„IKI" LOJALUMO KORTELIŲ TURĖTOJAI GAUNA DAUGIAU!

-10 % visoms prekėms[1]
Jūsų gimtadienio proga

5 % nuolaida „IKI Gourmet" prekių ženklo prekėms[2]

3 % nuolaida Senjorams kasdien[3]
10 % nuolaida Senjorams antradieniais[3]

[1] Nuolaida netaikoma CENTO, CLEVER prekių ženklais pažymėtoms prekėms, tabako gaminiams, alkoholiniams gėrimams, loterijų bilietams, telefono sąskaitų papildymams, tarai, dovanų kortelėms, pradinio maitinimo pieno mišiniams, trečiųjų šalių paslaugoms (komunaliniai mokesčiai). Daugiau informacijos apie akciją, jos sąlygas ir išimtis www.iki.lt

[2] Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida netaikoma IKI Gourmet alui.

[3] 10 % nuolaida prekėms taikoma tik antradieniais, 3 % nuolaida taikoma kitomis dienomis ir tik pateikus kortelę IKI PREMIJA SENJORAMS. Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaidos netaikomos tabako gaminiams, loterijų bilietams, mobiliųjų telefonų sąskaitų papildymams, paslaugoms, akcijų, išpardavimo, IKI GOURMET, CENTO ir CLEVER prekių ženklais pažymėtoms prekėms, pradinio maitinimo pieno mišiniams ir kitoms prekėms, kurioms pagal teisės aktus nuolaidos negali būti taikomos. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt

IKI Skanaus! 2019 pavasaris, 1 leidimas

iki Skanaus!

GREITA SKANU KOKYBIŠKA TAUPU

KAINA **0,99 €** NEMOKAMAI su IKI lojalumo kortele

12 KUPONŲ, SU KURIAIS **SUTAUPYSITE**

BLYNAI AR LIETINIAI
kuriuos pasirinkti?

LAIKAS ŽALIAI
vakarienei

KULINARIJOS MOKYKLA
LENGVI IR DEBESYS KIAUŠINIAI

KAIP SUŽADINTI VAIKŲ
smalsumą daržovėms ir vaisiams?

ŠV. VELYKOS
pati skaniausia šventė metuose

Sveičiame
GAMTOS PRISIKĖLIMĄ

Patirk skonio jausmą!

Romnesa

Jau 20 metų esame kartu!

TURINYS

6 Smidrai – PAVASARIO PAŽIBA

10 PENKI RECEPTAI vienas PIRKINIŲ KREPŠYS

28 SALDUS KASNELIS ant Velykų STALO

36 MODERNIOS daržovės VAKARIENEI!

42 ŽALUMYNAI lėkštėje

50 IŠJUNKIME VIRYKLĘ Kaprio salotos

54 GAMINAME VAFLINĖJE vėlyvus pusryčius

62 „SKANAUS!“ VAIKAI mitybos problemos

KAIP SUŽADINTI VAIKŲ SMALSUMĄ DARŽOVĖMS IR VAISIAMS?

TIRAŽAS:
100 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2019 m. kovo 15d.

LEIDINIO NUMERIS:
1/2019

TARPTAUTINIO TURINIO KŪRĖJAS:
Nišni medijski sadržaji d.o.o.
director: Andrea Marković
www.nisa.com.hr

VIETINIO TURINIO KŪRĖJAS:
„Palink“, UAB
www.iki.lt
„Ad drama LT“, UAB
www.addrama.lt

NUOTRAUKOS:
Eglė Strackaitė, Kristina Pišniukaitė,
„IKI“ archyvas, Shutterstock

LEIDĖJAS:
UAB „Lietuvos rytas“ spaustuvė
www.print.lrytas.lt

ISSN XXXXXXXX

**TAUSOJAME GAMTĄ.
„SKANAUS!“ LEIDINIO
GAMYBAI NAUDOJAME POPIERIŲ,
TINKAMĄ PERDIRBTI**

pavasario dienų magija...

įsivaizduokite tobulas Velykas

Velykos - metas išlaisvinti vaizduotę ir įgyvendinti stebinančias, kūrybiškas ir unikalias idėjas! Pastelinėmis spalvomis dekoruotas Velykų pusryčių stalas, keptos mėsos aromatais kvepiantys namai, netradiciniai šeimos ovacijas pelnysiantys suktinukai ir lengvas, burnoje tirpstantis tiramisu desertas - visa tai šiame žurnale jūsų tobulų Velykų atmosferai sukurti!

KOKYBIŠKAS PAVASARIO DERLIUS

Sunokus pirmosioms šio sezono daržovėms, ant pietų stalo dedame patiekalus iš šviežių produktų. Sužinokite, kas svarbiausia renkantis parduotuvėje šviežius vaisius ir daržoves bei kaip jie pasiekia „IKI" lentynas.

MĖGAUKITĖS ŠVIEŽIOMIS DARŽOVĖMIS

Gamta jau pabudo ir į parduotuvių lentynas atkeliavo pirmosios pavasario gėrybės! Eksperimentuokite sezoninių daržovių skoniais, puoškite patiekalus ryškiomis spalvomis ir mėgaukitės per žiemą išsiilgtomis šviežiomis daržovėmis!

Mažiau cukraus

Prieš įsigydami bet kokį konditerijos gaminį, rekomenduojame pasidomėti jo sudėtimi – ne tik pasikliaukite nuojauta, bet paskaitykite konditerijos skyriuje esančius sudėčių katalogus ar pasiteiraukite apie gaminio sudėtį skyriaus darbuotojų. Rinkitės kepinius, kurių biskvitai kepami tradiciniu būdu, be papildomų medžiagų, naudojamų greitesniam biskvito paruošimui.

PURUS IT DEBESIS

Trumpam tapkite virtuvės šefais ir išmokite pagaminti kiaušinį taip, kaip dar niekad neteko! Vos keli meistriški apsisukimai virtuvėje ir jūsų pusryčių lėkštėje garuos maistingas, lengvas ir purus it debesis kiaušinis! Puikaus skonio ir dangiškos išvaizdos pusryčiai – 40 puslapyje.

Visiems jūsų pavasariniams norams išpildyti

IKI dovanų kortelės

Kortelę galite įsigyti IKI ir IKI EXPRESS parduotuvių kasose.

iki

SMIDRAI

pavasario pažiba

Smidrai – viena iš vertingiausių mūsų organizmui daržovių, kurios naudą žinojo net senovės Romos imperatoriai, kiekvieną pavasarį laukdavę nuosavo smidrų derliaus. Sklando legendos, kad net karalienė Nefertitė smidrus vadino „Dievų maistu“. Šios daržovės reputacija puiki ir šiomis dienomis – smidrai dar ir dabar laikomi delikatesu.

Ar žinojote, kad smidro daigui užauginti reikia net trijų metų, tačiau vieną kartą pasodintas jis gali vaisių duoti net iki 15 metų? Turbūt dėl sudėtingo auginimo, dar antikos laikais smidrai buvo brangi ir labai vertinama daržovė – jais būdavo gydomos žaizdos ir infekcijos, o kaip maistas buvo ruošiamas tik aristokratams ir labai turtingiems visuomenės veikėjams. Dabar smidrų galima rasti beveik visuose prekybos centruose, o jų nauda gali džiaugtis kiekvienas.

Smidrų rūšių priskaičiuojama daugiau nei 300, tačiau valgomų tėra vos 20. Ši daržovė mažai kaloringa – 100-tame gramų tėra vos 20 kalorijų, o 90% masės sudaro vanduo, tad jie puikiai tinka norintiems išlaikyti liekną figūrą. Smidruose taip pat gausu A, B ir K vitaminų, amino rūgščių, geležies ir kalcio. Dėl šio vitaminų užtaiso smidrai nepaprastai naudingi mūsų kepenims, inkstams ir plaučiams, o dėl E vitamino netgi vadinami afrodiziaku.

Mūsų parduotuvėse galime rasti dviejų rūšių smidrų – melsvųjų ir žaliųjų. Melsvieji smidrai pasižymi laibu koteliu ir tamsesne spalva, o žalieji yra šviesesni ir gerokai storesnio kotelio. Jie itin sodrios žalios spalvos ir yra pakankamai tvirti.

Prieš gaminant patiekalus su smidrais, būtina juos tinkamai paruošti. Tai gana lengva – tereikia tik nulaužti jų kotelius: melsviesiems smidrams reikia nulaužti tik kietąją kotelio dalį, o žaliesiems nupjauti porą centimetrų kotelio ir, jei jis sumedėjęs, nulupti labai ploną sluoksnį žievelės. Taip apdorotus smidrus galite virti ar kepti – jie bus tinkami valgyti.

Ką gaminti su šia daržove – pasirinkimų apstu. Vienas greičiausių būdų – naudoti kaip salotų ingredientą ar valgyti vienus, tik prieš tai reikėtų keletą minučių apvirti. Itin gardūs smidrai tampa pakepti svieste su druska. Jei siekiate, kad ši daržovė išsaugotų visas maistingas medžiagas – virkite ar kepkite ne ilgiau kaip 10 minučių.

FAKTAI

1. Laukiniais vadinami, itin laibo kotelio smidrai, puikiai tinka salotoms ir omletams gaminti. Kepti jiems reikia labai mažai laiko, o skonis ir spalva išlieka ryškūs!

2. Storesnio kotelio smidrai idealiai tinka trintoms, šilkinės tekstūros sriuboms gaminti. Koteliai suteikia sodrų skonį, o viršūnėles gali būti originaliu papuošimu.

TRAŠKUS SMIDRŲ IR ŠONINĖS UŽKANDIS

Paruošite per: 30 min. / 2 porcijos

- 250 g smidrų
- 2 žiupsnių maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio druskos
- 1 a. š. alyvuogių aliejaus
- 150 g šoninės
- 50 g tarkuoto parmezano sūrio

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Kol orkaitė kaista, išklokite norimo dydžio skardą kepimo popieriumi. Pasiruoškite smidrus: nulaužykite jų apačias (apie 1 cm).

Smidrus pagardinkite druska ir pipirais, apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Labai plonais griežinėliais supjaustykite šoninę ir kiekvienu jų apvyniokite paruoštus smidrus. Dėkite daržoves į kepimo skardą, apibarstykite parmezano sūriu ir kepkite įkaitusioje orkaitėje apie 15-20 minučių, kol smidrai šiek tiek suminkštės, o šoninė taps traški. Patiekalą patiekite karštą su mėgstamu padažu!

PATARIMAS: KADANGI ŠONINĖ YRA IR TAIP SŪRI, SMIDRUS SŪDYKITE LABAI NEDAUG. VIETOJE ŠONINĖS GALITE NAUDOTI IR PARMOS KUMPĮ, TIESIOG TUOMET PAPILDOMAI DRUSKOS NEDĖKITE VISAI.

PESTO PADAŽO LIKUČIUS, SANDARIAI UŽDARYTUS STIKLAINYJE, ŠALDYTUVE GALITE SAUGOTI IKI 1 SAVAITĖS IR GARDINTI JUO KITUS PATIEKALUS.

TRINTA SMIDRŲ SRIUBA SU PESTO PADAŽU

Paruošite per: 35 min. / 4 porcijos

Nuplaukite 150 g smidrų ir nulaužkite sumedėjusias kotelių apačias. Nulupkite ir kubeliais supjaustykite svogūną bei bulvę. Prikaistuvyje išlydykite svietą ir įpilkite alyvuogių aliejaus. Suberkite svogūną ir pakepinkite apie 5 minutes, kol svogūnai suminkštės. Sudėkite smulkintą česnaką, bulvių kubelius ir įpilkite truputėlį vandens. Kaitinkite daržoves apie 10 minučių.

Sudėkite į puodą smidrus, užpilkite vandeniu arba daržovių sultiniu ir virkite apie 15 minučių. Išvirus, sutrinkite sriubą trintuvu, pagardinkite druska, pipirais ir šaukštu grietinės. Išmaišykite ir pavirkite dar porą minučių. Patiekite su pesto padažu.

Pesto padažui:

- 50 g šviežio baziliko
- 30 g kedrų ar graikinių riešutų
- 1 česnako skiltelės
- 30 g tarkuoto parmezano
- 30 ml (3 šaukštų) tyro alyvuogių aliejaus

Sudėkite visus ingredientus į trintuvą ir smulkinkite iki kol visi ingredientai taps vientisa mase.

ŽALIEJI BLYNAI SU JOGURTINIU PADAŽU

Paruošite per: 40 min. / 2 porcijos

- 100 g brokolio
- 100 g žalių pupelių
- 100 g smidrų
- 50 g mažųjų špinatų
- 50 g cukinijos
- 150 g miltų
- 1 kiaušinio
- 200 ml jogurto
- 2 a. š. kepimo miltelių
- žiupsnis druskos
- 1-2 v. š. kokosų aliejaus

Padažui:

- 200 ml jogurto
- 1 česnako skiltelės
- druskos, pipirų

Apvirkite brokolį, žalias pupeles ir smidrus pasūdytame vandenyje apie 5 minutes. Apvirtas daržoves sudėkite į dubenį su lediniu vandeniu. Joms atvėsus nusausinkite ir sudėkite į trintuvą, sudėkite visus nurodytus ingredientus ir smulkinkite iki vientisos masės. Gautą masę kambario temperatūroje palaikykite apie 15 minučių.

Į įkaitintą keptuvę dėkite šaukštelį kokosų aliejaus ir, jam įkaitus, kepkite nedidelius blynelius. Kepkite iš abiejų pusių, kol blyneliai dailiai apskrus. Patiekite su jogurtiniu padažu, kurį pagaminsite atskirame dubenėlyje sumaišę jogurtą, česnaką ir žiupsnelį druskos su pipirais.

NORINTIEMS SODRESNIO BLYNELIŲ SKONIO – Į BLYNŲ MASĘ ĮTARKUOKITE MĖGSTAMO SŪRIO.

5 RECEPTAI – *vienas* PIRKINIŲ KREPŠYS

Senoliai sakydavo, kad geras virtuvės šefas sriubą išvirs ir iš kirvio, o „Skanaus!" nori palengvinti kasdienį procesą ir siūlo jums 5 skirtingus patiekalus, kurie ne tik neištuštins piniginės, bet bus gardūs ir pagaminti juos neužtruksite nei valandos.

RECEPTAI | **Viename pirkinių krepšyje**

ŽUVIES KREPŠELIAI FOLIJOJE

Pagaminsite per 45 min./4 porcijos

- **4 gabalėlių šaldytos arba šviežios mėgiamos žuvies**
- **pakelio mėgstamų šaldytų daržovių**
- **4 šviežių vidutinio dydžio bulvių**
- **grietinės**
- **1 citrinos**
- **šviežių krapų**
- **namuose randamų gėrybių: česnako, pipirų, druskos**

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Pasiruoškite foliją – ji bus reikalinga kaip guolis žuviai ir daržovėms, tad vienai porcijai skirkite apie 30x30 cm folijos lakštą. Atšildykite šaldytas daržoves (rekomenduojame rinktis mišinius, kuriuose gausu skirtingų daržovių), nulupkite bulves ir supjaustykite jas kuo plonesniais griežinėliais. Atskirame dubenėlyje sumaišykite 4 šaukštus grietinės su smulkintu česnaku, pagardinkite druska ir šviežiais krapais. Ant daržovių dėkite po šaukštą paruoštos grietinės, o ant viršaus gražiai paguldykite po žuvies gabalėlį. Žuvį pabarstykite druska ir pipirais bei užlašinkite po šlakelį citrinos sulčių. Sandariai užlenkite foliją ir krepšelius dėkite į kepimo skardą. Kepkite orkaitėje apie 20-30 minučių.

CLEVER grietinė, 30% rieb.

TRINTA LEŠIŲ SRIUBA

Pagaminsite per 30 min. / 4 porcijos

- **1 puodelio lęšių**
- **1 vid. dydžio svogūno**
- **2 morkų**
- **2-3 česnako skiltelių**
- **skardinės konservuotų pomidorų**
- **keleto lapinio kopūsto (kale) lapų**
- **šlakelio citrinos sulčių**
- **namuose randamų gėrybių: kumino, kario, druskos, pipirų, alyvuogių aliejaus**

Pasiruoškite daržoves: smulkiai supjaustykite svogūną, smulkia tarka sutarkuokite morkas. Nuplaukite lapinį kopūstą. Įkaitinkite keptuvę, įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus. Pakepinkite sutrintą česnaką, dėkite morkas ir svogūnus ir kepkite kol daržovės suminkštės. Iškepus išimkite ir keptuvėje pakepinkite lapinio kopūsto lapus. Sudėkite morkas, svogūnus, kopūstus į puodą. Supilkite smulkintus konservuotus pomidorus. Šiek tiek pavirkite visą masę. Kol daržovės virs, atskirame puode išvirkite puodelį perplautų lešių. Jiems išvirus, supilkite į puodą su daržovėmis ir visą sriubos masę sutrinkite trintuvu. Paskaninkite kuminu, kariu, druska, pipirais ir virkite dar apie 20 min. ant silpnos ugnies. Skanaus!

CLEVER konservuoti lęšiai

CLEVER konservuoti lupti pomidorai

CLEVER marinuoti pievagrybiai

Ypač grynas alyvuogių aliejus CLEVER

ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOS SU MARINUOTAIS PIEVAGRYBIAIS

Pagaminsite per 15 min. / 2 porcijos

- **mėgstamo šviežių salotų mišinio**
- **marinuotų pievagrybių**
- **2 vid. dydžio kiaušinių**
- **stiklinės vyšninių pomidorų**
- **padažui: alyvuogių aliejaus, pipirų, džiovintų petražolių, česnako skiltelės**

Išvirkite kietus kiaušinius ir juos atvėsinkite. Nuplaukite ir nusausinkite salotas, sudėkite jas į dubenį. Nuplaukite ir supjaustykite pomidorus per pusę. Atvėsusius kiaušinius padalinkite perpus ir visus ingredientus sudėkite į dubenį.

Paruoškite padažą. Į atskirą nedidelį dubenėlį įpilkite du šaukštus alyvuogių aliejaus, dėkite žiupsnelį pipirų ir džiovintų petražolių, įdėkite smulkiai tarkuoto česnako. Įlašinkite porą lašų citrinos sulčių. Viską gerai išmaišykite, pilkite padažą ant salotų ir ragaukite!

KUSKUSO SALOTOS SU SAULĖJE DŽIOVINTAIS POMIDORAIS

Pagaminsite per 20 min. / 2 porcijos

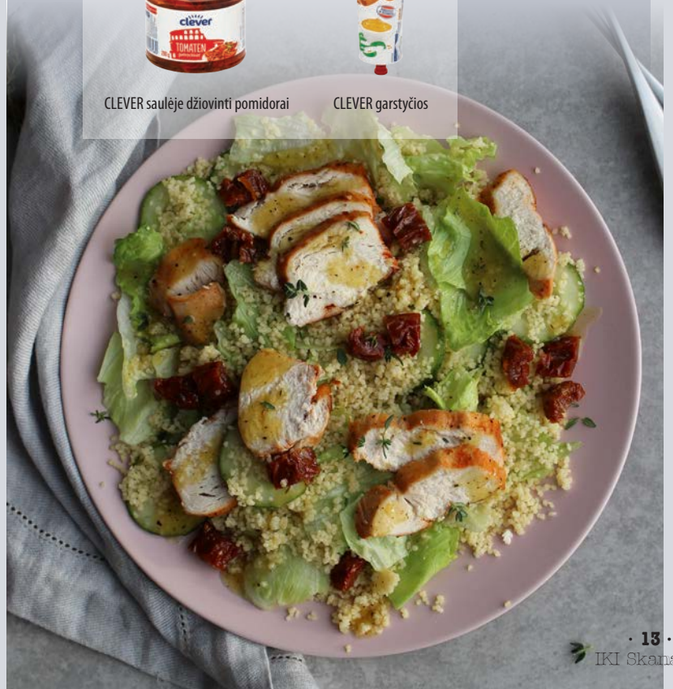
- **1/3 puodelio kuskuso kruopų**
- **200 g vištienos filė**
- **pusės ilgavaisio agurko**
- **Iceberg salotos**
- **saulėje džiovintų pomidorų**
- **padažui: šaukštelio medaus, dviejų šaukštų alyvuogių aliejaus, šaukštelio garstyčių, druskos, pipirų**

Išvirkite trečdalį puodelio kuskuso kruopų ir jas atvėsinkite. Pagardinkite vištienos filė mėgiamais prieskoniais ir iškepkite keptuvėje, atvėsinkite ir supjaustykite ją juostelėmis. Nuplaukite ir suplėšykite keletą Iceberg salotos lapų, plonais griežinėliais supjaustykite agurką. Viską sudėkite į dubenį ir ant viršaus uždėkite kvapnių saulėje džiovintų pomidorų.

Paruoškite padažą. Į atskirą nedidelį dubenelį įpilkite du šaukštus alyvuogių aliejaus, dėkite šaukštelį medaus bei šaukštelį citrinos sulčių. Įdėkite arbatinį šaukštelį garstyčių. Išmaišykite padažą iki vientisos masės. Pagal skonį įdėkite druskos ir pipirų. Išmaišykite padažą iki vientisos masės ir skaninkite salotas!

