



Valgyk

žuvį

LIETUVIŠKĄ!

Receptų autoriai:

Beata Nicholson
Gian Luca Demarco
Arūnas Stoškus
Andrius Žiliukas

Nuotraukų autorė: Gintarė Zakarauskaitė

Turinio redaktoriai: Julija Petrošiūtė, Robertas Staponkus ir Vaida Survilienė

Išleido:

Lietuvos gamtos fondas ©
Maketavo UAB „SAVAIP“
Spausdino UAB „Druka“

Leidiny parengtas bendradarbiaujant:



LIETUVOS
GAMTOS
FONDAS

Leidiny išleistas ES lėšomis pagal Lietuvos žuvininkystės sektoriaus 2007–2013 metų veiksmų programos vietos projekto pagal „Klaipėdos žuvininkystės regiono plėtros strategiją iki 2013 m.“ IV prioritetinės krypties „Socialinė sanglauda – žuvininkystė besiverčiančios bendruomenės naujų bendradarbiavimo formų diegimas, žmogiškųjų išteklių plėtra“ IV priemonę „Žuvininkystės bendruomenės gebėjimų ugdymas“ projektą „Profesinių gebėjimų tobulinimas bei naujų mokymo metodų bei priemonių plėtojimas“.

Leidiny platinamas nemokamai.

Vilnius, 2014

Receptų knyga „Valgyk žuvį lietuviškai!“ yra skirta kiekvienam žuvies mėgėjui. Šiuo leidiniu siekiame paskatinti Lietuvos piliečius labiau domėtis vietine, mūsų krašte sugaunama jūrine žuvimi, skatinti jos vartojimą ir taip padėti išlikti vietai priekrantės žvejybai. Būtent priekrantės žuvininkystė, lyginant su atviros jūros žuvininkyste, Pasaulio gamtos apsaugos organizacijos (IUCN) yra vertinama kaip tausojanti. Lietuvoje priekrantės žuvininkystė vystoma jau daugelį metų, vis dėlto Lietuvos priekrantėje sugautą žuvį pasakutiniaisiais metais vis dažniau pakeičia atvežtinė žuvis, tokia kaip Norvegijos žuvininkystės ūkiuose užauginta lašiša, nilinė tilapija ar kiniška pangasija.

Skaitydami šį leidinį sužinosite, kaip ir kur gyvena Lietuvos priekrantėje sugaunama jūrinė žuvis, ar jai negresia išnykimas, o žinomi virtuvės meistrai patars, kaip geriau šią žuvį pasigaminti, kad atskleistumėte geriausias jos savybes.

Tikimės, kad „Valgyk žuvį lietuviškai!“ ras vietą Jūsų virtuvėje ir nuo šiol Jūsų stalo neapleis lietuviška žuvis!



Vaidos Survilienės nuotrauka

LIETUVIŠKOS ŽUVIES RECEPTUS JUMS SUKŪRĖ:



GIAN LUCA DEMARCO

Netrumpą laiką Lietuvoje gyvenantis italas Gian Luca trykšta entuziazmu ir noru gaminti gali užkrėsti net prisiekusį pusgaminių mėgėją. Gian Luca sako, kad pagrindinė taisyklė virtuvėje – išlikti ramiam, net kai pagrindinis ingredientas yra dar turguje arba jau atsidūrė vaiko burnoje – ir su gera nuotaika patiekti improvizuotą skanėstą.

Gian Luca Demarco studijavo Italijos IFSE kulinarijos institute ir dirbo įvairiuose „Michelin“ žvaigždutėmis pažymėtuose restoranuose Šiaurės Italijoje. Gian Luca ne tik žino, kaip išsirinkti patį geriausią žuvies gabalėlį ir tinkamai atskleisti jo subtiliausias skonio savybes, bet šiomis paslaptimis dalijasi ir su savo „Kulinarijos studijos“ svečiais. Gian Luca kviečia kartu su juo eksperimentuoti bei atrasti itališkos virtuvės subtilybes.

ARŪNAS STOŠKUS



Virtuvės šefo Arūno Stoškaus patirtis virtuvėje įspūdinga. Dabar jo patiekalų galima paskanauti restorane „Terrazza“, o prieš tai molekulinės virtuvės šedevrus Arūnas kūrė restorane „DOMM“, savo kulinarijais eksperimentais stebino restoranų tinklo „Da Antonio“, restoranų „La Provence“, „Barcelona“, „Venecija“, „Palermo“, „Ibiza“, „Sicilija“, „Life“, taip pat vyninės – kokteilų baro „Mano Alibi“ lankytojus.

Vienu metu vadovavęs 50-iai virėjų, Arūnas teigia, kad virtuvėje jam nebūna neįveikiamų užduočių. Arūnas sako, kad darbas su žuvimi įkvepiantis, tačiau kartu reikalauja ir didžiulio susitelkimo – kiekviena žuvis reikalauja ypatingo dėmesio, todėl atskleisti įstabiausias žuvies skonio savybes – iššūkis net tokiam prityrusiam virtuvės šefui.

BEATA NICHOLSON



Kulinarijų knygų ir TV laidų autorė Beata Nicholson yra įsitikinusi, kad žuvį reikia rinktis atsakingai. „Žuvis, be abejonės, yra geras baltymų šaltinis ir, regis, pasaulio apetitas žuviai kiekvienais metais auga. Vienos rūšys yra populiareesnės nei kitos, bet kad gamtoje būtų pusiausvyra ir populiariosios žuvies rūšys liktų neišnaikintos, galvokime ir žinokime, ką dedamės į savo lėkštę“, – kviečia Beata.

Žuvies patiekalų gaminimas virtuvės žurnalistei atrodo įdomus, tačiau reikalaujantis ypatingo susikaupimo. „Man labai patinka gaminti žuvies patiekalus ir pati nuolat stengiuosi atnaujinti savo žuvies patiekalų repertuarą. Keletas dalykų, kuriuos reikia atsiminti gaminant žuvies patiekalus: šviežumas ir laikas, nes žuviai iškepti ar išvirti reikia visai nedaug laiko, o perkepta žuvis nebus tokia skani.

