

Turinys

<i>Pratarmė (Joan Nathan)</i>	xxv
<i>Vertėjos žodis (Eve Jochnowitz)</i>	xxix
<i>Fania Lewando:</i>	
<i>prarastasis žydų Vilniaus lobis (Efraimas Sicheris)</i>	xxxiii
<i>Namų šeimininkėms:</i>	
<i>keletas žodžių ir praktinių patarimų</i>	3
<i>Kodėl vaisiai ir daržovės tokie svarbūs žmogaus organizmui (dr. B. Dembski)</i>	5
<i>Vegetarizmas kaip žydų judėjimas (Ben-Zion Kit)</i>	9
<i>Vitaminai</i>	11

Salotos

PROVANSO MAJONEZAS	14
SALOTOS, PAGARDINTOS PROVANSO MAJONEZU	14
ŽALIOSIOS SALOTOS, PAGARDINTOS PROVANSO MAJONEZU	14
POMIDORAI, ĮDARYTI PROVANSO MAJONEZU PAGARDINTOMIS SALOTOMIS	15
POMIDORŲ SALOTOS	15
MARINUOTŲ KRIAUŠIŲ SALOTOS	15
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU MARINUOTAIS BARAVYKAIS	15
BAKLAŽANŲ UŽKANDIS	15
VITAMININĖS ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS	16

MIŠRAINĖ	16
BULVIŲ SALOTOS	16
PRANCŪZIŠKOS VIRTŲ MORKŲ IR ŽIRNIŲ SALOTOS	16
RIDIKĖLIŲ SALOTOS	17
VITAMININĖS MORKŲ SALOTOS	17
ŠVIEŽIŲ AGURKŲ SALOTOS	17
KORNIŠONŲ IR MARINUOTŲ GRYBŲ SALOTOS	17
PUPELIŲ SALOTOS	17
ĮDARYTŲ POMIDORŲ UŽKANDIS	18
RAUDONGŪŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS	18
SŪRIO SALOTOS	18
SŪRIS SU GRIETINE	18
SALOTOS SU CITRININIU PADAŽU (<i>MISERIA</i>)	18
VITAMININĖS SALOTOS	19
OBUOLIŲ IR KRIENŲ SALOTOS	19
VITAMININĖS SALOTOS (DAR VIENOS)	19
OBUOLIŲ SALOTOS	19
APELSINŲ SALOTOS	20
PORŲ UŽKANDIS	20
POMIDORŲ UŽKANDIS	20

Sriubos

MANDLECHAI (TEŠLOS RIEŠUTĖLIAI) ĮVAIRIOMS SRIUBOMS	24
MORKŲ TYRSRIUBĖ	24
DARŽOVIŲ SRIUBA	24
AL AUS SRIUBA	24
LĘŠIŲ SRIUBA	25
GRYBIENĖ	25
BULVIENĖ	25
SAGO SRIUBA	26

PRANCŪZIŠKA SRIUBA	26
AVIŽINIŲ KRUOPŲ SRIUBA	26
GRYBŲ SULTINYS SU MAKARONAIS	27
ŽIEDINIO KOPŪSTO IR ŠVIEŽIŲ BULVIŲ SRIUBA	27
MIGDOLŲ SRIUBA	28
MANŲ KRUOPŲ SRIUBA	28
GRIETINĖ PAGARDINTA SRIUBA	28
TOPINAMBŲ SRIUBA	29
SKALDYTŲ ŽIRNIŲ SRIUBA	29
VASARIŠKA MOLIŪGIENĖ	29
RYŽIŲ SRIUBA SU GRYBAIS	30
AVINŽIRNIŲ SRIUBA SU FARFELECHAIS	30
DŽIOVINTŲ SLYVŲ DŽEMO (<i>POVIDL</i>) SRIUBA	31
SPANGUOLIENĖ	31
SLYVŲ SRIUBA SU OBUOLIAIS IR KRIAUŠĖMIS	31
DŽIOVINTŲ SLYVŲ SRIUBA	31
OBUOLIŲ SRIUBA (OBUOLIŲ PADAŽAS)	32
RABARBARŲ SRIUBA	32
ABRIKOSŲ SRIUBA	32
VĒLYVŲJŲ IEVŲ VAISIŲ ŠALTSRIUBĖ	32
MĒLYNIŲ ŠALTSRIUBĖ	33
BANDELIŲ SRIUBA	33
PIENIŠKA KOPŪSTIENĖ	33
PIENIŠKA BULVIENĖ	33
PIENIŠKA KRUOPMILČIŲ SRIUBA	34
VANDENYJE VIRTA KRUOPMILČIŲ SRIUBA	34
PIENIŠKA SAGO SRIUBA	34
VANDENYJE VIRTA RYŽIŲ SRIUBA	34
PIENIŠKA RYŽIŲ SRIUBA	35
PIENIŠKA BULVIENĖ	35

PIENIŠKA FARFELECHŲ SRIUBA	35
PIENIŠKA MAKARONŲ SRIUBA	35
PIENIŠKA LEISTINUKŲ SRIUBA	35
BUROKĖLIŲ SULTINYS SU GRYBAIS (BARAVYKAIS)	36
RAUGINTŲ AGURKŲ SRIUBA	36
BUROKĖLIŲ IR KOPŪSTŲ SRIUBA	36
KONSERVOUOTŲ POMIDORŲ SRIUBA	37
POMIDORŲ SRIUBA SU MAKARONAIS	37
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU GRYBAIS	37
BUROKĖLIŲ SRIUBA	38
KONSERVOUOTŲ RŪGŠTYNIŲ SRIUBA	38
UKRAINIETIŠKI BARŠČIAI	38
KOPŪSTŲ BARŠČIAI SU OBUOLIAIS	39
SĖLENŲ BARŠČIAI	39

