TURINYS

6 Šparaginės pupelės

10 PENKI RECEPTAI vienam KREPŠYJE

20 METAS PIETUMS lauke

34 SPALVINGI daržovių TAKAI

54 KEPTUVĖ, PILNA idėjų

64 „SKANAUS!" VAIKAI: Skysčių svarba

68 VISI Į lauką!

92 JUDĖJIMO DŽIAUGSMAS Kaip mes vaikštome

TINKLARAŠTININKO VIRTUVĖ

Savo drąsa ir mintimis žavinti Giedrė – iniciatyvos „Dydis nesvarbu" autorė ir įkūrėja. Moteris skatina žmones priimti, o gal ir pamilti, ne tik savo kūną tokį, koks jis yra, bet gerbti ir kito – kitokį kūną.

TIRAŽAS:
100 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2019 m. birželio 24d.

LEIDINIO NUMERIS:
2/2019

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

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

NUOTRAUKOS:
Asta Černė, Lina Daugirdaitė, UAB „Adell reklama", UAB „Ad drama LT", „IKI" archyvas, Shutterstock

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

ISSN 2669-0063

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

Tikras menas lėkštėje

Šviežutėlio maisto gabaliukai tiesiog tirpsta burnoje. Kaip ir daugybė kitų garsių patiekalų, gaivinantis karpačas buvo sukurtas atsitiktinai. Venecijos grafienė Amalia Nani Mocenigo norėjo paskanauti kai ko neįprasto, pagaminto iš žalios mėsos, todėl virtuvės šefas Giuseppe Cipriani itin plonais griežinėliais supjaustė mėsą ir pagardino ją majonezu. Visa tai nutiko Venecijoje, kai vyko garsaus tapytojo Vittore Carpaccio darbų paroda. Patiekalui buvo suteiktas menininko vardas ir netrukus karpačas jau turėjo gausybę paruošimo versijų bei aibę gerbėjų.

DUONA – VISUR IR SU VISKUO

Duona mūsų kultūroje atsirado maždaug prieš 4000 metų, tačiau Europoje ji pradėta kepti vos IX-XI amžiuje. Lietuvos kaimuose šis kepinys iki pat XX amžiaus vidurio buvo pagrindinis valgis, todėl duona siejama su daugybe tradicijų bei laikoma sveikatos ir ilgo gyvenimo simboliu.

IŠSAUGOK VASAROS KVAPĄ

Šiltos ir ilgos dienos prabėga pernelyg greitai. Nors prisiminimai niekad neišblėsta, galite juos dar paryškinti – tereikia atidaryti namuose gamintų aromatingų džiovintų pomidorų stiklainį. Naudodami „IKI Skanaus!" receptus, savo rankomis galite sukurti nuostabius patiekalus, pradedant paprastais sumuštiniais ir baigiant makaronais bei mėsos patiekalais.

Kita vandens dimensija

Paskaninkite geriamąjį vandenį aromatais, kurie per vasaros karščius suteiks atgaivą jūsų organizmui savo natūraliu skoniu ir švelniu saldumu. Kulinarai siūlio kombinacijas, kurias privalote išbandyti.

SALDŽIOS AVIETĖS

Iš gausybės uogų rūšių sunku išsirinkti mėgiamiausią. Kiekviena uoga yra ypatinga, tačiau avietė - unikalus ir puikus pasirinkimas ne vienam gaiviam ir vasariškam receptui. Jos lengvas rūgštumas tampa puikiu priedu saldžiam desertui.

ŠPARAGINĖ PUPELĖ

mėgstama vasaros daržovė

Žalia ar geltona - šparaginė pupelė yra daržovė, be kurios sunku įsivaizduoti vasarą. Šiltasis metų laikas - puiki proga šviežią jų derlių ruošti įvairiausiais būdais.

Lengvai atpažįstama iš savo pailgos, laivelį primenančios formos, šparaginė pupelė džiugina akį ant kiekvieno vasaros gėrybių stalo. Ji puikiai dera su kitomis daržovėmis bei dažnai puošia mėsos ar žuvies patiekalus. Manoma, kad šparaginės pupelės gimtinė yra Pietų Amerika, o šiandien ji auginama daugelyje šalių ir yra nepakeičiama gastronomijos dalis. Šparaginės pupelės būna kelių rūšių, tačiau visas jas vienija pailga forma su ankštyje dailiai išrikiuotomis sėklomis. Geriausias laikas mėgautis šia daržove - vasara, kai pupelės dar šviežios, nors jos, kaip ir žirniai, puikiai tinka užšaldymui. Jeigu užšaldysite šią daržovę šviežią, ji beveik nepraras savo maistinių savybių. Idealiu atveju tokias pupeles reikėtų suvalgyti per 3-6 mėnesius. Džiugina ir tai, jog prieš gaminant jų nereikia atšildyti, galima iškart berti į puodą ar keptuvę. Nors žaliosios ir geltonosios šparaginės pupelės populiariausios, iš viso jų yra net 100 rūšių. Ar apvalios, ar plokščios, jos savo ankštyje talpina iki 6 sėklų, kurių glotnus paviršius ir forma primena paprastas pupeles. Nors šparaginė pupelė geriausiai atpažįstama iš ankšties juostelės, laikančios sėklas, dar XIX a. buvo išvesta tokia pupelių rūšis, kuri šios juostelės neturi.

Šioje daržovėje gausu vitamino C, be to, šparaginės pupelės yra lengvai virškinamos, nes turi daug skaidulų. Taip pat jose nėra cholesterolio, o 100-te gramų pupelių - tik 31 kalorija, todėl jos puikiai tinka laikantis dietos.

Paruošti šviežias šparagines pupeles gaminimui labai paprasta - tereikia jas nuplauti ir atskirti ankštines dalis. Jei daržovė tikrai šviežia, ankštys aižosi labai lengvai. Atminkite, kad nors šios pupelės skaniai atrodo ir žalios, jas valgyti galima tik termiškai apdorotas - žalios jos gali būti žalingos jūsų organizmui.

Šparaginės pupelės yra tinkamos paruošti daugybei patiekalų. Greičiausias ir paprasčiausias būdas - jas išvirti, įmaišyti į salotas ir apšlakstyti trupučiu acto bei alyvuogių aliejaus. Taip pat galima pasigaminti tirštą, kreminę trintą sriubą. Šios daržovės puikiai tinka ir jautienos troškiniui, svarbiausia jų nepervirti. Šparaginės pupelės, net nukėlus keptuvę nuo ugnies ir nupylus vandenį, nepalauja virti, todėl jas reikia perlieti šaltu vandeniu - taip sustabdysite virimo procesą.

Šparaginės pupelės gali būti ne tik skanus, bet ir sveikas užkandis: patroškinkite, atvėsinkite ir patiekite vienas arba su pomidorų padažu. Norėdami paskatinti vaikus pamėgti šią organizmui naudingą daržovę, paprašykite jų pagalbos - leiskite laužyti nevalgomus pupelių galus - jiems tai patiks!

ŽIRNIŲ SRIUBA

Paruošimas: 30 minučių / 4 porcijos

Reikės:
- 1 svogūno
- 2 česnako skiltelių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 bulvės
- 150 g šviežių morkų
- 500 g šparaginių pupelių
- 100 g šviežių žirnių
- 700 ml daržovių sultinio
- ¼ a. š. druskos
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- 1 v. š. citrinos sulčių

Nuplaukite ir susmulkinkite svogūną bei česnako skilteles, nuskuskite bulvę ir morkas. Puode pakaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite svogūną ir maišydami kepkite. Po penkių minučių sudėkite pupeles, žirnius ir smulkiai pjaustytas morkas, suberkite kubeliais susmulkintą bulvę. Įpilkite sultinį, paskanintą prieskoniais, ir virkite apie 15 minučių, kol daržovės taps minkštos.

Dalį daržovių išimkite iš puodo ir įdėkite į lėkštę. Likusias - sumalkite trintuve. Lėkštėje buvusias daržoves supilkite atgal į puodą, pagardinkite petražolėmis ir citrinos sultimis. Viską išmaišykite ir patiekite.

SRIUBAI GALITE NAUDOTI IR ŠALDYTUS ŽIRNIUS.

SALOTOS GALI BŪTI PATIEKTOS ŠILTOS, BET ŠALTOS JOS TAIP PAT BUS NUOSTABIOS.

MIEŽINIŲ KRUOPŲ SALOTOS SU ŠPARAGINĖMIS PUPELĖMIS

Paruošimas: mirkymas + 30 minučių / 4 porcijos

Reikės:
- 200 g miežinių kruopų
- 300 g šparaginių pupelių
- 2 česnako skiltelių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 citrinos sulčių
- 2 v. š. šviežių smulkintų krapų
- 2 v. š. smulkintų petražolių lapelių

Miežines kruopas suberkite į vandenį ir palikite išmirkti per naktį. Kitą dieną virkite kruopas sūdytame vandenyje apie 15-20 minučių, kol šios suminkštės. Vandenį nupilkite į kitą puodą.

Pupeles sudėkite į tą patį vandenį, kuriame virė kruopos. Virkite jas 7 minutes, po to nupilkite vandenį.

Sumaišykite miežius ir pupeles dubenyje, pagardinkite smulkintu česnaku, petražolėmis ir krapais. Viską apšlakstykite alyvuogių aliejumi bei citrinos sultimis, išmaišykite ir patiekite.

MAKARONAI SU PUPELĖMIS IR PESTO PADAŽU

Paruošimas: 30 minučių / 4 porcijos

Reikės:
- 350 g „tagliatelle" makaronų
- 400 g šparaginių pupelių
- 100 g migdolų
- 20 g šviežio baziliko
- 10 g šviežių petražolių
- 1 česnako skiltelės
- 80 ml alyvuogių aliejaus
- 60 g tarkuoto parmezano
- Žiupsnelio druskos

Makaronus virkite sūdytame vandenyje. Vėliau tame pačiame vandenyje apie 5-7 minutes pavirkite ir žaliąsias pupeles.

Kol pupelės verda, galite paruošti Pesto padažą. Maišytuvu sutrinkite migdolus, česnaką, baziliką ir petražoles. Į mišinį iš lėto pilkite alyvuogių aliejų ir 40 gramų parmezano. Viską pasūdykite druska.

Patiekite makaronus ir pupeles kartu su Pesto padažu. Apibarstykite patiekalą likusiu sūriu ir patiekite. Skanaus!

PESTO PADAŽĄ GALIMA PARUOŠTI IR 10 DIENŲ PRIEŠ PATIEKALO GAMINIMĄ. JĮ REIKIA LAIKYTI ŠALDYTUVE.

Tai, ką SUGEBAME geriausiai
1784
ŠVYTURYS 1784
EKSTRA
NEALKOHOLINIS
ŠVIESUSIS ALUS
PREMIUM SELECTION
ŠVYTURYS
NEALKOHOLINIS

5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Mūsų šalis ypatinga ryškiais keturiais metų sezonais. Kiekviename iš jų keičiasi ne vien mūsų apranga, įpročiai, laisvalaikis, bet ir sezoninės gėrybės. Siūlome jums jau paruoštą pirkinių krepšelį, iš kurio pasigaminsite penkis skirtingus patiekalus, kurie neapsunkins organizmo ir suteiks reikalingos energijos.

Kai termometro stulpelis perkopia 25-ių laipsnių ribą, o skrandis pradeda reikalauti maisto, norisi kuo mažiau laiko praleisti parduotuvėje. Penki receptai viename krepšelyje - ypatinga mūsų žurnalo skiltis, kurioje norime pasidalinti, kaip skaniai ir nebrangiai gaminti savo šeimai, neužtrunkant nei parduotuvėje, nei virtuvėje. Skirkite daugiau laiko artimiesiems ir laisvalaikiui, gamindami greitai ir tokius patiekalus, kurie neapsunkins organizmo karštomis dienomis.

PIRKINIŲ SĄRAŠAS:

- Vištienos krūtinėlė
- „IKI“ grietinė, puskietis sūris, sviestas ir pusriebė varškė
- Smulkūs „IKI“ makaronai
- „Tacco“ paplotėliai
- Mėgstama duona
- Grūdėtos „IKI“ garstyčios
- Pomidorų padažas
- Medus
- Žaliosios alyvuogės be kauliukų
- Citrina
- Daržovės: cukinija, gūžinės salotos, raudonieji svogūnai, vyšniniai pomidorai, paprikos, morkos, bulvės, konservuoti „IKI“ žirneliai ir kukurūzai
- Prieskoniai: druska, malti pipirai, krapai, petražolės, česnakas
- „IKI“ rapsų aliejus

TAKAI SU VIŠTIENA IR ŽIRNELIAIS

Paruošimas: 45 minutės / 16 porcijų

Reikės:

- **500 g vištienos krūtinėlės**
- **300 ml konservuotų „IKI“ žirnelių**
- **16 vienetų takų paplotėlių**
- **2 v. š. „IKI“ rapsų aliejaus**
- **žiupsnelio druskos ir pipirų**
- **1 svogūno**
- **100 g vyšninių pomidorų**
- **1 raudonosios paprikos**

Smulkiai supjaustykite vištieną. Kepkite mėsą įkaitintoje keptuvėje, kol ji taps šviesi ir minkšta. Smulkiai supjaustykite svogūną, papriką ir česnako skilteles, viską pagardinkite pipirais ir druska ir taip pat šiek tiek pakepkite ant mažos ugnies.

Į dubenėlį įdėkite žirnelius, į keturias dalis supjaustytus vyšninius pomidorus, vištieną, svogūną, papriką, česnaką. Viską gerai išmaišykite. Takus pašildykite orkaitėje (apie 10 minučių 180°C temperatūroje), į juos sudėkite gautą masę ir pakaitinkite dar 5 minutes. Šį patiekalą galite skanauti su česnakiniu padažu, salotomis, ar valgyti be jokių pagardų.

VIŠTIENOS SALOTOS SU CUKINIJŲ TRAŠKUČIAIS

Paruošimas: 30 minučių / 4 porcijos

Reikės:
- 500 g vištienos krūtinėlės
- 3 česnako skiltelių
- 1 nedidelės cukinijos
- gūžinių salotų
- 1 raudonojo svogūno
- 100 g vyšninių pomidorų
- žiupsnelio druskos ir maltų pipirų

Padažui:
- 1 v. š. skysto medaus
- 3 v. š. „IKI“ rapsų aliejaus
- 2 v. š. citrinos sulčių
- 1 a. š. grūdėtų „IKI“ garstyčių
- žiupsnelio druskos ir maltų pipirų

Paimkite platų daržovių skustuką ir braukite per visą cukiniją, kad atriektumėte plonas juosteles. Jas sudėkite ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų nereikalingas skystis. Į įkaitintą keptuvę įpilkite šiek tiek aliejaus bei įdėkite cukinijos juosteles. Kepkite tol, kol apskrus abi daržovės pusės. Tuomet vėl padėkite ant popierinio rankšluosčio, kad nubėgtų riebalų perteklius.

Vištienos krūtinėlę supjaustykite norimo dydžio gabalėliais bei kepkite įkaitintoje keptuvėje. Kepkite vištieną kol apskrus tolygiai iš abiejų pusių. Į keptuvę sudėkite ir griežinėliais pjaustytą česnaką, viską pakepkite apie 30 sekundžių, pagardinkite druska bei pipirais ir sudėkite į lėkštę. Į tą pačią keptuvę suberkite pusžiedžiais supjaustytą svogūną ir kepkite jį įkaitintoje keptuvėje, kol gražiai apskrus.

Visus padažui skirtus ingredientus sumaišykite dubenėlyje. Lėkštėje išdėliokite paruoštus ingerdientus, viską apšlakstykite pagamintu padažu ir patiekite.

VASARIŠKA DARŽOVIŲ SRIUBA

Paruošimas: 45 minutės / 4 porcijos

Reikės:
- 3 a. š. „IKI“ rapsų aliejaus
- 1 svogūno
- 2 morkų
- 1 cukinijos
- saujelės smulkių „IKI“ makaronų
- saujelės konservuotų „IKI“ žirnelių
- žiupsnelio druskos ir pipirų
- žiupsnelio krapų
- 2 bulvių

Smulkiai supjaustykite svogūną, morkas bei cukiniją ir bulves. Į puodą įpilkite aliejaus, įkaitinkite ir suberkite svogūno, cukinijos bei morkų kubelius. Kai daržovės apkeps ir pasikleis aromatą, įpilkite šešias stiklines vandens ir suberkite bulvių gabalėlius. Įberkite druskos, pipirų ir virkite apie 5 minutes. Suberkite makaronus ir dar šiek tiek pavirkite, kol makaronai taps minkšti.

Į puodą įdėkite žirnelius, viską gerai išmaišykite, pagardinkite krapais bei mėgstamomis žolelėmis bei patiekite. Skanaus!

IKI Skanaus!

MAŽI SŪMUŠTINUKAI SU KUKURŪZAIS

Paruošimas: 15 minučių / 10 porcijų

Reikės:
- 500 g mėgiamos duonos
- 350 g. puskiečio „IKI“ sūrio
- 340 g konservuotų „IKI“ kukurūzų
- 300 g vištienos krūtinėlės
- žiupsnelio petražolių
- žiupsnelio druskos ir pipirų
- pomidorų padažo
- kambario temperatūros „IKI“ sviesto

Įkaitinkite keptuvę ir apkepkite smulkiai supjaustytą vištieną, pagardinę ją druska bei pipirais. Sutarkuokite sūrį, įdėkite į dubenį. Į sūrį įmaišykite saldžius kukurūzus bei petražoles.

Ištepkite kepimo skardą sviestu. Išdėliokite joje duonos riekeles (rekomenduojame rinktis „Pagaminta IKI“ šviežiai keptą čiabatą ar prancūzišką batoną). Užtepkite šiek tiek pomidorų padažo. Ant kiekvienos riekelės uždėkite po kelis vištienos gabaliukus bei pabarstykite sūriu, maišytu su kukurūzais.

Įkaitintoje iki 180°C orkaitėje sumuštinius kepkite tol, kol sūris išsilydys. Juos patiekite dar šiltus, apibarstytus petražolėmis.

UŽTEPĖLĖ SU ALYVUOGĖMIS IR ŽIRNELIAIS

Paruošimas: 20 minučių / 6 porcijos

Reikės:
- 300 ml konservuotų „IKI“ žirnelių
- 200 g pusriebės „IKI“ varškės
- 1 mažo svogūno
- 3 v. š. „IKI“ grietinės
- 1 žiupsnelio krapų
- 200 g žaliųjų alyvuogių be kauliuko
- žiupsnelio pipirų ir druskos
- 3 skiltelių česnako

Svogūną ir česnaką kuo smulkiau sukapokite, o žirnelius ir ⅔ alyvuogių susmulkinkite trintuvėje. Varškę išmaišykite su grietine (jei varškė sausesnė, gali prireikti daugiau grietinės). Į ją įmaišykite žirnelių ir alyvuogių masę, įberkite krapų, druskos ir pipirų bei sudėkite svogūną su česnaku.

Nedideliais gabalėliais susmulkinkite likusias alyvuoges ir papuošimui apiberkite gautą masę. Užtepėlę valandai palikite atvėsti šaldytuve ir galite skanauti.

IKI Skanaus!

SEZONO *gėrybės*

Vasarą ne tik dažniau būname gryname ore, daugiau mėgaujamės saule, bet ir ieškome mažiau skrandį apsunkinančių patiekalų. Sriubos paįvairina racioną bei paspartina virškinimą, be to, valgydami jas suvartosite daugiau skysčių, kas itin svarbu šiltuoju sezonu. Neapsigaukite, įkaitusią vasaros dieną gaivina ne vien šaltos sriubos. Karštosios jums padės sureguliuoti kūno temperatūrą, todėl lengviau toleruosite kaitrą.

Sezono metu auginamos vaisių ir daržovių veislės pasižymi geresniu skoniu, tačiau ne ilgaamžiškumu.

Kodėl vasarą sezoninės daržovės šviežesnės nei žiemą? Derlius atkeliauja iš vietinių ūkių, todėl sutrumpėja kelias nuo jų augintojo iki tiekėjo.

ŠALTIBARŠČIUS SKANIAUSIA VALGYTI SU VIRTOMIS AR KEPTOMIS BULVĖMIS.

KITOKIE ŠALTIBARŠČIAI

Paruošimas: 20 minučių / 6 porcijos

Reikės:

- 1 l kefyro
- 0,5 l pasukų
- 1 l marinuotų burokėlių
- 5 kiaušinių
- 1 agurko
- 100 g špinatų
- 50 g salotų lapų
- 5 ridikėlių

Į didelį dubenį supilkite kefyrą, pasukas bei marinuotus burokėlius su jų skysčiu. Susmulkinkite špinatus, agurką, salotų lapus, ridikėlius. Išvirkite ir smulkiais kubeliais supjaustykite kiaušinius. Viską suberkite į dubenį su kefyru, išmaišykite ir patiekite.

