

Lietuviai šaltibarščius skanauja jau nuo XVIII amžiaus - šis rožinis patiekalas - iki šiol neatsiejama lietuviškos vasaros dalis. Per daugelį metų šaltibarščiams pavyko išlaikyti populiarumą, bet keitėsi jų sudėtis ir gamybos technologijos. Artėjant Vilniaus šaltibarščių festivaliui, KTU mokslininkė dalijasi išvalgomis apie šio unikalaus patiekalo transformacijas bei sveikatai palankų jo paruošimą.

Kauno technologijos universiteto (KTU) Juslinės analizės mokslo laboratorijos vadovė Aelita Zabulionė įsitikinusi, kad didžiausia šaltibarščių nauda – jų universalumas. Šis patiekalas gali lengvai transformuotis nuo lengvo užkandžio iki labai sotaus patiekalo. Be to, šaltibarščiai prisideda prie sveikatai palankios mitybos formavimo, nes labai paprastai gali būti pritaikomi prie individualių mitybos poreikių.

„Pasirinkus tradicinį šaltibarščių receptą kaip įkvėpimo šaltinį, patiekalą mes galime „palengvinti“. Pavyzdžiui, padidinus tarkuotų agurkų kiekį, gausime vandeningesnį, bet tuo pačiu ir mažesnį kaloringumą turintį variantą. Norint lengvo užkandžio, galima tiesiog kefyra ar rūgpienį pagardinti trupučiu druskos ir šviežiomis žolelėmis“, – apie šaltibarščių ruošimo ypatumus pasakoja KTU mokslininkė.

Tinkamas produktų paruošimas

Tarp mokslininkų vieningo atsakymo, ar šaltibarščiai sveikas patiekalas, ar ne, nėra. Pasak A. Zabulionės, yra daugybė niuansų, kuriuos turėtume įvertinti prieš paskelbiant verdiktą. Patiekalo palankumą sveikatai lemia vartojimo dažnis, kompozicija, bendrai konkretaus asmens pasirinktos mitybos įvairovė ir kiti aspektai. Šis produktas vartojamas išskirtinai šiltuoju sezonu, todėl mokslininkė atkreipia dėmesį į komponentų jautrumą aplinkos sąlygoms.

„Rūgpienis, jogurtas ar kefyras, naudojami šaltibarščių gamybai, yra sveikatai palankūs fermentuoti, tačiau „gyvi“ produktai. Juose gausu naudingų mikroorganizmų, bet terpė palanki ir žalingų mikroorganizmų dauginimuisi. Dėl to pagamintus šaltibarščius iki vartojimo reikėtų laikyti šaldytuve ir stengtis, kad karštoje aplinkoje jie būtų kuo trumpiau“, – pastebi A. Zabulionė.

Dėmesį reikėtų atkreipti ir į įvairias naudojamas žoleles, lapines daržoves bei agurkus. Juos rekomenduojama kruopščiai nuplauti po tekančiu vandeniu. Taip užtikrinama mikrobiologinė sauga.

„Ypatingo dėmesio reikalauja kiaušiniai – prieš virimą juos reikia kruopščiai nuplauti sodos tirpalu, o užbaigus procedūrą, nuvalyti ir aplinkinius paviršius. Minkštai virti kiaušiniai turėtų būti suvartojami nedelsiant. Tad norint šaltibarščius valgyti ilgesnį laiką, geriausia kiaušinius virti kietus ir į bendrą patiekalo masę jų iš karto nedėti“, – akcentuoja laboratorijos vadovė.

KTU mokslininkė primena, kad ilgiau palaikius maistą šaldytuve, būtina įsivertinti, ar produktas nerodo gedimo požymių – ar nepasikeitė išvaizda, spalva, neatsirado pašalinis kvapas. Kilus įtarimams – šaltibarščių nevartoti.

Technologijos keičia šaltibarščius

Kalbant apie šį rožinį patiekalą, įdomiausia tai, kad didelę įtaką jo receptui turėjo technologijos. Pasak A. Zabulionės, anksčiau šaltibarščiai būdavo gaminami ne su burokėliais, o su apvirtais ir smulkiai pjaustytais lapkočiais. Dabar tokie šaltibarščiai – labiau gastrominė pramoga nei kasdienybė.

„Dabar išmokome rudens derlių – burokėlius, išsaugoti gerokai ilgiau nei anksčiau. Visus metus turime įvairiausių daržovių bei žalumynų ir tai nėra blogai. Ilgesnė tinkamumo trukmė yra kuriama ne konservantais, o naudojant vakuumines pakuotes, žemos temperatūros pasterizaciją, laikymą kontroliuojant aplinkos temperatūrą ir drėgnį“, – sako A. Zabulionė.

KTU mokslininkė šypsosi, kad seniau šaltibarščiuose buvo galima rasti ne tik paprastus pavasarinius komponentus – svogūnų laiškų, krapų, rūgštynės, bet ten galėjo atsidurti ir virta mėsa, žuvis, kruopos, šparagai, žiediniai kopūstai ar net vėžių uodegėlės.

„Nors man sunku įsivaizduoti tokius derinius ant modernaus stalo, bet panašu, kad tai buvo ne tik greitas ir paprastas patiekalas. Turbūt nuo pat šio recepto atsiradimo buvo suvokiama, kad jis gali transformuotis į kažką labai prabangaus ir įmantraus“, – teigia A. Zabulionė.

