



VISAGINO
m e n i u

Jūsų rankose – „Visagino meniu“. Tai ne tas meniu, kurį gaunate atėję į kavinę ar restoraną. Šiame leidinyje jūs rasite kur kas daugiau: sužinosite apie jauniausiam Europos Sąjungos mieste Visagine gyvenančias tautas, žmonių likimo geografiją, jų tradicinius patiekalus.

Visagine, be lietuvių, gyvena daugiau nei 40 įvairių tautybių žmonių, kurių dauguma atvyko iš buvusių sovietinių respublikų statyti miestą ir Ignalinos atominę elektrinę. 1976 m. čia iškilo pirmasis gyvenamasis namas, o po metų – darželis ir mokykla.

Leidinyje pristatytos tautos nėra išskirtinės ir neatspindi visos Visagine gyvenančių tautų paletės. Tautos, atvykusios į Visaginą nuo jo statybos pradžios, yra susibūrę į bendruomenines gimtąsias mokyklas ir aktyviai puoselėja savo kultūrą bei tradicijas. Kiti, pavadinkime „naujosios kultūros“ tautų atstovai, atvyko ir atvyksta į Visaginą Lietuvai įstojus į Europos Sąjungą ir savo buvimu bei darbais miestui suteikia gyvybingumo ir žavesio.

Kiekvieną tautą mes pirmiausiai tapatiname su jos kultūra. Maistas ir jo gaminimo tradicijos – tai ne tik kultūra, bet ir tautos pasididžiavimas. Lietuviško patiekalo čia nerasite. Tačiau rasite kitų tautų didžiulį norą išsaugoti savo maisto tradicijas ir gimstantį pomėgį gaminti kitų tautų patiekalus.

Leidinio tikslas – įprasminti Visagino daugiatautės bendruomenės gebėjimą iš vienos istorijos (miesto įsikūrimo) pereiti į ES vertybių istoriją ir sugyventi tarpusavyje.

Visagino miestas – tai tarsi lietuviškas patiekalas, į kurį suberiame savo mėgstamus prieskonius. Juk kiekvienas turime savo skonį.

SKANAUS!

2018-IEJI 
EUROPOS KULTŪROS
PAVELDO METAI
#EuropeForCulture

Висагинас - мой лёс!
Visaginas - cest mon destin
Висагинас ханан мапа
Visaginas - moje przeznaczenie
قېسا غېناص مېرې
Висагинас - моя судьба

VISAGINAS - MANO LIKIMAS

Висагинас - моя судьба
විසගිනාස් යනු මාගේ නිතරයයි
វិសាទិណស គឺជាការកំណត់ចំណែករបស់ខ្ញុំ
Висагинас минем язмышым
Висагинас - моя доля
Visaginas - meining taqdirim
Visaginas - mein Schicksal

ARMĖNAI



Andrej

Į Visaginą su tėvais atvyko 1986 m. iš Baku (Azerbaidžanas) būdamas pusės metų, nes tėtis įsidarbino Ignalinos atominėje elektrinėje.

“*Հիանալիս էի Եւրոպայում*”

Visagino Meniu

LABAS
ՈՂՋՈՒՑՆ
Vochčuin!



BAKLAVA

Բակլավա

Šio saldaus pyrago atsiradimo nuopelnus sau priskiria daug skirtingų etninių grupių. Pirmasis regionas, galintis būti gardaus kepinio atsiradimo vieta – Asirija (dabartinė Sirija).

Baklavos kepimas dar ir šiandien yra neatsiejama armėniškų vestuvių papročių dalis.

Jaunoji turėdavo iškepti baklavą ir pateikti ant vestuvinio stalo jaunikio tėvams kaip savo meistriškumo įrodymą. Jeigu pyragas būdavo skanus, reiškė, kad vyras po vestuvių valgys tik skanų ir gerą maistą.



Vandenyje ištirpiname mieles, įmušame kiaušinius. Nuolat maišydami, suberiame miltus, supilame lydytą sviestą. Tešlą minkome 10–15 min., vėliau – šiltai kildiname 1–1,5 val.

Kol tešla kyla, paruošiamo įdarą: mėsmale sumalame riešutus, sumaišome juos su cukrumi ir grūstu kardamonu.

Tešlą padaliname į dvi dalis, iškočiojame 1,5–2 mm storio blynus. Vieną blyną įdedame į sviestu išteptą skardą, ant jo uždėdame 3 mm įdaro sluoksnį ir uždengiame kitu tešlos blynu. Pyrago paviršių sutepame kiaušinio tryniu ir peiliu įrėžiame rombo formos įpjovas.

Kepame įkaitintoje 160–180 laipsnių orkaitėje 35–40 min. Po 10 min. kepimo, pyragą išimame, jo įpjovas sulaistome lydytu sviestu ir vėl pašauiname į orkaitę. Iškeptą pyragą padedame ant stalo, jo įpjovas dar kartą sulaistome medumi ir supjaustome gabalėliais.

SKANAUS

ԲԱՐԻ ԱՆՈՐԺԱԿ
Barhi ahorzhak!

