Kaip bepažiūrėsi – verta!

Akcijos receptas

Pirkdami bent už 10 Eur
arba
Pirkdami su bent už 5 Eur

Gausite lipduką

iki -75 %
Surinkus 10 lipdukų – nuolaida JOSEPH JOSEPH® produktams net iki -75%

Pirkdami bet kurioje IKI parduotuvėje ne mažiau nei už 10 eurų arba pirkdami su kortele IKI PREMIJA ar IKI PREMIJA SENJORAMS ne mažiau nei už 5 Eur, kasoje gausite akcijos „Kaip bepažiūrėsi – verta!" lipduką. Surinkę 10 akcijos lipdukų, galėsite įsigyti vieną iš dešimt skirtingų JOSEPH JOSEPH® prekių su nuolaida iki 75 %. Akcija vyksta visose IKI parduotuvėse nuo 2019 m. spalio 28 d. iki 2020 m. sausio 19 d. (imtinai) arba iki tol, kol yra JOSEPH JOSEPH® prekių. Prekių skaičius ribotas. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt bei prekybos vietose.

IKI Skanaus! 2019 žiema, 4 leidimas

IKI Skanaus! 2019 žiema, 4 leidimas

Skanaus!

GREITA SKANU KOKYBIŠKA TAUPU

KAINA
0,99 €
NEMOKAMAI
su IKI lojalumo kortele

UGDYKIME
vaikų atsakomybę

KULINARIJOS MOKYKLA
KREMBRIULĖ

ISLANDIJA
kur karaliauja ledas ir ugnis

ŠVENTINĖS
lietuviškos tradicijos

ŽIEMOS DŽIAUGSMAI
su šeima

Kvepiantis KALĖDŲ MENAS

ISSN 2669-0063
9 772669 006006

Bonduelle

NAUJOSIOS

ŠALDYTOS DARŽOVĖS SU KRUOPOMIS TAVO SVEIKAM IR SOČIAM PATIEKALUI!

iki Kaip bepažiūrėsi – verta!

Joseph Joseph

INDAI MAISTUI LAIKYTI SU STOVU, 1 VNT.

Indai maistui laikyti su patogiu stovu, leidžiančiu lengvai pasiekti kiekvieną talpą. Atskiri skyriai užtikrina saugų produktų laikymą.

Kaina be nuolaidos **55,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **16,99 Eur**

DVIEJŲ DALIŲ KOŠTUVAS, 1 VNT.

Koštuvai su kampais itin patogūs skysčiui pilti. Kompaktiškas, vientisas dizainas padės taupyti vietą virtuvėje.

Kaina be nuolaidos **26,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **6,99 Eur**

MATAVIMO INDAS „2 IN 1“, 1 VNT.

Tinka ir mažo, ir didesnio tūrio produktams matuoti. Didelė ir lengvai įskaitoma skalė leis patogiai naudotis indu, o minkšta rankena suteiks dar daugiau komforto.

Kaina be nuolaidos **23,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **5,99 Eur**

HERMETINIŲ INDELIŲ RINKINYS, 1 VNT.

Visuomet greitai rasite norimo dydžio indą ar dangtelį. Hermetiški dangteliai su lengvai užspaudžiamais skirtukais leis be jokio vargo naudotis indeliais.

Kaina be nuolaidos **39,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **9,99 Eur**

PJAUSTYMO LENTELIŲ RINKINYS, 1 VNT.

4 pjaustymo lentų rinkinys su dėklu. Dizainas, sukurtas apsaugoti skirtingų rūšių produktus nuo sąlyčio ir mikrobinės taršos. Paviršiai lengvai valomi bei tausojantys peilio ašmenis.

Kaina be nuolaidos **89,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **29,99 Eur**

MAISTO RUOŠIMO ĮRANKIAI, 1 VNT.

Rinkinį sudaro kiaurasamtis, mentelė, šaukštas ir nerūdijančio plieno žnyplės. „Elevate“ technologija skirta higienai išlaikyti ir netvarkai virtuvėje sumažinti.

Kaina be nuolaidos **59,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **24,99 Eur**

PJAUSTYMO LENTELĖ, 1 VNT.

Su šia pjaustymo lentele maistą patogiai subersite į indą. Neslidus pagrindas ne tik saugesnis, bet ir tausojantis peilių ašmenis.

Kaina be nuolaidos **16,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **4,99 Eur**

MAISTO RUOŠIMO INDAI, 1 VNT.

Kompaktiškas maisto ruošimo 9 dalių reikmenų rinkinys. Jį sudaro 4,5 l maišymo indas, 3 l kiaurasamtis, 1,65 l sietas, 0,5 l maišymo indas, 5 matavimo puodeliai.

Kaina be nuolaidos **79,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **29,99 Eur**

ĮRANKIS AVOKADAMS „3 IN 1“, 1 VNT.

Įrankis skirtas avokadui perpjauti, kauliukui išimti ir minkštimui supjaustyti skiltelėmis. Rinkinį sudaro peilis, kauliuko pašalinimo ir pjaustymo skiltelėmis įrankiai.

Kaina be nuolaidos **12,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **3,99 Eur**

MAŽA TRINTUVĖ IR PJAUSTYTUVAS „2 IN 1“, 1 VNT.

Ši nedidelė trintuvė ir pjaustytuvas puikiai tiks smulkiems produktams tarkuoti ar pjaustyti: imbierui, česnakui, įvairiems prieskoniams. Nerūdijančio plieno peiliukai procesą paverčia itin lengvu. Įrankis turi pirštų apsaugą bei apsauginį dėklą.

Kaina be nuolaidos **29,99 Eur**
Kaina surinkus lipdukus **9,99 Eur**

Daugiau informacijos, sąlygos bei išimtys prekybos vietose ir www.iki.lt.

TURINYS

6 Daržovės
ŽIEDINIS KOPŪSTAS

10 5 RECEPTAI VIENAME KREPŠELYJE
Kačių vakarui

18 ARČIAU ŠIRDIES
išskirtiniai patiekalai

22 MODERNIOS DARŽOVĖS
įkvepiančios vaišės

38 KULINARIJOS MOKYKLA
Krembriulė

44 „IKI SKANAUS!" VAIKAI
žiemos džiaugsmai

58 PAPROČIAI
šventinės tradicijos

64 „IKI SKANAUS!" VAIKAMS:
Kalėdų menas

82 „IKI" ŽIEMOS
naujienos

UGDYKIME VAIKŲ ATSAKOMYBĘ

Apie vaikų atsakomybės ugdymą pasakoja nepaprasta moteris – Eglė Vaitkevičienė, kurią mama vadina net 14 vaikų. 3 iš jų yra biologiniai, o kitus pagimdė kitos mamos, tačiau neturėjo galimybių jų auginti. Eglės su vyru namuose Zarasuose šiuo metu gyvena 8 vaikai. Kiti jau suaugo ir gyvena atskirai: dirba, studijuoja, savanoriauja užsienyje.

TIRAŽAS:
100 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2019 m. gruodžio 2 d.

LEIDINIO NUMERIS:
4/2019

PROJEKTO VADOVAS:
REWE INTERNATIONAL
Sara Simon Leon

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

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

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

MAISTO STILISTAI:
Tamara Genoci Frisch, Asta Černė

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

ISSN 2669-0063

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

Šią žiemą išbandykite...

Vakarėlio Stilius

Šventinio vakarėlio stalas privalo būti nukrautas gardžiausiu maistu. Nesvarbu, ar šventė formali ar kasdienė, šie kąsneliai tiks bet kuriai progai.

TINKLARAŠTININKO VIRTUVĖ

Didžiosios metų šventės – Kalėdos ir Naujieji metai – laukiamiausios bene visuose namuose. Tačiau kiekvieni namai yra skirtingi ir didelė laimė leisti sau gyventi kitaip nei dauguma. Tinklaraštininkė, aktorė, knygos „Vyvenimas“ autorė, įvairų socialinių projektų iniciatorė Beata Tiškevič turi savas šventines tradicijas, kuriomis sutiko pasidalinti.

KUR KARALIAUJA LEDAS IR UGNIS

Nepaisant šiaurinio vėjo, sniego ir šalčio, Islandija vis tiek žavi ir vilioja. Nepakartojamo grožio kraštovaizdžiai, kriokliai, ugnikalniai, karštosios versmės ir terminiai baseinai užburia, o islandiška virtuvė siūlo neįprastų delikatesų.

Šventiniai Kalėdų pietūs

Kalėdos – metas, kuomet skiriame laiką artimiesiems, dalinamės jausmais ir pozityvia nuotaika. Dažniausiai pašnekesiai vyksta susėdus prie šventinio stalo, ant kurio garuojantys patiekalai jūsų svečių veiduose neabejotinai sukels malonumo kupiną šypseną.

„IKI SKANAUS!” VAIKAMS: KALĖDŲ MENAS

Ar galite nuspėti, kas nutinka, kai gardžius sausainius kepa vaikai, naudodamiesi savo vaizduote? Atpalaiduojantis ir įkvepiantis, kūrybiškas ir tyras šventinis džiaugsmas, kuris virsta pačiais gardžiausiais rankų darbo skanėstais!

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ GRIEŽINĖLIAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **2 nedidelių žiedinių kopūstų**
- **1 česnako skiltelės**
- **1 rozmarino šakelės**
- **300 ml grietinės**
- **60 ml alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Įkaitinkite orkaitę iki 200 C. Žiedinius kopūstus nuplikykite – užpilkite verdančiu vandeniu, palaikykite apie 5 minutes ir nupilkite. Kai kopūstai atvės, supjaustykite juos 2 cm storio griežinėliais. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir apkepkite griežinėlius iš vienos pusės. Kepimo skardą išklokite vandens nepraleidžiančiu (pergamentiniu) popieriumi, išdėliokite apkeptus žiedinių kopūstų griežinėlius, apibarstykite juos druska, pipirais bei susmulkintu rozmarinu ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Skardą dėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 5 -10 minučių. Grietinę sumaišykite su smulkintu česnaku ir pagardinkite druska. Prieš patiekdami, keptus žiedinių kopūstų griežinėlius užliekite grietinės padažu.

Senovės VIDURŽEMIO JŪROS LOBIS

Žiediniai kopūstai, geriau žinomi kalafiorų pavadinimu, tai soti, tačiau visai nekaloringa daržovė. Jeigu jūsų namuose žiediniai kopūstai dar nerado vietos, šią žiemą nedvejodami įtraukite juos į savo meniu. Naudinga daržovė praturtins jūsų patiekalus maloniais skoniais, suteiks organizmui reikalingų maistingųjų medžiagų ir padės išlikti sveikiems.

Kalafiorai yra viena iš seniausių žinomų Viduržemio jūros regiono daržovių. Jie buvo be galo mėgstami Italijos bei Kipro gyventojų, veliau paplito ir rytuose, pradedant nuo senovės Egipto bei Persijos žemių, o šiandien jų galima rasti beveik kiekviename pasaulio kampelyje.

Šis kopūstų šeimos augalas turi daugybę naudingųjų medžiagų, tokių kaip kalis, magnis, C, K bei B grupės vitaminai. 100 g žiedinių kopūstų per dieną gali suteikti beveik visą organizmui reikalingą dienos vitamino C dozę. Be vitaminų ir mineralų, daržovė gausi maistinių skaidulų, kurias organizmas lengvai ir greitai pasisavina. Be to, žiediniuose kopūstuose tėra vos 25 kcal/100 g, todėl tai puikus pasirinkimas laikantis dietos. Juose esantys fermentai slopina žalingą laisvųjų radikalų poveikį. Taip pat daržovėje gausu amino rūgščių, kurios teigiamai veikia mūsų nuotaiką bei miego kokybę.

