



AUKŠTAITIJA

Aukštaitija yra didžiausias regionas Lietuvoje ir užima rytinę bei šiaurės rytinę Lietuvos dalis. Pati Aukštaitijos gamta nuo seno diktavo ne tik vietinių gyventojų pagrindines veiklas, pramogas, bet ir patiekalų įvairovę.

Svetingieji aukštaičiai savo svečius vaišindavo blynais, atriekdavo naminės duonos ir balto sūrio su bruknių uogiene, pavaišindavo midumi, o vėliau pasiūlydavo ir ramų poilsį nuošaliame namelyje miškų apsuptyje. Valstiečių šeima valgė toje pačioje patalpoje, kur buvo gaminamas valgis - pirkioje. Ji sudarė galinę gyvenamojo namo patalpą, stalas joje stovėjo lygiagrečiai su galine siena. Vasarą stalas dažnai būdavo išnešamas į kiemą ar sodą.

Aukštaitijos virtuvė garsi ir savo paprastumu. Šio krašto žmonės gali stebinti visus užsieniečius miltiniais patiekalais, ypač virtiniais su mėsa, paukštiena, žuviena, varške, koldūnais, švilpikais su uogomis, šaltanosiais su mėlynėmis.

Aukštaičiai pusryčiams kepa blynus, kuriuos valgo su dažiniu, pietums - barščius ar kopūstų, kruopų sriubą, mėsą su duona ir raugintais kopūstais, o vakarienei – sriubą ar virtas bulves su saldžiu pienu. Dažniausiai vartojama mėsa buvo kiauliena – šviežia, sūdyta ar rūkyta. Populiari ir aviena, jautiena, veršiena, elniena, briediena, šerniena, kiškiena ir paukštiena. Ypač mėgstamos įvairiausios rūkytos dešros.

Ypatingomis progomis aukštaičių moterys patiekia įvairiausias alaus sriubas, pienišką daržovių, pienišką miltinių leistinukų (zacirką), aukštaitišką vėžių sriubą, agurkų rasale troškintą jautieną, zrazus (išmuštas mėsos pjausniai) su rūkytų lašinukų ir raugintų agurkų įdaru.

Aukštaitijoje esama ir patiekalų, tinkančių ir karalių stalui. Jį papuoštų kepta žąsis su obuoliais arba aukštaitiškai grietinėje troškintas gaidys. Mėgstamas lydekos vyniotinis su raugintais agurkais bei riešutais įdarytas karpis. Karališkoji žuvelė seliava išrūkoma ir išnokinama kanapių aliejuje su peletrūnu. Aukštaičiai gali didžiuotis įsnauja (prieskoniuota ir rūkyta kiaulės taukine, kuria gardinamos sriubos, troškiniai, košės) – tokio gaminio niekur pasaulyje nėra. Tikra aukštaitiška stalo puošmena – vištienos pyragas, kitaip vadinamas karvojumi.

Aukštaitijos regionas sunkiai įsivaizduojamas be alaus. Tas, nuo kurio galva lieka blaivi, bet kojos nebeklauso... Nuo seniausių laikų Biržų miestas ir jo apylinkės garsėjo ir iki šiol garsėja savo giliomis alaus gamavimo tradicijomis. Įdomu, ar aukštaičiai pirma pradėjo dainuoti ar alų ragauti?

Jei Lietuvoje kas paklaustų, kur vyno upės teka, tikriausiai kiekvienas atsakytų - Anykščiuose! Ir gamina anykštėnai tą vyną, ir moka gaminti, ir tik iš lietuviškų uogų bei vaisių. Vyndariai gali pasiūlyti įvairiausių skanių vyno rūšių.

Visi valgantieji aikčios iš nuostabos, ragaudami aukštaitiškus virtinius su įvairiausiais įdarais, skrylius, švilpikus, šaltanosius. Tik aukštaičiai galėjo duoti virtiniams su mėlynėmis, vaivorais arba juodaisiais serbentais taikliai pašaipų pavadinimą – „šaltanosiai“. Tai apeiginis patiekalas, dažniausiai gamintas rudenį.

Kalbant apie virtinius, pastebėta, kad Rytų aukštaičiai labiausiai mėgsta virtinius su mėsos įdaru, Vakarų aukštaičiai su vištienos įdaru, žiemgaliai labiausiai mėgsta virtinius su varškės, rūkytų lašinių, peletrūnų įdaru, panevėžiečiai – su bulvėmis ir spirgais, zarasiečiai – su žuvimi, ignaliniečiai – su miško grybais. O kaip reikia virti virtinius? Čia jau bet kuri Aukštaitijos moteris pasakys, kad vanduo turi būti pasūdytas, su šlakeliu aliejaus, o nuo įdaro priklauso, kuo dar pagardinamas vanduo. Ir kas jau kas, bet aukštaičiai niekada nesumaišys virtinio su švilpiku, kuris įdaromas uogomis ar vaisiais, o juos kandant, pastarieji net “švilpia”.

