



*Maitinimės sveikai ir naudingai*

## SENIEJI KLAIPĖDOS KRAŠTO ADVENTO VALGIAI

Nė viena pasaulio tauta nebeturi, o gal ir niekada neturėjo išskirtinių sakralinių apeiginių, tik šioms gamtos dievybių gerbimo ir garbinimo šventėms gaminamų valgių: Avizienio, Bangpūčio (tinklų metimui), Bičiulių (bitinėjimo) dienos, Bobų vasaros, Bulviakasio dienos, Derliaus šventei, Gandrinėms (Starkinėms), Rasoms (Joninėms), Keturiasdešimties paukščių dienos, Pavasario, Vasaros, Rudens ir Žiemos lygiadieniams, Paskutinio grybo, Pavasarinių ir Rudeninių Džiedų, Pelėnų dienos, Pempės dienos, Tinklaičių traukimui, Užgavėnėms, Vėlinėms, Vieversio dienos, Žaslėkio dienos, Žiemoverčiui, Žiobrinėms ir pan.

Kažin ar yra likę pasaulyje išskirtinių senovinių valgių, gaminamų tik per specialius žemės ūkio darbus: mėšlovežio, bulviasodžio, bulviakasio, sėjos, rugiapjūtės, linarūtės, linaminės, kūlimo, šienapjūtės, skerstuvių, virvavijo, bičių kopinėjimo, alaus ragavimo.

Ar kokia nors pasaulio tauta yra išlaikiusi devynis Kūčių patiekalus, dedamus ant šiaudų patistos staltiesės (nebent poliškai-lenkai, tą vienintelį dalyką perėmę iš lietuvių ir krikščionybės įtakoje pavertę dvylika valgių pagal 12 žydu apaštalu), ar tebeturi archainių, vėliau bažnyčios pasiimtų ir savo reikmėms pritaikytų švenčių: Advento, Atvelykio, Devintinių, Gavėnios, Kūčių devynių valgių, Kūčelių, Sekminių, Šeštinių, Šventų Kalėdų, Šventų Velykų keturių dienų valgių, Verbų, Vėlinių, Žolinių, šventos Agotos, švento Andriejaus, švento Antano, švento Baltramiejaus (gandrų išskridimo), švento Blažiejaus, švento Florijono, švento Kazimiero, švento Jono, švento Juozapo, švento Jurgio (Žemės budinimas), švento Lauryno (kulinarų ir virėjų globėjo), švento Martyno, Švento Mato (Alutinio), švento Mykolo, švento Motiejaus, šventos Onos, švento Pranciškaus specialių valgių, kurie iš tiesų yra išlikę nuo gamtatikybės, agrarinės magijos tikėjimo laikų (nelabai išmanantys, tuos laikus linkę vadinti pagoniškais, nors iš tiesų pagonimis, stabmeldžiais buvo ir tebėra patys krikščionys, katalikai su savo bažnyčiomis (božezicijomis) ir ten eksponuojamais paveikslais bei stabais (statulomis), kuriuos tikintieji garbina, aukoja ir tiems stabams meldžiasi?..

**Lietuvos pajūryje ir pamaryje prieš karą gyveno apie 3 milijonus gyventojų. Mėmelenderiai (Klaipėdos krašto vokiečiai, – jų šiandien neliko nė vieno, nes kas išliko gyvi, gyvena Vokietijoje), lietuvininkai-šišioniškiai (Klaipėdos krašto čiabuviai – yra išlikę tik keliolika šeimų, daug jų gyvena Vokietijoje), lietuvininkai-būrai (Karaliaučiaus krašto autochtonai, jų šiandien nėra nė vieno, daug jų gyvena Vokietijoje), kuršiai kopininkai (Kuršių nerijos čiabuviai, – jų šiandien yra išlikę tik dvi šeimos, daug jų gyvena Vokietijoje) ir kuršiai žemininkai (gyvenę ir gyvenantys pajūryje nuo Melnragės iki Rygos, – Lietuvos pajūryje yra išlikusios tik kelios šeimos, daug jų gyvena Vokietijoje).**

