

# KAUPIAME atsargas

- Mėsa • Žuvis •
- Daržovės • Vaisiai ir uogos •
- Jogurtas • Varškė
- Sūris • Prieskonių mišiniai •
- Namų vynas • Užpildinės •
- Produktų atsargos •
- Pusgaminiai •



# Turinys

|   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| PRATARMĖ.....                                 | 9         | ...prieskonines žoleles.....  | 44        |
| KONSERVAVIMAS – POPULIARIAUSIAS ATSAUGŲ       |           | ...prieskoninių žolelių sėklas.....   | 45        |
| KAUPIMO BŪDAS.....                            | 19        | ...pomidorus saulėje.....   | 45        |
| <b>Tai, ko reikės ir gali prireikti .....</b> | <b>19</b> | ...pomidorus orkaitėje.....   | 45        |
| Produktų plovimas .....                       | 20        | ...duonos raugą.....  | 46        |
| Smulkinimas .....                             | 20        | <b>ŠALDYTOS GĖRYBĖS.....</b>  | <b>49</b> |
| Priemonių paruošimas .....                    | 20        | <b>Produktų paruošimas šaldymui .....</b>                                     | <b>50</b> |
| Pasterizavimas ir sterilizavimas.....         | 21        | <b>Kaip šaldyti .....</b>   | <b>52</b> |
| Nebūtina, bet labai naudinga .....            | 21        | ...uogas .....  | 52        |
| <b>Produktai ir tara .....</b>                | <b>21</b> | ...vaisius .....  | 53        |
| Taros paruošimas .....                        | 22        | ...prieskonines žoleles .....   | 53        |
| Stiklainių ir dangtelių sterilizavimas .....  | 23        | ...baklažanus.....  | 54        |
| Muslino maišų sterilizavimas .....            | 24        | ...paprikas .....   | 54        |
| <b>Pagalbiniai produktai .....</b>            | <b>24</b> | ...pomidorus .....  | 55        |
| Vanduo .....                                  | 24        | ...žaliuosius žirnelius .....   | 55        |
| Cukrus.....                                   | 24        | ...žiedinius arba brokolinius kopūstus .....                                  | 55        |
| Medus.....                                    | 25        | ...šparagines pupeles.....  | 56        |
| Druska.....                                   | 25        | ...moliūgus.....  | 56        |
| Actas.....                                    | 25        | ...grybus .....   | 56        |
| Spirito actas .....                           | 25        | <b>KONSERVAVIMAS CUKRUMI.....</b>   | <b>61</b> |
| Kitos rūgštys .....                           | 25        | <b>Kas yra kas .....</b>  | <b>61</b> |
| Aliejus .....                                 | 25        | Vienkartinis virimo būdas .....   | 62        |
| Prieskoniai .....                             | 26        | Daugkartinis virimo būdas.....  | 63        |
| <b>Produktų paruošimas.....</b>               | <b>27</b> | <b>Džemas .....</b>   | <b>64</b> |
| Rūšiavimas .....                              | 27        | <b>Marmeladas .....</b>   | <b>64</b> |
| Plovimas ir nusausinimas .....                | 28        | <b>Virti ir padžiovinti vaisių produktai (sūriai, lavašai, pastilės).....</b> | <b>64</b> |
| Smulkinimas .....                             | 28        | <b>Cukruočiai.....</b>  | <b>65</b> |
| Daržovių ir vaisių nuplikymas .....           | 29        | <b>Termiškai neapdorotos uogos ir vaisiai.....</b>                            | <b>65</b> |
| Konservavimas .....                           | 30        | <b>Drebučiai .....</b>  | <b>66</b> |
| Pasterizavimas ir sterilizavimas.....         | 31        | <b>Pektinas .....</b>   | <b>67</b> |
| Pasterizavimas naudojant vandenį.....         | 31        | <b>Kompotai.....</b>  | <b>67</b> |
| Pasterizavimas nenaudojant vandens.....       | 31        | <b>Sultys.....</b>  | <b>68</b> |
| Pasterizavimas orkaitėje.....                 | 32        | <b>Receptai .....</b>   | <b>70</b> |
| <b>Konservavimo būdai .....</b>               | <b>34</b> | <b>Uogienės, džemai, drebučiai .....</b>                                      | <b>70</b> |
| <b>DŽIOVINTOS GĖRYBĖS .....</b>               | <b>39</b> | <b>Sultys, kompotai, sirupai .....</b>  | <b>80</b> |
| <b>Kaip džiovinti .....</b>                   | <b>41</b> | <b>Be terminio apdorojimo .....</b>   | <b>84</b> |
| ...vaisius .....                              | 41        |   |           |
| ...uogas .....                                | 42        |   |           |
| ...daržoves.....                              | 43        |   |           |
| ...grybus .....                               | 43        |   |           |

