

### 13. Tradiciniai pasninko valgiai

Perskaitykite tekstą apie tradicinius pasninko valgius.

- Apibūdinkite Lietuvos etnografinių regionų pasninko valgių skirtumus.



Aukštaitija	Dzūkija	Mažoji Lietuva (pajūris)	Suvalkija	Žemaitija

- Kaip Jūs galėtumėte paaiškinti tokias valgymo tradicijas?

### Tradiciniai pasninko valgiai

Rima Marcinkevičienė



Tradiciškai pasninko valgiaraštis nėra nei skurdus, nei monotoniškas.  
Klaudijaus Driskiaus nuotr.

Iki Velykų besitęsianti gavėnia primena mums protėvių mitybos tradicijas. Maistas ir valgymas Lietuvoje visada buvo tapatinamas su šventu ritualiniu veiksmu. Ypač tai atspindi apeiginiai lietuvių valgiai bei valgymo papročiai. Ne veltui sakoma: „Prie stalo – kaip bažnyčioj.“

### **Mitybos minimalizmas**

Nuo seno lietuviams būdingas mitybos minimalizmas – stengiamasi valgyti retai, bet sočiai. Per pasninką ši tradicija būdavo šiek tiek koreguojama: valgoma dažniau, nes maistas ne toks sotus ir kaloringas. Per tokius ilgalaikius pasninkus kaip gavėnia lietuviai visai nevalgė mėsos ir netgi pieno produktų.

Besiformuojant tradicinei lietuvių kulinarijai, valgių įvairovę lėmė ir etnografiniai ypatumai. Pavyzdžiui, žemaičiai mėgsta šiupinį bei įvairias košes, aukštaičiai – blynus, pajūrio gyventojai mieliausiai renkasi žuvį, o dzūkai – grikius, grybus, bulves.

Bene svarbiausia tradicija, galiojanti tiek per pasninką, tiek kiekvieną dieną, yra pagarba duonai. Senoliai sakydavo, kad nepagarbiai duoną ant stalo dedančio žmogaus gyvenimas bus tarsi aukštyn kojomis.

### **Pagrindiniai pasninko valgiai**

Daržovės ir vaisiai – pagrindinis maistas per pasninką. Iš daržovių lietuviai daugiausia suvartoja kopūstų, burokų, morkų, agurkų, svogūnų, ridikų. Pasninko valgiams gaminti naudojamos ir šviežios, ir raugintos ar kitaip konservuotos daržovės. Tradicinė lietuvių prieskoninė daržovė – svogūnas – jau šimtmečius niekam neužleidžia lyderio pozicijos. Populiariausi vaisiai ir uogos – obuoliai, kriaušės, slyvos, vyšnios, serbentai, agrastai, avietės, žemuogės, bruknės, mėlynės, spanguolės. Norėdami pajavairinti pasninko stalą nepamirškite ir žiemos atsargų: raugintų agurkų, kopūstų, burokėlių, obuolių, pomidorų, sūdytų rūgštynių, dilgėlių, salierų, petražolių, krapų, burokėlių lapkočių ir kitų gėrybių. Valgiams ruošti būtina naudokite džiovintus vaisius bei uogas.

Kitas labai svarbus pasninko valgis – grybai. Grybų patiekalai ne tik skanūs, bet ir maistingi, ko ypač stinga pasninkaujant. Ypatinga reikšmė tenka grūdinėms kultūroms. Didžiausi košių mėgėjai Lietuvoje yra žemaičiai. Aukštaitijoje iš įvairių grūdų kepami blynai. Per pasninką jie dažniausiai maišomi be pieno ir kepami tik su augaliniu aliejumi. Beje, lietuviai blynus kepdavo ir iš daržovių: morkų, burokėlių ar salierų. Dzūkijoje populiarūs grikių ir miltiniai patiekalai. Neatsiejama pasninko dalis – žuvų valgiai.

### **Kad pasninkas nepakenktų**

Pasak dvasininkų, pasninkas turi būti švelnesnis vaikams, ligoniams, pagyvenusiems ir sunkų fizinį darbą dirbantiems žmonėms. Nėščioms moterims pasninkauti draudžiama. Pasninkauti, ko gero, geriausiai tinka lėtinėmis kasos ir tulžies pūslės ligomis sergantiems žmonėms. Kam sutrikusi virškinamojo trakto veikla, reikalingas ne pasninkas, o speciali dieta. Prisiminkite, kad augaliniame maiste daug angliavandenių, o jų perteklius organizme virsta riebalais. Be to, nepakenktų papildomai vartoti vitaminų.

Pasninkaujantiems ypač trūksta geležies, kurios pagrindinis šaltinis – mėsa. Nevalgant mėsos organizmui geležies nepakanka, nes iš augalų ji pasisavinama labai sunkiai. Geležies preparatai būtini pasninkaujantiems, ypač moterims.

<http://www.valstietis.lt/Pradzia/Patarimai/Virtuves-paslaptys/Tradiciniai-pasninko-valgiai#>

### **Žodžiai**

**apeiginis, -ė** susijęs su apeigomis

**atsargos** *mot., dgs.* tolesniam laikui skiriamas valgis ar kitas daiktas, santaupos

**džiovintas, -a** pagamintas džiovinant, t. y. pašalinant drėgmę

**gavėnia** *mot.* laikotarpis prieš Velykų šventę

**neatsiejamas, -a** būtinas

**pasninkas** *vyr.* susilaikymas nuo tam tikrų valgių dėl religinio tikėjimo

**raugintas, -a** pagamintas su prieskoniais tam tikru būdu ir įgijęs rūgštų skonį

**šiupinys** *vyr.* košė iš žirnių, pupų, bulvių, kruopų, miltų ir kt.

**tapatinti, tapatina, tapatino** laikyti tapačiu, identifikuoti