



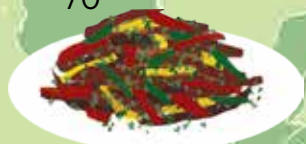
KANADA
66



JAV
68



MEKSIKA
70



KUBA
72

VENESUELA
74



PERU
78



ČILÉ
80

BRAZILIJA
76



ARGENTINA
82



AMERIKA

JOS VIRTUVĖ KUPINA STIPRIŲ SKONIŲ, O DIDELĖS PORCIJOS ATSPINDI ŠIO KULTŪRŲ KATILO ŽMONIŲ DOSNUMĄ.

Šiaurės Amerikoje badas ir maisto trūkumas – beveik negirdėti dalykai. Žmonės čia valgo visur, viską ir visada. Pusryčiai būna sotūs, paprastai amerikiečiai renka tipiškus angliškus pusryčius iš kiaušinių ir keptos šoninės, kiek vėliau geria kavą su užkandžiu, priešpiečiams sukerta didelį mėsainį, kuris paprastai būna ganėtinai maistingas ir palaiko sotumo jausmą iki pat vakarinio užkandžio – kekso. Dar vėliau būna vakarienė iš vieno patiekalo. Neabejotinai ten maisto niekam netrūksta, neretai vartojamas ne itin sveikas. Tiesą sakant, daug amerikiečių ir jų vaikų turi antsvorio ir dėl savo rajumo rizikuoja sveikata. Siekiant pakeisti šią tendenciją, pastaraisiais metais vis atkakliau raginama prie kiekvieno patiekalo pateikti daržovių (ne vien gruzdintų bulvyčių).

Pirmiausia majai, tada actekai, o galiausiai ispanai ir afrikiečiai: visos šiose žemėse gyvenusios tautos paliko savo pėdsaką vietos virtuvėje, prie rastų patiekalų ir papročių pridėdamos ką nors nuo savęs. Dėl to nemažai čia aptinkamų patiekalų – tikrai džiaugsmingas spalvų kaleidoskopas, o pikantiškumo teikia beveik į visus juos dedama aitrioji paprika. Kilusi iš šokolado gimtinės (to turėtų pakakti, kad ši šalis būtų laikoma rojus prieškambariu), ši šventiška virtuvė paplito visame pasaulyje per meksikietiškus restoranus, skleisdama energingą, skonio kupiną maisto ir šventės derinį.





1

OBULIŲ KEKSIUKAI

Tai mėgstamiausias Kanados vaikų užkandis. Paslaptis norint iškepti tobulus keksiukus – sudėjus šlapimo ir sausų ingredientus reikia kuo mažiau maišyti – prisiminkite tai, kai kitą kartą juos kepsite!



2

RYŽIŲ PUDINGAS

Šis ryžių pudingas primena košę. Užsidėkite šviežių vaisių ir mėgaukitės kaip užkandžiu.



3

KARAMELINIS PUDINGAS SU LAZDYNŲ RIEŠUTAIS IR SPANGUOLĖMIS

Didžiuoliuose Kanados miškuose galima prisirinkti uogų. Rudens pradžioje pirmieji lazdynų riešutai ir paskutinės godžios meškos iš panosės nuvogtos spanguolės pagardina šį visoje šalyje populiarų pudingą.

Boforto jūra



KANADA

Kanados niekaip nepavadinsi gurmanų šalimi. Per amžius čia mėgstamiausias maistas – milžiniški sumuštiniai, šaldytos picos ir šokoladiniai pyragai. Pastaruoju metu Kanada labai stengiasi pereiti prie sveikesnės mitybos, visoje šalyje atsiranda specialių parduotuvių ir kioskų, kuriuose parduodami vaisiai, glotnučiai, salotos ir kitas skanus, tačiau kur kas sveikesnis maistas.

Kanadiečiai labai domisi kitų šalių patiekalais: egzotiški vaisiai, Europos ir Azijos patiekalai itin populiarūs vadinamuosiuose *fusion* restoranuose, kuriuose skirtingų kultūrų elementai derinami vienoje virtuvėje. Tačiau kovą dėl populiarumo visgi laimi gatvės maistas, o kad jį būtų galima valgyti Kanados gatvėse šaltuoju laikotarpiu, jis turi būti karštas!

GRUZDINTA DUONELĖ

Visi ir visur dievina gruzdintus pyragėlius – tokių, pabarstytų cukrumi, gali paragauti per šventes. Tačiau ir pasigaminti jų paprasta: 2 puodelius (250 g) miltų, 1 arbatinį šaukštelį mielių, 4 šaukštus lydyto sviesto sumaišyti su tokiu kiekiu vandens, kad tešla būtų minkoma. Kai iškils, formuok mažnaug mandarinų dydžio rutuliukus, tada iškočiok juos disko formos blynėliais. Virk karštame aliejuje, o kai įgaus rusvai auksinę spalvą, apibarstyk cukrumi ir valgyk karštus!



