

Nida Degutienė

Izraelio skoniai

šventės ir kasdiena



Ši knyga – tai pravertos durys į izraeliečių namus

„Žydai geriausiai išmano, kas yra geras maistas“, – kuždėdavo man į ausį mama, kai iš mūsų namų virtuvės pasklisdavo svaiginantys aromatai. Augau Druskininkuose, kur ištisus metus plūsdavo turistai iš Rytų, bet labiausiai šį kurortą vertino žydai. Gausios poilsiautojų šeimos tuomet dažniausiai apsistodavo druskininkiečių namuose, todėl virtuve tekdavo dalintis su svečiais.

Kasdien uosdama palaimingus kvapus, vis stengdavausi atspėti, ką pietums ketina patiekti pusę dienos virtuvėje praleidusi šeiminkė. Neturėjau supratimo, ką reiškia „žydiškas maistas“, tad nutaikiusi palankų momentą paslapčiomis prasmukdavau į virtuvę ir, kilstelėjusi kunkuliuojančio puodo dangtį, tikėdavausi jame išvysti kažką stebuklingo. Nors dažniausiai ten būdavo paprasčiausias vištienos sultinys ar koks tirštas jautienos troškinys, namus užliejęs aromatas nepalikdavo abejonių, kad unikalaus žydiško maisto paslaptis slepiasi kažkur kitur...

Kai 2009-ųjų vasarą atvykome gyventi į Izraelį, apie žydus ir jų istorinę tėvynę žinojau tik tiek, kiek buvau mačiusi didžiųjų žinių televizijos kanalų reportažuose. Mano vaizduotę jau anksčiau audrino klausimai: kas tas Šabas, ką reiškia *košer*, kodėl žydams nevalia valgyti kiaulienos? Todėl sulig pirmu karšto oro gūsiu, atsidarius lėktuvo durims Tel Avivo oro uoste, apsidžiaugiau – pagaliau turėsiu galimybę įminti gardaus žydiško maisto paslaptį!

Gyvenant Izraelyje nesunku įsitikinti, kad maistas žydų gyvenime užima ypatingą vietą. Nuo ankstyvo ryto iki kitos dienos paryčių izraeliečiai nuolat ką nors kramsnoja ir mėgaujasi vieni kitų draugija, o per šventes stalai tiesiog lūžta nuo patiekalų ir gėrybių.

Nuo seno vaišėmis nukrautas stalas žydams buvo tarsi altorius, prie kurio jie meldavosi, puotaudavo ir bendraudavo. Išvartyta iš savo žemių ir išsibarsčiusi po visą pasaulį tauta per tūkstantmečius išsaugojo savo vertybes, religiją, tradicijas ir, žinoma, maisto kultą. Gyvendami svetur žydai ne tik atvežė naujovių į tų šalių kulinarius aruodus, bet ir praturtino savąjį. O, sugrįžę į savo istorinę tėvynę Izraelį, parsivežė ir geriausias viso pasaulio kulinarines tradicijas.

Ši knyga – tai pravertos durys į izraeliečių namus, gatvės užkepas ir prašmatnių restoranų virtuvės. Tai receptai patiekalų, kurie skirti kur kas daugiau nei alkiui numalšinti. Tai atsiminimai ir pasakojimai, kuriais su manimi penkerius metus dosniai dalinosi litvakai iš Izraelio ir Pietų Afrikos Respublikos, mano draugai izraeliečiai, jų mamos bei močiutės. Tai žydiškos šventės, tradicijos, istorija ir papročiai, iš kartos į kartą perduodami vaikams ir vaikaičiams. Tai sugrąžinta dalelė žydiškos kultūros, kurią Lietuvoje praradome, beveik išnykus anuomet gausiai Lietuvos žydų bendruomenei. Tai naujas žvilgsnis į vis dar daug kam nepažįstamą Izraelį. Ir galiausiai – tai mano surastas atsakymas, kodėl žydiškas maistas – toks ypatingas.

