**Minime tarptautinę pikniko dieną: ko galime pasimokyti iš maisto mylėtojų prancūzų?**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2019 06 18*

Kas jau kas, bet maistas prancūzams – tarsi atskira meno šaka, meilės kuriai mokoma nuo mažų dienų. Ir valgyti pastarieji mėgsta ne tik uždarose patalpose – vos žemę paliečia pirmieji vasariškos saulės spinduliai, prancūzai skuba krautis pintines ir pirmyn į parkus. Nenuostabu, kad piknikų pirmtake laikoma būtent Prancūzija, valgymo lauke malonumus atradusi dar 17 amžiuje. Šiandien, minint tarptautinę pikniko dieną, žvilgterkime, kokius įpročius galime perimti iš meilės šalies gyventojų ir ką derėtų pritaikyti Lietuvoje.

**Pirmai pažinčiai – spontaniškas piknikas miesto centre**

Daugiau kaip dvejus metus praleidusi Prancūzijoje, pašnekovė Rūta Kirstukaitė sako, jog iki persikeliant gyventi į Bordo miestą, buvo girdėjusi ir skaičiusi apie šalies gyventojų potraukį užkandžiauti gryname ore, tačiau vos spėjusi ten nuvykti, dar pirmą dieną įsitikino tuo pati.

„Į Bordo vykau mokytis. Dar pirmąją dieną turėjau integracijos programą su kitais studentais. Turbūt yra galybė būdų kaip tai padaryti, bet prancūzai pasiūlė tiesiog nueiti į parką ir visiems kartu pavalgyti. Pamenu, kad tuosyk mus vaišino Prancūzijos klasika vadinamomis sumuštinių bagetėmis, gaiviaisiais gėrimais. Tai nebuvo savo meniu ypatingas piknikas, tačiau pats procesas nuostabus: maistas visus atpalaidavo, daug kalbėjome, juokavome. Kuo dažniau tai praktikavau, tuo labiau pritapusi prie šalies kultūros jaučiausi“, – atsiminimais dalijasi Rūta.

**Paryžiaus kasdienybė: iškyla kiekviename žaliame plote**

Vėliau savo viešnagės Prancūzijoje metu Rūta nemažai laiko praleido Nicoje ir Paryžiuje. Būtent šarminga šalies sostinė pašnekovei paliko neišdildomą įspūdį savo piknikų kultūra.

Pasak jos, net ir nuolat skubantys, nuo darbų ir rūpesčių pervargę paryžiečiai, atokvėpio ieško būtent gryname ore. „Po sunkios darbo dienos su draugų kompanija prisėsti ant žolės, šalia pasitiesus didelį pledą bei nuklojus jį užkandžiais, vietos gyventojams labai įprasta praktika. Ten, rodos, kiekviena žalia erdvė atranda savo lankytoją – ypač savaitgaliais, kuomet parkuose tuščių vietų beveik nebūna“.

Tačiau bene labiausiai Rūtos atmintyje išlikę piknikai, kuriems vietos gyventojai skiria šiek tiek pasiruošimo. „Prancūzai dievina detales ir jei tik gali, tai ir paprastą pasėdėjimą gamtoje pavers tikra švente. Vietos gyventojams įprastą į pikniką atsinešti gražiausias lėkštes, įrankius, stiklines taures. Nors parduotuvių pasiūla piknikų kultūrai turi itin platų jau pagamintų užkandžių ar rimtesnių patiekalų pasirinkimą, ruošiantis iš anksto apgalvotam piknikui prancūzai mėgsta gaminti namuose ir pledus nukloja pačiomis gardžiausiomis vaišėmis“, – pasakoja Rūta.

**Jokių dešrelių ar šašlykų – preciziškas prancūzų požiūris į pikniko meniu**

Tipinį prancūzą turbūt nustebintų mūsų šalies iškyla, ypatingai ta, kurioje vietą randa iešmai, grotelės ir įvairūs mėsos gaminiai.

Privalomas akcentas, nesvarbu, tūpsite ant šaligatvio spontaniškai pertraukai ar ruošitės piknikui iš anksto, Prancūzijoje buvo ir bus bagetės bei sūriai.

„Iš tiesų, vietos gyventojai į maistą žiūri labai atsakingai ir bet ko nevalgo. Natūralu, kad ir pikniko meniu dažniausiai būna iki detalės išbaigtas. Prieš akis vis dar matau jų kepamus ir su savimi atsinešamus kyšus su įvairiais įdarais, sūrius, alyvuoges, užtepėles, kumpį, paštetus. Taip pat, joks piknikas neapsieina be gausybės šviežių daržovių, vaisių ir, žinoma, vyno. Jei jau švęsti, tai taip, kad būtų iš tiesų smagu, skanu ir įsimintina“, – prancūzų įpročius aptaria Rūta.

