**Regionų virtuvė: iš kur atėjo patiekalai, neatsiejami nuo mūsų kasdienybės?**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2020 02 21*

**Skanaudami cepelinus ar šaltibarščius esame tikri, kad tai nacionaliniai mūsų šalies patiekalai – jie pirmiausia šauna į galvą, pagalvojus apie lietuvišką virtuvę. Bet yra ir daugybė kitų lietuviškų valgių ar maisto produktų, kuriais mėgaujamės kasdien, tačiau net nesusimąstome, iš kur jie atsirado. Prekybos tinklo „Iki“ ekspertai pasakoja apie Lietuvos regionams būdingą virtuvę, kuri gali nustebinti kiekvieną tradicinių šalies patiekalų mėgėją.**

Pasak Indrės Baltrušaitienės, prekybos tinklo „Iki“ komunikacijos vadovės, šiandien svarbu ne tik domėtis pasauline virtuve, bet ir atsigręžti į savo šaknis, pasidomėti, iš kur atsirado mūsų taip pamėgti lietuviški patiekalai.

„Mūsų prekybos tinkluose gausu lietuviškos produkcijos, todėl norime puoselėti regionų virtuvę ir supažindinti žmones, iš kokių kraštų yra atėję jų mėgstami maisto produktai ar patiekalai. Mūsų tinklas veikia visoje Lietuvoje, todėl mums svarbu, kad kiekvienas turėtų galimybę paragauti skirtingų regionų valgių ir galėtų susipažinti su jų tradicijomis. Tam parengėme ir leidinį „Geriausi Lietuvos receptai“, kuris pirkėjams leidžia ne tik sužinoti apie specialius pasiūlymus, bet ir gauti informacijos apie aukštaičių, dzūkų, suvalkiečių ar žemaičių virtuvę“, – sako I. Baltrušaitienė.

**Aukštaičių desertus žino kiekvienas**

Didžiausias Lietuvos regionas – Aukštaitija – savo virtuve labiausiai išsiskiria iš kitų šalies regionų. Čia populiariausi gaminiai, šiandien plačiai vartojami ir visoje Lietuvoje – ruginė duona, blynai, virtiniai ir koldūnai arba lietuviškas baltas sūris.

„Miltiniai patiekalai – tikra aukštaičių virtuvės vinis, kuria nuo seno garsėjo šis regionas. Be įvairiausių blynų, pagardintų sūdytu sviestu, grietine, uogiene ar kitais priedais, aukštaičiai visada pasižymėjo ir šiandien populiariais konditerijos gaminiais. Burnoje tirpstančios aukštaitiškos spurgos, žagarėliai ar mielinės tešlos bandelės su svogūnais bei lašiniais dabar populiarūs ne tik Aukštaitijoje, bet ir visoje Lietuvoje“, – sako maisto ekspertė V. Juodkazienė.

**Rūkyti mėsos gaminiai – suvalkiečių virtuvė**

Suvalkiečių išskirtinis bruožas – ypatingo skonio mėsos gaminiai: rūkyti kumpiai, išpjovos, dešros ar naminis skilandis. Sakoma, kad šio krašto žmonės nevalgydavo daug, tačiau visuomet gamindavo kaloringus patiekalus.

„Sotūs patiekalai suvalkiečius lydėdavo visą dieną – nuo pusryčių iki pat vakarienės. Be rūkytos mėsos, šiame krašte taip pat visuomet buvo populiarūs riebūs patiekalai iš kiaulienos šoninės ir bulvių arba pupų, vienu iš pasirinkimų tapdavo ir krosnyje kepama česnakais ir džiovintais kopūstų lapais marinuota kiaulės galva“, – pasakoja V. Juodkazienė.

Pasak maisto ekspertės, suvalkiečių virtuvėje galima rasti neįprastai gaminamų patiekalų. Šio krašto virtuvėje nuo seno gaminami barščiai su auselėmis, antis kepama su vyšniomis, gaminami aitrieji ruginių miltų meduoliai arba su krienais kepamas veršienos kumpis.

**Grybais garsėjanti Dzūkija**

Ant dzūkų vaišių stalo puikuojasi daug grybų pagardų: rauginti kelmučiai su grietine ir svogūnais, svieste keptos rudmėsės, grybų sūris, grietinėje troškintos voveraitės. V. Juodkazienės teigimu, šio krašto žmonių virtuvei didžiausią įtaką darė jų žemės derlingumas.

„Derlinguose Dzūkijos miškuose visuomet būdavo gausu uogų ir grybų, o laukuose puikiai augdavo grikiai. Būtent šiame regione iki šiol yra mėgstami grikių patiekalai, o nuo seno garsėjantys grybų valgiai yra išpopuliarėję visoje Lietuvoje. Daugeliui grybų mėgėjų sunku atsispirti sočiai grybienei, troškintiems kelmučiams ar voveraitėms, džiovintiems arba marinuotiems baravykams, svieste keptoms rudmėsėms“, – sako V. Juodkazienė.

Pasak jos, dzūkų virtuvėje visuomet buvo svarbus ir mėsos vaidmuo. Šio krašto žmonės ypač mėgsta lašinius, o jų riebumas – labai svarbus. Lašinius, kaip ir visą kitą mėsą, dzūkai sūdydavo ir laikydavo loviuose arba bačkose.

Įdomu tai, kad senojoje dzūkų virtuvėje maistui buvo naudojamos ir gėlės: medetkos arbatai, bijūnai sirupui ir uogienei, o skoniu garstyčias primenančios nasturtų sėklos – kaip prieskonis.

**Žemaitijos virtuvės atradimai**

Sakoma, kad nuo seno žemaičiai mėgsta valgyti gausiai ir skalsiai, todėl čia populiaresni riebūs patiekalai. Tačiau maisto ekspertė atkreipia dėmesį, kad šiandien Lietuvoje populiarūs valgiai Žemaitijoje gaminami kiek kitaip.

„Labiausiai gali nustebinti didžkukuliai, kuriuos žemaičiai įdaro ne tik kiaulienos faršu, bet ir morkomis, obuoliais, rūkytu kumpiu arba silke su grybais. Šaltibarščiai šame regione yra skaninami kmynais, o bulvių košė neretai trinama su miltais, grietine ir lašiniais“, – Žemaitijos virtuvės išskirtinumus vardija V. Juodkazienė.

Žemaičiai turi ir Lietuvoje ypač išpopuliarėjusių patiekalų. Šio krašto žmonės labai mėgsta gaminti visiems gerai žinomą kastinį, kuris puikiai tinka prie bulvių, taip pat čia populiarus bulvių plokštainis, dar vadinamas kugeliu.

**Daugiau informacijos:**

Indrė Baltrušaitienė

Komunikacijos vadovė

Mob. tel. +370 676 45334

El. p. [indre.baltrusaitiene@iki.lt](mailto:indre.baltrusaitiene@iki.lt)