



GASTRO-GUIDE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GASTRO GIDŲ MARŠRUTAI - Gastro-gidų istorijos ir regioniniai receptai

<https://www.gastro-guide.eu/>



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

PROJEKTAS

Erasmus+ projektas: GASTRO-GIDAS - naujas profesinis standartas kaimo tvarumui per švietimą ir žemės ūkio maisto produktų bei gastronomijos skatinimą

Daugiau informacijos apie projektą:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

PADĖKA

Autoriai yra labai dėkingi visiems įkvepiantiems gastro gidams iš partnerių šalių, kurie prisidėjo prie šio leidinio, dalindamiesi informacija ir žiniomis apie regionines kaimo vietas, maistą ir patarimus.

Grafinis dizainas ir redagavimas: Łukasz Matuszewski

Partneriai:

1. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Ispanija
2. FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Ispanija
3. Social Cooperative Enterprise, Syn tis Allis, Graikija
4. Karaïskou Eleni & Sia O.E., Graikija
5. ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bulgarija
6. VIVA FEMINA, Lenkija
7. ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Italija
8. Unione regionale delle Camere di commercio dell'Emilia-Romagna, Italija
9. GRAIČIŪNO AUKŠTOJI VADYBOS MOKYKLA, Lietuva



**Funded by
the European Union**

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikšti požiūriai ir nuomonės yra tik autoriaus(-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

TURINYS

04 Įžanga

Gastro-gidų maršrutų
vadovas

Receptai ir istorijos

06 Bulgarija

23 Graikija

42 Italija

59 Lietuva

76 Lenkija

93 Ispanija



IŽANGA

“Turizmo pagrindas yra kitoniškumo ar kitokio nei įprasta suvokimas.”
— Lucy M. Long, *Kulinarinis turizmas*

Pagrindinis GASTRO-GIDO projekto tikslas – sukurti naują profesinį standartą koučeriams gastronomijos ir kultūrinio turizmo kaimo vietovėse srityse.

Projektas orientuotas į naujo GASTRO-GIDO profesinio standarto kūrimą. GASTRO-GIDAS padeda vietiniams kaimo gyventojams svingiau sutikti lankytojus ir perteikti savo žinias tiems, kurie atvyksta į vietovę. Jis/ji įgyja didaktinio bendradarbiavimo ir svingumo įgūdžių iš kaimynų, mokydamas juos gebėti priimti lankytojus. Gastro-gidas skatina savo vietinius kaimo gyventojus būti iniciatyviais, gaminant rankų darbo maistą, renovuojant senus namus ir siūlant svečių nakvynes, padedant jiems būti kūrybiškiems, užsiimti rankdarbiais, pavyzdžiui, keramikos gaminiais ir kt. Taip pat kurti mažas autochtoninių maisto produktų plantacijas, gyvūnų ūkius. Jis/ji gali paskatinti vietinius žmones išsaugoti augalus/maistą ir paskatinti tuos, kurie vadovauja restoranams, naudoti vietinį maistą/augalus savo kokybiškoje vietinėje virtuvėje. Iš vienos pusės gastro-gidas moko savo vietinius kaimynus, o iš kitos – lankytojus apie kaimo kultūrą, gastronomiją, vietinius maisto produktus ir kt. Gastro-gidas paverčia savo mažą kaimelį didaktine mokymosi ir eksperimentavimo erdve maitinimo darbuotojams, maisto gamybos įmonėms ir įvairaus amžiaus žmonėms, besidomintiems gastronomija. Projekte pagrindinis dėmesys skiriamas tolesniam turizmo kompetencijų stiprinimui, ypač gastrominio turizmo srityje žemo išsivystymo kaimo regionuose, parengiant profesinį standartą koučeriu/mokytoju dirbančiam asmeniui, kuris gyventojams (daugiausia jaunimui, bedarbiams, moterims, neįgaliesiems) gali padėti padengti savo įgūdžių, susijusių su vietos bendruomenėmis, gastronomija, kultūra ir gamtos paveldu, trūkumą.

GASTRO–GIDŲ MARŠRUTŲ VADOVAS

„Gastro-gido maršrutų“ vadove jūs rasite 50 GASTRO-GIDŲ istorijų iš 6 projekto partnerių šalių: Bulgarijos, Graikijos, Italijos, Lietuvos, Lenkijos ir Ispanijos, o taip pat jų pasiūlymus/ patrimus kaip tapti GASTRO-GIDU, įdomią informaciją apie regionus ir vietinius receptus.

Šiame vadove pateikiamos Gastro gidų istorijos padės geriau suprasti naują profesiją ir apsispręsti dėl naujo profesinio kelio. Kitiems, kurie mėgsta keliauti, tai bus informacijos šaltinis apie pasaulio grožį, įvairius užkampius ir nuostabius kraštovaizdžius.

Tikimės, kad iš mūsų gastro-gidų galėsite rasti daug įkvėpimo ir motyvacijos. Mūsų Youtube kanale: <https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>, galite rasti gastro-gidų video ir geriau juos pažinti.

BULGARIJA 04





Bulgarija, šiaurės-rytų
regionas



GALINA NIKOLOVA

**Istorijos mokytoja
Bulgarija, šiaurės-rytų regionas**

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Kaip istorikė, turiu daug žinių apie įvairių civilizacijų ir žmonių istoriją, kultūrą ir gyvenimo būdą nuo seniausių laikų iki šių dienų. Mano profesinė patirtis įvairiose institucijose su vaikais, jaunuoliais ir suaugusiais apima folkloro festivalių ir kitų renginių organizavimą, turizmo maršrutų šiaurės ir pietų Dobrudijoje kūrimą, gidavimą po regiono maršrutus, etnografijos dėstymą, tyrimus ir publikacijas apie Kalėdų ir Velykų šventes, bulgarų liaudies papročius ir šventinio maisto gaminimo tradicijas.

Priimu iššūkį tapti gastro-gidu, nes nebijau eksperimentuoti, stengiuosi tobulėti ir ieškoti naujų dalykų, kuriais galėčiau pasidalinti su kitais.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Norint pamilti šalies kultūrinį ir istorinį paveldą, reikia jį pažinti. Bendra patirtis yra labai patikimas žinių šaltinis.



50 min

TROŠKINTA VIŠTIENA SU SLYVOMIS

Ingredientai

4 porcijos	Vištienos	1	Lauro lapo
6-7	Svogūnų		Juodojo pipiro (viso)
3-4 skiltelės	Česnakų		Daržinio dašio
100 g	Džiovintų slyvų		Druskos
400 g	Konservuotų pomidorų		Šviežių petražolių
1 a.š.	Paprikos		Saulėgrąžų aliejaus
1 a.š.	Miltų		

Paruošimas

01

Stambiai susmulkinkite svogūną ir česnaką. Pamerkite slyvas karštame vandenyje.

02

Pakepkite vištienos porcijas su svogūnu ir česnakų. Paskaninkite druska, paprika, juoduoju pipiru ir lauro lapu. Pridėkite pomidorų, daržinių dašių ir šiek tiek vandens. Virti mažu ugnies intensyvumu, kol ingredientai išvirs. Pridėkite slyvas ir įpilkite miltų, praskiestų su šiek tiek šalto vandens. Virti dar šiek tiek, kol lengvai sutirštės. Prieš patiekiant, apibarstykite smulkintomis petražolėmis.

03

Mėgaukitės maistu!!!
Patiekalas patiekiamas šiltas.



Bulgarija, šiaurinė
Juodosios jūros pakrantė



DARINA ARGIROVA

Viešbučio savininkė; Turų organizatorė; Turizmo mokytoja. Bulgarija, šiaurinė Juodosios jūros pakrantė

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Mano išsilavinimas yra tarptautinių ekonominių santykių ir teisės srityje, turiu geografijos ir turizmo magistro laipsnį bei geografijos mokytojo profesinę kvalifikaciją.

Turiu kelionių agento ir gido profesinės patirties. Jau daugiau nei 10 metų vadovauju nuosavam viešbučiui ir licencijuotai kelionių agentūrai.

Daug laiko, idėjų ir aistros investuoju į vietinių asociacijų darbą, skirtą tvariam turizmo vystymuisi šiaurės Bulgarijos Juodosios jūros pakrantės regione, unikalių gamtos ir archeologinių turtų, gyvenimo būdo, kultūros ir vietinių gyventojų kulinariinių tradicijų išsaugojimui ir reklamavimui. Mūsų laimėjimai buvo apdovanoti prizais turizmo srityje nacionaliniu ir regioniniu lygiu: „Bendras indėlis į turizmo plėtrą jūriniame regione“ (2020), „Asociacija, Bulgarijos turizmo veiksnys 2014“, „Verslo dama turizme 2017“, „Metų žmogus turizmo srityje“ (2020), straipsniai įvairiuose leidiniuose ir kt.

Kaip gastro-gidė, remsiu regiono turizmo potencialo plėtrą ir vietos bendruomenės verslumą.

Sugrįžti prie savo šaknų, atrasti ir išsaugoti vaikystės skonius su autentiškais vietiniais produktais ir kulinariniais receptais.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Būkite atviresni naujovėms ir derinkite "naujovę" su kulinarinėmis tradicijomis.



Bulgarija, šiaurinė
Juodosios jūros pakrantė



40 min



Žuvis ir
žuvies produktai

ORKAITĖJE KEPTAS LEFFERIS (MĖLYNŽUVĖ) SU BULVIŲ GARNYRU

Ingridientai

2 gab.	Šviežios Juodosios jūros mėlynžuvės	3 galvutės	Susmulkinto česnako
200 g	Alyvuogių aliejaus	6 šakelės	Rosmarino
20 g	Citrinos žievelės	1/2 citrinos	Sulčių
30 g	Gelsvės	1	Citrinos
	Druskos	8	Vyšninių pomidorų
	Baltųjų pipirų	10 ml	Karvės sviesto, pagardinto česnakų
	Juodųjų pipirų	2 žiupsneliai	Susmulkintų krapų
1 a.š.	Džiovintų daržovių mišinio (morka, svogūnas, poras)	200 g	Bulvių

Paruošimas

01

Žuvį išvalyti ir supjaustyti į filė gabalėlius. Kiekvieno filė gabalėlio abi puses patepkite alyvuogių aliejumi, citrinų žievele, šaukšteliu druskos, baltųjų ir juodųjų pipirų, šiek tiek sutrinto česnako, smulkiai pjaustytos gelsvės, 4–5 mažų rozmarinų šakelių, citrinų sulčių.

02

Kepti orkaitėje / konvekciniame orkaitėje ant 65% drėgmės lygio 6 minutes.

03

Nuluptos bulvės supjaustomos kubeliais, užvirinamos ir kepamos gilioje keptuvėje. Paskankite krapais, smulkintu česnakų ir džiovintų daržovių prieskonių mišiniu.

04

Kiekvieną patiekalą papuoškite 2 per pusę supjaustytomis vyšninių pomidorų skiltelėmis, ketvirtadaliu citrinos ir rozmarino šakele.

05

Mėgaukitės maistu!!!

Patiekalas valgomas šiltas



IVALINA TRAIKOVA

Kelionės gidas

Bulgarija, šiaurės regionas

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš esu turizmo kolegijos absolventė su turizmo gido bakalauro laipsniu ir turizmo magistro laipsniu. Esu Bulgarijos turizmo gidų asociacijos narė.

Mano interesus ir siekius sutelkiu į Bulgarijos kultūros išsaugojimą ir plėtrą bei mūsų šalies reklamavimą kaip turistinį kelionės tikslą.

Priimu iššūkį tapti gastro-gidu, nes mane domina visų rūšių turizmas ir noriu įgyti žinių, patirties bei tobulėti šioje srityje.

Tikiu, kad kiekvienas turizmo tipas turi savo gerbėjų. Kartu su Bulgarijos istorija, gamta ir kultūra, Bulgarijos virtuvė, ypač tradicinė, pelno svarbią vietą kiekvieno turisto patirčiai.

MANO PATARIMAS GASTRO-GIDAMS

Skatinti, remti ir skleisti verslumą agro ir gastro turizmo srityse savo regionuose.



30 min

- ✓ Pieno produktai
- ✓ Mėsa

MĖSA IR DARŽOVĖS KEPTOS KETAUS KEPTUVĖJE

Ingrediantai

500 g	Kiaulienos	300 ml	Balto vyno
200 g	Šviežios žalios paprikos	100 ml	Grietinės
200 g	Grybų	100 ml	Saulėgrąžų aliejaus
200 g	Svogūnų	¼	Citrinos
200 g	Mažųjų morkų	100 g	Geltonojo sūrio
200 g	Brokolio		Petražolių šakelės
200 g	Žiedinių kopūstų		Prieskonių mišinio

Paruošimas

01

Supjaustykite mėsą mažais gabalėliais. Supjaustykite daržoves griežinėliais, išskyrus mažąsias morkas

02

Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi kepkite mėsą. Pridėkite svogūną, žaliąjį pipirą, grybus ir šiek tiek prieskonių mišinio. Po trumpo apkepimo, pridėkite mažųjų morkų, brokolio ir žiedinių kopūstų (kalafijorų) bei balto vyno. Uždenkite patiekalą ir troškinkite, kol vynas išgaruos. Galiausiai pridėkite grietinės

03

Perkelkite keptus produktus iš keptuvės į karštą ketaus keptuvę. Papuoškite 3–4 sūrio juostelėmis, ketvirtadaliu citrinos ir petražolių šakelėmis.

04

Mėgaukitės maistu
Geriausiai pateikti šiltą



Bulgarija, šiaurės
Juodosios jūros pakrantė.



KRASIMIR MITEV

**Jūreivis, verslininkas kaimo turizmo srityje
Bulgarija, šiaurės Juodosios jūros pakrantė**

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Dirbau savo specialybėje "Laivų statyboje" iki 2006 m., o po to perėjau prie turizmo. Nuo XX a. pradžios Bulgarijoje, savo regione, stengiuosi išsaugoti pastatų autentiškumą ir savo protėvių gyvenimo būdą. Vadovaujant bendruomenės centrui kaime, mums pavyko atgaivinti šią pusiau pamirštą instituciją ir paversti ją centrine įstaiga, kurios tikslas - išsaugoti ir perduoti ateinančioms kartoms tradicijas, vietinę kultūrą, protėvių atminimą, papročius, folklorą, žvejybos kaip tradicinį pragyvenimo būdą. Mano pomėgiai yra kultūra, gamta ir kulinarinis menas.

Išsaugokime savo šaknis gyvas.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Išlaikyti ir perduoti kitoms kartoms žinias apie vietinės bendruomenės kultūrą ir gyvenimo būdą.



Bulgarija, šiaurės
Juodosios jūros pakrantė.



20 min



Skanus

Aštrus maistas

GAGAUZŲ FIRMINIS PATIEKALAS "AŠTRUS SŪRIS"

Ingredientai

200 g	Čili pipirų (žaliųjų)
300 g	Naminio sūrio (baltojo bulgariško sūrio)
3 a.š.	Saulėgrąžų aliejaus
2-3 žiupsneliai	Daržinio dašio
2-3 žiupsneliai	Paprikos

Paruošimas

01

Pašalinkite pipirų stiebus ir supjaustykite žiedais. Suplėšykite sūrį.

02

Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi apkepkite čili pipirus, kol jie lengvai paruduos. Įdėkite suplėšytą sūrį. Maišykite, kol sūrio išskiriamas vanduo išgaruos ir mišinys sutirštės. Nukelkite nuo ugnies ir pabarstykite daržinio dašio ir paprikos prieskoniais.

03

Patiekite šiltą patiekalą kaip užkandį su namine duona ar skrebučių gabaliukais.

04

Skanaus!

Tačiau būkite atsargūs, jis gana aštrus.



LIDIYA KOSTOVA

Rankdarbių meistrė

Bulgarija, šiaurės-vakarų regionas

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Kaip sertifikuota rankdarbių meistrė, dažnai užsiimu rankų darbo suvenyrų, paveikslų, papuošalų, muilų gamyba ir kt., naudojant įvairias technikas, tokias kaip dekupavimas, quillingas, tapyba, dekoravimas.

Prieš kelis metus persikėliau į Sumerio kaimą ir visiškai įsimylėjau kaimišką gyvenimo būdą bei vietinę bendruomenę. Šiuo metu čia dirbu kaip kaimo bendruomenės centro pirmininkė.

Mes stengiamės paversti savo kaimą turistų lankymosi vieta su įvairiomis iniciatyvomis ir festivaliais. Mano susidomėjimas kulinarija siekia ankstyvą vaikystę. Aš mėgstu ir visada mėgau ruošti maistą, eksperimentuoti, tačiau taip pat išlaikyti senus receptus ir juos perduoti savo dukrai.

Pradėjau tyrinėti, kokius produktus ir patiekalus praeityje ruošė vietiniai gyventojai. Priėjau prie išvados, kad mano žinios ir įgūdžiai, derinami su vietinių žmonių susidomėjimu maistu ir gaminimu, prisidėtų prie senųjų kulinariinių tradicijų žinių išsaugojimo ir sklaidos.

Taip ir atsitiko! Mūsų kulinarijos festivalis "Sumerio džiaugsmas", kurį pradėjome organizuoti kaime prieš kelis metus, dabar tapo metiniu įvykiu.

*Atiduosiu visas jėgas, idėjas ir sunkų darbą, kad
sukurčiau puikų gastrominį maršrutą šiaurės-
vakarų Bulgarijos lankytojams bei paversčiau
kaimą populiaria turistų lankoma vieta.*

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Kiekvienas regionas turi savitą istoriją, gamtą, kultūrą, kulinariines tradicijas. Šis neįkainojamas turtas turi būti išsaugotas ir perduodamas ateities kartoms.



30 min



Vegetariškas

„TOPENITSA“ SU SKRUDINTOMIS PAPRIKOMIS

Ingredientai

500 g	Skrudintų paprikų
500 g	Skrudintų pomidorų
2	Svogūnų
	Druskos

Paruošimas

01

Nuo skrudintų raudonųjų paprikų nuvalomos odelės, stiebai ir sėklos. Iškeptus pomidorus nulupkite. Nulupkite svogūnus. Kiekvienas produktas smulkiai supjaustomas ir susmulkinamas mediniame arba marmuriniame dubenyje.

02

Tinkamo dydžio puode sumaišykite visus ingredientus ir įberkite druskos.

03

Patiekama su šilta duona pamirkinimui.

04

Skanaus!



MILENA MINCHEVA

Verslininkė

Bulgarijos šiaurės-rytai, Dobrudžos sritis

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Esu palikuonė iš senos Dobrudžos šeimos, kurios pagrindinis pragyvenimo šaltinis buvo ūkininkavimas, o turtas buvo konfiskuotas praėjusiame amžiuje.

Šeimai atgavus nuosavybės teises į protėvių žemes ir pastatus, pradėjome auginti duoninius kviečius, rugius, speltą, kukurūzus, saulėgrąžas, pupas, dygminus ir kt.

Įsigijome akmeninį malūną, kad iš sertifikuotos, ekologiškos, savos produkcijos būtų gaminami butikiniai miltų kiekiai. Mes juos vadiname gyvais miltais be konservantų ir be stiprinimo medžiagų. Mūsų aliejus yra gintarinis, šaltai spaustas iš ekologiškų, daug oleino turinčių saulėgrąžų.

Mūsų filosofija yra palikti švarų žemės pėdsaką ateinančioms kartoms.

Organizuojame edukacines dirbtuves, stovyklas, išskylas mažiems ir dideliems, akcentuodami maisto gaminto patirtį.

ieškome, saugome ir kuriame bulgariškų žinovų bendruomenę Dobrudžoje!

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Būti tradicijų tyrinėtojais ir saugotojais bei perduoti jas kitai kartai.



50 min



Glitimas

TRADICINIS DOBRUDŽOS PAPLOTĖLIS

Ingredientai

370 g	Ekologiškų baltų kvietinių miltų
100 g	Taukų/sviesto
175 ml	Karšto vandens
1 a.š.	Druskos
1 a.š.	Acto

Papločius galima gaminti su įdaru (nebūtina). Keli įdaro variantai: bulgariškas baltas sūris, geltonasis sūris ir kiaušiniai.

Paruošimas

01

Sumaišykite ingredientus, kad susidarytų vientisas tešlos rutulys, kuris kils 20 minučių. Padalinkite į keturis mažesnius rutuliukus, kurie iškočiojami iki 0,5 mm storio. Peiliu formuokite stačiakampius, kvadratus ar kitas formas, bet taip, kad būtų galima lengvai iškepti ir apversti.

02

Į kvadratu suformuotą tešlą dedamas įdaras (bulgariškas baltas sūris, kiaušiniai, geltonasis sūris) ir sulenkiamas į trikampį.

03

Iškočiotą tešlą kepkite ant kepimo skardos po 3-4 minutes iš kiekvienos pusės.
Įdaryti paplotėliai kepami iki 6 minučių iš kiekvienos pusės.

04

Paplotėlis patiekiamas šiltas, iš vienos pusės lengvai apteptas saulėgrąžų aliejumi, užpiltu česnaku ir rozmarinu.
Skanaus!



NIKOLAY PANAYOTOV

Kelionių agentas
Bulgarija, vidurio Dobrudžos dalis

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Be ekonomikos mokslų, turiu ir turizmo mokslų daktaro laipsnį.

Šiuo metu esu kelionių agentūros vadovas ir savininkas bei Bulgarijos kaimo ir ekologinio turizmo asociacijos vykdomasis direktorius. Mano interesai yra turizmo plėtra regione; istorijos, gamtos ir archeologinių išteklių tyrinėjimas; kultūra; vietos bendruomenės folkloras ir kulinarijos tradicijos.

Esu kulinarinio festivalio „Molio puodų šventė“ įkūrėjas ir organizatorius. Dalyvauju įgyvendinant nacionalinius ir tarpvalstybinius projektus, susijusius su turizmu ir tarptautiniu bendradarbiavimu, konceptualizuojant ir tiesiant regione ekotakus, kraštovaizdžio parkus ir kt.

Maistas yra universali kalba ir geriausias būdas pažinti ir pasinerti į tautos kultūrą.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Padėkite turistams per agro-gastro turizmą patirti vietines tradicijas, skonį, istorinę įtaką, krašto turtingumą ir regiono kulinarinės kultūros ypatumus.



50 min



Žuvis

DUNOJAUS ŽUVIES SRIUBA

Ingridientai

200-300 g	Bent 3 rūšių šviežių Dunojaus žuvų (šamas, plekšnė, karšis)
100 ml	Daržovių aliejaus
3	Svogūnų
1	Morkos
1	Šviežių žaliųjų pipirų
1 ryšulėlis	Gelsvės
	Druskos
1	Šviežių raudonųjų pipirų
	1 a.š. Maltų juodųjų pipirų
	Citrinų sulčių arba acto
	Vandens

Paruošimas

01

Išvalyta žuvis virinama vandenyje, pagardinta trupučiu druskos ir aliejaus, kol pradeda atsiskirti nuo kaulų. Išimkite kiaurasamčiu ir leiskite sultiniui nusistovėti, tada jį perkoškite. Suberkite maltus juoduosius pipirus.