/ Tešlai

750 g kvietinių miltų
175 g lydyto sviesto
2 kiaušiniai
35 g mielių
200 g vandens

/ Įdarui

500 g graikinių riešutų branduolių
500 g cukraus
5 g kardamono

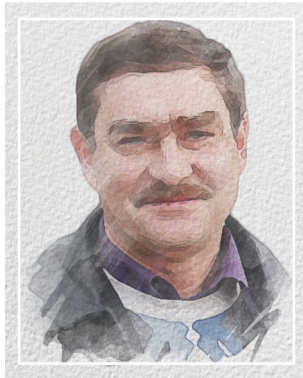
/ Sutepimui

2 kiaušinių tryniai

/ Sulaistymui

110 g lydyto sviesto
175 g medaus

BALTARUSIAI



Sergej

Po būtinos tarnybos armijoje, 1987 m. atvažiavo į tuometinį Sniečkų (Visaginas) pas tetą į svečius iš Vitebsko srities (Baltarusija). Labai patiko miestas, buvo daug darbo vietų, todėl ir liko čia gyventi.

„Вісагінас - мой мес!“



PUODE TROŠKINTA KIAULIENA SU DRANIKAIS

Вівина з дранікамі, тушана ў збанку.

Pagrindinis baltarusių virtuvės produktas yra bulvės. Šalyje apie jas net kuriamos dainos, rašomos eilės.

Žymiausias nacionalinis baltarusių patiekalas - bulviniai blynai, vadinami dranikais.

Jie kepami iš stambiai tarkuotų šviežių bulvių. Taip pat baltarusių virtuvė garsėja patiekalais iš kiaulienos. Taigi *dranikai* troškinti puode su kiauliena – sotus kasdienis patiekalas, kuriuo būdavo vaišinami ir užklydę svečiai.

Visagino Meniu

LABAS
Прывітанне!
Pryvitane!



Nulupame svogūną, nuskutame bulves. Stambia trintuve sutarkuojame jas, ir, padruskinę, paliekame pastovėti 3 min. Svogūną taip pat sutarkuojame ir sumaišome su bulvių tarkiais. Svogūnas tarkiams neleis pajuoduoti. Įmušame kiaušinius, supilame miltus ir viską išmaišome. Keptuvėje įkaitiname aliejų ir kepame blynus, kol gražiai apskrus abi pusės.

Kiaulienos krūtinę supjaustome nedideliais gabalėliais. Svogūną perpjauname per pusę ir supjaustome žiedais. Keptuvėje įkaitiname vieną valgomąjį šaukštą aliejaus, dedame mėsą, gerai maišydami, apkepame iki rusvumo. Įberiam pipirus ir druską. Mėsą perdedame į lėkštę ir toje pačioje keptuvėje kepame svogūnų griežinėlius, kol jie suminkštės. Padruskiname.

Į didelį keraminį troškintuvą sudedame kiaulieną su svogūnais. Viršų, nepalikdami tarpų, užklojame dranikais. Uždengiame dangtį ir pašauame puodą į pečių arba orkaitę. Kepame vieną valandą 160 laipsnių temperatūroje.

SKANAUS
Смачна есці!
Smačna jesci!

/ Bulviniams blynams

1 kg bulvių
1 didelis svogūnas
2 kiaušiniai
3–4 valg. š. miltų
Druska
Alyvuogių aliejus

/ Mėsos troškiniui

600 g kiaulienos krūtinės
be šonkaulių
1 didelis svogūnas
Alyvuogių aliejus
Druska
Šviežiai malti pipirai

BELGAI



Daniel

2017 m., būdamas 68 metų, kartu su žmona ruse atvyko iš Briuselio gyventi į Visaginą, nes čia nuostabi gamta ir laisvė kūrybai.

„ Visaginas - c'est mon destin



FLAMANDIŠKAS TRIUŠIS

Lapin à la flamande

Belgijoje maisto gaminimo tradicijos ir paslaptys vis dar perduodamos iš kartos į kartą, iš lūpų į lūpas.

Ir belgai labai dažnai sako: „Mūsų virtuvė, kaip ir mūsų tauta, iš pašaknų yra buržuazinė, o namuose gaminamas maistas – pats geriausias.“

Belgai, be jokios abejonės, yra įvairių rūšių mėsos mėgėjų tauta. Flamandiškai keptas triušis – vienas iš seniausių receptų Šiaurės Flandrijoje. Kiekviename belgiškame restorane jis siūlomas kaip tradicinis patiekalas.

Visagino Meniu

LABAS
Bonjour!
Bonžiuur!



Triušieną gerai nuplauname, supjaustome atskiromis dalimis ir apkepame svieste. Mėsą atidedame į šalį.

Toje pačioje keptuvėje apkepame smulkiai pjaustytą svogūną ir rūkytą šoninę.

Išėmę keptą svogūną ir šoninę, vėl apkepame triušieną. Tuomet viską sudedame į didelį puodą (troškintuvą), suberiame džiovintas slyvas ir likusius prieskonius bei druską.

Svarbiausia! Užpilame tamsiu alumi ir troškiname 1 val. ant silpnos kaitros.

SKANAUS
Bon Appétit!
Bon apetit!

/ Ingredientai

Triušiena (1 triušis)
4 valg. š. sviesto
1 didelis svogūnas
200 g rūkytos kiaulienos šoninės
100 g džiovintų slyvų
50 g kvietinių miltų
Tamsus alus
Petražolės
Pipirai
Druskos pagal skonį

ČIUVAŠAI



Marija

Į tuometinį Sniečkų (Visaginas) Marija iš Rusijos atvyko 1982 m., nes vyrą komandiravo čia dirbti.

