

Labas rytas!

Jums Benedikto ar Hemingvėjaus kiaušinio?

Ar valgote pusryčius? Tikiuosi, kad taip. O jeigu ne, viliosiu, kad pradėsite juos valgyti. Visų pirma pusryčiai, pasak teisingos mitybos specialistų, yra vienas svarbiausių valgymų dienos metu. Tai – energijos šaltinis pirmajai dienos pradžiai, be to, skanūs pusryčiai garantuoja gerą nuotaiką visai dienai. Man pusryčiai – ritualas ir svarbią reikšmę turintis procesas. Tad jau ilgą laiką domiuosi Lietuvos ir pasaulinėmis pusryčių tradicijomis, mada ir tendencijomis. Taigi griebkime peilį, šakutę ir eikime tikrinti, kas yra pasaulio pusryčių omleto viduje.

Urtė Mikelevičiūtė,
www.dervynas.lt



Vėlyvųjų pusryčių kultas

Brunch – vėlyvieji pusryčiai. Turbūt daugeliui jau teko vienaip ar kitaip susidurti su šiuo terminu. Jis atsirado iš anglišku terminų *breakfast* (pusryčiai) ir *lunch* (pietūs), nes vėlyvieji pusryčiai atstoja ir pusryčius, ir pietus, o tiekiami dažniausiai sekmadieniais iki pirmos ar net trečios valandos.

Pastaraisiais metais vėlyvuosius pusryčius populiariu siūlyti ir šeštadieniais.

Jie patrauklūs tiems, kurie keliasi vėliau po penktadienio vakarėlio ar tiesiog mėgsta ilgiau pasivartyti lovoje. Istorija byloja, kad pirmieji vėlyvieji pusryčiai buvo patiekti Anglijoje, Londone, apie 1800 metus. Jie JAV ypač išpopuliarėjo po Antrojo pasaulinio karo. Būtent dėl žavesio sekmadienio rytus praleisti lovoje ir pusryčiauti vėliau. Žinoma, vėlyvieji pusryčiai patrauklūs ir dėl to, kad tai yra puiki proga susitikti su draugais ar popietę praleisti su mylimu žmogumi.

Paskutinį dešimtmetį vėlyvieji pusryčiai ypač išpopuliarėjo visame pasaulyje, tapo net madinga pusryčiauti ne namie, o eiti į *madings* vietas. Lygiai taip pat ir restoranams, viešbučiams, barams tapo prestižu savaitgaliais siūlyti vėlyvuosius pusryčius. Ir net konkuruoti dėl kuo išskirtinesnio meniu.

Pusryčių meniu

Tačiau vis didesnę svarbą įgauna ne tik vėlyvieji savaitgalio pusryčiai. Pastaraisiais metais sparčiai populiarėja ir pusryčiai darbo dienomis. Tiems, kurie kasdien turi daug verslo susitikimų ar vargiai randa laiko po darbo valandų, susitikimai rytais prie pusryčių stalo tampa puikia alternatyva. Lietuvoje tai dar naujas, pagreitį tik įgaunantis ritualas, tačiau visame pasaulyje pusryčius darbo dienomis valgyti ne namie – anokia naujiena.

Bet nebūtina ir kur nors eiti – pusryčių galite kviesiti ir pas save! O ką įprasta valgyti? Bene vienas populiariausių patiekalų – Benedikto kiaušinis (angl. *Eggs Benedict*). Tai ant specialios duonelės ar angliško keksiuko (angl. *muffin*) patiekiamas be lukšto virtas kiaušinis su šoninės skrebučiu ir pagrindinį vaidmenį atliekančiu olandišku padažu (angl. *Hollandaise sauce*). Taip pat įvairūs blynai ir blynėliai, omletai, sumuštinukai, kiaušiniinės, dribsniai, košės ir vaisių salotos. Įdomu tai, kad daugelio patiekalų atsiradimo istorija yra glaudžiai susijusi su pagirių gydymu ir energijos pusdieniui suteikiančiais ingredientais – tą suprasite atidžiau išstudijavę skirtingose šalyse populiarius patiekalus.



▲ Įvairios populiariųjų Benedikto kiaušinių variacijos



JAV. Benedikto kiaušiniai, keksiukai, blynai, blynėliai, vafliai, skrebučiai. Nors Benedikto kiaušinis yra amerikietiškos kilmės, bet yra labai daug jo patiekimo variantų, pritaikytų vietinėms virtuvėms: *Huevos Benedictos* – su meksikietiška dešra ir gvakamole; *Portobello Benedict* – su Portobelo grybais; *Eggs Florentine* – Benedikto kiaušinių interpretacija su špinatais; Hemingvėjaus kiaušiniai; *Eggs Royal* – kai kumpį keičia lašiša.