**Blogiausia, kad dabartiniams atkakėliams į Klaipėdos kraštą postsovietiniams klaipėdiečiams yra nežinomi lietuvininkų-šišioniškių kalbos taipogi mitybos ypatumai ir skirtumai, šio krašto istorija ir čiabuvių gyvensenos supratimas neturi vidinio jautrumo ir nuostatų, intuicijos, netgi noro kaip išsaugoti ir išlaikyti jų autentiškumą, jiems net istoriniai objektai ir asmenybės nėra savastis, o nekenčiama**

**svetimybė, priešinga jų nūdienei sampratai, įdiegtai dar gūdžiais tarybiniais rusiškos okupacijos laikais.**

Jei jau norima daryti tradicines Klaipėdos krašto čiabuvių lietuvininkų - šišioniškių maisto ir valgymo šventes, tai jau daug gražiau, tautiškiau, oriau ir iškiliau būtų pagal šio krašto senovinius papročius per ADVENTĄ pasninkauti ir mažiau valgyti. Atsisakyti mėsos ir paukštienos.

Advento metu vos ne kasdienis valgis būdavo virtos bulvikės su kastiniu, Advento metu vos ne kasdienis valgis būdavo virtos bulvikės su kastiniu, bulvių, žirnių, pupų irgi pupelių košės bei zupės (sriubos).



## **ŽUVYS ADVENTO STALUI**

Šiandien, kai parduotuvėse parduodama ypatingai brangios ir neskanios sūdytos strimelės ir silkės, kai jų kaulai ir ašakos yra tirpinamos nuodingais chemikalais, pasigaminkite jas kuršiškai. Bus ir žymiai skaniau, ir žymiai sveikiau, ir žymiai pigiau.

### **KURŠIŠKAS SILKIŲ SŪDYMO BŪDAS**



Kuršių zalclakei (virtam sūrymui) 1 litrą vandens užvirinti, suberti 5 pilnus su kaupu šaukštus druskos, 3 nubrauktus šaukštelius medaus, vieną pilną su kaupu šaukštelį garstyčių miltelių, šaukštą garstyčių sėklų, įmesti 5 laurų lapus, 10 kvapiųjų pipirų, 3 gvazdikėlius ir pavirti 7 minutes. Sūrymą atvėsinti. Imti 1 kg silkių. Jei silkės užšaldytos, jas atlaidinti. Silkių neskusti, tik nuplauti, būtinai išlupti žiaunas, nes nuo jų silkės pasidarys karčiomis ir sudėti į pailgą talpą (su dangteliu), užpilti kambario temperatūros sūrymu. Uždengti dangtelį ir retsykais pavartant žuvis laikyti 3-5 paras apatinėje šaldytuvo lentynoje.

Taip galima ruošti ir kitas silkines žuvis: bretlingius (kilkes), alses, perpeles, makreles (rusiškai – skumbres), net ožkas (tokia žuvis, nesugalvokite užsūdyti gyvos ožkos) ir kitas žuvis.

Taip paruoštas silkes kuršiai valgydavo vienas be bulvių, be duonos, - išmirkydavo silkes piene, išdarydavo, nulupdavo odą, o atskirtą filė, paėmę už uodegos ir atlošę galvą, gražiai kramtydami pamažu leisdavo į burną...

### KURŠIŠKAS STRIMĖLIŲ SŪDYMO BŪDAS



Kuršių zalclakei (virtam sūrymui) 1 litrą vandens užvirinti porą saujų svogūnų lukštų, suberti 6 nubrauktus šaukštus druskos, 3 šaukštėlius medaus, šaukštėlį džiovintų peletrūnų, įmesti 3 laurų lapus, 10 kvapiųjų pipirų, 3 gvazdikėlius ir pavirti 7 minutes. Virtą sūrymą atvėsinti. Imti 1 kg strimelių. Jei strimelės užšaldytos, jas atlaidinti. Strimeles nuplauti, būtinai išlupti žiaunas, nes nuo jų žuvis pasidarys karčiomis ir sudėti į pailgą talpą (su dangteliu), užpilti kambario temperatūros sūrymu. Uždengti dangtelį ir retsykais pavartant žuvis laikyti 3 paras apatinėje šaldytuvo lentynoje.

