

PROJEKTAS
“ IŠ PRAEITIES Į ATEITĮ “
Nr. NPAD-2018/10027



IŠ PRAEITIES Į ATEITĮ

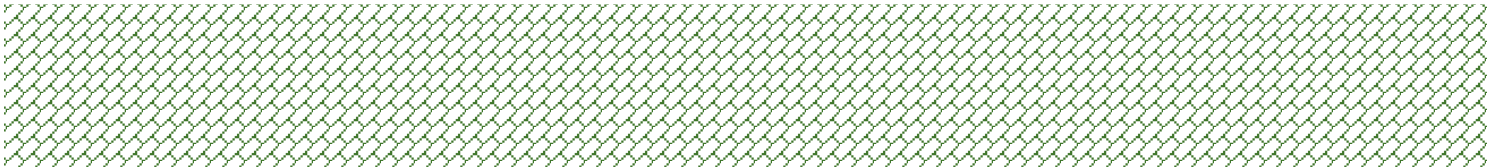
METODINĖ MEDŽIAGA





TURINYS

ĮVADAS.....	2
1. VALGYMO PAPROČIAI IR TRADICIJOS SENOJOJE LIETUVOJE, LATVIJOJE IR SUOMIJOJE.....	3
1.1 VALGYMO PAPROČIAI IR TRADICIJOS SENOJOJE LIETUVOJE.....	3
1.2 LATVIŲ TRADICINIŲ ŠVENČIŲ PAPROČIAI.....	9
1.3 PAGRINDINIAI SUOMIŲ TRADICINĖS VIRTUVĖS BRUOŽAI.....	12
2. MAISTO GAMINIMAS IR KONSERVAVIMAS ANKSČIAU IR DABAR.....	14
2.1 MAISTO IŠSAUGOJIMAS IR KONSERVAVIMAS.....	14
2.2 NATŪRALUS RAUGINIMAS.....	17
2.3 ŠIAURĖS POHJANMOS REGIONO VIRTUVĖ	20
2.4 IŠ PRAEITIES Į ATEITĮ. ATRADIMAI.....	21
3. EKOLOGIŠKAS MAISTAS	24
3.1 EKOLOGIŠKAS MAISTAS, EKOLOGIŠKI PRODUKTAI.....	24
3.2 SVEIKAS IR ATSAKINGAS MAISTAS	25
3.3 EKOLOGIŠKŲ MAISTO PRODUKTŲ GAMINTOJAI IR PARDAVĖJAI	28
4. UŽDUOTYS, ANKETOS, KLAUSIMYNAI, TESTAI.....	30
NAUDOTA LITERATŪRA, NUORODOS	37



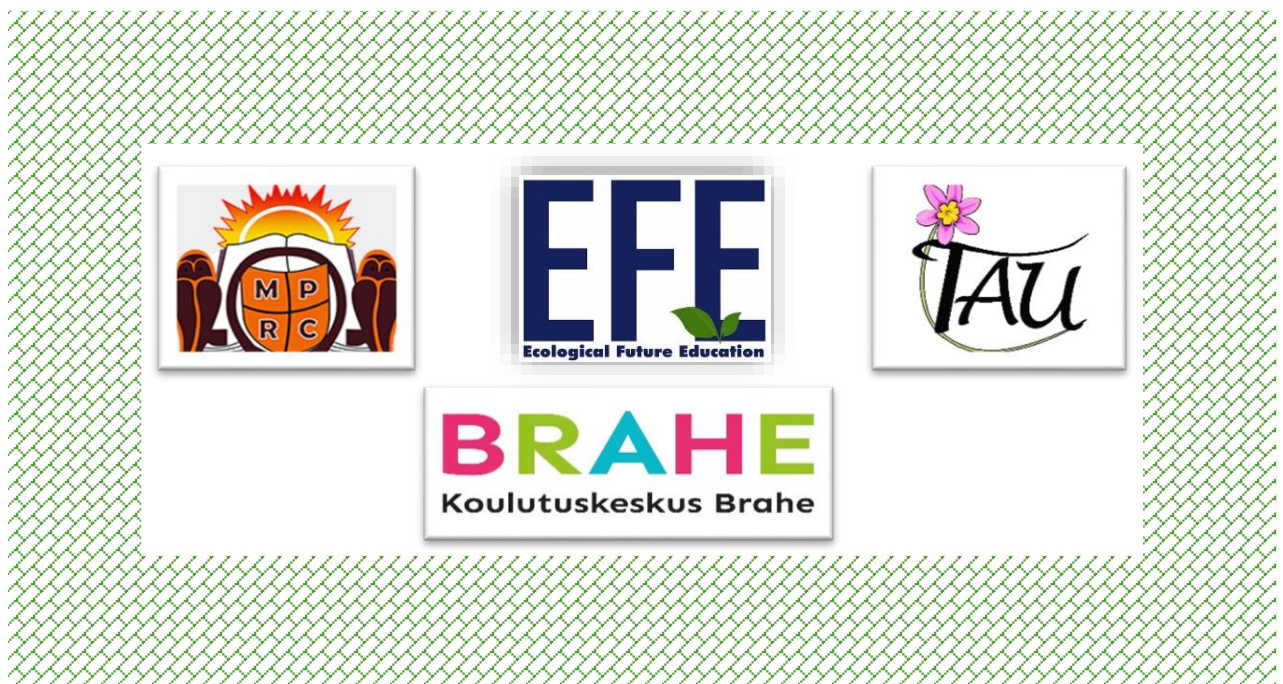
ĮVADAS

Programos Nordplus Adult projekte “Iš praeities į ateitį” Nr.NPAD-2018/10027 dalyvavo keturios organizacijos: Marijampolės profesinio rengimo centras (MPRC)-koordinatorius, dalyviai- Trečiojo amžiaus universitetas-Marijampolė, (TAU) Lietuva, Organizacija „Ekologinis ateities švietimas“ (EFE)-Latvija, ir Raahe profesinio rengimo mokykla (BRAHE) –Suomija.

Pagrindinė projekto idėja - tirti senovinius Baltijos ir Šiaurės šalių mitybos įpročius, tradicijas ir būdus, kaip gaminti sveiką mūsų šalių maistą, atgaivinti juos, pritaikyti šiuolaikiniam gyvenimui. Pagrindinis projekto tikslas yra skatinti sveiko gyvenimo būdą ir puoselėti ekologišką aplinką.

Tarptautinė projekto komanda tyrė, kaip senovės lietuviai, latviai ir Suomijos gyventojai gamino maistą iš pačių paprasčiausių produktų. Projekto dalyviai surinko ir atnaujino receptus, mokėsi gaminti maistą.

Projekto metu parengta suaugusiųjų besimokančiųjų mokymo metodinė medžiaga ir sukurta elektroninė receptų knyga, kurioje bus mūsų šalių partnerių maisto receptų. Receptų knygą galima naudoti visiems, kurie nori vartoti ekologiinį maistą, taip skatinant sveiką gyvenimo būdą.



1. VALGYMO PAPROČIAI IR TRADICIJOS SENOJOJE LIETUVOJE, LATVIJOJE IR SUOMIJOJE



1.1 VALGYMO PAPROČIAI IR TRADICIJOS SENOJOJE LIETUVOJE

Žmogus nežinodamas savo praeities, niekuomet negalės kurti savo ateities. Tai mūsų istorija, šaknys, papročiai, tradicijos. Iš praeities į šiandieną mus atlydėjo ir maistas. Šiuolaikinėse enciklopedijose kulinarija apibrėžiama kaip skanių ir maistingų valgių ruošimo menas. Ir pirmykščiai, ir šiuolaikiniai žmonės gamina ir gamina maistą, skiriasi tik produktai ir gaminimo būdai. Visais laikotarpiais, net ir pačiais sunkiausiais, lietuviai ne tik sunkiai dirbo, bet sočiai ir gausiai valgė. Visada ant stalo buvo ruginės duonos (kvietinių miltų pyragai buvo kepami tik per šventes), daržovių, pieno produktų. Lietuvoje labai mėgstamas ir saldus, ir rūgštus pienas, varškės sūriai- saldūs, džiovinti, rūkyti, pagardinti įvairiomis prieskoninėmis žolelėmis.



Lietuvos kulinarijos istorija negali pasigirti tokiais ryškiais kulinarijos atradimais, kokiais giriasi kai kurios kitos pasaulio šalys, bet maistui lietuviai visada teikė daug reikšmės.

Lietuvių virtuvė glaudžiai susijusi su metų laikais. Seniau kiekvieną sezoną lietuviai mėgavosi patiekalais iš šviežių produktų, išaugintų ar padarytų savame ūkyje, ir visokių gamtos gėrybių. Deja, dabar natūralų skonį baigiame pamiršti, nes maitinamės maistu, turinčiu daug sintetinių priedų. Nepriklausomai nuo metų laiko, kiekvieną dieną sėdame prie stalo. Šį ritualą kartojame visais metų laikais- kai pirmuosius želmenis į dangų kelia pavasaris, kai karaliauja vasara, bręsta javai, noksta uogos, vaisiai, kai naują derlių į aruodus krauna ruduo ar stūgauja žiema, raginanti įžiebtį namų ugnį ir rinktis prie garuojančio stalo. Prie stalo susirenkame paprastą dieną ir per didžiulius šventes-svarbesnius metų ir žmogaus gyvenimo stabelėjimus.

Stalo turinys, racionas, patiekalų gausa buvo susijusi su metų laikų kaita, priklausė nuo to, ką vienu ar kitu metų laiku žmogui galėjo pasiūlyti dirbama žemė, daržo lysvė, sodo medžiai ar krūmai, laukai ar miškai, gyvulių ar paukščių ūkis.

Keičianti metų laikui žmogui kaskart suteikiama galimybė papildyti gyvybines jėgas reikalingomis medžiagomis vis iš kitų šaltinių ir kitais pavidalais (pavyzdžiui, pavasarį daugiausia valgoma žalumynų, vasarą – pieno produktų).



Tradicijų įvairovę lėmė geografinė padėtis ir aplinka (pavyzdžiui, pajūrio, pamario ir miškų kraštai), žemės derlingumas (Dūkijos pieskynėliai ir Vidurio Lietuvos derlingosios žemės), etnografinių regionų ar net genčių kultūrinis paveldas ir kt. Taigi nedidelėje Lietuvos teritorijoje galima išskirti keliolika virtuvių. Kalbant apie mitybos tradicijų įvairovę, dar vis teisingas posakis: Pasakyk, ką tu valgai, ir aš pasakysiu, iš kur tu kilęs.

Lietuvių virtuvėje, vyrauja vietiniai produktai, tačiau tai nereiškia, kad ji skurdi. Žmonės naudojo daug daugiau žaliavų, nei mes esame įpratę naudoti. Buvome užmiršę laukinius augalus, kai kuriuos kultūrinius (burokėlius, pastarnokus, ropes..) nepelnytai nuvertinome. Iš gyvulinės kilmės žaliavų mūsų šeiminiškės sunaudodavo beveik viską, taigi ir įvairiausius subproduktus (kepenėles, skrandukus, širdėles, galvas, smegenis, kraują ir kt..) kurių šiandien esame linkę vartoti mažai.

PAVASARIS

Mūsų protėviais stebėjo atbundančią gamtą. Atitirpusioje žemėje slepiasi kiaulpienių, gysločių pumpurai, dygsta daržinė žliūgė, balandos, saulės atokaitoje švelnius rausvus daigelius skleidžia rūgštynės

. Balandžio mėnesį iš po žemės jau kaip iš gausybės rago pasipila laukiniai augalai, kurių stiebus, lapus, sėklas, šakniastiebius mūsų protėviai valgė ir vartojo kaip maisto papildą. Mokslininkų įrodyta, kad dauguma laukinių augalų sveika vartoti, jie ypač maistingi ir netgi vertingesni už kai kurias auginamas daržoves. Dilgėlių lapai du kartus turi daugiau vitaminų, nei špinatai. Kiaulpienių, pienių ir kitų šakniastiebių kilogramas maistingumu prilygsta 2- 5 kilogramus morkų. Dar vienas laukinių augalų pranašumas – juos galima valgyti ankstyvą pavasarį, tik sniegui nutirpus, kai naminės daržovės dar nepasėtos, o žmogaus organizmui taip trūksta šviežio augalinio maisto.