**Lietuviai perima gerąją praktiką – vasarą siūlo kuo daugiau piknikauti**

Pašnekovė Rūta įsitikinusi, jog Lietuvoje, ypač didžiuosiuose miestuose, piknikų kultūra taip pat įgauna pagreitį – vis daugiau žmonių laisvą laiką leidžia gryname ore, ieško smagių, rekreacinių zonų, mėgaujasi kompanija ir geru maistu.

Prekybos tinklas IKI šią vasarą piknikų kultūros puoselėjimui netgi pradėjo atskirą kampaniją „Visi į lauką!”, kurios metu žmonės raginami kuo mažiau tūnoti patalpose, atrasti gryno oro ir valgymo jame malonumą.

„Kada daugiau jei ne vasarą, galime pasiimti tiek daug iš gamtos? Renkime šventes, gimtadienius, minėkime įvairias progas ar tiesiog pasimėgaukime kokybiška pietų pertrauka – piknikas tam tiesiog ideali veikla. Pradėkite ne rytoj, o šiandien – juk tam nebūtina ruoštis, kartais užtenka spontaniškos idėjos“, – teigia Rūta ir, minint Tarptautinę pikniko dieną, ragina suskubti į lauką.

**Idėjos piknikui: lengvai pagaminami receptai**

Prekybos tinklo maisto ekspertė Vilma Juodkazienė Tarptautinės pikniko dienos proga siūlo namuose išsikepti kyšą. Pastarąjį tešlos pyragą tiesiog dievina prancūzai, tačiau, anot V. Juodkazienės, paragavę pamėgs ir tautiečiai.

**Prancūziškas pyragas su lašiša**

Reikės:

* 250 gramų sluoksniuotos bemielės tešlos;
* Šaldytų daržovių mišinio;
* 150 gramų šalto rūkymo lašišos;
* 150 gramų grietinėlės;
* Gabalėlio sūrio;
* Gabalėlio sviesto;
* Saujos miltų;
* 2 kiaušinių;
* 2 valg. šaukšt. grietinės
* Krapų ar kitų žalumynų

Pagaminimas:

Pirmiausiai, sviestu ištepkite apvalią kepimo formą, tinkančią pyragams. Atvėsinkite sluoksniuotą tešlą, apibarsčius miltais ją gerai iškočiokite ir gražiai sudėkite į kepimo formą, kad padengtų visą paviršių ir sieneles. Toliau pasiruoškite įdarą. Kiaušinius išplakite su grietinėle ir grietine. Į gerai išmaišytą masę įpilkite atšilusias daržoves, smulkintus krapus bei visą įdarą supilkite į tešla išklotą formą. Lašišą supjaustykite juostelėmis ir taip pat sudėkite į vidų. Ant viršaus užtarkuokite norimą kiekį sūrio. Pašaukite pyragą į 160 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 30 min. Skanaus!

**Makaronų salotos su tunu**

Reikės:

* 100 g makaronų;
* 1 vnt. pomidoro
* 2 vnt. šviežių agurkų;
* 2 vnt. kietai virtų kiaušinių;
* 1 vnt. raudonojo svogūno;
* Saujos juodųjų arba žaliųjų alyvuogių;
* Salotų mišinio;
* Skardinės konservuoto tuno;
* Pusės vnt. citrinos;
* Alyvuogių aliejaus.

Pagaminimas:

Makaronus išvirkite, nusausinkite. Supjaustykite pomidorus, agurkus, kiaušinius ir alyvuoges. Į didelį dubenį dėkite salotų mišinį, makaronus ir pjaustytas daržoves bei viską išmaišykite. Tuomet nusausinkite nuo skysčio pertekliaus tuną ir sudėkite į salotų dubenį. Ant viršaus sudėkite žiedais pjaustytą raudonąjį svogūną, įspauskite šiek tiek citrinos bei apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Salotas taip pat galima paskaninti mėgstamais prieskoniais: druska, pipirais.

**Daugiau informacijos:**

Berta Čaikauskaitė

Komunikacijos vadovė  
Mob. Tel.: +370 650 77 473

Tel.      +370 5 260 17 00  
El. paštas:   [berta.caikauskaite@iki.lt](mailto:berta.caikauskaite@iki.lt)