02

Susmulkintą morką ir svogūną pakepinkite su trupučiu aliejaus.

03

Į žuvies sultinį sudėkite keptas daržoves ir žuvį, o užvirus suberkite susmulkintas šviežias žaliasias ir raudonąsias paprikas ir virkite, kol suminkštės. Nuėmus sultinį nuo ugnies, suberiame susmulkintą gelsvę.

04

Žuvies sriuba patiekama šilta, paskaninta citrinos sultimis arba actu.
Skanaus!



PETROSLAV PANAYOTOV

**Kelionių agentūros vadovas
Bulgarija, šiaurinė Juodosios jūros pakrantė**

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Turiu finansų bakalauro laipsnį, tarptautinio turizmo verslo specialybę.

Mano susidomėjimas turizmu prasidėjo dar vaikystėje ir yra susijęs su mano tėvų darbu šioje srityje.

Šiuo metu esu mūsų šeimos kelionių agentūros įmonės vadovas.

Domiuosi naujų turizmo produktų ir maršrutų kūrimu, noriu įgyti ir tobulinti kelionių vadovo patirtį.

Manau, kad gastro-agro turizmas turi plėtros potencialą ir gali prisidėti prie viso turizmo sektoriaus.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Sujungti tradicijas su inovacijomis, gastro-agro turizmą paversti patrauklia patirtimi.



1 val.



Su glutenu



Su pieno produktais

NAMINĖ „PARLENKA“ (TRADICINĖ DUONA)

Ingridientai

500 g

14 g

400 g

1

1 a.š.

1 a.š.

Miltų

Sausų mielių

Jogurto

Kiaušinio

Druskos

Cukraus

3 a.š. Daržovių aliejaus

Žiupsnelio kepimo sodos

Drungno vandens

Paruošimas

01

Sumaišykite duonos mieles, cukrų, drungną vandenį, žiupsnelį druskos, 1 šaukštą miltų ir palikite pakilti. Į jogurtą įpilkite kepimo sodos ir išplakite, kad įsimašytų. Į išsijotus miltus įmuškite kiaušinį, supilkite jogurtą, aliejų, druską ir mieles. Minkykite, kol susidarys ne per kieta tešla. 30 min. leiskite jai iškilti.

02

Tešla padalinama į mažus rutuliukus, kurie iškočiojami arba formuojami rankomis.

03

Kepkite ant sausos tefloninės keptuvės arba keptuvės.

04

Patiekite šiltą, apteptą sviestu arba česnako skonio aliejumi.
Skanaus!

GRAIKIJA

MAGNESIA

04





ATHANASIOS DEMESLIS

Alyvuogių aliejaus gamintojas

Graikija, Magnesia, Achilijonas

**High Polyphenol Organic Extra Virgin Olive Oil from
Graikija - Myrolion**

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš esu alyvuogių augintojas ir alyvuogių aliejaus gamintojas iš Achilijono. „Myrolion“ yra mano šeimos verslas, kuriame pagrindinis dėmesys skiriamas alyvuogių auginimui, taikant regeneracinę praktiką, siekiant plėtoti alyvuogių ir regiono biologinę įvairovę. Esame ekspertai, gaminantys alyvuogių aliejų, kuriame gausu polifenolių – junginių, kurių nauda sveikatai yra įrodyta. Kaip gastro-gidas, noriu panaudoti savo įgūdžius ir žinias, kad padėti mūsų bendruomenei klestėti, pabrėžiant išskirtines ypatybes, dėl kurių mūsų regionas yra unikalus.

Kartu su tėvais pradėjome rūpintis mano senelio žeme ir netrukus sulaukėme pirmųjų šio proceso vaisių. Tai labai skyrėsi nuo miesto gyvenimo, prie kurio buvome įpratę, ir tai atgaiva mums!

MANO SVAJONIŲ VIETA, ACHILIJONAS

Pačiame Pagasitikos įlankos gale, tarp didingų Pelion ir Othri kalnų, įsikūręs žavingas mažas Achilijono kaimas. Vaikščiojimas tarp senovinių alyvmedžių, senovinių bendruomenių ir net mažų bažnytelių mūsų kaimo centre ir uoste – prisideda prie turtingo vietovės kultūrinio, gamtos ir kulinarinio palikimo. Žinoma, galite pavalgyti vienoje iš kelių puikių mūsų kaimo tavernų, kuriose tiekiami unikalūs mūsų tradicinės virtuvės patiekalai. Be jokios abejonės, mūsų vietovė yra absoliuti agro-maisto lobių skrynja; žvejyba, medžioklė, alyvuogių auginimas ir gyvulininkystė – yra čia jūsų malonumui.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Būsimieji gastro-gidai turėtų prisidėti savo žiniomis ir patirtimi kuriant sinergiją savo bendruomenėje, kad pabrėžtų unikalias savo vietovės savybes.





25min



Veganiškas

ALYVUOGIŲ DUONA “ELIOPSOMO”

Ingredientai

¼ puodelio	Ypač tyro alyvuogių aliejaus
2 puodeliai	Vandens
500 gr	Universalių miltų
200 gr	Alyvuogių, supjaustytų griežinėliais
8 gr	Mielių
1-2 gabalėliai	Džiovintų svogūnų, supjaustytų griežinėliais
	Žiupsnelio druskos, raudonėlio ir čiobrellių

Paruošimas

01

Keptuvėje su alyvuogių aliejumi pakepinkite svogūnus. Vandenį pašildykite iki vidutinės temperatūros, sumaišykite su mielėmis, supilkite į ąsotį ir gerai išmaišykite.

02

Į dubenį suberkite miltus ir supilkite ištirpintas mieles bei alyvuogių aliejų. Tada viską sumaišykite, kol susidarys tirštas mišinys. Galiausiai suberkite svogūnus, alyvuoges, druską, raudonėlį ir čiobrellius.

03

Kepimo skardą ištepkitė alyvuogių aliejumi, sudėkite tešlą ir palikite 30 minučių. Paviršių apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite 30-35 min

04

Valgykite, kol dar šilta!!!



ZISIS PAPATRIANTAFILLOU

**Darbininkas žuvų ūkyje
Graikija, Magnesija, Volos**

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Mano vardas Zisis ir aš dirbu viename didžiausių Graikijos žuvininkystės ūkių. Esu baigęs žemės ūkio mokslus, daugiausia dėmesio skiriu žuvininkystei. Pasirinkau tapti gastro-gidu, kad galėčiau prisidėti prie Voloso vietinių produktų kokybės gerinimo. Tsipouro – vietinis Volose populiarus gėrimas, dažnai patiekiamas prie žuvies patiekalų. Tai puikiai papildo žuvį, kurią patiekiame ant stalo.

KODĖL VOLOS?

Dėl savo strateginės padėties mūsų miestas neabejotinai gali tapti intriguojančia turistine vieta. Maisto mėgėjams ir istorijos mylėtojams, besidomintiems „tsipouradiko“ idėja, ir tiems, kurie vertina mūsų vietos didingumą – tarp Peliono, Kentaurų kalno ir Pagasitikos įlankos – tai puiki vieta.

Viena iš problemų, kurią matau kaip žvejų bendruomenę pažįstantis žmogus, yra ta, kad mūsų vietiniai žvejai dažnai dirba vieni. Tai reikia pakeisti!

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Gyvendamas Volose ir susipažinęs su žvejų bendruomene supratau, kad viena iš problemų, su kuriomis susiduriame, yra tai, kad mūsų vietiniai žvejai dažnai dirba vieni. Dėl to atsiranda „bloga“ konkurencija, kuri nėra būtina. Atrodo, kad „Gastro-gido“ pagrindinis dėmesys skiriamas gebėjimui suburti vietinius gyventojus ir išmokyti juos dirbti kartu, kaip komandą.



1 val.10 min

ĮDARYTOS CUKINIJOS SU FARŠU IR KIAUŠINIŲ/CITRINŲ PADAŽU

Ingridientai

1 puodelis PYpač tyro alyvuogių aliejaus
8 gabalėliai Cukinių įdarui
2 gabalėliai Džiovintų svogūnų, smulkiai supjaustytų
½ sauja Petražolių/ krapų
500 gr Maltos jautienos
1 puodelis Ryžių
Druskos ir pipirų
1 tarkuotos morkos ir 2 susmulkintų morkų

Kiaušinių-citrinų padažui

3 kiaušinių
3 citrinų sulčių
1 valgomojo šaukšto kukurūzų krakmolo

Paruošimas

01

Nupjaukite visų cukinių viršų ir išimkite vidų. Į dubenį sudėkite jautienos faršą, ryžius, $\frac{3}{4}$ alyvuogių aliejaus, svogūną, krapus, petražoles, tarkuotas morkas, pusę cukinijos minkštimo ir pusę puodelio vandens. Gerai išminkykite, įberkite druskos ir pipirų.

02

Mišiniu prikimškite cukinijas ir sudėkite į platų puodą, vieną šalia kitos. Įpilkite vandens, kad apsemtų, supilkite likusį alyvuogių aliejų ir troškinkite apie 20 min. Nukelkite puodą nuo ugnies ir laikykite sultinį šiltą.

03

Atskirkite trynius ir baltymus, išplakite baltymus. Sudėkite kiaušinių trynius, kukurūzų krakmolą, citriną, druską, pipirus ir gerai sumaišykite. Palaipsniui pilkite karštą sultinį, kol mišinys pasieks tą pačią temperatūrą. Lėtai įpilkite į puodą. Troškinkite apie 1' ir mūsų įdarytos cukinijos yra paruoštos.

04

Patiekite su smulkiai pjaustytais krapais ir skanaukite!



MATINA KARKALIA

„Barakounda“ savininkė
Graikija, Magnesija, Volos

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Bet kuris „tsipouradiko“ tradicijomis besidomintis gurmanas turėtų nedelsdamas apsilankyti „tsipouradiko“ restorane „Barakounda“ ir pasimėgauti puikiais šviežiomis jūros gėrybėmis ir žuvimi. Restorano savininkė ir aktyvi gastro-gidė Martina yra regioninės virtuvės ekspertė. Ji atskleidžia „tsipouradiko“ ištakas; ši tradicija yra glaudžiai susijusi su vietinių gyventojų aromatų ir skonių normomis.

TSIPOURADIKO IDĖJA

Anksčiau, kai Volosas dar buvo pramoninis miestas, buvo įprasta, kad darbuotojai savo kaimynystėje esančioje kavinėje atsipalaidavo su „tsipouro“ ir vietiniu meze. Tokiu būdu po ilgos darbo dienos žmonės galėjo atsipalaiduoti ir grįžti namo pietų. Čia ir kilo „tsipouradiko“ idėja. Kadangi Volosas yra viena iš nedaugelio vietų Graikijoje, kur galite pajusti visą jūros skonį su svaiginančiu „tsipouro“, tapusio miesto prekės ženklu, kvapu.



Būdami gastro-gidais, mes niekada nepasitenkiname savo nuopelnais; mes negailestingai siekiame kulinarinių naujovių, ypač tradicinio tsipouro ir jį lydinčių užkandžių srityje!

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Manau, labai svarbu, kad šis kulinarinis mūsų miesto palikimas išliktų gyvas atliekant mano, kaip gastro-gido, vaidmenį. Idealu jei tai būtų žmonės, turintys stiprių bendravimo įgūdžių, susipažinę su vietovės istorija ir suprantantys maisto įmonių struktūrą bei valdymą. Meilė savo vietai ir darbas kartu, kaip komandai, yra svarbiausia!



40 min



Be glitimo

ANT GROTELIŲ KEPTAS AŠTUONKOJIS

Ingridientai

1 visas	Aštuonkojis
3 pilni	Svogūnai
3 šaukštai	Actas / raudonasis vynas
1 šaukštas	Pipirų žirneliai
50 gr	Ypač tyras alyvuogių aliejus

Paruošimas

- 01** Nuplaukite aštuonkojų čiuptuvus, kad pašalintumėte nešvarumus. Į puodą sudėkite didelius svogūno gabalėlius ir ant svogūnų uždėkite aštuonkojo mantiją.
- 02** Į puodą supilkite actą ir pipirų žirnelius ir uždenkite plastikine plėvele. Kad aštuonkojis suminkštėtų, virkite puode ant vidutinės ugnies 20–25 minutes. Nuimkite puodą nuo ugnies, švelniai nuimkite plastikinę plėvelę ir patikrinkite, ar aštuonkojis yra minkštas. Išimkite aštuonkoją iš puodo ir leiskite atvėsti.
- 03** Nuimkite snapą ir mantiją. Išmeskite visus likusius vidurius ir atskirkite jo čiuptuvus. Patepkite čiuptuvus ir mantiją aliejumi, ir kepkite ant grotelių iki auksinės spalvos 3–4 minutes iš kiekvienos pusės.
- 04** Patiekite su šviežiomis kapotomis morkomis ir kopūstais. **Mėgaukitės!**



THEO OIKONOMIDIS

Barmenas

Graikija, Magnesija, Agria

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Theo yra naujas gastro-gidas iš Agria. Jis nuolat susiduria su kulinarijos menu, nes buvo užaugęs virėjų šeimoje. Šiuo metu Theo labai domisi alkoholinių gėrimų pramone, kur jis sužino viską, ką gali, apie Tesalijos vyno, tsipouro ir likerio istoriją bei skonius. Dėl nuolatinių ryšių su turistais ir vietiniais verslininkais jis puikiai tinka gastro-gido vaidmeniui, nes yra susipažinęs su abiejų grupių perspektyvomis dėl regiono lankytinų vietų ir augimo potencialo.

Magnesiją verta aplankyti, jei ieškote skanių jūros gėrybių tiesiai iš Egėjo ir Pagazito įlankos, taip pat mėsos iš garsiosios Tesalijos bei Peliono žolelių ir prieskonių.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Vietovė turi didelį potencialą, kurį galiu patvirtinti iš savo, kaip gastro-gido, patirties. Tikiu, kad šį potencialą galima panaudoti bendromis pastangomis, apimančiomis iniciatyvas, programas, reklamą ir rinkodarą, naudojant natūralią infrastruktūrą ir žaliavas. Jei galėčiau duoti būsimiems gastro-gidams ir verslininkams kokį nors patarimą, tai būtų visada ieškoti naujų ir novatoriškų būdų, kaip pagerinti savo paslaugas, naudoti šviežius ingredientus, kai tik įmanoma, ir mokytis savo darbuotojus būti labiau išmanančiais ir paslaugiais turistams.



40 min

SPETZOFAI

(TRADICINIS PELIONO RECEPTAS SU NAMINE DEŠRA IR PIPIRAIS)

Ingredientai

1 kg	Peliono dešrelių
½ kg	Žaliųjų paprikų
4 vnt	Prinokusių pomidorų
2 puodeliai	Ypač tyro alyvuogių aliejaus
1-2 vnt	Čili pipirų
1 gabalėlis	Susmulkintos česnako skiltelės
1 žiupsnelis	Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį

Paruošimas

- 01** Nuplaukite paprikas, pašalinkite stiebus ir sėklas, ir nusausinkite. Paruoškite keptuvę su puse nurodytos alyvuogių aliejaus porcijos.
- 02** Pakepinkite žaliąsias paprikas, suberkite pjaustytus pomidorus, česnaką, čili pipirus, pasūdykite ir suberkite pipirus. Dešreles, supjaustytas gabaliukais, apkepkite su likusiu alyvuogių aliejumi kitoje keptuvėje ir suberkite į paprikas.
- 03** Troškinkite apie 10 minučių.
- 04** **Spetzofai, paruoštas!**



ANNA POURSANIDOU

**Ekologinio ūkio ūkininkė
Graikija, Magnesija, Drakeia**

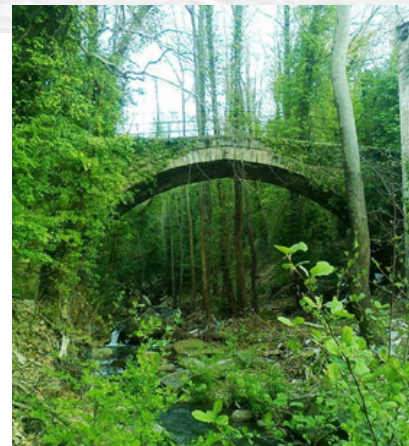
MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Žemės ūkio ir maisto produktų gausa mano vietovėje yra gerai žinoma man, kaip ekologiško ūkio ūkininkei ir gastro-gidei, esančiai yra jau trečios kartos ūkininkei. Savo soduose auginame skanius ekologiškus obuolius, kuriuos arba žalius parduodame turguje, arba naudojame gėrimams, kepiniams, regioniniams skanėstams gaminti. Taip pat kuriame tsipouro – regioninį alkoholinį gėrimą, turintį galias kultūrinės šaknis, gerai žinomą visoje Graikijoje.

APSILANKYMAS DRAKEIJOJE JUS MALONIAI NUSTEBINS!

Drakeia yra vaizdinga bendruomenė, turtinga istorija ir kultūra bei nuostabiais gamtos vaizdais. Yra daug vietovės klestėjimo pavyzdžių, pavyzdžiui, daugybė festivalių ir švenčių, vykstančių ištisus metus su vietiniais skanėstais, tokiais kaip obuoliai, vyšnios, kaštonai, laukiniai grybai ir kt.

Patirkite vieną kartą gyvenime pasitaikančią galimybę pasinerti į šį tradicinį graikų kaimą, esantį ant Kentaurų kalno, kai stebitės gražiais takais ir akmenimis grįstomis gatvėmis, upeliu su nuostabiu senu arkiniu tiltu, su akmeniniu malūnu netoliese, pagerbkite karo memorialą, apsilankykite mūsų folkloro muziejuje ir pasimėgaukite tradiciniu graikišku maistu vienoje iš vietinių tavernų. Drakeia yra vieta, kuri džiugins jūsų pojūčius.



MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Vietovės grožis ir tradicijos sužavėjo visus, kurie lankėsi mūsų bendruomenėje. Jie pasineria į mūsų kultūrą, valgydami mūsų maistą ir klausydami mūsų istorijų. Man atrodo, kad bendradarbiaudami galėsime kasdien pasiūlyti žavingą pabėgimą ir išskirtinių įspūdžių patirtį!



1 valanda

GAIDYS SU POMIDORŲ PADAŽU IR TRADICINIAIS GRAIKIŠKAIS MAKARONAIS (CHILOPITES)

Ingridientai

1 visas	Gaidys	1 gabalėlis	Cinamono lazdelės
1 gabalėlis	Sukapoto svogūno	2-3	Kvapiųjų pipirų žirnelių
1 gabalėlis	Tarkuoto pomidoro	2-3	Lauro lapų
1 šaukštas	Pomidorų pastos	500 gr	Graikiškų chilopites arba spagečių
½ puodelio	Raudono vyno	100 gr	Kefalotyri (kieto geltono sūrio)
1 puodelis	Ypač tyro alyvuogių aliejaus		
1 a.š.	Druskos, pipirų		
1 žiupsnelis	Cukraus		

Paruošimas

01

Gaidį supjaustykite dideliais gabalėliais, įberkite druskos, pipirų ir apkepkite iš abiejų pusių. Sudėkite svogūną ir pakepinkite dar 5 minutes. Supilkite vyną ir leiskite užvirti.

02

Suberkite tarkuotus pomidorus, pomidorų pastą, cukrų, cinamoną, lauro lapus, kvapiųjų pipirų žirnelius ir druską. Užpilkite 2-3 stiklinėmis šilto vandens ir leiskite gaidžiui virti ant mažos ugnies 1 valandą 30 minučių.

03

Makaronus išvirkite pasūdytame vandenyje, tada nusausinkite. Patiekite makaronus su išvirtu gaidžiu ant viršaus. Ant viršaus pabarstykite kefalotyri sūrį.

04

Tai tikrai naujo lygio skanumas!



ANTONIS MARKOZANIS

“Mikro paplūdimio viešbučio” savininkas
Graikija, Magnėsija, Mikro
<https://www.mikrobeachhotel.gr/en/>

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Iš patirties, kaip pietų Peliono įstaigos „Mikro Beach Hotel“ savininkas, galiu pasakyti, kad šis regionas idealus ramioms šeimos atostogoms. Jis suteikia mums puikią kulinarinę patirtį, kurią papildo kvapą gniaužiantys Egėjo jūros vaizdai. Vietinis medus, vynas, alyvuogės ir alyvuogių aliejus, įvairios čia auginamos žolelės ir prieskoniai, tradiciniai pieno produktai, tą dieną sugauti vėžiagyviai ir žuvis – tai tik keletas iš daugybės turistų mėgstamų aukštos kokybės prekių. Dėl to tapau gastro-gidu, kad galėčiau pasiūlyti mūsų gastrominį turą, kaip visapusišką patirtį svečiams, kurie nusprendžia mus aplankyti ir pažinti.

Nors mūsų regionas populiariausias vasarą, gastro-gidai gali reklamuoti ją kaip puikią vietą apsilankymui bet kuriuo metų laiku!

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Būtų nuostabu, jei aplinkiniuose kaimuose būtų ir kitų gastro-gidų. Tokiu būdu žmonės, atvykę į mūsų regioną, galėtų iš karto sužinoti apie mūsų istoriją, virtuvę ir folklorą. Man atrodo, kad dirbdami kartu galime suteikti malonų pabėgimą nuo kasdienybės ir nuostabią patirtį kiekvienam!





15 min

GRAIKIŠKAS RYŽIŲ PUDINGAS (RYZOGALO)

Ingredientai

1 puodelis	Ryžių
3 puodeliai	Vandens
1 ltr	Šviežio pieno
½ puodelio	Rudojo arba baltojo cukraus
½ a.š. ekstrakto	Vanilės ekstrakto
1 lazdelė	Cinamono
	Apelsinų ar citrinų žievelių arba rožių vandens

Paruošimas

01

Puode ant silpnos ugnies užvirinkite vandenį ir ryžius. Įpilkite pieno, cukraus ir vanilės. Nuolat maišykite, kol šiek tiek sutirštės.

02

Jei graikiškam ryžių pudingui norite suteikti papildomo skonio, pridėkite citrinos žievelės arba apelsino žievelės.

03

Į atskirus dubenėlius pripildykite ryzogalo ir laikykite šaldytuve. Pabarstykite cinamonu ir patiekite.

04

Tikrai skanu, nepaisant paprastumo!