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| KONSERVAVIMAS RŪGŠTIMI.....                       | 89  | MĖSOS ATSARGOS.....                          | 147 |
| Marinavimas.....                                  | 89  | Mėsos šaldymas.....                          | 148 |
| Marinato paruošimas.....                          | 89  | Atšildymas.....                              | 149 |
| Receptai.....                                     | 91  | Sūdytas.....                                 | 149 |
| Greito vartojimo atsargos.....                    | 91  | Sausasis sūdytas.....                        | 150 |
| Atsargos žiemai.....                              | 95  | Sūdytas sūrymu.....                          | 151 |
| Pagardai.....                                     | 98  | Mišrusis sūdytas.....                        | 151 |
| Receptai.....                                     | 91  | Receptai.....                                | 152 |
| RAUGINTOS GĖRYBĖS.....                            | 103 | Vytinimas.....                               | 154 |
| Kaip rauginti.....                                | 104 | Receptai.....                                | 155 |
| ...kopūstus.....                                  | 104 | Rūkymas.....                                 | 159 |
| ...pekininius kopūstus.....                       | 104 | Rūkytų gaminių laikymas.....                 | 161 |
| ...agurkus.....                                   | 105 | Receptai.....                                | 161 |
| ...baklažanus.....                                | 105 | Mėsos konservavimas.....                     | 167 |
| Receptai.....                                     | 106 | Receptai.....                                | 170 |
| SŪDYTOS GĖRYBĖS.....                              | 109 | Mėsos konservavimas riebalais.....           | 171 |
| Kaip sūdyti citrinas.....                         | 110 | Receptai.....                                | 172 |
| VYNAS.....  | 113 | ŽUVŲ ATSARGOS.....                           | 175 |
| Kas yra vynas.....                                | 113 | Taros paruošimas.....                        | 176 |
| Vyndarystės indai.....                            | 113 | Žuvų ir ikrų sūdytas.....                    | 177 |
| Priedai vynui gaminti.....                        | 114 | Sausasis sūdytas.....                        | 178 |
| Uogų, daržovių paruošimas vyno gamybai.....       | 115 | Drėgnasis sūdytas.....                       | 178 |
| Nuodingi arba vyno gamybai netinkami augalai..... | 116 | Senovinis sūdytas.....                       | 178 |
| Cukraus ir spirito kiekio apskaičiavimas.....     | 116 | Žuvų rūkymas.....                            | 179 |
| Vyno rauginimo patalpa ir jo priežiūra.....       | 116 | Rūkyklos.....                                | 179 |
| Vyno ligos.....                                   | 117 | Karštai rūkytos žuvys.....                   | 180 |
| Vyno rūgimo sustabdymas.....                      | 119 | Šaltai rūkytos žuvys.....                    | 181 |
| Vyno išpilstymas į butelius ir jo laikymas.....   | 119 | Pusiau karštai rūkytos žuvys.....            | 182 |
| Naminio vyno receptai.....                        | 120 | Populiariausios šaltai rūkytos silkės.....   | 182 |
| NAMINĖS UŽPILTINĖS, TRAUKTINĖS, LIKERIAI.....     | 131 | Žuvų rūkymas be rūkyklos.....                | 183 |
| Produktai.....                                    | 131 | Žuvų vytinimas.....                          | 183 |
| Antpilo ruošimas.....                             | 132 | Vytintų, rūkytų ir sūdytų žuvų laikymas..... | 184 |
| Saldinimas.....                                   | 132 | Žuvų marinavimas.....                        | 184 |
| Filtravimas.....                                  | 133 | Šaltasis marinavimas.....                    | 185 |
| Užpiltinės ir trauktinės brandinimas.....         | 133 | Karštasis marinavimas.....                   | 186 |
| Gardinimas.....                                   | 133 | Žuvų džiovinimas.....                        | 187 |
| Patiekimas.....                                   | 134 | Džiovinimas džiovykloje.....                 | 187 |
| Receptai.....                                     | 135 | Džiovinimas orkaitėje.....                   | 187 |
| ACTAS, ALIEJUS, DRUSKA, CUKRUS.....               | 141 | Džiovinant žuvų panaudojimas.....            | 188 |
| Gėlių aliejus.....                                | 142 | Žuvų šaldymas.....                           | 188 |
| Gėlių actas.....                                  | 142 | Receptai.....                                | 189 |
| Receptai.....                                     | 143 | PIENO PRODUKTŲ ATSARGOS.....                 | 197 |
| Druska.....                                       | 145 | Receptai.....                                | 198 |
| Cukrus.....                                       | 145 |  |     |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| PRIESKONIŲ ATSARGOS.....  | 203 | Tešla .....   | 252 |
| Nauda sveikatai ir naudojimas medicinoje.....                           | 204 | Smulkūs pusgaminiai .....   | 254 |
| Žinok daugiau – gamink skaniau .....                                    | 204 | Mėsos, paukštienos ir subproduktų pusgaminiai .....                       | 257 |
| Augalų dalys.....   | 204 | Užšaldymui paruošti tarpiniai pusgaminiai.....                            | 261 |
| Klasikiniai ir vietiniai.....   | 204 | Sultiniai .....   | 261 |
| Prieskonių laikymas.....  | 205 | Mėsos sultiniai .....   | 262 |
| Indelių pasirinkimas .....  | 205 | Paukštienos sultiniai .....   | 263 |
| Apsauga nuo oro.....  | 206 | Žuvų sultiniai .....  | 264 |
| Apsauga nuo drėgmės.....  | 206 | Grybų sultiniai.....  | 264 |
| Gardinimo prieskoniais patarimai.....                                   | 206 | Pjaustytos pakepintos daržovės ir jų mišiniai.....                        | 265 |
| Prieskonių smulkinimas.....   | 207 | Keptos prieskoninės daržovės.....   | 265 |
| Grūstuvės .....   | 207 | Kaip pjaustyti bulves sriuboms.....                                       | 265 |
| Prieskonių malūnėliai.....  | 208 | Receptai .....  | 265 |
| Elektrinis kavos malūnėlis.....   | 208 | Įdarai blyneliams, pyragėliams ir pyragams.....                           | 266 |
| Elektrinis smulkintuvas.....  | 208 | Užšaldymui paruošti gatavi pusgaminiai .....                              | 268 |
| Gaminame prieskonių mišinius.....                                       | 208 | Sviestas.....   | 268 |
| Receptai .....  | 209 | Sviestas su priedais (masė ir mišiniai) .....                             | 268 |
| GĖLIŲ KONSERVAVIMAS .....   | 219 | Padažai ir pagardai .....   | 270 |
| LAPŲ KONSERVAVIMAS.....   | 223 | Užšaldymui paruošti gatavų patiekalų pusgaminiai .....                    | 271 |
| PRODUKTŲ ATSARGOS, JŲ LAIKYMO YPATUMAI .....                            | 227 | Patiekalų pusgaminiai .....   | 271 |
| Produktų atsargų laikymas .....   | 228 | Receptai .....  | 272 |
| Produktų gedimą sukeltantys procesai ir kokybę lemiantys veiksniai..... | 228 | Maisto likučių panaudojimas .....   | 275 |
| Kenkėjai .....  | 233 | Jei liko virtų kruopų, košių, makaronų.....                               | 276 |
| Indai ir indeliai produktams laikyti .....                              | 235 | Jei liko virtų bulvių .....   | 276 |
| Plastikinių indų žymėjimas .....  | 236 | POBŪVIŲ MAISTO PLANAVIMAS, VAIŠIŲ LIKUČIŲ TVARKYMAS IR PANAUDOJIMAS ..... | 279 |
| Reikalingi produktai ir jų kiekis .....                                 | 237 | GARDŽIOSIOS DOVANOS.....  | 285 |
| Produktų grupės ir jų ypatumai .....                                    | 239 | NAUDINGI PATARIMAI IR INFORMACIJA .....                                   | 289 |
| Grūdų produktai.....  | 239 | Šeiminingės atmintinė.....  | 289 |
| Miltai .....  | 240 | Atsargų žodynėlis .....   | 294 |
| Ankštinės kultūros .....  | 241 | Žuvis.....  | 294 |
| Makaronai .....   | 241 | Mėsa .....  | 296 |
| Riešutai, sėklos, džiovinti vaisiai .....                               | 242 | Cukrus.....   | 299 |
| PUSGAMINIŲ ATSARGOS .....   | 247 | Actas.....  | 300 |
| Ką ir kaip šaldyti .....  | 249 | Aliejus .....   | 301 |
| Vaisiai.....  | 249 | Tradiciniai padažai.....  | 303 |
| Daržovės .....  | 249 | Produktai iš pomidorų .....   | 304 |
| Mėsa .....  | 249 | Druska.....   | 305 |
| Žuvis.....  | 250 | Konditerijos priedai .....  | 306 |
| Kiti produktai.....   | 250 | Įvairenybės .....   | 307 |
| Ko nereikėtų šaldyti.....   | 251 | RODYKLĖ .....   | 311 |
| Užšaldymui naudojama tara .....   | 251 | RECEPTŲ RODYKLĖ.....  | 316 |
| Receptai .....  | 252 | LITERATŪROS SĄRAŠAS .....   | 319 |
| Užšaldymui paruošti termiškai neapdoroti pusgaminiai .....              | 252 |   |     |
| Receptai .....  | 252 |   |     |



