**Lietuviški meduoliai – kokius kepti per šias Kalėdas? Patarimai ir 2 gardūs receptai**

*Informacija žiniasklaidai, 2020 12 17*

**Be meduolinių sausainių jau daugelis neįsivaizduoja šventinio Kalėdų laukimo. Jie populiarūs visoje Europoje, ypač šiaurės šalyse – nuo „brunkager“ Danijoje, „pepparkakor“ Švedijoje iki „lebkuchen“ Vokietijoje. Lietuvos konditerijoje meduoliniai kepiniai taip pat užima svarbią vietą, tačiau mūsuose kur kas populiaresni meduoliniai pyragai. Jie nuo seno kepami visoje Lietuvoje ir visuose jos regionuose – šventinis stalas neįsivaizduojamas be medaus torto ir minkšto meduolio. Kaip juos pasigaminti ir ką žinoti apie meduolių tešlą, pataria „Malsenos“ kepimo akademijos ambasadorė Sonata Šalkauskaitė ir kulinarinių knygų autorė Renata Ničajienė.**

„Meduoliai – tai žiemos sezono kepiniai, nes jiems naudojamas medus ir šildantys prieskoniai. Meduoliniai kepiniai anksčiau būdavo kepami visą žiemą ir jų sezonas pasibaigdavo tik per Kaziuko mugę, kai būdavo parduodami paskutiniai meduoliai, savo vietą užleisdami riestainiams (beigeliams)“, – pasakoja kulinarinių knygų autorė R. Ničajienė.

Lietuvoje, kaip ir kitose šiaurės Europos šalyse, meduoliai išpopuliarėjo dėl to, kad medus – labai populiarus ingredientas.

„Meduoliams būdinga tamsi spalva, savitas aromatas, kurį suteikia medus ir prieskoniai. Tačiau ne mažiau svarbūs ir meduoliams reikalingi miltai. Jie gali būti kepami tik iš kvietinių miltų, tačiau anksčiau šie dažnai būdavo maišomi ir su ruginiais. Jei dalis kvietinių miltų pakeičiama ruginiais, gaunami trapesni, ne taip greit sudžiūstantys meduoliai. Iš ruginių miltų kepti meduoliai būna drėgnesni, aromatingesni, ilgiau išlieka švieži“, – teigia „Malsenos“ kepimo akademijos ambasadorė S.Šalkauskaitė.

Meduolių tešla gali būti kelių rūšių: kietesnė ir kočiojama, taip pat minkšta ir plikyta.

„Kieta meduolinė tešla dažniausiai pernakt laikoma šaldytuve, tuomet tik formuojama ir kepama, dažniausiai iš jos kepame sausainius. Minkšta meduolių tešla kitokia – joje mažiau miltų, daugiau – riebalų, kiaušinių ir cukraus. Minkštieji meduoliai dar vadinami biskvitiniais. Plikyta meduolių tešla pasižymi tuo, kad jai pagaminti reikia pasiruošti specialų skystį iš tirpintų riebalų, medaus bei cukraus ir jį užvirus užpilti ant persijotų miltų. Po to – greitai išmaišyti masę, kad nesusidarytų gumuliukų, ir tuomet jau galima dėti visus kitus ingredientus. Plikyti meduoliai, dar vadinami medauninkais, būna minkštesni už neplikytus“, – tikina konditerė.

Medauninkai – minkšti meduoliniai pyragai, gardinami džiovintais vaisiais: obuoliais, bruknėmis, spanguolėmis, slyvomis, kriaušėmis, avietėmis. Toks minkštas meduolis dažnai yra vadinamas tradiciniu Suvalkijos regiono skanėstu. Forminiai meduoliai, meduoliniai nameliai ir eglutės Lietuvoje atsirado kiek vėliau, juos labiau mėgo pasiturinčios šeimos.

„Medaus tortas – nuo senų laikų Lietuvos teritorijoje kepamas kalėdinis kepinys. Senoviškas medaus tortas kepamas iš meduolinės tešlos, kuri yra kieta ir primena meduolinius sausainius. Vėliau šios tešlos lakštais sutepami grietinės ir grietinėlės kremu, gardintu citrinų žievelėmis ir sultimis, bei kelias dienas laikomas šaldytuve, kad subręstų. Kitas populiarus kepinys – tortas „Medutis“ – ruošiamas iš meduolinio biskvito, kuris yra minkštas. Tai kiek kitoks tortas, nes jam nereikia laiko subręsti ir suminkštėti, jis gali būti valgomas iš karto“, – sako R. Ničajienė.

