TURINYS

6 Molingas
TIKRO RUDENS SKONIS

10 PENKI RECEPTAI
vienam krepšelyje

18 ARČIAU ŠIRDIES
skonių rapsodija

42 KARŪNOS VERTI
obuoliai

46 KULINARIJOS MOKYKLA
slyvų uogienė

54 Lešiai -
MES MĖGSTAME JUOS KARŠTUS

58 DARŽOVĖS ANT JŪSŲ
šeimos STALO

62 „IKI SKANAUS!" VAIKAMS
pietų dėžučių idėjos

80 PIETŲ SKONIAI
itališka virtuvė

JUDĖKIME KARTU!

Esame įpratę skatinti vaikus kuo sveikiau maitintis – vengti sintetinių saldumynų, į jų racioną įtraukti kuo daugiau daržovių, vaisių, kurie aprūpintų organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis bei padėtų būti sveikiems, žvaliems ir energingiems. Tam, kad pasiektume šiuos tikslus, subalansuotos mitybos nepakanka – būtinas ir fizinis aktyvumas. Apie tai, kaip paraginti vaikus judėti daugiau bei kokią naudą jaunam organizmui teikia fizinis krūvis, pasakoja Lietuvos lengvosios atletikos čempionė, sveikatingumo motyvatorė, mobiliosios programėlės #walk15 kūrėja ir, svarbiausia, dviejų vaikų – devynmečio Beno ir dešimtmetės Ulos – mama Vlada Musvydaitė.

TIRAŽAS:
100 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2019 m. rugsėjo 2 d.

LEIDINIO NUMERIS:
3/2019

PROJEKTO VADOVAS:
REWE INTERNATIONAL
Sara Simon Leon

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

VIETINIO TURINIO KŪRĖJAI:
„Palink", UAB
www.iki.lt
„Ad drama LT", UAB
www.addrama.lt

NUOTRAUKOS:
Asta Černė, UAB „Ad drama LT",
„IKI" archyvas, Maja Danica Pećanić,
„Shutterstock"

MAISTO STILISTAI:
Tamara Genoci Frisch, Asta Černė

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

ISSN 2669-0063

TAUSOJAME GAMTĄ. „IKI SKANAUS!" LEIDINIO GAMYBAI NAUDOJAME POPIERIŲ, TINKAMĄ PERDIRBTI

Skaitykite...

Patiekalai, pagaminti su meile

Norint pasimėgauti ypatingu maistu namuose, verta skirti daugiau laiko eksperimentams virtuvėje. Mėgaukitės dar nepatirtais skoniais gamindami rudeniškus, ypatingai sodraus skonio patiekalus.

„IKI Skanaus!“ vaikams - pietų dėžučių idėjos

Mokykliniame amžiuje vaiko organizmas sparčiai vystosi. Rūpinantis vaikų sveikata bei tinkamu vystymusi, svarbu ne tik paruošti visų reikalingų medžiagų turintį maistą, bet ir pateikti jį vaikams priimtina ir patraukliai atrodančia forma.

MAŽAIS ŽINGSNELIAIS DIDELIŲ POKYČIŲ LINK

Tvarumas virtuvėje – sparčiai populiarėjanti tendencija, kurios principų stengiasi laikytis vis daugiau namų ūkių. Kas skatina ir – atvirkščiai – kas gąsdina laikytis tvarumo įpročių virtuvėje? Dažnai manoma, kad tvariai gyventi yra tikras iššūkis, pareikalausiantis neadekvačiai daug laiko, pastangų ir energijos, neretai ir papildomų kaštų. O kaip yra iš tiesų?

ŠVIEŽI BUROKĖLIAI

Burokėlis yra viena vertingiausių sezoninių rudens daržovių. Ir nesvarbu, ar šią daržovę kepsime, ar virsime, ji vis tiek bus nepaprastai gardi.

MAMA MIA, KAIP SKANU!

Turtinga Italijos istorija bei kraštovaizdžiai gniaužia kvapą, o itališkos virtuvės patiekalais žavisi visas pasaulis. Tačiau pamirškite picas ir makaronus - populiarioji „Europos batelio“ virtuvė siūlo kur kas daugiau!

iki

Šviežiausios naujienos

Pagaminta iki

Pagaminta IKI šviežiausių naujienų ieškokite parduotuvėse nuo rugpjūčio 26 dienos.
Daugiau informacijos www.iki.lt.

MOLIŪGAS

Tikro rudens skonis

Mums gerai pažįstamas oranžinis paprastasis moliūgas į Europą atkeliavo XVI a., kai šį gražuolį iš Pietų Amerikos atplukdė ispanai. Šiandien visame pasaulyje sutinkama daugybė moliūgų rūšių, pasižyminčių skirtingomis formomis, spalvomis, tekstūromis bei skoniais. Dažniausiai virtuvėje naudojami japoniški „Hokaido“, „Kabocha“, saldieji, pailgieji bei žieminiai moliūgai, kurie, atsižvelgiant į jų skonines savybes, naudojami pagrindiniams patiekalams, užkandžiams arba saldėsiams gaminti. Šią daržovę galima trinti, tarkuoti, pjaustyti, kepti, virti, įdaryti, patiekti kaip garnyrą arba pagrindinį patiekalą ir netgi valgyti tiesiog žalią. Koks ingredientas galėtų labiau tikti rudeniškam stalui?

Traškios, pakepintos jų sėklos, močiutės kepti moliūgų gabalėliai, trinta moliūgų sriuba, troškinys, pyragas... Tiek daug įvairių ir viliojančių šios daržovės panaudojimo būdų įkvepia daugiau laiko praleisti virtuvėje ir stebinti save bei kitus. Gomurius pamaloninti gali ir tai, jog moliūgai, derinami su kitais produktais ar prieskoniais, atsiskleidžia vis naujais skoniais. Pabandykite skirtinguose patiekaluose juos pagardinti gvazdikėliais, cinamonu, muskato riešutais, imbieru, baziliku, šalavijais, čiobreliais ar netgi kariu arba aitriosiomis paprikomis.

Saldesnieji moliūgai itin tinka desertams, ypač, kai ši daržovė derinama su obuoliais, šokoladu arba sūriu. Pavyzdžiui, Vidurio Rytuose desertus mėgstama gardinti moliūgų sėklomis, egiptiečiai gamina halawa yaqtin – moliūgų pyragą su graikiniais riešutais, o Indijoje moliūgai gaminami su sviestu, cukrumi ir prieskoniais – jie tai vadina kaddu ha kalwa. Korėjietiškoje virtuvėje mėgstama naudoti moliūgo žievę, lapus ir netgi žiedus. Ten jie laikomi tikru delikatesu. Amerikoje itin populiari moliūgų skonio latė kava, o jei paragausite jų gaminamų moliūgų keksiukų, greičiausiai įtrauksite juos į savo mėgstamų desertų sąrašą!

Moliūgas žavi ne tik savo skoniu ir universalumu, jis mėgstamas ir dėl gausaus kraičio naudingų maistinių medžiagų. Dietologai tikina, jog valgydami šią daržovę, organizmą apdovanosite mineralų, vitaminų, baltymų bei skaidulų gausa. Moliūgo minkštimas bei žievė kupini amino bei omega-3 riebalų rūgščių, magnio, cinko, kalio, kalcio ir geležies, taip pat vitaminų C ir E, reikalingų sveikai psichologinei ir fizinei būklei palaikyti. Negana to, daržovėje gausu antioksidantų, reikalingų sveikai ir stabiliai ląstelių veiklai užtikrinti, bei karoteno, reikalingo natūraliai vitamino A gamybai. Moliūgų sėklas rinkitės kaip baltymų šaltinį – vos viena sauja šio sveiko užkandžio tolygi pusei rekomenduojamos dienos normos. Prie visų šių nuostabių savybių prisideda ir tai, jog 100 gramų moliūgo yra vos 28 kalorijos. Ne mažiau svarbu, kad ši apvalaina daržovė ypatingai lengvai virškinama, todėl jos skoniu bei sveikumu gali mėgautis visi – nuo pačių mažiausiųjų iki garbaus amžiaus žmonių.

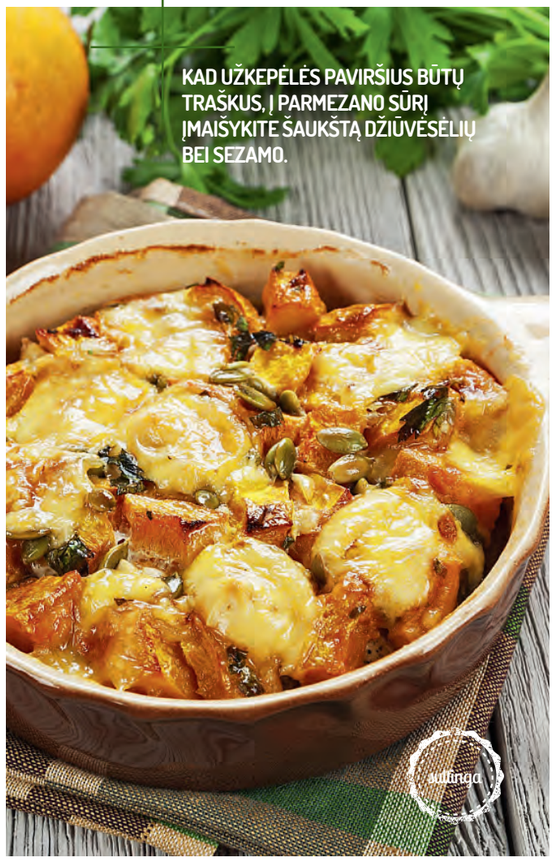
Be visų puikių išvardintų savybių, moliūgas turi dar vieną patrauklų požymį – tai viena iš daržovių, kuria itin lengva sužavėti vaikus! Šie drūtuoliai vis pasirodo pasakose, legendose ir, žinoma, vienoje labiausiai pasaulyje švenčiamų rudens švenčių – Helovyne. Šios mistiškų linksmybių šventės šaknys slypi Airijoje, kurioje lapkričio 1-ąją buvo švenčiami senovės keltų genčių Naujieji metai. Legendos pasakoja, kad tą naktį nustoja galioti visi erdvės bei laiko dėsniai ir mirusiųjų sielos grįžta į žemę pas gyvuosius, ieškodamos kūnų, kuriuos galėtų apsėsti. Žinoma, gyvieji to nenorėdavo, todėl bandė atbaidyti mirusiųjų dvasias išskobtose daržovėse laikydami žarijas – tai simbolizuodavo pragarą. Anksčiau žmonės naudodavo ropes, ropinius kopūstus ar bulves ir tik vėliau, į Europą atkeliavus moliūgams, jie tapo tradiciniu šios šventės simboliu. Tad mitais apipintas moliūgų skobimas gali tapti ne tik linksma pramoga, bet ir puikia proga vaikams pamėgti šią daržovę kaip skanų ir maistingą produktą. Neabejokite – moliūgai yra būtent ta daržovė, kurią privaloma įtraukti į savo mitybos racioną.

VIŠTIENOS UŽKEPĖLĖ SU MOLIŪGAIS

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos
Jums reikės:

- 500 g moliūgo
- 400 g vištienos šlaunelių filė be kaulo
- 2 skiltelių česnako
- 100 ml vandens
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. druskos
- 1 aitriosios paprikos
- 120 g tarkuoto kietojo sūrio
- 50 g tarkuoto parmezano sūrio

Nuplaukite moliūgą, nusausinkite jį, tuomet nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Sudėkite vištieną ir supjaustytą moliūgą į karščiui atsparų indą, apibarstykite druska, susmulkintu česnaku ir aitriąja paprika, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir supilkite vandenį. Viską gerai išmaišykite, puodą uždenkite dangčiu ir dėkite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 180 °C temperatūroje 15-20 minučių. Jau iškepusį patiekalą apibarstykite kietuoju bei parmezano sūriais ir vėl dėkite į orkaitę - šįkart be dangčio. Kepkite, kol sūriai išsilydys ir apskrus.



MOLIŪGŲ MĖSAINIAI

Paruošimo laikas: 35 min. / 2 porcijos
Jums reikės:

- 500 g moliūgo
- 150 g morkų
- 1 svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 1 a. š. garstyčių
- 2 kiaušinių
- 4 v. š. džiūvėsėlių
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. ciberžolės
- salotų lapų
- 100 g tarkuoto čederio sūrio
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 4 mėsainių bandelių

Nuplaukite ir nulupkite daržoves. Supjaustykite moliūgą, morkas, svogūną bei česnaką, suberkite į smulkintuvą ir susmulkinkite iki mažų gabalėlių. Tuomet įmuškite kiaušinius, suberkite džiūvėsėlius, druską, ciberžoles ir viską susmulkinkite iki vientisos masės. Iš gauto mišinio suformuokite paplotėlius. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir apkepkite paplotėlius iš abiejų pusių, kol šie įgaus gražią spalvą. Dėkite paplotėlius ant mėsainių bandelių, ant viršaus užtepkite šiek tiek garstyčių, apibarstykite sūriu, uždėkite salotų lapų ir viską uždenkite viršutinėmis mėsainių bandelėmis. Paruoštus mėsainius pakaitinkite orkaitėje, kol sušils bandelės, ir patiekite.

MOLIŪGŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 60 min. / 8 porcijos
Jums reikės:

- 300 g miltų
- 2 a. š. moliūgų pyrago prieskonių (cinamonas, imbieras, gvazdikėlis, kuminas)
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1 a. š. druskos
- 120 g sviesto
- 100 g cukraus
- 2 kiaušinių
- 260 g virto trinto moliūgo
- 1 plytelės juodojo šokolado

Virtuviniame kombaine pasiruoškite pyrago tešlą – išplakite sviestą su cukrumi, tuomet įmuškite kiaušinius, sudėkite virtą moliūgą ir maišykite tol, kol masė taps vientisa. Atskirame dubenėlyje sumaišykite biriuosius pyrago tešlos ingredientus – miltus, moliūgų pyrago prieskonius, kepimo miltelius ir druską. Tuomet viską pilkite į virtuvinį kombainą ir maišykite tol, kol masė taps tiršta ir vientisa. Šokoladą smulkiai sutrupinkite ir šaukštu įmaišykite į tešlą. Viską pilkite į kepimo skardą ir apie 35 minutes kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 180 °C. Nors pagrindinis pyrago ingredientas gana netikėtas, bet rezultatas pradžiugins net didžiausius smalžius!

KEPTĮ SALDŪS MOLIUGAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 6 porcijos
Jums reikės:

- 1 kg moliūgo
- 2 a. š. sviesto
- 1 v. š. rudojo cukraus
- čiobrelių lapelių
- 2 v. š. medaus

Nuplaukite moliūgą, nusausinkite jį ir supjaustykite plonomis juostelėmis. Jas sudėkite į didelį dubenį, supilkite išlydytą sviestą, suberkite cukrų bei čiobrelių lapelius ir viską įtrinkite į moliūgą. Paruoštas juosteles išdėliokite kepimo popieriumi išklotoje skardoje ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C. Kepkite apie 20 minučių, kol moliūgas suminkštės, o cukrus išsilydys ir karamelizuosis. Iškepusias moliūgų juosteles apšlakstykite medumi ir, jeigu norite, apibarstykite likusiais čiobrelių lapeliais. Patiekite ir skanaukite!

MOLIŪGINIAI SALDAINIAI

Paruošimo laikas: 40 min. / 12 saldainių
Jums reikės:

- 500 g virto moliūgo
- 200 g kokosų miltų
- 100 g klevų arba agavos sirupo
- 1 a. š. moliūgo pyrago prieskonių
- ½ a. š. cinamono
- ½ a. š. druskos
- 4 v. š. kokosų aliejaus
- 100 ml pieno (nebūtina)
- 1 plytelės baltojo šokolado

Naudodami virtuvinį kombainą, sumaišykite virtą moliūgą, klevų sirupą, visus prieskonius ir kokosų aliejų. Vėliau įdėkite miltus ir maišykite iki vientisos masės, kol neliks gumulėlių. Nedideliame puode ant viryklės ištirpinkite šokoladą. Jei norite, kad jis taptų skystesnis, galite įpilti pieno. Formuokite norimo dydžio saldainius ir, sudėję į indą, išklotą kepimo popieriumi, palikite šaldytuve apie 20 minučių, kad sustingtų. Tuomet juos išvoliokite šokolade ir vėl įdėkite į šaldytuvą. Po poros valandų turėsite puikius, burnoje tirpstančius moliūginius saldainius su šokoladu.

5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Kai visa receptų knygą jau išragauta, o šaldytuvo lentynose pūpso vis tie patys produktai, iš kurių, atrodo, nieko skanaus pagaminti nebeįmanoma, rankos gali nusvirti kiekvienam. Geromis idėjomis dalintis malonu, todėl, kai stovint prie puodų fantazija atsisako padėti, siūlome jums vieną pirkinių sąrašą, iš kurių pasigaminsite net penkis skirtingus patiekalus – pusryčiams, pietums ir vakarienei.

PIRKINIŲ KREPŠELIS:

- Kiaušiniai
- Pomidorai
- Raudonasis svogūnas
- Paprika
- Pomidorų pasta
- Česnakas
- Fetos sūris
- Baziliko lapeliai
- „CLEVER“ alyvuogių aliejus
- „CLEVER“ sviestas
- Sluoksniuota tešla
- Saldžiosios bulvės
- Morkos
- Cukinija
- Rikotos sūris
- „CLEVER“ saulėje džiovinti pomidorai
- Lapinis kopūstas
- Vyšniniai pomidorai
- „CLEVER“ konservuotos raudonosios pupelės
- Vištienos krūtinėlė
- Žalioji citrina
- Sojų padažas
- Medus
- „CLEVER“ sumuštinių duona
- Špinatų lapai
- Balzaminis actas

DARŽOVIŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 90 min. / 8 porcijos

Jums reikės:

- 1 pakelio sluoksniuotos tešlos
- 2 didelių saldžiųjų bulvių
- 4 morkų
- 1 cukinijos
- 1 indelio rikotos sūrio
- 40 g „CLEVER“ saulėje džiovintų pomidorų
- Žiupsnelio druskos, pipirų
- „CLEVER“ alyvuogių aliejaus

KUO PLONIAU SUPJAUSTYTOS DARŽOVĖS, TUO GARDESNIS REZULTATAS.

Pasiruoškite daržoves: saldžias bulves, morkas ir cukinijas supjaustykite išilgai, kiek įmanoma plonesnėmis juostelėmis, o saulėje džiovintus pomidorus - nedideliais gabalėliais. Kai daržovės bus paruoštos, apvalią kepimo skardą ištepkite alyvuogių aliejumi ir joje tolygiai išklokite sluoksniuotą tešlą. Pyrago pagrindą padenkite rikotos sūriu ir smulkintais džiovintais pomidorais. Tuomet dėliokite plonai pjaustytas daržovių juosteles – pradėkite nuo vidurio ir, maišydami daržoves sluoksniais, ratu dėkite tol, kol užpildysite visą pyrago pagrindą. Gautą pyragą apibarstykite druska, tolygiai ištepkite alyvuogių aliejumi, kad daržovės neišsausėtų ir apie 50 minučių kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 150 °C. Šis pyragas malonus ne tik akiai, bet ir skrandžiui, todėl būtinai išmėginkite!

ŠAKŠUKA – IZRAELIETIŠKA KIAUŠINIENĖ

Paruošimo laikas: 30 min. / 3 porcijos

Jums reikės:

- 3 kiaušinių
- 5 pomidorų
- 1 didelio raudonojo svogūno
- 1 paprikos
- 200 g pomidorų pastos
- 3 skiltelių česnako
- 30 g fetos sūrio
- šviežių baziliko lapelių
- žiupsnelio druskos, pipirų
- „CLEVER“ alyvuogių aliejaus kepimui

Šiam patiekalui reikalinga speciali keptuvė, kurią galima dėti į orkaitę, tačiau jei tokios neturite, gaminkite patiekalą ant viryklės.

Keptuvėje pakaitinkite alyvuogių aliejų ir sudėkite smulkintą česnaką bei svogūną. Praėjus 4 minutėms, sudėkite supjaustytus pomidorus, papriką ir viską užpilkite pomidorų pasta. Pagardinkite druska, pipirais ir, uždengę keptuvę dangčiu, kepkite apie 10 minučių. Išmaišykite apkeptas daržoves, suformuokite 3 duobutes ir į kiekvieną įmuškite po kiaušinį. Tuomet keptuvę dėkite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite apie 6 minutes – kiaušinio baltymas iškeps, tačiau trynys liks skystas. Jei naudojate paprastą keptuvę, uždenkite ją dangčiu ir kepkite apie 8-10 minučių ant silpnos kaitros. Kiaušinienę pagardinkite baziliko lapeliais bei fetos sūriu. Tai puikus patiekalas, kuris tiks ne tik tingų sekmadienio rytą, bet ir darbo dienos pietums.

SUMUŠTINIS SU VIŠTIENA

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 2 riekelių „CLEVER“ sumuštinių duonos
- ½ raudonojo svogūno
- 100 g vištienos krūtinėlės
- 1 pomidoro
- 50 g špinatų lapelių
- 2 v. š. fetos sūrio
- 2 v. š. balzaminio acto
- 1 a. š. „CLEVER“ sviesto
- žiupsnelio druskos, baziliko
- „CLEVER“ alyvuogių aliejaus kepimui

Įkaitinkite keptuvę ir kepkite joje vištienos gabalėlius, apibarstytus druska bei baziliku. Kai mėsa iškeps, atlaisvinkite keptuvę, ištirpinkite joje sviestą ir 5 minutes pakepinkite griežinėliais supjaustytą svogūną. Sumuštinių duonos riekutes pašildykite orkaitėje arba skrudintuvėje ir ant vienos iš jų sluoksniuokite ingredientus: padenkite riekę puse turimo kepinto svogūno, tuomet išdėliokite vištienos gabalėlius, apibarstykite smulkintu fetos sūriu, ant viršaus dėkite griežinėliais supjaustytą pomidorą, užklokite likusiu kepintu svogūnu bei špinatų lapeliais. Viską pagardinkite šlakeliu balzaminio acto, uždenkite sumuštinį antrąja duonos rieke ir skanaukite.

