

Čia priėjo **ONA...**
ir palinkėjo



Kurkime šventę drauge

Mieli kauniečiai,

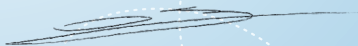
Vėl artėja didžiosios metų šventės, per kurias labai norisi pamaloninti savo artimuosius ir draugus išskirtiniais patiekalais.

Šiemet knygelė ypatinga, nes joje rasite garsių Kauno vyrų receptus. Ir ne tik.

Taip pat Jūsų dėmesiui – dvylika naujų patiekalų receptų, kurių išskirtinumas tas, kad jų sudėtyje vyrauja tradiciniai lietuviški prieskoniai, išauginti mūsų krašte.

Sėkmės gaminant.
Jaukių švenčių.

Nuoširdžiai Jūsų,
Ona Balžekienė



Parašykite man kaip pavyko patiekalus gaminti, taip pat laukiu Jūsų originalių receptų el.paštu ona@balzekiene.lt



ONA BALŽEKIENĖ

Verslininkė, Kauno miesto tarybos narė

„Gerą kareivišką košę išvirti nėra paprasta, joje reikia suderinti daug skirtingų komponentų. Juk versle ir politikoj, kaip ir kare, visada esi karinėje parengtyje, todėl košė turi būti patikimas penas smegenims ir raumenims, strategijos ir taktikos vienovė“.

KAREIVIŠKA KOŠĖ

REIKĖS:

150g kiaulienos
sprandinės

Prieskonių

100g kepintos
mėsos

140g ryžių kruopų

Šaukšto aliejaus

3 svogūnų galvų

3 morkų

Pomidorų padažo
(pagal skonį)

100ml vandens

Šaukštelio druskos

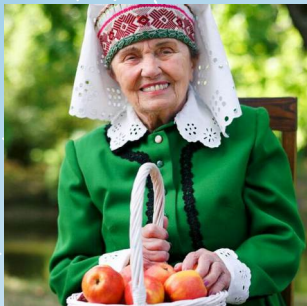
Kiaulienos sprandinė gerai išplaunama šaltu 12-15 °C temperatūros vandeniu, nusausinama ant grotelių.

Mėsa supjaustoma 20-30g gabalėliais, apibarstoma druska, pipirais, prieskoniais ir apkepinama. Morkos ir svogūnai pjaustomi kubeliais, apkepinami su pomidorų padažu. Mėsa ir daržovės užpilamos sultiniu ar vandeniu, dedama lauro lapų, nuska-
ninama ir užverdama.

Baigiant troškinti dedami perrinkti išplauti ryžiai (skysčio 2cm nuo ryžių), maišoma ir šutinama kol susigeria skystis. Katilas išjungiamas, uždengiamas ir paliekamas stovėti 25-40min. 120-130°C laipsnių temperatūroje.

Patiekiama lygiai dalinant ryžius, daržoves ir mėsą.





STEFA NAVARDAITIENĖ

Ilgametė liaudiškų kapelių varžytuvių „Grok, Jurgeli“ gospadinė, aktorė, pedagogė, visuomenės veikėja

„Kaip patyrusi gospadinė – scenoje ir gyvenime esu įsitikinusi, jog kopūstai yra patikimas kuras mūsų kasdienybei ir šventėms“.

RAUGINTI KOPŪSTAI

REIKĖS:

2-3 raugintų
kopūstų

1-3 šviežių
kopūstų

3 saujų džiovintų
baravykų

Saujelės kanapių
sėklų

Saujelės kmynų

Viską gerai ištroškinti. Pateikti su karštomis bulvėmis su lupena. Būtinai pridėti keptų svogūnų.





ZENONAS ŠALNA

Aleksoto bendruomenės pirmininkas

„Žmonių tarpusavio santykiuose reikia ir pipirų, druskos, svogūnų, taip pat paspirtintų linų sėmenų. Svarbiausia, kad išlaikytume saiką ir gerą nuotaiką.“

SĖMENŲ SPIRGYNĖ

REIKĖS:

Sėmenų

Svogūnų

Druskos

Pipirų

Sėmenys pakepinamos keptuvėje, kol parunda.