Naudingosios žiedinių kopūstų medžiagos pasisavinamos greičiau, jei daržovė valgoma žalia. Jei labiau mėgstate termiškai apdorotus kopūstus, virkite juos ne ilgiau nei 5 minutes.

Žiediniai kopūstai puikiai dera daugelyje patiekalų – jie puikiai tinka su kitomis daržovėmis, mėsa, makaronais ir gali būti gardinami įvairiausiais prieskoniais. Tai ne tik skani, bet ir greitai paruošiama daržovė, todėl žiediniai kopūstai – idealus pasirinkimas dirbantiems ar nuolat skubantiems žmonėms, kurie stengiasi sveikai maitintis. Kepti, virti, marinuoti ar visiškai žali – įvairiausiais būdais paruošti žiediniai kopūstai išsaugo naudingąsias medžiagas, tad šią žiemą nedvejodami mėgaukitės lengvai ir greitai paruošiamais žiedinių kopūstų patiekalais.

KAPĖLINIAI SU ŽIEDINIAIS KOPŪSTAIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **400 g „Capellini" makaronų**
- **400 g žiedinių kopūstų**
- **80 g tarkuoto Grana Padano (ar kito kietojo) sūrio**
- **60 g sviesto**
- **60 g miltų**
- **300-400 ml vandens**
- **100 ml grietinėlės**
- **70 g tepamo sūrio**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**
- **10 šviežių baziliko lapelių**

Išvirkite makaronus pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Apvirkite žiedinius kopūstus pasūdytame vandenyje, tuomet vandenį nupilkite į kitą indą. Tuščiame puode ištirpinkite sviestą, įmaišykite miltus ir pakaitinkite, kol jie šiek tiek pagels. Nuolat maišydami į puodą supilkite vandenį, kuriame virėte kopūstus, ir ant mažos kaitros virkite dar 10 minučių. Galiausiai į puodą supilkite grietinėlę, sudėkite lydytą sūrį ir pusę turimo tarkuoto sūrio. Viską maišykite, kol sūris išsilydys, ir įberkite žiupsnelį druskos. Į lėkštę dėkite porciją makaronų, ant viršaus – žiedinius kopūstus, tuomet viską užpilkite paruoštu padažu, apibarstykite tarkuotu sūriu, užberkite šiek tiek pipirų, papuoškite baziliko lapeliais ir patiekite.

KREMINĖ ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **100 g svogūnų**
- **1 česnako skiltelės**
- **200 g bulvių**
- **500 g žiedinių kopūstų**
- **100 ml grietinėlės**
- **80 g sviesto**
- **40 ml alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**
- **8 prancūziško batono riekelių**

Žiedinį kopūstą nuplaukite, nupjaukite žiedyną, o iš lapų ir stiebo išvirkite sultinį. Smulkiai supjaustykite svogūną ir apie 10 minučių pakepinkite puode su alyvuogių aliejumi. Tuomet į puodą išspauskite česnaką, įdėkite ploną griežinėlį sviesto ir kubeliais pjaustytas bulves. Viską išmaišykite ir užpilkite sultiniu. Kai bulvės bus pusiau išvirusios, sudėkite kalafiorų žiedynus, viską pagardinkite druska ir virkite, kol bulvės visiškai suminkštės. Sutrinkite išvirusią sriubą trintuvu, supilkite grietinėlę, įberkite pipirų ir patiekite su paskrudintu prancūzišku batonu.

2 Žiediniai kopūstai puikiai dera su ciberžole.

NORĖDAMI, KAD ŽIEDINIAI KOPŪSTAI IŠLAIKYTŲ VISAS MAISTINES MEDŽIAGAS, VIRKITE JUOS NE VANDENYJE, O GARUOSE.

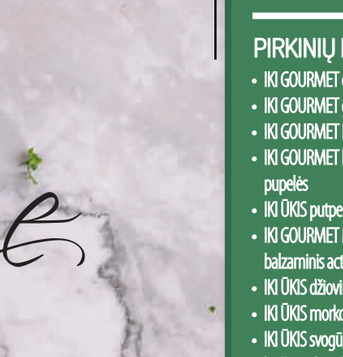
3 Žiedinius kopūstus sudėkite į plastikinį arba popierinį maišelį ir laikykite šaldytuve žiedynu į viršų – taip išvengsite besikaupiančios drėgmės. Virtų žiedinių kopūstų šaldytuve nelaikykite ilgiau nei 2 dienas.

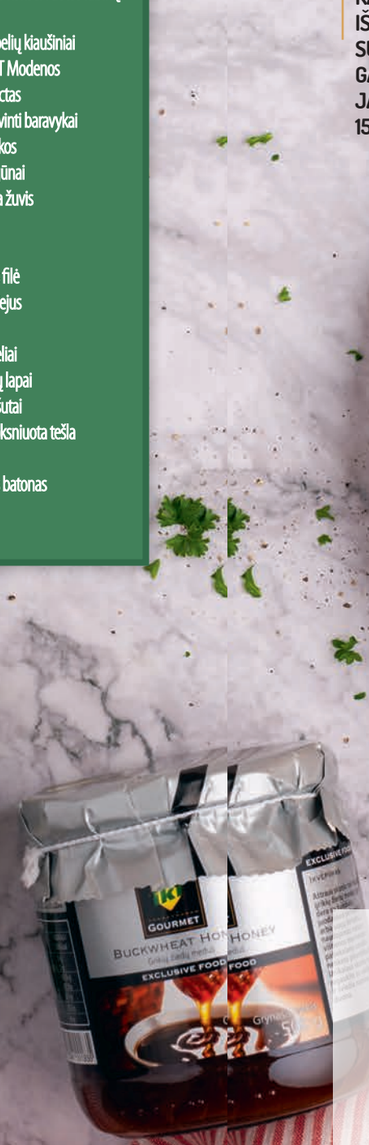
5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Gražiausios metų šventės kiekvieną namų kampą užpildo pakilia nuotaika ir pašnekesiais su pačiais mylimiausiais. Tačiau tuo pat metu ramybės neduoda klausimai, kokias dovanas pirkti, kaip jas įpakuoti ir ką išradingo patiekti ant Kūčių stalo, nes laimė per šventes dažnai koja kojon žingsniuoja kartu su sotumu bei kvapniais, sočiais ir aromatingais patiekalais. Laiko barškinti puodais, kaip visada, trūksta, todėl dalinamės vienu pirkinių krepšeliu, kuriame telpa net 5 skirtingi patiekalai Kūčių stalui.

PIRKINIŲ KREPŠELIS:

- IKI GOURMET džiovintos voveraitės
- IKI GOURMET grikių žiedų medus
- IKI GOURMET Dižono garstyčios
- IKI GOURMET konservuotos lubinų pupelės
- IKI ŪKIS putpelių kiaušiniai
- IKI GOURMET Modenos balzaminis actas
- IKI ŪKIS džiovinti baravykai
- IKI ŪKIS morkos
- IKI ŪKIS svogūnai
- karštai rūkyta žuvis
- majonezas
- 2 citrinos
- 500 g lašišos filė
- alyvuogių aliejus
- 1 česnakas
- 5 virti burokėliai
- švieži špinatų lapai
- graikiniai riešutai
- bemielė sluoksniuota tešla
- 1 kiaušinis
- prancūziškas batonas
- silkių filė





KAD LAŠIŠA IŠLIKTŲ SULTINGA IR GARDI, KEPKITE JĄ NE ILGIAU NEI 15 MINUČIŲ.

LAŠIŠOS IEŠMELIAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g lašišos filė
- ½ citrinos sulčių
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. IKI GOURMET grikių žiedų medaus
- 1 v. š. IKI GOURMET Dižono garstyčių
- 1 skiltelės česnako
- žiupsnelio druskos, pipirų

Įkaitinkite orkaitę iki 190°C. Į dubenį išspauskite citrinos sultis, įpilkite alyvuogių aliejaus, sudėkite smulkintą česnaką, grikių žiedų medų bei Dižono garstyčias. Viską gerai išmaišykite ir kelioms minutėms palikite marinatą šaldytuve. Lašišos filė supjaustykite nedideliais kvadratėliais ir įtrinkite į juos atvėsusį marinatą. Tuomet ant medinių iešmelių sumaukite paruoštus lašišos gabalėlius ir išdėliokite skardoje, išklotoje kepimo popieriumi. Norėdami, kad lašiša neišsausėtų ir išliktų sultinga, kepkite ją ne ilgiau nei 15 minučių. Žuvį patiekite su ryžiais bei keptomis arba šviežiomis daržovėmis!

RŪKYTOS ŽUVIES UŽTEPĖLĖ SU DŽIOVINTOMIS VOVERAITĖMIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 7 porcijos

Jums reikės:
- **1 karštai rūkytos žuvies**
- **15 g IKI GOURMET džiovintų voveraičių**
- **2 v. š. majonezo**
- **1 a. š. citrinos sulčių**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Nulupkite žuvies odelę ir išimkite visus kaulus. Žuvies filė sutrinkite šakute. Į tą patį indą sudėkite džiovintas voveraites bei majonezą ir viską gerai išmaišykite. Apšlakstykite užtepėlę citrinos sultimis bei pagardinkite pipirais. Karšto rūkymo žuvis turi pakankamai sodrų skonį, tačiau, jei mėgstate sūresnį maistą, galite užberti šiek tiek druskos. Procesas labai paprastas, bet skonis tiesiog puikus!

LUBINŲ PUPELIŲ SALOTOS SU BUROKĖLIAIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **1 skardinės konservuotų IKI GOURMET lubinų pupelių**
- **3 virtų burokėlių**
- **30 g šviežių špinatų lapų**
- **8 IKI ŪKIS putpelių kiaušinių**
- **30 g graikinių riešutų**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Salotų užpilui:
- **2 v. š. medaus**
- **1 v. š. IKI GOURMET Modenos balzaminio acto**
- **1 a. š. citrinos sulčių**

Burokėlius supjaustykite nedidelėmis skiltelėmis, o špinatų lapus nuplaukite ir gerai nusausinkite. Į dubenį suberkite konservuotas lubinų pupeles, smulkintus burokėlius ir špinatų lapus. Išvirkite putpelių kiaušinius, o kol šie virs, pasiruoškite padažą salotoms: sumaišykite medų, balzaminį actą ir citrinos sultis. Jei reikia, įberkite žiupsnelį druskos ir pipirų. Išvirusius kiaušinius perpjovę pusiau įmaišykite į dubenį su salotomis, supilkite paruoštą padažą ir viską gerai išmaišykite. Salotas pagardinkite graikiniais riešutais ir mėgaukitės gardžiu skoniu ant šventinio stalo!

BANDELĖS SU DŽIOVINTAIS BARAVYKAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 18 bandelių

Jums reikės:
- **500 g bemielės sluoksniuotos tešlos**
- **250 g IKI ŪKIS džiovintų baravykų**
- **1 IKI ŪKIS morkos**
- **1 kiaušinio**
- **1 IKI ŪKIS svogūno**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Nuplaukite ir sutarkuokite morkas, o svogūną smulkiai supjaustykite. Tuomet keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite smulkintas daržoves, apibarstykite druska bei pipirais ir kepkite apie 7 minutes. Kol daržovės kepa, puode užvirkite vandenį ir apie 8 minutes virkite džiovintus baravykus. Kai daržovės ir grybai bus paruošti, viską sudėkite į dubenį ir išmaišykite. Sluoksniuotos tešlos lakštus iškočiokite ir kiekvieną supjaustykite į tris dalis – turėsite 18 tešlos gabalėlių. Kai daržovės ir grybai truputį atvės, imkite po vieną tešlos gabalėlį ir per vidurį dėkite šaukštą įdaro. Tuomet tešlos kraštus šiek tiek patempkite ir sulipdykite bandelės viršuje. Paviršių ištepkite plaktu kiaušiniu ir, paruoštas bandeles išdėliojė kepimo skardoje, apie 25 minutes kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 180 °C. Esame tikri, kad tokių bandelių norėsis ne tik per šventes!