„“ Вшагинас манан шана

Visagino Meniu

LABAS
Салам!
Salam!



CHUPLU

Чуплу

Anksčiau kaimiškas patiekalas *chuplu* buvo gaminamas tik iš mėsos (buvo naudojama žąsiena) ir kruopų. XIX amžiuje čiuvašai pradėjo vartoti ir bulves. Mėsą valstiečiai valgydavo retai, todėl svečio vaišinimas *chuplu* rodė svetingumą ir turtingumą.

Ištroškintas pečiuje *chuplu* garuodavo ant stalo per didžiąsias šventes. Šeimos vyriausiajam arba garbingam svečiui buvo patikėta pirmajam prapjauti *chuplu*. Pastarasis juokaudavo: „Neprasipjauna.“ Tai reikšdavo, kad šeimninė turėdavo jį pavaišinti alumi.

Iškeptas pyragas iš karto būdavo dalinamas į tiek dalių, kiek už stalo žmonių, paduodamas iš rankų į rankas ir valgomas tik rankomis.



Mieles ir cukrų išmaišome nedideliame kiekyje vandens. Išsijojame miltus, suformuodami kalnelį. Į jo vidurį supilame mielių ir cukraus mišinį, kiaušinius. Užminkome tešlą ir ją kildiname 30–40 min.

Mėsą ir svogūną sumalame mėsmale, bulves supjaustome mažais kubeliais. Sudedame druską, prieskonius ir viską sumaišome.

Pakilusią tešlą padaliname į dvi dalis ir iškočiojame du apskritimus. Vieną dalį dedame ant paruoštos kepti skardos, išteptos sviestu arba aliejumi. Ant jos sudedame visą įdarą, kurį uždengiame antru tešlos sluoksniu. Užsukame kraštus, viduryje padarome skylutę arba šakute subadome paviršių ir aptepame sviestu. Kepame 180 laipsnių temperatūroje, kol pluta pasidarys rusvos spalvos.

/ Tešlai

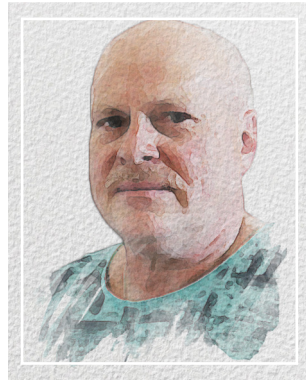
400 g miltų
15 g cukraus
15 g mielių
1–2 kiaušiniai

/ Įdarui

400 g kiaulienos kumpio
arba nugarinės
100 g svogūno
200 g bulvių
Druskos pagal skonį

SKANAUS

Апаče тутлā пультār!
Apače tutla pultar!



Zygfryd

Į tuometinį Sniečkų (Visaginas) atvyko 1985 m. iš Vilniaus baigęs institutą, nes buvo paskirtas dirbti Vakarų statybos valdyboje.

“ Visaginas – moje przeznaczenie ”

Visagino Meniu

LABAS
Cześć!
Čeść!



BIGUSAS

Bigos

Lenkijoje bigusas (*bigos*) valgomas nuo seniausių laikų ir valstiečio troboje, ir karaliaus rūmuose. Vieni mano, kad jį į Lenkiją atvežusi karalienė Bona, Žygimanto Augusto motina dar XVI amžiuje, kiti – kad Vladislovas Jogaila iš Lietuvos.

Adomo Mickevičiaus epinėje poemoje „Ponas Tadas“ bigusą valgė medžiotojai.

Bigusas, tai riebus kopūstų ir mėsos troškinys, kuriame turi būti daugiau mėsos nei kopūstų. Ruošiamas ir brandinamas 5–7 dienas.



SKANAUS
Smaczного!
Smačengo!

Jei rauginti kopūstai rūgštūs, juos nuplauname šaltu vandeniu, o jei nelabai rūgštūs, troškiname jų sultyse dideliame puode. Šviežius kopūstus supjaustome, užpilame verdančiu vandeniu ir troškiname atskirai, kol suminkštės.

Smulkiai supjaustytą šoninę, dešrą apkepiname keptuvėje ir sudedame į raugintus kopūstus. Pagal skonį įberiamės prieskonių. Slyvas ir grybus pamirkome, supjaustome juostelėmis, sudedame į kopūstus, o skystį, kuriame mirko grybai, taip pat supilame.

Šviežią mėsą supjaustome vidutinio dydžio gabalais, juos pakepiname. Vėliau sudedame supjaustytus svogūnus, dar pakepiname ir viską sudedame į raugintus kopūstus. Jeigu švieži kopūstai jau minkšti, įmaišome juos į raugintus. Viską gerai išmaišome, lėtai troškiname ir paliekame šaltai iki kitos dienos.

Kitą dieną vėl troškiname ant mažos ugnies apie valandą maišydami, kad neprisviltų. Įberiamės druskos, cukraus, įdedame pertrintą pomidorą, 2–3 skiltelės česnako. Pakaitinę vėl pastatome šaltai.

