1. **Pradžia:**

Kokia gi ta tikroji lietuviška virtuvė? Per šimtmečius ant lietuvių stalų nugulė tokia įvairovė patiekalų, kad visi tapo savotiška tradicija. Ką rinksitės šiandien? Cepelinus ar kitą bulvių patiekalą? O gal kurį nors iš įmantraus didikų kulinarinio paveldo meniu? O gal vis tik kažką iš modernios virtuvės šedevrų ar paprastos močiučių receptų knygos? Valgių įvairovė tikrai nustebins, net jei manote, kad jau ragavote visko.

Lietuvoje mes tiek daug visko patys užauginame, savo tyruose ežeruose ir mariose sugauname, miškuose sumedžiojame, pievose surenkame, soduose sunokiname. Visa tai talentingos virėjų rankos paruošia ir deda ant stalo. Lietuviška virtuvė garsėja natūralumu, į naujas lėkštes sudėtomis senosiomis valgio gaminimo tradicijomis ir estetika, be kurios nė vieni pusryčiai, pietūs ir nė viena vakarienė neįsivaizduojami. Nenustebkite, jei čia vietoj avokado jums patieks kaliaropę, vietoj tuno į lėkštę įdės gabalėlį Lietuvoje sugauto sterko, o desertui pasiūlys varškės pyrago su dilgėlių įdaru ar raudonųjų burokėlių drebučių. Taigi beliks tik sėsti ir ragauti viską iš eilės..

<https://www.lithuania.travel/lt/kategorija/lietuviska-virtuve>

<https://www.govilnius.lt/aplankykite/gastronomija/sesi-budai-paragauti-lietuviskos-virtuves>

1. **Istorija:**

**Viena ar daug lietuviškų virtuvių?**

Pristatydami tradicinę lietuvišką virtuvę svečiams iš kitų kraštų ar diskutuodami tarpusavy, dažnai ją suvokiame kaip vienalytę. Tačiau dera prisiminti, kad tradicinė lietuviška virtuvė keitėsi bėgant amžiams, skirtingų socialinių sluoksnių atstovai taip pat maitinosi labai skirtingu maistu, pagaliau ir seniau, ir dabar skirtinguose Lietuvos regionuose apstu savitų patiekalų ir įvairuojančių to paties patiekalo ruošimo būdų.

Pastarąjį dalyką kuo puikiausiai išnaudoja tie, kas užsiima kaimo turizmo verslu – juk tradiciniai lietuviški regioniniai patiekalai gali tapti puikiu masalu, pritraukiančiu ir senovinių valgių pasiilgusių tautiečių, ir autentiškumą vertinančių užsieniečių

**Ką valgė Lietuvos didieji kunigaikščiai?**

Neretai guodžiamės, kad lietuviai – žemdirbių tauta, nuo pat senovės besimaitinusi sunkiais ir gana neįmantriais valgiais. Tačiau užtenka žvilgtelti į senųjų Lietuvos valdovų virtuves, ir mitas apie skurdų lietuvių maisto racioną akimirksniu išgaruoja. Įvairiuose istoriniuose šaltiniuose galima rasti daugybę pasakojimų apie kunigaikščių rengtas prabangias puotas, kuriose „upėmis liejosi midus“, o „stalai lūžo nuo gausybės valgių“. Ir tai nėra tik gražūs pasakymai. Lietuvos didieji kunigaikščiai bei kiti aukštakilmiai asmenys giminiavosi ir bendravo su garsiausiomis Europos imperatoriškomis šeimomis, tad ir Lietuvos valdovų valgyti patiekalai taip pat buvo karališki. Ypatingu virtuvės turtingumu garsėjo Radvilų giminė.

de Kunigaikščių virtuvių sandėliuose netrūko nei savų, nei atsivežtinių produktų. Valgyta įvairiausių kruopų (ryžių, grikių), daržovių (kopūstų, morkų, burokų, svogūnų, ropių), itin mėgstami buvo įvairiai paruošti grybai, iš svečių šalių atkeliaudavo tokių egzotiškų prieskonių kaip cinamonas ar imbieras. Prieš kelis šimtus metų būdavo kepami taurai, elniai ir stirnos, šernai ir kiškiai, žąsys, karveliai ir strazdai bei daugybė kitokių gyvūnų ir paukščių. Upės knibždėjo žuvų, tad jų valgyta daugybė rūšių ir kuo įmantriausiai paruoštų. Valdovai gėrė puikius atsivežtus vynus, mėgavosi egzotiškais vaisiais ir įvairiais retais delikatesais.