VIENO KĄSNIO SILKĖS IR BUROKĖLIŲ UŽKANDIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 10 -12 sumuštinukų

Jums reikės:
- **1 prancūziško batono**
- **240 g silkių filė**
- **1 didesnio virto burokėlio**
- **2 v. š. IKI GOURMET Modenos balzaminio acto**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Prancūzišką batoną supjaustykite 2 centimetrų storio riekelėmis ir keletą minučių paskrudinkite orkaitėje. Burokėlį sutarkuokite, įberkite druskos, pipirų ir, apšlakstę balzaminiu actu, viską gerai išmaišykite. Tuomet silkės filė supjaustykite nedideliais gabalėliais. Imkite paskrudintą prancūziško batono riekę, uždėkite tarkuoto burokėlio ir vieno kąsnio užkandį vainikuokite silkės gabalėliu. Tokie sumuštinukai bus puikus šventinės vakarienės startas!

SEZONO *gėrybės*

Kai kieme šėlsta žiema, labiausiai norisi namų jaukumo, šilumos, įdomių filmų ir vakarų prie židinio ar žvakių šviesos. Žinoma, tokie vakarai privalo būti malonūs ne tik sielai, bet ir kūnui. Pripildykite namus kvapais, kurie primins, kad puode verda sriubos iš lietuviškų, namų sode užaugintų daržovių!

YPATINGAI GLOTNI KEPTŲ MORKŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 50 min. / 5 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg morkų
- 2 svogūnų
- 3 cm imbiero šaknies
- 1 l vištienos sultinio
- 200 ml grietinėlės
- žiupsnelio druskos, pipirų
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus

Įkaitinkite orkaitę iki 200°C. Morkas nuplaukite, nuskuskite ir supjaustykite į 3 dalis. Išklokite skardą kepimo popieriumi, išdėliokite joje pjaustytas morkas, apšlakstykite jas alyvuogių aliejumi ir apibarstykite druska bei pipirais. Skardą dėkite į orkaitę, o praėjus 15 minučių morkas pamaišykite, kad tolygiai iškeptų visos pusės, ir kepkite dar 15 minučių. Per tą laiką pasiruoškite kitus sriubos ingredientus – svogūną supjaustykite, o imbiero šaknį sutarkuokite. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite smulkintą svogūną, imbiero šaknį ir kepkite apie 8 minutes. Tuomet į tą patį puodą supilkite vištienos sultinį ir palaukite, kol užvirs. Nukelkite puodą nuo kaitros, sudėkite į jį keptas morkas ir rankiniu smulkintuvu sutrinkite sriubą iki vientisos masės. Galiausiai įmaišykite grietinėlę ir, jei reikia, papildomai pagardinkite druska bei pipirais.

NEBIJOKITE EKSPERIMENTUOTI – ŠIAI SRIUBAI GALITE NAUDOTI SAVO MĖGSTAMUS PRIESKONIUS.

ITALIŠKA DARŽOVIŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 40 min. / 8 porcijos

Jums reikės:

- 3 morkų
- 2 skiltelių česnako
- 1 svogūno
- 1 saliero stiebo
- 1 l daržovių sultinio
- 1 skardinės smulkintų konservuotų pomidorų
- 1 nedidelės cukinijos
- 1 skardinės konservuotų pupelių
- 40 g špinatų lapų
- 300 g makaronų
- 200 ml pomidorų pastos
- žiupsnelio druskos, pipirų, baziliko
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus

Morkas, cukiniją, salierą, svogūną ir česnako skilteles nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite mažais gabalėliais. Puode, kuriame virsite sriubą, įkaitinkite alyvuogių aliejų ir, sudėję svogūną, pakepinkite apie 3 minutes. Po to sudėkite visas likusias susmulkintas daržoves ir kepkite dar apie 6 minutes. Tuomet suberkite konservuotas pupeles ir pomidorus, supilkite pomidorų pastą ir viską užpilkite karštu daržovių sultiniu. Pagardinkite sriubą druska, pipirais bei baziliku ir gerai išmaišykite. Tuomet vidutinėje temperatūroje virkite dar maždaug 10 minučių, kad skirtingi daržovių skoniai išsiskirtų ir susimaišytų tarpusavyje. Galiausiai į sriubą sudėkite špinatų lapus, suberkite mėgstamus makaronus ir virkite tol, kol makaronai suminkštės. Jei reikia, sriubos tirštumą reguliuokite papildomu vandens kiekiu.

JEI NORITE ŠVELNESNIO SKONIO SRIUBOS, AITRIĄJĄ PAPRIKĄ GALITE PAKEISTI SALDŽIĄJA.

ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU AITRIOSIOMIS PAPRIKOMIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- 1 mažo arba ½ didelio kopūsto
- 1 svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 2 morkų
- 4 bulvių
- 1 skardinės konservuotų pupelių
- 1 l vištienos sultinio
- 5 g šviežių petražolių lapelių
- žiupsnelio maltų aitriųjų paprikų
- žiupsnelio druskos, pipirų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus

Visas daržoves susmulkinkite norimo dydžio gabalėliais, kopūstą galite sutarkuoti. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite smulkintą svogūną, įspauskite česnaką ir pakepinkite 5 minutes. Tuomet suberkite konservuotas pupeles, morkų gabalėlius ir supilkite vištienos sultinį. Praėjus 10 minučių, sudėkite susmulkintas bulves bei kopūstą. Viską pagardinkite pipirais, druska ir aitriosiomis paprikomis – jie suteiks puikų aromatą bei skonį. Sriubą patiekite papuošę smulkintais petražolių lapeliais.

grite
ŠVARŪS REIKALAI

Istorijoms su švaria pabaiga

„Trys punšo dėmės, vienas ašarotas skambutis, ir skaniausias kąsnis ant kelnių, o vakarėlis dar tik prasideda. Nužvelgęs publiką suprantu, kad šįvakar teks gerai pasiraitoti.

Vakarėlis kaip reikiant įsismarkavo, laikrodžiui dar neišmušus dvylikos, visus jau mušė prakaitas. Kolonėlės spiegė visiems seniai atsibodusius hitus. Ir kur aš tik nebuvau... Šokinėjau nuo stalo ant stalo, tada atsidūriau visai nepavydėtinoje situacijoje ir galiausiai grįžau atgal į svetainę.

Žvakutės užsipūtė, kėdė pakilo į orą dvidešimt kartų ir taurės vėl suskambo. Aš vyniojausi ir plėšiausi į visas puses. Saulei kylant, vėl stojo tvarka ir ramybė."

Orchidea

Grite Orchidea - nors esu baltas, man nebaisios dėmėtos situacijos. Dienomis esu patvarus ir patikimas kompanjonas, o ant vakarėlio stalo visada jaučiuosi puikiai.

Paverkite svečių širdis IŠSKIRTINIAIS PATIEKALAIS

Vertindami patiekalus, visuomet atsižvelgiame į naudojamų ingredientų kokybę – juk maistas pagrindinis žmogaus energijos šaltinis! Vis dėlto, kad ir kaip svarbu stengtis valgyti maistingus bei naudingų medžiagų gausius patiekalus, negalima pamiršti ir skonio bei estetinio pateikimo, ypač, kai laukiate būrio svečių. Šįkart siūlome glėbį akį traukiančių patiekalų, kurie padės suprasti, ką gi reiškia valgymo malonumas!

VELINGTONO KEPSNYS

Paruošimo laikas: 2 val. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 800 g vištienos krūtinėlės (filė)
- 1-2 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 2 a. š. garstyčių
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- 250 g mėgstamų grybų
- 1 svogūno
- 400 g šviežių špinatų
- 150 g plonai pjaustyto vytinto kumpio
- 500 g sluoksniuotos tešlos
- 1 kiaušinio

Apibarstykite vištieną druska bei juodaisiais pipirais ir ištepkite garstyčiomis. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kepkite vištieną 7-8 minutes, kol ji švelniai apskrus iš abiejų pusių. Įdėkite mėsą į lėkštę ir palaukite, kol šiek tiek atvės. Keptuvėje pakepinkite susmulkintą svogūną, tuomet suberkite mažais gabalėliais supjaustytus grybus ir, vis pamaišydami, kepkite 10 minučių. Grybus su svogūnais pagardinkite druska ir pipirais, suberkite į trintuvą ir viską gerai sutrinkite. Į gilią keptuvę suberkite nuplautus špinatus, įpilkite 2-3 valgomuosius šaukštus vandens ir pakaitinkite apie 30 sekundžių. Kai tik špinatai susitrauks, išimkite juos iš keptuvės ir nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Atsikirpkite 4 gabalėlius maistinės plėvelės (maždaug 25 x 20 cm), kiekvieno viduryje padėkite po 2 vytinto kumpio griežinėlius ir tolygiai užklokite juos apkeptais grybais. Tuomet dėkite sluoksnį špinatų, ant jų uždėkite gabalėlį vištienos, viską tvirtai suvyniokite į maistinę plėvelę ir palikite šaldytuve maždaug 30 minučių. Plonai iškočiokite pyrago tešlą ir padalinkite ją į 4 dalis. Atvėsusią vištieną išvyniokite iš maistinės plėvelės ir išdėliokite kiekvieno tešlos gabalėlio viduryje. Kiaušiniu patepkite kraštus ir sulipdykite, suformuodami bandeles su vištienos įdaru – įsitikinkite, kad tešla ties kraštais sulipusi. Tuomet visą paviršių ištepkite kiaušiniu ir išdėliokite skardoje, išklotoje kepimo popieriumi. Kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 200°C, apie 30 minučių.

BROKOLIUS GALITE PAGARDINTI IR TARKUOTA CITRINOS ŽIEVELE.

BROKOLIAI SU MIGDOLAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg brokolių
- 1 svogūno
- 1 a. š. druskos
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 150 g migdolų drožlių
- 2 v. š. granatų sėklų

Suplėšykite brokolius stiebeliais ir 3 minutes apvirkite pasūdytame vandenyje. Įkaitintoje keptuvėje pakepinkite migdolų drožles – nepamirškite nuolat maišyti, kad tolygiai apkeptų. Migdolus suberkite į lėkštę, į tą pačią keptuvę įpilkite alyvuogių aliejaus, suberkite juostelėmis supjaustytus svogūnus ir kepkite juos apie minutę. Tuomet sudėkite brokolius, pagardinkite druska bei pipirais ir, nuolat maišydami, kepkite, kol jie šiek tiek suminkštės. Brokolius patiekite gilioje lėkštėje, pagardinkite kepintais migdolais bei granatų sėklomis.

CLEVER konservuoti pievagrybiai

JEI NORITE, KAD TEŠLA LENGVIAU FORMUOTŲSI, PRIEŠ ĮVYNIODAMI ĮDARĄ, ATVĖSINKITE JĄ ŠALDYTUVE.

PRIE SŪRIO PUIKIAI TIKS SKRUDINTI SKREBUČIAI ARBA KREKERIAI.

