



Šeštadienis virtuvėje



Praejusį sekmadienį ant Ažuol-pamūšės piliakalnio siautė Joninių šventė, kuri, savaime aišku, neapsiejo be gardaus lauke „su dūmeliu“ ruošto maisto! Visą popietę prie puodo su kažin kokia nematyta žalumynų sriuba nenustojo rikiavęsi norintys paskanauti. Susidomėjome ir mes... Girdžiu šnabždant: čia – dilgynių sriuba. Galvoju – gal juokauja, o gal Joninės – puiki proga visų pievų žolių paragauti. Surizikavau. Ir patikėti negalėjau... Nei liežuvį dilgina, nei ką. Puiki, švelni, soti sriuba. Be to, žmogaus sveikatai labai naudinga. Nors dažnai dilgėlės laikomos piktžole – juk nevaldomai auga patvorėse, pakelėse ir skaudžiai dilgina, tačiau šalia visų kitų žalumynų, šion sriubon sudėtų, šis augalas išsiskiria maistingumu. Jame gausu baltymų, tad suteikia sotumą, yra praturtintas įvairių vitaminų (C, K, E, B) ir mikroelementų (kalcio, geležies, vario, mangano). Iš dilgėlių sveikatai stiprinti gaminami

kituose renginiuose, kaimų šventėse.

Birutė ir Zita – geros draugės, jas dažnai ir sesėmis pavadina, nors visai nesigiminiuoja, Birutė kilusi iš Žemaitijos. Moterys panėši viena į kitą savo judrumu, jaunatviška energija... Abi kartu mėgsta keliauti, žygiuoti, vaikščioti su šiaurietiškais lazdomis. Jos, beje, ir karantino per daug nejuto – tai buvo puiki proga važiuoti dviračiu, vaikščioti. Tarkim, sykį Birutė su anūku Luku dviračiais mynė Pajiešmenį, Kraštų link – ieškojo siauruko stotelės. Draugės tyrinėja savo kraštą, aplanko kitas šalis – Latviją, Estiją, Baltarusiją... Mėgsta pamatyti vis kitą vietą, atrasti ką nors naujo. Prie bendruomenės renginių jos prisideda ne tik gamindamos, bet, kaip pačios sako, kur tik reikia, ten dalyvauja, – padeda ruošti Dainų šventėms, prisideda prie Baltijos kelio minėjimo, kitų renginių. „O kiek mums beliko?“ – retoriškai klausia Birutė. Jei vien dūmosi apie bėgančias dienas – geriau juk nebus...

Moterys prisimena, kai dar pačios mokėsi mokykloje, drauge su klase dažnai keliaudavo pėsčiomis – su kuprinėmis ant pečių, lazdomis rankose. Susikurdavo lauželį, kepdavo bulves... Dabar to pasigendame. Gal iš tos nostalgijos išliko noras keliauti? Neseniai Zita ir Birutė dalyvavo Visuomenės sveikatos biuro rengtoje programoje, ir per porą savaitių nuėjo šimtą kilometrų. O ir vaikščioti šiam gražiam pamūšio krašte vienas malonumas...

Kviečiame namuose pasigaminoti ir paskanauti laužo ugnim, tyru

paupio oru ir šviežiais žolynais kvepiančios sriubos... Labai didelio kaitalo galite neieškoti – na, nebent ir visą kaimą patys paragavę norėsite pavaišinti!

Dilgėlių sriubai (šeimynai pavalgyti) reikės:

puslitrio arba geros saujos dilgėlių;

įvairių kitų žalumynų: špinatų, rūgštynių, svogūnų laiškų, krapų, laukinių česnakų;

sviesto;

grietinės;

kiaušinio;

bulvių;

jei norisi – rūkytos šoninės;

sultinio kubelio;

rūgščiosios druskos;

pipirų,

lauro lapų.

