



Maitinimės sveikai ir naudingai

ATSAKYMAS APIE KŪČIŲ STALO VALGIUS



1. *Dėl ko dažniausiai keisdavosi šventinio stalo patiekalai? Ar tai produktų deficitas, naujos patiekalų mados iš kitų šalių, vaikų ar jaunimo užgaidos. O gal buvo kitų priežasčių?*
2. *Kaip lietuviškas Kūčių ar Kalėdų stalas keitėsi istoriškai? Kokie didžiausi ar įspūdingiausi pasikeitimai įvyko?*
3. *Kokie buvo ryškiausi Kūčių ir Kalėdų šventinių patiekalų pokyčiai per paskutinius 20 metų?*

Atsakau į visus tris klausimus vienu ypu:

Kūčios yra svarbiausia mūsų tautos šventė, skirta ŠEIMOS SUTVIRTINIMUI. Todėl Kūčias lietuviai kelis tūkstančių metų švėsdavo išskirtinai savo šeimoje, nevaikščidami į svečius ir svečių į savo namus nesikviesdami. Tradiciniai būdavo kutavojama (kurstoma ir globojama) ugnis, negaminami ant ugnies valgiai, bet buriama, dainuojama, žaidžiami įvairūs žaidimai šeimoje, klausomasi senolių atsiminimų, pasakojimų, pamokymų. Aš pats atsimeņu, kaip mano diedukai mane mokė įvairių tautinių dainuojamų ar šokamų žaidimų, kuriuos galėdavau rodyti Kalėdų seneliui.

Kalėdos tai kitokia šventė, atsiradusi po to, kai Lietuva svetimtaučių ateivių jėga buvo apkrikštyta.

Kūčios Lietuvoje apturėjo keli virsmo tarpsnius:

Gamtatikišką. Jei jau norima daryti tradicines maisto ir valgymo šventes, tai jau daug gražiau, tautiščiau, oriau ir iškiliau būtų pagal lietuvių tautos senovines tradicijas per Kūčias, per Žiemos lygiadienį budinant Žemę prisiminti seniausią lietuvių SAULĖS RATA. Gamtatikyboje, kuri yra daug senesnė ir ypatingai tauresnė už jėga lietuviams primestas naujas religijas, beprasmiško aukojimo deginant maisto produktus nebuvo.

Mūsų protėviai maistą DIEVAMS aukodavo savo šeimoje visiems kartu susėdus prie stalo neskubant ir garbinant ŽEMĖS suteiktas gėrybes jas suvalgydami, kad savo protingu, sveiku ir darbščiu kūnu, savo darbais, gyvensena ir sarmatlyva mąstysena bei elgsena atnašauti PERKŪNUI. Šis, priėmęs žmogaus auką, savo žaibais ir perkūnais apvaisina ŽEMĘ, kuri palaiminta ir apvaisinta savo gėrybes teikdavo ir tebeteikia ŽMOGUI.

Išskirtinis, ypatingai taurus ir orus SAULĖS RATAS, kokio neturi nė viena pasaulio tauta !!! Mūsų protėviai net UGNIAI aukodavo ne maistą, o malkas su šlakelių drevių medaus. Net per KŪČIAS, kūtavodami, gerbdami ir garbindami ugnį, jos neišnaudodavo ir nieko ant jos negamindavo, tik ją pakurstydavo (pamaitindavo), o nakčiai žarijas KŪTAVODAVO pelenais, kad jos neužgestų ir ramiai iki ryto rusentų.

Ant KŪČIŲ (KŪTAVONIŲ) stalo nedėdavo jokių keptų, virtų ar kitaip UGNIMI apdorotų valgių, o DIEVUI atnašaudavo ŽEMĖS suteiktas gėrybes: sėklas, riešutus, vaisius, tai pat raugintus grybus, raugintas daržoves ir raugintus vaisius. KŪČIŲ STALAS po ADVENTO, kai žmonės PASNINKAVIMU, NEVALGYMU valo savo organizmą, turėdavo būti kuklus, o ne apsirijėliškas - gurmaniškas, - DIEVAMS atnašaujančius valgius reikėdavo tik paragauti.

Ir jų būdavo tik devyni sulyg ELNIU DEVYNRAGIU SAULĘ PARNEŠANČIU - saulės simboliu.

