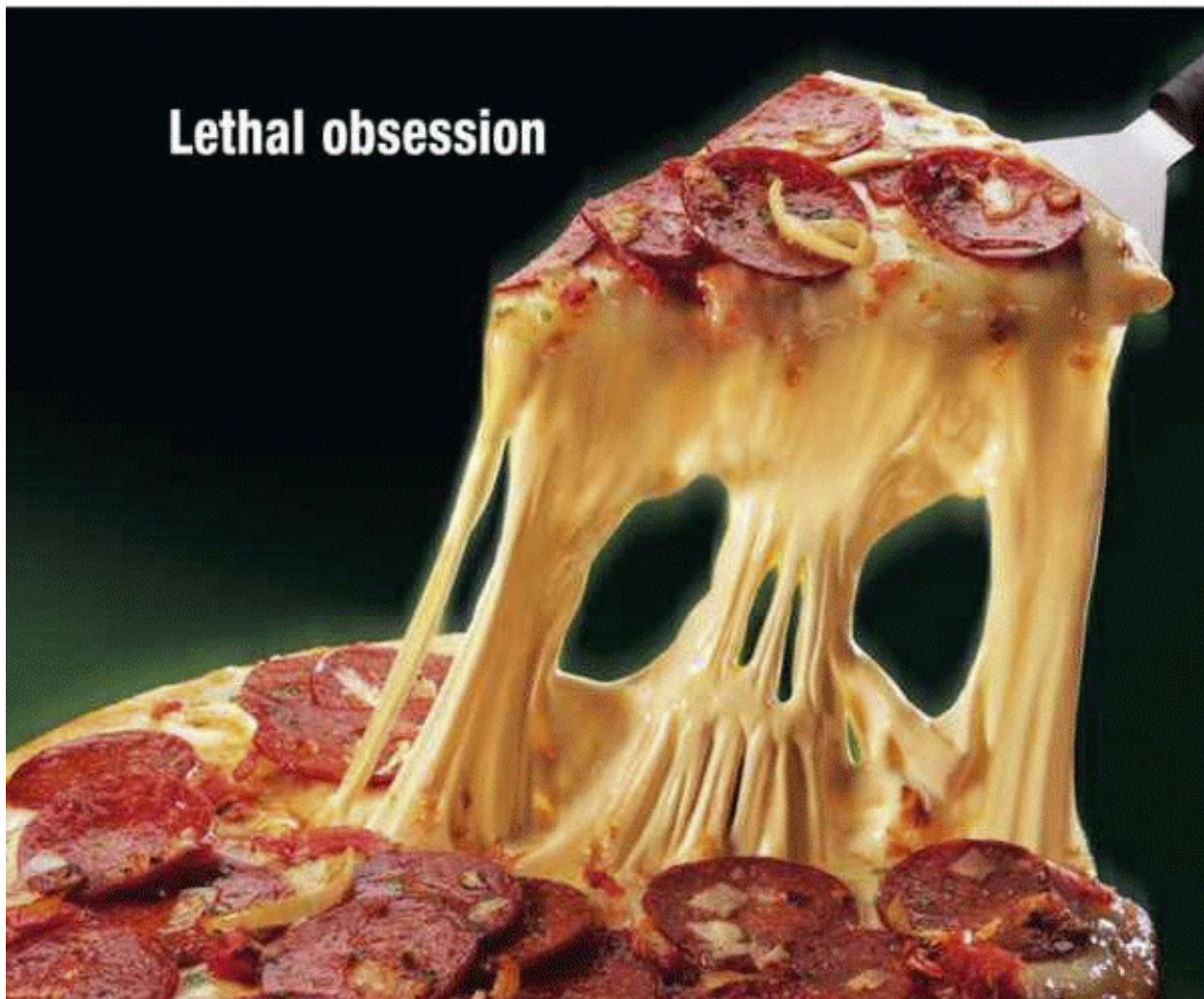


Nagrindamas Lietuvos mitybos savitumus, nutariau iš arčiau susipažinti su Aukštaitijos kulinariniu paveldu, juolab spaudoje laikas nuo laiko pasirodydavo giriamieji straipsniai apie šio įstabaus krašto kulinarinio paveldo puoselėjimą.

