



Saulei pradėjus kopti aukštyn ir dienoms ilgėjant ne tik Kristijono Donelaičio „Metuose“ išvardyti vabalai ir kitokie gyviai sukrunta. Tamsaus ir šalto periodo išsvargintas žmogus šaukte šaukiasi gamtos syvais pritvinkusių žalumynų – organizmui reikia atgauti per žiemą išseikvotas jėgas.

Žalumynų ilgesys pavasariop

Atrodo, šiais laikais paprasta nusipirkti daržovių visus metus, tačiau žiemą jos gerokai skiriasi nuo tų, kurios tikruoju kvapu ir skoniu puikuoja būtent šiltuoju metų laiku. Juolab kad ir sveikos mitybos specialistai ragina: atsigręžkime į tai, kas auga mūsų aplinkoje, prie ko buvo pratę mūsų protėvių skrandžiai ir organizmai. Patariama prisiminti jaunus kiaulpienių, garšvų lapelius, valgyti sprogančius medžių pumpurus.

Kaip pastebi neseniai dienos šviesą išvydusioje knygoje istorinę Lietuvos virtuvę tyrinėjantis dr. Rimvydas Laužikas, didžiausią įtaką mūsų virtuvei neabejotinai padarė barokas. Jo maistas yra sunkus, riebus, su daug mėsos. Tačiau pavasarį į senovės lietuvių virtuves neabejotinai keliaudavo rūgštinės, dilgėlės, jauni burokų lapeliai.

„Mano močiutė pavasarį paskelbdavo pirmą kartą pietums patiekusi svogūnų laiškų su grietine, druska ir pipirais“, – šypteli lietuvių maisto tradicijas puoselėjančios „Bernelių užėigos“ vadovė Jolanta Kubolienė ir priduria, jog „šiandien tai labiau pagardas įvairiems patiekalams, o tikruoju pavasario šaukliu tampa restoranuose iki dešimties kartų išaugę įvairiausių salotų pardavimai“. Tad nenuostabu, kad pirmuoju smuiku pavasario lėkštėje groja įvairiausios salotos, rausvaskruosčiai ridikėlių griežinėliai. Pikantiško skonio suteikia gražgarstės, o pavasariniam vitaminų užtaisui parako priduoja dietologų garbinami špinatų lapeliai.

Vitaminai po žeme

Po žiemos, kuomet dar mažai kas žaliuoja, po žeme visą savo jėgą šaknyse sukaupę krienai pasiryžę vitaminų ir naudingų medžiagų užtaisą perduoti kiekvienam valgytojui. Juk ne veltui sakoma, kad gero šaukšto krienų sloga ir gripas bijo labiau nei vaistų. Ypač pavasarį krienų šaknyse C vitamino susikaupia kelis kartus daugiau nei citrusiniuose vaisiuose

„Gardžios liežuvio riekelės su krienais – puikus užkandis tiek vyrams tiek moterims. Krienai lietuviškoje virtuvėje pelnytai yra užėmę savo nišą. Be krienų tikriausia sunkiai įsivaizduojamas didžiausios pavasario šventės – šv. Velykų stalas“, – neabejoja lietuviškų patiekalų tvirtove pagrįstai vadinamos „Bernelių užkeigos“ vadovė.

Pavasarij, kol dar niekas nežaliuoja, po žeme slypi dar vienas gardus valgis – topinambai arba saldžiosios bulvės, Europoje ypač išplitusios XVII–XVIII a. Šiandien šios riešutų skonį primenančios mitybiniu požiūriu vertingos šaknys, ko gero, nepelnytai pamirštos, nors tarpukario Lietuvoje išleistose kulinarijos knygose gausu patiekalų iš topinambų, kurie dar buvo vadinami ir žemės kriaušėmis. Tad pavasaris – puikus metas šį augalą atrasti iš naujo, nes saldžiausias bulves geriausia kasti joms dar nesudygus.

Keistos spalvos sriuba

Kaip ten bebūtų, sušilus orams seilė nutįsta vien pagalvojus apie šaltibarščius, be kurių neįsivaizduojamas lietuvių stalas. „Galime drąsiai sakyti, kad pavasarį ir vasarą šaltibarščiai tampa vienu populiariausių patiekalų. Ir tikrai ne be reikalo, nes tai lengvai virškinama, maistinga, gaivinanti sriuba“, – lietuvių mėgstamą patiekalą gyrė J. Kubolienė.

Tiesa, mūsų kulinarinio paveldo tyrinėtojai teigia, kad tikrieji lietuviški šaltibarščiai gerokai skyrėsi nuo tų, kuriuos įpratome gaminti ir valgyti prieš kelis dešimtmečius. Mūsų protėviai šaltibarščius ruošė su rūgštynėmis, be kefyro ar rūgpienio, gardindavo raugintų burokėlių skystimu ir keptos mėsos gabalais. Spėjama, kad šis valgis į Lietuvą atkeliavo iš gerokai šiltesnių kraštų, kur šaltas maistas buvo privalumas, o ne trūkumas.

Neatrasti darželio ūgliai

Vakarų Europa balandį eina iš proto dėl šparagų. Lietuviai šparagus greičiau žino kaip močiučių gėlių darželių puošmeną, dar vadinamą smidru, nei mitybiniu požiūriu vertingą skanėstą – šiuos pavasarį iš žemės besikalančius ūglius dažniau skanauja gurmanai ir žaliavalgiai.

Vokietijoje, Prancūzijoje balandžio mėnesį rengiamos šparagų ragavimo šventės, restoranų lankytojams siūlomi specialūs šparagų patiekalų valgiaraščiai. Turgeliuose prekystaliai būna nukloti jaunų šparagų ryšeliais, o įvairių užkeigų iškabos skelbia apie naujo šparagų sezono pradžią. Vokiečiai ir prancūzai net mėgsta pajuokauti, kad šparagų ragavimo šventės gali konkuruoti su jauno Božolė vyno (Beaujolais nouveau) degustacijomis.

Pavasarij vitaminų knibždėte knibžda visur – tereikia išsirinkti tai, kas skanu ir patinka. Tik nereikia galvoti, kad lietuviai nemoka gaminti ir maitintis sveikai. Nespėsime apsidairyti, ir jau

galėsime triaukšti kvapnius, traškius pirmo derliaus argukėlius, užtepę ant jų šaukštelį pavasarinių žiedų medaus. Kaip spėja dr. R.Laužikas, tokį desertą „išrado“ Lietuvos kunigaikštis Jogaila.

UAB "Adres" informacija.

(Fotolia nuotr.)