**Paprastumas – svarbi lietuviškos virtuvės nuostata**

Eilinių kaimo ar miesto žmonių virtuvė, žinoma, negalėjo lygiuotis su tuo, ką valgė kilmingieji. Daugelis kaimo ir miesto žmonių valgė gana paprastus valgius, o retesnių produktų – nebent per šventes. Beje, tradicinių lietuviškų patiekalų paprastumas nebuvo sąlygotas vien tik nepritekliaus, atvirkščiai, valgių paprastumą galima įvardyti kaip vieną svarbiausių tradicinės lietuviškos nuostatų.

Lietuviai nuo senų laikų valgė daug iš grūdų gaminamų valgių: iš rugių buvo kepama duona, populiarios buvo miežinės kruopos ir miltai (tik per šventes buvo kepami kvietinių miltų pyragai), grikius augino daugiausiai dzūkai. Populiariausia mėsa buvo kiauliena, kiek retesnė – aviena. Paukštiena ir kiaušiniai nebuvo kasdienis maistas, dažniausiai tai buvo parduoti skirti produktai. Vartota itin daug pieno produktų – saldaus ir rauginto pieno, varškės, sūrio, grietinės.

Populiariausios daržovės buvo kopūstai, ropės (iki paplintant bulvėms), burokai. Beje, bulvės į Lietuvą atkeliavo maždaug prieš 200–250 metų, o plačiau paplito maždaug prieš 100. Agurkai, porai, salotos dažniausiai auginti dvaruose, o pomidorai Lietuvoje išpopuliarėjo tik po I-ojo pasaulinio karo. Cukrus atsirado tik XIX a., bet paprastų žmonių buvo vartojamas retokai. Jį pakeisdavo medus, buvęs taip pat šventinis, nekasdienis produktas.

Ilgainiui pamiršus lietuviško midaus gaminimo paslaptis, tarp paprastų žmonių itin išpopuliarėjo alus – jis buvo gaminamas visoje Lietuvoje, o intensyviausiai – Vidurio ir Šiaurės Rytų dalyje. Buvo geriama beržų ir klevų sula (šviežia ir rauginta), gira. Arbata ir kava gertos rečiau; pirmoji būdacvo iš žolelių, o kavą gamindavo iš skrudintų gilių, miežių, kviečių, kitokių grūdų.

<https://www.delfi.lt/gyvenimas/receptai/tradicine-lietuviska-virtuve-12788805>

1. **Šiuolaikiška virtuvė**

Pasižiūrėjus į didmiesčių restoranų rinką kartais ima atrodyti, kad atvežtiniai patiekalai, tokie kaip sušiai ar picos, populiarumu užgožia tradicines vietas ir neretai vieno restorano valgiaraštyje atsiranda ir kepsniai, ir itališki makaronai, ir mėsainiai, ir autentiškais vadinami „Žemaičių“ blynai.

Bet šiuo metu tarsi atsigręžiama atgal, ten, kur mūsų tikrosios šaknys ir mums artimiausi vaikystės skoniai. Kalbant apie modernią, šiuolaikišką ar naujovišką lietuvių virtuvę, viena naujesnių ir įdomesnių Vilniuje atidarytų vietų yra „Queensberry – local wine and food“. Pirmiausia, kai kalbame apie lietuvių virtuvės restoranus, neįprasta, kad pavadinimas yra angliškas ir ši vieta vadinama vynine. Ir išimtinai lietuviško vyno vynine – siūlo per 60 skirtingų rūšių vyno iš skirtingų šalies regionų. Jį tiekiantys vyndariai kiekvienas turi savo ypatingą karališkąją uogą ir dėl to restoranas ir pavadintas „Queensberry“.