Atlanto vandenynas

Ramusis vandenynas

**KLEVŲ SIRUPAS**

Klevas – Kanados simbolis, jo lapas puikuoja šalių tautinėje vėliavoje. Iš klevų sulos gaminamas visame pasaulyje garsus klevų sirupas, saldiklis, kuris tokiuose šaltuose kraštuose kaip Kanada yra idealus energijos šaltinis, nes turi daug vitaminų ir mineralų. Sula renkama pavasarį ir ilgai verdama, kol virsta tirštu cukringu sirupu, kuriuo galima gardinti blynus, spurgas ar naudoti kepant tortus.



4

KANADIETIŠKOS BULVĖS

Kanadoje, kaip ir kitose pasaulio šalyse, bulvės labai paplitusios. Auginti šiuos šakniavaisius paprasta, o virtuvėje jie ištis plačiai panaudojami! Dažniausiai patiekiamos bulvių salotos su daug svogūnų arba *jacket potatoes* – įdarytos sūriu ir mėsa kepamos aliuminio folijoje.



5

UPĖTAKIŲ IR LAŠIŠŲ ŽVEJYBA

Kanada – didelių ir mažų ežerų kraštas. Visoje šalyje pilna valčių ir meškerių nuomos punktų, jeigu norėsite susižvejoti žuvį ir pasikepti ją kepsninėje.



6

SŪRIO IR ALAUS SRIUBA

Kai Šiaurės Amerikoje sniega, laikas suvalgyti dubenį karštos sriubos. Viena iš skaniausių sriubų Kanadoje verdama iš sūrio ir alaus, o valgoma su traškiais duonos džiovėliais.



7

BEBRO UODEGA

Tai aliejuje gruzdintas kepinys iš kočiotos tešlos, pagardintas cinamonu, cukrumi ir bet koku kitu į galvą šovusiu pagardu: šokoladu, bananais, karamele, riešutų kremu ar uogiene.



8

LEDINIS VYNAS

Vynuogės paliekamos ant vynuogienų iki pirmųjų šalnų, o nurenkamos vyno gamybai tik tada, kai būna pašalusios. Taip jose susikaupia daug cukraus. Pagamintas vynas būna skanus ir saldus.



9

POUTINE

Šis skanus patiekalas būdingas Kvebeko provincijai, prancūziškai kalbančiai Kanados teritorijai, bet dabar jo galima rasti visoje šalyje. Kreminis sūrio ir mėsos padažas pilamas ant prancūziškų bulvyčių tam, kad šios išliktų karštos. Ar galime apsimesti, jog patikėjome, kad tai ne dėl skanumo?



10

BANNOCK

Škotų kolonistai čia atsivežė šią minkštą duonelę, kurią akimirksniu pamėgo vietiniai Šiaurės Amerikos gyventojai. Tai buvo svarbus pirmųjų šalies tyrinėtojų ir medžiotojų maisto šaltinis, jos jie nešdavosi su savimi į miškus.



1 DEŠRAINIAI

Šie pailgos formos sumuštiniai su minkšta duona ir dešrele viduje patiekiami su garstyčiomis, kečupu ir kitokiais padažais.



2 ITALISKAS STILIUS

Fettuccine Alfredo, spa-gečiai ir mėsos kukuliai... tai patys populiariausi italų įkvėpti amerikiečių patiekalai, kuriuos su originaliais itališkais sieja vienintelis dalykas – pavadinimas.

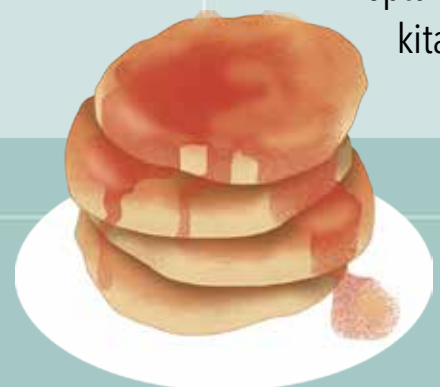


JUNGTINĖS AMERIKOS VALSTIJOS

Ši šalis didžiulė, joje auginama begalė žemės ūkio kultūrų ir įvairiausių gyvulių, todėl jos virtuvė sunku kaip nors apibendrinti. Aišku viena – įvairovė milžiniška: nuo greitojo maisto restoranų, kurių rasite net atokiausiose šalies vietose, iki restoranų didžiausiose šalies miestuose. Atvykėliai iš visų pasaulio kampelių įnešė savo indėlį ir pridėjo visą puokštę naujų patiekalų prie Amerikos čia buvusių kulinariinių įpročių. Sunku įsivaizduoti, kad kokio nors maisto būtų neįmanoma rasti bent vienoje iš 50 valstijų. Tačiau vieną patiekalą rasite ant kiekvieno amerikiečio stalo – tai mėsainiai, tikras nacionalinis JAV gyventojų patiekalas! Jie gaminami su kuo įvairiausia mėsa, žuvimi, gali būti vegetariški su kuo įvairiausiais padažais.