Dar karštos gerai sugrūdamos, sukrečiamos į molinį dubenį, įberiama pipirų, smulkiai kapotų svogūnų, druskos, gerai išmaišoma ir valgoma su karštomis bulvėmis.





VYTAUTAS ŠIŠKAUSKAS

Dainininkas, publikos numylėtinis

„Kai atlieku dainas, prisimenu lietuvišką ženšenį – varnalėšą, kuri stiprina balsą ir sveikatą“.

KEPTOS VARNALĖŠŲ ŠAKNYS

REIKĖS:

Varnalėšų šakny

Druskos

Gerai nuplovus varnalėšos keamos su odele. Truputi pasūdžius, taip pat varnalėšas galima ir virti, tada jos įgauna saldoką skonį, itin mėgstamos vaikų.

Šaknys kasamos ankstyvą pavasarį arba vėly rudenį, turi būti jaunų varnalėšų šaknys [pirmamečių], tada jos sultingos, saldžios. Varnalėšos - tai lietuviškas ženšenis, turintis daug gydomųjų savybių. Jis tonizuoja, gerina virškinimo organų darbą, gerina apetitą, medžiagų apykaitą, stiprina plaukus.





JOLANTA ŠMIDIENĖ

„Metų kaunietė 2014“, nuostabiųjų
Kauno kalėdinių egļučių kūrėja,
galerijos „Balta“ savininkė

„Jeigu eglutė gali būti ne tik žalia, tai ir skanią
kavą galime pagaminti ne tik iš Lotynų
Amerikos kavos pupelių, bet ir iš lietuviškos
varnalėšos“.

VARNALĖŠŲ ŠAKNŲ KAVA

REIKĖS:

Varnalėšų šakny

Šaknis nuplauti, susmulkinti, išdžiovinti ir paskrudinti
orkaitėje iki paruduos, sumalti kavamale.

2 arbatinius šaukštelių užpilkite 200 ml vandens,
uždengti, palaikyti 10 min.

Gerti nesaldintą arba su medumi.





ALGIMANTAS KANČAS

Architektas

„Kiekvieno projekto sėkmė priklauso nuo formos ir turinio derinimo. Kviečių kotletai – įprasta forma, bet naujas ir netikėtas turinys. Manau, kad tai sėkmingas projektas Jūsų virtuvei“.

KVIEČIŲ KOTLETAI

REIKĖS:

1 stiklinės kviečių

1 kiaušinio

2 virtų bulvių su
lupynom

1 svogūno

Druskos

Kviečius pamirkyti 24val. Po to pavirti 2 minutes. Sumalti kviečius ir virtas bulves. Įkulti kiaušinį. Smulkiai supjaustytą svogūną sudėti į tešlą. Pagardinti druska. Galima dėti mėgiamas prieskonines žoleles. Suformuoti kotletukus ir iškepti keptuvėje su aliejumi. Valgyti su pienišku arba grybų padažu ir daržovėmis.



2016 METŲ DIETA SAVAITĖS DIENOMIS

Pirmadienį - reikia atsisakyti miltinių patiekalų, mažinti druskos, vengti rūkytų produktų, marinatų, aštrių patiekalų, konditerijos gaminių ir alkoholio. Šią dieną rekomenduojami košės, pieno produktai, vaisiai, išskyrus citrusinius, nerūgščios uogos.

Antradienį - galima valgyti aštrias daržoves, sūdytus, marinuotus, ankštinius patiekalus, grūdinius patiekalus, kiaušinius ir baltyminius patiekalus. Riboti duoną, pyragus, saldumynus.

Trečiadienį - labai tinka daržovės, ypač morkos, burokėliai, žiediniai kopūstai, žalumynai. Labai naudingos košės su moliūgo, riešutų, džiovintų vaisių, uogų priedais, salotos. Gerėja žarnyno veikla, šią dieną reikia riboti gyvulinės kilmės riebalus ir baltymus.

