

## Šeštadienio virtuvė

Gyvename keistame pasaulyje, kuriame labai dažnai mada, populiarumas, įvaizdis yra gerokai svarbesni nei racionalus mąstymas. Pirmiausia, žinoma, kalbu apie sveikos mitybos „vėjus“. Manau, nesuklysiu pasakęs, jog kiekvienas šių eilučių skaitytojas pergyveno ne vieną „stebuklingą“ ir „mokslo tyrimais pagrįstą“ kulinarinį nušvitimą. Tūkai blogis – aliejus gėris! Sviestas mirtis – margarinas gyvenimas! Kava padeda išvengti insulto – kava žudo! Kiaušinių valgymas užkemša kraujagysles – kiaušiniai geros savijautos pagrindas! Sunku pasakyti, kas sugalvoja šiuos „moksliniais tyrimais pagrįstus“ teiginius, bet maždaug kas pusę metų jie keičiami 180 laipsnių. Tai, kas buvo gera, tampa blogiu, kas balta – juodu.

Įvairiausio plauko ekspertai mums siūlo gero, laimingo ir sveiko gyvenimo iliuziją. Deja, dažniausiai tai būna eilinis, kraštutinumais pagrįstas marazmas, siūlantis nuo visų bėdų išsigelbėti kiauras dienas šlamščiant grikius, ar atrajojant žolę...

O laimė ir sveikatos paslaptis labai paprasta – saikas. Kavos puodelis, lašinių brizė ar gabalėlis picos nepakenks, jei valgomas laiku ir su saiku.

Šio „Šeštadienio virtuvė“ pradėjau nuo pamokančios „litanijos“ neatsitiktinai – šiandien kalbėsime apie patiekalą, kurio vien pavadinimas daugeliui dietologų ir sveikos gyvensenos guru gali sukelti širdies priepuolį. Kalbu apie minkštus, riebaluotus ir kvapnius beliašus.

Pirmą kartą jų ragavau vaikystėje, kai gal aštuntoje klasėje lankėmės Leningrade. Pamenu, nežinojome, kas tie beliašai ir nedrąsiai tūpčiojome šalia jais prekiausio kioskelio. Tik tada, kai mus lydėjusi mokytoja paaiškino, kad tai kažkas panašaus į spurgą su įdaru, išdrįsime nusipirkti ir paragauti.

Beliašai, kaip ir čeburekai, buvo sovietinis „greitasis maistas“, kuris daugeliui asocijavosi su prirūkytomis stoties patalpomis, nenusakomo amžiaus pardavėjomis, ant rankų užsimovusiomis baltus rankogalius bei abejotinos kokybės produktais. Pamenate anekdotą – pirk keturis čeburekus ir susirink katiną – čia apie tų laikų visuomeninį maitinimą.

Nors beliašai išpopuliarėjo sovietmečiu, tai anaiptol ne tarybinis ir juo labiau ne rusiškas patiekalas. Šių pyragėlių kilmės šaknų reikėtų ieškoti Baškirijoje ir Tatarstane.

Anot legendos, būtent baškirų virėjai pasiūlė carui Ivanui Rūsčiam paragauti beliašų pirmtakų. Valdovui naujasis patiekalas patikęs ir netrukus beliašai paplito po visą didžiąją šalį.

Rusijoje šis patiekalas iš kitų išsiskyrė gamybos būdu. Anuomet buvo įprasta maistą virti arba kepti krosnyje. Beliašai buvo verdami įkaitintuose riebaluose ir tai buvo neįprasta naujiena.

Tiesa, reikėtų pažymėti ir tai, kad totoriški-baškiriški beliašai nuo šiuolaikinių skiriasi tuo, kad dabar jie gaminami iš mielinės tešlos ir yra apvalios formos. Anksčiau įdaras buvo dedamas į paprastą tešlą, pyragėlis formuojamas šiek tiek suplotos, apvalios formos ir centre paliekama skylutė tam, kad viduje esanti mėsa gerai iškeptų.

Paragauti beliašų vyko pas Pumpėnuose gyvenančią Ornelą Langienę.