KĘPTAS BRI SŪRIS SU SPANGUOLĖMIS IR GRANATŲ SĖKLOMIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **250 g bri sūrio**
- **50 g karijų**
- **4 v. š. spanguolių**
- **2 v. š. granatų sėklų**
- **1 v. š. džiovintų ananasų kubelių cukruje**
- **1 v. š. medaus**

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Visą bri sūrį sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir apie 15 minučių kepkite orkaitėje. Iškepusį bri apibarstykite spanguolėmis, granatų sėklomis, karijomis bei ananasų kubeliais. Galiausiai užliekite sūrio paviršių medumi ir patiekite dar karštą.

CLEVER sviestas, 82%

JEIGU DŽEMAS SUNKIAI TEPASI, PAŠILDYKITE JĮ MIKROBANGŲ KROSNELĖJE ARBA ANT VIRYKLĖS. VOS TIK DŽEMAS SUŠILS, JIS TAPS SKYSTESNIS.

ŠOKOLADINIAI PYRAGAIČIAI SU SPANGUOLĖMIS

Paruošimo laikas: 90 min. + šaldymas / 20 pyragaičių

Jums reikės:

- **150 g rupių miltų**
- **100 g pikliuotų miltų (žymimi skaičiumi 600)**
- **100 g smulkintų graikinių riešutų**
- **1 a. š. kepimo miltelių**
- **1 a. š. maistinės sodos**
- **½ a. š. malto cinamono**
- **200 g rudojo cukraus**
- **80 g kakavos**
- **2 kiaušinių**
- **200 ml pieno**
- **100 ml aliejaus**
- **100 ml virinto vandens**
- **2 a. š. vanilės ekstrakto**
- **150 g spanguolių džemo**
- **200 g šokolado**
- **1 a. š. sviesto**
- **1 puodelio spanguolių**

Sumaišykite rupius ir pikliuotus miltus, smulkintus graikinius riešutus, kepimo miltelius, sodą, cinamoną, kakavą bei cukrų. Į kitą indą įmuškite kiaušinius, supilkite pieną, aliejų bei vanilę. Sumaišytus sausus ingredientus suberkite į dubenį su kiaušiniais, įpilkite šilto vandens ir viską gerai išmaišykite. Gautą masę supilkite į negilią, kepimo popieriumi išklotą, skardą ir apie 20-25 minutes kepkite iki 170 °C įkaitintoje orkaitėje. Kai biskvitas iškeps, leiskite jam šiek tiek atvėsti ir tuomet, naudodami 5 cm skersmens kepimo formelę, supjaustykite apskritais gabalėliais. Paimkite du iš jų, pertepkite spanguolių džemu ir suklijuokite kaip sumuštinį. Garuose ištirpintą šokoladą sumaišykite su tirpintu sviestu, kiekvieną pyragaitį padenkite paruoštu šokoladiniu glaistu ir papuoškite spanguolėmis.

IKI GOURMET alyvuogių aliejus

PO 30 MINUČIŲ KEPIMO UŽDENKITE KEKSĄ FOLIJA – TAIP PAVIRŠIUS NEIŠSAUSĖS IR IŠLIKS MINKŠTAS.

ĮKVEPIANČIOS vaišės

Patiekalai be mėsos nepaliaujamai populiarėja ir šiandien užima naują vaidmenį mūsų mityboje. Spėliojate, kokį? Ogi pagrindinį! Jei jie dar neužkariavo jūsų stalo, nepabijokite išbandyti šio to naujo - nuo desertų iki pagrindinių patiekalų. Skoniai priblokš net tuos, kurie neįsivaizduoja kasdienio meniu be mėsos.

GARDUSIS KEKSAS

Paruošimo laikas: 70 min.

Jums reikės:

- **3 kiaušinių**
- **120 g rudojo cukraus**
- **2 v. š. medaus**
- **220 g speltų miltų**
- **50 g kakavos**
- **12 g kepimo miltelių**
- **1 a. š. cinamono**
- **1 a. š. imbiero miltelių**
- **½ a. š. smulkinto kardamono**
- **100 ml skysto jogurto**
- **150 ml aliejaus**
- **1 apelsino žievelės**

Glajui:

- **3 v. š. cukraus pudros**
- **1 v. š. citrinos sulčių**

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Kekso kepimo formą tolygiai ištepkite aliejumi ir padenkite plonu miltų sluoksniu. Į dubenį įmuškite kiaušinius, suberkite cukrų ir plakite, kol kiaušinio masė taps šviesi ir puri. Kitame dubenyje sumaišykite sausus ingredientus: speltų miltus, kakavą, kepimo miltelius, kardamoną, cinamoną bei imbierą. Nuolat maišydami, į kiaušinius po truputį berkite sausų ingredientų mišinį, tuomet supilkite aliejų, jogurtą, medų bei įtarkuokite apelsino žievelę. Viską išmaišykite iki vientisos masės, supilkite ją į paruoštą kepimo formą ir kepkite orkaitėje apie 45-50 minučių. Prieš išimdami iš formos, palaukite, kol pyragas šiek tiek atvės. Per tą laiką pagaminkite glajų: į dubenį suberkite cukraus pudrą bei citrinų sultis ir maišykite, kol gausite vientisą masę. Glajų ant kekso tepkite tik tuomet, kai jis bus visiškai atvėsęs.

BRIUSELINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU GRANATŲ SĖKLOMIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **500 g briuselinių kopūstų**
- **150 g anakardžių**
- **150 g granatų sėklų**
- **100 g parmezano**
- **1 citrinos**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 a. š. druskos**
- **šviežiai maltų juodųjų pipirų**

Nuplaukite briuselinius kopūstus ir apie 15 minučių apvirkite pasūdytame vandenyje, tuomet nusausinkite ir palaukite, kol atvės. Perpjaukite juos pusiau, apšlakstykite alyvuogių aliejumi bei citrinos sultimis, apibarstykite anakardžiais, granatų sėklomis bei plonais parmezano griežinėliais. Pagardinkite salotas pipirais bei kitais mėgstamais prieskoniais, viską gerai išmaišykite ir skanaukite.

NORĖDAMI, KAD BRIUSELINIAI KOPŪSTAI TIEK VIDUJE, TIEK IŠORĖJE IŠVIRTŲ TOLYGIAU BEI GREIČIAU, TIES ŠAKNIMIS ĮPJAUKITE PO NEGILŲ KRYŽIUKĄ.

JEI NORITE PATIEKALĄ PARUOŠTI GREIČIAU, SUSLUOKSNIUOTĄ ĮDARĄ GALITE ŠALDYTI ŠALDIKLYJE.

VEGETARIŠKAS VELINGTONO KEPSNYS

Paruošimo laikas: 2 val. + šaldymas / 4 porcijos

Jums reikės:

- **250 g sluoksniuotos tešlos**
- **500 g burokėlių**
- **1 kg Hokaido moliūgo**
- **500 g žiedinių kopūstų**
- **2 a. š. druskos**
- **¼ a. š. ciberžolių**
- **¼ a. š. maltų kmynų**
- **½ a. š. česnakų miltelių**
- **2-3 v. š. džiūvėsėlių**
- **1 kiaušinio**
- **1-2 v. š. sezamo sėklų**

Daržoves nuplaukite ir atskiruose puoduose apvirkite sūdytame vandenyje: burokėlius virkite apie 30 minučių ir nulupkite tik tuomet, kai šie išvirs, moliūgą virkite apie 20 minučių, prieš tai pašalinę sėklas ir supjaustę griežinėliais, o susmulkitus žiedinius kopūstus – 15 minučių. Išvirusį moliūgą sutrinkite trintuvu arba šakute, pagardinkite pipirais bei ciberžole ir viską gerai išmaišykite. Atskirame inde sutrinkite ir žiedinius kopūstus, į gautą masę suberkite džiūvėsėlius, kmynus bei česnako miltelius ir išmaišykite. Pailgą kepimo indą išklokite maistine plėvele ir sluoksniuokite daržoves: iš pusės žiedinių kopūstų masės suformuokite pirmąjį sluoksnį, ant viršaus išklokite burokėlius, tuomet dėkite sluoksnį moliūgų ir viską užklokite likusiais žiediniais kopūstais. Įvyniokite susluoksniuotą įdarą į plėvelę ir palikite šaldytuve bent 3-4 valandoms – kuo ilgiau šaldysite, tuo įdaras bus standesnis. Kol pastarasis šąla, plonai iškočiokite sluoksniuotą tešlą. Kai įdaras bus pakankamai standus, atsargiai išvyniokite jį iš maistinės plėvelės ir suvyniokite į tešlą. Jos kraštus patepkite plaktu kiaušiniu, kad šie tvirtai suliptų. Kai suvyniosite, visą tešlos paviršių taip pat ištepkite kiaušiniu, poroje vietų ją įpjaukite ir apibarstykite sezamo sėklomis. Galiausiai, kepinį perkelkite į skardą, išklotą kepimo popieriumi, ir pašaukite į orkaitę. Kepkite maždaug 35-40 minučių 200 °C temperatūroje.

KALĖDINĖS IDĖJOS *tvariems* NAMAMS

Nė vienos Kalėdos neįsivaizduojamos be žaliaskarės puošimo kartu su vaikais ir, žinoma, dovanų. Tačiau pasibaigus šventiniam šurmuliui namuose dažnai lieka ne tik kalnai nesuvalgyto maisto, bet ir nereikalingų, antrąkart nepanaudojamų daiktų, kurie keliauja į rakandais ir taip užgrūstą sandėliuką ar... artimiausią konteinerį.

Prekybos tinklas „IKI“ tęsia savo misiją ir tam, kad išvengtume panašios situacijos pasibaigus didžiosioms žiemos šventėms, siūlo tvarumo principais grįstas idėjas, kaip dekoruoti namus ir ką dovanoti artimiesiems, kad jie jaustųsi įvertinti ir liktų maloniai nustebinti.

DEKORACIJŲ IDĖJOS

Siūlome rankų darbo dekoracijų idėjas, kurias gamindami ne tik smagiai ir kūrybiškai praleisite laiką su pačiais artimiausiais, tačiau ir prisidėsite prie globalinių ekologinių problemų sprendimo. Šie maži pokyčiai namų puošime padės sutaupyti, išvengti gamtos išteklių iššvaistymo ir suteiks kur kas daugiau vidinio pasitenkinimo. Juk tai, ką pasigaminame patys, vertiname kur kas labiau, todėl nevalgomus papuošimus, greičiausiai, norėsite panaudoti ir kitais metais, o valgomus sukramsnosite – po švenčių neliks lėtai yrančių ir gamtą teršiančių atliekų, ruošdamiesi daugiau laiko praleisite kartu, o rezultatai džiugins ir suaugusius, ir vaikus.

SAUSAINIAI, MEDUOLIAI, SALDAINIAI

Taip, būtent valgomi skanėstai gali puikiausiai pasitarnauti kaip kalėdinės eglutės papuošimai, o kepami imbieriniai sausainiai ar meduoliai pripildys namus nuostabaus aromato. Žalias eglutės šakas galite puošti ir saldainiais, tačiau jei namuose slankioja mažieji smaližiai, šias gardžias dekoracijas verta kabinti aukščiau. Skanėstai atrodys žaismingiau, jei kabinsite juos ant spalvoto kaspino.