Trečią dieną galima įdėti šaukštą medaus, įpilti stiklinę raudonojo vyno, įmaišyti riebaluose pakepintą ir pertrintą rūgštoką obuolį. Ir vėl kaitinti. Kai kurios šeimininkės taip atšildo ir vėl atšaldo bigusą 4–5 kartus – sako, kad taip jis geriau subręsta ir tampa skanesnis. Patiekiamas nedideliuose dubenėliuose prieš sriubą, valgomas su duona arba bulvėmis.

/ Ingredientai

2 kg raugintų kopūstų
1 kg šviežių kopūstų
300 g rūkytos šoninės
0,5 kg rūkytos dešros
800 g įvairios šviežios mėsos
Sauja rūkytų slyvų
Sauja džiovintų grybų
Riebalų (lašinių ar aliejaus)
3 svogūnai
1 stiklinė raudonojo vyno
1 lauro lapelis
Nemalti pipirai
Druska, cukrus
Medus
Įvairūs žalumynai
Česnakas
Rūgštus obuolys
Pomidoras

LIBANIEČIAI



Bassma

Į Visaginą iš Libano 2016 m. atvyko pas savo vyrą (taip pat libanietį), kuris jau 14 metų dirbo Visagino ligoninėje.

فيسا عيناى ميريى

Visagino Meniu

LABAS
ابحرم
Marhaba!



TABULÉ

تبولة

Tabulė (*tabbouleh*) – kasdienis libaniečių patiekalas. Tai – gaivios daržovių salotos, kurios valgomos kaip užkandis kone su kiekvienu patiekalu, o karštomis vasaros dienomis – vienos.

O pridėjus bulguro ar kuskuso kruopų, tabulė tampa sočiu patiekalu.

Tabulė ruošiama su tradiciniais libanietiškais prieskoniais: ožrage, pankoliu, gvazdikėliais, anyžiais, imbieru ir kt. Šios salotos – ne tik kasdienis maistas, bet ir šventinio stalo dalis.

Labai smulkiai supjaustome svogūnus. Paskleidžiame juos ant lėkštės ar pjaustymo lentos, užbarstome prieskoniais.

Prieskonių mišiniui reikės paprikos ir imbiero miltelių, anyžių, cinamono, gvazdikėlių, kumino, kardamono, ožragės, pankolio. Viskus prieskonius sumalame ar sutriname prieskonių trintuvėje.

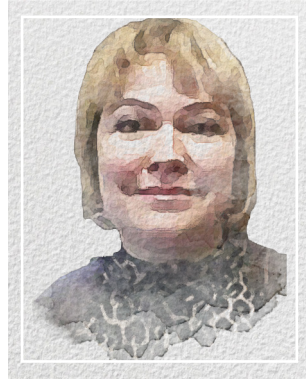
Iš pusės citrinos išspaudžiame sultis ir supilame ant pjaustytų svogūnų. Pašlakstome alyvuogių aliejumi. Viską gerai išmaišome, kol pradės skirtis sultys ir po virtuvę pasklis nuostabus kvapas.

Smulkiai supjaustome pomidorus, sukvojame petražoles. Daržoves suberiam į dubenį ir išspaudžiame likusias citrinos sultis. Įberiam druskos, įpilame truputį alyvuogių aliejaus ir viską gerai išmaišome. Jei norite sočių salotų, įmaišykite virtų bulguro ar kuskuso kruopų.

/ Ingredientai

- 1 arb. š. prieskonių mišinio
- 2 citrinos
- 1 kg pomidorų
- 1 didelis ryšulėlis petražolių
- 2 dideli svogūnai
- Druska
- Alyvuogių aliejus
- Kuskuso ar bulguro kruopų

SKANAUS
ان هو عحص
Saha v hana!



Jelena

Į tuometinį Sniečkų (Visaginas) atvyko 1976 m. kartu su šeima iš Navojo (Uzbekistanas), nes tėtį statybinką paskyrė čia dirbti.

“ Висагинас – мов сурьба



ŠONGORIAM

Шонгорям

Tradicinė mordvių virtuvė panaši į rusišką virtuvę. Jos pagrindą sudaro augalinės kilmės produktai, pienas, mėsa, žuvis. Vienas populiariausių mordvių patiekalų – *šongoriam* – gaminamas iš sorų kruopų. Ši košė senovėje buvo siejama su kalendorinėmis, šeimos ir religinėmis šventėmis, ritualinėmis apeigomis – specialia malda.

Šeimnininkas, guldydamas naujo namo paskutinį rąstų vainiką, su šongoriam apeidavo rąstų sukirtimus.

Buvo tikima, kad ši košė simbolizuoja ilgaamžiškumą. Dar *šongoriam* buvo vadinama „koše su siurprizu“.

Visagino Meniu

LABAS
Шумбраши!
Šumbraši!



Nors patiekalo pavadinimas skamba egzotiškai, jis gaminamas labai paprastai.

Gerai išplauname sorų kruopas, užpilame jas 2 stiklinėmis vandens ir verdame 10 min. Vėliau skystį pakeičiame pienu ir lėtai baigiame virti.

Išvirtą košę gerai sumaišome su smulkintu svogūnu, kiaušiniai, pjaustyta mėsa ir sviestu.

