Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. spalio 4 d.

**Vėsiems rudens vakarams – šildantys ramenai: gardų japonų virtuvės patiekalą lengvai pagaminsite namie**

**Sušildantys, itin gardūs, aromatingi ir kviečiantys patirti tikrą skonių kelionę – tokie yra ne tik Aziją, bet ir visą pasaulį apžavėję ramenai. Nuo egzotiškosios Japonijos neatsiejamą patiekalą, kurio pagrindą sudaro turtingo skonio sultinys bei makaronai, vis dažniau renkasi ir tautiečiai, kurie ramenais gardžiuojasi ne tik restoranuose, bet ir gamina juos namuose. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“, kurio parduotuvėse visą spalį vyksta teminis Azijos mėnuo, kulinarijos meistrai dalijasi skirtingais ramenų receptais. Jų netikėti deriniai išties nustebins.**

Nors išraiškingo skonio ir netikėtos tekstūros ramenai yra ikoniškas japonų virtuvės patiekalas, makaronų sultinyje idėją į šią šalį dar XIX–XX a. atgabeno imigrantai iš Kinijos. 1884 m. viename Japonijos restorane buvo pirmą kartą patiektas į šių dienų ramenus panašus patiekalas, o šiandien vien šioje šalyje jais galima paskanauti daugiau nei 20 tūkst. vietų.

**Pasaulį užliejusi ramenų banga**

XX a. pabaigoje ramenų populiarumas išaugo ir visame pasaulyje, o šis patiekalas buvo ypač paklausus darbininkų klasėje, kurie neturėdami daug laiko norėdavo pavalgyti greitai ir sočiai. Dabar maisto mylėtojai įvairiausiose šalyse ramenus tituluoja kaip tikrų tikriausią Japonijos virtuvės simbolį, kuris yra ne mažiau populiarus nei sušiai ar mačia arbata.

„Ramenų pavadinimas japonų kalboje reiškia sultiniu suvilgytus makaronus, tad jo nevertėtų maišyti su sriuba, nors panašumų yra išties nemažai. Šis skonių gausa išsiskiriantis patiekalas ne veltui pakerėjo maisto mylėtojus visame pasaulyje – ramenai yra labai sotūs, o jų ingredientų įvairovė gali nustebinti daugelį. Be privalomų ramenų atributų – sultinio ir makaronų – patiekalas yra gardinamas ir mėsa ar žuvimi, daržovėmis, marinuotu kiaušiniu bei kitais norimais ingredientais. Vien Japonijoje galima rinktis iš daugiau nei 20 šio patiekalo versijų“, – pasakoja Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė, „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė.

**Ypatinga sultinio ir makaronų reikšmė ramenams**

Prekybos tinklo atstovė priduria, kad visos šio japoniško patiekalo gamybos subtilybės geriausiai atsiskleidžia eksperimentuojant virtuvėje. „Ramenų gamybos procesas daugeliu atveju priklauso nuo pačių norų. Padrąsinti eksperimentuoti ruošiant šį patiekalą gali saldžiarūgščiai arba aitrūs padažai, prieskoniai, skirtingų rūšių greitai paruošiami makaronai ir kiti tolimojo žemyno įkvėpti skirtingi ingredientai, kurių visą spalį tinklo parduotuvėse vykstant teminiam Azijos mėnesiui galima rasti pačių įvairiausių. Dar nematyti ir neragauti bei siūlomi tik ribotą laiką įvairūs Azijos skoniai puikiai tiks norint paruošti išraiškinguosius ramenus“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

Vis tik, visi bent kartą ragavę ramenų sutiks, kad viena svarbiausių jo dalių – sultinys. Dažniausiai iš vištienos arba kiaulienos gaminamas sultinys įprastai verdamas ilgai, o šis procesas kartais gali užtrukti net iki 72 valandų. Ramenams dažniausiai verdami trys pagrindiniai sultinių tipai: skaidrus ir lengvas vištienos sultinys, sodresnio skonio vištienos ir kiaulienos sultinys arba *tonkotsu* – neskaidrus, balkšvas itin sodrus kiaulienos kaulų sultinys.

Kita neatsiejama ramenų dalis – makaronai. Ramenams naudojami iš kvietinių miltų, vandens, druskos ir valgomosios sodos pagaminti makaronai, o pastarasis šarminis elementas yra privalomas, nes tik taip pavyksta išsaugoti patiekalo autentiškumą. Visgi ramenų gaminimas kaip reikiant supaprastėjo, kai 1958 m. buvo išrasti greitai paruošiami makaronai, kurie gardžiuoju patiekalu mėgautis leidžia kur kas lengviau.

Svarbią reikšmę ramenų skonyje turi ir pagardai, o vieni populiariausių – krosnyje lėtai kepta, griežinėliais pjaustyta kiauliena, svogūnų laiškai, marinuotas kiaušinis, kukurūzai, fermentuoti bambukų ūgliai ar džiovintas jūros dumblis. „Maximos“ kulinarijos meistrai kviečia paeksperimentuoti ir pabandyti patiems pasigaminti vėsiems orams tobulai tinkančių ramenų bei dalijasi skirtingomis jo paruošimo idėjomis.