BUDOS DUBENĖLIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 20 g lapinio kopūsto
- 1 saldžiosios bulvės
- 5 vyšninių pomidorų
- 1 skardinės „CLEVER“ konservuotų raudonųjų pupelių
- 200 g vištienos krūtinėlės
- 2 v. š. žaliosios citrinos sulčių
- 1 skiltelės česnako
- 2 v. š. sojų padažo
- 1 a. š. medaus
- žiupsnelio druskos, pipirų ir raudonėlio
- „CLEVER“ alyvuogių aliejaus

Smulkiais gabalėliais supjaustykite saldžiąją bulvę bei vyšninius pomidorus ir suberkite juos į kepimo skardą. Apšlakstykite daržoves alyvuogių aliejumi, pagardinkite prieskoniais ir kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 200 °C, apie 20 minučių. Nedideliais gabalėliais supjaustykite vištieną ir, pagardinę druska bei raudonėliu, iškepkite keptuvėje. Pagaminkite padažą: žaliosios citrinos sultis sumaišykite su sojų padažu, sutrintu česnaku bei medumi. Dubenyje išdėliokite kopūsto lapus, iškepusias daržoves, vištieną ir nusausintas raudonąsias pupeles. Patiekalą pagardinkite paruoštu padažu.

KEPTŲ POMIDORŲ SRIUBA SU KARAMELIZUOTAIS SVOGŪNAIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 7 porcijos

Jums reikės:

- 1,5 kg šviežių pomidorų
- 8 skiltelių česnako
- 1 didelio svogūno
- 125 g pomidorų pastos
- 400 ml šilto vandens
- 1 v. š. „CLEVER“ sviesto
- žiupsnelio druskos ir pipirų
- „CLEVER“ alyvuogių aliejaus

Pomidorus perpjaukite pusiau ir sudėkite į kepimo skardą. Smulkiai supjaustykite 4 skilteles česnako ir sumaišykite su druska, pipirais bei alyvuogių aliejumi. Paruoštą česnakų mišinį sudėkite ant pomidorų ir apie 30 minučių kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 200 °C. Kol pomidorai kepa, pasiruoškite smulkintus karamelizuotus svogūnus. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir ant silpnos kaitros pakepinkite smulkintą svogūną, sumaišytą su cukrumi. Tuomet į puodą sudėkite iškepusius pomidorus, sviestą, likusias česnako skilteles ir viską susmulkinkite elektriniu trintuvu. Įpilkite šilto vandens ir dar kartą viską gerai išmaišykite. Jei sriuba atrodo per tiršta, įpilkite dar šiek tiek vandens. Patiekalą patiekite dubenyje, apibarstę karamelizuotais svogūnais. Juk gera mėgautis maistu, kai jį paruošti taip lengva, tiesa?

SEZONO *gėrybės*

Sunku įsivaizduoti pagrindinį patiekalą be garnyro. Pastarasis suteikia patiekalui išbaigtumo ir praturtina jį papildoma skonių mozaika. Šio straipsnio pažibos – burokėliai, bulvės, grybai ir kitos rudens gėrybės, kurios, pasitelkus šiek tiek kūrybiškumo, gali virsti puikiu garnyru!

PJAUSTYTOS BULVĖS SŪRIO PADAŽE

Paruošimo laikas: 60 min. / 8 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg mažesnių bulvių
- 2 v. š. sviesto
- 2 skiltelių česnako
- druskos, pipirų
- 150 g karštai rūkytos kiaulienos filė

Padažui:

- 4 v. š. sviesto
- 3 v. š. miltų
- 250 ml pieno
- 200 g tarkuoto sūrio

Kiekvienoje bulvėje padarykite 10-12 įpjovimų, kad ji atrodytų tarsi su grotelėmis. Keptuvėje ištirpinkite sviestą, suberkite susmulkintą česnaką, šiek tiek druskos ir pipirų. Bulves išdėliokite kepimo popieriumi išklotoje skardoje, į keletą kiekvienos bulvės įpjovimų įdėkite po ploną kiaulienos filė griežinėlį ir užpilkite gautu sviesto ir česnakų mišiniu. Kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 220 °C, apie 40 minučių.

Kol bulvės kepa, paruoškite padažą. Keptuvėje ištirpinkite sviestą ir sudėkite miltus. Kai sviestas ištirps, įpilkite pieno, suberkite tarkuotą sūrį ir maišykite tol, kol padažas pasidarys vientisas ir tirštas. Kai bulvės taps minkštos, užliekite jas paruoštu padažu ir palikite išjungtoje orkaitėje dar apie 10-15 minučių.

Bulvių garnyrai

PATI PURIAUSIA BULVIŲ KOŠĖ

Paruošimo laikas: 45 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg bulvių
- 5 v. š. sviesto
- 5 skiltelių česnako
- 220 g grietinėlės
- 200 g grietinės
- druskos

Bulves nulupkite, nuplaukite ir, jei pasirinkote didesnes, perpjaukite pusiau. Į puodą su vandeniu įdėkite šiek tiek druskos ir sudėkite bulves. Kol pastarosios verda, keptuvėje įkaitinkite 4 šaukštus sviesto ir kepkite susmulkintą česnaką, kol sviestas visiškai ištirps. Į elektrinį trintuvą sudėkite gerai nusausintas bulves bei kepintą česnaką su sviestu ir viską gerai sutrinkite. Po to į bulves supilkite grietinėlę, sudėkite grietinę ir išmaišykite iki vientisos masės. Tuomet ištirpinkite likusį sviestą ir pagardinkite juo puriąją bulvių košę. Norėsis dar ir dar!

SPIRALINĖS BULVYTĖS

Paruošimo laikas: 45 min. / 8 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg mažesnių bulvių
- alyvuogių aliejaus
- druskos, krapų

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Bulves nuplaukite ir kiekvieną užmaukite ant medinio iešmelio. Iešmelį su bulve dėkite ant medinės lentelės ir šiek tiek įstrižai sukdami bulvę – spiralės principu – ją supjaustykite. Taip supjaustytas bulvių spirales tolygiai paskirstykite ant iešmelių, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir apibarstykite druska. Paruoštus iešmelius sudėkite į gilesnę skardą taip, kad jie neliestų dugno ir kepkite orkaitėje apie 30 minučių. Kaip greitai bulvės iškeps priklauso nuo to, kaip plonai jas supjaustysite. Iškeptas bulvių spirales pagardinkite šviežiais krapais. Labai trašku ir neabejotinai skanu!

KOPŪSTŲ IR MORKŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 nedidelio mėlynojo kopūsto
- 2 morkų
- 1 skiltelės česnako
- 2 a. š. garstyčių
- 5 v. š. natūralaus jogurto
- druskos, pipirų

Kopūstą nuplaukite ir supjaustykite kuo plonesnėmis juostelėmis, o morkas nuskuskite ir sutarkuokite. Smulkintas daržoves sumaišykite dubenyje ir nupilkite išsiskyrusį vandenį. Užberkite druskos bei pipirų ir įspauskite česnako skiltelę. Gautą masę sumaišykite su natūraliu jogurtu bei garstyčiomis ir dubenį su salotomis apie 30 minučių palaikykite šaldytuve. Vasariško gaivumo rudeniškiems pietums negali būti per daug!

Daržovių garnyrai

KEPTŲ POMIDORŲ IR MORKŲ DUETAS

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 6 pomidorų
- 10 mažų traškių morkyčių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. balzaminio acto
- šviežių baziliko lapelių
- 15 g parmezano sūrio
- druskos, pipirų

Įkaitinkite orkaitę iki 220 °C. Nuplaukite daržoves ir supjaustykite pomidorus – jei jie dideli, dalinkite į keturias dalis, jei ne, užteks perpjauti pusiau. Daržoves sudėkite į kepimo skardą, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, balzaminiu actu, pagardinkite druska, pipirais bei smulkintais baziliko lapeliais. Paruoštas daržoves kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 30 minučių, tuomet apibarstykite parmezano sūriu ir kepkite dar 5-6 minutes.

BURokėLIAI SU FIGŲ DŽEMU

Paruošimo laikas: 20 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- 6 virtų burokėlių
- 1 raudonojo svogūno
- 2 v. š. figų džemo
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. balzaminio acto
- druskos, pipirų

Virtus burokėlius sutarkuokite, o svogūną supjaustykite nedideliais gabalėliais. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kepkite smulkintą svogūną 3-4 minutes. Į dubenį sudėkite tarkuotus burokėlius, pakepintą svogūną, figų džemą ir viską gerai išmaišykite. Įpilkite balzaminio acto, įdėkite druskos, pipirų ir dar kartą gerai išmaišykite. Prieš patiekdami apie valandą palaikykite šaldytuve – bus taip gardu, kad norėsis pakartoti!

Grybų garnyrai

TIRŠTAS VOVERAIČIŲ PADAŽAS

Paruošimo laikas: 30 min. / 5 porcijos

Jums reikės:

- 250 g voveraičių
- 120 ml vandens
- 1 svogūno
- 1 v. š. miltų
- 3 v. š. grietinės
- druskos, pipirų,
- alyvuogių aliejaus

Smulkiai supjaustykite svogūną ir apie 6 minutes kepkite įkaitintame alyvuogių aliejuje. Į tą pačią keptuvę sudėkite voveraites ir kepkite tol, kol skystis, išsiskyręs iš grybų, išgaruos. Suberkite miltus, supilkite vandenį, gerai išmaišykite ir kepkite dar 3 minutes. Tuomet sudėkite grietinę, apibarstykite druska bei pipirais, viską gerai išmaišykite ir, uždengę keptuvę dangčiu, patroškinkite dar 5-7 minutes.

Taip, tai padažas, bet jis toks maloniai tirštas, kad galima naudoti kaip be galo gardų garnyrą!

BRI SŪRIU ĮDARYTI PIEVAGRYBIAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 200 g pievagrybių
- 2 skiltelių česnako
- petražolių
- 1 raudonojo svogūno
- 3 v. š. sviesto
- 3 v. š. baltojo vyno
- 125 g bri sūrio
- druskos, pipirų

Nuplaukite grybus, nusausinkite ir atskirkite kotelius nuo kepurėlių. Keptuvėje įkaitinkite sviestą, sudėkite pievagrybių kepurėles ir kepkite, kol grybiai suminkštės bei pasidengs sviestu. Į atlaisvintą keptuvę įpilkite šiek tiek alyvuogių aliejaus, suberkite smulkintą česnaką, petražolių lapelius, įpilkite šlakelį baltojo vyno ir kepkite apie 3 minutes, kol išgaruos vynas. Bri sūrį supjaustykite mažais gabalėliais ir užpildykite jais pievagrybių kepurėles. Paruoštus grybus išdėliokite kepimo skardoje, apšlakstykite keptuvėje paruoštu baltojo vyno padažu ir apie 10-15 minučių kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje. Grybai bus dar skanesni, jei palauksite, kol šiek tiek pravės!

ČESNAKINIAI PIEVAGRYBIAI MEDAUS PADAŽE

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 200 g pievagrybių
- 1 v. š. medaus
- 4 skiltelių česnako
- 4 v. š. balzaminio acto
- alyvuogių aliejaus
- druskos, pipirų
- šviežių petražolių lapelių

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite nepjaustytus grybus ir kepkite apie 2 minutes, kol suminkštės. Dubenėlyje sumaišykite medų, smulkiai pjaustytą česnaką ir balzaminį actą. Paruoštą padažą supilkite ant keptuvėje esančių pievagrybių ir troškinkite apie 7-8 minutes. Įberkite šiek tiek druskos ir pipirų. Prieš patiekdami papuoškite grybus smulkintais petražolių lapeliais. Šie grybai subalansuoti būti garnyru, tačiau didesnė jų porcija gali tapti puikiu lengvų pietų patiekalu!

Skonių RAPSODIJA

Norint pasimėgauti ypatingu maistu namuose, verta skirti daugiau laiko eksperimentams virtuvėje. Šį kartą išbandykite burnoje tirpstančias įdarytas pievagrybių kepurėles ar jau klasika tapusį Monblano desertą ir pasimėgaukite dar nepatirtais skoniais.

ĮDARYTI PIEVAGRYBIAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 4-6 porcijos

Jums reikės:

- 700 g pievagrybių
- 1 geltonosios paprikos (apie 200 g)
- 150 g čederio sūrio
- 150 g vyšninių pomidorų
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. druskos
- ¼ v. š. maltų juodųjų pipirų
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- šviežio rozmarino šakelių ir baziliko lapelių

Naudodamiesi šepetėliu nuplaukite pievagrybius ir atsargiai atskirkite kotelius nuo kepurėlių. Išdėliokite pievagrybių kepurėles kepimo skardoje. Susmulkintus pievagrybių kotelius, kubeliais supjaustytą papriką ir per pusę perpjautus vyšninius pomidorus suberkite į atskirą dubenį. Grybų kotelius bei daržoves apibarstykite druska, juodaisiais pipirais, petražolėmis, suberkite tarkuotą sūrį ir viską gerai išmaišykite. Gauta mase įdarykite pievagrybių kepurėles, apšlakstykite jas keliais alyvuogių aliejaus lašais ir pašaukite į įkaitusią orkaitę. Kepkite 180 °C temperatūroje 20 minučių. Iškepusį patiekalą papuoškite rozmarino šakelėmis bei baziliko lapeliais.

CLEVER alyvuogių aliejus

Į ĮDARĄ GALITE ĮMAIŠYTI SMULKINTO SVOGŪNO, CUKINIJŲ AR KITŲ SEZONINIŲ DARŽOVIŲ.

LĖTAI KEPTA KIAULIENOS ŠONINĖ

Paruošimo laikas: 4 val. / 4-6 porcijos
Jums reikės:

- 1,3 kg kiaulienos šoninės
- 2 a. š. druskos
- 2 a. š. česnakų miltelių
- ½ a. š. maltos paprikos
- 1 v. š. garstyčių
- 4 v. š. saulėgrąžų aliejaus

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Naudodami labai aštrų peilį išpjaustykite šoninės odos paviršių mažais rombais. Apibarstykite kiaulieną druska, česnakų milteliais bei malta paprika ir visus prieskonius gerai įtrinkite. Kai tai padarysite, paviršių ištepkite garstyčiomis ir apšlakstykite 2 šaukštais aliejaus. Likusiu aliejumi ištepkite kepimo skardą, sudėkite į ją paruoštą mėsą ir pašaukite į įkaitusią orkaitę. Praėjus 20 minučių, kai mėsos paviršius įgaus švelniai rusvą spalvą, sumažinkite temperatūrą iki 150 °C ir kepkite 3 valandas. Galiausiai vėl padidinkite temperatūrą iki 200 °C ir kepkite dar 20 minučių. Iškepusią kiaulieną ištraukite iš orkaitės, palikite 10 minučių atvėsti ir tik tuomet, supjaustę griežinėliais, patiekite.

KREMINIAI KUKURŪZAI

Paruošimo laikas: 35 min. / 4-6 porcijos
Jums reikės:

- 600 g konservuotų kukurūzų
- 250 ml 30% rieb. grietinėlės
- 100 ml pieno
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 1 a. š. sviesto
- 50 g tarkuoto ementalio sūrio
- 50 g tarkuoto Grana Padano sūrio
- 1 v. š. susmulkintų svogūnų laiškų
- 1 v. š. mažų baziliko lapelių

Suberkite 500 g kukurūzų į puodą, supilkite pieną bei grietinėlę ir kaitinkite, kol užvirs. Sumažinkite temperatūrą ir, retkarčiais pamaišydami, virkite dar 10 minučių. Įberkite druskos, juodųjų pipirų, sudėkite sviestą, ementalio sūrį ir viską gerai išmaišykite. Nukelkite puodą nuo viryklės ir suplakite jo turinį plaktuvu iki norimo tirštumo. Suberkite likusius kukurūzus, Grana Padano sūrį ir dar kartą viską išmaišykite. Kreminę kukurūzų masę sudėkite į norimą indą ir papuoškite svogūnų laiškais bei baziliko lapeliais.

CLEVER konservuoti kukurūzai

ODELĖ BUS TRAŠKESNĖ, JEI PRIEŠ KEPANT PATEPSITE JĄ ACTU.

GALIMA NAUDOTI IR ŠALDYTUS KUKURŪZUS.

MONBLANO DESERTAS

Paruošimo laikas: 60 min. / 6 porcijos
Jums reikės:

- 200 g kvietinių miltų
- 50 g ruginių miltų
- žiupsnelio druskos
- 50 g cukraus pudros
- 120 g sviesto
- 1 v. š. grietinės

Pekanų kremui:

- 250 g karijų
- 200 ml plakamos grietinėlės
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 1 v. š. cukraus pudros

Morengui:

- 2 kiaušinių baltymo
- žiupsnelio druskos
- 130 g cukraus pudros

Nuplaukite karijų riešutus ir subėrę į puodą su vandeniu kaitinkite, kol vanduo pradės virti. Tuomet nupilkite vandenį ir, uždengę puodą rankšluosčiu, palikite 15 minučių.
Sumaišykite kvietinius ir ruginius miltus dubenyje, įberkite druskos, cukraus pudros, sudėkite kubeliais supjaustytą sviestą ir viską išminkykite iki vientisos masės. Tuomet įdėkite grietinę ir minkykite, kol visi ingredientai išsimaišys. Suvyniokite tešlą į maistinę plėvelę ir palikite šaldytuve 20 minučių. Kai tešla atvės, ją iškočiokite, supjaustykite į penkis lygius apskritimus ir išklokite jais kepimo formeles. Prieš kepant, tešlą pabadykite šakute ir 20 minučių kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje.
Kol tešla kepa, paruoškite kremą: elektriniu maišytuvu iki vientisos masės susmulkinkite vandenyje išbrinkintas karijas. Atskirai iki standumo suplakite grietinėlę, suberkite į ją cukraus pudrą ir šaukštą vanilės ekstrakto, dar kartą viską išmaišykite maišytuvu. Į gautą masę rankomis įmaišykite karijų piurė. Pagamintą kremą supilkite į konditerinę rankovę ir uždėkite žvaigždutės formos antgalį. Išimkite iškepusią tešlą iš formelių ir, kai atvės, užpildykite kremu.
Galiausiai paruoškite morengą. Į kiaušinių baltymus įberkite druskos ir išplakite iki standžių putų. Plakdami po truputį berkite cukraus pudrą. Morengas bus paruoštas, kai plakama masė taps standi, glotni ir blizgi. Ant skardos su kepimo popieriumi šaukštu suformuokite mažus morengo kauburėlius, dėkite skardą į orkaitę ir kepkite 10-15 minučių 180 °C temperatūroje. Iškepusiu morengu papuoškite pyragaičius ir patiekite.

ŽADĄ ATIMANTYS SKANUMYNAI puodelyje

Kai geidžiate ko nors saldaus, bet nesate tikri ko norėtumėte, mes siūlome ypač greitą fantastiško skonio sprendimą. Išbandykite neįtikėtinai lengvai, paprastai ir greitai, vos per keletą minučių, pagaminamus desertus. Vartojimo instrukcijos? Šiltai susisukite į pledą, patogiai įsitaisykite prie židinio ar lango, pro kurį matosi šiam metų laikui būdinga natūralių gamtos spalvų įvairovė, ir mėgaukitės skonių jūra.

PYRAGĖLIS BE GLITIMO

Paruošimo laikas: 4 min. / 1 puodelis
Jums reikės:

- **1 kiaušinio**
- **1 v. š. jogurto**
- **1 a. š. tirpinto kokosų aliejaus**
- **1 v. š. kukurūzų miltų**
- **2 v. š. migdolų miltų**
- **½ v. š. cukraus**
- **¼ v. š. cinamono**
- **5-6 šilauogių**
- **1 v. š. smulkintų migdolų gabalėlių**

Puodelyje išplakite kiaušinį su jogurtu, sudėkite visus likusius ingredientus, viską gerai išmaišykite ir dėkite į mikrobangų krosnelę. Kaitinkite aukščiausioje temperatūroje 3 minutes. Leiskite šiek tiek atvėsti ir patiekite.

GALITE NAUDOTI IR ŠALDYTUS VAISIUS.

PYRAGĖLIS SU DRIBSNIAIS

Paruošimo laikas: 4 min. / 1 puodelis

Jums reikės:

- **2 v. š. miltų**
- **1 v. š. avižinių ar kitų mėgstamų dribsnių**
- **1 v. š. smulkintų riešutų (graikinių, lazdyno riešutų, migdolų)**
- **2 a. š. cukraus**
- **1 a. š. aliejaus (saulėgrąžų)**
- **1 kiaušinio**
- **3 v. š. jogurto**

Puodelyje sumaišykite miltus, dribsnius, cukrų ir smulkintus riešutus. Supilkite kiaušinį, sumaišytą su jogurtu, ir viską išplakite šakute. Puodelį dėkite į mikrobangų krosnelę ir kaitinkite aukščiausioje temperatūroje 3 minutes. Ištraukite, leiskite atvėsti ir mėgaukitės.

JOGURTĄ GALITE PAKEISTI PIENU.

ŠOKOLADINIS PYRAGĖLIS

Paruošimo laikas: 4 min. / 1 puodelis

Jums reikės:

- **1 kiaušinio**
- **2 v. š. jogurto**
- **1 a. š. ištirpinto sviesto**
- **2 v. š. miltų**
- **1 v. š. kakavos**
- **¼ a. š. kepimo miltelių**
- **žiupsnelio cinamono**
- **2 a. š. cukraus**
- **1 v. š. granatų sėklų**

Visus ingredientus, išskyrus granatų sėklas, išmaišykite puodelyje. Puodelį įdėkite į mikrobangų krosnelę ir kaitinkite 3 minutes aukščiausioje temperatūroje. Leiskite šiek tiek atvėsti, papuoškite granatų sėklomis ir skanaukite.

CLEVER sviestas, 82%

CUKRŲ GALITE PAKEISTI KLEVŲ SIRUPU.

RINKITĖS PATOGUMĄ: *vienos* SKARDOS PATIEKALAI

ŠĮ PATIEKALĄ GALITE GAMINTI SU ĮVAIRIAUSIOMIS DARŽOVĖMIS – NEBIJOKITE EKSPERIMENTUOTI!