Su meile iš Izraelio – Nida



Turinys



Tradicijos ir šventės

Kas yra košerinis maistas?	42
Sukotas. Palapinių šventė	60
Šabas. Švenčiausia savaitės diena	76
Pesachas. Svarbiausia žydų kalendoriaus šventė	100
Roš Hašana. Žydų Naujieji metai	142
Purimas. Linksmiausia metų šventė	156
Šavuotas. Toros įteikimo šventė	178
Chanuka. Džiaugsminga šviesos šventė	206
Visa tiesa apie macus	226
Košerinis vynas	270

Mezė ir užkandžiai

Baklažanai	12
Baklažanų užtepas <i>babaganuš</i>	14
Baklažanų putėsiai	14
Klasikinis baklažanų užkandis	14
Marokietiška morkų mezė	16
Graikinių riešutų ir paprikų pasta <i>muhamara</i>	18
Aštrus marokietiškas baklažanų ir paprikų užkandis	20
Humusas	22
Kapotų silklių užkandis	24
Žydiškai įdaryta žuvis <i>gefilte fiš</i>	27
Lenkiškas receptas	28
Lietuviškas receptas	29
Kiaušinių užkandis	30
Kapotos vištų kepenėlės	32
Vegetariškas paštetas	34
Sevičė su mangais	36
Žaliųjų šparaginių pupelių užkandis	38
Arbūzo ir fetos užkandis	40

Pusryčiai

Izraelietiški dribsniai	48
Šakšuka	50
Fritata su cukinijomis, porais ir graikiniais riešutais	52
Ryžių pudingas	54
Blincės	57

Salotos

Izraelio salotos	66
Šviežių daržovių salotos <i>fatuš</i>	68
Skaldytų kviečių ir petražolių salotos <i>tabuli</i>	70
Petražolių ir kepintų migdolų salotos	72
Bolivinių balandų sėklų salotos su feta ir žalumynais	74

Sriubos

Žydiškas vištienos sultinys	85
Kneidlachai	87
Kreplachai	88
Naminiai kepti makaronai vištienos sultiniui	89
Tiršta morkų sriuba su imbierais ir kokosų pienu	90
Lęšių sriuba	92

Topinambų sriuba	94
Pankolių ir žiedinių kopūstų sriuba	96
Moliūgų ir batatų sriuba	98

Mėsa

Čolentas – Šabo pietų troškiny s	109
Tėjos čolentas	110
Raudonajame vyne troškinta šventinė jautiena	113
Jautienos cimesas su slyvomis	116
Aviena įdaryti baklažanai su saldžiarūgščiu padažu	118
Kopūstų lapų suktinukai	120
Maltos mėsos plokštainis <i>kliops</i>	122
Įdarytos cukinijos su pomidorų ir džiovintų slyvų padažu	124
Avienos kebabai ant cinamono iešmelių	126
Baklažanų kišenės su kalakutiena	128
Įdaryti svogūnai	130
Vištiena su saldžiu citrusinių vaisių ir anyžių padažu	132
Ėrienos šonkaulių kepsnys su žalėsių plutele	134
Marokietiškas vištienos pyragas bistėja	137

Žuvis

Pomidorų padaže troškinta žuvis <i>chraime</i>	146
Žuvies kotletai	148
Žuvis su pomidorais	150
Sefardiškas žuvies kepsnys	152
Doradų suvožtiniai su daržovėmis	154

Gatvės maistas

Falafeliai	164
Davido sumuštiniai su vištiena	166
Šavarmos	168
Burekai	171
Sabichai	175
Knišės	176

Vegetariški patiekalai

Sūriu įdarytos paprikos	184
Porų paplotėliai	186
Cimesas su medumi ir džiovintomis slyvomis	188
Kopūstų paplotėliai	190
Kepti baklažanai su kuskusu	192
Žemės riešutų paplotėliai	194
Moliūgų paplotėliai su padažu	197
Vegetariški „mėsainiai“	200
<i>Filo</i> tešlos ir sūrio pyragas	202
„Machnė Jehudos“ polenta su grybais, šparagais ir kiaušiniu	204