Kūčių – virsmo stalas - senas apeiginių sakralinių valgių stalas. Autentiški valgiai turi būti iš tų maisto produktų, kurie buvo iki krikščionybės Lietuvoje priėmimo. Todėl negali būti valgių iš mėsos, paukštienos, žuvienos, kiaušinių.

Virsmo stalo apeiginiai valgiai būdavo, yra ir turėtų būti gaminami iš daržovių, grūdų, sėklų, riešutų, vaisių, uogų, grybų, kitų miško gėrybių, gal net ir su šlakeliu dilgėlių, kanapių arba sėmenų aliejumi.

Gėrimui ant stalo dėdavo šaltino arba šulinio vandens, kuris Kūčių naktį tapdavo virsmo vandeniu - sveikatinančiu, gydomuoju.

Jokių eglučių niekas nepuošdavo, tik virš stalo kabindavo puošnų šiaudų sodą.

Krikščionišką bažnytinį. Dvylika valgių pagal dvylika žydų apaštalų (tame tarpe ir Judo, išdavusio Kristų), žydų košrutinė žuvis ir geras žydų biznis – silkė ant lietuvių Kūčių stalo atsirado tada, kai lietuviai jėga buvo apkrikštyti, kai paveikti maisto prekeivių darėsi vis ėdresniais ir savo kūno bei skrandžio vergais...

Žuvis, silkė, tai jau krikščioniškos tikybos ir žydų prekeivių įtaka. Kaip ir Kalėdų paplotėlis – duoklė žydų macai.

Suprantama, ant Kūčių stalo jokia būdu nebūdavo valgių iš bulvių, valgių su majonezu, kečupu, pomidorų padažu. Jokių blynų, blynelių ir sklindžių.

Įvairios giros, saldės, kompotai ar kisieliai atsirado pamiršus senąsias taurias gamtatikiškas tradicijas ir pataikaujant savo ėdrumui, pilvui. Vėlesniais laikais (apie XVIII amžių) atsirado standus avižų kisielius, aguonų pienas su kūčiukais, auselės arba virtinukai su baravykų įdaru, saulėgrąžų aliejus.

Atsiradus papročiai puošti eglutes, ant jų kabindavo raudonus obuolius, rojaus obuoliukus, folijoje suvyniotus riešutus, savo kūrybos šiaudinius, įvairius karpinius, girliandas. Smetonos laikais net atokių vienkiemių Kalėdų eglutės žėrėdavo blizgiais stikliniais žaisliukais.

Vyresniojo amžiaus žmonės pamena, kaip Lietuva dar nebuvo rusų okupuota ir dar nebuvo mados švęsti Naujųjų metų, nes anais laikais būdavo švenčiamos tik Kūčios ir Šventosios Kalėdos. Šios šventės būdavo ir tebėra šeimos šventė, kurios prisiminimai ir kvapai ilgai išlieka kiekvieno atmintyje. Bet pats ryškiausias, pats nuostabiausias, nepakartojamas ir visus metus pasiliekančias dalykas yra Kūčių ir Šventųjų Kalėdų aromatas. Tai ne tik eglutės ir degančių žvakučių kvapai, bet svarbiausias, tik šių vienintelių švenčių dvelksmas – mandarinų, Šventųjų Kalėdų meduolio ir arbatos aromatas.

Net sunkiausias rusų okupacijos metais Lietuvoje nebūdavo namų, kur nebūdavo kepamas Kalėdinis meduolis, nuo kurio kvapo miestuose prakviždavo ne tik kiekvieno butas, bet ir laiptinės, namai. Mažieji miesteliai, esant ramesniam orui, tai tiesiog ištisomis gatvėmis dvelkdavo ypatingai viliojančiu šventiniu gvazdikėlių, kardamono, muskato riešutų, cinamono ir medaus aromatu. Nebuvo Lietuvoje šeimos, kurios šeiminkė neturėtų savo, tik jai vienai žinomo ir griežtai saugomo Kalėdinio meduolio recepto. Lietuviški meduoliai turėjo savo išskirtinį gamybos būdą, nes nuo gilios senovės jie būdavo kepami iš ruginės tešlos, o prie tradicinių prieskonių aitrumo, gal ir šventinio charakterio suteikimui lietuvaitės dar pridėdavo kvapiųjų pipirų, nuo viduramžių vadinamais Jamaikos pipirais.