Ankstyvieji žalumynai aprūpina mus vitaminais C, P, B grupės, bei PP, karotinu, kalciu, magniu, fosforu, ypač geležimi. Anuomet žmonės mėgo sunaudoti visa tai, ką teikia gamta, šiuolaikinės mados vejami, susigražiname, kas buvo įprasta, tačiau jau madingiau laukinės gamtos augalus vartoti kokteilių, sulčių pavidalu

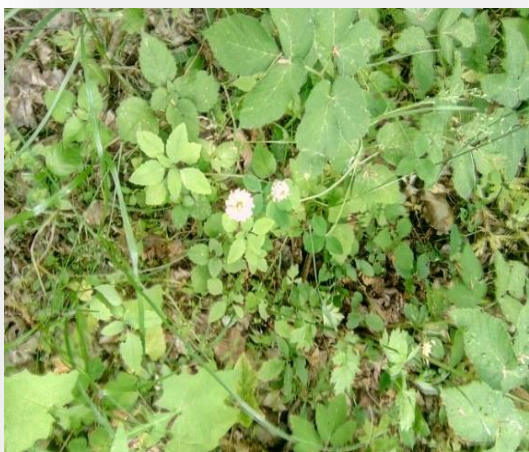
Pavasaris- krienų metas. Sutarkuotos sultingos šaknys, sumaišytos su burokėlių sultimis tiko prie įvairių mėsos patiekalų. O iš po žiemos užsilikusių raugintų burokėlių sultis mielai keitė kiškio kopūstais, kuriuos dabar rekomenduojama vėl prisiminti, juk koks džiaugsmas ne tik vaikams, bet ir suaugusiems išsiruošti paieškoms į mišką, paieškoti natūralaus energijos šaltinio organizmui.



Pavasario skelbėjais tapdavo ir žvejai. Pats seniausias žuvis valgymo būdas- ką tik sugautą žuvį valgyti žalią. Dažniau naudojama saulėje vytinta, ant laužo kepta žuvis. Smulkesnė žuvis buvo kepama tiesiog ant įkaitintų akmenų. Tikras delikatesas- žuvis iškepta žarijose, moliniame „rūbelyje“. Tik pagauta žuvis aplipdoma moliu ir kepama žarijose. Mūsų laikais, molio masę keičiame rupia druska. XIX amžiuje molyje kepta žuvis ir dvaruose buvo laikoma skanėstu, ja vaišino pačius garbingiausius svečius. Tranširavimas (žuvis kepimas žarijų kaitroje, storame druskos apvalkale) naudojamas aukštos klasės restoranuose.

V A S A R A

Birželis- bitelių darbymetis, šio mėnesio pabaiga- medaus kopimo dienos. Neapsieita be bičiuliškų vaišių, kurių svarbiausias patiekalas- šviežias medus. Mėgo lietuviai ir vaisius, daugiausia valgydavo obuolius, kriaušes, mokėjo jas džiovinti, dažnai šviežius ir džiovintus vaisius valgydavo su medumi. Mėlynės, avietės užpiltos medumi buvo ne tiek maistas, kiek vaistas.



Vaisiai, uogos, daržovės Lietuvoje dera labai trumpą metą, todėl šeiminkės daug laiko skirdavo maisto atsargoms šaltajam sezonui ruošti. Vaisiai ir uogos nuo seniausių laikų buvo džiovinami natūraliai arba krosnyje, vėliau imta džiovinti specialiose džiovyklėse. Jau nuo XIX a. žinomos ir liaudyje verdamos uogienės, vaisių ir uogų košės, sūriai.

Gėrimų nebuvo gausu, rauginamos gijos iš uogų, vaisių, geriama medaus gėrimai.

Vasarą miškas sulaukdavo ne tik uogautojų, bet ir pirmųjų grybautojų. Galvelės pradeda kelti voveraitės, kazlėkai, kantriai gali rasti ir baravyką. Anuomet grybus kepdavo krosnyje, suguldytus ant pernykščio kopūstlapio, ar šviežio krienu lapo.

Nuo senų laikų lietuviai vertėsi augalininkyste, žemdirbyste ir gyvulininkyste, todėl visuomet buvo mėgstami grūdiniai produktai, daržovės, vaisiai, uogos, pieno ir, žinoma, mėsos produktai. Dažniausiai valgoma kiauliena, rečiau aviena, paukštiena, veršiena.

Didžiąją įtaką lietuvių kulinarijai ir kiekvienai etnografinėi sričiai turi gamtinės sąlygos. Gyvenimas šaltojo klimato zonoje privertė lietuvius pamėgti įvairius mėsos gaminius- keptus, rūkytus, vytintus. Jie sotūs, skanūs ir padeda iškęsti žiemos šalčius. Beveik visuose Lietuvos regionuose nuo žilos senovės valgoma gana riebi mėsa, lašiniai, mėsos subproduktai (liežuviai, kepenys, žarnos ir kt). Lietuvos valstiečiai sunkiai dirbo ir maistą vertindavo mėsos kiekiu. Jei šeiminiškė patiekdavo mėsos dukart per dieną- rytą ir per pietus, vadinas gerai maitindavo.

Aukštaitijoje net pusryčiams anksčiau virdavo sriubą su mėsa. Pagal senas gamybos tradicijas ir dabar į sriubas daug dedama įvairių prieskoninių daržovių ir prieskonių. Sriubų skonis įvairus, nelygu, iš kokių produktų verdama, kokie vartojami prieskoniniai. Pavyzdžiui vasarą dažnai gaminami šaltibarščiai. Sakoma, kiek yra šeiminių, tiek ir šaltibarščių, nes kiekviena gamina juos savaip iš turimų produktų.



RUDUO

Lietuvoje ne tik žiloje senovėje, bet ir gerokai vėliau žmonės buvo įpratę maitintis gamtos teikiamomis gėrybėmis, valgė daug daržovių-burokėlių, krienuų, svogūnų, ropių, daug kopūstų, mokėjo juos rauginti, virėdavo kopūstų sriubas ir ypač jas mėgo su grybais.

Lietuviškoje virtuvėje visada buvo gausu bulvių patiekalų. Dauguma tokių patiekalų į Lietuvą atkeliavo kartu su bulvėmis XVIII a. Antroje pusėje. Tai šutintos, keptos bulvės su spirgučiais, grybų ar grietinės padažais. Tarkuotų bulvių patiekalai, tai vėdarai, plokštainiai, blynai, didžkukuliai su įvairiais įdarais. Dabar bulvės auginamos kiekviename ūkyje, jų aptiksi kiekvieno gyventojų darže. Tai antroji mūsų duona, kasdienis valgis, vartojamas visus metus.

Lietuvoje maistui kruopos vartojamos nuo seno. Iki XIX a. pabaigos jas grūdavo piestoje, maldavo rankinėmis girnomis. Dabar daugiausia vartojamos pirktinės.

Nuo seniausių laikų rugys buvo ypatingas augalas kiekvienuose namuose, o juoda ruginė duona laikyta namų simboliu. Duona tradiciškai buvo valgoma prie daugelio valgių, o užtepta su medumi, kaip desertas. XX a. pradėjus duoną gaminti pramoniniu būdu, šeiminkės liovėsi ją kepti namuose, bet pastaruoju metu ši tradicija atgyja, ir dažnuose namuose galima paragauti orkaitėje ar specialiose duonkepėje keptos duonos.

Ilgainiui keičiasi ne tik požiūris į įvairius maisto produktus, bet ir jų žaliavas. Pavyzdžiui, dzūkų tradiciniai valgiai iš grikių kruopų ar jų miltų anksčiau buvo laikomi prasčiokų maistu. O daugelis jų juk yra biologiškai vertingi ir dabar labai mėgstami. Tik bėda, kad grikių Lietuvoje auginama mažai. Mažokai gaminama avižinių kruopų, kurių patiekalai labai vertinami dietinėje mityboje. Aukštaitijoje buvo mėgstami valgiai iš žirnių miltų, Dzūkijoje- iš grikių.



ŽIEMA

Gruodis- skerstuvų metas. Visi laukdavo sočios, riebios skerstuvų vakarienės- jukos, vėdarų. Populiariausias nuo seno mėsos paruošimo būdas. Mūsų protėviai žiloje senovėje kepavo mėsą ant iešmo, laužo žarijų kaitroje. Daugiausia tai būdavo sumedžiotų žvėrių ir paukščių mėsa. Paukščiai būdavo kepami su plunksnomis, aplipdyti moliu. Ant iešmo mėsa kepama ir dabar, ypač išskylaujant. Vėliau mėsa buvo kepama krosnyje. Dabar krosnis pakeičia orkaitės, konvekcinės krosnys.

Žiemos vakarai pakvėpdavo skrudintomis kanapėmis, sėmenų aliejumi. Gerosiomis savybėmis užplūsdavo čiobrelių, šaltmėčių, kmynų arbatos, o kur dar dabar iš naujo atrandamos krapų sėklos, mairūnas, peletrūnas. Sparčiai trumpėdavo česnakų ar svogūnų pynės. Aguonos, kanapės ne tik pasninką lengvino, bet ir ateitį spėti tiko.

Sriubos valgomos kasdien. Net ir vestuvėse ar per šventes antrą dieną jau būdavo verdama sriuba. Sriuba yra pagrindinis pietų valgis, dažnai verdama vakarienei, ar kaip minėjome, Aukštaitijos regione ir pusryčiams. Žiemos metu mėgstamiausios rūgščių kopūstų, raugintų burokėlių, rūgštynių, agurkų sriubos, kurių pagrindas- šviežios ar rūkytos mėsos sultinys. Sriuboje virta mėsa suvartojama kaip antrasis patiekalas. Sriubos be mėsos buvo verdamos per pasninką. Liaudyje buvo susidariusios racionalios mitybos tradicijos: riebias, sočias sriubas valgyti pietums, pieniškas ir lengvai virškinamas- vakarienei. Nuo seno liaudyje gaminamų sriubų receptūromis naudojasi ir šiuolaikinės viešojo maitinimo įmonės.

Kisielius- vienas tokių patiekalų, puikavęsis ir ant bajorų, ir ant varguomenės stalo. Tik kilmingiesiems jis būdavo patiekiamas su medumi, o pastatytas ant kuklaus valstiečio stalo būdavo skanus ir nesaldintas, šiltas su spirgučiais arba šaltas, su aguonų miešimu, su pienu ar be jo. Įvairiausių uogų kisielius, kuris šiandien puikuoja ant mūsų šventinio ir kasdieninio stalo, niekuo neprimena to senojo – iš rupių maltų varpinių javų (avižų, rugių, kviečių) miltų išvirto nuoviro, bet kaip ir seniau, taip ir dabar jo nauda neabejotina- kisielius skanu ir sveika.



1.2 LATVIŲ TRADICINIŲ ŠVENČIŲ PAPIROČIAI



VELYKOS-PAVASARIO LYGIADIENIS

Maistas turi simbolinę prasmę. Kadangi Velykos yra pavasario lygiadienis, tradiciškiausias šios šventės maistas yra virti kiaušiniai ir žirniai. Žirnių forma simbolizuoja saulę, ir žmonės juos valgo, kad būtų turtingesni. Kiaušinis taip pat simbolizuoja saulę, be to jis yra vaisingumo ir gyvybės simbolis, nes nauja gyvybė atsiranda iš kiaušinio. Kiaušinių dažymas - žmonės juos virė svogūnų lukštuose, gaudami rausvai rudą atspalvį. Norėdami gauti žalią atspalvį, žmonės virė kiaušinius beržo lapuose, su mažais grūdeliais, o alksnio žievėje virti kiaušiniai turėjo rudą atspalvį. Virti kiaušiniai buvo dekoruojami peilio ar adatos galu išskutant įvairius ornamentus ant lukšto. Jaunos merginos dovanoja margutį vaikinams, kurie joms patinka, kad galėtų parodyti savo įgūdžius ir darbštumą.



Margučių daužymas - tai daroma, norint pritraukti laimę į namus. Žmonės daužo kiaušinius, kad sužinotų, kas gyvens ilgiau (žmogus, kurio kiaušiniai neskilinėja, gyvena ilgiau).

Sūpynių pastatymas ir sūpavimas - sūpynės yra susijusios su vaisingumo ritualais, nes buvo manoma, kad sūpynių judesiai padidina vaisingumą. Kuo aukščiau pakyla sūpynės, tuo derlius bus geresnis. Kiekviename kaime būdavo pastatomos sūpynės, paprastai kalno viršuje, kad visi galėtų pamatyti sūpynę iš toli. Kiekvienais metais sūpynės būdavo statomos skirtingų savininkų sodybose. Pirmieji, kurie eidavo prie sūpynių ir supdavosi, visada būdavo sodybos savininkas ir jo žmona. Tie žmonės, kurie pastatydavo sūpynes, taip pat tie, kurie visus pasūpuodavo, gaudavo užmokestį - kumštines pirštines, margutį ir pan. Kiekvienas galėdavo sūpuotis visą savaitę po Velykų, bet po to vykdavo speciali ceremonija, kurios metu sūpynės būdavo išardomos ir sudeginamos, kad neturėtų kur suptis raganos.