Taip galima ruošti lašišas, upėtakius, peledes, seliavas, sykus, šlakius. Jos bus gražios auksinės spalvos. Beje, prieš vartojant strimėles, kaip ir silkes, išmirkydavo piene.

### SŪDYTA BALTIJOS LAŠIŠA



Lašišą, šlakį, kiršlį, upėtakį, syką, introdukuotą Lietuvos ežeruose peledę (geriausiai uodegos dalį), išmokite sūdyti namuose. Skusti žvynų nereikia, nebent jei žuvis purvinos, tai jas nuplauti. Perpjauti žuvį išilgai per pusę, išmesti nugarkaulį, ištraukti ašakas, abi puseles apibarstyti stambia druska, išmaišyta su cukrumi (1 kg žuvies – 95 g druskos ir 15 g cukraus), puseles suglausti, dėti į dangteliu uždaromą indą ir kišti į šaldytuvą. Patartina kelis kartus apversti, bet jei nėra laiko, - nieko baisaus. Taip vakare pasūdžius lašišą, ryte jau ją galima valgyti.

Sūdant netinka jokie krapai, malti ar grūsti pipirai, - žuvis pradės rūgti.



Kas nesupranta sūdytos lašišos natūralaus skonio ir kvapo, tai prieš valgant gali ją pats sau pasigardinti maltais baltais arba juodais pipirais, smulkiai kapotais krapais, kalendromis, peletrūnais, apšlakstyti brendžiu arba degtine.

Praradusieji skonį ir sveiką nuovoką gali užvaryti saują chemizuotų citrinpipirų, net šlykščiosios vegetos...

**Lietuviai turėtų įsikalti į galvą, kad parduotuvėse lašišų nėra!!! Tikrų lašišų nėra restoranuose, kavinėse ir kitose maitinimo vietose.**



*Nuotraukoje matyti kaip dydžiu skiriasi tikras upėtakis nuo dirbtiniu chemizuotu būdu išveisto beveislis upėtakis, parduodamo Lietuvoje kaip lašišą*

Baltijos lašišos, taip pat šlakiai yra šviesiai rusvos spalvos, kaip upėtakiai, kiršliai, seliavos (seliavos yra didžiausias Lietuvos turtas, kurias jau nuo karaliaus Vytauto laikų lietuviai parūkytas kelis kartus užplikydavo verdančiu dilgėlių arba kanapių aliejumi ir taip ruošdavo maisto atsargas žiemai - kas yra ragavęs šitaip paruoštų seliavų, tai po to benzininiame per pusę su vandeniu aliejuje konservuotų šprotų ar sardinių ir į burną nebeima. Sykų, peledžių ir net perkelių žuviena yra rausvai balkšvos spalvos.

Mūsų maisto prekių parduotuvėse ryškiai raudonos į lašišą panašios žuvys yra belyčiai jūriniai upėtakiai, dirbtiniu greituoju būdu auginami Norvegijoje ir šeriami vaistų, cheminių dažiklių (kad mėsa gautųsi raudonesnė), sintetinių augimo stimuliatorių bei sintetinių riebalų kaupiklių dirbtiniu ėdesiu, todėl mastantys žmonės šių žuvų, ypač savo vaikų mityboje neturėtų iš vis vartoti.

Prisiminkite, kiek kartų Jums suvalgius šios žuvies, kildavo šleikštulys, o užkandus riebių rūkytų papilvių net skrandis sustodavo, pagalvokite kodėl Jūsų vaikeliai tos žuvies ypatingai nemėgsta, nors Jūs ją per jėgą grūdate...