MEKSIKA. Kaip ir visur, dominuoja kiaušinių patiekalai. Vienas populiariausių – *huevos rancheros* – kiaušinis, tortilija, pupelės, pomidorų ir aitriųjų paprikų padažas, gvakamolė; *migas* – patiekalas iš vakarykštės duonos, pamarinuotos su česnaku, paprika, alyvuogių aliejumi ir patiekiamos su kiaušienos šonkauliukais, kartais – *chorizo* dešra, šonine ar net vynuogėmis; kartais *migu* gali būti vadinamas patiekalas iš tortilijos, plakto kiaušinio su įvairiais priedais; *posole* – specifinės kukurūzų

rūšies *hominy* sriuba su mėsa (dažniausiai kiaušienos) ir aitriąja paprika.

PIETŲ AMERIKA. *Arepa* – kukurūzų blynai, dažniausiai tiekiami su įvairiais įdarais, ypač populiarius yra sūris ar avokadas; *chipa* – pusrytinės sūrio bandelės, ypač populiarios Brazilijoje, Argentinoje ir Paragvajuje; *requeijao cremoso* – specifinis sūris, kuris konsistencija primena rikotą, tepamas ant skrebučio ir patiekiamas su įvairiais ingredientais ant viršaus.

AZIJA. *Miso* sriuba – spėju, kad kone kas antras yra jos ragavęs ir, ko gero, ne vienas ją valgė mašindamas pagirias. Būtent tokia jos kilmė ir yra. Saldi, rūgšti ir lengva – sriuba, patenkinanti visus poreikius; *kimchi* – lengvas patiekalas, ruošiamas iš įvairių daržovių: kopūstų, ridikėlių, agurkų, svogūnų laiškų; *congee* – ryžių košė ar ryžių pudingas. ▶



VAKARŲ EUROPA. Crêpes – tradiciniai prancūziški lietiniai, dažnai tiekiami su įvairiais padažais: pradedant vanilės, apelsinų ir baigiant grietinėlės, cinamono ir egzotinių vaisių; *biely* – lenkiškos bandelės, kurios forma primena amerikietiškas spurgas, yra itin gardžios, dažnai būna įdarytos svogūnais, česnakais ar aguonomis; sviestiniai raguoliai *croissants* – prancūziškos sviestinės bandelės, kurių tikriausiai net nereikia pristatyti, o populiarios jos ne tik Prancūzijoje, bet ir Italijoje, kitose Europos ir viso pasaulio šalyse; dribsniai – dažniausiai skrudintų avižų, įvairių riešutų, džiovintų vaisių mišinys, pagardintas medumi, sviestu, dažnai – aguonomis, linų sėmenimis ar kokosų drožlėmis, valgomi su jogurtu, pienu ar sultimis.

ARTIMIEJI RYTAI. Bagel – pusrytinių bandelių

esančių ir būsimus vartotojų poreikius, ruošia apžvalgas. Vertindama jas ir atsižvelgdama į savo įžvalgas, pateikiu, kas šiomis dienomis ypač madinga pusryčiaujant:

- 1. Etninių kultūrų įkvėpti patiekalai.** Pavyzdžiui, blynėliai su kokosų pienu, kiaušininė su *chorizo* dešra, Benedikto kiaušinis su javainiais.
- 2. Tradiciniai egzotinių šalių meniu.** Jau pamirštos *huevos rancheros*, *shakshuka* ir *ashta*.
- 3. Šviežių vaisių patiekalai.** Įvairūs vaisių ir daržovių kokteilai, vaisių salotos, trintos šviežios uogos vietoj uogienės.
- 4. Kiaušinių baltymų omeletai.** Ypač populiarūs tarp sveiką maistą propaguojančių ar kalorijas skaičiuojančių žmonių.
- 5. Sumuštiniai.** Jie niekada neišeina iš mados, tik kaskart įgauna vis kitą poskonį. Populiarūs visi variantai su rugine ar pusiau rugine duo-

ingredientais ar tiekiamas kaip nealkoholinis *Virgin Mary* kokteilis, net plakamas alaus kokteilis, jį gardinant žaliaja citrina, pipirais, druska ir tabasku.

Madingos pusryčių vietelės

Žinoma, namie antrosios pusės paruoštų ir į lovą atneštų pusryčių niekas neatstos, bet pasaulyje vis dėlto yra vertų pusryčiaus pasimėgauti vietų. Kalbant apie Lietuvą, konkrečiau – Vilnių, gerus pusryčius siūlo restoranai „Stebuklai“, „TIME“, *burgerinė* „Drama Burger“. Ten galite paragauti įvairiausių kiaušinių patiekalų, blynų, košių ir net pusryčių suvožtinių.