Lietuvoje tikrai žuvies pasirinkimas platus, gardžiukitės ir išmėginkite ką nors naujo!“



BALTIJOS MENKĖ

Gadus morhua callarias

Prie Lietuvos krantų ir likusioje Rytų Baltijoje sugautas menkes galite valgyti ramia sąžine. Venkite pirkti mažas žuvis, kurių ilgis mažesnis nei 40 cm ar filė išpjovos ilgis mažesnis nei 30 cm.

Baltijos menkė yra atlantinės menkės porūšis, prisitaikęs prie ypatingų Baltijos jūros sąlygų. Menkės yra viena svarbiausių komercinių žuvų rūšių Lietuvoje ir daugelyje Europos šalių. Baltijos jūroje menkės gaudomos priedugnio traukiamaisiais ir žiauniniais tinklais, dažnai gaudomos ūdomis.

Baltijos jūroje sutinkamos dvi menkių populiacijos, kurios neršia skirtingu metų laiku. Nerštui menkės subręsta pasiekusios 40–60 cm ilgį. Vakarų Baltijos menkių ištekliai šiuo metu yra vis dar ženkliai sumažę, tačiau stabilūs. Rytų Baltijos menkių ištekliai nuo 2006 m. padidėjo triskart – dėl efektyviai įgyvendinamų jų išteklių valdymo planų.

Kuo daugiau sūraus Šiaurės jūros vandens per Kategato sąsiaurį patenka į Baltijos jūrą, tuo palankesnės dauginimosi ir mitybos sąlygos menkėms. Šiaurės jūroje Atlanto menkės yra pergaudytos, jų ištekliams iškilusi grėsmė; Barenco jūros šiaurės rytuose ištekliai stabilūs; prie Norvegijos krantų šios žuvis yra pergaudyta.

GAIVIOS SŪDYTOS MENKĖS SALOTOS

„Neišsigąskite, kad reikia ruošti keletą dienų. Visą žuvį galima pasūdyti. Aš dažniausiai taip darau su lašiša, visame pasaulyje gerai žinomas švediškas „gravadlax“ metodas. Lygiai taip pat galima paruošti ir menkę ar skumbrę.“ – Beata.

4 asmenų užkandžiui reikės:

Sūdytai menkei:

- apie 300 g šviežios menkės filė (su oda)
- 2 šaukštų rupios druskos
- 1 šaukšto džiovintų kadagio uogų

Salotoms:

- 2 apelsinų
- 1–2 agurkų
- 2–3 didelių saujų gražgarsčių salotų/salotų lapų
- saujos petražolių ir kalendros lapelių
- pusės granato sėklų arba 2 šaukštų džiovinto barbariso uogų (pasirinktinai)

Padažui:

- 100 ml apelsinų sulčių
- 100 ml citrinų sulčių
- apie 25 ml obuolių acto
- 2–3 šaukštelių medaus
- pusės nutarkuoto apelsino žievelės
- 1 žvaigždinio anyžiaus
- 100 ml alyvuogių aliejaus

Indo dugną pabarstykite druska, klokite menkę odele žemyn. Kadagio uogas sutraiškykite ir sumaišykite su druska, ją išbarstykite ant menkės paviršiaus, kad padengtų tolygiai. Uždenkite maistine plėvele ir laikykite šaldytuve 24 val. Susidariusį skystį nupilkite. Žuvį išimkite iš druskos ir pamerkite keletai valandų į švarų šaltą vandenį. Nupilkite vandenį ir nusauskinkite filė



gabaliukus. Paragaukite, atpjautas filė gabalėlis turėtų būti standus ir sūrokas.

Mažame puode užvirinkite šiek tiek vandens. Atsargiai įleiskite sūdytą menkę ir pavirinkite vos minutę. Puodą nuimkite nuo kaitros ir palikite, kad žuvis atvėstų vandenyje.

Kitame puodelyje sumaišykite visus užpilui skirtus produktus, išskyrus aliejų. Pavirinkite ant vidutinės kaitros, kol tūris sumažės per pusę. Išimkite anyžių ir įmaišykite aliejų. Atvėsinkite.

Nulupkite apelsiną ir supjaustykite plonais griežinėliais. Agurką supjaustykite skustuvėliu, pasmulinkite petražoles ir kalendrą. Viską sudėkite į dubenį, užpilkite paruoštu užpilu ir palikite, kad pasimarinuotų.

Rankomis suplėšykite sūdytą menkę bei salotas, sudėkite į dubenį, kuriame buvo marinuoti agurkai su apelsinu. Užbarstykite granato sėklomis, viską išmaišykite ir skanaukite.

BALTIJOS MENKĖ SU BULVYTĖMIS IR SMIDRAIS



4 asmenims reikės:

- 800 g išvalytos menkės filė (be ašakų) su oda
- Žiupsnelio druskos bei juodųjų grūstų pipirų
- 3–4 šaukštų alyvuogių aliejaus
- Citrinų sulčių iš ketvirčio citrinos
- Trečdalio pakelio sviesto

- 400 g virtų bulvyčių
- 8–12 šviežių smidrų
- 12–16 vynuoginių pomidorų
- Gausiai olandiško padažo (Olandiškas padažas gaminamas iš sviesto, kiaušinio trynių, baltos vynuogės acto, šlakelio baltos vynuogės, druskos bei juodųjų pipirų)

Paruoštą menkės filė apibarstome prieskoniais, citrinų sultimis bei dalimi alyvuogių aliejaus. Į įkaitintą keptuvę su aliejumi ir sviestu dedame menkę, sumažiname kaitrą iki vidutinės ir lėtai kepame iš abiejų pusių, atsargiai verčiame, nes ji trapi. Po 3–4 min. kepimo iš abiejų pusių turėsite puikią sultingą menkės filė.

Prie menkės filė keptuvėje pasikepinkite virtų bulvių rutulius, trumpai plikytus smidrus bei per pusę perpjautus vynuoginius pomidorus. Pagardinkite prieskoniais, šlakeliu citrinų sulčių, bei gabaliuku sviesto. Į lėkštę įdėkite keptas daržoves, gausiai aplikite olandišku padažu bei padėkite iškeptą menkės filė.



STRIMELĖ

Clupea harengus membras

Strimelę pirkite drąsiai. Efektyvus išteklį naudojimo požiūriu, kur kas geriau maistui naudoti pačią žuvį, nei gaminti iš jos pašarus ir maitinti stambias žuvis ar naminius gyvulius.

