



# Зміст | Turinys

- Вступ | Įžanga ..... 6
- Супи | Sultiniai ir sriubos ..... 10
- Хлібні вироби | Duonos gaminiai ..... 40
- Овочі та салати | Daržovės ir salotos ..... 62
- Вареники та локшина | Virtiniai ir lakštiniai ..... 96
- М'ясо та риба | Mėsa ir žuvis ..... 118
- Соління | Raugintos daržovės ir konservai ..... 146
- Варення | Uogienės ..... 160
- Десерти | Desertai ..... 178
- Напої | Gėrimai ..... 220
- Індекс | Rodyklė ..... 234
- Подяки | Padėka ..... 239



# Вступ | Įžanga

*Mamuška*... iš tiesų tai išgalvotas žodis.

Filmą „Adamsų šeimynėlė“ mudu su broliu Saša pirmą kartą žiūrėjome 1996 m. (posovietinėje Ukrainoje viskas vėlavo maždaug penkerius metus). Staiga vienoje filmo vietoje grupė amerikiečių aktorių sušneko išgalvota Rytų Europos kalba ir sušoko *mamušką* – „broliškos meilės šokį“, išmoktą iš pusbrolių kazokų. Visai mūsų šeimai ši filmo dalis pasirodė nepaprastai juokinga, ir nuo tada mudu su broliu mamą pervadinome *mamuška*.

Dabar man šis žodis asocijuojasi su visomis stipriomis moterimis. Aš pati tapau *mamuška* – keičiau profesiją, dirbau restoranuose, susilaukiau sūnaus, toliau sunkiai dirbu ir nuolat gaminu valgi.

*Mamuška* siejasi ne vien su „mes galime tai padaryti“ aspektu, bet ir su istorija bei naujovėmis. Tai kulinarinių tradicijų išsaugojimas ir jų perdavimas šiuolaikiniam pasauliui. O mano gimtinėje Ukrainoje apstu įvairių, nuostabių kulinarijos lobių, ir juos verta branginti.

Gimiau 1984 m. Kachovkoje, Ukrainoje, vos dvi valandos kelio automobiliu nuo Krymo sienos. Kaskart, kai žmonės man sako, kad turėčiau būti pratusi prie šalčio, aš suvokiu, kaip labai vakariečių požiūris į Ukrainą yra persunktas įsivaizdavimo apie Rusiją – didžiulė, pilka ir atšiauri. Tačiau lėktuvu iš Ukrainos pietų į Turkiją galima nuskristi vos per valandą. Mūsų žiemos – švelnios, vasaros – ilgos ir karštos, o maistas – gausus spalvų ir skonių.

Galvodama apie namus prisimenu milžiniškas saulėgrąžų galvas, mažo greipfruto dydžio rausvus pomidorus trūkinėjančia saldžia odele, nekantraujančius, kad kas juos nuskintų ir apšlakstytų nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi. Iš tiesų viskas labai panašu į Jonathaną Safraną – viskas apšviesta.

Mes augome valgydami sezoninį maistą, nes, laimei, neturėjome pasirinkimo. Pamenu pirmų dygliuotų agurkų kvapą gegužę, kai mama juos pjaustydavo tiesiai į daug mačius emaliuotą dubenį, tada įdėdavo pomidorų, ridikėlių ir susmulkindavo ryšelį krapų, viską dosniai pagardindavo prieskoniais ir uždarydavo namine grietine. Bevalgant labiausiai man patik-

davo dažyti duonos gabalėlį į rausvo uždaro likučių balutes su krapų šlakeliais ir stebėti, kaip rausvumas geriasi į duoną.

Vasarą lakstydavome po saldžių ūsuotų žirnių laukus ir berdavomės žalius rutuliukus į burnas tol, kol pilvuose nebelikdavo vietos. Mums prie kojų, dėmėtų nuo šilkmedžių uogų, ganėsi žąsys, taip pat ožkos, senelės pakrikštytos įtartinais politiniais vardais – viena buvo vadinama Huseinu, o kita – Ševardnadze. Neklauskite, kodėl.