Pasirinkau nuostabų maršrutą: Vilnius – Nemenčinė – Pabradė – Švenčionys – Ignalina – Utena – Molėtai – Anykščiai – Ukmergė – Jonava – Kėdainiai – Panevėžys.



### **Broga ir maistas, ir svaigalas**

Apie Nemenčinę, Pabradę, Švenčionėlius ir Švenčionis turiu pasakyti, kad čia ir juos supančiose apylinkėse vyksta kažkokie man nesuprantami procesai, - matyt lietuviai iš tų kraštų išsikraustė į užsienius, palikę vieną kitą senolį, o jų vietą yra atkeldinti lenkai, bet labai jau prastos kokybės, kažkokie visi ištinusiais, pamėlusiais veidais, panašūs vienas į kitą tiek vyrai, tiek ir moterys - visi kaip dvyniai, net kalba jų nei lenkiška, nei baltarusiška, kažkokia švepla ir sunkiai suprantama, nebent tik jiems patiems.

Sutiktas vienutėlaitis Švenčionyse autochtonas lietuvis paaiškino, kad keli išlikę lietuviai paslapčia maitinasi namuose, o tiems „ateiviams“ maisto nereikia, todėl jų egzistavimui

palaikyti yra įsteigtos „snarginės“, kuriose ir mitalas, ir gėralas yra mūsų Vyriausybės ir Seimo palaimintas monopolinis rusiškas samogonas, kurio prigaminta dešimtys įvairiausių pavadinimų: „Diedo“, „Kipšo“, „Vilko“, „Tvirtovės“, „Kablys“, „Smūgis“... Nors ant plastmasinių dvilitrinių butelių etikečių rašoma kad tai alus, bet dideliu šriftu paryškintas alkoholio procentas rodo, kad tai yra grynų gryniausia svaiginanti broga, - štai kodėl šių kraštų žmogiško pavidalo gyviams kitokio maisto ir nereikia...

### **Vieni ir tie patys valgiai**

Ignalinoje nuotaika pasitaisė, nes čia buvo galima rasti kavinių, kur galima pavalgyti, tačiau niekur nebuvo galima gauti grybų, vietinės ežerų žuvies, matyt, ignaliniečiai savo miškų grybus bus iki pašaknų išnaikinę, o ežerų žuvis elektra išstrankę...

Gavau ir neblogos kavos. Deja, apie arbatas čia niekas neišmano, - patrenkia ant stalo drungno vandens puoduką su kažkokių dulkių maišeliu. Apie čiobrelių, mėtų, liepžiedžių, aviečių ir kitas garsias šio krašto arbatas, kurias sovietmečiu su medumi gerdavo ir girdavo Leningrado žydėliai, vietiniai jau pamiršo.

Ir kuo toliau važiauvau, tuo įdomesni dalykai dėjosi: visur vienas ir tas pats sovietinio „obščepito“ valgiaraštis, vieni ir tie patys valgiai, tik kitaip, grafomaniškai „išradingai“ pavardinti.

Tai ypač buvo matyti Utenoje. Nesuprantu kaip galima aukštaičių kulinariiniu paveldu vadinti beliašus, befstrogeną, čenachus, čeburekus, guliašą, plovą ir šašlykus. Pasiklausinėjęs, pakalbėjęs su maitinimo įmonių savininkais supratau, kad jie į mitybos verslą įsisuko atsitiktinai, o visos Aukštaitijos kavinių ir valgyklų virėjos, yra baigę vieną ir tą pačią sovietinę kulinarijos mokyklą, ir tai senais „gerais“ socializmo laikais. Regis, kad tenai pat mokslus bus išėjusi ir ponija, už nemažus pinigus dalijanti Aukštaitijos kulinarinio paveldo iškabas.