Silkės ir strimelės – ta pati žuvų rūšis, tačiau skirtingose vietovėse jų augimo greitis, migracijos pobūdis ir neršto laikas skiriasi. Baltijoje sutinkamas tik vienas silkės porūšis – strimelė. Strimelė yra viena populiariausių žuvų Lietuvoje ir Skandinavijos šalyse, tačiau didžioji dalis strimelių laimikio sunaudojama žuvų miltų, pašarų ar žuvų taukų gamybai.

Svarbiausi silkų ir strimelių ištekliai yra Norvegijos, Islandijos vandenys, Šiaurės ir Baltijos jūrose. Strimelių Centrinėje Baltijoje, Botnijos ir Suomijos įlankose šiuo metu mažėja. Ši žuvis dažniausiai gaudoma vandens storumėje traukiamais tinklais. Nedideli kiekiai taip pat sugaunami tinklais ir specialiomis žuvų gaudyklėmis.

MARINUOTOS STRIMELĖS

„Labiausiai esame pripratę prie rūkytų strimelių, bet jos labai gardžios ir iškeptos keptuvėje. O šis būdas, kai strimelės pakeptos ir tada pamarinuotos yra populiarius pietų kraštuose: Ispanijoje, Italijoje. Šitaip paruošti galite ir šviežias silkes, ar skumbę.“ – Beata.

Jums reikės:

- 600 g šviežių strimelių
- Druskos ir pipirų
- 125 ml alyvuogių aliejaus
- miltų
- 2 šaukštai razinų
- 1 stiklinė raudonojo ar baltojo vyno acto
- 600 g svogūnų
- 2 šaukštai kedro (pinijų) riešutų

Strimeles nuplaukite, nupjaukite galvas ir išskroskite, perplaukite. Nusausinkite popieriniu rankšluočiu ir apvoliokite miltuose. Įkaitinkite keptuvę, įpilkite pusę kiekio alyvuogių aliejaus ir kepkite strimeles trumpai, kol apskrus ir dėkite į lėkštę išklotą popieriniu rankšluosčiu, kad sugertų riebalus.

Supjaustykite svogūnus griežinėliais. Įkaitinkite likusį aliejų ir kepkite svogūnus keptuvėje, kol taps permatomi. Supilkite actą ir išmaišykite. Įdėkite druskos ir pipirų pagal skonį, sudėkite razinas ir riešutus. Sudėkite strimeles į negilų indą ir užpildykite *marinade*. Uždenkite dangčiu ar plėvele ir laikykite šaldytuve apie 2 dienas, bet jau po dienos galite ragauti.

Beata
REKOMENDUOJA

STRIMELIŲ TARTARAS

Gian Luca
REKOMENDUOJA

Jums reikės:

- 2 rūkytų strimelių
- 2 saldžių obuolių
- 3 apelsinų sulčių
- Po pusę šaukštelio česnako
laiškų ir rozmarino
- Druskos ir pipirų
- 3 šaukštų alyvuogių aliejaus
- Pusės citrinos
- Kario pagal skonį

Nuplauname obuolius, susmulkiname kubeliais ir apšlakstome pusės citrinos sultimis. Strimelių filė supjaustome kubeliais ir sumaišome su paruoštais obuoliais.

Nedideliame dubenėlyje sumaišome aliejų, išspausť apelsinų sultis, karį ir laiškinius česnakus. Druskos ir pipirų dedame labai nedaug, pagal skonį, nes rūkyta strimelė jau yra pagardinta šiais prieskoniais.

Padažą pilame ant smulkintų obuolių ir strimelių, išmaišome. Formuojame tartarą: į konditerinį žiedą dedame pagamintą mišinį, suspaudžiame ir atsargiai žiedą nuimame. Gautą bokštelį apibarstome rozmarinu. Valgome su rugine duona.



UPINĖ PLEKŠNĖ

Platichthys flesus

Lietuvos priekrantėje sugautas upinės plekšnes galite rinktis drąsiai, tačiau venkite pirkti mažesnes nei 21 cm ilgio plekšnes.

Upinės plekšnės gyvena pakrantėse: nuo kranto iki 100 m gylio, ant smėlėto ir dumblėto dugno, dažnai aptinkamos tarpiniuose apysūriuose vandenyse. Šios žuvys yra aktyvios naktį, o dieną įsikasa į dugną. Minta smulkiais vėžiagyviais, moliuskais, žieduotomis kirmėlėmis. Žiemą upinės plekšnės beveik visai nustoja maitintis ir migruoja į gilesnius ir sūresnius vandenius. Upinės plekšnės aptinkamos aplink Europos krantus iki pat Barenco ir Baltosios jūrų. Lietuvoje jos aptinkamos jūros priekrantėje, Kuršių marių šiaurinėje dalyje, upių, įtekančių į marias ir jūrą, deltose.

Baltijos jūros priekrantėje plekšnės gaudomos statomaisiais tinklais, o atviroje jūroje – kaip priegauda menkių žvejybos metu, todėl gaudoma be išteklių valdymo sistemos. Didelės menkių žvejybai pritaikytos tralo maišo tinklo akys leidžia pabėgti mažesnėms plekšnėms, tačiau didesnės žuvys įkliūva. Sąlyginai didelis Lietuvos vandenyse sugaunamų upinių plekšnių vidutinis amžius leidžia manyti, kad šios žuvys čia nėra pergaudytos.

UPINĖ PLEKŠNĖ SU LĘŠIAIS IR KANAPIŲ SĖKLomis

4 asmenims reikės:

- 4 vidutinių plekšnių
- Žiupsnelio druskos bei juodųjų pipirų
- Pusės stiklinės alyvuogių aliejaus
- Petražolių, krapų bei svogūnų laiškų
- Poros stiklinių virtų lęšių
- Poros vidutinių svogūnų
- Saujos įvairių miško riešutų laiškų
- 1 šaukšto kepintų kanapių sėklų
- Trečdalio pakelio sviesto
- Pusės citrinos sulčių

Upinės plekšnes išvalome, nupjauname galvą ir įpjauame odą. Apibarstome prieškoniais, alyvuogių aliejumi bei citrinų sultimis. Į plekšnę galima įdėti smulkiai pjaustytų žalumynų bei citrinos riekelę. Paruoštą žuvį pašauname į orkaitę ir kepame kokias 6–8 min. Svarbiausia neperkepti, antraip plekšnė bus sausa.