## Produktų paruošimas šaldymui



Šaldymui renkamės šviežius, sveikus, geros kokybės vaisius, uogas ir daržoves. Vaisiai ir uogos turi būti sunokusios, bet ne pernokusios, o daržovės – šiek tiek neprinokusios.

Produktus perrenkame, kruopščiai nuplauname. Taurėlapius, stiebelius ir kotelius pašaliname tik nuplovę, kad vaisiai ir daržovės nepavandenyti. Produktus rūpestingai nusausiname. Jei reikia, vaisius ir daržoves nulupame, supjaustome atitinkamo dydžio gabalėliais. Išimame kauliukus, sėklas, sėklalizdžius. Uogas šaldome sveikas (galime supjaustyti tik stambias braškes), o vaisius – gabaliukais. Kad gabaliukais supjaustyti vaisiai netamsėtų, pašlakstome citrinų sultimis arba nuplikome.

Ypač svarbus etapas ruošiant produktus šaldymui – jų nuplikymas. Uogų neplikome, o daugelį vaisių (sėklavaisių) ir beveik visas daržoves nuplikome verdančiame vandenyje. Vaisius (obuolius, persikus, nektarinus) ir žiedinius kopūstus nuplikome parūgštintame vandenyje (1 l vandens reikia 5 g citrinų rūgšties), o daržoves – pasūdytame vandenyje (1 l vandens – 5–10 g druskos). Kad produktai neprarastų spalvos, neišvirtų ar per daug nesuminkštėtų, ištraukę iš verdančio vandens tuoj pat juos ataušiname panardindami į ledinį vandenį. Nuplikyti produktai nekeičia spalvos, gaminant greičiau išverda ar iškepa.

Nuplikytus produktus nusausiname. Juos galime šaldyti ant padėklų ir vėliau supakavę sudėti į šaldiklį. Taip pat galime pakuoti produktus (tyres, vaisius arba sirupu užpiltas uogas, termiškai apdorotas daržoves) tiesiai į maišelius arba indelius ir šaldyti jau įpakuotus. Jau sušaldytus produktus pakuojame nepalikdami oro tarpų, o šaldomus supakuotus – palikdami vietos produktui plėstis, ypač jei tai sirupu užpilti vaisiai arba uogos.

Šaldytus vaisius arba uogas naudojame atšildytus arba neatšildytus. Virdami kompotus, sriubas, kisielius, džemus, į verdantį skystį beriami neatšildytas uogas ir vaisius. Kepiniams taip pat naudojame neatšildytas

Nuplikymo laikas  
(vidutinio dydžio gabaliukai)

| PRODUKTAI             | NUPLIKYMO TRUKMĖ (MIN.) |
|-----------------------|-------------------------|
| Brokoliai             | 2                       |
| Briuseliniai kopūstai | 2                       |
| Cukinijos             | 2                       |
| Morkos (nebūtinai)    | 3                       |
| Paprikos (nebūtinai)  | 2                       |
| Porai                 | 3                       |
| Rūgštinės             | 1                       |
| Smidrai               | 2                       |
| Šparaginės pupelės    | 3                       |
| Špinatai              | 1                       |
| Žalieji žirneliai     | 1                       |
| Žiediniai kopūstai    | 3                       |





uogas ir vaisius. Neatšildome ir verdamų arba kepamų daržovių. Atšildome tik tuos vaisius arba uogas, kuriuos naudosime be terminio apdorojimo. Atšildyti reikia pamažu, geriausia tai padaryti perkeliančią reikiamą kiekį vaisių arba uogų iš šaldiklio į šaldytuvą.

Patartina šaldyti mažas produktų porcijas. Šaldymui paruoštus produktus reikia laikyti šaldytuve, taip jie greičiau užšals.

Stambius vaisius ir daržoves geriau šaldyti supjaustytus vienodo dydžio gabaliukais.

Birius produktus (uogas, daržovių gabaliukus, grybus) šaldyti ant padėklų, pabėrus plonu sluoksniu. Kai jie sušąla, tuomet sudėti į maišelius arba indelius ir laikyti šaldiklyje.

Šaldymas turi trukti kuo trumpiau, todėl šaldyti reikia  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  temperatūroje arba, esant techninėms galimybėms, žemesnėje temperatūroje (kai kurie šaldiklių modeliai turi *Super Frost* funkciją). Šaldant produktus aukštesnėje temperatūroje, jų ląstelėse susidaro stambūs ledo kristalai, kurie atšildžius produktus sudrasko ląstelių sienelės ir pablogina maistinę ir gastronominę produktų kokybę.

