



*VYSTYMO BENDRIJA „NUGALĖK PRIKLAUSOMYBĘ”*

# **MAISTO RUOŠIMO TECHNOLOGIJA PADAVĖJAMS - BARMENAMS**

Dėst. Birutė Zarembienė

Vilniaus kooperacijos kolegija  
2006

## Turinys

Įvadas .....	3
1. Maisto produktų kulinarinio ruošimo būdai .....	4
2. Patiekalų klasifikavimas, charakteristika, patiekimas .....	6
2.1. Sriubos .....	6
2.2. Karštieji daržovių patiekalai .....	9
2.3. Kiaušinių, varškės, kruopų, makaronų, miltų patiekalai .....	13
2.3.1. Kiaušinių patiekalai .....	13
2.3.2. Varškės patiekalai .....	14
2.3.3. Kruopų patiekalai .....	14
2.3.4. Makaronų patiekalai .....	15
2.3.5. Miltiniai kulinariniai gaminiai .....	15
2.4. Karštieji žuvies patiekalai .....	17
2.5. Mėsos ir paukštienos karštieji patiekalai ir užkandžiai .....	20
2.6. Šaltieji patiekalai ir užkandžiai .....	25
2.7. Saldieji patiekalai .....	29
2.8. Karštieji ir šaltieji gėrimai .....	31
3. Miltiniai konditerijos gaminiai .....	34
4. Literatūros sąrašas .....	36

## IVADAS

Maisto gaminimo menas vadinamas kulinarija (lotyniškai „culina“ – virtuvė). Tai seniausia žmonių veiklos sritis, kuri formavosi ir buvo kuriama amžiais, ruošiant maistą namų sąlygomis. Kiekvienos tautos mitybos įpročius lėmė įvairūs veiksniai: gamtinė aplinka, ūkio šakų ir prekybos išvystymas, maisto ruošimo įrengimai, religiniai papročiai. Tačiau ilginiui susiformavo tradiciniai produktų apdorojimo būdai ir įvairių patiekalų ruošimo receptūros. Laikui bėgant atsirado vis daugiau patiekalų receptų, jie darėsi įvairesni ir sudėtingesni, o patiekalų patiekimas – gražesnis ir įmantresnis. Pastaraisiais metais maisto ruošimas sparčiai tobulėjo. Tam įtakos turėjo besikuriančios maitinimo įmonės, kurios siūlo naujas receptūras ir skleidžia kitų tautų kulinariją patyrimą.

Biochemijos, fizikos, biologijos ir kitų mokslo sričių žinios padėjo parengti mokslinius maisto ruošimo technologijos pagrindus. Pastaruoju metu jie nuolat papildomi naujovėmis, remiantis mitybos fiziologijos, higienos, sveikos mitybos bei kitų sričių mokslo darbų rezultatais.

Maisto ruošimas – sudėtingas procesas. Nuosekli operacijų, kurios atliekamos ruošiant žaliavas patiekalų ir kulinarijos gaminių ruošimui, seka vadinama *technologiniu procesu*.

Maitinimo įmonėse technologinį procesą sudaro šios operacijos:

1. Žaliavos priėmimas ir laikymas.
2. Žaliavos pirminis paruošimas, pusgaminių paruošimas.
3. Patiekalų ir kulinarijų gaminių paruošimas.
4. Paruošto maisto realizavimas.

Maitinimo įmonėse *žaliava* – tai produktai (mėsa, daržovės, vaisiai ir kt.), skirti tolimesniam apdorojimui. Kai kurie produktai jau yra apdoroti pramonės įmonėse (miltai, kruopos, rūkyti gaminiai ir kt.), tačiau maitinimo įmonėje jie yra žaliava.

Atlikus produktų pirminį ruošimą (plovimas, valymas, pjaustymas ir kt.), gaunami pusgaminiai. *Pusgaminis* – tai produktas, gaunamas po pirminio ruošimo, pvz. supjaustytos daržovės, malta mėsa ir pan. Dažniausiai pusgaminis valgymui dar netinka. Apdorojus pusgaminį temperatūra, gaunami patiekalai. Tai maitinimo įmonės produkcija: šaltieji patiekalai ir užkandžiai, sriubos, karštieji patiekalai, saldieji patiekalai, karštieji ir šaltieji gėrimai, konditerijos gaminiai.

## 1. MAISTO PRODUKTŲ KULINARINIO RUOŠIMO BŪDAI

Ruošiant maistą, taikomi įvairūs produktų apdorojimo būdai.

1. Mechaniniai – rūšiavimas, valymas, plovimas, pjaustymas, išmušimas, apvoliojimas, trynimas, išmaišymas.

2. Šiluminiai – virimas, kepimas ir kt.

3. Šaldymas – šaldomos tešlos, ledai, drebučiai ir kt.

4. Biocheminiai – tešlos rauginimas, mėsos, žuvies marinavimas ir kt.

5. Cheminiai – sodos naudojimas ruošiant tešlas, sacharozės hidrolizė ir kt.

Maisto ruošimo procesas dažniausiai baigiamas apdorojus produktus šiluma.

Šiluma apdoroti produktai dažniausiai suminkštėja, juos galima lengviau sukramtyti. Veikiant temperatūrai, kinta produktuose esančios baltyminės medžiagos ir riebalai. Augaliniuose produktuose suskyla netirpus protopektinas, gyvūninės kilmės produktuose – denatūruoja jungiamasis audinys. Todėl produktai suminkštėja, organizmas juos geriau įsisavina.

Kaitinant žūsta daug mikroorganizmų, sukeliančių produktų gedimą. Susidaro naujos skonio ir aromatinės medžiagos. Tačiau ilgai kaitinat produktus aukštoje temperatūroje, juose esantys riebalai suskyla ir suteikia patiekalui nemalonų prieskonį, o baltymai tampa sunkiau virškinami. Kaitinant produktus žūva dalis vitaminų.

### Šiluminio ruošimo būdai

Šiluminio ruošimo būdai skirstomi į pagrindinius, mišrius ir pagalbinius.

**Pagrindiniai** šiluminio ruošimo būdai yra virimas ir kepimas.

*1. Virimas ir jo būdai:*

1.1. Virimas skystyje – tai visiškai panardintų į skystį (vandenį, sultinį ir kt.) produktų virimas. Skysčio turi būti 1 – 2 cm virš produkto.

1.2. Šutinimas – tai virimas mažame skysčio kiekyje arba produkto sultyse.

1.3. Virimas garuose – produktai verdami garinėse ar konvekciniuose krosnyse, arba uždengtuose induose, į kuriuos įdedami sieteliai. Virdamas garuose produktas su vandeniu nesisiekia, jį kaitina garai.

1.4. Virimas žemesnėje temperatūroje – tai produktų kaitinimas vandens vonelėje. Šiuo būdu dažnai ruošiami dietiniai patiekalai, padažai su kiaušiniais, kremai.

1.5. Specifinis produktų ruošimo būdas – apdorojimas mikrobangų krosnelėje.

*2. Kepimas ir jo būdai:*

2.1 Kepimas su riebalais (pagrindiniu būdu). Riebalų imama 5 - 10% produkto masės. Riebalai įkaitinami iki +140 - 160° C temperatūros, po to dedami produktai.

2.2 Kepimas orkaitėje arba krosnyje. Kepant orkaitėje, produktas kaitinamas iš visų pusių. Jį veikia karštas oras.

2.3 Kepimas dideliame riebalų kiekyje (gruzdinimas). Produktas panardinamas į įkaitintus riebalus. Riebalų imama 4-8 kartus daugiau negu produktą.

2.4 Kepimas žarijų kaitroje. Kepama lapuočių medžių žarijų kaitroje. Kepimo temperatūra 180 - 200° C, kaitra reguliuojama keičiant nuotolį tarp žarijų ir produkto. Produktai įgauna specifinį skonį .

#### **Mišrūs šiluminio ruošimo būdai:**

1. Troškinimas. Troškinant produktai pirma pakepinami, o paskui šutinami mažame skysčio kiekyje arba padaže. Produktai troškinami storasieniuose sandariai uždengtuose induose. Troškinant dedama pakepintų prieskoninių daržovių, prieskonių, rūgščių padažų ir kt.

2. Apkepimas. Apkepami produktai orkaitėje, prieš tai dažniausiai juos paruošus kuriuo nors šiluminiu būdu. Apkepami produktai su padažais, be padažų. Apkepant su padažu, apibarstoma tarkuotu fermentiniu sūriu, apšlakstoma tirpintu sviestu.

3. Virimas ir apkepimas. Produktai verdami, o paskui apkepami ruošiant dietinį maistą, kai norime pašalinti vandenyje tirpias, virškinimo traktą dirginančias medžiagas.

#### **Pagalbiniai šiluminio ruošimo būdai:**

1. Pakepinimas. Pakepinami produktai su riebalais arba be riebalų, prieš juos ruošiant šiluminiu būdu. Pakepinamos prieskoninės daržovės, miltai, pomidorų tyrė.

2. Plikymas (blanširavimas) – tai produkto apšutininimas verdančiu vandeniu arba garais, prieš jį ruošiant toliau.

#### **Klausimai kartojimui:**

1. Kodėl produktų apdorojimas šiluma yra naudingas žmogui?
2. Išvardinkite neigiamas šiluminio produktų apdorojimo puses.
3. Kaip skirstomi šiluminio ruošimo būdai?
4. Kokie yra virimo būdai?
5. Kuo skiriasi šutininimas nuo troškinimo?
6. Kokie yra kepimo būdai?
7. Kiek riebalų imama kepant produktus riebaluose?
8. Kuo skiriasi apkepimas nuo pakepinimo?

## 2. PATIEKALŲ KLASIFIKAVIMAS, CHARAKTERISTIKA, PATIEKIMAS

### 2.1. Sriubos

Sriubos yra svarbi pietų dalis. Jos tiekiamos po šaltųjų patiekalų ir užkandžių. Sriubose yra įvairių mineralinių medžiagų, vitaminų, ekstraktinių, skonio ir aromatinių medžiagų. Todėl sriubos žadina apetitą, skatina virškinimo sulčių išsiskyrimą, gerina maisto įsisavinimą.

Įvairių sriubų energinė vertė skirtinga. Kaloringos kruopų, makaronų, šiupininės sriubos. Daugelio sriubų energinę vertę padidina grietinė, kuri dedama jas patiekiant. Skystasis sriubų pagrindas gali būti sultiniai, daržovių, vaisių, grybų nuovirai, pienas, kefyras ir kt.

Pagal patiekimo temperatūrą sriubos skirstomos į *karštas* (75 – 85 °C) ir *šaltas* (7 – 14 °C)

Pagal *gamybos būdą* skiriamos: balintos, skaidrios, trintos, pieniškos, šaltos ir saldžios sriubos.

Sriubos tiekiamos įvairiuose induose: sriubų lėkštėse, metaliniuose sriubų dubenėliuose, sultinių puodeliuose, sriubų vazose. Tiekiant karštas sriubas, indai turi būti pašildomi, kad įpilta sriuba neatšaltų. Karštos sriubos tiekiamos 75 – 80 °C temperatūros, užbalintos kiaušinių mišiniu – 65 – 70 °C temperatūros. Šaltos sriubos tiekiamos 7 – 14 °C temperatūros. Iki patiekimo jos laikomos šaldytuve. Sriubos porcija dažniausiai būna 250 g.

**Balintos sriubos.** Tai barščiai, kopūstų bei žalumynų sriubos, agurkų, šiupininės, bulvienės, daržovių sriubos, kruopų, ankštinių daržovių bei makaronų sriubos. Jos verdamos mėsos, žuvies arba grybų sultiniuose ir daržovių nuovire. Balintoms sriuboms būdinga tai, kad jos yra skaninamos pakepintomis prieskoninėmis daržovėmis, o tiekiant – į daugelį jų dedama grietinė, visos sriubos pabarstomos smulkintais žalumynais.

Sriubos, į kurias nededama bulvių, kruopų arba miltinių gaminių, balinamos pakepintais miltais. Dėl to sriubos sutirštėja, pagerėja skonis, jose geriau išlieka vitaminas C.

**Trintos sriubos.** Ruošiamos iš daržovių, kruopų, ankštinių daržovių, paukštienos, kepenų, grybų ir kt. produktų. Jų pagrindą sudaro kaulų, mėsos ir kaulų sultiniai, pienas, daržovių arba kruopų nuovirai.

Produktai šioms sriuboms pirmiausiai išverdami, iššutinami ar ištroškinami, o paskui pertrinami. Dalis produktų gali būti nepertrinama, o patiekiant įdedama į sriubą kaip garnyras. Kad produktų dalelės nenusėstų ir sriuba būtų vientisos konsistencijos, įdedama (išskyrus kruopų sriubas) baltojo padažo.

Tiekiant sriubos skaninamos tirpintu sviestu, karštu pienu, grietine arba kiaušinių – pieno mišiniu. Trintos sriubos ruošiamos nedideliais kiekiais ir iki patiekimo laikomos vandens vonelėse.

Ilgiau laikant, blogėja jų skonis ir išvaizda. Tiekiant trintas sriubas, atskirai galima paduoti skrebučių, įvairių pyragėlių.

**Skaidrios sriubos.** Skaidrios sriubos susideda iš skaidrių sultinių ir garnyrų, kurie ruošiami atskirai. Skaidrūs sultiniai gaunami nuskaidrinus įprastu būdu išvirtus sultinius. Sultinį skaidrinant, skaidriklyje esantys baltymai koaguliuoja ir sudaro poringą masę. Ši masė absorbuoja sultinyje pakibusias riebalų ir baltymų daleles, todėl sultinys nuskaidrėja. Kartu iš skaidriklio į sultinį pereina ekstraktinės medžiagos. Riebalai nuo sultinio paviršiaus gerai nugraibomi.