CHRISTOS KOTSANIS

**“Agora 1955” generalinis direktorius
Graikija, Magnesija, Portaria
<https://www.facebook.com/agora1955>**

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš gyvenu ir dirbu Portaria Pelion, gražioje kalnuotoje vietovėje vidurio Graikijoje. Verslas, kuriame dirbu, vadinasi „Agora 1955“, tai delikatesų parduotuvė, kurios specializacija yra vietiniai produktai ir regiono gastronomija. Didžiausias Peliono privalumas yra jo vieta. Tai viena iš pirmųjų vietovių, oficialiai paskelbtų turistine vieta Graikijoje dėl savo natūralios aplinkos. Kalnų ir jūros derinys yra unikali geografinė morfologija, pagal kurią kuriami produktai ir pripažįstamas jų unikalumas. Tai geriausia aplinka gastro-gidui dirbti ir gyventi.

Išvykdamas iš Peliono, kiekvienas lankytojas turėtų pasiimti su savimi žolelių, vyno, alyvuogių, uogienių ar saldumynų.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Vietos įmonių bendradarbiavimas pirminiame (pvz., žemės ūkio, kasybos ir miškininkystės) ir antriniame (įskaitant gamybą, perdirbimą ir statybą) sektoriuose iš tiesų gali būti labai naudingas kaimo vietovėms, ypač skatinant naujoves ir išlaikant jaunimą. Gastro-gidų vaidmuo yra palengvinti šį sėkmingą bendradarbiavimą.





20 min

GRAIKIŠKOS KEPTOS SPURGOS (LOUKOUMADES)

Ingridientai

500 gr	Miltų
8 gr	Sausų mielių
¾ a. š.	Druskos
2 puodeliai	Drungno vandens
	Ypač tyro alyvuogių aliejaus
	Gėlių medaus
	Cinamono
	Sezamo sėklų ir graikinių riešutų

Paruošimas

- 01** Į didelį dubenį suberkite miltus ir mieles. Lėtai įpilkite vandens ir maišykite, kol susidarys tiršta tešla. Tada įberkite druskos. Uždenkite dubenį ir padėkite į šiltą vietą 1-2 valandoms, kol padvigubės.
- 02** Giliame puode įkaitinkite alyvuogių aliejų. Kairę ranką panardinkite į tešlą ir atsargiai suspauskite kumštį, kad tešla išeitų iš tarpelio šalia nykščio ir kad susidarytų rutuliukas. Panardinkite šaukštą į vandenį ir įdėkite į jį tešlos rutulį, kad jis lengvai nukristų ant įkaitinto aliejaus ir apkeptų. Pakartokite tą pačią procedūrą su likusia tešla.
- 03** Kepkite juos iki auksinės rudos spalvos ir sudėkite ant sugeriančio popieriaus. Dėkite ant lėkštės, pabarstykite medumi, o ant viršaus cinamono, graikinių riešutų ir sezamo sėklų.
- 04** Tai daug paprasčiau nei manote, šį skanėstą mėgsta ir jauni, ir seni.



STEFANOS KARAIKOS

**Agroturizmo ūkio savininkas
Graikija, Magnesija, Portaria
<https://www.peliongastronomy.gr>**

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Esu agroturizmo ūkio savininkas Pelione, centrinėje Graikijoje. Manau, kad ūkiai yra gastro-gido koncepcijos pagrindas. Pelionas turi ilgą senovės Graikijos istoriją, kuri dažnai siejama su gastronomija. Pelionas buvo garsiųjų Pelėjo ir Tetisės vestuvių vieta, kur Paris auksiniu obuoliu apdovanojo Eleną iš Trojos. Taip pat iš mūsų regiono Jasonas pradėjo savo Argonautų ekspediciją. Galiausiai, mūsų kraštas laikomas mitinio Chirono Kentauro rezidencija, kuris buvo didžiausias botanikas ir senovės Graikijos herojų, tokių kaip Heraklis ir Tesėjas, mokytojas. Mano patirtis rodo, kad agroturizmo ir gastronomijos derinimas su paveldu gali suteikti daug naudos regionui.

Pelione yra daugiau nei 1000 rūšių žolelių, kurios naudojamos gaminant maistą arba užpilams, kurias turėtų išbandyti ir pasiimti su savimi kiekvienas šio regiono lankytojas. Vienas iš tipiškesnių Peliono patiekalų – žalumynai su kiaušiniiais, kuriuose, priklausomai nuo sezono, naudojami laukiniai žalumynai ir žolelės.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Prieš išsamiai susipažindamas su gastro-gido programa, jau motyvavau savo regiono žmones įsitraukti į agroturizmą ir gastronomiją. Iš esmės aš empiriškai veikiu kaip gastro-gidas. Šiuo metu tai yra puiki mokymo programa, kurioje yra visa reikalinga informacija ir įgūdžiai. Todėl norinčius įsitraukti raginu registruotis ir sekti mokymų modulius platformoje. Asmenys, turintys patirties gastronomijos ir agroturizmo srityse, pavyzdžiui, gastro-gidai, gali padėti jauniems verslininkams plėtoti savo idėjas ir padėti tvariai augti vietovei, kartu gerbiant aplinką ir vietos bendruomenę.





5 min

VIRTI ŽALUMYNAI SU ALYVUOGIŲ ALIEJUJE SU POMOMIRŲ PADAŽU APVIRTAIS KIAUŠINIAIS

Ingredientai

4 vnt.
500 gr
2 sausi ir 4 švieži
 $\frac{1}{4}$
 $\frac{1}{2}$
2-3 lapai
1-2 vnt
1 žiupsnelis
1-2 puodeliai
1

Kiaušinių
Laukinių žalumynų
Svogūnų
Susmulkintų krapų/petražolių
 $\frac{1}{2}$ kapotų pankolių
Pipirmėčių
Pjaustytų pomidorų
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį,
Ypač tyro alyvuogių aliejaus,
Čili pipiro

Paruošimas

01

Nuplaukite žalumynus ir supjaustykite juos.

02

Į keptuvę supilkite alyvuogių aliejų ir pakepinkite svogūnus, suberkite žalumynus, pomidorus, druską, pipirus, puodelį vandens ir leiskite pravėsti.

03

Prieš pat jiems baigiant pravėsti, įmuškite kiaušinius ant žalumynų ir uždenkite puodą, kol išvirs kiaušinių baltymai ir tryniai.

04

Gaminimo laikas yra tik keturios minutės, tačiau prisiminimai išlieka visam gyvenimui!



Graikija, Portaria

GIORGOS KANDILAS

Šefas

Graikija, Magnesija, Portaria

<https://www.hotel-kritsa.gr>

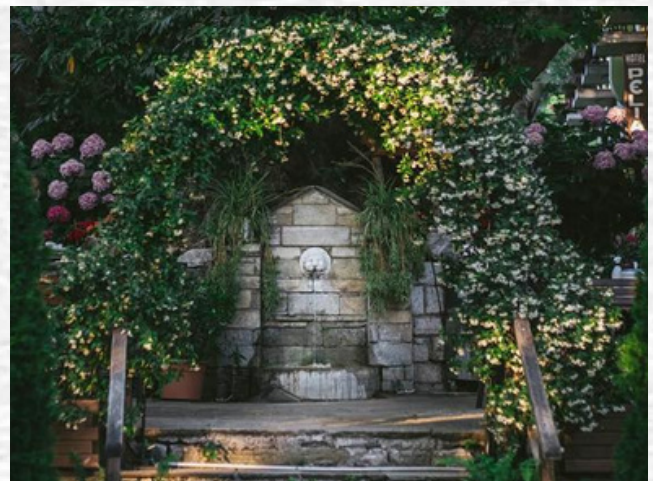
MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš dirbu Portaria Pelion virėju viešbutyje Kritsa Gastronomy. Virėjas esu daugiau nei 15 metų ir nuolat stebiuosi regiono kulinariu paveldu. Unikalūs gaminiai ir įvairios kulinarinės tradicijos, randamos kiekviename mūsų kalno kaime, niekada nenuvilia manęs sužavėti. Peliono ryšys su įvairiomis žolelėmis ir prieskoniais kiekvienam mano kuriamam patiekalui suteikia savito skonio. Gausus tekantis vanduo prisideda prie maistinių medžiagų turtingo dirvožemio, skatina daugelio daržovių ir vaisių augimą. Mano kulinarinė filosofija sukasi apie Peliono ir graikų virtuvės šaknis grindžiamų patiekalų kūrimą, apimančių namų ruošos esmę. Be šiuolaikinių technologijų, pirmenybę teikiame vietiniams produktams ir mūsų ūkyje auginamiems ekologiškiems ingredientams.

Vienas išskirtinis regioninis produktas vadinamas „Chichiravla“, randamas tik Pelione ir įtrauktas į mūsų virtuvę, sukuriant išskirtinį meze, kuris reprezentuoja mūsų vietovę.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Gastronomija yra gyvybiškai svarbi priemonė atgaivinti nykstančias kaimo vietas, suteikiant galimybę jauniems žmonėms ugdyti kūrybiškas ir novatoriškas verslo įmones. Puoselėdami gastronomines iniciatyvas, įgaliname jaunimą išlikti savo bendruomenėse, prisidedant prie aukštesnės gyvenimo kokybės. Gastrogidų vaidmuo yra padėti visoms suinteresuotosioms šalims atrasti būdus, leidžiančius išreikšti kūrybiškumą ir sustiprinti kiekvieną vietovę ekonominiu, aplinkos ir socialiniu aspektu, taip sukuriant pagrindą tvaresnei atečiai.





15 min

SUPLAKTI KIAUŠINIAI SU ŠVIEŽIAIS POMIDORIAIS IR FETOS SŪRIU (STRAPATSADA)

Ingredientai

3 vnt.	Kiaušinių
3 vnt.	Tarkuotų pomidorų
50 gr	Fetos sūrio gabaliukais
1 žiupsnelis	Druskos, cukraus, šviežiai maltų juodųjų pipirų
½ puodelio	Ypač tyro alyvuogių aliejaus
1-2 skiltelės	Paprikos

Paruošimas

01

Į didelį puodą įpilkite alyvuogių aliejaus ir palaukite, kol jis įkais. Suberkite trintus pomidorus, druską, cukrų, pipirus ir troškinkite 4–5 minutes.

02

Įmuškite kiaušinius ir nuolat maišykite, kol kiaušiniai išvirs ir keptuvėje neliks drėgmės.

03

Įdėkite vieną gabalėlį fetos gabaliukais ir šviežių petražolių ant viršaus, ir patiekite. Jei norite, į pomidorų mišinį įpilkite pipirų.

04

Tai neįtikėtina lengva, tačiau skonis yra visiškai pribloškiantis!

ITALIJA

EMILIA ROMAGNA

04





MILENA

SGN apsaugos ir skatinimo konsorciumas

Piadina Romagnola

Italija, Emilia Romagna

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš esu Milena ir jau keturias kartas esu Piadina Romagnola ponio. Jie mane taip vadina, nes visą gyvenimą gaminu Piadiną, o Piadina yra mano gyvenimas. Gimiau ir gyvenau Cervijoje, o mano giminaičiai iš kartos kartos gamino Piadina Romagnola. Taigi, Piadina yra mano DNR ir identifikavimo priemonė

Romagnos DNR, tai produktas, kurio turite paragauti atvykę čia. Romagna yra Piadina Romagnola sinonimas, pasižymintis draugiškumu ir svetingumu.

„Piadina“ yra kažkas, su kuo dabar visi daugiau ar mažiau pažįstami, taip pat dėka to, ką iki šiol padarėme ją reklamuodami.

Jau 2013 m. turėjome PGI specifikacijos instituciją, kuri buvo skirta apsaugoti šį produktą, kaip ir kitus itališkus produktus, būdingus mūsų regionui, o taip pat ir visai Italijai. Piadina yra tipiškas šios vietovės gatvės maistas, kurio kilmė yra senovinė; jis minimas net etruskų laikais. Jaučiu, kad tęsiu tradiciją, nes mes ją gerbiame, su ingredientais, su PGI specifikacija, kurioje atradome save.

Kadaise gatvėje stovėjo nedidelės medinės lūšnos su šiukšliadėžėmis, geležinėmis dėžėmis, kur buvo dedamas akmuo, keptuvė ir kepama piadina. Dabar turime mažus kioskus, kurie suteikia tapatybę ir yra rankų darbo Piadina Romagnola sinonimas. „Piadina“ išliko susietas su tradicijomis ir tuo pat metu vystėsi, prieštaraudama klientų pageidavimams, su naujais receptais ir naujais deriniais.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Atsineškite tradiciją, kurios dalis esate ir kuri yra jūsų dalis. Būkite gidas visiems tiems žmonėms, kurie nori išbandyti ir pažinti jūsų ir jūsų krašto produktus, padėti juos išbandyti ir būti gastronominiu vadovu paaiškinančiu kokie yra deriniai, kaip juos geriausia vartoti ir valgyti.



SGN PIADINA ROMAGNOLA SU SKVN PIACENTINA COPPA, RUKOLŲ PESTO IR STRACCIATELLA

✓ Valgyti rankomis

Ingridientai

x4	PGI Piadine Romagnole		
200 g	SKVN Coppa Piacentina		
250 g	Šviežia stracciatella	50 g	Pušies riešutai
100 g	Šviežia rukola	50 g	Pecorino sūris
60 g	SKVN Parmezano Reggiano sūris		Druska ir pipirai
1 skiltelė	Česnakas		
150 g	Ypač tyras alyvuogių aliejus		

01

Pirmas žingsnis bus paruošti pesto: nuplaukite rukolos lapus po šaltu vandeniu, atsargiai nusausinkite ant sugeriančio popieriaus lapo. Būkite atsargūs, kad jų per daug nesutraiškytumėte, kad netamsėtų ir neprarastų ryškiai žalios spalvos.

02

Įdėkite jas į grūstuvą kartu su pušies riešutais, žiupsneliu druskos ir pipirų, sūriais ir pirmuoju šaukštu aliejaus. Sutrinkite grūstuvu, jei reikia, įpilkite aliejaus, kol gausite tipiską pesto konsistenciją.

03

Paliekame pailsėti šaldytuve su dangteliu ar maistine plėvele, kad sutirštėtų ir susikoncentruotų visi skoniai.

04

Tuo tarpu keturias minutes pakaitinkite SGN „Piadina Romagna“ iš abiejų pusių, o iškepus įdarykite jas SKVN „Coppa Piacentina“, „stracciatella“ ir, pagal savo skonį, pesto, kurį išėmėte iš šaldytuvo likus kelioms sekundėms prieš patiekiant.

05

Skanaus!

Paruošimas



ANDREA MANCUSO

SGN balzamiko apsaugos konsorciumas

Modenos actas

Italija, Emilia Romagna

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš esu Andrea Mancuso Morini, esu iš Emilijos-Romanijos ir dirbu Modenos SGN Balsamiko konsorciume. Konsorciumas saugo ir reklamuoja mūsų teritorijos aukščiausios kokybės produktą, kuris dabar žinomas visame pasaulyje. Tai produktas, susietas su Modenos ir Reggio Emilia teritorijomis, dviem mūsų gražiojo regiono provincijomis, turinčiomis istoriją, kuri

tęsiasi tūkstančius metų. Istorija, kuri prasideda dar senovės romėnų laikais ir per šimtmečius buvo perduodama iš kartos į kartą iki šių dienų.

Esu gastro-gidas, kuriam teko laimėti ne tik papasakoti, perduoti, bet ir palaikyti ryšį su žmonėmis, kurie myli mūsų teritoriją ir mėgsta produktus, kuriuos siūlo mūsų teritorija ir visa Italija, ir kurie mėgsta mūsų virtuvėje egzistuojančią biologinę įvairovę, mūsų gastronomiją. Kaip gastro-gidas sutinku pačius įvairiausius žmones, jaunus žmones, aistringus gurmanus, tuos, kurie dar nieko nežino, bet yra smalsūs ir nori atrasti kažką daugiau. Svarbu žinoti, kaip papasakoti, bet ir dirbti su visomis suinteresuotosiomis šalimis, kurios dalyvauja šioje gražioje istorijoje, kurioje kiekvienas turi savo vaidmenį. Mes su konsorciumu dirbame kaip komanda, siekdami reklamuoti geriausius. Komandinis darbas yra esminis dalykas. Tikiu, kad vienas gražiausių dalykų, kurį gali padaryti apsilankęs teritorijoje, kitoje šalyje, kitame regione, yra iš pirmų rankų paragauti gaminius, pabendrauti su gamintojais. Tad eik ir pažink pačias nežinomiausias realijas.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Apibendrinant tai, ką gastro-gidas turi daryti: turėti aistrą produktui, teritorijai, kurią jis atstovauja. Gastro-gidas turėtų atlikti šį vaidmenį, kaip įvairių žmonių, subjektų, realijų koordinatorius, jis turi mokėti kalbėtis su žmonėmis ir pažinti žmones, kurios gamina produktus.



PARMEZANO RISOTAS SU MODENOS SGN BALZAMIKO ACTO TRAŠKUČIAIS

✓ Pirmas patiekalas

Ingredientai

320 g	Vialone nano ryžiai
	Brandintas Modenos SGN balzamiko actas
1 l	Mėsos arba daržovių sultinys
½	Mažas svogūnas
	Sviesto pagal skonį
	Sutarkuotas SKVN Parmezano Reggiano sūris

01

Į dubenį įdėkite šiek tiek tarkuoto SKVN Parmezano Reggiano sūrio ir įlašinkite kelis lašus brandinto Modenos SGN balzamiko acto. Gerai išmaišykite ir suformuokite vienodus rutuliukus, kuriuos dėsite ant kepimo popieriaus stačiakampio.

02

Ant rutulio užlenkite popierių, tada išlyginkite ir suformuokite plonus vaflius, kad liktų kepimo popieriaus viduryje. Greitai apkepkite nepridegančioje keptuvėje iš abiejų pusių. Nuimkite juos nuo ugnies.

03

Puode lengvai pakepinkite smulkiai pjaustytą svogūną, po poros minučių paskrudinkite ryžius. Toliau virkite rizotą, po truputį pildami sultinį.

04

Į išvirusius ryžius įmaišykite gabalėlį šalto sviesto ir SKVN Parmezano Reggiano sūrio, tada išmaišykite ir palikite uždengtą minutę pailsėti.

05

Patiekite ryžius su 2 traškučiais vienoje porcijoje ir į lėkštės šoną įpylę šlakelį brandinto Modenos SGN balzamiko acto.

06

Skanaus!

Mėgaukitės risotto sumaišydami visus ingredientus pagal skonį.



VALENTINO BEGA

Maisto ir vyno turizmo bei teritorinės rinkodaros specialistas

Italija, Emilia Romagna

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Esu Valentino Bega, buvęs Emilijos-Romanijos reklamos sektoriaus vadovas, esu gastro-gidas. Daug dirbau regione, ypač su teritorine rinkodara, susijusia su kokybiškais maisto produktais ir kokybiškais vynais. Dalyvavau kuriant ir plėtojant turizmo / maisto ir vyno sklaidos projektą „Strade dei vini e dei sapori“ (vyno ir

skonio maršrutai). Mūsų krašto gastronominis paveldas yra žinomas ir garsinamas visame pasaulyje. Šiose teritorijose slypi tikroji gamta, mūsų žemės ūkio maisto kultūros šaknys. Esu kilęs iš Feraros provincijos, kurioje yra puikūs tapatybės produktai, vienas visiems, „salama da sugo“, apie kurį mažai kas žino. Lėtas turizmas, sustojimas įvertinti ir pažinti teritoriją, žmones, kultūrą, meną, virtuvę reiškia praturtėti kiekvieno regiono turimu paveldu. Kokybė reiškia kultūrą, kultūra – gebėjimą atsiminti, bet ir nuolat gilintis į teritorinį turta, kuriam nėra ribų. Visada galvojau, kad kiekvienas šio krašto kampelis savaime yra gero skonio, kultūros, maisto kasykla, absoliučiai originali. Gastro-gidas taip pat turi šią užduotį: neleisti žmonėms pamiršti. Visi šio krašto gyventojai iš esmės yra gastro-gidai, arba galėtų būti, jei norėtų.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Gastro-gidui kalba širdis. Gastro-gidai turi būti teritorijos, žmonių draugai, jie turi mokėti pasinerti į teritoriją su meile ir širdimi. Gastronomijos vadovas turi grįsti savo kompetenciją ir kultūrą žiniomis, studijomis, supratimu, tyrimais ir tyrinėjimais, jis turi imti interviu, įsiminti ir perduoti informaciją. Išradinėti nieko nereikia, tereikia tik stebėti.



✓ Pirmas patiekalas

SGN MOLŪGO CAPPELLACCI IŠ FERRARA

Ingredientai

Tešlai

250 g

3

00 tipo balti minkšti kvietiniai miltai

Kiaušiniai

Druska

Įdarui

400 g

120 g

60 g

Moliūgų minkštimas

Tarkuotas SKVN Parmezano Reggiano sūris

Duonos trupiniai

Muskato riešutas, druska ir pipirai

01

Tešlą paruoškite įprastu būdu, ne per plonai iškočiokite ir supjaustykite į daug kvadratų, kuriuos užpildysite atskirai paruoštu mišiniu.

02

Moliūgą iškepkite orkaitėje, nuimkite žievelę ir šakute susmulkinkite, kol pasidarys gana vienalytė pasta, suberkite SKVN Parmezano Reggiano sūrį ir muskato riešutą, ir gerai išmaišykite.

03

Arbatiniu šaukšteliu įdėkite keletą didelių graikinių riešutų į anksčiau paruoštos sluoksniuotos tešlos kvadrato centrą ir uždarykite kvadratus, kaip įprasta gaminant cappelletti.

04

Virkite juos dideliame pasūdytame vandenyje apie 5 minutes, kai tik iškils į paviršių, pišinkite šaukštu arba kiaurasamčiu.

05

Pagardinkite mėsos padažu arba lydytu sviestu, šalaviju ir, jei norite, pabarstykite tarkuotu SKVN Parmezano Reggiano sūriu.

06

Skanaus!



DANIELE DE LEO

Agronomas, mokytojas ir pasakotojas
Italija, Emilia Romagna

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Mano vardas Daniele De Leo, man 58 metai, aš esu iš Romagnos. Baigiau žemės ūkio mokslus, daug metų buvau agronomas. Tam tikru momentu turėjau tokį pašaukimą, tokią emociją: norėjau būti pasakotojas, norėjau būti žmogumi, kuris kalbasi ne tik su vaikais, jauniausiais, vyriausiais, bet ir smalsuoliais, vartotojais, tais, kurie iš tikrųjų myli mūsų gaminius. Tuo metu iš

agronomo tapau informacijos kleidėjas, žemės ūkio maisto produktų reklamuotojas, vėliau pasakotojas. Pavyzdžiui, apie vyną galima daug pasakoti, apie jo aromatus, alkoholio kiekį ir pan., viskas labai gražu ir įdomu, bet už jo turi būti daugiau, svajonė, mintis, pasiūlymas. Kodėl tas vynas taip vadinamas? Tai turi daryti gastro-gidas! Tada akivaizdu, kad gaminiams yra būdingos savybės, kurias reikia žinoti ir pasakyti, pavyzdžiui, jei vynas barrique, vadinasi, medinėje statinėje jis praleido metus, pusantrų. Ar balzamiko actas yra 12 metų, ar 25 metų, tai aiškiai skiriasi. Yra niuansų, yra skirtumų, kuriuos turime pasakyti, bet taip pat turime tapti „emocionalistais“, o tai yra vaidmuo, turintis naują prasmę.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Ką daryti norint tapti gastro-gidu? Neabejok ir judėk į priekį, nes mūsų produktai yra ypatingi ir turi būti detalios pasakotos jų istorijos.