Maltiniai

AVINŽIRNIŲ MALTINIAI	42
KOPŪSTO MALTINIAI	42
RIEŠUTŲ MALTINIAI	42
PUPELIŲ MALTINIAI	42
KIAUŠINIŲ MALTINIAI	43
MALTINIAI IŠ GRIKIŲ KOŠĖS	43
SALIERŲ MALTINIAI	43
ŠPINATŲ MALTINIAI	44
ŽIEDINIO KOPŪSTO MALTINIAI	44
VOVERAIČIŲ MALTINIAI	44
BULVIŲ MALTINIAI SU GRYBŲ ĮDARU	45
LENKTASĖKLIŲ PUPELIŲ MALTINIAI	45
AVIŽINIAI MALTINIAI	45

Troškinti patiekalai

DŽIOVINTŲ SLYVŲ CIMESAS (<i>TSIMMES</i>)	48
TROŠKINTA CUKINIJA SU KEPTOMIS BULVĖMIS	48
TROŠKINTI AGURKAI	48
AGURKŲ IR POMIDORŲ TROŠKINYS	49
RAUGINTI KOPŪSTAI SU ŽIRNIAIS	49
ĮDARYTI KOPŪSTLAPIAI (BALANDĒLIAI)	50
TROŠKINTAS KOPŪSTAS	50
TROŠKINTAS KOPŪSTAS SU BULVĖMIS	50
GRIETINE PAGARDINTAS RAUGINTŲ KOPŪSTŲ TROŠKINYS	51
KOPŪSTŲ IR RYŽIŲ TROŠKINYS	51
GRIETINE PAGARDINTAS ŠVIEŽIŲ BULVIŲ TROŠKINYS	51
POMIDORŲ PADAŽE TROŠKINTOS BULVĖS	52
ŠVIEŽIŲ MORKŲ IR MAŽŲ ŠVIEŽIŲ BULVIŲ TROŠKINYS	52
TROŠKINTOS BULVĖS SU GRYBŲ ĮDARU	52
GRIETINE PAGARDINTOS TROŠKINTOS BULVĖS	53
GRIETINĖJE TROŠKINTOS BULVĖS	53
TROŠKINTI POMIDORAI	53
TROŠKINTI GRYBAI (<i>VOVERAITĒS</i>)	53
TROŠKINTI RYŽIAI SU OLANDIŠKU SŪRIU	54
TROŠKINTOS KRIAUSĒS	54
TROŠKINTI SMIDRAI	54
TROŠKINTI LĒŠIAI	55
TROŠKINTI ROPINIAI KOPŪSTAI	55

Įvairūs patiekalai

NETIKRAS ZUKIS IŠ DARŽOVIŲ	58
VEGETARIŠKI VĒDARAI	58
NETIKRI ŽUVŲ PAPLOTĒLIAI IŠ DARŽOVIŲ	58

NETIKRI IKRAI IŠ SAGO	59
TOPINAMBAI	59
ORKAITĖJE KEPTOS BULVĖS SU GRYBAIS	59
TROŠKINTOS KRIAUSĖS SU BULVĖMIS	59
SVIESTU PAGARDINTI PORAI	60
MAKARONAI SU RIEŠUTAIS	60
LAKŠTINIAI SU GRYBŲ PADAŽU	60
MAKARONAI SU DŽIOVINTŲ SLYVŲ PADAŽU	61
LAKŠTINIAI SU ŠVEICARIŠKU SŪRIU	61
PUPELĖS SU SVIESTU	61
SVIESTU PAGARDINTAS SAVOJINIS KOPŪSTAS	61
ŽIRNIAI SU SKRUDINTAIS FARFELECHAIS	61
RYŽIAI SU OBUOLIAIS	62
RYŽIAI SU GRYBAIS	62
RYŽIAI SU RAZINOMIS	62
RYŽIAI SU VARŠKĖS SŪRIU	62
RYŽIAI SU BRAŠKĖMIS	63
RYŽIAI SU PLAKTA GRIETINĖLE	63
RYŽIAI SU ŠVEICARIŠKU SŪRIU	63
ŽIRNIŲ APKEPAS	63
BUROKĖLIAI SU GRIETINE	64
ŠPINATAI SU GRIETINE	64
MORKŲ APKEPAS	64
UKRAINIETIŠKI VIRTINUKAI SU SŪRIO ĮDARU	65
UKRAINIETIŠKI VIRTINUKAI SU BRAŠKIŲ ĮDARU	65
VIRTINUKAI SU VYŠNIŲ ĮDARU	65
PIPIRAIS PAGARDINTI KEPTI KIAUŠINIAI	66
RYŽIŲ PAPLOTĖLIAI	66
SŪRIO VIRTINUKAI SU MALTAIS DŽIŪVĖSĖLIAIS	66
BULVINIAI SUKTIKAI [ĮDARYTI BULVINIAI PYRAGĖLIAI]	66
BULVINIAI VIRTINUKAI	67

KEPTOS BULVĖS SU KIAUŠINIAIS	67
RYŽIAI SU KIAUŠINIAIS	67
ŠPINATŲ PAŠTETAS	68
BIGOSAS [LENKIŠKAS MEDŽIOTOJŲ TROŠKINYS]	68
VIENOS ŠNICELIS IŠ ŽIEDINIO KOPŪSTO	68
MORKOS ŠNICELIS	69
ŽIRNIŲ ŠNICELIS	69
ĮDARYTI POMIDORAI	70
MAŽI MORKŲ ŠNICELIAI	70
ŠVIEŽIŲ GRYBŲ ŽLĖGTAINIS	70
SALIERO ŠNICELIS	71
SAVOJINIO KOPŪSTO ŠNICELIS	71
KEPTA CUKINIJA	71
KEPTI GRYBAI (BARAVYKAI)	72
AVIEČIŲ PUTĖSIAI	72
SVIESTE KEPTOS BANDELĖS SU DŽEMU	72
KEPTAS VASARINIS MOLIŪGAS	72
MOLIŪGAS SU GERVOUGĖMIS ARBA DŽEMU	72
ĮDARYTA CUKINIJA	73
SMIDRAI	73
DIDELĖS LENKTASĖKLĖS PUPELĖS, PAGARDINTOS CITRININIU PADAŽU	73

Lietiniai (blyneliai su įdaru)