Skaidrūs sultiniai tiekiami sultinių puodeliuose arba sriubų lėkštėse, pabarsčius susmulkintais žalumynais. Patiekiant puodeliai dedami ant polėkštės, o garnyras paduodamas atskirai duoninėje lėkštelėje. Iš sultinių puodelių valgoma desertiniu šaukštu. Sultinį patiekiant sriubos lėkštėje, pirmiausiai garnyras įdedamas į lėkštę, o paskui užpilamas sultinys.

Prie skaidrių sultinių tiekiami *virti, kepti ir apkepti garnyrai*. Virti garnyrai yra ruošiami atskirai, o patiekiant dedami į lėkštę ir užpilami sultiniu. Virti sultinyje garnyrų negalima, nes sultinys susidrums. Virti garnyrai: koldūnai, garuose virtas omletas, virti makaronai, ryžiai ir kt.

Kepti garnyrai paduodami atskirai lėkštutėje, o sultinys – sultinių puodelyje. Kepti garnyrai: skrebučiai, profitroliai, pyragėliai su įvairiais įdariais, blynėliai ir kt.

**Pieniškos sriubos.** Jos verdamos su pienu arba su pienu ir vandeniu. Pieną galima pakeisti pieno milteliais arba kondensuotu pienu. Kai kurie produktai, pvz. kruopos (išskyrus manų) ir daržovės, piene ilgai nesuverda, todėl jie pradžioje verdami vandenyje, o baigiant virti pilamas karštas pienas. Išvirus sriuba skaninama cukrumi, o tiekiant dedama tirpinto sviesto.

**Saldžios sriubos.** Verdamos iš šviežių, džiovintų, šaldytų vaisių ir uogų, sulčių, sirupų, gatavų vaisių ir uogų tyrių. Sriubos aromatizuojamos cinamonu, gvazdikėliais, citrusinių vaisių žievelėmis. Jeigu vaisiai ir uogos yra nerūgštūs, dedama citrinos rūgšties. Saldžios sriubos sutirštinamos krakmolu. Tiekiamos karštos arba šaltos su įvairiais garnyrais, kurie ruošiami atskirai, o tiekiant dedami į sriubą. Saldžios sriubos skaninamos grietine, grietinėle.

Garnyrai: virti ryžiai, makaronai, plikytos tešlos kukuliukai, manų kruopų kukuliukai, virtiniai su vaisiais ar uogomis ir kt.

### ***Lietuviškos, firminės ir nacionalinės sriubos***

**Lietuviški barščiai.** Ruošiami iš raugintų arba šviežių burokėlių. Burokėliai išverdami ir supjaustomi šiaudeliais. Šiaudeliais supjaustytos prieskoninės daržovės pakepinamos, sudedamos į sultinį ir pavirinamos. Po to sudedami burokėliai, pilamas actas, prieskoniai ir kaitinama, kol užverda. Jeigu naudojami rauginti burokėliai, acto nepilama.

Barščiai tiekiami su kiauliena, užbalinti grietine ir pabarstyti žalumynais. Atskirai lėkštutėje paduodamos apibarstytos žalumynais virtos bulvės.

**Naminė šviežių kopūstų sriuba.** Švieži kopūstai supjaustomi šiaudeliais, nuplikomi, sudedami į sultinį ir verdami. Pavirus 5 min., dedamos pakepintos morkos, dalis svogūnų ir verdama 20 – 25 min. Lašinukai supjaustomi kubeliais, pakepinami kartu su likusiais svogūnais ir sudedami į sriubą virimo pabaigoje. Užvirinama, dedami prieskoniai, druska, skiltelėmis supjaustyti švieži obuoliai. Ir dar verdama 3 – 5 min. Tiekiant dedama grietinė, pabarstoma susmulkintais žalumynais, atskirai paduodamos karštos virtos bulvės.

**Baršteliai su ausytėmis.** Į jautienos sultinį įdedama supjaustytų žalių arba virtų burokėlių, sausai pakepintų prieskoninių daržovių ir prieskonių, įpilama acto. Viskas apie 20 – 30 min. pavirinama ir perkošiama. Atskirai išverdami džiovinti grybai; jų nuoviras supilamas į jautienos sultinį.

**Ausytės.** Iš miltų, kiaušinių, druskos ir vandens užminkoma tešla, plonai iškočiojama ir supjaustoma 3 cm pločio kvadratėliais. Ant kvadratėlių dedama grybų įdaro, sulenkama trikampiui ir sujungiami du trikampio kampai. Įdarui virti grybai smulkiai supjaustomi ir kartu su svogūnais pakepinami, įdėjus druskos ir pipirų.

Paruoštos ausytės išverdamos pasūdytame vandenyje, išgriebiamos kiaurasamčiu ir tiekiant, sudedamos į barštelius.

**Pieniška bulvinių kukulaičių sriuba.** Dalis bulvių išverdama, nusunkiama, sutrinama ir atvėsinama. Kitos sutarkuojamos žalios ir nuspaudžiama sunka. Virtos ir tarkuotos bulvės, krakmolos, gautas iš tarkuotų bulvių ir druska gerai išmaišoma ir daromi maži kukulaičiai. Jie sudedami į verdantį pasūdytą vandenį ir išverdami. Po to įpilama verdančio pieno ir užvirinama. Tiekiant į sriubą įdedama sviesto.

**Kukulienė.** Užmaišyta tešla per daržovių tarką arba retą sietelį pertrinama į verdantį pasūdytą vandenį. Baigiant virti, įpilamas verdantis pienas, užvirinama, dedama cukraus. Tiekiant įdedama sviesto.

**Saldi duoninė sriuba.** Iš spanguolių išspaudžiamos sultys. Tirščiai užpilami vandeniui, pavirinami ir perkošiami. Spanguolių nuoviru užpilama orkaitėje padžiovinta juoda duona ir palaikoma 3 val. Po to skystis nupilamas, dalis duonos džiovusių pertrinama. Į nupiltą duonos skystį dedama cukraus, džiovintų vaisių ir verdama sriuba. Baigiant virti, sudedami skiltelėmis supjaustyti obuoliai ir pertrinta duona. Išvirus supilamos spanguolių sultys ir atvėsinama.

Tiekiant užbalinama grietine.

**Lietuviški šaltibarščiai.** Juos galima ruošti iš jaunų burokėlių su lapais arba vien tik burokėlių gumbų. Jauni burokėliai nuplaunami, gumbeliai nuvalomi, supjaustomi ir verdami. Baigiant virti,



sudedami kaspinėliais supjaustyti lapai. Burokėlių gumbai išverdami, nulupami ir supjaustomi šiaudeliais.

Rūgęs pienas arba kefyras išplakamas su druska ir sumaišomas su paruoštais burokėliais bei jų nuoviru. Įdedama smulkiai supjaustytų svogūnų laiškų, krapų šviežių agurkų. Sriuba atšaldoma iki 10 °C temperatūros.

Tiekiant dedama kietai virtų, skiltelėmis supjaustytų kiaušinių, užbalinama grietine. Atskirai patiekiamos apibarstytos krapais virtos karštos bulvės.

Kartojimo klausimai:

1. Kaip skirstomos sriubos pagal gamybos būdą?
2. Kokios temperatūros tiekiamos karštos ir šaltos sriubos?
3. Kokio dydžio dažniausiai yra sriubos porcija?
4. Kokias žinote balintų sriubų grupes?
5. Kokie yra bendri visų balintų sriubų bruožai?
6. Apibūdinkite trintas sriubas.
7. Kokius žinote skaidrių sriubų garnyrus?
8. Kaip tiekiamos skaidrios sriubos su virtais garnyrais? Su keptais garnyrais?
9. Kaip ruošiami ir tiekiami šaltibarščiai?

## 2.2. Karštieji daržovių patiekalai

*Daržovių patiekalų ir garnyrų reikšmė mityboje.* Daržovės yra nepakeičiami maisto produktai, nes turi būtinų organizmui medžiagų. Jose yra organizmui reikalingų angliavandenių, amino organinių rūgščių, vitaminų, fermentų, fitoncidų, makroelementų ir mikroelementų, pektinų. Daržovės skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą, žadina apetitą, su jomis geriau virškinami baltymai, riebalai ir angliavandeniai.

Kai kuriose daržovėse (pomidoruose, rūgštynėse ir kt.) yra organinių rūgščių, kurios suteikia patiekalams skonį, stabdo mikroorganizmų dauginimąsi.

Daržovėse yra nemažai ląstelienos, kuri gerina žarnyno peristaltiką. Daržovių patiekalai ir garnyrai žmogaus organizme neutralizuoja rūgštis, kurios susikaupia valgant duoną, mėsą, sūrį ir kt.

Daržovėse esanti ląsteliena ir organinės rūgštys reguliuoja žarnyno mikroflorą, slopina puvinimo procesus žarnose, bakterijų vystymąsi, padeda iš organizmo šalinti cholesterolį bei gerina visus medžiagų apykaitos procesus.

Daržovėse daug vitaminų: C, K, P, karotino, folinės rūgšties ir kt., mineralinių medžiagų – natrio, fosforo, geležies, kobalto, mangano ir kt.

Kai kuriose daržovėse (česnakai, krienai, svogūnai) esantys fitoncidai dezinfekuoja virškinimo traktą, o skonio ir kvapiosios medžiagos žadina apetitą, skrandžio sulčių išsiskyrimą, gerina maisto skonį.

*Daržovių virimas.* Daržovės verdamos vandenyje arba garuose. Verdant garuose yra mažesni maistinių medžiagų nuostoliai.

Dauguma daržovių (išskyrus burokėlius, žaliuosius žirnelius ir visas džiovintas ankštines daržoves) dedamos į verdantį pasūdytą vandenį ir verdama ant silpnos ugnies. Morkos ir bulvės verdamos ant stiprios kaitros.

Burokėliai, ankštinės daržovės, žalieji žirneliai verdami nesūdytame vandenyje, nes pasūdžius jie lėčiau suverda, yra blogesnis burokėlių skonis.

Džiovintos ankštinės daržovės prieš verdant brinkinamos šaltame vandenyje apie 5-10 val. Išbrinkintos verdamos ant silpnos kaitros. Sūdoma baigiant virti. Verdant spalvotas pupeles po 15-20 min. vanduo nupilamas ir vėl užpilama šviežiu karštu vandeniu.

Šaldytos daržovės dedamos į verdantį vandenį jų neatšildžius.

Verdant daržoves vandens pilama tiek, kad jas semtų ne daugiau kaip 1-1,5 cm. Verdant bulves, vandens pilama tiek, kad būtų apsemta 2/3 bulvių tūrio. Žalios spalvos daržovės tam, kad neprarastų spalvos, verdamos dideliame vandens kiekyje uždengtame inde. Kopūstai 5 min. verdami atidengtame puode, kad išnyktų nemalonus kvapas ir kartokas prieskonis.

Konservuotos daržovės šildomos tose pačiose sultyse.

Virtos daržovės dažniausiai tiekiamos kaip garnyras prie mėsos ir žuvies patiekalų (virtos bulvės, morkos, kopūstai, bulvių košė, piene virtos bulvės ir kt.). Apipylius virtas daržoves padažu (pieno, džiovintų pomidorų, riešutų ir kt.) arba sviestu galima jas tiekti kaip savarankišką patiekalą.

*Šutinti daržovių patiekalai ir garnyrai.* Daržovės šutinamos savo sultyse arba įpylius truputį skysčio (15 – 20 %) storasieniuose, uždengtuose puoduose. Pradžioje daržovės turi greitai užvirti, o vėliau šutinamos 85 -90° C temperatūroje.

Šutinant daržoves dedama sviesto, galima paskaninti baziliku, mairūnu, gelsve, kalendra ir kt.

Šutintos daržovės tiekiamos kaip atskiras patiekalas su padažais arba kaip garnyras prie virtų, šutintų, keptų žuvies, mėsos, paukštienos patiekalų.

*Kepti daržovių patiekalai.* Daržovės kepamos su riebalais ir riebaluose. Kepant su riebalais, riebalai įkaitinami iki 120-150°C temperatūros. Kepama keptuvėje ant viryklės, kartais baigiama kepti orkaitėje.

Kepant riebaluose, riebalų turi būti 4 – 5 kartus daugiau nei daržovių. Riebalai įkaitinami iki 140-170° C, tada sudedamos paruoštos daržovės. Kepant daržovės sugeria riebalus. Smulkiai supjaustytos daržovės riebalų sugeria daugiau. Prieš kepimą daržoves galima apvolioti tešloje (svogūnus, porus ir kt.). Iškepusios daržovės, jei reikia, dar karštos pasūdamos smulkia druska.

Keptos daržovės tiekiamos kaip atskiras patiekalas arba garnyras. Tiekiant keptas daržoves kaip antrąjį patiekalą, apipilame sviestu arba tiekiamo su padažu (pomidorų, grietinės, pieno, grybų ir kt.). Padažas užpilamas ant daržovių arba paduodamas atskirai padažinėje.

Keptų daržovių patiekalų asortimentas: keptos bulvės, svogūnai, aguročiai, cukinijos, baklažanai, salierai, riebaluose keptos bulvės, bulvių krocketai, morkų, bulvių, burokėlių, daržovių kotletai, bulvių vyniotiniai ir kt.).

*Troškinti daržovių patiekalai* Troškintiems patiekalams daržovės pirmiausia apkepinamos, o po to troškinamos su sultiniais, padažais ir pan. Neapkepinti troškinami tik kopūstai ir burokėliai. Daržovės dažnai troškinamos su kitais produktais – grybais, ryžiais, džiovintais vaisiais, obuoliais.

Troškintos daržovės tiekiamos kaip atskiras patiekalas, apibarsčius žalumynais, kaip garnyras arba kaip garnyro sudedamoji dalis prie mėsos, žuvies, paukštienos patiekalų.

Asortimentas: troškinti kopūstai, burokėliai, baklažanai, porai, morkos, daržovių troškiniai.

*Apkepti daržovių patiekalai.* Daržovės apkepinamos su padažu ir be padažo. Patiekalai apkepami orkaitėje 220 - 250° C temperatūroje.