Buvo žalieji barščiai, švytintys malachitinais virtų rūgštynių atspalviais, pagardinti smulkiai pjaustytais laiškiniais svogūnais, karūnuoti virtų kiaušinių karūnomis. Prisimenu, kaip iš akacijų ir petunijų žiedų čiulpdavome nektarą – natūralų lauko saldumyną, o teta šviežias vyšnias pabarstydavo cukrumi, tada jomis įdarydavo plonytės tešlos kvadratėlius ir sumesdavo į verdančio vandens puodą – tokio deserto neįmanoma pamiršti! Į atmintį visam laikui įsismelkė viliojantys šiltų pyragų su aguonomis, varškės sausainių, obuolių pyragų ir bandelių „Širšių lizdas“ kvapai.

Nepaisant tvirtos ukrainietiškos mano tapatybės, visada branginau tą kultūrinę įvairovę, kuria mums teko laimėti džiaugtis Ukrainoje, ir ja didžiavausi. Senelė iš tėvo pusės kilusi iš Sibiro, motina turi žydiškų ir besarabiškų (moldaviškų) šaknų, tėvas gimė Uzbekistane, ir mes turime giminių armėnų ir draugų osetinų. Ši knyga – odė visoms mane auginusioms moterims (ir vyrams) ir jų su meile ruoštam maistui. Šis maistas man buvo toks savaimė suprantamas, kad jo ypatingumą suvokiau tik tapusi šefe, o ypač tada, kai Ukrainoje įsiplieskė konfliktas, ir aš paklaikusi

puoliau užrašinėti receptų, nes labai išsigandau, kad galiu jų staiga netekti. Noriu su jumis pasidalyti savo vaikystės valgiais, savo gyvenimu ir išsklaidyti mitus apie gimtąją savo šalį, apie aplinkinius kraštus ir suteikti sujauktai geopolitinei mozaikai žmogišką veidą. Ukrainiečiai turi ne tik turtingą istoriją, kultūrą ir tradicijas, bet ir puikią dovaną – gebėjimą prisitaikyti ir toleranciją.

Į šį projektą iš pradžių žiūrėjau kaip į kvietimą pakeliauti po mažai žinomą kulinarinį kvartalą tiems, kurie nori praplėsti savo kultūrinį horizontą, bet baigusi jį supratau, koks jis visapusiškai patrauklus. Čia yra lengvų, vasariškų valgių, taip pat sočių patiekalų ir sultinių, suteikiančių sotumo jausmą vien įkvėpus jų aromato. Gardūs pyragai itiks kiekvienam desertų mėgėjui, rauginimo ir sūrio gamybos receptai sudomins ne vieną permakultūrininką. Vienių valgių teks gaminti ilgiau, kitus paruošite labai greitai. Beveik viską, ką sudėjau į knygą, sužinojau iš savo šeimos. Tik pora receptų yra sugalvoti mano, dažnai pagal juos gaminu ir, manau, jie čia gerai dera.

Nė vienas receptas nėra it koks teisės aktas – aš išties tikiuosi jus paskatinti kiekvieną valgį prisitaikyti pagal savo skonį, juk geriausiai ruošti maistą sekasi vadovaujantis nuojauta. Jei tešla atrodo per drėgna ir per minkšta, nepaisykite, kas parašyta mano recepte, – jūsų virtuvėje gali būti drėgniau negu manojoje buvo anuomet, kai gaminau tą valgį, todėl tiesiog įberkite daugiau miltų. Jei nemėgstate krapų, paprasčiausiai nedėkite jų arba pakeiskite juos kitomis žolelėmis. Vis dėlto išbandykite krapus ir netrukus įsitikinsite, kad jie tinka ne tik prie žuvies, bet ir prie daugelio kitų patiekalų.

Tikiuosi, jums patiks žvelgti į mano Ukrainą *mamuškos* akimis. Tikiuosi, jums patiks gana ekscentriškos

mano šeimos istorijos. Bet svarbiausia, tikiuosi, tikrai pasigaminsite maisto ir į valias pasimėgausite daždami duoną į sviestą, žoleles, sultinius ar grietinę su krapais.

## Oliuška



Mano dėdės draugai Maskvoje dažnai klausdavo: „Ar tikrai ukrainiečiai valgo barščius triskart per dieną?“ Jis atsakydavo: „Jei jūs mokėtumėte išsivirti tikrų ukrainietišku barščių, tai ir naktį keltumėtės jų pasrėbti.“ Šiame recepte labai svarbus yra sultinys, kaip ir visuose kituose šios knygos sriubų receptuose, ir verdama mėsa turėtų būti tikrai marmuriška, antraip ji niekada tinkamai nesuminkštės. Autentiškiausi barščiai baigiant virti gardinami kiaulienos lašiniai (žr. p. 136 „Sūdyti lašiniai“), sumaltais su česnakais. Iš liesos senos vištos irgi išverda gardūs barščiai.