BLYNAI

Blynai Amerikoje ištis populiariūs. Gali būti patiekiami su klevų sirupu arba šokoladiniais padažais, uogiene arba tiesiog cukrumi. Juos greita ir lengva paruošti. Tešlai imk 2 kiaušinius, 1 puodelį (125 g) miltų, 2/3 puodelio (200 ml) pieno, 1 šaukštelį sausų mielių, 1 šaukštą cukraus ir 1 šaukštą lydyto sviesto. Tešlą šaukštu pilk į nesvylančią keptuvę, blynams apkepęs iš vienos pusės, apversk ir kepk, kol kita pusė taip pat įgaus auksinę spalvą.



Ramusis vandenynas



8 DOUGHNUTS (SPURGOS)

Šie minkšti, saldūs aliejuje kepti skanėstai padengiami spalvingu glajumi. Čia niekas neišmetama, net mažiausias tešlos gabalėlis, kuriame galima padaryti skylutę, yra iškepamas ir suvalgomas.



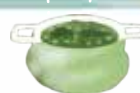
9 AKUTAK

Tai eskimų ledai, kilę iš Aliaskos, šalčio ir ledo žemės. Norint pasigaminti šių ledų, jų masė pilama ant metalinio pagrindo ir greitai plakama mentelėmis.



10 SLOPPY JOE

Šis mėsainis yra iš minkštos bandelės su atriųjų paprikų troškinį primenančiu įdaru – tai amerikietiška šio patiekalo versija, sumanyta Centrinėje Amerikoje.



11 BURGŲ

„Paimkite produktus, sudėkite į puodą ir palikite troškintis.“ Štai kaip, pagal seną amerikietišką posakį, reikia virti šią sriubą. Įvairiausia mėsa ir daržovės susmulkinami ir kartu su padažu patiekiami karšti mėsainyje – patogų pasiimti su savimi į darbą.



3 NIUJORKO SŪRIO PYRAGAS

Sūris yra vienas iš pagrindinių tešlos ingredientų keptant šį tortą, kuris buvo sukurtas Niujorke. Jis gardinamas citrina, puošiamas karamėle, šokoladu arba cukrutais vaisiais.



4 KUKURŪZŲ DIRŽAS

Ilinojaus, Minesotos, Ajovos ir Kanzaso valstijos sudaro Kukurūzų diržą, teritoriją, kurioje nuo XIX amžiaus vidurio neauginama daugiau nieko, tik kukurūzai. Iš kukurūzų miltų kepami pyragai ir duona, iš jų, žinoma, daromi spragėsiai – tikrai nacionalinis amerikiečių patiekalas!



5 SALDŽIOSIOS BULVĖS

Šių oranžinės spalvos šakniavaisių skonis tarp moliūgo ir bulvės, juos labai pamėgo pirmieji šiose žemėse įsikūrę naujakuriai. Jas galima skrudinti, iš jų galima kepti tradicinį saldžiųjų bulvių pyragą, klasikinį Padėkos dienos patiekalą.



6 KREKETĖS IR MANŲ KOŠĖ

Pietinėse valstijose moliuskų ir krabų žvejyba – labai paplitęs pragyvenimo šaltinis. Šiam patiekalui manų kruopų pagrindas užpilamas gardžiu padažu iš krevečių – tai vienas iš skaniausių būdų jas valgyti.



7 CEZARIO SALOTOS

Šias garsias salotas sukūrė vienas italų šefas po Pirmojo pasaulinio karo. Jos atsirado Meksikoje, bet paplito po visą pasaulį. Ruošiamos iš salotų lapų, vištienos, džiovintų kumpio, parmezano ir pagardintų alyvuogių aliejumi.