RŪGŠTYNIŲ SRIUBA SU ŠONINE

Paruošimas: 60 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- 4 saujų špinatų
- 4 saujų rūgštynių
- 500 g kiaulienos šoninės
- 2 bulvių
- žiupsnelio druskos ir pipirų
- 4 v. š grietinės
- 2 kiaušinių

Išvirkite kiaušinius, o rūgštynių bei špinatų lapus nuplaukite. Į puodą su verdančiu vandeniu įberkite druskos bei pipirų, įdėkite kubeliais supjaustytas bulves. Smulkiai supjaustykite kiaulienos šoninę ir pakepinkite ją įkaitintoje keptuvėje, kol gražiai apskrus. Išvirus bulvėms, į puodą suberkite špinatus ir rūgštynes ir pavirkite sriubą dar keletą minučių. Į vandenį su daržovėmis dėkite maždaug pusę turimos kepintos šoninės, įdėkite dar šiek tiek prieskonių, grietinės ir visą turinį susmulkinkite trintuve. Padalinę sriubą porcijomis, į kiekvieną lėkštę dėkite po dvi kiaušinio puseles bei pabarstykite kepinta šonine. Skanaus!

ŽALIOJI ŠALTA SRIUBA

Paruošimas: 10 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- 1 l pasukų
- 2 saujų svogūnų laiškų
- 2 saujų špinatų
- 400 g varškės
- 4 trumpavaisių agurkų
- žiupsnelio druskos
- saujelės krapų

Varškę ir pasukas sutrinkite trintuvėje arba gerai išmaišykite šakute. Smulkiai supjaustykite agurkus, špinatus ir svogūnų laiškus. Gautą masę ir žalumynus supilkite į vieną indą ir išmaišykite. Jei norite švelnios ir vientisos tekstūros sriubos - susmulkinkite viską trintuve. Pagal skonį paberkite druskos ir pagardinkite krapais. Skanaus!

Šviežumo keliu

BON VIA

Derlius nuimamas laiku,
prižiūrint kokybę

NAUJIENA!
Tik IKI parduotuvėse

Užauginta su meile
rinktiniuose ūkiuose

SMALIŽIŲ rojus KARŠTĄ DIENĄ

Karštomis vasaros dienomis ledai ar šerbetas - tarsi tikras gaivos pliūpsnis. Jie ne tik pasaldina sielą, bet ir suteikia energijos. Ledus galite įsigyti parduotuvėje arba mėgautis procesu ir pasigaminti namuose.

Ledų gaminimas nėra sudėtingas procesas, nes nereikia daugybės įvairių prietaisų – užtenka tik trintuvės. Šiuos skanėstus galima gaminti iš vaisių, sulčių ar pieno. Vengiantiems pieno produktų, puikus variantas - šerbetas. Abiem atvejais užteks kelių produktų bei vasaros padovanotų gėrybių.

Turėkite omenyje, kad naminiai ledai šaldytuve galės išbūti gerokai trumpiau nei tie, kuriuos įsigijote parduotuvėje. Tačiau, gamindami patys, turėsite galimybę ne tik pasijusti virtuvės šefu, bet ir leisite atsiskleisti fantazijai.

Kviečiame išbandyti ir pasigaminti naminius ledus!

VEGANIŠKI BANANŲ IR NEKTARINŲ LEDAI

Paruošimas: 10 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- **250 g šaldytų pjaustytų bananų**
- **250 g šaldytų pjaustytų nektarinų**
- **200 ml kokosų pieno**
- **1 v. š. cukraus**

Vaisius įdėkite į trintuvę, užpilkite kokosų pienu bei cukrumi. Viską sutrinkite, kol masė taps puri ir vientisa.

Padėkite į šaldiklį keletui valandų, kol masė sustings, ir skanaukite.

KIVIŲ ŠERBETAS

Paruošimas: 10 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- **¼ stiklinės cukraus**
- **2 v. š. citrinos sulčių**
- **½ a. š. tarkuotos citrinos žievelės**
- **1 a. š. medaus**
- **6 kivių**

Kivius nulupkite, supjaustykite griežinėliais ir užšaldykite. Į trintuvę supilkite medų bei suberkite tarkuotą citrinos žievelę. Viską užpilkite citrinos sultimis ir apiberkite cukrumi. Gautą masę sutrinkite plaktuvėje kartu su šaldytais kiviais, kol ši taps vientisa ir kreminė.

Šerbetą galite patiekti iš karto arba norimu laiku, palaikius šaldiklyje.

BANANINIAI LEDAI

Paruošimas: 10 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- **4 šaldytų pjaustytų bananų**
- **4 datulių**
- **1 v. š. medaus**
- **2 v. š natūralaus jogurto**

Datules, medų ir bananus sudėkite į elektrinį smulkintuvą, pagardinkite jogurtu. Viską trinkite iki tirštos, vientisos masės, kurią, prieš patiekiant, keletui valandų palikite šaldiklyje.

JAUTIENOS NUGARINĖS KEPSNYS SU ARBŪZŲ SALOTOMIS

Paruošimas: 20 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- **2 jautienos nugarinės kepsnių po 400 g**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 žiupsnelių druskos**
- **žiupsnelio šviežiai maltų pipirų**
- **rozmarino šakelės**

Salotoms:

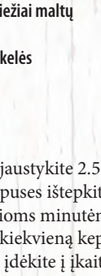
- **2 kg arbūzo**
- **150 g gražgarsčių**
- **šviežio agurko**
- **100 g mažų kukurūzų**
- **100 g fetos sūrio**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 žaliosios citrinos sulčių**
- **2 žiupsnelių druskos**
- **žiupsnelio šviežiai maltų pipirų**

PRIEŠ KEPANT, KEPSNIUS REKOMENDUOJAMA 30 MINUČIŲ PALAIKYTI KAMBARIO TEMPERATŪROJE.

Kepsnius supjaustykite 2.5 cm storio juostelėmis. Abi juostelių puses ištepkite alyvuogių aliejumi ir palikite kelioms minutėms, kad šis įsigertų. Pagardinkite kiekvieną kepsnio gabalėlį druska bei pipirais ir įdėkite į įkaitintą keptuvę. Kiekvieną kepsnio pusę reikia kepti apie 4 minutes, bet kepimo laikas labiausiai priklauso nuo to, kaip apkeptą mėsą mėgstate.

Kol kepsniai kepa, apšlakstykite juos alyvuogių aliejumi ir pagardinkite rozmarinu. Mėsą patiekite įkaitintoje lėkštėje, uždenkite ją aliuminio folija ir palikite penkioms minutėms. Kol kepsniai vėsta, galite paruošti salotas.

Arbūzą supjaustykite apie 2 cm storio trikampio formos griežinėliais. Įkaitusioje keptuvėje kepkite abi arbūzo puses apie 3 minutes. Gražgarstes, supjaustytą agurką ir mažas kukurūzų burbuoles sudėkite į dubenėlį, pabarstykite druska bei pipirais. Mišinį paskaninkite alyvuogių aliejumi ir žaliosios citrinos sultimis. Viską išmaišykite, įdėkite fetos sūrio gabalėlius ir sudėkite į lėkštę. Supjaustykite kepsnelius į dar mažesnius gabalėlius ir patiekite su salotomis.



CLEVER alyvuogių aliejus, 750 ml

Metas pietums

LAUKE

Naudokitės kiekviena proga pabūti gryname ore - dailiai paruoškite stalą ir sukvieskite visą šeimą gurmaniškai vasaros šventei Jūsų terasoje ar balkone.

CUKINIJOS SALOTOS SU NEKTARINAIS IR PEKANO RIEŠUTAIS

Paruošimas: 30 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- **600 g cukinijos**
- **300 g nektarinų**
- **100 g pekano riešutų**
- **100 g saliero**
- **4 v. š. smulkintų petražolių lapelių**
- **2 v. š. šviežio raudonėlio lapelių**
- **1 v. š. majonezo**
- **4 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **tarkuotos 1 citrinos žievelės ir sulčių**
- **½ a. š. druskos**
- **žiupsnelio šviežiai maltų pipirų**

Nuplaukite cukiniją, supjaustykite ją riekelėmis, pasūdykite druska ir palikite 15 minučių. Vėliau nusausinkite cukiniją popieriniais virtuvės rankšluosčiais, užpilkite vieną valgomąjį šaukštą alyvuogių aliejaus ir viską išmaišykite. Pekano riešutus apskrudinkite įkaitintoje orkaitėje apie 10 minučių, 180 °C temperatūroje. Kol jie kepa, reikėtų nepamiršti pamaišyti. Tuo metu cukiniją kepkite įkaitintoje keptuvėje. Skirkite apie 3-4 minutes vienai daržovės pusei, o kitai – 2 minutes. Kai cukinija iškeps, toje pačioje keptuvėje kepkite griežinėliais supjaustytus nektarinus, vienai pusei skirdami vos minutę. Padažą paruošite labai paprastai: valgomąjį šaukštą majonezo įdėkite į stiklinę, įberkite susmulkintą česnaką, įpilkite citrinos sulties, pagardinkite druska, pipirais ir alyvuogių aliejumi, viską gerai išmaišykite. Keptą cukiniją ir nektarinus sudėkite į dubenį, kaip ir susmulkintą saliero, petražoles bei raudonėlius. Viską pabarstykite tarkuota citrinos žievele, užpilkite padažu bei apibarstykite keptais riešutais.

Į SALOTAS GALITE ĮDĖTI 120 G SMULKINTO MOCARELOS SŪRIO.

MAŽI PYRAGĖLIAI SU PERSIKAIS

Paruošimas: 60 minučių / 6 pyragėliai

Tešlai:

- **250 g aukščiausios klasės miltų**
- **50 g cukraus pudros**
- **2 kiaušinių trynių**
- **2 v. š. šalto vandens**

Įdarui:

- **1 kg persikų**
- **2 kiaušinių**
- **120 g cukraus**
- **150 ml pasukų**
- **25 g miltų**
- **¼ a. š. cinamono**
- **tarkuotų ½ citrinos žievelių**
- **1 v. š. cukraus pudros pabarstymui**
- **saujos pistacijų**

Iš visų tešlos ingredientų sumaišykite tešlą ir suformuokite rutulio formą. Viską uždenkite maistine plėvele ir dėkite į šaldytuvą 20-čiai minučių. Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Ant stalo paberkite miltų. Tešlą paskirstykite į šešias lygias dalis, kiekvieną jų dėkite į sviestu išteptas formeles.

Suplakite kiaušinius bei cukrų, supilkite pasukas, miltus, cinamoną ir citrinos žievelę, maišykite iki švelnios masės. Visą masę supilstykite į kiekvieną formelę su tešla, sudėkite supjaustytus persikus. Kepkite orkaitėje apie 30 minučių. Pyragėlius apibarstykite cukraus pudra ir kapotomis pistacijomis.

NEPERMINKYKITE TEŠLOS. MAIŠYKITE TIK TOL, KOL MASĖ TAPS VIENTISA, O IŠ TEŠLOS BUS GALIMA PADARYTI KAMUOLIUKĄ.

BRAŠKIŲ IR MASKARPONĖS TORTAS

Paruošimas: 60 minučių + atšaldymas / 10 porcijų

Biskvitui:
- **5 kiaušiniai**
- **120 g cukraus**
- **tarkuotos 2 citrinų žievelės**
- **120 g miltų**

Kremui:
- **250 g maskarponės sūrio**
- **200 ml plaktos grietinėlės**
- **2 v. š cukraus pudros**
- **1 v. š. medaus**
- **1 v. š. vanilės ekstrakto**
- **1 v. š. šviežiai išspaustų citrinos sulčių**
- **250 g braškių**

Apšlakstymui:
- **100 ml pieno**
- **1 v. š. vanilės ekstrakto**

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Suplakite kiaušinius, cukrų ir citrinų žieveles, kol masė taps lengva, putota ir pakilusi. Pamažu berkite išsijotus miltus ir švelniai maišykite. Gautą masę supilkite į maždaug 18 cm skersmens kepimo formą, prieš tai jos kraštus ištepę sviestu ir apibėrę trupučiu miltų. Įdėkite formą su tešlos mase į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 25-30 minučių, 180 °C temperatūroje. Kai išimsite iškepusį torto pagrindą iš orkaitės, leiskite jam atvėsti ir padalinkite jį į du sluoksnius.

Paruoškite kremą: sudėkite maskarponės sūrį į dubenį, įdėkite plaktą grietinėlę, cukraus pudrą, citrinos sultis, vanilės ekstraktą ir medų – viską maišykite, kol kremas taps tirštas, tačiau lengvos konsistencijos.

Į pieną įpilkite vanilės ekstrakto ir išmaišykite. Nuplaukite braškes ir perpjaukite jas per pusę. Kepimo formą išklokite maistine plėvele, į ją įdėkite pirmą biskvito sluoksnį ir apšlakstykite paruoštu pienu. Ant jo tepkite sluoksnį kremo ir išdėliokite braškes prie kraštelio. Paskirstykite ant viršaus likusį kremą bei braškes ir uždenkite antru biskvito sluoksniu, prieš tai jį taipogi gerai apšlakstę pienu. Palikite viską šaldytuve 2-3 valandoms, iki kol kremas sustings. Tuomet išėmę iš kepimo formos pašalinkite maistinę plėvelę ir patiekite tortą, papuošę jį cukraus pudra.

GALITE SUTRINTI KELETĄ BRAŠKIŲ IR ĮMAIŠYTI JAS Į KREMĄ.

SALDUS VASAROS malonumas

Vaisių skonių įvairovė praturtins kiekvieną desertą. Tortai su uogomis paryškina vasarišką skonį ir yra neabejotina klasika, papildanti kiekvieną meniu.

TORTAS SU GERVUOGĖMIS IR LEVANDOMIS

Paruošimas: 2 valandos / 10 porcijų

Biskvitui:
- 4 kiaušinių
- 200 g cukraus
- 230 g miltų
- 2 a. š. kepimo miltelių
- 1 v. š. levandų žiedų
- 200 g sviesto

Kremui:
- 700 g kreminio sūrio
- 200 g sviesto
- 2 v. š šviežiai spaustų citrinos sulčių
- 150 g cukraus pudros
- 1 v. š. levandų medaus
- 500 g gervuogių
- 3 v. š gervuogių džemo

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C, paruoškite dvi maždaug 18 cm skersmens tortų formas. Kiekvieną jų padenkite kepimo popieriumi ir ištepkite sviestu, pabarstykite miltais.
Visus torto ingredientus sudėkite į dubenį ir maišykite maišytuvu, kol masės tekstūra taps vientisa. Gautą masę supilkite į paruoštas kepimo formas ir patalpinkite į jau įkaitintą orkaitę. Tortus kepkite 180 °C apie 35 minutes. Kai ištrauksite gaminį iš orkaitės, palikite jį atvėsti, o tada padalinkite į keturis lygaus storio sluoksnius.
Paruoškite kremą. Sumaišykite sūrį ir sviestą, prieš tai palaikę juos kambario temperatūroje. Įpilkite citrinos sulčių, įberkite cukraus pudros ir įdėkite šaukštą levandų medaus. Viską maišykite apie 2 minutes. Atskirkite 5 valgomuosius šaukštus kremo ir į juos įberkite 100 gramų trintų gervuogių. Likusį kremą palikite baltą.
Jį paskirstykite ant torto lakštų. Ant lakšto užtepkite džemo ir šiek tiek kremo. Tą patį pakartokite su antru ir trečiu sluoksniais. Paskutinį sluoksnį padenkite kremu, juo ištepkite ir torto šonus iki vidurio, likusią dalį puoškite kremu, sumaišytu su trintomis gervuogėmis.
Likusiomis gervuogėmis papuoškite torto viršų. Prieš patiekiant tortą, šaldytuve jį reikėtų palikti mažiausiai valandai.

NAUDOKITE DIDESNĮ, DUONAI SKIRTĄ PEILĮ, KAD GRAŽIAI SUPJAUSTYTUMĖTE TORTO SLUOKSNIUS.

VASARIŠKAS SANGRIJOS TORTAS

Paruošimas: 2 valandos / 10 porcijų

Biskvitui:
- 120 g kambario temperatūros sviesto
- 180 g cukraus
- 1 pakelio vanilinio cukraus
- 2 kiaušinių
- 170 g miltų
- 1 v. š. kepimo miltelių
- žiupsnelio druskos
- tarkuotos 1 apelsino žievelės
- 125 ml pieno

Kremui:
- 200 g balto šokolado
- 400 ml plaktos grietinėlės
- 10 g želatinos
- 1 v. š. cukraus pudros

Vaisių padažui:
- 1 persiko
- 100 g aviečių
- 100 g braškių
- 100 g gervuogių
- 100 g mėlynių
- 100 g raudonųjų serbentų
- 2 v. š cukraus
- 100 ml vandens
- šviežių mėtų lapelių papuošimui

Nuplaukite vaisius, juos nuvalykite ir, jeigu reikia, supjaustykite į smulkius gabalėlius. Suberkite visus vaisius į puodą storu dugnu, įdėkite cukraus ir įpilkite vandenį. Virkite apie 2-3 minutes, stebėdami, kad vaisiai nepervirtų. Baigę virti, leiskite jiems atvėsti.
Tortui paruoškite 18 cm pločio formą, išklokite ją kepimo popieriumi, o kraštus patepkite sviestu, apibarstykite miltais. Sumaišykite sviestą su cukrumi ir vaniliniu cukrumi, kol masė taps kremo konsistencijos – tai gali užtrukti apie 5 minutes. Po vieną dėkite kiaušinius, visą laiką maišydami. Kai masė taps glotni, maišykite lėčiau ir suberkite miltus, sumaišytus su kepimo milteliais ir pienu. Įberkite žiupsnelį druskos ir sudėkite tarkuotą apelsino žievelę. Gautą masę supilkite į torto formą ir patalpinkite į jau įkaitintą orkaitę. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 40 minučių.
Paruoškite kremą. Ištirpinkite želatiną vandenyje pagal instrukcijas ant pakuotės. Mažesniame puode pašildykite 200 ml plaktos grietinėlės. Nuimkite puodą su grietinėle nuo viryklės, kol ši dar nepradėjo virti. Į grietinėlę supilkite želatiną ir gerai išmaišykite. Sulaužykite šokoladą į mažesnes dalis ir ant jo užpilkite pusę grietinėlės ir želatinos masės. Viską palikite 1 minutei, o vėliau maišykite, kol šokoladas ištirps ir kremas taps vientisas. Leiskite masei atvėsti.
Suplakite likusią grietinėlės dalį, įpilkite šokoladinę masę, lengvai išmaišykite ir palikite šaldytuve 15 minučių.
Iškeptą ir atvėsintą biskvitą padalykite į tris sluoksnius, ant kiekvieno jų užtepkite gauto kremo ir vaisių padažo. Likusiu kremu padenkite visą tortą. Įdėkite jį į šaldytuvą mažiausiai valandai ir papuoškite likusiais vaisiais ir mėtų lapeliais.

DUONA – *visur ir* SU VISKUO

Duona mūsų kultūroje atsirado maždaug prieš 4000 metų, tačiau Europoje ji pradėta kepti vos IX-XI amžiuje. Lietuvos kaimuose šis kepinys iki pat XX amžiaus vidurio buvo pagrindinis valgis, todėl duona siejama su daugybe tradicijų bei laikoma sveikatos ir ilgo gyvenimo simboliu.

echnologiškai tobulėjant visuomenei atsirado ne tik didesnis maisto pasirinkimas, bet ir daugiau gamybos galimybių. Žmonės pamėgo ir paprastą ruginę duoną, ir daugybę kitų jos rūšių. Dabar duona gaminama ir su įvairiais vaisiais, daržovėmis bei egzotiškais priedais.

Apie tai, kaip duona atsirado ant mūsų stalo „IKI Skanaus“ leidiniui papasakojo šią sritį puikiai išmananti Vilniaus regiono kepyklų skyriaus vadovė Ona Balukonienė.

DUONOS ISTORIJA IR GAMYBA

Dažna lietuvių šeima buvo gausi, todėl, kad duonos užtektų visiems, ją kepdavo kuo didesnę, kepalai buvo aukšti ir dažniausiai apskriti. Ją kepdavo žarijinėse krosnyse ant ližės paklojus klevo, krienų lapų, ajerų, kopūstlapių ar pabarsčius miltų. XX a. Lietuvos kaime buvo žinoma ir pikliuota, iš smulkių miltų, be sėlenų kepama duona, tačiau ją kepdavo tik didžiosioms šventėms, tokioms kaip vestuvės, Kūčios ar Velykos.

Įdomu ir tai, kad dukros norėdavo kuo greičiau išmokti kepti duoną. Pagaminusios pirmąjį savo kepalą, jos buvo laikomos pilnametėmis. Kai dukra išmokdavo kepti duoną, tėvai jau laukdavo, kada ši susižieduos. Po vestuvių jaunamartė turėdavo gauti leidimą iš anytos, kad galėtų iš savo raugo iškepti duoną, mat jos kepimas buvo laikomas itin svarbia tikros namų šeimininkės privilegija.

Klasikinė ruginė duona buvo ruošiama sumaišant šiltą vandenį ir miltus. Tešla buvo rauginama visą naktį, o kitą dieną, ją papildžius miltais, buvo išminkoma ir kepama. Gaminant plikytą duoną, miltus įmaišydavo į karštą vandenį, o tešlą raugindavo iki 3 dienų. Tokia duona turėjo saldžiarūgštį skonį ir ne taip greitai sendavo. Tešla įrūgdavo dar nuo ankstesnio kepimo likusio raugo gabalėlio.

Skirtingos duonos gamyba reikalauja skirtingų technikų. Plikytos duonos tešla ruošiama iš miltų salyklo, kmynų ir karšto vandens, o kvietinės duonos (ragaišio) tešla dažniausiai buvo keliama mielėmis. Ruginė ar kvietinė tešla buvo minkoma (padinė duona) arba dedama į formas.

Dabar ji kepama krosnyse ant metalinių plokščių ar specialių prietaisų, leidžiančių pagaminti daugiau kepalų vienu metu.

Ona pasakoja, jog kadaise duona buvo laikoma šventa. Su duona buvo siejami bene visi reikšmingi gyvenimo įvykiai, sukurta nemažai taisyklių, kaip su ja elgtis. Lietuviai dažnai sunkiai ir daug dirbdavo, kad galėtų išmaitinti šeimas, todėl kiekvienas kepalas buvo vertinamas ir laikomas itin svarbiu. Buvo sakoma, jog jeigu padėsi kepalą padu į viršų, tvarka pasaulyje susijauks, o tiesa taps melu. Numetus riekelę ant grindų, reikėdavo jos atsiprašyti. Duonos riekelę darbininkai taip pat nešdavosi į sėją bei pjūtį.

Nors šiais laikais duona dažniausiai kepama kepyklose, daugybė žmonių mėgsta jos ruošimu užsiimti ir namuose. Įvairiausių receptų labai lengva rasti internete, todėl kiekvienas, trokštantis išsikepti duoną, gali nors akimirkai virsti kepėju. Įprastai duonos tešla maišoma iš ruginių miltų ir vandens su mišriu raugu. Rauge apstu mielių bei daug pieno rūgšties bakterijų. Tokios duonos tešla būna rauginama 1-3 val.

KOKIOS YRA ŠIUOLAIKINĖS DUONOS KEPIMO TENDENCIJOS?

Ona dalinasi, kad apibrėžti, kas yra naujovės duonos gaminime – sudėtinga: „Kepame viską, kas populiaru užsienyje ir Lietuvoje: čiabata, fokačija, prancūziški batonai, mėsainių bandelės ir be abejo – plikytos duonos. Stengiamės kažkaip išsiskirti, todėl tie patys gaminiai yra paįvairinami priedais: sėklomis, riešutais, jogurtu, vaisiais ir daržovėmis. Taip pat turime duonos gaminių atitinkančių žalio rakto skylutės reikalavimus.

Nors duona su daigintais rugiais, mėlynomis morkomis ar duonelės su sepijų rašalu pirkėjams siūlomos jau kurį laiką, daug kam tai vis dar skamba kaip naujovė. Šios duonų rūšys puikiai tinka valgyti su jūros gėrybėmis, saulėje džiovintais pomidorais ar alyvuogėmis, tačiau dažnai tokia duona būna patiekiama ir viena, kaip užkandis.”

Ona prisipažino, kad pati duonos namuose negamina. Jos manymu, „IKI” parduotuvėse patiekiamas toks platus duonų asortimentas, kad net ir labiausiai įnoringi žmonės rastų savo mėgstamų rūšių. Technologė atskleidė, jog jai labiausiai patinka paprasta ruginė duona be jokių priedų. Vaisius bei daržoves, kuriais kepėjai skanina gaminius, Ona mieliau dėtų į desertus.

„Duona vis dar yra laikoma vienu pagrindinių valgių, o jos rūšys vis keičiasi ir plečiasi, todėl tikėtina, jog dažnas žmogus be šio kepinio neįsivaizduotų savo kasdienybės. Keičiantis visuomenės poreikiams ir žvelgiant į kitų šalių virtuves, mes perimame dalį jų maisto gaminimo įpročių, todėl duona su įvairiais priedais vis populiarėja. Svarbu nepamiršti duonos istorijos ir kokia kadaise ji buvo svarbi mūsų tautiečiams.”

„RAKTO SKYLUTĖ“ – KĄ TAI REIŠKIA?

Šio simbolio tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Tai įprasti produktai, tačiau juose įdėta mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.

NAMINIAI

saulėje džiovinti pomidorai

Nors saulėje džiovinti pomidorai laikomi delikatesu, juos pasigaminti namuose - nesudėtinga. Norime pasidalinti, kaip stiklainyje išsaugoti vasaros skonį ir mėgautis savo užaugintomis gėrybėmis šaltuoju sezonu.

Nuplaukite pomidorus, nusausinkite ir perpjaukite juos per pusę. Ant kepimo skardos patieskite kepimo popierių ir ant jo sudėkite pomidorus. Pridėkite keletą česnako skiltelių (nenuluptų) ir 1-2 šakeles rozmarino. Viską pagardinkite druska, cukrumi ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

Skardą patalpinkite į orkaitę ir kepkite 100 °C temperatūroje apie 3 valandas. Kai išjungsite orkaitę, leiskite pomidoramsjoje atvėsti. Apsiauskite pomidorus smulkios vielos tinkleliu ir palikite juos saulės atokaitoje bent vienai dienai.

Suberkite pomidorus į dezinfekuotą stiklainį, įdėkite keletą šviežių baziliko ir rozmarino lapelių. Taip pat viską pagardinkite keliomis skiltelėmis šviežio, nulupto česnako.

Viską užpilkite alyvuogių aliejumi ir laikykite šaldytuve. Saulėje džiovintus pomidorus, paruoštus tokiu būdu, galite naudoti sriuboms, padažams, troškiniams ir salotoms. Jie bus tobulas pasirinkimas su makaronais, namuose gamintaduona, fokačijomis ir pica.

KARŠTĄ VASARĄ GALITE DŽIOVINTI POMIDORUS SAULĖJE APIE 3–6 DIENAS, APSAUGODAMI JUOS SMULKIOS VIELOS TINKLELIU, PRALEIDŽIANČIU SAULĖS SPINDULIUS.

SAULĖJE DŽIOVINTI POMIDORAI SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI

Paruošimas: 4 valandos / 1 stiklainis

Reikės:

- 1 kg pomidorų
- 4 – 6 česnako skiltelių
- 2 – 3 rozmarino šakelių
- ½ a. š. druskos
- ½ a. š. cukraus
- alyvuogių aliejaus
- baziliko lapelių

Akis užburiantys kąsneliai

Šie patiekalai yra tikras įrodymas, koks kūrybiškas gali būti maisto gaminimas. Derindami skonius ir ryškias vasaros gėrybių spalvas, sukursite sveikus užkandžius, susuktus į tortilijas ar ryžių paplotėlius.

CLEVER konservuoti kukurūzai

SPALVINGI DARŽOVIŲ TAKAI

Paruošimas: 15 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- 8 tortilijų
- 2 sunokusių avokadų
- 200 g virtų pupų
- 200 g konservuotų kukurūzų
- 200 g pomidorų
- 1 raudonosios paprikos
- 1 v. š. acto
- 1 v. š. aštraus „Tabasco“ padažo
- 1 svogūno
- 1 čili pipiro
- 1 česnako skiltelės
- saujos kalendros lapelių
- 2 žaliosiųjų citrinų
- 2 v. š alyvuogių aliejaus
- druskos

Nusausinkite pupeles ir kukurūzus, nulupkite avokadą ir pašalinkite jo kauliuką. Paruoškite salsos padažą. Svogūną ir česnaką nulupkite, smulkiai supjaustykite. Čili pipirus supjaustykite griežinėliais, o pomidorus ir papriką – kubeliais. Pakaitinkite alyvuogių aliejų didelėje keptuvėje, suberkite supjaustytą svogūną, pagardinkite jį druska ir kepkite apie 5 minutes. Įdėkite česnako, pomidorų, čili pipirą, papriką ir kepkite dar 5 minutes. Įpilkite „Tabasco“ padažo, actą ir kalendrą, sumaišykite ir nuimkite nuo viryklės. Viską apšlakstykite vienos žaliosios citrinos sultimis ir pagardinkite prieskoniais.

Supjaustykite avokadą griežinėliais, sumaišykite pupeles su kukurūzais ir sudėkite į tortilijas kartu su padažu. Papuoškite baziliko lapeliais ir patiekite su žaliosios citrinos griežinėliais.

TAIP PAT GALITE Į MIŠINĮ ĮDĖTI IR 100 G ČEDERIO SŪRIO.

DARŽOVIŲ SUKTINUKAI SU RIEŠUTŲ SVIESTU

Paruošimas: 20 minučių / 4-6 porcijos

Reikės:
- 200 g morkų
- 100 g salierų
- 1 raudonosios paprikos
- 2 geltonųjų paprikų
- 3 česnako skiltelių
- 50 g svogūno laiškų
- 200 g raudonojo kopūsto
- 10 šviežių ridikėlių
- 1 a. š. tarkuoto imbiero
- 1 citrinos sulčių
- 10 ryžių paplotėlių

Nulupkite morkas, salierą ir išvalytas paprikas ir viską supjaustykite juostelėmis. Sutarkuokite kopūstą, o ridikėlius ir svogūnų laiškus smulkiai supjaustykite. Nulupkite ir sutraiškykite česnaką bei sutarkuokite imbierą. Viską sudėkite į dubenėlį, sumaišykite ir apšlakstykite citrinos sultimis.

Ryžių popierių pamerkite į vandenį 20 sekundžių, kol pirštais pajusite, kad jis suminkštėjo ir pasidarė lankstus. Nusausinkite jį ir padėkite ant medinio paviršiaus. Ant ryžių popieriaus padėkite susmulkintas daržoves ir vyniokite iki tol, kol viena pusė liks atvira.

Paruoškite padažą. Išlukštentus riešutus susmulkinkite maišytuvu, pildami aliejų, kol gausis padažo masė. Viską pagardinkite druska. Jeigu norite visiškai glotnaus padažo, sutrinkite riešutus dar labiau.

Suktinukus patiekite su namuose paruoštu riešutų sviestu.

PRIEŠ SUTRINANT RIEŠUTUS, GALITE JUOS ŠIEK TIEK PASKRUDINTI, KAD IŠSISKIRTŲ SODRESNIS KVAPAS.

Padažui:
- 300 g lukštentų riešutų
- 1 v. š. saulėgrąžų aliejaus
- žiupsnelio druskos

GREITESNIAM PATIEKALO PARUOŠIMUI GALITE NAUDOTI PARDUOTUVĖJE PIRKTAS TORTILIJAS, KURIAS REIKĖS TIK PAŠILDYTI PRIEŠ RUOŠIANT SU DARŽOVĖMIS.

AŠTRŪS TAKAI SU APKEPTU KALAFIORU

Paruošimas: 40 minučių / 4-6 porcijos

Tortilijoms:
- 500 g geros kokybės kviečių miltų
- 1 a. š. druskos
- 1 v. š. saulėgrąžų aliejaus
- 250 ml kambario temperatūros vandens

Užpildui:
- 400 g kalafiorų
- 200 g raudonojo kopūsto
- 10 ridikėlių
- 1 saujos kalendros lapelių
- 2 šviežių čili pipirų
- 1 a. š. maltų kmynų
- ½ a. š. maltos ciberžolės
- 2 v. š alyvuogių aliejaus
- 1 citrinos sulčių

Tahini pastai:
- 200 g sezamo sėklų
- 2 v. š alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelio druskos

Paskrudinkite sezamo sėklas, kol jos pakeis spalvą. Leiskite sėkloms atvėsti ir sumalkite jas, įpylę šiek tiek alyvuogių aliejaus. Įberkite žiupsnelį druskos ir malkite tol, kol viskas taps vientisa mase.

Nuplaukite kalafiorą ir virkite jį 7 minutes pasūdytame vandenyje. Tada jį nusausinkite ir padenkite 2 valgomaisiais šaukštais alyvuogių aliejaus. Apiberkite kmynais ir ciberžole. Sudėkite į karščiui atsparų indą ir kepkite 200 °C temperatūroje apie 20 minučių.

Kol kalafioras kepa, paruoškite tortilijas. Sumaišykite miltus, druską ir kepimo miltelius, įpilkite šaukštą aliejaus, 250 ml kambario temperatūros vandens ir sumaišykite viską į tešlą. Tešlą paskirstykite į 10 dalių, iš kiekvienos suformuokite kamuoliuką ir palikite 10 minučių.

Ant miltais pabarstyto paviršiaus iškočiokite tortilijas, kad jų skersmuo būtų apie 22 cm. Gerai įkaitintoje keptuvėje kepkite jas, vienai pusei skirdami apie 20 sekundžių.

Išvirtą kalafiorą sulaužykite į mažesnius gabalėlius, sudėkite į dubenį, įberkite sutarkuotą kopūstą, smulkintus ridikėlius ir kalendros lapelius. Įdėkite čili pipirų, pabarstykite druska ir pipirais, įpilkite citrinos sulčių ir viską išmaišykite.

Daržovių užpildą dėkite ant karštų tortilijų, užpilkite šiek tiek tahini pastos, suvyniokite ir iš karto patiekite.

Anno 1993
LIŪTUKAS ir Ko
JŪSŲ STALO
KARALIUS
KOLDŪNAI Karališkieji • užšaldyti • su mėsos įdaru • 400 g

VIETOJE SUSMULKINTŲ SAUSAINIŲ GALITE NAUDOTI BISKOČIUS.

PRISTATOME *avietes*

Avietė - tai ne vien skani uoga, bet ir gerumo simbolis. Pasaulyje yra per 120 jos rūšių. Pačios populiariausios - patraukliosios raudonosios avietės, kurios turi nepakeičiamą skonį, idealiai tinkantį įvairiausiems desertams. Rekomenduojame šias nedideles raudonas uogas, kuriose apstu vitaminų, rinktis kuriant skonių šventę sau ir savo artimiesiems.

LENGVAS AVIEČIŲ PARFĖ

Paruošimas: 30 minučių + atvėsinimas / 6 porcijos

Reikės:

- **200 g baltojo šokolado**
- **500 ml plaktos grietinėlės**
- **10 g želatinos**
- **1 v. š. vanilės ekstrakto**
- **150 g smulkintų sausainių**
- **50 g smulkintų migdolų**
- **80 g lydyto sviesto**
- **¼ a. š. cinamono**
- **1 v. š. medaus**
- **300 g aviečių**
- **mėtos lapelių papuošimui**

Smulkintus sausainius ir migdolus sumaišykite dubenyje, įdėkite cinamono, išlydyto sviesto ir medaus. Viską gerai išmaišius, suspauskite masę į mažas atskiras formeles ir dėkite į šaldytuvą.

Paruoškite kremą. Želatiną ištirpinkite vandenyje pagal ant pakuotės nurodytą instrukciją. Verdančio vandens garais ištirpdykite baltąjį šokoladą. Kai šokoladas ištirps, supilkite želatiną, vanilės ekstraktą, plaktą grietinėlę ir viską išmaišykite. Masės tekstūra turėtų būti puri.

Ant sausainių masės užberkite aviečių ir jas padenkite paruoštu kremu. Palikite šaldytuve kelioms valandoms, kad kremas sukietėtų. Viską pagražinkite vaisiais ir mėtų lapeliais.

IKI Gourmet grikių žiedų medus

KLAFUTIS SU AVIETĖMIS

Paruošimas: 50 minučių / 4-6 porcijos

Reikės:
- **500 g aviečių**
- **2 kiaušinių**
- **60 g cukraus**
- **1 pakelio vanilinio cukraus**
- **70 g miltų**
- **120 ml pieno**
- **50 g sviesto + šiek tiek kepimo formai**
- **cukraus pudros**

Kepimo formą ištepkite sviestu, joje išdėliokite avietes. Dubenyje išplakite kiaušinius, cukrų ir vanilinį cukrų, įberkite miltų ir išlydyto sviesto. Visą laiką maišykite, kad masės tekstūra būtų vientisa. Užpilkite tešlą ant kepimo formelėje esančių aviečių ir patalpinkite viską į įkaitintą orkaitę. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 35 minutes. Ant iškepto pyrago užbarstykite cukraus pudros.

VIETOJE AVIEČIŲ GALITE NAUDOTI VYŠNIAS, SLYVAS AR PERSIKUS.

IKI rudasis cukranendrių cukrus

PYRAGĄ GALIMA PATIEKTI SU GABALĖLIU LEDŲ, KOL ŠIS KARŠTAS, TAČIAU, KAIP DESERTAS, JIS GALI BŪTI PATIEKIAMAS IR VISIŠKAI ATVĖSĘS.

AVIEČIŲ PYRAGAS

Paruošimas: 60 minučių / 4-6 porcijos

Įdarui:
- **500 g aviečių**
- **2 v. š cukraus**
- **1 v. š. kukurūzų miltų**
- **¼ a. š cinamono**
- **1 citrinos arba žaliosios citrinos sulčių**

Tešlai:
- **200 g aukštos kokybės kvietinių miltų**
- **žiupsnelio druskos**
- **2 pilnų v. š. rudojo cukraus**
- **1 v. š. kepimo miltelių**
- **150 g sviesto**
- **150 ml pieno**
- **1 a. š. rudojo cukraus papuošimui**
- **1 a. š. sviesto, kepimo formai ištepti**

Į dubenį sudėkite kukurūzų miltus, cukrų, cinamoną, avietes ir supilkite citrinos sultis, viską palengva išmaišykite. Kvietinius miltus suberkite į kitą dubenį, įdėkite druskos, cukraus, kepimo miltelių ir išmaišykite. Į masę įdėkite šalto sviesto, supjaustyto mažais gabalėliais. Pirštų galais juos įtrinkite į miltus, įpilkite pieno ir lengvai išmaišykite.

Sviestu ištepkite karščiui atsparaus indo vidų, įberkite avietes, ant viršaus užpilkite tešlą, ant jos paberkite šiek tiek cukraus. Viską sudėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 180 °C temperatūroje apie 35-40 minučių. Cukrus karamelizuosis, o tešla bus lengvai traški.

NAMINIAI LEDAI

Paruošimas: 10 minučių + atšaldymas

Reikės:
- **250 ml plaktos grietinėlės**
- **200 ml grietinės**
- **3 v. š cukraus pudros**
- **1 v. š. vanilės ekstrakto**

Išplakite grietinėlę, pagardinkite ją puse šaukšto cukraus pudros ir vanilės ekstraktu, viską išmaišykite. Suplakite grietinę su likusiu cukrumi ir gautą masę lengvai įmaišykite į paruoštą kremą. Gautą masę supilkite į plastikinį indą ir palikite 4 valandoms šaldiklyje. Kol ledai šąla, švelniai juos pamaišykite 2-3 kartus.

OVACIJOS... *grilius*

Grilyje paruoštos mėsos skonis yra neprilygstamas. Nors kiekvienas grilio meistras turi savo paslapčių bei specialų prieskonių mišinį, visgi kai kurios detalės turi ypatingą reikšmę ir yra būdingos tik tai šaliai, iš kurios kilęs receptas.

PRIEŠ KEPDAMI, 30 MINUČIŲ PALAIKYKITE MĖSĄ KAMBARIO TEMPERATŪROJE.

GRILYJE KEPTA JAUTIENOS IŠPJOVA SU CHIMICHURRI PADAŽU

Paruošimas: 30 minučių

Reikės:

- 2 jautienos pjausnių (kiekvieno apie 400 g)
- 2 a. š. alyvuogių aliejaus
- 2 žiupsnelių druskos
- šviežiai maltų pipirų
- rozmarino šakelės
- 2-3 v. š. alyvuogių aliejaus

Chimichurri padažui:

- 100 ml alyvuogių aliejaus
- 1 citrinos sulčių
- ½ a. š. malto raudonėlio
- ¼ a. š. maltų kmynų
- 1 mažo raudonojos aštraus čili pipiro
- 4 v. š kapotų petražolių
- 2 v. š kapotų žirnių
- 1 žaliosios citrinos sulčių
- 2 žiupsnelių druskos
- šviežiai maltų pipirų

Lengvai ištepkite abi kepsnių puses alyvuogių aliejumi, apiberkite druska ir pipirais. Mėsą dėkite ant gerai įkaitinto griliaus ir kiekvieną kepsnių pusę kepkite apie 4 minutes. Kol mėsa kepa, pabarstykite ją rozmarinu ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Kai kepsniai iškeps, įdėkite juos į įkaitintą lėkštę, uždenkite aliuminio folija ir leiskite atvėsti 5-10 minučių.
Kol kepsniai vėsta, paruoškite padažą. Į dubenėlį įpilkite alyvuogių aliejaus, sudėkite visus padažui skirtus ingredientus ir gerai išmaišykite. Su šiuo padažu ir patiekite kepsnius.