Gėda sakyti, bet šių dienų maisto gamybos technologai ir virėjai moka tikrai žuvį kepti ir tai dažniausiai tik šaldytą. Pats bjauriausias ir šlykščiausias dalykas yra tai, kai Lietuvos pajūrio maitinimo įmonėse lankytoji siūloma chemizuota genetiškai išsigimusi ir net negalinti veistis „lašiša“.

Nukaršusiems pensininkams tą nežuve būtina valgyti – greičiu išmirs, bet šiuo niekšingu norvegų išmislu maitinti jaunos žmones arba vaikus yra sąmoningas savęs ir savo šeimos genocidas, už kurį ir tiekėjai, ir pardavėjai, ir valgių gamintojai turėtų būti susodinti į kalėjimus.

Kuo jaunuoliai, vyrai ir moterys daugiau tos cheminiai kastruotos žuvies suvalgys, tuo daugiau bus cheminių kastratų: jaunuoliai ir vyrai ne tik nebežinos kas yra erekcija ir orgazmas, bet ir taps bevaisiais.

Tokiomis pat bevaisėmis taps ir moterys...Jau antra karta moterų nebežinos kas yra lytinis potraukis, orgazmas, padaugės persileidimų atvejų, gims daugiau lesbiečių...

Kol kas niekas pasaulyje neskaiciuoja kiek nuo norvegiškų „lašišų“ pasaulyje padidėjo gėjų ir lesbijiečių...

Pamąstymui: aš iš dviejų kilogramų sveriančios Baltijos lašišos gaunu puslitrį ikrų. Jei norvegai eksportuoja tūkstančius tonų „lašišų“, tai kur tų žuvų ikrai? Nemoka gaminti? O gal iš tiesų tos lašišažuvės yra beveislės ir ikrų iš vis neturi...

### **KLAIPĖDOS KRAŠTO DVARININKŲ SU BALTUOJU VYNU KEPTA LAŠIŠA**



Išvalyti ir nuskusti 1kg lašišą. Nasrus pražiodinti, įdėti morkas, kad iškepusios nasrai gautųsi prasizioję. Iš vidaus apšlakstyti 20g obuolių actu, žiupsneliu maltų juodųjų pipirų ir palikti pusvalandžiui marinuotis. Prieš kepant, veterinariniu švirkštu su stora adata prišvirkšti 100g vyno sūrymo (100g balto vyno ištirpinti 20g druskos), gražiai įdėti į keptuvę. Pelekus ir uodegą apsukti folija ir kepti orkaitėje. Iškepus, odą nulupti, atvėsinti, dėti ant padėklo, iš nasrų išimti morką, į akis įdėti alyvuoges. **Išėiga – 1000g**

## LIETUVININKŲ ŠIŠIONIŠKIŲ OBUOLIAIS ĮDARYTAS ANT BULVIKIŲ KEPTAS KARPIS, PAKAIŠIOTAS CITRINOMIS



1 kg karpį nuskusti, išvalyti, išplauti vidų, išpjauti stuburkaulį, didžiąsias ašakas ir nusausinti. Vidų ir išorę įtrinti žiupsneliu druskos ir maltų juodųjų pipirų ir palikti 30 minučių. 200g nuluptų ir skiltelėmis supjaustytų obuolių, pagardinti druska ir maltais juodaisiais pipirais. Įdaryti karpį. Pjūvio kraštus sutvirtinti mediniais smeigtukais. Nugarą įpjauštyti, į pjūvius įdėti citrinos, apelsino arba mandarino pusiaugriežinėlius. Į skardą sudėti kilogramą pusiu išvirusių bulvių, česnaką, poro gabaliukų, pomidoriukų. Karpį, apteptą aliejumi, dėti į skardą, išklotą kepimo popieriumi ir kepti orkaitėje. **Išėiga – 800g.**