Svogūną smulkiai sukapojame ir kepame ant aliejaus iki gražios auksinės spalvos, dedame virtų lęšių, skaldytų riešutų bei kepintų kanapių sėklų. Kepiname ir dedame sviesto. Prie šio garnyro ir žuvies tinka vynuoginiai pomidorai.

Arūnas
REKOMENDUOJA



PAPRASTASIS EUROPINIS EŠERYS

Perca fluviatilis

Nedvejodami rinkitės vidaus vandenyse (ežeruose, upėse, tvenkiniuose) sugautus ešerius, tačiau venkite pirkti mažesnes nei 18 cm žuvis.

Ešeris gerai pažįstamas žvejams mėgėjams, nes yra vienas dažniausių laimikių naudojant įvairius žūklės būdus, taip pat žvejojamas tinklais, gaudyklėmis, venteriais, bradiniais. Ešerį lengva pažinti pagal išskirtinai raudonus pilvo pelekus, nugara tamsiai žalia, šonai žalsvai geltoni su tamsiomis skersinėmis juostomis, pilvas geltonai baltas.

Ešeriai gyvena upėse, ežeruose ir tvenkiniuose visoje Lietuvoje. Jie sugaunami beveik visoje Europoje ir šiaurinėje Azijoje, taip pat buvo sėkmingai introdukuoti Australijoje, Naujojoje Zelandijoje bei Pietų Afrikos Respublikoje. Mėgsta švarų ir deguonies turtingą vandenį, gali gyventi rūgščiame vandenyje, todėl aptinkami ir miškų bei durpynų ežeruose. Taip pat gali veistis apysūriame Baltijos jūros vandenyje ir upių žiotyse. Lietuvos vidaus vandenyse ešeriai yra vyraujanti žuvų rūšis. Netolygų pasiskirstymą Baltijos pakrantėse lemia vandens druskingumas – ešeriai netoleruoja labai sūraus vandens.

EŠERYS DRUSKOS PATALE SU AGURKŲ IR RIDIKĖLIŲ SALOTOMIS

Arūnas
REKOMENDUOJA

4 asmenims reikės:

- 2 vidutinių ešerių
- Šlakelio alyvuogių aliejaus
- raudonėlio bei krapų
- Žiupsnelio juodųjų grūstų
- Keleto griežinėlių citrinos
- 2 kg rupios druskos
- Keletos šakelių čiobrelis,
- 5–6 vidutinio dydžio kiaušinių

Ešerį išvalome, labai pasistengiame nepažeisti žuvies odos, žvynus paliekame. Į žuvies ertmę dedame pipirų, žalumynus bei citrinų griežinėlius.

Iš druskos ir kiaušinių pagaminame „kiautą“. Į druską įmušame kiaušinius ir išmaišome iki vientisos masės. Trečdalį paruoštos „statybinės medžiagos“ dedame ant skardos (rekomenduojama pakloti sviestinio popieriaus), dedame žuvis ir apklojame likusia šlapia druska.

Taip paruoštą žuvį dedame į įkaitintą 180–200 °C orkaitę ir kepame 40–45 min. Ištraukiame, truputį atvėsiname ir su mėsos plaktuku suskaldome druskos kiautą. Peiliu bei šaukštu atsargiai nuimame odą ir ištraukiame minkštą žuvies filė. Ešeris puikiai tinka su pomidorų, agurkų ir ridikėlių salotomis, pagardintomis alyvuogių aliejumi (viršelio nuotrauka).

GRILYJE KEPTAS EŠERYS SU BAKLAŽANAIS, CUKINIJOMIS IR MĖTOMIS

Gian Luca
REKOMENDUOJA

Jums reikės:

- 4 ešerių
- 1 baklažano
- 1 cukinijos
- Mėtos
- Česnako
- Rozmarino
- Alyvuogių aliejaus

Ešerius kepti grilio keptuvėje – kiekvieną pusę po 8 min. Iškeptą pabarstyti druska ir rozmarinu.

Baklažanus ir cukinijas supjaustyti išilginėmis juostelėmis ir kepti grilio keptuvėje po 2 min. kiekvieną pusę. Ant grilyje iškeptų daržovių užpilti alyvuogių aliejaus, druskos ir rozmarinų, česnako, palaikyti 2 valandas. Į aliejumi užpiltas cukinijas pridėti daug smulkių mėtų šakelių. Iš aliejaus ištrauktas daržoves nusausti ir patiekti su karšta žuvimi.



PAPRASTASIS STERKAS

Stizostedion lucioperca

Rinkitės sterkus, sugautus Lietuvos gėluose vandenyse ir Baltijos jūros priekrantėje. Tačiau pirkite tik didesnes nei 42 cm žuvis, kurios jau yra spėjusios bent kartą išneršti.

Tai viena svarbiausių gėlavandenių komercinių žuvų rūšių. Šios plėšrios žuvis mėgsta drumstus eutrofikuosius ežerus, bet gali gyventi ir giliuose vandens telkiniuose. Sterkai užauga iki 1 m ilgio ir gali sverti daugiau nei 15 kg, tačiau tokie dideli sterka pasitaiko labai retai. 4–5 kg sterka – geras laimikis. Lietuvoje sterka natūraliai buvo paplitę tik Kuršių mariose, tačiau po įveisimo jie prisitaikė ir įsikūrė dideliuose vidaus vandens telkiniuose bei Nemune. Sterka veisiasi ir Baltijos jūros priekrantėje.

Baltijos jūroje šių žuvų išteklių būklė nevienoda. Lietuvos priekrantėje ir Kuršių mariose sterka yra sumažėję. Tai susiję su tuo, jog žvejai Kuršių mariose oficialiai naudoja 40 mm akių tinklus, su kuriais išgaudo nesubrendusias žuvis. Tačiau jų ištekliai, ypač Kuršių mariose, paskutiniu metu po truputį atsikuria.