LIETINIAI SU ŠPINATAIS	76
LIETINIAI SU MIGDOLAIS	76
LIETINIAI SU SŪRIU	76
LIETINIAI SU RABARBARAIS	76
LIETINIAI SU GRYBAIS	77
LIETINIAI SU OBUOLIAIS	77

Omletai

OMLETO VYNIOTINIS SU ŠPINATŲ ĮDARU	80
OMLETAS SU POMIDORAIS	80
OMLETAS SU SŪRIU	80
OMLETAS SU DŽEMU	81
OMLETAS SU GRYBAIS	81
OMLETAS SU OLANDIŠKU SŪRIU	81
OMLETAS SU ŠVEICARIŠKU SŪRIU	81
OMLETO PUTĖSIAI	82
OMLETAS SU SMIDRAIS	82
OMLETAS SU ŠPINATAIS	82
OMLETAS SU SVOGŪNAIS	82

Košės

BULVIŲ KOŠĖ	86
RYŽIŲ KOŠĖ	86
MANŲ KOŠĖ	86
KROKUVOS KOŠĖ (SMULKIŲ MANŲ KRUOPŲ KOŠĖ) SU ŠVEICARIŠKU SŪRIU	86
KROKUVOS KOŠĖ (SMULKIŲ MANŲ KRUOPŲ KOŠĖ)	87
PERLINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ	87
PERLINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU VARŠKĖS SŪRIU	87
SKRUDINTŲ FARFELECHŲ KOŠĖ	87
GRIKIŲ KOŠĖ (<i>TATRKE</i>)	88
SORŲ KOŠĖ	88

Itališki omletai

ITALIŠKAS OMLETAS SU RYŽIAIS	92
ITALIŠKAS OMLETAS SU PORAIS	92
ITALIŠKAS OMLETAS SU KEPTOMIS BULVĖMIS	92

ITALIŠKAS OMLETAS SU KEPTU ŽIEDINIU KOPŪSTU	92
ITALIŠKAS OMLETAS SU POMIDORU	93

Plokštainiai ir čolentai

ŽIEDINIO KOPŪSTO IR MORKŲ PLOKŠTAINIS	96
MAKARONŲ PLOKŠTAINIS	96
RYŽIŲ PLOKŠTAINIS	96
MAKARONŲ PLOKŠTAINIS SU RIEŠUTAIS	97
LIETINIŲ PLOKŠTAINIS SU DŽEMU	97
CHALOS PLOKŠTAINIS	98
MALTŲ DŽIŪVĖSĖLIŲ PLOKŠTAINIS	98
SKRUDINTAS PLOKŠTAINIS	98
MILKICH (PIENIŠKAS) ČOLENTAS SU ŠVIEŽIOMIS BULVĖMIS	98
ČOLENTAS SU PUPELĖMIS, GRYBAIS IR BULVĖMIS	99
DŽIOVINTŲ SLYVŲ IR OBUOLIŲ ČOLENTAS SU BULVĖMIS	99

Pudingai ir apkepai

ŠPINATŲ PUDINGAS	102
PUDINGAS SU MALTAIS DŽIŪVĖSĖLIAIS	102
OBUOLIŲ PUDINGAS SU VISADALIŲ GRŪDŲ DUONOS DŽIŪVĖSĖLIAIS	102
OBUOLIŲ PUDINGAS SU RYŽIAIS	103
MANŲ KOŠĖS PUDINGAS	103
OBUOLIŲ APKEPAS	103
SLUOKSNIUOTAS LIETINIŲ IR SŪRIO APKEPAS	104
ŠVIEŽIŲ GRYBŲ (VOVERAIČIŲ) APKEPAS	104
MILKICH (PIENIŠKAS) OBUOLIŲ PUDINGAS	104

Latkės (sklindžiai)

MORKŲ LATKĖS	108
BULVINĖS LATKĖS	108
VIRTŲ BULVIŲ LATKĖS	108
RYŽIŲ BLYNAI LATKĖS	108
UKRAINIETIŠKI SŪRIO BLYNAI (VARŠKĖČIAI)	109
LENKIŠKOS PAMPUŠKOS (TINGINUKAI ARBA VARŠKĖS VIRTINUKAI)	109
KRUOPMILČIŲ LATKĖS	109
PASUKINĖS LATKĖS	109
OBUOLINĖS LATKĖS	110
VIRTINUKAI SU MĒLYNIŲ ĮDARU	110

Paschos valgiai

PASCHOS OMLETAS	114
VELYKINIS DARŽOVIŲ IR SŪRIO UŽKANDIS	114
VELYKINĖ VYNO SRIUBA	115
VELYKINIAI MACŲ KUKULIAI	115
VELYKINIS SŪRIO PYRAGAS	115
<i>MATZO BREI</i>	116
PASCHOS TORTAS	116
PASCHOS MAKARONAI	116

Sotieji pudingai ir apkepai

GRIKINIS APKEPAS	120
BULVIŲ PLOKŠTAINIS	120
BULVIŲ IR GRYBŲ APKEPAS	120
MAKARONŲ APKEPAS SU PIENU	121
RYŽIŲ PUDINGAS	121

VAISINIS APKEPAS	121
OBUOLIŲ IR MAKARONŲ PUDINGAS	122
KEPTA GRIKIŲ KOŠĖ SU SŪRIU	122
PRANCŪZIŠKI SKREBUČIAI	122

Padažai ir kremai

PIENO KREMAS	126
MIGDOLŲ PADAŽAS	126
CITRININIS PADAŽAS	126
OBUOLIŲ PADAŽAS	126
POMIDORŲ PADAŽAS	126
DŽIOVINTŲ SLYVŲ PADAŽAS	127
KREMINIS PADAŽAS	127
GRYBŲ PADAŽAS	127