Taigi ši vieta tampa tikruoju atradimu, parodančiu, kiek mūsų šalyje yra vaisinio vyno rūšių net neturint gausaus vynuogių derliaus ir koks gali būti gardus jo poskonis kaip pagrindą naudojant braškes ir kitokias sultingas uogas, dilgėles, rabarbarus.maistas3

Šiame restorane ne tik remiamasi tradicijomis, regionų paveldu, papročiais, natūralumu, bet ir siekiama sukurti šiuolaikišką skonį. Todėl čia rasite daugybę tradicinių nacionalinių, netgi naminių patiekalų, bet su šiuolaikiniais motyvais – pavyzdžiui, aukštaitiškus triušienos suktinukus, įdarytus grybais, arba tradicinę grybienę, kuri čia atgimsta kremine baravykų sriuba su putojančiu vynu.

Labai populiarūs patiekalai duonos tematika (pavyzdžiui, juodos ruginės duonos užkandis su rūkytais unguriais ir krienais), kurią mėgsta tiek vietiniai, tiek turistai. Bet mums ypač patiko tradicinės silkės patiekimas – patiekta su rožiniais burokėlių putėsiais ji tapo madingu kapotiniu, turinčiu itin mums artimą skonį ir daug spalvų, dėl kurių šis patiekalas sužaidžia nauja nata.

Restorano savininkai ilgą laiką yra lietuviško maisto ir gėrimų versle ir mato, kad klientai nuolat ieško naujovių ir estetika bei vizualinis pateikimas tampa vis svarbesnis. Viską valgome ir akimis, tad itin svarbu pirmas įspūdis vos pamačius maistą. Todėl čia visi patiekalai gausiai puošiami uogomis – tai įlieja daug spalvų į ganėtinai niūrokus spalvų atžvilgiu nacionalinius patiekalus. Kas galėtų pamanyti, kad paprastas tradicinis didžkukulis, patiektas kvadratinės formos ir įdarytas morkomis, kanapių sėklomis ir marinuotais grybais, gali tapti madingu veganišku ir netgi beveik sveikuolišku patiekalu?

[https://www.lrytas.lt/skonis/gurmanu-klubas/2019/04/02/news/lietuviskos-virtuves-gerbejams-trys-restoranai-kuriuose-verta-apsilankyti-9718139#google\_vignette](https://www.lrytas.lt/skonis/gurmanu-klubas/2019/04/02/news/lietuviskos-virtuves-gerbejams-trys-restoranai-kuriuose-verta-apsilankyti-9718139%23google_vignette)

1. **Regioniniai patiekalai**

Lietuvą sudaro penki regionai, kurių gyventojai skiriasi tiek savo charakteriu, tiek ir tradiciniais patiekalais.

**Dzūkija**

Ką jau ką, o gamtos dovanas dzūkai moka dėti ant stalo. Ir labai gali būti, kad jums patieks tai, ko paprastai nevalgote. Na, kad ir grybų sūris! Neatsisakykite – dzūkai tikrai žino, kaip grybus ruošti, ir į jūsų sveikatą nesikėsina. Verda iš jų sriubą, troškina, kemša pyragėlius, virtinius, ruošia žiemai –džiovina, sūdo, raugia ir marinuoja. Dzūkijoje būtinai paragaukite bandos. Ieškokite vietos, kur iš bulvių ar grikių ant kopūsto lapų keptą blyną jums ištrauks tiesiai iš malkomis kūrenamos krosnies. Jei patiks, prie miško žolynų arbatos paprašykite grikinės „babkos“ – medumi pagardinto saldaus pyrago.

**Aukštaitija**

Aukštaitijoje lengva nuklysti alaus keliu. Šio gėrimo tradicijos regione, ypač Panevėžio, Biržų ir Pasvalio rajonuose, – senos, menančios dvarų laikus. Taigi nenustebkite, jei prie pietų jums čia pirmiausia pasiūlys... alaus. O prie alaus – ko tik širdis geidžia. Žemės Aukštaitijoje geros, ūkininkai visais laikais buvo stiprūs ir turtingi – štai, kodėl didžiausio Lietuvos etninio regiono virtuvė tokia įvairi ir žadanti įdomiausius skonių derinius. Na, ar kada ragavote miltinių virtinukų su varške ir lašinukais? O gal valgėte su mėlynėmis? Arba su kopūstais ir grybais rudenį? Neragavote? Tuomet važiuokit ir sėskit prie stalo Aukštaitijoje.