STERKO FILĖ SU PORAIS, ALYVUOGĖMIS IR POMIDORAIS



4 asmenims reikės:

- 1,2–1,6 kg sterko
- Žiupsnelio druskos bei grūstų juodųjų pipirų
- Keletos šaukštų alyvuogių aliejaus
- Pankolių lapelių – šakelių
- Šviežio raudonėlio bei keletos šakelių krapų
- 1 vidutinio poro
- 2 pankolių
- 12 vnt. vynuoginių pomidorų
- Keletos juodųjų alyvuogių
- 8 mažų orkaitėje keptų burokėlių
- Pusės pakelio sviesto
- 1 citrinos

Paruoštą sterko filė apibarstome prieskoniais ir pankolio šakelėmis, smulkintais krapais ir išspaudžiame citrinų sulčių. Sterko filė lėtai kepame ant keptuvės, kad apskrustų oda. Kai oda apskrunda, apverčiame filė ir kepame dar keletą minučių ant vidutinės kaitros.

Atskiroje keptuvėje apkepiname porus, alyvuoges, vynuoginius pomidorus. Pagardiname prieskoniais bei sviestu. Prie sterko tinka orkaitėje keptas burokėlis.



PAPRASTASIS ŽIOBRIS

Vimba vimba

Lietuvos ir Latvijos priekrantėje yra gausiausia žiobrių populiacija Baltijos regione, todėl nepamirškite patiekti šios tradicinės lietuviškos žuvies ant savo stalo.

Žiobriai – žuvys praeivės. Iš jūros migruoja neršti į upes ir upelius. Lietuvoje dalis žiobrių į Kuršių marias atplaukia rudenį, čia žiemoja ir anksti pavasarį migruoja į upes; likę migruoja iš jūros balandžio pabaigoje – gegužės pradžioje ir plaukia neršti į upes. Žiobrių migracijos metu prie Nemuno švenčiamos Žiobrinės.

Pagausėjus žiobrių ištekliais ir iš dalies atsistačius populiacijai, vėl leidžiama mėgėjiška žūklė. Tačiau lyginti dabartinį su ankstesniu laimikiu, kai Kuršių mariose per metus būdavo sugaunama 400 t žiobrių, neverta. Dėl Kauno hidroelektrinės užtvankos prarasta didesnė pusė geriausių natūralių nerštaviečių. Daugiausia žiobrių sugaunama Baltijos jūros priekrantėje ir Kuršių mariose.

ŽIOBRINIŲ ŽIOBRIS

Žiobrinės – ne tik žvejų, bet ir visų prie Nemuno gyvenančių žmonių šventė, neįsivaizduojama be žiobrio kepimo pamovus jį ant medinių iešmelių.

Norint iškepti žiobrį svarbu žinoti, iš kokio medžio ir kaip iešmą išsipjauti, kaip žuvį ant iešmo pamauti, kaip ją paruošti, kada, koku atstumu kepti, kada ją pagal vėjo ir ugnies kryptį sukinėti. Žiobris pasirinktas neatsitiktinai – mat kepant ant iešmo žiobrio mėsa nesusmunka.

Pradžioje žuvys specialiu būdų išskrodžiamos: prapjovus pagerklį išimami viduriai, vėliau žuvys per žiotis perveriamos iki pat uodegos 40–50 cm ilgio karklo iešmais. Žiobriai apibarstomi prieskoniais ir druska, žuvų šonai kas 1–2 cm skersai įpjunami.

Tokie iešmai susmeigiami į žemę 1 m atstumu aplink paruoštą laužą. Laužas ruošiamas tik iš lapuočių medžių malkų. Žiobriai kepami 3–4 valandas.

Vienai žuvies pusei iškepus, apskukama kita. Iešmai palaipsniui artinami prie laužo, kol žuvys galutinai apskrunda. Tinkamai iškepus žiobrį, pro skersinius plyšius nesiveržia skystis, jo oda sausa. Žalias žiobris yra sidabro spalvos, o iškepęs tampa vaškinis.

SŪDYTAS ŽIOBRIS

Jeigu neturite galimybės dalyvauti Žiobrinėse ir paragauti ant iešmukų kepto žiobrio, siūlome pasimėgauti gardžiu ir paprastai paruošiamu sūdytu žiobriu.

Jums reikės:

- 400 g žiobrio
- Po 1 arbatinį šaukštelį druskos ir cukraus
- Šviežiai maltų pipirų
- 1–2 skiltelių česnako

Žiobrio file apibirstome druskos ir cukraus mišiniu, pagardiname maltais pipirais bei kubeliais supjaustytu česnakais. Žuvį perlenkiame pusiau, dedame į maišelį ir paslegiame. Taip paruošta žuvis nakčiai paliekama šaldytuve, o pusryčiams kiekvienas gali pasimėgauti gaiviu užkandžiu.



EUROPINĖ STINTA

Osmerus eperlanus

Lietuvoje sugautomis stintomis galite mėgautis. Venkite pirkti Šiaurės rytų Atlante sugautas stintas.

Stintos – tai žvejus mėgėjus džiuginantis laimikis ir gana svarbus verslinės žvejybos objektas. Stintos „praeivės“ dažnai vadinamos didstintėmis, o sėsliosios, gyvenančios ežeruose arba mariose, – stintelėmis. Ežerinės stintelės gyvena tik dideliuose, giliuose ežeruose, kur daug deguonies. Jaunos stintos minta zooplanktonu, o paaugusios – dugniniais gyvūnais ir smulkiomis žuvelėmis. Stintos paplitusios nuo Ispanijos krantų iki Skandinavijos šiaurės, taip pat Šiaurės, Baltijos ir Baltosios jūros baseine.

Lietuvoje gaudoma Baltijos jūros priekrantėje ir Kuršių mariose tinklais. Stintiniais traukiamaisiais tinklais gaudomos nerštavietėse Nemuno žemupyje.

ŠVIEŽIOS MARINUOTOS STINTOS SU SKRUDINTA DUONELE IR DARŽOVĖMIS

4 asmenims reikės:

- 16–20 vidutinių stintų
- Žiupsnelio druskos bei grūstų juodųjų pipirų
- Pusės stiklinės gero alyvuogių aliejaus
- Saujos skrudintų kanapių sėklų su druska
- Poros šaukštų raudonojo vyno acto
- 1 vidutinio mėlynojo svogūno
- Pundelio krapų bei petražolių
- Iš pusės citrinos išspaustų sulčių
- Žiupsnelio cukraus

Šviežias stintas nuplauname, išvalome. Nupjauname galvą ir išpjauname stuburinį kaulą. Stintas dedame į indelį, apibarstome ir apšlakstome visais išvardintais produktais. Taip sluoksniuojame, kol baigiasi stintos. Viską užpilame alyvuogių aliejumi ir laikome šaldytuve. Po poros valandų (o geriausia po poros dienų) ragaujam marinuotas šviežias stintas.