✓ Pirmas patiekalas

PASSATELLI SU ROMAGNA NAUDOJIMU SKVN PIACENTINA ŠONINĖS PADAŽE

Ingredientai

350 g	Džiuvėsėliai
350 g	Tarkuotas SKVN Parmezano Reggiano sūris
50 g	Baltieji miltai, „00“ tipo
8	Kiaušiniai
	Citrinos žievelės pagal skonį
	Muskato riešutas pagal skonį
150 g	SKVN Piacentina šoninė
50 g	Cukinijos
½	Raudonasis svogūnas
	Ypač tyras alyvuogių aliejus
	Pipirai

01

Visus ingredientus (t. y. džiuvėsėlius, SKVN Parmezano Reggiano sūrį, kiaušinius, „00“ tipo baltus miltus, muskato riešutą ir citrinos žievelę) labai gerai išmaišykite, kol gausis vienalytė masė. Kai pasieksite reikiamą konsistenciją, palikite bent 3 valandoms pastovėti šaldytuve.

02

Padažui raudonąjį svogūną supjaustykite juostelėmis ir pakepinkite nepritekančioje keptuvėje, suberkite SKVN Piacentina šoninę ir išjunkite ugnį, kad ji liktų minkšta.

03

Atskirai, su šlakeliu aukščiausios kokybės ypač tyro alyvuogių aliejaus, keletą minučių patroškinkite cukinijas, anksčiau supjaustytas pusemėnuliais, ir viską sumaišykite.

04

Naudodami atitinkamą įrankį (panašų į bulvių grūstuvą, bet su didesnėmis skylutėmis) pasigaminkite passatelli ir išvirkite verdančiame pasūdytame vandenyje, labai atsargiai, kad vos iškilus jiems į paviršių iš karto juos išimkite.

05

Pagardinkite juos SKVN Piacentina šoninės padažu ir cukinijomis ir patiekite su šlakeliu ypač tyro alyvuogių aliejaus.



PIETRO CAMPALDINI

Emilijos-Romanijos regiono žemės ūkio maisto produktų reklamos skyrius

Italija, Emilia Romagna

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš esu Pietro Campaldini, kilęs iš Porretta Terme, mažo miestelio Apeninuose, Bolonijos provincijoje. Trisdešimt metų dirbau turizmo srityje privačiose įmonėse, viešbučiuose ir restoranuose, taip pat valstybinėse įmonėse, įskaitant savivaldybes ir Emilijos-Romanijos regioną, kuriame dabar dirbu. Gastro-gidu tapau pirmiausia iš aistros, nes savo darbe

užsiimu būtent su sertifikuotų kokybiškų produktų reklamavimu, t.y. SKVN ir SGN bei visais ekologiškais produktais, kurių mūsų regione pilna. Stebiu „Vyno ir skonių maršrutų“ konsolidavimą – tai turistiniai maršrutai maisto ir vyno mėgėjams, atvykstantiems iš viso pasaulio. Mūsų regione siūlome 10 maršrutų, iš kurių galima atrasti visus mūsų produktus ir tradicinius patiekalus.

Gastro-gidas turi žinoti apie produktus tiek istoriniu požiūriu, tiek ir kaip jie pasikeitė laikui bėgant. Pavyzdžiui, paskutinė mintis, kurią galiu pasakyti apie gastro-gidus, yra neabejotinai žinoti apie maisto ir vyno derinimą. Kviečiu visus, kurie nori tapti gastro-gidais Europoje, suprasti, koks yra tinkamas jų patiekalų derinimas. Kalbu ne tik apie vyną, maistą, bet ir kokteilius, kuriuos galima gaminti iš vietinių produktų, turiu galvoje pavyzdžiui IGP persikus ir „nektarinus“ iš Romagnos.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Gastro-gidas turi jausti aistrą ir meilę savo darbui ir savo kraštui, senųjų tradicijų atradimui iš naujo, tačiau geras gastro-gidas turi mokėti kurti naujoves ir derinti tradicijas su naujovėmis. Kodėl? Nes taip galime įtraukti visas kartas.



✓ Antrasis patieklas

SGN BALTOSIOS VERŠIENOS KARPAČIO IŠ CENTRINIŲ APPENINŲ SU SKVN TRADICINIŲ BALZAMIKU ACTU IŠ REGGIO EMILIA

Ingridientai

- 300 g SGN Baltoji veršiena iš Centrinių Apeninų
- 150 g Mišrios salotos
- SKVN Colline di Romagna ypač tyras alyvuogių aliejus
- 3 šaukštai SKVN tradicinis Reggiano Emilia balzamiko actas
- Druska ir baltieji pipirai pagal skonį

01

Supjaustykite filė plonais griežinėliais ir labai atsargiai jas išmuškite, kol gausite labai plonus griežinėlius.

02

Sumaišykite SKVN tradicinį Reggiano Emilia balzamiko actą ir SKVN Colline di Romagna ypač tyrą alyvuogių aliejų dubenyje, kad susidarytų padažas.

03

Lėkštėje išdėliokite anksčiau nuplautas, kruopščiai išdžiovintas ir netaisyklingai pjaustytas salotas, lengvai pagardinkite ypač tyru alyvuogių aliejumi, druska, pipirais ir ant viršaus išdėliokite mėsą.

04

Viską pagardinkite SKVN tradiciniu balzamiko acto padažu iš Reggiano Emilia.

05

Palikite keletą minučių pastovėti ir patiekite su vyšninių pomidorų ir šviežių aromatinių žolelių garnyru.

06

Skanaus!



GIULIA GHIROTTI

Gastronomijos, svetingumo ir socialinių tinklų komunikacijos mokytoja ir ekspertė
Italija, Emilia Romagna

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Esu Giulia Ghirotti ir užsiimu profesiniais mokymais, bendravimu ir maisto bei vyno renginių organizavimu. Visa mano veikla yra skirta stiprinti ir reklamuoti mano regiono Emilijos-Romanijos maisto ir vyno kokybę. Kaip mokytoja kreipiuosi į studentus ir jaunuolius profesionaliuose viešbučių institutuose, o mūsų tikslas yra būtent juos mokyti tapti naujos kartos restoranų ir viešbučių savininkais Emilijoje-Romanijoje. Mano pamokos kyla iš poreikio, reaguoti į naują turistų poreikį, kuris yra dėmesingesnis, smalsesnis, jautresnis teritorijai. Šiandien vis dažniau tai daroma - turistams tampant pagrindiniais veikėjais; rankas įkišant į pyragą, vadovaujantis vietinio gastro-gido patarimais. Mano profesija kyla iš mano kilmės. Esu iš maitinimo pramonės, visada užsiėmiau maitinimu, taigi ir renginių bei priėmimų organizavimu. 2019 m. lankiau pažangius mokymus ir specializacijos kursus apie SKVN ir SGN sertifikuotus produktus. Šis kursas leido man visų pirma praplėsti savo akiratį, bet svarbiausia – surinkti puikių šios srities profesionalų ir ekspertų žinių tinklą.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Šiais laikais turizmo paklausa yra pasikeitusi ir žmonės bando tyrinėti teritoriją giliau. Ir tai galima padaryti, pavyzdžiui, tvariu būdu, žygiuojant pėsčiomis ar važiuojant dviračiu. Bet, mano nuomone, autentiškiau pažinti kultūrą galima per stalą, taigi, ir per gastronomiją bei per „rankų į tešlą“ įkišimo patirtį.



✓ Desertas

VIRTA ŽIEMINĖ KRIAUŠĖ SU DOCG ALBANA DI ROMAGNA PASSITO VYNU IR ŠOKOLADO GLAISTU

Ingridientai

200 g	Juodas šokoladas
130 g	Cukrus
15 g	Sviestas
4	Emilia-Romagna SGN kriaušės
1	Cinamono lazdelės
¼ l	Albana di Romagna DOCG Passito vinas

01

Kriaušes nulupkite ir gerai nuplaukite. Tada sudėkite jas į puodą su cukrumi, ½ litro vandens ir cinamonu.

02

Virkite ant nedidelės ugnies 30 minučių, Albana di Romagna DOCG Passito vyną supilkite tik pabaigoje ir baikite virti, užtikrindami, kad kriaušės sugertų visus skysčius.

03

Šokoladą su sviestu ištirpinkite dubenyje.

04

Kai kriaušės išvirs ir šokoladas išsilydys, panardinkite jas ir padėkite ant padėklo, kad šokolado perteklius nuvarvėtų.

05

Skanaus

Jei pageidaujama, galima patiekti ant minkšto kremo arba su plakta grietinėle.



CARLA BRIGLIADORI

Virėja, mokytoja ir maisto istorikė
Italija, Emilia Romagna

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš esu Carla Brigliadori ir jau 13 metų vadovauju kulinarijos mokyklai „Artusi“. Mano aistra šios teritorijos maistui kyla iš Pellegrino Artusi, šiuolaikinės italų virtuvės tėvo, kuris mėgo perkelti pojūčius į savo virtuvę, sustiprindamas juos rankomis, visų pirma tešloje, apdirbdamas šios nuostabios teritorijos produktus. Produktai, kurie negali ignoruoti gamintojo,

bet kurie sudėti kartu ant virėjo stalo tampa stebuklingi ir nukels jus į istoriją ir kelionę, į šio tikrai stebuklingo, svarbaus ir galinčio suteikti tiek daug emocijų regiono skonį. Itališkos virtuvės tėvas Pellegrino Artusi mus visada mokė: sėskite prie stalo, dalinkitės maistu, dalinkitės patirtimi ir tą stalą padarysite nepaprastai dideliu stalų, susijungusį su produktais, kuriuos padovanojote savo svečiams. Dalijimasis yra visiškas dalijimasis emocijomis, produktu ir patirtimi. Reikia dirbti rankomis, jausti produktą, užuosti, klausytis. 5 pojūčiai yra esminiai norint padaryti stalą laimingą, bet visų pirma norint atsigauti, nes produktas yra toks universalus, kad galite naudoti visas jo dalis, net ir mažiau kilnius, ir taip išrasti naujus patiekalus.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

„Gastro-gidas“ – tai kvietimas sekti mus į regioninių produktų šerdį, visapusiškai dalijantis emocijomis ir patirtimi.



SKVN PARMEZANO REGGIANO SŪRIO KREPŠELIS SU DARŽOVIŲ VAVORYKŠTE IR SKVN BRISIGHELLA YPAČ TYRU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI



90 min



Sudėtingumas:
vidutinis

Ingridientai

x4 žmonėms

200 g	SKVN Parmezano Reggiano sūris
70 g	Cukinijos
70 g	SKVN Bolonijos bulvės
70 g	Morkos
70 g	Geltonas moliūgas
60 g	SKVN Brisighella ypač tyras alyvuogių aliejus
	druska ir baltieji pipirai, pagal skonį

01

Visas daržoves nulupkite ir nuvalykite, o mandolino pagalba visas daržoves supjaustykite pagaliukais.

02

Tada supjaustytas daržoves blanširuokite verdančiame pasūdytame vandenyje, kol iškeps.

03

Nepridegančioje keptuvėje lengvai įkaitinkite SKVN Brisighella ypač tyrą alyvuogių aliejų ir paprieskoniukite daržoves, pagardinkite druska ir pipirais.

04

Tuo tarpu įkaitinkite nedidelę nepridegančią keptuvę, o jos dugną uždenkite tarkuotu SKVN Parmezano Reggiano sūriu, kol gausite ploną krepą, kartus nuo karto jį apversdami ir padėdami ant stiklinės, kad įgautumėte krepšelio formą.

05

Į krepšelį įpilkite daržovių, pakeptų SKVN Brisighella ypač tyrame alyvuogių aliejuje ir patiekite su SKVN Parmos kumpiu, SKVN Culatello di Zibello DOP arba Spalla cotta di San Secondo.

06

Skanaus!!!



STEFANO SILVI

**Nero Fermento kompanija ir someljė
Italija, Emilia Romagna**

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Esu Stefano Silvi, inžinierius, Ais EWST trečio lygio someljė ir vienas iš startuolio Nero Fermento SRL įkūrėjų Ravenoje. Nero Fermento, užsiima natūralia baltojo česnako, ypač Voghiera DOP česnako, fermentacija. Tai tipiškas procesas iš Rytų. Sėmėmės įkvėpimo iš šios kultūros ir nusprendėme atnešti šį svetimą mūsų kulinarijos tradicijoms procesą,

naudojant vietinį meistriškumą, kuklų, bet turtingą produktą, kuris yra būtent Voghiera DOP česnakas, pirmasis DOP česnakas visoje Europoje.

Tai buvo mūsų įmonės įkvėpimas nuo pat pradžių ir džiaugiuosi galėdamas pasakyti, kad tiek Voghiera česnakų konsorciumas, taigi, ir tradicija, tiek Regionas, vadinamieji vietiniai produktai, entuziastingai sutiko šią mūsų idėją, šį mūsų projektą ir nuo pat pradžių jie mus lydėjo mūsų augime. Konsorciumas juodajame česnake pamatė galimybę, naują raktą šimtmečių senumo produktui, pavyzdžiui, Voghiera česnaku, kurio tradicija siekia Este šeimos laikus ir dar seniau. Regionas pamatė galimybę pasiūlyti kažką kitokio ir pateikti šiuolaikiškesnę šio tradicinio produkto interpretaciją.

Tikrai nuostabu matyti, kaip žmonės, kurie nėra iš šio regiono arba galbūt atvykę iš užsienio, yra sužavėti mūsų tipiškesnių gaminių kruopštumu, meile ir kantrybe.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Būti gastro-gidu ar kitaip reklamuoti teritoriją tiesiog reiškia būti nuoširdžiu ir parodyti kitiems žmonėms savo meilę teritorijos puikumui.



CAPPELLETTI SU KREMINĖ MENKĖ ANT SKVN PARMEZANO REGGIANO SŪRIO FONDIU, SU SVOGŪNU IR VOGHIERA JUODUOJU KREMU



Pirmasis patiekalas

Ingridientai

200 g
2 dl
1 dl

Tradicinė sluoksniuota tešla

Sūdyta menkė

Pienas

Vanduo

Druska ir pipirai

Voghiera juodasis kremas

5 dl

Daržovių sultinys

8 gvazdikėliai

Voghiera juodasis česnakas

Ypač tyras alyvuogių aliejus

01

Pradedame nuo tešlos iškočiojimo tradiciniu būdu ir leidžiame jai pailsėti.

02

Tada paruoškite daržovių sultinį pagal jums patinkantį receptą (siūlome skaidrų ir subtilų sultinį, su morkomis, cukinijomis, poru ir salierais) ir pamirkykite Nero di Voghiera česnako skilteles karštame sultinyje 3-5 minutes, priklausomai nuo dydžio.

03

Pasibaigus laikui, išimkite skilteles, sudėkite į trintuvo stiklinę ir plakite, lėtai pildami sultinį, kol pasieksite norimą konsistenciją, galiausiai pagardinkite šlakeliu ypač tyro alyvuogių aliejaus ir viską atidėkite į šalį.

04

Dabar virkite menkę 20 minučių su vandeniu ir pienu, sutrinkite ją panardintu trintuvu, lėtai pildami ypač tyrą alyvuogių aliejų, kol susidarys putojantis mišinys ir leiskite jam pailsėti.

05

Iškočiokite tešlą, kad galėtumėte pasidaryti kvadratėlius cappelletti, tada užpildykite juos menkių mišiniu ir uždarykite.

06

Cappelletti išvirkite dideliame puode su pasūdytu vandeniu. Išvirus nusausinkite ir papuoškite Nero di Voghiera kremu bei petražolių šakele.

LIETUVA 04





DANUTĖ KUPČIŪNIENĖ

Lietuva, Širvintų rajonas

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Mūsų namuose bitininkystė yra šeimos verslas, kuriame dalyvauja mano dukra Raminta ir jos šeima. Pradėjome su 2 aviliais bičių savo asmeniniam naudojimui, o dabar turime apie 50 bičių šeimų. Turistai gali pasinerti į saldų pasaulį kartu su mumis. Iš produkcijos pradžioje turėjome tik medų, o šiuo metu jau galime pasiūlyti ir kitus bičių produktus, tai yra žiedadulkes, bičių pienelį. Pradėjome gaminti mišinius iš medaus ir lefilizuotų uogų. Šią vasarą mūsų ramus namelis tapo epiterapijos prieglobstiu, kur bičių pikio ir medaus kvapas susitinka su tylia bičių dūzgesiu. Ši sveikalingumo priemonė labai naudinga žmonėms, kurie serga kvėpavimo takų, alerginių sutrikimų ligomis bei tarnauja kaip atsipalaidavimo priemonė nuo streso, pervargimo ir perdegimo. Prisijunkite prie mūsų kelionės, kur gamtos dovanų gausa susitinka su holistine gerove.

Prisijunkite prie mūsų šeimos bitininkystės kelionės, siūlančios įvairius bičių produktus ir ramų vasarnamį, paverstą epiterapijos prieglobsčiu - tai saldi gamtos simfonija viename harmoningame potyryje.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Nedvejokite pabrėžti gamtos ir sveikatingumo unikalų derinį jūsų regione. Paprasta bitininkystės kelionė gali plėtotis nuo medaus gamybos iki įvairių bičių produktų ir ekskluzyvaus epiterapijos prieglobsčio, siūlančio saldžią simfoniją lankytojams. Turistai gali atrasti prieglobstį, kuris neapsiriboja skoniais, žada atsipalaidavimą, atjaunėjimą ir puikų kulinarijos bei sveikatingumo malonumų derinį. Tiesiog atverkite savo protą - jūsų laukia neišdildoma patirtis, todėl nepaleiskite šios nuostabios galimybės!



~ 1 val.



✓ 8 žmonėms

MEDAUS PYRAGAS

Ingridientai

Biskvitui

370 g miltų
2 vnt. kiaušinių
50 g sviesto
50 g cukraus
40 g rudojo cukraus
2 š. medaus
1 š. acto
0,5 a. š. sodos

Kremui

1,5 š. želatinos
900 g grietinės 30%
60 ml šalto vandens
6 š. cukraus pudros
0,5 citrinos

Paruošimas

- 01** Į metalinį dubenį (ar puodą) įmušti kiaušinius, pilti medų, dėti sviestą, suberti cukrų ir dėti virš puodo su vandeniu. Vis maišant kaitinti, kol taps vientisa masė ir/ar ištirps cukrus, bet neužvirti.
- 02** Į gautą masę supilti actu nugesintą sodą, išmaišyti. Galiausiai suberti miltus ir užminkyti tešlą. Tešla turi visiškai nelipti prie rankų. Tada padalinti ją į 5 lygias dalis ir kiekvieną dalį labai plonai iškočioti tiesiai ant kepimo popieriaus (pabrėžiu, lakštus kočioti labai plonai, kadangi kepant jie pasipučia). Paėmus norimo dydžio apvalią formą ir uždėjus ant kiekvieno iškočioto tešlos lakšto, apipjauti.
- 03** Kepti po vieną lakštą ~5 minutes iki 180 C laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Nupjautus tešlos kraštus irgi iškepti (kol kepepate vieną lakštą, kitą kočiokite, išėmus iškeptą, iškart dėkite kepti naują, ir taip kol iškepsite visus). Iškeptus lakštus atvėsinti ant grotelių.
- 04** Želatiną užpilti vandeniu ir palikti išbrinkti. Želatiną, maišant, ištirpinti ant mažos ugnies (neužvirti). Palikti atvėsti.
- 05** Į didelį dubenį įdėti grietinę, suberti cukraus pudrą ir išplakti iki standumo. Supilti citrinos sultis, išmaišyti, paragauti ar nieko netrūksta. Želatiną mažą srovele, plakant, supilti į kremą. Kokioms 5-10 minučių padėti į šaldytuvą, kad kremas šiek tiek sutvirtėtų. Galiausiai pertepti biskvitinius lakštus ir papuošti. Statyti į šaldytuvą bent parai. SKANAUS!



DALIA ĖMUŽYTĖ

Lietuva, Širvintų rajonas

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš esu Dalia Ėmužytė, Griciūnų ekologinio ožkų ūkio šeimininkė, esančios netoli Vilniaus, ir jau 27 metus užsiimu ožkų sūrio ir mėsos gamyba. Mūsų lankytojai mėgaujasi unikalia regioninių ožkų sūrių kolekcija, kurios neįmanoma rasti kitur. Taip pat siūlome retą malonumą - ožkieną, žadančią nuostabų kulinarinį potyrį. Kadangi asmeniškai pristatau ūkio produktus ir patiekalus svečiams, kyla poreikis bendradarbiauti su kitais verslininkais ir atverti galimybes, siekiant pritraukti daugiau keliautojų į šį regioną.

MOČIUTĖS PALIKIMAS

Iš Vilniaus persikėlusį puoselėti savo šaknų, parsivežiau brangų savo mylimos močiutės, garsios ūkininkės, palikimą. Jos sūrius kadaise prieš karą garbino ne kas kitas, o pati prezidento žmona Smetonienė. Šiandien šis palikimas klėsti, nes mano sūriams yra įteikti nacionalinio paveldo sertifikatai, liudijantys ilgalaikę kokybę.

Tačiau istorija tuo nesibaigia – atraskite skonių simfoniją, nes mūsų naminės uogienės, kepenėlių dešra ir kiti puikūs patiekalai išsaugojo močiutės perduotą kulinarinį paveldą. Prisijunkite prie mūsų ir mėgaukitės praeitimi, skanaudami dabartyje, kur kiekvienas kąsnis pasakoja istoriją. Patirkite autentišką mūsų šeimos atsidavimo ir aistros skonį Griciūnuose, kur kiekvienas produktas yra mūsų ilgalaikio kulinarinio palikimo šventė.