JANI (JONINĖS) - VASAROS SAULĖGRĮŽA

Joninių išvakarėse buvo skinamos visų rūšių laukinės gėlės, puošiami namai. Buvo galvojama, kad šią dieną skintos laukinės gėlės turi ypatingą galią atbaidyti blogį ir pritraukti sveikatą bei laimę, todėl gyvenamosios patalpos buvo puošiamos tokiomis gėlėmis. Namai buvo puošiami vainikais, gėlėmis ir berželiais. Kambariams, vartams, durims puošti buvo naudojamas beržas ir ąžuolas, jie taip pat buvo statomi šalia lovų. Taip pat buvo naudojami erškėčiai (dygliuoti augalai, usnys) ir manoma, kad jie ypač saugo nuo piktųjų dvasių, burtininkų, pavydžių žmonių ir raganų.

Vainikų pynimas - vainiko forma simbolizuoja saulę. Moterys vainikus pynė iš įvairių gėlių. Vyrams vainikai buvo pinami iš ąžuolo lapų (ąžuolas - vyriškos stiprybės simbolis). Taip pat iš įvairių gėlių ir augalų buvo pinami vainikai ir naminiams gyvūnams

Sūrio gamyba - ruošiantis vidurvasario nakčiai (Līgo), kiekviena šeimaininkė spaudė sūrį. Apvali sūrio forma ir geltona sūrio spalva simbolizuoja saulę.



Līgo dainų dainavimas - Joninių naktį kaimynai eidavo vieni pas kitus. Svečiams, arba dar kitaip vadinamiems šv. Jono vaikams, buvo siūlomas sūris ir alus. Pavalgę svečiai eidavo apžiūrėti namų, dainuodami Līgo dainas, taip teikdami palaiminimą. Svečiai taip pat dainuoja apie sodybos savininkus (geranoriškai net gali pasijuokti iš jų), jei svečiai mato nepageidaujamus dalykus, tačiau sodybos savininkams nebuvo leista piktintis. Līgo laužas - saulėgrįža yra šviesos šventė, o ugnis - šviesos simbolis. Žmonės tikėjo, kad „Līgo“ ugnis turi

ypatingą galią. Tie, kurie pastovėdavo šalia tokios ugnies, buvo apsaugoti nuo ligų ir blogio. Laužas palaimina ir laukus - jei šviesa apims laukus, jie gaus palaiminimą ir vaisingumą. Štai kodėl Līgo laužas būdavo kraunamas ir liepsnodavo ant pačios kalno viršūnės, arba būdavo deginama statinaitė pilna malkų, išmirkytų dervoje.

MIKELDIENA (MYKOLINĖS, ŠV. MYKOLO DIENA) – RUDENS LYGIADIENIS

Derliaus šventė, latvių kalba žinoma kaip „apļāvības”, nes ši diena buvo paskutinė, kai galėjo būti nuimamas derlius. Jumis (vaisingumo dievybės) rinkimo šventė - Šv. Mykolo dienos rytą buvo pjaunamas avinas ir verdama jo mėsa, po to šeima eidavo į laukus pjauti paskutinių grūdų, kurie buvo specialiai palikti šiai dienai, ir po to visi grįžę namo švėsdavo šią šventę.



Mykolinės žymi visų žemės darbų pabaigą, žemė dabar gali pailsėti, ji užšąla. Iki šios dienos visus grūdus reikia sudėti po stogu, o visus lauko darbus reikia baigti taip, kad metaforiškai būtų atverti vartai žiemai. Ši diena taip pat reiškia pabaigą metų, kai sudaromi visi nauji sandėriai.

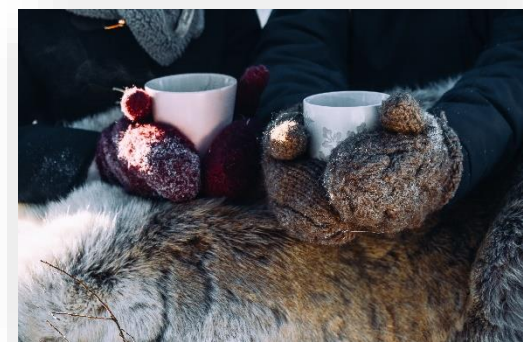
Kalbant apie šios šventės metu valgytą maistą, stalas būdavo pilnas įvairių į duoną panašių pyragų, šviežios mėsos patiekalų su daržovėmis, „brandža“ ar „pupsta“ - žirniai ar pupelės, virtos su visomis ankštimis, „pladas“- ruginės duonos pyragai, ant kurių pirštais buvo padarytos mažos skylės sviestui dėti, jie apipilti grietine.

Šios šventės šventimui buvo pjaunamos kiaulės, ėriukai, gaidžiai, gaminamas alus. Be to, labai įdomi sriuba buvo gaminama iš avies galvos, skrandžio, žarnų, plaučių ir bulvių.

KALĖDOS - ŽIEMOS SAULĖGRIŽA

Kalėdų patiekalai turėjo simbolinę reikšmę - kiaulės snukis (plūgo simbolis, nes kiaulė savo snukiu kapsto dirvą), žirniai (saulės simbolis). Buvo naudojami įvairūs papuošimai - į bulves įsmeigtų šiaudelių puokštės, taip pat “puzuri”- lietuviškų “sodų” atitikmuo (Vert.pastaba) - iš šiaudų padaryta dekoracija, simbolizuojanti saulę. Šis papuošalas būdavo kabinamas prie lubų kambario viduryje, kad galėtų laisvai siūbuoti. Jei dekoracija nustodavo judėti, buvo tikima, kad galima sulaukti nesėkmės.

Persirengėliai (kaukėtieji) - žmonės su kaukėmis eina iš vieno namo į kitą, iš vieno kaimo į kitą, kad teiktų palaiminimą ir atbaidytų blogąsias dvasias. Buvo tikima, kad persirengėliai yra gerosios namų dvasios, atnešančios laimę į namus ir vaisingumą į laukus, todėl persirengėliai visada buvo laukiami ir jiems buvo siūlomos įvairios vaišės. Kaukių nešiojimas yra susijęs su senais vaisingumo ritualais. Žmonės dažniausiai rengdavosi kaip dvasios, kurių palankumo jie norėjo sulaukti. Kaukės yra dalijamos į dvi dalis - žmonių kaukes ir gyvūnų kaukes (lokys, gervė, ožka, arklys), daiktines kaukes (šieno krūva, šieno pynė, šluota) ir mitologines kaukes (Dievas, Laima). Taip pat persirengėliai dairydavosi qar nepamatys negerų darbų namuose, kuriuose jie lankėsi, ar kai kurių ten gyvenusių šeimų neigiamų savybių, ir dainuodavo apie šiuos žmones.



1.3 PAGRINDINIAI SUOMIŲ TRADICINĖS VIRTUVĖS BRUOŽAI

Šiaurinė Suomijos padėtis tarp Rytų ir Vakarų turėjo įtakos formuojant mūsų maisto kultūrą. Tam įtakos turėjo Vakarų Europos ir slavų virtuvė. Suomių virtuvė tradiciškai skirstoma į rytinę, vakarinę ir šiaurinę. Maitinimas yra socialinis įvykis, vakarieniavimas kartu tebėra svarbi maisto kultūros dalis.

Rytinėse vietovėse maistas buvo ruošiamas namų krosnyje arba ant viryklės. Troškiniai, pasukos, varškė ir pyragai buvo to regiono maisto tradicijos dalis. Minkšta ruginė ar miežinė duona buvo kepama kas savaitę.

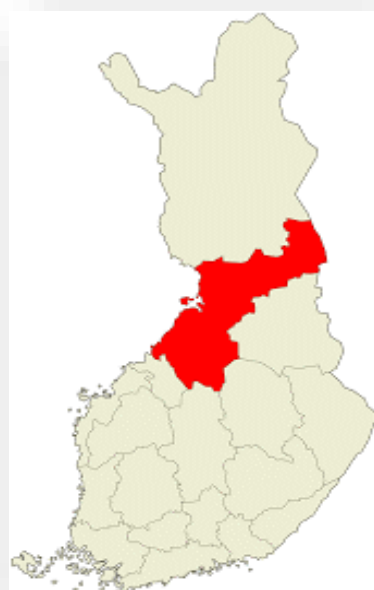
Vakarinėse vietovėse maistas buvo gaminamas puode lauke arba pastato viduje. Sriubos, kraujiniai patiekalai, varškės sūriai ir įvairiai kepta žuvis buvo to regiono maisto tradicijų dalis. Duona būdavo kepama tik maždaug du kartus per metus. Ji buvo džiovinama medinėse lentynose namų pastogėse.

Šiauriniame Laplandijos maisto kultūros regione maistas buvo gaminamas ant krosnies ar lauke ant laužo. Šiaurės elnių mėsa, žvėriena, žuvis ir uogos buvo maisto kultūros pagrindas. Duona buvo kepama iš miežių. Bulvės ir griežčiai galėjo augti nevaisingoje žemėje.

Suomijos maisto kultūros raidai turėjo įtakos aukštesniųjų socialinių klasių klestėjimas, kuris leido įsigyti iš užsienio importuojamą maistą, taip pat migracija iš kaimo į miesto teritorijas, karų evakuojamų asmenų kolonizacija ir ne namuose dirbančios moterys.

Maisto regionų skirtumai išnyko, kai žmonės ėmė judėti iš vienos vietos į kitą. Suomijos maisto kultūra neįsivaizduojama be, pavyzdžiui, Karelijos troškinių, Karelijos pyrago, suomiško žuvies pyrago, suomiško sūrio, lašišos sriubos, keptos elnienos, gravlakso, „viili“ (šiaurietiška rauginto pieno rūšis, panaši į jogurtą) ir bandelės. Suomiškas maistas yra švarus ir paprastas. Suomijoje patiekalai visada buvo gaminami pagal sezoną. Įvairios uogos, grybai, žuvies ir mėsos patiekalai taip pat yra prestižiniai eksporto produktai į kitas pasaulio šalis.

Suomija yra šiauriausia žemės ūkio šalis pasaulyje. Trumpa vasara ir šalta žiema riboja auginamų augalų skaičių. Tačiau mūsų vieta taip pat teikia ir daug privalumų. Ilgos, ryškios vasaros dienos ir naktys bei tyra gamta suteikia daržovėms ypatingą skonį. Miško gėrybių rinkimas yra suomiškas bruožas, kiekvienas gali eiti į mišką rinkti uogų. Tūkstančiuose mūsų ežerų ir vandenyne gyvena gausybė žuvų. Silkė yra svarbiausia mūsų žuvis, tačiau ešeriai, gyvenantys beveik visuose mūsų vandenyse, yra nacionalinė Suomijos žuvis.





Suomijos maisto kultūroje yra daugybė specifinių bruožų. Tokie kaip nemokamas mokyklinis maitinimas, ankstyvas valgymo ritmas, pieno gėrimas valgant, ruginė duona, naujų bulvių sezonas pavasarį ir naminės braškės, „mämmi“ (tradicinis suomiškas Velykų desertas, gaminamas iš ruginių miltų) ir suomiškos kraujinės dešros.

Šiandien yra gerbiamos maisto tradicijos ir ruošiamos modernios tradicinių patiekalų versijos. Dabartinės maisto tendencijos puoselėja skanų, sveiką, saugų ir atsakingą maistą. Jos siekia investuoti į maistą ir atkreipti dėmesį į maisto pateikimą ir patiekiamus valgius. Šiais laikais norima žinoti, iš kur maistas gaunamas, svarbu žinoti žaliavų kilmę ir žmonės nori valgyti vietinį maistą.

2. MAISTO GAMINIMAS IR KONSERVAVIMAS ANKSČIAU IR DABAR



2.1 MAISTO IŠSAUGOJIMAS IR KONSERVAVIMAS

Maisto išsaugojimas buvo aktualus praeityje, aktualus ir dabar. Šiame laikmetyje dažniausiai naudojami konservavimo būdai: džiovinimas, rauginimas, marinavimas, šaldymas.