1. **Lakštinis medaus tortas**

Kardamono, cinamono, imbiero ir medaus kvapas, pripildantis visus namus, reiškia tik viena – ant stalo jau netrukus atsidurs visų lietuvių pamėgtas tradicinis medaus tortas. Jo kepimas daugelio namuose jau tapęs tradicija. Tai – tikras lietuviškų Kalėdų skonis.

Jums reikės: 2 kiaušinių, 100 g rudojo cukraus, 3 v. š. medaus, 50 g sviesto, 450 g „Malsenos“ aukščiausios rūšies kvietinių miltų (550 D), 1 a. š. kepimo miltelių, 1 a. š. meduolių prieskonių, 200 g sūrio kremo, 200 g maskarponės, 150 g grietinėlės, 65 g cukraus, 1 citrinos žievelės, citrinos sulčių

* Dideliame ir karščiui atspariame dubenyje sumaišykite kiaušinius, cukrų, medų. Sudėkite sviestą. Dubenį uždėkite ant puodo su vos verdančiu vandeniu ir maišydami masę kaitinkite virš garų. Nukelkite, įberkite prieskonius ir maišykite.
* Persijokite miltus sumaišykite su kepimo milteliais. Šį mišinį įmaišykite į medaus masę. Išminkykite tešlą, padalinkite į 10 lygių dalių, kiekvieną įvyniokite į plėvelę ir padėkite į šaldytuvą 30 minučių. Įkaitinkite orkaitę 180 °C. Ant kiekvieno lakšto iškočiokite tešlą kuo ploniau ir kepkite orkaitėje 8–10 minučių. Taip iškepkite visus torto lakštus. Kiekvieną dar karštą lakštą apipjaukite uždėję 15–16 cm skersmens lėkštę ar kepimo formos dugną. Nupjaustykite kraštus ir pasilikite juos papuošimui.
* Citriną nuplaukite, sutarkuokite jos žievelę, išspauskite sultis. Elektriniu plaktuvu išplakite sūrį, kad suminkštėtų. Suberkite cukrų, sudėkite maskarponę ir plakite 1 minutę. Supilkite grietinėlę ir dar plakite 1–2 minutes. Supilkite citrinos sultis, sudėkite tarkuotą žievelę, viską perplakite, kad susimaišytų. Dėkite pirmąjį lakštą į serviravimo lėkštę, uždėkite ant jo didelį šaukštą kremo ir paskirstykite. Viską pakartokite, taip sluoksniuokite visus lakštus. Aptepkite visą torto paviršių plonu kremo sluoksniu ir papuoškite likusios tešlos trupiniais ar norimu dekoru.
* Palikite tortą per naktį šaldytuve lakštams išbrinkti.

1. **Lipnus meduolinis pyragas su kreminio sūrio kepurėle**

Lipnus, minkštas ir su ryškiu medaus aromatu – toks yra šis labai kalėdinis pyragas.

Jam reikiami ingredientai: 200 g  sviesto, 2 valgomi šaukštai melasos, 225 g medaus, 2 a. š. vanilės pastos, 220 g rudojo cukraus, 2 kiaušinių, 240 g pieno, 350 g „Karališkų“ kvietinių miltų, 2 a. š. sodos, 1 a. š. tarkuoto imbiero, ¼ a. š . druskos, 1 a. š. cinamono (arba meduolių prieskonių mišinio). Kreminio sūrio kepurėlei: 250 g kreminio sūrio, 100 g cukraus pudros, pusės citrinos sulčių.

* + Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių. Pasiruoškite kvadratinę formą, įklokite kepimo popierių. Ištepkite popierių sviestu ar aliejumi.
  + Išlydykite sviestą, melasą, medų, vanilę, cukrų. Kaitinkite tol, kol ištirps cukraus kristalai. Leiskite masei atvėsti. Kitame inde sumaišykite pieną bei kiaušinius. Supilkite šią masę į sviesto-cukraus masę. Miltus, sodą, druską, imbierą, cinamoną išsijokite į sviesto ir cukraus mišinį. Maišykite tol, kol masė susijungs ir taps vientisą.
  + Supilkite tešlą į formą ir kepkite 40-45 minutes. Leiskite pyragui pilnai atvėsti formoje.
  + Į dubenį sudėkite kreminį sūrį bei cukraus pudrą. Su rankiniu plakikliu plakite tol, kol masė taps tiršta ir puri. Įspauskite citrinos sultis, įmaišykite. Kai pyragas bus pilnai atvėsęs – tepkite kremą šaukštu arba peiliu.