Su padažu apkepinamos supjaustytos atskiros arba įdarytos daržovės. Prieš apkepinant kietesnės daržovės dažniausiai apverdamos. Kai kurios daržovės nuplikomos. Pomidorus, paprikas, baklažanus, cukinijas galima įdaryti žalius. Apkepinant daržoves, porcijinės keptuvėlės ar skardos ištepamos sviestu, į jas sudedami paruošti produktai, viskas apipilama padažu, apibarstoma tarkuotu sūriu ir apšlakstoma tirpintu sviestu. Padažai apkeptiems daržovių patiekalams naudojami įvairūs: pieno, grietinės, pomidorų, grybų, majonezas ir kt.

Patekiamos kaip atskiras patiekalas arba kaip karštasis užkandis tuose induose, kuriuose kepė.

Be padažo apkepami įvairių daržovių apkepai, pudingai, vyniotiniai, putlieji pyragai (sufle). Šiems patiekalams daržovės išverdamos arba iššutinamos ir sutrinamos. Į sutrintas daržoves sudedami receptūroje numatyti priedai (kiaušinių tryniai, kiaušinių baltymai, varškė ir kt.) ir paruošiama masė, kuri dedama į paruoštas skardas (apkepai, pudingai, sufle) arba iš jos formuojami pusgaminiai vyniotiniams. Apkepai gali būti ruošiami su mėsos, grybų, kepenėlių, žuvies įdarais.

Iškepus tiekama su grietine, pieno, grietinės ir kt. padažais. Padažas paduodamas atskirai arba papildomas toje pačioje lėkštėje šalia patiekalo.

Asortimentas: žiediniai kopūstai, brokoliai, bulvės apkeptos pieno padaže, įdarytos paprikos, cukinijos, aguročiai, bulvių apkepas, bulvių apkepas su mėsa, žiedinių kopūstų apkepas, morkų apkepas su varške, moliūgų apkepas su varške, daržovių pudingas ir kt.

### ***Lietuviški daržovių patiekalai***

***Tarkuotų bulvių cepelinai.*** Sutarkuotos bulvės nusunkiamos, kol jų masė sumažėja perpus. Sunkai nusistovėjus, krakmolą sudedamas į tarkuotų bulvių masę. Į masę pridedama virtų sutrintų bulvių, druskos, išmaišoma. Drėgnomis rankomis išplojamas paplotėlis, dedamas įdaras ir formuojami ovalios formos cepelinai po 2 vienetus porcijai. Cepelinai dedami į verdantį pasūdytą vandenį ir verdama apie 20 min. Tiekiami giliose molinėse lėkštėse, apipylus spirgučių padažais (su svogūnais, grietine).

Įdaras gali būti mėsos, varškės, rūkytos mėsos, grybų, obuolių, kepenėlių, raugintų kopūstų, morkų, aguonų ir kt.

***Bulvių dubenėliai.*** Masė paruošiama kaip cepelinams. Formuojami kukuliai, vienoje pusėje išpaudžiama duobutė. Verdami 10 – 15 min. Tiekiant apipilama spirgučių padažu.

***Bulvių plokštainis.*** Sutarkuotos bulvės apsunkiamos (1/3 sunkos), užplikomos pienu, dedama spirgučių, druskos. Į masę galima įdėti pertrintos varškės, kiaušinių, virtų kiaulės kojų, žąsienos, vištienos gabalėlių. Plokštainis kepamas 220° C temperatūroje. Tiekiamas su grietine, spirgučių padažais.

***Bulviniai vėdarai.*** Tarkuotos bulvės nusunkiamos (15 %), dedama pakepintų svogūnų, druskos, pipirų. Masė minkštai kemšama į žarnas. Prieš kepimą žarnos subadomos. Kepama 250° C temperatūroje. Tiekiami su spirgučių padažu.

***Švilpikai.*** Išvirtos karštos bulvės sutrinamos, atvėsinaamos, dedami kiaušiniai, miltai, išmaišoma. Masė iškočiojama 0,5 cm sluoksniu, supjaustoma 3,5 cm rombais, kepama orkaitėje. Tiekiami su spirgučių arba sviesto – grietinės padažu.

***Virtų bulvių cepelinai.*** Masė paruošiama kaip švilpikams, tiksliai vietoje miltų naudojamas krakmolą. Formuojami cepelinai su varškės ar virtos mėsos įdaru, apvoliojami krakmole, dedami į verdantį pasūdytą vandenį ir verdama 5-10 min. Tiekiami su sviesto – grietinės padažu.

Kartojimo klausimai:

1. Kaip verdamos žalios spalvos daržovės? Kodėl?
2. Kiek skysčio pilama verdant bulves? Kodėl?
3. Kaip daržovės šutinamos?
4. Kaip tiekiamos virtos daržovės? Šutintos daržovės?

5. Koks yra keptų daržovių patiekalų asortimentas?
6. Kokius žinote apkeptus, troškintus daržovių patiekalus? Kaip jie tiekiami?
7. Kokius žinote lietuviškus nacionalinius daržovių patiekalus?
8. Kaip ruošiami ir tiekiami tarkuotų bulvių cepelinai? Švilpikai? Virtų bulvių cepelinai?

## **2.3. Kiaušinių, varškės, kruopų, makaronų, miltų patiekalai**

### **2.3.1. Kiaušinių patiekalai**

Iš kiaušinių galima lengvai paruošti daug maistingų patiekalų. Kiaušinių patiekalai yra vertingų baltymų, lecitino ir arachido rūgšties šaltinis. Šios medžiagos turi įtakos riebalų apykaitos procesams. Kiaušiniuose yra B grupės vitaminų taip pat vitaminų A, D, E, K, B. Svarbios kiaušiniuose esančios mineralinės druskos, kuriose yra geležies ir vario. Šios medžiagos dalyvauja kraujo susidarymo procesuose.

Iš kiaušinių ruošiami virti, kepti ir apkepti karštieji patiekalai. Prieš ruošiant patiekalus, rūpestingai atliekamas kiaušinių pirminis paruošimas.

Kiaušiniai verdami su lukštu, be lukšto arba garuose (omletai). Verdant su lukštu, paruošti kiaušiniai sudedami į karštą pasūdytą vandenį. Minkštai kiaušiniai verdami 3 – 3,5 min, pusiau kietai 4 – 5 min., kietai 8 – 10 min. Minkštai išvirti kiaušiniai tiekiami karšti. Jie dedami į specialius kiaušinių indelius. Jie statomi ant polėkščių, šalia (ant palėkštės) dedamas arbatinis šaukštelis. Atskirai paduodama druska ir sviestas.

Verdant kiaušinius be lukšto, į vandenį įpilama acto, įberiama druskos (1 l vandens imama 10 g druskos ir 50 g acto). Taip išvirti kiaušiniai dedami į skaidrius sultinius ar naudojami ruošiant karštuosius užkandžius.

Kepti kiaušinių patiekalai – tai kiaušinienės ir omletai.

Ruošiant natūralią kiaušinienę į įkaitintą porcijinę keptuvėlę su riebalais, įmušami kiaušiniai. Kepama kol baltymai sukepa. Trynys turi būti minkštas. Kiaušinienė nesūdoma, arba druska barstomas tik baltymas. Kiaušinienė tiekama kaip karštas užkandis, toje pačioje keptuvėlėje, kurioje kepė, apibarsčius žalumynais.

Kiaušinienes galima kepti su įvairiais priedais: su daržovėmis, grybais, mėsos produktais, sūriu, lašinukais, juoda duona ir kt.

Ruošiant natūralų omletą, kiaušiniai išplakami su pienu, dedama druskos. Mišinys supilamas į įkaitintą keptuvę su riebalais ir kepama 5-7 min. sukrečiant, paėmus už rankenos. Kai masė pradeda tirštėti, nebemaišoma. Omletas sulenkiamas pusiau arba priešingi omleto kraštai užlenkiami link vidurio. Tiekiant omletas dedamas į lėkštę, apipilamas sviestu, apibarstomas žalumynais. Galima tiekti su šviežiomis ar konservuotomis daržovėmis, daržovių salotomis.

Omletą galima virti garuose arba apkepti orkaitėje. Iškeptą omletą galima įdaryti grybais, daržovėmis, uogiene ir kt. Į omleto masę pridėjus įvairių produktų (arba užpylus ant apkepintų produktų), gaunami maišyti omletai.

Asortimentas: natūralus omletas, omletas su špinatais, su brokoliais, su dešrelėmis, su bulvėmis, su sūriu, su voveraitėmis, mėsos produktais įdarytas omletas ir kt.

Apkepti kiaušinių patiekalai ruošiami orkaitėje. Asortimentas: apkeptas omletas, apkepta kiaušininė, kiaušiniai, apkepti pieno padaže.

### **2.3.2. Varškės patiekalai**

Varškėje yra 62 - 77 % baltymų, pieno riebalų, mineralinių medžiagų (kalcio ir fosforo). Pagal riebumą varškė yra riebi (18 %), vidutinio riebumo (9 % ,5 %) ir liesa (iki 1 %).

Iš varškės ruošiami šaltieji ir karštieji patiekalai. Riebi varškė daugiau tinka šaltiesiems patiekalams, vidutinio riebumo ir liesa varškė - karštiesiems patiekalams.

Šaltųjų varškės patiekalų asortimentas: natūrali varškė, varškė su pienu, grietine, cukrumi, uogiene, džemu, žalumynais, sūriu ir kt.

Ruošiant karštuosius patiekalus, varškė pertrinama per sietelį. Į juos dedama miltų, kiaušinių, manų kruopų. Ruošiami virti (virti varškėčiai), kepti (kepti varškėčiai, varškėčiai su morkomis, su bulvėmis) ir apkepti (apkepti varškėčiai, varškės apkepas, varškės pudingas) varškės patiekalai. Paruošti patiekalai tiekiami pašildytose antrųjų patiekalų lėkštėse su grietine, sviestu, sviesto – grietinės padažu, uogiene, džemu, saldžiaisiais padažais.

### **2.3.3. Kruopų patiekalai**

Kruopų patiekalai yra pagrindinis angliavandenių ir baltymų šaltinis. Kruopose yra apie 80 % krakmolo, 7,5 - 14 % baltymų. Daug baltymų yra avižinėse, grikių kruopose. Kruopų baltymai kartu su gyvūninės kilmės baltymais sudaro pilnavertį amino rūgščių kompleksą. Geriausia kruopas derinti su pienu, varške ir kitais pieno produktais. Šiuose patiekaluose yra geras kalcio ir fosforo junginių santykis.

Kruopų patiekaluose yra daug vitaminų B1 , B2, PP , K.

Prieš ruošiant patiekalus, smulkios kruopos persijojamos, stambesnės perrenkamos. Paskui kruopos nuplaunamos šaltu, po to karštu 60 - 70° C temperatūros vandeniu. Neplaunamos tik manų ir suplotos kruopos (avižiniai dribsniai). Sorų kruopos prieš verdant nuplaunamos, po to užplikomos verdančiu vandeniu. Palaikius 5 min., vanduo nupilamas. Taip daroma 2 - 3 kartus, kad išnyktų kartus kruopų skonis.

Iš kruopų verdamos birios, rišlios (tirštos) ir skystos košės.

*Birios košės* verdamos iš įvairių kruopų, išskyrus avižines, manų kruopas, avižų dribsnius. Birių košių kruopos turi būti išvirusios, gerai išbrinkusios ir nesulipusios viena su kita. Birios košės (išskyrus grikių košę) dažniausiai tiekiamos kaip garnyras prie karštųjų mėsos ir paukštienos patiekalų.

*Tirštos košės* vedamos piene, piene su vandeniu arba vandenyje. Jos turi būti tokio tirštumo, kad karštos (60-70° C) laikytųsi lėkštėje kauburėliu. Kruopos blogai suverda piene. Verdant košes, kruopos beriamos į verdantį pasūdytą vandenį. Joms išbrinkus, pilamas verdantis pienas, beriamas cukrus ir baigiama virti ant silpnos kaitros. Tirštos košės tiekiamos su sviestu, cukrumi, uogienėmis, vaisių košėmis, saldžiu padažu, cukrumi ir cinamonu, pienu, grietinėle ir kt.

Tirštas košes galima virti su šviežiais vaisiais, morkomis, moliūgais, džiovintomis slyvomis, razinomis, abrikosais ir kt.

Iš tirštų košių ruošiami kotletai, apkepai, pudingai.

*Skystoms košėms* pilama daugiau skysčio. Jos dažniausiai verdamos piene iš manų, ryžių, avižinių dribsnių, sorų, skaldytų miežinių, kvietinių kruopų.

Skystos košės tiekiamos su sviestu, cukrumi arba su cukrumi ir cinamonu, saldžiaisiais padažais, uogienėmis.

#### **2.3.4. Makaronų patiekalai**

Virti makaronai yra svarbus angliavandenių ir baltymų šaltinis. Biologinė baltymų vertė padidėja į makaronus įdėjus sūrio, varškės, kiaušinių, mėsos produktų.

Prieš verdant ilgi makaronai sulaužomi. Dideliame vandens kiekyje (1 kg makaronų – 6 l vandens) makaronai verdami garnyrams ir makaronų patiekalams su įvairiais priedais: sūriu, mėsa, faršu ir pan. Paruošti makaronai beriami į verdantį pasūdytą vandenį ir greitai užverdama. Iš pradžių pamaišoma, kad makaronai neprisviltų, nesuliptų. Virdami makaronai brinksta ir jų tūris bei masė padidėja 3 kartus. Išvirti makaronai išpilami ant rėčio, vandeniui nutekėjus, sudedami į indą ir užpilami tirpintu sviestu, kad nesuliptų.

Mažame vandens kiekyje (1 kg makaronų – 2,3 l vandens) makaronai verdami apkepams.