Lietuvoje rauginimo tradicija niekada nebuvo nutrūkusi, mes visą laiką valgėme raugintus kopūstus ir agurkus, raugintą ruginę duoną, rūgpienį, girą ir visi šie produktai buvo savaime suprantami, tik gal pernelyg įprasti ar per paprasti. Raugintas arba fermentuotas maistas kaip atskira maisto grupė yra gana maistingas ir lengvai virškinamas, kadangi rūgimo metu vykstantys biocheminiai procesai padaro maistines medžiagas lengviau pasiekiamas žmogaus organizmui, padaugėja B grupės vitaminų ir kitų naudingų medžiagų. Raugintas maistas taip pat kupinas gyvų pieno rūgščių bakterijų, kurios gali prisidėti prie sklandesnio virškinamojo trakto darbo, tokiu būdu pasitarnaujant imuninei sistemai ir bendrai organizmo būklei. Tuo pačiu rauginimas – kūrybiškas procesas, atitraukiantis nuo pramoninio, perdirbto ir vienodo maisto, stokojančio maistinių ar skoninių savybių. Gamindami maistą su bakterijų, mielių bei vietinių laukinių augalų pagalba, mes prisidedame kurdami ir išsaugodami unikalų maisto paveldą, susipažįstame su neaprėpiamu gyvų mikroorganizmų pasauliu, egzistuojančiu dermėje su mūsų kūnu. O štai marinavimas – jau visai kitas dalykas. Marinuojant produktai „sterilizuojami“ nepaliekant jokių bakterijų, o rauginant gerosios bakterijos kaip tik dauginamos.

Greito ir šaldyto maisto persisotinęs pasaulis jau susidūrė su rimtomis sveikatos pasekmėmis, todėl ir kilo toks susidomėjimas raugintais produktais, kaip sveiku, natūraliu, vertingu maistu. Mes, lietuviai, niekad nebuvo tiek nutolę nuo naminio ir rauginto maisto, todėl dar nespėjome jo įvertinti iš naujo. Tačiau ir pas mus vis daugiau jaunų žmonių pradeda domėtis rauginimu, mokyti to naujai ar prisiminti vaikystės patirtis. Be abejo galime. Jau vien dėl to, kad mes, kaip ir aplinkinės šiaurinės tautos, turime labai daug tradicinių raugintų produktų. Ir dėl to, kad rauginimo tradicija mūsų krašte niekad nebuvo nutrūkusi. Iš esmės pačios rauginimo tradicijos niekuo nesiskiria – rauginimas ir Afrikoje yra rauginimas. Tačiau mes turime tokių raugintų produktų, kurių neturi kiti – kvapnios juodos ruginės duonos, grybų, tikros giros.



Jau nuo seno vasarą ir rudenį šeimininkės stengdavosi sukaupti kuo daugiau ir įvairesnių atsargų žiemai. Vienas iš labiausiai paplitusių konservavimo būdų yra džiovinimas, kadangi žiemą turėti džiovintų vaisių, daržovių, uogų yra labai pravartu. Džiovintos gėrybės lieka maistingos. Džiovinti galima beveik visus mūsų krašte augančius vaisius, uogas ir daržoves. Iš džiovinamų produktų pašalinama dalis vandens, todėl jie gerai išsilaiko, nes nebegali daugintis mikroorganizmai, sukeliantys puvinimą, pelijimą ir pan. Džiovintų produktų laikymui turi įtakos oro drėgnumas ir temperatūra, todėl juos patartina laikyti sausoje, gerai vėdinamoje patalpoje, kai kuriais atvejais sandariuose induose. Džiovintų vaisių, uogų ar daržovių mažesnė masė ir tūris, todėl juos patogiau laikyti ir pervežti. Nors juose, palyginus su žaliava, lieka mažiau vitaminų, tokie produktai yra maistingi. Tyrimais nustatyta, kad džiovinimo metu, kontroliuojant šilumą, pakankamai gerai išsilaiko vitaminas A, taip pat lieka ir kitų. Džiovinimo metu gėrybės netenka daug vitamino C, jei laikomos per šiltai, ypač – šviesoje, todėl nepatartina jas džiovinti saulėje, nors tai darė praeityje. Nuvalytus vaisius ar daržoves rekomenduojama plauti nepjaustyti, nes dalis vitaminų yra neatsparūs vandeniui. Vitaminų (ypač vitamino C) netenkama sąveikoje su geležimi ir variu, todėl geriausia, jei smulkinimo priemonės – peiliai, trintuvės būtų pagamintos iš tinkamo metalo ar keramikos. Daugiausiai džiovinamos morkos, svogūnai, prieskoniniai šakniavaisiai, žalumyninės daržovės, obuoliai, kriaušės, slyvos, mėlynės ir kt. Džiovinti geriau tuos produktus, kuriuose daugiau sausųjų medžiagų – jų didesnė išeiga. Tinka džiovinti daržoves, kurias kasdami mechanškai pažeidžiame. Dėl puvinimo galimybės rūsyje jų laikyti nederėtų, bet džiovinimui mechaninis pažeidimas netrukdo. Skonis, kvapas ir spalva. Galima džiovinti obuolių, citrinų, apelsinų žieveles, kurias paprastai išmetame. Jos puikiai tinka pasigaminti aromatingą gėrimą. Tiesa, geriausia naudoti vietines žaliavas, kurias auginant nebuvo naudotos cheminės priemonės. Gėrybių džiovinimo privalumas yra tas, kad nereikia naudoti konservantų. Taip pat džiovinimui tinkami kai kurie produktai bei jų atliekos, kurių kitais būdais laikyti ilgai negalima. Sunkiau džiovinti vandeningus augalus, tokius kaip pomidorai, agurkai ir pan. Visas kitas daržoves galite rinktis pagal savo skonį. Bulvės džiūdamos smarkiai papilkėja, tačiau maistingosios bei skonio savybės išlieka ir tai trukdo tik estetiškai. Išradingos šeimininkės sugalvoja įvairiausių būdų, kaip ir kokius produktus džiovinti, kaip juos panaudoti patiekalams ar gėrimams pagardinti, suteikti specifinę spalvą ar kvapą. Taip pat tai naudinga ruošiant šventes – dekoravimui (maisto, stalo, aplinkos) arba naudoti tiesiog kaip užkandį.



Užšaldymas – patogiausias būdas išsaugoti maisto produktų mitybinę vertę. Užšaldymas turi būti vykdomas minus 18°C temperatūroje, nes tokioje temperatūroje maisto produkte susidaro smulkūs vandens kristalai, nesuardomos ląstelių sienelės, išlieka nepakitusios produktų maistinės savybės. Konservuojant šalčiu išlieka 85-90 proc. biologiškai vertingų medžiagų. Svarbi taisyklė – užšaldyti reikia kuo greičiau. Patogiausias būdas – nuplautas ir nusausintas uogas, vaisius paskleisti galima šaldiklyje plonu sluoksniu, po 30 min. suberti į tam skirtą maišelį, dėžutę. Kai

užšaldomas plonas sluoksnis, t.y. greitai, vandens molekulių kristalizacija vyksta lėtai, nesuplėšo ląstelių, todėl atšildytos uogos lieka sveikos, tinka puošimui.

Vaisiai, uogos, daržovės prieš užšaldymą turi būti nuplautos, išdžiovintos, nusausintos, sudėtos į dėžutes ar konteinerius nestoru sluoksniu ir užšaldytos. Visiškai sušaldytus produktus patogiausia laikyti hermetiškai uždaruose induose, polietileno/folijos pakuotėse. Šaldomus produktus svarbu apsaugoti nuo to, kad neišgaruotų skystis, nes šaldant maistas taps sausas, kietas. Šaldymui geriausiai tinka naudoti specialias pakuotes, atsparias drėgmei ir garams: plastikinius indus, plastikų dengtą šaldymui skirtą popierių ar polietileno maišus ar plėveles. Užšaldymui tinka visos uogos, jos turi būti perrinktos, sveikos. Miško uogos – žemuogės, mėlynės, avietės – šaldomos neplautos, gerai perrinktos.



Tinka šaldyti beveik visas daržoves, prieskonius, žalumynus, kurie nepraranda aromato. Patariama šaldyti susmulkintas daržoves, prieskonius, vėliau bus patogu naudoti, nepraras savo aromato.

Nerekomenduojama šaldyti bulvių, nes jos tampa saldžios, pakinta jų konsistencija. Nepatartina šaldyti labai vandeningų produktų – agurkų, pomidorų, juos geriau marinuoti.

Šaldyti produktai turėtų būti suvartojami per sezoną iki kitų metų derliaus. Užšaldyti citrusiniai vaisiai turėtų būti sunaudojami per 6 mėnesius.

2.2 NATŪRALUS RAUGINIMAS



Pasaulyje išpopuliarėjus rauginimui kaip sveikam, natūraliam ir vertingam maisto apdorojimo būdui, rauginimo banga po truputį pasiekė ir Lietuvą. Ievos Šidlaitės knyga „Natūralus rauginimas“ – pirmą lietuvišką knygą, skirtą natūraliam rauginimui, kitaip vadinamam „laukine fermentacija“ (wild fermentation). Lietuvoje rauginimo tradicija niekada nebuvo nutrūkusi, mes visą laiką valgėme raugintus kopūstus ir agurkus, raugintą ruginę duoną, rūgpienį, girą ir visi šie produktai buvo savaime suprantami, tik gal pernelyg įprasti ar per paprasti. Raugintas arba

fermentuotas maistas kaip atskira maisto grupė yra gana maistingas ir lengvai virškinamas, kadangi rūgimo metu vykstantys biocheminiai procesai padaro maistines medžiagas lengviau pasiekiamas žmogaus organizmui, padaugėja B grupės vitaminų ir kitų naudingų medžiagų. Raugintas maistas taip pat kupinas gyvų pieno rūgščių bakterijų, kurios gali prisidėti prie sklandesnio virškinamojo trakto darbo, tokiu būdu pasitarnaujant imuninei sistemai ir bendrai organizmo būklei. Tuo pačiu rauginimas – kūrybiškas procesas, atitraukiantis nuo pramoninio, perdirbto ir vienodo maisto, stokojančio maistinių ar skoninių savybių. Gamindami maistą su bakterijų, mielių bei vietinių laukinių augalų pagalba, mes prisidedame kurdami ir išsaugodami unikalų maisto paveldą, susipažįstame su neaprėpiamu gyvų mikroorganizmų pasauliu, egzistuojančiu dermėje su mūsų.

Projekto „Iš praeities į ateitį“ dalyviai - Marijampolės profesinio rengimo centro bei Marijampolės Trečiojo amžiaus universiteto studentai- lankėsi Ievos Šidlaitės sodyboje ir mokėsi natūralaus rauginimo paslapčių. Ieva Šidlaitė papasakojo apie pagrindinius įvairių produktų rauginimo būdus, supažindino, kaip tuos raugintus produktus panaudoti gaminant patiekalus. Ji pateikė receptų, kurių dalis parengti remiantis senovės lietuvių patirtimi, kai kurie – žinomi pasaulyje, tokie kaip populiarusis kombučia gėrimas, kita dalis – originalūs, kurti pačios Ievos Šidlaitės. Tad suteikime žodį Ievai Šidlaitei ir išsiaiškinkime pagrindinius dalykus apie rauginimą.

„Kuo skirasi natūralus ir nenatūralus rauginimas? Kuo skiriasi sąvokos „fermentavimas“ ir „rauginimas“? Ar marinavimas yra rauginimo dalis?

I.Šidlaitė: Ilgai galvojau, kaip į lietuvių kalbą išversti sąvoką „wild fermentation“. Artimiausias tam vertinys buvo būtent „natūralus rauginimas“. Norėjau atskirti savaime prasidedantį rauginimą nuo to, kuris vyksta įdėjus specialių priedų – kepimo ar alaus mielių, specialiai parduodamų bakterijų ir panašiai. Žinoma, knygoje „Natūralus rauginimas“ atsidūrė ir ne visai laukinės mielės bei bakterijos, yra ir jogurtas, rauginimo grybai, bet daugiausia joje



kalbama apie „laukinį“ rauginimą. Kalbant apie rauginimo ir fermentacijos įvardijimus, ne kartą teko dalyvauti įvairiose diskusijose. Ar tai tas pats reiškinys, ar jie kažkuo skiriasi? Taip ir nesutarėme iki galo. Pati visada kalbu apie rauginimą, aludariai ir kiti gėrimų gamintojai – apie fermentaciją, tačiau iš tiesų visi kalbame apie tą patį procesą. Griežtų ribų čia nėra. O štai marinavimas – jau visai kitas dalykas. Marinuojant produktai „sterilizuojami“ nepaliekant jokių bakterijų, o rauginant gerosios bakterijos kaip tik dauginamos.

Kodėl pasaulyje didėja susidomėjimas rauginimu ir kokios tendencijos pastebimos Lietuvoje?

Greito ir šaldyto maisto persisotinęs pasaulis jau susidūrė su rimtomis sveikatos pasekmėmis, todėl ir kilo toks susidomėjimas raugintais produktais, kaip sveiku, natūraliu, vertingu maistu. Mes, lietuviai, niekad nebuvo tiek nutolę nuo naminio ir rauginto maisto, todėl dar nespėjome jo įvertinti iš naujo. Tačiau ir pas mus vis daugiau jaunų žmonių pradeda domėtis rauginimu, mokytis to naujai ar prisiminti vaikystės patirtis. Jauni žmonės domisi šiuolaikiškais idėjomis, kaip pasigaminti vieną stiklainį įvairių daržovių, kaip auginti populiariąją kombučią bei vandens kefyra ar kaip pagauti laukinę mielę midui.