DŽIOVINTI APELSINŲ GRIEŽINĖLIAI

Džiovinti apelsinai pagyvins ir šventinį stalą, ir eglės šakas. Jų paruošimo procesas labai paprastas: apelsiną nuplaukite, supjaustykite kuo plonesniais griežinėliais, suguldykite juos kepimo skardoje, padengtoje kepimo popieriumi, ir džiovinkite iki 45 °C įkaitintoje orkaitėje maždaug 5 valandas. Paruoštus griežinėlius derinkite su kitomis dekoracijomis: verkite girliandas, gaminkite vainikus ar tiesiog kabinkite ant eglutės.

KANKORĖŽIAI

Kankorėžiai pasižymi unikalia forma, dėl to taps puikia kalėdine dekoracija. Jie atrodys šventiškiau, jei papuošite blizgučiais ar padengsite aukso arba sidabro spalvos dažais, o siekdami subtilesnio rezultato dažykite tik kankorėžių žvynelių galus. Vis dėlto, jie ir natūralūs atrodo puošniai, tad galite palikti juos tokius, kokie yra. Verta žinoti, kad kankorėžiai puikiai sugeria kvapus, todėl pakvepinę juos suteiksite namams daugiau kalėdinio jaukumo. Tiesiog užlašinkite ant jų porą lašų mėgstamo eterinio aliejaus, sudėkite į plastikinį maišelį ir palikite kelias dienas, kol kvapas įsigers.

JUMS REIKĖS TRUPUČIO FANTAZIJOS, KELETO PRIEMONIŲ ŠVENTINĖMS DEKORACIJOMS PAGAMINTI IR, ŽINOMA, LAIKO.

TEREIKIA ADATOS, VĄŠELIO ARBA VIRBALŲ IR ŠIEK TIEK KANTRYBĖS.

POPIERINĖS SNAIGĖS

Ar pamenate, kaip vaikystėje karpydavote snaiges ir jomis puošdavote langus? O gal vis dar tai darote prieš kiekvienas Kalėdas? Jei ne, dabar pats metas imti balto popieriaus lapą ir sukurti įdomiausių formų snaigių. Savo sukurtais ornamentais dekoruokite langus, eglutę ar tiesiog nuklokite palanges.

MEGZTI, NERTI IR SIŪTI ŽAISLIUKAI

Mokate megzti? Nerti? Siūti? Pirmyn! Nerti angeliukai, siūtos miniatiūrinės eglutės, megzti mažyčiai sniego seniai, kalėdinės dovanų kojinės, kurias taip smagu kabinti ant židinio atbrailos... Tereikia adatos, vąšelio arba virbalų ir šiek tiek kantrybės – mieli miniatiūriniai rankų darbo papuošimai suteiks autentiškumo jūsų namams per šias Kalėdas.

DOVANŲ IDĖJOS

Geriausia dovana yra nuoširdus rūpestis, dėmesys ir kartu praleistas laikas. Kalėdų proga brangiausius žmones pradžiuginkite rankų darbo dovanomis – megztomis kojinėmis, atviruku ar piešiniu, namuose keptais sausainiais. Taip parodysite, kad žmogus jums iš tikrųjų svarbus. O jei neturite tiek laisvo laiko, pasistenkite pasidomėti, kokia dovana tikrai pravers ar pradžiugins. Mielos ir reikalingos dovanos nebūtinai turi būti brangios, kaip antai, rėmeliai bendrai nuotraukai, knygos, bilietai į teatrą, koncertą ar kiną.

Norėdami, kad dovana būtų dar asmeniškesnė, supakuokite ją į kartoninę dėžutę ir dekoruokite kvepiančiais kankorėžiais, džiovintų apelsinų griežinėliais, taip pat ranka užrašykite palinkėjimus, skirtus mylimam žmogui.

Pasirengti didžiosioms metų šventėms yra daugybė būdų ir tam nebūtina išleisti krūvos pinigų. Tereikia šiek tiek kantrybės, laiko brangiems žmonėms ir krislelio fantazijos. Tvarumu grįstų idėjų įgyvendinimas suteiks visokeriopos naudos – mažiau nereikalingų daiktų bei atliekų, daugiau kartu su šeima praleisto laiko, o ir artimieji, gavę rankų darbo ar ypatingai supakuotą dovaną, jausis įvertinti ir mylimi. Juk per Kalėdas tik to ir reikia: šventinės nuotaikos, mylimų žmonių ir dėmesio vieni kitiems – „IKI“ jums to ir linki!

Žiupsnelis šventinės dvasios

Šventės yra puikiausias metų laikas, kuomet galite pasimėgauti karštais jaukumu kvepiančiais gėrimais, kurie pripildys jūsų namus maloniais kvapais. Rinkitės savo mėgstamus skonius nuo vaikystę primenančios kakavos su zefyrais iki sodraus nealkoholinio karšto vyno, kuris sušildys net šalčiausiais žiemos vakarais.

TIRPDAMI ZEFYRAI SUTIRŠTINA GĖRIMĄ, TAD JŲ KIEKĮ PASIRINKITE PAGAL NORIMĄ KARŠTO ŠOKOLADO TIRŠTUMĄ.

KARŠTAS ŠOKOLADAS

Paruošimo laikas: 10 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 300 ml pieno
- 200 ml grietinėlės
- 1-2 cinamono lazdelių
- 1 v. š. kakavos
- 100 g juodojo šokolado
- 1 v. š. vanilės ekstrakto
- 1 saujos mažų zefyrų

Puode ant nedidelės kaitros pakaitinkite pieną su grietinėle, sudėkite cinamono lazdeles, suberkite kakavą, supilkite vanilės ekstraktą ir virkite apie 2-3 minutes. Tuomet suberkite gabalėliais sulaužytą šokoladą bei kelis zefyrus. Maišykite, kol šokoladas ir zefyrai išsilydys. Dar karštą gėrimą supilkite stiklines ar puodelius ir papuoškite likusiais zefyriukais.

KARŠTAS NEALKOHOLINIS VYNAS

Paruošimo laikas: 10 min. / 8 porcijos
Jums reikės:

- 750 ml nealkoholinio raudonojo vyno
- 200 ml pieno
- 50 g juodojo šokolado
- 1 vanilės ankštis

Puode ant nedidelės kaitros pakaitinkite pieną. Suberkite šokolado gabalėlius ir maišykite, kol jis visiškai ištirps. Galiausiai supilkite nealkoholinį raudonąjį vyną ir įdėkite vanilės ankštį. Nuolat maišydami virkite gėrimą apie 4-5 minutes, kol vynas sušils ir prisigers vanilės aromato bei skonio. Galiausiai išimkite ankštį, išpilstykite gėrimą į puodelius ir mėgaukitės jaukioje draugų kompanijoje!

VANILINĘ ANKŠTĮ GALITE PAKEISTI VANILINIU CUKRUMI.

RABARBARŲ IR AVIEČIŲ ARBATA

Paruošimo laikas: 45 min. / 8 porcijos
Jums reikės:

- 200 g rabarbarų stiebų
- 100 g aviečių
- šviežios rozmarino šakelės
- 2 l vandens
- 4 juodosios arbatos maišelių

Rabarbarus nulupkite ir supjaustykite 3 cm storio gabalėliais. Juos suberkite į didelį puodą, sudėkite avietes, rozmarino šakelę ir viską užpilkite vandeniu. Palaukite, kol vanduo užvirs, sumažinkite kaitrą ir palikite virti apie 30 minučių. Galiausiai sudėkite į puodą arbatos maišelius, luktelkite 5-7 minutes, kol arbata pritrauks, ir dalinkitės su artimaisiais!

JEIGU NESPĖSITE IŠGERTI ARBATOS, KOL JI DAR KARŠTA, NIEKO TOKIO – JI GARDI IR ŠALTA!

ŽIEMOS *pasirinkimai*

Jei norite paruošti vakarienę, vertą gausybės komplimentų, nėra abejonių, jog kiaulienos šonkauliukai garantuos jums sėkmę. Svarbiausia, kad minkštus ir sultingus šonkauliukus, pagardintus sezoniniais vaisiais ir daržovėmis, galite paruošti itin greitai ir nesudėtingai – tereikia gardžių prieskonių ir pozityvaus nusiteikimo.

GREMOLATA – ITALŲ VIRTUVĖS PAGARDAS IŠ KAPOTŲ ŽALUMYNŲ, CITRUSINIŲ VAISIŲ ŽIEVELIŲ IR PRIESKONIŲ.

KIAULIENOS ŠONKAULIUKAI SU AROMATINGĄJA GREMOLATA

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 800 g kiaulienos šonkaulių
- 2 a. š. garstyčių
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. juodųjų pipirų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. sviesto

Gremolatai:

- 1 puodelio petražolių lapelių
- 1 citrinos
- 2 česnako skiltelių

Kiaulienos šonkaulius iš abiejų pusių apibarstykite druska bei pipirais ir ištepkite garstyčiomis. Apšlakstykite mėsą citrinų sultimis ir 10 minučių palikite kambario temperatūroje. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir apie 3 minutes pakepinkite šonkauliukus ant stiprios kaitros, kol abi pusės gražiai apskrus. Tuomet sumažinkite temperatūrą, į keptuvę sudėkite sviestą ir kepkite dar 6-8 minutes, kartkartėmis apšlakstydami kiaulieną jos pačios riebalais. Kai mėsa iškeps, perkelkite ją į lėkštę ir palaukite, kol truputį atvės. Per tą laiką paruoškite gremolatą: smulkiai supjaustykite petražolių lapelius, sutrinkite česnaką, sutarkuokite citrinos žievelę ir viską gerai išmaišykite. Paruošta gremolata ištepkite šonkauliukus ir patiekite.

CLEVER garstyčios

KAIP GARNYRĄ GALITE PATIEKTI VIRTŲ BROKOLIŲ AR BRIUSELINIŲ KOPŪSTŲ.

KIAULIENOS ŠONKAULIUKAI SU OBUOLIAIS

Paruošimo laikas: 35 min. + marinavimas / 4 porcijos

Jums reikės:

- 800 g kiaulienos šonkaulių
- 200 g obuolių
- 200 g vyšninių pomidorų
- 1 citrinos
- 1 a. š. druskos
- 1 rozmarino šakelės
- 5 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. pipirų mišinio (grūdeliais)
- 1 a. š. kalendrų sėklų
- 100 ml baltojo vyno
- 30 g sviesto

Salotoms:

- 400 g šviežių špinatų lapelių
- 1 citrinos
- 2 a. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos

Kiaulienos šonkaulius pasūdykite, apšlakstykite 2-3 šaukštais aliejaus bei citrinos sultimis, apibarstykite susmulkintu rozmarinu ir palikite marinuotis apie 30 minučių. Keptuvėje įkaitinkite likusį aliejų ir kepkite šonkauliukus, kol šie iš abiejų pusių gražiai apskrus. Perkėlę mėsą į lėkštę, toje pačioje keptuvėje ištirpinkite sviestą, suberkite per pusę perpjautus obuolius ir kepkite apie 5 minutes. Tuomet vėl sudėkite šonkauliukus, taip pat vyšninius pomidorus, kalendrų sėklas bei pipirų mišinį, viską užpilkite vynu ir troškinkite apie 20 minučių. Kol mėsa troškinasi, nuplaukite špinatus, apšlakstykite juos alyvuogių aliejumi bei citrinų sultimis, įberkite šiek tiek druskos ir viską lengvai išmaišykite. Šonkauliukus patiekite su troškintais obuoliais bei špinatų salotomis.

VYNĄ GALITE PAKEISTI DARŽOVIŲ SULTINIU ARBA VANDENIU.

