

Vėžių paruošimo receptai

Daug kas vėžius pirmiausia vertina iš kulinarinių pozicijų. Iš tikrųjų, ekonominė vėžių kaip maisto produktų vertė yra gana didelė. Šio delikateso mėsoje yra daug lengvai įsisavinamų baltymų, angliavandenių, visa eilė vitaminų. Mėsa nekaloringa, bet maistingumo atžvilgiu ji beveik nenusileidžia žuvims. Vėžioje yra 16 proc. baltymų ir 0,5 proc riebalų (lydekos mėsa turi 18,6 proc. baltymų ir 0,5 proc. riebalų) (Cukerzis, 1959). Vėžio riebaluose yra daug vitaminų.

Valgomosios plačiažnyplio vėžio dalys sudaro 17 proc. viso jo svorio. Vertingiausias maisto atžvilgiu yra pilvelis (uodega, dar vadinama kakleliu) ir žnyplės. Vėžiai valgomi virti, konservuoti, kepti ir t.t. Plačiažnypliai vėžiai savo maistinėmis savybėmis nurungia kitas vėžių rūšis.

Virtuvėje galima naudoti tik gyvus vėžius. Tai dėl to, jog jų raumenų baltymai greitai irsta ir valgant prieš virimą nugaišusius vėžius, galima apsinuodyti. Dėl to tenka į verdantį vandenį mesti gyvus vėžius, rekomenduotina – žemyn galva (atseit, taip greičiau numiršta ir nebesikankina). Jei jie tikrai buvo gyvi, po virimo jų pilvelis (uodega) bus pariestas. Jei pakliuvo pastipęs vėžys, po virimo jo pilvelis bus ištiestas. Tokio geriau nevalgyti.

Kai kurie žmonės negali net žiūrėti, kaip į verdantį vandenį metami dar gyvi organizmai, kaip jie po to trūkčioja ir raitosi. Norvegijos mokslininkai domėjosi ir tomis problemomis, susijusiomis su vėžiagyvių naudojimu. Viena iš jų – būtinumas virti vėžius gyvus. Ilgą laiką buvo manoma, jog tokiu būdu verdami vėžiai patiria baisų skausmą. Tačiau Oslo universiteto mokslininkai paskelbė gana nemažą (39 puslapių) tyrimų ataskaitą, pagal kurią vėžiagyviai verdami nejaučia skausmo. Tyrimai, kuriuos finansavo vyriausybė, buvo atlikti siekiant nustatyti, ar jūriniam vėžiams taikytini norvegiški įstatymai dėl humaniško elgesio su gyvūnais. Biologai nustatė, jog nei omarai, nei krabai, nei kiti vėžiagyviai, taip pat moliuskai nejaučia jokių kančių, nors verdančiame vandenyje trūkčiojo konvulsijose lyg tai nuo baisaus skausmo.

„ Viskas paprasta : nėra smegenų - nėra ir skausmo“- teigia Maikas Laflinas, kuris šį klausimą nagrinėjo dar mokydamasis universitete. Dabar jis dirba JAV Meno valstijos Atlantinės laišos komisijoje. O vėžiagyvio konvulsijos vandenyje – tai paprasčiausia refleksinis bandymas pasitraukti

iš neįprastos aplinkos, o ne sąmoninga reakcija arba skausmo sukelti reiškiniai.

Visgi ne visos gamtosauginės organizacijos sutinka su šiais Norvegijos ir JAV mokslininkų teiginiais. Tam, kad vėžiai nesikankintų gyvi verdami, vis plačiau naudojamas labiau humaniškas būdas šiuos gyvūnus prieš virimą porą valandų palaikyti šaldiklyje. Ten jie „užmiega“ ir nebekrebžda žnypliuočius metant į puodo vandenį, tad nebepatiria virimo skausmo.

Aišku, skaniausia vėžius virti vasarą, vaizdingo ežero pakrantėje ar prie gražios upės vingio. Tačiau, jei nėra tokių sąlygų, tiks ir virtuvė namuose. Šiaurės Lietuvos karstiniame regione dar iki mūsų dienų išlikęs paprotys rengti vėžių valgymo šventes. Tiesa, dabar jos nėra tokios ištaigingos kaip kad būdavo Radvilų valdymo metais. Tokie renginiai organizuojami ir kitose krašto vietose. Dusetose šiemet (2012 m. liepos 21 d.) jau šeštą kartą surengta vėžių valgymo šventė. Joje suvartota virš tūkstančio plačiažnyplių ir siauražnyplių vėžių.