Atrodo, kad patiekalas jau baigtas. Bet... Jeigu turime namuose keptos tikros ruginės duonos, nupjauname jos plutą (be minkštimo), susmulkiname ją ir pabarstome košės paviršių. Uždengtą patiekalą dar palaikome 10-15 min. Naminės duonos pluta suteiks nepakartojamą aromatą ir skonį.

SKANAUS

Лацкас ярхамс!
Lackas jarchcams!

/ Ingredientai

500 ml pieno
200 g virtos mėsos
100 g sviesto
2 kietai virti kiaušiniai
1 svogūnas



Ilja

Muzikantas, vedinas jaunatviško optimizmo, kartu su žmona 1990 m. atvyko į Visaginą iš Rusijos. Jau- na pora ieškojo naujų išpūdžių ir galimybių.

„ Висагинас – моя судьба

LABAS
Привет!
Privet!



KURNIK

Курник

Kurnikas (liet. krosninis, dūminis) – didelis pyragas su įdaru. Tai ne saldumynas, o sotus patiekalas, kuris gali būti įdaromas grybais, žuvimi, kopūstais ir kt.

Pyrago pavadinimas kildinamas iš populiariausio įdaro – vištienos (rus. курица).

Kurnikas vadinamas pyragų karaliumi, todėl gaminamas švenčių proga, ypač vestuvėms. Tradiciškai per vestuves kepavo du kurnikus – kiekvienam iš jaunųjų. Pyragas buvo siejamas su prietarais: jį sulaužydavo virš jaunųjų galvų ir iš byrančių trupinių spręsdavo, kiek pora turės pinigų.



Išmaišytą paplotėlių tešlą dalijame į tris dalis: vienas paplotėlis pagrindui, antras (didesnis) – „dangčiui“, trečias – atsargai (papuošimui). Keptuvėje iškepame 5–6 blynus (mažesnius už paplotėlius). Kuo daugiau norime turėti sluoksnių, tuo daugiau reikia iškepti blynų.

Pasigaminame tirs įdarus. Sumaišome išvirtus ryžius su smulkintais ir apkepintais svogūnais, žalumynais. Išvirtą su prieskoniais vištą smulkiai supjaus- tome. Apkepintus grybus sumaišome su smulkintais kiaušiniiais.

Dabar „surenkame“ pyragą. Ant keptuvės uždedame riebalais suteptą per- gamentinį popierių, ant jo – iškočiotą mažesnę paplotėlį. Formuojame įdaro sluoksnius, kuriuos uždengiame blynu. Pirmą sluoksnį – ryžių, antrą – vištie- nos, trečią – grybų. Ant viršaus, kaip kupolą uždedame plonai iškočiotą didesnę paplotėlį. Užspaudžiame kurniko pakraščius tvirtai sujungdami abu paplotė- lius. Jei liko tešlos, kurniką papuošiame figūromis. Viską aptepame išplaktu kiaušinio tryniu. Pyrago viršuje paliekame skylę garui išeiti. Įkaitiname orkaitę iki 200 laipsnių ir pyragą kepame 20–30 min.

SKANAUS

Приятного аппетита!
Prijatnogo apetita!

/ Paplotėlių tešlai

- 400 g miltų
- 100 g sviesto
- 1 kiaušinis
- 250 ml pieno
- 3 valg. š. grietinės
- Truputis sodos

/ Blynų tešlai

- 5 valg. š. miltų
- 1 kiaušinis
- 350 ml pieno
- Cukrus, druska

/ Įdarams

- 1,5 kg vištos
- 400 g grybų
- 1–2 svogūnai
- 200 g virtų ryžių
- Krapai, pertražolės
- 2 kietai virti kiaušiniai
- Druska, prieskoniai



Madushika

2016 m. iš Šri Lankos į Visaginą atvažiavo kartu su kitomis tautietėmis dirbti Visagino siuvykloje.

“ විසඟනාස් යනු මාගේ නගරයයි ”



ŽIRNIŲ ARBA LĘŠIŲ KARIS SU PARATHA

ඵරාඵා

Šri Lankos virtuvė turi savų ypatumų skirtingose salos dalyse, tačiau visur ji yra patyrusi indų, arabų, kinų, malaizijiečių, o taip pat ir europiečių – portugalų, olandų, anglų kulinarinę įtaką.

Šri Lankos virtuvės neįmanoma įsivaizduoti be prieskonių, kurių yra daugiau nei 50 rūšių.

Populiariausias – karis (prieskonių mišinys), su kuriuo gaminama daugybė patiekalų su daržovėmis, mėsa, žuvimi, žirniais, lęšiais, pupelėmis ar net vaisiais. Žirnių arba lęšių karis yra kasdienis, tradicinis patiekalas Šri Lankoje. Jį gamina visų socialinių sluoksnių žmonės.

Visagino Meniu

LABAS
ආයුබෝවන්
Ajubovan!



Iš vakaro užmerkiame žirnius arba lęšius. Išverdame. Įdedame smulkiai supjaustytą svogūną bei česnako skilteles, suberiame prieskonius. Įberiam truputį druskos. Įpilame kokoso pieno ir dar paverdame 3–4 min. Valgoma su *Paratha* (duona).