JEI NETURITE LĖTO VIRIMO PUODO, PATIEKALĄ GALITE PARUOŠTI ORKAITĖJE. KAI APKEPSITE MĖSĄ, VISUS INGREDIENTUS VIENU METU SUDĖKITE Į PUODĄ STORU DUGNU, UŽDENKITE, PAŠAUKITE Į ORKAITĘ IR KEPKITE APIE 2 VALANDAS 160 °C TEMPERATŪROJE.

LĖTAI VIRTI KIAULIENOS ŠONKAULIUKAI SU KOPŪSTAIS

Paruošimo laikas: 30 min. + troškinimas / 4 porcijos

Jums reikės:

- 800 g kiaulienos šonkaulių
- 400 g kopūstų
- 150 g svogūnų
- 1 a. š. druskos
- 1 a. š. granuliuotų česnakų
- 1 a. š. džiovintų čiobrelių
- 150 ml mėsos sultinio
- 1 a. š. maltos raudonosios paprikos
- 2 v. š. smulkintų krapų
- 4 v. š. saulėgrąžų aliejaus

Svogūnus nulupkite ir supjaustykite mažais kubeliais, o kopūstą supjaustykite juostelėmis. Šonkaulius iš abiejų pusių apibarstykite druska bei česnaku. Giliame puode storu dugnu įkaitinkite aliejų, sudėkite šonkauliukus ir apkepkite aukštoje temperatūroje – kiekvieną pusę maždaug po minutę. Mėsą perkėlę lėkštėn, į puodą suberkite svogūnų kubelius ir kepinkite apie 2 minutes. Užpilkite juos sultiniu ir nuolat maišydami, kad svogūnai nepriliptų prie dugno, virkite keletą minučių. Tuomet kiaulieną bei sultinį su svogūnais perpilkite į lėto virimo puodą, suberkite kopūstų juosteles, įberkite šiek tiek druskos, čiobrelių bei maltos raudonosios paprikos. Puodą uždenkite ir palikite virti 4 valandoms. Prieš patiekdami, kiaulienos šonkaulius apibarstykite smulkintais krapais.

Šis prancūziškas desertas neįtikėtinai paprastas, tačiau puikiai suderinti skoniai suteikia gomuriui unikalų malonumą. Traški karamelinė plutelė ant burnoje tirpstančio kremo taps jūsų šventinio meniu pažiba.

Krembriulė

PRANCŪZIŠKOS MAGIJOS KLASIKA

Įkaitinkite orkaitę iki 150 °C. Į puodą supilkite grietinėlę, suberkite vanilės sėklas bei susmulkintą ankštį ir viską virkite ant mažos kaitros. Prieš pat grietinėlei užverdant, puodą nukelkite nuo viryklės.

Atskirkite kiaušinių trynius nuo baltymo.

Kiaušinių trynius sumaišykite su cukrumi ir plakite, kol masė taps šviesi ir puri.

Į indą su kiaušinių tryniais supilkite grietinėlę ir neskubėdami išmaišykite – stenkitės, kad bemaišant nesusiformuotų putos.

Į gilią kepimo skardą įpilkite karšto vandens ir išdėliokite joje puodelius su paruoštu kremu – vanduo turėtų apsemti puodelius iki pusės. Skardą pašaukite į orkaitę ir kepkite apie 30 minučių. Įsitikinkite, kad kremas tikrai iškepė: švelniai pakratykite puodelį – jei jis vos juda, reiškia yra iškepęs; jeigu banga nuvilnija per visą puodelio paviršių, tuomet reikėtų dar šiek tiek pakepti. Palaukite, kol paruoštas kremas atvės iki kambario temperatūros, sudėkite puodelius į šaldytuvą ir palikite 3–4 valandoms.

Atšalusį kremą apibarstykite ruduoju cukrumi ir, naudodami karamelizatorių, lydykite jį, kol susiformuos traški karamelinė plutelė.

VANILĖS ANKŠTĮ GALITE PAKEISTI VANILINIU CUKRUMI.

CUKRŲ GALITE KARAMELIZUOTI IR ORKAITĖJE, NAUDODAMI GRILIO PROGRAMĄ. PUODELIUS PADĖKITE TIESIAI PO VIRŠUTINIU ŠILDYTUVU IR TRUMPAI, KOL CUKRUS IŠSILYDYS, KEPKITE AUKŠTOJE TEMPERATŪROJE.

KREMBRIULĖ

Paruošimo laikas: 45 min. + šaldymas / 6 porcijos

Jums reikės:

- 500 ml grietinėlės
- 6 kiaušinių
- 1 vanilės ankšties
- 80 g baltojo cukraus
- šiek tiek rudojo cukraus pabarstymui

KIEKVIENO SKONIUI TINKANTIS *užkandžių stalas*

Kai pamatome patraukliai paruoštą užkandžių stalą, apima jausmas, jog nevalia sugadinti šio darnaus vaizdo. Vis dėlto, jie atrodo taip gardžiai, kad būtų nuodėmė neparagauti! Siūlome jums keletą netikėtų kombinacijų, kurios papuoš vieno kąsnio užkandžių stalą kiekvienoje šventėje ir, net neabejojame, privers svečius apsilaižyti pirštus!

CLEVER alyvuogių aliejus

HALUMIS – TRADICINIS GRAIKIŠKAS SŪRIS

HALUMIS SU ANANASAIS IR KUMPIU

Paruošimo laikas: 30 min. / 10 porcijų

Jums reikės:

- 350 g halumio
- 1 šviežio ananaso
- 150 g vytinto kumpio
- 150 g alyvuogių
- 2 v. š. granatų sėklų
- 250 g visagrūdės duonos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Nuplaukite ananasą, nulupkite žievę ir pašalinkite kietas vidines dalis. Ananasą bei sūrį supjaustykite vieno kąsnio gabalėliais, duoną suraikykite ir kiekvieną riekę perpjaukite į 2-3 dalis. Duonos gabalėlius apšlakstykite alyvuogių aliejumi, ant kiekvieno jų dėkite po kąsnelį ananaso bei halumio. Vytinto kumpio juostelę apvyniokite aplink visą sumuštinuką, ant viršaus uždėkite alyvuogę ir viską perverkite specialiu pagaliuku arba dantų krapštuku. Paruoštas užkandėles išdėliokite kepimo popieriumi iškloto skardoje ir apie 15 minučių kepkite orkaitėje, 180 °C temperatūroje. Prieš patiekdami, vieno kąsnio sumuštinukus papuoškite granatų sėklomis.

DUONĄ GALITE PAKEISTI KREKERIAIS.

POLENTĄ IŠVIRKITE IŠ VAKARO, UŽDENKITE MAISTINE PLĖVELE IR PALIKITE ŠALDYTUVE PER NAKTĮ.

POLENTOS TRIKAMPIAI SU ŠONINE, MĖLYNUOJU SŪRIU BEI DATULĖMIS

Paruošimo laikas: 30 min. + šaldymas / 10 porcijų

Jums reikės:

- 200 g polentos (kukurūzų kruopų)
- 150 g šoninės
- 200 g gorgoncolos
- 200 g datulių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio juodųjų pipirų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Polentą išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Paruoštą kukurūzų košę supilkite į kvadratinį indą, išlyginkite paviršių ir leiskite atvėsti. Kai košė sukietės, supjaustykite gautą formą mažais trikampiais. Pirmiausia, suformuotas trikampes duoneles pakepinkite keptuvėje su šlakeliu aliejaus, po to perkelkite į kitą, švarią, keptuvę ir kepkite, kol apskrus. Galiausiai polentos gabalėlius nusausinkite popieriniu rankšluosčiu, kuris sugers perteklinius riebalus.

Iš datulių pašalinkite kauliukus, o sūrį supjaustykite griežinėliais. Ant kiekvieno trikampio dėkite po gabalėlį šoninės, gorgoncolos bei datulę. Viską perverkite specialiu pagaliuku arba dantų krapštuku ir patiekite.

JEI NORITE, KAD GVAKAMOLĖ BŪTŲ MALONIOS KREMINĖS TEKSTŪROS, NAUDOKITE TIK GERAI PRINOKUSIUS AVOKADUS.

GVAKAMOLĖS IR KREVEČIŲ KREPŠELIAI

Paruošimo laikas: 40 min. / 10 porcijų

Jums reikės:

- 200 g Tramezino duonos tešlos
- 300 g krevečių uodegėlių
- 2 česnako skiltelių
- 100 ml baltojo vyno
- žiupsnelio druskos
- šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus

Gvakamolei:

- 4 avokadų
- 2-3 žaliųjų citrinų
- 1 svogūno
- 2 česnako skiltelių
- ½ a. š. druskos
- ½ a. š. juodųjų pipirų
- saujos petražolių lapelių
- saujos kalendrų lapelių
- 1 aitriosios paprikos

Iškočiokite tešlą, apšlakstykite ją alyvuogių aliejumi ir supjaustykite mažais gabalėliais. Išklokite jais kepimo formeles ir kepkite iki 160 °C įkaitintoje orkaitėje apie 15 minučių. Kol duonelė kepa, keptuvėje įkaitinkite aliejų ir apkepkite krevetes. Praėjus 3-4 minutėms į keptuvę suberkite susmulkintą česnaką, supilkite baltąjį vyną, įberkite šiek tiek druskos bei pipirų ir virkite keletą minučių.

Avokadus nuplaukite, išimkite kauliuką, nulupkite odelę ir sutrinkite minkštimą šakute. Į gautą masę suberkite smulkiai pjaustytą svogūną, česnaką, aitriąją papriką, petražolių bei kalendrų lapelius, pagardinkite druska, pipirais, įspauskite žaliųjų citrinų sulčių ir viską gerai išmaišykite. Iškepusius Tramezino krepšelius užpildykite gvakamole bei vyne troškintomis krevetėmis.

AUKSINĖS VALANDOS KASDIEN!

iki

Su kortele
IKI PREMIJA SENJORAMS
iki 11:00 val.
-10 % visoms prekėms*

*Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida netaikoma tabako gaminiams, alkoholiniams gėrimams, loterijų bilietams, mobiliųjų telefonų sąskaitų papildymams, dovanų kortelėms, spaudai, tarai, trečiųjų šalių paslaugoms (komunaliniams mokesčiams), akcijų, išpardavimo, IKI GOURMET, CENTO, CLEVER prekių ženklais pažymėtoms prekėms, pradinio ir specializuoto maitinimo pieno mišiniams ir kitoms prekėms, kurioms pagal teisės aktus nuolaidos negali būti taikomos. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys prekybos vietoje ir www.iki.lt.

ŽIEMOS džiaugsmai SU ŠEIMA

Kai už lango apšerkšnijus žiema ir lauke balta balta, kur dairais, pasakų sekimas mažiesiems – ne vienintelė visai šeimai tinkama veikla. Žiemą lauke galima nuveikti daugybę smagių dalykų net ir neturint savo slidžių, rogių ar pačiūžų – pakanka šiek tiek fantazijos ir, svarbiausia, motyvacijos eiti į lauką.

AŠ ČIUOŽIU SNIEGLENTE, O VAIKAI MANE LENKIA LEISDAMIESI NUO KALNO SLIDĖMIS IR TRASOS GALE LAUKIA, KOL PASIRODYSIU AŠ.

Visada aktyvi ir energinga Lietuvos lengvosios atletikos čempionė, sveikatingumo motyvatorė, programėlės #walk15 kūrėja ir dviejų vaikų – dešimtmečio Beno ir metais vyresnės Ulos – mama Vlada Musvydaitė motyvacijos eiti į lauką tikrai turi. Net kai už lango šalta žiema!

Vlada, ką galima veikti šaltuoju metų laiku su vaikais? Ką jūsų šeima veikia žiemą tiek lauke, tiek namuose?