CLEVER saulėje džiovinti pomidorai

CLEVER garstyčios



CLEVER fusilli makaronai

CLEVER konservuoti lupti pomidorai

SULTINGI VIŠTIENOS KUKULIAI SU MAKARONAIS

Pagaminsite per 50 min. / 4 porcijos

- **400 g vištienos faršo**
- **1 kiaušinio**
- **pusės stiklinės miltų**
- **2 skardinių konservuotų pomidorų**
- **fusilli makaronų garnyrui**
- **1 svogūno**
- **keletas česnako skiltelių**
- **petražolių ir krapų**
- **namuose randamų gėrybių: druskos, pipirų, universalaus prieskonių mišinio.**

Pasiruoškite vištienos faršą: sudėkite į dubenį, įdėkite miltus, įmuškite kiaušinį, smulkiai pjaustytą svogūną, įberkite šviežių petražolių, krapų ir smulkinto česnako. Įdėkite žiupsnį universalaus prieskonių mišinio. Gerai viską išmaišykite. Rankomis formuokite kukulius ir lengvai iš visų pusių apkepkite keptuvėje, kol švelniai paruduos. Apkeptus kukulius sudėkite į skardą, išklotą kepimo popieriumi, ir ant viršaus pilkite susmulkintus konservuotus pomidorus. Kepkite orkaitėje apie 25-30 minučių, 180°C temperatūroje. Apie 10 minučių prieš baigiant kepti kukuliams sūdytame vandenyje išvirkite fusilli makaronų garnyrui. Galite patiekiant pabarstyti petražolėmis bei smulkintu sūriu. Sotu ir labai gardu!

Pirmosios PAVASARIO LAUKTUVĖS

Nors pavasaris dar tik įsibėgėja, pirmąsias jo lauktuves jau galima rasti parduotuvėse. Šiuo metų laiku itin vilioja įvairių salotų, ryškiaspalvių daržovių ir vaisių asortimentas. Nenuostabu, nes per šaltąjį sezoną pasiilgome ne tik spalvų, bet ir vitaminų iš šviežių produktų.

Norite tobulo salotų recepto? Išlaisvinkite kūrybiškumą ir eksperimentuokite su įvairiausiais valgomaisiais actais, riešutų, alyvuogių ar sėklų aliejais, majonezu, garstyčiomis bei mėgstamais prieskoniais.

Visuomet galite drąsiai vadovautis taisykle: kuo daugiau lėkštėje spalvų, tuo daugiau joje yra vitaminų. Taigi dabar - pats laikas grįžti prie šviežutėlių namų gamybos salotų ir drąsiai šluoti pilnas šviežių žalumynų parduotuvių lentynas. Šio pavasario žvaigždės - įvairiausios salotų gūžės ir prieskoninės žolelės, dailūs ridikėliai, svogūnų laiškai, švieži kopūstai, lapiniai (kale) kopūstai, ridikėlių bei saulėgrąžų daigai. O kur dar kvapnūs krapai, ryškiai oranžinės morkytės ir pirmosios šviežios bulvytės.

Kopūstuose pilna įvairiausių antioksidantų ir vitamino K, apie kurio svarbą dažnai pamirštama kalbėti. Jis užtikrina, kad kaulai pasisavintų gaunamą kalcį, gerina kraujo krešėjimą ir padeda geresnei smegenų veiklai.

Dėmesio verti ir lapiniai kopūstai - sodrios spalvos, žali garbanoti jų lapai. Juose labai mažai angliavandenių, beveik nėra kalorijų, o universalumas – stulbinamas.

Burnoje traškantys ryškiaspalviai ridikėliai kupini vitamino C ir B6, juose yra naudingų skaidulų, šiek tiek geležies ir kalcio. Didžiąją dalį ridikėlių sudaro vanduo, tad jais galima drąsiai užkandžiauti bet kuriuo dienos metu. Taip pat ši daržovė turi naudos inkstų veiklos gerinimui bei kūno svorio kontrolei.

Kūno svorio kontrolei naudos turi ne tik ridikėliai, bet ir jų daigai. Juose gausu vitaminų, svarbių kraujotakos veiklai bei odos būklės gerinimui. Dar vieni daigai, turintys naudingų medžiagų – saulėgrąžų. Jie turi B grupės vitaminų, o dėl didelės baltymų koncentracijos yra labai pamėgti vegetarų.

Morkos - viena populiariausių pavasario sezono daržovių. Jose esantis vitaminas A puoselėja mūsų regėjimą, padeda lėtinti senėjimo procesus, gerina imuninės sistemos ir odos būklę. Morkas drąsiai galima valgyti ir keptas, ir virtas, ir žalias.

Šalia šviežių morkų lentynose rasite ir įvairių veislių bulves. Bulvės – prieštaringai vertinama daržovė – vieni jas laiko tik krakmolo šaltiniu, kiti – sveiku sočiu kasdienių patiekalų ingredientu. O kaip yra iš tikrųjų? Bulvėse galima rasti įvairiausių maistinių medžiagų: skaidulų, baltymų, angliavandenių, riebalų. Tai - soti ir maistinga daržovė, tačiau kartu ir labai kaloringa, todėl ja mėgautis reikėtų gana saikingai.

PARUOŠĖME KELETĄ IDĖJŲ, KAIP ŠIO PAVASARIO GĖRYBĖMIS GALITE PRATURTINTI ŠEIMOS MENIU. PASINAUDOKITE JOMIS – PASIKRAUKITE ENERGIJOS BEI ĮKVĖPIMO VIRTUVĖJE IR STIPRINKITE SAVO IMUNITETĄ!

MEDAUS MORKYTĖS, KEPTOS ORKAITĖJE

Pagaminsite per 35 min. / 2 porcijos

- **10-12 plonų nedidelių morkų**
- **skysto medaus**
- **alyvuogių aliejaus**
- **smulkinto česnako**
- **žiupsnelio smulkinto šviežio raudonėlio**
- **žiupsnelio smulkintų šviežių petražolių**
- **smulkinto čiobrelio**

Švariai nuplaukite morkas. Nupjaukite galiukus ir sudėkite morkas į erdvų indą. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, sudėkite smulkintą česnaką, raudonėlį, petražoles ir čiobrelį. Lengvai pamaišykite rankomis. Pabaigai – užpilkite keletą šaukštų medaus ir maišykite morkas tol, kol visos jos tolygiai pasidengs prieskoniais. Išdėliokite paruoštas morkas ant išklotos kepimo popieriumi skardos ir kepkite 200°C įkaitintoje orkaitėje apie 25 minutes. Patiekite šiltas, kaip garnyrą ar užkandį.

KAIP ILGIAU IŠLAIKYTI ŠVIEŽIAS DARŽOVES?

• Nusipirkę prieskoninių žolelių, esančių ne vazonėlyje, truputėlį pakirpkite joms galiukus ir pamerkite jas į stiklinę su vandeniu – taip žolelės ilgiau bus šviežios ir išlaikys patrauklią išvaizdą.

• Salotas (Iceberg, pekino, romanines ar kitas) ilgiau traškias išlaikysite laikydami jas laisvai susukę į gerai drėgmę sugeriantį rankšluostį.

• Svogūnus ir česnakus ilgiau šviežius išlaikysite juos įdėję į popierinį maišelį ir pradūrę skylutes, kad daržovės galėtų kvėpuoti.

• Norėdami ilgiau šviežesnių morkų – švariai jas nuplaukite, nupjaukite morkos lapus ir hermetiniame indelyje užpilkite jas vandeniu.

IKI GOURMET
grikių žiedų medus

BURNOJE TIRPSTANTI DARŽOVIŲ LAZANIJA

Pagaminsite per 60 min. / 2 porcijos

- **lakštinių makaronų**
- **pakelio špinatų lapelių**
- **puodelio pjaustytų ridikėlių**
- **stiklinės plonai pjaustytų morkų**
- **1 1/2 stiklinės rikotos sūrio**
- **šaukštelio sviesto**
- **tarkuoto parmezano sūrio**
- **1/2 a. š. šviežio raudonėlio**
- **šaukštelis smulkintų šviežių petražolių**
- **druskos, pipirų**

Pasiruoškite indą lazanijai. Porą minučių apvirkite lazanijos makaronus lengvai verdančiame vandenyje. Nuplaukite ir supjaustykite plonais griežinėliais turimas daržoves. Špinatų nesmulkinkite – jie kepdami šiek tiek susitrauks. Sudėkite viską į atskirą dubenį ir pagardinkite prieskoniais. Į keptuvę dėkite šaukštelį sviesto ir lengvai apkepkite daržoves.

Į orkaitei skirtą indą klokite sluoksnį makaronų, per visą plotą ištepkite rikotos sūriu ant kurio išdėstykite daržoves ir pabarstykite parmezano sūriu. Kartokite sluoksniavimą tol, kol sudėsite visas daržoves. Kepkite 180°C orkaitėje apie 40-50 minučių, kol viršus dailiai apskrus.

TRAŠKIOS SALOTOS SU RIDIKĖLIAIS

Pagaminsite per 15 min. / 2 porcijos

- **10 ridikėlių**
- **lapinio kopūsto (kale) lapų**
- **1 avokado**
- **pusės stiklinės pjaustytų vyšninių pomidorų**
- **pusės agurko**
- **2 šaukštelių smulkintų česnako laiškų**
- **2 šaukštelių smulkintų mėtų lapelių**

Padažui: 2 šaukštų graikiško jogurto, šlakelio alyvuogių aliejaus, 1 šaukštelio citrinos sulčių, 1 skiltelės česnako ir ¼ šaukštelio saldžiai aštraus arba aštraus padažo.

Nuplaukite turimas daržoves. Į didelį dubenį dėkite rankomis plėšytus lapinio kopūsto lapus, plonais griežinėliais supjaustytus ridikėlius, per pusę perpjautus vyšninius pomidorus, bei smulkintą agurką. Avokadą išskobkite ir supjaustykite juostelėmis. Sudėkite prieskonines žoleles – česnakų laiškus bei mėtos lapelius.

Atskirame dubenėlyje pasigaminkite padažą salotoms – gerai išmaišykite ingredientus ir norimu kiekiu padažo apšlakstykite salotas.

Siekiame, kad virtuvę pasiektų tik patys šviežiausi, skanūs, sultingi ir išvaizdūs produktai, tad mokėti atpažinti kokybišką pirmos klasės vaisių ar daržovę - būtina.

RINKITĖS *kokybiškus* VAISIUS IR DARŽOVES

Pavasariui įsibėgėjus sunoksta pirmosios šio sezono daržovės, ir ūkiuose - pats darbymetis. Kai pirmosios pavasarinės ūkių gėrybės pasiekia parduotuvių lentynas, vis dažniau renkamės šviežutėles salotas, traškius ridikėlius ar kitas sezono daržoves bei vaisius.

Kaip įsitikinti, kad pavasario ar kito sezono derliaus lauktuvės yra tikrai šviežios, kokybiškos ir gerai sunokusios? Lietuvoje, kaip ir kitose Europos Sąjungos šalyse, vaisiams ir daržovėms taikomi labai aukšti kokybės reikalavimai, kuriuos kiekvienas prekybininkas turi įgyvendinti. Pagal ES prekybos vaisiais ir daržovėmis standartą, šie nurodymai galioja 10-čiai rūšių įvairių vaisių ir daržovių: braškėms ir žemuogėms, kiviams, kriaušėms, obuoliams, persikams ir nektarinams, valgomosioms vynuogėms, citrusiniams vaisiams, pomidorams, salotoms ir saldžiosioms paprikoms.

Įprastai visas 10-ties daržovių ir vaisių rūšių sąrašas skirstomas į **ekstra, I ir II klases**. „IKI" parduotuvėse parduodami vaisiai ir daržovės dažniausiai yra pirmos klasės. Jeigu norite patys lengvai atpažinti kokybišką pirmos klasės vaisių ar daržovę, 20 psl. rasite patarimų, kurių pagalba galėsite išsirinkti puikios išvaizdos ir skonio produktus.

Beje, „IKI" parduotuvėse produktų kainolapiuose visuomet rasite atitinkamą žymėjimą su klasės informacija.

Jeigu norite išsirinkti tikrai kokybišką vaisių ar daržovę, tačiau nežinote, kaip jį išsirinkti – pakaks atsiminti keletą naudingų patarimų:

- Prieš renkantis vaisių ar daržovę įsitikinkite, kad prekė neturi didesnių sumušimų - dėl jų vėliau gali prasidėti puvimo procesas.
- Rūpestingai apžiūrėkite pasirinktą vaisių ir daržovę, kad išorėje nebūtų gilesnių įbrėžimų, kurie galėtų pakenkti minkštimui.
- Rinkdamiesi kriaušes ar obuolius įsitikinkite, kad vaisiai turėtų sveikus kotelius.
- Ir pabaigai – išsirinkite produktus, kurių spalva būtų ryški ir sodri. Taip būsite tikri, kad jie tikrai gerai sunokę!

„ČEMPIONŲ" PUSRYČIAI

Paruošite per: 10 min. / 1 porcija

- **1 obuolio**
- **1 nedidelės kriaušės**
- **1/2 stiklinės nesmulkintų avižinių dribsnių**
- **1/2 stiklinės migdolų pieno**

Į hermetinį indelį sudėkite avižinius dribsnius, kubeliais supjaustytą obuolį ir kriaušę ir viską užpilkite migdolų pienu. Palaikykite šaldytuve per naktį. Ryte – skanaukite!

1 klasės VAISIUS IR DARŽOVES

1 BRAŠKĖS
Aiškios kūgio formos, ryškios, sodrios raudonos spalvos ir visiškai nepažeistos.

2 KIVIAI
Minimalus pirmos klasės kivio svoris turi būti ~70g. Odelė tvirta ir be pažeidimų, minkštimas sveikas ir sultingas.

3 KRIAUŠĖS
Vos šiurkštokas odelės paviršius, o minkštimas - sultingas. Būtinas sveikas, nesužalotas kotelis.

4 OBUOLIAI
Puikios išlaikytos apvalainos formos ir veislei priklausančių ryškių, sodrių spalvų, kurios neturi būti pakitusios, parudavusios. Idealu, jei obuoliai turi sveikus kotelius.

5 PERSIKAI IR NEKTARINAI
Odelė - tvirta, standi ir neturinti atvirų įtrūkimų. Minkštimas sultingas, kvapnus.

6 SALDŽIOSIOS PAPRIKOS
Ryškiaspalvės, aptakios formos ir su vaiskočiais. Vaiskotis gali turėti vos matomų pažeidimų - daržovės skoniui įtakos tai nedaro. Paprikos turi būti be odelės įplyšimų ar įbrėžimų ir nesuvytusios.

7 POMIDORAI
Labai tvirti, sodrios spalvos, be įtrūkimų. Standūs, tačiau pakankamai minkšti ir malonaus skonio.

8 VYNUOGĖS
Uogos tvirtai laikosi ant kotelio, išsidėsčiusios ant šakelių beveik tolygiai. Tokių uogų odelės yra be įtrūkimų, sodrios, nepablukusios spalvos.

9 SALOTOS (ROMANINĖS, ICEBERG, GARBANOTOSIOS, PLAČIALAPĖS TRŪKAŽOLĖS)
Tvirtos, aiškiai susiformavusiomis gūžėmis, sveikais, nepažeistais lapais. Gūželės privalomos, net jei ir nedidelės. Salotos turi būti nepašalusios ir išlaikiusios sodrią savo spalvą.

10 CITRUSINIAI VAISIAI
Kvapni, be defektų žievelė, kartais ant jos gali pasitaikyti nežymių įbrėžimų. Minkštimas sultingas ir standus. Vaisius negali būti pavytęs.

Šviežumo keliu

BON VIA

Derlius visada nuimamas laiku, prižiūrint kokybę

NAUJIENA! Tik IKI parduotuvėse

Užauginta su meile rinktiniuose ūkiuose

SAULĖS nubučiuoti DARŽOVĖS IR VAISIAI

Kokį kelią nukeliauja daržovės bei vaisiai kol pasiekia mūsų pirkinių krepšius? Kaip užtikrinama jų kokybė viso augimo bei kelionės į parduotuves metu? Kokį sudėtingą ir ilgą nokimo procesą jie praeina nuo sėklos pasodinimo iki derliaus nuėmimo?

Šviežių vaisiai ir daržovės parduotuvių lentynose – tikras rojus ne tik akims, bet ir gomuriui. Ar jau pasivaikščiojote tarp ryškių prekystalių ir pasimėgavote šviežių vaisių kvapu bei ryškiaspalvėmis daržovėmis ir jų pasirinkimo gausa? O ar kada susimąstėte, iš kur ir kaip šie saulės nubučiuoti produktai atsiduria jūsų pirkinių krepšyje?

Įprastai pirkėjai gali rinktis arba vietinių ūki-ninkų produkciją, arba importine vadinamą produkciją iš kitų šalių, tokių kaip Italija, Graikija ir kitos. „IKI“ parduotuvėse prekės ženklo „Bon Via“ vaisiai ir daržovės, tokie kaip cukinijos, pomidorai, paprikos, obuoliai, mandarinai, citrinos ir kt., atkeliauja iš įvairiausių pasaulio vietovių! Vietiniams ūkininkams dėl lietuviškų metų sezonų sukurti sąlygas tam tikriems vaisiams ar daržovėms augti ir sunokti yra labai sunku, o kai kurie net neturi galimybės augti mūsų šiaurietiškame klimate. Tokiu atveju, pavyzdžiui, saulėti pietų Europos regionai - tikras išsigelbėjimas norint pirkėją aprūpinti šviežiomis ir puikiai sunokusiomis daržovėmis ir vaisiais. Dėl nuolatinės šilumos kai kurie Ispanijos regionai yra ideali vieta kokybiškai „Bon Via“ produkcijai užauginti: čia ištisus metus puoselėjami purūs dirvožemiai, kuriems pakanka saulės, o ūkininkai nepailsdami dirba siekdami aukščiausios jų ūkiuose gaminamos produkcijos kokybės.

Prieš jiems pasiekiant parduotuvių lentynas, vaisiai ir daržovės yra rūpestingai ūkininkų prižiūrimi - nuo pat sėklos daiginimo iki pilno vaisiaus sunokimo jų augimo etapai kruopščiai tikrinami. Negana to, kiekvienai ant mūsų virtuvės stalo nugulančiai daržovei ir vaisiui reikalingos labai skirtingos auginimo sąlygos.

Pavyzdžiui, braškėms tinkamai užaugti ir sunokti reikalinga labai derlinga, gerai drėkinama dirva, kurią nuolat šildytų kaitri saulė.

Kivių auginimas, nesvarbu kokiose tinkamose tropinėse sąlygose jie augtų, taip pat labai sudėtingas. Kivių sėklos yra labai smulkios, tad išauginti tvirtą ir viduje sunokusį vaisių reikalauja iš ūkininkų didelių pastangų ir labai kokybiškos priežiūros.

Valgomųjų vynuogių auginimas taip pat ypatingas, o ar jos tinkamai sunokusios, ko gero, gali pasakyti tik patyręs vynuogių augintojas. Sunokusias vynuoges galima pažinti iš tinkamos spalvos, tačiau tai gali būti šiek tiek apgaulingas rodiklis, nes vynuogės saldumui susidaryti reikia truputį daugiau laiko, nei įgauti puikią spalvą.

Vienas pagrindinių ir tiksliausių indikatorių vynuogių derliaus nuėmimui – vynuogių skonis ir tinkama minkštimo tekstūra, tad kiekviename vynuogyne neapsieinama be vynuogių ragavimo. Tačiau priešingai nei kai kurie vaisiai ir uogos, vos nuskintos jos nebekeičia savo spalvos ir toliau nenoksta, tad jų derliui nuimti būtinas tinkamas laiko ir vynuogių įvertinimas – kitu atveju visas derlius gali nueiti perniek.

Citrusinių vaisių (pvz. „Bon Via“ mandarinų, citrinų) gero ir kokybiško sunokimo indikatorius nėra spalva. Tai - laikas, per kurį vaisių galima nuskinti nuo vaismedžio. Jeigu vaisius yra pilnai sunokęs, nuo vaismedžio jis nusiskina labai lengvai, o kartais net ir nukrenta ant žemės pats. Jeigu vaisius nuo medžio nuskinti užtrunka ilgiau nei porą sekundžių – tai ženklas, kad vaisiai dar nėra sunokę. Įsivaizduokite, kokio aukšto lygio kokybės kontrolė, kuomet rankomis turi būti patikrinamas kiekvienas vaisius!

Priešingai nei citrusinių vaisių, saldžiųjų (raudonųjų ir geltonųjų) paprikų derlių galima nuimti tik tada, kai paprikos yra sodrios ryškios spalvos ir yra tinkamo dydžio, o „Bon Via“ produkcijoje kartais dar tikrinamas ir paprikos sienelės storis, nuskinant ir prapjaunant. Jei matoma, kad sienelė per plona, paprikoms leidžiama dar panokti.

Ryškiaspalviams slyviniams ar vynuoginiams pomidorams sunokinti reikalingos kruopščiai paruoštos, šiltos ir rūpestingos sąlygos.

O ką jau kalbėti apie šviežių vaisių ir daržovių transportavimą iš ūkių į parduotuvių lentynas! Vaisiai ir daržovės jas turi pasiekti kuo šviežesni, lyg būtų ką tik nuskinti. Transportuojamos daržovės turi būti labai gerai atvėsintos, delikačiai supakuotos bei apsaugotos nuo drėgmės ir kaitrių saulės spindulių. Vaisių ir daržovių kokybei reikia ne tik daug rankų ir akių, bet ir begalės darbo.

Skirtingam produktui reikalingi visiškai skirtingi sėjos, auginimo, nokinimo bei derliaus nuėmimo būdai, o kokybės kontrolė turi būti nepriekaištinga. Tik taip galime būti tikri, kad mūsų pietų stalą pasieks tik pačios aukščiausios kokybės, geriausio skonio ir išvaizdos produktai.

BULVIŲ KOŠĖ SU TRAŠKIA ŠONINE IR SVOGŪNŲ LAIŠKAIS

Paruošite per: 40 min.
/4-6 porcijos

- 1 kg bulvių
- 100 g šoninės
- 2 svogūnų laiškų
- ½ a. š. druskos
- 3 v. š. parmezano sūrio
- 100 g Gouda sūrio

Plonus šoninės gabalėlius išdėliokite į gerai įkaitusią keptuvę ir pakepkite iš abiejų pusių, kol šoninė apskrus. Iškepusius gabalėlius sudėkite ant popierinio rankšluoščio, kad susigertų riebalų perteklius.