Būna dienų, kai puode norisi virti sriubą, keptuvėje čirškinti gardžiai kvepiančią žuvį su rozmarinu, o vėliau dar ir pyragui tešlą užmaišyti. Vis dėlto, kartais pažiūrėti gerą filmą daug maloniau nei stebėti, kaip keptuvėje gimsta būsima vakarienė. Tokiomis dienomis gelbėja vienos skardos patiekalai, kurie nereikalauja daug laiko, o rezultatas toks, tarsi visą dieną būtumėte sukęsi virtuvėje.

LAŠIŠA SU KEPTAIS SMIDRAIS IR BULVĖMIS

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g bulvių
- 4 gabalėlių lašišos filė
- 3 v. š. žaliosios citrinos sulčių
- 100 g ištirpinto sviesto
- 150 g smidrų
- 2 v. š. baltojo vyno
- 2 skiltelių česnako
- žiupsnelio druskos, pipirų
- alyvuogių aliejaus

Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C. Supjaustykite bulves ir, sudėję jas į kepimo skardą, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apibarstykite druska, pipirais bei smulkintu česnaku ir kepkite orkaitėje apie 15 minučių.

Kai bulvės šiek tiek apskrus, šalia išdėliokite lašišą bei smidrus ir apšlakstykite juos žaliųjų citrinų sulčių, tirpinto sviesto bei baltojo vyno mišiniu. Praėjus 10 minučių, lašišą apverskite, o smidrus ir bulves pamaišykite. Jei reikia, papildomai užberkite druskos. Pasistenkite lašišos neperkepti – ji turi pasidengti traškia plėvele, tačiau viduje likti minkšta ir sultinga. Skanaus!

VIENOS SKARDOS VIŠTIENA SU ANAKARDŽIAIS

Paruošimo laikas: 45 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- 400 g vištienos krūtinėlės
- 1 žaliosios paprikos
- 1 raudonosios paprikos
- ½ brokolio
- 150 g anakardžių riešutų
- 1 svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 40 ml sojų padažo
- 2 v. š. medaus
- 2 v. š. sezamų pastos
- žiupsnelio pipirų, raudonėlio
- alyvuogių aliejaus

Vištieną susmulkinkite norimo dydžio gabaliukais ir dėkite į kepimo skardą. Apšlakstykite mėsą sojų padažu, užberkite raudonėlio ir 8 minutes kepkite orkaitėje, 220 °C temperatūroje. Kol vištiena kepa, supjaustykite daržoves ir paruoškite padažą. Sumaišykite trintą česnaką, pipirus, alyvuogių aliejų, medų, sezamų pastą ir šlakelį sojų padažo. Į tą pačią skardą, kurioje kepė vištiena, sudėkite šviežias daržoves, anakardžių riešutus ir tolygiai ant jų paskirstykite pagamintą padažą. Viską kepkite apie 15-20 minučių. Skamba per daug paprastai, kad būtų tiesa? Pabandykite!

TAIP GALITE KEPTI IR ŽUVĮ AR KITAS JŪROS GĖRYBES.

ČESNAKINĖS KREVETĖS SU KUKURŪZŲ BURBUOLĖMIS

Paruošimo laikas – 50 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- **500 g mažų saldžiųjų bulvių**
- **2 kukurūzų burbuolių**
- **200 g krevečių**
- **2 v. š. ištirpinto sviesto**
- **6 vyšninių pomidorų**
- **1 a. š. čili pipirų**
- **1 a. š. česnakų miltelių**
- **žiupsnelio druskos**
- **alyvuogių aliejaus**

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Kol ji kais, supjaustykite saldžiąsias bulves, kukurūzų burbuoles ir vyšninius pomidorus. Krevetes ir daržoves sudėkite į kepimo skardą, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apliekite tirpintu sviestu bei apibarstykite prieskoniais: čili pipirais, česnakų milteliais bei druska. Skardą pašaukite į orkaitę ir kepkite apie 30 minučių. Šis receptas toks paprastas, kad būtų nuodėmė jo neišbandyti!

Šviežumo keliu

BON VIA

Derlius nuimamas laiku, prižiūrint kokybę

NAUJIENA!
Tik IKI parduotuvėse

Užauginta su meile rinktiniuose ūkiuose

Augalinių baltymų bomba

Tofu – tai Tolimųjų Rytų delikatesas, gaminamas stingdant sojos pieną. Jo gamybos procesas panašus į sūrio, todėl dažnai tofu vadinamas sojos sūriu. Šis lengvas, iš sojos išgaunamas maistas yra vienas geriausių augalinės kilmės baltymų šaltinių, kupinas organizmui reikalingų amino rūgščių. Mėgaukitės šiuo nepaprastu skoniu, paįvairindami jį grūdais, sėklomis ar mėgstamais vaisiais.

ONIGIRAZU „SUŠI SUMUSTINUKAI“

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

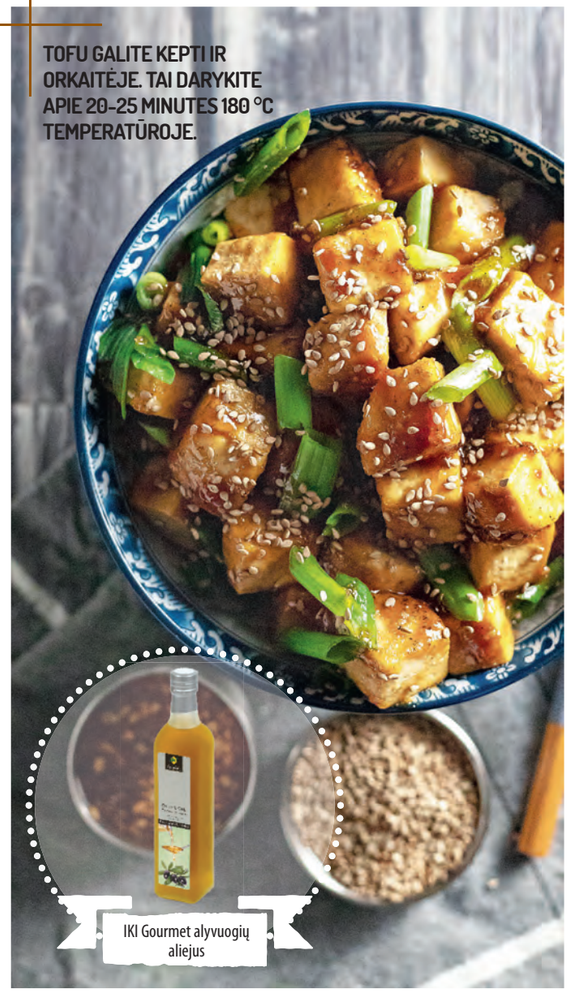
Jums reikės:

- **6 jūros dumblių lapelių**
- **800 g apskritųjų ryžių**
- **200 g šviežių špinatų**
- **200 g saldžiųjų bulvių**
- **1½ a. š. druskos**
- **4 a. š. sezamo sėklų**
- **200 g tofu**

Pasūdykite ryžius ir išvirkite juos pagal instrukcijas, nurodytas ant pakuotės. Sūdytame vandenyje išvirkite bulves su lupenomis, leiskite joms atvėsti ir tik tuomet nulupkite. Nuplaukite ir nusausinkite špinatus. Ant dumblių lapelio dėkite 2 šaukštus ryžių, ant jų uždėkite šiek tiek daržovių bei gabalėlį tofu, apibarstykite sezamu ir užklokite dar 2 šaukštais ryžių. Suvyniokite dumblį ir perpjaukite suktinuką pusiau. Puseles išdėliokite taip, kad perpjauta dalis būtų viršuje. Viską kartokite, kol sunaudosite visus ingredientus.

PAMARINUOKITE TOFU SOJŲ PADAŽE APIE 20 MINUČIŲ.

PRATURTINKITE PATIEKALO SKONĮ ĮPILDAMI ARBATINĮ ŠAUKŠTELĮ SEZAMŲ ALIEJAUS.



TOFU GALITE KEPTI IR ORKAITĖJE. TAI DARYKITE APIE 20–25 MINUTES 180 °C TEMPERATŪROJE.

IKI Gourmet alyvuogių aliejus

TOFU SU DARŽOVĖMIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **300 g tofu**
- **2 v. š. sojų padažo**
- **1 svogūno**
- **200 g cukinijos**
- **300 g brokolių**
- **200 g žaliųjų žirnelių**
- **100 ml vandens**
- **2 a. š. tarkuoto imbiero**
- **1 skiltelės česnako**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**

Tofu supjaustykite kubeliais, užpilkite sojų padažu ir palikite pasimarinuoti apie 20 minučių. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kelias minutes pakepinkite smulkiai pjaustytą svogūną. Į keptuvę suberkite supjaustyto brokolio ir cukinijos gabalėlius bei žaliuosius žirnelius. Viską kepkite, kol daržovės šiek tiek suminkštės, ir sudėkite į dubenį. Keptuvėje įkaitinkite dar šiek tiek alyvuogių aliejaus ir kepkite marinuotą tofu. Po 10 minučių į keptuvę išspauskite česnaką, suberkite tarkuotą imbierą, vėl sudėkite daržoves, viską užpilkite vandeniu ir patroškinkite kelias minutes.

TOFU SU SEZAMAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **200 g tofu**
- **1 v. š. sezamo sėklų**
- **2 v. š. sojų padažo**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 skiltelių česnako**
- **1 a. š. tarkuoto imbiero**
- **300 g svogūnų laiškų arba porų**
- **žiupsnelio druskos**

Tofu supjaustykite kubeliais, apliekite sojų padažu ir marinuokite apie 30 minučių. Labai trumpai keptuvėje paskrudinkite sezamo sėklas. Apkepusias sėklas suberkite į atskirą dubenėlį, o į keptuvę įpilkite dar porą šaukštų alyvuogių aliejaus. Kepkite marinuotą tofu, kol gabalėliai įgaus auksinę spalvą. Tuomet į keptuvę suberkite imbierą bei išspaustą česnaką ir trumpai pakepinkite, kol atsiskleis česnako aromatas. Galiausiai suberkite smulkintus svogūnų laiškus arba porus bei skrudintas sezamo sėklas, viską gerai išmaišykite ir patiekite.

RUDENĮ *visi keliai* VEDA Į MIŠKĄ

- Grybai,
Slėpkitės greičiau!
Aš grybautojus
Mačiau!
(J.Marcinkevičius „Grybų karas”)

Po vasaros kaitros atėjus rudeniui, gamta siūlo malonų užsiėmimą – prasideda grybų sezonas! Žiūrėk, iš po miško paklotės nedrąsiai kyšo baravyko kepurė, ant medžio kamieno rikiuojasi visa eilė kelmučių, o ten, už kelių žingsnių, puikuojasi nedidelė voveraičių giraitė. Beje, ar žinojote, kad voveraites Dzūkijoje lepeškom vadina?

Lietuvoje grybų sostine laikoma Dzūkija, todėl šįkart čia ir užsukome. Svečiavomės pas Birutę Valentukevičienę, kuri sutiko pasidalinti istorijomis apie lietuviškas grybavimo tradicijas. Ir nieko keisto – tiek jos močiutė, tiek mama, o po to jau ir pati, sukūrusi savo šeimą, eidavo su vaikais į mišką grybauti. Ne tik eidavo, arkliais pakinkytu vežimu važiuodavo – anais laikais visa miško paklotė būdavo nusėta grybais!

ŠILTOJE, SAULĖTOJE VIETOJE LAIKOMI GRYBAI GREITAI GENDA. ŠVIEŽIAI SURINKTUS GRYBUS REKOMENDUOJAMA LAIKYTI ŽEMESNĖJE, APIE 4 °C, TEMPERATŪROJE IR APDOROTI PER 24 VALANDAS.

Birutė pasakoja, kad grybų sezonas Dzūkijoje kiekvienais metais prasideda vis kitu laiku – gali prasidėti tiek vasarą, tiek rudenį. „Kap Dzievas dzuos“, – tarmiškai sako pašnekovė. Birutė prisimena, kaip žmonės sakydavo, kad jei kovo 1-oji šilta ir saulėta, tai pavasaris irgi toks bus, jei kovo 2 diena be kritulių, tai ir vasara bus sausa, o jei kovo 3 diena šilta bei drėgna, tai jau lauk rudens, turtingo grybais.

Moteris sako, kad atėjęs ruduo diktuodavo ir darbų eigą: „Nukasam bulves ir jau, žinok, prasideda baravykų sezonas. Ir nors vasarą, kai palyja, pašucina, pridzygsta pilni miškai grybų, bet anie daugiau pakirmiję. O va ant rudens jau sveikesni grybai, dažnai nė kirmėlukės nerasi.“

Dzūkės šeimoje grybai buvo renkami tiek sau, tiek pardavimui. Dažnai pasitaikydavo ir mainai - grybus mainydavo į audinius ar skareles.

Pašnekovė nostalgiškai prisimena laikus, kai eidavo su močiute į mišką: „ji užsrišdavo prijuostę, dzūkuose žiurstu vadinamą, pasikišdavo žiurstą galą po sijonu, pasidarydavo tokią sterblę ir mes, vaikai, į tą sterblę rinkdavom grybus – tiek, kiek reikėdavo vakarienei pagaminti.“

Paklausta, ar dažnai jų šeima eidavo grybauti, Birutė nedvejodama sako, kad kaip į darbą traukdavo! „Kašelė, pinta iš balanų, ant pečių – ir einam grybaut su vaikais! Prisirenkam pilną kašelę ir dar skarose, pririštose prie lanko, prisikraunam grybų. Toli mišku nueidavom, tris kilometrus ir daugiau.“

O tame darbe irgi taisyklių būta: „Jei nori lepeškų prisigrybaut, ieškok tarp samanų. Jei baravykų – šitų miško gražuolių jau retai samanose rasi. Kai iš samanukių išsitrauki lepeškas, reikia gražiai užklot tom pačiom samanukėm žemę - šiukštu nepalikt išdraskytų, nes paskui neauga toj vietoj nauji grybukai“, – vardija grybavimo taisykles dzūkė.

GRYBAI TURTINGI LĄSTELIENA, VANDENIU, BALTYMAIS BEI MINERALINĖMIS MEDŽIAGOMIS. DAUGIAUSIA ŠIŲ MEDŽIAGŲ KAUPIASI KEPURĖLĖSE.

Birutė teigia, kad švieži grybai – skaniausi. Dzūkė pasakoja, kad juos išverda, sumala ir tuomet, pagardinusi mėsa, miltais bei kiaušiniais, formuoja kotletus. Sako, labai skanu ir bulvinius blynus kepti su džiovintais baravykais ar raudonviršiais – „juos išverdi, permali, tada svogūno, lašinukų papjaustai ir ant keptuvės! Pasaka!“ Dar Birutė siūlo išsivirti cepelinų su džiovintais baravykais: „Nustebsite paragavę ir širdis apsals, koks skonis!“

Jeigu ir jūs mėgstate šias gardžias miško gėrybes, griebkite pintinę ir keliaukite į mišką – ne tik turėsite gardžią ir maistingą vakarienę, bet ir pasidžiaugsite gaivia bei spalvinga rudens gamta.

DŽIOVINTI GRYBAI IŠSAUGO DAUGIAU NAUDINGŲ MEDŽIAGŲ NEI VIRTI AR KEPTI. JAIS GALITE GARDINTI JAU PARUOŠTUS PATIEKALUS.

DZŪKIŠKI BARAVYKŲ KOTLETUKAI

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **600 g šviežių baravykų**
- **2 kiaušinių**
- **6 v. š. miltų**
- **1 svogūno**
- **2 skiltelių česnako**
- **10 g petražolių lapelių**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**
- **alyvuogių aliejaus**

Grybus nuplaukite, supjaustykite mažais gabalėliais ir sudėkite į dubenį. Įmuškite kiaušinį, suberkite miltus ir viską gerai išmaišykite. Smulkiai supjaustykite svogūną ir česnako skilteles, suberkite į baravykų masę ir dar kartą gerai išmaišykite. Įdėkite druskos, pipirų bei smulkintų petražolių lapelių ir iš gautos masės suformuokite norimo dydžio kotletukus. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir ir kepkite juos kelias minutes, kol abi pusės apskrus. Baravykų kotletukus galite patiekti su bulvių koše bei šviežiomis salotomis.

DOBILAS
LAIMĖ GYVENTI
LAIMINGAI
DOBILAS Bananas ORGANIC DRINK YOGHURT
DOBILAS Peaches ORGANIC DRINK YOGHURT
DOBILAS Natural BIO YOGURT
DOBILAS Bananai ir kriaušės EKOLOGIŠKAS JOGURTAS
DOBILAS Persikai, burnočių sėklos ir linų sėmenys EKOLOGIŠKAS JOGURTAS
DOBILAS Vanilla BIO YOGURT
DOBILAS Ananasai, mangai ir persikai EKOLOGIŠKAS JOGURTAS

ĮKVEPIANTIS RYŽIŲ paprastumas

Grūdinė ryžių kultūra mus traukia savo malonia išvaizda ir maistingumu, todėl ryžiai yra svarbūs kasdienėje mityboje. Žvelgiant istoriškai, jie buvo svarbesnė raciono dalis nei bet kuri kita grūdinė kultūra, o ir šiandien jų populiarumas nė kiek nemažėja - mes juos verdame, kepame, skrudiname ir naudojame net desertuose. Tad „IKI Skanaus!" siūlo jums keletą gardžių receptų, kuriuos turėtumėte išbandyti.

IKI Gourmet ryžiai „Arborio"

RIZOTĄ TAIP PAT GALIMA PAGARDINTI ŠPINATAIS, LAŠIŠA AR KREVETĖMIS.

RIZOTAS SU KEPTAIS GRYBAIS IR ŽIRNELIAIS

Paruošimo laikas: 50 min. / 5 porcijos

- 1 l vištienos sultinio
- 150 g ryžių
- 1 svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 2 v.š. sviesto
- 200 g mėgstamų grybų
- ½ stiklinės žaliųjų žirnelių
- 200 ml baltojo vyno
- 150 g tarkuoto parmezano sūrio
- žiupsnelio druskos, pipirų
- alyvuogių aliejaus

Puode arba mikrobangų krosnelėje pašildykite vištienos sultinį. Keptuvėje įkaitinkite šiek tiek alyvuogių aliejaus ir pakepinkite smulkiai supjaustytą svogūną. Įdėkite šaukštą sviesto, smulkintą česnaką, supjaustytus grybus ir žirnelius. Pagardinkite druska, pipirais ir, praėjus 6-7 minutėms, viską sudėkite į atskirą dubenėlį. Toje pačioje keptuvėje ištirpinkite likusį sviestą, sudėkite ryžius ir šiek tiek pakepinkite. Tuomet supilkite baltąjį vyną ir kepkite apie 3 minutes. Kai vynas išgaruos, o ryžiai įgaus malonų aromatą, pilkite vištienos sultinį. Svarbiausia nesupilti viso sultinio iš karto. Geriausias rizotas gausis tuomet, jei kas 5 minutes įpilsite po 1 stiklinę skysčio ir ryžiams leisite palaipsniui suminkštėti. Kai ryžiai bus paruošti, sumaišykite juos su keptais grybais, žirneliais ir parmezano sūriu. Šis patiekalas reikalauja kantrybės, tačiau laukti tikrai verta!

IKI Gourmet raudonieji ryžiai

NORĖDAMI PAĮVAIRINTI PATIEKALĄ, NAUDOKITE RAUDONUOSIUS RYŽIUS.

KEPTA KIAULIENA SU RYŽIAIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 350 g kiaulienos
- 100 g morkų
- 2 svogūnų
- 1 skiltelės česnako
- 150 g brokolių
- 2 cm imbiero
- 300 g virtų ryžių
- 1 kiaušinio
- žiupsnelio druskos
- 1 v. š. sezamų aliejaus
- 2 v. š. sojų padažo
- šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. smulkintų petražolių

„Wok“ keptuvėje įkaitinkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus. Susmulkinkite kiaulieną ir vartydami kepkite apie 5-8 minutes. Jai apkepus sudėkite į tuščią indą. Keptuvėje kepkite lazdelėmis pjaustytas morkas, kol šios šiek tiek suminkštės. Tuomet suberkite smulkintą svogūną, brokolius, česnaką bei sutarkuotą imbierą ir viską kepkite apie 2 minutes. Suberkite virtus ryžius ir maišydami kepkite dar keletą minučių. Kai ryžiai pakeis spalvą, sustumkite keptuvės turinį į šonus ir viduryje padarykite tarpą. Į jį supilkite plaktą kiaušinį. Netrukus viską gerai išmaišykite. Galop į keptuvę vėl sudėkite kiaulieną ir dar kartą viską išmaišykite. Pagardinkite druska, sezamų aliejumi, pipirais, sojų padažu bei petražolėmis ir patiekite.

RYŽIUS IŠVIRKITE IŠ VAKARO.

ARANČINAMS GALITE NAUDOTI RYŽIŲ LIKUČIUS NUO PRAĖJUSIOS DIENOS PIETŲ.

SICILIETIŠKI RYŽIŲ RUTULIUKAI – ARANČINAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 300 g virtų ryžių
- 100 g džiūvėsėlių
- 2 v. š. tarkuoto parmezano sūrio
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- 1 kiaušinio
- 2 žiupsnelių druskos
- šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 100 g mocarelos sūrio
- 500 ml saulėgrąžų aliejaus

Į išvirtus ryžius įmuškite kiaušinį, suberkite druską, juoduosius pipirus, pusę turimų džiūvėsėlių, tarkuotą parmezano sūrį bei smulkintas petražoles ir viską maišykite, kol gausite lipnią masę. Suformuokite golfo kamuoliuko dydžio rutuliukus ir į kiekvieną iš jų įdėkite po gabalėlį mocarelos sūrio. Išvoliokite rutuliukus likusiuose džiūvėsėliuose ir virkite juos karštame aliejuje kelias minutes, kol susiformuos traški auksinės spalvos plutelė.

IKI ŪKIS bruknių uogienė

ABRIKOSŲ DŽEMAS TAIP PAT PUIKIAI DERA SU OBUOLIAIS, TODĖL JĮ GALITE NAUDOTI VIETOJE BRUKNIŲ UOGIENĖS.