Šaldymui netinka tiek visos, tiek gabalėliais supjaustytos daug skysčių turinčios daržovės (ridikai, arbūzai, agurkai, melionai), bulvės, salotos. Galima užšaldyti iš jų pagamintą tyrę. Bulvės šaldomos apkeptos.

Šaldytų produktų laikymo trukmė

| PRODUKTAI                 | LAIKAS      |
|---------------------------|-------------|
| Grybai (žali)             | iki 12 mėn. |
| Grybai (kepti, troškinti) | 3–4 mėn.    |
| Daržovės                  | 10–12 mėn.  |
| Daržovių mišiniai         | 6–7 mėn.    |
| Vaisiai                   | 8–12 mėn.   |
| Vaisių tyrės              | 5–6 mėn.    |





## AUKSINĖS ŠALDYMO TAISYKLĖS

- Šaldome tik aukščiausios kokybės produktus.
- Šaldomus produktus būtina nusausinti, kad ant jų neliktų drėgmės.
  - Buitinėmis sąlygomis užšaldyti ir laikyti produktus reikia ne aukštesnėje kaip  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  temperatūroje.
- Galima užšaldyti produktus neuždengus, bet laikyti juos šaldiklyje būtina įpakuotus, nes atviri jie gali apdžiūti.
- Ant pakuotės būtina užrašyti šaldymo datą, produkto pavadinimą, patogu užrašyti porcijų skaičių arba svorį.
  - Šaldyti reikia greitai, atšildyti – lėtai.
- Šaldytą ir atšildytą produktą būtina iš karto sunaudoti. Pakartotinai šaldyti negalima.
- Produktai, kuriuos atšildžius reikia termiškai apdoroti, ir produktai, kuriuos atšildžius galima naudoti iš karto, be terminio apdorojimo, laikomi atskirai.

Labai patogu naudoti šaldytus daržovių ruošinius. Nuplautas, nusausintas ir nuvalytas morkas, burokėlius, salierų gumbus supjaustome šiaudeliais arba sutarkuojame stambia tarka. Sudedame į maišelius ir užšaldome. Daržoves galima šaldyti kartu, galima atskirai. Naudojame sriuboms, troškiniams, padažams gaminti.

Jei gaminant maistą liko nepanaudotų morkų, paprikų ar burokėlių gabaliukų, juos galima susmulkinti, sudėti į maišelius arba šaldymo indelius ir sušaldyti. Labai pravers kitąkart verdant sriubą arba gaminant troškinį.

## Kaip šaldyti



### ...uogas

Uogas (avietes, braškes, mėlynės, šilauoges, serbentus, žemuoges, vyšnias, gervuoges, aronijas, šermukšnius, putino uogas) šaldome ant padėklų mažomis porcijomis. Vyšnias galima šaldyti su kauliukais arba be kauliukų. Nuplautas, perrinktas ir nusausintas uogas suberiame plonu sluoksniu ant padėklų ir staigiai sušaldome. Prieš šaldydami galime pabarstyti smulkiu cukrumi. Šaldytas uogas sudedame į plastikinius šaldymo maišelius arba šaldymo indelius ir laikome šaldiklyje.

Galima šaldyti uogų tyrę. Uogas sutriname su nedideliu kiekiu cukraus. Gautą tyrę galima perkošti per tankų audinį. Supilstome tyrę į nedidelius indelius (tai gali būti ir vienkartiniai indeliai, tik juos reikia sandariai uždaryti). Šis būdas ypač tinka žemuogėms šaldyti, nes konservuojant kitais būdais prarandamas žemuogių kvapas ir skonis.

Uogas šaldomos užpiltos cukraus sirupu. Išverdame sirupą iš vandens ir cukraus (santykiu 5:1), ataušiname. Į nedidelius indelius sudedame uogas ir užpilame cukraus sirupu taip, kad būtų visiškai apsemtos. Indelius pildome ne iki pat galo, paliekame šiek tiek vietos šaldytam produktui plėstis.

Galima šaldyti sutrintą ir užvirintą uogų tyrę.

Aitresnės uogos (aronijos, šermukšniai, putinų uogos) šaldytos bus malonesnio, saldesnio skonio.





### ...vaisius

Obuolius ir kriaušes nulupame. Abrikosų, persikų ir nektarinų lupti nereikia. Vaisius supjaustome skiltelėmis, pašlakstome citrinų sultimis ir šaldome užpylę sirupu, kuris išverdamas iš 1 l vandens ir 400 g cukraus. 1 kg vaisių imame 0,5 l sirupo. Sirupu užpiltus vaisius šaldome sudėję į indelius, palikę vietos produktui plėstis.

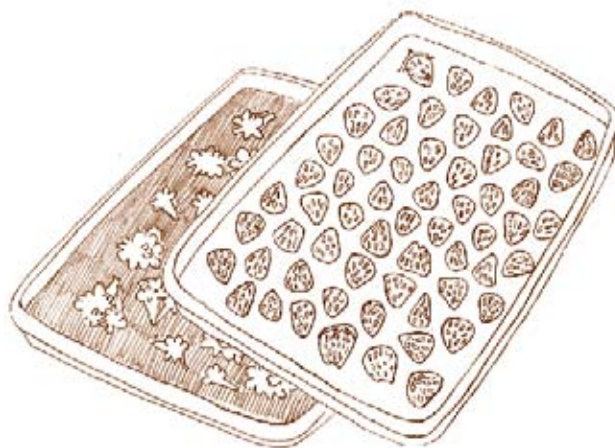
Slyvas šaldome supjaustytas puselėmis, taip pat galime šaldyti užpylę sirupu.

Rabarbarus (desertinę daržovę, dažniausiai vartojamą kaip vaisiai) nuvalome, supjaustome gabaliukais, užpilame nedideliu kiekiu vandens, trupučiu cukraus ir užviriname. Nukaičiame ir sutriname. Tyrę šaldome supylę į indelius. Rabarbarus taip pat galima šaldyti užpylus sirupu.

Persikus ir nektarinius apiplikome, nulupame ir sutriname tyrę su trupučiu cukraus. Pačių persikų ir nektarinų šaldyti nepatariama, nes jie šiek tiek apkarsta.

Apelsinus arba citrinas šaldome sutrynę iš jų tyrę.