## PAMARIO ŽVEJŲ KEPTA FARŠIRUOTA LYDEKA



1,5 kg lydeką išdaryti, iškirpti žiaunas, kruopščiai nulupti odą, nepatyrę virėjai privalo žinoti, kad lydekos oda labai lengvai nusiima-nusiplėšia nuo žuvienos, tik nereikia skubėti. Turi likti galva ir uodega. Iš žuvienos pašalinti kaulus ir sumalti kartu su 60g batono be plutos išmirkyto 95g grietinėlės, 100g pasiruotų (kepintų) svogūnų. Į gautą masę įmušti vieną didelį kiaušinį, įdėti 50g kaimiško sviesto, pagardinti viena preseliu išspausta česnako skiltele, 9g druskos, žiupsneliu maltų juodųjų pipirų, žiupsneliu džiovintų peletrūnų ir gerai išmaišyti. Paruoštu faršu įdaryti žuvį. Skardą iškloti kepimo popieriumi, jį ištepti aliejumi, dėti žuvį, ją aptepti sviestu ir kepti 180 laipsnių orkaitėje 30 min. Lydeką dėti ant padėklo ir atšaldyti. Puošti kai atšals. Kuo didesnė lašiša, - tuo išpūdingiau atrodo. **Išėiga – 1100g.**



## KURŠIŠKAI KEPTOS ŠTYVOS STINTOS SU KRIENAIS



Palangoje ruošiamos stintų šventės rodo, kad žemaičiai ir lietuviai, nors jau daugelį metų gyvena prie jūros, ruošti jūros žuvis, kaip tai darydavo čiabuviai kuršiai, taip ir neišmoko. Visų pirma šventės virėjai ir kepėjai nemoka žuvelių išdaryti. Joms reikia tik išrauti žiaunas ir ištraukti vidurius su pūsle taip, kad liktų ikrai arba pieniai. Žemaičiai su lietuviais stintoms nupjauna galvas, išvalo vidurius ir net nuplauna, dėl ko jos įsigeria vandens ir tampa išplerusiomis. Taip paruoštas žuvelės pamirko miltuose ir išverda aliejuje, nuo ko jos būna patežusios, nemalonios išvaizdos ir valgant žuvelės, žuvieną reikia nurankioti nuo ašakų ir stuburo. Sakau, - šlykštus vaizdelis, bet dar šlykštesnis reginys palangiškių stintų sriuba. Kuršiai nuo senų senovės žinojo, kuo skiriasi žuvienė nuo žuvis srėbalo, žinojo, kad iš stintos neparuoši ne tik žuvis sriubos, bet ir tikros žuvienės.

Kuršiai stintas kepdavo arba aliejuje arba lydytame svieste. Išdarydavo jas taip, kad liktų galvos be žiaunų ir ikrai ar pieniai be vidurių su pūsle. Žuvelės paviliodavo miltuose ir kepdavo tiek, kad jos taptų traškiomis, „štyvomis“ - kad paėmus už uodegos jos stačios stovėtų, net nelinktų. Taip paruoštas stintas galima ir būtina valgyti su visa galva, ašakomis, pelekais ir uodega, nes visa tai lengvai skaniai susikramto ir daug tikro kalcio mūsų organizmui suteikia.

Kuršiai prie stintų būtinai duodavo krienu. Ir iš vis kuršiai garintas, virtas, keptas, apkeptas, karštai ar šaltai rūkytas žuvis valgydavo būtinai su krienu.

Be to čiabuviai kuršiai, norėdami ilgiau gardžiuotis nepakartojamu stintų skoniu ir kvapu, keptas stintas marinuodavo išskirtinėje žalclakėje (sūryme). Didžiausią paklausą Mėmelyje, Karaliaučiuje, Tilžėje (buvo vežama net į Berlyną) turėjo aukso spalvos silpnai parūkytos vytintos stintos, kurioms nedingdavo išskirtinis skonis ir svaiginantis agurkų kvapas.