APYLINKĖS ISTORIJA IR GAMTA

Paveldėjau šią žemę iš savo senelių prieš 27 metus. Kadangi senovėje aplinkui buvo pelkės ir miškai, o žemė buvo nederlinga, pragyvenimui žmonės užsiėmė ryšulių iš žabų gaminimu. Surištus žabus rogėmis veždavo žiemą prakurom į artimiausius kaimelius ir iš to gyveno. Aplinkui - natūralūs gamtos stebuklai, mus supa miškai ir draustinis „Žalioji giria“. Jame yra gausu įvairiausių laukinių gyvūnų: briedžių, elnių, lapių, lūšių, vilkų ir daugybė kitų smulkių gyvūnėlių. Įsitraukite į mūsų ūkio turtingą pasakojimų audinį, kur gamta ir istorija susitinka harmoningame apsikabinime.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Kadangi gastronomio turizmo poreikis auga, bendradarbiavimas tampa pagrindiniu veiksmu versle. Sukurkime tinklą, kur dalinsimės įžvalgomis, rekomenduosime būtinus aplankyti objektus regione ir mėgausimės vienas kito unikaliomis kulinarinėmis vertybėmis. Mūsų tinklo nariai specializuojasi skirtingose srityse, užtikrindami įvairią ir neišdildomą patirtį. Išbandykite natūralius, ekologinius ir tvaraus vystymosi džiaugsmus iš pirmų rankų. Siekite harmonijos tarp miesto žavesio ir gamtos ramybės. Prisijunkite prie mūsų skonių kelionės, kurioje dalijamės rekomendacijomis ir atrandame vis naujus kulinarinius stebuklus, kurie peržengia šalių sienas ir vienija maisto entuziastus visoje pasaulyje.



KEPTAS OŽKŲ SŪRIS SU AGURKINIŲ PADAŽU



~ 45 min



vegetariškas



2 žmonėms

Ingredientai

0.4 kg Tradicinio saldaus ožkos pieno sūrio
2 vnt. Pomidorų

Pasirinktinai pagal skonį:

- alyvuogių arba kito aliejaus
- druskos
- pipirų
- miltų
- krapų
- česnakų

Agurkų padažui

Priklausomai nuo skonio, pridėkite: majonezo, česnako, pipirų, krapų, rauginto agurko

01

Supjaustykite ožkų sūrį ir pomidorus riekelėmis.

02

Indelyje išspauskite česnakus, pabarstykite druska, pipirais ir viską išmaišykite.

03

Česnakų košele ištrinkite kiekvieną sūrio riekelę ir palikite pastovėti 30 minučių.

04

Sūrio riekes apvoliokite miltuose.

05

Ant įkaitintos keptuvės įpilkite truputėlį aliejaus ir apkepkite vieną sūrio pusę. Apvertus sūrį, ant kiekvienos sūrio riekelės uždėkite pomidoro ir pabarstykite druska bei krapais.

06

AGURKINIO PADAŽO PARUOŠIMAS

Agurkinio padažo prie kepto sūrio paruošimui į majonezą išspauskite česnako (jei mėgstate aštriau, česnako reikia daugiau).

Įdėkite tarkuotą raugintą agurką (jei mėgstate rūgščiau, agurko reikia daugiau).

Padažą pagardinkite pipirais ir krapais.

Viską gerai išmaišykite.

07

Keptas ožkų sūris su agurkiniu padažu tiekiamas karštas. MĖGAUKITĖS!



KRISTINA AND ARŪNAS MARTINĖLIAI

Lietuva, Širvintų rajonas

MŪSŲ GASTRO GIDO ISTORIJA

Martinėlių ekologinis, biodinaminis ūkis įkurtas 1996 metais. Mūsų aukštos kokybės veislės galvijai laisvai vaikščioja po laukus. Nesvarbu, ar ieškote auginimo galvijų, ar skanios mėsos, turime tai, ko jums reikia. Mūsų ekologinės kultūros, įskaitant grikius, speltas kviečius, raudonuosius dobilus, žirnius ir avižas, yra mūsų turtas, kuriuo rūpinamės su didžiausiu dėmesingumu. Tai mūsų įsipareigojimas tvariam ir sveikam ūkininkavimui.

Pasilepinkite Martinėlių siūlomais delikatesais - nuo skanios aukštos kokybės galvijų mėsos iki biodinaminių miltų. Mūsų įrenginiai užtikrina aukščiausios kokybės produktų patekimą nuo mūsų laukų iki jūsų stalo. Mūsų šeima puoselėja tvaraus ūkininkavimo palikimą. Kai pasirenkate Martinėlių ūkį, pasirenkate ne tik ekologiškus produktus, bet ir įsipareigojimą kokybei, tvarumui ir tikram ryšiui su žeme.

Jūsų apsilankymas Martinėlių ekologiniame ūkyje tai ne tik kelionės tikslas, tai galimybė užmegzti ryšius, mokytis ir kurti ilgalaikius prisiminimus.

MŪSŲ PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

- Būkite atviri tiems, kurie domisi produkto kilmės vieta, siūlykite įtraukiančią kulinarinę patirtį.
- Tyrinėkite paveldą, stebėkite ūkininkavimo procesą ir atskleiskite paslaptis už unikalių skonių.
- Pajuskite skirtumą produktuose, kurie įsipareigoję kokybei ir tvarumui.
- Būkite ekologinio sąmoningumo, paveldo išsaugojimo ir kulinarinio puoselėjimo skleidėjai.



~ 30 min



2-3 žmonėms



vegetariškas

LIETINIAI IŠ SPELTOS MILTŲ SU "POMAČKE" (PADAŽU)

Ingridientai

Lietiniams

2 puodeliai Karšto vandens (40-50°C)
1 puodelis Speltos miltų
1 vnt. Kiaušinio
Pagal skonį Druskos

"Pomačkės" padažui

1 šaukštas Sviesto
2 šauktai Grietinės
1 vnt. Svogūno (nedidelio)
Pagal skonį pridėkite: rūkytų ar
sūdytų lašinukų, druskos, pipirų
ir grybų (pagal sezoną: baravykų,
voveraičių, pievagrybių).

01

Į vandenį pridėkite druskos ir miltų, viską gerai išmaišykite. Tada įmuškite kiaušinį ir vėl gerai išmaišykite. Tešla turėtų būti skystoka. Palikite 15 min. pailsėti.

02

Gerai įkaitintą keptuvę patepkite riebalais ir kepkite lietinius.

"POMAČKE" PADAŽO PARUOŠIMAS

03

Iškepę lietinius, ruoškite padažą. Smulkiai supjaustykite lašinukus ir svogūną, pakepinkite. Įdėkite sviestą ir supjaustytus grybus. Viską pakepkite, įdėkite grietinės, pagardinkite druska ir pipirais (jei norisi). Patroškinkite.

04

Lietinius dažykite į padažą ir mėgaukitės. SKANAUS!



KASIA JANKUN

Lietuva, Širvintų rajonas

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš esu Kasia Jankun ir taip pat esu Širvintų rajono ūkio savininkė. Tai yra šeimos ūkis, kuris pradėjo nuo nulio beveik prieš 30 metų. Džiaugiamės, kad per tiek metų galėjome tiek daug pasiekti ir vystytis.

Viskas prasidėjo nuo mano močiutės ir mamos tradicijų, nes jos abi turėjo nemažai karvių, todėl mes tęsiame jų palikimą. Šiuo metu turime 70 karvių, ir visą pieno produkciją patys (visa šeima) perdirbame.

Kuriame savo receptus ir vis pridedame kažką naujo, bet taip pat banginame ir savo senelių receptus.

Stengiamės tobulėti visame, ką darome, turėdami aiškią viziją pritraukti turistus iš viso pasaulio. Čia lankytojai gali ragauti mūsų produktų, atrasti naujų skonių ir juos pamilti.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Nuolat siekiu palikti ilgalaikį įspūdį asmenims, pasirenkantiems gastro-gido kryptį ir kelią. Per šią patirtį jie gali atskleisti įdomių įžvalgų, plėtojant savo supratimą ir kulinarinio pasaulio vertinimą.



~ 2 val. 15 min.



2-3 žmonėms



vegetariškas

SVIESTAS SU ŽOLELĖMIS IR PRIESKONIAIS

Ingredientai

200 g	Sviesto
1 L	Sūraus vandens
Pagal skonį	Česnako
Pagal skonį	Krapų
	Duonos

Paruošimas

01

Įdėkite sviestą į sūdytą vandenį ir palikite jį 2 valandoms.

02

Ištraukę sviestą iš vandens pagardinkite įvairiomis žolelėmis ir prieskoniais: česnakais, krapais ir kt.

03

Viską sumaišykite

04

Paruoštą sviestą tepkite ant juodos duonos ir tiekite į stalą.
SKANAUS!



RASA IR ANDRIUS PRUSAKOVAI

Lietuva, Kaišiadorių rajonas

MŪSŲ GASTRO GIDŲ ISTORIJA

Mes esam jaunas Bačkonių ekologinis ūkis, gyvuojantis vos 4 metus. Auginame daržoves sau ir kitiems. Lapkričio viduryje, mūsų nešildomame šiltnamyje vis dar turime žalių daržovių, kale lapų, salotų ir svogūnų laiškų.

Mūsų ūkyje yra keturi šiltnamiai, apimantys 16 arų uždengto grunto. Juose auginame įvairias daržoves, tokias kaip pomidorai, paprikos, agurkai ir daugiau - tai kasdieniniai Lietuvos produktai.

Be to, auginame 25 Hailendų veislės jaučius. Jie laisvai ganosi laukuose ir ieško maisto. Žiemą primaitiname šieną ir šienainių, bet nemaitiname papildomai nei grūdais, nei priedais, nes mūsų ūkis yra sertifikuotas ekologiškas.

Taip pat auginame ir parduodame vištų kiaušinius. Jie taip pat yra unikalūs, nes visus metus būna lauke, nes durys į lauką niekada neužsidaro.

ISTORIJA IR GAMTA APLINKUI

Bačkonių ekologinis ūkis yra įsikūręs tarp dviejų didžiųjų Lietuvos miestų, pusiaukelyje tarp Vilniaus ir Kauno, netoli greitkelio, vos 4 km nuo Žiežmarių. Žiežmariai nuo seno buvo žinomas kaip žydų miestelis. Pagrindinis kelias iš Kauno į Vilnių anksčiau praeidavo per Žiežmarius, kur klestėjo gyvybingos turgavietės. Šiandien Žiežmariuose visiškai atkurta viena iš seniausių sinagogų Lietuvoje, o galbūt ir Europoje.

Seniau Bačkonyse daugiausia gyveno sentikiai, nes caras Petras 1-asis išvijo juos iš Rusijos, ir jie išsisklaidė po įvairias Kaišiadorių rajono vietas. Viena iš tų vietų buvo Bačkony. Mūsų šeima persikėlė iš miesto į čia esančią sodybą, kurią nusipirkome iš sentikės moters. Šiuo metu šią sodybą atkūrinėjame.

MŪSŲ PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Atverkite duris verslo augimo galimybėms, su pasitikėjimu siūlydami naujas paslaugas! Drąsiai ženkite į įdomią gastronomicinio turizmo sritį, nebijodami laukiančių iššūkių. Pagarinkite savo pasiūlymus žmonėms siūlydami sveiką ir subalansuotą kulinarinę patirtį! Pasinaudokite proga išsiskirti šiame gyvame maisto ir svetingumo pasaulyje. Jūsų sėkmės istorija prasideda su inovacijų priėmimu, atitinkančiu šiandieninių, nuotykių ieškančių vartotojų poreikius.



~ 20 min.



✓ 2 žmonėms



✓ vegetariškas

OMLETAS SU BAKLAŽANAIS IR BAZILIKAIS

Ingredientai

6 vnt.	Kiaušinių
1 vnt.	Baklažanų
1 vnt.	Pomidorų
200 g	Kietojo sūrio
2 šaukštai	Alyvuogių aliejaus
	Ghi sviesto kepimui
	Bazilikų lapelių

Pagal skonį prieskonių: pipirų, druskos, ciberžolės, raudonėlio, krapų, svogūnų laiškų

Paruošimas

01

Baklažaną supjaustyti į dubenį griežinėliais arba lazdelėmis.

02

Aplieti alyvuogių aliejumi, pagardinti prieskoniais.

03

Įkaitinti keptuvę su sviestu, apkepti paruoštą baklažaną.

04

Suplakti kiaušinius ir supilti į keptuvę ant baklažanų. Uždengti dangtį, šiek tiek pakepti.

05

Tuomet uždėti sluoksnį tarkuoto kietojo sūrio, ant viršaus sudėti griežinėliais pjaustytą pomidorą, pabarstyti prieskoniais, sudėti bazilikų lapelius.

06

Uždengus dangtį pakepti keletą minučių kol sūris išsilydys. Skanaus!



EGLĖ OSTVALDS

Lietuva, Kaišiadorių rajonas

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Aš esu sūrinės "Ostvalds fabrica" įkūrėja ir savininkė. Sūrininkės kelią pradėjau prieš 3 metus, tačiau noriu pasidžiaugti, kad mano verslas yra sėkmingas. Gavau pripažinimą, kuris mane skatina judėti į priekį. Nors esu sūrio pramonėje vos tris metus, jau pelniau du aukso medalius parodoje "Rinkis prekę lietuvišką".

Gaminu sūrius. Vienas iš mano mėgstamiausių, be tų, kurie laimėjo aukso medalius, yra kepamas sūris. Jis yra įdomus dėl galimybės improvizuoti. Iš viso mes gaminame apie 11 skirtingų skonių sūrių, daugiausiai iš šviežio saldaus pieno. Mano sūrių gamykla skiriasi nuo didžiųjų tuo, kad aš naudoju tik pieną ir natūralius priedus, tokius kaip prieskoniai ir vaisiai.

Atskleisk savo gamybos proceso užkulius! Pakviesk turistus pamatyti atgyjančių tavo siūlomų produktų stebuklą. Išradingai pristatyk kiekvieną savo unikalaus produkto kūrimo žingsnį (nuo ūkio iki stalo). Tai istorija ne tik apie skonį, tai pasakojimas apie aistrą, kuri įdedama į kiekvieną skanų kąsnį.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Ar esate pasiruošę perkelti savo verslą į kulinarinį rojų ir užburti širdis turistams iš viso pasaulio? Pasakykite sudie paprastumui ir pasveikinkite naująjį gastronominio džiaugsmo amžių, kai patenkate į gastro-gido kelionę! Iki šiol jūs gaminate ir prekiavote išskirtiniais produktais, o dabar atėjo laikas pakviesti turistus pasinerti į gastrominę patirtį. Pridėkite edukacinių ir degustacinių veiklų, kad jūsų pasiūlymai taptų dar patrauklesni. Įtraukite turistus į gastronomijos meną, dalindamiesi savo amato paslaptimis ir suteikdami praktinių patirčių. Stebėkite, kaip jų meilė jūsų produktams gilėja, kuriant ilgalaikius prisiminimus ir pritraukiant ištikimus klientus.



~ 15 min.



✓ 2 žmonėms



✓ vegetariškas

SŪRIO KEPSNYS „LIMASOLIS“ SU MELIONU IR BALZAMIKO PADAŽU

Ingredientai

150 g	Sūrio „Limasolis“
200 g	Melionų
50 g	Sviesto
50 g	Balzamiko padažo
4-5	Mėtos lapelių

01

Sūrį apkepti keptuvėje ant sviesto iš abiejų pusių, ant silpnos ugnies, kad apskrustų ir suminkštėtų.

02

Atskiroje lėkštėje kubeliais supjaustyti melioną.

03

Lėkštėje, ant supjaustyto meliono dėti iškeptą sūrį ir jį apšlakstyti balzamiko padažu.

04

Paskaninti mėtos lapeliais. Skanaus!

Paruošimas



ODETA LUKOŠIŪNAITĖ

Lietuva, Ukmergės rajonas

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Kviečiame į kulinarinių atradimų širdį - Ukmergės kraštotyros muziejaus edukacinį centrą Užugiryje! Kaip mūsų edukacinių programų kuratorė, džiaugiuosi galėdama pakviesti jus į gastrominį nuotykį, kuris pranoksta maisto gaminimą – tai pasinėrimas į turtingą mūsų kultūros paveldo istoriją.

Prieš aštuonerius metus įkurtas centras yra kūrybingų protų prieglobstis, kuriame skatiname įgyvendinti savo kulinarines svajones. Mūsų puikiai įrengtoje virtuvėje yra pečius ir duonkepis, skirti skanių patiekalų, tokių kaip kugelis, duoniukai, bandelės ir meduoliai, gamimui. Nesvarbu ar esate pradedantis virtuvės šefas, ar patyręs maisto entuziastas, mūsų durys atviros ir vaikams, ir suaugusiems, ieškantiems nepamirštamų įspūdžių.

Prisijunkite prie mūsų ir mes padėsime jums sukurti tobulą šakotį, pasidalindami paslaptimis ir technikomis, kurios paverčia jį tikru kulinariniu šedevru. Mėgaukitės šiltu, gardžiu mūsų šviežiai iškepto kugelio skoniu, o mes papasakosime jums žalias istorijas, slypinčias už kiekvieno patiekalo. Ukmergės kraštotyros muziejaus edukaciniame centre mes ne tik mokome gaminti – kviečiame pasimėgauti tradicijų ir naujovių skoniais.

Man patinka tai ką darau ir aš myliu savo darbą. Todėl savo žinias dalinuosi atvira širdimi ir tai atsiperka!

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Pradedant gastro turizmo skatinimo misiją, reikia daugiau nei tik kulinarinių įgūdžių. Kai lankytojai atvyksta susipažinti su jumis ir jūsų siūlomais produktais, tai yra galimybė ne tik pademonstruoti savo kulinarinį meistriškumą, bet ir išaukštinti savo gimtinės grožį bei savastį. Gilinimasis į turtingą savo regiono istoriją ir įdomių faktų įtraukimas į gastrominius nuotykius suteikia svečiams konteksto supratimą, todėl tai yra visapusiška patirtis.



~ 2 val. 45 min.

✓ 3-4 žmonėms

✓ vegetariškas

SOFIJOS MEDUOLIAI

Sofija buvo prezidento, Antano Smetonos, žmona

Ingridientai

2 vnt.	Kiaušinių
130 g	Cukraus
100 g	Sviesto
100 g	Medaus
500 g	Miltų

Žiupsnelio druskos, kvapiųjų pipirų, karčiųjų pipirų, maltų gvazdikėlių, vanilės

Paruošimas

- 01** Į puodą dedame cukrų, medų, sviestą, druską ir prieskonius skirtus meduoliams. Kaitiname ant silpnos ugnies, nuolat maišant, neleidžiame užvirti.
- 02** Nukėlus nuo ugnies puodą masei leidžiame atvėsti.
- 03** Į atvėsusią masę mušame kiaušinius ir gerai išmaišome. Paskutinis žingsnis suberti miltus ir gerai išminkyti, palikti tešlą porai valandų vėsiai.
- 04** Po to iškočiokite 0,5 cm storio tešlą, išspauskite formelėmis norimus atvaizdėlius, galite juos išpjautyti arba prieš tai pasidaryti trafaretų iš popieriaus.
- 05** Kepkite krosnyje prižiūrėdami, kad nesudegtų. Jei kepsite orkaitėje, įkaitinkite ją iki 180 laipsnių karščio ir kepkite apie 7–8 minutes. SKANAUS!



MINDAUGAS STRAGIS

Lietuva, Ukmergės rajonas

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Sveiki atvykę į Leonpolio dvarą, kur tradicijos susitinka su inovacijomis. Esu šio dvaro savininkas, tęstinumo užtikrintojas ir visų idėjų generatorius. Leonpolio dvaras yra šeimos verslas – tai ne tik vieta, tai klestintis žemės ūkio vienetas, kuriame giliai įsišaknijęs paveldo išsaugojimas ir tvarios praktikos skatinimas. Ukmergės krašto širdyje įsikūręs dvaras yra strategiškai patogioje vietoje – vienodu atstumu nuo didžiųjų Lietuvos miestų, tokių kaip Vilnius, Kaunas ir Panevėžys, patogiai įsikūręs palei tarptautinį greitkelį į Rygą ir Daugpilį.

Mūsų įsipareigojimas bendruomeniškumo dvasiai atsispindi kiekviename Leonpolio dvaro aspekte. Dvaro istorija siekia XVI amžių, todėl tęsiame unikalias tradicijas, kurios suteikia turtingą mūsų paveldo prieskonį. Pasinerkite į XIX amžiaus dvaro žemdirbystės šaknis, įkvėptas Raudondvario grafo Benedikto Tiškevičiaus palikimo, kuris atgaivino dvarą ir išnuomojo jį žemės ūkio plėtrai.

Leonpolio dvare žemės ūkio dėmesys sutelktas į šakniavaisių specializaciją. Prisijunkite prie mūsų kelionės, kuri neapsiriboja ūkininkavimu – tai įsipareigojimas tvarumui, bendruomenei ir paslėptų istorinių brangakmenių atradimui. Ateik, tapk mūsų istorijos dalimi ir pajusk nesenstantį Leonpolio dvaro žavesį.

Kaip gastro-gidai, dalindamiesi savo žiniomis ne tik pritraukiate turistus, bet ir reklamuojate savo regioną, jo galimybes ir šalį, kurdami lankytojams nepamirštamą patirtį.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Kiekvienoje srityje bendradarbiavimas yra labai svarbus, o kai reikia kurti bendruomenę, galimybės yra neribotos. Mėgaukitės eksperimentais, nes netikėti skoniai laukia jūsų atradimo. Susivienydami po šio projekto vėliava mes ne tik sustipriname savo kolektyvinį poveikį, bet ir pritraukiame valdžios institucijų dėmesį bei paramą. Vis daugiau žmonių prisijungia prie io turizmo judėjimo, gastronominių patirčių žavesys auga ir sukuria magnetinę trauką, kurios dalimi nori tapti visi. Bendradarbiaukime, kurkime inovacijas ir kartu sukurkime gastrominį palikimą, kuris žavi ir gomurį, ir širdis.



~ kelios savaitės



vegetariškas

OBUOLIŲ SŪRIS

Ingredientai

5 kg	Antaninių obuolių
1 kg	Cukraus

Paruošimas

- 01** Nulupam ir supjaustom obuolius, užpilam cukrumi ir palaukiam kol atsiras sirupo.
- 02** Sirupą nupilam, užverdam ir verdam kol jo liks pusė, tada sudedam pjaustytus obuolius.
- 03** Verdame 1,5-2 val., būtinai reikia maišyti, nes yra tikimybė kad prisvils.
- 04** Gautą karštą masę dedame į sūrmaišius, paslegiame, ir laikome tol kol nustos bėgti sirupas.
- 05** Sūrį džioviname 50°-60° temperatūroje 6 val. Jau išdžiūvusį sūrį brandiname kelias savaites. SKANAUS!

LENKIJA 04





KATARZYNA JAKUBOWICZ CZACHUR

Gastro-gidė

Bieszczady, Lenkija

Kontaktai: <https://mietowyaniol.pl>

Mano gastro-gido istorija

Kadaise, būdama energinga šiuolaikinė moteris, veddavau susirinkimus įmonių konferencijų salėse. Prieš keletą metų mudu su vyru šūkį supratome pažodžiui: „mesk viską ir važiuok į Bieszczady kalnus!

Pagrindinis mūsų ūkio valdymo tikslas yra tas, kad atėję pas mus kaip mūsų svečias išeitumėte kaip mūsų draugas. Ir žinote ką... mums tai puikiai tinka! Dėl šio požiūrio turime daug draugų, kurie mielai grįžta pas mus.

*Pabėgome nuo XXI amžiaus miestų šurmulio,
kad sukurtume vietą, kur atvira širdimi
sutinkame visus savo svečius, norinčius
praleisti laiką ir rasti ramybę Bieszczady
kalnuose.*

Mano patarimas būsimiems gastro-gidams

Pasidalinkite receptais su visais, kurie nori išmokti gaminti. Labai smagu, kai pas mus turistai mokosi gaminti ir mes jiems organizuojame maisto gaminimo dirbtuves, pvz. raugintos duonos kepimas.... Namuose tai kvepia dangiškai. O svečiai išvyksta su jausmu, kad ne tik gerai praleido laiką, bet ir išmoko kažko naujo.



20 minučių



Skanus desertas!

ŠALTAS PISTACIJŲ SŪRIO PYRAGAS

Ingredientai

250 g	Varškės
250g	Mascarpone
370g	Pistacijų kremo
1 a.š.	Vanilės ekstrakto
300 ml	Saldžios grietinės, 30% riebumo
3 a.š.	Želatinos
45 ml	Vandens

Paruošimas

01

Želatiną užpilkite vandeniu ir palikite mirkti. Tada atsargiai ištirpinkite ant nedidelės ugnies, bet būkite atsargūs, kad neužvirtų, nes tada ji praras savo stiprumą.

02

Virtuvinio kombaino dubenyje sumaišykite sūrius, įpilkite vanilės ir pistacijų kremo/pastos. Atsargiai viską kartu sumaišykite.

03

Į ištirpintą ir atvėsusią želatiną įpilkite apie 10 šaukštų sumaišyto mišinio. Dar kartą gerai išmaišykite ir įpilkite į likusį mišinį. Svarbu subalansuoti dviejų ingredientų temperatūrą ir vengti gumulėlių.

04

Dabar kruopščiai išmaišytą mišinį supilkite į torto formą ir palikite atvėsti kelioms valandoms, o dar geriau - per naktį, kad mūsų sūrio pyragas gerai sustingtų.



PAWEŁ CZACHUR

Grafikos dizaineris, tapytojas, muzikantas
Lenkija, Bieszczady

Kontaktai: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100020464680316>

Mano gastro-gido istorija

Esu gastro-gidas, muzikantas, grafikos dizaineris ir svečių namų „Mint Angel“ šeimininkas Równia mieste, netoli Ustrzyki Dolne.

Muzika vaidina pagrindinį vaidmenį mūsų svečių namuose, kur organizuojame muzikinius vakarus, kuriuose svečiai gali mėgautis gyvais koncertais. Dažnai pats imu instrumentus į rankas, kad suteikčiau papildomos pramogos ir sukurčiau atitinkamą atmosferą svečiams.

Kaip grafikos dizaineris rūpinuosi svečių namų interjero estetika, kuriu erdvę, kuri būtų ir elegantiška, ir jauki. Mano meno kūriniai puošia sienas ir interjerus, kiekvienam kambariui suteikdami unikalaus charakterio.

Mano senelis buvo virtuvės šefas, paskui atėjo tėtis ir dabar pats mėgstu šiek tiek gaminti. Iš kartos į kartą man buvo dovanojami genai, leidžiantys ieškoti skonių ir aromatų virtuvėje.

Mano patarimas būsimiems gastro-gidams

Nebijokite eksperimentuoti virtuvėje, siekti savo skonio ir džiaugsmo gaminant maistą.

Atverkite savo širdis erdvei, kurią turite, virtuvės kvapų, skonių ir vizualinių potyrių labirinte.

Perduokite savo žinias kitiems ir pasidalykite savo virtuvės dalimi su kitais, perleisdami jiems savo gaminimo džiaugsmą.



4h + 24h



Išskirtinis



Tradicinis

ELNIENOS TROŠKINYS

Ingrediantai

1 kg	Elnio kojų mėsos
8 skiltelės	Česnako
6 grūdai	Kvapniųjų pipirų ir kadagių vaisių
2 š.	Balzamiko acto
Pagal skonį:	Svogūnų, morkų, salierų šaknų
	Raudono sauso vyno

Paruošimas

01

Pirmiausia elnio kojų mėsą supjaustome dideliais kubeliais ir marinuojame mažiausiai 24 valandas, laikant uždengtą šaldytuve. Mūsų marinatas susideda iš malto česnako, rozmarino, kvapiųjų pipirų, kadagių, juodųjų pipirų ir druskos.

02

Paruoškite svogūną, morką ir salierą, kuriuos supjaustykite dideliais kubeliais, o marinuotą mėsą apkepkite keptuvėje.

03

Kai mūsų elnio kojų mėsos gabalėliai gerai apskrus, sudėkite juos kartu su anksčiau supjaustytomis daržovėmis į orkaitę atsparų indą ir užpilkite vynu, kad viskas pasidengtų 1 centimetro storio sluoksniu.

04

Įpilkite 2 šaukštus balzamiko acto, uždenkite ir troškinkite apie 3-4 valandas ant silpnos ugnies. Ženklas, kad galime ragauti pirmą kąsnį bus kai mėsa suminkštėja, o skystas marinatas pavirsta į tirštą ir aštrų padažą.



JULIA JAKUBOWICZ

Jogos instruktorė
Lenkija, Bieszczady

Kontaktai: <https://flywithbakasana.pl/>

Mano gastro-gido istorija

Mane gaminti mokė močiutė ir mama, išmokau sveikai gaminti ir vadovaujuosi receptais, kuriuos vis tobulindavau ir suteikdavau jiems dar daugiau skonio, nes gaminti be mėsos irgi labai skanu. Jogos užsiėmimų vedimas ir jų derinimas su vegetarišku maistu man yra aistra ir gilaus pasitenkinimo šaltinis. Daug metų praktikuoju jogą ir eksperimentuoju kulinarijoje, ši patirtis atvedė mane prie gastro-gido vaidmens.

Galite pradėti dieną nuo saulės pasveikinimo ir geros energijos, pasisemtos iš jogos užsiėmimų.

Mano patarimas būsimiems gastro-gidams

Kaip gastro-gidas dalinuosi žiniomis apie sveiką mitybą, parodau kaip gaminti vegetariškus patiekalus ir skatinu eksperimentuoti su naujais skoniais. Tai ne tik maistas, bet ir ryšio su gamta užmezgimas ir supratimas, kaip maistas veikia mūsų gerovę. Pakvieskite savo svečius į sveikatos ir pusiausvyros kelionę, ir aš tikiu, kad jie tai įvertins.



25 minutės



Veganams



Mažai kalorijų



Paprastas

MEŠKINIŲ ČESNAKŲ PESTO SRIUBA

taip pat: laukinis česnakas, *Allium ursinum*

Ingredientai

2	Smulkiai pjaustyti svogūnai
1	Tarkuotų morkų
1/4	Tarkuotų šakniavaisių
4	Kvapiųjų pipirų grūdelių
2	Lauro lapų
2-3	Šaukštelių meškinio česnako pesto

Paruošimas

01

Įkaitintame aliejuje sriubos puode pakepinkite svogūną iki rudos spalvos, tada suberiame tarkuotą salierą ir morkas. Viską pakepiname apie 3-4 minutes.

02

Įpilkite 2 litrus vandens ir suberkite kvapiuosius pipirus bei lauro lapus. Tada įberkite druskos ir pipirų pagal skonį. Viską kartu virkite apie 15 minučių.

03

Įdėkite meškinio česnako pesto. Viską užvirinkite ir virkite 5 minutes.

04

Geriausia patiekti su užpildais koldūnais



ALEKSANDRA

Kepyklos, maisto gamybos ir parduotuvės „Joyful Creation Boguchwała“, Pakarpatėje savininkė

Kontaktai: <https://www.facebook.com/radosnatworczosc>



MANO ISTORIJA

„Radosna Twórczość“ kepyklėlė Boguchwałoje (Koperniko 6A gatvė) yra neįprasta vieta. Savininkė energinga ir veržli Ola kepa nuostabias duonas; ji keliasi ketvirtą valandą ryto kelti šviežios, dar šiltos, duonos, laukiančios pirmųjų klientų. Jos duonos nuostabumas slypi papildomose teigiamose emocijose, aistroje ir „patikimume“. - 100% rugių, grikių, speltos.

MANO PATARIMAS KITIEMS GASTRO GIDAMS

Kitiems patariu pradėti nuo vieno gero produkto ir pamažu jį parduoti ar net atiduoti paragauti. Dalyvaukite vietiniuose renginiuose ir reklamuokite juose savo produktus.

BOGUCHAŁA

Boguchwała yra didžiausias savivaldybės turistų traukos objektas – rūmų ir parko kompleksas. Barokinius rūmus, 1725–1729 m. pastatytus kunigaikščio Teodoro Lubomirskio, pietuose ir rytuose supa parkas, o šiaurėje greta stovi istorinė Šv. Stanislovo Vyskupo bažnyčia. Netoli bažnyčios yra 1729 m. klebonijos pastatas, perstatytas XIX a. pabaigoje. Rūmų apylinkėse yra ir kitų su jais susijusių istorinių pastatų - XIX amžiaus vidurio mūrinė klėtis, kurioje dabar yra savivaldybės viešoji biblioteka, įėjimo vartai, akmeninė Šv. Jono Nepomuko statula, aikštė su Žalgirio paminklu. Visumą juosia buvusios sodybos teritorija, kuri po atgaivinimo 2014-2015 m. buvo paversta Savivaldybės turgumi, kur centre yra įsikūrusi istorinė klėtis.



1 h 30 min



Veganams

BANDELĖS SU GRIKIAIS

Ingridientai

Tešla

2 puodeliai Senovinių kvietinių miltų
 1 šaukštelis Kviečių druskos
 1/2 puodelio Karštas vandens
 Dar šiek tiek
 miltų kočiojimui

Įdaras

1 1/2 puodelio Grikių
 2 1/2 puodeliai Vandens
 1 Svogūno
 3 Bulvių
 1 š. Aliejaus
 Druskos, pipirų, česnakų...

01

ĮDARUI

Išvirkite grikius pasūdytame karštame vandenyje. Virkite bulves. Troškinkite svogūną. Sutrinkite juos kartu, kad pagamintumėte įdarą.

02

TEŠLOS RUOŠIMAS

Sumaišykite miltus ir karštą vandenį. Tešlą iškočiokite labai plonu sluoksniu, pabarstykite miltais, kad nepriliptų. Stiklinės krašteliu supjaustykite tešlą apvaliais gabalėliais.

03

Ant tešlos apskritimo centro sudėkite įdaro rutuliukus, apvyniokite juos tešla ir sulipinkite tešlos kraštus. Palikite juos uždengtus rankšluosčiu.

04

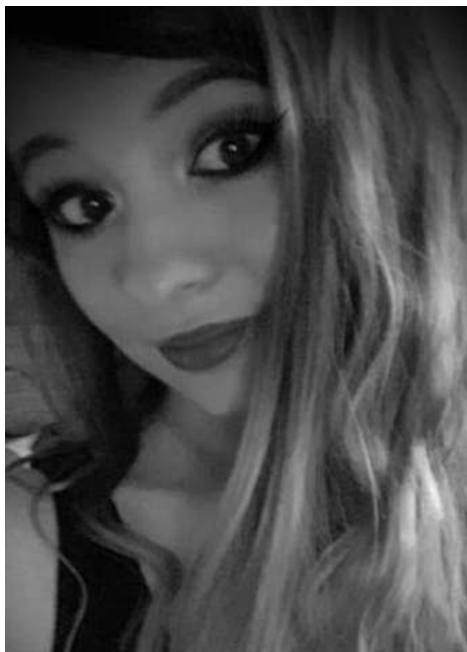
Atsargiai sudėkite bandeles į verdantį pasūdytą vandenį. atsargiai išmaišykite, kad jos nepriliptų prie puodo dugno. Virkite, kol jos pradės plūduriuoti vandens paviršiuje ir dar minutę ilgiau.

05

Skanaus!

Geriausias skonis patiekiant su sviestu

Paruošimas



ELŻBIETA KOWALSKA

**Agroturizmo savininkė - Miętowy Zakątek
Konieczna, Beskid**

Kontaktai:

<https://www.facebook.com/elzbieta.kowalska993>

MANO ISTORIJA

Esu žurnalistikos ir socialinės komunikacijos bei vadybos absolventė. Agronomijos žinių įgijau baigusi žemės ūkio vadybos ir rinkodaros magistrantūros studijas. Be to, esu baigusi daugybę kursų žolelių gydymo, sveikatingumo, kosmetologijos, dietetikos ir muzikos terapijos srityse. Esu aistringa šalininkė gyvenimo harmonijoje su gamta.

2021 m. nusipirkau seną 1913 m. statytą Lemkų namelį. Ši vieta turi turtingą istoriją, nes 1990-aisiais namelis buvo naudojamas kaip mažas viešbutis su baru. Padėdama savo šeimos, suremontavau patalpas ir suteikiau joms unikalų charakterį. Savo agroturizmo ūkį pavadinau „Mint Corner“ (Mėtos kampelis) dėl gražiosios ir kvepiančios mėtos, kuri auga visame sklype....

VIETA KUR AŠ GYvenu

Konieczna yra pasakiška kaimo vietovė, kurioje susiduria Lemkų šaknys su Pasaulio pabaigos išsireiškimu – siena tarp Lenkijos ir Slovakijos. Apylinkėse yra daugybė pėsčiųjų ir dviračių takų. Slovakija yra turtinga lankytinų vietų, tokių kaip UNESCO Pasaulio paveldo sąrašė esantis Bardejovas ir Bardejovské Kupele kurortas, kuriame galite paragauti įvairių mineralinių vandenų. Lenkijos pusėje taip pat yra daug ką pamatyti: kurortas Wysowa Zdrój, senosios stačiatikių bažnyčios ir senų Lemkų kaimų liekanos. Nuostabus kaimiškas kraštovaizdis sukuria puikias sąlygas poilsiui ir pramogoms, o nesuskačiuojamos vaistažolių plantacijos suteikia galimybę mokytis gamtoje.

MANO AISTRA

Mėgstu gamtą ir viską, kas su ja susiję. Noriu pasidalinti šia vieta su žmonėmis, kurie siekia sielos ir kūno poilsio. Kviečiu jus į įdomų žygį po žolelių ir vaistinių augalų pasaulį. Savo seminarų metu dalyviai tampa turtingesni žinių, kaip naudoti gamtos galią pagerinti savo sveikatą ir savijautą. Mokymasis derinamas su praktika nepamiršamuose lauko seminaruose. Kviečiu savo svečius į įdomų žygį po žolelių ir vaistinių augalų pasaulį. Savo seminarų metu jie sužinos, kaip naudoti gamtos galią, pagerinti sveikatą ir savijautą. Mokymasis bus derinamas su praktika nepamirštamame lauko seminare.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO GIDAMS

Vykdyti agroturizmo verslą gali būti naudingas sumanymas, kuris sujungia žemdirbystę su svečių aptarnavimu. Apsvarstykite, kokias paslaugas norite pasiūlyti. Ar tai bus apgyvendinimas, su žemdirbyste susijusios veiklos, vietinių produktų degustacijos ar kitos pramogos? Pritaikykite savo pasiūlymą potencialių lankytojų lūkesčiams. Naudokite socialinę media, vietos laikraščius ir svetaines savo agroturizmo verslui reklamuoti. Kokybiškos nuotraukos, aprašymai ir patenkintų svečių atsiliepimai gali pritraukti potencialių klientų dėmesį. Jei siūlote maistą, stenkitės naudoti vietinius produktus. Bendradarbiavimas su vietiniais ūkininkais ir tiekėjais gali būti abipusiai naudingas. Atkreipkite dėmesį į tvarumo praktiką. Aplinkos apsauga yra svarbi agroturizmo dalis. Dėvėkite perdirbtus daiktus, mažinkite vandens ir energijos suvartojimą.



40 min



Vegetarams

PUŠYNINĖS RUDMĖSĖS GRYBŲ SRIUBA

Ingridientai

500 g	Šviežių pušyninės rudmėsės grybų
500 ml	Daržovių sultinio
1	Svogūno
4 š.	Sviesto
100 ml	Saldžios grietinėlės
2	Bulvių
	Šakelė šviežios mėtų
	Druskos, pipirų

01

Nuvalykite ir supjaustykite grybus bei bulves. Smulkiai supjaustykite svogūną.

02

Giliame puode įkaitinkite sviestą ir pridėkite svogūnus. Kepkite kol jie įgauna auksinę spalvą.

03

Pridėkite mėtų ir bulvių. Keliolika minučių kepinkite, o tada užpilkite daržovių sultinį.

04

Apkepkite grybus svieste ir suberkite juos į sriubą. Virkite keletą minučių, o tada pridėkite grietinėlės.

05

Sutrinkite sriubą blenderiu. Jei reikia, pagardinkite druska ir pipirais.

Gaminimas



MIROŚŁAWA BODZIONY

**Sodo ir šeimos valdomos agroturizmo įmonės savininkė
Łącko, Sądeccyzna, Lenkija**

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Mes pradėjome mūsų ūkinę veiklą, kokia ji yra šiandien, siekdami teikti sveiką maistą ir palankias augimo sąlygas savo vaikams. Mums ūkininkavimas ir ekologinis ūkininkavimas yra unikalios kokybės suteikimo dalis. Auginame vaisius, tokius kaip kriaušės, obuoliai, slyvos, taip pat turime antis, viščiukus, triušius. Mūsų agroturizmas puikiai išnaudoja regiono vaizdingas savybes ir yra dalis ypatingų vaisių auginimo tradicijų Łącko savivaldybėje.

ŁĄCKO IR REGIONAS

ŁĄCKO savivaldybėje turistų, norinčių atsipalaiduoti ir tyrinėti gamtą, laukia daug žymėtų ir nežymėtų kalnų takų. Vaikščiojimas jais saulėtą dieną leis jums mėgautis nuostabiais Beskidų, Pieninų ir Tatrų kalnų panorama, taip pat džiaugtis ŁĄCKO baseinu, Zabrze baseinu ir žemiau vingiuojančia Dunajec upe.

Nepriklausomai nuo fizinio ir geografinio turto, ŁĄCKO sodų šachmatų raštas palieka neišdildomus įspūdžius turistų mintyse; pavasarį jie balti nuo žydinčių vaismedžių, vasarą ir ankstyvą rudenį jie spalvingi nuo obuolių, kriaušių, vyšnių ir slyvų gausos. Pageidaujantys gali rinkti taškus už Kalnų turisto ženklo individualius lygius. Jei turite kalnų dviratį, yra daugybė dviračių takų vedančių į apylinkėse esančias viršūnes. Vasarą Brzyna, Obidza ir Zarzecze garsėja nepaprasta grybų gausa.

Taip pat galite išbandyti savo sėkmę žūklėje. Dunajec upėje žvejai gali pagauti lašišą, kiršlį, o su daugiau kantrybės - lydekas ir lydekinius. Žiemos metu ši zona kviečia slidinėti.

Aktyvus turizmas reiškia atsipalaidavimą judant. Tai leidžia išlaikyti kūną geroje fizinėje būklėje ir tuo pačiu metu galite mėgautis apylinkės gamtos grožiu. Taigi, ŁĄCKO savivaldybė siūlo vaizdingas keliones pėsčiomis, žirgais ir dviračiu per Beskid Sądecki, Wyspovy ir Gorce kalnų grandinės maršrutus, jų dėka galima ne tik mėgautis nuostabiais kraštovaizdžiais, bet ir sužinoti apie tradicinį meną bei kultūrą.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO GIDAMS

Mūsų verslas siekia sąmoningų klientų, kurie vertina mūsų produktų kokybę, kuriai skiriame didelį dėmesį augindami ir paruošdami produktus. Lankytojai gali stebėti ir dalyvauti ūkio darbe, patys rinkti vaisius, taip pat sužinoti, kaip jie yra perdirbami virtuvėje. Kol kas mes nesistengiame reklamuoti savo paslaugų internete, bet kuriame puikias partnerystes kaimyniniuose regionuose, kur dalyvaujame renginiuose, mugėse ir pardavinėjame savo produktus.



2 h 30 min



4 žmonėms

KEPTAS ANTIES KEPSNYS, ĮDARYTAS VAISIAIS

Ingredients

1	Anties
200 g	Grikių kruopų
3+3	Kriaušių, obuolių
200 g	Džiovintų slyvų
	Prieskoniai: druska, mairūnas
	Pasirinktina: slyvų brendis ar kitas stiprus alkoholis

Preparation

01

Užvirinkite kruopas ir supjaustykite vaisius ketvirtadaliais. Įdarykite jais antį ir įtrinkite druska bei mairūnu.

02

Kepkite antį maždaug 1,5 valandos orkaitėje, kuri įkaitinta iki 180°C, kartas nuo karto ją aplaistydami ištirpintais taukais.

03

Pridėkite džiovintas slyvas kepinimui, kurios sukurs padažą, ir galiausiai ant anties užpilkite slyvų brendžio.

04

Mėgaukitės maistu

Patiekti šiltą su keptos anties padažu.



KRZYSZTOF ZIELIŃSKI

KAZET MEDIA, savininkas

Pro Carpathia asociacija, reklamos direktorius
Rzeszów, Podkarpacie

<https://www.procarpathia.pl/>

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Krzysztof Zieliński yra tikras virtuvės ir regiono mėgėjas, kuris uoliai domisi Podkarpacie regiono kultūra bei kulinarinio paveldo savybėmis. Jo darbas sutelktas į tradicijų įvairovės, skonių ir istorijos atskleidimą šiame įvairiapusiškame regione. Kaip ekspertas ir knygų apie regiono kultūrą bei virtuvę autorius, Zieliński skaitančius įtraukia į įdomią kelionę per vietinius papročius ir patiekalus. Jo aistra atrasti unikalias Podkarpacie kultūros ypatybes padaro jį vertingu regiono ambasadoriumi, įkvėpiančiu kitus atrasti paveldo žavesį. Jis su dideliu užsidegimu dalinasi savo žiniomis ir patirtimi.