Įdaryti valgiai

MANŲ LEISTINUKAI	130
RYŽIAIS ĮDARYTI POMIDORAI	130
RYŽIŲ KUKULIAI SU GRYBŲ ĮDARU	130
KREPLECHAI SU KOPŪSTO ĮDARU	131
KEPTI ĮDARYTI KIAUŠINIAI	131
KREPLECHAI SU BULVIŲ ĮDARU	131
KREPLECHAI SU OBUOLIŲ ĮDARU	132
MARINUOTAIS GRYBAIS ĮDARYTI KIAUŠINIAI	132
MORKOMIS ĮDARYTOS SALDŽIOSIOS PAPRIKOS	133
RYŽIAIS ĮDARYTOS SALDŽIOSIOS PAPRIKOS	133
KEPTOS SALDŽIOSIOS PAPRIKOS	133
RYŽIAIS ĮDARYTI BAKLAŽANAI	133
ĮDARYTI ROPINIAI KOPŪSTAI	133

BULVINIAI VIRTINUKAI SU DŽIOVINTŲ SLYVŲ ĮDARU	134
MARINUOTAIS GRYBAIS ĮDARYTI POMIDORAI	134
DŽIOVINTOMIS SLYVOMIS ĮDARYTI RYŽIŲ KUKULIAI	134

Kepiniai

PYRAGĖLIAI SU GRYBAIS	138
SPURGOS	138
ŽAGARĖLIAI (<i>KHRUST</i>)	138
TRAPIOS TEŠLOS PYRAGAS SU VARŠKĖS SŪRIU	139
RIEŠUTINIS PYRAGAS	139
SŪRIO PYRAGAS	139
PYRAGAS SU AGUONOMIS	140
ANGLIŠKAS PYRAGAS	140
ĮDARYTAS PYRAGAS (VAINIKAS)	140
VYNIOTINIS	141
TRAPŪS ARBATINIAI SAUSAINIAI	141
TRAPUS PYRAGAS SU DŽEMU	142
ARBATINIAI SAUSAINIAI SU AGUONOMIS	142
KREKERIAI PRIE ĮVAIRIŲ SRIUBŲ	142
MEDAUS PYRAGAS IŠ RUGINIŲ MILTŲ	142
PYRAGAS SU BRAŠKĖMIS	143
MIELINIS PYRAGAS SU KOPŪSTAIS	143
SVIESTINIS PYRAGAS	143
PRANCŪZIŠKAS PYRAGAS SU SŪRIU ARBA OBUOLIAIS	143
ALIEJINIAI SAUSAINIAI	144
KIAUŠININIAI SAUSAINIAI	144
OBUOLIŲ PYRAGAS	144
MIELINIS SLUOKSNIUOTAS PYRAGAS SU VAISIŲ ĮDARU	145
BISKVITINIS PYRAGAS	145

VITAMININIAI FIGŲ PYRAGĖLIAI	145
TRAPIOS TEŠLOS PYRAGAS SU KOPŪSTAIS	145
SŪRIO PYRAGAS PRIE ĮVAIRIŲ VAISINIŲ SRIUBŲ	146
KREMU PERTEPTAS MIGDOLINIS PYRAGAS	146
ŽYDIŠKAS MIGDOLINIS PYRAGAS (MANDLBROYT)	147
OBUOLIŲ PYRAGAS (ŠARLOTĖ)	147
OBUOLIŲ DUONA PRIE ARBATOS	147
CHALOS PYRAGAS SU OBUOLIAIS	148
DUONA NUO PILVO SKAUSMO	148

Džemai ir uogienės

CUKRINTOS APELSINŲ ŽIEVELĖS	152
RIDIKŲ DŽEMAS	152
SPANGUOLIŲ UOGIENĖ	152
VYŠNIŲ UOGIENĖ	153
SLYVŲ DŽEMAS	153
ABRIKOSŲ DŽEMAS	153
AVIEČIŲ DŽEMAS	154
BRAŠKIŲ DŽEMAS	154
AVIETĖS SU GRIETINĖLE	154
BRAŠKĖS SU GRIETINĖLE	154
OBUOLIAI SU MEDUMI	154
KRIAUSĖS IR OBUOLIAIS SU CUKRUMI	155
OBUOLIŲ MARMELADAS	155
SLYVŲ MARMELADAS	155
VĒLYVŲJŲ IEVŲ VAISIŲ DŽEMAS	155
APELSINŲ UOGIENĖ	155

Bandelės su įdaru

CHALOS TEŠLA	158
ORKAITĖJE KEPTOS BANDELĖS SU VYŠNIOMIS	158
ORKAITĖJE KEPTOS BANDELĖS SU OBUOLIAIS	158
ORKAITĖJE KEPTOS BANDELĖS SU AGRASTAIS	159
ORKAITĖJE KEPTOS BANDELĖS SU BRAŠKIŲ ĮDARU (PYRAGĖLIAI)	159
BANDELĖS SU RYZIAIS	159
SVIESTE KEPTOS BANDELĖS SU KOPŪSTAIS	159
SVIESTE KEPTOS BANDELĖS SU BULVĖMIS	160
SVIESTE KEPTOS BANDELĖS SU LĘŠIAIS	160
BANDELĖS SU SŪRIU (PYRAGĖLIAI)	160
ORKAITĖJE KEPTOS BANDELĖS SU MĒLYNĖMIS	161

Kompotai ir desertai

CITRININIS KREMAS	164
OBUOLIŲ KREMAS	164
SPANGUOLIŲ KREMAS	164
SŪRIO KREMAS	164
CITRININIS KREMAS (DAR VIENAS)	165
KAVOS LEDAI	165
AGRASTŲ DESERTAS	165
ÎLE FLOTTANTE (PIENO IR KIAUŠINIŲ DESERTAS)	166
MOKOS KISIELIUS	166
KAKAVOS KISIELIUS	166
RABARBARŲ KISIELIUS	166
AVIEČIŲ KISIELIUS	167
SPANGUOLIŲ KISIELIUS	167
CITRININIS KISIELIUS	167
CITRININĖ ŽELĖ	167

VITAMININIS DŽIOVINTŲ VAISIŲ KOMPOTAS	168
APELSINŲ IR ŽIEMINIŲ OBUOLIŲ KOMPOTAS	168
ŽIEMINIŲ OBUOLIŲ KOMPOTAS	168
RABARBARŲ KOMPOTAS	168
VITAMININIS APELSINŲ, BANANŲ IR OBUOLIŲ KOMPOTAS	168
KRIAUŠIŲ KOMPOTAS	169
KEPTI OBUOLIAI SU GRIETINĖLE	169
VITAMININIS BRAŠKIŲ KOMPOTAS	169
VITAMININIS ŠVIEŽIŲ VAISIŲ KOMPOTAS	169