## PAMARIO ŽVEJŲ RUOŠTI LYDEKŲ IKRAI



*Senovėje netrūkdavo šviežios žuvies, ypač gėlavandenės, nes Pamario upėse, Kuršių mariose, jūroje ir net aplinkiniuose vandens telkiniuose žuvies buvo apsčiai ir sočiai. Kita vertus, didikų dvarų tvenkiniuose būdavo auginama daug tvenkininių žuvų. Daug kam atrodys netikėta, bet dar prieš šimtą metų Kuršių mariose ir Nemuno atšakose būdavo pagaunami eršketai, sterlės, trimetriniai šamai. Apie lašišas, šlakius, upėtakius, kiršlius, šapalus ir kalbėti nėra ko – tokia būdavo jų daugybė.*



*Rusnėje Atmatoje pagautas eršketas 1939 m.*

*Ir nors ant turtingųjų miestiečių stalo netrūkdavo juodųjų eršketų (eršketus gaudydavo Kuršių mariose ir Nemune), raudonųjų lašišų ikrai, tačiau paprasti miestiečiai labiausiai vertino lydekų ikrus, kurių kiekviena šeima galėdavo pavasarį pasigaminti atsargoms.*

*Yra aprašyta, kaip dviem vyrams įnešus į Hugo Šojaus dvaro virtuvę lydeką ir neatsargiai perpjovus jos pilvą, ikrai pasklido virtuvės grindimis, o susėmus, ikrai buvo pusanatro kibiro...*

### REIKĖS:

- 200 g lydekos ikrai,
- 1 šaukštelio druskos,
- 1 šaukšto alyvuogių aliejaus.

*Išdarant lydeką atidžiai, kad nepažeisti tulžies ir neaplieti jos kartėliu ikrai, ikrus su visu plėvelės maišeliu išimti. Puode užvirinti vandenį, puodą nukelti nuo kaitrės ir į*



jį sudėti ikrus. Kai vanduo atvės, nuo ikru nurinkti plėveles ir juos nuplauti po tekančiu vandeniu. Po to didesnę smulkiomis akelėmis sieta iškloti šlapia marle, ant jos supilti ikrus, suėmus marlės kraštus, išimti iš sieta ir pasiūbuoti į šonus. Plėvelių likučiai prikibs prie marlės. Ikrus išberti į kitą indą, marlę švariai išplauti, dar kartą iškloti sieta, ant marlės suberti ikrus, juos nuplauti vandens čiurkšle. Tada suėmus marlės kraštus, išimti iš sieta ir pasiūbuoti į šonus. Plėvelių likučiai vėl prikibs prie marlės. Sieta ir marlę švariai išplauti nuo prikibusių plėvelių. Jei ikrai jau subrendę – užteks kelių plovimų, o jei ne, tai net 5-6 kartus.

Išvalytus ikrus kelis kartus perpilti karštu, bet ne verdančiu vandeniu ir leisti vandeniui nutekėti. Galiausiai pagal skonį paruošti druskos tirpalą (aš dar dedu šaukštelį cukraus).

Paruoštus ikrus sudėti į išplikytus stiklainius, užpilti aliejumi ir laikyti šaldytuve. Po 2-3 dienų ikrus galima vartoti. Taip paruoštus ikrus galima laikyti šaldytuve net metus laiko.

Lietuviai vaisėms šviežius lydekų ikrus išmaišydavo su smulkiai kapotais svogūnais. Svogūnus rinkdavosi ne aitrius, o saldesnius ir jų dėdavo pusę tiek, kiek ikru, išmaišydavo su penkis kartus mažesniu kiekiu aliejaus (dilgėlių, kanapių arba sėmenų), pagardindavo actu, druska ir maltais juodaisiais pipirais.

Pavyzdžiui, Kauno Šančių žvejai nuo lydekų ikru nurinkdavo plėves, sudėdavo į litrinį stiklainį, ir užpildavo šaukštą druskos. Kai susidarydavo sūrymas (rasalas), jį nupildavo. Taip darydavo kelis kartus, po to ikrus atsargiai suspausdavo, užpildavo saulėgražų aliejumi taip, kad apsemtų. Šitaip paruoštus ikrus pirkdavo žydai, nes šie tikdavo jų košeriniam maistui. Be to, taip paruošti ikrai vėsesnėje vietoje išsilaikydavo iki keturių mėnesių.