Žiema – mano mėgstamiausias laikas, nes su komanda organizuojame mažiau ėjimo renginių, todėl daugiau laiko praleidžiu su šeima. Kai prisninga, su vaikais labai smagu čiuožinėti pačiūžomis, slidinėti slidėmis ar leistis nuo kalno rogutėmis. Jei neturite savo rogių, pačiūžų ar slidžių, jas galite išsinuomoti arba pasiskolinti iš draugų, kaimynų. Mes su šeima žiemą daugiausia slidinėjame, dažniausiai važiuojame į Liepkalnyje esančią slidinėjimo trasą. Aš čiuožiu snieglente, o vaikai mane lenkia leisdamiesi nuo kalno slidėmis ir trasos gale laukia, kol pasirodysiu aš.

Dar vienas smagus ir naudingas užsiėmimas žiemą su vaikais yra žingsnių ilgio matavimas sniege. Šio žaidimo metu, kurį žaidžia ir mano šeima, vaikas pamato, koks jo žingsnio ilgis ir gali jį palyginti su mamos ar tėvelio.

Beje, ar dažnai būnate miške žiemos metu? Kaip gražu apsnigti medžiai ir tas girgždančių pėdų sniege garsas, o aplink – pasakiška tyla ir ramybė. Kai pasninga, su vaikais keliaujame į mišką ir čia sekame įvairių žvėrelių pėdsakais, įspaustais sniege. Kartu spėliojame, kas galėjo tuos pėdsakus palikti – ar lapė, ar zuikis, o gal stirna? Siūlau pabandyti šį žaidimą ir jūsų šeimai – ir naudinga, ir smagu.

Žiemą leidžiant laiką lauke labai svarbu nepamiršti tinkamos aprangos – ji turi būti pagaminta iš audinių, kurie leidžia odai kvėpuoti, jokiu būdu negalima aprengti vaiko taip, kad jis suprakaituotų. Taip pat išmokykite vaikus taisyklingai kvėpuoti liežuvį prigliaudžiant prie gomurio viršaus. Mes su kolegomis šią techniką naudodavome bėgiodami šaltuoju sezonu ir ji visada pasiteisindavo.

Na, o kai nesinori eiti į lauką, siūlau kartu su vaikais skaityti knygas, kurios supažindintų su naujais dalykais, pavyzdžiui, apie įvairias sporto šakas, pritaikytas žiemos sezonui. Manau, daugelis tėvelių nežino, kiek daug yra skirtingų žiemos sporto šakų. Ilgi žiemos vakarai – puikus metas pažinti naujus dalykus ir tuo pačiu edukuoti mažuosius.

Manau, niekas taip nesuartina šeimos kaip kartu valgoma vakarienė. Į maisto ruošimo procesą įtraukite ir vaikus, duokite jiems lengviausius darbus ir jie bus labai patenkinti – ne tik noriai imsis duoto darbo, bet ir viską suvalgys. Paprastai, jei vaikas prisidėjo gaminant kokį nors patiekalą, jam jis visada bus pats skaniausias.

Mūsų vakarienės paprastai nebūna įmantrios. Vaikai labai mėgsta vištieną su burokėlių salotomis ir bulvėmis, tad ją dažniausiai ir gaminame. Juk ne patiekalas svarbiausia, o laikas po darbų su šeima susėdus prie bendro stalo. Savaitgaliais mėgstame save palepinti sočiais pusryčiais – kepame blynus su įvairiomis daržovėmis, tokiomis kaip cukinijos, morkos, špinatai ar moliūgai. Daržovėse gausu vitaminų, kurių taip trūksta žiemos metu tiek mažiesiems, tiek suaugusiesiems.

Kaip paskatinti vaikus išeiti į lauką, kai už lango nebe vasara, o šalta žiema?

Na, bent jau mano vaikai visada noriai eina į lauką. Prisipažinsiu, kad aš vienintelė šeimoje mielai likčiau namuose, nes kartais apima tingulys, todėl vaikai man yra puiki motyvacija aktyviai leisti laisvalaikį net šaltuoju metų laiku. Tiems, kurių vaikai ne visada nori eiti į lauką, siūlau įsigyti šunį! Mūsų šeima taip ir padarė, ir šiais metais bus pirmoji žiema, kai turime labradorų kilmės šuniuką Vingį, kuris labai motyvavo dažniau eiti į lauką. Be to, esame pasiskirstę, kada kuris ves jį pasivaikščioti: sūnus rytais, dukra per pietus, o vakarais – aš. Tačiau vaikai Vingį visada nori vedžioti kartu, todėl Benas su Ula į lauką eina kokius tris ar keturis kartus per dieną. Nekantraujame sulaukti žiemos – bus labai linksma visiems kartu žaisti sniego gniūžtėmis.

Artėja Kalėdos. Kaip ruošiatės didžiosioms metų šventėms ir kaip į tai įtraukiate vaikus?

Šios Kalėdos mūsų šeimai bus ypatingos, nes jas sutiksime nuosavuose namuose, į kuriuos susirinks visa giminė. Anksčiau Kalėdų sutikti vykdavome pas tėvus, tačiau šiemet svečių lauksime mes. Jau renku receptus, pagal kuriuos gaminsiu šventinius patiekalus, stengsiuosi nustebinti namiškius ir artimuosius.

Ruošdamiesi Kalėdoms, kiekvienais metais namuose su vaikais puošiame gyvą eglutę vazone, kad pasibaigus šventėms galėtume nuvežti į mišką ir pasodinti. Labai atsakingai renkamės žaislus, kuriais puošiame žaliaskarę – gaminame juos iš popieriaus, šiaudų, siūlų. Kartais eglę puošiame net ir namie keptais imbieriniais sausainiais. Tokiu būdu stengiamės laikytis tvarumo principų. Mano dukra Ula šiais metais pradėjo lankyti keramikos būrelį ir jai puikiai sekasi, todėl šiemet Kalėdų eglutę papuoš ir Ulos rankų darbo keramikiniai žaisliukai.

O kaip sutinkate Naujuosius metus?

Paprastai Naujuosius metus sutinkame ramiai, su šeima. Nesureikšminu švenčių, man svarbiausia kartu praleistas laikas su mylimais žmonėmis. Naujųjų metų rezoliucijų nerašau. Laikausi požiūrio, kad nereikia laukti tinkamos progos. Aš kasdien išsikeliu sau naujus tikslus ir labai mėgaujuosi procesu siekdama užsibrėžtų siekių. Gyvenu dabartimi, naujiems norams ir tikslams irgi leidžiu gimti čia ir dabar. Taip gyvenant visi troškimai išsipildo. To linkiu ir jums.

LABAI ATSAKINGAI RENKAMĖS ŽAISLUS, KURIAIS PUOŠIAME ŽALIASKARĘ.

Magija®
Trys nauji skoniai -
PARAGAUK!
Magija® TALLINN
BLUEBERRY SENSATIO
Magija® RIGA
TRIPPLE CARAM
Magija® VILNIUS
CREME CARA
FLUFFY CURD TECHNOLOGY
flucu 1986
PURI VARŠKĖ
FREE FROM preservatives
BE KONSERVANTŲ
67% PREMIUM QUALITY COCOA
PURE chocolate
TIKRAS ŠOKOLADAS
www.zpienas.lt
ZEMAITIJOS PIENAS

KĄ DARYTI SU užšaldytomis GĖRYBĖMIS?

Atėjus žiemai, beveik kiekvienos virtuvės lentynas ar namų sandėliukus užpildo stiklainiai su konservuotomis daržovėmis, uogienėmis ir padažais, o šaldymo kameroje ilsisi tvarkingai sudėtos braškės, avietės, moliūgai ir grybai. Dažnai daržovės ir uogos taip ir lieka užšaldytos iki kitos vasaros, todėl siūlome jums keletą idėjų, ką gi daryti, kad produktai išlįstų į dienos šviesą, o vaišių stalas kvepėtų vasara.

UOGŲ GLOTNUČIO DUBUO SU KOKOSU IR ŠALAVIJO SĖKLOMIS

Paruošimo laikas: 10 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 100 g šaldytų aviečių
- 100 g šaldytų braškių
- 100 g šaldytų šilauogių
- 4 v. š. riešutų sviesto
- 1 banano
- 150 ml migdolų pieno
- 10 g šalavijo sėklų
- 10 g kokoso drožlių

Į elektrinę trintuvę sudėkite šaldytas avietes, braškes, šilauoges ir viską sutrinkite iki vientisos masės. Tuomet įdėkite bananą, riešutų sviestą, užpilkite migdolų pienu ir dar kartą viską gerai sutrinkite. Tirštą uogų glotnutį supilkite į dubenėlį, pagardinkite šalavijo sėklomis bei kokoso drožlėmis ir mėgaukitės vasaros prisiminimais, net kai už lango pūpso pusnys!

PYRAGĄ GALITE PUOŠTI ŠVIEŽIOMIS UOGOMIS.

ŠILTAS ŠALDYTŲ UOGŲ KOBLERIS

Paruošimo laikas: 70 min. / 6 porcijos

Įdarui:
- 500 g mėgstamų šaldytų uogų
- 3 v. š. rudojo cukraus
- 1 citrinos žievelės
- 2 v. š. speltų miltų

Tešlai:
- 150 g avižų dribsnių
- 100 g rudojo cukraus
- 50 g speltų miltų
- 80 g kambario temperatūros sviesto

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Į dubenį sudėkite šaldytas uogas, rudąjį cukrų bei speltų miltus, įtarkuokite citrinos žievelę ir viską gerai išmaišykite. Kitame dubenyje paruoškite tešlą: sudėkite visus ingredientus ir šaukštu arba rankomis gerai išmaišykite, kol gausite vientisą masę. Į kepimui skirtą indą sudėkite šaldytų uogų mišinį, o viršų padenkite paruošta tešla. Pašaukite pyragą į orkaitę ir kepkite apie 50 minučių, kol apskrus viršus. Kai pyragas šiek tiek atvės, pjaukite norimo dydžio gabaliuką ir skanaukite!

ŠPARAGINĖS PUPELĖS SU KEPTA ŠONINE

Paruošimo laikas: 30 min. / 8 porcijos

Jums reikės:
- 400 g šparaginių pupelių
- 300 g šoninės juostelių
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos, pipirų

Šparagines pupeles sudėkite į atskiras krūveles po 8 ankštis ir kiekvieną ryšulėlį tvirtai apvyniokite šoninės juostele. Keptuvėje įkaitinkite šlakelį alyvuogių aliejaus ir sudėkite paruoštas šparagines pupeles su šonine. Užberkite druskos, pipirų ir vis vartydami kepkite apie 3-4 minutes, kol šoninė gardžiai apskrus. Šis patiekalas puikiai tiks kaip užkandis arba garnyras!

VIŠTIENOS IR BARAVYKŲ DUETAS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 500 g vištienos krūtinėlės
- 250 g šaldytų baravykų
- 50 g parmezano
- 1 skiltelės česnako
- 3 g šviežių petražolių lapelių
- 3 v. š. balzaminio acto
- 5 v. š. alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelio Provanso žolelių
- Žiupsnelio druskos, pipirų

Sudėtingiausia šio patiekalo užduotis - laukti, kol rudenį miške surinkti, o namie užšaldyti baravykai, atšils. Kai grybai taps kambario temperatūros, supjaustykite vištienos krūtinėlę vidutinio dydžio gabalėliais ir sudėkite į keptuvę su įkaitintu alyvuogių aliejumi. Vištienai šiek tiek apskrudus, į keptuvę suberkite baravykus ir susmulkintą česnako skiltelę. Viską kepkite ant vidutinės kaitros apie 8 minutes. Tuomet įpilkite balzaminio acto ir kelias minutes patroškinkite. Pagardinkite patiekalą parmezanu ir šviežiais petražolių lapeliais. Prie vištienos su grybais puikiai derės makaronai ar ryžiai!