Kuo maitinasi vietiniai Amerikos gyventojai dar iki atvykstant piligrimams? Jų mitybos pagrindą sudarė vaisiai ir daržovės, augę aplink kaimelius arba genties teritorijose. Be to, jie mito ir sumedžiotais laukiniais gyvūnais, laukiniais grūdais, lengvai auginamais ankštiniais ir moliūgais. Atvykę pilgrimai pastebėjo, kad pastarieji trys, kartais vadinami „trimis sesėmis“, sudarė kiekvienos jų aplankytos genties mitybos pagrindą. Tai viena iš priežasčių, kodėl per Padėkos dieną jų visų rasite ant šventinio stalo – ši šventė mena istoriją apie Naująjį Pasaulį pasiekusius pilgrimus, jiems išgyventi padėjusius vietinius Amerikos gyventojus, ir tarp abiejų kultūrų užgimusių draugystę.

VIETINIŲ AMERIKOS GYVENTOJŲ MAISTAS



Atlanto vandenynas



8 DOUGHNUTS (SPURGOS)

Šie minkšti, saldūs aliejuje kepti skanėstai padengiami spalvingu glajumi. Čia niekas neišmetama, net mažiausias tešlos gabalėlis, kuriame galima padaryti skylutę, yra iškepamas ir suvalgomas.



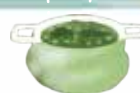
9 AKUTAK

Tai eskimų ledai, kilę iš Aliaskos, šalčio ir ledo žemės. Norint pasigaminti šių ledų, jų masė pilama ant metalinio pagrindo ir greitai plakama mentelėmis.



10 SLOPPY JOE

Šis mėsainis yra iš minkštos bandelės su atriųjų paprikų troškinį primenančiu įdaru – tai amerikietiška šio patiekalo versija, sumanyta Centrinėje Amerikoje.



11 BURGŲ

„Paimkite produktus, sudėkite į puodą ir palikite troškintis.“ Štai kaip, pagal seną amerikietišką posakį, reikia virti šią sriubą. Įvairiausia mėsa ir daržovės susmulkinami ir kartu su padažu patiekiami karšti mėsainyje – patogų pasiimti su savimi į darbą.



3 NIUJORKO SŪRIO PYRAGAS

Sūris yra vienas iš pagrindinių tešlos ingredientų keptant šį tortą, kuris buvo sukurtas Niujorke. Jis gardinamas citrina, puošiamas karamėle, šokoladu arba cukrutais vaisiais.



4 KUKURŪZŲ DIRŽAS

Ilinojaus, Minesotos, Ajovos ir Kanzaso valstijos sudaro Kukurūzų diržą, teritoriją, kurioje nuo XIX amžiaus vidurio neauginama daugiau nieko, tik kukurūzai. Iš kukurūzų miltų kepami pyragai ir duona, iš jų, žinoma, daromi spragėsiai – tikrai nacionalinis amerikiečių patiekalas!



5 SALDŽIOSIOS BULVĖS

Šių oranžinės spalvos šakniavaisių skonis tarp moliūgo ir bulvės, juos labai pamėgo pirmieji šiose žemėse įsikūrę naujakuriai. Jas galima skrudinti, iš jų galima kepti tradicinį saldžiųjų bulvių pyragą, klasikinį Padėkos dienos patiekalą.



6 KREKETĖS IR MANŲ KOŠĖ

Pietinėse valstijose moliuskų ir krabų žvejyba – labai paplitęs pragyvenimo šaltinis. Šiam patiekalui manų kruopų pagrindas užpilamas gardžiu padažu iš krevečių – tai vienas iš skaniausių būdų jas valgyti.



7 CEZARIO SALOTOS

Šias garsias salotas sukūrė vienas italų šefas po Pirmojo pasaulinio karo. Jos atsirado Meksikoje, bet paplito po visą pasaulį. Ruošiamos iš salotų lapų, vištienos, džiovintų kumpio, parmezano ir pagardintų alyvuogių aliejumi.



1
COFFEE

Nuo tada, kai XVIII amžiaus gale Verakruzas į Meksiką atvežė pirmuosius kavamedžius, šalis tapo svarbia šių brangių pupelių tiekėja visame pasaulyje. Vietinė kava čia vadinama *café de olla* ir verdama iš terakotos pagamintame kavinuke. Paprastai ji gardinama cinamonu, šokoladu ir *piloncillo* (nerafinuotu cukranendrių cukrumi).

2
AVOKADAI IR GUACAMOLE

Amerikinės persėjos, arba avokado medžiai, klesti šiltame Meksikos klimate. Žalias sviesinis šio vaisiaus minkštumas turi labai daug sveikųjų riebalų ir naudojamas įvairiausiems patiekalams gaminti. Gvakamolė, populiarus patiekalas iš avokado, siekiantis actekų laikus, daromas sutrinant avokadą su žaliosios citrinos sultimis, smulkintais svogūnais, pomidorais ir aitriąja paprika.

