



Velykos – tai viena gražiausių pavasario švenčių, simbolizuojanti atgimimą, gyvybę ir naują pradžią. Vienas svarbiausių šios šventės simbolių – margučiai. Tačiau norint, kad jie būtų ne tik gražūs, bet ir skanūs bei saugūs valgyti, svarbu žinoti keletą esminių dalykų.

- **Kaip tinkamai išsirinkti kiaušinius?**

Renkantis kiaušinius Velykoms, verta atkreipti dėmesį į:

1. Šviežumą

- Patikrinkite galiojimo datą ant pakuotės.
- Švieži kiaušiniai skęsta vandenyje, o seni – plūduriuoja.

2. Lukšto kokybę

- Venkite įskilusių ar pažeistų kiaušinių.
- Lukštas turi būti švarus, be nemalonaus kvapo.

3. Kilmę ir laikymo sąlygas

- Rinkitės patikimų ūkių ar ekologinius kiaušinius.

- Geriausia laikyti šaldytuve, bet prieš virimą – išimti, kad sušiltų iki kambario temperatūros.
- **Kaip taisyklingai išvirti kiaušinius?**

Kad kiaušiniai būtų nepriekaištingi:

1. Paruošimas

- Kiaušinius išimkite iš šaldytuvo likus ~30 min. iki virimo.
- Sudėkite į puodą vienu sluoksniu.

2. Virimo procesas

- Užpilkite šaltu vandeniu, kad apsemtų.
- Užvirkite ir tuomet virkite:
 - minkštai – 4–6 min.
 - kietai – 8–10 min.

3. Atvėsinimas

- Iš karto perkelkite į šaltą vandenį – taip lengviau nusilups lukštas.
- Nepervirkite – kitaip trynys taps pilkšvas.

Natūralūs margučių dažai

Natūralus dažymas – ne tik saugus, bet ir suteikia unikalių, švelnių spalvų.

Rudi ir auksiniai atspalviai

- Svogūnų lukštai
- Juodoji arbata



Geltoni

- Ciberžolė
- Ramunėlių arbata

Žalsvi

- Špinatai
- Petražolės

Melsvi / pilkšvi

- Raudonieji kopūstai (gali duoti ir violetinį atspalvį)

Rožiniai / rausvi

- Burokėliai
- Spanguolės

Dažymo patarimai

- Į dažų nuovirą įpilkite šaukštą acto – spalva geriau „prilips“.
- Norėdami raštų, naudokite:
 - lapelius (prispauskite prie kiaušinio ir apvyniokite marle),
 - gumytes ar siūlus.
- Po dažymo patepkite aliejumi – margučiai gražiai blizgės.

Velykų tradicijos

Velykos Lietuvoje ir daugelyje kitų šalių yra ne tik religinė, bet ir šeimos, pavasario bei atgimimo šventė. Per ją susipina senosios lietuvių papročiai ir krikščioniškos tradicijos.

Šventinis pasiruošimas

Velykoms pradedama ruošti iš anksto:

- Tvarkomi ir puošiami namai.
- Dažomi margučiai – vienas svarbiausių šventės simbolių.
- Ruošiami tradiciniai patiekalai šventiniam stalui.

Bažnytinės tradicijos

- Dalyvaujama Velykų mišiose.
- Šventinamas maistas: kiaušiniai, duona, pyragai.
- Tai simbolizuoja palaiminimą ir dėkingumą.

Margučių dažymas ir ridenimas

- Kiaušiniai dažomi įvairiomis spalvomis, dažnai natūraliais dažais.
- Margučiai simbolizuoja gyvybę ir atsinaujinimą.
- Populiarus žaidimas – **margučių ridenimas**:
- Laimi tas, kurio kiaušinis nurieda toliausiai arba lieka nesudužęs.

Šeimos susibūrimas

- Velykos – laikas, kai susirenka visa šeima.
- Dalijamasi margučiais, linkėjimais ir gera nuotaika.
- Dažnai vyksta vaišės su tradiciniais patiekalais.