Apkepai ir blynai

Latkės su salierais	213
Batatų latkės su citriniu grietinės padažu	214
Latkės su burokėliais	214
Klasikinis makaronų apkepas	217

Šventinis makaronų apkepas su varške ir razinomis	218
Makaronų ir kopūstų kugelis	220
Varškės apkepas su macais	222
Chalos pudingas su džiovintomis figomis	224

Kepiniai








Klasikinė chala	233
Naujametė chala su džiovintų figų įdaru	236
Beigeliai	238
Pita	240
Teiglachai	242
Žydiški rageliai su įdaru	244
Kokosų ir migdolų sausainiai	246
Mielinės spurgos <i>sufganiot</i>	249
Spurgos su džemu	250
Morkų saldainiai <i>imberlach</i>	252
Sausainiai „Hamano ausys“	255
Agonų ir citrinų keksas	258
Obuolių pyragas su spanguolėmis	260
Džiovintų vaisių ir riešutų pyragas	262
Kepti obuoliai	264
Obuolių pyragas su karamelinėmis trupinių plutele	266
Kokosų ir šokolado tortas	268

Priedai

Sūdytos citrinos	276
Daržovių sultinys	277
Šermula	277
Sezamų padažas <i>tahini</i>	277
Prieskonių mišinys <i>zatar</i>	278
Karštas burokėlių garnyras	278
Aštri prieskonių pasta <i>zhug</i>	279
Tradicinis obuolių padažas	280
Krienų padažas	280

Ačiū	282
Abėcėlinė patiekalų rodyklė	284

Šioje knygoje tradicinių patiekalų receptai pažymėti simboliais, pagal kuriuos žinosite, kokiai žydiškai šventei jie gaminami.

 Šabas	 Chanuka	 Šavuotas
 Roš Hašana	 Purimas	
 Sukotas	 Pesachas	

Avienos kebabai ant cinamono iešmelių

4 asmenims 

Maltos mėsos (dažniausiai avienos) kepsnys, apskrudintas kepsninėje, – mėgstamiausias Egipto žydų patiekalas. Jie mėsos mase aplipdo ilgą metalinį iešmą, o mėsą renkasi riebesnę, nes kepdami riebalai tirpsta suteikdami kepsniui sultingumo. Pamėginkite maltą mėsą užlipdyti ant ilgų cinamono iešmelių: jie kebabams suteiks egzotišką aromatą.

- 500 g maltos avienos
- 1 nedidelis smulkiai supjaustytas svogūnas
- 2 šaukštai smulkiai sukapotų šviežių petražolių
- 1 šaukštas acto
- 1 šaukštelis ciberžolės
- 1 šaukštelis kuminų
- ¼ šaukštelio aitriosios paprikos
- 1 šaukštelis druskos
- ½ šaukštelio šviežiai grūstų juodųjų pipirų
- 4 ilgos (30–35 cm) cinamono lazdelės
- šviežių kalendrų arba svogūnų laiškų

Avieną sumaišykite su smulkintu svogūnu, petražolėmis, actu, įberkite ciberžolės ir kuminų, pagardinkite aitriąja paprika, druska ir juodaisiais pipirais.

Šlapiomis rankomis aplink kiekvieną cinamono lazdelę lipdykite mėsos „dešreles“, kuo geriau prispausdami avieną prie lazdelės. Palikite 5–7 cm lazdelės galą, kad būtų patogų paimti.

Kepkite kebabus įkaitintoje kepsninėje ant grotelių iš visų pusių, kol gražiai apskrus.

Patiekite kebabus pabarstytus šviežiomis kalendromis ar svogūnų laiškais, su mėgstamu padažu ir gabalėliu pitos arba lavašo.





aliejumi pateptos tešlos lakštus. Ant šio tešlos pagrindo sudėkite visą paruoštą vištienos įdarą. Ant jo berkite kiaušinių įdarą ir gerai išlyginkite visą paviršių.