Ar mūsiškės, lietuviškos, rauginimo tradicijos iš esmės skiriasi nuo kitų šalių? Ar galime būti įdomūs pasauliui su savo rauginimo patirtimi?

Be abejo galime. Jau vien dėl to, kad mes, kaip ir aplinkinės šiaurinės tautos, turime labai daug tradicinių raugintų produktų. Ir dėl to, kad rauginimo tradicija mūsų krašte niekad nebuvo nutrūkusi. Iš esmės pačios rauginimo tradicijos niekuo nesiskiria – rauginimas ir Afrikoje yra rauginimas. Tačiau mes turime tokių raugintų produktų, kurių neturi kiti – kvapnios juodos ruginės duonos, grybų, tikros giros.“

Štai keletas pagrindinių taisyklių, kurių būtina laikytis raugiant produktus.

- Daržovės smulkintos, rauginamos be vandens: 1 kg daržovių reikia 20-25 g druskos. Nesmulkintos arba stambiai pjaustytos - 1 litrui vandens reikia 25-30 g. druskos. Druska turi būti kuo mažiau apdorota ir be jodo. Nuo druskos su jodu daržovės ir rauginimo skystis gali susidrumsti ir įgauti prastą kvapą, tad šios druskos geriau nenaudoti rauginimui.
- Vanduo. Daržovės bus tikrai ypatingos, jei vandenį sėmsite iš šaltinio ar gėlo šulinio. Jei tokio neturite, naudokite pirktinį šaltinio arba apdorotą vandentiekio vandenį. Čiaupo vandenį užvirinkite ir atvėsinkite arba paprasčiausiai palikite per naktį atvirame puode – iš jo išgaruos rūgimą stabdantis chloras.
- Jei raugiate visas ar stambiai pjaustytas daržoves – agurkus, pomidorus, morkas, kopūstus - jas užpilkite sūrymu. Skysčio turi būti tiek, kad apsemtų daržoves.
- Smulkiai pjaustytas daržoves galima rauginti jų pačių sultyse. Daržoves susmulkinkite, užberkite druska, viską gerai išmaišykite, išminkykite ir palikite kelioms valandoms, kad išsiskirtų skystis. Po kelių valandų paslėkite svoriu – jei

skysčio užtenka ir jis apsemia visą rauginį, palikite, jei trūksta – įpilkite tiek sūrymo, kad daržovės būtų apsemtos.

- Rauginimui tinka stikliniai indai, stiklainiai, gilūs dubenys, glazūruoti keramikiniai indai, emaliuoti arba nerūdijančio plieno puodai ir katilai. Netinka aliuminio, žalvario ar vario, geležiniai indai - jie reaguoja su rūgštimi, todėl rūdija.

Pateikiame keletą receptų.

Aštrus mėlynųjų kopūstų, morkų, svogūnų, česnaku ir aitriųjų paprikų pagardas.

Ingredientai:

0,5 kg mėlynojo kopūsto, 2 svogūnai, 1 česnako galvutė, 1-2 morkos, 1-3 aitriųjų paprikų, saujelė

šviežių raudonėlių, čiobrelių, kalendrų ar petražolės lapelių, druskos pagal daržovių svorį.

Daržoves galima susmulkinti virtuviniu kombainu. Paruoštas daržoves pasverti ir dėti druskos (1 kg daržovių reikės 25-30 g druskos). Viską išmaišę šią daržovių masę supilkite į stiklainį ir palikite bent 5 cm laisvos vietos, nes ji rūgdama mėgsta iškilti. Paslėkite arba naudokite stiklainį su apsauga (air lock), palikite kambario temperatūroje 3-5 dienas ir nepamirškite kasdien pamaišyti, kad išleistumėte susikaupusias dujas ir įsitikintumėte, ar viršus nepelija. Po 3 dienų paragaukite - jei užtenka rūgštumo, neškite į vėsią vietą, jei ne, dar palaikykite, kol pakankamai įrūgs. Šis pagardas šaldytuve šviežias išlieka ilgą laiką. Jis labai tinka prie kepsnių, keptų daržovių, ant sumuštinių ar mėsainių.



Jogurtinio sūrio rutuliukai aliejuje.

Toks marinuotas sūris gali būti stalo puošmena, puiki dovana ar tiesiog ilgai šaldytuve galintis išsilaikyti sveikas naminis produktas, tinkantis sumuštiniams, salotoms, užkandžiams prie vyno ir alaus. Pasigaminti jį paprasta, svarbiausia išmokti taip nuvarvinti natūralų jogurtą, kad jis taptų lengvai minkomas. Tam jogurtą reikia palaikyti sukrėtus į tankiu audeklu išklotą sietą 12-24 val., kartais pamaišant. Kai masė tampa per tiršta maišyti šaukštu, ima skilinėti ir trupėti, pabandykite paimti sūrio gabaliuką rankomis ir suformuoti iš jo rutuliuką. Jei pavyksta, susiruoškite visus reikiamus produktus ir pradėkite lipdyti jogurtinio sūrio rutuliukus.

Sudedamosios dalys:

1 l ar daugiau jogurto, Saulėgražų ar alyvuogių aliejus.

Juodieji pipirai, kalendros grūdėliai, šviežios ar džiovintos prieskoninės žolelės, kelios kadagio uogos, tinka žali laukiniai raudonėliai, čiobreliai, rūtos, kraujažolės ar peletrūnai, pora skiltelių česnako, druska.

Į stiklainio dugną įdėkite kelis pipirų, kalendrų grūdėlius, kadagių uogas ir šviežius nesmulkintus žalumynus. Aliejumi pasitėpkite rankas, imkite sūrio masę, atsagiai formuokite rutuliukus ir dėkite į stiklainėlį. Kiekvieną rutuliukų sluoksnį apibarstykite smulkintais česnakais ir druska. Kai susluoksniuosite visą stiklainį, pilkite aliejų, kad apsemtų visus rutuliukus. Stiklainį statykite į šaldytuvą. Toks sūris šaldytuve gali išsilaikyti nesugedęs iki poros savaitių, tik reikia žiūrėti, kad rutuliukai visada būtų apsemti aliejumi. Beje, aliejaus neišpilkite - tai pats geriausias salotų užpilas, ypač su visais marinuoto sūrio trupinėliais, česnakais ir žolelėmis.



2.3 ŠIAURĖS POHJANMOS REGIONO VIRTUVĖ

Suomijos regiono Šiaurės Pohjanmos maisto kultūra yra turtinga, gerokai įtakojama Vakarų, Rytų ir Laplandijos. Pakrantės uostamiesčiai ir jų prekybinis laivynas jau padarė įtaką regiono maisto tradicijoms, o upės, naudojamos kaip prekybos keliai, turėjo įtakos maisto kultūrai kitose Suomijos vietose.

Šiaurės Pohjanma buvo žemės ūkio sritis, kurioje buvo auginami gyvuliai ir javai. Čia mažais kepaliukais buvo kepama miežinė duona, o ruginė duona buvo džiovinama. Iš pieno buvo gaminami įvairūs sūriai, sviestas ir pasukos. Skerstuvių metu mėsa buvo naudojama šviežia ir verdama sriubose. Mėsa buvo konservuojama sūdant ir džiovinant.

Provincijoje yra didelė uogų įvairovė, todėl uogos yra plačiai naudojamos. Šaltalankių uogų ir arktinių gervuogių galima rasti pajūryje, gervuogių ir spanguolių - pelkėse, bruknių, mėlynių ir juodųjų varnauogių - miškuose.

Šiaurės Pohjanmos žuvų pasirinkimas visada buvo turtingas ir įvairus. Ežeruose, upėse ir jūroje buvo gaudomos lašišos, vėžiai, lydekos, ešeriai, krabai ir menkės.



2.4 IŠ PRAEITIES Į ATEITĮ. ATRADIMAI

Marijampolės trečiojo amžiaus universiteto studentės noriai ėmėsi projektinės veiklos ir rado daug įdomių dalykų. Pateikiame darbo grupės veiklos aprašymą apie atliktus darbus.

„Vykdant tiriamąjį darbą ir renkant metodinę medžiagą buvo vykstama į dvarus, dalyvaujama degustacijose, paskaitose. Buvo skaitomos ir analizuojamos senoviškos valgių gaminimo knygelės bei rankraštis.



Išvykos su edukacinėmis programomis, degustacijomis – tai kulinarinės kelionės po XIV-XVI a. skanaujant tai, ką valgė ir gėrė Lietuvos didikai, bajorai, miestiečiai ir valstiečiai. Sužinojome, kaip formavosi nacionalinė virtuvė ir valgymo kultūra. Susipažinome ne tik su istorine virtuve, bet ir su to laikmečio etiketu, linksmomis istorijomis.

Išvykoje į Taujėnų dvarą skanavome dvarų delikatesą „Rojaus obuoliukas“, šis desertas bajorų buvo itin mėgstamas. Alantos dvare dalyvavome paskaitoje bei degustavome į kulinarinį paveldą įtrauktų mėsos gaminių, o Kavarske ragavome į kulinarinį paveldą įtrauktų koldūnų. Artėjant kalėdiniam laikotarpiui klausėmės paskaitos „Senoviniai Kūčių ir Kalėdų valgiai“. O Panevėžio rajone esančiame Naujamiestyje skanavome valstiečių maisto – brandinto užtepo iš grietinės ir rūgpienio, valstiečių valgyto su karštomis virtomis bulvėmis arba duona.



Daugiausiai receptų radome senoviškose valgių gaminimo knygelėse, kurias išsaugojo Marijampolės Trečiojo amžiaus universiteto studentės-senjorės.

Pirmoji knyga „Šeimininkėms“, kurioje pateikti receptai, kaip pagaminti „nebrangūs, o skanūs ir sveiki valgiai ir gėralai“. Knygelės originalus viršelis nėra išlikęs, leidybos metai taip pat nenurodyti, tačiau žinoma, kad leidėjas yra „Dirvos“ bendrovė - knygų leidimo ir prekybos bendrovė, veikusi 1913 m. Vilniuje, o 1919–1940 m. – Marijampolėje. Ji leido vadovėlius ir grožinę literatūrą, turėjo spaustuve, du knygynus Marijampolėje ir Kaune. 1919–1937 m. ji išleido 463 knygas daugiau kaip 2,1 mln. egz. tiražu. Tad pagal bendrovės gyvavimo laikotarpį, galima numanyti, kad knygelei yra maždaug 100 metų.

Knygelė pradedama „Dirvos“ bendrovės kreipimusi į šeimininkes, kuriuo pažymimas „Lietuvoje jaučiamas reikalingumas knygų, iš kurių šeimininkės galėtų pasimokyti gaminti skanesnius ir nebrangius, o sveikus valgius ir gėralus“, tad iš įvairių šaltinių šeimininkėms surinkta ir pateikta naudinga medžiaga, kaip virti, kepti ir ruošti įvairius valgius. „Šias knygas savo namuose turėdama, kiekviena šeimininkė naminėms iškilmėms galės viską pati pasitiekti geriau už samdytą virėją.“

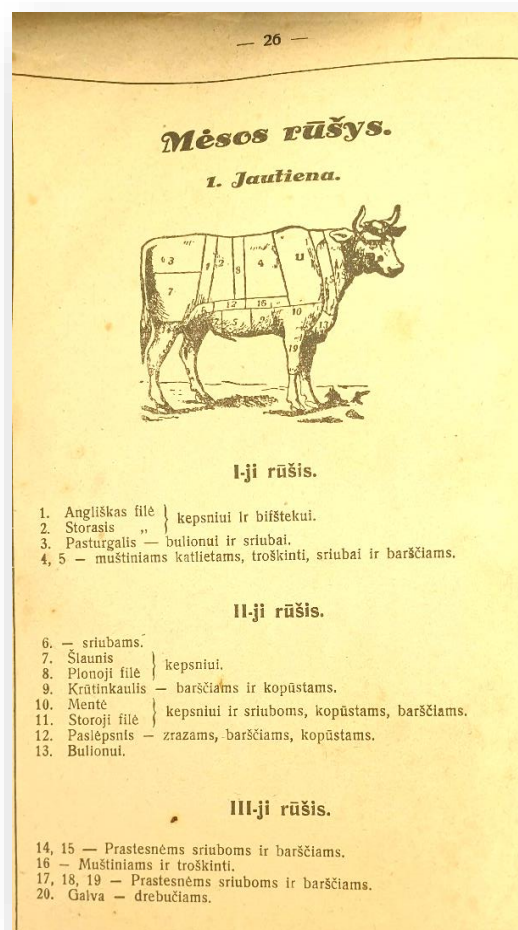
Knygelė pradedama taisyklėmis, kaip teisingai padengti stalą pietums. Rašoma, kad stalo didumas turi būti pritaikytas skaičiui pietaujančių žmonių, stalas privalo būti apdengtas balta austa staltiese, stalo vidury į kraštus kertėse statoma gyvų gėlių puokštės bei stiklinės vazos su vaisiais ir saldainiais. Pabrėžiama, kad vyriausiajam asmeniui visuomet teikiama pirmenybė. Supažindinama su vyno rūšimis bei jo pateikimu.