Velykų bobutė ir kiškis

- Vaikams pasakojama apie Velykų bobutę, kuri atneša margučius.
- Kai kuriose tradicijose svarbus ir Velykų kiškis, slepiantis kiaušinius.

Gamtos atgimimo simbolika

- Naudojami pavasario augalai: žilvičio šakelės, pirmosios gėlės.
- Šie simboliai reiškia naują pradžią ir gyvybės sugrįžimą.

Velykiniai margučiai – ne tik maistas, bet ir kūrybos bei tradicijų dalis. Tinkamai pasirinkti, išvirti ir natūraliai nudažyti kiaušiniai ne tik papuoš stalą, bet ir sukurs jaukią šventinę nuotaiką.

Sveikatai palankus patiekalas:



Ingredientai:

- 4 virti kiaušiniai
- 1 avokadas
- Sauja šviežių salotų (rukola, špinatai ar lapinės salotos)
- 1 agurkas
- Saujelė vyšninių pomidorų
- 1 šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 arbatinis šaukštelis citrinos sulčių
- Druska, pipirai pagal skonį

Gaminimas:

1. Kiaušinius nulupkite ir supjaustykite skiltelėmis.
2. Avokadą supjaustykite kubeliais, apšlakstykite citrina.
3. Daržoves nuplaukite ir supjaustykite.
4. Viską sumaišykite dubenyje.
5. Pagardinkite alyvuogių aliejumi, druska ir pipirais.

Nauda: daug baltymų, gerųjų riebalų, vitaminų – lengvas, bet sotus patiekalas po šventinių vaišių.

Sveikesnis desertas:



Jogurtinis desertas su uogomis

Ingredientai:

- 200 g natūralaus graikiško jogurto
- 1–2 šaukštai medaus
- Sauja šviežių arba šaldytų uogų (braškės, mėlynės, avietės)
- 2 šaukštai riešutų ar sėklų
- Šiek tiek granolos (nebūtina)

Gaminimas:

1. Jogurtą sumaišykite su medumi.
2. Sudėkite uogas.
3. Pabarstykite riešutais ar sėklomis.
4. Jei norite – įdėkite granolos traškumui.

Nauda: mažiau cukraus nei tradiciniuose desertuose, daug baltymų ir antioksidantų.

Patarimas: per Velykas nereikia atsisakyti skanumynų – pakanka rinktis lengvesnes, subalansuotas alternatyvas, kurios leidžia mėgautis švente be sunkumo jausmo.



Ingredientai:

- 1 visa vištiena
- 1 citrina
- 3 česnako skiltelės
- Šviežios žolelės (čiobreliai, rozmarinas)
- Alyvuogių aliejus
- Druska, pipirai

Gaminimas:

1. Vištieną įtrinkite druska, pipirais, aliejumi.
2. Į vidų įdėkite citriną, česnaką ir žoleles.
3. Kepkite 180 °C orkaitėje ~1–1,5 val.
Sultingas, kvapnus ir gana lengvas šventinis patiekalas.

Orkaitėje keptos bulvės su česnaku

Ingredientai:

- Bulvės
- Alyvuogių aliejus
- Česnakas
- Krapai
- Druska

Gaminimas:

1. Bulves supjaustykite skiltelėmis.
2. Sumaišykite su aliejumi, česnaku, druska.
3. Kepkite ~30–40 min. 200 °C.
Puikus garnyras prie mėsos ar žuvis.



Ingredientai:

- 500 g varškės
- 3 kiaušiniai
- 3 šaukštai medaus arba cukraus
- 1 šaukštelis vanilės
- Sauja razinų
-

Gaminimas:

1. Sumaišykite visus ingredientus.
2. Supilkite į formą.
3. Kepkite 180 °C apie 40 min.
4. Tradicinis, bet lengvesnis Velykų desertas.

Linkime, kad Velykos taptų įkvėpimu rūpintis savimi, artimaisiais ir savo sveikata visus metus. Būkite sveiki, energingi ir kupini pavasariško lengvumo!

Informaciją parengė:
*Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė*