Glajai ir pyragų papuošimai

SALDŪS TRUPINĖLIAI	172
CITRININIS GLAJUS PYRAGUI	172
ŠOKOLADINIS GLAJUS PYRAGUI	172
LIKERINIS GLAJUS PYRAGUI	172

Kava, pasukos ir jogurtas

VAISINĖ ARBATA (LIGONIAMS)	176
PLAKTOS PASUKOS	176
KAVA SU KIAUŠINIŲ TRYNIAIS	176
MATSONI (JOGURTAS ARBA ARMĖNIŠKAS RŪGPIENIS)	176

Marinuoti ir kitaip konservuoti produktai

MARINUOTI RAUDONGŪŽIAI KOPŪSTAI	180
PAMARINUOTI RAUGINTI AGURKAI	180
MARINUOTOS KRIAUŠĖS	180
MARINUOTOS SLYVOS	181

MARINUOTI GRYBAI	181
LYDYTAS SVIESTAS (KEPTI KEPTUVĖJE IR ORKAITĖJE)	181
KONSERVOUOTA POMIDORŲ TYRĖ	181
KONSERVOUTI KIAUŠINIAI	182
RAUGINTI KOPŪSTAI	182
RAUGINTI ANTANINIAI OBUOLIAI	183
RAUGINTI AGURKAI	183

Ledai

RABARBARŲ ŠERBETAS	186
BRAŠKIŲ ŠERBETAS	186
VANILINIAI LEDAI	186
ŠOKOLADINIAI LEDAI	186
KAVOS SKONIO LEDAI	187
APELSININIS ŠERBETAS	187
AVIEČIŲ ŠERBETAS	187
VYŠNIŲ ŠERBETAS	188
CITRININIS ŠERBETAS	188

Vynas, midus ir likeris

SPIRITINIS LIKERIS	192
KONJAKAS SU KIAUŠINIŲ TRYNIAIS	192
MIDUS	192
BRAŠKIŲ VYNAS	193
RAZINŲ VYNAS	193
SERBENTŲ VYNAS	193
VYNUOGIŲ VYNAS	193
ANTANINIŲ OBUOLIŲ VYNAS	194

Vitamininiai gėrimai ir sultys

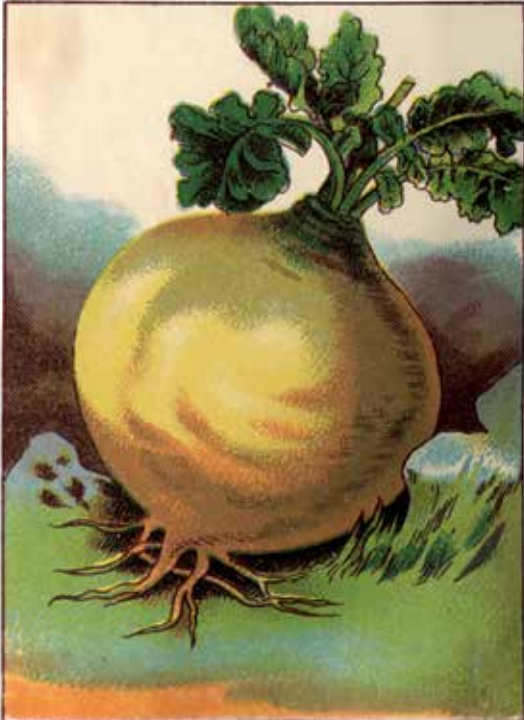
SPANGUOLIŲ LIMONADAS	198
CITRININIS LIMONADAS	198
APELSINŲ IR CITRINŲ LIMONADAS	198
APELSINŲ SIRUPAS	198
CITRINŲ SIRUPAS	198
VITAMININĖS BUROKĖLIŲ SULTYS	198
VITAMININĖS MORKŲ SULTYS	199
SPANGUOLIŲ SIRUPAS	199
VYŠNIŲ SIRUPAS	199
AVIEČIŲ SIRUPAS	199
SERBENTŲ SULTYS	199
SKRUDINTŲ BANDELIŲ GIRA	200

*Įrašų, paliktų Fanius Lewando
vegetariško ir dietinio maisto restorano
svečių knygoje, ištraukos* 203

Trumpai apie svečių knygoje paliktų įrašų autorius 209

Padėkos 213

Rodyklė 215



קרוטסקע (ברוקאט)
Ropé



רויטע קרויט
Raudongūžis kopūstas

Pratarmė

JOAN NATHAN

Prieš kelerius metus Paschos išvakarėse skaičiau paskaitą Stoun Barnso Maisto ir žemės ūkio centre, Pokantiko Hilso miestelyje, Niujorko valstijos Vestčesterio apygardoje. Po paskaitos prie manęs pasikalbėti priėjo dvi moterys – Barbara Mazur ir Wendy Waxman.

Jos atsinešė rankraštį.

Kai pamačiau Fanios Lewando vegetariškų patiekalų knygos, išleistos 1938 m. Vilniuje jidiš kalba pavadinimu *Vegetarish-Dietisher Kokhbukh: 400 Shpeizn Gemakht Oysshlislekh fun Grinsn* („Vegetariškų dietinių patiekalų knyga: 400 valgių, pagamintų vien iš daržovių“), vertimą į anglų kalbą, buvau apstulbinta spalvotų iliustracijų grožio ir vegetariškų patiekalų įvairovės. Iš karto susisiekiu su Altie Karper, „Shocken Books“ leidybos direktore, ir pranešiau jai apie šios nuostabios knygos svarbą.