Suprantama, mūsų vėžių valgymo šventės neprilygsta skandinaviškoms. Štai Švedijoje vėžiavimo šventės prigijo nuo XIX amžiaus, kai iš Prancūzijos išplito įvaizdis, jog vėžių valgymas - vienas iš aristokratiškumo požymių. Dabartiniu metu tai ne tik pati švediškiausia tradicija, kurią švedai, gyvenantys užsienyje, prisimena su tokiu pat ilgesiu kaip ir Kalėdų arba Joninių šventę, tai tiesiog unikali skandinavų tradicija. Nors vėžiavimo sezono atidarymo fiesta (kräftskaiva) paprastai vyksta antrąjį rugpjūčio ketvirtadienį, Švedija jai pradeda ruošti jau nuo to mėnesio pradžios. Dideliuose prekybos centruose atsiranda gausybė prekių, dekoruotų vėžiais: popierinių lėkščių, staltiesėlių, servetėlių, prijuosčių, stiklinių, taurelių ir žvakidžių, peilių ir šakučių.

Vėžių valgymo ritualas švedams – linksmas, triukšmingas ir neįpareigojantis vakarėlis be jokių griežtų ceremonijų. Crayfish arba Krabben Party metu galima valgi imti rankomis, nesidrovint čepsėti iš malonumo. Galima kvailioti, dainuoti užstalės dainas ir nemažai gerti, bet tik stipriuosius gėrimus. Švedai mėgsta kartoti, kad už kiekvieną suvalgytą vėžio žnyplę reikia išgerti po stiklinaitę degtinės.

Patiekalų, paruoštų iš vėžių yra daug. Pats seniausias, tradicinis būdas – paprasčiausiai vėžius išvirti gana stipriai pasūdytame vandenyje (50 g druskos 1 l vandens), negailint prieskonių. Štai,

kaip pataria žinovai: „Virti visai trumpai. Užvirinti vandenį katiliuke, tada sumesti gyvus vėžius. Vėl užvirinti, ir nukėlus nuo ugnies, palaikyti uždengtą, kad truputį pravėstų. Išvirusių vėžių uodegos lengvai atsiskiria nuo kūno (tarp kaklelio ir galvagrūtinės atsiranda plyšelis), o uodegos mėsa minkšta ir sultinga. Pervirusių - uodegos mėsa darosi sausoka, sunkiai kramtoma”. Prieš verdant pageidautina leisti vėžiams kurį laiką pašliaužioti švariame vandenyje, kad jie būtų švaresnėmis žarnomis.

Suomiai ir švedai vėžius Krabben Party renginiui 15-20 minučių verda krapų sultinyje (krapai yra pagrindiniai ir būtini vėžių patiekalų prieskoniai). Į vandenį be didelio kiekio krapų dedama druskos, pipirų, porų, salierų ir morkų, porą gabalikų cukraus. Išvirtus vėžius sultinyje palaiko mažiausiai porą valandų, kad kvapnus skystis į juos įsigertų. Ant stalo vėžiai paprastai patiekiami dideliame inde, kartu su sultiniu, kuriame jie virė.

Rekomenduojama taip valgyti vėžius: dešine ranka paimama už kiauto, atpjaunamas ar nulaužiamas ir suvalgomas žnyplių judančiojo piršto turinys, po to – nejudamo piršto mėsa, vėliau atplėšiama ir suvalgoma uodega (iš jos pašalinus žarnelę), atidaromas šarvas ir iščiulpama šarvo nugarėlė iš vidaus, paskui čiulpiama kūno nugarėlė ir galiausiai iščiulpiama kiekviena galūnė. Vėžio kiautą reikia laužyti atsargiai, kad neapsibraižytum.



Patys skaniausi yra pavasariniai vėžiai. Vasarą jų mėsa ne tokia skani. Daug kas skaito, jog kuo didesnis vėžys, tuo skanesnis. Didesni vėžiai verdami ilgiau, tad jei turite skirtingo dydžio žnypliuočius, juos išrūšiuokite ir virkite atskiromis partijomis. Virtus vėžius galima užšaldyti. Atšildyti juos geriausiai krapų sultinyje – taip jie bus skanesni.

Vėžių paruošimo receptų yra daugybė. Šiais laikais jų nesunkiai galima susirasti internete. Žemiau pridedama keletas paplitusių ir plačiau skelbtų receptų.

1. Lietuviški vėžiai

Išvirti pasūdytame vandenyje su gausybe krapų (ypač krapų galvų, su sėklomis ar jų užuomazgomis, pagal sezoną), dar kažkiek kmynų galima pridėti, taip pat svogūno galvą, jei kas mėgsta. Čia būtų tradicinis lietuviškas variantas. Ypač gerai, jeigu tiesiai čia pat, ant ežero kranto, katiliuke ant laužo. Virti visai trumpai. Na kad ir taip: užvirinti vandenį katiliuke, tada sumesti gyvus vėžius. Vėl užvirinti, ir nukėlus nuo ugnies, palaikyti uždengtą, kad truputį pravėstų. Išvirusių vėžių uodegos lengvai atsiskiria nuo kūno, o uodegos mėsa minkšta, sultinga. Pervirusių - uodegos mėsa darosi sausoka, beveik ir be skonio.