3
ŽUVIS IR CEVICHE

Meksikos pakrantės vandenyse gausu žuvų, kurios visada buvo meksikiečių mitybos pagrindas. Vienas iš seniausių patiekalų yra *ceviche*: žalia žuvis, marinuota citrinos sultyse su alkoholiu ir įvairiais prieskoniais.

4
KAKTUSO ŪGLIAI

Tai dygliuotosios opuncijos augalas, nuo kurio reikia nuderoti ašmenis primenančius dyglius, kad galėtumėte mėgautis šiuo skanėstu, vadinamu *nopales* arba *nopalitos*. Paprastai ūgliai verdami, kad neliktų glitumo, ir dedami į salotas. Skonis primena šparagines pupeles ir šparagus.

5
TAMALES

Vienas iš seniausių Meksikos virtuvės patiekalų. Šie sūtinukai daromi iš kukurūzų, mėsos ir raudonųjų pupelių, vyniojami į masos lakštą, kukurūzų išaižas arba bananų lapus ir tradiciškai garinami arba verdami.

6
CHAPULINES

Taip, tai žiogai. Kai kuriose šalies vietose jie patiekiami su aperityvu lyg kokie bulvių traškučiai.

7
IKIKOLUMBINIO LAIKOTARPIO VIRTUVĖ

Ši virtuvė vadinama *comida prehispánica*, joje galima rasti patiekalų iš iguanų, barškuolių, elnių, beždžionių ir vorų. Labai gerai žinomi, bet ne itin dažnai vartojami ingredientai.

8
AQUA DE JAMAICA

Šis gėrimas, dar vadinamas *Karkadė*, labai gaivus ir puikiai malšinantis troškulį, gaminamas iš raudonojo hibiskuso žiedų. Konkistadorų laikais šį įprotį į Meksiką atvežė portugalai ir afrikiečiai.

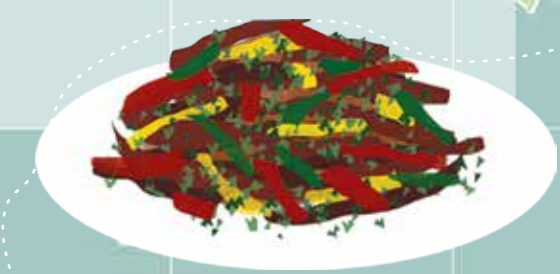
MEKSIKA

Meksikos virtuvę galima padalyti į dvi pagrindines dalis. Tai klasikinė Meksikos virtuvė, egzistavusi dar iki pasirodant konkistadorams: 2010 metais ji įtraukta į UNESCO Žmonijos paveldo sąrašą, tačiau ją taip nustelbė teksasietiška virtuvė, kad Meksikoje šių patiekalų beveik nebeįmanoma aptikti.

Dažniausiai aptinkama vadinamoji *Tex-Mex* virtuvės tradicija: ją meksikiečių imigrantai sukūrė Jungtinėse Valstijose, neradę sau reikalingų įprastų produktų ir savo tradicijoms pritaikę amerikietiškus atitikmenis. Tačiau šios dvi virtuvės turi kai ką bendra – aštrumą, kuris pasiekiamas naudojant kuo įvairiausius prieskonius, ir kiekvieno patiekalo skonio turtingumą.

FAJITAS

Fachita – populiariausias *Tex-Mex* patiekalas visame pasaulyje, jis gali būti mėsiskas ir vegetariškas, kad tiktyt kiekvieno skoniui. Norėdamas jį pasigaminti supjaustyk juostelėmis 200 g jautienos arba vištienos ir pamarinuok 3 žaliųjų citrinų sultyse (gali įpilti šiek tiek tekilos, bet svarbu nepadauginti). Kol mėsa marinuojasi, supjaustyk 1 raudonąjį svogūną, 2 raudonąsias paprikas ir įkaitink *grill* keptuvę. Kai ji įkais iki raudonumo, kepink kartu mėsą ir daržoves, kol paruduos. Patiek su tortilijomis, gvakamole, grietine, sūriu ir šviežiomis daržovėmis.



12
JALAPEÑO POPPERS

Norėdami paruošti šį patiekalą, išilgai prapjaukite šias paprikas, įdėkite sūrio lazdelę, pamirkykite skysčioje tešloje ir gruzdinkite verdančiame aliejuje.

11
CINAMONAS

Cinamonas – meksikietiškos virtuvės skiriamasis ženklas. Kiek aitrus jo aromatas pagardina ir saldžius, ir pikantiškus patiekalus, drauge su viena iš geriausių čia augančių vanilės rūšių.