**Žemaitija**

Žemaičiai – ypatingi. Ypatinga ir jų virtuvė. Patiekalai į kituose regionuose gaminamus visiškai ne panašūs. Tai kastinį iš surūgusio pieno suka ir su karštomis bulvėmis valgo, tai kraują į kruopas pila, į kiaulės žarnas kiša, krosnyje kepa ir ant stalo deda. Dar silkę iškepa, nuo kaulų atskiria ir į actu parūgštintą, prieskoniais pagardintą, trintomis bulvėmis paskanintą vandenį deda. Galime lengvai atspėti, ką pagalvojote! Bet pamėginkit, bus taip skanu, kad dar paprašysit.

**Suvalkija**

Suvalkiečių stalas visada buvo gausus. Kad ir šykštuoliais vadinami, užsukusiam svečiui jie baltą staltiesę ant stalo visada užtiesia ir gėrybėmis jį nukrauna. Pirmiausia vaišina naminiu skilandžiu. Pagal senovinį, iš kartos į kartą keliaujantį receptą gaminamas, ilgai šaltuose dūmuose rūkytas, skaniausias jis – su krosnyje kepta juoda duona. Netgi bulvė Suvalkijos šeimininkėms gali tapti įkvepiančiu produktu – jos verda tarkuotų bulvių didžkukulius su varškės, mėsos ar grybų įdaru, lipdo šaltanosius ir švilpikus, o juos, paskanintus sviesto ir grietinėlės padažu, labiausiai mėgsta vaikai. Suvalkiečių bulviakasio stalas neįsivaizduojamas be tarkuotų bulvių kugelio ar bulvių tarkių prikimštų kiaulių žarnų, vėdarais vadinamų. Švelniai tariant, skamba netikėtai? Bet skonį patirti ir vėliau visiems pasakoti apie savo drąsą – verta.

**Mažoji Lietuva**

Kai atvyksite į Mažąją Lietuvą, vietiniai jums būtinai įpils kafijos ir pavaišins vofeliais. Be abejo, tai –lietuvių perimta germaniškoji tradicija. Kaip ir įprotis valgyti pirmus ir antrus pusryčius, priešpiečius, pietus, pavakarius ir vakarienę. Šiandien Mažosios Lietuvos gyventojai taip dažnai prie stalo nesėda, tačiau aname neskubriame amžiuje valgyti keletą kartų per dieną buvo įprasta. Užtat šiandien šiame krašte karaliauja žuvys. Niekur kitur Lietuvoje tokių šviežių negausite. Šilutės krašto žmonės – žuvų gaudymo, rūkymo ir žuvienės virimo virtuozai. Išplaukite kartu su jais žvejoti – patys pamatysite. O gal net žuvienės, ant upės kranto išvirtos, paragausite.

<https://www.lithuania.travel/lt/news/regionu-virtuve>

1. **Šventinis stalas**

**Užgavėnės**

Pokalėdinis mėsiedo laikotarpis trunka iki Užgavėnių – slenksčio į vis ryškėjantį pavasarį. Mėsiedas liaudies kalendoriuje – tai piršlybų, o jeigu ilgesnis, tai ir vestuvių metas, nes su Užgavėnėmis visos linksmybės iki pat Velykų baigiasi.

Karštai rūkyta šoninė – mėgiamiausias būrų (lietuvininkų) Užgavėnių valgis

Pagrindiniai tais laikais lietuvių naudoti riebalai – kiaulienos taukai, lašiniai, o kiaulė kadaise buvo dievams aukojamas gyvulys, vaisingumo, gero derliaus simbolis. Kita vertus, mitologija liudija glaudų kiaulės ryšį su mirusiųjų pasauliu, vadinasi, ir su parama gyvųjų darbams. Tad noragų ištepimas galėjo būti transformuota aukojimo žemei forma.

Blynai su įvairiais mirkalais – pagrindinis lietuvių Užgavėnių valgis

Ypatingas dėmesys per Užgavėnes yra skiriamas sočiam valgymui. Sotumas turėjo lemti gerus metus. Švenčionių šeimininkės per visas tris Užgavėnių dienas – sekmadienį, pirmadienį ir antradienį – virdavo riebią putrą iš ruginių miltų raugalo ar burokų rasalo, skirto užsisrėbti gausiai valgomus blynus tam, kad „daržovės geriau derėtų“.