KIAULIENOS ŠONKAULIUKAI SU BARBEKIU PADAŽU

Paruošimas: 3,5 valandos / 4 porcijos

Reikės:
- 3 kg kiaulienos šonkaulių be odos

Sausam marinatui:
- 1 a. š. druskos
- 1 a. š. rudojo cukraus
- 1 a. š. saldžiosios paprikos
- ½ a. š. „Cayenne“ pipirų
- ½ a. š. cinamono
- ½ a. š. džiovinto imbiero
- ½ a. š. maltos kalendros

Barbekiu padažui:
- 100 ml kečupo
- 300 g nuluptų „Pelati“ pomidorų
- 50 ml „Vusterio“ padažo
- 1 a. š. maltų kmynų
- 3 v. š. rudojo cukraus
- 1 a. š. džiovinto imbiero
- 1 a. š. malto cinamono
- 1 a. š. maltos kalendros
- 1 v. š. maistinio acto

Kiaulienos šonkauliukus įtrinkite marinato prieskonių mišiniu ir palikite šaldytuve visai nakčiai.

Kad pagamintumėte padažą, sumaišykite visus jo ingredientus ir 45 minutes kaitinkite ant silpnos ugnies. Tuo metu įkaitinkite orkaitę iki 150 °C temperatūros. Šonkauliukus sudėkite ant kepimui skirto popieriaus, pusę padažo užpilkite ant mėsos ir uždenkite aliuminio folija. Šonkauliukus taip kepkite apie 2 valandas.

Po to ištepkite juos likusiu padažu ir patalpinkite į orkaitę dar vienai valandai. Nuimkite foliją, padidinkite kepimo temperatūrą iki 180 °C ir kepkite dar 15-20 minučių, kol pažadas karamelizuosis.

VIŠTIENA „AL MATTONE“

Paruošimas: 60 minučių / 4 porcijos

Reikės:
- 1 viščiuko (apie 1 kg)
- 2 česnako skiltelių
- 1 citrinos
- 1 v. š. sviesto
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. čiobrelių
- 2 a. š. druskos
- šviežių pipirų

Išpjaukite viščiuko stuburą taip, kad mėsos dalys neatsiskirtų. Delnais spauskite abi viščiuko puses, kad jos prasivertų ir išsiskeistų. Pagardinkite vištą druska, pipirais, įtrinkite grūstu česnaku, čiobreliais ir apšalkstykite citrinos sultimis bei alyvuogių aliejumi. Vidinę mėsos pusę ištepkite sviestu.

Padėkite viščiuką odos puse žemyn ant įkaitinto griliaus, uždėkite ant jo groteles ir prispauskite plyta ar kitu sunkiu daiktu. Viską uždenkite aliuminio folija.

Kepkite viščiuką apie 20 minučių, tada numikite groteles ir plytą, apverskite jį, vėl uždėkite svorį ir kepkite dar 15-20 minučių. Įsitikinkite, kad mėsa gerai iškepė, jeigu reikia, kepkite dar ilgiau. Iškepus patiekite iš karto.

VASAROS SIMBOLIO – *grilio* – VAIŠĖS

Tęsiant lauko kepinių temą, kalbiname šios srities žinovą - Vaidotą Rutkauską, kuris jums atskleis grilio naudojimo ABC, kuo grilis skiriasi nuo įprastos šašlykinės, bei pasidalins svarbiausiomis šio vasaros simbolio funkcijomis.

KAIP PRADĖTI NAUDOTIS GRILIU?

Keraminės kepsninės (grilio) naudojimas yra ganėtinai paprastas, svarbiausia žinoti kelias pagrindines taisykles. Pradėkite nuo užkūrimo, kuriam naudokite tik medžio anglį ir specialius ekologiškus įdegtukus. Natūralaus kietmedžio (stambios frakcijos) anglis ilgai išlaiko aukštą, tolygią temperatūrą. Ji dega švariai ir be kvapo, turi mažą peleningumą.

Degaus skysčio rekomenduočiau atsisakyti. Visos jame esančios kenksmingos cheminės medžiagos persiduoda gaminamam patiekalui. Vietoje skysčio naudokite ekologiškus įdegtukus, bekvapius, netoksiškus, pagamintus iš porėtos plokštės bei augalinio vaško. Jų dėka anglis, medžio anglies briketai ar malkos įkuriamos greitai ir nesudėtingai. Beje, įdegtukai gali būti naudojami efektyviam ugnies įkūrimui ne vien griliuose, bet ir židiniuose, krosnelėse, šašlykinėse ir laužavietėse.

KUO GRILIS SKIRIASI NUO ĮPRASTOS ŠAŠLYKINĖS?

Pagrindinis skirtumas tarp grilio ir šašlykinės yra tas, kad grilis yra universalus kepimo įrenginys. Jame galite kepti, troškinti, virti bei rūkyti patiekalus. Ne mažiau svarbu, kad šašlykinėje kepa tik viena patiekalo pusė, o temperatūros ženkliai skiriasi patiekalo apačioje bei viršuje. Pavyzdžiui kepant kepsnius, labai svarbu, kad vyktų tolygi temperatūros cirkuliacija. Tai garantuoja ovalus kepsninės išgaubimas. Grilyje vienu metu galite kepti ir kelis skirtingus patiekalus, kurių nereikia nuolatos stebėti ir vartyti, kad nepridegtų ar nesimaišytų kvapai.
Gaubtas apsaugo patiekalus nuo oro sąlygų: vėjo atpučiamų dulkių, lietaus, o baigus kepimą, uždarius oro srauto reguliavimo angas, anglis užgęsta ir išlieka tinkama naudoti dar kitam kepimui.

EGZOTIŠKAS VIŠTIENOS MARINATAS

Paruošimas: 90 minučių / 4 porcijos

Reikės:
- **2 vištienos krūtinėlių**

Marinatui:
- **½ a. š. druskos**
- **žiupsnelio „IKI GOURMET“ 5 rūšių pipirų**
- **½ a. š. „IKI GOURMET“ gurmaniškų pyragų priskonių**
- **1 apelsino**
- **1 v. š. „IKI“ rapsų aliejaus**

Garnyrui:
- **didžiųjų kriaušių**
- **1 v. š. mėlynojo pelėsinio sūrio**
- **1 a. š. rudojo sukranendrių cukraus**

Nuplaukite ir nusausinkite vištieną. Į dubenį supilkite grūstus pipirus, druską ir prieskonių mišinį. Įpilkite aliejaus ir išspauskite apelsino sultis, įtarkuokite trečdalį jo žievelės. Viską gerai išmaišykite ir gautoje masėje apie valandą marinuokite vištieną. Kepkite apie 15 minučių.

Nuplaukite kriaušes ir nupjovę apačią išskaptuokite sėklas. Į kriaušės vidų įberkite cukranendrių cukraus ir įdarykite pelėsiniu sūriu. Nupjautą kriaušės dalį uždėkite atgal ir persmeikite bambukiniais iešmeliais, išmirkytais šaltame vandenyje. Jeigu kriaušę kepsite uždaroje kepsninėje – kepkite 12 minučių, jeigu orkaitėje – 25 minutes.

VIENINTELIS GRILIO TRŪKUMAS YRA TAS, KAD PRADĖJUS KEPTI YRA SUNKU SUSTOTI IR TAI TAMPA GYVENIMO BŪDU, O PATIEKALŲ KVAPAS DAŽNIAUSIAI PRIVILIOJA IR SVEČIŲ.

KĄ GALIMA RUOŠTI GRILYJE?

Keraminėje kepsninėje galima ruošti visus patiekalus, kuriuos gaminate kasdien: pradedant nuo kiaušinienės, picos, jautienos kepsnių ir baigiant keksiukais, blyneliais ar pamėgtais pyragais.

Ypatingo skonio mėgėjai gali paruošti tiek šalto, tiek karšto rūkymo patiekalus. Specialus išimamas grotelių centras, pritaikytas įstatyti keptuvę ar puodą, leis paruošti jūsų mėgstamą troškinį, sriubą ar išsikepti blynelius. Taip pat, įsigijus specialų kepsninės priedą – picos akmenį – galite kepti picas ar kitus miltinius patiekalus.

Vaidotas drąsiai teigia, kad keraminėje kepsninėje galima pagaminti viską, tereikia lakios fantazijos ir šiek tiek laiko.

KOKIE PRIVALUMAI RUOŠIANT MAISTĄ GRILYJE?

- Išskirtinis dūmo kvapas, ant ugnies kepto patiekalo aromatas bei skonis
- Tolygus patiekalo apskrudimas
- Nesudėtingas kepsninės valymas nenaudojant cheminių priemonių
- Galima vienu metu kepti skirtingus patiekalus, nesimaišant kvapams
- Puikus laiko praleidimas lauke su kompanija
- Galimas ilgai (iki 10 val.) trunkantis kepimas
- Greitas užkūrimas ir kepsninės įkaitinimas (15 min.)
- Galimybė vienu metu paruošti maistą didelei kompanijai

YPATINGAS MARINATAS ŽUVIAI IR DARŽOVĖMS

Paruošimas: 90 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- 2 žuvų „Dorada“
- 20 cm ilgio cukinijos
- 1 raudonosios paprikos
- 2 vid. dydžio mėlynųjų svogūnų
- 6-8 ridikėlių
- 6-8 pievagrybių
- 1 citrinos

Marinatui:

- ½ a. š. „Himalajų“ druskos
- ½ a. š. „IKI GOURMET“ 5 rūšių pipirų
- 2-3 šviežio šalavijo lapelių
- 1 šakelės šviežio pelerūno
- 1 šakelės dašio
- 1 citrinos
- 1 skiltelės česnako
- 2-3 v. š. „IKI“ rapsų aliejaus

Išdorokite žuvį, ją nuplaukite bei nusausinkite. Į dubenį suberkite grūstus 5 rūšių pipirus, druską, smulkiai sukapotus šalavijo, pelerūno ir dašio lapelius, česnaką, įpilkite aliejaus. Viską gerai išmaišykite. Marinatu įtrinkite žuvį. Palaikykite ją šaldytuve apie valandą, ir kepkite apie 15-20 minučių.

Daržoves nuplaukite, išvalykite ir supjaustykite gan stambiais gabalėliais. Jas gerai išmaišykite su prieskoniais ir suverkite ant bambukinių iešmelių, išmirkytų šaltame vandenyje. Kepkite apie 10 minučių uždaroje kepsninėje su grotelėmis. Jeigu kepsite orkaitėje – apie 15 minučių.

Santa Maria

TACO KEPSNINĖJE?
KODĖL GI NE!

SANTA MARIA
IDĖJOS KEPSNINEI

Atėjo kepsnių sezonas, tad išbandykite naujus ir labai paprastus, bet neįprastus receptus.

Išmarinuokite patinkančią mėsą SANTA MARIA marinate, iškepkite kepsninėje ir supjaustykite ar suplėšykite ją.

Paimkite SANTA MARIA tortilijų, pašildykite jas ant grotelių arba virš ugnies. Susmulkinkite daržoves ir kartu su mėsa bei mėgstamu SANTA MARIA padažu sudėkite į paplotėlius.

SKANAUS!

kiekvienas
PATIEKALAS
ypatingas

www.santamaria.lt /prieskoniai /santamarialietuva

GAIVU, *paprastą ir šviežią*

Karpačo griežinėlis turi būti maždaug 0.1-0.4 milimetrų storio. Kuo griežinėlis plonesnis, tuo jo skonis subtilesnis. Todėl ruošiant karpačą rekomenduojame naudoti peilį, skirtą mėsai.

GAMINANT KARPAČO NAUDOKITE TIK ITIN ŠVEIŽIĄ IR KOKYBIŠKĄ MĖSĄ.

JAUTIENOS KARPAČAS

Paruošimas: 1 valanda 30 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- **300 g jautienos filė**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 citrinos**
- **2 žiupsnelių druskos**
- **šviežiai maltų pipirų**

Salotoms:

- **100 g gražgarsčių**
- **1 saujos saliero lapelių**
- **1 saujos trūkažolės lapelių**
- **150 g šviežių spanguolių**
- **1 svogūno**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio druskos**
- **1 v. š. citrinos sulčių**

Iš jautienos filė pašalinkite visas gyslas ir riebalinį audinį, įvyniokite ją į foliją ir laikykite šaldiklyje apie valandą. Per tą laiką galite pagaminti salotas. Sumaišykite gražgarstes, trūkažolę ir saliero lapus. Įdėkite spanguolių, griežinėliais supjaustytą svogūną. Viską pagardinkite druska, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir citrinos sultimis, išmaišykite.

Išvyniokite mėsą iš folijos ir supjaustykite kiek įmanoma plonesniais griežinėliais. Juos sudėkite į lėkštę, pagardinkite druska, pipirais, alyvuogių aliejumi bei citrinų sultimis. Patiekite su salotomis.

JEIGU NETURITE LAIKO UŽŠALDYTI MĖSĄ, SUPJAUSTYKITE JĄ PLONAIS GRIEŽINĖLIAIS IR DELNU TAPŠNOKITE TOL, KOL MĖSA TAPS PAKANKAMAI PLONA.

AŠTUONKOJO KARPAČAS

Paruošimas: 25 minutės + šaldymas / 4 porcijos

Reikės:
- **1.5 kg virto aštuonkojo**

Padažui:
- **2 česnako skiltelių**
- **1 citrinos**
- **1 svogūno**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **½ a š. druskos**
- **šviežiai maltų pipirų**
- **saujos baziliko lapelių**

Pailgą indą padenkite folija. Nuplaukite aštuonkojį ir pašalinkite jo galvą. Čiuptuvus įdėkite į paruoštą formą ir uždenkite folija. Dviems dienoms palikite aštuonkojį šaldiklyje.

Kai jį išimsite, nuimkite foliją ir palikite kambario temperatūroje apie 10 minučių. Tuo metu galite paruošti padažą.

Į dubenėlį įpilkite alyvuogių aliejaus, citrinos sulčių, įdėkite sutraiškytą česnaką ir smulkiai supjaustytą svogūną. Viską pagardinkite druska, šviežiai maltais pipirais ir gerai išmaišykite.

Atsargiai supjaustykite aštuonkojį kuo plonesniais griežinėliais, užliekite jį paruoštu padažu, papuoškite baziliko lapeliais ir patiekite su skrudinta duona.

MELIONAS SU „PROSCIUTTO“ KUMPIU

Paruošimas: 10 minučių + atšaldymas / 4 porcijos

Reikės:
- **1 meliono (apie 1.5 kg)**
- **200 g „Prosciutto“ kumpio**
- **šviežiai maltų pipirų**
- **1 v. š. šviežio raudonėlio lapelių**
- **1 v. š. citrininio baziliko lapelių**
- **150 g alyvuogių**
- **150 g razinų**
- **2 v. š. aukščiausios kokybės alyvuogių aliejaus**

Nulupkite melioną ir jį užšaldykite. Išėmę iš šaldiklio supjaustykite plonais griežinėliais, išdėliokite ant lėkštės ir 1 valandai palikite šaldytuve. Šalia meliono išdėliokite plonas kumpio juosteles, viską pagardinkite pipirais, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apiberkite baziliku ir raudonėliu. Patiekite su alyvuogėmis ir razinomis.

keptuvė, pilna idėjų

Daržovių gausą visuomet galite panaudoti naujoms kombinacijoms su įvairia mėsa. Galite naudoti šviežią cukiniją, paprikas, pomidorus, baklažanus... Viską, kas geriausiai atspindi vasarą ir jos skonį. Susmulkinkite ir pjaustykite kvapnius gabalėlius taip, kaip labiausiai mėgstate ar taip, kaip dar niekada nebandėte. Maišykite, užpildykite, įvyniokite – kūrybiška darbo aplinka valgio gaminimo metu jums dar labiau sukels apetitą. Mėgaukitės kiekvienu kąsniu!

KIMŠTAS BAKLAŽANAS

Paruošimas: 90 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- 4 mažų baklažanų
- 500 g maltos kiaulienos
- 1 svogūno
- 500 ml trintų pomidorų
- 1 a. š. druskos
- 1 paprikos
- žiupsnelio džiovinto raudonėlio
- 2 lauro lapų
- 300 g šviežių vyšninių pomidorų
- 3 v. š. alyvuogių
- 3 v. š. smulkintų petražolių
- šviežio baziliko lapelių
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus

Į didelę keptuvę įpilkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus, suberkite smulkiai pjaustytą svogūną ir kepkite ant vidutinės ugnies, kol svogūnai taps perregimi. Į keptuvę įdėkite ir maltą mėsą, maišydami kepkite tol, kol kiauliena įgaus gražų atspalvį. Viską pabarstykite druska ir pipirais, įdėkite lauro lapą bei raudonėlius. Po minutės viską papildykite trintais pomidorais. Kepkite apie 30 minučių, nuolat maišydami.

Baklažaną dėkite ant kepimo popieriaus ir įkaitintoje orkaitėje kepkite 20 minučių, 180 °C temperatūroje, kol šis suminkštės. Kai ištrauksite daržovę iš orkaitės, nupjaukite vieną jos galą, išgremžkite ten skylę ir į ją supilkite paruoštą masę.

Aplink baklažaną išdėliokite šviežius pomidorus ir alyvuoges, dėkite į orkaitę dar 30-čiai minučių. Prieš patiekiant, ant baklažano pabarstykite petražolių ir baziliko lapelių.

TAIP PAT GALITE KIMŠTI IR CUKINIJĄ, PAPRIKĄ AR MOLIŪGĄ.

GALITE PARUOŠTI PJAUSTYTĄ MĖSĄ IR DARŽOVES IŠ ANKSTO, KAD ĮKAITINUS KEPTUVĘ JAU GALĖTUMĖTE VISKĄ Į JĄ SUBERTI.

VIŠTIENA SU KEPTOMIS DARŽOVĖMIS

Paruošimas: 25 minutės / 4 porcijos

Reikės:

- 500 g vištienos krūtinėlės
- 1 mažesnio svogūno
- 2 svogūnų laiškų
- 1 raudonosios paprikos
- 1 geltonosios paprikos
- 1 mažos cukinijos
- 1 v. šaukšto šviežiai tarkuoto imbiero
- 2 česnako skiltelių
- 1 mažo čili pipiro
- 1 v. š. citrinos sulčių
- šviežiai maltų pipirų
- 2 žiupsnelių druskos
- 2 v. š. sojos padažo
- 1 v. š. smulkintų petražolių lapelių
- 3 v. š. saulėgrąžų aliejaus

Supjaustykite mėsą ir daržoves juostelėmis. Įkaitinkite keptuvę, įpilkite šiek tiek aliejaus ir kepkinte vištieną apie 2 minutes, nuolat maišydami. Suberkite paprikas, svogūnus ir cukiniją, šiek tiek pamaišykite. Viską pagardinkite imbieru, česnaku ir čili pipiru. Ant patiekalo užlašinkite citrinos sulčių ir sojos padažo. Iškepus daržovėms švelniai viską išmaišykite ir nuimkite nuo viryklės. Paskaninkite druska ir pipirais. Skanaus!

PRIEŠ KEPDAMI, PABARSTYKITE SUKTINUKUS MOCARELA SŪRIU.

SUKTINUKAI SU CUKINIJA, RIKOTA IR KALAKUTIENA

Paruošimas: 60 minučių / 4 porcijos

Reikės:

- 300 g maltos kalakutienos
- 1 svogūno
- 1 česnako skiltelės
- 100 ml trintų pomidorų
- 1 a. š. druskos
- žiupsnelio šviežiai maltų pipirų
- 500 g cukinijos
- 150 g „Ricotta" sūrio
- 4 v. šaukštų alyvuogių aliejaus
- šviežių žolelių – raudonėlio, kmynų, baziliko
- 100 ml vandens
- 200 g šviežių vyšninių pomidorų

Supjaustykite svogūną ir česnaką, įpilkite 2 valgomuosius šaukštus alyvuogių aliejaus į įkaitintą keptuvę ir kepkite svogūnus apie 5 minutes. Netrukus įdėkite ir česnaką su malta mėsa. Viską nuolat maišydami kepkite apie 7-8 minutes. Mėsą pagardinkite trintais pomidorais. Įpilkite šiek tiek vandens, pabarstykite druska, pipirais ir kepkite apie 15 minučių.

Nuplaukite cukiniją ir išilgai supjaustykite plonomis, pailgomis juostomis. Ant kiekvienos juostelės užklokite ploną sūrio sluoksnį, uždėkite iškeptos mėsos. Cukinijos juostelę suvyniokite ir padėkite ant kepimo popieriaus arba į karščiui atsparų indą, išteptą alyvuogių aliejumi. Suktinukus dėkite arti vienas kito, aplinkui išdėliokite pomidorus, įpilkite šiek tiek vandens bei dalį trintų pomidorų. Viską pagardinkite prieskoniais ir orkaitėje kepkite apie 25 minutes, 180 °C temperatūroje.