Tradiciškai šventiniams pietums ruošiami 6 valgiai (sriuba arba buljonas, žuvis, jautiena ar kiauliena, kepti kalakutai, viščiukai ir pan., daržovės bei desertas), o vakarienei duodama keptos žuvies, kotletų, paukštienos – iš viso 3-4 valgiai. Vakarienei stalas apdengiamas kaip ir pietums.

Knyga sudaryta iš 30 dalių, kiekviena dalis suskirstyta į skyrius, pvz.: I dalis sudaryta iš dviejų skyrių: „Sriubos“ ir „Šaltsriubės“. Kiekviename skyrelyje yra po kelis sunumeruotus receptus. Iš viso knygoje yra 1054 receptai, o knygelės pabaigoje nurodytas mineralinių dalių kiekis įvairiose daržovėse procentais, maisto dalykų kiekis įvairiuose produktuose procentais, vidutinis virškinimo laikas bei turinys



Iš šios knygos buvo panaudoti bulvių sriubos (bulbienės), slaviško pyrago su mėsa, marinuotų mažų svogūnėlių receptai.

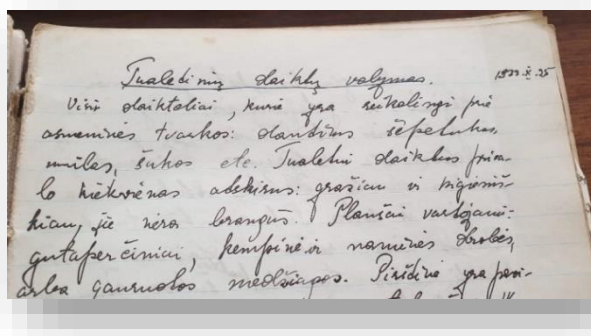


Antrosios receptų knygelės nei viršelis, nei pavadinimas nėra išlikę, yra iškritusi dalis puslapių. Knygelė savo stiliumi primena pirmąją - suskirstyta į skyrius, šie – į poskyrius. Beveik kiekvienas skyrius pradedamas bendromis žiniomis. Pavyzdžiui, III skyrius - mėsos patiekalai. Šis skyrius pradedamas iliustracija „Mėsos rūšys“, kuri supažindina su jautiena, veršiena, kiauliena ir aviena, jų kūno dalimis ir panaudojimu.

Bendrosiose žiniose yra pateikiama bendra informacija, ką reikia žinoti ruošiant mėsą, pavyzdžiui, kad prieš tiekiant bet kokią mėsą, ją reikia apvalyti nuo sausgyslių ir plėvių, kadangi jos sutraukia mėsą. Plauti mėsą reikia tik šaltu vandeniu, bet ilgai nemirkyti, nes neteks skonio. Kad mėsa būtų sultingesnė, ją įpjauti ir prismaigstyti lašinių.

Iš šios receptų knygos panaudojome obuolių omleto receptą. Įdomu tai, kad tiek pastarojoje valgių gaminimo knygelėje, tiek knygelėje „Šeiminkėms“, visų receptų proporcijos ganėtinai didelės – pritaikyta gaminti didesniais kiekiais, gausesnėms šeimoms.

Trečiasis šaltinis, kuris buvo analizuotas, tai Marijampolės Mokytojų seminarijos 1933 metų absolventės Onos B. rankraštis, kurį išsaugojo jos dukra, Marijampolės TAU studentė-seniorė. Įdomu tai, kad visi užrašai rašyti ranka, parašėse yra išlikusios nurodytos datos, patvirtinančios rankraščio ilgaamžiškumą.



Rankraštis be viršelio, o pirmose eilutėse rašoma: „Kiekviena mergaitė turi turėti namų ruošos

žinių. Ypatingai tos žinios reikalingos ūkininkų mergaitėms, nes jos yra sunkesnėse sąlygose, kur reikia daugiau orientacijos. Užrašai moko: „todėl turi nusimanyt apie namų ruošą – ūkį visos moterys, mergaitės. Be šių žinių šeiminkė turi turėt gerų būdo savybių: švari, darbšti, taupi ir tvarkinga“.

Šis rankraštis yra tarsi pradmenys mergaitėms apie namų ruošą, ūkio vedimą. Yra aprašoma trobesių sutvarkymas, gyvenamųjų namų įrengimas, buto vidaus įrengimas, kambarių puošimas, tvarkymas, valymas. Viskas aprašoma aiškiai, pabrėžiama tvarka, higiena, aprašoma, kaip palaikyti nuolatinę švarą (nuo indų, iki kilimų, langų, blakių ir blusų naikinimo), netgi paaiškinta kaip kokius rūbus lyginti.

Antroje rankraščio dalyje prasideda maisto gamybos užrašai, aprašomi produktai, jų laikymo sąlygos, patarimai, kaip ilgiau išlaikyti produktus šviežius, pateikiami patiekalų receptai. Iš šio rankraščio panaudotas senovinis kotletų receptas.“

Receptų knygos tebėra aktualios ir šiandien. Tiek rankraštis, tiek kulinarijos knygos rodo, kad maistas ir jo pateikimas prieškarinio Lietuvoje sulaukė nemažo dėmesio. Senais laikais, kaip ir šiais laikais, norėta išmokti gaminti nebrangius, bet sveikus patiekalus, atsižvelgiant į valgymo įpročius ir tradicijas. Rankraštis taip pat atskleidė gamybos ir pateikimo svarbą. Tai yra pradedančiųjų namų šeiminkinių vadovas, nes rankraštyje yra ne tik receptai, bet ir praktiniai naudingi patarimai, pradedant nuo stalo dangos, patiekimo ir kambario sutvarkymo. Visa tai rodo, kad nauja yra pamiršta sena, ir tai puikiai iliustruoja projekto idėją - ištirti senus mitybos įpročius, tradicijas ir sveiko maisto gaminimo būdus Lietuvoje, juos pritaikant šiuolaikiniame gyvenime.

3. EKOLOGIŠKAS MAISTAS



3.1 EKOLOGIŠKAS MAISTAS, EKOLOGIŠKI PRODUKTAI

Ekologiški produktai ir pati ekologija – pačioje mados viršūnėje. Pradėjome atidžiau rūpintis savo ir artimųjų sveikata, o sveikas gyvenimo būdas tapo tarsi aukštesnės klasės simboliu, kaip kad prabangios atostogos ar naujas automobilis. Žmonės pamėgo pirkti nekenksmingus produktus ir ekologišką kosmetiką. Statistikos duomenimis, 80 procentų europiečių norėtų pirkti tik ekologiškus produktus, o 75 procentai europiečių taip ir pasielgtų, jei šie produktai kainuotų 10 procentų brangiau nei įprastiniai

Ekologiški maisto produktai Kokius maisto produktus reikėtų laikyti ekologiškais?

Lietuvos gyventojų apklausos parodė, kad daugelis neteisingai supranta, kas yra ekologiški maisto produktai. Vieni mano, kad tai mažuose ūkiuose išauginti produktai, kiti galvoja, kad tai lietuviški produktai.

Nuoroda "ekologiškas" apibūdina ne tiek produktą, kiek jo auginimo, apdorojimo ar perdirbimo būdą. Ekologiškais laikomi tokie augalinės ir gyvūninės kilmės produktai, kurie pagaminami (išauginami, apdorojami, perdirbami), pakuojami, ženklinami, laikomi, gabenami ir realizuojami laikantis Ekologinio žemės ūkio taisyklių.

Ekologiški maisto produktai, palyginti su įprastiniais, turi daug privalumų. Jie pasižymi maistingumu, geru skoniu, aromatu. Juos auginant tausojama aplinka: neužteršiamas dirvožemis, vanduo, oras, išsaugoma augalų ir gyvūnų biologinė įvairovė, užtikrinama gyvūnų gerovė, atsiranda naujų užimtumo galimybių ūkininkavimo, perdirbimo, paslaugų sektoriuose.

Kodėl reikėtų rinktis ekologiškus vaisius ir daržoves?



Ekologiški vaisiai ir daržovės - tai produktai, išauginami ekologinės gamybos ūkiuose, apdorojami, pakuojami, ženklinami, laikomi, gabenami ir realizuojami, laikantis specialių reikalavimų. Ekologiški vaisiai ir daržovės pasižymi maistingumu, geru skoniu, aromatu. Jie išauginti nenaudojant sintetinių cheminių trąšų, augalų apsaugos priemonių. Jie nėra genetiškai modifikuoti. Pateikta informacija apie ekologinį ūkininkavimą padės vartotojams geriau suprasti, kokie vaisiai ir daržovės laikomi ekologiškais, palyginti juos su įprastiniais, įvertinti jų vartojimo privalumus ir sąmoningai pasirinkti tinkamiausią produktą ne tik pagal kainą, bet ir pagal savo sveikatos būklę, pomėgius ir įsitikinimus.

3.2 SVEIKAS IR ATSAKINGAS MAISTAS

Mityba vaidina svarbų vaidmenį puoselėjant sveikatą ir užkertant kelią daugeliui ligų. Sveiko maisto pagrindai pagal Suomijos mitybos rekomendacijas. Pagrindinis mitybos rekomendacijų tikslas yra pagerinti gyventojų sveikatą per mitybą. Mitybos rekomendacijos yra skirtos maisto planavimui, maisto produktų paruošimui ir mitybos švietimui. Kūnui reikia pakankamai apsauginių maistinių medžiagų ir tinkamos energijos, kad jis išliktų sveikas ir darbingas. Kai yra energijos suvartojimo ir energijos tiekimo pusiausvyra, svoris išlieka pastovus. Fiziškai aktyvus gyvenimo būdas palengvina svorio valdymą ir taip sumažina daugelio ligų riziką.

Individualus ingredientų pasirinkimas nei skatina, nei silpnina sveikatą, tačiau ilgalaikė dieta yra svarbiausias sveikatos komponentas. Jūs galite panaudoti Suomijos „sveikos lėkštės“ modelį ir piramidę, kad galėtumėte sveikai maitintis.



Suomiškos sveikos mitybos lėkštė ir piramidė:

- Pusę maisto porcijos sudaro šviežios arba virtos daržovės.
- Ketvirtadalį maisto porcijos sudaro bulvės, viso grūdo makaronai ar kiti neskaldytų grūdų patiekalai.
- Ketvirtadalis lieka žuviai ar mėsai ar augaliniams baltymams.
- Kaip gėrimas rekomenduojamas vanduo, nugriebtas pienas ar pasukos.
- Viso grūdo duona ir augalinio aliejaus pagrindu pagamintas margarinas ir salotų užpilas .
- Uogos ar vaisiai desertui.

Reguliarus valgymo ritmas yra sveikos mitybos pagrindas. Ilgas valgymo intervalas gali sukelti nereikalingą užkandžiavimą nesveikais skanėstais. Geriausia valgyti kas 3–4 valandas, tai reiškia 4–6 kartus per dieną. Pavyzdžiui, jūsų dienos valgymo ritmas gali būti toks:

- pusryčiai
- pietūs
- užkandis
- vakarienė
- vakarinis užkandis

Suomijos sveikos mitybos piramidė skatina sveiką ir įvairiapusį maisto pasirinkimą. Sveikos mitybos piramidė aprašo, kaip sudaryti sveikos mitybos dietą. Maistinės medžiagos maisto piramidės trikampio apačioje sudaro dietos pagrindą ir turėtų būti vartojamos kasdien. Maisto produktai, esantys sveikos mitybos piramidės viršuje, sveikoje mityboje nėra naudojami kasdien.



Į sveiką stiprinančią dietą įeina:

- daug daržovių, uogų ir vaisių
- ankštiniai
- pilno grūdo produktai
- žuvis
- augaliniai aliejai
- riešutai ir sėklos
- neriebūs ir visai neturintys riebalų pieno produktai

Reikia mažinti:

- raudoną mėsą ir jos produktus
- produktus su dideliu cukraus kiekiu
- maistą, kuriame yra daug sočiųjų riebalų ir druskos
- ir alkoholio vartojimą.