2. Vėžiai vokiškai

Išvirti vėžius aluje su kvapiaisiais pipirais, gvazdikėliais, lauro lapu ar dviem, analogiškai, kaip aukščiau.

3. Aštriai paruošti vėžiai

Luizianoje, Pietų Karolinoje ir kitose JAV pietų valstijose mėgsta gaminti aštriai: į vandenį prideda kajeno pipirų, lauro lapų, prieskonių mišinio su garstyčiomis ir kalendromis, gvazdikėliais, džiovintais mažo aštrumo pipirais, citrinos su visa žievele, taip pat kartu su vėžiais verda ir bulves, kukurūzų burbuoles gabalais, rūkytos dešros gabalus. Tada nukošia visą turinį į rėtį, o rėčio turinį pila tiesiai ant laikraščio, patiesto lauke ant stalo. Valgyk, kiek širdis geidžia.

4. Vėžių kiaukutų sviestas

Jeigu prisikaupė daug lukštų (kiaukutų), jų neišmeskite. Išimkite iš jų visas minkštas dalis, lukštus išdėliokite ant skardos ir pakepinkite orkaitėje, kad išdžiūtų ir taptų traškūs. Tada lukštus sugrūskite (geriau grūstuvėje, bet galima ir blenderyje). Keptuvėje įkaitinkite skaidrintą sviestą (t.y. sviestą, kuris buvo išlydytas ir nuo kurio buvo nugriebtos išsiskyrusios kietosios dalys. Toks švelniai riešutinio kvapo. Ilgai gali laikytis nešaldomas, skirtingai nuo šviežio). Sugrūstus vėžių lukštus suberkite į sviestą, kiek pamaišykite, kad prisigertų skonio. Riebalai ištraukia iš lukštų aromatinės ir

dažines sudedamąsias dalis, kitaip tariant, sviestas tampa raudonas ir ima gan stipriai kvepėti vėžiais. Tokį vėžių sviestą, dar karštą perfiltravus per marlę, galima supilti į nedidelius indelius ir vėliau naudoti padažams, ypač prie žuvies. Analogiškai galima sunaudoti ir krevečių, krabų, omarų ir kt. lukštus. Šis sviestas dažnai sutinkamas 19 amžiaus prancūziškoje kulinarinėje literatūroje, o taip pat yra minimas ir Lietuvoje leistose knygose.

5. Lietuviški šaltibarščiai su vėžiais (iš "Gaspadinystės knyga", XIXa pab. Kalba netaisyta.)

Dvejeta kvortų ruginės giros, tiek pat vandens šalto ir tiek ar daugiau rūgščios grietinės pasūdyti; prie to pridėti gerai išvirtų batvinių lapelių ar rūgštynių arba batvinėlių smulkiai supjaustytų, saujelę krapų gerai sutrintų, du laiškelių cibuless taip pat smulkiai sutrinti; pridėti tris smulkiai supjaustytus agurkus, aštuonis kiaušinius kietai išvirtus, kiekvieną ant keturių dalių perpjovus; dar gerai pridėti kapą vėžių kaklelių; duodant stalan įdėti šmotelį ledo.

6. Vėžių sriuba su ryžiais (Molochovec, XIXa vid)

30-40 vėžių, viena galva svogūno, žalių krapų, 1.5 šaukšto sviesto, šaukštas miltų, 1/4 stiklinės ryžių, žalumynų, 0.5-1 stiklinė grietinės.

Vėžius nuplauti, sudėti į puodą, užpilti vandeniu, įberti truputį druskos, smulkiai sukapotą svogūną, krapų, virti ant mažos ugnies, perkošti. Vėžius išvalyti - išlukštenti kaklelius, sudėti juos į puodą, užpilti sultiniu, kuriame virė vėžiai. Nugarėles su kojelėmis sugrūsti akmeninėje grūstuvėje, tada apkepinti pusantrame šaukšte sviesto, kol patamsės, įberti šaukštą miltų, dar pakepinti, atskiesti vėžių sultiniu, užvirinti ir perkošti per sietelį. Prieš pateikiant suberti vėžių kaklelius, atskirai išvirtus ryžius, užvirintą grietinę, viską gerai pakaitinti, įberti žalumynų ir pateikti.

7. Vėžių sriuba (iškarpa iš lenkiško laikraščio, XIXa)

Trims kvortoms sriubos sutrinti pusę kapos virtų vėžių, prieš tai išlukštėnus, ir atmetus mažas kojeles ir minkštas dalis. Jie turi būti gerai sugrūsti, nes kuo smulkiau, tuo raudonesnė sriuba.