"PRO CARPATHIA" ASOCIACIJA

Mums svarbus tikslas yra skatinti tradicinį, regioninį ir ekologinį maistą, pagamintą Podkarpacie vaivadijoje. Viena iš "Alpinių-Karpatų bendradarbiavimo tilto" projekto veiklų yra Podkarpacie skonių klasterio įsteigimas, kuris vienija maisto gamintojus pagal du svarbius kriterijus: kokybę ir tradiciją. "Pro Carpathia" asociacija, vykdydama savo ilgametę veiklą, prisidėjo prie daugelio sėkmingų iniciatyvų ir projektų. Mes prisidėjome prie dviejų klasterių įkūrimo: Podkarpacie skonių klasterio ir Karpatų turizmo klasterio, kuriam esame Animatorius, taip pat trijų teminių maršrutų: Podkarpacie kulinarijos skonių maršruto, Valachų kultūros maršruto ir Karpatų vyno maršruto, kuriems asociacija yra Operatorius. Daugiau informacijos ir naujienų galima rasti atitinkamuose projekto puslapiuose: <http://www.szlakpodkarpackiesmaki.pl/>, <https://karpackiszlakwina.pl/>.

PODKARPACIE KULINARIJOS SKONIŲ MARŠRUTAS

Podkarpacie kulinarijos skonių maršrutas apima gastronomines įstaigas, t. y. restoranus, užkeigą, barus, kavines, nakvynės įstaigas, siūlančias tradicinius ir regioninius patiekalus. Kulinarijos turizmas yra labai stiprus kelionės motyvas. Dėl didelio susidomėjimo gastronomija ir kulinariniais regionais mūsų Maršrutas buvo suskirstytas į tris maršrutus: Beskidy - Pogórze, Świątynia ir Bieszczady, kurie apima įstaigas, esančias konkrečiuose regionuose. Norint prisijungti prie maršruto, pakanka būti įstaiga, turinčia savo meniu bent 3 tradicinius ar regioninius patiekalus ir pateikti prašymą sertifikavimui.

ENOTURIZMAS

Karpatų vyno maršrutas yra puikus papildymas kulinariniam maršrutui; tai vynuogynai ir vyno gamintojai Podkarpacie regione, kuriuos vienija bendra aistra enoturizmui. Šios vietos priklauso entuziastams, kurie aistringai myli tai, ką daro. Dažnai tai yra šeimos ūkiai, valdomi visos šeimos. Be galimybės įsigyti vynus, čia galima jų paragauti ir netgi apsistoti šiose vietovėse. Karpatų vyno maršrutas yra įmonių asociacija, kurios tikslas - kurti bendrą turizmo produktą. Tai yra tiek kultūrinio turizmo, lėto gyvenimo turizmo, tiek enoturizmo produktas.



30 min



Tinka su viskuo



Vegetarams

PROZIAKI SU ČESNAKŲ SVIESTU

Ingredientai

400 g	Vviečių miltų arba sumaišytų su grikių miltais
200 ml	Kefyro, raugo arba rauginto pieno
1 a.š.	Kepimo miltelių
1 a.š.	Druskos
Česnakinis sviestas	
50 g	Sviesto
2 galvutės	Česnako
	Džiovintų žolelių

Paruošimas

01

Sutrinkite česnaką. Sumaišykite su kambario temperatūros sviestu ir žolelėmis. Pridėkite druskos pagal skonį.

02

Sumaišykite visus proziaki ingredientus. Iškočiokite gautą tešlą plonu blynų sluoksniu, apie 1,5 cm storio, ir iškirpkite apvalius blynus, tai galima atlikti naudojant formą ar dubenio kraštą.

03

Kepkite blynus sausoje keptuvėje arba ant anglies orkaitės kaitlentės po 3-4 minutes kiekvienai pusei, kad jie neapdegtų.

04

Mėgaukitės maistu

Patiekti pageidautina šiltus su česnaku sviestu ir/ar kitais priedais.



SMOLIN ŽUVIS

Žvejybos miestelis
Roztocze, Lenkija

Kontaktai: smolinfish.pl

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

"Smolin žuvis" yra šeimos valdoma žuvų perdirbimo įmonė Roztocze regione. 2017 metai gali būti laikomi mūsų nuotykiu pradžia, kai atidarėme perdirbimo gamyklą Plazowe, naudodami buvusios pradinės mokyklos pastatą. Esame maža entuziastų komanda, kurie deda pastangas gaminant aukštos kokybės žuvies produktus. Stengiamės atspindėti savo aistrą skonio ir produktų kokybėje.

Mes norime skatinti lenkus reguliariai vartoti žuvį. Ką mes turime omenyje, sakydami "reguliariai"? Remiantis medicinine rekomendacija, žuvis - šviežia arba perdirbta - turėtų būti vartojama bent du kartus per savaitę. Dėka to, kad mūsų parduotuvės pasiūla yra labai plati, mūsų klientai, pateikdami užsakymą pas mus, gali būti tikri, kad jų mityba pagrįsta žuvimi nebus monotoniška.

Mes turime savo šviežios vandens žuvų fermą. Būtent čia yra gaunamos žuvis, naudojamos "Smolin žuvis" produktams. Mūsų žuvų ferma yra įsikūrusi Ruda Różaniecka, Roztocze regione, ekologiškai labai švarioje vietoje; Natura 2000 teritorijoje.

Savo tvenkiniuose auginame karpius, lydekas, upėtakius, amūrą arba šamą. Visos šios žuvis yra prieinamos mūsų internetinėje parduotuvėje (išskyrus atvejus, kai oro sąlygos neleidžia pagauti žuvų, pvz., užšalę tvenkiniai arba tiesiog trūksta konkrečios rūšies produkcijos tam tikrą sezoną). Žuvis gyvena tvenkiniuose su smėliniu dugnu ir maitinasi tik natūraliu maistu ir grūdais.

Gamykloje mes perdirbame žuvis tradiciniais būdais. Konservus gaminame stiklainiuose, lyg namuose; juos dedame į stiklainius rankiniu būdu ir kepame orkaitėje. Mes nenaudojame jokių konservantų ar skonio stipriklių, išskyrus druską. Mūsų produktai yra natūralūs, sveiki ir, svarbiausia, skanūs.



45 min



Be gliuteino

KEPTAS KARPIS SU GRYBAIS

Ingridientai

300 g	Grybų
3	Svogūnų
250 g	Karpio
3	Lauro lapų
3 š.	Miltų
4 grūdeliai	Juodųjų pipirų
	Aliejaus kepimui
	Druskos, pipirų

Paruošimas

01

Nulupkite ir supjaustykite svogūnus plonomis juostelėmis, o grybus - mažesniais gabalėliais. Įkaitinkite aliejų keptuvėje, pridėkite smulkintus svogūnus, laurų lapus, juoduosius pipirus ir druską. Pakepinkite kelias minutes, tada įdėkite grybus. Kepkite maždaug 10 minučių, kartais pamaišydami.

02

Nuplaukite ir nusausinkite karpį su popieriniais rankšluosčiais. Žuvis yra trapi, todėl su ja reikia elgtis atsargiai. Pabarstykite druska ir pipirais. Supjaustykite karpį gabaliukais, tada apvoliokite miltuose. Kepkite aliejuje, kol abi pusės taps auksinės spalvos.

03

Patiekite karpį išdėliotą ant svogūnų su grybais.

ISPANIJA 04





JOSE ANTONIO ESTEBAN SANCHEZ

Gastro-gidas

Ispanija, Aragon, Blancas

<https://www.saffronspainteruel.com/>

MANO GASTRO-GIDO ISTORIJA

Kilęs iš Teruelio, jis nusprendė investuoti į šafrano auginimą Blancas vietovėje Teruelyje, kur buvo tik prisiminimai apie praeities laikus, kai šafranas buvo pagrindinis šio regiono prekybos ramstis ir darbo šaltinis jos gyventojams.

Įkvėptas savo ilgesio ir vertingų tėvo žinių, jis inicijavo šios kultūros derliaus atgaivinimą, o vėliau ir jo ekologišką sertifikavimą, pirmąjį Ispanijoje, taip pat gurmaniškų gaminių su šiuo vertingu prieskoniu, pavyzdžiui, šokoladu, EVOO, Roca arbata, sūriu ir kt. kūrimą. Tiek šafranas, tiek šafrano gaminiai parduodami nacionaliniu ir tarptautiniu mastu.

Jo pakavimo gamykla ir parduotuvė yra Blancas mieste, kur galite įsigyti visų ekologiškų produktų ir pasinaudoti galimybe sužinoti apie gastronomiją ir turistines vietas šiame regione.

“Prieš keletą metų šafranas mums buvo vaikystės prisiminimas; daugelio žmonių kaime pasakojama istorija. Staiga pasinėrėme į kažkieno svajonę, šafrano atkūrimo kampaniją. Ir taip iš naujo atradome šį pasaulį. Dabar džiaugiamės savo istorijomis, iš kurių niekada nenustojame mokytis, ir kurios mus nenustoja jaudinti”.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Prisirišimas prie savo žmonių ir gilus jų kultūros, tradicijų bei šaknų išmanymas įkvepia jį toliau reklamuoti mūsų krašto produktus tvarumo rėmuose, skatinti lankymąsi su gidu šafrano laukuose, būti derliaus nuėmimo dienos dalimi (kampanijoje) ir daugiau sužinoti apie šį subtilų derlių per audiovizualinę medžiagą. Tas pats prisirišimas prie savo žmonių ir žinojimas apie jų stipriąsias puses yra labai svarbus kiekvienam, kuris norėtų būti gastro-gidu.

Buvimas gastro-gidu jam suteikė unikalių mokymo priemonių ir naujos perspektyvos imtis naujų projektų, todėl jis rekomenduoja žmonėms, kurie aistringai vertina savo tradicijas, kaimų grožį ir gastronomiją, dalyvauti šiame puikiame projekte.



20 min

✓ Lengvas receptas

PRANCŪZIŠKAS OMLETAS SU ŠAFRANU

Ingredientai

50 ml	Pieno
2 vnt.	Kiaušinių
5 vnt.	Šafrano žolelių

Paruošimas

- 01** Šafraną įberkite į pieną taip: pakaitinkite pieną (neužvirdami, sumažinkite ugnį ir suberkite šafrano siūlelius. Leiskite pastovėti 15 minučių.
- 02** Kiaušinius plakite 2 minutes, įpilkite šafrano užpilo ir druskos pagal skonį.
- 03** Supilkite mišinį į keptuvę su karštu alyvuogių aliejumi, kepkite po 1 minutę iš kiekvienos pusės.
- 04** Ir mėgaukitės gardžiu prancūzišku omletu, turinčiu papildomo skonio.
Skanaus!



SARA BALFAGON

Gastro-gidas

Ispanija, Aragon, Cantavieja

<https://hotelspabalfagon.com/es/>

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Mano vardas yra Sara Balfagón Vidal, dirbu viešbučio „Hotel & Spa Balfagón“ direktoriaus pareigose. Viešbutyje dirbu nuo 16 metų ir ilgą laiką tai derinau su studijomis universitete.

Daugiau nei 10 metų dirbu nuolat ir kartu su tėvais bei seserimi Marija vadovaujame šiai įmonei. Įmonė visada buvo šeimos verslas, o santykiai su klientu yra labai artimi ir individualizuoti.

„Hotel & Spa Balfagón“ yra keturių žvaigždučių įstaiga, įsikūrusi Cantavieja mieste, Maestrazgo Turolense regione. Viešbutis buvo įkurtas 1980 m., o tai reiškia, kad turizmo ir maitinimo sektoriuje dirbame daugiau nei 40 metų. Šioje įstaigoje jau dirbo trys kartos, kurios visos buvo pasišventusios turizmui Maestrazgo regione, kuriame yra šis kaimas – regione, kuriame yra unikalaus grožio vietų ir daug gamtos grožio.

Viešbučio restoranas visada buvo mūsų regiono atskaitos taškas ir mes iki šiol dėl jo dirbame. Viena iš įmonės strategijų maitinimo srityje – suteikti teritorijai vertę, skatinant naudoti ir palaikyti vietinius ir 0 km produktus, vietos verslą ir gamintojus. Stengiamės dalyvauti gastronominiuose šou ir dienose, kurios leidžia pasidalinti patirtimi su kitomis įstaigomis.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Patardama būsimiems gastro-gidams, noriu pabrėžti, kad svarbu reklamuoti vietinius produktus, pabrėžiant pačios įstaigos ir mūsų provincijos bei regiono vertę. Taip pat svarbu vertinti tai, kas tave supa, mylėti savo žemę, žinoti turimus produktus, mokėti parduoti savo teritoriją ir būti įsitikinusi, kad tu, ką darai. Svarbu ne tik užpildyti savo įstaigą, bet ir skelbti apie vietovės produktus.

Visiems tiems žmonėms, kurie galvoja tapti gastro-gidais, rekomenduoju pasimokyti, bet visų pirma, kad jie žinotų savo produktus ir savo teritoriją. Asmuo, norintis įgyti šią kvalifikaciją, turi būti įsitikinęs, kad turi supančiu potencialu ir mokėti jį vertinti.



2 val.



Regiono receptas

KARNAVALO KUKULIAI

Ingridientai

2 kg	Stambių džiovėsėlių
600 gr	Konservuotos dešros
600 gr	Teruelio kumpio
50 gr	Česnako
100 ml	Alyvuogių aliejaus
400 ml	Taukų
16 vnt	Kiaušinių
600 ml	Sultinio

Paruošimas

01

Norėdami pagaminti rutuliukus, sumaišykite 2 kilogramus rupių džiovėsėlių su kumpiu susmulkintu labai smulkiais gabalėliais (arba susmulkinta) dešra. Suberkite susmulkintą česnaką ir gerai išmaišykite nespaudžiant duonos.

02

Po to, pašildykite sviestą ir sultinį, kurį taip pat supilsime į mišinį, taip pat alyvuogių aliejų. Galiausiai įmušame kiaušinius ir viską gerai išmaišome. Palikite šiek tiek pailsėti, kad trupiniai susigertų.

03

Paruošus tešlą, formuojame nedidelius kamuoliukus (golfo kamuoliuko dydžio) ir patiekiame kaip sriubą, su labai karštu sultiniu, kuriame jie verda apie 10 min.

04

Pateikimui galite pridėti keletą skrebučių. Mėgaukitės!



CÉSAR LOMBARTE

Gastro-gidas

Ispanija, Aragon, Monroyo

<https://www.posadalupe.com/hotel-matarrana/>

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Esu César Lombarte iš Monroyo, Matarraña regiono, kuriame gimiau ir kur su žmona Marisa vadovaujame viešbučiui-restoranui Posada Guadalupe.

Norėčiau atkreipti dėmesį, kad kaip viešbučių ir restoranų savininkai beveik visada esame du žmonės – vyras ir žmona arba žmona ir vyras.

Gaminame tradicinius patiekalus ir iš užkandžių, sriubų, troškinių, ir kepsnių visada renkuosi meniu siūlomą patiekalą.

Tai Monroyo produktas, kuris yra ir skanus, ir paprastas.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Mano patarimas būtų pabrėžti žiedinės ekonomikos, kuri yra esminė regiono ir turizmo plėtrai, praktikavimo svarbą, naudojant vietinius produktus maitinimo įstaigose, kurie leidžia remti vietos gamintojus ir pasiūlyti patirtį bei skirtingos kokybės produktus, o tai prisideda prie vietovės ekonominės plėtros.



2 val. 40 min



Be glitimo

VASARINIŲ TRIUFELIŲ MONTADITOS IR FOIE DROŽLĖS IŠ MUDÉJAR REGIONO

Ingridientai

Pagal poreikį	Vasarinių triufelių
1 žiupsnelis	Alyvuogių aliejaus (ypač tyro DO Bajo Aragón)
1	Šviežios foie drožlės iš Sierra mudéjar
Pagal poreikį	Dribsnių druskos
1 žiupsnelis	Cukraus

Paruošimas

01

Jei triufelis šviežias, jį nuplaukite, gerai išdžiovinkite ir užšaldykite.

Paimkite foie ir užšaldykite tai, ką ketinate naudoti.

02

Triufelius supjaustykite pjaustykle ir sudėkite į indą su aliejumi, kurį uždengtą galima laikyti šaldytuve savaitę. Paruoškite skystą, bet tirštą karamelę.

03

Ant duonos riekės dėkite anksčiau nusašintas triufelių riekeles.

Įkaitinkite montadito skrudintuve arba keptuvėje neapskrudindami.

04

Patiekalą užbaikite foie drožlėmis, druska ir karamelėmis ant foie.

Mėgaukitės!



MARI LUZ SORIANO

Gastro-gidė

Ispanija, Aragon, Oliete

https://www.instagram.com/barpiscinasoliete/?utm_medium=copy_link

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Mano vyras Davidas Garcesas labai norėjo grįžti prie savo ištakų, nes abu gimėme Barselonoje, bet buvome Olietės ir Lechago palikuonys. Tad nedvejodami ir šeimyninį gyvenimą susitvarkėme kuo puikiau.

Mums buvo aišku, kad Olietės vietovė yra vertinga ir turi daug ką pasiūlyti bei suteikia progą tobulėti. Todėl nedvejodami nusprendėme atnaujinti ir suteikti barui-restoranui modernesnio pojūčio.

Esame įsipareigoję Viduržemio jūros regiono gastronomijai su prisilietimu prie žemės ir maksimaliai išnaudojant aplinkoje esančias žaliavas.

Viskas buvo įmanoma dėka mūsų suburtos komandos: Esteban, Miriam T, Miriam G, Pilar, Leo, Beatriz. Kaip visada sakau, mūsų komanda yra didžiausias mūsų turtas.

Jų ir mūsų bendrų pastangų dėka galėjome augti ir padaryti neįsivaizduojamus dalykus.

Mes nuoširdžiai tikime, kad esame teritorijoje, kuri turi daug ką pasiūlyti kraštovaizdžio ir kultūros požiūriu, nors apie tai mažai žinoma.

Taigi, gavę Sierra de Arcos regiono turizmo biuro leidimą, suorganizavome nedidelį turizmo informacijos punktą. Svarbu, kad pas mus besilankantis turistai žinotų, kaip maksimaliai išnaudoti savo laiką, ką aplankyti, kur pavalgyti, turėtų su gidu vedamos veiklos, tačiau nepamiršdamas mūsų gaminamo maisto.

Galima norėtume atkreipti dėmesį į tai, kad vietinių gamintojų dėka galėjome gaminti ir sukurti skanius patiekalus. Mūsų regione labai svarbu aktyviai dalyvauti žiedinėje ekonomikoje.

Kartu mes augame ir padedame vieni kitiems skleisti žinią.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Gastro-gido bendradarbiavimas su vietos valdžios institucijomis ir vietos gamintojais gali turėti teigiamos įtakos žiedinei ekonomikai. Be to, turizmo informacijos punkto organizavimas gali padėti turistams organizuoti savo viešnagę mūsų krašte ir atrasti ne tik gamtos ir gastronomijos, bet ir tradicinius bei istorinius tos vietos turtus.



3 val.



Regiono receptas

ARAGONO ĖRIENA KEPTA ŽEMOJE TEMPERATŪROJE SU BULVIŲ KOŠE PAGARDINTA TRIUFELIAIS, ASKALONINIAIS ČESNAKAIS IR JUKOS TRAŠKUČIAIS

Ingredientai

10 peteliai	Ėrienos iš Aragón
1,5 l	Alyvuogių aliejaus
2 kg	Pomidorų
20 gr	Sviesto
200 ml	Grietinėlės
15 gr	Triufelių
300 gr	Askaloninių česnakų
1 gabalėlis	Jukos (yucca)

Paruošimas

01

Norėdami paruošti šį receptą, pirmiausia pabarstykite petelius druska, pipirais. Tada sudėkite juos į didelį puodą, pripildytą alyvuogių aliejaus. Pasibaigus optimaliam virimo laikui, sumažinkite ugnį iki minimumo ir palaikykite tris ar keturias valandas ant silpnos ugnies.

02

Pasibaigus šiam laikui, susmulminkite petelius ir padėkite ant skardos su kepimo popieriumi; ant viršaus reikia uždėti svarelį mėsa suspausti. Tada padėklą šaldykite šaldytuve maždaug 12 valandų. Tada su veršienos kaulais padarysime tamsų pagrindą, su kuriuo ruošime sultis.

03

Norėdami pagaminti triufelių-bulvių tyrę, bulvę pavirkite su odele 40-45 minutes, nulupkite ir sudėkite į blenderį kartu su sviestu, grietinėle ir triufeliais. Kai mišinys bus sumaišytas, be gabalėlių, pagardinkite druska ir pipirais, ir bulvių košė įgis kreminės tekstūros.

Askaloninius česnakus nulupkite ir pakepinkite 15-20 minučių ant silpnos ugnies alyvuogių aliejuje. Norėdami pagaminti traškučius, mandolina supjaustykite gabalėlius ir kepkite 110°C temperatūroje, kol nustos burbuliuoti; išdžiovinkite, kad pašalintumėte aliejaus perteklių.

04

Galiausiai, kai visi elementai bus paruošti, ant grotelių padėsime liejinį ir įdėsime į orkaitę, kad ji būtų šilta, tada padengsime stalą. Mėgaukitės!



SERGI DE MEIA

Gastro-gidas

Ispanija, Barselona

banquetbarcelona.com/es/; <https://comademeia.cat>

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Tradicinę virtuvę atnaujinau, pritaikiau prie laikmečio ir esamų poreikių. Aš ją apibrėžiu kaip „katalonų virtuvę, kuri yra praturtinta sezoniniais, vietiniais, moderniais ir kosmopolitiškais produktais, kitų šalių gaminimo technikos dėka ir tai yra profesinės patirties, skaitymo ir asmeninių kelionių rezultatas“.

Mano virtuvė – tai grįžimas prie tradicinės katalonų receptų knygos ištakų, gelbėjantis praktiškai pamirštus receptus ir paverčiantis juos moderniais patiekalais. Patiekalo esmę išlaikau, bet atnaujinu ir modernizuoju dėl naujų technologijų teikiamų galimybių ir žaliavų meistriškumo.

Gastronominis projektas yra mano gyvenimo filosofija: mano virtuvė grindžiama nuoseklumu ir sąžiningumu tarp to, ką ji sako ir ką ji daro, „kiekvienas veiksmas, kurį atliekame, veikia mūsų aplinką“. Taigi, aš įsipareigoju maisto grandinės procesui už virtuvės durų.

Esu lėto maisto varomoji jėga Katalonijoje ir „0 Km“ koncepcijos vykdytojas, vietinių produktų ir gamintojų gynėjas ir propaguotojas, su kuriais visada užmezgu pasitikėjimų grįstus santykius.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Gastro-gidas turi skatinti virtuvėje naudoti sezoninius ir 0 km produktus, būti jautrus kokybiškiems ir sezoniniams produktams, pirmenybę teikiant artumui. Taip sukursime tvaresnį, teisingesnį ir geresnį pasaulį visiems.



3 val.