Nulupkite bulves, supjaustykite į 4 dalis ir užvirkite. Kai bulvės jau bus minkštos, nupilkite vandenį ir sutrinkite bulves į bulvių košę. Paskaninkite ją druska, įdėkite parmezano sūrio ir pusę turimo Goudos sūrio kiekio. Viską išmaišykite ir sudėkite į nedidelius keramikinius indelius. Užberkite likusį sūrį, gabalėliais supjaustytą traškią šoninę ir smulkintus svogūnų laiškus. Kepkite 180 °C įkaitintoje orkaitėje apie 10 minučių.

PATARIMAS: BULVIŲ KOŠĖ BUS DAR GARDESNĖ, JEI PASKANINSITE JĄ SALIERO AR ŽIEDINIO KOPŪSTO GABALĖLIAIS.

SULTINGA KALAKUTIENOS KRŪTINĖLĖ SU ŠALAVIJAIS

Pagaminsite per: 90 min. + marinavimas / 4-6 porcijos

- 1 kg kalakutienos krūtinėlės
- 300 g svogūnų
- 4 česnako skiltelių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 3 v. š. lydyto sviesto
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. pipirų
- 2 v. š. garstyčių Dijon
- 4 v. š. vorčesterio padažo
- 30 g sviesto
- saujа šviežių šalavijų
- 1 l grietinėlės
- 1 l vandens

Kalakutienos krūtinėlę apibarstykite druska, pipirais ir įtrinkite į krūtinėlę garstyčias. Įdėkite krūtinėlę į indą, kuriame galėsite ją laikyti marinate. Į indą pilkite grietinėlę, įsitikinkite, kad apsemta visa mėsa. Sandariai uždenkite indą ir laikykite paukštieną marinate šaldytuve apie 2-3 valandas. Vėliau palaikykite apie 30 minučių kambario temperatūroje.

Įkaitinkite storesnio dugno keptuvę, supilkite į ją alyvuogių aliejų ir dėkite sviestą. Įdėkite šalavijų lapelius ir apie pusę minutės juos pakepinkite. Į keptuvę dėkite kalakutieną ir ant didelės ugnies kepkite mėsą iš abiejų pusių po 5 minutes. Sudėkite svogūną, nesmulkintas česnako skilteles ir 2 minutes pakaitinę, nuimkite keptuvę nuo ugnies.

Keptuvės turinį sudėkite į kepimo skardą ir uždengę folija kepkite 180°C orkaitėje apie 35 minutes. Vėliau nuimkite foliją ir paskrudinkite krūtinėlę apie 10 minučių, kol gražiai paruduos.

Iškepusią mėsą sudėkite į lėkštę ir palaikykite uždengtą folija dar apie 10 minučių. Per tą laiką toje pačioje keptuvėje pakaitinkite vorčesterio padažą, sviestą, įdėkite kelis šalavijo lapelius ir pakaitinkite kol padažas ims tirštėti. Prieš patiekiant - padažą užpilkite ant kalakutienos krūtinėlės. Skanaus!

PATARIMAS: JEIGU NETURITE GRIETINĖLĖS MARINATUI, JĄ PAKEISTI GALITE LITRU PIENO, SUMAIŠYTU SU 3-4 ŠAUKŠTELIAIS CITRINOS SULČIŲ. PRIEŠ MARINUOJANT PAUKŠTIENĄ - PALIKITE MARINATĄ KAMBARIO TEMPERATŪROJE KELETUI MINUČIŲ.

Puiki SKANIAUSIA DIENA METUOSE

Saulėtas pavasario savaitgalis - puikus metas kartu su šeima pasilepinti bendrais pietumis, kurių pagrindiniai ingredientai - šviežios pavasario daržovės. Prie šviežio derliaus gėrybių idealiai tiks sultingos mėsos patiekalai, burnoje tirpstantys garnyrai ir lengvi bei gaivūs desertai. Sukursite tikrą skonių šventę!

KUMPIO IR SŪRIO SUKTINUKAI

Paruošite per: 20 min. / 4 - 6 porcijos

- 200 g filo tešlos
- 120 g plonai pjaustyto mėgiamo kumpio
- 120 g plonai pjaustyto sūrio
- 1 kiaušinio plakinys
- 3 v. š. kokosų aliejaus kepimui

Filo tešlą supjaustykite kvadratais, į kuriuos galėsite sluoksniuoti kumpio ir sūrio gabalėlius. Vieną filo tešlos gabalėlio kraštą švelniai patepkite aliejumi, ant viršaus dėkite dar vieną tešlos gabalėlį. Ant viršaus uždėkite kumpio, tada sūrio. Suvyniokite tešlą su įdaru į suktinuką užlenkdami kraštus, kad įdaras neišbėgtų ir patepkite paviršių kiaušinio plakiniu. Keptuvėje įkaitinkite kokosų aliejų ir kepkite suktinukus iš visų pusių, kol apskrus (apie 3-4 minutes vienai pusei). Iškepus dėkite suktinukus ant popierinio rankšluoščio ir leiskite susigerti riebalams. Prieš patiekiant perpjaukite suktinukus ir patiekite juos su grietinės-majonezo padažu.

Padažui:

- 2 v. š. grietinės
- 50 g majonezo
- žiupsnio druskos
- 2 v. š. citrinos sulčių
- 1 a. š. smulkintų petražolių
- 1 a. š. smulkinto baziliko

Grietinę, majonezą, druską ir citrinos sultis labai gerai išmaišykite ir supilkite į atskirą dubenėlį. Pabarsykite padažą baziliku ir petražolėmis ir patiekite šalia suktinukų.

ITALIŠKAS TIRAMISU BE KIAUŠINIŲ

Paruošite per: 30 min. + atvėsinimas/ 6 porcijos

- 500 g maskarponės sūrio
- 120 g cukraus pudros
- 200 ml plakamos grietinėlės
- 1 citrinos žievelė
- 400 ml juodos kavos
- 2 v. š. kakavos
- 2 a. š. vanilės ekstrakto
- 2 v. š. amareto likerio arba juodojo romo
- 200 g sausainių - pirštelių

Užplikykite kavą, įpilkite į ją romą ar amareto likerį ir leiskite atvėsti. Atskirame inde išplakite grietinėlę. Kitame inde išplakite maskarponės sūrį, cukraus pudrą, tarkuotą citrinos žievelę ir vanilę. Į masę įdėkite išplaktą grietinėlę ir lengvai išmaišykite, kol masė taps vientisa. Padalinkite turimą kremą į dvi lygias dalis. Į vieną iš jų įdėkite šaukštelį kakavos ir vėl gerai išmaišykite.

Pradėkite sluoksniuoti desertą: imkite sausainius, porai sekundžių pamerkite juos į užplikytą kavą ir dėkite į pasirinkto indo dugną. Ant sausainių tepkite kakavos kremą, o ant viršaus - sluoksnį balto kremo be kakavos. Vėl dėkite sluoksnį sausainių ir užtepkite kremu. Desertą dėkite į šaldytuvą, leiskite jam atvėsti ir šiek tiek pastingti. Prieš patiekiant desertą - viršų labai lengvai apibarstykite kakava. Skanaus!

IKI plakamoji grietinėlė, 35 % rieb.

JEI NORITE ELEGANTIŠKO TIRAMISU DESERTO – SLUOKSNIUOKITE JĮ DAILIOSE STIKLINĖSE AR LEDAINĖSE.

Velykų STALO vaišės

Spalvingiems margučiams ant Velykų stalo atsispirti sunku. Tačiau dar sunkiau atsispirti nuostabaus kvapo ir skonio desertams. Burnoje tirpstantys sausainiai, naujas pyragaičių ar švelnaus kremo deserto su šviežiomis uogomis receptas pradžiugins ne tik suaugusius, bet ir mažuosius smaližius.

BRAŠKIŲ IR AMARETO SAUSAINIŲ DESERTAS

Paruošite per: 20 min. / 4 porcijos

- 250 g varškės kremo
- 200 g plakamos grietinėlės
- 80 g cukraus pudros
- 1 apelsino žievelės
- 2 a. š. vanilės ekstrakto
- 250 g braškių
- apie 100 g spalvotų šokoladinių saldainių

Kremo paruošimas:
Išplakite grietinėlę iki standumo ir įmaišykite varškės kremą bei cukraus pudrą. Įpilkite vanilės ekstraktą, sudėkite apelsino žievelę ir viską išmaišykite.

Sausainiams:
- 2 kiaušinių baltymų
- 220 g cukraus
- 220 g migdolų
- 1 v. š. amareto likerio
- 1 žiupsnelio cinamono

Išplakite kiaušinių baltymus iki standžių putų ir švelniai maišydami supilkite apie 100 g cukraus. Stebėkite, kad masė nesuskystėtų. Sumalkite migdolus, į juos sudėkite cinamoną ir įpilkite amareto likerį. Įmaišykite migdolų masę į kiaušinių baltymus. Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C ir kepimo popieriumi išklokite dvi kepimo skardas.
Sausainių masę dėkite į konditerinę rankovę ir su pasirinkto rašto antgaliu formuokite nedidelius sausainukus. Tarp sausainių palikite nemažus tarpus, kad jie turėtų vietos kilti. Kepkite apie 15 minučių, ištraukus iš orkaitės leiskite kepiniui pilnai atvėsti.
Sluoksniuokite desertą: stiklinės apačioje dėkite sluoksnį sausainių, dėkite supjaustytas braškes ir ant viršaus negailėdami uždėkite šaukštą kremo. Vėl dėkite sluoksnį sausainių, braškių ir paskutinį sluoksnį užbaikite kremu. Ant viršaus užbarstykite smulkintų saldainiukų ir patiekite!

ŠIAM DESERTUI GALITE NAUDOTI NE TIK BRAŠKES, BET IR KITAS UOGAS AR VAISIUS: ŠILAUOGES, GERVUOGES AR PERSIKUS.

SPALVINGI PYRAGAIČIAI

Paruošite per: 45 min. / 20 gabalėlių

- **120 g sviesto**
- **200 g miltų**
- **80 g krakmolo**
- **80 g baltojo cukraus**
- **3 v. š. rudojo cukraus**
- **2 a. š. vanilės ekstrakto**
- **1 kiaušinio**
- **1 a. š. kepimo miltelių**
- **1/2 a. š. kepimo sodos**
- **žiupsnelio druskos**
- **100 g balto šokolado**
- **3 stiklinės mažų zefyriukų**
- **100 g spalvotų šokoladinių saldainių**
- **2 a. š. spalvotų pabarstukų**

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Dubenyje sumaišykite baltą ir rudą cukrų bei sviestą. Kai masė taps kreminės konsistencijos, įpilkite vanilės ekstraktą ir maišykite toliau. Atskirame dubenyje sumaišykite miltus, krakmolą, kepimo miltelius ir kepimo sodą. Pamažu į sviesto ir cukraus masę supilkite sausus ingredientus ir maišykite iki vientisos masės. Susmulkinkite baltą šokoladą ir įmaišykite jo gabalėlius į paruoštą masę.

Gautą masę dėkite į skardą, išklotą kepimo popieriumi ir mentele ją paskirstykite per visą skardos paviršių. Kepkite orkaitėje apie 20 minučių. Iškepus pyragėliams, ištraukite skardą ir ant viršaus uždėję sluoksnį zefyriukų bei spalvotų saldainių pakepkite dar apie 2 minutes. Skanėstui atvėsus – apiberkite jį spalvotais pabarstukais ir supjaustykite nedideliais gabalėliais. Skanaus!

IKI rudasis cukranendrių cukrus

VIETOJE ZEFYRIUKŲ PYRAGAIČIAMS GALITE NAUDOTI MORENGĄ – JĮ PARUOŠITE IKI STANDŽIŲ PUTŲ IŠPLAKĘ 3 KIAUŠINIŲ BALTYMUS.

VELYKINIAI SAUSAINIAI

Paruošite per: 30 min. + atvėsinimas/ 30 sausainių

- **300 g aukščiausios rūšies kvietinių miltų**
- **žiupsnelio druskos**
- **200 g sviesto**
- **60 g cukraus pudros**
- **1 citrinos sulčių ir žievelės**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **30 įvairių spalvų šokoladinių saldainiukų**

Dubenyje sumaišykite sviestą ir cukraus pudrą iki kreminės konsistencijos. Pamažu įmaišykite miltus, druską, vanilės ekstraktą, citrinos žievelę ir šlakelį citrinos sulčių. Viską išmaišykite iki vientisos masės. Rekomenduojame maišyti masę rankomis, kad tešla neprarastų tekstūros. Pagamintą tešlą įsukite į maistinę plėvelę ir apie valandą palaikykite šaldytuve.
Jai atvėsus, plonai iškočiokite. Su kiškučio formos sausainių formelėmis išpjaukite sausainius ir išdėliokite juos vieną šalia kito ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi. Į sausainių vidurį įspauskite po spalvotą saldainį, dantų krapštuku išpieškite akis ir ūsus, kad gautumėte kiškio veiduką. Šiek tiek užlenkite „ausyčių“ kraštelius. Kepkite sausainius apie 8-10 minučių, 180°C įkaitintoje orkaitėje, kol sausainiai gražiai pagels.

IKI sviestas, 82 % rieb.

JEI NETURITE KIŠKIO FORMOS SAUSAINIŲ FORMELĖS, NAUDOKITE ŽMOGELIUKO FORMĄ – APVERTUS SAUSAINĮ IR UŽLENKUS KOJELIŲ KRAŠTELIUS GAUSITE KIŠKUTĮ.

SERVIRUOJU STALĄ Velykoms

Gražiausia pavasario šventė - jau visai čia pat! Velykos - spalvų, šviežumo, gamtos prabudimo šventė, kuriai besiruošiant galime pasitelkti kūrybiškumą dekoruojant stalą, marginant kiaušinius ar gaminant Velykinius patiekalus.

Ši šventė tampa ypatinga, kai yra sutinkama su pačiais brangiausiais širdžiai žmonėmis. Norime, kad 2019-ųjų Velykos jums būtų nepamirštamos, tad dalinamės idėjomis ir patarimais, kaip šiai šventei sukurti atmosferą, kupiną pavasariškos šilumos ir jaukumo.

1 NAMŲ JAUKUMUI

Šiemet šviesą ir jaukumą namuose kurkite pastelinėmis spalvomis. Derinkite šiltus melsvus, rožinius, gelsvus ir žalsvus atspalvius.

Puoškite namus šviežiomis gėlėmis - kvapniais narcizais, tulpėmis ar pumpurais nusėtomis gluosnių šakelėmis.

Pasirūpinkite Velykine žaluma - namų kampelius dekoruokite dirbtine ar šviežiai užaugusia žole vazonėliuose.

2 STALO PUOŠMENOMS

Moderniai ir jaukiai stalo puošmenai sukurti į aukštą stiklinį indą sudėkite pastelinėmis spalvomis nudažytus kiaušinius.

Žaismingam Velykų stalo akcentui panaudokite servetėles: lengvai suvyniokite, apsukite aplink kiaušinį, suriškite prie smailaus galo ir užlenkite servetėlės kraštus - turėsite smagią stalo dekoraciją.

3 PUOSELĖKITE TRADICIJAS

Velykų boba - tradicinis Velykų stalo desertas, kuris taip pat gali tapti ir stulbinama stalo puošmena:

VELYKŲ BOBA

Paruošite per: 40 min.

- **3 nedidelių morkų**
- **1 kg miltų**
- **4 kiaušinių**
- **300 ml pieno**
- **200 g sviesto**
- **50 g mielių**
- **500 g razinų ar kitų mėgstamų džiovintų vaisių**
- **150 g cukraus**
- **150 g cukraus pudros**

Glajui:
- **pusės citrinos sulčių**
- **80-100 g cukraus pudros**
- **šlakelio vandens**

Prikaistuvyje pašildykite pieną. Atskirame dubenyje mieles sumaišykite su keletu šaukštų šilto pieno, cukrumi ir žiupsneliu druskos ir palaikykite šiltai, kad mielės pakiltų. Kai mielės pakils, į tą patį dubenį supilkite persijotus miltus ir likusį šiltą pieną. Į tešlą dėkite ištirpintą sviestą, atskirai išplaktus trynius ir atskirai išplaktus kiaušinių baltymus. Turimus džiovintus vaisius nuplikykite karštu vandeniu ir įdėkite į tešlą. Viską gerai išmaišykite ir leiskite masei pastovėti apie 30 minučių kambario temperatūroje. Kepkite aukštoje, sviestu išteptoje kepimo formoje, iki 200°C įkaitintoje orkaitėje apie 45 min.

Velykų bobai iškepus, leiskite jai atvėsti ir apšlakstykite viršų paruoštu glajumi, kurį paruošite gerai išmaišę visus glajui reikalingus ingredientus. Ant glajaus galite pabarstyti įvairiaspalvių torto pabarstukų, ir puošti kepiniu savo Velykų stalą!

4 JAUKUMAS IR GYVYBĖ

Jaukumo stalui suteiks tuščiuose kiaušinių lukštuose apgyvendinti pavasarinių gėlių žiedai.

5 IEŠKOKITE ORIGINALUMO

Originalumą ant Velykų stalo sukurs į vazą su gėlėmis sudėti marginti kiaušiniai, jų kompozicijos su gėlėmis vazonuose ar pintuose vainikuose.

6 MAŽŲJŲ DŽIAUGSMUI

Saldų stalą paverskite atskira švente mažiesiems - patiekite velykiniais motyvais dekoruotų keksiukų:

MORKŲ KEKSIUKAI

Paruošite per: 40 min.

- **3 nedidelių morkų**
- **180 g miltų**
- **200 g sviesto**
- **3 kiaušinių**
- **100 g cukraus**
- **1 a. š. kepimo miltelių**
- **žiupsnelio cinamono**

Kremui:
- **150 g maskarponės sūrio**
- **100 ml plakamos grietinėles**
- **1/2 a. š. vanilės ekstrakto**
- **1/2 a. š. citrinos sulčių**
- **spalvotų saldainių papuošimui**

Morkas nulupkite ir sutarkuokite smulkia tarka. Dubenyje išplakite kiaušinius su cukrumi, į masę dėkite ištirpintą sviestą. Į tešlą pamažu berkite persijotus miltus ir kepimo miltelius, cinamoną. Tarkuotas morkas nusausinkite ir sudėkite į tešlą. Viską gerai išmaišykite iki vientisos masės, dėkite į kepimo formeles ir kepkite apie 20 minučių, 180°C orkaitėje.

Keksiukams atvėsus, papuoškite juos kremu: išplakite grietinėlę iki standumo, įmaišykite maskarponės sūrį, vanilės ekstraktą ir citrinos sultis. Pilkite kremą į konditerinę rankovę ir puoškite keksiukus.

Ant kremu dekoruotų keksiukų išdėliokite spalvotus saldainius - tai bus puikus stalo akcentas, kuriuo maloniai nustebinsite mažuosius svečius!

LAIKAS

Žaliai

vakarienei

Virtuvėje sklinda šviežių daržovių aromatai, o sodrios žalios spalvos daržovės džiugina akis. Šviežio derliaus gėrybės - jau ir jūsų vakarienės lėkštėje. Pats metas pasimėgauti sveika, skania ir lengva vakariene!

MAKARONŲ SALOTOS SU LAŠIŠA IR AVOKADAIS

Paruošite per: 30 min. / 4 porcijos

- 250 g makaronų
- 250 g avokadų
- 200 g mažųjų špinatų
- 150 g žirnelių
- 300 g rūkytos lašišos filė
- 1 citrinos arba žaliosios citrinos
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Išvirkite makaronus pasūdytame vandenyje. Išvirus – leiskite jiems atvėsti.

Nulupkite avokadą ir supjaustykite nedideliais kubeliais. Dubenyje sumaišykite paruoštus makaronus, žirnelius, avokadą, špinatus ir smulkintą lašišą. Apšlakstykite salotas alyvuogių aliejumi, citrinos sultimis bei pagardinkite druska ir pipirais.

GAMINDAMI SALOTAS PRATURTINKITE JAS BALTYMAIS – TAM NAUDOKITE GRAIKINIUS, KEDRO AR MIGDOLŲ RIEŠUTUS.

RIDIKĖLIŲ IR MORKŲ UŽKEPĖLĖ

Paruošite per: 60 min. / 4-6 porcijos

Užkepėlės pagrindui:
- 250 g miltų
- 1/2 a. š. druskos
- 1/2 a. š. kepimo miltelių
- 120 g sviesto
- 2 kiaušinių trynių
- 1 v. š. grietinės

Įdarui:
- 2 kiaušinių
- 150 g šviežio sūrio
- 200 g grietinės
- 100 g tarkuoto Ementalio sūrio
- 250 g morkų
- 250 g ridikėlių
- saujelės petražolių
- 1 a. š. druskos
- 1/4 a. š. kumino
- žiupsnelio juodųjų pipirų

Į miltus įmaišykite kepimo miltelius, kubeliais supjaustytą sviestą bei druską. Maišykite tešlą rankomis kol tešla pavirs į trupinius. Įmuškite kiaušinių trynius ir įdėkite grietinės. Maišykite tol, kol ingredientai taps vientisa mase. Jei reikia, įpilkite šlakelį vandens. Gautą tešlą suformuokite į ploną disko formą, įsukite ją į maistinę plėvelę ir valandą laikykite šaldytuve. Kol tešla šąla – pasiruoškite įdarą.