Stintos puikiai tinka prie skrudintos duonos su šviežiomis salotomis ir daržovėmis!

Arūnas
REKOMENDUOJA

STINTA SU DARŽOVIŲ CAPONATA

Gian Luca
REKOMENDUOJA

4 asmenims reikės:

- 12 stintų
- 1 morkos
- 1 baklažano
- 1 cukinijos
- 1 paprikos
- 10 vyšnių pomidorų
- Česnako skiltelės
- Alyvuogių aliejaus, saulėgrąžų aliejaus

Stintą išvalyti ir kepti grilio keptuvėje – 2 min. kiekvieną pusę

Daržoves supjaustyti kubeliais, kiekvieną daržovę atskirai pakepti saulėgrąžų aliejuje – po 5 min. Pakeptas daržoves sudėti į kiaurasamtį ir leisti aliejui nusivarvėti, pridėti česnako, skiltelėmis supjaustytų vynuoginių pomidorų, išmaišyti ir pridėti alyvuogių aliejaus. 2 valandoms palikti šaldytuve – daržovių caponata paruošta. Karštas stintas apibarstyti rozmarinu bei druska ir patiekti su caponata.



PAPRASTASIS KARŠIS

Abramis brama

Drąsiai pirkite ir valgykite šią mūsų krašte paplitusią žuvį.

Karšis yra dugninė žuvis, gyvenanti uždumblėjusiuose ežeruose ir lėtos tėkmės upėse, sutinkamas ir Baltijos jūros priekrantėje. Vakarų Europos ir Skandinavijos šalys karšio skanauja retai, nors iš tiesų tai skani žuvis, kurios mėsa balta ir minkšta.

Tai viena pagrindinių verslinių žuvų, gaudomų vidaus vandenyse. Karšiai verslinės žvejybos metu gaudomi tinklais. Tai ir vienas mėgstamiausių žvejų mėgėjų laimikių. Lietuvoje sugaunami iki 70 cm ilgio ir 4 kg svorio karšiai. Lietuvos vandenyse karšis yra dažna žuvis. Šios rūšies ištekliai jau dabar nėra maži, o apribojus verslinę žūklę vidaus vandenyse, jie turėtų dar padidėti.

ORKAITĖJE KEPTAS KARŠIS SU ROZMARINU IR PANKOLIO SĖKLomis

Jums reikės:

- ~1kg svorio karšio
- 2 šviežių rozmarino šakelių
- 1 šaukšto pankolio sėklų
- 4 česnako galvučių
- 1/2 citrinos sulčių
- 3 šaukštų alyvuogių aliejaus
- Druskos ir pipirų
- 1 citrinos

Karšį išskroskite ir nuplaukite, ištrinkite druska ir pipirais. Pankolio sėklas, česnaką ir rozmarino lapelius maisto kombainu sutrinkite iki vientisos masės. Įdarykite žuvį sutrinta mase ir įdėkite į kepimo indą. Jei dar lieka masės, galite uždėti ant žuvies viršaus. Kepkite įkaitintoje orkaitėje (200 °C) apie 30 minučių. Išplakite citrinos sultis su alyvuogių aliejumi ir sulaistykite žuvį pagamintu skysčiu. Papuoškite pjaustytomis citrinomis.

Beata
REKOMENDUOJA

RŪKYTO KARŠIO UŽTEPELĖ

Arūnas
REKOMENDUOJA

4 asmenims reikės:

- 2 vidutinio dydžio karšių
- Pundelio svogūno laiškų
- 1 vidutinio mėlynos svogūno
- 8 vynuoginių pomidorų
- Keletos šakelių šviežių krapų
- Poros didelių šaukštų grietinės
- Keletos šaukštų majonezo
- Kelių (4–5 vnt.) kaparėlių

Rūkytus karšius išvalome. Gautą žuvytės mėsą lengvai pasmulkiname ir dedame į didelį indą, pridedame grietinės, majonezo. Ant jų dedame smulkiai kapotus kaprėlius, svogūnų laiškus, mėlynuosius svogūnus bei krapus, į keturias dalis supjaustytus pomidorus. Jei trūksta prieskonių, galima įdėti papildomai druskos ir juodųjų grūstų pipirų. Viską labai gerai išmaišome.

Užtepėlė puikiai tinka prie skrudintos juodos duonos.



PAPRASTASIS OTAS

Psetta maxima

Otais patariame mėgautis tik išskirtinėmis progomis, svarbu rinktis stambesnes žuvis.

Otai gyvena prie dugno ant smėlio ir žvirgždo, 20–70 m gylyje. Subrendęs otas gali būti 1 m ilgio ir sverti 25 kg. Otai dažniausiai gaudomi gegužės – birželio mėnesiais. Minimalus leidžiamų sugauti otų ilgis turi būti bent 30 cm. Neršiančius otus Lietuvoje draudžiama gaudyti nuo 2005 metų.

Otai dažniausiai gaudomi tinklais, taip pat sugaunami kaip priegauda žvejojant tralais. Šios žuvys auginamos ir Vakarų Europos žuvininkystės ūkiuose, daugiausia Ispanijoje.

Otų Šiaurės jūroje ir vakariniuose Europos vandenyse yra sumažėję dėl per intensyvios žvejybos ir nepakankamai efektyvaus išteklų valdymo. Būklė Baltijoje kiek geresnė, kai kuriuose Baltijos regionuose otų ištekliai iš lėto atsikuria. Lietuvos priekrantėje nebesugaunami dideli otai, čia vyrauja 30–35 cm ilgio žuvys. Manoma, jog dėl vykdytos intensyvios specializuotos žvejybos otai galėjo būti pergaudyti.

OTAS

Jums reikės:

- Oto
- Baltos duonos minkštimo
- 1 skiltelės česnako
- 4 šaukštelių kapotų petražolių
- Bazilikų, čiobrelių, mėtų pagal skonį
- Kelių gabalėlių ančiuvų filė
- *Extra virgin* alyvuogių aliejaus
- Druskos, juodųjų pipirų
- Smidrų serviravimui

Gian Luca
REKOMENDUOJA

Otą nuplauname po tekančiu vandeniu, išvalome. Į mikserį dedame baltos duonos minkštimą, petražoles, bazilikus, čiobrelius ir mėtą, susmulkiname, tuomet dedame ančiuvų filė, beriamė druskos ir pipirų, pilame šiek tiek alyvuogių aliejaus ir viską smulkiname. Galiausiai pilame vienos citrinos sultis ir išmaišome iki vientisos masės.