10
ACTEKŲ ŠOKOLADAS

Meksika – tai šokolado kraštas, jis iš čia ir kilęs. Jis toks skanus, kad actekai vadino dievų maistu. Verdančiame vandenyje ištirpinta ir pagardinta įvairiais prieskoniais, tokiais kaip vanilė, aitrioji paprika ar cinamonas, malta kakava virsta tirštu karštu skysčiu, glamonėjančiu skonio receptorių!

9
MOLE POBLANO

Šiame aitriname, sočiame meksikietiškaame troškinyje, patiekiamame ant tortilijų, dera mėsa, šokoladas, platanai ir prieskoniai. Jo galima suskaičiuoti kokių tūkstančių variantų – jau vien Oachakoje priskaičiuojami septyni su skirtingos rūšies mėsa, žuvimi ir moliuskais.

Ramusis vandenynas

TORTILLAS

Tortilijų – meksikietiškos duonos – tešla daroma iš *masa*, smulkiai maltų baltųjų kukurūzų miltų. Tešla padalijama į rutuliukus, šie specialiu įrankiu kočiojami plonais apvaliais lakštais ir kepami plokščioje iki raudonumo įkaitintoje *grill* keptuvėje. Priklausomai nuo įdaro ir formos, jie naudojami ruošiant daugelį *Tex-Mex* virtuvės patiekalų (buritus, takus, tostadas...). Supjaustęs trikampiais gali juos gruzdinti aliejuje ir patiekti su salsos padažu arba lydytu sūriu – tai garsieji *nachos*.





1
AJIACO

Šio tradicinio kubietiško patiekalo galima rasti daugybę variantų visoje Pietų Amerikoje. Bananai, kukurūzai, bulvės, jautiena ir vištiena sudaro šios sriubos pagrindą ir puikiai atspindi kitų kultūrų įtaką Kubos virtuvei. Šiame patiekale susimaišo Ispanijos, Afrikos ir Karibų jūros šalių skoniai, o pavadinimą jam suteikia *aji*, nuostabaus aromato netikra aitrioji paprika.



2
CASSAVA

Kuboje, kaip ir Afrikoje, tapijoka – labai svarbus vargingiausiai gyvenančių žmonių mitybos elementas. Ji gaminama iš manioko šakniagumbių, kuriuose gausu angliavandenių ir mikroelementų. Pietų Amerikoje auga dvi manijokų rūšys – vienos saldžios, jas galima valgyti virtas arba žalias, o kitos puikiai tinka sriuboms.



3
BUÑUELOS

Kubiečiai šiuos saldžius ir kvapnius virtinius mėgsta valgyti per šventes. Jie gaminami iš sūrio ir kukurūzų tešlos, gali būti tiek saldūs, tiek pikantiški.



4
MALANGA

Malanga (tannia) – tai dar vienas krakmolingas šakniavaisis, šiose apylinkėse maistui vartojamas nuo indėnų laikų. Paprastai jis gruzdinamas arba verdamas, patiekiamas troškiniuose.



5
ROPA VIEJA

Tai puikus pavyzdys, kaip neturtingų kraštų virtuvėse nieko neišmetama. „Seni drabužiai“ – tai skani sriuba, ruošama iš mėsos likučių, česnakų, *aji*, svogūnų ir kalendros. Paprastai patiekama su gruzdintais platanais ir virtais baltaisiais ryžiais.



6
MOROS Y CRISTIANOS

Šio patiekalo alegorija siekia ispanų konkistadorų laikus: juodosios pupelės reiškia maurus, o ryžiai – ispanus. Iš abiejų ingredientų išeina skanus troškiny, primenantis abiejų kultūrų istoriją – jos sukūrė nuostabių skonių kupiną salą.



7
CASABE

Tai duona iš maltų maniokų, primenanti tortiliją.



8
BONIATILLO

Šis pudingas gaminamas iš saldžiųjų bulvių, vandens, kiaušinių ir cukraus. Tai sotas ir energijos teikiantis užkandis.

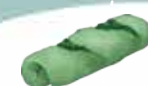


KUBA

Kubos virtuvėje naudojami maisto ruošimo būdai akivaizdžiai atspindi tiek ispaniškąsias, tiek Karibų jūros šalių tradicijas, o gausus prieskonių naudojimas byloja apie Afrikos įtaką. Galima rasti Azijos šalių įtakos ženklų, ji ryškiausia Havanos maisto skoniuose. Maistas dažniausiai ruošiamas vienu iš dviejų būdų: arba gruzdinamas, arba verdamos sriubos ir troškiniai. Plačiai naudojama kiauliena ir kitų naminių gyvulių mėsa. Valgo kubiečiai paprastai vieną patiekalą; įvairiapusiškas, tačiau paprastas maistas ruošiamas iš vietinių produktų. Kuba visada atkakliai stengėsi išsilaikyti iš turimų resursų.