Kadangi kašruto (košeriškumo) taisyklės reikalauja atskirti mėsą ir pieno produktus, žydų virtuvėje visada buvo gausu vegetariškų valgių. Be to, daugelis žydų tikėjo, kad vegetarizmas yra žingsnis didesnio dvasingumo link, nes atsisakydami žuvies ir mėsos jie išvengia būtinybės žudyti gyvas būtybes. XX a. pradžios Palestinoje mėsa žydų imigrantams buvo beveik neprieinama, todėl vegetariški valgiai dar labiau įsigalėjo. Hitlerizmo šmėklos temdoma Europa įteisino ritualinio gyvulių ir paukščių skerdimo pagal žydų papročius draudimą; vienas iš tokių įstatymų 1935 m. buvo priimtas lenkų okupuotame Vilniuje. Kaip atsakas į jį jidiš ir vokiečių kalbomis pasirodė košerinių patiekalų knygų, siūlančių daugybę receptų be mėsos, ir jie galiausiai rado kelią į Palestiną.

Tačiau iki šio susitikimo Vestčesterio apygardoje aš nieko nežinojau nei apie Fanią Lewando, nei apie jos kulinarinę knygą. Barbara ir Wendy šį brangakmenį – vieną iš nedaugelio išlikusių egzempliorių – atsitiktinai aptiko lan-kydamosi Niujorke veikiančiame YIVO Žydų mokslinių tyrimų institute. Vos ji pamačiusi supratau, kad jos atrado dalelę žydų kulinarijos istorijos ir ją būtina papasakoti. Knygos puslapius puošia apetitą žadinančių ropinių kopūstų, pomidorų, paprikų ir įvairių kitų daržovių bei vaisių iliustracijos – spalvingi piešiniai, pasiskolinti nuo Europoje ir Palestinoje pardavinėjamų sėklų pakelių su dvikalbiais užrašais.

Žydų moterys paliko ryškų pėdsaką kulinariinių knygų leidybos istorijoje. Rebekkos Wolf *Kokhbukh für Israelitische Frauen* („Valgių gaminimo knyga žydėms“) pasirodė Berlyne XIX a. 6 dešimtmetyje ir buvo pakartotinais leidžiamą daugybę metų; 1871 m. Esthera Jacobs Levy išleido *Jewish Cookery Book*, pirmą Amerikoje košerinių valgių knygą. (Levy pati nuvyko į Kongreso biblioteką jos užregistruoti.) Dr. Erna Meyer parašė knygą *How to Cook in Palestine* („Kaip gaminti valgių Palestinoje“) vokiečių, anglų ir hebrajų kalbomis, siūlančią labai mažai patiekalų iš mėsos receptų; 1936 m. Palestinoje ją išleido Palestinos WIZO (Tarptautinės moterų sionisčių organizacijos) federacija. Tačiau Fania Lewando buvo pirmoji moteris, išleidusi vegetariškų patiekalų knygą jidiš kalba Europoje.

Žydų vegetarizmo pradininkė Lewando Vilniaus senamiestyje, žydų kvartalo pakraštyje (dabar čia įsikūrusi advokatų kontora), turėjo nuosavą košerinių valgių restoraną ir vadovavo šalimais esančiai košerinio maisto gaminimo mokyklai. Restorane rinkdavosi Vilniaus menininkų ir rašytojų. Svečių knygoje galima rasti daugybės žymių žmonių, tarp kurių yra Marcas Chagallas ir žydų poetas bei dramaturgas Icikas Mangeris, komentarų ir autografų. Lewando taip pat vadovavo lainerio „MS Batory“, kuris 1936–1939 m. kursavo tarp Gdynės (netoli Gdansko, Lenkija) ir Niujorko, košerinei vegetariškai virtuvei.

1887 m. gimusi Lewando atmetė seną Rytų europiečių paprotį mėsos patiekalus sieti su šabu, šventėmis, vestuvėmis ir kitais iškilmingais įvykiais, o vegetariškus valgius – su nepriteklumi, gedulu ir įprastu kasdieniu maistu. Iš receptų, ir šiandien nepraradusių savo vertės, ji sudėliojo gamtą aukštinančią žydų kulinari-
nio paveldo mozaiką. Lewando atrado patiekalų be mėsos, į kuriuos ilgą laiką buvo žiūrima kaip į vargo ir sielvarto ženklus, ryškų skonį ir naudą sveikatai. Tradicinius receptus ji pavertė šiuolaikiniais ir sukūrė naujų, kuriuos namų virėjai gali koreguoti, jei nori tokius produktus kaip sviestas, kiaušiniai, cukrus ir grietinę pakeisti

sveikesniais. Pavyzdžiui, aš išsiviriau moliūgų ir salierų sriubos, tačiau vietoj grietinės įsidėjau jogurto. Buvo gardu.

Liūdna, kad, kaip ir daugelis Europos žydžių, ši moteris, visą savo gyvenimą propagavusi ilgaamžiškumą, žuvo 1941 m. ar šiek tiek vėliau, kai kartu su savo vyru, prekiautoju kiaušiniai Lazaru Lewando'u, bandė pabėgti iš geto, į kurį Vilniaus žydus buvo uždarę nacistai.

Tačiau atkakliųjų Barbaros Mazur ir Wendy Waxman, knygą išvertusios ir receptus išbandžiusios Eve Jochnowitz, taip pat puikiai vadovavusių „Shocken Books“ darbuotojų Altie Karper ir Lexy Bloom dėka angliškai kalbantis pasaulis galės susipažinti su šiais laikui nepavaldžiais receptais.



קאסערעק
Pankoliai



טערקישער פעפער
Raudonos aitriosios
paprikos

BUROKĖLIŲ SRIUBA

Iškepkite 1,8 kg burokėlių, juos nulupkite ir sutarkuokite. 45 g džiovintų grybų, 2 šaknines petražoles [galima pakeisti pastarnokais], 1 gumbinį salierą, 2 porus ir 2 morkas pavirkite 2,8 l vandens 1 val., tada sultinį nukoškite, (pagal skonį) įberkite į jį citrinos rūgšties arba įpilkite citrinos sulčių. ½ puodelio lydyto sviesto pakepkite 1 šaukštą miltų ir įmaišykite į sriubą kartu su žiupsneliu druskos. Tik tada sudėkite tarkuotus burokėlius, vėl užvirkite ir nukaiskite sriubą. Patiekite atskirose lėkštėse pagardinę 1 šaukštu grietinėlės ir žiupsneliu cukraus.