Pasitaiko besipainiojančių tarp koldūnų ir virtinių... Tad kuo koldūnas skiriasi nuo paprasto virtinio? Visų pirma savo dydžiu – koldūnas yra didelės plaštakos dydžio. Todėl tampa aišku, kodėl valgus vyras įstengdavo suvalgyti ne daugiau 4 – 5 koldūnų. Tokiam dičiui pagaminti reikėdavo specialios tešlos, kuri būtų plona, bet virinama neištežtų, kad gaminant būtų lengvai kočiojama, kad formuojant koldūną nebūtų taši ir nesitrauktų. Tad ją gamindavo iš viso grūdo kvietinių miltų su kiaušinių tryniais ir plikydavo dilgėlių aliejumi. Koldūnų įdaras - tai džiovinti baravykai, šutinti svogūnų sultinyje.

Laikas desertams! Aukštaitija garsi įvairiais blynais. Čia kiekvienas atvykęs žavėsis pasakiško skonio įvairių įvairiausiai blynais su pavilgu, blyneliais su dar įvairesniais įdarais ir padažais, sklandžių gardybe. Aukštaitės šeiminkės gamina gardžias spurgas bei žagarėlius.

Ruginė duona – vienas iš seniausių ir pagrindinių maisto produktų Aukštaitijoje, valgomas kasdien pusryčiams, pietums ir vakarienei. Yra dvi tradicinės duonos rūšys – paprasta rauginta ir plikyta. Rauginta duona kepama nuo seniausių laikų, o plikyta duona kepama tik nuo XX a. pradžios.

Bulvės laikomos antrąja duona ir valgomos ištiesus metus. Populiariausi bulvių patiekalai yra cepelinai, vėdarai ir bulviniai blynai.

Kalbant apie pieno produktus, derėtų paminėti, kad Aukštaitijoje labiausiai paplitęs yra lietuviškas baltas sūris, šviežias ar džiovintas, rūgštus, saldus ar paskanintas kmynais.

Aukštaitijos kaimiškos virtuvės išskirtinis bruožas yra įvairovė. Tačiau, kad ir kur patiekalų teks skanauti – viena nesiskirs: visi ypač gardūs, sotūs. Nes aukštaičiai visada mėgo ir mėgsta gerai, skaniai, o svarbiausia – sočiai pavalgyti.

INFORMACINIAI ŠALTINIAI:

1. Marcinkevičienė, Nijolė. Kuo pavaišintų lietuviai? [interaktyvus]. Pasaulio lietuvis, LLKC. p. 15. 2012 vasaris. Prieiga per internetą:<http://www.plbe.org/plietuvis/pdf/visi/2012/PL_2012_vasaris.pdf>
2. Lietuvos aukštoji kulinarija - aukštaičių valgiai - karalių stalui [interaktyvus]. A.Vincentas Sakas, 2011. Prieiga per internetą:<<http://www.patiekalai.lt/straipsniai-lietuvas-aukstoji-kulinarija---aukstaiciu-valgiai---karaliu-stalui/>>
3. Lietuvos kulinarinis paveldas [interaktyvus]. Vilnius: A. Vincentas Sakas, 2007. Prieiga per internetą:<http://www.baltu.lt/Maistas_trad_valgiai/klaipedietiski.htm>
4. Lietuvos kultūrinis maisto paveldas [interaktyvus]. Vilnius. Antropologijos trupiniai. 2014. Prieiga per internetą:<<https://antropologijostrupiniai.weebly.com/blog/lietuvas-kultrinis-maisto-paveldas>>

5. Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerija 2014. Tradicinis maistas
6. Pauliukonienė, J. Lietuvių valgiai. Vilnius, 1983.

Lietuvos kaimo turizmo asociacija, siekdama didinti Lietuvos kulinarinio paveldo žinomumą bei populiarumą, įgyvendina projektą „**Tradicinio lietuviško maisto gidas**“. Šiuo projektu siekiama supažindinti visuomenę, ypač jaunąją kartą, su įdomia ir įvairia mūsų krašto mitybos kultūra bei išreikšti pagarbą žmonėms, tęsiantiems mūsų senelių ir tėvų kulinarijos tradicijas ir gaminantiems valgius pagal senuosius receptus ir technologijas.

Finansuojama iš Europos regioninės plėtros fondo

Projekto vykdytojas



Kuriame
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa