



Informacija žiniasklaidai  
2019 08 22

## **Pasaulis švenčia švediškų kukulių dieną: IKEA pristatė V. Radzevičiaus kurtus patiekalus (+receptai)**

**Šią savaitę minima tarptautinė švediškų kukulių diena. Tai populiariausias IKEA restorano patiekalas, kurio per šešerius veiklos Lietuvoje metus suvalgyta daugiau nei 13,6 mln. vienetų. Šiandien žurnalistas, keliautojas ir kulinaras Vytautas Radzevičius pristatė specialiai šiai dienai sukurtus, kelionių įkvėptus kukulių patiekalų receptus. Kartu bendrovė atskleidė, kaip renkantis kukulius kiekvienas galime prisidėti prie planetos išsaugojimo.**

### **Kaip valgydami kukulius galime tausoti Žemę?**

„Maltos mėsos kukuliai yra itin universalus patiekalas, kurio atitikmenų rasime daugelyje kultūrų visame pasaulyje. Turakai turi maltos mėsos patiekalą, vadinamą *kofte*, danų kukuliai vadinami frikadelėmis, Italijoje – *polpette*, o Lietuvoje valgome kotletus. Tuo tarpu švedai mėsos kukulius valgo su bulvių koše, bruknių džemu ir kreminiu padažu. Būtent taip jie patiekiami ir mūsų restorano lankytojams“, – pasakoja IKEA maisto padalinio vadovė Danuta Kairienė.

Be tradicinių mėsos, IKEA klientams siūlo vištienos, žuvies bei vegetariškų kukulių. Pasak IKEA atstovų, jie kurti siekiant užtikrinti ne tik įvairesnę mitybą, bet ir tausoti aplinką.

„Nesvarbu, ar žmogus laiko save veganu, fleksitaru ar mėsos mėgėju – jam suteikiama galimybė mėgautis tradicinių kukulių alternatyvomis. Taip ne tik pajvairinama mityba, bet galima prisidėti prie aplinkos tausojimo. Lyginant su įprastu kukuliu, gaminant vištienos į aplinką patenka penkis kartus mažiau anglies dvideginio, o vegetarišką – net trisdešimt kartų. Įprastų mėsos kukulių alternatyvos taip pat turi mažiau kalorijų, riebalų. Taigi, bent retkarčiais pasirinkus augalinę alternatyvą, galima prisidėti prie kovos su klimato kaita“, – sako IKEA atstovė.

Vis labiau augant vartotojų dėmesiiui tvarumo bei augalinės mitybos atžvilgiu, atitinkamai populiarėja ir terminas – fleksitarai. Jis kilęs iš angliško žodžio *flexible* (lankstus). Esminė fleksitarų idėja yra, jog augalinis maistas mažiau teršia aplinką, todėl yra palankesnis ne tik sveikatai, bet ir planetai. Jų mitybos pagrindas – daržovės ir augalinės kilmės produktai, tačiau šios mitybos šalininkai retkarčiais mėgaujasi ir mėsa – jie sąmoningai renkasi, kiek kartų per savaitę ar mėnesį ją valgo.

### **Receptas pagal B. Obamos mėgstamą patiekalą**

Švediškų kukulių dienos proga, žurnalistas, keliautojas ir kulinaras Vytautas Radzevičius sukūrė porą kukulių patiekalų receptų, skirtų visai šeimai – tai naminė sriuba ir egzotiškų kelionių įkvėpti kukuliai su ryžių garnyru. Jais IKEA klientai gardžiuotis galės už įprastas restorano kainas – atitinkamai 1,69 Eur ir 2,99 Eur arba namuose pasigaminti patys, norimos rūšies kukulius įsigijus IKEA švediško maisto parduotuvėje.

„Idėjas receptams padiktavo patys kukuliai – mėsos gaminukai, populiarūs įvairiose virtuvėse. Asmeniškai man pirmas dalykas, kuris šauna į galvą pagalvojus apie mėsos kukulius – mamos virta frikadelių sriuba. Kai žaisdavau kieme žiemą ar vasarą – frikadelių sriubos pietums visada parbėgdavau namo laiku ir dar draugų atsivesdavau“, – prisimena V. Radzevičius.

Tuo tarpu keliautojo sukurtas patiekalas – kukuliai su indonezietiškais ryžiais „nasi goreng“ – įkvėpti jo viešnagės Indonezijoje.



„Keliaudamas po Indoneziją, pastebėjau, kad ten bene populiariausias patiekalas yra *bakso*. Taip vadinami mėsos kukuliai pateikiami su įvairiais padažais ir garnyrais. Indonezijoje paplitę *bakso* į šią šalį atkeliavo iš Europos ir tam daugiausiai įtakos turėjo Nyderlandų, kurių kolonija šios salos ilgą laiką buvo, virtuvė. Šį patiekalą pasauliniu mastu išgarsino ir JAV prezidentas Barackas Obama. Paauglystėje kelis metus gyvenęs Indonezijoje ir vėliau į šią šalį grįžęs jau kaip JAV prezidentas, jis vėl paragavo *bakso*, o dabar visos valgyklos Džakartoje skelbia, kad tai įvyko būtent pas juos“, – juokiasi V. Radzevičius.

Įprastai su *bakso* kukuliais valgomas aštrus „Sambal“ padažas – Indonezijoje privalomas atributas ant kiekvieno stalo. Kadangi ingredientų jam paruošti mūsų šalyje rasti ne taip lengva, V. Radzevičius kartu su IKEA komanda sukūrė švedišką padažo versiją – indonezietiški kukuliai pateikiami su bruknių džemu ir čili padažu.

### **Receptai: dviejų patiekalų pietūs visai šeimai**

#### **Kukuliu sriuba**

##### **4 porcijoms Jums reikės:**

- 1 l vištienos sultinio;
- 20 vnt. šaldytų kukulių (galite rinktis mėsos, vištienos, žuvies ar vegetariškus);
- 100 g nevirtų baltųjų pupelių;
- 1 vidutinio dydžio morkos;
- 2 didelių bulvių;
- 2 svogūnų;
- 6 skiltelių česnako;
- 25 g (1 šaukštelio) sviesto;
- druskos ir pipirų pagal skonį;
- krapų ir petražolių pagal skonį;
- 4 laurų lapelių.

##### **Paruošimas:**

1. Užvirinę mėsos sultinį, į jį dėkite išmirkytas pupeles, kubeliais pjaustytas morkas ir bulves, nuluptą svogūno galvą. Virkite, kol daržovės išvirs.
2. Kitą svogūno galvą ir česnakus smulkiai supjaustykite ir pakepkite ant sviesto keptuvėje, kol daržovės įgaus auksinę spalvą.
3. Į sriubą sudėkite mėsos kukulius ir kepintus svogūnus bei česnakus.
4. Pagal skonį pagardinkite druska ir pipirais.
5. Supilstę sriubą į lėkštes, norintiems įberkite smulkiai pjaustytų krapų ir petražolių.

#### **Egzotiški kukuliai**

##### **4 porcijoms Jums reikės:**

- 40 vnt. šaldytų kukulių (galite rinktis mėsos, vištienos, žuvies ar vegetariškus).

##### **Paruošimas:**

Įkaitinkite orkaitę iki 225 laipsnių karščio ir į kepimo skardą sudėtus neatitirpintus kukulius šildykite 15 min.

#### **Egzotiškas ryžių garnyras „Nasi Goreng“**

##### **Jums reikės:**

- 5 šaukštų rapsų aliejaus;
- 600 g virtų šaltų ryžių (200 g nevirtų);
- 1–2 šaukštų sojų padažo;



- 5 mėlynųjų svogūnų;
- 3 česnako skiltelių;
- 3–5 aitriųjų paprikų;
- ½ šaukšto krevečių pastos (galima ir nedėti);
- keptų svogūnų.

**Paruošimas:**

1. Iš aitriųjų paprikų išimkite sėklytes. Smulkiai supjaustykite aitriąsias paprikas, svogūnus, česnakus ir maišydami kepkite keptuvėje ant įkaitinto aliejaus, kol daržovės suminkštės.
2. Į tą pačią keptuvę sudėkite virtus ryžius, įpilkite sojų padažo. Kepkite maišydami, kol ryžiai sušils.

**Broknių ir aitriųjų paprikų padažas****Jums reikės:**

- 5 šaukštų broknių džemo;
- 5 šaukštų aštrus padažo su aitriosiomis paprikomis ir pomidorais „Pang Gang“ (arba galite sumaišyti pomidorų padažą su aitriųjų paprikų milteliais).

**Paruošimas:**

Broknių džemą sumaišykite su aštriu padažu. Proporcijas galima reguliuoti pagal skonį ir aštrumo poreikį.

**Švelnus rožinis padažas (vaikams)****Jums reikės:**

- 200 g grietinėlės;
- 2 šaukštų pomidorų pastos;
- druskos ir pipirų pagal skonį.

**Paruošimas:**

Užvirinkite grietinėlę. Į ją dėkite pomidorų pastą, druską ir pipirus. Maišykite, kol pomidorų pasta ištirps ir padažas įgaus vienodą spalvą.

Patiekalo pateikimas: į lėkštę dėkite 10 kukulių, ryžių garnyrą ir padažą. Ryžius apibarstykite keptais svogūnais.

**Daugiau informacijos:**

Vaiva Serpkova, IKEA Ryšių su visuomene projektų vadovė, mob. +37061035958, e. paštas: [vaiva.serpкова@ikea.lt](mailto:vaiva.serpкова@ikea.lt)