**Velykos**

Velykos – tai krikščionių šventė simbolizuojanti Kristaus prisikėlimą iš numirusiųjų po nukryžiavimo. Šventės data yra kilnojama – Velykos švenčiamos pirmąjį mėnulio pilnaties sekmadienį po pavasario lygiadienio. Velykų data gali kisti nuo kovo 22 dienos iki balandžio 25 dienos. Velykų šventė yra pritaikyta prie senojo tikėjimo pavasario atgimimo šventės. Taigi, dalis Velykų tradicijų – eiti anksti ryte į bažnyčią, eiti aplink bažnyčią paminint Kristaus kančios kelią – yra suformuotos krikščioniškojo tikėjimo, o kiaušinių marginimas, lalavimas – tradicijos atėjusios iš pagonybės laikų pavasario atgimimo šventės. Velykos minimos marginant kiaušinius, žaidžiant velykinius žaidimus bei ruošiant tradicinius Velykų patiekalus.

Iki mūsų dienų tradiciškai kepamas kiaulės kumpis, o suvalkiečiai dar ilgai stalą puošdavo kiaulės galva. Po septynių savaičių gavėnios visiems norėdavosi mėsos, tad be jos, aišku, niekas neišsiversdavo. Kiaulė simbolizavo sotumą, žemės ūkio darbus, tad kiaulienos patiekalus kaip apeiginius valgyti būdavo privalu.

Šeimininkės būtinai kepdavo kvietinius pyragus ir bobas. Pastarosios turėdavo būti aukštos ir puošnios. Su tomis bobomis etnologai linkę sieti mitinę būtybę Velykę, kuri stebuklingu būdu gebėjo patekti į namus ir vaikų parengtose gūžtelėse padėdavo margintų kiaušinių. Pyragai būdavo kepami pagerinti, t. y. su sviestu, grietinėle. Kviečiai Lietuvoje plačiau paplito tik XX a. pradžioje, tad velykiniai pyragai nėra labai senas, tačiau būtinas Velykų valgis. Kvietiniai kepiniai – tai turto, gero gyvenimo linkėjimas. Kad šeimai visus metus nestigtų pieno ant stalo, dėdavo ir pieno produktų. Svarbiausias – varškės sūris. Velykinis sūris būdavo ir gražus, ir pagardintas grietine, džiovintomis mėtomis, peletrūnais ir pan. Suvalkietės Velykoms slėgdavo saldžiuosius sūrius, aukštaitės pasidarydavo sviestvarškės (varškę maišydavo su sviestu), o Žemaitijos miestelių moterys mokėjo pasigaminti vadinamąją paschą (varškė, plakta grietinėlė, cukrus, razinos, riešutai ir pan.) – šis patiekalas atėjo iš slavų.

**Kūčios**

Kūčias pradėdavo valgyti užtekėjus vakarinei žvaigždei. Vyriausias šeimos narys garsiai pasimelsdavo, po to visi vieni kitiems linkėdavo sveikatos, laimės tikėdami, kad tai išsipildysią. Nes Kūčių vakarą žmonės tikėjo žodžių magiška galia. Pirmasis Kūčių plotkelę atlauždavo šeimininkas ar šeimininkė. Jo pareiga būdavo ir paruošti stalą, atnešti šieno kuokštą. Po paplotėlio laužimo šeimininkė paimdavo obuolį ir supjaustydavo į tiek dalių, kiek yra vakarieniautojų. Taip prisimenamas pirmųjų tėvų nupuolimas.

Kitų valgių valgymo eilė nenustatyta. Svarbiausia, kad per vakarienę būtų išragauti visi ant stalo esantys patiekalai. Ant Kūčių stalo dedama 12 valgių, nes Jėzus turėjo 12 apaštalų. Visi valgiai - pasninkiniai: žuvis, silkė, kūčiukai su aguonų pienu, kisielius, džiovintų vaisių sriuba, žieminių ir džiovintų daržovių mišrainė, grybai, virtos bulvės, rauginti kopūstai, duona.

<https://www.delfi.lt/gyvenimas/5braskes/lietuviska-kuciu-vakariene-stalo-serviravimas-tradicijos-ir-patiekalai-69923930>

<https://www.delfi.lt/temos/velykos>

<https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/namai/lietuvisku-velyku-stalas-nuo-senoves-iki-dabarties-1034-321102>

<https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/namai/lietuvisku-velyku-stalas-nuo-senoves-iki-dabarties-1034-321102>