Norėdami pasigaminti *Paratha*, miltus sumaišome su druska, suberiame į dubenį ir supilame šiltą vandenį. Pirštų galais maišome masę, kad susidarytų trupiniai. Tada minkome tešlą apie 10 minučių, kol ji taps minkšta, elastinga, nelips prie rankų. Paliekame ją uždengtą pastovėti apie pusvalandį.

Įkaitiname sunkią keptuvę (idealiai tiks špižinė). Atplėšiam mažą gabalėlį tešlos ir iškočiojame ploną paplotėlį. Dedame paplotėlį į įkaitusią keptuvę ir kepame, kol paplotėlis išsipūs, paruduos. Tada apverčiame ir iškepame kitą pusę. Valgome šiltus, paskanintus tirpintu sviestu.

SKANAUS

විනම රඳනේ කන්න
Vinoden kana!

/ Troškiniui

Žirniai arba lęšiai
Kokoso pienas
Pusė svogūno
2 skiltelės česnako

/ Prieskoniai

1 arb. š. čili pipirų
1,5 arb. š. kario
0,5 arb. š. ciberžolės
2-3 lauro lapeliai

/ Paratha

2 stiklinės kvietinių miltų
1 stiklinė šilto vandens
1 arb. š. druskos
Tirpintas sviestas

TAJAI



Pornphan

Ištekėjusi už visaginiečio Stanislavo kartu gyveno Tailande. O 2012 m., kai laukėsi pirmagimio, pora persikėlė gyventi į Visaginą.

“ วิถีชีวิตของคนไทยคนต่างจังหวัด ”



SOM TAM

ส้มตำ

Tailande sakoma, kad maisto gaminimas yra ne darbas, o menas. Valgymas – ne tik poreikio patenkinimas, bet ir socialinis reiškinys.

Pasakojama, kad susitikę du tajai pasisveikindami klausia ne „kaip laikaisi“, o „ar jau valgei“.

Esminis tajų virtuvės išskirtinumas – patiekalai, kuriuose harmoningai susilieja aštrumas, sūrumas, saldumas ir kartumas. Som Tam – patiekalas, be kurio neįsivaizduojamas kasdienis ir šventinis stalas. Jį gamina visa šeima, bet dažniausiai – moterys.

Visagino Meniu

LABAS
สวัสดี
Savade!



Morkas sutarkuojame į atskirą dubenį. Pomidorus supjaustome skiltelėmis. Česnaką, aitrniąją papriką, druską, cukrų sutriname grūstuvėje. Išspaudžiame citrinos sultis ir viską sumaišome. Ant keptuvės paskrudiname riešutus, suberiams juos į dubenį su morkomis ir gerai išmaišome.

SKANAUS

กินให้อร่อยนะ
Gin hai aroy na!

/ Ingredientai

3–4 morkos
2 pomidorai
Pusė citrinos
1 skiltelė česnako
50 g anakardžių arba
lazdyno riešutų
Aitriosios paprikos milteliai
Druska
Cukrus



Zilya

Ištekėjo gimtajame Baškorstane (Rusija), o 1990 m. atvažiuo gyventi pas vyrą į Visaginą, kuris čia jau dirbo.

“*Висагинас лимен язлымын*”

Visagino Meniu

LABAS
Сәлем!
Selem!



ČAK-ČAK
Чак-чак

Totorių čak-čakas (liet. vos-vos) – saldumynas iš tešlos su medumi. Be jo neapsieina nei viena totorių šventė, ypač vestuvės, o paruošimo menas siekia bulgarų, gyvenusių Pavolgyje, laikus.

Saldumyno gaminimas ypatingas tuo, kad suburia bendrauti artimuosius ir draugus.

Čak-čak patiekalas sukurtas dalintis – svečiui leidžiama pačiam rankomis atsilausti gabalėlį. Tai svetingumo ir bendrystės simbolis.

Suplakame kiaušinius, pabarstome druskos. Palaipsniui beriame miltus ir maišome tešlą tol, kol nebelips prie rankų. Tešlą paliekame 20 min. pastovėti. Padaliname tešlą gabaliukais ir rankomis iškočiojame ilgus vamzdelius, storesnius nei makaronai. Tada juos supjaustome 2-3 cm ilgio gabalėliais.

Kazane arba inde storu dugnu įkaitiname sviestą. Išlydyto sviesto inde turėtų būti 3-4 cm aukščio. Kepame jame tešlos gabalėlius, kol pagels. Išgriebiame juos ant sietelio, kad nuvarvėtų ir atvėstų.

Patikriname, ar sirupas tinkamas: degtuku pakabiname lašą sirupo, jeigu atvėsęs sirupas trapus, jis jau tinkamas naudoti. Keptus tešlos gabalėlius sudedame į platų dubenį, apipilame karštu sirupu ir gerai išmaišome. Tada sudedame ataušti į norimą formą.

/ Tešlai

500 g kvietinių miltų
4 kiaušiniai
Druska

/ Sirupui

1 stiklinė medaus
1 stiklinė cukraus

SKANAUS
Аш булсын!
Aš bulsyn!

UKRAINIEČIAI



Valentina

Su būsimu vyru atvykę į tuometinį Sniečkę (Visaginas) pirkti vestuvinių drabužių, liko sužavėti miestu. Iškart po vestuvių, 1985 m., pora atvažiavo gyventi iš Sumskaja apskrities (Ukraina).