Arbūzus arba melionus supjaustome, išimame sėklas. Minkštimą sutriname, supilstome į indelius ir užšaldome. Taip pat tyrę galime supilstyti į ledukų formeles. Ledukus naudojame vaisiniams kokteiliams atšaldyti.



### ...prieskonines žoleles

Prieskoninių žolelių šakeles, lapelius ir kotelius atskirai arba kartu galima šaldyti neapdorotus.

Prieskonines žoleles galima šaldyti sutrintas. Nuskabome žolelių lapelius, susmulkiname smulkintuvu (arba lapelius sukąpojame peiliu, bet netriname). Sukapotas žoleles sudedame į plastikines ledukų formeles, užpilame po pusę arba po visą šaukštelį šalto vandens. Žoleles suspaudžiame, kad kubelis būtų visas užpildytas ir apsemtas vandens, ir užšaldome. Sušalusius kubelius dedame į plastikinius šaldymo maišelius arba į dėžutes ir laikome šaldiklyje. Tokias žoleles galima naudoti ir pikantiškiems, ir saldiems patiekalams gaminti.





Prieskonines žoleles galima šaldyti aliejuje. Tai puikus būdas išsaugoti kalendras, bazilikus, petražoles. Nuskabome žolelių lapelius ir susmulkiname smulkintuvu. Įpilame šiek tiek geros kokybės alyvuogių aliejaus – turime gauti tirštą tyrę, ir užšaldome šaukšto dydžio porcijomis maišeliuose.

Labai aštriu peiliu arba smulkintuvu (tik ne trintuvu) susmulkintas prieskonines žoleles galima šaldyti indeliuose arba šaldymo maišeliuose. Indai turi būti sandariai uždaromi ir kuo mažesni, kad nereikėtų daug kartų atidarinėti. Susmulkintus žalumynus į indelius dedame lengvai paspausdami arba laisvai suberiame į maišelius. Iš šaldiklio išimtą indelį apvyniojame virtuviniu rankšluosčiu, kad indelis nespėtų atšilti. Bet geriausia laikyti indelį arba maišelį šaldiklyje lengvai pasiekiamoje vietoje ir stengtis neišimti jų iš šaldiklio, o tiesiog labai greitai pasisemti reikiamą kiekį žolių šaukštu.

Jei šaldiklyje yra pakankami vietos, galima pasigaminti kokteilių kubelių. Įdedame po kelis nesmulkintus lapelius į ledukų formeles ir užpilame šaltu vandeniu. Kai sušals, išimame ir laikome plastikiniuose maišeliuose arba indeliuose.

### ...baklažanus

Baklažanus nulupame ir supjaustome 1 cm storio griežinėliais. Juos pašlakstome aliejumi ir apkepame elektrinėje kepsninėje arba ant viryklės keptuvėje. Reikia stebėti, kad neperkeptų ir neištižtų, nes tokie baklažanai tiks šaldyti tik kaip tyrė. Griežinėlius gerai atausiname, sudedame po 5–6 vieną ant kito, suvyniojame į aliuminio foliją ir šaldome. Atšildytus baklažanus naudojame apkepams, troškiniams. Dar juos apkepe – vyniotiniams arba salotoms.

### ...paprikas

Paprikas nuplauname ir nusausiname. Nupjauname viršūnelę su kotelium, išimame sėklas. Perpjaujame pusiau arba supjaustome ketvirtadaļiais,





kubeliais. Paprikų gabalėlius (kiekvieną rūšį atskirai) sudedame į plastikinius maišelius ir šaldome. Atšildytas paprikas naudojame salotoms, kepsniams ir kitiems patiekalams gaminti.

Paprikas galima sušaldyti nepjaustytas, tik išvalytas. Sudedame po 3–4 paprikas viena į kitą ir taip sušaldome. Atšildę gaminame įdarytas paprikas.

Keptų paprikų šaldymas. Mėsingas, storas raudonas, oranžines arba geltonas paprikas kepame orkaitėje arba ant atviros ugnies. Sudedame į plastikinį maišelį, užrišame. Palaikome 10–15 min., kad paprikų odelė lengvai nusiluptų. Išimame sėklas. Nuluptas ir išvalytas paprikas sudedame į indelius ir sušaldome. Naudojame troškiniams, salotoms, įdarui.

### ...pomidorus

Imame vienodo dydžio pomidorus (smulkius ir vidutinio dydžio). Pomidorus įpjauname kryžmai, sudedame į dubenį, užpilame verdančiu vandeniu ir palaikome 1 minutę. Išėmę nulupame odelę. Pomidorus supjaustome puselėmis arba ketvirtadaliais, sudedame ant padėklų, sušaldome ir supakuojame. Šaldytus pomidorus naudojame sriuboms, padažams, troškiniams. Salotoms tokie pomidorai ne itin tinka.

### ...žaliuosius žirnelius

Imame jaunus neperaugusius žirnelius. Išgliaudome ir šaldome pakirstę plonu sluoksniu ant padėklo. Sušaldytus žirnelius suberiame į maišelius arba indelius.

Jaunas žaliųjų žirnelių ankštis su neišsivysčiusiais žirneliais šaldome nuskabę uodegėles. Ankštis šaldome ant padėklo. Naudojame salotoms, sriuboms, troškiniams.

### ...žiedinius arba brokolinius kopūstus

Žiedinius arba brokolinius kopūstus išskirstome žiedynais ir laikome pasūdytame vandenyje (1 l vandens reikia 15 g druskos) maždaug pusvalandį, kad pašalintume vabzdžius. Kopūstus išimame, perskalaujame ir 3 min. plikome. Staigiai atšaldome, nusausiname. Sudedame į indelius ir šaldome. Naudojame neatšildytus. Gamindami iš šaldytų žiedinių kopūstų sugaišite tris kartus mažiau laiko, nei naudodami šviežius.



#### AUKSINĖ MINTIS

Galima pasigaminti kokteilinių ledukų.

Į ledukų formeles įdėti:

- kelis lapelius prieskoninių žolelių (mėtų, melisų, peletrūnų, bazilikų);
- gražią uogą arba vaisiaus gabalėlį;
- gėlių žiedlapių arba visą žiedą.

Formelę užpilti šaltu vandeniu ir užšaldyti.

Naudoti kokteiliams, šaltoms sriuboms, arbatoms paskaninti.