MAGNIS – MINERALAS, *saugantis mūsų* SVEIKATĄ

Magnis - elementas, kuris gyvybiškai svarbus kūno funkcijoms ir yra atsakingas net už 300 organizmo reakcijų, todėl reikėtų atkreipti dėmesį ar su maistu gauname pakankamą jo kiekį.

Vasarą magnio trūkumas gali atsirasti dėl didesnio prakaitavimo. Tuo metu iš organizmo pasišalina ne tik šis, bet ir kiti vertingi mineralai, tokie kaip natris, kalis ir kalcis. Tai galima nesunkiai kompensuoti renkantis pilnavertį maistą. Mūsų kūne didžiausia magnio koncentracija kaupiasi kauluose, taip pat kūno audiniuose bei organuose, ir tik nedidelę jo dalį galima rasti kraujyje. Magnis atlieka keletą esminių funkcijų, o kartu su kitais mineralais turi ypač teigiamą efektą. Jis labai svarbus gerai raumenų ir širdies veiklai. Taip pat palaiko sveiką kaulų būklę, padeda kovoti su migrena, astma, stiprina nervų sistemą.

NESUSKAIČIUOJAMI PRIVALUMAI

Magnis ypač naudingas sportuojantiems žmonėms - jis apsaugo nuo raumenų uždegimų ir gerina ištvermę. Jei pajutote skausmą ar spazmus po treniruotės, suvalgykite magnio turinčių produktų - tai palengvins simptomus ir sumažins skausmą.

Šis mineralas taip pat skatina kolageno baltymo gamybą, kuris yra gyvybiškai svarbus odos, kaulų, kremzlių, raumenų, sausgyslių, raiščių, audinių ir organų tinkamų funkcijų užtikrinimui. Magnis padeda lengviau įsisavinti ir kitus reikalingus mineralus - kalcį, fosforą bei natrį. Jo ir kalcio derinys yra būtinas sveikiems kaulams ir dantims.

Šis mineralas padeda žmonėms, patiriantiems ilgalaikį stresą, todėl rekomenduojama jį įtrauktį į savo dienos racioną. Rekomenduojama dienos norma - yra 300 mg moterims ir 400 mg vyrams.

KUR JO GALIMA RASTI?

Nors magnį dažniausiai matome kaip papildą kapsulių ar tirpių tablečių pavidalu, tačiau jo galima rasti kasdieniuose maisto produktuose.

Riešutai, žaliosios daržovės, pilno grūdo produktai, rudieji ryžiai, žuvis, jūros gėrybės, mėsa, avokadai, bananai ir kakava turi didelį magnio kiekį.

MAGNIO TRŪKUMAS

Dažniausi magnio trūkumo simptomai yra raumenų skausmai ir mėšlungis, širdies ritmo sutrikimai, nuovargis, prostatos padidėjimas, nugaros ir kaklo skausmai, migrena, padidėjęs nerimas ir stresas, koncentracijos stoka bei nemiga.

Dar vienas iš simptomų yra padidėjęs potraukis šokoladui. Taip yra dėl to, kad šokoladas (ypač juodasis) turi didelį kiekį kakavos, kuri yra vienas iš geriausių šio mineralo šaltinių.

MAGNIO IR KALCIO DERINYS – PUIKUS BŪDAS OSTEOPOROZĖS (KAULŲ RETĖJIMO) PREVENCIJAI, O MAGNIO, KALCIO IR CINKO DERINYS APSAUGO NE VIEN KAULUS, BET IR REPRODUKCINĘ SVEIKATĄ. JĮ REKOMENDUOJAMA VARTOTI SU CITRUSINIŲ VAISIŲ SULTIMIS (PVZ. APELSINŲ).

Nostalgiški VAIKYSTĖS GARDUMYNAI

Prisiminus vaikystę dažnai apima nostalgija. Suaugus neretai kyla mintys apie tai, kaip greitai bėga laikas, ir kad vaikystėje viskas atrodė daug skaniau, ryškiau ir paprasčiau.

Ar pamenate metą, kuomet vasaros sodo gėrybės virsdavo skaniausiais saldumynais? Tada, regis, nė nereikėjo saldainių, šokolado ar guminukų. Mamos ir močiutės sumąstydavo iki šiol nostalgiją keliančių receptų, kad tik palepintų savo mylimus vaikus.
Nors dabar parduotuvėse saldumynų pasirinkimas yra labai platus, kartais sveikas skanėstų alternatyvas vertėtų gaminti ir savo virtuvėje - taip, kaip žmonės darydavo tai anksčiau. Agurkai su medumi, rabarbarai ar svarainiai su cukrumi, džiovinti obuoliai, vaisių džemas - daugelio mylimi vaikystės desertai.
Pateikiame jums receptus, kurie ne tik primins nerūpestingą vaikystę, bet ir suteiks puikią galimybę paįvairinti savo mitybos racioną.

Mamos ir močiutės sumąstydavo iki šiol nostalgiją keliančių receptų, kad tik palepintų savo mylimus vaikus.

MOČIUTĖS KOMPOTAS

Paruošimas: 30 minučių / 6 porcijos

Reikės:

- **½ kg slyvų**
- **½ kg kriaušių**
- **½ kg trešnių**
- **300 g cukraus**
- **1 l vandens**

Visus vaisius nuplaukite, pašalinkite kauliukus, slyvas ir kriaušes supjaustykite smulkesniais gabaliukais. Iš vandens ir cukraus išvirkite sirupą, į jį suberkite slyvų, kriaušių, trešnių gabalėlius, ir virkite apie 10 minučių. Gautą sirupą skieskite vandeniu pagal skonį. Mėgaukitės į vaikystę sugrąžinančiu skoniu!

SVARAINIŲ IR CUKINIJŲ DŽEMAS SU MEDUMI

Paruošimas: 30 minučių / 10 porcijų

Reikės:

- 1 kg cukinijų
- 3,5 kg svarainių
- 1,5 kg skysto medaus

Cukinijas nulupkite ir išvalykite. Supjaustykite jas plonomis riekelėmis. Svarainius nuplaukite, supjaustykite skiltelėmis bei išvalykite sėklas. Į puodą suberkite cukinijas bei svarainius, užpilkite medaus ir išmaišykite. Viską virkite, kol svarainių gabalėliai suminkštės, o cukinijos taps beveik perregimos.

Gautą džemą supilkite į sandarius stiklainius.

Agurkai su medumi, rabarbarai ar svarainiai su cukrumi, džiovinti obuoliai, vaisių džemas – daugelio mylimi vaikystės desertai.

LAIŽYTIS DAR NEBUVO TAIP SKANU!

SKYSČIŲ *svarba* VAIKAMS

Vanduo yra svarbiausia mūsų kūno sudedamoji dalis. Vanduo atlieka daugybę svarbių funkcijų organizme: reguliuoja kūno temperatūrą, virškinimo sistemą, nenaudingų medžiagų pašalinimą. Skysčių poreikis vaikams priklauso nuo aplinkos temperatūros, vaiko aktyvumo, kūno masės ir amžiaus.

Per dieną kūdikiai praranda daug vandens prakaituodami, kvėpuodami, bei šlapindamiesi, todėl skysčių palaikymas organizme yra labai svarbus gerai savijautai. Pirmuosius 6 mėnesius sveikiems, krūtimi maitinamiems kūdikiams papildomas vanduo nebūtinas - reikalingą jo kiekį suteikia pienas. Vėliau, kai kūdikiai pradeda valgyti maistą, vandens turėtų būti duodama reguliariai. Jiems reikia daug energijos, todėl apskaičiuota, kad 1 kcal energijos reikia 1.5 ml vandens, t.y. jeigu suvartojama 1000 kcal, per dieną reikėtų išgerti apie 1500 ml skysčių. Jei vaikas sportuoja, rekomenduojama vandens gerti papildomai. Taip pat daugiau skysčių reikia vasarą, karštomis dienomis, ilgai būnant šildomose patalpose bei sergant.

Vaikai ir kūdikiai yra aktyvūs, žaisdami jie dažnai pamiršta troškulį ir taip atsiranda skysčių trūkumas. Jiems reikia nuolat priminti atsigerti.

DEHIDRATACIJOS POŽYMIAI

Dehidratacijos požymiai yra troškulys, sumažėjęs šlapinimasis ir tamsi jo spalva. Dienos skysčių norma turėtų viršyti tą kiekį, kuris pasišalina su šlapimu. Jo spalvos intensyvumas rodo dehidratacijos laipsnį - jei jis šviesus arba bespalvis, skysčių kiekis yra pakankamas, o jei tamsiai geltonas - gerti reikia daugiau.

Taip pat yra ir kitų dehidratacijos simptomų, kuriuos galite pastebėti: galvos skausmai, prasta koncentracija, išdžiūvusios lūpos ir burna, vidurių užkietėjimas bei pasikeitęs vaiko elgesys: irzlumas, neramumas ar pyktis. Dėl šių priežasčių vaikai gali lengviau susižeisti žaisdami, bėgiodami ir sportuodami.

SKYSČIŲ ŠALTINIAI

Vandenį žmogaus kūnas pasisavina tokiomis proporcijomis: ⅓ gaunama iš maisto, o ⅔ iš gėrimų. Taigi, svarbu ne tik tinkamas skysčių balanso palaikymas, bet ir kokia forma jie yra gaunami.

Tinkamiausia - grynas vanduo. Į ką labiausiai reikėtų atkreipti dėmesį tėvams? Svarbu vengti gėrimų su pridėtiniu cukrumi, nes didėja rizika augti antsvoriui ir tai gali neigiamai paveikti ilgalaikį vaiko maisto pasirinkimą. Saldinti gėrimai pagreitina dehidrataciją, nes jie skatina kūno skysčių išsiskyrimą. Jei vaikas primygtinai prašo saldaus gėrimo, praskieskite jį nedideliu vandens kiekiu. O dar geriau - į stiklinę ar gertuvę įdėkite vaisių gabaliukų, kad vanduo būtų spalvingas ir įdomus. Pasirinkite skysčius ir gėrimus, kurie jūsų šeimai suteiks reikalingų maisto medžiagų ir neapsunkins „tuščiomis" kalorijomis. Nepamirškite, kad skystas maistas, ypač sriubos, bei vaisiai ir daržovės taip pat padeda išlaikyti reikiamą vandens balansą organizme.

Taigi visų svarbiausia, kad mažieji pamėgtų gerti skysčius, o ypač vandenį, mat reguliarus vandens vartojimas laikui bėgant susiformuoja į sveikatai naudingą įprotį, už kurį vaikas bus dėkingas ateityje.

KAIP IŠVENGTI DEHIDRATACIJOS: PATARIMAI KASDIENAI

Paaiškinkite vaikui vandens gėrimo svarbą ir galimus dehidratacijos pavojus.

Motyvuokite savo vaiką, kad šis išgertų stiklinę vandens, arbatos ar kito skysčio prieš pusryčius.

Įsitikinkite, kad dienos metu vanduo būtų pasiekiamas ir gerai matomoje vietoje.

Patikrinkite, kad jūsų vaikas visada nešiotųsi buteliuką vandens, kurį galėtų ir vėl pripildyti.

Visuomet pasirūpinkite gėrimu prieš kiekvieną valgį.

Rodykite pavyzdį vaikams – gerkite vandenį kartu su jais.

Pademonstruokite, kad vanduo yra toks gėrimas, kurį mėgsta visa šeima ir geria jį įvairiomis progomis.

MORKŲ, OBUOLIŲ IR MANGŲ SULTYS

Paruošimas: 10 minučių / 2 stiklinės

Reikės:
- **3 morkų**
- **2 obuolių**
- **2 mangų**
- **150-250 ml vandens**

Nuvalykite ir nuskuskite morkas, nulupkite obuolius ir mangus.

Viską sudėkite į sulčiaspaudę, išspauskite sultis, įpilkite truputį vandens ir išmaišykite.

PRIKLAUSOMAI NUO TO, KOKIO TIRŠTUMO SULČIŲ NORITE, GALITE PILTI DAUGIAU AR MAŽIAU VANDENS.

PIENO KOKTEILIS SU ŠILAUOGĖMIS IR BRAŠKĖMIS

Paruošimas: 10 minučių / 2 stiklinės

Reikės:
- **125 g šilauogių**
- **200 g braškių**
- **1 banano**
- **150 ml migdolų pieno**
- **1 a.š. medaus**
- **Mėgstamų uogų papuošimui**

Sudėkite nuplautas uogas ir bananą į trintuvą, įpilkite migdolų pieno, įdėkite medaus ir gerai sutrinkite.

Supilkite gautą kokteilį į stiklines, ir dekoruokite ant šiaudelio suvertomis braškėmis, šilauogėmis ar kitomis mėgstamomis uogomis.

KIVIŲ GLOTNUTIS SU BANANAIS IR ŠPINATAIS

Paruošimas: 3 minutės / 2 stiklinės

Reikės:
- **2 kivių**
- **2 bananų**
- **1 saujos špinatų**
- **1 a.š. chia sėklų**
- **250 ml vandens**
- **ledo kubelių**

Nulupkite kivius ir bananus, nuplaukite špinatus.

Visus ingredientus (be ledo) sudėkite į trintuvą ir trinkite iki vientisos masės.

Supilkite į stiklines, ir, jei norite, įdėkite po 2-3 ledo kubelius.

JEI NORITE SALDESNIO GĖRIMO, TRINDAMI ĮDĖKITE 1 ARBATINĮ ŠAUKŠTELĮ MEDAUS.

VISI Į lauką!

Dažnai net nepajuntame, kaip vis greitėjantis gyvenimo tempas mus įspraudžia tarp keturių sienų. Įnikę į kasdienius darbus, retai kada susimąstome, kiek daug laiko praleidžiame uždarose erdvėse: namuose, darbe, automobilyje ar autobuse, ir kiek mažai – lauke. Juk grynas oras - tai natūralus jėgų ir energijos šaltinis, padedantis palaikyti gyvybiškai svarbias organizmo funkcijas ir išvengti rimtų sveikatos problemų.

Prekybos tinklas „IKI“ rūpinasi gera Jūsų savijauta, kuri yra neatsiejama nuo subalansuotos mitybos ir gryno oro, todėl kviečia bėgti į lauką!

Ir visai nesvarbu, ar važiuosite prie ežero, ar eisite pasivaikščioti parke, ar skaitysite knygą terasoje, ar paprasčiausiai mėgausitės saule, pietaudami pievutėje su kolegomis ar draugais.

Neseniai atlikto tyrimo* rezultatai parodė, kad net 80% apklaustųjų mėgsta valgyti lauke ir įvardino keletą priežasčių, kodėl. Visų pirma, tokios iškylos - tai galimybė taupyti laiką ir vienu metu ne tik pasistiprinti, bet ir pakvėpuoti grynu oru, taip reikalingu mūsų organizmui. Taip pat, tai puiki proga ištrūkti iš rutinos ir pakeisti įprastą aplinką. Galiausiai, juk lauke valgomas maistas kur kas skanesnis, o nevaržoma laisvė ir galimybė valgyti praktiškai bet kur suteikia dar daugiau malonumo.

„IKI“ pasirūpino gardžiais patiekalais ir užkandžiais Jūsų piknikams su šeima, bičiuliais ar kolegomis, tad belieka patogiai įsitaisyti pamėgtoje vietoje ir džiaugtis buvimu lauke bei gera savijauta.

1 GERESNIS APETITAS. Buvimas lauke greitina medžiagų apykaitą, gerina virškinimą ir didina apetitą, todėl nenuostabu, jog lauke valgomas maistas atrodo skanesnis, o pavalgę jaučiamės energingi ir neapsunkę.

2 SUMAŽĖJĘS STRESO LYGIS. Dažnai būnant lauke, padidėja deguonies kiekis organizme, todėl akimirksniu sumažėja streso lygis, galime greičiau atsipalaiduoti, pagerėja atmintis bei kūrybiškumas.

3 VITAMINO D DOZĖ. Šis vitaminas yra svarbus gerai psichologinei ir fizinei gyvenimo kokybei palaikyti, padeda apsisaugoti nuo depresijos, nervinės įtampos bei natūraliai sustiprina imunitetą. Geriausias vitamino D šaltinis – vidurdienio saulė.

4 LAIMĖS ŠALTINIS. Lauke didėja serotonino – laimės hormono – kiekis organizme. Dėl to jaučiamės geros nuotaikos, užmirštame rūpesčius ir į viską žvelgiame pozityviai.

*2019 m. balandžio mėn. „IKI“ užsakymu „Spinter tyrimai“ atliko šalies gyventojų įpročių tyrimą, kurio metu buvo apklausti 1009 18–75 m. amžiaus respondentai iš visos Lietuvos.

Vasaros SKONIAI

Kartą vienas prisiekęs prancūzų gurmanas pasakė: „Egzistuoja penki dailieji menai: tapyba, muzika, poezija, skulptūra, architektūra, kuriuos suvienija konditerija“.

Konditerija yra ta sritis, kur susitinka mokslas ir menas. Ir nors desertų pažiba Tortas mena dar Baroko epochos laikus, kai visas dėmesys būdavo skiriamas išoriniam grožiui, o skonis nebuvo toks svarbus, dabar laikai pasikeitė. Šiandien tobulą desertą apibūdina tiek grožis, tiek skonis.

„IKI“ pristato visą seriją „Pagaminta IKI“ desertų, kuriuose naudojami tik gamtos sukurti saldikliai, biskvitas kepamas be dirbtinių priedų, ryškios spalvos išgaunamos be sintetinių dažiklių, o kiti nepamainomi desertų ingredientai – grietinė, grietinėlė, kefyras ir varškė – naudojami tik švieži.

KONDITERIJA YRA TA SRITIS, KUR SUSITINKA MOKSLAS IR MENAS.

Vis dėlto, „IKI“ desertai ne tik džiugina gomurį gardžiais, natūraliai sukurtais, potyriais, bet pasižymi ir išskirtiniu dailumu. Nė vienas vaišių stalas neapsieina be stebinančių puošmenų. Štai tortas, pasipuošęs sodriai raudonų serbentų bei natūralios grietinėlės karūna, tik ir laukia mažojo smalžiaus pirščiuko. Pyragai, išsidabinę braškėmis, avietėmis ir mėlynėmis, kiekvienam sužadina laimės pojūtį ir nebyliai kviečia: „Gal dar gabalėlį?“

Galiausiai jūsų vaišių stalo kompoziciją užbaigs su meile iškepti pyragaičiai, kruopščių rankų dekoruoti ryškiaspalvėmis uogomis bei kvapniais vaisiais.

Kol „IKI“ konditerijos meistrai rūpinasi saldžiomis vaišėmis, jūs pasirūpinkite nepamirštamomis vasaros akimirkomis su šeima, vasaros, kurios skonių norėsis vėl ir vėl!

NAUDOJAMI TIK NATŪRALŪS SALDIKLIAI, O BISKVITAS KEPAMAS BE DIRBTINIŲ PRIEDŲ.

Grilis KIEKVIENAM

Vasara daugeliui yra pats aktyviausias metų laikas. Šiluma skatina vis dažniau išeiti iš namų, susitikti su draugais bei artimaisiais ir, žinoma, mėgautis gamtoje paruoštu maistu. Ko gero, kiekvienas sutiks su posakiu, kad gryname ore maistas skaniausias, o jei jis ruoštas grilyje – belieka tik pirštus apsilaižyti!

Nors Lietuvoje grilis tampa vis populiaresnis, deja, ne visi turi sodą ar kiemą, kuriame galėtų ruošti savo mėgstamus patiekalus. Grilio vežimasis į gamtą, toliau nuo namų, sukelia papildomus rūpesčius – kaip jį nusigabenti, kokius įrankius pasiimti, kaip nieko nepamiršti?

Atsižvegdami į iškylautojų poreikius ir lūkesčius, „IKI" įkūrė viešas grilio zonas, kuriomis naudotis gali kiekvienas. Šis projektas sulaukė didelio susidomėjimo, tad pasikalbėjome su viena iš jo rengėjų, agentūros „Open" projektų vadove Kristina Ignoraite ir domėjomės, kuo gi šios zonos ypatingos bei kaip jomis naudotis.

IDĖJA IR TIKSLAI

Augant grilio populiarumui „IKI" kartu su media partneriais nusprendė padovanoti bendruomenėms neįprastą dovaną – galimybę mėgautis grilyje paruoštu maistu ir tiems, kurie neturi nuosavų kepsninių. 2017 m. buvo paskelbtas balsavimas, kurio metu žmonės patys išsirinko savo mėgstamiausias iškylų vietas, o „IKI" ir partneriai pasirūpino, kad būtent jose būtų įrengtos grilio zonos.

