

Vasario 10 dieną Rumšiškėse praūžė Užgavėnių šventė, kurioje lankytojai ne tik galėjo prisidėti prie žiemos varymo iš kiemo pramogų, bet ir paraugauti trispalvių blynų. Gausus blynų ragautojų būrys patvirtino, kad blynai - lietuvių mėgstamas valgis. Pasak maisto tinklaraštininkės Astos Černės, modernėjantys receptai, atsižvelgiant į sveiką gyvenseną, rodo, kad blynai iš lietuvių virtuvės niekur nedingsta. O drauge tai ir puiki priemonė atšvęsti valstybės atkūrimo 100-metį.

Pasak etnologų, blynų valgymas Užgavėnių metu siekia apeiginius Saulės ritualus, kai paskutinės sočios vakarienės metu buvo palydima žiema ir pasitinkamas pavasaris. Šiandien jie dažniau jie ruošiami kaip šeimos patiekalas ir toliau nepraranda populiarumos ir reikšmės.

Sveikesni blynai be didelių pastangų

Maisto blogo „Saulėta virtuvė“ autorės Astos Černės manymu, blynai – tai šiltus prisiminimus žadinantis patiekalas. Nors sveika gyvensena į autorės šeimą atkeliavo drauge su kūdikio gimimu, maisto blogerė teigia, kad svarbiausia išlaikyti balansą. Todėl šio valgio iš savo raciono neišmeta. Autorė su skaitytojais neretai dalijasi sveikesniais produktais praturtintų blynų receptais. Blynai jų šeimoje – tai brangios akimirkos drauge.

„Po vaikelio gimimo šeimoje į mitybą stengiamės žvelgti sąmoningai, todėl greta išaugusio dėmesio sveikesnei mitybai, suprantame ir tai, kad gyvenime reikalingi ir tortai, ir blynai. Taip į mūsų rutiną sekmadieniais atkeliavo blynų kepimo tradicija. Juos kepame nesilaikydami griežtos sveikos mitybos piramidės, tačiau stengiamės išlaikyti balansą. Tradicinius ingredientus keičiame, papildome sveikesniais produktais.

Naudojame kvietinius miltus, tačiau dalį jų kartais keičiame iki miltų sumaltomis avižomis ar avižiniais dribsniais. Kepimui renkamės kokosų aliejų, pieno produktus be laktozės, įmaišome sveikesnių ingredientų kaip sėklos, linų sėmenys, kokosų drožlės. Praktikuojame savų uogų šaldymą žiemai. Tai lyg sveikesni pasirinkimai be kraštutinumo“, – teigia pašnekovė.

A. Černė pajavairinimui siūlo išmėginti blynų kepimą orkaitėje, nes tai nekasdienis, bet lengvai paruošiamas ir greitas variantas. Maisto blogerė sako, kad reikia standartinės blynų tešlos, kurią pilame į kepimo formą. Kad blynai būtų sultingesni, puresni, būtina pridėti vaisių, pavyzdžiui, obuolių, sezono metu persikų, nektarinų. Tai yra geras pasirinkimas tuomet, kai stovėti prie keptuvės nėra laiko.

Modernūs receptai iš prisiminimų

Blynus kepti galima ir iš daržovių – cukinijų, burokėlių, brokolinių, žiedinių ar baltojo gūžinio kopūsto bei daugelio kitų įvairių daržovių. Šie receptai į A. Černės virtuvę atkeliavo iš vaikystės prisiminimų. Nors receptūra ar ingredientai modernėja, pasak pašnekovės, blynų valgymas daugelio atmintyje iškyla kaip šilti vaikystės prisiminimai, kuriuos norisi perduoti ir savo vaikams.

„Maistas, mano manymu, yra susijęs su emocijomis ir prisiminimais. Manau, kad blynai – ypatingai emocijas keliantis valgis. Aš pati, kaip ir neabejoju daugelis žmonių, prisimenu vaikystėje mamos ar močiutės pusryčiams kepamus blynus. Blynai savyje neša žinutę apie jaukų laiką su šeima. Ir savo šeimose norisi kurti prisiminimus, kurie ateityje žadintų nostalgiją mūsų vaikams. Tai nejučiomis perduodama tradicija iš kartos į kartą. Mūsų namuose tai yra vienas iš jaukių ritualų, kai visi susiburiame prie stalo. Blynais nedažnai vaišiname savo svečius, todėl šiais laikais jie tapo šeimos valgiu“, – blynų tradicijomis dalijasi pašnekovė.

Jie gali būti ir trispalviai!

Kodėl pusryčiai negali žaismingai priminti ir apie brangias valstybines sukaktis? Mintis, paruošti trispalvius blynų mišinius, gimė „Malsenos“ komandai. Juos išbandyti galės kiekvienas, norintis originaliai paminėti valstybės atkūrimo 100-tį.

„Mums, kaip lietuviškai įmonei, svarbu grąžinti lietuviškas tradicijas į šeimas per gaminimą kartu, žaismingesnę, sveikesnę mitybą, dėmesį savo vaikams. Todėl pagalvojome, kodėl toks pusryčių patiekalas, kaip blynai negalėtų asocijuotis ir su istorine mūsų valstybės patirtimi. Tai puiki priemonė sužadinti vaikų smalsumą, kitaip papasakoti apie valstybės simbolius ir tradicijas. Su šia idėja prisidėjome prie visuotinai inicijuoto Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo 100-mečio projekto.

Taip pat daržovių nemėgstančių vaikų tėvams trispalviai blynai yra puiki išeitis savo atžalas sudominti ir paskatinti jų paragauti kita forma. Mat norėdami gaminti sveikatai palankesnius produktus, blynus nudažėme natūraliomis spalvomis. Eksperimentų būdu rinkomės daržovinius produktus, kurie tikėtų reikalingoms spalvoms išgauti. Raudonai spalvai pasirinkome burokėlius, žaliai – špinatus, o geltonai – morką ir ciberžolę. Šie ingredientai blynams suteikia ir švelnaus daržovinio poskonio“, – apie idėjos užuomazgas pasakoja „Malsena“ rinkodaros vadovė K. Migonė.

Pozityvus požiūris į šventes

Trispalviai blynai pristatyti ir per Užgavėnių šventę Rumšiškėse, kur „Malsena“ atstovai tai pat pastebi visuotinį pozityvumą ir besikeičiantį požiūrį į valstybines šventes. Žmonės vis dažniau renkasi jas minėti žaismingai ir originaliai.

„Socialiniuose tinkluose vykdome akciją, kurios metu iš trispalvių blynų dėliojame istorinius faktus. Matydami sekėjų reakcijas į valstybės šimtmečio minėjimo žaidimus, suprantame, kad tai jiems svarbu. Šiomet džiaugiamės visuotiniu pozityviu požiūriu į valstybinių švenčių šventimą. Juntamas labai teigiamas pasididžiavimas savo tauta ir noras švęsti linksmi“, – teigė K. Migonė.







Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

[Subscribe](#)