Prikaistuvyje įkaitinkite ketvirtį svaro sviesto, šaukštą miltų, smulkiai kapotų aromatinių daržovių ir įvairių žalumynų, tokių kaip petražolė, čiobreliai, peletrūnai, mairūnai, bazilikai. Sudėti sutrintus vėžius, ten pat suberkite trupinius nuo bandelių už 2 ar 3 grošus, ir viską virti pusę valandos. Perkošti per sietelį, gerai išspausti, ir, iki kol ateis laikas pateikti, palikite šiltai ant mažos ugnies. Tačiau gatava sriuba virti neturi, antraip visas raudonumas iškils į paviršių, ir sriuba nebebus tolygi. Pateikiant, sudėti kukuliukus, pagamintus iš išimtų vėžių uodegėlių.

Prie tokios sriubos galima pateikti įdarytus vėžius: vėžių uodegų mėsa sutrinama grūstuvėje, kartu su grietinėlėje mirkyta bandele, kiaušinio tryniu ir prieskoniais, pertrinama per rėtį, šia mase įdaromi vėžių kiaukutai ("kupros").

8. Virti vėžiai

Sudėtinės dalys:

Vėžiai, pagal skonį

Druska, truputį

Gaminimas:

Užvirinkite vandenį puode, pasūdykite. Kai vanduo užvirs, sudėkite vėžius ir virkite 7-10 min. Vėžiai verdami tik gyvi. Vėžio mėsa yra balta. Valgoma žnyplių mėsa ir uodega. Jeigu išvirtų vėžių uodegos užlenktos, jie buvo gyvi ir tinkamai išvirti.

9. Aluje virti vėžiai

Sudėtinės dalys:

Vėžiai, 12 vienetų

Druska, 2 šaukšteliai

Alus, 2 litrai

Vanduo, 1 stiklinė

Juodieji pipirai, 6 vienetai

Lauras, lapas, 1 vienetas

Gaminimas:

Užvirinkite vandenį su prieskoniais vandenyje, įpilkite alų. Kai alus užvirs, sudėkite gyvus vėžius. Pavirkite 7-10 min. Patiekite lėkštėje, apipilkite alumi, kuriame virė. Puikus užkandis prie alaus.

10. Žuvienė su vėžiais

Sudėtinės dalys:

Žuvis, 700 gramų

Vėžiai, mėsa, 300 gramų

Vanduo, 2 litrai

Svogūnai, 2 vienetai

Morkos, 1 vienetas

Krapai

Svogūnai, žalieji

Juodieji pipirai

Kvietiniai miltai, 1 šaukštas

Gaminimas:

Išvirti žuvį. Ištraukti.

Svogūnus susmulkinti, morkas sutarkuoti. Pakepinti aliejuje su šaukštu miltų.

Patroškintas daržoves, prieskonius sudėti į žuvies sultinį, pavirti.

Baigus virti sudėti žuvies ir vėžių mėsytę, žalumynus.

11. Aštrūs kepti vėžiai

Sudėtinės dalys:

Vėžiai, 30 vienetų

Svogūnai, 1 vienetas

Aliejus, 2 šaukšteliai

Kmynai, truputį

Petražolės, truputį

Druska, truputį

Čili, maltas, pagal skonį

Gaminimas:

Išvirkite gyvus vėžius pasūdytame vandenyje (7-10 min) kartu su kmynais. Vėliau vėžius išgliaudykite ir išimkite jų mėsą. Pjaustytą svogūną pakepkite aliejuje. Vėžių mėsą pasūdykite, papipirinkite čili pipiru ir sumaišykite su keptais svogūnais, truputį įpilkite skysčio kuriame virė. Troškinkite 15-20 min. Patiekite apibarstę petražolėmis.

12. Lenkiškai virti vėžiai

Sudėtinės dalys:

Vanduo, 0.5 litro

Alus, 0.5 litro

Vėžiai, 5 vienetai

Gvazdikėliai, 3 vienetai

Aliejus, 3 šaukšteliai

Petražolės, truputį

Druska, truputį

Gaminimas:

Prieskonius su alumi užvirinkite, supilkite aliejų, sudėkite vėžius ir virkite juos 7-10 min.

13. Švediški vėžiai

Sudėtinės dalys:

Vėžiai, 15 vienetų

Krapai, 100 gramų

Druska, 2 šaukšteliai

Vanduo, 2 litrai

Gaminimas:

Užvirkite vandenį, pasūdykite. Sudėkite pusę krapų ir vėžius. Virkite 10 min. Tada sudėkite likusius krapus ir dar pavirkite 10 min. Išvirtus vėžius sudėkite į lėkštę ir laikykite šaldytuve parą. Patiekdami apibarstykite smulkintais krapais.