KONSERVOUOTŲ RŪGŠTYNIŲ SRIUBA

1 gumbinį salierą, 2 šaknines petražoles [galima pakeisti pastarnokais], 3 morkas ir 3 svogūnus virkite 2,3 l vandens 1 val. Sultinį nukoškite, sukrėskite į jį 2 puodelius konservuotų rūgštynių ir virkite ½ val. Tuo tarpu ½ puodelio lydyto sviesto pakepkite 1 šaukštą miltų, įmaišykite į sriubą ir pagal skonį ją pasūdykite. Patiekite atskirose lėkštėse pagardinę 1 šaukštu grietinės. Valgykite su bulvių koše ar kruopmilčių blynais.

UKRAINIETIŠKI BARŠČIAI

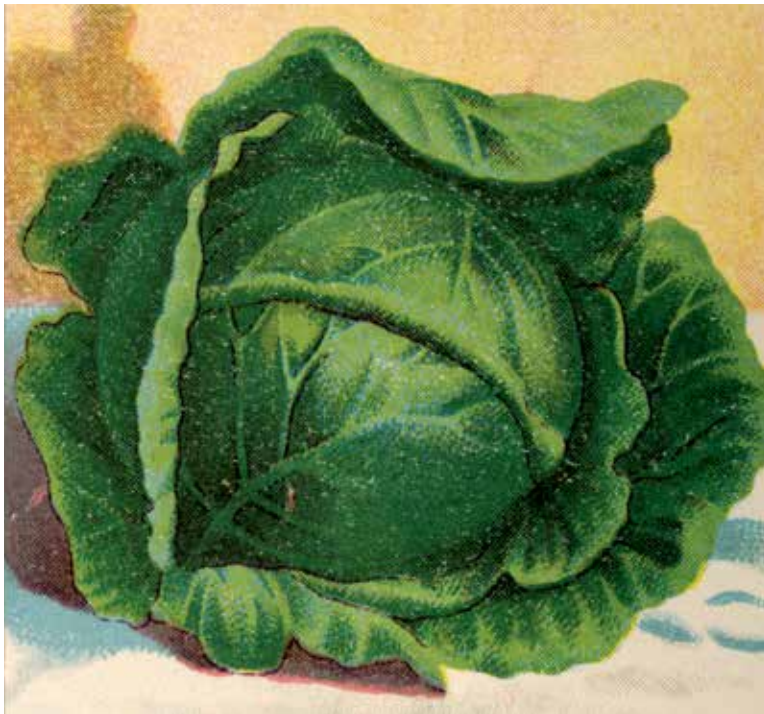
Į 6 puodelius vandens sudėkite vieną 450 g skardinę pomidorų, 250 g kvadratėliais pjaustytų kopūstų, 3 kubeliais pjaustytas bulves ir įberkite 1 šaukštą druskos. Sutarkuokite 1 gumbinį salierą, 1 šakninę petražolę [galima pakeisti pastarnoku], 2 raudonuosius burokėlius ir 2 morkas. Viską sukrėskite į puodą ir virkite 1 val. 10 šaukštų (150 g) lydyto sviesto pakepkite 2 smulkiai kapotus svogūnus bei 1 šaukštą miltų ir įmaišykite į sriubą. Virkite 20 min. Patiekite atskirose lėkštėse pagardinę grietine, [smulkintais šviežiais] krapais ir petražolėmis. (Vasarą virdami barščius vietoj 450 g konservuotų galite naudoti 1,3 kg šviežių pomidorų.)

KOPŪSTŲ BARŠČIAI SU OBUOLIAIS

Smulkiai supjaustykite 900 g kopūsto (maždaug 1 gūžę), sutarkuokite 1 šakninę petražolę [galima pakeisti pastarnoku], 2 morkas, 1 gumbinį salierą ir 2 luptus rūgščius obuolius. Viską sumaišykite ir supilkite 1 citrinos sultis. Virkite 1 val. 2,3 l vandens. Tuo tarpu $\frac{3}{4}$ puodelio (170 g) lydyto sviesto pakepkite 2 didelius smulkiai kapotus svogūnus, 1 šaukštą miltų ir įmaišykite į sriubą. Pagal skonį įberkite druskos ir cukraus. Patiekite atskirose lėkštėse pagardinę 1 šaukštu grietinės.

SĖLENŲ BARŠČIAI

Į molinį puodą suberkite 5 puodelius (450 g) kviečių sėlenų, užpilkite jas 3,3 l verdančio vandens, uždenkite ir palikite stovėti šiltoje vietoje 48 val., tada perkoškite per sietelį. Į 1,1 l perkošto skysčio suberkite 250 g pjaustyto kopūsto, įmaišykite 1 šaukštą miltų, pakeptų 4 šaukštuose lydyto sviesto, $\frac{1}{2}$ puodelio grietinės, įberkite šiek tiek druskos, pipirų ir virkite 20 min. Valgykite su virtomis bulvėmis. (Į likusį skystį įpilkite šiek tiek vandens ir laikykite šaldytuve, kad galėtumėte panaudoti, kai kitą kartą virsite barščius.)



NETIKRAS ZUIKIS IŠ DARŽOVIŲ

Sudėkite 1 česnako skiltelę, 2 laurų lapus, 3 kvapiųjų pipirų grūdelius, 2 gabaliukais pjaustytus ir svieste pakeptus svogūnus, 1 mažą virtą gumbinį salierą, 1 virtą gūžinį kopūstą ir 1 piene išmirkytą bandelę į maisto malūnėlį ar virtuvinį kombainą ir sutrinkite. Į gautą masę įmuškite 5 kiaušinius, suberkite 1 puodelį maltų džiovintų, supilkite 10 šaukštų lydyto sviesto, pasūdykite ir papipiruokite. Viską gerai sumaišykite ir suformuokite pailgą kepaliuką. Ištepkite kepimo indą sviestu, ant dugno sudėkite 2 griežinėliais pjaustytus svogūnus ir 3 griežinėliais pjaustytas bulves. Ant viršaus padėkite zuiką ir kepkite orkaitėje neuždengę ½ val. Tada uždenkite ir dar pakepkite 20 min. Patiekite su spanguolių padažu.