Vaikams tai būdavo švenčių šventė, nes kur tik ateidavo, ten būdavo vaišinami meduoliais su Kalėdų arbata. Tų meduolių kartais prisinešdavo pilnas kišenes ir dėdavosi atsargai, - geri meduoliai išsilaikydavo net iki kitų Kalėdų, tad dažnai juos kabindavo ant eglių. O jas nurengus, gardžiai krimsdavo...

O kokia nuostabi fantastiška būdavo Kalėdų arbata!!! Ypač gerai ją mokėdavo paruošti klebonų gospadinės. Tad nieko stebėtino, kad visas Kalėdinis vaikų siautulys, pasivažinėjimai rogutėmis, sniego senių ritinimas, pasimėtimai sniego gniūžtėmis vykdavo prie klebonijų. Kai tik kam pašaldavo rankas ar kojas, pradėdavo varvėti nosis, bėgdavo pas klebono gospadinę, kuri tuoj įpildavo Kalėdinės arbatos su cinamonu, gvazdikėliu, kardamonu ir būtinai su medumi. Išgėrus puoduką Kalėdų arbatos nebūdavo baisūs jokie peršalimai, slogos ar kitokios kvarabos, o jau energijos užtekdavo tai iki valiai...

Beje, būtina pridurti, kad jau XVI amžiuje Vilniuje buvo netgi atskiras meduolininkų cechų, atsiskyręs nuo kepėjų cecho, nes meduolių gamyba ir kepimas buvo išskirtinis, gana sudėtingas ir daug laiko užimantis amatas. Meduoliams tešlą ruošdavo pagal labai užslaptintus receptus, o pačią tešlą labai ilgai nokindavo, puoselėdavo. Tas nokinimas vykdavo ne savaites, ar mėnesius, bet kartais net keletą metų, nes nuo to meduolių skonis ir aromatas tik gerėdavo.

Dabar bepigū, - bet kurioje parduotuvėje galima įsigyti ne tik specialios šventinės Kalėdinės arbatos, bet ir šiai šventei paruoštų prieskonių rinkinių meduoliams. Belieka tik laukti, kai visuose miestų ir miestelių gatvėse, kiekvienuose namuose vėl pasijaus tas fantastiškas Šventųjų Kalėdų aromatas, kai ir vėl visi mes galėsime gardžiuotis Kalėdų arbata su meduoliais.



Rusų tarybinį okupacinį. Kūčių šventę okupantai rusai suprato ne kaip tradicinę tautinę, o kaip bažnytinę šventę ir todėl Kūčių bei Kalėdų šventimas buvo uždraustas. Tačiau nežiūrint į nieką beveik visi lietuviai, išskyrus sukomunistėjusius ypatingai bailius kolaborantus, ir Kūčias, ir Kalėdas švęsdavo užsidangstę langus. Ir eglutes puošdavo. Ant jų kabindavo nuo Smetonos laikų išlikusius stiklinius žaisliukus, raudonus obuolius, rojaus obuoliukus, folijoje suvyniotus riešutus, savo kūrybos šiaudinius, medinius žaisliukus, įvairius karpinius, girliandas, blizgančiais popierėliais saldinius, spalvotus meduolius... Pamenu, koks džiaugsmas būdavo po Trijų karalių nurėdyti eglutę ir gardžiuotis valgomais eglutės puošiniais.

Ir nors po karo trūko maisto produktų, eilėse prie duonos reikėdavo iš vakaro užsiimti vietą ir ten pakaitomis budėti, ir nors namiškiai nežinodavo ar per šias Kūčias neįsiverš į namus rusų enkavedistai istrebiteliai su lietuviais kolaborantais ir neištrems į Sibirą, kiekvienuose namuose būtinai ant Kūčių stalo būdavo 12 valgių. Išradingumui galo nebūdavo, nes į dvylikos skaičių įskaičiuodavo ir varganai gautą duonelę ir Kalėdinį plotkelį, riešutus ir grybus, obuolius ir džiovintus vaisius, kūčią ir šlyžikus, aguonų pienelį ir spanguolių kisielių, šaltinio ar šulinio vandenį ir džiovintų vaisių kompotą, būtinai didelių pastangų dėka gautą žuvį ar net silkę...