Ketvirtadienį - gerai dėti į maistą tulžį varančius priedus - citrinos sultis, alyvuogių aliejų, riboti sadumynus, atsisakyti šakniavaisių.

Penktadienį - geriausia valgyti vaisius, uogas, medų, riešutus, įvairias košes, aštrias daržoves, miltų produktus, gerti vaisių sultis. Nevartoti kiaušinių, grybų, aštrių mėsos ir žuvies patiekalų.

Šeštadienį - būtina valgyti saikingai, naudinga valgyti sūrį, varškę, kiaušinius, džiovintus vaisius, riešutus, agurkus, kopūstus, špinatus, grybus, slyvas, mėlynės, braškes. Naudingi – svogūnai. Susilaikyti nuo aštrių patiekalų, konservuotų, rūkytų produktų. Netinka stiprūs alkoholiniai gėrimai.

Sekmadienį - organizmas aktyviausias ir lengvai įsisavina visas maisto rūšis.



KAIP APETITĄ VEIKIA INDŲ SPALVA

Jeigu maistas patiekiamas:

GELTONOS SPALVOS induose - greičiau pasisotinama ir mažiau suvalgoma.

RAUDONOS SPALVOS induose - mažina apetitą, atrodo neskanus.

MĖLYNOS SPALVOS induose – labai tinka salotoms, netinka kavai ir arbatai.

JUODOS SPALVOS induose - blogina maisto skonį, gali sukelti pasibjaurėjimą.

BALTOS SPALVOS induose - pabrėžia maisto vertę, ypač apetitą gerina vaizdas - sriuba baltoje lėkštėje.





ROBERTAS JUCEVIČIUS

Kauno technologijos universiteto
profesorius

„Kurti virtuvėje naują patiekalą – ne mažiau atsakingas darbas kaip ir disertaciją rašyti. Ir virtuvėje, ir laboratorijoje svarbus atradimo laukimas ir kūrybos jaudulys“.

SILKYNĖ CIBULYNĖ

REIKĖS:

Silkės

Svogūnų

Citrinų ar acto
rūgštis

1 paruošta silkė suvyniojama į pergamentinį popierių ir iškepama orkaitėje.

Tada išimami kaulai, silkė ištrinama per sietelį ir užpilama 1l virinto vandens.

Sudėjus smulkiai supjaustytus svogūnus, parūgštinus citrinos ar acto rūgštimi, valgoma su karštomis bulvėmis.





EDMUNDAS KOLEVAITIS

Verslinininkas, fotomenininkas,
Kauno senamiesčio gaivintojas

„Apkeliavau beveik visą pasaulį, išragavau pačių įvairiausių patiekalų, bet nenustoju džiaugtis tuo, ką nauja pagaminu pats, o ypač iš lietuviškų produktų“.

SILKĖS ŽIEDAI

REIKĖS:

1-2 silkių

300g baravykų

3 svogūnų

Sviesto

Obuolių acto

Šaukštelio
medaus

Bulvių

Burokėlių

Obuolių sulčių

Rudojo cukraus

Išploniname silkės file. Nugarinę dalį susukame į žiedo formą, o likusią dalį sukapojame ir sumaišome su kepintais baravykais. Gautą masę sudedame į silkės „žiedą“.

Toliau ruošiame svogūnų marmeladą: žiedeliais supjaustome nuvalytus svogūnus, pakepiname svieste, pagardiname obuolių actu bei medumi.

Kepame tol, kol svogūnai įgaus auksinį atspalvį ir pavirs džemo konsistencija. Išverdame bulves bei burokėlius ir iš jų išskaptuojame norimos formos gabalėlius.

Įkaitintame aliejuje atskirai apkepame bulvių ir burokėlių rutulėlius, paskaniname obuolių sultimis bei rudoju cukrumi.