KARŪNOS VERTI *obuoliai*

Beveik apčiuopiamas viliojantis keptų vaisių kvapas – tai vienas geriausių dalykų, kuriuos gali pasiūlyti pirmosios vėsios dienos. Neabejojame, kad atidarius orkaitę būsite priblokšti unikalaus obuolių aromato pilnatvės.

TARTALETĖ SU OBUOLIAIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 6-8 porcijos
Jums reikės:

- **250 g sluoksniuotos tešlos**
- **600 g obuolių**
- **50 g išlydyto sviesto**
- **2 v. š. cukraus**
- **¼ a. š. cinamono**
- **2 v. š. bruknių uogienės**
- **2 v. š. vandens**

Ant kepimo popieriaus plonai iškočiokite tešlą, ją pabaksnokite šakute ir susukite tešlos kraštus. Suformuotą tešlą su kepimo popieriumi dėkite į kepimo skardą. Nuplaukite obuolius, išpjaukite sėklytes, jei norite, nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Apibarstykite supjaustytus obuolius cinamonu ir išdėliokite juos ant skardoje išklotos tešlos. Konditeriniu teptuku padenkite paviršių išlydytu sviestu ir apibarstykite cukrumi. Tartaletę 20 minučių kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 200 °C. Vos ją ištrauksite iš orkaitės, visą paviršių padenkite džemu, sumaišytu su karštu vandeniu.

TARTE TATIN

Paruošimo laikas: 80 min. / 8 porcijos
Jums reikės:

- 250 g miltų
- 120 g sviesto
- 50 g cukraus pudros
- 2 kiaušinių trynių
- žiupsnelio druskos
- 5 v. š. šalto vandens
- 1 a. š. grietinės

Įdarui:

- 800 g obuolių
- 100 g cukraus
- 50 g sviesto
- ¼ a. š. cinamono
- 2 a. š. vanilės ekstrakto
- 1 v. š. citrinos sulčių

Į didelį dubenį suberkite miltus, dėkite šaltą kubeliais supjaustytą sviestą ir pirštų galiukais įtrinkite sviestą į miltus. Kai viskas sulips, į masę suberkite cukraus pudrą, druską, sudėkite kiaušinių trynius, grietinę bei supilkite vandenį. Minkykite tešlą, kol ingredientai susimaišys, tuomet suformuokite rutulį, suvyniokite jį į maistinę plėvelę ir palikite šaldytuve 20 minučių. Kol tešla vėsta, įkaitinkite orkaitę iki 180 °C ir paruoškite obuolius. Nuplaukite juos, nulupkite, padalinkite į 4 dalis ir pašalinkite sėklytes. Didelėje keptuvėje išlydykite sviestą bei cukrų ir suberkite obuolius. Keptuvės turinį išmaišykite, apibarstykite cinamonu, užlieki- te citrinos sultimis ir kepkite 5 minutes, kol obuoliai karamelizuosis. Nukelkite keptuvę nuo kaitros ir, pagardinę obuolius vanilės ekstraktu, dar kartą viską gerai išmaišykite. Obuolius su sirupu sudėkite į kepimo formą taip, kad apvalioji obuolių dalis būtų apačioje. Obuolius atsargiai užklokite iškočiota atšalusia tešla ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 30-40 minučių. Kai pyragas iškeps, ištraukite jį iš orkaitės ir palikite atvėsti maždaug 30 minučių. Kepimo formą uždenkite didele lėkšte ir viską apverskite, kad pyragas liktų lėkštėje. Tai darydami naudokite virtuvinį rankšluostį ar puodkėlę, nes kepimo forma vis dar bus labai karšta.

CLEVER grietinė, 30%

PATARIMAS: PRIEŠ APVERČIANT PYRAGĄ, PEILIU ATSARGIAI ATSKIRKITE TEŠLĄ NUO KEPIMO FORMOS TIES KRAŠTAIS – TAIP UŽSITIKRINSITE, KAD PYRAGĄ LENGVAI PERKELSITE Į LĖKŠTĘ.

IKI Gourmet grikių žiedų medus

OBUOLIUS GALITE PATIEKTI SU PLAKTA GRIETINĖLE.

KEPTI ĮDARYTI OBUOLIAI

Paruošimo laikas: 60 min. / 6 porcijos
Jums reikės:

- 1 kg obuolių
- 250 g graikinių riešutų
- 2 v. š. mėgstamų dribsnių
- 2 v. š. aguonų sėklų
- 15 ml pieno
- ½ a. š. cinamono
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 2 v. š. medaus

Nuplaukite obuolius, nupjaukite viršūnėles ir atsargiai išskobkite vidų. Susmulkinkite graikinius riešutus, sumaišykite juos su mėgstamais dribsniais, aguonomis, cinamonu, medumi bei vanilės ekstraktu ir viską užpilkite pienu. Gerai išmaišykite ir gauta mase įdarykite išskobtus obuolius. Kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje 35 minutes.

SLYVŲ UOGIENĖ – TOKIA PATI KAIP *pas močiutę*

Ak, tas švelnus vaikystę menantis uogienės saldumas... Gaminkite ją tokią pat, kokią virdavo mūsų močiutės.

Nuplaukite slyvas, išimkite kauliukus ir supjaustykite jas mažais gabalėliais.

Ant slyvų užpilkite cukraus ir gerai išmaišykite.

Viską suberkite į didelį puodą ir, nuolat maišydami, virkite, kol ištirps cukrus. Sumažinkite temperatūrą ir virkite apie 2–3 valandas, kol slyvos suminkštės.

Kai uogienė bus beveik išvirusi, įberkite šiek tiek cinamono, gvazdikėlių ir supilkite romą. Viską suplakite plaktuvu ir, jei reikia, dar pavirkite, kol išgausite norimą tirštumą. Karštą uogienę išpilstykite į švarius pakaitintus stiklainius ir sandariai uždarykite.

PAGAL ŠĮ RECEPTĄ GALITE RUOŠTI VISŲ RŪŠIŲ SLYVŲ UOGIENES.

CUKRŲ GALITE PAKEISTI AGAVŲ ARBA KLEVŲ SIRUPU.

SLYVŲ UOGIENĖ

Paruošimo laikas: 4 val.
Jums reikės:

- 5 kg slyvų
- 500 g cukraus
- 1 a. š. cinamono
- 1 a. š. gvazdikėlių
- 100 ml romo

IŠ UŽ JŪRŲ MARIŲ atkeliavusi NACIONALINĖ DARŽOVĖ

Tradicinė lietuviška virtuvė neįsivaizduojama be daržovių pažibos – bulvės. Nors daugybė patiekalų – cepelinai, bulvių plokštainis, bulviniai vėdarai – laikomi tradiciniais, pagrindinis jų ingredientas į Lietuvą atkeliavo tik XVII amžiuje.

Manoma, kad bulves į Europą atgabeno ispanų keliautojai – pirmąkart jos paminėtos po pasaulį keliavusio ispanų kunigo Pedro Sjezos de Leono veikale apie Naująjį pasaulį „Peru kronika“. Nuo to laiko ši daržovė masiškai išplito Europos dvaruose bei valstiečių ūkiuose ir iki šiol nepraranda savo populiarumo.

Šis kultūrinis augalas pradėtas auginti maždaug prieš 7–9 tūkst. metų Bolivijos ir Peru teritorijoje, netoli Titikakos ežero. Vietiniai indėnai bulves laikė ypatingomis – garbino jas globojančias dievybes, o kai kurios gentys, pavyzdžiui, inkai, bulvių virimo trukmę naudojo kaip laiko skaičiavimo vienetą.

Įdomu tai, kad net visam pasauliui pamilus šią daržovę, gurmaniškais patiekalais garsėjantys prancūzai į bulves žiūrėjo nepatikliai, tad naudojo jas tik kaip pašarą kiaulėms. Nors šiandien tai skamba neįtikėtinai, šioje šalyje buvo tikima, kad bulvės sukelia raupus, todėl XVIII a. viduryje beveik 25-erius metus jas auginti buvo griežtai draudžiama. Šį mitą sugriovė garsus vaistininkas, gydytojas ir agronomas Antuanas Ogiustas Parmantjė, kuris pradėjo vadinamąją bulvių propagandos kampaniją ir įrodė, kad jos nekenksmingos sveikatai. Ekscentriškasis Parmantjė savo rengiamuose pietuose pavergė prancūzų aukštuomenę nuostabaus skonio bulvių patiekalais bei ugningomis kalbomis apie tai, kaip jos padėjo išmaitinti žmones karų ir bado metu.

Netikėtų, su bulvėmis susijusių istorijų galima išgirsti ne tik apie prancūzus. Štai Lietuvoje kai kurie didikai ir botanikai, žavėdamiesi šios daržovės žiedais, veisdavo ją oranžerijose kaip dekoratyvinį augalą. Tik vėliau buvo suprasta, jog bulvių gumbai yra maistingi ir turi puikų skonį.

Nors šiandien girdime daugybę išsiskiriančių nuomonių apie bulvių naudą organizmui, dažniausiai ši daržovė yra nuvertinama. Bulvėse esantys vitaminai, tokie kaip B2, B6, B9, PP, K, E ir C, bei mineralai gali padėti sergantiems širdies, kraujagyslių, inkstų ar net nervų ligomis, todėl drąsiai mėgaukitės šios, tokią turtingą istoriją turinčios, daržovės patiekalais.

IŠVIRTA SU LUPENOMIS BULVĖ TURI NET 5 KARTUS DAUGIAU LĄSTELIENOS NEI BANANAS IR 3 KARTUS DAUGIAU VITAMINO C NEI AVOKADAS.

APKEPTOS BULVĖS SU ŠONINE

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg nedidelių bulvių
- 2 v. š. kambario temperatūros sviesto
- 3 skiltelių česnako
- 50 g smulkintos šoninės
- 30 g parmezano sūrio
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos, mėgstamų žolelių

Puode užvirinkite vandenį ir, nuplovę šviežias bulves su lupenomis, sudėkite jas virti. Praėjus 30 minučių bulves gerai nusausinkite ir sudėkite į kepimo skardą. Rekomenduojame skardą iškloti kepimo popieriumi, kad bulvės nepriliptų. Dubenėlyje sumaišykite sviestą, smulkintą šoninę, druską ir žoleles. Uždėkite pjaustymo lentelę ant bulvių ir spustelėkite, kad jos šiek tiek susiplotų. Tuomet aptepkite jas sviesto, šoninės bei prieskonių mišiniu ir kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 180 °C, kol bulvės pasidengs traškia plutele – apie 10-15 minučių. Iškeptas bulves pagardinkite parmezano sūriu. Lengva pagaminti ir labai skanu!

GAMINDAMI NAUDOKITE PIRŠTINES, KAD BUROKĖLIAI NENUDAŽYTŲ RANKŲ.

VITAMINŲ LOBYNAS *šviežiuose kąsneliuose*

Burokėlis yra viena vertingiausių sezoninių rudens gėrybių. Ir nesvarbu, ar šią daržovę kepsime, ar virsime, ji vis tiek bus nepaprastai gardi. Vis dėlto, norint pajusti išties ryškų burokėlių skonį bei siekiant kuo sklandžiau pasisavinti visas jų turimas mineralines ir kitas vertingas maistines medžiagas, vertėtų šias daržoves valgyti termiškai neapdorotas. Nors burokėlių išvaizda gali pasirodyti nepatraukli, savyje jie slepia stiprų sveikatos užtaisą, kuris pravers atkeliavus ligų sezonui. Jei dar ieškote savo mėgstamiausio burokėlių recepto – išbandykite, ką jums siūlo „IKI Skanaus!“.

BUROKĖLIŲ MĖSAINIAI

Paruošimo laikas: 15 min. + šaldymas / 2 porcijos

Jums reikės:

- **400 g burokėlių**
- **200 g morkų**
- **100 g salierų**
- **1 raudonojo svogūno**
- **150 g migdolų**
- **100 g išlukštentų saulėgrąžų**
- **½ a. š. druskos**
- **žiupsnelio maltų pipirų**
- **1 a. š. citrinos sulčių**
- **1 saujos šviežių petražolių**
- **300 g šviežių gražgarsčių**

Nulupkite ir sutarkuokite burokėlius. Nuskuskite morkas bei salierus, nulupkite svogūnus ir viską supjaustykite kubeliais. Suberkite pjaustytas daržoves į smulintuvą, taip pat sudėkite petražoles, migdolus bei saulėgrąžas ir viską gerai susmulkinkite. Į gautą mišinį įberkite druskos, pipirų, įpilkite šakštelį cutrinos sulčių bei suberkite tarkuotus burokėlius. Dar kartą viską gerai išmaišykite ir palikite 15 minučių šaldytuve, kad masė šiek tiek sustingtų. Galiausiai suformuokite paplotėlius ir gaminkite mėsainius su savo mėgstamomis bandelėmis bei kitais ingredientais. Jie puikiai derės su šviežiais gražgarsčių lapeliais.

ŠVIEŽIŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g burokėlių
- 100 g svogūnų
- 1 skiltelės česnako
- 100 g lazdyno riešutų
- 4 v. š. moliūgų sėklų
- 3 v. š. krienų
- 2 žiupsnelių druskos
- 1 v. š. citrinos sulčių

Nulupkite ir sutarkuokite burokėlius. Į tarkius sudėkite susmulkintus svogūnus bei išspaustą česnaką. Suberkite pasmulkintus riešutus, moliūgų sėklas bei krienus. Viską gerai išmaišykite, pagardinkite druska ir apšlakstykite citrinos sultimis.

BUROKĖLIŲ GASPAČO

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg burokų
- 1 raudonojo svogūno
- 3 skiltelių česnako
- 300 g šviežių agurkų
- 250 g ridikėlių
- 2 v. š. vyno acto
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 300 ml vandens
- 200 ml jogurto
- 2 v. š. smulkintų petražolių

Nuplaukite daržoves, burokėlius nulupkite ir viską smulkiai supjaustykite. Į atskirą indą atsidėkite 2 šaukštus susmulkintų ridikėlių bei 1 šaukštą agurkų. Visas likusias daržoves suberkite į trintuvę, užberkite druskos, pipirų, supilkite actą, jogurtą bei vandenį ir viską sutrinkite iki vientisos masės. Sriubą galite pagardinti mėgstamais prieskoniais. Papuoškite gaspačio smulkintais ridikėliais bei agurkais, kuriuos atsidėjote.

KĘKAVA®
NAUJIENA
RŪKYTI VIŠTIENOS GAMINIAI!
Produktai ruošiami pagal unikalų, prieš 25 metus sukurtą rūkymo alksnio ir buko drožlėse metodą, kuris vištienai suteikia sodrų rudą atspalvį. Kad skonis būtų dar sodresnis kiekvienas produktas prieš rūkymą marinuojamas prieskoniuose.
Ieškokite viščiukų sparnelių petelių „Jubiliejiniai“ ir blauzdelių be sąnario „Jubiliejinės“ bei vištienos gyrų „Klasikinis“ IKI parduotuvėse.

CLEVER konservuoti pomidorai

Lęšiai – mes mėgstame juos karštus

Pajuskite gardų lęšių aromatą ir šio patiekalo pilnatvę. Vos keli šaukštai karštų lęšių su gardžiomis margosiomis pupelėmis akimirksniu jus sušildys iš vidaus.

RAUDONŲJŲ LĘŠIŲ TROŠKINYS SU MĖSOS KUKULIAIS

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 350 g raudonųjų lęšių
- 200 g svogūnų
- 2 česnako skiltelių
- 1 a. š. druskos
- 1 a. š. ciberžolių
- 1 a. š. rūkytos maltos paprikos
- ¼ a. š. kajeno pipirų
- 1 skardinės konservuotų pomidorų
- 400 ml vandens
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 150 g. šviežių špinatų

Mėsos kukuliams:

- 250 g maltos veršienos
- 1 mažo svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 1 kiaušinio
- 3 v. š. džiūvėsėlių
- 100 ml pieno
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. juodųjų pipirų

Į maltą veršieną įmaišykite susmulkintą svogūną bei išspaustą česnaką, įmuškite kiaušinį, suberkite džiūvėsėlius, pagardinkite druska, juodaisiais pipirais ir užpilkite pienu. Viską gerai išmaišykite ir iš gautos masės suformuokite mėsos kukulius. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir vartydami apie 7-8 minutes kepkite mėsos kukulius, kol šie iš visų pusių gražiai apkeps.

Į puodą su įkaitintu aliejumi suberkite susmulkintus svogūnus ir kepkite, kol jie suminkštės. Tuomet berkite susmulkintą česnaką, kajeno pipirus bei rūkytą papriką. Vos pajusite atsiskleidžiantį aromatą, sudėkite į puodą lęšius, užpilkite juos vandeniu bei sutrintais konservuotais pomidorais ir viską troškinkite apie 10 minučių. Prieš baigiant troškinti, į puodą suberkite ciberžoles bei špinatus. Troškinį patiekite su mėsos kukuliais.

MĖSOS KUKULIUS GALITE PAKEISTI VIRTA PAUKŠTIENA.

VANDENS KIEKĮ, KURIAME TROŠKINSITE, PASIRINKITE PAGAL MĖGSTAMĄ TROŠKINIO TIRŠTUMĄ.

CLEVER konservuoti lęšiai

LĘŠIŲ TROŠKINYS SU PIEVAGRYBIAIS IR POLENTA

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos
Jums reikės:

- 200 g lešių
- 150 g svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 100 g morkų
- 1 a. š. rūkytos maltos paprikos
- ½ a. š. maltų kalendrų
- 1 džiovintos aitriosios paprikos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 1 a. š. druskos
- 500 ml vandens
- 250 g pievagrybių
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- 250 g polentos (kukurūzų kruopų)
- 1 a. š. sviesto
- 2 v. š. tarkuoto parmezano sūrio
- šviežių petražolių, raudonėlių ir baziliko lapelių

Keptuvėje įkaitinkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus ir pakepinkite susmulkintus svogūnus apie 5 minutes. Į keptuvę suberkite susmulkintą česnaką, supjaustytas morkas, apibarstykite kalendromis, juodaisiais pipirais bei susmulkinta aitriąja paprika ir maišydami viską kepkite aukštoje temperatūroje apie 1-2 minutes. Tuomet į keptuvę sudėkite lęšius, užpilkite vandeniu, įberkite druskos bei rūkytos paprikos ir troškinkite apie 20 minučių.

Kol lęšiai troškinasi, paruoškite pievagrybius. Kitoje keptuvėje įkaitinkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus ir iš abiejų pusių apkepkite griežinėliais supjaustytus grybus. Išvirkite polentą pasūdytame vandenyje, naudodamiesi instrukcijomis ant pakuotės. Košei baigiant virti, įdėkite sviestą, suberkite didžiąją dalį turimo tarkuoto parmezano sūrio ir viską gerai išmaišykite. Patiekite lęšių troškinį su polenta bei pievagrybiais, apibarstykite likusiu tarkuotu parmezano sūriu bei šviežiomis žolelėmis pagal skonį.

JEI MĖGSTATE, ĮMAIŠYKITE Į TROŠKINĮ AVINŽIRNIŲ.

LĘŠIŲ TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS IR DEŠRELĖMIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos
Jums reikės:

- 200 g žaliųjų lęšių
- 100 g svogūnų
- 100 g morkų
- 150 g cukinijų
- 200 g saldžiųjų bulvių
- 2 saujų pjaustytų „Kale“ kopūsto lapų
- 3 skiltelių česnako
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų kmynų
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ½ a. š. maltų aitriųjų paprikų
- 4 šaltai rūkytų dešrelių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- 1,2 l vandens

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir apie 3 minutes pakepinkite susmulkintus svogūnus. Apibarstykite kmynais, juodaisiais pipirais, aitriosiomis paprikomis, išspauskite česnaką ir maišydami trumpai apkepkite aukštoje temperatūroje. Suberkite kubeliais supjaustytas saldžiąsias bulves bei morkas ir kepkite dar 5 minutes. Tuomet į keptuvę supilkite vandenį, suberkite lęšius, supjaustytas dešreles, cukinijas ir troškinkite apie 15 minučių. Galiausiai sudėkite „Kale“ kopūsto lapus ir patroškinkite dar 5 minutes. Prieš patiekiant, papuoškite troškinį petražolėmis.

Daržovės ANT JŪSŲ ŠEIMOS STALO

IKI ŪKIO produkcija gaminama iš kruopščiai ir su meile užaugintų daržovių. Ar kada susimąstėte, kaip besišypsančios morkytės ir sijonus pasipustę kopūstai atsiduria ant jūsų šeimos stalo?

Susipažinkite su „Tikro ūkio" įkūrėju Virgilijumi Kuprevičiumi, tiekiančiu IKI prekybos tinklams bene populiariausias lietuviškas daržoves – morkas ir kopūstus. Kiekviena istorija turi savo pradžią. Virgilijus pasakoja savąją.

„Viskas prasidėjo prieš daugiau nei 20 metų - 1998-aisiais. Iš tėvų gautame žemės plote pabandėme pasėti hektarą morkų. Užaugintą derlių sėkmingai pardavėme ir nusprendėme plėstis. Per tą laiką mūsų puoselėjama valda iš mažyčio 1 ha ploto išaugo į modernia technika aprūpintą 150 ha ūkį. Šiuo metu „Tikras ūkis" yra vienas didžiausių morkų ir kopūstų ūkių šalyje, net du kartus įvertintas geriausiu metų ūkio titulu."

Paklaustas, kodėl pasirinko auginti morkas ir kopūstus, vienas didžiausių šalies ūkininkų nedvejodamas atsako, kad šios daržovės turi senas auginimo tradicijas visame pasaulyje, įskaitant ir Lietuvą. Darbštus ir verslus kėdainiškis pasirinko šias daržoves, nes geriausiai žinojo, kaip jas reikia užauginti.

KOPŪSTAI

„Tikrame ūkyje" 30 ha plote užauginama daugiau nei 1,26 milijono baltagūžių kopūstų per metus. Ankstyvieji kopūstai kruopščiai sodinami dar kovo mėnesį ir yra uždengiami specialia plėvele, o pirmasis derlius nuimamas birželį - taip kopūstų mėgėjai jau vasaros pradžioje gali džiaugtis šviežiai užderėjusiomis daržovėmis. Kopūstams, priešingai nei morkoms, reikia daug nemechanizuoto darbo, todėl Kuprevičių ūkyje pluša nemažai darbininkų, puoselėjančių daržoves iki jos patenka ant mūsų stalo. Virgilijus teigia, jog kopūstuose gausu vitamino C - netgi daugiau nei citrusiniuose vaisiuose. Maistingosios medžiagos slepiasi kopūstų lapuose, kuriuose yra vitaminų A, B1, B2, provitamino A ir mikroelementų, tokių kaip natris, kalis, kalcis, magnis, fosforas bei geležis. Be to, kopūstai pasižymi itin žemu kaloringumu – 100 gramų tėra vos 30 kalorijų, todėl jie puikiai tinka laikantis dietos.