## Įdomu!

Europoje gaminami sūdyti, kartais rūkyti kumpiai su kaulu. Kumpiai įtrinami vien druska ar druska su prieskoniais, kai kur beriama ir cukraus. Technologija taip pat skiriasi – mėsa gali būti tiesiog įtrinama druskos ir prieskonių mišiniu, panardinama į sūrymą arba sūdyto mišinio tam tikrais laiko tarpais įšvirškčiama į vidų. Dauguma žinomų vytintų ir rūkytų kumpių gaminami tik tam tikruose regionuose ir tik iš tam tikros kiaulių veislės, kartais netgi šertų tik tam tikru pašaru.

Italų kulinarijos paveldas yra Parmos kumpis (it. *prosciutto di Parma*), gaminamas iš ypatingos veislės kiaulių, auginamų tam tikruose regionuose ir šeriamų specialiu pašaru, dažniausiai ekologiškais grūdais ir daržovėmis, girdomos išrūgomis, kurių lieka gaminant sūrius. Šis kumpis gaminamas tik iš patinų užpakalinių šlaunų mėsos. Naudojama tik druska – liesos kumpio dalys sūdomos sausa druska, o kumpio dalis su oda – drėgna. Toliau mėsa laikoma vėsioje vietoje, nuvaloma druska ir vėl sūdoma iš naujo, vėl dedama į kitokios temperatūros ir drėgmės patalpas. Kumpiams įsisūrėjus druska vėl nuvaloma ir mėsa porą mėnesių laikoma sausose, gerai vėdinamose patalpose.

Tuomet jau galima vytinti specialiose kameroose (anksčiau tai buvo daroma tiesiog saulėje vietoje), prieš tai ištepus taukais, kad nedžiūtų. Jau išvytinti kumpiai prieš vartojimą apie 3 mėnesius laikomi vėsiose ir drėgnuose rūsiuose, kad galutinai subręstų. Tiesa, Parmos kumpį šiame Italijos regione gamina apie porą šimtų gamintojų, todėl kumpio porūšis yra gausybė.

Į Parmos kumpį labai panašus kitas itališkas San Danielės kumpis (it. *prosciutto di San Daniele*). Tai vienas iš kumpių, pasaulyje pelniusių daugiausia įvairių apdovanojimų. Jis vytinamas mažai pasūdytas, todėl turi saldoką prieskonį.

Užkaukazėje gaminama vytinta jautiena, vadinama *basturma*. Anksčiau klajokliai atitinkamai paruoštą mėsą kabindavo po arklio balnu. Karštame ir sausame ore, veikiami arklio prakaito, mėsa užsikonservuodavo. Deja, Lietuvoje nėra tinkamų oro sąlygų ir arkliais nekeliaujame tokių didelių atstumų, bet mūsų šeiminiškėms galime pasiūlyti ir kiek paprastesnį variantą.



## Vytinimas

Dažniausiai vytinama kiauliena, avienu, veršiena, arklienu ir triušiena. Vytinimui skirtą mėsą nupjauname nuo kaulų, išpjauname stambesnes sausgysles ir plėves. Supjaustome 3–5 cm storio juostomis (apie 1–1,5 kg). Arba galime rinktis nepjaustytus, ne storesnius kaip 10 cm storio išpjovos, nugarinės, sprandinės ar krūtininės gabalėlius. Sūdyti galima sausai arba karštame sūryme. Išverdame sūrymą: 1 l vandens reikia 200 g druskos ir šiek tiek mėgstamų prieskonių (pipirų, kmynų, laurų lapelių, čiobrelčių). Į verdantį sūrymą paeiliui dedame po gabaliuką mėsos, palaikome 2–3 min., ištraukiame, gerai nuvarviname ir ataušiname. Atvėsusius mėsos gabalėlius perverame virvele arba kietai suvyniojame į drobėlę, marlę, įvelkame į tinklę ir vytiname tamsioje, vėsioje ir gerai vėdinamoje patalpoje, geriausia 0–10 °C temperatūroje, 15–30 dienų. Žinoma, prieš tai reikia įsitikinti, kad mėsos neužpuls musės, širšės ar skruzdės, kitaip teks dalytis su jomis... Aštrumo mėgėjai jau vytintą mėsą gali įtrinti maltais aitriaisiais pipirais. Taip pat galima vytinti dešras ir skilandžius.

Jei specializuotose prieskonių paruošėse nerastite tinklėlių mėsai, puikiai tiks vaistinėje pirkti tinklėliai žaizdoms tvarstyti.







## Vytinta jautiena arba žvėriena

IŠEIGA: svoris sumažėja daugiau nei perpus

NESUDĖTINGA

GAMINIMO LAIKAS: 20 min.

IŠLAIKYMO TRUKMĖ: 3–4 sav.

STANDARTINIS RINKINYS:

pjaustymo lentelė, peilis, dubuo

PAPILDOMAS RINKINYS:

tvirta virvelė, drobelė ar marlė

Prieskonių mišinys marinavimui  
(1 kg mėsos):

20 g žvėrienos prieskonių

3 g cukraus

5 g grūstų pipirų

1–2 laurų lapeliai

0,5 galvutės česnako

Džiūvėsėlių mišinys pavoliojimui  
(1 kg mėsos):

100 g maltų džiūvėsėlių

20 g grūstų pipirų

3 g džiovintų mairūnų

2 g maltų muskatų

25 g prieskonių mišinio

Chmeli-suneli

5 g ožragės

1. Mėsą supjaustome pailgais gabaliukais, pašalindami plėves ir sausgysles.
2. Kruopščiai įtriname kiekvieną gabalą prieskonių mišiniu ir šaltai marinuojame 3–4 paras.
3. Tuomet nuo mėsos nuvalome prieskonius ir paruošiamo džiūvėsėlių ir prieskonių mišinį. Jame gerai apvoliojame mėsos gabalus, kad susidarytų plutelė.
4. Mėsą suplojame, perveriamo virvute arba įvyniojame į marlę ir pakabiname gerai vėdinamoje, vėsioje patalpoje.
5. Vytiname 2–3 savaites.

Galite išbandyti ir kitus mišinius mėšai apvolioti (1 kg mėsos).