Tačiau, kad ir kaip būtų liūdna, Lietuvoje pusryčius valgyti ne namie dar nėra populiariau, ypač darbo dienomis, tad ir tam skirtų vietų

pretacijų, blynų, blynėlių ir košių.

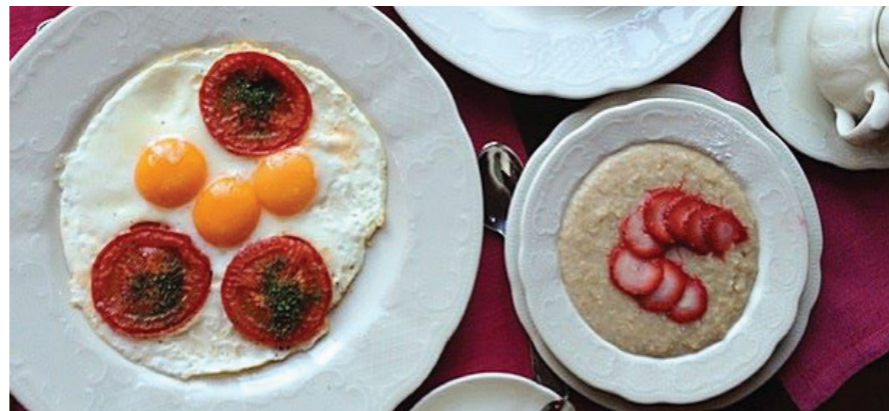
„**The Modern Pantry**“. Įdomi paties restorano koncepcija, akcentuojanti produktų šviežumą pritaikant modernias technologijas, šiuolaikinį maisto pateikimą ir gamybos būdus. Siūlo ilgą pusryčių meniu. Londone.

„**James Cook Pub & Café**“. Pusryčiauti galite net ir *pube*. Madingas baras Maskvoje, daugumos vertinamas dėl didelių porcijų. O juk būtent tokių ir norisi po gero vakarėlio.

„**Regine Schloesser**“. Garsi Rusijos maisto tinklaraštininkė, atidariusi madingą vietą, kurioje – skanus maistas, svečius lepina savaitgalio pusryčiais. Dirba tik šeštadieniais ir sekmadieniais, 10–16 valandomis. Čia gausite itin skanios kavos, įvairių specifinių kepinių, nuostabių dribsnių, močiutės blynus primenančių blynėlių su šviežia uogiene, minkščiausių keksiukų ir pyragaičių.

„**Shop & Bar Denis Simachev**“. Madingo Maskvos jaunimo ypač pamėgta vieta, kur galite gauti ankstyvus pusryčius, pietus, skanią vakarienę, dalyvauti smagiame vakarėlyje su geriausiais didžėjais ir apsipirkti. Kuo pusryčiai išskirtiniai? Jūs galite užsisakyti bet kuriuo paros metu – juk skirtingų profesijų žmonės gyvena skirtingu ritmu, tad visuomet gali atsirasti papusryčiauti norinčių ir gerokai popiet.

Maskvoje ir Sankt Peterburge, kurie dabar laikomi vienais iš kulinarines tendencijas diktuojančių miestų šalia Londono ar Niujorko, galite rasti ir daugiau skanius pusryčius siūlančių vietų (pavyzdžiui,



rūšis, forma panaši į amerikietiškas spurgas, gardinamos aguonų ar sezamo sėklomis; *shakshuka* – būdingas Marokui, Tunisui ir Libijai pusryčių patiekalas, ruošiamas į pomidorų, aitrųjų paprikų, svogūnų ir įvairių prieskonių padažą įmušant kiaušinius ir juos ten verdant – tai būtų galima prilyginti *poached eggs* rytietiškajam variantui. Jis dažniausiai tiekiamas kaip troškinytis ar net sriuba su be lukšto išvirusiu kiaušiniu ant viršaus.

Pusryčių tendencijos

Klasika yra klasika, tačiau greta klasikos visada yra ir mada bei tendencijos. Tad trumpai – apie pusryčių madas. Kiekvienais metais Pasaulinė restoranų asociacija, restoranų ir viešbučių tendencijų ekspertai, vertindami

nele, *cubano* sumuštiniai – su daug sviesto ir sūrio, žinoma, skrebučiai su kumpu, tik paprastas kumpis keičiamas tofu ar kalakutienos kumpiu.