Patieskite vieną *filo* tešlos lakštą ir iš jo išpjaukite skritulį, kuris būtų sulig kepimo formos kraštais. Ištepkite jį aliejumi arba tirpintu sviestu ir užklokite vištienos bei kiaušinių įdarus. Ant viršaus supilkite paruoštą migdolų įdarą. Išsikišusius tešlos kraštus užlenkite taip, kad jie padengtų pyrago viršų. Galite ant viršaus uždėti dar 2–3 *filo* tešlos lakštus, kiekvieną patepkite aliejumi arba tirpintu sviestu. Papildomų lakštų kraštus palenkite ir pakiškite ties pyrago šonais. Nesistenkite pernelyg sulyginti pyrago viršaus – taip iškepęs jis bus traškus ir gražiai atrodys.

Pyrago viršų patepkite išplaktu kiaušinio tryniu ir likusiu aliejumi. Paruoštą pyragą galite laikyti šaldytuve kelias valandas ir kepti prieš pat patiekdami.

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Kepkite pyragą 30–40 minučių, kol *filo* tešla paruduos ir taps traški. Jei paruoštą pyragą laikėte šaldytuve, jis keps šiek tiek ilgiau – apie 50–60 minučių.

Bistėją patiekite karštą, visą paviršių gausiai pabarstę miltelinio cukrumi ir papuošę cinamono raštais.



Pomidorų padaže troškinta žuvis *chraime*

6 asmenims    

Aškenaziai (Centrinės ir Rytų Europos žydai) didžiuojasi savo tradiciniais įdarytos žuvies *gefilte fiš* receptais, o sefardai (Ispanijos ir Portugalijos žydai) paprastai nė žiūrėt nenori į salstelėjusių virtų žuvies kukuliukų pusę. Jų kulinarinis atsakas aškenaziams – *chraime*: aštriame aromatingame pomidorų padaže troškinta jūrinė žuvis. Be *chraime* neapsieina nė viena sefardų šventė – nuo Šabo, Roš Hašanos iki Pesacho.

- 1 raudona saldžioji paprika
- 1 geltona saldžioji paprika
- 1 žalia saldžioji paprika
- 1 galvutė česnako
- 1 aitrioji paprika (arba pagal skonį)
- 6 šaukštai (90 ml) alyvuogių aliejaus
- 2 indeliai (800 g) konservuotų pomidorų savo sultyse
- druskos
- juodųjų pipirų
- 1 stiklinė (250 ml) verdančio vandens
- 3 šaukštai (100 g) pomidorų pastos
- 1 šaukštelis ciberžolės
- 1 šaukštelis malto kumino
- 1 šaukštas saldžiosios paprikos
- 1 šaukštelis rūkytos saldžiosios paprikos (nebūtinai)
- 1,2 kg šviežių žuvų filė su oda
- 1 stiklinė kapotų šviežių kalendrų

Nuplautas paprikas perpjaukite per pusę, išvalykite, supjaustykite plonomis ilgomis juostelėmis. Smulkiai sukapokite česnakus. Išvalykite aitriąją papriką ir supjaustykite plonomis juostelėmis.

Didelėje gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų. Sudėkite supjaustytas paprikas kartu su česnakais ir kepinkite maišydami, kol visiškai suminkštės.

Į keptuvę supilkite pomidorus su sultimis, įberkite druskos, pipirų. Užvirinkite ir sumažinę ugnį virkite 15 minučių, kartkartėmis pamaišydami.

Mažame dubenėlyje sumaišykite karštą vandenį su pomidorų pasta, suberkite ciberžolę, kuminą ir paprastą bei rūkytą papriką, gerai išmaišykite. Į verdančią pomidorų masę atsargiai sudėkite žuvų gabaliukus (oda į apačią) ir viską apliekite paruoštu mišiniu. Skystis turėtų apsemti žuvis (jei nesemia, įpilkite dar šiek tiek verdančio vandens). Užvirinkite, tada sumažinkite ugnį ir virkite uždengtoje keptuvėje 20 minučių.