### **Fui – nuo Molėtų iki Jonavos**

Į Molėtų Etnokosmologijos centrą traukia būriai turistų, visi nori po ilgų kelionių, ekskursijos Molėtų observatorijoje pavalgyti, atsigerti. Deja. Čia turėtų būti ne paprasta užėiga su kolchozinio badmečio bulvių valgiais arba spagečiais ir picomis, o išskirtinė valgykla su autentiškais apeiginiais sakraliniais valgiais, kurie Europoje yra išlikę tik Lietuvoje. Net šiandien galima kas tris keturis kartus mėnesį stebinti ir tuo pat džiuginti išskirtiniais archaiskais etnologiniais, atitinkamomis pagoniško tikėjimo apeigomis ir ritualais susaikstytais valgiais bei gėrimais.

Šių dienų realijos visai kitokios: netoli pavažiavus nekūrenamoje kavinėje viskas padaryta tikriausiai tyčiojantis iš lankytojų. Apie valgius nekalbu, nes jie patiekiami vakarykščiai, o gal ir pernykščiai, tačiau įdomiausias yra tualetas lauke. Tokios smirdalynės Lietuvoje reikia su žiburiu ieškoti ir čia visiems pasaulio ekskursantams pakelės smuklės savininkas demonstruoja baudžiavinės Lietuvos higienos lygį. Manau, šiais nuosmukio laikais savininkas galėtų gerus pinigus uždirbti, jei už tokį egzotišką patupėjimą iš lankytojų pareikalautų didesnio užmokesčio. Galima net lažybas organizuoti: kas tupykloje ilgiau ištvers nenualpęs, kieno nosis stipresnė ir pan. Fui...

Fui – sakau Anykščių, Kėdainių ir Jonavos kavinėms ir valgykloms. Tyčia aplankiau visas: visur vienas ir tas pats valgiaraštis ir ypatingai neskaniai gaminami valgiai, dažniausiai vakarykščiai, visi kaip vienas atsiduodantys įgrisusiu Katpėdėlių maisto Vegetos prieskoniu. Spėju, kad iš šių miestų visi virėjai emigravo ir maistą gamina likę indų plovėjai...

---

### **Panevėžio mitybos ypatumai**

Skeptiškai nusiteikęs atvykau ir į Panevėžį. Nuotaika vis labiau prastėjo, kai Panevėžyje radau kažkokias lyg ir kiniškas virtuves, kažkokias lyg ir picerijas, kažkokias lyg ir dionerkebaines bei keliolika sovietinio obščepito kolchozinio badmečio valgyklėlių su édyklų flagmanu Katpėdėle. Maisto lyg ir daug, maistas ypatingai neskanus ir nieko bendro neturintis su turtingu aukštaičių kulinariniu paveldu. Teisybės dėlei, kai kuriose kavinukėse gamina skanūs cepelinus, šaltibarščius, bet juk tai galima rasti bet kur Lietuvoje...

Išmanantys mityboje panevėžiečiai patarė apsilankyti „Deja vu“. Interjeras ir serviruotė įspūdingiausi Aukštaitijoje. O dėl maisto - deja, vauu!!! Dėjavau ir dėjuoju, kad viena svogūnų sriuba, (jei būtų gyvas Antuanas, jos tikrai nevalgytų) bei žąsų ir ančių kepenėlės, ištrauktos iš konservų dėžučių, tik sukelia gailestį prancūziškos virtuvės nesupratimui ir profonavimui. Pagal valgiaraštį „Deja vu“ privalu vadinti „Gia visto“, nors čia atrinkti patiekalai labiau primena ne Ristorante o tik Sala da pranzo valgius.

### **Mitybos klerkai apie mitybą nieko neišmano**

Dabartiniams mitybos klerkams, kurių dėka lietuvių „nacionaliniais“ patiekalais tapo picos, dionerkebabai, čeburekai ir beliašai, nusispjauti į tai, kad nuo mitybos, nuo vartojamų maisto produktų priklauso tautos genofondas, sveikata, fiziniai ir protiniai sugebėjimai.