- 6. Jogurto parfė, ypač su graikišku jogurtu.** Jis tapo itin populiarus ir javainių palydovas.
- 7. Prix fixe pusryčiai.** Tam tikras pusryčių paketas už fiksuotą kainą. Pavyzdžiui, už nustatytą sumą jūs gaunate pagrindinį pusryčių patiekalą, puodelį kavos arba arbatos, alkoholinį ar sulčių kokteilį ir pusryčių desertą.
- 8. Avižos. Ir viskas, kas iš jų pagaminta.** Košė, dribsniai, duona su avižomis, avižiniai sausainiai ir net tirštas vaisinis kokteilis su avižomis.
- 9. Klasikiniai alkoholiniai kokteiliai.** *Mimozza* (apelsinų sultys ir šampanas) virsta putojančiu vynu su persikų ar kitomis sultimis, *Bloody Mary* įgauna kitą *veidą* ir gardinama neįprastais

nėra daug. O apžvelgti kitose šalyse nuostabius pusryčius siūlančias vietas – labai malonu. Kelias tokias vietas ir paminėsiu. Nuvykę būtinai papusryčiaukite – rekomenduojame.

„**The Breakfast club**“. Ypač populiarus ir pusryčių tendencijas diktuojanti vieta Londone. Tai dviejų brolių įkurtas restoranėlis, kurio valgiaraštyje – tik pusryčių patiekalai. Atidarę vieną nedidelį restoranėlį, jie išsiplėtė iki kelių vietų madinguose Londono rajonuose. Įdomu tai, kad kaskart atvykus eilėje teks palaukti kelias valandas – visai nesvarbu, kokios tavo pareigos ar kokia pavidė. Dar įdomiau, kad eilėje visi ir laukia, nes maistas ir atmosfera to verti. Pusryčiai čia tiekiami iki vėlyvos popietės. Gausiausių pusryčių valgiaraštyje rasite įvairiausių kiaušinių, omeletų, sumuštinų, Benedikto kiaušinių inter-

„Coffee Station“, „Phillibert“, „Жан-Жак“, „Market Place“).

O štai, pavyzdžiui, Italijoje, pusryčiai neįsivaizduojami be geros kavos puodelio ir sviestinio raguolio ar sviestinės bandelės; ten pusryčiauti įprasta greitai, stovint prie baro.

Na, o aš jus kviečiu paragauti vos vos pakepto kiaušinio, kurį prapjovus išbėga kaimiško geltonumo šiek tiek kystas, dar šiltas trynys, su trupučiu druskos, pipirų, keliais krapais, lašišos gabalėliu ir šviežiu kvepiančiu agurku. Norite ko nors įmantriau? Tuomet siūlau jums rudeniškos sorų košės su moliūgais ir cinamonu arba pusryčių sumuštinį su namine duona, obuoliais, garstyčiomis ir gabalėliu masdamo. ■

LENGVAI PAKEPTAS KIAUŠINIS



- 2 kaimiški kiaušiniai**
žiupsnelis druskos, geriausiai – rūkytos „Maldon“
juodųjų pipirų
gabalėlis lašišos
krapų
agurkų
citrinų

Galite naudoti rūkytą lašišą, tačiau galite ją pamarinuoti šviežių su druska, cukrumi ir citrinų sultimis.

Įkaitinkite keptuvę, įmuškite kiaušinį, pabarstykite druska ir pipirais. Labai svarbu – tinkama ugnis; kepant reikia stebėti, kad trynys viduje liktų skystas. Priklausomai nuo dujinės viryklės – 3–4 minutes. Į lėkštę dėkite apkeptą kiaušinį, pabarstykite krapais ir uždėkite lašišos gabalėlį.

Agurkus smulkiai supjaustykite, pagardinkite druska, įspauskite citrinų sulčių, įberkite krapų ir patiekite kaip salotas.

RUDENINĖ SORŲ KOŠĖ SU MOLIŪGAIS IR CINAMONU



- 100 g sorų kruopų**
250 g moliūgo minkštimo
druskos
cinamono
gabalėlis sviesto

Itin svarbu sorų kruopas gerai paruošti prieš košės virimą. Pirmiausia jas nuplaukite po šaltu vandeniu. Tuomet dar kartą nuplaukite po karštu vandeniu. Jos verdamos dideliame kiekyje vandens; šiek tiek pavirę, nuoviras galite nupilti. Kubeliais supjaustytą moliūgą atskirame puode šiek tiek patroškinkite su sviestu. Į verdančias sorų kruopas dėkite moliūgą, jeigu dar reikia dėl konsistencijos – sviesto. Virkite, kol košė suminkštės, įberkite šiek tiek druskos ir cinamono.

PUSRYČIŲ SUMUŠTINIS SU ŠVIEŽIA DUONA



- 4 riekelės juodos arba pusiau tamsios duonos, geriausia – pačių keptos**
sviesto
garstyčių
1 obuolys
2 riekelės masdamo sūrio

Dvi duonos riekes aptepkite sviestu ir garstyčiomis, uždėkite po kelias obuolio riekes ir riekę masdamo. Suvožkite su likusiomis duonos riekėmis. Kepkite orkaitėje, suvynioję į foliją, arba specialioje sumuštinų keptuvėje.