Taip pat atsimenu kokia buvo mūsų nuostaba, kai rusų garnizono kariai pradėjo neštis eglutes, po to kai mes lietuviai Kalėdines eglutes būdavome nurėdę ir išmetę.



Globalinį sąvartyninį. Prieš 24 metus Lietuvoje pradėjo steigti didieji maistprodukčių prekybos centrai, kurie pradėjo pardavinėti ne maisto produktus žmogui, o vien prekes - maisto pakaitalus, surogatus, erzacus tik savo uždarbiui. Pakito ir patys maisto produktai, ir jų auginimo, ruošimo bei gamybos technologijos. Bet tai jau atskira tema, reikalaujanti didesnės studijos. Apibendrinant pasakysiu, kad tai, kas yra parduodama ir perkama maistprodukčių parduotuvėse, iš tiesų maisto produktais neturėtų būti...

4. Kokius patiekalus ar produktus (daržoves, vaisius), kurie neauga Lietuvoje, galime rasti ant šventinio stalo?

Tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus požiūrio, nuo vidinės nuostatos bei įsitikinimo ar svarbu yra gyventi sveikai bei protingai ir todėl laikytis senųjų švenčių šventimo papročių bei tradicijų, ar tarnauti savo pilvui, édrumui ir per savo nuosavą durną galvą krauti turtus maistprodukčių bei vaistų gamintojams bei pardavėjams, o sau įsivaryti ligas, trumpinti gyvenimą, greitai pasenti...

5. Kaip manote, ar reikia šventinius stalus saugoti nuo naujų patiekalų, gaminamų iš produktų, kurie neauga Lietuvoje?

Ko siekiame – ar norime būti sumaniais, protingais ir sveikais, ar norime būti madingais, bet pasiligojusiai durnais.

Beje, Kalėdos - jau kita šventė. Galima dėti keptą žąsį, įdarytą obuoliais (antį, kalakutą, vištą, povą ar šiaip kokią jerubę, putpelę, pataršką)... Galima pasigaminti patiekalų iš bulvių su majonezu. Tarybinės virtų „daržovių“ mišrainės su chemizuotu majonezu. Pateikti kiaušialaidos kepsnį su chemizuotu krakmolu kečupu, keptą vištą, įdarytą genetiškai modifikuotais arachisais, keptą kalakutą, įdarytą chemikalais nuo parazitų ir pelėsių apdorotomis džiovintomis slyvomis... Keičiasi laikai, keičiasi žmonės ir jų mąstymas, supratimas, keičiasi ne kūčių, o kalėdinio stalo papročiai, nuostatos, reklamos poveikiai, keičiasi ir valgiai, keičiasi ir ligos....

6. Kaip keičiasi tradicija, tradiciniai patiekalai? Gal galite pateikti pavyzdį patiekalo, kurį dabar laikome tradiciniu, nors dar visai neseniai jis tokiu nebuvo laikomas?

Jei keičiasi tradicija, tai ji ne tradicija, o trumpalaikis išsidirbinėjimas, kvailiojimas, kurį nedidelio protelio žmonėms įperša visagalė reklama.

Skaitmeninė, internetinė erdvė kuo toliau, tuo daugiau tampa prasimanytų, išgalvotų žinių maišalyne, sąvartynu – mūsų dienų „žinios“ virsta sukurtais mitais, informacija jau nebėra informacija.

Virtuali bendruomenė, rydama vis daugiau tų pramanų, yra vis paviršutiniškiau informuojama, vis daugiau klaidinama, mulkinama ir kvailinama, nes šiuos mitus greituoju būdu ruošia žemo išsilavinimo buko suvokimo ir supratimo žmonės.

Ypatingai daug netvarkos yra Lietuvos virtuvės ir kulinarijos terminijoje, nes čia bet kas, netyčia iškepęs kiaušinį ar užtepęs margarino ant batono, susireikšmina iki kulinarijos „žinovo“ su savo „neklystančia“, tačiau iš tiesų neišmaniška nuomone.

Mūsų dienomis knygynai užversti kalnais „kulinarijų“ knygų, kurias ruošia nieko kulinarijoje neraukiantys, bet įžūlūs pasisavintojai (plagiatoriai, gvelbšiai), kurie pasivagia receptą iš jau seniau išleistų kulinarijų knygų, pakeitę kelis žodžius jį aprašo, kitokiu rakursu nufotografuoja ir vogtą dalyką parduoda kaip savo...