VEGETARIŠKI VĖDARAI

Sugrūskite 450 g virtų šaltų bulvių. Įmuškite 3 kiaušinius, suberkite 2 šaukštus miltų, 4 šaukštus maltų džiovintų, šiek tiek pasūdykite ir suminkykite tešlą. Stalviršį pabarstykite miltais ir iš tešlos iškočiokite 6 mm storio lakštą. Išmirkykite 60 g džiovintų grybų ir sutrinkite maisto malūnėliu arba virtuviniu kombainu kartu su svieste pakeptais svogūnais. Sumaišykite su 1½ puodelio maltų džiovintų, 2 šaukštais miltų, 1 puodeliu lydyto sviesto, 2 kiaušiniams, žiupsneliu druskos, [smulkintų šviežių] krapų ir [smulkintų šviežių] petražolių. Paskleiskite įdarą ant tešlos lakšto ir suvyniokite jį kaip vėdarą. Nedidelį kepimo indą ištepkite sviestu. Ant dugno sudėkite griežinėliais pjaustytus svogūnus ir bulves, ant viršaus paguldyskite „vėdarą“. Kepkite orkaitėje neuždengtą, kol pradės ruduoti, tada uždengtą dar maždaug 25 min.

NETIKRI ŽUVŲ PAPLOTĖLIAI IŠ DARŽOVIŲ

Maisto malūnėliu arba virtuviniu kombainu sutrinkite 1 virtą žiedinį kopūstą, 3 kietai virtus kiaušinius, 3 svieste pakeptus svogūnus, 2 žalius svogūnus, 1 žalią ir 1 virtą gumbinį salierą. Tada suberkite 1 puodelį maltų džiovintų, sudėkite 1 gabaliukais plėšytą piene išmirkytą duonos riekelę, 10 šaukštų lydyto sviesto, įmuškite 4 kiaušinius, įberkite šiek tiek druskos, pipirų ir gerai sumaišykite. Iš masės suformuokite vidutinio dydžio paplotėlius, apvoliokite džiovintuose ir apkepkite svieste. Tada į kepimo indą sudėkite 3 griežinėliais pjaustytus svogū-

nus, 6 šaukštus sviesto, paplotėlius ir kepkite orkaitėje 25 min. Patiekite su krienu padažu arba valgykite su tarkuotais krienuais.

NETIKRI IKRAI IŠ SAGO

Išvirkite 5 šaukštus sago granulių, nukoškite ir išspauskite ant jų 1 citrinos sultis. Sutarkuokite 2 morkas ir $\frac{1}{4}$ svogūno, įberkite šiek tiek druskos. Sumaišykite su sago, supilkite $\frac{1}{2}$ puodelio [alyvuogių] aliejaus. Užtepkite ikrų ant bandelių ir patiekite.

[Žr. pastabą prie sago sriubos recepto p. 26. – Amer. red.]

TOPINAMBAI

Nulupkite 900 g topinambų ir išvirkite juos sūdytame vandenyje prižiūrėdami, kad nepervirtų. Sumaišykite 4 šaukštus lydyto sviesto su 1 šaukštu maltų džiovėselių. Sukrėskite ant topinambų ir patiekite su salotomis.

ORKAITĖJE KEPTOS BULVĖS SU GRYBAIS

Plonais griežinėliais supjaustykite 2 didelius svogūnus, 1 gumbinį salierą ir pakepkite $\frac{1}{2}$ puodelio sviesto. Sukrėskite į kepimo indą, sudėkite 900 g griežinėliais pjaustytų bulvių, 60 g vandenyje išmirkytų džiovintų grybų, 3 šaukštus sviesto, pasūdykite ir papipiruokite. Kepkite orkaitėje uždengę, kol bulvės suminkštės. Tada sumaišykite vandenį, kuriame mirko grybai, su $\frac{1}{2}$ puodelio grietinės, supilkite ant bulvių ir kepkite orkaitėje neuždengę indo 20 min.

TROŠKINTOS KRIAUSĖS SU BULVĖMIS

Nulupkite 900 g didelių tvirtų kriausių, supjaustykite ketvirčiais ir sudėkite į troškintuvę. Apibarstykite 4 šaukštais cukraus, sukrėskite $\frac{1}{2}$ puodelio sviesto, įberkite šiek tiek druskos, [maltų] kvapiųjų pipirų, įmeskite 2 laurų lapus, supilkite $\frac{1}{2}$ citrinos sultis ir sudėkite 450 g griežinėliais pjaustytų bulvių. Uždenkite troškintuvę ir pašaukite į orkaitę. Troškinkite 30–40 min.



SVIESTU PAGARDINTI PORAI

Sūdytame vandenyje išvirkite 10 mažų porų ir gerai nuvarvinkite. Išlydykite ½ puodelio sviesto, suberkite 2 šaukštus maltų džiovintų žolelių ir sukrėskite ant porų.

MAKARONAI SU RIEŠUTAIS

220 g plonų makaronų išvirkite, kaip nurodyta ant pakuotės, ir nuvarvinkite. Suberkite 1 puodelį smulkintų graikinių riešutų, 5 šaukštus cukraus, supilkite 6 šaukštus lydyto sviesto ir gerai sumaišykite.

LAKŠTINIAI SU GRYBŲ PADAŽU

Išvirkite 110 g grybų, nuvarvinkite ir sumaišykite su 2 dideliais, griežinėliais pjausdytais svogūnais, pakeptais svieste; sukrėskite į maisto malūnelį ar virtuvinį kombainą, įberkite šiek tiek druskos ir sutrinkite. Tada 220 g lakštinių išvirkite, kaip nurodyta ant pakuotės, nuvarvinkite ir sumaišykite su grybų padažu. Supilkite ½ puodelio lydyto sviesto ir dar kartą gerai sumaišykite.

[Grybus virkite vos apsemtus ir apdorokite, kai sugers visą skystį. Pagal šį receptą pagaminto padažo visiškai užtenka 220 g makaronų, tačiau 450 g makaronų jo bus mažoka. – Amer. red.]