### LIETUVININKŲ PURUS ŽUVIES PYRAGAS



*Advento metu sekmadieniais daugelis lietuvininkų-šišioniškių (Klaipėdos krašto čiabuviai gyventojai), ir lietuvininkų-būrų (Karaliaučiaus krašto čiabuviai gyventojai) kepėdavo purų žuvies pyragą – apkepą, ant jų stalų patekusį nuo senų seniausių laikų. Tiesa, senais laikais į šį pyragą būtinai dar dėdavo peletrūnų, todėl žuvies pyragas pasižymėjo savo išskirtiniu skoniu ir aromatu.*

*Štai koks šio fantastinio skonio žuvies pyragas receptas:*

- 600g žuvies filė, supjaustytos mažais gabaliukais (gali būti ir atlaidinta šaldyta),
- 70g tarkuoto fermentinio sūrio (geriausiai nesūraus ir neriebaus, mūsų dienomis tiktu mazolelos arba picarelos sūris),

- 60g pomidorų pastos (mūsų dienomis tikų paprastas pomidorų padažas),
- 50g kaimiško sviesto,
- 50g kvietinių miltų,
- 200ml kaimiško pieno,
- 2 kiaušinių,
- 30g aliejaus.
- 5g druskos,
- 1g maltų juodųjų pipirų,
- 20g kaimiško sviesto,
- 20g maltų džiovėsėlių.

20x30 kepimo skardą negailint ištepti kaimišku sviestu ir išbarstyti maltais džiovėsėliais.

Pyrago užpilui 50g sviesto apkepinti 50g miltų, atskiesti 250g karšto pieno, gerai išplakti ir gerai ištrinti per sietą, kad neliktų gumuliukų. Paskui į užpilą sudėti 60g pomidorų pastos, 70g tarkuoto fermentinio sūrio, suplaktus 2 kiaušinių trynius, pagardinti 5g druskos, 1g maltų juodųjų pipirų ir gerai išmaišyti. 600g žuvies supjaustytos smulkiais gabaliukais (būtinai išrinkti ašakas), apkepinti 30g aliejuje, būtinai nuspausti susidariusį skystį, užpilti užpilu ir išmaišyti. Standžiai suplaktus 2 kiaušinių baltymus sudėti į žuvies mišinį, atsargiai sumaišyti, sukrauti į sviestu išteptą ir maltais džiovėsėliais išbarstyta apkepo formą ir kepti 180 laipsnių karštumo orkaitėje 40 min. kol gražiai parus. Iškeptą pyragą galima papuošti naminiu majonezu, krapų šakelėmis ir spanguolėmis, kaip parodyta nuotraukoje.

### **NAMINIS GREITAS NERIEBUS MAJONEZAS PER 10 SEKUNDŽIŲ**

Plakti plakikliu (blenderiu), o ne maišytuvu (mikseriu). Supilti į plakiklio talpą 150ml neriebaus kaimiško pieno, 300ml alyvuogių aliejus (paragauti, kad nebūtų kartus) ir plakti kelias sekundes didžiausiu greičiu, kol masė keliagubai padidės ir taps puri, po to sudėti 3 šaukštus gatavų garstyčių, 2 šaukštus citrinų sulčių, 0,5 šaukštelio druskos ir dar kelias sekundes plakti, kol ištirps druska. Šaldytuve galima laikyti savaite.

*Ne Advento dienomis ir Kalėdoms prie žuvies pyrago galite pasidaryti kitokią greitą riešutų su brendžiu padažą:*

Riešutų su naminio majonezu ir brendžiu padažas. 200g naminio majonezo išmaišykite su 40g kepintų, nuplikytų, nuvalytų nuo plėvelių ir smulkiai kapotų graikinių riešutų (lengviausiai riešutus pabėrus ant stalo juos pakočioti kočėlu), 40g brendžio, 3g smulkiai kapotų petražolių, 3g smulkiai kapotų krapų, pagardinkite druska, žiupsneliu cukraus ir maltais baltaisiais pipirais.