AUDRONĖ BUNIKIENĖ

Dizainerė

„Lengvas ir gardus gėrimas, tai lyg plazdančios ir lengvai krentančios drabužio klostės, puošiančios Jūsų liekną figūrą ir kuriančios šventinę nuotaiką“.

GAIVINANTIS GĖRIMAS SU KMYNAIS

REIKĖS:

15g kmyną

2,5 stiklinės
obuolių sulčių

1,5 stiklinės
vandens

4 šaukštelių
medaus

Kmynai užpilami karštu vandeniu, užvirinami ir paliekami 2-3val., kad pritrauktų. Perkošiami, atšaldomi, sumaišomi su obuolių sultimis ir pasaldinami. Medaus – pagal skonį, priklauso nuo obuolių rūgštumo.





EGIDIJUS STANCIKAS

**Kauno valstybinio dramos teatro
vadovas, aktorius**

„Teatras prasideda nuo rūbinės, o šventės – nuo šventinio stalo. Genialu tai, kas paprasta: ir teatre, ir virtuvėje“.

PUPELIŲ KOŠĖ

REIKĖS:

1 stiklinės pupelių

1 svogūno

1 šaukšto miltų

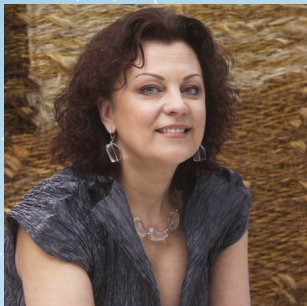
*50g sviesto
druskos*

*Trupučio
raudonėlio*

*Trupučio
kalendros*

Išmirkytos pupelės išverdamos, nusunkiamos, sugrūdamos. Svieste pakepinamas svogūnas, suberiami miltai, pakaitinama ir supilama ant pupelių, pasūdoma, sudedama prieskoniai, išmaišoma ir dar pakaitinama. Košę galima užpilti spingintais lašinukais.





RITA PREIKŠAITĖ

Kauno valstybinio muzikinio teatro solistė

„Kad parengtum išskirtinį vaidmenį, reikia įdėti daug darbo ir širdies. To paties reikia ir gaminant išskirtinį patiekalą. Kitaip nebus skanu“.

ĮDARYTI SALIERAI

REIKĖS:

4 vidutinių salierų

80g sviesto,
druskos

1 šaukštelio
citrinos sulčių,

Įdarai:

100g vytinto
kumpio, kmynų,
dašio, petražolių

1 svogūno

20g sviesto

Salierai nuplaunami, nulupami, šaukšteliu išgremžus vidų, pašlakstoma citrinos sultimis. Išimtas salierų minkštumas pakepinamas su susmulkintu svogūnu. Kumpis sumalamas, įberiama kmynų, dašio, petražolių. Viskas sumaišoma ir ta mase įdaromi salierai. Jie sudedami į indą viena eile, įpilama truputi vandens, riebalų ir kepama orkaitėje arba uždengtoje keptuvėje ant viryklės 20-25min. Valgomi vieni arba su raugintais agurkais ir bulvėmis.





JUSTINAS KRĖPŠTA

Kauno valstybinės filharmonijos
direktorius, Pažaislio festivalio
organizatorius

„Sukviesti į festivalį pačius įvairiausias atlikėjus ir vienoje scenoje tinkamai suderinti jų skirtingus stilius, kad sukurtum šventę klausytojams, tai beveik tas pats, kas pagaminti patiekalą iš skirtingų produktų“.

ŠUTINTA MENKĖ SU KRIENAIS

REIKĖS:

1kg menkės

Stiklinė sultinio

2-3 šaukštų
tarkuotų krieny

2 šaukštelių
grietinės, druskos,
miltų

Nuvalytą menkę supjaustyti gabalais, pavolioti miltuose. Eilėmis dėti į riebalais iššeptą puodą, pabarstant kiekvieną eilę krienuis ir druska. Viską užpilti sultiniu ir pusvalandį patroškinti. Padažą paskaninti grietine, druska ir cukrumi.