Juk reikėjo su nuosavu protu susipykti ir mitybos klerkams, ir picerijų savininkams, kad greitmaisčio valgyklas pavadinti restoranais.

O gal yra manoma, kad visi lietuviai yra nežinukai, nė vienas nebuvęs restoranuose, neišmano, kuo skiriasi netikusio chemizuoto greitmaisčio gamyba nuo to maisto, kuris yra gaminamas tik iš šviežių maisto produktų.

Delano, Čili, Fortas, Katpėdėlė, aibė visokių picerijų ir dionerkebabinių iš esmės naikina lietuvių mitybos tradicijas ir papročius, naikina tradicinę lietuvišką virtuvę, savo greitmaisčio valgyklose atgaivindami rusišką „obščepitą“. Tai, kad minimos valgyklos yra pasivadinusios restoranais, leidžiama joms be sąžinės graužimo prastmaistį ypatingai brangiai parduoti. O naivuoliai tiki, maitinasi ir didžiuojasi tuo, kad yra mulkinami.

Pažiūrėkite kuo maitinami mūsų dienomis vaikai, ir taps aišku, kad Stalino vykdytas lietuvių tautos genocidas buvo naivus ir neefektingas.

Pakėlus maisto kainas ir sumažinus atlyginimus buvo sudarytos sąlygos, kad darbštūs ir protingi žmonės emigruotų, likusiems pensininkams ir prasigėrusiems, kuo prastesnė mityba, - tuo greitesnis susinaikinimas, o vaikelius mityba, taip, kaip dabar jie maitinami, pavers ligotais

degeneratais ir idiotais.

Pažiūrėkime, kaip savo kulinariniu paveldu rūpinasi Italija, Ispanija, Prancūzija, Suomija, Švedija ir kitos Europos valstybės,

Normaliose civilizuotose šalyse kulinariniam paveldui skiriamas vis didesnis dėmesys, **nes nuo tautos mitybos, maisto produktų, maisto ir gėrimo gamybos būdų, technologijų, valgymo įpročių, priklauso ir žmogaus esybė, gyvensena, mentalitetas, intelektas, sveikata, geninė sistema, būdas, charakteris, darbingumas, polinkiai, kruopštumas ir pan.**

, kas be ko - žemės ūkio ir pramonės raida.

## **Dembava – aukštaičių kulinarinio paveldo Meka**

Taip negatyviai nusiteikęs jau norėjau sprukti iš Aukštaitijos, kol viena mano ypatingai gerbiama prieskonių gamybos technologė nepasiūlė užsukti į šalia Panevėžio esantį Dembavos kaimą į užeigą „Pas Veltą“.

Triskart valio! Neprapuolė aukštaičiai, niekur nedingo garsiosios aukštaičių gospadinės, išsaugotas ir puoselėjamas aukštaičių kulinarinis paveldas!!! Tie paprasti aukštaičių panevėžiečių kaimo valgiai iš tiesų yra kulinarijos šedevrai, galintys stebinti garsiausius pasaulio gastronomus ir gurmė. Ir tai, ką aš valgiau pas Veltą, būtina reklamuoti, rodyti, vežti į užsienį...

Panevėžiečiai turi kuo pasigirti, parodyti ir pavaišinti garbius ir iškilus užsienio svečius.

Turistinės firmos gali drąsiai Dembavos kaime maitinti japonus ir arabus, kinus ir afrikiečius, išpaikintus prancūzus ir nieko mityboje neišmanančius amerikiečius, - visi bus užganėti ir patenkinti.

Ir nereikia nemokšiška pamėgdžioti Provanso, Toskanos, Andalūzijos arba Sičuanio virtuvių, nes aukštaičių paprasta kaimiška virtuvė per tūkstančius metų atrinko, išpuoselėjo ir išsaugojo aibes nuostabiai skanių, aromatingų ir svarbiausiai sveikų valgių.