„Atsakingo maisto grandinė yra susijusi su žmonių, gyvūnų ir aplinkos gerove ir sveikata bei tam tikrais ekonominiais aspektais“.

Suomijos gamtos išteklių institutas LUKE

Etiškas ir ekologiškas maistas

Siekiant, kad atsakinga maisto gamyba būtų sėkminga, visuomenė turi turėti žinių apie tvarų pasirinkimą. Egzistuoja daugybė atsakingo maisto grandinės aspektų:

- gamta
- gyvūnų gerovė
- mityba
- darbuotojų gerovė
- finansinė atsakomybė
- maisto sauga
- vietovė

Siekiant atsakingo vartojimo vienas aspektas negali būti plėtojamas neatsižvelgiant į kitus: atsakomybė reikalauja suderinti įvairius aspektus. Geros žinios ir išsilavinimas, taip pat gamtinės sąlygos yra Suomijos maisto grandinės kertinis akmuo.

Valgyti nekenkiant klimatui yra paprasta, kai atsižvelgiama į sveikos lėkštės modelį. Sekite maisto derinimo taisykles ir laikykitės šių principų:

- stebėkite sezoną, metų laikus
- rinkitės vietinį maistą
- mažinkite maisto švaistymą
- mažinkite mėsos ir pieno produktų vartojimą
- teikite pirmenybę daržovėms ir žuviai
- stenkitės vartoti augalinius baltymus

Daržovės turėtų būti valgomos sezono metu. Auginimo sezono metu lauke auginamoms daržovėms nereikia šildymo ir apšvietimo, kaip ir šiltnamyje auginamoms daržovėms auginimo sezono metu. Kaina taip pat yra viena iš priežasčių pasirinkti produktus derliaus sezono metu. Daugelyje provincijų vienas didžiausių darbdavių yra žemės ūkis arba maisto pramonė. Vietinio maisto pirkimas tiesiogiai palaiko Suomijos darbo rinką ir užimtumą.

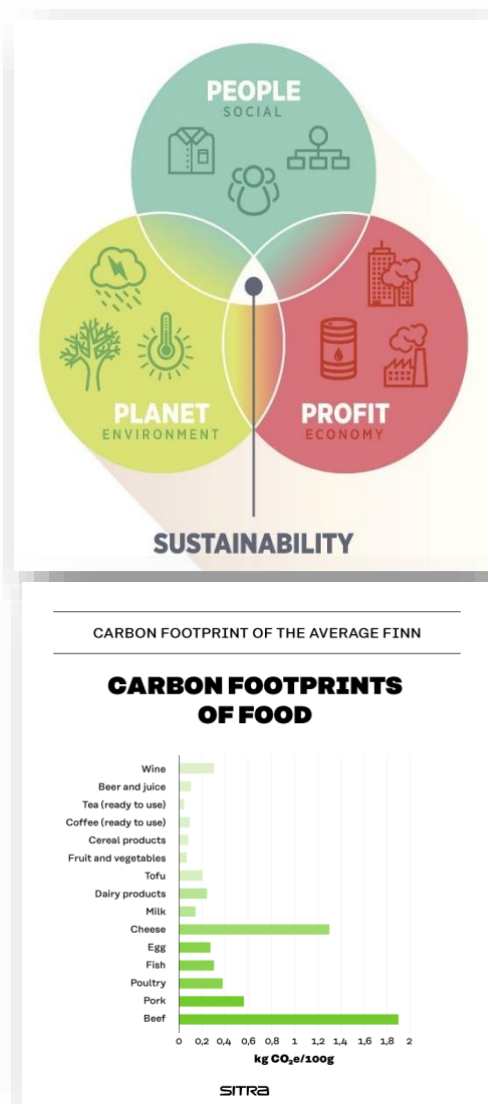
Gyvūnų auginimo metu reikia atsižvelgti į gyvūnų gerovę. Bendrieji gyvūnų gerovės reikalavimai yra nustatyti Gyvūnų gerovės įstatyme (247/1996) ir Gyvūnų vežimo įstatyme (1429/2006). Gyvūnų gerovės įstatymo tikslas - kuo geriau apsaugoti gyvūnus nuo kančių ir skatinti gyvūnų gerovę bei gerą elgesį. Draudžiama sukelti nereikalingą skausmą. Be to, gyvulininkystė prisideda prie gyvūnų sveikatos palaikymo ir atsižvelgia į gyvūnų fiziologinius ir elgesio poreikius.

Žmogaus gyvenimo būdo poveikį klimatui galima išmatuoti ir palyginti naudojant anglies pėdsaką, kuris atspindi žmogaus keičiamą klimatą. Anglies pėdsaką sudaro maistas, pragyvenimas, kelionės ir turizmas bei kitas vartojimas. Maisto dalis vidutinio suomio anglies pėdsake sudaro 20%.

Maisto atliekos yra šiukšlės, kurių buvo galima išvengti

- geriau numatyti maisto vartojimą ir
- kitaip paruošti ar laikyti maistą geriau.

Maisto švaistymas vyksta visais maisto grandinės etapais, bet dažniausiai namų ūkiuose (35 proc.). Maisto paslaugų sektoriuje apie 20% valgomo maisto patenka į biologines atliekas. Maisto atliekos susidaro ruošiant maistą virtuvėse, ypač patiekiant švediško stalo patiekalus ir tada, kai valgytojai palieka maistą savo lėkštėje. Bendras maisto švaistymas Suomijos maisto paslaugų sektoriuje yra 75–85 milijonai kilogramų per metus (2019).





Suomijoje gaminamo maisto kokybė yra aukščiausios kokybės, tačiau vis tiek gali kilti grėsmių sveikatai. Maisto saugai įtakos turi fiziniai, mikrobiologiniai ir cheminiai veiksniai. Maisto grandinės globalizacija kelia naujų pavojų. Todėl Suomijoje jau egzistuoja švaraus geriamojo ir drėkinimo vandens trūkumo ir dirbamų plotų naudojimo pavojai. Suomijos maisto grandinės stiprybė yra jos vientisumas. Vartotojui gali būti parodyta nenutrūkusi grandinė nuo ūkio per perdirbimą ir rinkodarą prie vartotojo stalo. Mūsų stiprybė valdant maisto grandinę yra mažos rinkos ir aukštos technologijos, leidžiančios atsekti produktą.

3.3 EKOLOGIŠKŲ MAISTO PRODUKTŲ GAMINTOJAI IR PARDAVĖJAI

Lietuva

„Biosala“ <https://www.livinn.lt/>;

„Du Medu“ <http://www.dumedu.lt/>

„Holos“ www.holos.lt <https://sveika.lt>

„Mėta“ <http://eco-meta.com>

„Sveikų bioproduktų centras“ <http://el-bioteka.lt/>

„Ustukių malūnas“ <https://www.ustukiumalunas.lt/>

Latvija

Pakalnieši” (sūrių gamintojas) <https://www.facebook.com/pakalniesusiers/>

“Dimdini” (daržovių ir jų produktų gamintojas) <https://www.dimdini.lv/>

“Skrīveru saldumi” (saldumynų gamintojas) <https://www.skriverusaldumi.lv/>

“Liepkalni” (duonos ir pyrago gaminių gamintojas) <https://liepkalni.lv/>

“Kalna smīdes” (medaus produktų gamintojas) <http://www.biomedus.lv/>

“Labs no dabas” (medaus produktų gamintojas) <https://www.labsnodabas.lv>

“Latvijas ķiploks” (česnako ir jo produktų gamintojas) <http://www.latvijaskiploks.lv>

“Suomija

<https://luomu.fi/>

<http://www.luomuliitto.fi/>

<https://proluomu.fi/>

<https://ruokaasuomesta.fi/>

<https://aitojamakuja.fi/>

4. UŽDUOTYS, ANKETOS, KLAUSIMYNAI, TESTAI

1.1. skyriaus „Valgymo papročiai ir tradicijos senojoje Lietuvoje“ klausimai ir testas:

1. Kodėl senovės lietuvių patiekalai buvo susiję su metų laikais?
2. Kokių metų laiku būdavo daugiausiai maisto?
3. Iš kur senovės lietuviai gaudavo vitaminų?
4. Kaip buvo valgoma žuvis?
5. Kaip lietuviai ilgesniam laikui išsaugodavo vaisius ir uogas?
6. Kokia dažovė populiariausia iki šių dienų?
7. Ar mėgo lietuviai sriubas? Kodėl?

TESTAS „Valgymo papročiai ir tradicijos senojoje Lietuvoje“

Atsakykite **Taip** arba **Ne**

1. Senovėje žmonės sočiai valgė.
2. Lietuvių virtuvėje maistui įtakos turėjo metų laikai.
3. Kiaulpienes, pienes rekomenduojama naudoti ankstyvą pavasarį.
4. Lietuvių mityboje populiariausia mėsa- kiauliena.
5. Bulvės vartojamos apskritus metus.
6. Rugiai senolių mityboje populiariausi grūdai.
7. Kisielius populiarius patiekalus.
8. Sriubos valgytos net du kartus per dieną.
9. Paukščiai buvo kepami net su plunksnomis
10. Medus- lietuviškas produktas.

! Jei atsakėte visus 10 kartų **Taip**, Jūs gerai įsisavinote metodinę medžiagą.

! Jei nors kartą atsakėte **Ne**, tuomet rekomenduojame, metodinę medžiagą skaityti dar kartą.

2.2. skyriaus „Natūralus rauginimas“ klausimai ir testas:

1. Kokie produktai gali būti rauginami?
2. Dėl ko maisto rauginimas tampa vis populiariau?
3. Koks maistas yra gyvas?
4. Kokią reikšmę žmogaus sveikatai turi mikroflora?
5. Kaip išsaugoti/laikyti duonos raugą?
6. Kokia pagrindinė daržovių rauginimo taisyklė?

TESTAS „Iš praeities į ateitį. Atradimai“

Parinkite teisingus atsakymus

1. Projekto dalyviai tyrinėjo tokio laikotarpio knygas:
A 18 a. pabaigos
B 19 a. vidurio
C 20 a. pradžios
2. Dalyvių skaitytos ir nagrinėtos knygos pateikia:
A tik receptus
B namų tvarkymo taisykles
C nuorodas į literatūrą

3. Projekto dalyviai rado tas knygas:
 - A- bibliotekoje
 - B knygyne
 - C savo namuose
4. Šventiniams pietums pateikiama tiek patiekalų:
 - A 12 patiekalų
 - B 2-3 patiekalai
 - C 6 patiekalai
5. Projekto dalyvės taip panaudojo rastą medžiagą:
 - A tik perskaitė
 - B išbandė keletą rastų receptų
 - C- surengė vakaronę, kurioje išbandė 20 receptų



Teisingi atsakymai

1C 2B 3CD 4C 5B

3.2. skyriaus „Sveikas ir atsakingas maistas“ klausimai ir užduotys:

1. Kuo pasižymi ekologiški produktai?
2. Kodėl patariama naudoti ekologiškus produktus?
3. Kaip sudaryta suomiška sveikatos lėkštė?
4. Kas yra sveiko maisto piramidė?

UŽDUOTYS „Sveikas ir atsakingas maistas“:

1. Apibūdinkite suomių maisto kultūrą.
2. Apibūdinkite sveiką dietą.
3. Ką reiškia atsakingas maistas.



NAUDINGA ŽINOTI

Sriubų gaminimas

- Sultinį nerekomenduojama virti iš avienos, nes jis būna tamsus ir nemalonaus kvapo.
- Verdant sriubas produktai į puodą dedami tokia tvarka, kad visi suvirtų vienu metu.
- Sultiniai ir sriubos verdami neaukštoje (90-95⁰ C) temperatūroje, kad nekunkuliuotų, nesusidrumstų ir daržovės neprarastų savo formos.
- Perlinės kruopos verdamos nesūdytame vandenyje, nes nuo druskos jos parausta
- Grietinė dedama patiekiant sriubą į lėkštę ir nemaišoma.
- Karštos sriubos patiekiamos 75-85⁰ C temperatūros.
- Raugintų kopūstų ir agurkų negalima virti kartu su bulvėmis, nes nuo rūgšties bulvės nesuverda.
- Gaminant sriubas aštrieji prieskoniai dedami 5-10 min. iki virimo pabaigos.
- Kad sriuba būtų gražesnės spalvos, aromatinga ir maistingesnė, prieskonines daržoves reikia dėti pakepintas.
- Pomidorų tyrę prieš dedant į sriubą reikia pakepinti, kad nugaruotų rūgšties kvapas ir skonis.