#### **2.3.5. Miltiniai kulinariniai gaminiai**

Miltiniai kulinariniai gaminiai ruošiami iš aukščiausios arba I rūšies miltų, pridedant pieno ar vandens, cukraus, riebalų, kiaušinių, grietinės ir kitų produktų. Daugelis miltinių kulinarijų gaminių ruošiami su mielėmis. Miltiniai kulinariniai gaminiai skirstomi į :

1. Miltinius patiekalus (virtinukai, koldūnai, sklindžiai, it kt.).
2. Miltinius kulinarius gaminius (pyragėliai, spurgos ir pan.).
3. Miltinius garnyrus (naminiai lakštiniai, profitroliai ir pan.).

*Virtinukai.* Iš miltų, pašildyto pieno arba vandens, kiaušinių, druskos, cukraus užmaišoma tešla ir palaikoma 30-40 min. Po to tešla plonai iškočiojama, formele išspaudžiami apvalūs

paplotėliai, dedamas įdaras, perlenkiama pusiau. Paplotėlių kraštai sujungiami, užspaudžiami pynute.

Virtinukams ruošiami įvairūs įdarai: varškės, virtų bulvių, kopūstų su grybais, obuolių, mėlynių, vyšnių ir kt.

Paruošti virtinukai dedami į verdantį pasūdytą vandenį ir verdami. Išvirę išgriebiami ir patiekiami užpilti sviestu, grietine.

*Sklindžiai su varške.* Druska, soda ir cukrus sumaišomi su miltais, palaipsniui pilamas pienas, išplakama tešla, sudedama pertrinta varškė, išplakti kiaušiniai ir sumaišoma. Iš paruoštos tešlos kepami sklindžiai. Patiekiami su grietine arba uogiene.

*Sklindžiai su obuoliais.* Vandenyje arba piene ištirpinama druska, sudedami miltai, su cukrumi, ištrinti kiaušinių tryniai, nulupti, skiltelėmis supjaustyti obuoliai. Tešla sumaišoma su išplaktais kiaušinių baltymais ir kepami sklindžiai. Patiekiami su grietine ir cukrumi.

*Skryliai.* Iš miltų, kiaušinių, pasūdyto vandens užminkoma elastinga tešla. Po 30 min. tešla iškočiojama 2-3 mm storio lakštais, kurie supjaustomi juostelėmis, po to - skersai rombais. Sudėjus į verdantį pasūdytą vandenį verdama 4-5 min. Išvirti skryliai išgriebiami kiaurasamčiu. Tiekiami užpylus spirgučių padažu su grietine arba sviesto – grietinės padažu. Ruošiant tešlą skryliams galima įdėti aguonų.

*Abriedukai.* Iš persijotų miltų su pasūdytu vandeniu užminkoma tešla, iškočiojama 1 cm storio lakštais, supjaustoma 4-5 cm ilgio lazdelėmis. Išvirkščiaja tarkos puse išspaudžiami abriedukai, panašūs į ežiukus. Verdami pasūdytame vandenyje apie 10 min. Patiekiami užpilti sviesto ir grietinės padažu.

*Kibinai.* Iš miltų, sviesto, grietinės, kiaušinių, druskos, cukraus užmaišoma trapi tešla. Tešlos gabaliukai iškočiojami, dedamas įdaras, sulenkama pusiau, kraštai užspaudžiami „virvute“ per pusgaminio viršų. Paviršius aptepamas kiaušiniu, kepama orkaitėje 25 - 30 min. Tiekiami suvynioti į servetėlę.

Įdarui: aviena sumalama, dedama svogūnų, cukraus, druskos, prieskonių, vandens.

*Profītroliai.* Paruošiama kaip ir miltiniams kukuliukams, tik dedama daugiau kiaušinių. Paruošta tešla sudedama į konditerinį maišelį su lygiu antgaliu ir į riebalais pateptą skardą išspaudžiami 1 cm skersmens apvalūs pusgaminiai. Kepami orkaitėje. Patiekiami kaip garnyras prie skaidrių sultinių.

*Skrebučiai su sūriu.* Batonas be plutelės supjaustomas rombais, kvadratėliais arba trikampaiais, apibarstoma tarkuotu fermentiniu sūriu, apšlakstoma sviestu ir apkepama orkaitėje. Tiekiami kaip garnyras prie skaidrių sultinių ar trintų sriubų.



Kartojimo klausimai:

1. Kokių maisto medžiagų yra kiaušiniuose?
2. Koks yra keptų kiaušinių patiekalų asortimentas?
3. Kuo vertingi žmogui varškės patiekalai?
4. Kokius šaltuosius ir karštuosius patiekalus galima ruošti iš varškės?
5. Kaip tiekiami karštieji varškės patiekalai?
6. Koks yra kruopų pirminis paruošimas? Kokie patiekalai ruošiami iš kruopų?
7. Kaip verdami makaronai? Su kokiais priedais tiekiami virti makaronai?
8. Kokios yra miltinių kulinarijų gaminių grupės? Kokie gaminiai joms priskiriami?
9. Kaip ruošiami ir tiekiami virtinukai? Kibinai? Skryliai?

#### 2.4. Karštieji žuvies patiekalai

Patiekalams ruošti naudojama natūrali žuvis su kaulais, žuvies file arba žuvis malama (ruošama maltinių arba leistinukų masė).

Priklausomai nuo šiluminio ruošimo būdo, karštieji žuvies patiekalai gali būti: virti, šutinti, kepti (įkaitintuose riebaluose, keptuvėje, orkaitėje, žarijų kaitroje, ant grotelių), troškinti ir apkepti.

*Virti ir šutinti žuvies patiekalai.* Žuvis verdama nesmulkinta, gabalais ir porcijomis. Virti naudojami indai su įdedamu antruoju skylėtu dugnu. Verdant švelnaus skonio žuvis (erškėtinės, lašišinės, gėlavandenes), nei prieskoninių daržovių, nei prieskonių nededama. Verdant jūros žuvis naudojama daug prieskonių ir prieskoninių daržovių, nes taip sumažinamas aštrus specifinis šių žuvų kvapas ir skonis. Kad žuvies gabalėliai verdant mažiau suirtų, galima įpilti rūgšties – sauso balto vyno, citrinos rūgšties, agurkų rūgštyje ir kt.

Iki patiekimo virta žuvis laikoma tame pačiame sultinyje, kuriame virė.

Verdant žuvį garuose, į verdantį vandenį sudedamos prieskoninės daržovės ir prieskoniai. Virš vandens įdedamas skylėtas dugnas, ant kurio sudedami druska apibarstyti žuvies gabalai. Garuose virta žuvis yra skanesnė ir maistingesnė, nes joje išlieka daugiau ekstraktinių medžiagų.

Virtos žuvies gabalėliai turi būti neiširę ir nesulūžę, nesuiraitę ir neapdžiūvē, žuvis – balta arba šviesiai pilka, lašišinės žuvys – rausvos spalvos.

Virta žuvis tiekama su garnyrais ir padažais. Garnyrui prie virtos žuvies geriausiai tinka virtos bulvės (ypatingoms progoms galima išvirti statinaitėmis, kriaušaitėmis ir kt. supjaustytas), bulvių košė. Papildomam garnyrui galima paduoti šviežių ar konservuotų agurkų, pomidorų, kopūstų salotų (jei garnyras šaltas), šutintų morkų su žaliaisiais žirneliais pieno padaže, keptų pomidorų ir kt. (jei garnyras karštas). Prie virtos žuvies geriausiai tinka lenkiškas arba olandiškas padažas. Naudojami ir kiti padažai: pomidorų, grietinės, grietinės su krienais, baltasis su krienais ir kt. Padažai ruošiami naudojant žuvies sultinį.

Žuvis tiekama pašildytose metalinėse, porceliano ar fajanso lėkštėse. Bulvės ir žuvis apibarstoma susmulkintais žalumynais, puošiama citrina, vėžių kakleliais, krabais. Žuvis apipilama padažu arba padažas tiekiamas atskirai padažinėse.

Šutinant žuvį pilama nedaug vandens arba sultinio (1 kg žuvies – 300 g skysčio), todėl patiekalai yra maistingesni ir sultingesni negu virti. Nešutinamos specifinį kvapą turinčios, ašakotos ir smulkios žuvis. Šutinant dedama morkų, porų, petražolių, įpilama baltojo vynu, citrinų sulčių. Galima pridėti baravykų arba pievagrybių, sviesto. Iš sultinio, kuris gaunamas šutinant žuvį, ruošiamas padažas. Prie šutintos žuvies tinka garinis, baltasis padažas su vynu, pievagrybiais, pomidorų, pomidorų su grybais, su daržovėmis, pieno padažas. Pagrindinis garnyras – virtos bulvės, bulvių košė. Papildomas – švieži pomidorai, agurkai, šviežių kopūstų salotos, citrina, vėžių kakleliai, virti pievagrybiai ir kt.

*Kepti žuvies patiekalai.* Žuvies raumenyse yra nedaug jungiamojo audinio, jis nepatvarus ir kaitinat greitai denatūruoja. Todėl kepti tinka visų rūšių žuvis. Kepama mažame riebalų kiekyje (keptuvėje, su riebalais), dideliame riebalų kiekyje, žarijų kaitroje ir orkaitėje.

Kepant mažame riebalų kiekyje, žuvis apibarstoma druska, maltais pipirais, apvoliojama miltuose ir dedama į įkaitintą keptuvę su riebalais. Apkepinamos abi gabalėlio pusės, baigiama kepti orkaitėje. Tiekama su garnyrais: keptomis bulvėmis, virtomis keptomis bulvėmis, virtomis bulvėmis, bulvių koše. Papildomas garnyras- šviežios ar konservuotos daržovės, kopūstų salotos, citrina, šutintos morkos ir kt. Žuvis apšlakstoma tirpintu sviestu arba tiekama su padažais - pomidorų, pomidorų su daržovėmis, grietinės, grietinės su svogūnais. Padažas pilamas toje pačioje lėkštėje šalia žuvies arba tiekiamas atskirai padažinėje.

*Riebaluose kepama* žuvis be odos ir be kaulų. Gabalėliai apvoliojami miltuose, po to vilgomi kiaušinio pakinyje, apvoliojami džiovėsėliuose (dviguba paniruotė). Riebaluose žuvies gabalėliai apkepinami, kol džiovėsėliai pagelsta. Baigiama kepti orkaitėje. Prieš kepant riebaluose žuvies gabalėlius galima marinuoti ir vilgyti tešloje. Garnyrui tinka gruzdintos bulvės arba sudėtinis garnyras. Papildomai dedamas citrinos gabalėlis, ant žuvies uždedama žaliojo sviesto. Padažai tiekiami padažinėse. Tinka pomidorų padažai, majonezas.

*Žarijų kaitroje* žuvies patiekalus galima kepti ant grotelių arba ant iešmo. Kepama virš lapuočių medžių žarijų. Grotelės įkaitinamos, ištepamos lašinukais tada dedama paruošta žuvis ir kepama apverčiant iš abiejų pusių. Tiekiant žuvis apšlakstoma sviestu arba atskirai patiekiamas pomidorų padažas ar majonezas su kornišonais. Garnyras – virtos arba keptos bulvės, citrina, papildomas garnyras.

Ant iešmo kepami marinuotos žuvies gabalėliai. Kepant iešmas sukiojamas. Tiekama su keptomis bulvėmis, citrina, svogūnų laiškais arba žiedais supjaustytais marinuotais ropiniais svogūnais.

*Apkepti žuvies patiekalai.* Apkepama žalia, šutinta ir kepta žuvis kartu su įvairiais garnyrais: bulvėmis, bulvių koše, makaronais, troškintais kopūstais. Porcijinės keptuvėlės ištepamos sviestu, dedama žuvis ir garnyras, viskas apipilama vidutinio tirštumo padažu, apibarstoma tarkuotu fermentiniu sūriu, apšlakstoma sviestu ir apkepama orkaitėje 250 - 260° C temperatūroje. Apkepta žuvis tiekama keptuvėlėse, kuriose buvo ruošiama.

*Maltos žuvies patiekalai.* Jiems ruošti naudojama mažai kaulų turinti žuvis. Paruošta žuvis sumalama, pridedama piene ar vandenyje išmirkyto batono, prieskonių druskos ir gerai išmaišoma. Maltinių masės gaminiai (maltiniai, maltinukai, vyniotiniai) apvoliojami džiovintuose ir kepami su riebalais. Į vyniotinius dedamas įdaras, kuris ruošiamas iš pakepintų svogūnų, kietai išvirtų susmulkintų kiaušinių, džiovintų, prieskonių. Galima įdėti grybų. Šie patiekalai tiekiami su virtomis, keptomis ar apkeptomis bulvėmis, bulvių koše, šutintomis daržovėmis, biriomis kruopų košėmis. Papildomai patiekama šviežių ar konservuotų daržovių, salotų. Padažas: pomidorų, grietinės, grietinės su pomidorais, grietinės su svogūnais ir kiti pilamas šalia patiekalo arba tiekiamas atskirai padažinėje. Puošiama žalumynais.

Kukuliai ir kukuliukai prieš kepat apvoliojami miltuose. Apkepus, užpilami pomidorų arba grietinės su pomidorais padažu ir troškinami. Tiekiami su padažu, kuriame buvo troškinami. Šalia dedamas pagrindinis garnyras - virtos bulvės arba bulvių košė, birūs ryžiai ir papildomas garnyras.

*Leistinumų masės* patiekalai yra purūs, lengvi ir gerai virškinami. Jie ypač tinka vaikams ir dietiniam maitinimui. Ruošiant leistinukų masę, žuvis sumalama kartu su piene išmirkytu batonu ir, pilant pieną ar grietinėle, plakama. Plakant sudedami standžiai išplakti kiaušinių baltymai. Patiekalai iš leistinukų masės verdami vandenyje (leistinukai) arba garuose (pudingas). Tiekiami su virtais garnyrais ir padažais arba apšlaksčius tirpintu sviestu.