Moteris gimė ir augo Klaipėdoje. Ornela buvo vyriausia iš keturių šeimoje augusių vaikų.



Po mokyklos baigimo įstojo ir sėkmingai baigė Klaipėdos medicinos technikumą. Po to – du metus dirbo Klaipėdos jūrininkų poliklinikoje. Tada merginos gyvenime atsirado mūsų kraštietis Virginijus Langa.

Pora jau dvidešimt šešerius metus gyvena Pasvalio krašte.

– Iš pradžių buvo labai sunku, nes neturėjome nuosavo būsto. Kurį laiką gyvenome pas vyro tėvus Gegabrastų kaime. Nuomojomės namą Pumpėnuose, vėliau gyvenome Jurgėnuose, po to vėl sugrįžome į Pumpėnus.

Ornela iš pradžių augino vaikus, vėliau kelerius metus dirbo Pumpėnų pašte, o dabar jau septinti metai darbuojasi Pasvalio specialiojoje mokykloje mokytoja padėjėja.

Neiškenčiu nepaklausęs apie gražaus ir kartu reto vardo kilmę. Ar tik tėveliai nebuvo susižavėję garsiaja italų aktore Ornella Muti?

– Visi taip galvoja, tačiau iš tiesų, mama labai žavėjosi viena Antrojo pasaulinio karo Didžiosios Britanijos žvalge, kurios vardą davė ir man, – šypsosi pumpėnietė.

Moteris tikina, jog domėjosi ir išsiaiškino, kad Ornelos vardą Lietuvoje turi vos 35 žmonės.

Šeima augina dvi dukras. Vyresnėlė Viktorija – diplomuota kinetoterapeutė. Jaunėlė Aurelija – Pumpėnų gimnazijos vienuoliktoji.

Aurelijos hobis – portretų piešimas. O štai Viktorija iš mamos perėmė šeimininkavimo estafetę. Tortai, pyragai, keksiukai jaunajai virėjai pavyksta puikūs. Vienas mėgstamiausių Viktorijos receptų – lenkiški karšto pieno keksiukai.

### Lenkiški karšto pieno keksiukai

**Reikės:**

310 ml pieno;

4 kiaušinių;

300 g cukraus;

270 g miltų;

2 šaukštelių kepimo miltelių;

šaukšteliu vanilinio cukraus;

150 g sviesto.

Kiaušinius išplakti su cukrumi. Miltus sumaišyti su kepimo milteliais. Abi mases sumaišyti. Tada supilti vanilinį cukrų ir dar kartą gerai viską išmaišyti. Į ant silpnos ugnies kaitinamą pieną sudėti sviestą ir kaitinti kol šis išsilydys. Gautą mišinį supilti į tešlą ir gerai išplakti maišytuvu. Tešla pripildyti keksiukų formules ir kepti apie 35 min. 180 laipsnių karštumo orkaitėje.

Ornela taip pat mėgsta saldumynus. Firminis jos patiekalas, kurio dažniausiai prašo į svečius užsukę bičiuliai – grietiniečiai.

### Grietiniečiai

**Tešlai reikės:**

300 g miltų;

90 g cukraus;

100 g sviesto;

kiaušinio;

100 g grietinės;

žiupsnelio druskos;

1,5 šaukšteliu kepimo miltelių.

**Įdarui reikės:**

100 g per sietelį pertrintos varškės;

3 valgomųjų šaukštų cukraus;

25 g miltų;

kiaušinio;

vanilinio cukraus.

Sviestą išsukti su cukrumi, supilti išplaktą kiaušinių ir nuolat maišant po šaukštą dėti grietinę. Miltus sumaišyti su kepimo milteliais ir įmaišyti sviestinę masę. Gautą tešlą iškočioti iki maždaug 0,5 cm storio lakšto. Išspausti 10 cm skersmens apvalius paplotėlius.

Gerai sumaišyti visus įdaro ingredientus. Šaukštą įdaro dėti ant vienos paplotėlio pusės ir pridengti kita. Kraštų stipriai neužspausti (uždengti tik tiek, kad nesimatytų varškės), nes kepat grietiniečiai sutrūkinės! Patepti kiaušiniu plakinu ir kepti 200 laipsnių karštumo orkaitėje apie 20 minučių (kol gražiai pagels).