Patiekite žuvis gausiai palaistytas padažu, pabarstykite kapotomis kalendromis. Garnyrai puikiai tinka kuskusas, ryžiai arba šviežia traški balta duona.



Filo tešlos ir sūrio pyragas

4–6 asmenims 

Gaminant su plonyte *filo* tešla labai svarbu pasirūpinti, kad ji neišdžiūtų ir nepavirstų traškučiu, netin-
kamu kepti. Kad taip neatsitiktų, kol ruošiate vieną tešlos lakštą, kitus būtinai laikykite uždengę drėgnu
virtuviniu rankšluosčiu. *Filo* tešla gaminama be riebalų, todėl, norint suteikti unikalų skonį ir traškesį, ją
visuomet reikia patepti tirpintu sviestu, aliejumi arba abiejų mišiniu.
Šis įspūdingai atrodantis sūrio pyragas – tai Turkijos žydų indėlis į šiuolaikinę Izraelio kulinariją. Šiuo
sultingu apačioje ir traškiu viršuje kepiniu mėgstama vaišintis Šavuoto savaitę, kai ant žydų stalo ka-
raliauja pieno produktų patiekalai.

- 4–5 *filo* tešlos lakštai
- 30 g tirpinto sviesto ir dar truputis
kepimo formai patepti
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 200 g puskiečio fermentinio sūrio
- 200 g sutrupinto fetos sūrio arba
varškės
- 1 kiaušinis
- 200 ml riebaus pieno arba grietinės
(10 proc. riebumo arba riebesnės)
- druskos (tik tuo atveju, jei naudojate
nesūrų sūrį arba varškę)

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.

Sviestu ištepkite 23 cm skersmens kepimo formos su nuimamais šonais du-
gną ir kraštus.

Nedideliame indelyje sumaišykite tirpintą sviestą ir aliejų.

Sutarkuokite pusketį fermentinį sūrį stambia tarka ir jį sumaišykite su feta
(arba varške). Nesistenkite išgauti vientisos masės – nieko tokio, jei susida-
rė stambesnių sūrio gabalėlių.

Patieskite vieną *filo* tešlos lakšto gabalėlį ant darbatalio, o kitus uždenkite
drėgnu rankšluosčiu. Visą lakšto paviršių patepkite sviesto ir aliejaus miši-
niu. Lakštą išilgai perpjaukite per pusę, gausite dvi plačias *filo* tešlos juos-
tas. Šaukšteliu dėkite sūrio masės siaura juoste maždaug per tešlos vidur-
į. Tada viršutinį kraštą sulenkite iki juostos vidurio, o apatinį – iki viršutinio
krašto, taip sulenkdami vieną lakštą tris kartus. Turėtų išeiti 5–6 cm pločio
tešlos rankovė. Pastatykite įdarytą tešlos rankovę taip, kad sūrio įdaras liktų
apačioje, ir pradėdami nuo vieno krašto laisvai suvyniokite ją į roželę. Teš-
los roželės turi būti gan aukštos, kad apatinėje dalyje esantis sūrio įdaras
išsilydytų, o viršutinė roželių dalis liktų tuščiavidurė ir traški. Roželes dėkite
į paruoštą kepimo formą vieną šalia kitos ir laikykite uždengę rankšluosčiu,
kad nesudžiūtų, kol gaminsite likusias.

Atskirame dubenyje suplakite kiaušinį kartu su pienu arba grietine. Pa-
gardinkite žiupsneliu druskos, jei įdarui naudosite nesūrų sūrį arba varškę.
Plona srovele pilkite plakinį ant paruoštų roželių. Skystis jokiais būdais ne-
turi padengti viso roželių aukščio: sausos viršūnėlės iškepusios bus traškios.

Kepkite apie 40 minučių, kol pyrago apačia taps auksinė, o roželių viršus –
rusvas ir traškus. Patiekite karštą.