Lietuvoje žmonės linkę mėgautis vasaros malonumais gamtoje ir dažniausiai mėsos, žuvies ar daržovių kepimas yra vienas pagrindinių tokio laisvalaikio simbolių. K. Ignoraitė dalinasi, kad šiuo projektu siekiama auginti ir dar labiau populiarinti gaminimo bei valgymo lauke kultūrą. Kadangi „IKI" skatina gaminti sveikai, rengėjai pasirinko grilius, kuriuose nesunkiai galima paruošti ne tik gardų, bet ir sveiką maistą.

GRILIO ZONŲ ŽEMĖLAPIS: GRILL.IKI.LT

MĖGAUKITĖS LAISVALAIKIU BE RŪPESČIŲ

Jei nusprendėte pasigaminti pietus ar vakarienę gamtoje, jums nebereikia rūpintis papildomu bagažu ar spręsti, kurioje vietoje tai daryti galima, o kurioje – ne. „IKI" grilio zonose rasite ne tik pačius grilius, bet ir kepimui reikalingus įrankius. Taip pat, kiekvienoje zonoje rasite ženklą, ant kurio pateiktos naudojimosi taisyklės. Jums nereikės ieškoti informacijos internete ar skaityti ilgų instrukcijų, nes visa, ką reikia žinoti bus prieš akis – paprastai ir aiškiai.

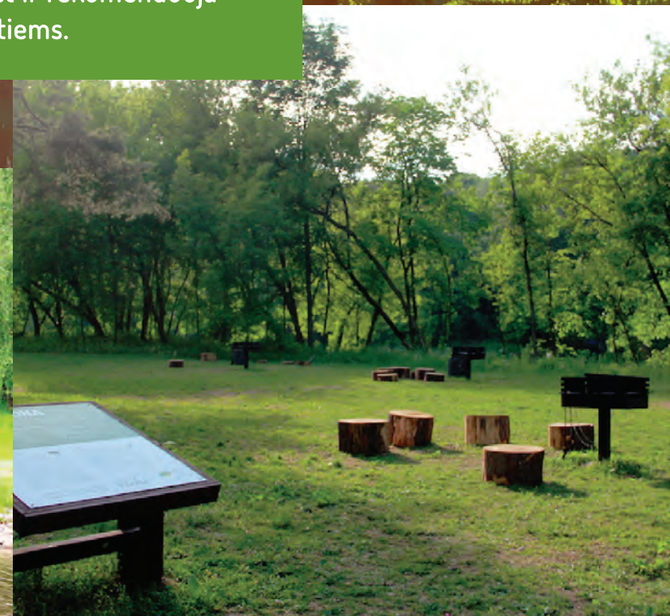
Susiruošus iškylauti grilio zonoje, svarbu žinoti, kad siekiant prisidėti prie gamtos tausojimo kepsninėse naudojamas tik joms skirtas kuras – medžio anglis ar jos briketai, o pelenai pilami į specialias talpas. Šią informaciją taip pat rasite naudojimosi taisyklėse.

POPULIARU, NES TVARKINGA IR PATOGU

Šiuo metu Lietuvoje veikia 11 „IKI" grilio zonų, kurios, K. Ignoraitės teigimu, yra aktyviai naudojamos ir mėgstamos ne tik vietinių, bet ir iš toliau atvykstančių iškylautojų. Dėl itin dažno grilių bei įrankių naudojimo, dalis jų nusidėvėjo, tad jau šiemet pakabinti nauji žarsteklai bei kastuvėliai. Poilsiautojai, matydami, kad iškylų vietos reguliariai prižiūrimos, ne tik patys vėl į jas sugrįžta, bet ir rekomenduoja kitiems.

Naudojantis „IKI" grilio zonomis lengva džiaugtis laiku su artimais žmonėmis, pažintimis su kitais bendruomenės nariais bei dalintis mėgstamais, grilyje ruoštais, patiekalais. Jei dar nepasinaujote šia galimybe, kviečiame nepabijoti ir išbandyti patogesnį, paprastesnį bei malonesnį laisvalaikio praleidimo būdą - išlikite atsipalaidavę nuo pat pirmos iki paskutinės akimirkos!

Poilsiautojai, matydami, kad iškylų vietos reguliariai prižiūrimos, ne tik patys vėl į jas sugrįžta, bet ir rekomenduoja kitiems.



SVEIKA MITYBA – *rami siela*

Psichologė - psichoterapeutė
mindfulness mokytoja
Lina Bagdonavičienė

Šilta oras įkvepia rūpintis savimi – gyventi aktyviau, judėti daugiau bei, žinoma, maitintis sveikiau. Vasara suteikia mums natūralias sąlygas atgaivinti kūną bei sielą: šviežios, vitaminais prisotintos sodo gėrybės puoselėja mūsų sveikatą, o subalansuota mityba apdovanoja gera savijauta.

Psichologė Lina Bagdonavičienė „IKI Skanaus“ leidiniui papasakojo, kokį poveikį tinkama mityba daro psichologinei sveikatai bei pasidalino svarbiausiais sveiko santykio su maistu aspektais.

KAS YRA VALGYMO DŽIAUGSMAS, KAIP TO IŠMOKTI?

Sokratas yra pasakęs: „Valgyti reikia, kad gyventum, o ne gyventi, kad valgytum“. Mityba yra vienas iš fiziologinių žmogaus poreikių, kuris turi būti patenkintas tam, kad išgyventume. Vis dėlto, apsisprendimas tinkamai savimi rūpintis – valgyti organizmui naudingą, sveiką ir gardų maistą – taip pat gali būti kelias link džiaugsmo ir pasitenkinimo.

AR TIESA, KAD SVEIKAME KŪNE SLEPIASI SVEIKA SIELA?

Kad turėtume sveiką kūną ir jaustumėmės gerai, maistas turėtų būti skirtas tik gyvybinių organizmo funkcijų palaikymui. Tinkama mityba prasideda nuo suvokimo, kiek ir kokio maisto mums reikia – būtent tiek jo turėtume ir valgyti. Deja, dažnai nesugebame racionaliai to įvertinti, todėl valgome intuityviai ir impulsyviai. Neretai maistą naudojame norėdami reguliuoti savo emocijas, pavyzdžiui, siekdami nurimti ar pamaloninti save, o tai nėra nei sveiko kūno, nei sveikos sielos požymis.

AR LENGVA PASIRYŽTI VALGYTI SVEIKAI IR SUBALANSUOTAI?

Daugelis šiuolaikinių žmonių turi įvairių mitybos sutrikimų, todėl suderintos ir sveikos mitybos tema tampa vis aktualesnė. Deja, informacijos perpildytame pasaulyje ne visuomet gebame teisingai atsirinkti, kas iš tiesų yra sveika, o kartais net neatrandame laiko pasidomėti, kaip turėtų atrodyti subalansuota mityba.

Vis dėlto, to daryti nebūtina, nes tiksliai į šiuos klausimus gali atsakyti gyvensenos medicinos bei sertifikuoti mitybos specialistai. Jie padeda suformuoti maitinimosi planą, o vėliau, jo laikantis, išmoko žmogų atpažinti tinkamus produktus bei improvizuoti, gaminant iš jų maistą. Kai viso to išmokstate jūs, ilgainiui išmoksta ir šalia jūsų gyvenantys žmonės, kol galiausiai sveikos ir subalansuotos mitybos įpročiai jūsų aplinkoje tampa natūraliu ir savaime suprantamu dalyku.

KOKIĄ ĮTAKA TINKAMA MITYBA DARO PSICHOLOGINEI SVEIKATAI?

Svarbu suprasti, kad maistas nėra vienintelis malonumo ir geros savijautos šaltinis, tačiau sveikas santykis su maistu iš tiesų pasireiškia gera fizine bei emocine savijauta. Stebėkite save ir įsivertinkite, ar valgyti apsisprendžiate sąmoningai, o ne impulsyviai, ar valgydami patiriate teigiamus jausmus, ar jūsų mitybos racione yra įvairaus maisto, ar leidžiate sau valgyti be graužaties. Visi šie dalykai byloja apie sveiką santykį su maistu.

NE VISUOMET TAI, KAS MUMS ATRODO SVEIKA, IŠ TIESŲ IR YRA SVEIKA.

Sveikas santykis su savimi

DAUGYBĖ ŽMONIŲ VISUR LEKIA IR BĖGA. KAIP ISMOKTI VALGYTI NESKUBANT?

Gyvenimo būdas daro įtaką ir mūsų mitybai. Jeigu sąmoningai nenuspręsime, ką valgysime, ir neišskirsime atskiro laiko maistui savo rutinoje, tikėtina, jog vėliau patirsime neigiamas emocijas. Nors tai nėra lengva, tačiau turėtume mokytis sulėtinti tempą: ramiai apgalvoti, kokio maisto norėtųsi, valgyti jį neskubant, stebint, uodžiant bei mėgaujantis akimirka, kurioje estate. Maitintis geriausia tyloje – tai padeda sutelkti dėmesį į savo pojūčius. Svarbu išmokti dalyvauti valgymo procese, negalvojant apie kitus dalykus. Būnant dabarties momente, išugdomi gebėjimai sąmoningai ir natūraliai pajusti, kokio maisto organizmui reikia, įvertinti reikalingą jo kiekį, pasirinkti valgymo laiką. Išmokus visų šių dalykų sukuriamas sveikas santykis su maistu bei pačiu savimi.

SVEIKO SANTYKIO SU MAISTU POŽYMIAI:

- Valgyti apsisprendžiate sąmoningai, o ne impulsyviai;
- Valgydami jaučiatės gerai, patiriate teigiamus jausmus;
- Leidžiate sau valgyti įvairų maistą;
- Neturite nuolatinių minčių apie maistą;
- Jums patinka jūsų kūnas.

Sveikas santykis su maistu

Saulutė
LENGVA_TEPTI! LENGVA_KEPTI!

- Malonaus skonio tepioji SAULUTĖ pagaminta iš saldžios grietinėlės sviesto ir rapsų aliejaus.
- Švelnios konsistencijos, lengvai tepasi.
- Idealiai tinka sumuštinius tepti, skaniausius pyragus kepti ir patiekalus gardinti!

„Fado“ muzikos bučiniai ir aromatingi delikatesai

Pastaraisiais metais Portugalija sulaukia vis daugiau dėmesio kaip viena iš mėgstamiausių kelionių krypčių Europoje. Ir tam yra puiki priežastis - dar žinoma kaip Europos Havajai, ši maža viduržemio valstybė nusipelno būti ištyrinėta.

Portugalijoje susipina tradicijos ir modernumas. Tai puiki vieta atostogoms bet kokio amžiaus keliautojui: įspūdinga kulinarinė virtuvė, neįtikėtina panorama, šurmulio kupini festivaliai ir neatrasti gamtos perlai yra tik dalis žavesio, kurį ši šalis gali pasiūlyti. Nusigauti į ją paprasta lėktuvu, o norintys daugiau iššūkių gali rinktis kelionę automobiliu. Pabuvoję Portugalijoje suprasite, kodėl tai viena iš tų krypčių, kuri traukia sugrįžti dar kartą.

POPULIARI ATOSTOGŲ KRYPTIS

Paminėjus Portugaliją, dažniausiai prieš akis iškyla sostinė Lisabona, arba uostamiestis Porto, bet, kad ir kokie nuostabūs yra šie miestai, šalis turi parodyti gerokai daugiau. Patyrę keliautojai ir vietiniai rekomenduoja jais neapsiriboti, bei aplankyti ir kitus šalies kampelius, o kaimynystėje esančios Azorų ir Madeiros salos siūlo plačias poilsio ir turizmo galimybes. Portugalija įžymi savo saulės nugairintais paplūdimiais, kurie driekiasi net 800 km, tad tikrai rasite sau labiausiai patinkantį kampelį ilsėtis ir stebėti romantišką saulėlydį.

Paskutiniu metu, dėl didžiulių Atlanto vandenyno bangų, šalis įsitvirtina tarp banglenčių sporto mėgėjų. Azorų salos yra vertinamos mėgstančių keliauti pėsčiomis, nes jos pasižymi vešlia gamta, miškais ir kriokliais.

Jei planuojate keliauti į Portugaliją birželio mėnesį, nepraleiskite progos aplankyti dviejų žymiausių festivalių, skirtų šventųjų garbei -

„Santo Antonio" Lisabonoje ir „Sao Joao" Porto, kur galėsite mėgautis puikiu maistu, muzika ir šokiais tiesiog miestų gatvėse.

KULTŪRA KIEKVIENAME ŽINGSNYJE

Nors Portugalija - turistinė šalis, ji vis dar išlaikiusi savo autentiškumą. Vaikštinėjant Lisabonos gatvelėmis, galima pamatyti įdomiai dekoruotų grindinių, o sienos beveik visuose pastatuose išmargintos spalvingomis keraminėmis plytelėmis, kurias galima įsigyti ir kaip suvenyrus.

Ši Europos valstybė susikūrė beveik prieš 1000 metų. Keliaujant į šalies gilumą, jūsų lauks išskirtiniai nedideli restoranai ir krautuvėlės. Čia galėsite pasiklausyti tradicinės portugališkos muzikos žanro „Fado" garsų bei melancholiškų melodijų.

SVETINGUMAS - SVARBIAUSIA

Portugalai - labai svetingi ir geraširdžiai žmonės, visada paslaugūs ir pasiruošę padėti. Šeima ir draugai yra jų didžiausia vertybė. Kaip ir prancūzai, vietiniai įpratę sveikintis bučiuodami skruostus, net ir su nepažįstamaisiais. Rankos paspaudimas čia nėra visuotinai priimtas reiškinys, jis laikomas labiau tinkamu verslo susitikimams.

Portugalai didelį dėmesį skiria maistui - jie jau nuo pat ryto planuoja kur ir kaip pietaus, todėl nenuostabu, kad portugalų gastronomijos kultūra yra itin išsivysčiusi. Jei susiruošite pietauti apie vidurdienį, sutaupysite - trijų patiekalų pietūs su gėrimais jums kainuos apie 10 eurų.

SUMUŠTINIUS GALITE PATIEKTI IR BE KIAUŠINIŲ.

FRANCESINHĄ - TRADICINIS SUMUŠTINIS IŠ PORTO

Paruošimas: 40 minučių / 2 porcijos

Padažui:
- 2 v.š. alyvuogių aliejaus
- 2 svogūnų
- 2 česnako skiltelių
- ½ a.š. druskos
- 50 g sviesto
- 200 ml trintų pomidorų
- 300 ml alaus
- 100 ml viskio
- 100 ml portveino
- 1 v.š. Vorčesterio padažo
- 200 ml mėsos sultinio
- 30 g krakmolo
- 2 v.š. vandens

Sumuštiniams:
- 6 riekių sumuštinių duonos
- 100 g kumpio
- 150 g jautienos
- 100 g kepamų dešrelių
- 150 g pjaustyto Guoda sūrio
- 2 v.š. alyvuogių aliejaus
- 2 kiaušinių

Keptuvėje pakaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite smulkiai pjaustytus svogūnus, pagardinkite druska ir kepkite apie 5 minutes. Tuomet sudėkite grūstą česnaką, sviestą, trintus pomidorus, supilkite viskį, portveiną bei alų ir kaitinkite keptuvėje dar 15 minučių. Galiausiai į keptuvę supilkite mėsos sultinį, Vorčesterio padažą bei kukurūzų krakmolą, sumaišytą su šlakeliu vandens. Po dar 10-ties minučių nukelkite keptuvę nuo viryklės ir viską susmulkinkite trintuvu. Sumažinę kepimo temperatūrą, viską pakaitinkite dar pora minučių ir pagardinkite prieskoniais pagal skonį.
Jautieną apibarstykite druska bei pipirais. Į keptuvę įpilkite dar du valgomuosius šaukštus alyvuogių aliejaus ir trumpai, apie 2 minutes, kepkite mėsą, kol ši paruduos iš abiejų pusių. Iškepę kepsnius, toje pačioje keptuvėje kepkite ir dešreles, tai darykite apie 5 minutes. Paskrudinkite duoną ir gaminkite sumuštinius: ant duonos riekės dėkite griežinėliais supjaustytą kepsnį, ant viršaus dėkite dar vieną riekę duonos, ant jos - griežinėliais supjaustytas dešreles bei virtą kumpį ir uždenkite viską dar viena rieke duonos. Sumuštinius iš visų pusių uždenkite sūriu ir apie 5 minutes pakaitinkite orkaitėje, 220°C temperatūroje.
Kol sumuštiniai kepa, mažoje keptuvėje pakaitinkite pora valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus ir iškepkite 2 kiaušinius. Iš orkaitės išimkite sumuštinius, gausiai apliekite juos pagamintu padažu ir ant kiekvieno uždėkite po keptą kiaušinį. Užpilkite dar šiek tiek padažo ir patiekite, kol karšti.

Portugalijoje, Porto mieste, įsikūrės gražusis **Livraria Lello** – vienas garsiausių miesto knygynų, kuris, manoma, įkvėpė **J. K. Rowling** aprašyti Hogvartso biblioteką populiariosose Hario Poterio knygose.

GASTRONOMIJOS TURTAI

Kiekvieno restorano meniu išvysite ir žuvies, ir mėsos patiekalus. Portugališka virtuvė yra lengvų Viduržemio jūros patiekalų iš žuvies, jūros gėrybių bei mėsos mišinys. Puikus pavyzdys - paprasčiausia menkė. Vietiniai teigia, kad galite rasti net 1001 skirtingą patiekalą, paruoštą iš šios žuvies, kurių kiekvienas bus ypatingas.

Keli žinomiausi receptai: Bacalhau à Brás - patiekalas iš menkės, bulvių, svogūnų, kiaušinių, alyvuogių ir petražolių; Bolinhos de Bacalhau - gruzdinti kroketai iš menkės, bulvių košės, petražolių; Bacalhau à liberdade - menkė ruošiama su bulvėmis, svogūnėliais ir marinuotais krapais.

Portugalai tai pat mėgaujasi ir patiekalais iš mėsos, su kuria jie linkę eksperimentuoti ir gaminti įvairiausių kombinacijų patiekalus. Vienoje lėkštėje galite rasite visko - nuo paukštienos iki kiaulienos ir jautienos, pagardintos dar ir dešrelėmis, todėl mėsos gurmanai dievina portugališką maistą. Populiariausias mėsos patiekalas yra Francesinha. Tai sumuštinis, įdarytas kumpiu, dešrelėmis, chorizo dešros griežinėliais, aplietas ištirpintu Edamo sūriu ir pagardintas specialiu pomidorų padažu bei keptu kiaušiniu. Mėsa dažniausiai patiekiama kartu su ryžiais, troškintomis daržovėmis arba dešrelėmis.

Po skanių pietų norisi ir kažko saldaus. Rekomenduojame paragauti žymiausio šalies deserto, pavadinimu pastéis de nata. Tai traškūs pyragėliai su geltonu kremu, kuriuos įsimylėsite nuo pirmojo kąsnio. Portugalai dievina bandeles ir pyragaičius, tad čia kiekviename posūkyje rasite gausybę mažų kepyklėlių.

Be kvapnaus pastéis de nata deserto, nepraleiskite progos paskanauti ir šokoladinio saliamio, kuris gaminamas iš šokolado, kiaušinių, sviesto ir sausainių gabalėlių. Kadangi portugalai labiausiai mėgsta įdarytus desertus, verta paminėti ir tokius skanėstus kaip queijadas de Sintra (traškūs pyragėliai su sūrio kremu) ir ovos moles de Aveiro (kiaušinio trynys plonos tešlos vaflyje). Potrtugalijoje galėsite paragauti dar daug įvairiausių pyragėlių, kurie gali būti valgomi vieni, arba su ledais.

PORTUGALIŠKI PYRAGAIČIAI

Paruošimas: 40 minučių / 12 porcijų

Tešlai:
- 275 g sluoksniuotos tešlos
- 2 v. š. rudojo cukraus
- ¼ a. š. cinamono
- 1 kiaušinio

Kremui:
- 3 kiaušinio trynių
- 1 kiaušinio
- 110 g cukraus
- ½ tarkuotos apelsino žievelės
- 200 ml pieno
- 200 ml plaktos grietinėlės
- 3 a. š. kukurūzų krakmolo
- 2 a. š. vanilės ekstrakto

Įkaitinkite orkaitę iki 220°C temperatūros. Mažame dubenėlyje sumaišykite 2 arbatinius šaukštelius cukraus su trupučiu cinamono. Kitame dubenyje išplakite kiaušinį. Plonai iškočiokite sluoksniuotą tešlą ir švelniai ištepkite plakto kiaušinio mase bei pabarstykite cukraus ir cinamono mišiniu. Susukite tešlą ir padalinkite ją į 12 lygių dalių. Kiekvieną iš gautų tešlos gabalėlių dar kartą iškočiokite arba paploninkite rankomis. Tada juos sudėkite į kepimo formeles, prieš tai jas patepę sviestu, ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite formeles 10 minučių, uždengę kepimo popieriumi. Baigus kepti, ištraukite iš orkaitės ir leiskite atvėsti, tuo metu paruoškite kremą. Į dubenį įmuškite 1 kiaušinį su baltymu ir 3 kiaušinio trynius, įberkite cukraus, kukurūzų krakmolo ir gerai išplakite. Paėmę puodą, supilkite į jį plaktą grietinėlę bei pieną ir kaitinkite ant vidutinės ugnies. Prieš pat užverdant, nuimkite puodą nuo ugnies, supilkite ant plaktų kiaušinių, gerai išmaišykite, suberkite tarkuotą apelsino žievelę ir vanilę. Gautą masę supilkite atgal į tą patį puodą, kuriame kaitinote pieną su plakta grietinėle. Vis pamaišydami, virkite tol, kol kremas sutirštės. Gautu kremu ištepkite iškeptos tešlos pyragėlius ir dėkite atgal į orkaitę. Kepkite 15 - 20 minučių, kol kremas gražiai paruduos.