Karštieji patiekalai

- Virti mėsa dedama į verdantį vandenį, kad mažiau prarastų maistingų medžiagų. Sūdoma virimo pabaigoje, nes druska iš mėsos ištraukia sultis ir virta mėsa būna kieta.
- Mėsa verdama 90-95^o C temperatūroje. Jei verdama aukštoje temperatūroje, joje esantys baltymai sukietėja, ir iš raumenų skaidulų išstumiamos sultys. Taip virta mėsa būna kieta ir sausa.
- Kad virta mėsa būtų skanesnė, likus 05-1 val. iki virimo pabaigos dedama prieskoninės daržovės, o aštrieji prieskoniai dedami likus 10-20 min.
- Natūralūs kepsniai sūdomi kepimo metu. Druska beriama ant apkepusios gaminio pusės, pasūdžius anksčiau, druska ištraukia sultis ir mėsa būna kieta.
- Kad nuo liežuvių geriau nusiluptų plėvelė, išvirę jie užpilami šaltu vandeniu. Vandeniui neatvėsus, plėvelė nulupama.
- Kad kepenys nebūtų karčios, prieš gaminant patiekalus, jas reikia pamirkyti šaltame vandenyje arba piene.
- Kepenų negalima perkepti, nes ilgai kepant jos kietėja.
- Žuvies gabaliukai kepant nesideformuos, jei prieš kepimą, keliose vietose įpjausite odą.
- Kepant žuvį riebaluose, iškeptus gabalėlius reikia dėti ant popierinių servetėlių, kad sugertų riebalų perteklių.

TESTAS. Sriubų gaminimas

Eil. Nr.	Klausimas	Atsakymai	Teisingas atsakymas
1	Verdant sriubas produktai dedami:	a) pirma bulvės, po to kiti produktai b) pirma pakepintos daržovės c) tokia tvarka, kad visi produktai suvirtų vienu metu	
2	Sultinį virti nerekomenduojama iš:	a) jautienos b) avienos c) paukštienos	
3	Grietinė į sriubą dedama:	a) sultiniui užvirus b) sriubai išvirus, į puodą c) sriubą patiekiant į lėkštę	
4	Sultiniai ir sriubos verdama:	a) 90-95 ^o temperatūroje b) 100-105 ^o temperatūroje c) 70-85 ^o temperatūroje	
5	Perlinės kruopos sriuboms verdamos nesūdytos, nes nuo druskos jos:	a) nesuverda b) per greitai suverda c) parausta	
6	Raugintų agurkų negalima virti kartu su bulvėmis, nes nuo jų rūgštis:	a) bulvės pajuosta b) bulvės įgauna pašalinį kvapą c) bulvės nesuverda	
7	Gamindami sriubas aštriuosius prieskonius dėsite:	a) 5-10 min iki virimo pabaigos b) vandeniui ar sultiniui užvirus c) į šaltą vandenį ar sultinį	
8	Karštas sriubas patieksite tokios temperatūros:	a) 90-95 ^o C b) 75-85 ^o C c) 40-50 ^o C	

9	Kodėl reikia pakepinti sriuboms prieskonines daržoves:	a) dėl spalvos	
		b) dėl kvapo ir skonio	
		c) dėl spalvos, kvapo ir skonio ir, kad maistingos medžiagos pereitų į riebalus	
10	Kodėl reikia pakepinti sriuboms pomidorų tyrę:	a) kad išgaruotų rūgštis kvapas ir skonis	
		b) kad paaštrėtų rūgštis kvapas ir skonis	
		c) kad padidėtų kaloringumas	

Testo „Sriubų gaminimas“ atsakymai:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	B	C	A	C	C	A	B	C	A

TESTAS. Karštieji patiekalai

Eil Nr	Klausimas	Galimi atsakymų variantai	Teisingas atsakymas
1	Verdant mėsą antriems patiekalams ji dedama į:	a) šaltą vandenį b) karštą pasūdytą vandenį c) verdantį vandenį	
2	Kad nuo virtų liežuvių geriau nusiluptų plėvelė, reikia:	a) prieš verdant įtrinti druska b) virti žemoje temperatūroje c) išvirusius užpilti šaltu vandeniu	
3	Verdant mėsą prieskoninės daržovės dedamos:	a) 0,5-1 val. iki virimo pabaigos b) 10-20 min. iki virimo pabaigos c) 1-2 val. iki virimo pabaigos d) 5-10 min iki virimo pabaigos	
4	Mėsa verdama:	a) 100-105 ⁰ C temperatūroje b) 95-100 ⁰ C temperatūroje c) 90-95 ⁰ C temperatūroje	
5	Kad kepenys nebūtų karčios jas reikia:	a) nuplauti b) pamirkyti šaltame vandenyje arba piene c) pamirkyti karštame vandenyje	
6	Verdant mėsą aštrieji prieskoniai dedami:	a) 0,5-1 val. iki virimo pabaigos b) 10-20 min. iki virimo pabaigos c) 1-2 val. iki virimo pabaigos	
7	Natūralus kiaulienos kepsnys sūdomas:	a) prieš kepimą b) kepimo metu c) iškepus	
8	Kepenis ilgiau kepat, jos:	b) pasidaro sultingesnės c) kietėja d) ištyžta	
9	Kepant žuvį riebaluose iškepe gabalėliai, išimti iš riebalų dedami:	a) ant popierinių servetėlių b) į pašildytas lėkštes c) ant padėklų	
10	Kad kepat žuvies gabaliukai nesideformuotų, prieš kepimą reikia:	a) pamirkyti parūgštintame vandenyje b) įtrinti druska c) keliose vietose įpjauti odą	

Testo „Karštieji patiekalai“ atsakymai:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	C	A	C	B	B	B	C	A	C

TESTAS. Maisto gaminimas

Eil Nr.	Klausimas	Galimi atsakymų variantai
1.	Kokia tvarka dedamos daržovės į sultinį, verdant rūgštynių sriubą?	1. Bulvės, keptos šakninės daržovės, rūgštynės, druska, prieskoniai; 2. Bulvės, rūgštynės, virti perliniai miežiai, keptos šakninės daržovės, druska, prieskoniai; 3. Rūgštynės, bulvės, keptos šakninės daržovės, prieskoniai, druska; 4. Rūgštynės, keptos šakninės daržovės, bulvės, prieskoniai, druska.
2.	Kada prieskoniai dedami į daržovių sriubą?	1. Virimo pradžioje; 2. Virimo pabaigoje; 3. Dešimt minučių iki virimo pabaigos; 4. 30–40 minučių iki virimo pabaigos.
3.	Kaip laikyti grietinėlės produktus?	1. Šaldiklyje; 2. Šaltoje vitrinoje, šaltai; 3. Sandėliuose; 4. Virtuvėje ant stalų.
4.	Kas patiekama kaip garnyras ir žuvies patiekalų puošmena?	1. Pomidorai ir kepinti svogūnai; 2. Citrina ir žalumynai; 3. Marinuoti agurkai; 4. Švieži agurkai.
5.	Koks terminis apdorojimas yra geriausias daržovių maistinei vertei išsaugoti?	1. Virinimas; 2. Troškinimas; 3. Garinimas; 4. Kepimas.
6.	Vienai salotų porcijai reikia 50 g grietinės. Kiek porcijų galima padaryti, jei turime 4 kg grietinės?	1. 8 porcijos; 2. 20 porcijų; 3. 80 porcijų; 4. 125 porcijos.
7.	Kokiame vandenyje reikia virti nuskustas morkas?	1. Šaltame sūriame vandenyje; 2. Karštame vandenyje; 3. Verdančiame vandenyje; 4. Verdančiame sūdytame vandenyje.
8.	Kaip dėti prieskonius į salotas?	1. Pabarstykite ant patiekalo; 2. Kaip patogiau; 3. Sumaišyti su padažu; 4. Sumaišyti su salotomis.

9.	Kodėl daržovės verdamos verdančiame pasūdytame vandenyje?	1. Kad sumažintų mineralų ir kitų vandenyje tirpių medžiagų nuostolius; 2. Kad išlaikytų formą ir spalvą; 3. Kad išsaugotų vitaminus; 4. Kad vandenyje būtų daugiau vandenyje tirpių medžiagų.
10.	Kuris pagrindinis riebių žuvų komponentas yra svarbus sveikai širdžiai?	1. Omega-3 riebalų rūgštys; 2. Cukrus; 3. Kalcis; 4. Skaidulos.

Testo „Maisto gaminimas“ atsakymai:

!	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
😊	1	3	2	2	3	3	4	3	1	1

TESTAS. Maitinimo įstaigų darbuotojams

Eil. Nr.	Klausimas	Galimi atsakymų variantai
1.	Koks yra darbų saugos tikslas?	1. Sukurti šviesią ir draugišką gyvenimui atmosferą; 2. užkirsti kelią traumoms darbe ir profesinėms ligoms; 3. Sudaryti stabilias gyvenimo sąlygas; 4. Užkirsti kelią ekonominei krizei šalyje.
2.	Nuo ko apsaugo darbiniai drabužiai?	1. Darbuotojų drabužius nuo nešvarumų; 2. Maistą nuo infekcijų; 3. Darbuotoją nuo užsikrėtimo mikrobais; 4. Darbuotoją nuo sąlyčio su žaliavomis.
3.	Kaip reikia nuvalyti darbinį paviršių, ant kurio ruošiami šalti užkandžiai?	1. Nuvaloma šlapiu skudurėliu; 2. Nušluostyti švari rankšluosčiu; 3. Nuplauti karštu vandeniu; 4. Plaunamas karštu vandeniu ir dezinfekuojančiu tirpalu.
4.	Kur įrengimo instrukcijos turėtų būti patalpintos gamybinėse patalpose?	1. Matomoje vietoje šalia įrenginių; 2. Prie gamybos patalpų įėjimo; 3. Matomoje vietoje; 4. Ant įrengimų.
5.	Ką darbuotojui reikia daryti pradedant darbą maitinimo įmonėse?	1. Išklausti darbų saugos instruktąžą; 2. Išlaikyti profesinių įgūdžių testą; 3. Susipažinti su įmonės struktūra ir įranga; 4. Susipažinti su personalo darbo sąlygomis.
6.	Kas yra bendrasis svoris?	1. Produktas kartu su pakuote; 2. Produktas be pakuotės; 3. Gaminys kartu su darbo įrankiais; 4. Pakuotė be produkto.

7.	Kokią ligą gali sukelti netinkamas maisto gaminimas?	1. Difterija, tymai; 2. Gripas, vėjaraupiai; 3. Skrandžio opa, gastritas; 4. Salmoneliozė, botulizmas.
8.	Kaip nuvalyti keramikines viryklės?	1. Karštas paviršius valomas kempine ir milteliais; 2. Ataušęs paviršius valomas specialiu valymo produktu; 3. Šiltas paviršius valomas vieline kempine ir kempine; 4. Ataušęs paviršius valomas nerūdijančio plieno mentele.
9.	Į gamybines patalpas įeina:	1. Vestibiulis; 2. Karštosios gamybos skyrius; 3. Prekybos zona; 4. Sausų produktų sandėlis.
10.	Kokiam tikslui naudojama stalo kortelė?	1. Išsiaiškinti klientų titulus ir pozicijas; 2. Kad svečiai galėtų rasti savo vietą prie stalo; 3. Papuošti stalą ir svečiams rasti savo vietą prie stalo; 4. Kad svečiai galėtų rasti savo vietą prie stalo ir geriau pažintų vienas kitą.

Testo Maitinimo įstaigų darbuotojams atsakymai:

!	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
😊	2	2	4	1	1	1	4	2	2	2

NAUDOTA LITERATŪRA, NUORODOS

1. A.Laskauskas “Tradiciniai lietuvių valgiai”
2. B.Rutkauskienė “Mūsų valgiai”
3. E.Binkauskienė “Kepiniai”
4. E.Račiūnienė “Šventinis stalas”
5. J.Uginčienė “Žemaičių valgiai”
6. I.Šidlaitė “Natūralus rauginimas”
7. http://lapinkeittiomestariit.fi/?page_id=21
8. <http://www.kirjastovirma.fi/ruokakulttuuri/03>
9. <https://keittokirja.edupoli.fi/ruokakulttuurit/suomalainen-ruokakulttuuri/>
10. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>
11. <https://www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa/ravitsemus>
12. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web_versio_5.pdf
13. <https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>
14. <https://www.ymparistoosaava.fi/>
15. <http://www.ravitsemuspassi.fi/>
16. <https://www.luke.fi/en/natural-resources/food-and-nutrition/responsible-food-chain/>
17. <https://verkko-opisto.msl.fi/wp-content/uploads/2019/04/Ha%CC%88vikista%CC%88-hyvikiksi.pdf>