1) aromatingas:

100 g džiūvėsėlių

3 g džiovintų čiobrelių

20 g česnako granulių

2) aštrus:

60 g garstyčių sėklų

30 g grūstų juodųjų pipirų

30 g aitriosios paprikos

3) pipirinis:

150 g įvairių pipirų mišinio  
(gali būti grūsti arba grūdėliais,  
pirmasis bus aštresnis)

4) kmynų:

60 g kmynų

60 g garstyčių sėklų

5 g džiovintų rozmarinų

5 g aitriosios paprikos

5) sezamų:

150 g sezamų sėklų

20 g maltos saldžiosios paprikos

Norėdami greičiau gauti norimą rezultatą, šildymo sezono metu mėsą kabinkite prie radiatoriaus, tik saugokite, kad neperkaistų. Tai procesą pagreitina 3–4 kartus.

## Vytintos dešros

Dešros gaminamos iš kiaulienos, jautienos ir lašinių arba kiaulienos ir lašinių. Lašiniai turi būti standūs, nes minkšti daug greičiau ištirpsta, apvelia mėsą ir dešrai džiūvant neleidžia pasišalinti drėgmei. Mėsa dešroms smulkiai pjaustoma arba malama labai aštria mėsmale, kad nesutraiškėtų raumenų. Geriausiai tinka 13 mm skersmens skylių sietelis kiaulienai ir 4–5 mm – jautienai. Lašinius patartina pjaustyti aštriu peiliu 0,5–1 cm dydžio kubeliais. Žarnas dešroms labai švariai išplauname, dar kartą perplauname silpnu kalio permanganato tirpalu ir gerai nuspaudžiame vandenį, kad jo visiškai neliktų. Taip pat galima perplauti nedideliu kiekiu degtinės ar spirito.

IŠEIGA: apie 0,7 kg

VIDUTINIO SUDĖTINGUMO

GAMINIMO LAIKAS: 1 val.

IŠLAIKYMO TRUKMĖ: 4–5 sav.





STANDARTINIS RINKINYS: pjaus-  
tymo lentelė, peilis, dubenys  
PAPILDOMAS RINKINYS: mėsmalė,  
vamzdelis dešroms kimšti, tvirta  
virvelė, pergamentinis popierius

1 kg mėsos

28–32 g druskos

2 g cukraus

1 g salietros

1 g kvapiųjų pipirų

3 g juodųjų pipirų

1 g maltų gvazdikėlių

1 g tarkuotų muskatų

0,5 g kardamono

0,5 galvutės česnako (nebūtinai)  
kiaulių plonųjų žarnų

1. Mėsą sumalame, įpjaustome  
lašinukų, beriame druskos, pries-  
konių ir viską lengvai išmaišome.  
Česnaką, jei dedame, smulkiai su-  
kapojame ir sutriname su druska.

2. Paruoštą mėsą po gumulą  
kemsame į mėsmalę, prieš tai  
išėmę sietelius ir įstatę vamzdelį  
žarnoms užmauti. Jokiu būdu ne-  
galima šlapinti rankų, kad į mėsą  
nepatektų gedimą sukeliančių  
bakterijų!

3. Žarnas kietai prikemsame,  
kad neliktų oro tarpelių, ir stipriai  
užrišame.

4. Dešras pakabiname gerai  
vėdinamoje vėsioje, tamsioje  
patalpoje ir vytiname. Plonas rei-  
kia vytinti 4–5 savaites, o stores-  
nes – 5–8 savaites. Storas dešras  
po 3–4 dienų galima parą ar dvi  
palaikyti paslėgtas, kad įgautų  
formą, ir vėl pakabinti.

5. Paruoštas dešras suvyniojame  
kiekvieną atskirai į pergamentinį  
popierių ir laikome vėsioje,  
tamsioje patalpoje.

### Vytintos dešros su riešutais ar alyvuogėmis

IŠEIGA: apie 4 kg

VIDUTINIO SUDĖTINGUMO

GAMINIMO LAIKAS: apie 2 val.

IŠLAIKYMO TRUKMĖ: 4–5 sav.

STANDARTINIS RINKINYS:

pjaustymo lentelė, peilis, dubenys  
PAPILDOMAS RINKINYS: mėsmalė,  
vamzdelis dešroms kimšti, tvirta  
virvelė, pergamentinis popierius

2,5 kg kiaulienos  
1,5 kg jautienos  
1 kg lašinių  
0,5 šaukštelio kvapiųjų pipirų  
0,5 nubraukto šaukštelio juodųjų  
pipirų  
150 g druskos  
1 g salietros  
5 g cukraus  
300 g graikinių riešutų arba sūdytų  
žalių alyvuogių  
kiaulių plonųjų žarnų

- Graikinius riešutus lengvai  
paskrudiname sausoje keptuvėje  
arba orkaitėje. Atvėsiname ir kiek  
galėdami nulupame luobelę, kad  
dešra neapkarstų.
- Mėsą sumalame aštria mėsmale:  
kiaulieną 13 mm skersmens  
skylučių sieteliu, jautieną –  
4–5 mm. Lašinukus supjaustome  
aštriu peiliu 1 cm pločio, 1 cm  
ilgio ir 0,5 cm storio gabalėliais.
- Sudedame prieskonius,  
nuvalytus ir truputį aplaužytus  
riešutus. (Jei gaminame su alyvuo-  
gėmis, jas perpjauname išilgai.)  
Gerai išmaišome.
- Paruoštą mėsą po gumulą  
mėsmale kietai sukemsame  
į paruoštas žarnas.
- Perrišame virvele ir pakabiname  
gerai vėdinamoje vėsioje, tamsioje  
patalpoje ir vytiname 4–5 savaites.
- Vytintas dešras suvyniojame  
kiekvieną atskirai į pergamentinį  
popierių ir laikome vėsioje  
patalpoje.







## Storos vytintos dešros su kmynais

IŠEIGA: apie 0,7 kg

VIDUTINIO SUDĖTINGUMO

GAMINIMO LAIKAS: 1 val.

IŠLAIKYMO TRUKMĖ: 2,5–3 mėn.