Dilgėles nuplikyti verdančiu vandeniu, kad jos įgautų sodrią žalią spalvą. Visus kitus ingredientus normuoti pagal skonį – kam norisi stipriau, tedada daugiau kiaušinio, šoninės, kam tirščiau – daugiau bulvių, kam riebiau – daugiau sviesto ar grietinės.

Užvirinti vandenį, jame virti gan smulkiais kubeliais pjaustytas bulves. Pavirus puodan dėti visus žalumynus, pagal skonį įpjaustyti rūkytos šoninės. Visai pabaigoje įdėti sviestelio, grietinės ir suberti prieskonius. Pagardinti virtu kiaušiniu. Štai ir viskas, belieka skaniai pavalgyti!

**Kotryna KRAPTAVIČIUTĖ
Aidos GARASTAITĖS
nuotraukos**



užpilai, arbatos, nuovirai bei ruošiami patiekalai – salotos, sriubos. Dilgėlės, beje, naudojamos ir kosmetologijoje, gerina plaukų bei odos būklę.

Prie sriubos puodo sukosi Zita Baltrušienė ir Birutė Simsonienė – Raubonyse gyvenančios aktyvios moterys, priklausančios bendruomenės tarybai ir per šventes svečius tradiciškai peninčios puikiais patiekalais.

Zita pasakoja, kad šią sriubą jos mama dažnai virdavo, kai 1959-ųjų metų pavasarį grįžo iš Sibiro. „Nežinau, ar iš nepritekliaus, ar ji žinojo apie šių augalų naudą žmogui. Mums, vaikams, ji liepdavo rinkti smulkiais lapais ir labai aštrias dilgėles, ir tik iš jų virdavo sriubą. Dabar tokių dilgėlių niekur nebematau“, – prisimena moteris.

Birutė pasakoja renginiuose gaminusi šią sriubą, kai dar dirbo mokykloje – atėję vaikai sakydavo, kad net mama tokios skanios namie neišverdanti... O iš vaiko lūpų tai girdėti daug reiškia! Šią sriubą rauboniečiai skanauja nuo seno – jau nė nebeatseksi, kiek metų šiam receptui – ne viena dešimtis... Ji jau tapo švenčių tradiciniu patiekalu. Ir ne tik Raubonių krašto – ja šeiminkės vaišina ir



Nuo liepos 1 d. mažėja AB „Panevėžio energija“ tiekiamos šilumos ir karšto vandens kainos

Mažėjančios kuro kainos, kasmet vykdomos investicijos į šilumos tinklų rekonstravimą ir biokuro plėtrą, siekiant didesnio šilumos gamybos ir perdavimo efektyvumo, sąlygojo, kad šilumos kaina šių metų liepos mėnesį taptų mažiausia per pastaruosius 10 metų.

Nuo 2020 m. liepos 1 d. AB „Panevėžio energija“ nustatyta vienanarė šilumos kaina už suvartotą šilumos kiekį sudaro 4,30 ct/kWh (be PVM). Gyventojams šiluma kainuos 4,69 ct/kWh (su 9 proc. PVM), kitiems vartotojams – 5,20 ct/kWh (su 21 proc. PVM).

Palyginti su galiojančia birželio mėnesį, centralizuotai tiekiamos šilumos kaina liepą mažėja 3,2 proc. Palyginus su praėjusių metų liepos mėnesiu, šią liepą AB „Panevėžio energija“ tiekiamos šilumos kaina 17,3 proc. mažesnė.

Pagal nustatytą šilumos kainą kiekvieną mėnesį perskaičiuojamos ir karšto vandens kainos, priklausomai nuo jo paruošimo būdo. Nuo 2020 m. liepos 1 d. gyventojams karštas vanduo kainuos 3,77 Eur (su 9 proc. PVM) už kubinį metrą, jį ruošiant namo bendro naudojimo individualiuose šilumokaičiuose. Kai karštas vanduo tiekiamas iš grupinių boilerinių, jis kainuos 3,90 Eur (su 9 proc. PVM) už kubinį metrą.

Daugiau informacijos www.pe.lt