Ant Kuprevičių šeimos stalo kopūstas užsitarnavęs ypatingą vietą – Virgilijaus žmona labai mėgsta gaminti tradicinius lietuviškus balandėlius, kuriais mėgaujasi visa šeima.

Į klausimą, kaip pavyksta užauginti tokius kiekius kokybiškų daržovių, Virgilijus atsako, kad „Tikrame ūkyje" naudojamos ypatingos organinės kilmės mineralinės trąšos – granuliuoti saulėgrąžų lukštų pelenai. Šios trąšos tinkamos naudoti ir ekologinėje gamyboje, todėl daržovės ne tik puikiai atrodo, bet ir yra neužterštos dideliais kiekiais sintetinių pesticidų.

BANDELĖS SU TROŠKINTAIS KOPŪSTAIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 15 bandelių

Jums reikės:

- 400 g sluoksniuotos tešlos
- 300 g marinuotų arba raugintų kopūstų
- 1 raudonojo svogūno
- 2 morkų
- žiupsnelio kmynų
- 1 kiaušinio
- druskos, pipirų
- alyvuogių aliejaus

Morkas bei svogūną sutarkuokite. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir apie 6 minutes pakepinkite daržoves. Į keptuvę sudėkite kopūstus, apibarstykite druska, pipirais bei kmynais ir, vis pamaišydami, troškinkite tol, kol iš kopūstų išsiskyręs skystis visiškai išgaruos.

Iškočiokite sluoksniuotą tešlą ir supjaustykite norimo dydžio gabalėliais. Į kiekvieną tešlos gabalėlį įdėkite kopūstų ir, perlenkę tešlą su įdaru pusiau, šakute užspauskite kraštus. Bandelės viršų patepkite išplaktu kiaušiniu ir padarykite skylutes garams išeiti. Bandeles pašaukite į iki 180°C įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 20 minučių. Lietuviška virtuvė stebina ne tik paprastumu, bet ir gardumu!

MORKOS

Morkos "Tikrame ūkyje" užima 100 ha - per metus surenkama net apie 100 milijonų morkyčių. Kartą Virgilijus paskaičiavo, kad kiekvienam lietuviui kasmet tenka beveik po 34 „Tikro ūkio" morkas!

Kėdainiškio ūkyje tinkamai laikomos morkos išlieka šviežios iki ankstyvo pavasario. Šios daržovės kupinos vitaminų bei mineralinių medžiagų, kurių svarbiausia - beta karotenas. Iš jo organizmas gamina gyvybiškai reikalingą vitaminą A, atsakingą už regėjimą, naudingą imuninei sistemai, dantims, kaulams, minkštiesiems audiniams ir odai. Morkos taip pat turi daug B grupės vitaminų, C, E, K, baltymų bei mineralinių medžiagų – kalcio, fosforo ir geležies.

Sveikos "Tikro ūkio" daržovės auginamos Kėdainių rajone, kuris pasižymi vienu iš derlingiausių dirvožemių Lietuvoje, be to šią veiklą įvertino ir LR žemės ūkio ministerija, kuri Kuprevičių ūkį išskyrė kaip vieną pažangiausių ūkių Lietuvoje.

Virgilijus teigia, kad pastovumas ir kokybė yra didžiausi jo motyvatoriai, leidžiantys tiekti įspūdingus kiekius sveikų ir kokybiškų daržovių. "Tikro ūkio" veikloje svarbu atsidavimas darbui bei meilė auginamoms daržovėms, todėl į prekybos tinklus pristatomas tik šviežias ir skanus derlius, kuriuo džiaugiasi ir Lietuvos, ir aplinkinių šalių gyventojai.

Iš šių daržovių galima pasigaminti vieną sveikiausių ir skaniausių gėrimų, džiuginančių mus ištisus metus – morkų sultis! Virgilijus prieš geriant įlašina lašelį alyvuogių aliejaus – geresniam karotino įsisavinimui.

Miltai drąsiems sprendimams.

Leidžia jaustis užtikrintai, kad ir ką begamintum.

Daugiau purumo ir tūrio
„Ekstra" miltai išbrinksta pačioje tešloje, tad miltų prireiks kur kas mažiau nei įprastai.

Be gumuliukų
Skystesnės konsistencijos lengvai minkoma tešla nesušoka į gumuliukus.

Nelimpa prie rankų
Dėl savo unikalaus malimo ir savybių „Ekstra" miltai nelimpa prie rankų.

Pietų DĖŽUČIŲ IDĖJOS

GARDŲ IR SVEIKĄ UŽKANDĮ PARUOŠITE GREIČIAU NEI PER 20 MINUČIŲ.

Mokykliniame amžiuje vaiko organizmas sparčiai vystosi. Moksleiviai turi daug aktyvios protinės bei fizinės veiklos, o tai reikalauja atidaus požiūrio į jų mitybą. Rūpinantis vaikų sveikata bei tinkamu vystymusi, svarbu ne tik paruošti visų reikalingų medžiagų turintį maistą, bet ir pateikti jį vaikams priimtina ir patraukliai atrodančia forma.

Kartais labai sunku suderinti tai, ko vaikams reikia ir tai, ko jie nori, nes dažniausiai mokyklinukus vilioja gražiai atrodantys, tačiau nebūtinai maistingi ir sveiki patiekalai. Vis dėlto, pasitelkus vaizduotę ir kūrybiškumą, įmanoma sužadinti mažųjų apetitą ir paskatinti valgyti jiems reikalingą maistą.

Planuojant vaiko mitybos racioną Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja atsižvelgti į jo amžių, lytį bei fizinį aktyvumą. Pagal tai parinkite atitinkamas maisto porcijas, ypač tuomet, kai ruošiate maistą, kurį vaikas nešis į mokyklą. Augant svarbu vitaminai ir mineralai, ypač geležis, kalcis, cinkas bei vitaminas D. Siekiant patenkinti visus organizmo poreikius, rekomenduojama remtis mitybos piramide. Stenkitės į kiekvieną ruošiamą patiekalą įtraukti maisto produktų iš kiekvienos piramidės pakopos.

ĮVAIROVĖ – SVARBIAUSIA

Norėdami padėti vaikams išlikti sveikiems bei aktyviems, turime užtikrinti, kad jų organizmas gautų visų būtinųjų maisto medžiagų. Angliavandenių ir skaidulų gausus maistas yra energijos šaltinis, o vaisiai ir daržovės – vitaminų ir mineralų. Skaniai paruoštos daržovės vaikams gali būti mėgstamas garnyras prie pagrindinio patiekalo, o vaisiai - patiekiami kaip užkandis arba desertas. Mėsa, pienas, kiaušiniai, sūris bei žuvis – svarbiausi baltymų šaltiniai. Baltymai – statybinė organizmo medžiaga, tad jie reikalingi sveikam vystymuisi. Be to, jų turintis maistas padeda ilgesnį laiką išlikti sotiems. Pastarieji produktai kupini skirtingų vitaminų, mineralų bei omega grupės riebalų rūgščių, kurios ypač svarbios smegenų veiklai, koncentracijai bei mokymuisi.

Ne mažiau svarbu pasirūpinti, kad vaikas per dieną išgertų tinkamą kiekį skysčių. Tokiu būdu organizmas apsaugomas nuo dehidratacijos ir jos sukeliamų komplikacijų, kurios gali paveikti vaiko fizinius bei protinius gebėjimus. Vis dėlto, vaikai retai mėgsta gerti gryną vandenį, tad gardinkite jį mėgstamomis uogomis ar citrusiniais vaisiais. Mažiesiems bus dar maloniau, jei vanduo bus laikomas gražiose gertuvėse, dekoruotose jų mėgstamais personažais ar mielais elementais. Retkarčiais pasiūlykite jiems ir šviežiai spaustų sulčių arba arbatos, kurią saldinkite ne cukrumi, o medumi.

Augimo periodu, tarp 6 ir 18 metų, rekomenduojama valgyti mažesnėmis porcijomis 5 kartus per dieną. Pasirūpinkite, kad prieš mokyklą mažieji turėtų sočius ir maistingus pusryčius, lengvus priešpiečius bei sotesnius pietus mokykloje. Po pamokų, namuose arba popamokinėje veikloje, vertėtų suvalgyti sveiką užkandį, o vakarienę patiekite likus bent 2 valandoms iki miego. Toks mitybos grafikas skatina sveiką psichofizinį augimą ir vystymąsi, o tinkami mitybos įpročiai pravers ateityje.

PIETŲ DĖŽUTĖ SU TORTILIJA IR VAISIAIS

Paruošimo laikas: 5 min.
Jums reikės:

- 1 pilno grūdo tortilijos
- 2 griežinėlių varškės sūrio
- 5 g virto kumpio
- 2 salotų lapų
- 4 griežinėlių šviežio agurko
- ¼ šviežios paprikos
- 2-3 alyvuogių
- saujos braškių, aviečių ir mėlynių
- 1 v. š. migdolų drožlių

Per visą tortilijos plotą paskirstykite varškės sūrį, per vidurį įkomponuokite kumpį, salotų lapus, pjaustytą papriką ir agurkus. Perlenkite tortiliją pusiau ir užlankstykite kraštus. Paruoštą tortiliją papuoškite suformuodami veidelį: agurkų griežinėliuose išpjaukite skylutes ir jas užpildykite alyvuogės puselėmis – taip suformuosite akis. Nosį sukurkite iš dar vienos alyvuogės puselės, o šypseną – iš paprikos griežinėlio. Greta tortilijos patiekite braškes, avietes, mėlynes bei migdolų drožles.

PIETŲ DĖŽUTĖ SU SPELTOS BLYNELIAIS, RIEŠUTAIS IR VAISIAIS

Paruošimo laikas: 15 min.
Jums reikės:

- 1 v. š. graikinių riešutų
- 1 kivio
- 1 ridikėlio
- 2 salotų lapų
- ½ raudonosios paprikos
- 1-2 alyvuogių
- 2-3 šviežių morkų griežinėlių
- 5 mažų mocarelos rutuliukų

Blyneliams:

- 100 g speltų miltų
- 1 a. š. rudojo cukraus
- ½ a. š. kepimo miltelių
- žiupsnelio druskos
- 80 ml pieno
- 1 kiaušinio
- 1 v. š. išlydyto sviesto
- 1 a. š. aliejaus kepimui

Sumaišykite sausus blynelių ingredientus dubenyje. Puodelyje išplakite kiaušinį su pienu, supilkite išlydytą sviestą ir visą turinį įmaišykite į dubenį su sausais ingredientais. Maišykite tol, kol masė taps vientisa. Keptuvėje įkaitinkite kelis lašus aliejaus ir iškepkite mažus blynelius. Iš pradžių kepkite vieną pusę ir apverskite tik tada, kai tešlos krašteliuose iškils burbuliukai. Iškeptus blynelius papuoškite suformuodami veidelius: akis padarykite iš ridikėlių ir alyvuogių, nosį iš mocarelos ir alyvuogių, o burną iš šviežių morkų. Patiekite blynelius su salotų lapais, ridikėliais bei morkomis. Desertui pridėkite graikinių riešutų ir kivių.

PIETŲ DĖŽUTĖ SU PILNAGRŪDĖS DUONOS SUMUŠTINIAIS IR ŠVIEŽIAIS VAISIAIS BEI DARŽOVĖMIS

Paruošimo laikas: 20 min.
Jums reikės:

- 2 riekelių pilnagrūdės duonos
- 100 g kalakutienos filė
- žiupsnelio druskos
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 50 g gaudos sūrio
- 2 griežinėlių gaudos sūrio
- 1 kiaušinio
- 2 vyšninių pomidorų
- 3 alyvuogių
- 4 šviežios raudonosios paprikos juostelių
- 1 nedidelės kekės mėgstamų vynuogių

Kietai išvirkite kiaušinį, leiskite jam atvėsti, nulupkite ir supjaustykite griežinėliais. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų. Kalakutienos filė apibarstykite druska ir 1 minutę kepkite aukštoje temperatūroje, tuomet apverskite, sumažinkite kaitrą, uždenkite keptuvę dangčiu ir kepkite apie 7-8 minutes. Kai mėsa iškeps, įdėkite ją į lėkštę ir leiskite šiek tiek atvėsti. Praaušusią kalakutieną dėkite ant duonos riekės, užklokite sūrio griežinėliais, uždėkite raudonųjų paprikų griežinėlius, kiaušinį ir uždenkite antrąja duonos riekę. Papuoškite sumuštinį suformuodami veidelį: iš kiaušinių griežinėlių suformuokite akis, nosį padarykite iš alyvuogės, o šypseną – iš raudonosios paprikos bei pomidoro. Greta sumuštinio patiekite sūrio lazdeles, vyšninius pomidorus bei vynuoges.

BIOVELA

SKANU IR PATOGU!

VAIKAMS
VIRTA DEŠRA

MAŽAI CUKRAUS

BALTYMŲ ŠALTINIS

BE

MAŽIAU DRUSKOS

DIRBTINIŲ DAŽIKLIŲ

BE

GLIUTENO

SUPJAUSTYTA GRIEŽINĖLIAIS
PAKARTOTINAI UŽDAROMA
SUMUŠTINIAMS
PICAI

VAIKŲ *fizinis* AKTYVUMAS

Esame įpratę skatinti vaikus kuo sveikiau maitintis – vengti sintetinių saldumynų, į jų racioną įtraukti kuo daugiau daržovių, vaisių, kurie aprūpintų organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis bei padėtų būti sveikiems, žvaliems ir energingiems. Tam, kad pasiektume šiuos tikslus, subalansuotos mitybos nepakanka – būtinas ir fizinis aktyvumas.

Apie tai, kaip paraginti vaikus judėti daugiau bei kokią naudą jaunam organizmui teikia fizinis krūvis, pasakoja Lietuvos lengvosios atletikos čempionė, sveikatingumo motyvatorė, mobiliosios programėlės #walk15 kūrėja ir, svarbiausia, dviejų vaikų – devynmečio Beno ir dešimtmetės Ulos – mama Vlada Musvydaitė.

Vlada, kaip, jūsų nuomone, reikėtų skatinti vaikų fizinį aktyvumą, kai aplink vien išmanieji įrenginiai, tik ir viliojantys dar valandėlę praleisti įsikniaubus į ekraną ant sofos?

Būsiu atvira: iš vaiko neatimsite telefono, kad ir kaip jūs to norėsite. Siūlau daryti kompromisą, kurį, beje, siūlo ir mano kalbinti Lietuvos sporto universiteto mokslininkai. Jei norite, kad vaikas aktyviai leistų su jumis laisvalaikį, jūs turite žaisti pagal jo taisykles. Nors vieną kartą pabandykite drauge pažaisti jo žaidimus, pavyzdžiui, kompiuterinius. Vaikui labai patiks ir jis mieliau leisis į tėvų siūlomą veiklą.

Svarbiausia, nesakykite ne. Reikia kalbėtis, rasti kompromisą ir sudalyvauti jo veikloje, o tada – pasiūlyti savo užsiėmimą. Išeina savotiški mainai.

Savo namuose taip pat turime susikūrę tam tikrų taisyklių. Pavyzdžiui, kiek knygos puslapių mano sūnus ir dukra perskaito, tiek minučių žaidžia kompiuterinius žaidimus. Žinokite, veikia!

Kada geriausia pradėti vaikus skatinti aktyviai leisti laiką? Ar toks amžius egzistuoja?

Amžiaus, nuo kurio reikėtų pradėti skatinti vaikus aktyviai leisti laisvalaikį, nėra.

Iš tiesų dažniausia tėvų klaida yra ta, kad jie draudžia savo atžaloms judėti. Taip jau yra, kad mažieji juda, laksto, visur kabarojasi, yra neramūs. Ir čia mes darome klaidą – mes prašome jų nejudėti – tam, kad suvalgytų pietus ar vakarienę, prieš akis pakišame planšetę. Kitaip tariant, patys sukuriame sąlygas, kad vaikai kuo mažiau judėtų. O iš tikrųjų kartais reikia patiems pabūti tais mažais vaikais, įsijausti ir juos suprasti. Dažnai sakome – pažiūrėkite, koks vaikas neramus, nenusėdi prie stalo. Bet tai visiškai natūralu, kad nenusėdi.

Vaikai mokosi iš tėvų: rekomenduočiau su jais aktyviai leisti laiką, lankytis įvairiuose sveikatingumo renginiuose, kad mažųjų akiratis natūraliai plėstųsi. Galiausiai vaikas pasirinks tą veiklą, kuri jam atrodys įdomiausia.

Kokią naudą vaikams teikia fizinis aktyvumas?

Atlikta nemažai tyrimų, patvirtinančių, jog aktyviai leidžiančių laiką vaikų protiniai sugebėjimai geresni. Jie geba greičiau reaguoti, geriau orientuotis aplinkoje, socializuotis. Šiais laikais dauguma tėvų baigia darbą vėlai vakare ir, grįžę namo, likusį vakarą praleidžia pasyviai, nes atrodo, kad nebėra jėgų dar ką nors veikti. Bet iš tiesų fizinė veikla suteikia jėgų, ypač gerai veikia emocinę būklę. Norėčiau pasiūlyti išeiti su visa šeima pasivaikščioti į lauką ir užrašyti vaikus į nemokamus sporto būrelius mokykloje. Jų lankymas padeda ugdyti discipliną, moko bendrauti, orientuotis aplinkoje, valdyti savo pyktį, nes sportas padeda tvarkytis su savo emocijomis. Kartais klaidingai manoma, kad judantis vaikas yra piktas vaikas. Tikrai ne!

Sportuojantis žmogus efektyviau susiplanuoja savo laiką, darbotvarkę ir mažiau jo skiria beprasmiui laiko leidimui . O jei vaikus nuo mažų dienų mokysite planuoti savo laiką, jie išsiugdys įprotį, kuris turės teigiamą poveikį tiek fizinei, tiek emocinei vaiko būklei.

Vasara atrodo idealus metas laiką leisti lauke, daugiau judėti. O ką daryti, kai nuo rudens orai subjūra ir tiek vaikams, tiek suaugusiesiems nesinori kišti nosies į lauką?

Labai paprastas atsakymas – blogo oro nebūna! Yra tik prastas nusiteikimas ir netinkama apranga. Patys pabandykite vaikščioti į darbą pėsčiomis, jei turite tokią galimybę. Mokslininkai teigia, kad jei mes nueitume 10 000 žingsnių kasdien, savo gyvenimą prailgintume bent 5 metais. Judėjimas kiekvieną dieną mus gali apsaugoti net nuo 40 lėtinių ligų, kurias sukelia fizinis pasyvumas. Į gyvenimą reikia žvelgti pozityviai! Į už lango kapsintį lietų taip pat.

Papasakokite apie savo šeimoje turimas tradicijas, kurios motyvuoja vaikus daugiau judėti?

Mes šeimoje užsibrėžę nueiti po 15 000 žingsnių per dieną, todėl kiekvieną vakarą tikriname, kas kiek žingsnių nuėjome. Taip ir rungtyniaujame, o po to save apsidovanojame. Pavyzdžiui, einame į restoraną. Žinoma, pėsčiomis.

Be to, turime šuniuką Vingį, kartu jį vedžiojame Vingio parke.

Stengiuosi šviesti vaikus apie įvairias sportines veiklas. Mano sūnus Benas lanko krepšinį 4 kartus per savaitę. Vasarą būna 1 mėnesio pertrauka. Per tą poilsio laiką vaikas, kaip aš vaizdžiai sakau, tiesiog išalksta sporto.

Šeimoje stengiamės, kad fizinis aktyvumas taptų įpročiu. Kiekvieną savaitę einame į parduotuvę pėsčiomis. Ši taktika labai tinkama rudenį, kai vaikai pradeda eiti į mokyklą. Mes apsiperkame visai savaitei, aš vaikams duodu po krepšį, pinigų, o jų užduotis – nusipirkti maisto priešpiečiams mokykloje ateinančiai savaitei. Būna labai įdomu žiūrėti, kaip jie renkasi. Vaikai mokosi daugybės praktinių dalykų: pradeda vertinti kainas, su mano pagalba skaityti ir suprasti maisto etiketes, apskaičiuoti, ar paneš iki namų savo pirkinius – juk einame pėsčiomis! Siūlau ir jums pabandyti: paverskite kelionę į parduotuvę sveika veikla, kurios metu vaikai išmoks daug praktinių dalykų.

Mano manymu, nereikia vaidinti tobulos mamos, aš pati esu paprasta moteris, kuri taip pat turi save motyvuoti. Manau, kad vaikams labiausiai reikia bendravimo, o jei kalbatės apie sveikatingumą, išvis puiku. Ir rodykite mažiesiems tinkamą pavyzdį: eikite pasivaikščioti, sportuokite su jais. Juk vaikai mokosi iš savo tėvų.

Apsipirkite
UŽ MAŽĄ KAINĄ

tik iki

clever
MAŽOS KAINOS STANDARTAS

Skaidulos

KIEVIENAME PATIEKALE

Ne paslaptis, kad geriausias būdas išsaugoti sveikatą – kasdien stiprinant imunitetą iš anksto užkirsti kelią galimiems sveikatos sutrikimams. Kad organizmas gebėtų pats apsisaugoti nuo galimų grėsmių, rekomenduojama maitintis sveiku ir daug skaidulinių medžiagų turinčiu maistu.