Nulupkite morkas, išilgai jas supjaustykite kartu su ridikėliais. Pavirkite daržoves lengvai sūdytame vandenyje apie 5-7 minutes. Nusausinkite ir leiskite joms atvėsti. Atskirame dubenyje sumaišykite kiaušinius, šviežią ir Ementalio sūrius, grietinę, pipirus, druską ir smulkintas petražoles.

Atvėsintą tešlą plonai iškočiokite ir išklokite ja kepimo indą. Tešlą lengvai subadykite šakute. Pilkite į tešlą daržovių ir sūrio įdarą. Kepkite 180 °C orkaitėje apie 30 minučių, kol tešla gražiai pagels.

TAUPYDAMI LAIKĄ, UŽKEPĖLĖS PAGRINDUI GALITE NAUDOTI TRAPIĄ BEMIELĘ TEŠLĄ.

Lengvi pusryčiai IT DEBESYS

Pasijuskite lyg atsikandę gabalėlio dangaus – savaitgalio pusryčiams paruoškite šių purių ir lengvų kiaušinių.

1

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Išklokite kepimo skardą kepimo popieriumi. Atskiruose dubenėliuose atskirkite kiaušinių trynius nuo baltymų.

2

Kiaušinių baltymus išplakite iki standžių putų.

3

Į kepimo skardą dėkite po šaukštą gautos baltymų masės, o kiekvieno „debesėlio“ viduryje šaukštu padarykite įdubimus. Kepkite orkaitėje apie 5 minutes.

4

Ištraukus iš orkaitės skardą su kiaušinių baltymais, į kiekvieno debesėlio vidurį įdėkite po kiaušinio trynį. Pašaukite skardą atgal į orkaitę ir kepkite kiaušinius dar apie 5 minutes.

- 4 kiaušiniai
- žiupsnelis druskos
- 4 a. š. smulkintų česnakų laiškų
- 150 g fetos sūrio

KIAUŠINIŲ „DEBESĖLIUS“ GALITE PAGARDINTI PARMEZANO SŪRIU AR KITAIS MĖGSTAMAIS PAGARDAIS.

5

Iškepus kiaušiniams, ant viršaus užberkite šiek tiek druskos, pipirų ir patiekite šeimai kartu su šviežia duonele ir fetos sūrio gabaliu.

ŽALUMYNAI lėkštėje

Daržovių kvapas jau kutena nosį – šviežios, sultingos pavasario gėrybės atkeliavo ir ant jūsų pietų stalo. Pasisemkite idėjų, kokių įdomių ir sveikų patiekalų galite iš jų pagaminti.

Truputį kitaip

JEI GREIPFRUTAI JUMS ATRODO PER KARTŪS, KEISKITE JUOS APELSINŲ GABALĖLIAIS.

SULTENIŲ IR GREIPFRUTŲ SALOTOS SU GRANATŲ SĖKLOMIS

Paruošite per: 10 min. / 4 porcijos

- 250 g sultenių
- 1 raudonojo greipfruto
- 75 g granato sėklų
- 50 g graikinių riešutų
- 40 g mėgstamo kietojo sūrio

Salotų padažui:

- 50 ml šviežiai spausto apelsino sulčių
- 2 v.š. citrinos sulčių
- 3 v.š. ypač tyro alyvuogių aliejaus
- 2 v.š. medaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Nulupkite greipfrutą ir supjaustykite nedideliais gabalėliais. Sumaišykite jį dubenyje su sultenėmis, sudėkite graikinių riešutų puseles ir granato sėklas.

Atskirame dubenėlyje sumaišykite padažą, užpilkite juo salotas ir patiekite apibarstytas tarkuotu kietuoju sūriu.

Jeigu pritrūkote idėjų šeimos pietums, įkvėpimo paruošti sveikesnius ir daržovėmis gausius patiekalus ieškokite „IKI" parduotuvių vaisių ir daržovių skyriuose. Lentynose, pilnose įvairiaspalvių vaisių ir daržovių, tikrai aptiksite kartais ir netikėtų atradimų, kurie maloniai nustebins ir įprastam šeimos meniu suteiks naujų skonių. Pavyzdžiui, ar žinojote, kad greipfrutą galite panaudoti ne tik kaip užkandį ar desertą, bet ir kaip gaivių salotų ingredientą, kuris suteiks joms ryškaus skonio?

SKANIAI IR GREITAI

Norite pavalgyti greitai, sočiai ir sveikai? „IKI" parduotuvėse ieškokite gardžių avokadų, kurie yra vertinami kaip naudingų medžiagų šaltinis. Gausūs mononesočiųjų riebalų rūgščių, avokadai mūsų mitybą praturtina ne tik sodriu skoniu, bet ir padeda mažinti cholesterolio kiekį organizme. Avokadams pagardinti reikia labai nedaug - žiupsnelio gerų prieskonių. Šį kartą rekomenduojame juos pagaminti kitaip - įdarytus keptais kiaušiniais ir patiekti kaip labai maistingą pusryčių ar priešpiečių patiekalą, kuris nepaliks nei vieno abejingo!

Svogūnų laiškai taip pat turi begalę panaudojimo būdų. Jie ne tik padeda gydyti peršalimą ir reguliuoti kraujo spaudimą, bet ir yra gardus salotų, keptų patiekalų pagardas. Ypatingai svogūnų laiškų skonis išryškėja kepant juos su bulvėmis - paruošėme nuostabų šviežių bulvių su svogūnų laiškais receptą!

AVOKADE KEPTI KIAUŠINIAI

Paruošite per: 25 min. / 4 porcijos

- 2 avokadų
- 4 kiaušinių
- 1 a.š. smulkintų česnako laiškų
- 1 a.š. citrinos sulčių
- žiupsnelio džiovintos paprikos
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Įkaitinkite orkaitę iki 220°C. Perpjaukite avokadus išilgai per pusę, išimkite kauliukus. Naudodamiesi konditeriniu teptuku citrinos sultimis ištepkite avokadų minkštimą. Sudėkite avokadus ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir į kiekvieną avokado puselę įmuškite po kiaušinį.

Pabarstykite puseles druska, pipirais ir paprika. Kepkite orkaitėje apie 15-20 minučių. Iškepus avokadams apibarstykite šviežiais česnakų laiškais ir patiekite su skrudintos duonos riekelėmis.

Truputį kitaip

NORITE RYŠKESNIO SKONIO? PRIEŠ KEPANT AVOKADUS GALITE APIBARSTYTI TARKUOTU PARMEZANO SŪRIU.

ORKAITĖJE KEPTOS BULVĖS SU SVOGŪNŲ LAIŠKAIS IR ŠALAVIJAIS

Paruošite per: 70 min. / 4 porcijos

- 1 kg didelių bulvių
- 4 v.š. ypač tyro alyvuogių aliejaus
- 20 g sviesto
- 1 petražolių šakelės
- 1 šalavijo šakelės
- 1/2 a.š. česnakinės druskos
- saujelės svogūnų laiškų
- žiupsnelio pipirų

Gerai nuplaukite, nusausinkite bulves ir supjaustykite išilgai skiltelėmis. Sudėkite skilteles ant kepimo popieriumi išklotos skardos, apibarstykite šalavijo lapeliais, petražolėmis, česnakine druska ir pipirais. Apšlakstykite bulves alyvuogių aliejumi ir ištirpintu sviestu. Rankomis išmaišykite ir kepkite orkaitėje (200°C) apie 25 min. Po to apibarstykite smulkintais svogūnų laiškais ir kepkite dar 25-35 minutes, kol bulvės gražiai paruduos. Patiekite kaip garnyrą prie mėgstamo mėsos patiekalo.

NORITE ŠIEK TIEK AŠTRUMO? PRIEŠ KEPDAMI BULVES PABARSTYKITE ŽIUPSNELIU PAPRIKOS MILTELIŲ.

Naudinga

SKREBUČIAI SU AVOKADU

Paruošite per: 15 min. / 4 porcijos

- 8 riekelių pilno grūdo sumuštinių duonos
- 1 avokado
- 2 v.š. citrinos sulčių
- 1 a.š. kumino
- 1 a.š. sezamo sėklų
- 40 g sviesto
- 1 v.š. medaus
- žiupsnelio druskos

Avokadą nulupkite ir supjaustykite skiltelėmis. Apšlakstykite citrinos sultimis ir lengvai rankomis išmaišykite. Skrudintuve ar orkaitėje paskrudinkite duoną, ant jos tepkite sviestą ir truputėlį medaus, o ant viršaus uždėkite keletą avokado gabalėlių. Grūstuvėje susmulkinkite sezamo sėklas, kuminą, druską ir juos berkite ant pagamintų sumuštinių. Skanaukite iškart!

Truputį kitaip

VIETOJE MEDAUS GALITE NAUDOTI KLEVŲ SIRUPĄ.

LIETINIAI APELSINŲ PADAŽE

Paruošite per: 60 min. + tešlos kildinimas / 10 lietinių

- 125 g kvietinių miltų
- 250 ml pieno
- 2 kiaušinių
- 1 pakelio vanilinio cukraus
- žiupsnelio druskos
- 30 g sviesto

Padažui:

- 3 apelsinų
- 1 citrinos
- 125 g cukraus
- 125 g sviesto
- 3 šaukštelių apelsinų likerio arba apelsinų skonio sirupo

Miltus, pieną, kiaušinius, vanilinį cukrų ir druską sumaišykite dubenyje iki gana skystos konsistencijos, tinkamos lietiniams. Palikite lietinių tešlą pastovėti apie valandą kambario temperatūroje. Pilkite į keptuvę po maždaug ¾ samčio tešlos ir kepkite plonus lietinius.

Iškepus lietiniams, ruoškite padažą. Išspauskite trijų apelsinų ir citrinos sultis. Sviestą supjaustykite kubeliais ir ištirpinkite jį keptuvėje, kol švelniai paruduos. Leiskite jam tirpti lengvai paversdami keptuvę į šonus. Į keptuvę supilkite citrusų sultis ir smulkia tarka sutarkuokite vieno apelsino žievelę. Kaitinkite padažą kelias minutes ant kiek didesnės nei vidutinės ugnies tol, kol sutirštės. Įdėkite dar sviesto ir trumpai pakaitinkite. Įpilkite šlakelį apelsinų likerio ar sirupo ir keletą minučių pakaitinkite.

Sulenkite iškeptus lietinius trikampio forma ir dėkite į padažą keptuvėje. Kepkite po porą minučių iš abiejų pusių. Skanaus!

IKI pienas 2,5 % rieb.

ŠIE LIETINIAI GALI BŪTI PATIEKIAMI SU VANILINIAIS LEDAIS, KURIE PUIKIAI PARYŠKINS APELSINŲ PADAŽO SODRUMĄ.

Blynai ar lietiniai?

Kiekvienas turime savo slaptą ingredientą tobulo plonumo lietiniams ar puriems blynams iškepti. Vieniems tai šlakelis šviežio pieno, kitiems – tešlos paruošimas pagal preciziškai suplanuotą eigą. „Skanaus!" taip pat turi savo kulinarinių paslapčių, kuriomis mielai su Jumis pasidalins. Lietiniai apelsinų padaže bei gardūs avižų ir grikių miltų blynai akimirksniu dings nuo vėlyvų šeimos pusryčių stalo!

PRIEŠ PATIEKIANT BLYNUS, APŠLAKSTYKITE JUOS KLEVŲ AR AGAVŲ SIRUPU.

GRIKIŲ MILTŲ BLYNAI

Paruošite per: 60 min. / 12 blynų

- 150 g grikių miltų
- 1 a. š. kepimo sodos
- žiupsnelio druskos
- 250 ml migdolų pieno
- 1 a. š. vanilinio cukraus
- žiupsnelio cinamono
- 1 v. š. kokosų aliejaus
- 120 g aviečių
- 10 šviežių mėtų lapelių

Giliame dubenyje sumaišykite visus recepte nurodytus ingredientus ir uždengę tešlą palaikykite ją kambario temperatūroje apie pusvalandį. Įkaitinkite keptuvę, ištirpdykite kokosų aliejų ir kepkite blynus – vienam blynui pakanka apie pusę nedidelio samtelio tešlos. Kepkite blynus iš abiejų pusių, kol išvysite nedidelius kylančius oro burbuliukus ir lengvai pakepkite dar po porą minučių. Patiekite su šviežiomis avietėmis ir mėtomis.

BALTYMAIS TURTINGI AVIŽŲ BLYNAI SU SŪRIU

Paruošite per: 45 min. / 10 blynų

- 150 g smulkintų avižų
- žiupsnelio druskos
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1 pakelio vanilinio cukraus
- 1/2 citrinos tarkuotos žievelės
- 100 g šviežio sūrio
- 200 ml avižų pieno
- 1 v. š. kokosų aliejaus
- 2 v. š. medaus
- 2 v. š. moliūgų sėklų
- mėgstamų vaisių

Dubenyje sumaišykite visus recepte nurodytus ingredientus ir uždengę tešlą palaikykite ją kambario temperatūroje apie pusvalandį. Įkaitinkite keptuvę, ištirpdykite kokosų aliejų ir kepkite blynus – vienam blynui pakanka apie pusę nedidelio samtelio tešlos. Kepkite blynus iš abiejų pusių, kol išvysite nedidelius kylančius oro burbuliukus ir lengvai pakepkite dar po porą minučių. Patiekite apšlakstę medumi ir mėgstamais vaisiais.

JEI NETURITE SMULKINTŲ AVIŽŲ, NAUDOKITE NESMULKINTAS, PRIEŠ TAI SUSMULKINĘ JAS SMULKINTUVU.

Vilniaus Paukštynas

TIK VIENAS ŽINGSNIS IKI LĖKŠTĖS!

ŠVARI KEPIMO SKARDA!

Nuimkite popierinę pakuotę ir visą indelį dėkite į orkaitę.

AVOKADAI, ĮDARYTI KAPRI SALOTOMIS IR PESTO PADAŽU

Pagaminsite per: 15 min. / 4 porcijos

- 2 avokadų
- 150 g vyšninių pomidorų
- 150 g mocarelos sūrio
- 30 alyvuogių be kauliukų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio raudonėlio
- pusės citrinos sulčių

Pesto padažui:
- 60 g šviežio baziliko
- 20 g kedro riešutų
- 1 česnako skiltelės
- 30 g parmezano
- 30 ml ypač tyro alyvuogių aliejaus

Paruoškite pesto padažą: į smulkintuvą sudėkite visus ingredientus ir smulkinkite iki vientisos masės.

Nuplaukite pomidorus ir supjaustykite juos puselėmis. Sudėkite į dubenį pomidorus ir smulkintą mocarelos sūrį, perpus perpjautas alyvuoges ir įpilkite citrinos sulčių. Įdėkite druskos, raudonėlio ir porą šaukštelių paruošto pesto padažo. Viską išmaišykite.

Nulupkite avokadą ir perpjaukite jį per pusę. Išimkite kauliuką ir į avokadų puseles dėkite pagamintas salotas. Prieš patiekdami papuoškite baziliko lapeliais.

IKI GOURMET konservuotų Itališkų alyvuogių mišinys

VIETOJE KEDRO RIEŠUTŲ PESTO PADAŽUI GALITE NAUDOTI GRAIKINIUS AR MIGDOLŲ RIEŠUTUS.

Trys *mylimiausios* pavasario spalvos

PRIEŠ PATIEKDAMI, ANT CUKINIJOS MAKARONŲ UŽTARKUOKITE PARMEZANO SŪRIO.

Itališka virtuvė, tokią kokią ją žinome šiandien, susiformavo per ilgą laiką. Klasiškas paprastumas slypi 3 pagrindinėse spalvose iš Italijos vėliavos. Žalios, baltos ir raudonos spalvų deriniai italų virtuvę padarė genialia: mocarelos sūris, pomidorai, bazilikai, alyvuogių aliejus ir druska su pipirais, cukinija, avokadai, gražgarstės ir kvapnusis pesto – tik keletas iš ingredientų, kuriais nustebinsite savo šeimą.

CUKINIJŲ MAKARONAI

Paruošite per: 15 min. / 4 porcijos

- 4 nedidelių cukinijų
- 80 g graikinių riešutų
- 100 g bazilikų lapelių
- 1 skiltelės česnako
- 2 a. š. citrinos sulčių
- 100 ml alyvuogių aliejaus
- 2 žiupsnelių druskos
- žiupsnelio pipirų
- 300 g vyšninių pomidoriukų
- 300 g mocarelos sūrio

Nuplaukite ir nuvalykite cukinijas ir, naudodamiesi virtuvine daržovių pjaustykle, sutarkuokite jas ilgomis plonomis juostelėmis. Cukinijų „makaronus" sudėkite į dubenį.

Graikinius riešutus, baziliką, česnaką ir alyvuogių aliejų gerai susmulkinkite trintuvėje. Į gautą masę pridėkite druskos, pipirų bei citrinos sultis ir supilkite gautą padažą ant cukinijų.

Smulkiai supjaustę pomidorus ir mocarelos sūrį dėkite ant cukinijų „makaronų", viską gerai išmaišykite ir patiekite!

SALOTŲ PADAŽUI GALITE NAUDOTI ALIEJŲ, KURIAME BUVO LAIKOMI SAULĖJE DŽIOVINTI POMIDORAI.

KAPRI SALOTOS SU SAULĖJE DŽIOVINTAIS POMIDORAIS

Paruošite per: 5 min. / 2 porcijos

- 200 g smulkintų pomidorų
- 100 g saulėje džiovintų pomidorų
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 125 g mocarelos sūrio
- 50 g gražgarsčių salotų
- 30 g šviežių baziliko lapelių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Nuplaukite ir per pusę susmulkinkite pomidorus. Riekelėmis supjaustykite sūrį ir išdėliokite jį lėkštėje. Ant kiekvieno sūrio griežinėlio dėkite po gabalėlį pomidoro, gražgarsčių ir ant viršaus viską pagardinkite druska ir pipirais. Pabaigai ant salotų uždėkite saulėje džiovintų pomidorų, baziliko ir apšlakstykite salotas alyvuogių aliejumi.

Santa Maria

PRIESKONIŲ BUTELIUKAI ATSINAUJINO!

NAUJI BUTELIUKAI IR DIZAINAS

Prabėgus 60 metų, atėjo laikas atverti naują istorijos puslapį. Tikimės, kad atnaujinę buteliukus pirkėjams pasiūlysime daugiau naudos ir vertės. Nuo šiol jums daryti stebuklus virtuvėje bus dar lengviau.

www.santamaria.lt

facebook.com/prieskoniai santamarialietuva

KAI *pietums* dar anksti

Vafliai - puikus patiekalas tiek ankstyviems, tiek vėlyviems pusryčiams. Nors įprastai vafliai valgomi su saldžiais pagardais - kremais, padažais, sirupais ir vaisiais, neįprastos vaflių variacijos gali būti ne mažiau įspūdingos. Išbandykite gardžiuosius vaflius kiek kitaip - pasisemkite idėjų pusryčiams iš „Skanaus!“

CUKINIJŲ VAFLIAI

Pagaminsite per: 30 min. / 2 porcijos

- 200 g cukinijos
- 1 kiaušinio
- 70 g sviesto
- 80 g kvietinių miltų
- 80 g kukurūzų miltų
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1/2 a. š. druskos
- 2 v. š. tarkuoto parmezano
- 150 ml graikiško jogurto

Padažui:

- 200 g pomidorų
- 1 česnako skiltelės
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio raudonėlio
- 200 g šviežių paprikų

Sutarkuokite cukinijų ir pagardinkite ją druska ir pipirais. Palaikykite kiaurasamtyje, kad iš cukinijų išvarvėtų susidaręs vanduo.

Atskirame dubenyje sumaišykite kiaušinį, miltus, kepimo miltelius, druską, parmezano sūrį, jogurtą ir cukiniją, viską gerai išmaišykite. Palikite tešlą pabūti kambario temperatūroje apie 10 minučių.

Vaflių keptuvėje iškepkite gražiai parudavusius vaflius ir patiekite su naminiu padažu. Padažą pasiruošite smulkiai supjaustę česnaką, raudonėlį, pomidorus ir viską pakepę keptuvėje apie 5 minutes. Į padažą sudėkite smulkintas paprikas ir kaitinkite jį dar apie 10 minučių.

Į VAFLIŲ TEŠLĄ GALITE ĮDĖTI SMULKINTO ČESNAKO AR ŠVIEŽIŲ ČESNAKO LAIŠKŲ.

VAFLIAI SU ŠONINE IR GRIETINĖLE

Paruošite per: 25 min. / 4 porcijos

- 1 kiaušinio
- 100 ml aliejaus
- 250 g kvietinių miltų
- 100 ml pieno
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1 a. š. rūkytos paprikos
- 1/2 a. š. česnakų miltelių
- žiupsnelio Provanso žolelių
- 1/2 a. š. druskos
- žiupsnelis pipirų
- 100 g šoninės
- 2 v. š. grietinėlės

Įkaitintoje keptuvėje skrudinkite šoninę kol ji taps traški. Išimkite ją ir padėkite į atskirą dubenėlį. Atskirame dubenyje sumaišykite miltus, kiaušinius, aliejų ir pieną. Pamažu dėkite miltus ir gerai išmaišykite. Tešlą pagardinkite druska ir pipirais, įdėkite rūkytos paprikos, Provanso žolelių ir česnakų miltelių ir leiskite tešlai pastovėti kambario temperatūroje apie 10 min. Kepkite vaflius gerai įkaitintoje vaflių keptuvėje, patiekite su paskrudinta šonine ir grietinėle.

ŠIEMS VAFLIAMS PAGARDINTI PUIKIAI TIKS KLEVŲ SIRUPAS.