TOSTONES

Tostonai gaminami iš platanų. Jeigu negali jų gauti, bandyk gaminti iš neprinokusių bananų. Supjaustyk juos maždaug 3 cm pločio ritinėliais ir kelias minutes kepk verdančiame aliejuje. Popieriniu rankšluosčiu nusausink aliejaus perteklių, tada suplok iki 1 cm storio ir vėl pagruzdink. Pabarstyk druska ir patiek karštus.



9
PAN DE CHORIZO

Įvairių skonių arba su įdara duona dažnai patiekama šioje saloje. Ji labai tinka kaip užkandis per pietus, ypač plantacijų darbininkams. Vienas iš pavyzdžių – aštriu saliamiu ir sūriu įdaryta duonelė, kepta malkomis kūrenamoje krosnyje.



10
ENSALADA DE AGUACATE

Aguacate (avokadas) naudojamas ruošiant žalias salotas, dažniausiai su omarais arba krevetėmis, sužvejomis žuvinuose Atlanto vandenyse.



11
BANANAI

Bananai – dar vienas kreolų virtuvės įtakos Kubos maisto kultūrai ženklas. Įvairiausios jų rūšys naudojamos gaminant beveik visus patiekalus: sriubas, mėsiską maistą ir ryžius, o supjaustyti griežinėliais ir pagruzdinti atstoja traškučius.



12
VAISIAI

Mangai, papajos, gvajavos (dažniausiai naudojamos šio saldžiarūgščio vaisiaus rausvu minkštimu sultys), avokada, ananasai, žaliosios citrinos... Ir tai tik nedidelė dalis vaisių, kuriuos galite rasti ant stalo Kuboje – kartais tai užkandis, bet taip pat ir desertas.

Atlanto vandenynas

Platanai

Karibų jūra

Didžioji dalis mūsų suvartojamo cukraus atkeliauja iš šios nedidelės salos. Cukranendrės, milžiniški augalai, išsiskiria iš kitų čia auginamų kultūrų kaip šalies ekonomikos ramstis, bet ne vien dėl cukraus. Cukraus gamybos šalutiniais produktais Kuba visai ekologiškai gali patenkinti 86 proc. šalies energijos poreikių.

CUKRANENDRIŲ PLANTACIJOS





1

PABELLÓN CRIOLLO

Šio tradicinio Venesuelos patiekalo, sukurto Simono Bolivaro laikais, kiekviena sudedamoji dalis ką nors reiškia: juodosios pupelės simbolizuoja vergus, ryžiai – ispanų kolonizatorius, suraikyti plantanai – čia buvių gentis, o susmulkinta mėsa – Lotynų Amerikos žmonių kovas už laisvę su ispanų kolonizatoriais.



2

AREPA

Venesueloje duona kepama iš smulkiai sumaltų baltųjų kukurūzų – svarbiausių šalyje grūdų. Ji gali būti kepta krosnyje arba keptuvėje, gali būti paprasčia arba su troškintos mėsos ir daržovių įdaru.



3

CACHAPA

Panašus į omletą arba storą blyną, šis patiekalas gaminamas iš specialaus malimo kukurūzų miltų, sūrio ir cukraus, kepamas taip pat specialioje keptuvėje *budare*. Ant kepinio uždedama sūrio, perlenkiama perpus, ant viršaus užtepama sviesto.



4

AJÍ

Šis aštrus padažas, gaminamas iš aitriųjų paprikų, pomidorų, česnakų, kalendry, svogūnų ir vandens, yra daugelio patiekalų pagrindas.



5

CASABE

Tai plonas traškus paplotis, duonos pakaitalas, kepamas iš tapijokos miltų.



6

MAMONCILLO

Dvyninis medulis – panašus į citrusus, vitaminingas, gydomųjų savybių turintis vaisius. Tiesą sakant, Venesuelos medicinoje jis vartojamas taip pat plačiai kaip ir virtuvėje.



7

MANGAI

Mangai yra labai mėgstami vaisiai, jie eksportuojami į daugybę šalių. Daugeliui venesualiečių mangų auginimas – svarbus pragyvenimo šaltinis.



8

TAMARILLO

Stambiavaisės basovijos yra pomidorų medžio vaisiai. Jie tikrai išvaizda ir skoniu kiek primena pomidorus, vaisiai būna geltoni, raudoni arba violetiniai su daugybe mažų sėklyčių. Pomidorų medžiai Venesueloje auga natūraliai, jų vaisiai eksportuojami į Europą ir Naująją Zelandiją.