Ir aš jų tyčia neminėsiu, nes visi aukštaičiai juos puikiai žino, gali jais su didžiausiu aplombu girtis, nes valgių ir gėrimų yra tiek daug, kad kiekvienas Aukštaitijos miestas ir miestelis gali turėti tik savo išskirtinių valgių aukščiausios klasės restoraną. Svarbu nebeždžioniauti, o atgaivinti tai, kas nuo senų senovės buvo žinoma, ką gamino tėvai, seneliai ir probočiai.

## **Aukštaitiškų mezginiuotų blynų receptas, pavaišinti Anglijos karalienei:**

Triūso prie šių blynų bus daugiau, nei esate pratę, tačiau garantuoju, kad visi valgytojai pajus tikrą palaimą ir daug kam atgims prisiminimai apie nuostabią mamos ir dar stebuklingesnę senelės virtuvę. Tiesa, net nemėginkite gaminti su parduotuviniais pieno „produktais“, - gausis ne kas...

### **Reikia:**

- 500 ml naminio pieno,
- 250g naminės grietinėlės,
- 2 naminių kiaušinių,
- 60g lydyto naminio sviesto,

- 20g medaus,
- 5g druskos,
- nesant raugo, reikės 7g sausų mielių,
- 400g kvietinių miltų

Blendiniui pakaitinkite pieną iki 35-40 laipsnių, jame ištirpinkite medų ir druską. 160g miltų išsijokite, sumaišykite su sausomis mielėmis, supilkite į pieną, gerai suplakite ir padėkite į šiltą vietą pusvalandžiui, kad pakiltų. Lydytą sviestą ištirpinkite, atvėsinkite ir sumaišykite su gerai išplaktais kiaušiniai. Sumaišykite pakilusį blendinį su sviesto mišiniu. Po to įsijokite dar 240g miltų. Atsargiai, bet nuodugniai sumaišykite ir dar padėkite pusvalandžiui šilton vieton, kad antrą kartą blendinys pakiltų.

Šiandien, kai maisto prekių parduotuvėse sviesto net su žiburiu nerazite (parduodami tik erzalai), o aliejus spaudžiamas iš genetiškai modifikuotų augalų ir todėl yra nuodingas bei iš vis mityboje nevertinamas, nusipirkite kaime tikro naminio sviesto. Puode įkaitinkite 1250g sviesto ant vidutinės ugnies, kol užvirs. Kai į paviršių pakils baltos putas, liepsną visiškai sumažinkite. Kartas nuo karto nugraibykite paviršiuje susidariusias putas ir plutele. Žiūrėkite, kad neprisviltų. Gatavas lydytas sviestas turi būti aukso spalvos ir tokio skaidrumo, kad matytųsi puodo dugnas, atsargiai nupilkite į molinį indą ir neuždengus atvėsinkite. Gausite 1000g lydyto sviesto. Tinkamai paruoštą lydytą sviestą galima laikyti virtuvėje porą mėnesių, o šaldytuve net pusmetį. Nugraibytas putas ir ant prikaistuvio dugno nusėdusius tirščius galima dėti į sriubas, troškinius, košes. Užtat visi Jūsų kepiniai skleis neįtikėtiną riešutų aromata.

Blendinį pamaišykite, atsargiai keldami purią masę iš apačios į viršų ir kepkite blynus tik gerai įkaitintoje keptuvėje ant gerai įkaitinto naminio lydyto sviesto.

Šitokius blynus aukštaičiai ima rankomis, susuka ir, pasidažydami į naminę vyšnių uogienę, valgo. Egzotika, pasakiškas gardumas ir fantastiška palaima!!! Negėda būtų jais pavaišinti ir Anglijos karalienę...

Nepriklausomas mitybos ir kulinarijos ekspertas  
A.Vincentas Sakas

Laukite tęsinio