FILĖ KEPKITE ODELĖMIS ŽEMYN TAM, KAD GRAŽIAI APSKRUSTŲ.

ORKAITĖJE KEPTA MENKĖS FILĖ

Paruošimas: 35 minutės / 4 porcijos

- 800 g menkės filė
- 1 česnako
- 150 g juodųjų alyvuogių
- 40 g smulkintų migdolų
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- 100 ml baltojo vyno
- 150 g ryžių
- 600 ml vandens
- 300 g šviežio brokolio
- 1 citrinos (sultims ir tarkuotai žievelei)

Pamarinuokite menkės filė druska, apšlakstykite šlakeliu alyvuogių aliejaus ir sudėkite į karščiui atsparų indą.

Atskirkite česnako skilteles, bet jų nenulupkite. Išdėliokite jas aplink žuvies filė. Taip pat sudėkite alyvuoges, apliekite baltuoju vynu ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi bei citrinų sultimis. Ant menkių filė pabarstykite smulkintų migdolų ir dėkite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 15 minučių 200°C temperatūroje.

Paruoškite ryžius su brokoliu. Ryžius dėkite į puodą su pasūdytu vandeniu ir virkite 18 minučių, arba tiek, kiek parašyta ant pakuotės. Brokolį nuplaukite, sulaužykite į mažesnes dalis ir leiskite nudžiūti. Tada sudėkite į trintuvę ir trinkite, kol jis bus tokio smulkumo kaip ryžiai. Brokolį suberkite į išvirtus ryžius, sudėkite tarkuotą citrinos žievelę ir gerai išmaišykite. Pabarstykite prieskoniais pagal skonį ir patiekite kartu kepta menkės filė.

GĖRIMAS, kvepiantis ŠVIEŽUMU

Kai termometro stulpelis vasarą pasiekia aukščiausią tašką, ieškome bet kokios atgaivos formos. Žinoma, labiausiai džiugina šviežias ir gaivus gėrimas, kurio skonis suteikia tokį malonumą, jog norėsite jį ruošti ištisus metus.

Viskas, ko reikia puikiam gėrimui - didelis ąsotis su šaltu vandeniu ir žiupsnelis vaizduotės, derinant sezoninių vaisių ir daržovių skonius. Naudodami šiuos paprastus ingredientus, lengvai galėsite patys pasigaminti sveiką vaisinių gėrimų pakaitalą. Gaivinantis vanduo su ypatingomis skoninėmis savybėmis visada lauks jūsų šaldytuve.

Kokybiški vaisiai ir daržovės ne tik paskanins vandenį, tačiau suteiks papildomos energijos jūsų kūnui. Skirkite laiko kruopščiai susmulkinti pasirinktus ingredientus, nes kuo smulkiau juos supjaustysite, tuo ryškesnis jūsų mėgstamo vaisiaus aromatas atsiskleis vandens stiklinėje.

NAUJAS BŪDAS ATSIGAIVINTI

Geriausi restoranai seniai žino šio gėrimo žavesį, todėl pagardintą stalo vandenį rasite beveik kiekviename meniu. Yra nesuskaičiuojama daugybė įvairių šio gėrimo skonių, o ryškios šviežių vaisių spalvos daro jį dar patrauklesnį.

Daugeliui iš mūsų ne visada pavyksta įveikti rekomenduojamą vandens dienos normą. Su šia žaismінga gėrimo versija tos privalomos 8 stiklinės, kurios taip reikalingos karštą vasaros dieną, taps nesunkiai įveikiamos. Natūraliu vaisių saldumu paskanintas vanduo suteiks malonią vėsą kūnui.

KAIP PARUOŠTI

Nesvarbu, ar naudosite filtruotą vandenį, ar iš čiaupo, svarbiausia, kad jis būtų šaltas. Paruošimui geriausiai tinka ąsotis su sieteliu, bet puikiai tiks ir paprastas. Sudėjus vaisius į vandenį, rekomenduojama ąsotį palaikyti šaldytuve bent pusvalandį (o kartais ir iki 4 valandų), priklausomai nuo vaisių sudėties. Jei išgersite gėrimą per pirmą dieną, vėl pripildykite jį vandeniu, ir, jeigu ingredientai dar bus pakankamai šviežі, to pakaks kad paskanintų vandenį dar kartą. Kai kurie vaisiai išlieka švieži gana ilgai, net iki 3 dienų. Į šią kategoriją įeina žaliosios ir geltonosios citrinos, apelsinai, taip pat agurkai, kurie puikiai dera su citrusais bei mėtų lapeliais. Uogos šviežios išlieka kiek trumpiau - 1-2 dienas.

IŠSIRINKITE SAVO SKONĮ

Į 2 litrų talpos ąsotį sudėkite ingredientus ir švelniai išmaišykite. Po to palikite šaldytuve 4 valandoms. Jums reikės:

- 1 agurko, pjaustyto plonais griežinėliais + 7 smulkintų mėtų lapelių
- 300 g plonai pjaustyto arbūzo be žievės + 10 smulkintų šviežio baziliko lapelių
- 15 stambių braškių + 1 griežinėliais pjaustytos citrinos su žievele
- 200 g mėlynių + 2 griežinėliais pjaustytų apelsinų su žievele
- 250 g šviežio ananaso kubelių + 1 plonai pjaustyto mango be odelės

ŽOLELĖS TURI STIPRŲ AROMATĄ, TODĖL DOZUOKITE JAS SAIKINGAI. PRADŽIAI ĮMESKITE KELIS LAPELIUS IR, JEI REIKĖS, ĮDĖKITE DAUGIAU, KOL GAUSITE IDEALŲ SANTYKĮ.

VISKAS, KĄ JUMS REIKIA ŽINOTI, JEI SUSIRUOŠĖTE

kelionei aplink pasaulį

Taigi - Jūs apsisprendėte keliauti. Pirma užduotis įveikta, belieka pasirūpinti techninėmis detalėmis: nusipirkti lėktuvo bilietą, suplanuoti kelionės finansus, patikrinti dokumentus ir vizas, pasiimti banko korteles, kad nereikėtų nešiotis didelių sumų grynaisiais, pasirūpinti kelionės draudimu ir pažiūrėti orų prognozę. Galvojate, kad tai jau viskas? Tikrai ne.

SVARBUS PATARIMAS:

Atsispausdinkite paso kopiją. Dokumento praradimo ar vagystės atveju bus lengviau įrodyti savo tapatybę ir gauti laikiną dokumentą. Taip pat gera mintis yra pasidaryti elektroninę kopiją - atskenuokite pasą ir išsiųskite sau elektroniniu paštu.

SKIEPAI

Vykstant į kai kurias šalis, privaloma pasiskiepyti nuo tam kraštui būdingų ligų. Pasidomėkite, kokios vakcinos yra reikalingos, bei kiek laiko iki kelionės pradžios reikia skiepytis, nes kai kurioms iš jų reikia kelių savaičių, ar net mėnesių. Dalis valstybių prašo pažymos, todėl be jos galite būti neįleisti į šalį. Skirtingose pasaulio vietose vyrauja skirtingos ligos, pavyzdžiui, keliaujant į Kolumbiją ar Keniją, būtina pasiskiepyti nuo geltonosios karštligės. Vis dėlto, kiekviena šalis suteikia savo rekomenduojamų skiepų sąrašą, todėl prieš išvykdami būtinai jį patikrinkite.
Patarimas: visada turėkite šiuos dokumentus po ranka.

PINIGAI

Pirmiausia sužinokite valiutos kursą. Antra, jei planuojate atsiskaitinėti kortelėmis, įsitikinkite, ar toje šalyje tai įmanoma. Taip pat paieškokite, kur rasti artimiausią bankomatą, o mokant kortele neišleiskite jos iš akių. Rekomenduojame nusileidus oro uoste nekeisti visų pinigų, nes čia tarifai yra didesni, o tik tiek, kiek gali reikėti smulkioms išlaidoms, tokioms kaip traukinio ar autobuso bilietai, taksi ir panašiai.
Patarimas: informuokite savo banką apie kelionę, kad šis nuimtų apribojimus ir neužblokuotų kortelės, matydamas neįprastas transakcijas svetimoje šalyje.

KULTŪRA IR TRADICIJOS

Prieš keliaujant labai naudinga pasiskaityti apie tos šalies papročius, saugumo reikalavimus, arbatpinigių taisykles. Taip pat pravartu išmokti kelis esminius žodžius: ačiū, prašau, labas, viso, bei keletą dažniausiai naudojamų frazių. Sužinokite, kokie kasdieniai drabužiai yra priimtini bei ar yra atskiri aprangos reikalavimai, lankantis bažnyčiose ar šventyklose - dažniausiai jose visos atviros kūno vietos privalo būti uždengtos.
Patarimas: kai kuriose šalyse galioja griežti įstatymai, už kuriuos net galite būti nubausti - pavyzdžiui, Singapūre draudžiama kramtyti gumą, o Maldyvuose - vilkėti kamufliažiniais rūbais.

AMBASADOS

Užsirašykite šalių, į kurias planuojate vykti, ambasadų telefono numerius, nes iškilus nenumatytiems atvejams gali prireikti informacijos. Jei ketinate apsistoti ilgiau, pasikonsultuokite su konsulatu.

VAISTINĖLĖ

Įsitikinkite, ar į šalį galima įsivežti visus vaistus ir turėkite jų receptus. Taip pat nepamirškite tvarsčių, antiseptikų, nuskausminamųjų ir kitų būtinų medikamentų.
Patarimas: patikrinkite, ar jūsų sveikatos draudimas galioja toje šalyje.

BAGAŽAS

Be registruoto bagažo, pasiimkite ir rankinį krepšį, kuriame galėsite saugiai susidėti vertingus daiktus: dokumentus, elektronikos prietaisus, nešiojamą kompiuterį, planšetę. Taip galėsite būti ramūs, kad jie nebus pažeisti ar nepasimes kritiniu atveju, pavyzdžiui, jei dingtų jūsų lagaminas.
Išmatuokite rankinio bagažo dydį, ar jis neviršija oro linijų reikalavimų.
Su savimi turėkite šiuos dalykus: pasą su visomis reikalingos vizomis, vaistus, asmeninius dokumentus ir draudimą, grynųjų pinigų, banko korteles, mobilaus telefono įkroviklį (ir adapterius, jei keliaujate į Jungtinę Karalystę ar JAV), antibakterines šluostes. Taip pat pasiimkite kelis papildomas poras batų, rūbų, vandens ir užkandžių, knygų, jei nebūtų veiklos, žaislų ir spalvinimo knygelių vaikams.

ŽEMĖLAPIAI

Šiame skaitmeniniame amžiuje mobilusis telefonas yra puikus kelionių pagalbininkas. Nepaisant to, visada pravartu nusipirkti ir kišeninį žemėlapį. Atsisiųskite miestų žemėlapius į savo išmanųjį telefoną - ne visur veikia nemokamas internetas, todėl tokiu būdu galėsite naudotis „Google" žemėlapių programėle nesijungdami prie mobiliojo ryšio, taupydami duomenis ir baterijos resursus.
Patarimas: pasiimkite atsarginį telefono įkroviklį ir išorinę bateriją.

MOBILŪS TELEFONAI

Jei keliaujate į šalį, kuri nepriklauso Europos Sąjungai, pasidomėkite, kokie skambučių ir mobiliųjų duomenų tarifai yra taikomi. Dažniausiai jie gana dideli, todėl naudingiausia nusipirkti vietinę turistinę SIM kortelę ir taip išvengti rūpesčių bei didelių sąskaitų.

BILIETAI INTERNETU

Jeigu norite aplankyti, pavyzdžiui, Švenčiausios Šeimynos bažnyčią (Sagrada Familia) Barselonoje, nusipirkite bilietus internetu. Taip jums nereikės laukti ilgoje eilėje ir būsite tikri, kad pavyks į ją patekti.
Patarimas: patikrinkite lankytinų objektų darbo laiką iš anksto.

SAKOMA, KAD LINŲ SĖMENYS YRA SKAIDULŲ, LIGNANŲ IR OMEGA-3 RIEBALŲ RŪGŠČIŲ ŠALTINIS.

Dietologas
Edvard Grišin

MAISTAS IR VAISTAS – *linų sėmenys*

Turbūt ne vienas esate girdėjęs apie „supermaistą“. Tai – organizmui vertingi produktai, pasižymintys ypatingai maistingomis ir sveikatinančiomis savybėmis. Vienas jų – linų sėmenys. Viešojoje erdvėje galime rasti daugybę informacijos, atskleidžiančios, koks tai puikus skaidulų šaltinis, naudojamas ne tik kulinariniais, bet ir sveikatingumo tikslais.

Apie jų naudą „IKI Skanaus“ skaitytojams pasakoja dietologas **Edvard Grišin** bei ūkininkas **Darius Znaidauskas**.

KOKIA YRA SĖMENŲ NAUDA ORGANIZMUI?

Edvard dalinasi, kad jį visada maloniai stebino, kaip tokia nedidelė sėklelė turi tokias stiprias savybes. Linų sėmenys yra skaidulų, lignanų ir Omega-3 riebalų rūgščių šaltinis. Dietologas akcentuoja, kad skaidulos, anot dietologo, reguliuoja žarnyno veiklą bei mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, o nevalgantiems gyvulinės kilmės maisto produktų – tai yra vertingas baltymų šaltinis. Atlikta nemažai tyrimų įrodančių, kad linų sėmenys gerina virškinimą, padeda jausti sotumą, todėl prisideda ir prie svorio reguliavimo.

KAIP SĖMENIS ĮTRAUKTI Į MITYBOS RACIONĄ?

Dietologas rekomenduoja linų sėmenis pradėti vartoti nuo 1 arbatinio šaukštelio per dieną, brinkinant juos vandenyje, dedant į košes ar natūralius jogurtus kaip pagardą. Vėliau kiekį galima didinti iki 2 šaukštelių. Kaip ir kito „supermaisto“, sėmenų nerekomenduotina padauginti, optimalus jų kiekis – 1-2 šaukšteliai per dieną. Žmonės, turintys virškinimo sutrikimų bei per didelį cukraus kiekį kraujyje, dėl kasdienio šio produkto vartojimo turėtų pasitarti su savo gydytoju.

KOKIU PAVIDALU SĖMENIS VARTOTI GERIAUSIA?

Dažniausiai linų sėmenys yra grūdami arba mirkomi, tačiau verta žinoti, kad organizmas geriausiai juos pasisavina grūstus. Jeigu norite sėmenis vartoti mirkytus, darykite tai nors kelias valandas, o jei tik turite galimybę – palikite išbrinkti vandenyje per naktį. Išbrinkinti linų sėmenys yra puiki alternatyva kiaušiniui įvairiuose kepiniuose, blynuose ar varškės patiekaluose. Salotoms gardinti puikiai tinka linų sėmenų aliejus – tai ne tik skanu, bet ir sveika, ypač, jei jūsų organizmui trūksta Omega-3 riebalų rūgščių.

KAIP SĖMENYS ATSIDŪRĖ ANT LIETUVIŲ STALO?

Linų sėmenys yra viena seniausių pluoštinių kultūrų pasaulyje. Jau prieš tūkstančius metų juos augino senovės Kinijoje ir Egipte, vėliau jie pradėti auginti ir Europoje, o dar vėliau ir Lietuvoje. Linų sėmenys buvo paplitę dėl universalaus panaudojimo tiek maiste, tiek pluošto (medžiagų) gaminime. XX a. ši kultūra buvo primiršta ir tik nuo 10-ojo dešimtmečio prasidėjo jos renesansas – žmonės vis labiau pradėjo vertinti sveiką maistą ir jo naudą organizmui.

Darius Znaidauskas linų sėmenis augina Lietuvoje. Jo su meile išaugintos produkcijos galite rasti „IKI ŪKIS“ lentynose. Ūkininkas pabrėžia, kad žinoti kaip teisingai vartoti šiuos produktus yra taip pat svarbu kaip ir domėtis, iš kokių ūkių jie pasiekia mūsų stalą.

DARIAU, KAIP ŠIS VERSLAS ATSIRADO JŪSŲ GYVENIME? NUO KO PRADĖJOTE?

Daugiau nei prieš 15 metų pradėjau dirbti maisto pramonėje. Ilgą laikotarpį teko stebėti vis populiarėjantį grūdinių kultūrų vartojimą žmonių mityboje. Taip kilo idėja Lietuvos žmonėms patiekti Lietuvoje išaugintus linų sėmenis, kurių kokybę galėčiau kontroliuoti ir užtikrinti „nuo lauko iki stalo“.

SU KOKIAIS IŠŠŪKIAIS TENKA SUSIDURTI AUGINANT, APDIRBANT IR TIEKIANT ŠĮ PRODUKTĄ?

Vienas iš iššūkių yra paruošti linų sėmenis vartojimui po derliaus nuėmimo, nes labai svarbu kuo skubiau juos išdžiovinti ir išvalyti nuo priemaišų. Visgi sunkiausia pagaminti ypač kokybišką šalto spaudimo nerafinuotą linų sėmenų aliejų. Siekiant išgauti „superproduktą“, išsaugojusį visus vitaminus, maistines ir mineralines medžiagas, aliejaus spaudimo procesas reikalauja ypatingos kontrolės.

KOKIE SĖMENŲ AUGINIMO PRINCIPAI?

Linų sėklos yra vienmetis augalas, kuriam reikalinga derlinga žemė. Augalas sėjamas ankstyvą pavasarį, o derlius nuimamas antroje rugsėjo pusėje. Šios kultūros auginimas reikalauja ne tik daug žmogaus dėmesio ir pastangų, bet ir itin palankių oro sąlygų, kurios linų sėmenims reikalingos netgi labiau nei daugeliui kitų grūdinių kultūrų.

KAIP DAŽNAI PATYS NAUDOJATE LINŲ SEMENIS?

Mūsų šeimoje linų sėmenys naudojami kaip priedas įvairioms salotoms. Mano žmona, siekdama praturtinti plaukus

ŠIOS KULTŪROS AUGINIMAS REIKALAUJA DAUG DĖMESIO IR PASTANGŲ.

įvairiais vitaminais ir mikroelementais, šalto spaudimo nerafinuotą linų sėmenų aliejų naudoja ir jų priežiūrai. Visiems noriu priminti, kad rekomenduojama linų sėmenis valgyti neapdirbtus aukštoje temperatūroje, mat juos kaitinant didžioji dalis naudingų medžiagų žūva.

Ūkininkas
Darius Znaidauskas

LINŲ SĖMENŲ TRAŠKUČIAI

Paruošimas: 30 minučių / 10 porcijų

Reikės:

- **200 g kietojo sūrio**
- **2 kiaušinių baltymų**
- **stiklinės linų sėmenų**

Smulkiai sutrakuokite sūrį. Išplakite baltymus iki putų, tačiau neperplakite, kad netaptų standūs. Viską gerai sumaišę dubenyje, po šaukštelį masės dėkite ant skardos, išklotos kepimo popieriumi. Kiekvieną šaukštelį kiek paskleiskite, kad paviršius būtų lygesnis. Kepkite 160°C įkaitintoje orkaitėje apie 20 minučių, o iškepus palikite traškučius visiškai atvėsti.

DARIAUS IŠAUGINTOS PRODUKCIJOS GALITE RASTI „IKI ŪKIS“ LENTYNOSE.

Ar žinote kaip vaikščiojimą paversti užsiėmimu, kuris stiprina kūną ir gerina sveikatą? Hipokratas jau prieš 2000 metų konstatavo, kad vidutinis fizinis aktyvumas gali prailginti gyvenimo trukmę iki 30 procentų.