VENESUELA

Palyginti su kitų Pietų Amerikos šalių, Venesuelos virtuvė yra akivaizdžiai skurdi. Pietūs, dažniausiai iš vieno patiekalo, yra pagrindinis dienos valgymas. Atrodo, kad pagrindinis maisto šaltinis, be to, kas suvalgoma per pietus, yra užkandžiai: žmonės bet kuriuo dienos metu miestų gatvėse ir kaimuose per darbo pertraukėles valgo kukurūzų blynus, sumuštinus, empanadas, omletus. XX a. pradžioje į Venesuelą imigravo daug italų, todėl čia dažnai restoranuose ir namuose kepamos gardžios picos, verdami sotūs makaronų patiekalai.

Ramusis vandenynas

EMPANADAS

Šis patiekalas iš Venesuelos paplito po visą pasaulį. Ant nedidelių plonai iškočiotos tešlos blynų uždedama įdaro, kurio sudėtis gali skirtis priklausomai nuo vietovės, blynas perlenkiamas pusiau, krašteliai užspaudžiami ir gauti pyragėliai kepami krosnyje arba orkaitėje. Juos itin mėgsta patiekti per šventes kreolai. Išmaišyk 40 šaukštų (400 g) miltų su 2/3 puodelio vandens ir 3 šaukštais aliejaus. Tešlą iškočiok ir išpjauk maždaug 13 cm skersmens skritulius. Įkaitintoje keptuvėje su keliais šaukštais aliejaus pakepk mažais kubeliais supjaustytų bulvių, maltos mėsos, susmulkintų paprikų, alyvuogių ir svogūnų. Galima įdėti kietai virtų kiaušinių. Įberk druskos ir aitrriosios paprikos miltelių, uždek truputį šio įdaro ant tešlos ir kepk orkaitėje 180 °C temperatūroje apie 30 min., kol empanados įgaus auksiškai rusvą spalvą.



9

TEQUEÑOS

Rago formos sviestinės tešlos pyragėliai su sūrio įdaru kepami arba verdami aliejuje. Šių ragelių su išsilydžiusiu sūriu viduje galima nusipirkti iš gatvės prekeivių.



10

KAVA

Venesuela – dar viena šalis, auginanti ir renkanti šias vertingas pupeles. Puikiame kavos gėrime yra ne tik kofeino, bet ir koks 1000 kitų, mūsų sveikatai naudingų medžiagų (kai kurios dar neištyrinėtos).



11

HALLACA

Į šio patiekalo gaminimo ritualą gruodžio pradžioje paprastai įtraukiama visa šeima: prasideda Kalėdų laikotarpis. Kukurūzų tešlos virtiniai su mėsos, svogūnų, pipirų, razinų, kaparių ir alyvuogių įdaru įvyniojami į plantanų lapus ir ištroškinami.



12

KUMINAI

Kuminai, žolinio augalo sėklos, yra daugelio arabų ir Viduržemio jūros regiono šalių maisto gaminimo kultūros dalis. Į Pietų Ameriką jie atkeliavo kartu su ispanų ir portugalų užkariautojais.



13

LULO

Apelsininės kiauļiauoęs, į bulves panašios daržovės, skoniu šiek tiek primena baklažaną, šiek tiek pomidorą. Andų kalnų indėnai iš jų gamina labai rūgščias ir be galo vitaminingas sultis.



14

TRES LECHES

Venesuelos garsiausias pyragas – biskvitas su sutirštintu pienu ir sudrėkintas pienu, o jo viršus padengtas plakta grietinėle. Tikras džiaugsmas smaližiams.



15

CHICHA

Šis silpnas alkoholinis gėrimas gaminamas fermentacijos būdu iš kukurūzų ir kviečių, sumaišytų su vaisiais ir manijokais. Dažniausiai daromas namuose, yra maloniai saldus ir geriamas po valgio.



16

PAN DE JAMON

Duona dažnai kepama įminkius riečią į tešlą. Šioje duonoje yra kumpio griežinėlių, alyvuogių, riešutų ir sūrio. Tai tipiškas šventinis patiekalas, todėl, kaip ir dauguma šventinių patiekalų, yra labai riebus.



DULCERIA CRIOLLA

Taip vadinami naminiai pyragai, kepami iš vietinių produktų: nerafinuoto cukranendrių cukraus, kukurūzų miltų, pridedant kokosų, bananų arba gvajavų. Šiuos saldumynus kadaise pradėjo gaminti vietinės gentys, o dabar jie kepami pokyliams, norint parodyti pagarbą gamtos tiekiamoms gėrybėms.