## ADVENTO SLUOKSNIUOTOS TEŠLOS BANDELĖS SU ŽUVIMI



Šešioms porcijoms reikia:

- 400g bet kokios žuvies filė be kaulų ir odos,
- 400g sluoksniuotos tešlos (dabar galima pirkti šaldytą),
- 20g krapų,
- 2 kiaušinių,
- druskos ir maltų juodųjų pipirų pagal skonį

Pirmiausia reikia atskirti kiaušinių baltymus ir trynius. Trynius kiek paplakti, išmaišyti su smulkiais kubeliais supjaustyta žuvimi, smulkiai kapotais krapais, pagardinti druska ir maltais juodaisiais pipirais. Tešlą iškočioti ir supjaustyti 10x10 cm kvadratais. Kraštus aptepti paplaktu baltymu. Ant vieno tešlos kvadrato trikampio dėti įdarą, tešlą užlenkti taip, kad apgaubtų įdarą ir gautųsi trikampis, gerai suspausti, (galima kraštus apipjauti rantuotu riedančiu peiliu), viršų aptepti baltymu, galima apibarstyti kmynais, krapais arba pankolio sėklomis. Bandelės dėti ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepti 180 laipsnių karščio orkaitėje 15 minučių.

## LIETUVIŠKA SPANGUOLIŲ GIRA

Spanguolių sultyse yra proantocianidas, neleidžiantis susidaryti dantų akmenims, todėl šiandien jau kuriamos dantų priežiūros priemonės, galėsiančios apsaugoti nuo paradantozės.

Tyrimai taip pat rodo, kad kasdieninė spanguolių dozė mažina kraujyje mažo tankio „blogąjį cholesterolį“ ir didina „gerąjį“. Be to, spanguolių sultys užkerta kelią pūslės infekcijoms, neleidžia joms nusėsti ant pūslės sienelių. O reguliarus spanguolių vartojimas naikina virškinamojo trakto *Helikobakter pylori* bakterijas, kurios gali sukelti skrandžio opą arba net skrandžio vėžį.

Tačiau svarbiausia yra tai, kad spanguolės stabdo arba net neleidžia vystytis vėžio augliams. Nėra ko stebėtis, kad mūsų bočiai, reguliariai vartodami spanguoles savo mityboje, mažiau sirgdavo ir nežinojo vėžinių susirgimų.

Suprantama, pripratus prie saldžiųjų nuodingais saldikliais pasaldintų limonadų, erzacgirų, pavojingų gyvybei cocacolupepsifantųspraitų, neįprasta bus gerti gerą girą, kuri yra žymiai rūgštesnė, tačiau pabandyti verta ir naudinga. Tam imkite:

- 5 litrus vandens,
- 1kg spanguolių,
- 0,5 kg cukraus,
- 20g alaus mielių (galima ir paprastu),



- 50 razinų (jų negalima plauti, nes ant razinų yra rūgimui reikalingos bakterijos).



Perrinktas, gerai nuplautas spanguoles nuplikykite verdančiu vandeniu, išgriebkite ir ištrinkite per sietą. Greituoju būdu galima sutrinti plakikliu (blenderiu) ir nusunkti per marlę. Gautas sultis atidėkite, o tirščius supilkite atgal į vandenį ir dar 5-10 min. pavirinkite. Paskui iškoškite per dvigubą marlę, supilkite cukrų, išmaišykite ir ataušinkite iki kambario temperatūros. Galiausiai išmaišykite su išspaustomis spanguolių sultimis.

Po to sudėkite kildytas mieles ir pastatykite šiltai, kad parūgtų. Kitą dieną nugraibykite putas, suberkite razinas ir, sandariai uždarius indą, palaikykite 2-3 dienas. Nenustebkite, kad gira bus rūgštoko skonio, - būtent tokia turi būti gira, tokią gerdavo lietuviai kelis tūkstančius metų ir mažiau sirgdavo.



Nepriklausomas mitybos ir kulinarijos ekspertas

Vincentas Sakas

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

El.paštas: [vsakas@gmail.com](mailto:vsakas@gmail.com),

Melnragė, 2019.11.29