### ***Lietuviški žuvies patiekalai***

***Lietuviškas sterkas.*** Ruošiamas iš sterko nugarinės. Dedamas įdaras (kietai virti kiaušiniai, virti grybai, pakepinti svogūnai, petražolių lapeliai, druska, prieskoniai). Stačiakampio formos pusgaminis du kartus mirkomas kiaušinio pakinyje, apvoliojamas džiovintuose ir, kepamas riebaluose. Tiekiamas su virtomis bulvėmis ir papildomu garnyru: citrina, raugintais agurkais, šviežiais pomidorais. Patiekalas apipilamas sviestu, puošiama petražolių šakelėmis.

***Kotletas „Jaunystė“.*** Iš žuvies maltinių masės daromi paplotėliai, ant jų dedamas įdaras (pakepinami ir sumaišomi virti grybai, kopūstai ir svogūnai). Trikampio formos pusgaminiai mirkomi kiaušinio pakinyje, apvoliojami džiovintuose ir kepami. Tiekiami su virtomis bulvėmis, agurkais, žalumynais.

***Kotletas „Brigantina“.*** Į sumaltą žuvies minkštimą pridedama druskos, pipirų, kiaušinio ir svieste pakepintų svogūnų. Sumaišius, daromi paplotėliai, jų vidus ištepamas plaktu kiaušinio

baltymu, dedamas atšaldyto sviesto gabalėlis, formuojamas cigaro formos pusgaminiis. Kotletas mirkomas kiaušinio pakinyje, apvoliojamas džiovėsėliuose ir kepamas riebaluose.

Tiekiant kotletas apšlakstomas tirpintu sviestu. Garnyrai duodama keptų bulvių, morkų pieno padaže, konservuotų žaliųjų žirnelių. Atskirai lėkštelėje patiekama pomidorų, šviežių kopūstų salotų ir svogūnų laiškų.

**Žvejų kepsnys.** Gabalėliais supjaustyta žuvies filė dedama į porcijinę keptuvėlę, pabarstoma druska ir smulkiai sukapotu česnaku. Ant žuvies uždedama pakepintų su aliejumi svogūnų ir morkų, apipilama majonezu, apibarstoma tarkuotu sūriu. Apkepama orkaitėje.

Kartojimo klausimai:

1. Kaip verdamos gėlavandenės ir jūrinės žuvis?
2. Kaip ruošama šutinta žuvis?
3. Su kokiais padažais ir garnyrais tiekiami virti ir šutinti žuvies patiekalai?
4. Kaip tiekama su riebalais kepta žuvis?
5. Kaip paruošiama žuvis kepinui riebaluose? Žarijų kaitroje?
6. Kokie padažai tinka prie keptos žuvies?
7. Su kokiais garnyrais tiekiami kepti žuvies patiekalai?
8. Kokie patiekalai ruošiami iš maltos žuvies?
9. Kaip ruošama leistinumų masė? Kokiems patiekalams ruošti naudojama?
10. Kaip ruošiamas ir tiekiamas „Lietuviškas sterkas“? „Žvejų kepsnys“?

## **2.5. Mėsos ir paukštienos karštieji patiekalai ir užkandžiai**

*Virti ir šutinti mėsos patiekalai.* Mėsa verdamas puoduose su storomis sienelėmis ir dugnais. Verdamas visų gyvulių antros rūšies mėsa 1,5 – 2,5 kg dydžio gabalais. Paruošta mėsa dedama į verdantį vandenį ir greitai užvirinama. Po to kaitinimas sumažinamas, pasūdoma ir verdamas 95 – 98 ° C temperatūroje. Likus 0,5 – 1 val. iki virimo pabaigos, dedamas prieskoninių daržovių (morkų, svogūnų, petražolių, salierų, porų). Likus 10-15 min. iki virimo pabaigos įberias pipirų ir lauro lapelių.

Mėsos virimo trukmė priklauso nuo gyvulio rūšies, amžiaus, lyties ir gabalo dydžio. Vidutiniškai verdamas: jautiena – 2 – 2,5 val., veršiena 1 – 1,5 val., kiauliena 1 -2 val., aviena 1,5 -2 val., triušiena 30 – 40 min. Verdant mėsos svoris sumažėja apie 40 %.

Išvirusi mėsa pjaustoma po 1 – 3 gabalėlius porcijai. Ant supjaustytų gabalėlių užpilamas sultinio, kuriame mėsa virė, užvirinama. Iki patiekimo virta mėsa laikoma 70-85 ° C temperatūros sultinyje ne ilgiau kaip 2-3 val.

Virti mėsą galima ir garuose.

Virta mėsa tiekama pašildytose antrųjų patiekalų lėkštėse su garnyrais ir padažais. Garnyrai tinka virti produktai (bulvės, kruopos, makaronai, šutintos daržovės ir kt.). Papildomas garnyras – šviežios ar konservuotos daržovės. Prie virtos kiaulienos tinka troškinti kopūstai, prie virtos jautienos ir avienos – troškinti burokėliai.

Mėsa tiekama su švelnaus skonio karštaisiais padažais: grietinės, gariniu, pomidorų, pieno padažu su svogūnais ir kt. Virtą mėsą galima tiekti užpylus padažu arba padažą galima paduoti atskirai padažinėje.

Virta mėsa gali būti atšaldoma ir tiekama kaip šaltasis patiekalas su šaltaisiais padažais ir garnyrais.

Virtų mėsos patiekalų asortimentas priklauso nuo to, iš kokios mėsos paruoštas patiekalas ir su kokiais padažais jis tiekiamas, pvz. virta kiauliena grietinės padaže su krienais, virta veršiena su baltuoju padažu ir t. t.

Šutinama mėsa, kurios raumenys greitai suminkštėja (veršiena, kartais kiauliena). Dažniausiai šutinami iš mėsos paruošti natūralūs pusgaminiai (natūralūs kotletai, eskalopai). Indas ištepamas sviestu, sudedami pusgaminiai ir užpilami verdančiu sultiniu taip, kad apsemtų pusę mėsos. Parūgštinama citrinų sultimis, įdedama sviesto, pasūdoma ir šutinama 85 – 90 ° C temperatūroje apie 1 val.

*Kepti mėsos patiekalai.* Mėsa kepama stambiu gabalu (1-2 kg), porcijomis (1-3 gabalėliai) ir smulkiais gabalėliais.

Stambūs mėsos gabalai prieš kepat įtrinami prieskoniais, druska, galima prismaigstyti daržovių ar lašinukų. Pradžioje kepama keptuvėje su riebalais arba orkaitėje 200-250° C temperatūroje, kol susidaro plutelė. Vėliau 150- 170° C temperatūroje, palaistant susidariusiomis sultimis ir riebalais.

Kepta mėsa tiekama karšta arba šalta, supjausčius po 1 – 3 gabalėlius porcijai. Prie karštųjų patiekalų dera kepti karštieji garnyrai. Tiekiant mėsa apšlakstoma tirpintu sviestu, kepimo metu išsiskyrusiomis sultimis arba tiekama su padažu.

Porcijomis mėsą galima kepti su riebalais, riebaluose, žarijų kaitroje arba grilyje. Porcijinius gabalėlius prieš kepat galima apvolioti džiūvėsėliuose, miltuose ar specialiuose mišiniuose. Galima kepti neapvoliotus gabalėlius. Neapvolioti gaminiai kepami aukštesnėje temperatūroje negu džiūvėsėliuose apvolioti gaminiai.

Tiekiant natūralūs kepti patiekalai, apipilami mėsos sultimis, tirpintu sviestu ar padažu. Apvolioti gaminiai užpilami tirpintu sviestu, o padažas visuomet tiekiamas atskirai padažinėje. Prie šių patiekalų tinka kepti garnyrai.

*Iš jautienos gaminami šie porcijiniai patiekalai:* bifšteksas, file, langetai, antrekotas ir kt. *Porcijiniai kiaulienos patiekalai:* natūralus kotletas, muštas kotletas, eskalopai, pjausnys ir kt.

Smulkiais gabalėliais mėsa kepama su riebalais, žarijų kaitroje (ant iešmo) arba grilyje, suvėrus mėsos gabalėlius ant iešmelių.

Ruošiant *befstrogeną*, jautienos gabalėliai apkepami keptuvėje, pridėdama pakepintų svogūnų, pomidorų padažo, o baigiant kepti, užpilama grietinės padažo ir dar 3-4 min. kepama. Patiekalas tiekiamas giliose lėkštėse, o garnyras – riebaluose keptos bulvės, paduodamas atskirai.

*Šašlykui* mėsos gabalėliai marinuojami, veriami ant iešmo ir kepami žarijų kaitroje. Šašlykas tiekiamas su biriais ryžiais, žiedais supjaustytais marinuotais svogūnais, agurkais, pomidorais, svogūnų laiškais ir pomidorų padažu.

*Troškinti mėsos patiekalai.* Troškinama antros rūšies mėsa stambiais gabalais, porcijomis ar smulkiais gabalėliais. Pirmiausiai mėsa apkepinama keptuvėje su riebalais, o paskui užpilama sultiniu arba padažu, pridėdama pakepintų prieskoninių daržovių ir troškinama. Baigiant troškinti, mėsą galima skaninti prieskoniais: pipirais, lauro lapeliais, kmynais, mairūnu, cinamonu, gvazdikėliais ir kt. Troškintiems patiekalams visada ruošiamas padažas, naudojant sultinį, kuriame troškinosi mėsa. Troškinti patiekalai tiekiami antrųjų patiekalų lėkštėse arba metaliniuose troškinių dubenėliuose su padažu ir garnyru. Prie troškintų patiekalų tinka įvairiai paruošti karštieji garnyrai. Jie gali būti paduodami atskirai, užkandžių lėkštelėse.

Troškintų patiekalų asortimentas labai platus: troškinta mėsa, guliašas, plovos, troškinta jautiena su slyvomis, jautiena saldžiarūgščiaje padaže ir kt.

*Apkepti mėsos patiekalai.* Apkepama kuriuo nors šiluminiu būdu paruošta mėsa. Mėsos gabalėliai apkepami su garnyrais ir padažais. Paruošti gabalėliai sudedami į porcijines keptuves ar skardas, aplinkui išdėstomas garnyras, viskas apipilama padažu, apibarstoma tarkuotu sūriu, apšlakstoma tirpintu sviestu ir apkepama orkaitėje. Tiekiamas porcijinėje keptuvėlėje, papuošus žalumynais.

*Malti mėsos patiekalai.* Ruošiami iš natūralios maltos masės (bifšteksas, pjausnys, maltiniai) ir iš maltinių masės (su batonu)- maltiniai, maltinukai, pjausnys, vyniotiniai, kukuliai ir kt. Patiekalai kepami keptuvėje su riebalais, baigiami kepti orkaitėje. Tiekiant natūralius maltus patiekalus, užpilame mėsos sultimis arba tirpintu sviestu. Maltinių masės patiekalai tiekiami su padažais. Prie šių patiekalų tinka įvairūs virti garnyrai, keptos bulvės.

### **Lietuviški ir firminiai mėsos patiekalai**

*Lietuviškas vyniotinis.* Jautiena supjaustoma porcijiniais gabalėliais, išmušama, dedamas įdaras ir susukami pailgos formos vyniotiniai. Apvoliojus miltuose, pakepinami, kol susidaro rusva

plutelė. Tada užpilama sultiniu ir troškinama 30-40 min. Baigiant troškinti pridedama grietinės padažo.

Įdarui smulkiai supjaustyti svogūnai pakepinami, pridedama kubeliais supjaustytų nuplikytų lašinukų, paskrudintos juodos duonos, kietai virtų supjaustytų kiaušinių, druskos, pipirų.

Porcijai patiekiamas vienas vyniotinis su padažu, kuriame troškinosi. Atskirai paduodamas garnyras: virtos bulvės, troškintos morkos, konservuoti žirnėliai ir kt.

**Lietuviškas karbonadas.** Porcijiniai kiaulienos nugarinės gabalėliai išmušami, apvoliojami džiovėsėliuose, pamirkomi kiaušinio pakinyje ir kepami pagrindiniu būdu. Tiekiant karbonadas apšlakstomas tirpintu sviestu. Garnyrui paduodama virtų apkeptų bulvių, agurkų, pomidorų, konservuotų žirnelių. Puošiama žalumynais.

**Netikras zuikis.** Jautiena sumalama kartu su išmirkytu batonu ir pakepintais svogūnais. Į masę pridedama kiaušinių, druskos, pipirų, kubeliais supjaustytų lašinukų ir išmaišoma.

Iš paruoštos masės daromi 1,5 kg batono formos pusgaminiai, jų paviršius aptepamas plaktu kiaušiniu. Kepama orkaitėje. Atvėsinus, pjaustoma riekelėmis. Prieš tiekiant gabalėliai pakepinama su sviestu. Garnyrui paduodamos virtos bulvės ir troškinti burokėliai.

### **Paukštienos patiekalai**

Paukštieną galima virti, šutinti, kepti, troškinti ar ruošti maltus patiekalus. Dažniausiai paukštiena kepama nesmulkinta arba ruošiami įvairūs patiekalai iš filė (krūtinėlės): įdaryti kotletai, Kijevo kotletas, įdarytos krūtinėlės, suktinukai su įvairiais įdara ir kt.

Ruošiant *įdarytus kotletus*, ant išmuštos krūtinėlės dedami įvairūs įdarai: pievagrybiai, omletas, kepenėlės, malta mėsa ir kt. Ruošiant *Kijevo kotletą*, krūtinėlė įdaroma sviestu, formuojamas kiaušinio formos pusgaminis, kuris du kartus voliojamas džiovėsėliuose ir kiaušinio pakinyje. Kepamas riebaluose. Kijevo kotletui paukštienos krūtinėlė turi būti su sparno kauliuku. Tiekiant iškepti kotletai uždedami ant pakepintų pyrago riekelių, šalia dedamas sudėtinis (3-4 rūšių) garnyras – šiaudeliais supjaustytos riebaluose keptos bulvės, morkos pieno padaže, žalieji žirnėliai, konservuoti vaisiai ir kt. Kotelas apipilamas tirpintu sviestu. Ant kauliuko (Kijevo kotletas) uždedama iš balto popieriaus padaryta papilotė.