Jūs pamišę dėl futbolo, bet nemėgstate bėgioti? Jokių problemų - vaikščiokite. Vaikščiojant žaidžiamas futbolas yra vis populiaresnis Didžiojoje Britanijoje, kur jau susikūrė apie 800 tokių futbolo klubų. Šis sportas idealus vyrams virš 50 m., kurių raiščiai ir klubų sąnariai nebėra tokie stiprūs, kaip jaunystėje. Tiesa sakant, viskas taip pat, kaip ir įprastame futbole: atliekami tempimo pratimai, apšilimas ir spardomas kamuolys. Skirtumas tik tas, kad žaidėjai nelaksto šviesos greičiu, o tiesiog.. vaikšto! Kiekviena komanda turi po 5 žaidėjus, nes tokiam sportui nereikia 11-os. Pirmosios "lėtojo futbolo" rungtynės buvo sužaistos 2011 metais. Svarbiausios taisyklės - žaidėjai negali bėgti ir kamuolys negali būti spiriamas virš galvos. Tokiu būdu taip pat galima žaisti ir krepšinį. Abi sporto variacijos, tiek vaikščiojant žaidžiamas krepšinis, tiek futbolas, yra smagi ir aktyvi veikla, nes tinka žmonėms, kurie negali bėgioti ir šokinėti, bet nori išlikti judrūs. Be naudos fizinei sveikatai, šis užsiėmimas stiprina pasitikėjimą savimi ir yra puikus būdas socializuotis su bendraminčiais

Nueikite
SAVO KELIĄ Į GERESNĘ SVEIKATĄ

VAIKŠČIOJIMAS

Dažnai geriausi sprendimai yra pasiekiami ranka. Tas pats taikoma ir vaikščiojimui, nes tam nereikia nei specialaus pasiruošimo - esame įpratę tai daryti kiekvieną dieną. Eidami mes atpalaiduojame ir kūną, ir protą. Vaikščiojimas naudingas žmonėms, kurie reabilituojasi po ligos, nepriklausomai nuo amžiaus. Taip pat jis gerina nuotaiką, imunitetą, ištvermę, atmintį, bei mažina riziką susirgti širdies ligomis: vyrams iki 18 procentų, o moterims iki 35 procentų. Galite vaikščioti taip, kaip esate įpratę, tik darykite tai dažniau, arba šį užsiėmimą paverskite dar įdomesniu.

GREITASIS ĖJIMAS

Tai sportas, reikalaujantis disciplinos ir nėra skirtas mėgėjams. Bet kodėl nepabandžius tapti profesionalu? Greitasis ėjimas yra įtrauktas į Vasaros olimpinių žaidynių programą - vyksta 20 km. moterų ir vyrų varžybos, bei 50 km. - tik vyrų. Šis sportas atsirado Didžiojoje Britanijoje ir turi tik 2 taisykles. Pirma - kojos pirštų negalima atkelti, kol kitos kojos kulnas nepaliečia žemės, nes kitaip pažeisite „kontakto praradimo" taisyklę. Antra - koja, kuria pradedamas žingsnis, turi būti tiesi per kelį nuo pat to momento, kai ji paliečia žemę, iki tol, kol atsiduria vertikalioje pozicijoje.

Kad ir kokį ėjimo būdą pasirinktumėte, tiesiog vaikščiokite. Tyrimai rodo, kad tai gerina sveikatos būklę, kūno formą ir kūrybiškumą. Be to, kvėpuojate grynu oru ir galite mėgautis gamta. Net ir ėjimas į darbą pėsčiomis yra naudingas.

SPORTINIS ĖJIMAS

Tai puiki alternatyva bėgiojimui. Sportinis ėjimas padeda sudeginti tiek pat kalorijų, bet nevargina sąnarių, be to, tikimybė susižeisti - mažesnė. Tokiam sportui rekomenduojame įsigyti specialią avalynę, kuri skiriasi nuo batelių, skirtų bėgimui. Avint specialius batelius, turinčius lankstesnį padą, geriau paskirstomas kūno svoris tarp kulnų ir pirštų galiukų.

Pradėkite nuo lėto ėjimo ir po truputį didinkite tempą. Eidami 6 km per valandą greičiu, sudeginsite tiek pat kalorijų, kiek ir bėgiodami - apie 200 per pusvalandį. Kol įgausite reikiamą formą, nebus labai lengva, todėl pradėkite nuo lėtesnių treniruočių. Laikykite tiesiai iškeltą smakrą, atloškite pečius ir atstatykite krūtinę. Atsistokite tiesiai, sulenkite rankas 90 laipsnių kampu ir atremkite alkūnes į šonus. Einant nereikia per stipriai mojuoti rankomis, o delnai neturėtų iškilti aukščiau nosies. Atpalaiduokite klubus ir susikoncentruokite į klubų padėtį - jie turėtų judėti ne į šonus, bet į priekį. Judėkite trumpais žingsniais, pirmiausia statydami kulną ir lėtai perkeldami svorį ant pirštų galiukų. Ėjimo atstumą didinkite po truputį, kad išvengtumėte raumenų uždegimo. Nueinant po 10 procentų daugiau kiekvieną savaitę, kūnas turės laiko tinkamai adaptuotis.

FARTLEKAS

Fartlekas, išvertus iš švedų kalbos, reiškia „greičio žaidimas". Tai treniravimosi metodas, kuris lavina bėgimo greitį bei ištvermę. Šis sportas buvo sukurtas švedų trenerio Gosta Holmerio 1937 metais. Fartlekas išsiskiria tuo, kad po bėgimo seka lėtesnis ruožas, tada vėl spurtuojama ir tokiu būdu „žaidžiama" su greičiu. Kiekvienas bėgikas nusistato sau tinkamiausią tempą. Taip pat galima bėgimą pakeisti ėjimu. Galima varijuoti greitį, bet negalima sustoti. Atlikite apšilimą, tada lėtai eikite, pagreitėkite ir vėl sumažinkite tempą, kol atsistatys normalus širdies ritmas. Po to vėl galite didinti tempą. Tai pagrindinis Fartleko privalumas - kiekvienas gali susikurti individualią treniruotę.

ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS

Šiaurietiškas ėjimas stiprina raumenis, tirpdo nereikalingas kalorijas ir didina pasitikėjimą savimi. Šis ėjimo būdas kilo iš Suomijos ir jau užkariavo visą pasaulį. Vaikščiojimo su lazdomis metu, kaip teigia ekspertai, dirba apie pusę visų kūno raumenų - dėl to jis pranašesnis už įprastinį ėjimą. Šiam užsiėmimui reikia gerų sportinių batelių, neperšlampančių drabužių, pirštinių ir lazdų. Nepamirškite pasiimti vandens.

Šiaurietiškas ėjimas iki 50 procentų efektyvesnis už vaikščiojimą be lazdų, jis stiprina kaulus, mažina riziką susirgti artritu ir osteoporoze, lėtina senėjimo procesus, suteikia kūnui ir protui balansą, gerina raumenų tonusą ir ištvermę, venų ir limfinės sistemos būklę, kūno laikyseną ir lankstumą, saugo kelius ir sąnarius bei sudegina iki 70 procentų daugiau kalorijų. Trumpai tariant, tai kiekvienam tinkama ir sveika fizinė veikla. Ji rekomenduojama antsvorio turintiems žmonėms ir tiems, kas turi problemų su nugara ir sąnariais. Šiaurietiškas ėjimas mažiau juos apkrauna, nes kūno svorio balansas tolygiai pasiskirsto tarp abiejų kojų ir lazdų.

Kaip?

Vidurinę kūno dalį ištiesinkite, įtempkite pilvo ir nugaros raumenis. Mojuokite rankomis į priekį, sinchroniškai su priešingais kojų judesiais: kairė koja - dešinė ranka. Pečius ir klubus sukite į skirtingas puses. Pradėkite žengti statydami kulną ir tik po to visą pėdą - niekada nesiremkite pirštais. Atmetant ranką atgal, atpalaiduokite ją, atverkite delną, o kita ranka tvirtai laikykite lazdą kumštyje. Kiekviename žingsnyje beskite lazdą maždaug per per vidurį tarp užpakalinės kojos pirštų ir priekinės kojos kulno.

Kas yra „Air Wick pure“ ?

„**Pure**“ – aerozolių ir automatinių purškiklių naujovė iš „**Air Wick**“, jo gamyboje naudojama formulė be vandens. Mėgaukitės viliojančiais kvapais savo namuose.

Kaip jis veikia?

Gaminant „**Air Wick Pure**“, naudojami propelentas ir ilgai išliekantis kvapas, kurie slėgiu uždaryti pakuotėse. Skirtingai nuo tradicinių aerozolinių ir automatinių oro gaiviklių, „**Air Wick Pure**“ kvapas yra **išleidžiamas per suslėgtą orą**, o ne per vandens pagrindo lašelių dulksną. Tai reiškia, kad jūsų namuose ilgiau išsilaikys aromatas ir **mažiau drėgmės nusės ant paviršių**.

Kuo „pure“ yra išskirtinis?

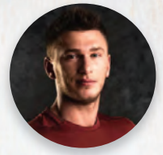
„**Air Wick**“ kuria puikias idėjas ir didžiuojasi savo naujais produktais. Išgirdę nusivylimų dėl tradicinių oro gaiviklių, „**Air Wick**“ sukūrė tai, ko anksčiau nematėte parduotuvėse, nes lig šiol oro gaiviklių gamyboje visada buvo naudojamos vandens pagrindu pagamintos molekulės.

Skirtingai nuo daugumos vandens pagrindu veikiančių oro gaiviklių, „**Air Wick Pure**“, palyginti su tradiciniais aerozoliniais gaivikliais, neutralizuoja kvapus naudodamas mažiau vandens. Taip išvengiama nepageidaujamos drėgnos dulksnos ar susilpnėjusio kvapo. Kiekvieną kartą naudodami šį oro gaiviklį, pajusite neprilygstamą ir jūsų neerzinantį jo aromatą.

Nr.1 Lietuvoje*

Pasirinkimas Nr. 1 iš oro gaiviklių Lietuvoje*
*Reckitt Benckiser (Latvia) SIA skaičiavimai iš dalies grindžiami „Nielsen“ pateiktais duomenimis, gautais vertinant mažmeninės prekybos indeksą per laikotarpį nuo 2015 m. rugsėjo iki 2018 m. rugpjūčio pabaigos oro gaiviklių kategorijos aerozolių, automatinių oro gaiviklių ir jų užpildų bei elektrinių oro gaiviklių ir jų užpildų segmentuose (apibrėžtuose kliento) Lietuvos šiuolaikinėje mažmeninės prekybos rinkoje. (Visos teisės saugomos © The Nielsen Company, 2018)

SPORTAS AR *mityba?*



Asmeninis treneris
Dominykas Rukšėnas

Asmeninis treneris Dominykas Rukšėnas – senas vilkas sporto salėje. Jis ne kartą dalyvavo kultūrizmo varžybose, dirbo su garsiais Lietuvos žmonėmis, padėjo daugybei žmonių pagerinti savo fizinę sveikatą ir įgauti daugiau pasitikėjimo savimi. Dominykas yra itin užsispyręs ir daug valios turintis žmogus. Sportininkas visuomet siekia pačių geriausių rezultatų.

Dominykas tikina, jog sveiko ir gražaus kūno formulė susideda iš trijų dalykų: tinkamos mitybos, sporto ir miego. Jo kuriami projektai žinomi visoje šalyje, o ir televizijoje bei spaudoje jo vardas mirgėjo ne kartą. Treneris atvirai atsakė į aktualius klausimus apie subalansuotą mitybą bei sveiką gyvenimo būdą.

KAS SVARBIAU – MITYBA AR SPORTAS?

Be abejonės svarbiau yra mityba. Lengvasis kultūrizmas („Fitnesas“) turi paprastą taisyklę, kurios laikantis gaunamas geriausias rezultatas: 70% mityba, 20% sportas ir tik 10% maisto papildai.

KAIP SPORTĄ DERINTI SU MITYBA?

Mitybą reikėtų derinti prie savo dienos režimo. Rekomenduočiau valgyti 4-5 kartus per dieną nedidelėmis porcijomis. Išlaikykite 2,5-3 valandų tarpus bei pasisotinkite likus bent jau 1,5 valandos iki treniruotės. Tokiu atveju tikslingai panaudosite visas maisto atsargas ir bus lengviau pasiekti savo išsvajotąjį sudėjimą.

Nepersistenkite dėl savo formų sveikatos sąskaita. Valgant mažai ir labai daug sportuojant, sudeginamos visos energijos atsargos, treniruotės metu gali svaigti galva, pykinti. Galite net nualpti.

AR SAVO MITYBOJE LAIKOTĖS KAŽKOKIŲ ITIN GRIEŽTŲ REIKALAVIMŲ? AR, NORINT PASIEKTI REZULTATĄ, BŪTINA SKAIČIUOTI KALORIJAS?

Pats asmeniškai kalorijų neskaičiuoju. Papildomo svorio man priaugti sunkiau, kadangi dirbu fizinį darbą, judu visą dieną, tačiau kelių taisyklių laikausi. Stengiuosi vengti sočiųjų ir transriebalų, baltą druską pakeičiau Himalajų (raudona), nevartoju pridėtinio cukraus. Taip pat atsakingiau renkuosi pieno produktus. Bet kuris žmogus, kuris laikysis šių paprastų taisyklių, tikrai sumažins savo apimtis ir numes keletą nereikalingų kilogramų.

KOKS YRA JŪSŲ MITYBOS PLANAS? KIEK KO VALGOTE PER DIENĄ? AR GAMINATĖS MAISTĄ PATS?

Maistą stengiuosi gamintis pats, jį užsisakau tik tada, kai tikrai nespėju. Tais atvejais leidžiu sau suvalgyti ką nors ne pagal savo kasdienį planą. Mano mityba - labai paprasta. Kadangi neturiu daug laiko maisto gaminimui, labai neeksperimentuoju. Šaldytuve visada yra vištienos krūtinėlės, kiaušinių, žuvies.

Nepamirškite, kad, norint suformuoti raumeninę masę, reikia valgyti ir riebią žuvį. Puikiai tiks lašiša, pigesnės alternatyvos, tokios kaip upėtakis ar daugelio mėgstama silkė. Per dieną stengiuosi suvalgyti 400g kruopų, 125g avižų, 4-5 kiaušinius, neriboju daržovių ir pasirenku kokį nors vaisių, kurį valgau pusryčiams su avižine koše.

AR LEIDŽIATE SAU PASMALIŽIAUTI? KOKIŲ SALDUMYNŲ NEDRAUDŽIATE SAU VALGYTI?

Jeigu atvirai, tai valgau visus saldumynus. Jie yra mano silpnybė. Tikrai yra ir sveikesnių becukrių alternatyvų, tačiau saldumynus riboju tik varžybų periodu.

AR GERAI TURĖTI ĮKROVOS („CHEAT DAY“) DIENĄ? KOKIĄ ĮTAKĄ TAI DARO ORGANIZMUI?

Taip, tai yra būtina. Negalima visą laiką valgyti tik liesą maistą. Neduodami kūnui bent vienos dienos poilsio per savaitę, sulauksite tik trumpalaikių rezultatų. Įkrovos diena suaktyvina visus skonio receptorius, medžiagų apykaitą ir po jos grįžę prie savo kasdienės mitybos plano toliau sėkmingai sieksite rezultatų.

Sportininkas primena, kad svarbiausia - atrasti balansą tarp sporto, mitybos ir kasdienės veiklos, nepersistengti. Reikia įvertinti savo norus ir galimybes pasiekti užsibrėžtų tikslų. Geriausia kreiptis į specialistą, kuris sudarytų mitybos planą pagal jūsų dienotvarkę, parinktų tinkamus maisto produktus ir subalansuota mityba taptų įpročiu, o ne trumpalaikiu tikslu.

TINKLARAŠTININKO VIRTUVĖ

Tinklaraštininkė prisipažino, kad šiuo metu savo mitybos pakoreguoti nenorėtų. Ji patikino, kad jaučiasi pakankamai pozityviai priimdama su maistu susijusius sprendimus.

Giedrė VALATAVIČIŪTĖ

Savo drąsa ir mintimis žavinti Giedrė – iniciatyvos „Dydis nesvarbu“ autorė ir įkūrėja. Moteris skatina žmones priimti, o gal ir pamilti, ne tik savo kūną tokį, koks jis yra, bet gerbti ir kito – kitokį kūną. Giedrė teigia, kad jai atsibodo visuomenės normos, nes, jos manymu, kiekvienam turi užtekti vietos po saule, o išvaizda nebūtinai turi būti geros savijautos ir emocinės būsenos rodiklis.

KAS, JŪSŲ NUOMONE, YRA VISAVERTIS MAISTAS?

Tai maistas, kuriuo maitindamasis jautiesi sotus ir ramus, kad nueisi kelis papildomus kilometrus, pakelsi svarmenis arba nuplauksi 50 metrų. Tai maistas, kuris padeda mąstyti, kurti, atrasti ir jaustis pilnaverte asmenybe. Tai maistas, kurį suvalgius neprivalai jaustis „karštesnė“ už kitus žmones artėjant vasarai. Tai tiesiog maistas: aštrus, saldus, skanus, su skaidulomis, baltymais, riebalais, angliavandeniais, vitaminais. Bet svarbiausia - tai maistas, niekaip nedarantis įtakos tavo savivertei.

AR PATI GAMINATE NAMUOSE? KĄ DAŽNIAUSIAI RUOSIATE?

Nesu gaminimo gerbėja. Namuose tik neseniai pradėjau gamintis pietus į darbą savaitei. Kodėl? Vienkartinio patiekalo rezultatas neatrodo toks proporcingai džiugus palyginus su gaminimo trukme. Neseniai gaminau guliašą pagal žinomos Lietuvos šefės receptą ir beveik visą savaitę pirštus laižiau bei laukdavau pietų meto.

Pusryčiams dažniausiai ruošiu kiaušinienę, košę arba sumuštinius. Vakarienė taip pat būna įvairi. Kas tą dieną mintyse ir norų sąraše, tą ir pasigaminu. Mano firminiai patiekalai: kiaušininė pieno padaže, grikiai ir tuno arba mocarelos salotos.

KOKIE YRA MAISTO RUOŠIMO NAMUOSE PRIVALUMAI?

Pamažėjusios mėnesinės išlaidos ir retesnis lankymasis parduotuvėse.

BE KOKIO PATIEKALO NEGALĖTUMĖTE GYVENTI?

Negalėčiau gyventi be draugų ir savo veiklos, tačiau lengvai ištverčiau atsisakiusi bet kokio patiekalo.

KAIP IŠMOKOTE DŽIAUGTIS MAISTU?

Kai pradėjau mokytis priimti save, savo netobulumus ir išskirtinumus. Tuomet, kai nustojau jį (maistą) kaltinti dėl to, kokia esu. Kai jis nustojo būti mano išsigelbėjimu iš problemų ir neigiamų jausmų.

SU KOKIAIS IŠŠŪKIAIS MITYBOJE DAŽNIAUSIAI SUSIDURIA ŽMONĖS?

Su išorinėmis primestomis taisyklėmis iš tų, kurie apie mitybą susigaudo tiek, kiek padarė gražių įrašų apie maistą arba numetė svorio per kažkokį laikotarpį. Deja, jų tiek daug, kad tikrų profesionalų įžvalgos ir patarimai pasimeta tame tirštume. Žmogui, turinčiam itin trapią savivertę arba gebėjimą kritiškai apie save mąstyti, labai lengva pasiduoti „greitus rezultatus“ duodantiems patarimams ir gelbėjimams. Labai rekomenduoju dietologės Aušros Jauniškytės mintis puslapyje „Intuityvus maistas“.

KODĖL GI NE...?

... įtraukus mankštos į savo kasdienę rutiną

Sėslus gyvenimo būdas vis labiau mus veikia. Kodėl nepradėjus kiekvieno ryto atliekant mankštos pratimus? Tai nereikalauja daug laiko, bet pagerina savijautą ir raumenų bei sausgyslių būklę. Mankštintis galite bet kur, užtenka 5-10 minučių, kad pastebėtumėte teigiamus rezultatus.

... pažvelgus į žvaigždėtą dangų

Naktinis dangus su žvaigždėmis visada traukia akį, o jei gerai įsižiūrėsite, atrasite įdomių žvaigždynų. Paieškokite internete, kaip jie atrodo, ir tada bandykite atpažinti dangaus skliaute. Tai ir smagus laisvalaikio praleidimas, ir proga pabūti gamtoje.

... išvalius savo kompiuterio nuo šiukšlių

Nereikalingos bylos ir dokumentai lėtina kompiuterio darbą, o tai erzina ir sukelia nepatogumų. Bet mes dažnai nesusimąstome, kad reikėtų jį pilnai išvalyti, tačiau jei tai darysite reguliariai, kompiuteris atliks užduotis greičiau ir nebus užkrautas šiukšlėmis.

... neatradus kaligrafijos magijos

Tikriausiai esate matę bent vieną vaizdo įrašą, kuriame žodžiai parašyti gražiu dailyraščiu. To galima nesunkiai išmokti. Pasirinkite savo mėgstamiausią techniką - plunksnakotį, teptuką ar markerį - ir pabandykite praktikuoti kaligrafiją.

... išmokus užsienio kalbos

Kodėl šią vasarą pagaliau nepabandžius išmokti kalbos, apie kurią jau seniai svajojate? Užsirašykite į užsienio kalbos kursus, susiraskite pamokų internete arba sugalvokite savo būdą mokytis.