VAFLIAI SU PARMEZANO SŪRIU IR SVIESTO-MEDAUS PADAŽU

Paruošite per: 25 min. / 2 porcijos

- 3 kiaušinių
- 150 g sviesto
- 180 ml pieno
- 300 g kvietinių miltų
- 100 g tarkuoto parmezano
- 1 a. š. druskos
- 1 pakelio kepimo miltelių
- 100 g smulkintos šoninės

Dubenyje sumaišykite kiaušinius, sviestą ir pieną. Pamažu maišydami berkite miltus ir kepimo miltelius. Į tešlą sudėkite druską, parmezano sūrį ir šoninę. Jei reikia - į tešlą įpilkite šlakelį pieno. Kepkite vaflius ir patiekite su sviesto-medaus padažu.

Padažui:

- 150 g sviesto
- 2 v. š. medaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio raudonėlio
- žiupsnelio čiobrelių

Prikaistuvyje ištirpinkite sviestą, sudėkite medų ir pagardinkite prieskoniais.

KVIETINIUS MILTUS GALITE DRĄSIAI KEISTI GRIKIŲ MILTAIS.

KAIP mažuosius SUDOMINTI valgyti?

Kiekvieno tėvo didžiausias džiaugsmas – matyti savo vaiką besimėgaujantį tuo, ką valgo. Deja, gana dažnai vaikai tėvų jiems ruošto maisto atsisako be jokių priežasčių. Augančiam organizmui reikalingi vitaminai ir energija, o juos gauti su tinkama mityba – būtina. Kaip paskatinti vaikus noriai valgyti ir domėtis maistu?

Nesubalansuota mityba gali paveikti vaiko vystymąsi ir augimą. Per didelis kiekis mažai maistingų medžiagų ir kalorijų gali turėti įtakos vaiko nutukimui.

RODYKITE VAIKAMS PAVYZDĮ

Įpročiai formuojasi nuo ankstyvos vaikystės, kuomet vaikai išmoksta bendrauti ir pradeda suprasti ką reiškia turėti laisvę rinktis. Vos išmoksta tai – vaikai ima rinktis maistą patys, taip norėdami parodyti savo nepriklausomybę ir savarankiškumą. Šis vystymosi laikotarpis – pats geriausias laikas vaikams rodyti pavyzdį ir kurti įpročius. Vaikai mokosi stebėdami savo tėvus, tad tikėtina, kad vaikas bus linkęs pasirinkti valgyti tokį maistą, kokį rinksis ir jo tėvai. Pradėti suaugusieji gali nuo mažų dalykų - užkandžiams ar desertui rinktis vaisius ir akivaizdžiai mėgautis valgomu maistu. Labai svarbu padėti vaikui mąstyti apie maistą ir padėti jam pasirinkti kokybiškus produktus bei tinkamą maisto porcijų dydį.

PIETAUKITE KARTU

Pietų ritualas – būtina kasdienės rutinos dalis, kuomet suaugusieji nori suformuoti tinkamus vaikų mitybos įpročius. Pietavimas kasdien tuo pat metu, su tais pačiais žmonėmis gali padėti vaikui susikoncentruoti tik į maistą, neskubant jį valgyti, nestebint televizoriaus ar nežiūrint į mobilųjį telefoną. Taip vaikai galės valgyti tol, kol bus sotūs, nesiblaškys ir nesuvalgys daugiau, nei reikia jų organizmui. Papildoma veikla valgymo metu gali sutrikdyti natūralius pojūčius - tuomet vaikas neteisingai interpretuoja apetito nebuvimą ar sotumo jausmą. Be to, pietavimas kartu vaikui padės įsisavinti netrukdomo pietavimo su šeima svarbą, padės lengviau formuoti tinkamesnės mitybos įpročius.

LEISKITE VAIKUI RINKTIS

Kuomet padedate vaikui formuoti tinkamus mitybos įpročius, vaikų sprendimų priėmimui jūs turite milžinišką įtaką. Net ir laikantis gana griežto mitybos plano, reikia leisti vaikams patiems pasirinkti tam tikrus patiekalus ar produktus. Pavyzdžiui, po bendrų pietų, leiskite vaikui pasirinkti desertą – vietoj liepimo suvalgyti vaisių, leiskite jam pasirinkti iš kelių skirtingų vaisių ar sveikų užkandžių. Jei maistingų medžiagų vaikas per pietus negauna pakankamai, žaiskite su kitu maistu – į sausus pusryčius ryte įdėkite keletą riešutų ar paruoškite skrebučių su daržovėmis. Taip maistas taps maistingesniu ir skanesniu mažiesiems.

PAĮVAIRINKITE MAISTO PATIEKIMĄ

Dažna priežastis, kodėl vaikai atsisako jiems siūlomo maisto – nepatrauklus ar nuobodus maisto patiekimas. Jei kasdien ruošiate panašų maistą ir visuomet patiekiate jį vienodai, ilgainiui vaikui tai pabosta ir ima atsisakyti neįdomaus maisto. Nepraleiskite progos ir eksperimentuokite su maistu – mėgstamus patiekalus pagardinkite vis kitais ingredientais, pagalvokite apie smagesnius ir spalvingesnius maisto patiekimo būdus. Pavyzdžiui – vietoj virimo kepkite, patiekite maistą kituose induose ar į tradicinį ruošiamą padažą įtarkuokite daržovių. Nenusiminkite, jei vaikas sunkiai priima naujoves – jam tai tikrai taip pat įdomu kaip ir jums!

NENAUDOKITE MAISTO KAIP PASKATINIMO AR BAUSMĖS PRIEMONĖS

Neretai tėvai maistą, ypatingai desertus ar saldžius užkandžius, naudoja kaip bausmės ar paskatinimo priemonę už įvykdytas užduotis ar pasiekimus. Nesvarbu, kokie tokio elgesio motyvai bebūtų, tokie metodai vaikui gali atgrasyti norą maitintis tinkamiau, rinktis sveikesnes alternatyvas. Jei vaikas atsisako kokio maisto – neskubėkite jo bausti neduodami deserto. Toks elgesys vaikui gali signalizuoti, kad desertas daug vertingesnis, nei sveikas sotus pietų ar vakarienės patiekalas. Vietoj to, prieš ruošiant maistą pasikalbėkite su vaikais ir paklauskite ką jie norėtų valgyti ir duokite jiems pasirinkti iš kelių variantų. Taip suteiksite jiems pasirinkimo laisvę, savotišką galią, kas vaikui bus tikra pramoga, kurianti geresnę atmosferą virtuvėje bei namuose.

APSIPIRKINĖKITE KARTU

Augantys vaikai – labai smalsūs, tad norėdami sužadinti ir išlaikyti jų susidomėjimą – vežkitės kartu apsipirkti. Edukuokite vaikus kaip auga vaisiai ir daržovės, kaip jie atkeliauja ant Jūsų šeimos virtuvės stalo. Įtraukite vaikus į maisto gaminimo procesą – leiskite jiems šėlti su maistu, leiskite maišyti ar kitaip prisidėti prie maisto gaminimo. Taip vaikai ne tik sužinos kaip gimsta maistas, bet ir supras, kiek pastangų yra įdedama į sveiko patiekalo paruošimą.

JEI NORITE, Į TEŠLĄ GALITE ĮDĖTI ŠVIEŽIŲ PJAUSTYTŲ PRIESKONINIŲ ŽOLELIŲ AR DARŽOVIŲ.

LENGVAI PARUOŠIAMA CUKINIJŲ FRITATA

Paruošite per: 35 min. / 4 porcijos

- 200 g tarkuotos cukinijos
- 1 svogūno
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. sviesto
- žiupsnelio druskos
- 5 kiaušinių
- žiupsnelio pipirų
- 100 ml plakamos grietinėlės
- 100 g Čederio arba Gouda sūrio

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Pasūdykite tarkuotą cukiniją ir palikite 10-čiai minučių, kad iš cukinijos išbėgtų vanduo ir gerai nusausinkite.

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, įdėkite sviesto bei pjaustytų svogūnų ir viską pakepkite apie 2-3 minutes. Sudėkite cukiniją ir pakepkite dar apie 2 minutes.

Dubenyje sumaišykite kiaušinius, grietinėlę, sūrį, druską ir pipirus. Į masę sudėkite keptas cukinijas su svogūnais. Pilkite masę į kepimo indą ir kepkite orkaitėje apie 20 minučių.

VIŠTIENOS KEPSNELIAI SU PETRAŽOLĖMIS IR AVIŽOMIS

Paruošite per: 35 min. / 4 porcijos

- 305 g vištienos krūtinėles
- 1 mažo svogūno
- 1 morkos
- 200 g brokolio
- 1 kiaušinio
- sauja petražolių
- 100 ml vandens
- 4 v. š. avižų
- 1/2 a. š. druskos
- žiupsnelio pipirų
- 3 v. š. kokosų aliejaus

Smulkiais gabalėliais supjaustykite vištieną, stambiai supjaustykite morkas, svogūnus, brokolius ir dėkite į smulkintuvą. Smulkinkite iki kol ingredientai bus labai smulkūs. Įmuškite kiaušinį, dėkite petražoles, avižas, druską bei pipirus, supilkite vandenį ir išmaišykite. Didesnėje įkaitintoje keptuvėje įkaitinkite kokosų aliejų, rankomis suformuokite nedidelius kepsnelius ir kepkite juos 5-8 minutes iš abiejų pusių. Iškepus kepsneliams, juos dėkite ant popierinio rankšluosčio, kad nuvarvėtų riebalai.

PRIE KEPSNELIŲ PATIEKITE ŠVIEŽIAS SEZONINIŲ DARŽOVIŲ SALOTAS.

„SODINČIUS" – „IKI" PREKYBOS TINKLO EDUKACINIS PROJEKTAS, SIEKIANTIS SKATINTI VAIKUS DOMĖTIS VAISIAIS IR DARŽOVĖMIS JAU NUO ANKSTYVOS VAIKYSTĖS.

KAIP SUŽADINTI vaikų smalsumą DARŽOVĖMS IR VAISIAMS?

Dažnai tėvų galvos skausmu tampa klausimas, kaip jų vaikams valgyti daugiau daržovių ir šviežių vaisių ne tik namuose, bet ir darželyje ar mokykloje. Vaikus sudominti daržovėmis yra tikrai sunku, tačiau „IKI“ prekybos tinklo įkurto „Sodinčiaus” projekto autoriai sako, kad padėti mažiesiems į kasdienės mitybos racioną įtraukti daugiau vaisių ir daržovių tikrai galima, tiesiog tam reikia nuosekliai dirbti ir stengtis juos sudominti šia tema.

„IKI” prekybos tinklo edukacinis socialinės atsakomybės projektas „Sodinčius” jau trečius metus sėkmingai siekia ugdyti sveikos mitybos suvokimą mažųjų galvelėse ir ieško, kaip paprastas ir, rodos, niekuo neišsiskiriančias daržoves parodyti vaikams patrauklesniu, įdomesniu būdu.

„Sodinčiaus” projektas gimė su kilnia misija - padėti vaikams susipažinti su daržovėmis, jas pamėgti ir jau nuo mažų dienų edukuoti apie daržovių auginimą, valgymą ir jų naudą žmogaus organizmui. Projekto sumanytojų tikslas - „Sodinčiaus” pagalba vaikams diegti ne vien tik sausas žinias ir faktus, bet ir skatinti kūrybiškumą, lavinti vaizduotę ir stengtis, kad vaikų susidomėjimas daržovėmis būtų ilgalaikis, savanoriškas ir nuoširdus.

Projekto sumanytojai vieningai sutaria, kad patrauklių ir įdomių būdų, kaip paskatinti vaikus valgyti daugiau daržovių kasdien tikrai yra. Patirtis rodo, kad vien faktinės informacijos pateikimas vaikų nežavi - kur kas naudingiau yra leisti jiems patiems prisiliesti prie daržovių auginimo, priežiūros, paruošimo proceso. Savarankiška vaikų patirtis tyrinėjant daržovių pasaulį jiems ne tik įdomi, bet kartu tampa gerai įsimenama.

Projektu „IKI“ prekybos tinklas siekia diegti kiek kitokį suvokimą apie vaisių, daržovių auginimą ir vartojimą jau nuo ankstyvos vaikystės. Vienas iš būdų - daržovių auginimas ir priežiūra specializuotuose šiltnamiuose, kuriuos Lietuvos darželiams dovanoja „Sodinčiaus” komanda. Pasak projekto autorių, ši iniciatyva vaikams ne tik patrauklus mokymosi ir pažinimo būdas, bet ir tam tikrų įgūdžių ugdymas. Vaikai, prižiūrėdami šiltnamiuose augančias gėrybes, pradeda geriau suprasti ir įsisavinti informaciją iš kur ir kaip ant mūsų stalo atkeliauja daržovės.

„Per keletą „Sodinčiaus” projekto gyvavimo metų supratome, kad vaikams labai sunku mėgti tai, ko jie nepažįsta. Darželiams padovanoti šiltnamiai suteikia jų auklėtiniams galimybę ne tik pažinti, bet ir žavėtis daržovėmis. Jie patys ne tik gali sodinti, prižiūrėti ir rūpintis derliumi, bet vėliau - ir skanauti pačių rankomis užaugintas gėrybes” - teigia „IKI“ prekybos tinklo atstovai.

Dar viena iniciatyva, kuri sulaukė didelės sėkmės - vaikų ekskursijos po Lietuvos ūkius. Darželinukai lankosi ūkiuose, kuriuose auga šviežios daržovės ir vaisiai. Šių ekskursijų metu siekiama, kad mažieji smalsuoliai iš arti galėtų pamatyti derliaus kelią - nuo sėklos pasodinimo lysvėje iki tos akimirkos, kuomet produktai pasiekia parduotuvių lentynas. Ūkiuose vaikams ne rodomos daržovių ir vaisių plantacijos, bet pasakojamos istorijos iš vietinių, ilgametę patirtį sukaupusių ūkininkų lūpų, kas vaikus tik dar labiau žavi. Ši iniciatyva tęsiama iki šiol - artimiausios vaikučių ekskursijos į ūkius numatomos jau šį rudenį.

Siekdami vaikams suteikti kūrybiškus, įdomius ir naudingus įrankius pažinčiai su sveika mityba ir gyvensena, prie „Sodinčiaus” projekto dirba visa specialistų komanda. Norėdami sužinoti daugiau, šįkart pakalbinome vieną iš projekte dirbančių ekspertų - vaikų psichiatrą **Liną Slušnį**. Specialistas teigia, kad vaikams būtinas ne tik daržovių bei vaisių naudos išaiškinimas, bet ir įdomus vizualus jų pateikimas, kuris sužadina didesnį smalsumą.

„ Per keletą „Sodinčiaus” projekto gyvavimo metų supratome, kad vaikams labai sunku mėgti tai, ko jie nepažįsta. Darželiams padovanoti šiltnamiai suteikia galimybę ne tik pažinti, bet ir žavėtis daržovėmis. Jie patys ne tik gali sodinti, prižiūrėti ir rūpintis derliumi, bet vėliau ir ragauti pačių rankomis užaugintas gėrybes. ”

Vaikų psichiatras
Linas Slušnys

BUVO NET ĮGYVENDINTA IDĖJA, KAI VAIKAMS DARŽOVĖS BUVO PATEIKIAMOS KAIP ŽAISLAI - KITAIP TARIANT, VAIKAMS PATRAUKLIU BŪDU.

IŠ JŪSŲ, KAIP EKSPERTO LŪPŲ - KOKIA PAMATINĖ „SODINČIAUS" MISIJA BEI NAUDOJAMI METODAI?

Projekto idėja - sveikos gyvensenos propagavimas, skatinimas valgyti kuo daugiau daržovių ir vaisių kasdieniame vaikų mitybos racione. Tam tikslui buvo pasirinktas patyriminis projekto metodas, kuriuo leidžiama vaikams patiems užsiauginti daržoves ir jas panaudoti savo mitybai.

KAIP KILO MINTIS PROJEKTĄ VAIKAMS PAVERSTI PILNA POTYRIŲ KELIONE?

Pagrindinis siekis - parodyti vaikams, jog daržovės gali būti naudojamos mityboje ir kad tai kartais gali būti ir įdomu, ir smagu. Siekiant šio tikslo buvo net įgyvendinta idėja, kai vaikams daržovės buvo pateikiamos kaip žaislai - kitaip tariant, vaikams patraukliu būdu. Eksperimento rezultatai parodė, kad įdomiai pateiktos daržovės ir vaisiai vaikams patrauklūs ir valgomi.

PROJEKTAS PER VISUS ŠIUOS METUS NESTOVI VIETOJE. AR KARTU SU „SODINČIAUS" KOMANDA JAUČIATE AUGANTĮ VAIKŲ, TĖVELIŲ IR UGDYMO ĮSTAIGŲ ĮSITRAUKIMĄ?

Organizatorių duomenimis, norinčių dalyvauti „Sodinčiaus" projekte skaičius vis auga. Kartu su kolegomis girdime, kad vaikai savo įspūdžiais mielai dalinasi su tėvais: apie tai, ką jie veikia ir kaip augina daržoves. Tėvai taipogi įsitraukia į procesą, jiems įdomu pamatyti vaikų išaugintas daržoves ar pagamintas salotas. Mielai padeda tai ruošti. Vaikams toks tėvų dėmesys tampa akstinu pradėti labiau stengtis auginant daržoves ir demonstruoti sveikos gyvensenos įgūdžius. Neretai tai vyksta net neminint vaikams, kad daržovės yra sveikos ir naudingos.

KOKIUS POKYČIUS MATOME? AR VAIKŲ POŽIŪRIS Į DARŽOVES IR SVEIKĄ MITYBĄ KEIČIASI?

Akivaizdu, kad vaikai nuo projekto pradžios ėmė vartoti daugiau daržovių. Vaikai, kurie projektuose yra dalyvavę patys, gali daugiau savarankiškai paaiškinti kaip atsiranda daržovės, kokias jas galima išauginti ir kaip jas galima panaudoti. Dalis vaikų tikrai jau išėjo į mokyklas ir ten gali skleisti gautas idėjas ir patirtį. Būtent tokiame amžiuje gautus įgūdžius vaikai išlaiko ilgiau ir tobulina tolimesniame gyvenime. Šis projektas susivokti padėjo ir suaugusiems, kad patys rodydami pavyzdį jie gali pakeisti vaikų mitybos įpročius. Neabejoju, kad tėvai patys dažniau įsigyja daržovių ir jomis praturtina kasdienį savo ir vaikų mitybos racioną.

AR GALITE PATARTI, KAIP GALIME PADĖTI VAIKAMS LABIAU DOMĖTIS SVEIKA MITYBA IR SKATINTI VALGYTI DAUGIAU DARŽOVIŲ?

Turime mokėti parodyti kuo yra naudinga sveikos mitybos kultūra. Svarbu aptarti, kokius tikslus jie nori pasiekti ir ką jie gali prarasti nepropaguodami sveikos mitybos. Su vaikais svarbu aptarti kaip sėkmingi žmonės siekia šio tikslo ir kas gali jiems sutrukdyti to tikslo siekti. Aišku, kad pagrindinis pavyzdys vaikams yra tėvai. Jie daugelį dalykų kopijuoja nuo suaugusių. Būtent todėl darželiuose sąmoningus sveikos mitybos įpročius formuoti lengviausia.

KOKIOMIS PRIEMONĖMIS TĖVAI GALI PASKATINTI VAIKUS VALGYTI DAUGIAU DARŽOVIŲ IR NAMUOSE?

Pirmiausia - tėvai patys turi valgyti sveikai. Niekuomet nepavyks valgyti

Nustebino, kiek daug darželių nori turėti šiltnamius ir kiek daug vaikų nori juose dirbti.

daugiau vaisių ir daržovių, jeigu tėvai gamins vaikui salotas, o patys mėgausis traškučiais ir spurgomis. Šios pagundos egzistuoja aplinkui, tad tėvų užduotis yra savo pavyzdžiu rodyti, kad valgyti daug daržovių yra naudinga ir sveika, o retkarčiais suvartotas desertas tokiu atveju netampa didele drama. Ir, žinoma, atminkite, kad vaikams reikia nuoseklaus, įdomaus aiškinimo ir žaidimų bei itin patrauklaus maisto pateikimo.

KAS BUVO JUMS NETIKĖTA AR TIESIOG MALONIAI NUSTEBINO „SODINČIAUS" PROJEKTE?

Šiame „IKI" projekte nustebino, kiek daug darželių nori turėti šiltnamius ir kiek daug vaikų nori juose dirbti. Vaikų nereikia versti eiti į tuos šiltnamius, nes matome, kad jie tą daryti nori patys. Pakanka paskirti kokį žemės plotelį ir jie, suaugusių prižiūrimi, mielai ten įgyvendina savo idėjas. Jiems labai svarbu apie tai papasakoti savo tėvams, seneliams. Tai puikus efektas, kuris verčia apie mitybą susimąstyti ne tik vaikus, bet ir juos supančius suaugusiuosius. Teko girdėti sutrikusių tėvų pasisakymus, kad apie daržoves vaikai jau žino daugiau, nei jie patys. Kartais tėvai šypsodamiesi pareiškia, jog dabar teks keisti savo mitybos įpročius, kad nesugadintų darželyje vaikų gautų įgūdžių.

KAS JUS MOTYVUOJA DALYVAUTI TOKIUOSE PROJEKTUOSE?

Man visuomet patinka projektai, kuriuose vaikams leidžiama patiems pabandyti įgyvendinti savo idėjas. Smagu kai pasiseka, bet taip pat svarbios ir nesėkmės. Nesėkmės auginant daržoves skatina aptarti kas buvo daroma ne taip, pasiaiškinti ir išmokti kitą kartą daryti kitaip. Tiesa, tai daryti turi suaugusieji ir jokiu būdu neliūdėti dėl patirtos nesėkmės. Tik bandydami, patirdami sėkmes ir nesėkmes vaikai gali išmokti geriausiai.