Skaidulinės medžiagos yra būtinos sklandžiai organizmo veiklai – jos padeda reguliuoti virškinimą, skatina medžiagų apykaitą, reguliuoja gliukozės kiekį kraujyje bei padeda išvengti vis dažniau pasitaikančių žarnyno ligų. Mitybos specialistai per dieną rekomenduoja suvartoti nuo 20 iki 35 gramų skaidulų, o tai neturėtų būti sunku, kadangi gamta mums siūlo itin platų natūralių, skaidulų turinčių produktų pasirinkimą. Vis dėlto, būkite atsargūs ir neviršykite reikalingos normos, nes tai gali paskatinti žarnyne esančių maisto likučių rūgimą, kuris sukelia pilvo pūtimo jausmą bei spazmus. Negana to, tai gali sutrikdyti kitų maistinių medžiagų pasisavinimo kokybę.

BŪTINA PALAIKYTI TINKAMĄ TIRPIŲ IR NETIRPIŲ SKAIDULŲ SANTYKĮ. NETIRPIŲ SKAIDULŲ REIKĖTŲ SUVARTOTI 3–4 KARTUS DAUGIAU NEI TIRPIŲ.

TIRPIOS SKAIDULOS

Tirpiosios skaidulos reguliuoja virškinimo procesus, gliukozės kiekį kraujyje ir, svarbiausia, blogojo cholesterolio, galinčio sutrikdyti širdies veiklą, kiekį organizme. Šių skaidulų randama avižose, ankštiniuose, daržovėse, vaisiuose.

NETIRPIOS SKAIDULOS

Netirpios vandenyje skaidulos palaiko stabilų maisto judėjimą žarnyne, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, pagreitina toksinų pasišalinimą iš organizmo bei kontroliuoja žarnyno rūgščių ir šarmų pusiausvyrą (pH), taip sumažindamos vėžio riziką. Šių skaidulų gausu daržovėse, riešutuose, grūduose bei sėlenose.

SKAIDULŲ GAUSU...

GRŪDUOSE IR MAKARONUOSE.

Miežiuose, avižose, kviečiuose, grikiuose, ryžiuose, sėlenose, pilno grūdo duonoje, pilno grūdo makaronuose.

DARŽOVĖSE IR VAISIUOSE.

Morkose, kopūstuose, burokėliuose, artišokuose, saldžiosiose bulvėse, baklažanuose, moliūguose, svogūnuose, agurkuose, pomidoruose, ridikėliuose, ropėse, avokaduose, obuoliuose, kriaušėse, bananuose, datulėse, abrikosuose, figose, apelsinuose, citrinose, melionuose, mandarinuose, arbūzuose.

ANKŠTINIUOSE AUGALUOSE.

Pupelėse, žirniuose, avinžirniuose, lęšiuose, bolivinėje balandoje ir dar 19 500 ankštinių augalų rūšių.

SĖKLOSE IR RIEŠUTUOSE.

Chia (ispaniniio šalavijo) sėklose, linų sėmenyse, saulėgrąžose, migdoluose, pistacijose, pekano riešutuose.

UOGOSE.

Serbentuose, avietėse, braškėse, mėlynėse, spanguolėse, agrastuose, bruknėse, vyšniose, slyvose, trešnėse.

REKOMENDUOJAMAS SKAIDULŲ KIEKIS PAGAL AMŽIŲ:

2-5 m.: 15 g
5-11 m.: 20 g
11-16 m.: 25 g
17 m. ir vyresniems: 30 g.
Vyresniems nei 50 m.: skaidulų kiekis gali būti nežymiai sumažinamas.

Skonių DERINIAI VIRTUVĖJE

PETRAŽOLĖS

GARDINKITE JOMIS: vištieną, jautieną, pomidorus, agurkus, makaronų patiekalus, jūros gėrybes, trintas sriubas.

PUIKIAI DERĖS SU: rozmarinu, kmynais, raudonėliu, bazilikais, česnakų granulėmis.

GARSTYČIOS

GARDINKITE JOMIS: kiaulieną, vištieną, žuvį, brokolius, morkas, šparagus, sriubas, padažus.

PUIKIAI DERĖS SU: čiobreliu, kuminu, česnakais, kalendra, muskatu, kmynais.

KRAPAI

GARDINKITE JAIS: sūrį, keptas ir virtas bulves, žuvį, jautieną, salotas, šparagus, agurkus, daržovių sriubas.

PUIKIAI DERĖS SU: pipirais, džiovintais porais, petražolėmis, česnakų granulėmis.

PIPIRAI

GARDINKITE JAIS: duonos gaminius, sūrį, vištieną, salotas, ėrieną, jautieną, sriubas, keptą žuvį.

PUIKIAI DERĖS SU: čiobreliais, kuminu, česnakais, kalendra, muskatu, kmynais.

Jau nuo seniausių laikų žmonės domėjosi prieskoniniais augalais bei ieškojo vis gardesnių jų derinių. Kartais tam, jog mums įprastas patiekalas atsiskleistų dar nepatirtais skoniais ir aromatais, tereikia vos vieno prieskonio.

RAUDONĖLIS

GARDINKITE JUO: duonos gaminius, vištieną, artišokus, pomidorus, jautieną, makaronų patiekalus, pomidorų padažus.

PUIKIAI DERĖS SU: čiobreliais, kuminu, česnakais, kalendra, muskatu, kmynais.

ROZMARINAS

GARDINKITE JUO: žuvį, kiaušinių patiekalus, jautieną, kiaulieną, burokėlius, keptas bulves, sriubas, makaronų patiekalus, padažus, ėrieną.

PUIKIAI DERĖS SU: čiobreliais, kuminu, česnakais, kalendra, muskatu, kmynais.

BAZILIKAS

GARDINKITE JUO: kiaušinių patiekalus, jautieną, kiaulieną, žuvį ir jūros gėrybes, picą, daržovių troškinius, kukurūzus, baklažanus.

PUIKIAI DERĖS SU: petražolėmis, mairūnu, peletrūnu, čiobreliais, česnakais.

Kokybė IŠ GAMTOS

BON VIA

Kol saulės intensyvumas po truputį blanksta ir gamta ruošiasi šaltajam metų laikui, orai Senojo kontinento pietuose turi kitų planų. Ruduo ten kviečia mėgautis šiluma, kuri sukuria puikias sąlygas sunokti itin sultingiems vaisiams ir daržovėms, kurie vėliau papuošia jūsų stalą.

ŠIO SEZONO BON VIA ŽVAIGŽDĖS!

SALDIEJI MANDARINAI
Artimiausiais mėnesiais IKI pasiūlys jums gausų šio išskirtinio skonio mandarinų asortimentą. 100 g saldžiųjų mandarinų yra net 32 mg vitamino C, o tai sudaro pusę dienos normos.

KLEMENTINAI
Šie mažesni ir dar saldesni saldžiųjų mandarinų pusbroliai taip pat pasižymi vitamino C, kalio bei folio rūgšties gausa.

CITRINOS
Supermaistas nuostabiame natūraliai geltoname apvalkale. Sakoma, kad šis, vienas labiausiai vartojamų vaisių, padeda apsisaugoti nuo kvėpavimo takų ligų, būdingų rudens sezonui.

VYNUOGĖS
Tai vienas iš seniausiai pradėtų auginti augalų, pasižymintis vitaminų bei mineralų gausa. Dažniausiai jos valgomos termiškai neapdorotos, naudojamos pagardinti saldžioms vaisių salotoms kartu su riešutais, bei puikiai tinka spausti sultis ar gaminti džemus.

PERSIMONAI
Japoniški saldaus skonio obuoliai - lyg burnoje tirpstantis medus, paslėptas viliojančiame oranžiniame apvalke.

SLYVINIAI POMIDORAI
Tai vieni mažiausių pomidorų, tačiau juose tiek daug ryškių skonių, kad šie puikiai tinka gaminti padažams.

VAISIŲ PORCIJA

Vieną porciją vaisių sudaro 100 g. Tiek sveria maždaug 2-3 vienetai mažųjų vaisių, tokių kaip abrikosai, slyvos ar mandarinai. Vidutinio dydžio vaisių porciją atitinka vienas pilnas vaisius. Tokio dydžio vaisiais laikomi obuoliai, apelsinai ar bananai.

BON VIA

KODĖL BON VIA? TODĖL, KAD ŠIS PREKĖS ŽENKLAS UŽTIKRINA AUKŠČIAUSIĄ KOKYBĘ BEI ŠVIEŽUMĄ

- Užauginta su meile rinktiniuose ūkiuose
- Derlius nuimamas laiku, prižiūrint kokybę
- Geriausios kokybės vaisiai ir daržovės iš ūkių atkeliauja tiesiai į „IKI" lentynas.

Ar žinojote, kad švieži vaisiai gali atkeliauti į jūsų mėgstamą parduotuvę per neįtikėtinai trumpą laiką? Modernios pakavimo bei transportavimo technologijos padeda išlaikyti itin aukštą jų kokybę. Negana to, vaisių ir daržovių augimo procesus kruopščiai prižiūri ir vertina šios srities ekspertai. Išskirtinės kokybės vaisiai ir daržovės ištisus metus prisideda prie sveikesnės žmonių mitybos visame pasaulyje.

Mitybos specialistai rekomenduoja į savo dienos racioną įtraukti ne mažiau nei 5 porcijas vaisių bei daržovių ir visai nesvarbu, ar jie taps garnyru šalia pagrindinio patiekalo, ar bus valgomi atskirai. Jei laikysitės šios paprastos taisyklės, kasdien jausitės energingesni ir gyvybingesni, o kuo geresnės kokybės vaisius valgysite, tuo daugiau gausite naudingų medžiagų.

„IKI" deda daug pastangų, kad vaisiai ir daržovės, kurie atsiduria parduotuvių lentynose, būtų aukščiausios įmanomos kokybės. Sultingumu pasižymintys BON VIA vaisiai ir daržovės yra sunokinti itin derlingose teritorijose, kaitinant karštai Ispanijos, Italijos, Turkijos, Graikijos, Prancūzijos, Pietų Afrikos, Čilės, Peru bei Monako saulei. Derlingiems žemės plotams, kuriuose vėliau užauga kvapnūs vaisiai bei daržovės, pasirenkamos tinkamiausių tai vietai rūšių sėklos. Kiekviename auginimo etape - nuo sėjos iki derliaus nuėmimo - BON VIA ūkininkai glaudžiai bendradarbiauja su vietiniais augintojais, kurie puikiai žino, kaip toje vietoje sunokinti abejingų nepaliekančius vaisius bei daržoves. Juk ne paslaptis, kad tik tvirtas ir glaudus bendradarbiavimas bei atsakingas požiūris padeda pasiekti aukščiausių rezultatų.

Tad nieko nelaukite ir papildykite savo racioną BON VIA vaisiais ir daržovėmis jau šiandien. Mandarinai, citrinos, vynuogės bei kitos gėrybės suteiks jūsų organizmui reikalingiausių maistinių medžiagų, leis kasdien jaustis geriau bei padės jūsų imuninei sistemai apsaugoti organizmą nuo rudens sezonui būdingų ligų.

LENGVI BŪDAI SUMAŽINTI SUVARTOJAMĄ DRUSKOS KIEKĮ

- Virdami makaronus ar ryžius, nesūdykite vandens
- Perpus sumažinkite įprastai patiekaluose naudojamos druskos kiekį
- Konservuotus maisto produktus, tokius kaip tunai arba pupelės, nuskalaukite vandeniu
- Nelaikykite druskos ant stalo, kad nesusiviliotumėte ja pasūdyti jau paruoštą patiekalą
- Sūrius užkandžius vartokite nedideliais kiekiais
- Gardindami šviežias daržoves, druską pakeiskite citrinos sultimis arba actu

Druska –

PAGALBININKAS, REIKALAUJANTIS ATSARGUMO

Vis daugiau mitybos specialistų mini druską, ragindami sumažinti jos vartojimą. Pasaulio sveikatos organizacija jos rekomenduoja suvartoti jos vos 5-6 gramus per dieną, tačiau dažniausiai mes suvalgome kur kas daugiau. Druska yra ingredientas, kuriuo įprastai gardiname beveik kiekvieną patiekalą. Deja, dažniausiai esame linkę maistą persūdyti.

VARTOKITE DRUSKĄ SAIKINGAI

Druska padeda tinkamai funkcionuoti centrinei nervų sistemai bei gerina kalcio, kurio trūkumas gali sukelti osteoporozę (kaulų retėjimo liga), įsisavinimą. Taip pat ji praturtina mūsų organizmą elektrolitais, kuriuos prarandame prakaituodami, todėl po aktyvios fizinės veiklos rekomenduojama suvalgyti ką nors sūraus. Druska yra nepakeičiamas produktas, siekiant užtikrinti sklandų virškinimą, be to, ji reguliuoja kūno skysčių lygį bei padeda kovoti su miego problemomis. Žmonės, kurie patiria raumenų spazmus, tikrai žino, kad būtent druska yra puikus pasirinkimas, siekiant išspręsti šią problemą, o joje esantis jodas itin reikalingas užtikrinti sveikam skydliaukės funkcionavimui.

Druskos perteklius, kaip ir jos trūkumas, gali sukelti sveikatos problemas. Per didelis šio mineralo kiekis siejamas su itin rimtais negalavimais, tokiais kaip širdies bei kraujagyslių sistemos ligos, vandens užsilaikymas kūne, sukeliantis galūnių tinimą, aukštas spaudimas, akmenų kaupimasis inkstuose ir netgi širdies smūgis ar insultas. Kaip ir su bet kuriuo kitu maistu, svarbiausia turėti saiką.

Nusprendę sumažinti suvartojamą šio produkto kiekį, visiškai jo neatsisakykite, nes tai gali pakenkti jūsų organizmui. Druska reikalinga daugybei kūne vykstančių procesų, o joje esantis natris yra vienas iš svarbiausių organizmui būtinų elementų.

IŠBANDYKITE SKIRTINGAS DRUSKOS RŪŠIS

Mitybos specialistai dažniausiai rekomenduoja vartoti jūros druską, nes jos džiovinimo proceso metu mineralas savyje išsaugo daugiau natrio chlorido bei kitų svarbių elementų. Tačiau nebijokite pasinaudoti natūralia gamtos siūloma įvairove ir pabandykite maistą pagardinti skirtingomis ir kitokius sūrumo atspalvius suteikiančiomis druskos rūšimis. Pavyzdžiui, juodoji Himalajų druska, būdinga indiškai virtuvei, Havajų juodosios lavos, Maldono (pyramid), perlinė, Fleur de sel (liet. druskos gėlė), pilkoji (dar vadinama keltų druska) bei rausvoji Peru druska ne tik suteiks gaminamiems patiekalams naujus bei netikėtus skonius, bet ir užtikrins, kad gautumėte reikiamą kiekį maistinių medžiagų.

MAMA MIA, *kaip skanu!*

Turtinga Italijos istorija bei kraštovaizdžiai gniaužia kvapą, o itališkos virtuvės patiekalais žavisi visas pasaulis. Tačiau pamirškite picas ir makaronus - populiarioji „Europos batelio" virtuvė siūlo kur kas daugiau!

Italija pasižymi maistui skirtų švenčių gausa. Šiuose festivaliuose dažniausiai naudojami italų ypač mėgstami ingredientai, tokie kaip alyvuogės ar šokoladas, kurie visais metų laikais burnoje sukuria hedonistinį rojų. Italai maisto atžvilgiu itin prietaringi - jie tiki, kad išpiltas aliejus arba išbarstyta druska gali atnešti nelaimę. O jeigu norite užsitikrinti sėkmę, Naujųjų metų vakarą privalote valgyti patiekalus su lęšiais.

Pagalvojus apie Italiją, pirmiausia vaizduotėje užgimsta įspūdingo grožio pakrantės, gardžios picos bei neaprėpiama makaronų įvairovė. Vis dėlto, Vidužemio jūros grožio gerbėjai jus patikins, kad ši šalis - tai kur kas daugiau. Italija garsi aukštąja mada, išskirtine kultūra, pasaulinio garso operomis, žymiais meno kūriniais bei, žinoma, savo virtuve, kuri yra daug platesnė nei picos ir makaronai. Norėdami pažinti šią, tiek daug aprėpiančią, valstybę, lankykitės joje rudenį arba pavasarį, nes vasaros Italijoje nepakeliamai karštos, o žiemos vėsios.

PAŽINKITE KULTŪRĄ

Skirtinguose Italijos regionuose kultūriniai ypatumai šiek tiek skiriasi, tačiau norėdami geriau įsilieti į vietinę aplinką, turėtumėte įsiminti pagrindines šiam pusiasaliui būdingas tradicijas. Nors tai turistinė šalis, italai atkreips dėmesį ir įvertins, jei itališkai mokėsite bent keletą pagrindinių frazių. Lankydamiesi šioje šalyje greitai suprasite, kad vietiniai mėgsta ir moka mėgautis savo laiku. Jei eidami gatve sutiksite pažįstamą žmogų, visada skirkite jam nors keletą minučių. Visų pirma, pasisveikindami nepamirškite pabučiuoti į abu skruostus ir, net jeigu kažkur skubate, pamirškite vėlavimą – italai dėl to visai nesijaudina ir mielai stabteli pasišnekučiuoti. O atsisveikindami palinkėkite *buona giornata*, tai yra – gražios dienos. Tuomet italai jus tikrai pamėgs.

Galima sakyti, jog nebūsite pabuvoję Italijoje, jei nors kartą nepa-ragausite vietinės kavos. Tačiau net ir čia egzistuoja keletas taisyklių, kurias vertėtų žinoti. Jeigu norite sutaupyti, kavą užsisakykite prie baro, kur ji kainuos nuo vieno iki pusantro euro. Jeigu kavą užsisakysite sėdėdami prie staliuko, ji kainuos daugiau, nes į kainą bus įskaičiuotas aptarnavimo mokestis. Taip pat svarbu atsiminti, jog kapučinas Italijoje geriamas tik iki 11 valandos ryto – šios rūšies kava čia laikoma ryto gėrimu. Vėliau galėsite nusipirkti tik latė arba espreso. Pusryčiams italai dažniausiai valgo saldžius konditerijos gaminius, kurie beveik visuomet patiekiami su kava.

PATIRKITE ITALIŠKOS VIRTUVĖS KERUS

Kaip jau ir minėjome, itališka virtuvė žymi ne tik pica ir makaronais. Be abejo, tai patys populiariausi itališki patiekalai, tačiau šioje virtuvėje galima rasti delikatesų, kurių būtina paragauti. Pagrindinis itališkų patiekalų bruožas – visada šviežiai ingredientai. Šios šalies maistas remiasi paprastumo principais bei tradicijomis. Atsižvelgiant į istorinius bei klimato skirtumus, Šiaurės ir Pietų Italijos virtuvės šiek tiek skiriasi. Pavyzdžiui, šiaurinėje dalyje daugelyje patiekalų jaučiama Austrijos bei Vengrijos virtuvių įtaka, o pietinėje dalyje maistas kiek lengvesnis, dažniausiai gaminamas iš jūros gėrybių ar žuvies.

Viena ryškiausių ir gražiausių itališkų tradicijų – maisto valgymas kartu su visa šeima. Italams pietūs ar vakarienė nėra tik proga pavalgyti – tai laikas, skirtas praleisti drauge, besidžiaugiant šeimos bei artimųjų draugija. Pietus ar vakarienę sudaro daugiau nei vienas patiekalas, kuriuose naudojami pabrėžtinai kokybiški ingredientai. Sudėtinių patiekalo dalių šviežumas italams kur kas svarbiau nei maisto paruošimo technika, todėl apsilankymas parduotuvėje yra neišvengiama kiekvieno patiekalo gamybos dalis.

Jeigu paklausite, ką, be makaronų ir picos, būtina paragauti atsidūrus šioje šalyje, nedvejodami atsakysime – botargą. Tai specialiu būdu paruošti ikrai, kuriais gali būti gardinami jūsų mėgstami makaronai. Jie taip pat valgomi kaip užkandis prieš maistą. Ikrai, iš kurių gaminama botarga, surenkami rugpjūtį arba rugsėjį, tuomet jie pasūdomi, suspaudžiami į tankią masę ir džiovinami 6 mėnesius, kol išgaunamas gintaro gelsvumo gardėsis, praturtinantis kiekvieno patiekalo skonį fantastiška sūrumo ir dūmų aromato kombinacija.

„OSSO BUCO" TROŠKINYS

Paruošimo laikas: 2,5 val.

Jums reikės:

- 4 storai pjaustytos jautienos gabalėlių (maždaug 1,2 kg)
- 300 g svogūnų
- 200 g morkų
- 4 salierų stiebų
- 4 skiltelių česnako
- 400 ml baltojo vyno
- 2 lauro lapų
- 1 a. š. džiovintų raudonėlių
- 1/2 a. š. druskos
- šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus

Pagardams:

- 1 skiltelės česnako
- tarkuotos citrinos žievelės
- 2 v. š. smulkintų petražolių

Svogūnus susmulkinkite, morkas bei salierų stiebus supjaustykite mažais kubeliais, o mėsą apibarstykite druska bei pipirais. Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir trumpai apkepkite mėsos gabalėlius iš abiejų pusių. Atlaisvinę keptuvę, į ją suberkite svogūnus bei morkas ir, apibarstę druska, pakepinkite apie porą minučių. Tuomet įpilkite šiek tiek vyno ir kepkite, kol daržovės suminkštės. Suberkite saliero kubelius, raudonėlius, įdėkite porą lauro lapelių bei susmulkintą česnaką ir dar minutę ar dvi pakepinkite. Į karščiui atsparų uždengiamą indą dėkite mėsą, suberkite keptas daržoves, supilkite likusį vyną, dar kartą viską pabarstykite druska, uždenkite ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Troškinkite patiekalą apie 2 valandas retkarčiais apversdami mėsą. Jeigu reikia, vis įpilkite vandens arba vyno.

Kol mėsa su daržovėmis troškinasi, paruoškite padažą. Jums tereikia gerai sumaišyti susmulkintą česnaką, petražoles bei tarkuotą citrinos žievelę. Prieš patiekdami „Osso buco", troškinį padenkite paruoštu padažu.

Taip pat privalote paragauti dar vieną užkandį prieš maistą – ribolitą. Tai labai senus laikus menanti sriuba , kurios pažodinis pavadinimo vertimas reiškia „pagaminta iš naujo". Šis pavadinimas pateisina patį patiekalą, nes senovėje tarnai šią sriubą gamindavo iš maisto likučių, likusių nuo šeimininkų pietų ar vakarienės. Šiandien ji ruošiama iš pigesnių parduotuvėse randamų ingredientų ir dažniausiai valgoma nostalgišku rudens sezono laikotarpiu.