Žuvį patepame aliejumi, paskleidžiame ant jos pagardintą duonos minkštimo masę ir dar pašlakstome aliejumi. Dedame į iki 200 °C įkaitintą orkaitę (režimu viršus-apačia) ir kepame 10 min. Tuomet padidiname kaitrą iki 230 °C temperatūros ir kepame dar 5 min. arba perjungiamo ventiliatoriaus režimą ir kepame 10 min. 190 °C temperatūroje. Iškepęs žuvies paviršius turi įgauti rudai auksinę spalvą.

Otą serviruojame su daržovių *caponata* ir virtais smidrais, pagardintais parmezano sūriu.

OTAS SU ŽIEDINIAIS KOPŪSTAIS IR MINI DARŽOVIŲ RUTULIUKAIS

Arūnas
REKOMENDUOJA

4 asmenims reikės:

- 2 vidutinių otų
- Žiupsnelio druskos ir juodųjų pipirų
- Kelių lašų citrinos sulčių
- Trečdaliao pakelio sviesto
- Laiškinio česnako

Otą išdorojame, apibarstome prieskoniais ir truputį apšlakstome alyvuogių aliejumi bei citrinų sultimis (sulčių minimaliai arba išvis galima nedėti). Paruoštą filė kepame ant silpnos kaitros, pradedame lėtai nuo odos, ją apskrudiname ir tada apverčiame. Jei filė yra plona, to gali ir užtekti, nes kuo ilgiau kepsime otą, tuo sausesnis jis bus. Otas puikiai dera su žiediniais kopūstais ir šviežiomis daržovėmis (patiekalo nuotrauka 3 psl.).



JUODAŽIOTIS GRUNDALAS

Perccottus glenii

Drąsiai pirkite šią žuvį ar žvejokite ją patys – kiekvienas suvalgytas grundalas leidžia lengviau „atsikvėpti“ Baltijos jūrai.

Tai viena greičiausiai iš rytų į vakarus plintančių invazinių rūšių. Natūraliai jis yra paplitęs Kaspijos, Juodosios, Marmuro ir Azovo jūrų seklesniuose regionuose. Pirmąkart už natūralaus arealo ribų juodažiotis grundalas pastebėtas praėjusio amžiaus V dešimtmetyje. Per paskutinius 30 metų juodažiotis grundalas buvo pastebėtas ir kituose regionuose – 2002 m. Rygos įlankoje ir Lietuvos vandenynse, manoma, kad Baltijos jūroje išplito nuo Gdanskio įlankos.

Baltijos jūroje ir Kuršių mariose ši žuvis minta dreisenomis ir midijomis. Manoma, kad dėl juodažiočio grundalo ženkliai sumažėjus dreisenų ir midijų gali labai pablogėti vandens kokybė – suintensyvės vandens „žydėjimas“, todėl vandenynėje ištirpusio deguonies kiekis gali nukristi žemiau kritinio lygio, taip sukeldamas masines žuvų žūtis (itin karštomis dienomis jos pastebimos Kuršių mariose). Taip tai pat bloginamos ir žiemojimo sąlygos retiams bei nykstantiems Lietuvos priekrantėje žiemojantiems paukščiams, tokiems kaip Sibirinės gagos.

Žvejai šių grundalų dažniausiai sugauna tik žuvų gaudyklėmis, kitais verslinės žvejybos įrankiais sugauti labai sunku. Nemažai grundalų yra sugaunama pavasarį, aktyvaus neršto metu, kai jūros vandens temperatūra pakyla bent iki 8 °C.



GRUNDALAS pagal Andrių Žiliuką

Jums reikės:

- 800 g grundalo (gabaliukai po 200 g)
- 2 šaukštų citrinos sulčių
- 20 g šviežių rozmarinų
- 2 cukinijų (vidutinio dydžio)
- Šaukšto sviesto
- Žiupsnelio ciberžolės, druskos, pipirų
- Gabalėlio šviežio imbiero
- Šaukšto miltų
- Kalendrų (keli grūdėliai)
- Šaukšto medaus
- 50 ml daržovių sultinio

Grundalus išdarinėti, supjaustyti gabaliukais, pasūdyti, pabarstyti pipirais. Cukinijas supjaustyti griežinėliais. Imbierus smulkiai sutarkuoti ir sumaišyti su medumi, šaukštu citrinų sulčių ir žiupsneliu maltų kalendrų. Cukinijas su imbierų mišiniu porą minučių patroškinkite keptuvėje įkaitintame svieste. Baigdami troškinti atskieskite sultiniu.

Atkirpkite 50 cm kepimo plėvelės. Vieną jos galą užriškite, maišelyje paskleiskite cukinijų griežinėlius, ant jų išdėliokite žuvų gabaliukus. Tada užriškite ir kitą plėvelės galą. Plėvelę keliose vietose pradurkite, dėkite ant šaltų grotelių ir 20 min. kepkite iki 175 °C įkaitintoje orkaitėje.

Į keptuvėje likusį skystį suberkite ciberžolių miltelius, miltus ir maišydami kaitinkite, kol padažas sutirštės. Pagardinkite likusiomis citrinų sultimis.

Iškepusią žuvį ištraukite iš orkaitės, plėvelę perpjaukite išilgai, žuvį ir cukinijų griežinėlius išdėliokite į lėkštes, apšlakstykite padažu ir papuoškite rozmarinų šakelėmis.

Prie tokios žuvies labiausiai tinka bulvių košė.

RISOTTO SU GRUNDALU

4 asmenims reikės:

- 350 g ryžių
- 1 svogūno
- 100 g sviesto
- 500 g juodažiočio grundalo
- 2 saliero lazdelės
- 100 g parmezano sūrio
- Smulkiai pjaustytų petražolių

Risotto – tradicinis italų virtuvės patiekalas, gaminamas su įvairiausiais priedais. Jam puikiai tinka ir grundalai, Italijoje vertinami kaip delikatesas.