Ruošiant *įdarytą krūtinėlę*, paruošta filė perpjauinama išilgai raumenų, paliekant neperpjautus kraštus (formuojama „kišenės“ forma), įtrinama prieskoniais ir, paruoštas įdaras, sukemšamas į krūtinėlės vidų. Įdarai gali būti įvairūs: džiovintų vaisių, daržovių, grybų, ryžių, riešutų ir kt. Paruoštas pusgaminis kepamas keptuvėje ir tiekiamas su garnyrais. Kepsnys apšlakstomas tirpintu sviestu arba tiekiamas su padažu.

*Suktinukams* krūtinėlė plonai išmušama ir įdaroma įvairiais įdara. Formuojami dešrelių formos pusgaminiai, kurie gali būti kepami su riebalais arba riebaluose.

Lietuviški ir firminiai paukštienos patiekalai

**Kotletas „Jūratė“.** Į kapotą vištieną įpilama grietinėlės, įberiama druskos ir daromas apvalus kotletas. Pusgaminis vilgomas kiaušinio plakinyje ir apvoliojamas pyrago šiaudeliuose.

Kepamas su riebalais, baigiamas kepti orkaitėje. Tiekiant kotletas dedamas ant pakepintos pyrago riekutės. Garnyrai tinka bulvių krocketai, žalieji žirneliai, morkos pieno padaže.

**Vištienos kojelė.** Iš šlaunelės išimamas šlaunies kaulas. Vietoje jo dedamas įdaras ir omletas. Įdaryta kojelė perrišama virvele ir kepama riebaluose 12 min; baigiama kepti orkaitėje.

Įdarui vištienos minkštimas be odos sumalamas, pridedama sviesto, grietinėlės, kmynų, česnako, ištrinto su druska, sumaišoma. Atskirai kepamas omletas.

Vištos kojelė tiekama su šviežiomis ar marinuotomis daržovėmis, marinuotais vaisiais, keptais obuoliais, užpylus sviestu, papuošus žalumynais.

**Kotletas „Astra“.** Vištienos minkštimas be odos, pilant grietinėlę, kapojamas peiliu. Iš paruoštos masės daromi paplotėliai ant jų dedamas įdaras ir daromas netaisyklingo trikampio formos pusgaminis. Paruoštas pusgaminis mirkomas kiaušinio plakinyje, apvoliojamas batono šiaudeliuose ir kepamas su riebalais.

Įdarui supjaustytas olandiškas sūris, kietai virti kiaušiniai, razinos sumaišomos su sviestu.

Tiekiant kotletas apšlakstomas tirpintu sviestu. Garnyrai paduodama virtų apkeptų bulvių, pomidorų, agurkų ir kt.

### ***Karštieji užkandžiai***

Kai kurie karštieji patiekalai gali būti tiekiami kaip karštieji užkandžiai. Karštasis užkandis skirtingai negu karštasis patiekalas tiekiamas be garnyro, mažesnis porcijos svoris. Jiems ruošti naudojami aštresnio skonio produktai (žuvis, kumpis, grybai, inkstai ir kt.). Dažnai karštieji užkandžiai ruošiami ir tiekiami specialiuose induose. Metalinėse porcijinėse keptuvėlėse arba kokotėse baigiami ruošti ir tiekiami karštieji mėsos, paukštienos, grybų ir kt. užkandžiai. Žuvies ir jūros produktų užkandžiai tiekiami kokilėse - metalinėse ar keramikinėse kriauklėse. Karštieji užkandžiai patiekiami po šaltųjų užkandžių prieš sriubas.

Kartojimo klausimai:

1. Kaip mėsa verdama? Kaip mėsa šutinama?
2. Kokie padažai ir garnyrai dera prie virtos ir šutintos mėsos patiekalų?
3. Kaip kepama mėsa stambiais gabalais?
4. Kokie patiekalai iš jautienos/kiaulienos kepami porcijomis?
5. Kaip mėsa troškinama? Kaip tiekiami troškinti patiekalai?
6. Kaip ruošiami apkepti patiekalai?
7. Kokie patiekalai ruošiami iš maltos mėsos?
8. Kaip ruošiamas lietuviškas karbonadas? Netikras zuikis?
9. Kokie įdarai naudojami ruošiant įdarytus paukštienos kotletus?



10. Kaip ruošiamas ir tiekiamas kotletas „Jūratė“? Kotletas „Astra“?
11. Kuo skiriasi karštasis užkandis nuo karštojo patiekalo?
12. Išvardinkite indus, naudojamus karštųjų užkandžių ruošimui ir patiekimui.

## 2.6. Šaltieji patiekalai ir užkandžiai

Šaltieji patiekalai ir užkandžiai per pietus tiekiami prieš sriubą, o pusryčių ir vakarienės metu gali būti tiekiami kaip pagrindiniai patiekalai. Jie skirstomi į šias grupes:

- a) sumuštiniai;
- b) salotos ir mišrainės;
- c) žuvies ir jūros produktų patiekalai ir užkandžiai;
- d) mėsos, c) daržovių, d) kiaušinių ir pieno produktų patiekalai ir užkandžiai.

Šaltieji patiekalai ir užkandžiai baigiami ruošti šaltųjų patiekalų skyriuje. Čia jie supjaustomi, sumaišomi ir kt., todėl gamybos procese patekę mikroorganizmai nesunaikinami. Ruošiant šiuos patiekalus būtina griežtai laikytis sanitarijos taisyklių. Inventorius turi būti sužymėtas ir naudojamas pagal paskirtį. Prieš ruošiant patiekalus, produktai atšaldomi iki 6 – 8 ° C temperatūros. Šaltų produktų negalima maišyti su šiltais, anksčiau pagamintų salotų ir mišrainių – su šviežiomis ir pan.

**Sumuštiniai.** Tiekiami sudėjus į apvalias porceliano didlėkštes, pintus medinius krepšelius ar lėkštes, stiklinius ar metalinius padėklus. Vienam asmeniui sumuštiniai patiekiami užkandžių lėkštelėje. Galima patiesti servetėlę.

Sumuštiniai būna: paprastieji, suvožtinai, sluoksniuoti, užkandiniai, desertiniai, karštieji.

Ruošiant *paprastuosius* sumuštinis, duonos arba pyrago riekelės aptepamos sviestu ar sviesto mišiniais. Po to dedami įvairūs produktai. Duoną ar batoną galima aptepti marmeladu, džemu, medumi ir kt. Ant apteptos duonos riekelės uždėjus kelių rūšių produktų griežinėlių, paruošime sudėtinius sumuštinis. Sumuštiniai puošiami įvairiomis daržovėmis ir žalumynais.

Jeigu paprastą sumuštinį uždengsime kita sviestu ar kt. mišiniu aptepta riekle, paruošime *suvožtinį* sumuštinį.

*Sluoksniuoti* sumuštiniai ruošiami sluoksniuojant duoną ar pyragą su įvairių produktų masėmis arba sviesto mišiniais. Sluoksniuojama derinant produktų skonį ir spalvas. Suteptos riekelės suslegiamos. Po 4 – 6 val. sumuštiniai supjaustomi kvadratėliais, trikampėliais ir kt.

*Užkandinių* sumuštinų produktai dedami ant pakepintų vieno kąsnio dydžio duonos ar batono gabalėlių (kvadratėlių, skrituliukų, širdelių ir pan.), jas aptepus sviestu ar sviesto mišiniais. Uždedami kelių rūšių produktai, derinant skonį ir spalvas. Dažnai užkandinių sumuštinų produktai suveriami ant smeigtuko. Taip paruošiami *užkandiniai vėrinukai*. Puošama žalumynais, mažyčiais daržovių gabalėliais. Užkandiniai sumuštiniai dažnai tiekiami pobūviuose – furšetuose.

Užkandiniai sumuštiniai taip pat ruošiami iš sluoksnuotų (šulinėliai), kapotų, trapių (kreipšeliai), plikytų tešlų (eklerai), krekerių ir kt.

*Desertiniams* sumuštiniams ruošti naudojamas gabalėliais supjaustytas fermentinis sūris (taip pat pelėsinis), vaisiai, uogos, alyvuogės. Sūrio gabalėlius galima apvolioti prieskonių mišiniuose (pvz. kario) ar smulkiai supjaustytuose žalumynuose. Sumuštininių produktai veriami ant smeigtuko. Tokie sumuštiniai tinka prie vyno, šampano.

Ruošiant *karštuosius* sumuštinis naudojami įvairūs produktai (dešra, grybai, kumpis, pomidorų padažas, majonezas ir kt.) ir sūris. Ant duonos ar batono riekių sudedami produktai, apibarstoma tarkuotu sūriu ir apkepama orkaitėje, kepimo krosnyje ar mikrobangų krosnelėje.

**Salotos** ruošiamos iš šviežių, virtų, konservuotų daržovių ir vaisių. Jos tiekiamos kaip atskiras patiekalas arba kaip garnyras prie karštųjų ir šaltųjų mėsos arba žuvies patiekalų. Kaip atskiras patiekalas daržovių salotos tiekiamos nesumaišytos, sumaišytos ir užpiltos užpilu arba sumaišytos su užpilu. Tiekiant salotas nesumaišytas, supjaustytos daržovės sudedamos grupėmis vienoje lėkštėje arba keliose lėkštelėse. Kartais naudojami indai su pertvaromis. Atskirai padažinėse tiekiami vienas ar keli užpilai: majonezai, grietinė, salotų užpilai ir kt.

Į sumaišytų salotų sudėtį įeinančios daržovės sumaišomos su dalimi užpilo, o sudėjus salotas į salotinę, užpilamas likęs užpilas.

Salotų, kurios tiekiamos užpiltos užpilu, sudėtinės dalys sumaišomos arba dedamos į salotinę sluoksniais ir tada užpilamos užpilu.

*Šviežių daržovių* salotos gaminamos iš vienos ar kelių rūšių daržovių bei vaisių mišinio. Į kai kurias salotas galima įdėti priedų – kiaušinių, sūrio, mėsos, žuvies, krabų, krevečių, grybų ir kt. Į salotinę dedamos sluoksniais arba sumaišius įeinančius komponentus. Apipilama užpilais. Kad nepasikeistų šviežių daržovių salotų spalva ir neišsiskirtų sultys, jos nesūdomos arba sūdomos prieš tiekiant.

Asortimentas: salotos iš lapinių salotų, svogūnų laiškų, ridikėlių, šviežių agurkų, kopūstų, morkų, pomidorų, žiedinių kopūstų ir kt.

*Virtų daržovių salotos* dažniausiai ruošiamos iš įvairių daržovių mišinio. Į jas galima pridėti konservuotų žirnelių, raugintų ar marinuotų agurkų, raugintų kopūstų, šviežių ir džiovintų vaisių, ropinių svogūnų. Į virtų daržovių salotas dažnai dedama priedų: virtos ar rūkytos mėsos, paukštienos, rūkytos žuvies, marinuotų ar džiovintų grybų ir kt. Užpilamos majonezu, majonezo ir grietinės mišiniu, grietine, salotų užpilu, padažais. Tiekiamos salotinėse, papuošus žalumynais ir į salotų sudėtį įeinančiais produktais.

Asortimentas: bulvių, mėsos, žuvies, sostinės, naminės salotos ir kt.

*Virtų daržovių salotos, kurių pagrindą sudaro burokėliai yra mišrainės.* Be burokėlių į mišraines dažnai dedama virtų bulvių, morkų, pupelių, konservuotų žirnelių, raugintų ar marinuotų

agurkų, raugintų kopūstų. Į mišrainę galima įdėti grybų, silkės, žuvies. Į mišrainę įeinančios daržovės sumaišomos, užpylus salotų ar garstyčių užpilu. Tiekama salotinėse, papuošus į mišrainę įeinančiais komponentais, žalumynais.

Asortimentas: mišrainė su silke, su grybais, su jautiena ir kt.

Smulkiais kubeliais ar šiaudeliais supjaustytas salotų daržovės galima sudėti sluoksniais arba grupelėmis į taures ar stiklines kremines. Užpylus majonezu ar kitu užpilu, papuošus žalumynais tiekama padėjus ant polėkštės. Tai – salotų kokteiliai.

**Šaltieji žuvies ir silkių užkandžiai.** Šaltiesiems patiekalams ir užkandžiams žuvis verdama arba kepama, naudojami gastronomiciniai žuvies gaminiai (ikrai, sūdyta, rūkyta žuvis) ir žuvų konservai.

Virta žuvis tiekama su padažu ir garnyru. Padažai prie virtos žuvies- majonezas, majonezas su grietine, su kornišonais, krienuų padažas. Garnyruai tiekiamos šviežios, virtos ar konservuotos daržovės, kurios sumaišomos su salotų užpilu. Virtą žuvį galima marinuoti skaidriame marinate. Tiekama su tuo pačiu marinatu.

Asortimentas: virta žuvis, žuvis drebučiuose, įdaryta žuvis, žuvies šaltiena, maltos žuvies vyniotinis, natūralus žuvies vyniotinis.

Šaltiesiems patiekalams žuvis kepama su riebalais ir riebaluose. Pagrindiniu būdu keptą žuvį galima marinuoti pomidorų marinate. Kepant riebaluose, žuvis apvoliojama džiūvėsėliuose ar tešloje. Kepti žuvies patiekalai tiekiami ovaliose lėkštėse su padažais (majonezas, krienui ir kt.) ir daržovių garnyrais.

Asortimentas: kepta žuvis su majonezu, žuvis tešloje, žuvis marinate ir kt.

Ruošiant silkių patiekalus, silkės gerai išmirkomos, išimami kaulai, jei reikia – nulupama oda. Silkės filė supjaustoma skersai siaurais ruoželiais, sudedama į silkines. Galima apipilti salotų užpilu, majonezu arba grietine. Tiekiant silkę apibarstoma susmulkintais svogūnų laiškais ar ropiniais svogūnais arba tiekama su įvairiais garnyrais (karštomis bulvėmis, daržovėmis, porų ir obuolių salotomis ir kt.). Galima silkės gabalėlius sumaišyti su atskirai paruoštais garnyrais (troškintomis ar keptomis morkomis, morkomis ir svogūnais, daržovėmis).