Be makaronų ar rizoto, italų lėkštėse galima rasti ir ir kepsnių ar kitų mėsos patiekalų. Vienas mėgstamiausių – „Osso buco". Tai jautienos kulninės troškinys, gaminamas ilgai verdant mėsą, kol ši tampa itin minkšta. Jautiena verdama specialiame padaže, pagamintame iš mėsos sultinio, daržovių bei balto vyno, kuris patiekalą paverčia tikra skonių rapsodija. Dažno restorano meniu šio troškinio nerasite, nes jo gamybos laikas itin ilgas, tačiau jei tik turėsite progą, būtinai paragaukite šio išskirtinio patiekalo.

Italijoje taip pat mėgstamas „Florentino" kepsnys. Tradiciškai jis gaminamas iš Chianina veislės jaučio, užauginto Toskanoje, kojos. Jautiena supjaustoma mažiausiai 5 cm storio gabalėliais ir kiekviena pusė skrudinama apie 5-7 minutes. Kadangi jis pakankamai storas, dažniausiai vidus lieka žalias. Nors originaliai Florentino kepsnys gaminamas iš aukščiausios rūšies Chianina veislės galvijų, šiomis dienomis naudojama ir kitų veislių galvijų mėsa.

Arančinai bei suppli – tai Italijoje mėgstami kepti ryžių kamuoliukai su skirtingais įdarais. Arančinai įdaromi ragu, sūriu bei mėgstamomis daržovėmis, o suppli įdaryti tik pomidorų padažu bei mocarela.

Po kiekvienų pietų ar vakarienės, italai dažniausiai gurkšnoja digestyvus. Ši tradicija siekia dar viduramžių laikus, kuomet šis alkoholinis gėrimas atliko paprastą ir šiandien aktualią funkciją – gerino virškinimą.

Na, o kiekviena tokia maisto puota turėtų būti užbaigiama kuo nors saldžiu. Italai turi tris desertus, kurie turėtų būti įtraukti į jūsų bandymų sąrašą: gelato, tiramisu bei „Torrone". Nors vyksta aršios diskusijos, kuo gi gelato skiriasi nuo paprastų ledų, tai nėra priežastis atsisakyti šio kreminio deserto. Tiramisu, kaip ir torrone, pasižymi gardžia skonių gausa – tai itin populiarūs desertai, randami kiekvienoje vietinėje desertų parduotuvėje.

RUDENIŠKA „MINESTRONE" SRIUBA

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 200 g svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 150 g morkų
- 100 g salierų šaknų
- 1 didelės saldžiosios bulvės
- 300 g virtų pupelių
- 1 lauro lapo
- 1 l daržovių sultinio
- 200 ml trintų pomidorų
- 80 g mažų makaronų
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- 1 a. š. druskos
- šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 5-6 šviežio baziliko lapelių

Nuplaukite daržoves. Susmulkinkite nuluptą svogūną, nuskustas morkas bei salierą supjaustykite griežinėliais, o bulvę – kubeliais. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite svogūnus ir, vis pamaišydami, pakepinkite. Kai svogūnas suminkštės ir taps beveik permatomas, suberkite susmulkintą arba išspaustą česnaką, tuomet sudėkite morkas, salierą, bulvę, įmeskite lauro lapą ir kepkite 10 minučių. Apkeptas daržoves užpilkite sultiniu bei trintais pomidorais, paskaninkite druska ir juodaisiais pipirais. Kai sriuba užvirs, suberkite pupeles bei makaronus ir dar šiek tiek pavirkite – stebėkite, kad daržovės bei makaronai nepervirtų. Patiekalą papuoškite susmulkintomis petražolėmis bei baziliko lapeliais ir patiekite.

„TORRONE" DESERTAS SU ŠOKOLADU IR MIGDOLAIS

Paruošimo laikas: 25 min. + šaldymas / 6 porcijos

Jums reikės:

- 250 g juodojo šokolado
- 150 g pieniško šokolado
- 100 g baltojo šokolado
- 150 g migdolų

Glaistui:

- 50 g juodojo šokolado
- 1 a. š. aliejaus

Išlydykite juodąjį šokoladą ir supilkite jį į silikoninę 20 cm skersmens formelę. Įdėkite į šaldytuvą, kad šokoladas atvėstų ir sustingtų. Tuo metu, kaitindami garais, išlydykite pieninį ir baltąjį šokoladą. Į masę suberkite migdolus ir skubiai, kol nepradėjo stingti, viską išmaišykite. Iš šaldytuvo išimkite formelę su juoduoju šokoladu, ant viršaus supilkite šokoladą su migdolais ir viską suspauskite mentele. Pirmiausia leiskite jam atvėsti kambario temperatūroje ir tik tuomet dėkite į šaldytuvą dar 3-4 valandoms. Kai šokoladas bus visiškai atšalęs ir sustingęs, ištraukite jį iš formelės ir supjaustykite mažesniais gabalėliais. Paruoškite glaistą: ištirpdykite 50 g juodojo šokolado, įpilkite šaukštelį aliejaus, viską išmaišykite ir, kai šokoladas šiek tiek atvės, užliekite juo jau sustingusius gabalėlius.

Rytai BE STRESO

Ak, tie rytai! Kartais išties nelengva pramerkti akis, išsiropšti iš lovos ir pradėti dieną. Dušas, drabužiai, pusryčiai, rankinė, į kurią reikia susidėti viską, ko gali prireikti, raktai, kurie kažkodėl būtent ryte visuomet pasislepia, o galiausiai dar ir vaikai, kuriuos reikia suruošti į mokyklą ar darželį...

Puikiai žinome, kaip būna sunku atrasti poroje derančią kojinę ar išsirinkti suknelę, kurią būtent šiandien jūsų princesė norėtų parodyti savo geriausiai draugei. Tačiau kiekvienas rytas gali būti geras ir tapti magiška dienos pradžia, jei pripildysite jį nuoširdžiu juoku, nevengsite pokštauti ir iš namų išeisite be šurmulio bei blaškymosi. Klausiate, kaip?

RUTINA

Norint išvengti streso, itin svarbu turėti rutiną. Deja, jos neįmanoma nusipirkti ar susikurti per vieną naktį – tai ilgas ir pastangų reikalaujantis procesas. Norėdami susikurti rytus palengvinančią rutiną, kurį laiką pagal griežtą grafiką kiekvieną rytą privalote daryti tuos pačius dalykus tokia pat tvarka, kol jūsų kūnui bei protui tai taps įprastu ritmu. Susidėliokite tikslų veiksmų planą: atsikėlę pirmiausia nueikite į tualetą, po to išgerkite stiklinę vandens, jei turite partnerį, apkabinkite jį bei pasakykite „labas rytas“. Apkabinimai yra puikus vaistas, padedantis atsipalaiduoti ir rytą pradėti geresnės nuotaikos. Galiausiai išgerkite puodelį kavos, pagaminkite pusryčius, pažadinkite vaikus ir visi kartu papusryčiaukite.

MIEGAS

Tinkamas ir kokybiškas miegas be galo svarbus visiems žmonėms, nepriklausomai nuo amžiaus. Taip, galbūt vakare per televizorių rodo gerą filmą, bet jeigu jis prasideda vėlai, verčiau įrašykite jį ir pažiūrėkite kitu, tinkamesniu metu. Turėkite omenyje, kad mažiems vaikams itin svarbus ilgas ir kokybiškas poilsis. Kuo vaikai vyresni, tuo mažiau miego jiems reikia, tačiau vis tiek daugiau negu jums.

KĖLIMASIS LAIKU

Nėra daug žmonių, kurie, vos pramerkę akis, iškart pajustų pasaulio ir gyvenimo grožį. Būkime realistai, rytai dažniausiai būna sunkūs. Mokslininkai įrodė, kad yra dviejų tipų žmonės – vyturiai ir pelėdos, tačiau nepaisant to, kurio tipo žmogus esate, iš lovos išlipti vis tiek reikia. Norėdami šią užduotį palengvinti, įsiklausykite į savo kūną, atraskite sau tinkamiausią miego ritmą, išugdykite vidinį laikrodį ir pamatysite, kad atsikelti taps kur kas paprasčiau. Jei turite vaikų, susiplanuokite ritmą taip, kad atsikeltumėte bent 15-30 minučių anksčiau už juos. Taip užsitikrinsite, kad tikrai viską spėsite ir turėsite laiko sau.

SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS

Vieniems rytai būna lengvesni, kitiems – sunkesni. Palikite rytinius darbus vyturiams, o visi kiti – atlikite juos iš vakaro. Jei į darbą nešatės maistą, pasigaminkite jį vakare. Jei pasigaminote patiekalą, kurį reikia laikyti šaldytuve, gerai matomoje vietoje pasidėkite tuščią maisto dėžutę, kurioje planuojate neštis pietus. Rankinės turinį taip pat susidėkite iš vakaro, o raktus visuomet laikykite toje pačioje vietoje – taip išvengsite daug laiko atimančios pasimetusių daiktų paieškos. Jeigu į darbą keliaujate viešuoju transportu ir važiuodami mėgstate paskaityti, nuspręskite, kokią knygą pasiimsite, ir iškart įsidėkite ją į rankinę. Jeigu prieš arba po darbo planuojate apsilankyti sporto klube, pasiruoškite sportinės aprangos krepšį ir pasidėkite jį prie išėjimo.

AUKSINĖ TAISYKLĖ:

Viską, ką galite, pasidarykite iš vakaro. Išsirinkite drabužius ir avalynę, peržvelkite orų prognozes ir, jei žada lyti, pasiruoškite lietpalčius bei skėčius, taip pat paruoškite pietus sau bei vaikams, o kai nubusite, su šypsena ir vidine ramybe ženkite į gerą rytą.

PLANO SUDARYMAS

Tai itin geras dalykas, ypač vaikams. Padarykite tikslų ryto darbų planą kiekvienam šeimos nariui: išsivalyti dantis, susišukuoti plaukus, nusiprausti veidą, apsirengti, papusryčiauti, apsiauti batus, pasiimti kuprinę ar rankinę. Atminkite, jums šis sąrašas galioja lygiai taip pat kaip ir vaikams – taip išvengsite bereikalingo blaškymosi ir apmąstymų, ko dar nepadarėte.

IŠLIKITE RAMŪS

Vaikai geba pajusti, kai esate sunerimę ar nusivylę. Kartais šį pojūtį turi ne tik vaikai, bet ir kiti šeimos nariai. Nenorėdami visų užkrėsti šia emocija, turite išlikti ramūs. Taip, būna visokių rytų, tačiau privalote stengtis nedejuoti ir nedūsauti, stenkitės išlikti susikaupę ir ramiai kalbėti. Kad vaikai nepajustų jūsų nervingumo, kalbėkite labai tyliai – tai padės nurimti ir patiems, tad viduje vykstantis III Pasaulinis karas jūsų nepalauš.

KUR PROBLEMA?

Regis, kiekvienas rytas galėtų praeiti sklandžiai, tačiau kodėl jie kartais virsta tikra katastrofa? Kad to išvengtumėte, visų pirma, turite išsiaiškinti, kur yra pagrindinės ir pasikartojančios kiekvieno ryto spragos. Kai tai padarysite, galėsite palaipsniui šiuos trūkumus pašalinti. Užkirskite kelią nesklandumams, ugdydami šeimos narių įpročius. Pavyzdžiui, pratinkite vaikus, kad nusiavę batus sudėtų juos vieną šalia kito, arba išsiugdykite įprotį kartu su vaikais surūšiuoti išskalbtas kojines. Nuspręskite, kurie kabliukai, dėžutės ar baldai bus skirti skėčiams, kurie krepšeliams bei rankinėms, kurie pirštinėms bei kepurėms ir t.t. Kai visi daiktai jūsų namuose turės savo vietą, pasiruošimo išeiti iš namų operacija taps neįtikėtinai lengva.

MAŽAIS ŽINGSNELIAIS DIDELIŲ *pokyčių* LINK

Mes kasdien sąveikaujame su aplinka, kurią sudaro įvairios ekosistemos. Tam, kad būtų išlaikyta gyvenimo kokybė ir jos veiktų harmoningai su žmonėmis, būtinas aplinkosauginis ir ekologinis tvarumas. Kiekvienas, pradėdami nuo savęs ir savo aplinkos, turime rūpintis, kad kuo mažiau terštume aplinką. Tvarumo koncepcija yra ilgalaikė perspektyva, atitinkanti dabarties poreikius, nekeliant pavojaus kitų kartų galimybėms patenkinti savuosius.

Kitaip tariant, mūsų iššūkis - išsaugoti pasiektą aukštą gyvenimo lygį ir išlaikyti technologinę plėtrą, neišnaudojant planetos gamtos išteklių. Šiam tikslui pasiekti yra skirti tvaraus gyvenimo principai. Dažnai manoma, kad gyventi pagal juos yra tikras iššūkis, pareikalausiantis neadekvačiai daug laiko, pastangų ir energijos, neretai ir papildomų kaštų. Tačiau iš tiesų ilgalaikėje perspektyvoje tai leis sutaupyti laiko, pinigų ir energijos, kuriuos galėsite skirti sau ir savo šeimai. Pateiksime jums keletą paprastų patarimų, kuriuos itin lengva pritaikyti kasdien.

VISKAS PRASIDEDA NUO PIRMOJO ŽINGSNIO – PLANAVIMO.

Prieš vykdami apsipirkti susidarykite būtinų prekių krepšelį. Apsvarstykite, ką planuojate gaminti ateinančią savaitę, kokius produktus mėgstate jūs ir jūsų šeima, kiek maisto produktų suvartojate per savaitę. Tikriausiai esate patyrę jausmą, kai, norėdami apsirūpinti pirkiniais ilgesniam laikui, prisiperkate per didelius kiekius, o paskui, deja, maistą tenka išmesti pasibaigus jo galiojimo laikui. Prekių krepšelio planavimas padės sutaupyti laiko, pinigų ir apsaugos nuo nereikalingų pirkinių ar neprotingo jų kiekio. Rezultatas – mažiau išlaidų, mažiau atliekų ir gamtos išteklių švaistymo, daugiau pagarbos Žemei bei ateinančioms kartoms.

APLINKAI PAVOJINGUS PLASTIKINIUS MAIŠELIUS KEIČIAME DAUGKARTINIAIS.

Viena didžiausių Europos mažmeninės prekybos bendrovių „Rewe“, kuri nuo 2008 m. yra ir didžiausias IKI akcininkas, į kovą su plastiko mažinimu stojo prieš kelis metus. „IKI“ parduotuvėse jau keletą pastarųjų metų vietoj plastikinės plėvelės ir plastikinių pakuočių tam tikroms produktų grupėms – šviežiai žuviai, mėsai – pakuoti naudojamas popierius. Ši sveriamuose skyriuose siūloma medžiaga yra patogi ir praktiška, be to – draugiška aplinkai. Taip pat pastebima, kad atsiranda vis daugiau pirkėjų, į parduotuves atsinešančių savo daugkartinio naudojimo maišelius net smulkioms prekėms – sveriamiems riešutams, uogoms, vaisiams, daržovėms. Smagu, kad geresnę ateitį galime kurti drauge.

VIRTUVĖJE PRISIKAUPIA NEMAŽAI ORGANINĖS KILMĖS ATLIEKŲ. KUR JAS DĖTI? KOMPOSTUOTI!

Tam, kad pradėtumėte kompostuoti, nebūtina gyventi name, žmonės vis dažniau kompostavimu užsiima butuose. Ir tam net nereikia ypatingų įrenginių. Kompostuoti galima ir paprastame maiše. Kompostavimo idėjų gausu internete: nuo specifinių įrenginių, kibirų, specialių Kalifornijos sliekų, kompostavimo granulių iki paprasčiausių maišų. Šis organinių atliekų pašalinimo būdas teikia nepaprastą naudą: pūdiniu galima tręšti tiek sodo augalus, tiek kambarines gėles, tačiau svarbiausia, kad kompostuodami, rūpinatės švaresniu pasauliu.

Atsiranda vis daugiau pirkėjų, į parduotuves atsinešančių savo daugkartinio naudojimo maišelius.

NAUDOKITE ENERGIJĄ EFEKTYVIAI.

Pakeiskite įprastas lemputes ilgaamžiškumu ir taupumu pasižyminčiomis LED lemputėmis, o kai kambarys nenaudojamas, išjunkite šviesą. Gamindami stenkitės pasirinkti optimaliausią temperatūrą savo gaminamam patiekalui paruošti. Taip pat atsiminkite, jog net ir išjungus orkaitę maistas toliau kepa, todėl patartina beveik paruoštą patiekalą pabaigti kepti jau išjungtoje orkaitėje. Šie maži žingsneliai leis sutaupyti energijos, sumažinti įmokas už elektrą ir prisidėti prie klimato atšilimo mažinimo.

RŪŠIUOKITE!

Virtuvėje susikaupia bene daugiausia šiukšlių: plastiko, popieriaus, stiklo ir, žinoma, organinių atliekų. Dabar rūšiuoti paprasta - tereikia atliekas išskirstyti į atskiras talpas namuose, o vėliau į atitinkamus konteinerius. Be to, tarą galite priduoti į specialius taromatus. Taip ne tik prisidėsite prie aplinkos saugojimo, bet ir susigrąžinsite už tarą sumokėtus pinigus. Rūšiuodami ilgainiui prisidedame prie švaresnės aplinkos ir ekologiškesnės ateities kūrimo.

NEŠVAISTYKITE MAISTO.

Jei gaminant liko uogų, vaisių ar daržovių, neskubėkite jų išmesti - užšaldykite! Taip galite išsaugoti įvairius maisto likučius, tačiau kai kurie produktai, pavyzdžiui šparaginės pupelės, ypatingai tinka užšaldymui. Jei šią ankštinę daržovę užšaldysite šviežią, ji išsaugos didžiąją dalį savo maistinių savybių. Idealiu atveju tokias pupeles reikėtų suvartoti per 3-6 mėnesius. Labai patogu, kad prieš gaminant jų nereikia atšildyti, galima iškart berti į puodą ar keptuvę. Svarbu pabrėžti, kad tarp šaldytų ir šviežių daržovių nėra didelio skirtumo. Net ir braškės, užšaldytos su cukrumi, yra nepalyginamai sveikiau nei saldainiai ar sausainiai. O kas, jeigu liko sultinio? Ne bėda, užšaldykite ir jį!

EKSPERIMENTUOKITE.

Jei atsidarę šaldytuvą suprantate, kad namuose teturite atsitiktinius produktus ir visko po truputį, neskubėkite mesti maisto lauk! Pavyzdžiui, šventinius likučius galima nesunkiai paversti naujais, skaniais ir lengvai paruošiamais patiekalais. Įvairūs daržovių ir mėsos – jautienos, vištienos ar kiaulienos – likučiai gali tapti skanaus troškinio pagrindu. Kas žino – galbūt tai taps jūsų firminiu virtuvės patiekalu, priversiančiu namiškius pamiršti, kelintą porciją valgo!

IŠDĖLIOKITE PRODUKTUS SALDYTUVE PAGAL GALIOJIMO DATAS.

Nusipirkę daugiau maisto produktų net nepastebėsite, kaip pasibaigė jų galiojimo laikas, todėl siūlome išeitį. Grįžę iš parduotuvės, pirkinius šaldytuve išdėliokite taip, kad ilgiau galiojantys produktai būtų šaldytuvo gilumoje, o trumpiau galiojantys - arčiau durelių.

ŠALDYTAS PUPELES REIKĖTŲ SUVARTOTI PER 3-6 MĖNESIUS.

Link tvarumo virtuvėje galime judėti įvairiais būdais. Kaip matote, nebūtina verstis per galvą ar kardinaliai keisti gyvenimo būdo. Užtenka žengti mažus žingsnelius didelių pokyčių link. Pokyčių, kurie naudingi tiek mums – leidžia sutaupyti, tiek žemei – mažina klimato atšilimą, aplinkos taršą ir padeda spręsti kitas globalines ekologines problemas.

VILKYŠKIŲ PIENINĖ
Nuo 1934 m.

VILKYŠKIŲ VARŠKĖS UŽTEPĖLĖS *gardiems jūsų patiekalams!*

Brokolių sriuba su vištiena

- 1 brokolio
- 1 svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 2 bulvių
- 250 g grietinėlės
- 1 l vištienos sultinio
- 500 g vištienos filė
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- 1 šaukšto sviesto
- šviežių bazilikų (papuošti)
- žiupsnelio džiovintų Provanso žolelių
- 100 g „Vilkyškių“ varškės užtepėlės su žalumynais
- druskos, juodųjų pipirų

1. Vištienos filė apšlakstykite aliejumi, pabarstykite žolelėmis, druska ir pipirais. Kepkite iki 165 °C įkaitintoje orkaitėje apie pusvalandį.
2. Brokolį išskirstykite smulkiais žiedynais.
3. Svogūną ir česnaką supjaustykite griežinėliais, bulves – kubeliais.
4. Didelėje įkaitintoje keptuvėje apkepkite pjaustytas daržoves su aliejumi ir sviestu, kol lengvai apskrus.
5. Perdėkite daržoves į puodą. Supilkite sultinį ir užvirkite.
6. Supilkite grietinėlę, įdėkite užtepėlę ir sriubą sutrinkite. Dar kartą užvirkite (ant mažos kaitros). Nuimkite nuo ugnies ir leiskite sriubai pastovėti, kol supjaustysite keptą vištieną.
7. Sriubą patiekite su keptos vištienos gabaliukais ir papuošę bazilikais. Papildomai galite pagardinti „Vilkyškių“ užtepėle su žalumynais.