SODINČIUS

JĖGŲ *suteikiantis* MAISTAS

Patiekalai, kuriuos valgome pusryčiams, turėtų būti pakankamai maistingi. Vienas dažniausiai valgomų pusryčiams produktų – kiaušiniai, o būdų kaip juos paruošti yra daugybė.

Nuo pat pusryčių kultūros atsiradimo patiekalai iš kiaušinių buvo valgomi labai dažnai. Jie buvo mėgstami jau net senovės egiptiečių, o romėnų pagalba kiaušiniai tapo populiarūs ir Europoje. Tuomet žmonės valgė įvairiausius kiaušinius: vištų, ančių ir net pelikanų.

Jie dažniausiai būdavo patiekiami vaikams, seneliams ir darbininkams, kurių darbe svarbi fizinė jėga ir energija. Augant kiaušinių poreikiui, jie tapo daugelio trokštamu maistu, nes aprūpina žmogų maistingomis medžiagomis, patenkina sotumo jausmą. Kiaušiniai, ypatingai mityboje, kuri reikalauja sotumo jausmo ir baltymų, ir šiandien yra labai svarbūs. Kuo ilgiau jaučiamės sotūs, tuo mažiau norime valgyti greito ir mažiau sveiko maisto.

Kiaušiniai turi labai daug baltymų, kurie atsakingi už normalų mūsų organizmo funkcionavimą. Daugiausiai jų turi kiaušinio baltymas, o kiaušinio trynys kupinas riebalų, kurie mūsų organizmui yra ne mažiau svarbūs. Be to, kiaušiniai yra puikus vitaminų ir mineralų šaltinis – juose gausu A, B grupės vitaminų, D, E, K vitaminų, cinko, seleno, kalcio, fosforo ir lecitino. Kai kurių rūšių kiaušiniai taip pat turi nemažai omega-3 riebalų rūgščių, kurios yra labai sveikos ir naudingos mūsų kūnui.

AR ŽINOTE, KODĖL VIRTI KIAUŠINIAI KARTAIS LUPASI SUNKIAU?

Šviežio kiaušinio lukšto viduje yra mažiau oro nei brandžiame kiaušinyje, todėl lukštas lupant ir atsiskiria sunkiau. Jei sudėsite kiaušinius į dubenį su vandeniu, šviežesni liks dugne, o brandesni – plūduriuos. Tai nereiškia, jog kiaušinis netinkamas vartojimui – tiesiog skiriasi jų amžius.

DAUGYBĖ PRIVALUMŲ

Nepaisant to, kad kiaušiniai naudingi, neretai jie atsiduria „juodajame“ mitybos sąraše. Tačiau naujesni tyrimai rodo, kad derinant kiaušinius su kitu sveiku maistu, jie gali turėti daug privalumų. Kiaušiniai yra vieni iš tų retų produktų, kuriuose galima rasti visas devynias pagrindines amino rūgštis, kurių mūsų organizmas pats negamina ir turi pasisavinti jas iš maisto.

Be aprūpinimo energija, kiaušiniai saugo mūsų širdį – jie kelia HDL lygį, kuris dar geriau žinomas kaip gerasis cholesterolis. Taip kiaušiniai prisideda prie širdies ir kraujotakos ligų rizikos mažinimo. Juose taip pat gausu cholino, labai retai kur randamos maistingos medžiagos, kuri turi teigiamos įtakos mūsų kepenims, smegenims ir nervų sistemos veiklai, taip pat ji labai svarbi nėščiosioms.

Ar žinojote, kad kiaušiniai taip pat suteikia ir džiaugsmo jausmą? Jie turi amino rūgščių, kurios reguliuoja seratonino, laimės hormono, kiekį. Antioksidantų dėka kiaušiniai taip pat mažina stresą ir irzlumo jausmą, turi naudos regėjimui.

NAUDINGI PATARIMAI

Visuomet pirkite tik šviežius kiaušinius. Laikykite juos šaldytuve iki 1 mėnesio, tačiau jei perkate kiaušinius, kuriuose gausu omega-3 rūgščių, suvalgykite juos kuo greičiau, kad jie neprarastų savo maistingumo.

Dažniausiai perkami kiaušiniai – vištų, tačiau jei norite pajvairinti kasdienę mitybą, išbandykite ančių ar putpelių kiaušinius.

Kiaušiniai yra visiškai be gliuteno.

Žalsva spalva, kartais pasirodanti verdant kiaušinius, reiškia, kad kiaušinis tiesiog yra pervirtas. Tokie kiaušiniai vis dėlto yra tinkami ir saugūs valgyti.

Mitai IR TIESA APIE *mėsą*

Mėsa - dažnas produktas mūsų mitybos racione. Jos patiekalus galime valgyti kone kasdien, kadangi mėsa pasižymi ne tik rūšių gausa, bet ir gamybos būdų įvairove. Mėgstantiems suktis virtuvėje, parduotuvės siūlo platų šviežios, tiek baltos, tiek raudonos, mėsos asortimentą, o skubantys visuomet ras didelį pasirinkimą jau paruoštų mėsos gaminių, kurie patenkins kiekvieno skonį.

Vis dėlto, apie mėsą, jos savybes bei poveikį mūsų organizmui sklando daug tikrovės neatitinkančių mitų. „Skanaus!“ kartu su mėsos technologu Vitold Fedaravičiumi kviečia išsiaiškinti, kuriais mitais neverta tikėti bei kaip pagaminti ne tik gardžius, bet ir mūsų organizmui naudingus mėsos patiekalus.

Mėsoje esančios medžiagos žmogaus organizmą aprūpina baltymais ir amino rūgštimis.

MITAS NR. 1

BRANDINTA MĖSA – REIŠKIA PASENUSI

Mėsos brandinimo tikslas - sustiprinti jos skonį bei kvapą. Šio proceso metu iš mėsos pasišalina perteklinė drėgmė, todėl skonio ir kvapo koncentracija didėja, o pati mėsa - minkštėja. Pavyzdžiui, brandintą jautieną „IKI" sveriamos mėsos skyriuose ruošiame pagal mūsų pačių sukurtą technologiją, kurios metu mėsa praeina du brandinimo etapus - brandinimą šaldytuve ir brandinimą vakuume. Taip užtikriname, kad mėsa pirkėjų stalus pasieks dar puresnė ir sultingesnė.

MITAS NR. 2

MĖSĄ REIKIA MARINUOTI LABAI ILGAI

Mėsą marinuoti labai ilgai nėra būtina. Priklausomai nuo to, ką norite iš jos gaminti, kartais gali reikėti mėšą apibarstyti tik druska ir pipirais prieš pat kepimą. Plonus, nedidelius gabaliukus pakanka marinuoti apie 30 minučių, o didesnius – apie 2 valandas. Jeigu mėsą marinuojame dvi dienas ar dar ilgiau, ji gal ir bus minkštesnė, bet nebūtinai pasižymės geresniu skoniu. Be to, ji gali prarasti savo tekstūrą. Žinoma, lietuviška klasika marinatams yra česnakai, tačiau vis labiau populiarėja marinatai su įvairiomis uogomis, BBQ (barbekiu) padažais.

MITAS NR. 3

MĖSA NĖRA SVARBI ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Mėsoje gausu organizmui naudingų baltymų ir amino rūgščių. Tiek balta, tiek raudona mėsa yra naudinga, tačiau pastarosios rekomenduojama vartoti kiek mažiau dėl joje esančio didesnio riebalų kiekio. Mėsa nėra gyvybiškai būtina, tačiau ji labai svarbi pilnavertėje mityboje. Jei žmogus nevalgo mėsos, gaunamus iš jos baltymus turi pakeisti analogiškais baltymais iš kitų maisto šaltinių, tokių kaip pupelės, riešutai, įvairūs pieno produktai ar grūdai.

KIAULIENOS KEPSNYS SU PRIESKONIAIS IR GARSTYČIOMIS

Reikės:

- **alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio pipirų**
- **krapų, kalendros arba petražolių**
- **garstyčių**

Prieš kepant kepsnius, įtrinkite juos aliejumi ir apkepus kiekvienai pusei ant jos berkite druskos ir pipirų, o prieš pat kepimą įtrinkite garstyčiomis. Kepsniams iškepus ant jų gausiai dėkite šviežių prieskoninių žolelių. Jei kepsnių skonio norite kiek aitresnio, dar prieš kepant trumpai pamarinuokite juos druskoje ir pipiruose.

7 MĖSININKO PATARIMAI

Pataria mėsos technologas
Vitold Fedaravičius

1 NORINT GAMINTI PATIEKALUS IŠ KIAULIENOS, JIE BUS DAUG SKANESNI IR SULTINGESNI, JEI NAUDOSITE TINKAMAS MĖSOS DALIS:
Kiaulienos nugarinę ar išpjovą rinkitės, jei norite įspūdingo, didelės apimties patiekalo. Ši mėsa - be jokių lašinukų ar kaulų ir yra pati minkščiausia kiaulienos dalis. Kepdami ją gardinkite prieskoninėmis žolelėmis.
Šašlykams, troškiniams, guliašams, dešroms ir vyniotiniams gaminti puikiai tinka kiaulienos kumpis, mentė ar sprandinė.
Norėdami gaminti rūkytus kiaulienos gaminius, rinkitės šoninę. Sultingiems kepsniams rinkitės sprandinę, o šniceliams - kumpį. Maltinukams rinkitės maltą kumpinę mėsos dalį.

2 JAUTIENĄ KEPANT SKIRTINGAIS BŪDAIS RINKITĖS:
Kepsnių kepimui rinkitės brandintą jautienos antrekotą, išpjovą arba kumpį. Kepimui orkaitėje rinkitės šonkaulius, nugarinę. Kitą jautienos mėsą naudokite malimui arba lėtam (keleto valandų) kepimui.

3 SVEIKIAUSIA MĖSA BUS TADA, KAI NEDĖSITE JOKIŲ RIEBALŲ.
Rekomenduojama mėsą kepti orkaitėje savose sultyse, virti ar troškinti.

4 KIAULIENĄ ANT GROTELIŲ REKOMENDUOJAMA KEPTI SU KAULU.
Taip mėsa išliks sultingesnė.

Kiaulienos nugarinę ar išpjovą rinkitės, jei norite įspūdingo, didelės apimties patiekalo.

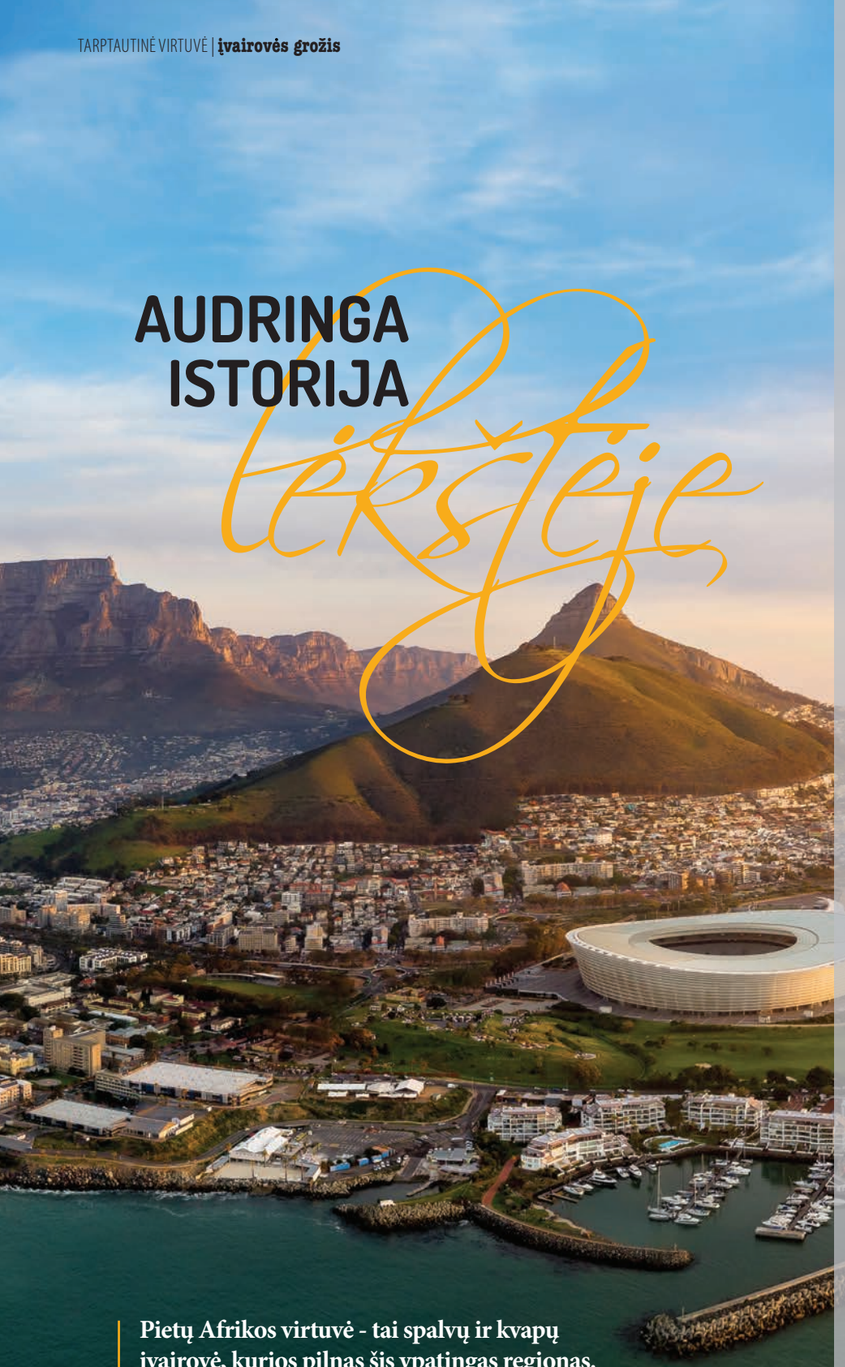
5 JEI NORITE, KAD MARINATAS Į MĖSĄ ĮSIGERTŲ KUO GERIAU IR GREIČIAU -
užmerkite mėsą į sūdytą vandenį arba marinuokite mėsą įmasažuodami.

6 PAĮVAIRINKITE MĖSOS PATIEKALUS NAUDODAMI „SAUSO MARINAVIMO" METODĄ.
Pagrindiniai prieskoniai - druska ir malti juodieji pipirai, bei Jūsų mėgstami prieskoniai. Druska mėsą gardinkite tik prieš kepant. Mėsa išliks sultingesnė ir minkštesnė, jei naudosite rupią, o ne smulkią druską.

7 MĖSAI MARINUOTI NAUDOKITE TIK DU RŪGŠČIUS INGREDIENTUS.
Naudojant jų daugiau, mėsos skonis bus sugadintas. Rinkitės actą, kefyrą, jogurtą, vyną, vaisius. Pridėkite adžikos, sojų padažo ar imbiero.

Skanaus!

AUDRINGA ISTORIJA lėkštėje



Pietų Afrikos virtuvė - tai spalvų ir kvapų įvairovė, kurios pilnas šis ypatingas regionas. Sezonų kaitos iššūkiai, vietinių ir atvykusių gyventi čia žmonių skirtingos tradicijos padėjo atsirasti netikėčiausiems patiekalų skoniams.

Dar prieš prasidedant Afrikos kolonizacijai, Pietų Afrikos virtuvės meniu garsėjo vaisiais, riešutais, laukinių gyvulių mėsa, įvairiais prieskoniniais lapeliais. Kuomet Bantu genties žmonės atkeliavo į pietinę žemyno dalį, jie kartu su savimi atsivedė naminių gyvulių kaimenę, kuri užtikrino, kad jie visuomet turės šviežios, nesunkiai sumedžiojamos mėsos. Afrikiečių mitybos pagrindą sudarė grūdai, raugintas pienas ir kepta mėsa. Su laiku grūdus pakeitė kukurūzai, o pradėjus auginti avis ir ožkas pasipildė ir mėsos racionas. Jautiena buvo ta mėsa, kurią valgydavo tik pasiturintys gyventojai. Jautienos šonkauliai buvo ypatingai vertinami, tad gebėjimas juos tinkamai paruošti būdavo labai svarbus. Įprastai Bantu genties nariai valgė košes, avižas ar kukurūzų paplotėlius su mėsos ar svogūnų ir pomidorų padažu. Moliūgai, ryžiai ir pupelės dažnai sutinkamos ir šiandieninėje mityboje, o troškinys iš kopūstų, bulvių ir sviesto taip pat labai dažnas patiekalas ant stalo. Tačiau pagrindinis ingredientas, be kurio neapsieina afrikietiška virtuvė, išlieka mėsa. Kepta, džiovinta ar rūkyta mėsa - vis dar vienas populiariausių patiekalų.

Vienas iš populiarių mėsiškų patiekalų - troškinys, vadinamas „Potjiekos“, kuris reiškia patiekalą mažame indelyje, keptą ant malkų. Šį receptą afrikiečiai atsivežė iš olandų dar 17-tame amžiuje. Jo paslaptis – kepimas be jokio maišymo. Reikia leisti šiam patiekalui lėtai troškintis apie 3-6 valandas, ir tik iškepus ragauti. Įprastai toks maistas kepamas ant malkų ar anglių ir yra gaminamas vyrų, kol moterys namuose ruošia salotas, daržoves ir desertus. Labai populiarus afrikietiškas desertas – „Melktert“, vanilinis pyragas.

„Bobotie“ - tai tradicinis mėsos pyragas, įprastai kepamas su aviena ar jautiena. Šio patiekalo tikrąją kilmę sudėtinga atsekti, nes jame naudojamų prieskonių ir skonių įvairovė - paveldas iš net keleto įvairių kultūrų, tačiau nuo 16 a. jis tapo vienu populiariausių tradicinių Pietų Afrikos virtuvės valgių.

BOBOTIE – MALTOS JAUTIENOS APKEPAS

Pagaminsite per: 2 val. / 4 porcijos

- 500 g maltos jautienos mėsos
- 150 g svogūno
- 200 g morkų
- druskos
- pipirų
- 2 lauro lapelių
- 1 a. š. kumino
- 1 a. š. kajeno pipirų
- 1 a. š. imbiero
- 1/2 a. š. cinamono
- 2 česnako skiltelių
- 3 v. š. razinų
- 1 a. š. ciberžolės
- 1 žalios citrinos sulčių
- 1 v. š. abrikosų džemo
- 3 gabalėlių duonos
- 2 kiaušinių
- 2 l pieno
- 2 šaukštelių alyvuogių aliejaus
- 300 g sviesto

Padažui:
- 2 kiaušinių
- 200 ml plakamosios grietinėlės
- 1/2 a. š. ciberžolės
- lauro lapelių

Nuplaukite daržoves, supjaustykite svogūną ir sutarkuokite morką. Pienu užpilkite smulkiais gabalėliais pjaustytą duoną. Į įkaitintą puodą įdėkite alyvuogių aliejaus ir sviesto. Pakepinkite svogūną apie 5 minutes. Įdėkite 2 lauro lapelius, žiupsnelį druskos, pipirų ir toliau kepinkite. Sudėkite kajeno pipirus, ciberžolę, imbierą, cinamoną, kuminą ir smulkintą česnaką. Išmaišykite ir pakaitinkite viską apie 1 minutę. Įpilkite citrinos sulčių, abrikosų džemą, razinas, morkas ir kepkite apie 2 minutes. Sudėkite mėsą ir kepkite viską dar 10 minučių.

Nusausinkite duoną ir atskirame dubenyje ją gerai sumaišykite su kiaušiniais. Gautą masę pilkite į mėsą ir vėl viską išmaišykite. Sviestu ištepkite kepimo indą ir į jį sudėkite mėsos ir daržovių masę. Atskirame dubenyje įmuškite 2 kiaušinius, grietinėlę, įdėkite druskos, kumino ir išmaišę visą masę pilkite ant mėsos. Papuoškite lauro lapais. Kepkite orkaitėje apie 45 minutes 180°C temperatūroje.

JEI NETURITE LAURO LAPŲ, GALITE NAUDOTI ŽALIOS CITRINOS LAPELIUS. PATIEKALĄ GALITE PATIEKTI SU RYŽIAIS.

MEILĖ MAISTUI

Nijolia Juchnevič

Kiekvienas pagamintas pyragas, tortukas, keksiukas ar tartaletė gimsta iš tikros meilės savo darbui, o pirkėjus tokie skanėstai visuomet žavi patrauklia išvaizda.

Einant pro šviežutėlių tortų lentynas ar užuodus šviežių bandelių kvapą apsąla ne vieno smaližiaus širdis, o konditerijos gaminiais visuomet pradžiuginsite tiek mažuosius, tiek suaugusius.

Konditerijos srityje dirba žmonės, kurie kasdien savo rankomis kuria neįprastai skanius ir gražius gaminius. Kiekvienas pagamintas pyragas, tortukas, keksiukas ar tartaletė gimsta iš meilės savo darbui, ir tokie skanėstai visuomet žavi pirkėjus.

Šįkart „Skanaus!" prie torto gabalėlio ir arbatos puodelio kalbėjosi su „IKI" konditere Nijolia. Pasak moters, norint kas kartą išgauti saldų stebuklą, reikia nebijoti eksperimentuoti ir nuolatos bandyti. Ji papasakojo ir koks svarbus konditerijoje ne tik skonio, bet ir sveikumo faktorius.

NIJOLIA, KAIP SUSIDOMĖJOTE KEPINIAIS IR KONDITERIJA?

Tiesą pasakius, visuomet norėjau būti istorijos mokytoja, tad apie tai, kad šiandien skaičiuosiu dešimtis metų šioje srityje net nesvajojau. Pirmas mano, kaip konditerės, darbas buvo kepykloje, tuo metu įsikūrusioje Vilniaus centre. Įgavusi patirties norėjau tobulėti toliau, tad prisijungiau prie „IKI" kepyklų komandos, kuri pirkėjams tuomet pristatė prancūziškas naujienas: bagetes, kruasanus. Šių produktų gamybos procesai labai mane sudomino, o smalsumas ir aistra konditerijai liepsnoja iki dabar. Labai džiaugiuosi, kad šiandien dirbu čia!