**Mėsos šaltieji patiekalai ir užkandžiai.** Šie patiekalai ruošiami iš įvairios mėsos (retai naudojama tik aviena) ir mėsos gastronomicinių gaminių. Gastronomiciniai mėsos gaminiai (virtos, rūkytos dešros, kumpis, nugarinė, sprandinė ir kt.) supjaustomi plonomis riekelėmis, sudedami į ovalią didlėkštę, o tiekiant vienam asmeniui – į užkandžių lėkštelę. Puošiami žalumynais. Rūkyti gaminiai dažniausiai tiekiami be padažo ir be garnyro.

Šaltiesiems patiekalams mėsa verdama arba kepama, iš jos ruošiami malti ir natūralūs vyniotiniai su įvairiais įdarais (grybų, daržovių, kiaušinių, džiovintų slyvų ir kt.). Mėsa verdama 1,5-2 kg dydžio gabalais. Išvirus atvėsinama, kad geriau pjaustytusi, paslegiama ir šaldoma 4 - 8° C

temperatūroje. Vėliau mėsa pjaustoma riekelėmis ir tiekama su padažais ir garnyrais. Virtos mėsos patiekalus galima tiekti su krienų padažu, majonezu, majonezu su kornišonais, krienais ir kt. Garnyras ruošiamas iš šviežių, marinuotų, raugintų, ar virtų daržovių. Virtų daržovių garnyras sutaisomas su salotų ar garstyčių užpilu.

Asortimentas: virta jautiena su majonezu, jautienos ir kiaulienos vyniotinis su krienais, kiauliena su garnyru, jautiena drebučiuose ir kt.

Keptiems šaltiesiems patiekalams mėsa kepama dideliais gabalais. Kepimui tinka tos mėsos dalys, kuriose yra nedaug jungiamojo audinio – jautienos išpjova, nugarinė, viršutinė užpakalinės kojos dalis, kiaulienos nugarinė ir kumpis ir kt. Paruošta mėsa kepama orkaitėje, palaistant išsiskyrusiomis sultimis. Atšaldžius pjaustoma plonais griežinėliais ir tiekama sudėjus į ovalias didlėkštes ar užkandžių lėkšteles su padažais ir garnyrais. Iš jautienos filė ar nugarinės iškeptas patiekalas stambiu gabalu vadinamas rostbifu.

Asortimentas: rostbifas su krienais, kepta jautiena su majonezu, kepta kiauliena su krienais ir kt.

**Šaltieji kiaušinių užkandžiai.** Šaltiesiems užkandžiams kiaušiniai išverdami kietai (verdama 8 – 10 min.), atvėsunami šaltame vandenyje, nulupami. Perpjovus išilgai pusiau, dedami į užkandžių lėkšteles ir tiekiami su majonezu, daržovių garnyru, krienų padažu ir kt. Kietai virti kiaušiniai dedami į salotas, juos galima užpilti drebučiais, įdaryti įvairiais įdarais. Ruošiant įdarytus kiaušinius, išimamas trynys, į jo vietą pridedama įdaro iš virto rūkyto kumpio, sumaišyto su tryniu, kapotos silkės, žuvies, šprotų su tryniais ir kt. Įdaras sutaisomas su majonezu ir pakepintais svogūnais. Įdarant kiaušinius ikrais, jie uždedami ant perpjautų kiaušinių puselių, neišėmus trynio. Tiekiant puošiama žalumynais.

Kartojimo klausimai:

1. Kaip skirstomi sumuštiniai?
2. Kaip ruošiami ir tiekiami sluoksniuoti sumuštiniai? Užkandiniai sumuštiniai? Desertiniai sumuštiniai?
3. Kokie padažai naudojami salotoms užtaisyti? Kaip tiekiamos salotos?
4. Kas yra mišrainė? Kokių priedų galima įdėti į mišraines?
5. Kokie užkandžiai ruošiami žuvies? Kaip tiekiami gastronomiciniai žuvies užkandžiai?
6. Kaip galima tiekti silkę?
7. Kokie užkandžiai ruošiami iš virtos mėsos?
8. Kas yra rostbifas?
9. Kokiais įdarais įdaromi kiaušiniai?

## 2.7. Saldieji patiekalai

Gaminant saldžiuosius patiekalus naudojama grietinė, cukrus, kiaušiniai, miltai, riešutai, kakava, razinos, kava ir kt. Daugelis saldžių patiekalų yra kaloringi, juose daug cukraus, todėl organizmas lengvai įsisavina. Tačiau cukrus slopina virškinimo sulčių išsiskyrimą, todėl šie patiekalai valgomi po pagrindinių.

Saldieji patiekalai būna šaltieji (8-10° C) ir karštieji (65-70 ° C). *Šaltieji saldieji patiekalai:* natūralūs vaisiai ir uogos, vaisiai ir uogos sirupe (kompotai), drebutiniai patiekalai (kisieliai, drebučiai, putėsiai, kremai), užšaldyti saldieji patiekalai (ledai ir kt.).

*Karštieji saldieji patiekalai:* pudingai, oriniai pyragai (suflė), kepti obuoliai ir kt.

Paruoštus *vaisius ir uogas*, sudėjus į vazeles ar desertines lėkšteles, galima tiekti natūralius, su plakta grietinėle, pienu, apibarstyti cukrumi ar cukraus pudra, susmulkintais riešutais ir kt.

*Vaisiai sirupe* tiekiami nulupti, be sėklidžių. Kriaušės galima tiekti su koteliais. Vaisiai apverdami, o greičiau suminkštėjantys – pamirkomi sirupe su vynu. Sudedami į vazeles ir užpilami sirupu su vynu. Sirupas išverdamas iš vaisių žievelių.

*Kompotai* verdami iš šviežių, konservuotų, džiovintų vaisių ir uogų. Kietesni vaisiai paverdami sirupe, minkštesni (slyvos, persikai, abrikosai) – sudedami į verdantį sirupą ir pakaitinami iki užvirimo. Minkštos uogos (braškės, avietės) sudedamos į vazeles ir užpilamos šaltu sirupu.

Ruošiant *drebutinius* saldžiuosius patiekalus naudojamos stingdančios medžiagos – krakmolai arba želatina.

*Kisieliams* krakmolai (dažniausiai bulvių) atskiedžiamas šaltu vandeniu arba sirupu. Maišant supilama į verdantį sirupą ir kaitinama iki užvirimo. Nuo įdėto į kisielių krakmolo kiekio priklauso jo tirštumas (konsistencija). Verdami skysti, pusiau skysti ir tiršti kisieliai. Skysti kisieliai tiekiami kaip padažas prie įvairių patiekalų (pudingų, suflė, kruopų kotletų ir kt.). Pusiau skysti kisieliai tiekiami vazelėse arba stiklinėse kaip gėrimas. Galima uždėti plaktos grietinės. Tiršti išpilstomi į cukrumi pabarstytas formeles. Sustingus išverčiami ir tiekiami kaip saldieji patiekalai su plakta grietinėle ar saldžiais padažais.

*Drebučiams (žele)* ruošti naudojama želatina, vaisiai ir uogos, jų sultys, sirupai, tyrės ir kt. Drebučiams išverdamas sirupas, į jį dedama šaltame virintame vandenyje išbrinkinta želatina. Pakaitinama iki užvirimo, bet neverdama. Praaušinus supilamos iš vaisių ar uogų išspaustos sultys ir pilstoma į formas. Paruoštais drebučiais galima užpilti vaisius, uogas, biskvitą, sausainius ir kt. Tiekiami vazelėse su plakta grietinėle, sirupu ir pan.

Plakant atvėsintą drebučių skystį (arba tyrę), kol susidaro purios, standžios putos, gaunami *putėsiai*. Putos išpilstomos į formas ir sustingdomos. Tiekiami supjausčius ar išvertus iš formelių su saldžiais padažais, sirupais.

*Kremams* pagrindinis produktas yra riebi grietinėlė. Į juos dedama cukraus, želatinos, kiaušinių, pieno, įvairių prieskonių ir priedų (vanilino, kakavos, riešutų, kavos, vaisių, uogų ir kt.). Ruošiant kremus, grietinėlė išplakama ir į ją sudedami kiti paruošti produktai, išpilstoma į formas ir sustingdoma. Tiekama supjausčius vazelėse ar desertinėse lėkštelėse su saldžiaisiais padažais ir užpilais.

Kremo pavadinimas priklauso nuo jo gamybai naudojamų priedų ir prieskonių, pvz. kavos kremas, vanilinis, riešutinis, šokoladinis, aguonų ir kt.

*Ledai* yra minkšti ir grūdinti. Minkšti ledai ruošiami maitinimo įmonėse iš pramoninės gamybos mišinių naudojant specialius aparatus – frizerius. Tai kremo tirštumo produktas. Tiekiami vafliniuose puodeliuose arba vazelėse su uogiene, saldžiaisiais padažais. Kartais minkšti ledai tiekiami popierinėse ar plastikinėse dėžutėse.

Grūdinti ledai specialiais šaukšteliais dedami į kremines ar vazeles. Tiekiami su konservuotais vaisiais, šokoladu, riešutais, likeriu, konjaku, sirupais ir kt.

### **Lietuviški ir firminiai saldieji patiekalai**

***Duonos kisielius.*** Juoda džiovinta duona paskrudinama, užpilama verdančiu vandeniu ir, palaikius 1 val., nukošiama. Į skystį pridedama cukraus, gvazdikėlių, cinamono, užvirinama. Po to supilamas paruoštas krakmolos ir kaitinama iki virimo. Įberiama citrinos rūgšties.

***Duonos drebučiai.*** Džiovinta ir paskrudinta juoda duona užplikoma verdančiu vandeniu. Nupylus skystį, paruošiamas sirupas. Į jį sudedama išbrinkinta želatina, išpilstoma į formeles ir sustingdoma.

***Kremas „Gardumynas“.*** Juodos duonos džiovėsėliai pamirkomi cukraus sirupe ir formoje, porcijinėje vazelėje, kreminėje ar taurėje sluoksniuojami su plakta grietinėle ir uogiene. Tinka vyšnių, spanguolių, juodųjų serbentų uogienė. Viršutinis plaktos grietinėlės sluoksnis apibarstomas duonos džiovėsėliais.

***Aguonų kremas.*** Aguonos užplikomos, sutrinamos ir sudedamos į kiaušinių – pieno mišinį. Grietinėlė standžiai išplakama, į ją sudedamas atvėsintas mišinys su aguonomis. Pilstoma į formas, sustingus tiekiami vazelėse, kreminėse ar desertinėse lėkštelėse.

Kartojimo klausimai:

1. Kokios skiriamos saldžiųjų patiekalų grupės?
2. Kaip ruošiami kisieliai iš įvairių žaliavų?
3. Kokios stingdančios medžiagos naudojamos saldiesiems patiekalams ruošti?
4. Kam naudojami įvairaus tirštumo kisieliai?
5. Kaip ruošiami ir tiekiami drebučiai? Putėsiai?

6. Kokie produktai naudojami ruošiant kremus?

7. Kaip gaminamas duonos kisielius? Kremas „Gardumynas“?

## 2.8. Karštieji ir šaltieji gėrimai

Nealkoholiniai gėrimai maitinimo įmonėse ruošiami iš vaisių ir uogų, daržovių sulčių, arbatžolių, kavos, kakavos, pieno ir kt. Gėrimams gaminti naudojamose žaliavose yra vitaminų, organinių rūgščių, fermentų, eterinių aliejų ir kt. medžiagų, kurių pagrindinė dalis ruošimo metu pereina į skystį. Šios medžiagos teigiamai veikia organizmą: aktyvina medžiagų apykaitą, stimuliuoja širdies ir kraujagyslių veiklą ir kt.

Gėrimai yra karštieji (75 ° C) ir šaltieji (6-7 ° C). Karštieji nealkoholiniai gėrimai: kava, arbata, kakava, šokoladas. Šaltieji: pieno ir grietinės gėrimai, vaisių ir daržovių gėrimai, nealkoholiniai kokteiliai.

*Arbata* gaminama iš arbatmedžio pumpurų arba jaunų lapų. Labiausiai paplitusi juodoji ir žalioji arbata, mažiau – geltonoji ir raudonoji.

Arbatos sudėtyje rasta apie 300 įvairių medžiagų. Iš jų 30- 50 % yra tirpios vandenyje. Tai: eteriniai aliejai, alkaloidai, rauginės medžiagos, vitaminai, mineralinės medžiagos ir kt. Žaliojoje arbatoje šių medžiagų yra daugiau.

Arbatžolės sugeria drėgmę ir pašalinius kvapus, todėl netinkamai laikant, greitai genda.

Arbatos kokybei svarbus vanduo. Arbatai plikyti netinka kietas vanduo. Jame yra daug Ca ir Mg jonų, kurie neleidžia visiškai pereiti į vandenį tirpiosioms medžiagoms. Chloruotą vandentiekio vandenį būtina keletą valandų laikyti neuždengtame inde, kad išgaruotų chloro kvapas. Vanduo užvirinamas. Geriausias arbatai ruošti yra antrojo virimo tarpsnio – baltojo virimo (burbulinis) vanduo. Netinka perviręs, ne visai užviręs, pašildytas ar antrą kartą užvirintas vanduo.

Arbatžolėms plikyti tinka indai, gerai išlaikantys šilumą. Geriausi porceliano arba fajanso arbatinukai. Prieš plikant arbatą, arbatinukas išildomas vandens garais arba praskalaujant karštu vandeniu. Tada sudedamos arbatžolės, pripilama pusė arbatinuko verdančio vandens, uždengiama dangteliu ir servetėle. Palaikius 3 – 5 min. arbatinukas pripildomas vandeniu, paliekant iki dangtelio 0,5 – 1 cm tarpą.