**Klasikiniai vištienos ramenai**

Nors tradiciškai ramenų gaminimas gali užtrukti net kelias dienas, „Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo išbandyti jį lengvai paruošti vos per valandą. Jums **reikės:**

* 2 vištienos krūtinėlių;
* 1–2 šaukštelių druskos ir pipirų;
* 1 v. š. sviesto;
* 2 v. š. sezamų aliejaus;
* 1 v. š. susmulkintos imbiero šaknies;
* 1 v. š. susmulkinto česnako;
* 6 v. š. sojos padažo;
* 4 v. š. ryžių acto;
* 4 puodelių vištienos sultinio;
* 150 g džiovintų šitakių (valgomųjų dantenių) grybų;
* 2 didelių kiaušinių;
* 100 g svogūnų laiškų;
* 2 pakelių greitai paruošiamų makaronų ramenams.

**Gaminimas.** Pirmiausia paruoškite vištieną. Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių temperatūros, vištieną apibarstykite druska ir pipirais. Vištieną apkepkite keptuvėje ant sviesto. Kepkite apie 5–7 min., kol apskrus. Perkelkite vištieną į orkaitę ir kepkite dar 15–20 min., kol ji visiškai iškeps. Ištraukite vištieną iš orkaitės, įdėkite į lėkštę ir uždenkite folija.

Toliau ruoškite sultinį. Įkaitinkite aliejų dideliame puode, suberkite smulkintą česnaką ir imbierą, kepkite kol suminkštės. Įpilkite sojų padažo ir ryžių acto, viską sumaišykite ir kepkite dar kelias minutes. Supilkite sultinį, uždenkite dangtį ir leiskite virti apie 5 min. Tada sudėkite džiovintus grybus, įberkite druskos ir virkite dar 10 min.

Paruoškite kiaušinius. Dėkite juos į puodą su šaltu vandeniu, apsemkite, užkaiskite ir virkite 3 minutes. Tada kiaušinius iškart perkelkite į vandenį su ledukais, nes taip sustabdomas tolesnis pastarųjų virimas. Be to, juos bus lengviau nulupti. Atvėsusius kiaušinius nulupkite, pamerkite į 3 šaukštus sojų padažo, sumaišyto su trupučiu šalto vandens bei 2 šaukšteliais ryžių acto. Mišinys turi kiaušinius apsemti. Tuomet juos paliktus marinate sudėkite į šaldytuvą. Norėdami stipresnio marinuotų kiaušinių skonio, galite paruošti iš vakaro ir laikyti šaldytuve.

Galiausiai susmulkinkite svogūnų laiškus, o vištieną supjaustykite plonais griežinėliais. Sudėkite greitai paruošiamus makaronus į verdantį vandenį ir virkite 2–3 min., kol suminkštės. Atskirkite makaronus į du dubenius, sudėkite vištieną, įpilkite sultinį, pabarstykite svogūnų laiškais ir įdėkite pusiau perpjautus marinuotus kiaušinius.

**Ramenai su ananasais**

Ieškantiems naujų skonių – „Maximos“ kulinarijos meistrai paruošė ir ramenų su ananasais receptą.Jums **reikės:**

* 1 vnt. skardinės konservuotų smulkintų ananasų;
* 1 v. š. aitriųjų paprikų padažo;
* saujos smulkintų svogūnų laiškų;
* 5 v. š. sojų padažo;
* 3 a. š. ryžių acto;
* 1 v. š. susmulkintos imbiero šaknies;
* 1 vnt. džiovinto šitakio (valgomųjų dantenių) grybo;
* 1 vnt. jūros dumblio;
* 1 v. š. sezamo sėklų;
* 2 didelių kiaušinių;
* 2 pakelių greitai paruošiamų makaronų ramenams;
* druskos ir pipirų pagardinimui.

**Gaminimas.** Nusunkite konservuotus ananasus, sumaišykite juos su padažu, įberkite šiek tiek svogūnų laiškų ir imbiero. Palikite marinuotis ingredientus maždaug 15 minučių. Paruoškite kiaušinius. Dėkite juos į puodą su šaltu vandeniu, apsemkite, užkaiskite ir virkite 3 minutes. Tada kiaušinius iškart perkelkite į vandenį su ledukais, kad sustabdytumėte jų virimą. Be to, taip juos bus lengviau nulupti.

Atvėsusius kiaušinius nulupkite, pamerkite į 3 šaukštus sojų padažo, sumaišyto su trupučiu šalto vandens bei 2 šaukšteliais ryžių acto – įsitikinkite, kad kiaušiniai yra apsemti. Palikite juos marinuotis šaldytuve bent kuriam laikui, o jei norisi stipresnio skonio – marinuokite per naktį.

Į nedidelį puodą įpilkite ¾ puodelio vandens, įdėkite jūros dumblį ir džiovintą šitakį grybą. Puodo turiniui užvirus išimkite iš jo jūros dumblį ir grybą, o skystį atidėkite tolimesniam naudojimui. Atskirame puode sudėkite susmulkintą česnaką, dar šiek tiek malto imbiero ir smulkintų svogūnų laiškų bei pakepinkite, kol jie suminkštės. Į mišinį suberkite sezamo sėklas, likusį sojų padažą ir patroškinkite nuolat maišydami 2 minutes. Supilkite anksčiau pasigamintą skystį, įberkite druskos ir dar patroškinkite.

Sudėkite greitai paruošiamus makaronus į verdantį vandenį ir virkite 2–3 min., kol suminkštės. Atskirkite makaronus į du dubenius, supilkite gautą sultinį, sudėkite anksčiau paruoštus ananasus ir pusiau perpjautus marinuotus kiaušinius. Skanaus!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

***Daugiau informacijos:***

*El. paštas*[*komunikacija@maxima.lt*](mailto:komunikacija@maxima.lt)