KAS JUS MOTYVUOJA DIRBTI ŠIOJE SRITYJE?

Nuolatinis tobulėjimas, geri rezultatai, pirkėjų pagyrimai ir galimybė kasdien pagaminti kažką naujo. Per ilgametę savo patirtį teko dirbti vienas už kitą įdomesniuose projektuose, su didžiausiu užsidegimu dalyvaudavau įvairiausių kepyklėlių atidarymuose, norėdama pasisemti kuo daugiau žinių ir išmokti vis ko nors naujo tobulinau įgūdžius net ir Prancūzijoje. Viską stengiuosi pritaikyti čia. Tokia kasdienybė tampa ne tik darbu, o ir hobiu, kuris skatina tobulėti ir toliau.

KUO JUMS YPATINGAS KEPINIŲ GAMYBOS PROCESAS?

Gamybos procesas yra tarsi gyvas organizmas. Labai svarbu teisingai sudėlioti visus žingsnius: žinoti, kada įmušti kiaušinį, kada ir kiek dėti cukraus, kaip nesugadinant kepinio į masę įmaišyti plaktus kiaušinių baltymus ar kokioje temperatūroje ir kiek minučių kepti biskvitą. Žavu tai, kad gamybos procesai neapsiriboja tik pačia gamyba, o susideda iš daug svarbių, įdomių ir skirtingų žingsnių ir visos komandos darbo: idėjos generavimo, eksperimentų, diskusijų, degustacijų, patvirtinimo, receptų kūrimo, darbuotojų apmokymų, gamybos kontrolės ir kt.

IŠ KUR SEMIATĖS ĮKVĖPIMO KASDIEN KURTI KONDITERINIUS ŠEDEVRUS?

Įkvėpimas atsiranda iš noro įgyti naujos patirties ir sužinoti dar daugiau: iš įvairiausių parodų, ekspozicijų, sekant konditerijos tendencijas - naujausias papuošimų „madas", netradicinių skonių derinius ir kt. Svarbiausia - nebijoti eksperimentuoti ir bandyti iš naujo, net jei kartą nesigavo.

Žavu tai, kad gamybos procesai neapsiriboja tik pačia gamyba – jie susideda iš daug svarbių, įdomių ir skirtingų žingsnių ir visos komandos darbo.

DIRBDAMA SU „IKI" PREKYBOS TINKLO KOLEGOMIS, NET IR KALBĖDAMA APIE KONDITERIJĄ SKATINATE RINKTIS SVEIKESNIUS PRODUKTUS IR GAMINIUS. KAS SVARBIAUSIA, NORINT PAGAMINTI NE TIK SKANŲ, BET IR SVEIKĄ KONDITERINĮ GAMINĮ?

Kartu su „IKI" komanda visuomet ieškojome ir ieškome kuo sveikesnių ir įdomesnių produktų konditeriniams gaminiams. Daug įkvėpimo pasisėmiau Prancūzijoje, kur kepėjai skanėstų gamyboje visuomet vadovavosi taisykle, jog sveikas maistas yra labai svarbus.

Šiandien tikrai turime sudėtingesnius ir ilgesnius gamybos procesus, tačiau patiekiame produktą, kuris pagamintas tarsi namie, naudojant natūralesnius ingredientus. Pavyzdžiui, biskvitą gaminame be priedų, grietinėlę naudojame tik šviežią, naudojame labai daug vaisių tyrių ir džemų. Daug stengėmės, kad asortimente galėtumėme pasiūlyti konditerinių kepinių be pridėtinio cukraus, be mielių, be laktozės, o kai kurie gaminiai tinkami net ir veganams.

PABAIGAI - NIJOLIA, KAS JUS LABIAUSIAI DŽIUGINA JŪSŲ DARBE?

Labai vertinu novatoriškumą ir gebėjimą priimti ir įveikti iššūkius. Vertinu pasitikėjimą, man pačiai labai svarbi komanda ir jos darbas, procesai, žmonės, veiksmai ir sunkus darbas. Kai mums viskas puikiai pavyksta - džiaugiamės, kai nepavyksta - bandome iš naujo, kol pasiseks. Didžiausias įvertinimas - sugrįžtantys pirkėjai. Tai suteikia didžiausią laimę, džiaugsmą ir šypseną.

Biskvitą gaminame be priedų, grietinėlę naudojame tik šviežią, naudojame labai daug vaisių tyrių ir džemų. Daug stengėmės, kad asortimente galėtumėme pasiūlyti konditerinių kepinių be pridėtinio cukraus, be mielių, be laktozės, o kai kurie gaminiai tinkami net ir veganams.

PAGERINTAS MIGDOLINIS BISKVITAS

Nijolia dalinasi

- **3 kiaušinių**
- **250 g migdolų miltų**
- **dviejų kiaušinių baltymų**
- **260 g cukraus**
- **70 g kvietinių miltų**
- **50 g sviesto**
- **pusė šaukštelio kepimo miltelių**

Kiaušinio baltymus išplakite su 160 g cukraus, kol susidarys standžių putų masė. Atskirame dubenyje sudėkite likusį cukrų, migdolų bei kvietinius miltus, kepimo miltelius. Išmaišius birius produktus įmuškite kiaušinius. Atsargiai maišant supilkite lydytą sviestą. Tuomet į gautą vientisą masę sudėkite išplaktus baltymus ir viską lengvai sumaišykite.

Paruoštą biskvito tešlą paskleiskite plonu sluoksniu ant skardos, padengtos kepimo popieriumi. Kepkite 200-220°C orkaitėje apie 15 minučių.

PUSRYČIAI: *ir grožiui,* ir protui

Kiekvienas, bent menkiausias disbalansas organizmo viduje paveikia ir mūsų išorę. Visos maistinės medžiagos, kurias gauname valgydami, turi skirtingą poveikį mūsų išvaizdai ir savijautai.

Tinkamai subalansuota mityba užtikrina, kad mūsų kūnas būtų aprūpintas gerosiomis medžiagomis. Niekuomet nepraleiskite pusryčių, nes tai labai svarbi kasdienės mitybos dalis, kuri gali nulemti visą mūsų dienos eigą.

GRAŽIAI ODAI

Kolagenas – baltymas, esantis mūsų kauluose, odoje, raumenyse, kraujagyslėse. Jis suteikia mūsų odai elastingumo ir stangrumo. Jo gamybą organizme skatina toks maistas kaip žuvis, soja, uogos, įvairios lapinės daržovės - špinatai, kopūstai, salotos.

Lašiša yra vertinama gydytojų ir mitybos specialistų dėl turimo gausaus baltymų bei omega-3 rūgščių kiekio. Sveikųjų rūgščių taip pat turi ir linų sėmenys, žuvų taukai. Be viso to, yra dar daugiau sveikų riebalinių rūgščių, kurios naudingos mūsų sveikai odai, nagams ir plaukams. Jų randama spirulinoje, kuri svarbi visam mūsų kūnui. Maistas, praturtintas cinku, yra svarbus tiems, kurie turi probleminę odą ir kovoja su akne. Yra žinoma, kad cinko trūkumas būtent tai ir sukelia, tad jei Jūsų mityboje cinko nepakankamai – pasirūpinkite, kad jo suvartotumėte daugiau. Cinko nemažai turi austrės, pekano riešutai, moliūgų sėklos bei imbiero šaknys. Suvartoti jo daugiau galite gerdami imbierinę arbatą.

Rūpinantis savo oda reikėtų galvoti apie tinkamą sieros kiekį – ji vadinama grožio mineralu. Siera naudinga daugybei organizmo funkcijų, pavyzdžiui: maisto medžiagų apykaitai, raumenų ląstelėms ir gliukozės įsisavinimui. Jos trūkumas kauluose gali sukelti skausmą ir trukdyti organizmui pasisavinti gliukozę, taip pat gali turėti įtakos nutukimui. Siera padeda virškinti riebalus, kontroliuoja medžiagų apykaitos procesą ir atsikrato visko, kas užkemša poras. Sieros galima rasti gražgarstėse, brokoliuose, žiediniuose kopūstuose, garstyčiose, ridikėliuose, spirulinoje, svogūnuose ir česnakuose, sultenėse ir alijošiuje. Mūsų kūnui ir sveikai odai žalumynuose esančių medžiagų labai reikia, tad nepamirškite jų įtraukti į kasdienę mitybą.

STIPRIAM PROTUI

O koks maistas naudingas mūsų smegenims? Protui naudingi daug sveikųjų omega-3 rūgščių turintys produktai: avokadai, alyvuogių aliejus, sardinės, lašiša, graikiniai riešutai, kiaušiniai ir jautiena. Antioksidantai yra natūralūs valikliai, kurie padeda mūsų kūnui atsikratyti toksinų, keliančių žalą mūsų organizmui. Antioksidantai saugo mūsų kūną nuo laisvųjų radikalų ir turi vitamino C, seleno ir beta-karoteno.

Ramesniam protui ir geresniam miegui naudos turi ženšenis, kuris žinomas kaip galintis sumažinti artrito, impotencijos ir nemigos požymius. Vienas populiariausių augalų, kuris naudojamas visame pasaulyje yra pelėvirkštis (*Fallopia*), kilęs iš Kinijos. Šis augalas turi gausybę cinko ir geležies, kurie stiprina imuninę sistemą, aprūpina kūną energija. Jis mūsų smegenis veikia šiek tiek raminančiai, padeda mažinti kraujo spaudimą ir padeda normaliai funkcionuoti kepenims. Kai kurie tyrimai rodo, kad šis augalas gerina atmintį ir kognityvines funkcijas.

Pomidorai, turintys likopeno, yra stiprūs antioksidantai, kurie padeda apsaugoti smegenų ląsteles ir yra puikus pasirinkimas dienos pradžiai. Kognityvinėms funkcijoms taip pat naudingas vitaminas K, kurio nemažai turi kiviai, greipfrutai, žalioji arbata ar morkos. Nepamirškite į mitybą įtraukti daugiau spalvų ir vitaminų turinčių daržovių!

Apsipirkite
UŽ MAŽĄ KAINĄ

tik iki

clever
MAŽOS KAINOS
STANDARTAS

CUKRAUS *istorija*

Pastaruosius keletą metų vis netyla diskusijos apie cukrų. Vieni sako, kad jis - tikras blogis, kiti teigia, kad jis organizmui būtinas nedideliais kiekiais. Ir nors cukrumi skaniname daugelį patiekalų, visgi žinome, kad norint gyventi sveikiau reikėtų jo vengti. Kokia gi ta cukraus istorija ir kaip jis atsirado mūsų kasdienės mitybos racione?

Pirmosios cukranendrių plantacijos atsirado Naujojoje Gvinėjoje dar prieš mūsų erą. Pradžioje iš cukranendrių buvo gaminamas sirupas, vėliau atrastas būdas iš jų išgauti cukraus granules.

Maždaug XIV amžiuje cukrus tapo itin paklausia ir brangia preke, kuri keliavo nuo Indijos iki Europos, o vėliau ėmė plisti ir kraštuose už Atlanto. Taip populiarėjant cukrui, plėtėsi cukranendrių plantacijos, o mokslininkams atradus, kad jo yra cukriniuose runkeliuose - pradėti masiškai auginti ir jie. Tai padėjo cukrui tapti prieinamesne preke ne tik turtingiesiems, bet ir platesnei visuomenės daliai. Visgi jis pilnavertės žmonių mitybos dalimi tapo tik maždaug XX-ame amžiuje.

Nors cukrus kaip produktas šiandien yra labai plačiai naudojamas, nuomonių apie jį yra labai įvairių. Vis dažniau pabrėžiama cukraus žala organizmui jį vartojant per dažnai ir nesaikingai. Kodėl apie tai nebūdavo kalbama prieš keletą šimtmečių?

„IKI“ PARDUOTUVĖSE SKIRIAMAS YPATINGAS DĖMESYS EKOLOGIŠKŲ BEI NATŪRALIŲ PRODUKTŲ ASORTIMENTUI.

Iki XIV amžiaus cukrus buvo naudojamas kaip prieskonis – tai buvo tik prabrangos prekė. Kai buvo pastebėta, kad cukrus tinka ne tik gardinti arbatai, tai maisto pramonėje sukėlė savotišką revoliuciją. Jis imtas naudoti ne tik kaip pagardas, bet kaip pilnavertis įvairiausių gaminių ingredientas – pradėta jį dėti į gaminius norint paryškinti skonį, stabdyti rūgimo procesus, o dėl saldumo jis buvo gausiai naudojamas šokolado ir įvairių skanumynų gamybai. Taip palaipsniui jis tapo masinio vartojimo produktu.

Dabar cukraus galime atrasti beveik visuose maisto produktuose. Jis naudojamas ne tik skoniui, kvapui pakeisti bet ir dėl kitų savo savybių. Pavyzdžiui grūdiniuose produktuose (duonoje, dribsniuose ir kt.) cukrus naudojamas fermentacijos procesų gerinimui bei drėgmei palaikyti. Įvairiuose salotų padažuose, mėsos marinatuose cukrus išlaiko balansą tarp rūgštingumo ir švelnaus skonio ir šiek tiek keičia produkto konsistenciją. Jis taip pat naudojamas konservavimui, siekiant užkirsti kelią rūgimui bei išsaugoti produkto spalvą.

Nors cukrus mums naudingas tuo, jog padidina energijos kiekį kūne - šis poveikis yra trumpalaikis. Neišeikvojus jo suteiktos energijos, ši kaupiama kaip kalorijos, kurios nulemia papildomo svorio augimą. Kadangi cukrus yra naudojamas taip plačiai, norint išvengti tų papildomų kalorijų, nepakanka atsisakyti vien saldumynų. Labai svarbu mažinti suvartojamą ir kitų produktų kiekį, kurių sudėtyje cukraus kiekis yra didesnis negu būtinas, t.y., pridedamas ne tik skoniui suteikti.

Lietuvoje populiarėjant sveikesnės gyvensenos kultūrai ir apie ekologiškesnius, natūralesnius produktus kalbant vis dažniau, cukrų pamažu keičia kiti produktai, tokie kaip medus, agavų ar klevų sirupas. Taip pat plečiasi ir mažai cukraus ar visai cukraus neturinčių produktų asortimentas - sergantiems cukriniu diabetu gaminami specialūs šokoladai, vafliai, sausainiai ir net saldainiai - „IKI“ parduotuvėse skiriamas ypatingas dėmesys tokių prekių asortimentui.

Skatinimas mažinti cukraus kiekį mūsų kasdienėje mityboje ateityje tik augs, ir išsirinkti sveikesnį bei natūraliais saldikliais praturtintą produktą pasidarys dar lengviau.

MAŽIAU cukraus

Cukrus slepiasi pačiuose netikėčiausiuose produktuose - dažnai net nesusimąstome, kad jo gali turėti ne tik saldumynai, bet ir tokie produktai kaip, pavyzdžiui, makaronai ar padažas. Žinoma, konditerijos srityje cukrus naudojamas dažniausiai - čia jo galima rasti biskvituose, kremuose, džemuose, o iš cukraus masės kuriami papuošimai.

Dažnai cukraus poreikį patenkinti norime suvalgydami torto gabalėlį, pyragaitį ar bandelę. Puikiai žinome, kad įprastai tokiuose gaminiuose jo kiekis tikrai nemažas. Ar galime sumažinti cukraus kiekį savo mityboje, neatsisakydami gardžių konditerijos gaminių?

Tikrai taip - pirmiausia, ieškokite konditerijos gaminių, kurie akį traukia ne cukraus masės, o natūraliais papuošimais. Dekoravimas cukraus mase ar dirbtiniais dažikliais praturtintomis glazūromis - gana įprastas reiškinys konditerijoje, nes jo pagalba galima išgauti įvairiausių raštų, spalvų ir ornamentų. Nors tokie papuošimai atrodo įspūdingai, juose cukraus kiekis bus labai didelis. Juk pyragai ar tortai puošti vaisiais, jų tyrėmis ar valgomosiomis gėlėmis bus ne tik sveikesnis ir gaivesnis pasirinkimas, o ir ant stalo atrodys elegantiškiau.

Prieš įsigydami bet kokį konditerijos gaminį, pasidomėkite jo sudėtimi – paskaitykite konditerijos skyriuje esančius sudėčių katalogus ar pasiteiraukite apie gaminio sudėtį skyriaus darbuotojų. Rinkitės kepinius, kurių biskvitai kepami tradiciniu būdu, be papildomų medžiagų, skirtų greitesniam biskvito paruošimui.

Verta atkreipti dėmesį ir į gaminiuose naudojamų saldiklių sąrašą. Jeigu renkatės konditerinius gaminius ir norite kuo natūralesnio saldumo - rinkitės tuos, kurie saldinti natūraliu bičių medumi ar vaisių ir uogų tyrėmis. Pavyzdžiui, palyginus medaus ir cukraus sudėties etiketes, matysite, kad medus turi mažiau kalorijų, angliavandenių, daugiau baltymų, skaidulų, vitamino B6, magnio, taip pat cinko ir natrio, kurio cukruje visai nėra. Dažnai masinėje gamyboje naudojamas medus būna skiestas vandeniu bei įvairiomis pridėtinėmis medžiagomis, tad jei norite kuo natūralesnio gardėsio - venkite produktų, kurių sudėtyje rasite medų su priedais.

Rinkdamiesi duonos gaminius atkreipkite dėmesį, kad cukraus būtų kuo mažiau arba jo visai nebūtų - „Pagaminta IKI" produkcijos asortimente galite rasti prancūziškų batonų, ruginės duonelės bei įvairių kitų produktų, kuriuose visiškai nepridėta cukraus.

Taip pat dėmesį atkreipkite į perkamų konditerijos gaminių įdarus ir pertepimus, kurie ne visuomet matomi plika akimi. Ko gero, nieko nėra skaniau nei iš šviežių ingredientų paruoštas įdaras. „Pagaminta IKI" konditerijos produktuose naudojame vaisių ir uogų tyres: aviečių, braškių, juodųjų serbentų, bananų: būtinai išbandykite konditerijos skyriuje gaminamas tartaletes su bananų tyre, kuriose nėra jokių pridėtinių cukrų. Gamyboje svarbu ir naudojama šviežia grietinėlė, kefyras ar grietinė. Matydami sudėtyje tokius produktus būsite tikri, kad torto ar kito pasirinkto konditerinio gaminio galiojimo laikas nebus dirbtinai prailgintas, o skanėstas vitrinoje - tikrai šviežias.

ATKREIPKITE DĖMESĮ Į SKANĖSTŲ PAPUOŠIMUS.

Pyragų ar tortų ieškokite tokių, kurie dekoruoti šviežiais vaisiais, valgosiomis gėlėmis ar kitais natūraliais produktais. Gaminys ne tik atrodys elegantiškiau, bet ir išvengsite bereikalingo cukraus.

MANO Virtuvė

Savo virtuvės paslaptimis dalinasi Miglė Labeikytė (22 m.). Ji įprastai renkasi augalinės kilmės maistą, o savo kasdienėje rutinoje daug dėmesio skiria sportui ir sveikai mitybai.

1 MĖGSTAMIAUSIAS LAIKAS SUKTIS VIRTUVĖJE?

Švenčių progos. Tada skiriu laiko ne tik gaminimui, bet ir planavimui. Gaminimas šventiniu laikotarpiu asocijuojasi su šeima ir mylimais žmonėmis. Myliu imbieriniais sausainiais kvepiantį sezoną!

2 MĖGSTAMIAUSIA VIETA MĖGAUTIS MAISTU?

Maistas namuose man visada skaniausias, tai ypač supratau pakeliavusi. Labai pradėjau vertinti sezonines šviežias daržoves ir vaisius, namuose gaminamą maistą. Nors taip pat nežinau, kaip paaiškinti faktą, jog net paprasčiausias sumuštinis gamtoje tampa skaniausiu patiekalu!

3 PRIESKONIS, BE KURIO NEĮSIVAIZDUOJU SAVO VIRTUVĖS?

Be jokios konkurencijos - raudonoji rūkyta paprika! Metus gyvenusi Ispanijoje atradau šį prieskonį ir dabar jam mano virtuvėje svarbumu prilygsta tik druska ir pipirai.

4 SLAPTAS GAMINIMO TRIUKAS?

Visad šaldytuve turiu pasidariusi naminio salotų padažo iš sezamų pastos (tahini), citrinos sulčių ir prieskonių. Tai ne tik paskanina salotas, bet viską, ant ko įprastai žmonės mėgsta dėti majonezinius padažus. Skonis dar geresnis, tik sveika!

5 KĄ VISADA GALIMA RASTI TAVO ŠALDYTUVE?

Tahini! (sezamų pasta). Tai - tiesiog skystas auksas, neįsivaizduoju nei dienos be šio produkto.

6 MĖGSTAMAS SVEIKAS IR GREITAI PARUOŠIAMAS UŽKANDIS?

BANANINIAI VAFLIAI SU ŠOKOLADINIU TAHINI PADAŽU

Reikės:

- **200 g avižinių dribsnių**
- **1 banano**
- **240 ml sojų/migdolų pieno**
- **1 a.š. kepimo miltelių**

Viską sutrinti smulkintuve, ir kepti arba jūsų pasirenkamoje vaflinėje, arba keptuvėje ant kokosų aliejaus - kaip blynus. Šokoladiniam padažui sumaišau tahini pastą su kakavos milteliais ir klevų sirupu.

7 ARTIMIAUSIAS ŠIRDŽIAI GAMINIMO BŪDAS?

Grill'inimas, kepimas ant grotelių. Ypač mėgstu keptas ant grotelių daržoves su tahini padažu.