Paruošta arbata pilstoma į porceliano puodukus ar stiklines. Atskirai prie arbatos galima paduoti karštą pieną ar grietinėle, sausainius, meduolius, pyragaičius ir kt. Vasarą galima tiekti šaltą arbatą be cukraus arba su cukrumi ir citrinos ar apelsinų gabalėliais.

Žalioji arbata tiekama pialose ir geriama be cukraus. Prie jos galima paduoti razinų, įvairių Rytų saldumynų.

Arbatinėse arbata dažnai tiekama arbatinių poromis – dideliame arbatinyje karštas vanduo, mažame – arbatžolių esencija. Rusai vandenį arbatai verda virdulyje. Tai rusiškas arbatos patiekimo būdas.

Anglai geria juodąją arbatą su pienu. Į įkaitintus puodukus pilsto pašildytą pieną, o paskui arbatą. Pieno pilama 20 – 30 %.

Japonai dažniausiai geria žaliąją arbatą. Prieš plikant, arbatžolės dažniausiai sutrina į miltelius, beria į iki 50 – 60 °C temperatūros pakaitintus rutulio formos porceliano arbatinukus ir užpila 60 °C temperatūros vandeniu. Po 2 - 4 min. arbatą pilsto į mažus 30-50 g talpos puodukus. Geria be cukraus ar kitokių priedų prieš valgį ir po valgio.

Mongolai arbatą verda. Ruošiant ją naudoja žaliąją presuotą arbatą, pieną, sviestą, miltus ir druską. Kartais deda juodųjų pipirų, lauro lapų.

*Kava* stipriai tonizuoja dėl joje esančio alkaloido kofeino. Kofeinas pagerina apykaitą, suaktyvina kvėpavimą, padidina visų organizmo audinių gyvybingumą. Kavos organinės rūgštys palankiai veikia skrandžio veiklą, gerina virškinimą.

Kava ruošiama kavos virimo aparatais, elektriniais kavinukais arba užplikoma karštu vandeniu. Plikant vandeniu, į įkaitintą kavinuką dedama malta kava ir užpilama baltojo virimo vandeniu. Po 5 – 8 min. tiekama kavinukuose arba kavos puodukuose. Atskirai vazelėse paduodamas cukrus. Tiekiant kavą su pienu, juoda kava paduodama arbatos puodeliuose, o atskirai ašotėlyje – karštas pienas arba grietinėlė (gali būti vienkartiniam įpakavime).

*Rytietiška kava* ruošiama specialiuose kavinukuose. Į kavinuką dedama labai smulkiai sumalta kava, cukrus, užpilama šaltu vandeniu ir kaitinama iki užvirimo, bet neverdama. Lankytojams dedami maži kavos puodukai. Kava tiekama indelyje, kuriame virė. Atskirai paduodama stiklinė šalto vandens.

*Vienos kava.* Paruošiama juoda kava su cukrumi, pilstoma į puodukus ar stiklines ir ant viršaus uždedama išplaktos su cukraus pudra grietinėlės.

*Šalta kava (gliase).* Į paruoštą juodą kavą dedamas cukrus, atšaldoma iki 8 – 10 °C temperatūros, pilstoma į aukštas taures. Ant viršaus uždedama ledų ir tiekama taurę padėjus ant polėkštės su servetėle.

Yra labai daug kavos ruošimo ir patiekimo būdų : su šokoladu, kakava, likeriu, imbieru, su konjaku ir kiaušinio baltymais (kava „Rūta“), su kiaušinių tryniais (kava „Baltija“) ir kt.

*Kakava.* Kakavos milteliai sumaišomi su cukrumi, įpilama truputį karšto vandens arba pieno ir gerai ištrinama. Tada supilamas likęs karštas pienas ir vanduo, užvirinama. Kakavą galima ruošti su kiaušinio tryniu, ledais.

*Šokoladas.* Šokoladas susmulkinamas, užpylus karšto pieno, ištirpinamas. Plakant supilamas visas karštas pienas, dedama cukraus. Gėrimas perkošiamas per sietelį ir tuoj pat karštas tiekiamas



mažuose puodukuose. Vietoje pieno galima naudoti vandenį arba tiekti šaltą, pridėjus grūsto ledo ir ant viršaus uždėjus išplaktos su cukraus pudra grietinėlės.

Šaltieji *pieno ir grietinėlės gėrimai* ruošiami derinant tarpusavyje įvairius komponentus. Naudojamas medus, vaisių ir daržovių sultys, uogos, cukrus.

Asortimentas: pienas su medumi, su mėlynėmis, su braškėmis, pieno ir morkų sulčių gėrimas, pieno ir slyvų sulčių gėrimas, grietinėlės ir braškių gėrimas ir kt.

Daug gaivinančių gėrimų ruošama iš vaisių ir uogų. Sumaišius įvairias uogas arba sultis, įpylus mineralinio vandens, įdėjus riešutų, įvairių prieskonių, pagaminami įvairaus skonio gėrimai.

Ruošiant *gira*, naudojamos mielės. Giros skystis gali būti įvairus: kmynų arbata, paruošti gėrimai iš obuolių, juodųjų serbentų, kitų vaisių ar uogų su prieskoniais- medumi, citrinos žievele, cinamonu, gvazdikėliais ir kt.

**Lietuviška gira.** Džiovinta juoda duona užplikoma verdančiu vandeniu. Po 4 val. perkošiama, į sunką pridedama cukraus, mielių, razinų ir 12 val. rauginama. Po to nupilamos nuosėdos ir gira laikoma vėsiai.

**Spanguolių gira.** Iš spanguolių išspaudžiamos sultys. Tirščiai užpilami vandeniu ir verdama 6 – 10 min. Nuoviras perkošiamas, į jį pridedama cukraus. Atvėsus, supilamos sultys, dedamos mielės ir rauginama 12 val.

Kartojimo klausimai:

1. Kokių maisto medžiagų yra arbatoje?
2. Kokie indai geriausi arbatos plikymui? Koks vanduo tinka arbatai ruošti?
3. Kaip plikoma arbata?
4. Kaip ruošama ir tiekama arbata rusiškai, angliškai, japoniškai?
5. Kaip ruošama ir tiekama rytietiška kava? Vienos kava? Gliasé?
6. Kokios žaliavos naudojamos ruošiant gaiviuosius gėrimus?
7. Kaip ruošama duonos gira? Spanguolių gira?

### 3. MILTINIAI KONDITERIJOS GAMINIAI

Pagrindiniai produktai miltiniams konditerijos gaminiams yra miltai, cukrus, kiaušiniai, sviestas, margarinas, kakava, šokoladas, pienas, pieno produktai, vaisiai, uogos, uogienės, riešutai, prieskoniai, purintojai ir kt.

Pagal panaudotus purintojus tešlos skirstomos į mielines ir prėskas. Prėskos tešlos būna: blyninės, vaflinės, sluoksniuotos, plikytos, trapios, biskvitinės, meduolinės, baltyminės, migdolinės

**Mielinė tešla.** Mielinę tešlą kildina ir raugina šviežios arba džiovintos mielės. Mielės – tai mikroorganizmai (mielių grybeliai). Kai tešla rūgsta, mielės skaido cukrų ir krakmolą; susidaro alkoholis ir anglies dvideginis. Susidariusios dujos išpūrina tešlą. Išrūgusios tešlos tūris padidėja 2 – 3 kartus. Ji būna saldžiarūgščio skonio, įgauna panašų į spirito kvapą. Lengvai paspaudus pirštu gerai išrūgusią tešlą, lieka įdubimas, tešlos gabalėlis, tempiamas rankomis, tįsta, netrūksta. Išrūgusi tešla pasidaro lengva, puri.

Iš mielinės tešlos kepami pyragai, bandelės, vyniotiniai ir kt.

**Trapi tešla.** Trapios tešlos gaminiai yra riebus, sudaryti lyg iš mažų smiltelių. Todėl jie dar vadinami smėliniais.

Trapi tešla gaminama iš miltų, cukraus, riebalų, kiaušinių. Paskaninama vanilinu, romo esencija ir druska. Tešla išpurinama plakant arba cheminiais purintojais (amonio karbonatu, soda).

Ruošiama kieta ir minkšta trapi tešla. Kieta tešla yra plastiška, ją galima kočioti. Minkšta tešla yra tepios konsistencijos. Ji kepama formose arba spaudžiama į skardas pro konditerinį maišelį.

Tešla maišoma šaltoje patalpoje iš šaltų produktų. Paruoštos tešlos temperatūra 19 - 20°. Šiltesnė tešla trupa, ją sunku kočioti. Tokią tešlą reikia nedelsiant atšaldyti.

Iš kietos trapios tešlos gaminami tortai, sausainiai, pyragai, pyragaičiai. Iš minkštos trapios tešlos dažniausiai kepami sausainiai.

**Kapota tešla.** Kapotos tešlos gaminiai skoniu panašūs į sluoksniuotos tešlos gaminius. Tešla ruošiama iš miltų, sviesto ir grietinės. Produktai turi būti šalti, patalpos temperatūra ne aukštesnė kaip 20°C.

Atšaldytas sviestas sutarkuojamas burokine tarka ir sumaišomas su persijotais miltais arba kapojamas peiliu su miltais, kol nelieka sausų miltų. Tuomet supilama grietinė su joje ištirpinta druska. Tešla greitai suminkoma į vieną gabalą. Paruošta tešla palaikoma apie 1 val. šaltai.

Tešla iškočiojama 3 mm storio lakštais, lakštai subadomi ir kepami pusgaminiai tortams. Iš kapotos tešlos paruošiami sausainiai, šulinėliai (valovanai). Kapotos tešlos gaminiai kepami 250° C temperatūroje. Kepant jie iškyla dėl susidarančių vandens garų.

**Meduolinė tešla.** Meduolinei tešlai ruošti naudojami miltai, cukrus, krakmolo sirupas, riebalai, kiaušiniai, įvairūs prieskonių mišiniai (gvazdikėliai, cinamomas, kartieji ir kvapieji pipirai, kardamonas, imbieras, mėtos, vanilė ir kt.). Tešlai purinti naudojamas amonio karbonatas, soda. Į meduolinę tešlą dedamas medus, cukrus, degintas cukrus.

Iš meduolinės tešlos gaminami įvairūs meduoliai, medauninkai (iš plikytos tešlos).

**Biskvitinė tešla.** Biskvitas – lengvas, purus, švelnaus skonio gaminys. Iš biskvitinės tešlos kepami sausainiai, pyragai, pyragaičiai, tortai, vyniotiniai.

Biskvitiniai gaminiai drėkinami sirupais, pertepami kremais, vaisiniais įdarais.

Biskvitas gaminamas iš kiaušinių, cukraus, miltų, kurie imami santykiu 2:1:1.

**Plikyta tešla.** Plikytos tešlos gaminiai yra tuščiaviduriai. Jų paviršius iškilęs, lygus, blizgantis. Kepinių tuštumos pripildomos kremo ar įdaro.

Tešla gaminama iš miltų, riebalų, druskos, skysčio (pieno arba vandens).

Skystis, riebalai, druska sudedami į puodą, užvirinami, į juos, greitai maišant medine mentele, staigiai supilami persijoti miltai, kad nesusidarytų gumuliukai. Maišoma, kol pasidaro vientisa, blizganti masė ir susijungia į vieną gabalą. Užplikyta masė būna apie 80° C temperatūros. Todėl, prieš pilant kiaušinius, ji truputį atvėsinama, kad nesukrešėtų kiaušinių baltymai. Toliau, tešlą maišant, dalimis supilami kiaušiniai. Paruošta tešla sudedama į konditerinį maišelį su antgaliu ir pro jį spaudžiama į riebalais pateptas ir miltais pabarstytas skardas įvairių formų gaminiai.

Plikytos tešlos gaminiai kepami 200 - 210°C temperatūroje. Iškepę plikyti gaminiai būna lengvi, sausi. Per anksti ištraukus iš krosnies, jie sukrenta.

Iš plikytos tešlos kepami profitroliai, sausainiai, pyragaičiai, tortai.

Kartojimo klausimai:

1. Į kokias grupes skirstomos tešlos?
2. Kokie purintojai naudojami tešloms ruošti?
3. Kokiomis savybėmis pasižymi mielinė tešla? Kokie gaminiai iš jos ruošiami?
4. Kuo ypatinga smėlinė tešla? Kokie gaminiai ruošiami iš kietos ir minkštos smėlinės tešlos?
5. Kokie prieskoniai vartojami meduolinių tešlų gaminiams pagardinti?
6. Kokie gaminiai paruošiami iš meduolinės tešlos? Iš kapotos tešlos? Iš biskvitinės tešlos?
7. Kaip paruošiama plikyta tešla?
8. Kokie gaminiai ruošiami iš plikytos tešlos?

### **Naudota literatūra:**

1. Jakštienė D. Dietinių patiekalų gamybos technologija. – V., Aldorija, 2001.
2. Juodienė V., Petkevičienė M. Maisto gamtinio technologija – V., 1989.
3. Kondratienė I. Kulinarijos pagrindai – V., Agora, 2004. ISBN 9955-647-01-9.
4. Mikučionienė D. Sirtautaitė S. ir kt. Kulinarija – V., Aldorija, 1999. ISBN 9986-820-05-7.
5. Nauja patiekalų ir kulinarijos gaminių receptūrų bei technologijos aprašymų knyga – V., Ad Infinitum,
6. Piličiauskienė O. Maisto ruošimo technologija – V.,Agora, 2005. ISBN 9955-647-04-3.
7. Sbornik receptur bliud i kulinarnych izdelij – Maskva, 1983.
8. Šliužalienė O. Miltinių konditerijos gaminių ruošimo technologija – V., 2004.
9. Vieningas lietuviškų, tautinių, firminių patiekalų ir kulinarinių gaminių receptūrų bei technologijos aprašymų rinkinys – V., 1983.