Laisvą laiką Ornela leidžia skaičiuodama knygas, dirbdama darže ir,

žinoma, gamindama. Dar vienas mėgstamas patiekalas – beliašai. Juos galima gaminti ir su mėsos įdaru, tačiau pumpėnietės šeimoje labiausiai vertinami įdaryti raugintais kopūstais arba uogiene. Tai iš tiesų labai lengvai pagaminamas, skanus bei sotus užkandis. Išbandykite!

### Beliašai

**Reikės:**

400 g miltų;

200 ml kambario

temperatūros

kefyro;

80 ml aliejaus;

kiaušinio;

30 g cukraus;

4 g sausų mielių;

žiupsnelio druskos;

400 ml aliejaus

(virimui).

**Įdarui:**

250 g raugintų

kopūstų;

svogūno;

šaukšto aliejaus.

Kefyras išmaišomas su mielėmis, druska, cukrumi ir aliejumi.

Į gautą masę įmaišomas atskirai išplaktas kiaušinis. Beriami miltai ir maišoma, kol tešla nelips prie rankų. Išminkyta tešla uždengiama

ir paliekama, kol ruošiamas įdaras.

Aliejuje pakepinamas smulkiai supjaustytas svogūnas, sudedami rauginti kopūstai, pagardinama



druska, pipirais (Ornela būtinai deda kario) ir viskas troškinama maždaug 20 min., kol išgaruos skysčių perteklius.

Tešla padalinama vienodo dydžio kamuoliukais, iš kurių formuojami paplotėliai. Dedamas įdaras ir kraštai sandariai užlankstomi. Beliašai verdami įkaitintame aliejuje, kol gražiai parausta.

Skanaus!

**Viktoras STANISLOVAITIS**  
**Aidos DULKIENĖS nuotraukos**

## Protuko kampelis



Suraskite ir išbraukite šiame kryžiažodyje paslėptus muzikos instrumentų pavadinimus. Žodžius braukite iš kairės į dešinę, iš viršaus į apačią ir įstrižai.

L	K	O	G	U	B	G	B	P	D	O	M	R	A	K
G	I	T	A	R	A	O	I	Ū	I	Ū	N	Ž	D	U
I	T	U	N	R	F	N	N	L	G	K	D	N	A	O
R	A	E	T	O	F	G	K	G	Y	N	O	E	U	K
A	R	B	B	N	F	A	N	F	A	R	A	L	L	L
S	A	I	A	B	I	S	G	B	G	I	A	S	A	Ė
L	G	R	J	S	D	A	Ū	O	B	O	J	U	S	G
O	A	B	A	S	E	T	L	Ė	T	K	O	B	Z	A
A	S	Y	N	A	L	T	A	S	L	A	Ž	Ū	L	T
E	C	N	A	Z	I	Ž	A	A	T	N	S	C	E	S
A	I	Ė	S	A	S	R	T	S	A	E	Ū	I	G	B
A	N	E	D	S	A	I	E	Ū	S	L	O	T	R	A
B	K	A	N	T	E	L	Ė	L	T	Ė	I	R	A	N
S	A	I	U	L	E	R	A	V	I	O	L	A	B	D
L	S	D	F	Č	R	Y	L	A	A	Z	U	R	N	A

Atlas, arfa, aulas, bajaranas, banda, bandža, basetas, basetlė, birbynė, bongai, būgnas, cinkas, citra, čelesta, domra, dūdelė, dutaras, fagotas, fanfara, fidelis, fleita, giras, gitara, gongas, kanelė, kantelė, kitara, kobza, kuoklė, lyra, liutnia, obojus, pikola, ragas, ryla, sazaz, teorba, tūba, viola, zurna.

## Įrašyk trūkstamus skaičius

				23	15
Kovo 10 d. sprendimas					
5	0	5	6	16	14
4	7	9	6	26	15
9	0	3	7	19	20
8	3	3	6	20	15
26	10	20	25	21	17