✓Regioninis receptas

KURAPKOS VINIGRETE SU KOPŪSTŲ LAPAIS

Ingredientai

6	Kurapkų
1,8 kg	Supjaustytų svogūnų
2 galvutės	Česnako
300 ml	Ypač tyro aliejaus
75 ml	Grenache acto
75 ml	Konjako
300 ml	“Escudella”
450 gr	Šoninės supjaustytos 0,5x0,5 cm kubeliais
2	Jaunų žieminių kopūstų
	Rozmarino, lauro lapo ir čiobrelių
	Druskos ir pipirų

Paruošimas

01

Kurapkas nuvalykite, apdeginkite ir paskrudinkite, pagardinkite druska, pipirais ir pakepinkite moliniame arba nerūdijančio plieno troškimo inde iki auksinės rudos spalvos, tada išimkite. Sudėkite svogūną ir pakepinkite, kol jis susitrauks/paruduos, bet nesudegs, tada suberkite šoninę ir leiskite jai troškintis.

02

Atlikę šią procedūrą, sudėkite kurapkas aukštyr kojomis, krūtinėle žemyn, žolelių ryšulį, česnaką, actą, konjaką ir druską. Palikite virti 25 minutes ant silpnos ugnies, leiskite alkoholiui išgaruoti, tada supilkite dubenį ir palikite kepti 45 minutes 180 laipsnių orkaitėje, gerai uždengtą. Praėjus šiam laikui, atidarykite troškintuvą ir pažiūrėkite, ar jos minkštos, jei ne, įdėkite dar šiek tiek escudilla pagal poreikį. Palikite pastovėti, kol atvės.

03

Nuimkite kietas dalis ir išvirkite kopūstą gerai pasūdytame vandenyje arba dubenyje, kai išvirs, nukoškite ir palikite virimo vandens sriubai ar kitoms daržovėms išvirti. Kopūstams gerai nuvarvėjus, suformuokite kroketo formos žiedus, apibarstykite juos avinžirnių arba kvietiniais miltais, kad jie būtų auksinės spalvos. Kai jie iškeps, padėkite ant popierinio rankšluosčio.

04

Kurapkas perpjaukite per pusę skersai ir vėl sudėkite į keptuvę kartu su kopūstų žiedais ir kepkite dar 15 minučių ant silpnos ugnies. Tada patiekalas jau paruoštas valgyti. Mėgaukitės!



BELÉN SOLER GODOY

Gastro-gidė

Ispanija, Aragon, Alloza

<https://laojinegra.com/>

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Esu Belén ir kartu su savo partneriu Xavi valdome nedidelį verslą Teruelio kaimo vietovėje La Ojinegra, skirtą tvariam kaimo turizmui ir ekologiniam atkūrimui.

Apgyvendinimas yra sertifikuotas Ceres Ecotur ir ECEAT-ECOLABEL ir išsiskiria savo tvarumu, įvertinant aplinkosaugos, socialinius, kultūrinius ir ekonominius įsipareigojimus. Restoranas, turintis Europos ekologinio ženklo sertifikatą, apima ekologinį gastrominį turizmą, skatina žemės ūkio įvairovę ir maisto suverenumą. „Slow Food Zaragoza“ nariai prisijungė prie Tarptautinio „Slow Food Cooks“ aljanso, propaguodami pasaulinę maisto biologinę įvairovę. Be to, Belén yra MEG (moterys gastronomijoje) narė, remianti moterų talentus ir lygybę kulinarijos srityje.

La Ojinegra yra pripažinta Europos teritorinės kokybės ženklu “CALIDAD RURAL ARAGÓN”, patvirtinančiu kaimo plėtrą. Jos socialinis ir aplinkosaugos įsipareigojimas, pabrėžiantis etiką ir atsakomybę jų versle, yra akivaizdus “RESPONSABILIDAD SOCIAL DE ARAGÓN (RSA)” antspaudas dėka.

Bendrovė atgaivina kaimo gyvenimą per žiedinę ekonomiką, propaguodama regiono gamtos, gastronomijos ir kultūros paveldą. Jų novatoriškas modelis daro teigiamą poveikį turizmo sektoriui, prisideda prie darnaus vystymosi ir įtvirtina savo, kaip atsakingo turizmo pavyzdžio, poziciją.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Būdami gastro-gidais mažame kaimelyje, tokiam kaip Alloza, Teruel, galime prisidėti prie atotrūkio tarp turizmo ir kaimo aplinkos mažinimo per gastro-turizmą ir agro-turizmą, kuriant teigiamą ekonominį, socialinį ir aplinkosauginį poveikį. Mūsų patarimas, kad ir koks mažas veiksmas būtų, dirbti komandoje, bendradarbiauti su gyvulių augintojais, ūkininkais, administracijomis, viešbučių ir maitinimo mokyklomis... parodyti, koks svarbus darbas yra tų, kurie gamina, augina ar transformuoja maistą, susiedami jį su maisto paveldu, gamta ir kad tai darydami jie rūpinasi vietovės, kurioje vyksta veiksmas, aplinka bei gyvenimo būdu.



2 val. 40 min

✓ Regioninis receptas

RUDENINĖ ĖRIUKO KOJA

Ingredientai

- 1 Ojinegra ėriuko koja be kaulų iš Sabor Maestro, Castellote
- 3 Kiaušiniai iš La Brizna, Villel
- 1 Empeitre alyvuogių paštetas iš PROECMAT, Valdeltormo
- 2 Supakuoti Calanda persikai iš La Calandina Coop, Calanda
- EVOO, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 Šafrano la Carrasca žolelės, Blancas
- jūros druska
- 2 Moliūgas ir saldus Fuentes svogūnas
- Datulės iš „Ideas Coop“, CJ
- 1 CJ Chai-choco arbatos maišelis

Paruošimas

01 Įdaro paruošimas: iškaulinkite koją arba paprašykite mėsaininko iškaulinti. Galite naudoti kaulą sultiniui gaminti. Šia proga įdaras atitinka metų laiką, bet galime naudoti ir kitus ingredientus. Išvirkite kiaušinius ir palikite atvėsti, kad galima būtų juos pjaustyti. Nulupkite ir supjaustykite persikus. Dubenyje sumalkite druską su šafranu.

02 Padėkite atverstą ėriuko koją ant lygaus paviršiaus, o vidų pagardinkite druskos ir šafrano mišiniu. Paviršių padenkite persikų, alyvuogių paštetu ir kiaušiniais. Mėsą susukite, kol visas įdaras bus viduje ir suriškite virtuviniu siūlu, kad neatsidarytų. Įdarytą koją dėkite ant kepimo skardos, ant kurios užtepkite EVOO. Kepkite iki 200°C įkaitintoje orkaitėje 10 minučių, kad apskrustų, tada sumažinkite orkaitės temperatūrą iki 180°C ir kepkite daugiau ar mažiau 40 minučių, priklausomai nuo orkaitės ir gabalo dydžio. Įpusėjus kepimui, mėsą apverskite. Baigę nuimkite siūlą ir leiskite mėsai nusistovėti bei atvėsti.

03 Padažo paruošimas: Naudodami orkaitę, iškepkite visą moliūgą, su oda. Įpilkite į moliūgą stiklinę vandens arba daržovių sultinio ir sudėkite ant dėklo, kuriame kepėme ėriuko koją, kad suminkštėtų prie jos prilipę likučiai. Pakepinkite svogūną ir karamelizuokite su datulėmis, įdėkite šiek tiek moliūgo minkštimo ir sutrinkite su užpilu bei mėsos sultimis. Gautas padažas bus prie mėsos.

04 Patiekimas lėkštėje: ėrieną supjaustykite šiek tiek storesnėmis riekelėmis ir pagardinkite druska bei pipirais. Mėgaukitės!



AITOR GARTEIZAURRECOA GARCÍA

Gastro-gidas

Ispanija, La Rioja, Igea

<https://mieldelpuebloigea.com/>

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Mano vardas Aitor Garteizurrecoa García, aš esu įmonių Miel del Pueblo SC ir Bodegas de Igea SL, įsikūrusių Igea mieste, La Rioja, generalinis direktorius. Turiu aukštąjį techniko išsilavinimą žemės ūkio maisto pramonėje.

Bitininkystei esu atsidavęs daug metų. Mūsų medus yra vienintelis La Rioja mieste, turintis tris kokybės ženklus, patvirtinančius mūsų produkto kokybę. Šiuo metu su savo partneriu ir broliu Iñaki ėmėmės naujos veiklos, t.y. gaminame savo firminį midų (medaus vyną) - sujungėme bitininkystę ir vyndarystę turtingame vyno regione (La Rioja).

Mūsų nedidelėje amatininkų vynuvinėje, esančioje UNESCO paskelbto biosferos rezervato širdyje, gaminame įvairių rūšių midų – nuo sauso iki pusiau saldaus, nuo jauno iki brandinto statinėse, nuo negazuoto iki putojančio.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Kalbant apie mano patarimą kitiems gastro-gidams, pirmas ir svarbiausias dalykas yra pateikti visuomenei kokybiškus, vietinius ir rūpinimosi žeme produktus. Įgyvendinti tvarias praktikas ir išbandyti, kad mažose kaimo savivaldybėse, kuriose gaminami tokio tipo produktai, galime atverti ir parodyti visam pasauliui savo gastronomiją ir savo regioną, gindami produktų kokybę ir žinias.



50 min

✓ Regioninis receptas

RIOJANOS MENKĖ

PRIE ŠIO PATIEKALO REKOMENDUOJAME MŪSŲ MIDŲ IŠ KAIMO GĖLIŲ SU PUSIAU SALDŽIOMIS NATOMIS, KURIS PUIKIAI DERA PRIE ŽUVIES, JŪROS GĖRYBIŲ IR DARŽOVIŲ.

Ingredientai

- 4 Sūdytos menkės nugarinės (apie 150 g kiekviena)
- 50 gr Kvietiniai miltai
- 3 Šaukštai AOVE iš San Isidro de Igea vaisių kooperatyvo
- 1 Raudonieji svogūnai
- 2 Česnakų galvutės
- 100 ml Baltasis vynas DOC Rioja
- Druska
- 500 gr Naminis keptas pomidoras
- 300 gr Šaukštas Riojan chorizo paprikos mėsos
- 1 Skrudintos raudonosios paprikos, supjaustytos Calahorra juostelėmis
- 1 Lauro lapas

Paruošimas

01 Nusausinkite virtuviniu popieriumi 4 menkės nugarines, pabarstykite jas su druska, į lėkštę suberkite 50 g kvietinių miltų ir apvoliokite jas miltuose. Nugarines papurtykite, kad nubyrėtų miltų perteklius. Į keptuvę įpilkite 3 šaukštus ypač tyro alyvuogių aliejaus ir įkaitinkite ją ant vidutinės ugnies. Miltais pabarstytas menkės nugarines apkepkite po 1 minutę iš kiekvienos pusės, nukelkite nuo ugnies ir atidėkite į šalį.

02 Toje pačioje keptuvėje pakepinkite 1 raudonąjį svogūną, supjaustytą juostelėmis, ir 2 skilteles česnako. Įberkite šiek tiek druskos ir kepkite šiuos ingredientus ant vidutinės ugnies 5 ar 6 minutes, kol svogūnas taps skaidrus. Supilkite 100 ml baltojo vyno, padidinkite ugnį ir leiskite vynui nugaruoti 2 minutes.

03 Kad baigtumėte kepti į keptuvę sudėkite menkių nugarines su padažu, kepkite 3 ar 4 minutes ant vidutinės ugnies. Kad menkė iškeptų vienodai iš visų pusių, kepimo metu uždenkite troškinį dangčiu.

04 Patiekite Riojana stiliaus menkė su padažo pagrindu ir viena menkės porcija vienam asmeniui.
Mėgaukitės!



DIEGO PILAQUINGA

Gastro-gidas

Ispanija, Aragón, Puertomingalvo

<https://mieldelpuebloigea.com/>

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Esu Diego Pilaquina, Puertomingalvo viešbučio „Mas de Cebrián“ direktorius. Viešbučių versle dirbu 25 metus ir aistringai domiuosi viskuo, kas susiję su turizmu, ypač kaimo turizmu.

Mūsų viešbutis turi žavesio ir magijos, kurie virsta poilsiu, ramybe ir atsijungimu, kad vėl įsijungtumėte.

Tai nėra tipiškas viešbutis, mes siekiame, kad svečiai pamirštų savo kasdienybę, su pažįstamu ir patogiu gydymu, su kaimišku moderniu dekoru, kuris padeda klientams persikelti į maksimalaus atsipalaidavimo būseną.

Esame įsikūrę kai kurių gražiausių Ispanijos kaimų Teruel mieste, tokių kaip Rubielos de Mora, Cantavieja ir Mirambel, nors aplink sodybą yra daug kitų turistams ir kultūrai įdomių kaimų.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Gastro-gido projektas yra labai svarbus, nes jis yra esminis, siekiant palaikyti kaimo pastangas ir įveikti visas problemas, su kuriomis susiduriame reklamodami savo kaimo vietas. Svarbu būti grupės, turinčios tuos pačius tikslus, nariais. Ir manau, kad projekto dėka galime pasiekti daugiau matomumo mūsų kaimams, jų tradicijoms ir gastronomijai.



50 min



Regioninis receptas

ĖRIENOS TROŠKINYS

Ingredientai

500 gr	Aragono ėrienos
200 gr	Svogūnų
2	Nuluptų pomidorų
1	Itališkos paprikos
2	Česnakų
30 gr	Petražolių
30 ml	Vandens
15 ml	Alaus
1	Šaukšto sviesto

Paruošimas

- 01** Pagrindui paruošti suberkite papriką, česnaką, petražoles, 30 ml vandens, šlakelį alyvuogių aliejaus ir plakite, kol gausite rezultatą.
- 02** Pagrindiniam patiekalui pakepiname svogūną su šaukštu sviesto, tada dedame Aragono ėrieną, pilame vandenį, kol mėsa ją apsems ir supilame 20 ml pagrindo, kurį prieš tai sumaišėme.
- 03** Kai mėsa pasiekia virimo temperatūrą, įpilkite 15 ml alaus ir palikite apie 45 minutes, kol mėsa iškeps ir bus galima patiekti.
- 04** Mėgaukitės!



Ispanija, Aragón

ISABEL FÉLEZ ROSELLÓ

Gastro-gidė

Ispanija, Aragón, Alcorisa

<https://mieldelpuebloigea.com/>

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Po daugelio metų darbo su šokoladu geriausiose Europos konditerijos parduotuvėse ir šokolado fabrikuose,

2013 m. įgyvendinome savo svajonę: savo kaime Alcorisa, mažame Ispanijos Teruelio miestelyje, atidarėme nedidelę šokolado dirbtuvę.

Kurdami amatininkų šokoladą, dirbame su sąžiningos prekybos ir ekologiškais žaliavomis, tokiomis kaip kakava ir cukranendrių cukrus arba pakuotėmis, taip pat vietiniam vartojimui daugiausia naudojame ypač tyrą alyvuogių aliejų ir marcona migdolus.

Siekiame mėgautis savo darbu, kurdami skirtingus ir inovatyvius šokoladus iš geriausių žaliavų, kad pasiūlytume natūralų, sveiką ir sąžiningos kilmės produktą. Mūsų šokolado gamykla buvo pirmoji Ispanijoje, kuriai buvo suteiktas Fairtrade (sąžiningos prekybos) ir ekologinio žemės ūkio sertifikatas, taip pat ji buvo įrašyta kaip viena iš pirmųjų įmonių „Carbon Footprint Register“ registre – Aplinkos ministerija.

Kai kurie mūsų laimėti apdovanojimai: ALIMENTOS DE ARAGÓN apdovanojimas, Aragono vyriausybės suteiktas titulas „Maisto amatininkai“; buvome Ispanijos komandos dalis Pasaulio saldumynų čempionate (Paryžius); „GERIAUSIAS EKOLOGIŠKAS PRODUKTAS 2015“ apdovanojimas – „Biocultura Barcelona“; Žemės ūkio, maisto ir aplinkos ministerijos apdovanojimas „UŽ MEISTRIŠKUMĄ kaimo moterų INOVACIJOMS“; Pirmoji Aragono įmonė, gavusi antrąją Bendrojo gėrio ekonomikos sėklą; ARAME apdovanojimas (Aragonijos moterų verslininkų asociacija); Tarptautinio leidinio „Influence Digest“ duomenimis, šeštas tvariausias šokolado prekės ženklas pasaulyje; CEPYME Aragón 2022 apdovanojimas už mūsų patirtį, atsakingą praktiką ir verslo projektą Bajo Aragón regione; ĮMONĖS INOVACIJOS apdovanojimas iš Aragono plėtros instituto ir Prekybos rūmų; 2023 m. ARAGONO PREKYBOS apdovanojimas už aplinkos tvarumą, kurį suteikė Aragono vyriausybė.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Būti gastro-gidu labai svarbu, norint paskatinti turizmą savo mieste ir apylinkėse, ištuštėjusiose kaimo vietovėse gastro-gidas yra labai reikalinga figūra. Patariu nebijoti imtis ir pradėti energizuoti ne tik verslą, bet ir plėtoti miesto ir regiono pozityvumą, siekiant pritraukti daugiau turistų į kaimo vietas.



1 val. 30 min



Regioninis receptas

IŠ ŠOKOLADO PUPELĖS IKI PLYTELĖS

Ingridientai

- 300 gr Ekologiškų kakavos pupelių
- 50 gr Ekologiško kakavos sviesto
- 150 gr Cukraus pudros

Įrankiai: malūnėlis, forma ir termometras

Paruošimas

- 01** Kakavos pupelės paskrudinkite 110 laipsnių orkaitėje 45 minutes. Leisdami joms atvėsti, kol jos bus šiltos, atsargiai nulupkite, pirštais nuimdami luobelę, ir be odelės pasverkite kakavą (šį kiekį reikės atsiminti vėliau), ir sumalkite su indu, kurį dažniausiai naudojate šiam tikslui (malūnėlis, virtuvinis kombainas...).
- 02** To paties svorio (kakavos) įpilkite į cukraus pudrą. Tada supilkite visą kakavos sviestą. Kaitinkite mišinį inde, kol kakavos sviestas išsilydys ir viskas taps vienyte mase, maišykite mišinį kuo ilgiau, kol susidarys daili pasta. Kuo jis rafinuotesnis, tuo geresnės tekstūros bus burnoje. Šiuo metu mes jau sukūrėme savo šokoladą.
- 03** Kitas žingsnis yra grūdinimas, kad būtų galima jį formuoti. Naudosime dubenį su ledu ir šaltu vandeniu. Ant jo uždėkite kitą dubenį su ištirpintu šokoladu ir nuolat, labai atsargiai maišykite, kad į šokolado dubenį nepatektų vanduo tol, kol šokoladas pasieks 28-29°C. Pasiekus reikiamą temperatūrą, šokoladą kaitinkite inde, kol ji pasieks 30-31°C. Užpildykite formeles ir palikite jas sustingti šaldytuve, kol pamatysime, kad šokoladas lengvai išsiima. Atsargiai jį išimkite.
- 04** **Mėgaukitės!**



SONIA LORA RAMOS

Gastro-gidė

Ispanija, Aragón, Cuevas Labradas

MANO GASTRO GIDO ISTORIJA

Esu Sonia Lora, beveik 5 metus esu Cuevas Labradas miestelio Multiservice "El Sitio" vadybininkė, o anksčiau 2 metus buvau - teleklubo vadovė.

Prieš vienuolika metų atvykau čia gyventi iš Barselonos, o po poros metų darbo Teruelio mieste norėjau savo mieste įkurti savo verslą. O kaipgi geriau aptarnauti kaimynus ir aplinkinius kaimus?

Multiservicio Rural de Cuevas Labradas turime barą-restoraną ir parduotuvę. Aptarnaujame visą dieną, kiekvieną savaitės dieną, o be pietų ir vakarienės turime kasdienį meniu, kuriuo mėgaujasi apie penkiolika virtuvės žmonių. Tai būdas juos suburti ir išvesti iš namų, ypač žiemos mėnesiais, kai jie būna vieni. Savo virtuvėje stengiamės naudoti vietinius ir šviežius produktus, tokius kaip agurklės, veršiena, persikai ar triufeliai ir, žinoma, Teruel PDO kumpis.

Parduotuvėje kasdien parduodame duoną, kuri gretimame kaime gaminama jau daug metų kepėjų šeimos rankomis.

Ir mes turime parduoti visų rūšių produktų, kuriais visada stengiamės aprūpinti kaimyną ir turistą, taip pat maistu iš vietovės ir Aragono, kad pasisemtų geros mūsų krašto patirties.

MANO PATARIMAI KITIEMS GASTRO-GIDAMS

Būsimiems gastro-gidams patarčiau mylėti tai, ką daro, produktą, žemę, vietovę, žinoti jos žmonių papročius, bendrauti su jais ir nuo nulio mokytis gaminių kūrimo. Tokiu būdu jie galės tai perduoti būsimiems turistams ir lankytojams bei išreikšti taip, tarsi visada tuo gyventų.

Kad jie visada suteiktų vertę tam, ką eksponuoja, ir priverstų lankytoją įsitraukti į produktą.



1 val.



Regioninis receptas

ĮDARYTI TERNASCO DE ARAGON

Ingredientai

- 1 Ternasco de Aragon koja be kaulų – ėriukas
- 150 gr Teruel PDO kumpis
- Patamulo de Teruel sūrio griežinėliai
- 1 Fuentes de Ebro PDO svogūnas
- 1 Šaukštas čiobrelių
- EVOO iš Žemutinio Aragono
- Bulvės iš Cella, Teruel
- Druskos ir pipirų
- Sutarkuotas Teruel triufelis

Paruošimas

01

Mėsą pagardinkite druska ir pipirais.

02

Keptuvėje apkepiname kumpį su svogūnu, į kurį dedame šaukštą čiobrelių, pagardiname druska. Šiuo padažu kemšame mėsą ir į faršą dedame sūrį.

03

Pašauname į orkaitę ir kepant laistome jos sultimis iki auksinės rudos spalvos, maždaug 40 minučių. Pabaigai patiekiamo su virtomis ir pagardintomis cella bulvėmis, prie kurių įtarkuojame truputį triufelio.

04

Mėgaukitės!

PROJEKTO DALYVIAI

LIETUVA:



GRAIKIJA:



KARAISKOS FARM

Karaiskou Eleni & Sia O.E., Greece



Social Cooperative Enterprise.,
Syn tis Allis, Greece

BULGARIJA:



ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I
GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria

LENKIJA:



ITALIJA:



Sapere utile

ISTITUTO FORMAZIONE
OPERATORI AZIENDALI, Italy



**UNIONCAMERE
EMILIA-ROMAGNA**

ISPANIJA:

Cámara
Teruel

Cámara Oficial de Comercio e
Industria de Teruel, Spain



FORMACION Y ASESORES EN
SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain

A vertical line runs down the center of the page. In the background, there is a faint, light-colored floral or leaf pattern.

GASTRO