Борщ | *Borshch*

## Ukrainietiški barščiai

### 4 porcijos

200 g burokėlių, luptų, pjaustytų  
šiaudeliais  
200 g bulvių, luptų, smulkintų  
2 šaukštai saulėgrąžų aliejaus  
1 svogūnas, smulkiai pjaustytas  
1 morka, lupta, stambiai tarkuota  
1 raudona saldžioji paprika be šerdies,  
be sėklų, pjaustyta  
1 šaukštas pomidorų tyrės  
1 pomidoras 'Jaučio širdis' (luobelę nu-  
lupti ir išmesti), stambiai tarkuotas,  
arba 100 g ragintų pomidorų (žr. p. 157)  
½ mažo gūžinio kopūsto, smulkinto  
400 g skardinė raudonųjų pupelių,  
perplautų, nuvarvintų  
jūros druskos dribsnių ir šviežiai maltų  
juodųjų pipirų

### Sultinys

500 g jaučių uodegų arba riebių  
trumpųjų jautienos šonkaulių  
1 svogūnas, luptas, bet nepjaustytas  
1 lauro lapas  
2,5 l šalto vandens

### Patiekti

100 ml grietinės  
½ ryšelio krapų, smulkintų  
ukrainietišku česnakinių bandelių  
(žr. p. 42)

1 Sultiniui į didelį prikaistuvį sudėkite mėsą, nepjaustytą svogūną, lauro lapą ir užpilkite vandeniu. Šiek tiek pasūdykite, uždenkite puodą ir lėtai virkite 1 valandą, nustatę mažą kaitrą. Retkarčiais šaukštu nugriebkite putas.

2 Į sultinį sudėkite burokėlius, bulves ir, dosniai pagardinę druska bei pipirais, virkite 30 minučių, nustatę mažą kaitrą.

3 Tuo tarpu keptuvėje įkaitinkite saulėgrąžų aliejų. Suberkite svogūnus, morkas ir kepkite maišydami ant vidutinės kaitros apie 5–7 minutes, kol suminkštės ir pradės karamelizuotis morkos. Tai ukrainietiškas soffrito variantas, ukrainietišškai vadinamas *smaženja* arba *zažarka*.

4 Į pakepintus svogūnus ir morkas įmaišykite saldžiąją papriką, pomidorų tyrę ir kepkite 2 minutes. Sudėkite į keptuvę tarkuotą pomidorą ir maišykite, kol skysčio šiek tiek sumažės. Tada viską suverskite į sriubą.

5 Galiausiai į sriubą įmaišykite kopūstus, pupeles ir virkite apie 7 minutes, kol išvirs.

6 Patiekite su dribsniu grietinės, smulkintais krapais ir ukrainietiškomis česnakinėmis bandelėmis – pampuškomis.



Žodis „pampuška“, kuriuo galima apibūdinti žavią apkūnią moterį, – vienas mano mėgstamiausių. *Pam-puš-ka!* Tradiciškai šios bandelės patiekiamos su ukrainietiškais barščiais (žr. p. 12). Ukrainoje į jas dedame įprastų česnakų, todėl nesijaudinkite, jei nerasite šviežių (jaunų), bandelės vis tiek bus skanios.

Пампушки | *Pampushky*

## Ukrainietiškos česnakinės bandelės (pampuškos)

8 bandelės

15 g šviežių arba 7 g džiovintų aktyvių mielių  
1 šaukštelis miltelinio cukraus  
225 ml šilto vandens  
400 g kietagrūdžių kviečių miltų  
ir papildomas žiupsnelis pabarstyti  
8 g smulkios jūros druskos  
3 šaukštai saulėgrąžų aliejaus  
ir papildomas šlakelis patepti  
20 g šviežių jaunų arba įprastų česnakų,  
traiškytų  
½ ryšelio petražolių, smulkiai pjaustytų  
1 anties (arba vištos) kiaušinis, plaktas,  
glazūrai



1 Pirmiausia paruoškite pirminį užmaišalą. Ištirpinkite mieles ir cukrų vandenyje (jis turėtų būti būtų kūno temperatūros, nes karštame vandenyje jos žus!). Įmaišykite 200 g miltų ir šiek tiek paminkykite. Uždenkite maistine plėvele ir palikite pernakt kilti šaldytuve.