„Вісакінас - мой долюб“

Visagino Meniu

LABAS
Привіт!
Pryvit!



VIRTINIAI

Вареники

Virtiniai (*vareniki*) yra populiariausias ukrainiečių tautos patiekalas. Jo garbei statomi paminklai, kuriamos eilės, organizuojami festivaliai, steigiamos jo vardo nominacijos meno kūrėjams, o valgymo tradicijos mena pagonybės laikus.

Valstiečiai virtinius patiekdavo tik kaip šventinį ar sekmadieninį patiekalą.

Juos gamindavo vestuvėms, krikštynoms, vardynoms. Antrą vestuvių dieną tradiciškai nuotakos draugai ateidami lankyti jaunųjų visada atsinešdavo virtinių.

Maišome pašildytą kefyrą, cukrų, druską ir sodą iki putojančios konsistencijos. Po truputį beriamo miltus ir suminkome nelabai kietą tešlą, kurią paliekame pastovėti 15 minučių.

Tešlą daliname į 4 dalis, kiekvieną dalį dar į 8 dalis. Formuojame storesnius paplotėlius, dedame varškės, vyšnių ar bulvių su svogūnais įdarą ir, sulipdžius išilgai, pirštais skersai suspaudžiame, padarydami penkis šešis „ragelius“.

Į platų puodą įpilame trečdalį vandens ir užkaičiame. Puodą uždengiame marle ir užtvirtiname ją gumele. Uždengiame dangtį. Kai vanduo užverda, ant marlės sudedame virtinius, atsargiai uždengiame dangtį ir verdame 8 minutes. Virtinius su šaukštu išimame į lėkštę, kad nugaruotų. Perdedame į dubenį, paskaniname sviestu ir cukrumi. Lengvai supurtome. Valgome su grietine.

/ Ingredientai

0,5 l kefyro
4 valg. š. cukraus
(galima mažiau)
Druska
½ valg. š. sodos
Kvietiniai miltai

SKANAUS

Смачного!
Smačnoho!



Leila

1989 m. besiilsėdama Druskininkuose pamilo Lietuvos gamtą. Todėl 1990 m., baigusi Taškento valstybinę konservatoriją (fortepijono klasę), atvyko gyventi ir dirbti į Visaginą.

“ Visaginas - meining taqdirim ”



UZBEKIŠKAS PLOVAS

Ўзбекча плов

Pirmieji rašytiniai šaltiniai apie plovą aptinkami iš karto keliuose se-novės X-XI a. metraščiuose. Juose apibūdinamos rytų šventės, vestu-vės ir iškilmingos ceremonijos, kuriose buvo patiekiami ryžiai su mėsa ir prieskoniais. Rytų tautose plovav buvo laikomas ne tik geru ir skaniu maistu, bet ir gydomuoju vaistu, padedančiu nuo įvairių negalavimų: po sunkių darbų, ilgalaikio bado ar kraujo mūšio.

Plovav – šeimyninis, bendruomeninis patiekalas, valgomas rankomis arba šaukštu, užsigeriamas tradiciškai žaliaja arbata.

Visagino Meniu

LABAS
Salom!
Salom!



SKANAUS

Yoqimli ishtaha!
Jokomli istacha!

Morkas supjaustome ilgais šiaudeliais. Svogūnus supjaustome pusmėnuliais. Nu-lupame česnakų išorinį lukštą ir nuvalome šaknis. Puode įkaitiname aliejų, kol pradės truputį rūkti. Palei puodo kraštą sudedame nedideliais gabalėliais supjaustytą mėsą ir kepiname, kol paskrus ir pasidengs ruda plutele. Išgriebiame mėsą į kitą indą, o į tuos pačius riebalus sudedame svogūnus. Kepame, kol jie suminkštės ir pradės ruduoti. Mėsą sudedame atgal į puodą ir apkepiname tik tiek, kad mėsa vėl įkaistų. Ant viršaus užberame sluoksnį morkų. Taip paliekame apie 3 min. Išmaišome viską ir kepame dar apie 7 min., kol suminkštės morkos. Įpilame verdančio vandens tiek, kad 2 cm apsemtų puodo turinį. Beriame prieskonius. Į troškinį įmerkiame česnakus ir džiovintą čili pipirą. Užvirus troškiniui, sumažiname ugnį ir troškiname atidengtą apie 40 min. Kai baigia troškintis, pasūdome. Ryžius užberame ir išlyginame ant mėsos lygiu sluoksniu. Viską užpilame maždaug litru verdančio vandens. Pasukame degiklį ir nustatome didžiausią kaitrą, užviriname skystį, kaip galima greičiau. Kai tik ima kunkuliuoti ir į viršų iš dugno prasisunkia riebalai, ugnį sumažiname ir verdame, kol vanduo išgaruos. Daugiau nieko nebemaišome. Kai vanduo susilygina su ryžių paviršiumi, bedame medinio šaukšto kotu į plovą iki dugno ir žiūrime į skylutę, ar ten dar kunkuliuoja, ar jau nebe. Ragaujame ryžius nuo viršaus. Jie turi nebetraskėti tarp dantų, o jeigu dar traška, įpilame į skylutę apie penkiasdešimt gramų vandens ir dar paviriname. Tada ugnį išjungiamo, uždengiame puodą kuo sandariau, ir paliekame pastovėti 20–25 min. Tada ilgu šaukštu viską atsargiai iškedename, ištraukiame česnakų galvas ir pipirą. Plovą krauname į didelę lėkštę, ant viršaus uždėdame česnakus ir pipirą.