8 DAŽNIAUSIAI VIRTUVĖJE NAUDOJAMA DARŽOVĖ?

Saldi bulvė. Ją naudoju ir vietoj kruopų, ir vietoj duonos, ir netgi vietoj deserto.

9 SALDI NUODĖMĖ VIRTUVĖJE?

Riešutų sviestas su šokoladu!

10 UŽSUKUS SVEČIAMS VISADA PATIEKIU...

Labai dažnai turiu prisidariusi datulių „saldainių" - paprasčiausiai išimu šviežių datulių kauliukus ir įdedu pusę šaukštelio riešutų sviesto, užlieju juodu šokoladu ir dedu į kamerą pusvalandžiui. Visiems labai patinka tokie natūralūs saldainiai.

11 TAISYKLĖ, KURIOS LAIKAUSI VIRTUVĖJE...

Taisyklė tokia - jokių taisyklių. Pastaraisiais metais labai daug eksperimentavau su mityba ir supratau, kad sveikas santykis su maistu nereikalauja jokio taisyklių vaikymosi. Svarbiausia - išmokti klausyti savo kūno ir valgyti pasitelkiant intuiciją. Stengiuosi valgyti kuo natūralesnį maistą, nes tada kūnas pats supranta kada pasisotina. Problema atsiranda tuomet, kai maistas vartojamas labai stipriai perdirbtas su įvairiais priedais, kurie ir trukdo mums natūraliai jausti sotumo ar alkio jausmą. Tada ir pradedama ieškoti taisyklių, kurios, mano nuomone, nieko gero dažniausiai neatneša. Nevalgau mėsos ir mano mitybą sudaro daugiausiai augalinis maistas, tačiau nelaikau to taisykle, nes tiesiog nejaučiu poreikio mėsai.

12 KO PALINKĖTUM SKAITYTOJAMS?

Visiems patarčiau šiek tiek užsimiršti, kaip maistas turėtų būti derinamas tradiciškai ir nebijoti išmėginti neįprastų skonių ir jų kombinacijų. Seniau niekada nebūčiau sugalvojusi įkepti saldžią bulvę į šokoladinį pyragą - o dabar tai mano vienas mėgstamiausių receptų. Saldi bulvė suteikia labai gerą, šlapią konsistenciją, o niekas net nesupras, kad šokoladiniame deserte slepiasi daržovė.

MIGLĖS MĖGSTAMAS PATIEKALAS –

rizotas su IKI GOURMET raudonaisiais ryžiais.

NORI PASIDALINTI SAVO VIRTUVĖS MAGIJA?

SIŲSK SAVO ATSAKYMUS Į 10 ŠIOS RUBRIKOS KLAUSIMŲ Į MANOVIRTUVE@IKI.LT IKI 2019 M. GEGUŽĖS 1 D.
IŠRINKTAJAM PADOVANOSIME 20 EUR VERTĖS „IKI" PARDUOTUVĖS DOVANŲ KORTELĘ!

VILNIAUS DUONA
Visos Lietuvos duona
Nuo 1882

LABA DIENA
SU LABA AVIŽA

LABA AVIŽA
100% avižų
Porcijinės duonelės

DAUGIAU ENERGIJOS – DAUGIAU NETIKĖTŲ ATRADIMŲ!

Susipažinkite su LABA AVIŽA – tai avižinių duonos produktų šeima, kurios produktai suteikia energijos užtaisą visiems, gyvenantiems aktyvų gyvenimą.

Tie, kurie rūpinasi savo sveikata, vis dažniau avižas įtraukia į savo mitybos racioną, nes avižos praturtina organizmą vitaminais, mineralais, skaidulomis ir antioksidantais.

www.vilniausduona.lt www.avizos.lt

4 grupės pratimų tobulai figūrai

Žiemą visi šiek tiek aptingstame ir pamirštame aktyvesnę veiklą. Nors puikiai žinome apie sporto ir judėjimo naudą, dažnai vengiame jų iki pat pavasario, kuomet jau pradedame galvoti apie pasiruošimą vasaros sezonui. Visgi gerų rezultatų galima pasiekti tik tuomet, kai sąžiningai sportuojame visus metus. Norite puikios figūros? Pakaks žinoti ir atlikti 4 grupių pratimus, kurie padės išjudinti raumenis ir juos stiprinti, kūnas taps lankstesnis ir dailesnių formų.

1 PUSIAUSVYROS PRATIMAI

Tinkama pusiausvyra padeda mums tiesiai judėti ir koordinuoti savo judesius, stabilizuoti kūną. Pusiausvyros pratimai ypatingai svarbūs vyresnio amžiaus žmonėms, kurie per ilgus metus praranda kūno stabilumo būseną. Pusiausvyros pratimai padeda taip pat ir nėščiosioms bei antsvorio turintiems žmonėms palaikyti tiesią kūno laikyseną.

Pusiausvyros pratimai turi milžinišką įtaką apsaugant mūsų kūną nuo kritimo ant žemės, sumažina sužalojimų riziką ir padeda išlaikyti kūno balansą žaidžiant tenisą, krepšinį ar užsiimant kitu sportu. Taip pat pusiausvyros pratimai padeda mūsų orientacijai.

Vieni populiariausių pusiausvyros pratimų – joga, tai-či, stovėjimas ant vienos kojos ir kiti panašūs pratimai. Daugumą jų tikrai galite atlikti namuose – vaikščioti tiesia linija, vaikščiodami tiesiai statydami koją prie kojos. Puikus pusiausvyros pratimas taip pat yra lipimas aukštyn ir žemyn laiptais, stebint ir sutelkiant dėmesį į kiekvieną savo judesį.

Net jei šiuo metu ir nesportuojate, nelaukite vasaros - nors po truputį mankštinti kūną reikėtų visus metus. Pasinaudokite šiomis keturiomis pratimų grupėmis ir rūpinkitės sveiku kūnu ištisus metus!

2 JĖGOS PRATIMAI

Net jei ir manote, kad jums nereikia jėgos – klystate. Jos mūsų kūnui reikia norint vaikščioti, bėgioti, nešti daiktus, lipti laiptais ir bet kuriai kitai veiklai, reikalaujančiai bent menkiausio fizinio judėjimo. Kartu su metais, jėgos vis netenkame ir silpnėjame, todėl šie pratimai mums ypatingai svarbūs. Šie pratimai mus ne tik padaro pajėgesniais, bet ir padeda kaulų augimui, kovoja su antsvoriu, pagerina laikyseną, mažina cukraus kiekį kraujyje, mažina raumenų ir sąnarių skausmus.

Norint įgauti daugiau jėgos, jums padės įvairūs svareliai, tamprios juostos ir kita panaši įranga sporto salėje. Jėgos pratimai apima svorių kėlimą, pasipriešinimo pratimus (kojomis ir rankomis), pratimus tempiant rankas bei kojas, pritūpimus, atsispaudimus ir kitus panašius pratimus.

Norint pasiekti gerų rezultatų jie turėtų būti kartojami 8-12 kartų. Tačiau reikėtų nepersistengti – po tokios treniruotės vertėtų bent porą dienų pailsėti, nes raumenys būna išvarginti.

Šių pratimų nauda – labai didelė. Jie ne tik stiprina kūną, bet ir padeda apsisaugoti nuo svorio praradimo, padeda geresnei medžiagų apykaita, stiprina kaulus ir raumenis, kad išvengtume dažnų pasikartojančių patempimų ir kitų sužalojimų.

3 AEROBIKOS PRATIMAI

Aerobikos pratimai dažniausiai atliekami prieš treniruotę apšilimui. Jie pagreitina širdies darbą, kvėpavimą, aktyvuoja plaučių darbą, kuris labai svarbus tinkamam kūno funkcionavimui. Aerobikos treniruotės padeda įgauti ištvermės ir sumažina raumenų nuovargį. Šie pratimai sporto pasaulyje labai vertinami, nes jie kūną apšildo ir padeda jam būti pajėgiam ilgesnį laiką.

Aerobikos pratimai dar kitaip žinomi kaip kardio treniruotės. Jie apima bėgimą, greitą ėjimą, plaukimą, šokį, krepšinį, futbolą, tenisą. Kardio pratimai priverčia mus kvėpuoti dažniau ir tankiau, o širdį plakti stipriau. Smagus faktas, tačiau namų ruošos darbai laikomi savotiška kardio treniruote – žolės pjovimas kieme, lapų grėbimas ar grindų valymas prilyginamas aerobiniams pratimams. Ekspertai sako, kad mūsų kūnui reikalinga apie 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos arba 75 minučių intensyvios fizinės veiklos per savaitę.

Kardio pratimai padeda mūsų kūnui normaliai veikti ir aktyvuoja kiekvieną raumenį, mažina kraujo spaudimą, degina riebalus, gerina nuotaiką, mažina blogojo cholesterolio kiekį. Populiariausias kardio pratimas – bėgimas, kuris per valandą žmogui padeda sudeginti apie 600 kalorijų. Plaukimas ir važiavimas dviračiu sudegina panašų kiekį kalorijų kaip ir bėgimas, o irklavimas – apie 850 kalorijų per valandą. Jei norite sudeginti kuo daugiau kalorijų – intensyviai šokinėkite per šokdynę. Taip galite sudeginti apie 1000 kalorijų per valandą.

4 TEMPIMO PRATIMAI

Prieš ir po treniruočių, mūsų raumenims ir kūnui reikalingas apšilimas – tai mums padeda padaryti tempimo pratimai, kurie mūsų kūną padaro šiek tiek lankstesniu. Kaip ir jėgos pratimai, tempimo pratimai apsaugo mus nuo traumų. Tempimo pratimus galima skirstyti į dvi grupes: statiniai (kūnui nejudant) ir dinaminiai (kūnui judant) pratimai. Dinaminiai pratimai svarbūs norint imtis intensyvesnės treniruotės.

Tempimo pratimai apima jogą, rankų ir kojų tempimą ir kitus panašius pratimus. Kaip ir visi pratimai, šie taip pat turi daug privalumų – jie padeda raumenų lankstumui, sumažina sužeidimų riziką, raumenų patinimą. Tempimo pratimus reikia atlikti 4-5 kartus per savaitę, tačiau atminkite – darydami tempimo pratimus nepervertinkite savo jėgų.

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

MĖGAUKIS TIKRU
ITALIŠKU SKONIU

www.amoka.lt

Tinkamas poilsis svarbus ne tik alkio kontrolei, bet ir sklandžiam virškinimui užtikrinti.

Miego NAUDA

Esate girdėję patarimą „nevalgyk vėlai - prastai miegosi“? Ar jums nesvetimas jausmas, kai po vėlyvos vakarienės miegą sujaukia nemalonūs sapnai, o sutrikus miego ritmui, vis dažniau kankina sunkumo jausmas skrandyje? Kodėl taip yra ir kaip galime išlaikyti kokybiško miego ir sklandaus virškinimo balansą?

Sklandžią medžiagų apykaitą mūsų organizmuose užtikrina alkio hormonai. Vieni iš jų – leptinas ir grelinas. Leptinas mažina apetitą, o grelinas yra atsakingas už sotumo jausmą. Kuomet organizmas jaučia miego trūkumą, apetito hormono kiekis mažėja, o sotumo – kyla, todėl jaučiamės alkani. Jeigu miego pakanka, vyksta atvirkštinis procesas: leptino kiekis padidėja ir siunčia signalus smegenims, kad organizmas yra pakankamai aprūpintas kalorijomis. Tad kuo geriau pailsime miego metu, tuo mažiau alkani jaučiamės, o jei nejaučiame alkio – sumažėja tikimybė persivalgyti bei priaugti papildomo svorio.

ANTROJE DIENOS PUSĖJE VENKITE KOFEINO TURINČIŲ PRODUKTŲ BEI RIEBESNIO MAISTO.

Tinkamas poilsis svarbus ne tik alkio kontrolei, bet ir sklandžiam virškinimui užtikrinti. Kokybiško miego metu organizmas atsistato po praėjusios dienos nuovargio bei kaupia taip reikalingą energiją, kurią naudoja virškindamas suvartotą maistą. Pakankamai nepailsėjus, dėl energijos stokos maistas lieka iki galo nesuvirškintas, o maistingos medžiagos – neįsisavintos. Todėl atminkite: kokybiškas miegas = sklandus virškinimas.

Jeigu siekiate, kad miegas būtų saldus, o virškinimas vyktų sklandžiai ir naktį, ir dieną, vertėtų iš naujo pagalvoti apie kai kuriuos kasdienės mitybos aspektus. Jeigu norite lengviau užmigti, antroje dienos pusėje venkite kofeino turinčių produktų bei riebesnio maisto – pastarasis sunkiai virškinamas, o kofeinas stimuliuoja organizmą slopindamas miego poreikį. Įdomu, tačiau ne tik persivalgymas, bet ir nepakankamas maisto kiekis gali sukelti miego sutrikimus. Jeigu prieš miegą jaučiatės alkani – sukrimskite lengvą, mažai kalorijų turintį užkandį – taip numarinsite alkį, neapsunkinsite skrandžio ir išvengsite kankinančių minčių apie gausius naktipiečius!

Miegas, kaip ir maistas, gyvybiškai svarbus mūsų organizmui. Kokybiškas poilsis ne tik padės išlikti budriems ir energingiems dienos metu, bet ir prisidės prie tinkamo hormonų veiklos palaikymo bei jūsų virškinimo sistemos darbo gerinimo. Stenkitės palaikyti stabilų miego grafiką, lepinkite savo organizmą sveikesniu maistu, laikykitės harmoningo mitybos režimo, venkite kofeino ir pernelyg riebių maisto produktų – kūnas tikrai jums atsidėkos!

Šis kuponas galioja: 2019.03.15 - 04.15

18238

Tortas su mango gabaliukais
1 kg
Tik A lygio parduotuvėse

~~10.99~~
8.99 eur/kg

Šis kuponas galioja: 2019.03.15 - 04.15

18757

šaldytoms uogoms GARDU
4 rūšių, 400 g

-20%

Šis kuponas galioja: 2019.04.16 - 05.16

18238

Citrininis tortas
1 kg
Tik A lygio parduotuvėse

-20%

~~8.99~~
7.19 eur/kg

Šis kuponas galioja: 2019.04.16 - 05.16

18757

Šviežioms fasuotoms gervuogėms ir šilauogėms
2 rūšių, 125 g
Tik A lygio parduotuvėse

-20%

Šis kuponas galioja: 2019.03.15 - 04.15

18862

ROKIŠKIO sūriui be laktozės LIGHT
2 rūšių, 150 g, 200 g
Tik A lygio parduotuvėse

-20%

Šis kuponas galioja: 2019.03.15 - 04.15

15214

LUNE DE MIEL medui, klevų sirupui MAPLE JOE
3 rūšių, 250 g, 380 g

-20%

Šis kuponas galioja: 2019.04.16 - 05.16

18862

Ožkų ir avies sūriams
įvairių rūšių
Tik A lygio parduotuvėse

-20%

Šis kuponas galioja: 2019.04.16 - 05.16

15214

ST DALFOUR džemams
įvairių rūšių, 284 g

-20%

Šis kuponas galioja: 2019.03.15 - 04.15

14384

IKI ŪKIS sultims ir sulčių kokteiliams
taros užstato vertė į gėrimo kainą neįskaičiuota
įvairių rūšių

-15%

Šis kuponas galioja: 2019.03.15 - 04.15

15894

IKI ŪKIS marinuotiems ir džiovintiems grybams
įvairių rūšių
Tik A lygio parduotuvėse

-15%

Šis kuponas galioja: 2019.04.16 - 05.16

14384

IKI GOURMET ryžiams
2 rūšių, 400 g
Tik A lygio parduotuvėse

-20%

~~1.49~~
1.19 eur

Šis kuponas galioja: 2019.04.16 - 05.16

15894

IKI GOURMET konservuotoms daržovėms, užtepėlėms ir Genujos pesto padažui
įvairių rūšių
Tik A lygio parduotuvėse

-20%

Prekes, pažymėtas A lygiu, rasite šiose iki parduotuvėse:

Alytus: Naujoji g. 2C.
Kaunas: P. Lukšio g. 60; Kovo 11-osios g. 22.
Klaipėda: Laukininkų g. 19-1; Taikos pr. 28; H. Manto g. 90-1.
Šiauliai: Vilniaus g. 220-1, Gardino g. 2-2.
Šilutė: Dariaus ir Girėno g. 11.
Vilnius: Žirmūnų g. 2; Viršuliškių g. 40; Fabijoniškių g. 2A; Didlaukio g. 80A-101; Šeškinės g. 32; Molėtų g. 13; Mindaugo g. 25; Nemenčinės pl. 2; Bajorų kel. 4; Visalaukio g. 1.

Produktų kainos yra nurodytos eurais ir garantuojamos iki 2019 05 16 (išskyrus tuos atvejus, kai baigsis prekių atsargos ar atsiras kitų kliučių, nepriklausomų nuo mūsų valios). Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaidos suteikiamos kasoje. Nuolaidos netaikomos CENTO, CLEVER prekių ženklu pažymėtoms prekėms, akcijų ir išpardavimo prekėms. Leidinyje nurodytas prekių rūšių skaičius gali nesutapti su IKI EXPRESS parduotuvių turimu asortimentu. Prekių kiekis ribotas. Jei leidinyje kainos ar kita informacija apie prekes nesutampa su pateikta parduotuvėse, prašome leidinyje nurodytas kainas ir informaciją laikyti spaudos klaida.
Mieli pirkėjai, mums svarbi Jūsų nuomonė bei pasiūlymai! Nemokama infolinija 8 800 11 454 (darbo dienomis nuo 8:00 iki 17:00 val.), el. paštas atsiliepimai@iki.lt.

Gamtos kampelis namuose.

Sukurkite nedidelę prieskoninių žolelių oazę ir gardinkite jomis pagamintus patiekalus. Namų „sodui" ant palangės puikiai tinka petražolės, kalendra, bazilikas, mėta ir kiti panašūs žalumynai.

Daugiau daržovių!

Įtraukite į mitybos racioną daugiau daržovių. Išnaudokite pavasarinio derliaus gėrybes ir kasdien stenkitės gaminti patiekalus su vis skirtingomis daržovėmis.

Pasinaudokite proga ir...

sulaukę saulėto savaitgalio suplanuokite šeimos iškylą gryname ore. Maistu gamtoje gardžiuotis daug smagiau!

PO ŠALTOS ŽIEMOS SVARBU PAGERINTI SAVO SAVIJAUTĄ TIEK FIZIŠKAI, TIEK EMOCIŠKAI. IŠNAUDOKITE PAVASARIO MĖNESIUS NAUJOMS PATIRTIMS, PASISEMKITE ŠVIEŽIO ĮKVĖPIMO IR KASDIEN GYVENKITE ŠIEK TIEK POZITYVIAU! KAD PAVASARIS BŪTŲ NEPAMIRŠTAMAS, TURIME JUMS KELETĄ IDĖJŲ, KURIOMS DRĄSIAI GALITE IŠTARTI:

KODĖL GI NE?

Išbandykite naują užsiėmimą.

Galbūt jogos, zumbos treniruotės ar kasdienis važinėjimas dviračiu taps neatsiejama Jūsų gyvenimo dalimi!

Kasdien bent 30 min. skirkite...

pasivaikščiojimui šviežiame ore. Neapleiskite šio įpročio net jei ir lyja. Juk sakoma: nėra prasto oro - yra tik netinkama apranga!

Tapkite motyvacija kitiems.

Pradėkite nuo artimųjų - patarkite, pasidalinkite patirtimi ir žiniomis apie Jūsų ugdomus sveikos gyvensenos įpročius, kad ne tik Jūsų, bet ir jų kasdiena taptų žvalesnė ir energingesnė!

finish
100% BETTER DRYING*
RINSE AID
SALT
SOFTENS WATER. HELPS PREVENT LIMESCALE & WATERMA
1,5 kg
NEW
DISHWASHER CLEANER
FOR FULL MACHINE
USE MONTHLY
100% BETTER CLEANING*
DISHWASHER CLEANER
DEEP CLEANS HIDDEN GREASE & LIMESCALE
SHINIER & D

GERESNIS PLOVIMAS

„Finish" sukūrė naują ir nepaprastą valymo formulę, kuri naudoja kelių etapų technologiją. Ši įspūdinga technika susideda iš trijų esminių komponentų, kurie aktyvuojasi būtent tada, kai plaunant to prireikia. Tai – unikalieji „Power Gel", „Powerball" ir milteliai. Prieš plaunant indus tiesiog įdėkite vieną „Finish Quantum" kapsulę į indaplovės valiklio skyrių. Kiekvienoje kapsulėje yra reikiamas visų sudedamųjų dalių kiekis, todėl patiems nereikia matuoti valiklio. Rekomenduojame nustatyti 50–60°C vandens temperatūrą. Tokia temperatūra geriausia, kad jūsų lėkštės, stiklinės ir stalo įrankiai būtų švarūs ir blizgėtų. Taip pat rekomenduojame vengti trumpų plovimo režimų, nes tada valikliui gali neužtekti laiko suveikti visa jėga.

TIKROJI „FINISH QUANTUM" NAUDA

„Finish Quantum" yra geriausias indaplovių valiklis todėl, kad jis akivaizdžiai palengvina indų plovimo procesą, o jo rezultatai yra puikūs. Unikali tabletės struktūra leidžia jūsų indaplovei atlikti visą darbą – mirkyti, plauti ir skalauti už jus. „Finish" skirtas tam, kad taupytų jūsų laiką, o jums reikėtų tik sudėti ir išimti indus.

RECOMMENDED BY
#1
beko | BOSCH | SIEMENS | GAGGENAU
finish
POWERBALL
36
QUANTUM MAX