2 Kitą rytą į pirminį užmaišalą įmaišykite likusius miltus, smulkia jūros druską ir minkykite ant miltais gausiai pabarstyto stalviršio, kol tešla bus vienalytė ir nebelips prie rankų.

3 Padalykite tešlą į 8 gabalėlius ir suformuokite apvalias bandeles. Sudėkite jas vieną prie kitos į aliejumi išteptą apskritą kaitrai atsparų indą arba į 24 cm skersmens kepimo skardą, uždenkite ir leiskite vėl pakilti, tik šįkart šiltoje vietoje. Kai tešlos padvigubės, bandelės sulips viena su kita, visai kaip angliškos šiltos velykinės bandelės (*cross buns*).

4 Tuo tarpu įkaitinkite orkaitę iki 220 °C (jeigu ji dujinė, nustatykite 7 padalą). Bandelėms ištepti skirtą aliejaus šlakelį sumaišykite su traiškytais česnakais, žiupsneliu jūros druskos bei petražolėmis ir tegul prisitraukia.

5 Kai bandelės pakils ir atrodys „pasiruošusios“, dosniai ištepkite jas kiaušinio plakiniu, kad būtų glazūruotos, ir kepkite 20–25 minutes arba kol susidarys blizgi dailiai rusva plutelė. Ištraukite bandeles iš orkaitės, patepkite česnakinio aliejumi ir tuoj pat patiekite.





Tradiciškai šie papločiai kepami keptuvėje, bet jei norite sveikesnių, tiesiog patepkite juos saulėgrąžų aliejumi arba sviestu ir kepkite ant grotelių po 3 minutes iš abiejų pusių. Jei norite, galite sūrį pakeisti žaliais kiaušiniiais – 2 kiaušinius tiesiog sumaišykite su visomis žolelėmis.

## Плачинди з щавелем | *Plachindy z shchavelem* Moldaviški papločiai (plačindos) su sūriu ir rūgštynėmis

### 4 papločiai

apie 600 g tešlos su kefyru (žr. p. 48)  
kvietinių miltų pabarstyti  
50 ml saulėgrąžų aliejaus

### Įdaras

400 g fetos, smulkiai trupintos  
50 g rūgštynių arba špinatų, smulkiai  
pjaustyti  
4 laiškieniai svogūnai, smulkiai pjaustyti  
2 šaukštai smulkintų krapų  
4 artipilniai šaukštai saulėgrąžų aliejaus

1 Padalykite tešlą į 4 gabalus. Dosniai pabarstykite miltais stalviršį ir paeiliui iškočiokite 20 cm skersmens 4 skritulius.

3 Įdarui sumaišykite fetą, rūgštynes arba špinatus, laiškinius svogūnus ir krapus (feta turi būti sutrupinta labai smulkiai).

4 Ištepkite vieną tešlos skritulį 1 šaukštu saulėgrąžų aliejaus ir visą paviršių apibarstykite ketvirtadaliu įdaro.

5 Tada suimkite už vieno krašto ir užlenkite tešlą iki skritulio vidurio. Dabar suimkite už pirmos klostės krašto ir vėl užlenkite tešlą iki vidurio. Kartokite veiksmą, kol padarysite maždaug 7 klostes (jei klosčių bus mažiau, įdaras bus nesandarus). Paplotis turėtų būti panašus į suplotą pinigų maišą.

6 Patikrinkite, kad viduryje papločio visi tešlos krašteliai būtų tvirtai sulipę. „Pinigų maišo“ paviršių apibarstykite trupučiu miltų ir švelniai pakočiokite kočėlu.

7 Tuos pačius veiksmus atlikite su kitais tešlos gabalais ir įdaru.

8 Keptuvėje įkaitinkite 50 ml saulėgrąžų aliejaus, atsargiai įdėkite vieną paplotį ir iškepkite. Pirmąjį kepkite maždaug po 3 minutes iš abiejų pusių, bet aliejui kaistant kiti jau keps greičiau – vienai pusei pakaks maždaug 2–2½ minutės. Jei norite, papločius galite kepti ant grotelių, pateptus aliejumi. Rezultatas bus kiek kitoks, bet vis tiek gardus.