/ Ingredientai

1 kg avienos, ėriuko arba jautienos mėsos
2,5 stiklinės ryžių
2 didelės morkos
2 svogūnai
2 česnakai
Druska
Aliejus
Kuminas (būtinai)
Saldžiosios paprikos milteliai
Kajenas
Džiovintas čili pipiras

Receptas



www.plov.lt



Viačeslav

Į Visaginą iš Kemerovo (Rusija) atvyko 2014 m., būdamas 53 metų. „Juk Visaginas puikus miestas gyventi su šeima.“

“ *Visaginas – mein Schicksal* ”



KREBEL

Krebel (rollküchle)

Krebel (*rollküchle*) – liet. žagarėliai – tai vokiečių menonitų (pacifizmo ir neginkluoto pasipriešinimo pradininkų), gyvenusių Rusijoje, kulinarinis paveldas.

Buvo mėgiamas tiek feodalų, tiek paprastų valstiečių, o valgomas karštomis vasaros dienomis kartu su vėsiais arbūzais.

Juos gamindavo saldžius arba vos sūrius ir valgydavo su kitais patiekalais vietoj duonos. Paruošiami gan greitai, tačiau didžiąją laiko dalį užima jų kepimas. Ypač mėgiami vaikų.

Visagino Meniu

LABAS
Halo!
Halo!



Į indą supilame kefyrą, įberiamo sodą ir plakame, kol atsiras putas. Įmušame kiaušinį, suberiame druską, cukrų ir viską gerai išmaišome. Dalimis įsijojame miltus ir suminkome tešlą. Tešla turėtų būti nekieta, nelipti prie rankų. Paliekame valandėlei pastovėti.

Ant lengvai miltuoto stalo tešlą iškočiojame iki 0,5 cm storio ir supjaustome juostelėmis. Kiekvieną tešlos juostelę įpjauname per vidurį ir išneriame į kitą pusę.

Žagarėlius kepame gerai įkaitintame aliejuje ant nedidelės ugnies, iš abiejų pusių, kol gražiai pagelsta. Išėmę dedame ant popierinio rankšluosčio, kad nuvarvėtų. Galima apibarstyti cukraus pudra.

SKANAUS
Guten Appetit!
Guten appetit!

/ Ingredientai

- 500 ml kefyro ar rūgpienio
- 700–800 g kvietinių miltų
- 1–2 arb. š. cukraus
- 1 arb. š. druskos
- 1 arb. š. sodos
- 1 kiaušinis
- Saulėgrąžų aliejus kepimui

DESERTAS „RUDENINĖS“

Yra tokia legenda apie paslaptinę Gyvybės medį, kuris pražysta spalvingais ir kvapniais žiedais, ant kurio noksta stebuklingi, sielą gydantys vaisiai. Tie vaisiai – įvairių tautų tradicijos.

Šis medis išdygsta, žydi ir savo vaisius nokina Lietuvoje, Visagino mieste. Rudenį, kai vaisiai sunoksta, Gyvybės medis juos dalina visiems, kurie jį atranda. Ir atsiveria Visagino vartai svečiams iš įvairių kraštų, trokštantiems paskanauti įvairių skonių vaisių.

Gyvybės medis derlių duoda kas antrus metus, ir tuomet Visagine vyksta tradicinis tarptautinis tautų kultūrų festivalis „Rudeninės“.

Visi, atvykę į festivalį, turi vieningą tikslą – prisiliesti prie tautų kultūrų įvairovės, liaudies tradicijų ir papročių, kulinarinio paveldo. Festivalio programoje – tautiniai šokiai ir muzika, amatų mugė, mokomosios kūrybinės dirbtuvės, galimybė susipažinti su įvairių tautų kultūrų atstovais.

Šį tarptautinį tautinių kultūrų festivalį „Rudeninės“ jau nuo 2006 m. organizuoja Visagino savivaldybė ir Visagino kultūros centras. Jame atsiskleidžia įvairių tautybių atstovų sugebėjimai tiek meninei saviraiškai, reprezentuojant savo kraštą, tiek kultūriniam dialogui – gilinti vieni kitų supratimą, palaikyti tarpkultūrinį bendradarbiavimą ir mainus.

Pati festivalio idėja aktuali ir reikšminga – stiprinti ir plėsti tarptautinius kultūrinius ryšius, populiarinti visuomenėje įvairių tautų kultūrą. Svarbus festivalio akcentas – tolerancijos ugdymas.

Atvykite į Visaginą, kai Gyvybės medis sunokina vaisius.



„VISAGINO MENIU“ VIRTUVĖ

SUDARYTOJA

Indrė Gruodienė

GRAFINIS DIZAINAS

Oksana Denisenko

LEIDĖJAI

Visagino Europe Direct informacijos centras

Visagino kultūros centras

SPAUSDINO

UAB „Utenos Indra“

Maironio g. 12, LT-28143 Utena

*Dėkojame visiems visaginiečiams, kurie
sutiko pasidalinti savo tautos kulinarinio
paveldo receptais ir dalele savo likimo.*