Tas pats sakytina ir apie šūsnis interneto svetainių, blog'ų, puslapių, veidavaizdžių - feisbukų, kurių „kūrėjai“, neskirdami puodo nuo pikaistuvio, trintuvo nuo maišytuvo, ankštinės pupelės nuo šparago, paprikos nuo pipiro, blyno nuo sklindžio, kotleto nuo maltinio ir t.t., ir pan. platina savo valgių ir gėrimų gamybos būdų neišmanymą ir kalbinį neišprusimą.

TRADICINĖ LIETUVIŠKA KŪČIA

Nuo senų senovės ant kūčių stalo pagrindinis valgis buvo KŪČIA (kutia, kutinys, kūtelė. Atsiradusi nuo žodžio – kūtavoti, tai yra saugoti, globoti), gaminama iš grūdų, kai kuriose Lietuvos vietose vėlesniais laikais iš grucės (perlinių kruopų), dar anksčiau iš grūdų, pupų, žirnių, aguonų, pasaldintų medumi ir skirtas pavaišinti į puotą pakviestoms protėvių vėlėms.

Tai aukos patiekalas, valgomas pačių aukotojų.

Ankstiausias šaltinis, kuriame buvo paminėtos lietuvių švenčiamos Kūčios, tai Volfenbiutelio Postilė – prie 1573 m. sudarytas lietuviškų pamokslų rinkinys, XIX a. pabaigoje surastas Vokietijoje, Volfenbiutelio miesto bibliotekoje. Šaltinyje kalbama apie tai, kad lietuviai buria „su kūčiomis, su žirniais, grūdais, maišytais su medumi, norėdami apsiginti nuo velnių ir perkūno“.

Tai paliudija ir M. Pretorijus, sakydamas: “Kūčių vakarą lietuviai visų gyvulių tvartuose barsto žirnių ir grūdų, kad gerai sektųsi auginti gyvulius. O Kalėdų dieną, eidami į bažnyčią, pasiima žirnių ir grūdų, o, grįžę namo, atiduoda žąsims ir vištoms”. Grūdai ir žirniai – labai svarbi Kūčios sudėtinė dalis. Kalėdos – tai bažnytinė šventė, o Kūčios – namų šventė, tiksliau net ne šventė, o pasiruošimas šventam vakarui, ritualinei šeimos sambūrio, susitelkimo, bendravimo vakarienei, kurios svarbiausias patiekalas yra KŪČIA.



Stiklinę rugių, kviečių ar miežių grūdų, arba Lietuvoje augintų senųjų pilkųjų žirnių nuplaukite ir pamerkite kelioms paroms, kasdien keičiant vandenį. Senovėje taip išmirkyti grūdai, žirniai ir pupos būdavo valgomi po pasninkavimo. 100g aguonų nuplikykite, 2 kartus permalkite mėsmale. Aguonų masę išmaišykite su 100g medaus, 100g kapotų riešutų. Ant išmirkytų grūdų aguonų masę užpilkite tik prieš pat valgant.



7. Ar šventiniam stalui kelia grėsmę pusfabrikačiai ar prekybos centruose parduodami jau pagaminti patiekalai?

Nuo tautos mitybos (maisto produktų atsargų ruošimo ir vartojimo, valgių ir gėrimų gamybos būdų), valgymo įpročių ir papročių priklauso ir žmogaus, kaip asmenybės tapatybė, esybė, geninė sistema, sveikata, išsigimimų lygis, žmonių nutukimas, mąstymas (intelektas), proto galimybės ir imlumas, suvokimo ypatybės, kūrybinės galimybės, dailės ar muzikos gabumai, mentalitetas, gyvensena, fizinis pajėgumas, darbingumas, kruopštumas, polinkiai, išskirtiniai sportiniai gabumai, galų gale tokios būdo (charakterio

savybės), kaip agresyvumas arba tolerancija, drąsa arba bailumas, padlaiživimas, žiaurumas ar romumas, sąžiningumas ar polinkis į vagystę, nesavanaudiškumas ar egoizmas, kilnumas ar veidmainystė, meilė ar neapykanta, švelnumas ar nuožmumas, orumas ar klastingumas, teisingumas, tiesumas ar melagingumas, garbė ar parsidavėliškumas, taurumas ar niekšybė, gailestingumas ar žvėriškumas, ištikimybė ar išdavystė, gudrumas ar polinkis sukčiauti, pyktis ar atlaida, padorumas ar gašlumas, galų gale tokie išsigimimai, kaip pederastija, lezbijizmas, nekrofilija ir pats baisiausias bei šlykščiausias išsigimimas – pedofilija - vaikų žaginimas, kas be ko - žemės ūkio ir pramonės raida.