Makaronai, įdaryti kalakutiena ir špinatais

- 300 g kalakutienos filė
- kelių skiltelių česnako
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- 300 g „Vilkyškių“ varškės užtepėlės su saulėje džiovintais pomidorais
- 200 g tarkuoto mocarelos sūrio
- 150 g špinatų
- druskos, juodųjų pipirų
- 24 vnt. makaronų vamzdelių („cannelloni“)
- 400 g konservuotų smulkintų pomidorų
- 400 ml daržovių arba vištienos sultinio
- 50 g tarkuoto kietojo sūrio

1. Kuo smulkesniais kubeliais supjaustykite kalakutieną ir apkepkite keptuvėje su šlakeliu aliejaus. Užberkite druskos, pipirų. Kalakutienai apskrudus sudėkite špinatus ir smulkiai pjaustytą česnaką. Maišydami kepkite dar minutę.
2. Dubenyje sumaišykite varškės užtepėlę, tarkuotą mocarelą, kepintą kalakutieną ir špinatus.
3. Paruoštą įdarą supilkite į konditerinį švirkštą. (Jeigu neturite konditerinio švirkšto, paruoštą įdarą sudėkite į tvirtą plastikinį maišelį, pvz., skirtą šaldyti, ir prakirpkite jo kampą.)
4. Pripildykite įdaru vamzdelius.
5. Į aliejumi pateptą gilesnę formą sudėkite makaronus, apibarstykite juos kietuoju sūriu, užpilkite sultiniu ir konservuotais smulkintais pomidorais.
6. Kepimo formą uždenkite maistine folija ir kepkite iki 175 °C įkaitintoje orkaitėje apie 30 min. Tuomet nuimkite foliją ir kepkite dar kelias minutes.

Suktinukai su lašiša

- 4 kukurūzinių paplotėlių (tortilijų)
- 150 g „Vilkyškių“ varškės užtepėlės su česnakais
- 100 g marinuotų keptų paprikų
- žalumynų, marinuotų agurkėlių (garnyrui)

1. Kukurūzinius paplotėlius ištepkite varškės užtepėle.
2. Išdėliokite plėštą lašišą.
3. Marinuotas paprikas smulkiai supjaustykite ir taip pat sudėkite ant paplotėlių.
4. Paplotėlius susukite ir perpjaukite pusiau.
5. Patiekite su žalumynais ir marinuotais agurkėliais.

Ruoškitės žiemai
KARTU SU ŠEIMA

Besikeičiant metų laikams, keičiasi ir mūsų įpročiai bei gyvenimo būdas. Vėstantis oras ir pasiruošimas žiemai suteikia nuostabią progą daugiau laiko praleisti su savo šeima.

Jau palikome ilgas ir karštas vasaros dienas už nugaros ir pradedame ruoštis ateinantiems šalčiams. Tačiau tai nereiškia, kad turime grimzti į neviltį – ruduo bei žiema mus apdovanoja daugybe gražių ir jaukių akimirkų, kurių sugadinti nepajėgs net ir labiausiai darganotas oras. O apsisaugoti nuo gąsdinančių šiam sezonui būdingų ligų jums padės keletas mitybos ir laisvalaikio patarimų bei pasiūlymų.

PRADĖKITE VIRTUVĖJE

Ruduo mus džiugina neišmatuojama sezoninių gėrybių pasiūla: bulvės, morkos, moliūgai, obuoliai, vynuogės ir dar gausybė vaisių bei daržovių, kurios, kaip niekas kitas, padės stiprinti jūsų, o ypač jūsų vaikų, imunitetą. Virkite iš jų sriubas, gaminkite troškinius ar derinkite kituose jūsų mėgstamuose patiekaluose. Nepamirškite kasdienių patiekalų pagardinti ankštinėmis daržovėmis, tokiomis kaip lęšiai, žalieji žirneliai bei pupelės, kuriose gausu šiuo metu itin mūsų organizmams reikalingų maistinių medžiagų.

Greičiausiai jūsų vaikai nėra daržovių gerbėjai, tačiau orkaitėje iškepti švieži burokėliai, paprikos, brokoliai ar kitos panašios daržovės taps tokios minkštos ir saldžios, kad net mažieji sunkiai galės atsispirti. Be abejo, nepamirškite ir vaisių, iš kurių galite pagaminti gardžiausius desertus. Iškepkite obuolius arba pagaminkite saldžias vaisių salotas ir mėgaukitės šiais skanėstais kartu su visa šeima, žiūrėdami mėgstamus filmus.

Vis dėlto, manoma, kad net tokia gausybė gėrybių nesuteiks mums visų šaltajam sezonui reikalingų maistinių medžiagų, todėl rekomenduojama vartoti natūralius maisto papildus. Žuvų taukai, vitaminas C bei juodųjų kmynų (sėjamosios juodgrūdės) aliejus gali tapti puikiais pagalbininkais stiprinant visos šeimos imuninę sistemą. Nedelskite, nes prasidėjus peršalimų sezonui, gali būti per vėlu. Nepamirškite ir žolelių arbatų: mėtos, ramunėlės bei vaisių arbatos ne tik sušildys, bet ir padės stiprinti organizmą. Mėgstamą arbatą pagardinkite medumi arba citrina.

STENKITĖS KIEK ĮMANOMA DAUGIAU LAIKO LEISTI GAMTOJE, TAČIAU NEPAMIRŠKITE TINKAMAI TAM PASIRUOŠTI: DĖVĖKITE ORUI TINKAMUS DRABUŽIUS, TURĖKITE PAKAITINIŲ ARBA PAPILDOMŲ DRABUŽIŲ VAIKAMS, NEPAMIRŠKITE PASIIMTI VANDENS BEI ŠIEK TIEK UŽKANDŽIŲ, KURIE, PRIREIKUS, SUTEIKTŲ PAPILDOMOS ENERGIJOS.

KARTU SU ŠEIMA PASIDARYKITE MĖGSTAMŲ RUDENS GĖRYBIŲ SĄRAŠĄ IR KASDIEN GAMINKITE MĖGSTAMUS PATIEKALUS KARTU – BENDRA VEIKLA VIRTUVĖJE STIPRINA TARPUSAVIO RYŠĮ.

PASINAUDOKITE GAMTOS TEIKIAMAIS PRIVALUMAIS

Kol oras dar pakankamai šiltas, mėgaukitės spalvinga gamta: eikite pasivaikščioti, susiorganizuokite ekskursijas į dar neaplankytas vietas, tyrinėkite augalus, grožėkitės nuo vietinių kalvelių atsiveriančiu kraštovaizdžiu ar paprasčiausiai leiskite laiką savo kieme. Pramogos lauke gali tapti puikia kasdiene mankšta ne tik vaikams, bet ir suaugusiems. Nepamirškite tinkamai apsirengti ir paimti atsarginių drabužių vaikams, kurie žaisdami gali pernelyg sukaisti - šlapia nugara ir rudeniui būdingi vėjai gali ne tik susilpninti imunitetą, bet ir prišaukti nenorimą ligą.

Laikas lauke taip pat užtikrina geresnį miegą, o kokybiškas poilsis yra viena iš sudedamųjų imuniteto stiprinimo dalių. Atminkite, jog pastovus miego ritmas padeda išlaikyti organizmo stabilumą, todėl pasirūpinkite, kad visi šeimos nariai kas vakarą į lovą atsigultų tuo pat metu. Turėkite omenyje ir tai, kad vaikai per naktį turėtų išmiegoti bent 10 valandų, tad užmigti jie turėtų gana anksti. Jei daug laiko praleisite gryname ore, tai neturėtų būti sudėtinga, kadangi lauko pramogos juos išvargina bei užtikrina lengvą kelią sapnų link.

MAŽI ŽINGSNELIAI, SUTEIKIANTYS DIDELĖS NAUDOS

Be sveikų sezoninių gėrybių bei aktyvaus laiko gamtoje, turime dar keletą patarimų, padėsiančių žiemą išlikti sveikiems bei energingiems. Būdami lauke kasdien susiduriame su daugybe bakterijų bei virusų, todėl grįžę namo visuomet būtinai nusiplaukite rankas, taip parodydami gerą pavyzdį vaikams, kurie savo rankutėmis linkę viską tyrinėti. Paaiškinkite jiems, kodėl svarbu tai daryti bei išmokykite naudoti muilą ir rankas plauti po šiltu vandeniu bent 20 sekundžių. Ne mažiau svarbu išmokyti vaikus čiaudėti bei kosėti užsidengiant vienkartine nosinaite, o jei jos neturite, tuomet alkūne arba dilbiu, o ne delnu – taip kur kas ryškiau sumažinsite bakterijų bei virusų plitimą. Ši taisyklė galioja ir suaugusiesiems.

Norėdami išvengti šaltajam sezonui būdingo gripo, pasiskiepykite – tai patikimas būdas apsaugoti šeimą nuo šios nepageidaujamos ligos. Vis dėlto, jeigu gripo išvengti nepavyktų, stenkitės kiek įmanoma sumažinti tikimybę juo užkrėsti kitus šeimos narius – nesinaudokite tais pačiais įrankiais, negerkite iš to paties puodelio, o kai pasveiksite, pakeiskite senąjį dantų šepetėlį nauju. Vis dėlto, kad ir kaip protinga atrodytų sergant kuo mažiau kontaktuoti su kitais šeimos nariais, leiskite vaikams prisiglausti bei rodykite jiems dėmesį – patikėkite, jiems tai daug reiškia. Juk mes visi puikiai žinome, kad mamos apkabinimas gydo.

NAUJOJI *mitybos* PIRAMIDĖ

Mitybos piramidė arba kitaip vadinama maisto pasirinkimo piramidė atsirado Švedijoje 1974 m. Jos tikslas – apibrėžti sveikos mitybos principus, kurių esmė - kiekvieną dieną gauti reikiamą maistinių medžiagų - angliavandenių, baltymų, mineralų bei vitaminų - kiekį.

2017 metais mums gerai pažįstamoje mitybos piramidėje atsirado pokyčių - keitėsi kai kurių maisto produktų prioritetinė svarba. Apie šiuos pokyčius bei naujosios piramidės principus pasakoja dietistė Živilė Dumbraitė.

Dietistė
Živilė Dumbraitė

KAS YRA NAUJOJI MITYBOS PIRAMIDĖ, KUO JI SKIRIASI NUO SENOSIOS?

Mitybos piramidė - tai gairės, nurodančios mums, kaip reikėtų rinktis maistą, palankų mūsų sveikatai. Naujoje maisto pasirinkimo piramidėje, visų pirma, yra įtrauktas vanduo (bent 8 stiklinės per dieną), kurio žmonės dažnai išgeria per mažai. Be to, šalia naujosios piramidės atsirado ir fiziniai pratimai.

Senosios piramidės pagrindą sudarė grūdinės kultūros (duona, kruopos, makaronai), bet pastebėta, jog dėl tokios mitybos gaunama mažai biologiškai aktyvių medžiagų. Dėl šios priežasties naujosios mitybos piramidės pagrindą sudaro tiek grūdinės kultūros, tiek daržovės ir vaisiai. Suaugusiam žmogui per dieną rekomenduojama suvalgyti ne mažiau nei 400 g daržovių, o grūdinės kultūros produktų - vieną ar dvi porcijas. Patartina rinktis visagrūdžius produktus, nes jie lengviau virškinami. Antrąjį piramidės aukštą sudaro pieno produktai, liesa mėsa, žuvis, kiaušiniai bei nedidelė dalis augalinių riebalų. Mėsą patartina rinktis liesesnę, retai vartoti rūkytus, riebius mėsos gaminius. Mėsos produktus rekomenduojama vartoti 1 kartą per dieną ar net rečiau, dažniau vertėtų rinktis ankštines kultūras bei augalinės kilmės baltymų turintį maistą.

Piramidės viršuje – saldumynai, cukrus, druska bei gyvulinės kilmės riebalai, kurių reikėtų vartoti labai mažai ir retai.

KAS LĖMĖ TAI, KAD PASIKEITĖ KAI KURIŲ MAISTO PRODUKTŲ IŠSIDĖSTYMAS PIRAMIDĖJE?

Buvo pastebėta, kad žmonės gauna mažai biologiškai aktyvių medžiagų. Be to, visuomenėje, dėl kintančių gyvenimo ir darbo įpročių, daugėja nutukimo atvejų, dažniau sergama širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu. Svarbu suvokti, kad maisto turėtume suvartoti būtent tiek, kiek energijos išeikvojame.

KOKIĄ ĮTAKĄ ŽMOGAUS ORGANIZMUI DARO PAKEISTI PAGRINDINIAI MITYBOS PRINCIPAI?

Visų pirma, atkreipiamas dėmesys į vandenį, kuris yra gyvybiškai svarbus.

Vartojant daugiau daržovių yra užtikrinamas pakankamas vitaminų bei mineralų kiekis žmogaus organizme. Taip pat iš jų gaunama daugiau vandenyje tirpių ir netirpių skaidulų, kurios padeda virškinimui. Liesa mėsa, pieno ir ankštiniai produktai aprūpina organizmą baltymais - pagrindine organizmo statybine medžiaga. Nereikėtų pamiršti ir augalinės kilmės riebalų, kurie užtikrina sveikesnę odos būklę, riebaluose tirpių vitaminų pasisavinimą, geresnę atmintį bei stipresnius sąnarius.

AR NAUJOJI MITYBOS PIRAMIDĖ PRITAIKOMA IR LIETUVOJE, KUR VYRAUJA KONTRASTINGI METŲ LAIKAI IR ŠALTUOJU SEZONU NORISI (IR REIKIA) SOČIAU PAVALGYTI?

Naujoji piramidė puikiai pritaikoma ir Lietuvoje, žinoma, sezoniškumas taip pat svarbus faktorius, į kurį turime atsižvelgti. Daržoves, vaisius ir uogas reikėtų rinktis pagal jų derlių. Žalios lapinės daržovės dominuoja pavasarį ir vasarą. Uogos, vaisiai – vasaros bei rudens pradžios sezono metu, obuoliai – vasaros antroje pusėje, rudenį ir netgi žiemą. Žiemos metu reikėtų rinktis tokias daržoves kaip burokėliai, morkos, kopūstai, moliūgai. Taip pat rekomenduočiau į savo kasdienį racioną įtraukti žirnelius, pupeles bei šparagines pupeles, nes jos turtingos baltymais. Šaltuoju metų laiku išties norisi valgyti sočiau. Labiau norisi šilto maisto, tad rekomenduočiau virti tirštas daržovių sriubas ir troškinius.

KOKIĄ ĮTAKĄ PASIKEITĘ MITYBOS PRINCIPAI PADARYS ŽMONIŲ VALGYMO ĮPROČIAMS?

Pakeitus mitybos įpročius jausitės geriau, turėsite daugiau energijos, nuotaika bus geresnė, atsikratysite nereikalingo viršsvorio ir net sutaupysite pinigų, nes sveika mityba išties kainuoja mažiau nei dažnas užkandžiavimas arba valgymas greito maisto restoranuose. Gerdami daugiau vandens padėsite savo organizmui geriau įsisavinti vitaminus, geriau funkcionuos širdis bei kraujotaka.

AR ŽMONĖS JAU LAIKOSI NAUJOSIOS MITYBOS PIRAMIDĖS TAISYKLIŲ?

Džiugu, kad žmonės Lietuvoje tampa vis sąmoningesni: dažniau renkasi sveikatai naudingus produktus, valgo namie ruoštą maistą, daugiau vaikšto, sportuoja. Vaikai yra nuolat edukuojami, supažindinami su maisto pasirinkimo piramidės principais, jau nuo mažumės ugdymo įstaigose formuojami teisingi valgymo įpročiai. Manau, kad jau po keleto metų pastebėsime teigiamus pokyčius ir turėsime optimistiškesnę gyvensenos ligų statistiką nei šiandien.

Saulėta VIRTUVĖ

Ruduo Lietuvoje kur kas mažiau saulėtas nei norėtųsi, tad saulės spinduliais dalinasi maisto tinklaraščio „Saulėta virtuvė“ įkūrėja Asta Černė. Tegul virtuvėje vasariškos šilumos ir saulės būna kuo daugiau – netgi ruošiant gardžius rudeniškus patiekalus.

Kaip gimė „Saulėta virtuvė"?

Tinklaraštis „Saulėta virtuvė“ gimė iš meilės maistui ir nuoširdaus pomėgio gaminti. Nors mano veiklos pradžia nebuvo labai romantiška ir graži. Rašyti apie maistą pradėjau, nes… nustojau valgyti. Tuo gyvenimo etapu turėjau sudėtingų valgymo sutrikimų, o kuo mažiau valgiau – tuo labiau domėjausi valgymo kultūra. Besidomėdama pamažu sveikau – keitėsi mano suvokimas, požiūris, net vertybės. Atradau nuoširdžią aistrą maisto gaminimui ir taip gimė „Saulėta virtuvė“ – man reikėjo naujų „namų“, kuriuose nuo pirmų puslapių galėčiau skleisti šviesią žinutę.

Pasidalinkite patirtimi, kaip pamilti maisto gaminimą ir mėgautis ne tik rezultatu, bet ir pačiu procesu?

Mes visi mylime skirtingus dalykus, todėl nereikia savęs spausti pamilti kažką, kam meilė nekyla natūraliai. Manęs taip pat neištiko meilė iš pirmo žvilgsnio – labai nuosekliai gamybos procese aš atradau ramybę, savotišką meditaciją. Gaminimas yra neatsiejama kiekvienos šeimos gyvenimo dalis, todėl labai norisi tą laiką paversti kuo malonesniu. Tokiu atveju galbūt padėtų įkvepiančių kulinarinių knygų lentyna, apetitą keliančios kulinarinės laidos ar tiesiog savų šeimos ritualų kūrimas: blynai sekmadieniais, naminė pica penktadieniais.

Ar jūsų šeima mėgsta prisidėti prie ritualų virtuvėje?

Žinoma, turime savų mažų ritualų: sekmadienio blynai, savaitgalio desertas. Tačiau namų virtuvėje puodais ir šaukštais groju aš, o likę šeimos nariai mielai užsiima ragavimu. Kas kita, kai virtuvė persikelia į lauką, prie kepsninės – tokiu atveju pirmi į kiemą skuba vyras ir sūnus, o man belieka laukti, kol pradės kvepėti pietūs ar vakarienė.

Ar turite silpnybių kokiam nors maistui?

Aš turiu didelę silpnybę tiesiog maistui – įvairiam, skirtingam, nenuobodžiam. Anksčiau didžiąją dalį „Saulėtos virtuvės“ sudarė saldumynai ir, nemeluosiu, saldiems kepiniams ir desertams esu neabejinga iki šiol. Tačiau kuo toliau, tuo daugiau savoje virtuvėje atrandu įvairovės, naujų skonių, produktų, derinių. Tai vis tas balansas, apie kurį tiek daug galvoju ir kalbu dėl to, kad tikiu, jog būtent jis atneša į kasdienybę harmoniją, ramybę, taiką ir tikrą laimę net mažose smulkmenose.

Kokie patiekalai jums geriausiai atspindi rudens pradžią?

Vienareikšmiškai - saldūs kepiniai, tokie kaip varškės apkepas ar obuolių pyragas. Kartais ruduo kalendoriuje net nespėja ateiti, tik pasijaučia tas lengvas jo dvelksmas ore – tiek pakanka, kad svajočiau, kaip grįžusi namo iškepsiu obuolių pyragą ir taip pasisveikinsiu su artėjančiu rudeniu, draugiškai jį ir sodrius jo kvapus įsileisdama į namus.

TOBULAS VARŠKĖS APKEPAS

Jums reikės:

- **135 g manų kruopų**
- **375 ml pieno**
- **6 didelių kiaušinių**
- **100 g cukraus**
- **1 a. š. vanilinio cukraus**
- **1 kg varškės**

Manų kruopas suberkite į dubenėlį, užpilkite pienu ir leiskite išbrinkti. Elektriniu plaktuvu išplakite kiaušinių trynius, cukrų bei vanilinį cukrų iki purios baltos masės. Suberkite varškę, supilkite išbrinkusias manų kruopas ir sutrinkite maisto smulkintuvu iki vientisos masės. Atskirame dubenyje elektriniu plaktuvu išplakite kiaušinių baltymus iki standžių putų - apvertus dubenį, jos turi tvirtai laikytis. Baltymus sudėkite į dubenį su varške ir lengvais judesiais išmaišykite. Turite gauti purią bei skystoką masę.

Supilkite paruoštą masę į 32 cm skersmens kepimo indą, išklotą kepimo popieriumi, ir kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje 45-60 minučių, kol apkepas sutvirtės, o jo paviršius nusidažys gražia auksine spalva. Jei matote, kad viršus per greitai ruduoja, uždenkite jį kepimo folija. Iškepusį apkepą 10 minučių palaikykite išjungtoje orkaitėje, kol jis dar labiau sutvirtės. Patiekite su graikišku jogurtu, uogomis, šviežiu medumi ar kitais mėgstamais priedais.

KODĖL GI NE...?

...suorganizavus Itališko vakarėlio?

Pasirūpinkite ne tik itališkais muzikos skambesiais, bet ir patiekalais, kurie geriausiai atskleis šios šalies skonį. Pasikvieskite artimiausius draugus į trumpą kelionę po šio pusiasalio kultūrą!

...persistačius baldų?

Jei jaučiate, kad metas atsinaujinti namus, nebūtina daryti remonto - užtenka svetainės sofą perkelti į kitą vietą, o stalą, pavyzdžiui, pastumti arčiau lango! Jei dar liks jėgų, pasidarykite generalinę tvarką, išmeskite nebereikalingus daiktus ir rudenį pasitikite atsinaujinę!

...parašius ir išsiuntus popierinio laiško?

Kiekvieną dieną išsiunčiame dešimtis elektroninių laiškų. Metas paimti popieriaus lapą ir išdėstyti mintis jame. Jums brangus žmogus bus maloniai nustebintas, kai savo pašto dėžutėje ras voką, kuriame saugiai slėpsis ranka rašyta žinutė.

...pradėjus galvoti apie kalėdines dovanas iš anksto?

Pirkti dovanas prieš gražiausias metų šventes, kai prekybos centruose nesuskaičiuojama galybė žmonių – vienas vargas. Pradėkite galvoti iš anksto! Jei, pavyzdžiui, spalio mėnesį jūsų žvilgsnį patraukė daiktas, kuris turi potencialo tapti puikia kalėdine dovana – pirkite ir tikrai nepasigailėsite!

...išėjus į mišką pagrybauti ir pavogauti?

Rudens savaitgaliai juk tam ir skirti! Pasiimkite pintą krepšį, apsiaukite patogiausius batus, čiupkite purškalą nuo erkių ir pirmyn į mišką! Rasite puikių rudens gėrybių, kurios vėliau gali tapti gardžia vakariene visai šeimai.