STANDARTINIS RINKINYS: pjaustymo lentelė, peilis, dubenys

PAPILDOMAS RINKINYS: mėsmalė, vamzdelis dešroms kimšti, adata, tvirta virvelė, kočėlas

1 kg mėsos

23 g druskos

1 g cukraus

0,5–1 g salietros

3 g juodųjų pipirų

7–10 g kmynų

1. Neriebios kiaulienos ir jautienos imame vienodomis dalimis ir supjaustome graikinio riešuto dydžio gabalėliais, sumaišome su druska, cukrumi, salietra ir palairome mažiausiai 3–5 val. rėtyje, kad nutekėtų mėsos sultys.
2. Paskui mėsą smulkiai supjaustome aštriu peiliu, sukpojame arba sumalame per mėsmalę.
3. Įberiamė maltų pipirų ir kmynų pagal skonį, bet ne daugiau kaip 10 g kilogramui mėsos.
4. Palaikome masę šalta parą.
5. Kemšame paruoštą mėsą į storas galvijų žarnas, persukdami jas kas 30–40 cm arba nupjaudami ir užrišdami galus. Keliose vietose praduriame adata, kad išeitų oras.
6. Pakabiname, kad dešros nesiliestų viena su kita, vėsioje, tamsoje ir gerai vėdinamoje patalpoje.
7. Per 10–15 dienų dešras keliskart padaužome kočėlu ir paliekame džiuoti 2,5–3 mėnesius.



## Vytinta kiaulienos išpjova

IŠEIGA: apie 0,7 kg

NESUDĖTINGA

GAMINIMO LAIKAS: 15–20 min.

IŠLAIKYMO TRUKMĖ: 2,5–4 sav.

STANDARTINIS RINKINYS: pjaustymo lentelė, peilis, dubuo

PAPILDOMAS RINKINYS: drobelė, popieriniai rankšluosčiai mėsai nusausinti, tvirta virvelė

1 kg kiaulienos išpjovos

100 g druskos

3 g juodųjų pipirų

1 g koapiųjų pipirų

2 g kalendros

2 g džiovintų mairūnų

1–2 g tarkuotų muskatų

2 g džiovintų čibrelių

0,5 galvutės česnako

1. Mėsą ištriname druskos ir prieskonių mišiniu, laikome 7–8 dienas uždengtame inde šaldytuve, kasdien pavartome.
2. Paskui mėsą nusausiname, suvyniojame į drobelę ar marlę ir surišame virvele.
3. Pakabiname vėsioje, gerai vėdinamoje patalpoje ir laikome 1,5–3 savaites.
4. Praėjus pusei šio laiko, mėsą galima perkelti į šiltesnę sausą patalpą, kad greičiau išdžiūtų.



## Vytinta jautiena (*basturma*)

IŠEIGA: svoris sumažėja daugiau nei perpus

NESUDĖTINGA

GAMINIMO LAIKAS: 15–20 min.

IŠLAIKYMO TRUKMĖ: apie 4 sav.

STANDARTINIS RINKINYS:

pjaustymo lentelė, peilis, dubuo  
PAPILDOMAS RINKINYS: drobelė ar popieriniai rankšluosčiai mėsai nusausinti

2 kg jautienos išpjovos

200 g rupios druskos

2–3 laurų lapeliai

10 g cukraus

žiupsnelis pipirų

Prieskonių mišinys pavoliojimui:

60 g ožragės

60 g aitriosios paprikos

1 galvutė česnako

30 g maltų pipirų

60 g druskos

5 g maltų muskatų

1. Mėsą ištriname druskos mišiniu ir kasdien pavartydami laikome šaldytuve 10 dienų.
2. Išimame iš susidariusio sūrymo ir 1–2 dienas mirkome šaltame vandenyje. Laikome šaldytuve.
3. Nušluostome ir 4 dienas padžioiname.





Kas žvarbų žiemos vakarą labiau primins vasarą nei saulėtos uogienės stiklainiukas? Knygoje rasite patarimų, kaip išsivirti gardžios uogienės, išmoksite džiovinti pomidorus kaip Italijoje ir sūdyti citrinas kaip arabų šalyse.

Kai beprotiškai trūksta laiko, pagelbės šaldiklyje laikomi sumaniai paruošti pusgaminiai, o prieskonių gausa ir netikėti jų deriniai leis ne tik nuostabiai pagardinti maistą, bet ir pažinti įvairių šalių virtuvę.

Lengvai susidorosite su gausybe mėsos ir žuvų, nes išmoksite sūdyti, vytinti, džiovinti, rūkyti ir marinuoti. Net pienui daugiau nereikės rūgėti šaldytuve – iš jo pasigaminsite jogurto, varškės, rikotos, maskarponės ar suspausite sūrį.

Jei vasarą dosniai užderėjo sodai, iš šių gėrybių subrandintas vynas ar surinktomis žolelėmis pagardintos užpiltinės papuoš bet kokį stalą. Vis dėlto šįkart primename – saikingas vartojimas yra didelė dorybė.

Knyga „Kaupiame atsargas“ tikrai ras vietas jūsų virtuvės lentynoje!

#### KAUPKIME IR RuošKIME ATsARGAS KARTU su GERIAUSIAIS LIETUVOS KULINARAIs IR EKSPERTAIs:



**ELŽBIETA MONKEVIČ** – žinomo tinklaraščio „Žaidžiame virtuvę“, kulinarinių knygų ir straipsnių autorė, diplomuota konditerė.



**HONORATA LYNDŲ** – viena geriausių Lietuvos virėjų, tarptautinių konkursų laureatė.



**ASTERA TENKUTENĖ** – ilgametę patirtį turinti virėja, televizijos projekto „Virėjų kovos“ dalyvė.



**ILONA JONUŠIENĖ** – naminio vyno ir kitų gėrimų gaminimo žinovė.



**MODESTAS KUČINSKAS** – įvairių šalių virtuvės ir prieskonių žinovas.



**VIDA BINGELYTĖ** – kulinarijos dėstytoja.

DAUGYBĖ  
RECEPTŲ  
IR PRAKTIŠKŲ  
PATARIMŲ



Tapkite Knygų klubo nariu!

- Nemokamas knygų katalogas kiekvieną ketvirtį
  - Naujausios ir populiariausios knygos
  - Ypatingi pasiūlymai
  - Knygų pristatymas į namus, darbovietę ar pašta
- [www.knyguklubas.lt](http://www.knyguklubas.lt)



[www.almalittera.lt](http://www.almalittera.lt)