Pagal Bregą 90% ligų priklauso nuo mitybos, pagal mane 85% ligų priklauso nuo mitybos, 10% nuo judėjimo stokos, 5% - nuo kitų faktorių (oro, aplinkos, sekso ir pan.)

Tuntai putnių dietologų, būriai savavališkai pasiskelbusių mitybos „mokytojų“, keli milijonai mažaraščių kulinarijų svetainių rašliavininkų net nesuvokia, kad maisto prekių parduotuvėse maisto prekių jau 20 metų nebėra, nes ten parduodami tik jų pakaitalai.

Viliuosi, kad atsiras jaunų žmonių, kurie supras, kad mano minimi visi be išimties nūdienos dietologai ir mitybos mokytojai yra tik šarlatanai, nes jie net nežino, kad visų šiuolaikinių maisto produktų cheminė sudėtis yra iš esmės pakitusi. Daržovės, vaisiai ir uogos nebe tos, duona nebe duona, pienas nebe pienas, mėsa nebe mėsa, paukštiena nebe paukštiena, žuvis nebe žuvis, ypač lašiša, net žuvies taukai, - nebe taukai, ir t.t., ir pan. ...

Antra vertus, jei lietuvis nežino kas yra Kūčių stalas, jis jau yra ne lietuvis. O kitos tapatybės, kitos esybės ir tautybės individas yra laisvas rinktis ką ir ko nori, valgyti bei gerti kas gražu jo akiai, kas malonu nosiai, kas gardu liežuviui ir ką jam įperša reklama arba protą drumstančios „akcijos“, arba maistprekių „nukainavimai“...

Yra ir sutrikusios galvelės ypatų, kuriems patinka užkandžiauti avies spiromis, maitintis padžiūvusiais karvių papločiais arba smėliu, - visokių buvo, visokių yra, o nuo šiuolaikinės mitybos, ypač madingos „sveikos“ mitybos dar įvairesnių visokiausių atsiras ir bus...

Kaip specialistas, sakykite prašau, ar šiais laikais ruošiant patiekalus Kūčioms nepersistengiama? Na, pavyzdžiui, ant lietuvių Kūčių stalo jau atsiranda net sushi.

Sušių arba kitų japonų žuvienos valgių gamybos reikalavimas yra vienas – viskas privalo būti gaminama iš ką tik pagautos gyvos ir čia pat nudobtos žuvies. Lietuvoje nebuvo, nėra ir nebus autentiškos japonų virtuvės, gali būti tik nevykę pamėgdžiojimai, išsidirbinėjimai ir klientų mulkinimas.

Štai kaip aš įsivaizduoju sušį ant lietuvių Kūčių stalo: iš pat ryto turboreaktyviniu lėktuvu pagal specialų užsakymą atskraidinama šviežiai pagauta žuvis bei kiti švieži bet jokiū būdu ne konservuoti sušio ingredientai... Vieno sušio ritinėlio savikaina būtų per 3 tūkstančius litų...

9. Ar įmanoma Kūčių stalą paruošti laikantis sveikos mitybos principų?

Čia nereikia laikytis ar nesilaikyti sveikos mitybos principų, nes tradiciniai, kelis tūkstančius metų skaičiuojantys Gabijos (ugnies) kūtavonės ir šeimos šventės kūčių stalo valgiai yra patys sveikiausi ir net gydantis, ypač jei juos tik paragauji, o ne ēdi iki apsirijimo ir skrandžio spazmų...



Nepriklausomas mitybos ir kulinarijos ekspertas

Vincentas Sakas

Mob. tel. **+370617 24 338**

El.paštas: vsakas@gmail.com,

Melnragė, 2014.12.12