Grundalus nuvalyti ir sudėti į puodą su šaltu vandeniu, pridėti svogūnų, salierų, viską užvirti ir leisti lengvai virti pusę valandos, kol išvirs geltonas sultinys. Tuomet įpilti stiklinę alyvuogių aliejaus.

Smulkiai kapotą svogūną apkepti alyvuogių aliejuje. Kai svogūnas ims gelsti, supilti nevirtus ryžius ir kepti, kol ryžiais pagels. Į pakeptus ryžius palaipsniui supilti perkoštą žuvies sultinį. Išvirtus ryžius pagardinti iš sviesto, parmezano sūrio ir petražolių pagamintu padažu.

ATLANTINĖ LAŠIŠA

Salmo salar

Rinkitės MSC ženklą sertifikuotas lašišas – jos gaudomos naudojant tausojančius žvejybos metodus regionuose, kuriuose šių žuvų ištekliai gausūs

Retai pirksite Norvegijoje, Airijoje ar Škotijoje varžose užaugintas lašišas, nes jų pašarui sunaudojama daug kitos rūšies žuvų.

Atlanto lašiša gali užaugti iki 150 cm ilgio ir sverti 45 kg. Kiekvieną rudenį migruoja iš jūrų į upių aukštupius ir intakus, kur neršia. Užtvenkus upes daugelyje Baltijos jūros upių sunaikintos lašišoms neršti tinkamos atkarpos (pvz. Merkio baseinas). Šiandien lašių randama tik nedaugelyje anksčiau tinkamų upių, tokių kaip Minija, Jūra, Siesartis, Vilnelė.

Beveik visos šiuo metu parduotuvėse parduodamos lašišos yra užaugintos Skandinavijos žuvų ūkiuose. Europos žuvininkystės ūkiuose lašiša yra viena dažniausių žuvų – auginamos specialiose jūroje ar upių žiotyse pastatytose varžose. Baltijos jūroje lašių ištekliai labai skurdūs, tačiau uždraudus žvejybą dreifuojančiais tinklaisiais kai kuriose teritorijose jų populiacija pamažu atsikuria.

LAŠIŠA KATALONŲ STILIUMI

4 asmenims reikės:

- 4 lašišos gabaliukų po 150 g
- 7–8 šaukštų *extra virgin* alyvuogių aliejaus
- 200 ml sauso baltos vynu
- 100 ml daržovių, žuvies ar vištienos sultinio
- 4 prinokusių pomidorų, nuluptų ir smulkiai supjaustytų (arba pertrintų)
- druskos
- lauro lapo
- 3 bulvių
- 1 raudonojo svogūno, supjaustyto griežinėliais
- 1 raudonos ir 1 geltonos paprikos
- 1/2 „pepperoncino“ čili pipiro ar kitokio aštraus pipiro

Svogūnus supjaustykite, papriką perpjaukite per pusę, išimkite sėklas ir supjaustykite juostelėmis, bulves nulupkite ir supjaustykite nedideliais kubeliais. Pomidorus pamedinkite į karštą vandenį pusei minutės, išimkite ir nulupkite odelę. Perpjaukite per pusę, išimkite sėklytes, ir supjaustykite labai smulkiai arba sutrinkite.

Įkaitinkite keptuvę, įpilkite keletą šaukštų aliejaus ir sudėkite smulkiai supjaustytus svogūnus. Kai svogūnai suminkštės, dėkite paprikas, aitriąsias paprikas ir bulvių kubelius. Pasūdykite, įberkite šiek tiek šviežiai malto pipiro. Pakepinkite su uždengtu dangčiu ant nedidelės ugnies kol bulvės suminkštės.

Įkaitinkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus ir pakepinkite lašišą iš abiejų pusių – po 2–3 min. Į

Beata
REKOMENDUOJA

keptuvę supilkite vyną, sultinį ir supjaustytus pomidorus, įdėkite lauro lapą. Leiskite viskam labai aktyviai pavirti kokias 5–7 minutes, kad skysčio sumažėtų perpus, išimkite lauro lapą. Į padažą sudėkite lašišos gabaliukus ir leiskite jiems truputį sušilti. Į lėkštes dėkite daržovių troškinio, uždėkite lašišos gabaliuką ir padažo. Pabarstykite šviežiai maltais pipirais.

ANT AŽUOLINĖS LENTOS KEPTA IR RŪKYTA LAŠIŠOS FILĖ SU BULVYTĖMIS IR SMIDRAIS

Arūnas
REKOMENDUOJA

4 asmenims reikės:

- 600–800 g lašišos filė su oda
- Keletos šaukštų sojos padažo
- Poros šaukštų medaus
- Žiupsnelio juodųjų grūdų pipirų
- Puokštės jvairių šviežių prieskoninių žolelių
- Galima pridėti truputį šviežio čili pipiro
- Pusės citrinos sulčių

Šiam patiekalui reikės ažuolinės kelių cm storio lentelės. Prieš tai ją reikėtų bent 12 val. išmirkyti vandenyje. Ant išmirkytos lentelės dedame dalį lengvai padžiointų prieskoninių žolelių, ant jos dedame marinuotą lašišos filė ir tokia lentele dedame ant grotelių ar žarijų (tik ne ant atviros ugnies), uždengiame gaubtu ar koku dangčiu ir taip kepame apie 15–20 min.

Taip žuvis ne tik iškeps, bet ir lengvai išsirūkys! Prie tokios keptos žuvies puikiai tinka keptos bulvytės, smidrai, vynuoginiai pomidorai ar kitos keptos šviežios daržovės. Puikiai tinka ir olandiškas padažas.



UŽRAŠAMS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Laiminga menkė



4 porcijoms reikės:

3 bulvių

10 vyšnių pomidoriukų

600 g menkės filė

Miltų, druskos, čiobrelių, rozmarino, šalavijo

Miltus sumaišyti su rozmariniais, čiobreliais, druska, žiupsneliu šalavijo. Šiame mišinyje apvolioti menkę ir dėti į keptuvėje įkaitintą sviestą. Kepti pradėti nuo odos pusės – 3 min., apvertus kepti pusantros minutės, kol menkė taps auksinės spalvos.

Nuskustas bulves supjaustyti kubeliais ir kepti saulėgrąžų aliejuje. Pomidoriukus supjaustyti griežinėliais ir pakepinti alyvuogių aliejuje. Iš keptų daržovių suformuoti „lovelį“ ir jame įkomponuoti menkę.

Skanaus!