GALITE RYŠULĖLIUS PABARSTYTI TARKUOTU PARMEZANO SŪRIU.

Lankome ŪKININKUS

„IKI“ parduotuvėse net ir ne sezono metu galite rasti gardžius ir sultingus savo mėgstamus vaisius bei daržoves. Tam, kad šaltas dienas praskaidrintų vasariški skoniai, „IKI“ bendradarbiauja su patyrusiais Europos augintojais, kurie savo žinių lobyną pritaiko BON VIA produkcijos užauginimui. Šįkart kartu su jumis leidžiamės į kelionę po Italijos vynuogynus, kur sirpsta viliojančios uogos!

Kartu su mumis į kelionę leidosi Olivera – Bulgarijoje gerai žinoma „*influencerė*“ ir sveikos bei subalansuotos mitybos gerbėja, kuri norėjo pasikalbėti su ūkininkais, atsakingais už jos mėgstamų vaisių auginimą.

Sultingų, karštoje pietų saulėje užaugintų vynuogių gardumas atima žadą. Olivera žinojo, kad vynuogės tampa saldesnės, kai gauna daugiau saulės, tačiau kaip tinkamai jas auginti ir kaip reguliuoti saulės šviesą, ji teiravosi paties vynuogyno šeimininko.

Lokacija:
Baris, Italija

Pagrindinis vaidmuo:
BON VIA vynuogės

Pasakotoja:
Olivera

Vynuogės tampa saldesnės, kai gauna daugiau saulės, tad augintojai kruopščiai renka augalų sodinimo vietą, o uogoms sirpstant, nuskabo lapus.

„Svarbiausia augalus pasodinti tinkamoje vietoje, be to, sirpimo periodu nuskabome lapus, kad saulės spinduliai suteiktų uogoms gražų atspalvį“, - pasakoja vynuogienojus nuo pat sužydėjimo iki supakavimo prižiūrintis augintojas. „Atrasti tobulą derliaus nuėmimo momentą sudėtinga. Tai labai priklauso nuo vynuogių rūšies, spalvos ir cukringumo lygio. Tam reikia daugiametės patirties ir meilės savo darbui. Sunokusios uogos iš pradžių dedamos į krepšius, tuomet keliauja į sandėlį, kur yra supakuojamos į BON VIA maišelius. Galiausiai kruopščiai supakuotos uogos keliauja į „IKI“ parduotuves.“

Ekspertai žino, jog norėdami džiuginti pirkėjus šviežiais vaisių skoniais, turi stengtis, kad uogos kuo greičiau pasiektų parduotuvių lentynas. Taigi, saldžios ir sultingos, pilnos mineralų bei antioksidantų, lyg ką tik nuskintos vynuogės pasiekia ir jūsų rankas.

Šviežumo keliu

BON VIA

Derlius nuimamas laiku, prižiūrint kokybę

NAUJIENA! Tik IKI parduotuvėse

Užauginta su meile rinktiniuose ūkiuose

Saldžiausi citrusiniai skoniai

Kas būtų pagalvojęs, kad citrusiniai vaisiai gali būti tokie saldūs! Paprastai žiemą mėgaujamės riebiais patiekalais, tačiau šįkart pirmenybę teikiame sezoniniams BON VIA pasiūlymams ir kviečiame leistis į malonią, gaivos kupiną saldumynų kelionę.

SULTINGAS GREIPFRUTŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 60 min. / 6-8 porcijos

Jums reikės:
- 200 g pikliuotų miltų
- 10 g kepimo miltelių
- 50 g maltų migdolų
- 1 a. š. malto imbiero
- ½ a. š. cinamono
- 3 kiaušinių
- 165 g sviesto
- 100 g cukraus
- 2 v. š. medaus
- 1 v. š. vanilės ekstrakto
- 100 ml jogurto
- 100 ml greipfrutų sulčių

Glajui:
- 4 v. š. cukraus pudros
- 2 v. š. greipfrutų sulčių

Naudodami plaktuvą kambario temperatūros sviestą sumaišykite su cukrumi. Į plakinį supilkite medų, vanilę, greipfrutų sultis ir maišydami įmuškite vieną kiaušinį. Tuomet supilkite jogurtą ir dar kartą viską išmaišykite.

Kitame inde sumaišykite miltus, migdolus, cinamoną, imbierą bei kepimo miltelius, galiausiai į sausus ingredientus įmaišykite sviesto ir kiaušinio masę. Paruoštą mišinį supilkite į pailgą kepimo formą, prieš tai ištepę ją sviestu bei pabarstę miltais. Pyragą kepkite apie 45 minutes iki 170 °C įkaitintoje orkaitėje. Prieš išimdami pyragą iš kepimo formos, palaukite, kol atvės. Per tą laiką pasiruoškite glajų: sumaišykite cukraus pudrą su greipfrutų sultimis ir plakite tol, kol gausite tirštą baltą masę. Glajų tepkite ant visiškai atvėsusio pyrago.

GLAJUS BUS VIENTISESNIS, JEI ĮMAIŠYSITE ŠAUKŠTĄ PLAKAMOS GRIETINĖLĖS. JEI GLAJUS GAVOSI PER SKYSTAS, ĮBERKITE DAUGIAU CUKRAUS PUDROS, O JEI PER TIRŠTAS – DAUGIAU SULČIŲ ARBA GRIETINĖLĖS.

SVIESTAS IR MASKARPONĖS SŪRIS MAIŠYSIS LENGVIAU, JEI PRIEŠ GAMINDAMI MAŽDAUG VALANDAI PALIKSITE JUOS KAMBARIO TEMPERATŪROJE.

APELSININIS MIGDOLŲ TORTAS

Paruošimo laikas: 90 min. + šaldymas / 8-10 porcijų

Jums reikės:
- 300 g miltų
- 10 g kepimo miltelių
- 250 g sviesto
- 250 g cukraus
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 4 kiaušinių
- 1 apelsino

Kremui:
- 500 g maskarponės sūrio
- 3 v. š. cukraus pudros
- 1 v. š. medaus
- 250 ml plakamos grietinėlės
- 1 v. š. vanilės ekstrakto
- 2 v. š. rožių vandens (arba kelių lašų rožių aromato)

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Nuplaukite apelsiną ir išvirkite jį puode su vandeniu. Po 20 minučių pakeiskite vandenį ir virkite dar 15 minučių. Išvirusį apelsiną nusausinkite, perpjaukite pusiau ir, kai atvės, vieną pusę nulupę, o kitą su visa žievele sutrinkite trintuvu. Į atskirą indą sudėkite sviestą bei cukrų ir maišykite, kol masė taps kreminės tekstūros. Bemaišant įmuškite vieną kiaušinį, supilkite vanilę bei sutrintą apelsiną. Miltus sumaišykite su kepimo milteliais ir suberkite į kiaušinių masę.

Paruoštą tešlą supilkite į dvi kepimo popieriumi išklotas apvalias, maždaug 20 cm skersmens, kepimo formas ir pašaukite į orkaitę. Praėjus 25 minutėms, naudodami dantų krapštuką, patikrinkite ar tešla jau iškepė. Iškepusius pyragaičius ištraukite iš orkaitės ir, kol pyragai atvės, paruoškite kremą. Maskarponę sumaišykite su cukraus pudra, vanile, medumi, rožių vandeniu bei plakama grietinėle. Paruoštą kremą tepkite ant vieno iš biskvitų, uždenkite antruoju ir padenkite dar vienu maskarponės sluoksniu. Galiausiai dekoruokite pyragą apelsino žievele, kurią prieš tai nulupote nuo virto apelsino.

TARTALETĖS SU DIDŽIAISIAIS GREIPFRUTAIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 12 porcijų

Jums reikės:
- 3 kiaušinių
- 130 g rudojo cukraus
- 1 v. š. vanilės ekstrakto
- 100 ml didžiųjų greipfrutų sulčių
- 180 ml alyvuogių aliejaus
- 250 g sijotų miltų
- 1 pakuotės kepimo miltelių
- 120 ml jogurto

Kremui:
- 350 ml plakamos grietinėlės
- 1 v. š. cukraus pudros
- 1 v. š. vanilės ekstrakto
- 1 v. š. tarkuotos didžiojo greipfruto žievelės

Kiaušinius išplakite iki putų ir sumaišykite su cukrumi, vanile, jogurtu bei didžiųjų greipfrutų sultimis. Tuomet suberkite miltus bei kepimo miltelius ir dar kartą viską gerai išmaišykite. Į keksiukų formeles supilkite paruoštą tešlą ir kepkite 30-35 minutes iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje. Keksiukus iš formelių išimsite lengviau, jei prieš tai palauksite, kol jie atvės.

Atskirame inde iki standumo išplakite grietinėlę, suberkite cukraus pudrą, supilkite vanilę, įtarkuokite didžiojo greipfruto žievelę ir viską išmaišykite. Atvėsusius keksiukus papuoškite kremu.

JEI NETURITE SILIKONINIŲ FORMELIŲ, GALITE NAUDOTI METALINES, TAČIAU NEPAMIRŠKITE ĮTIESTI KEPIMO POPIERIAUS ARBA KEKSIUKŲ KEPIMO KREPŠELIŲ.

Šventinio LAIKOTARPIO TRADICIJOS

Kai už lango pasirodo pirmosios snaigės, nejučia užplūsta šventinė nuotaika. Kūčios ir Kalėdos yra bene laukiamiausios metų šventės, turinčios gilias šaknis ir iš kartos į kartą perduodamas tradicijas.

Kalėdos lietuvių liaudies kalendoriuje laikomos sena agrarine švente, turinčia daug bendrų bruožų su kitų indoeuropietiškų tautų apeigomis. Tai laikas, kai žemdirbiai galėdavo atsipūsti, nes dėl žiemos šalčių jiems tekdavo atlikti mažiau žemės ūkio darbų. Ši, šiandien bene žinomiausia metų šventė, lietuviškuose rašytiniuose šaltiniuose pirmąkart paminėta dar XVI-XVII amžiuje.

SUSIKAUPIMO IR APSIVALYMO LAIKAS – ADVENTAS

Kalėdos yra tik maža šio ypatingo laikotarpio dalis. Šventinio laiko pradžia – Adventas, kuris prasideda likus 4 savaitėms iki Kalėdų. Advento metas nuo seno buvo kupinas magijos, paslaptingumo ir netgi baimės. Senovės lietuviai atlikdavo įvairias apeigas, kurios, kaip tikėta, turėjo garantuoti gerą derlių ir laimę ateinančiais metais. Žmonės aukodavo aukas dievams, susilaikydavo nuo kai kurių darbų, be to, vengdavo dirbti iki vėlumos, o ypač vidurnaktį – esą tuo metu žmones gali persekioti dvasios. Vėliau, įvedus krikščionybę, šis laikotarpis tapo skirtas susikaupimui bei apmąstymams. Per Kūčias, trumpiausią metų dieną ir ilgiausią naktį, buvo draudžiama dirbti žemės ūkio darbus, moterys visą dieną ruošdavo maistą Kūčioms, o vyrai pasiruošdavo pašaro gyvuliams. Po visų darbų vykdavo apeiginis prausimasis – kūno apvalymas prieš didžiąją vakarienę. Šis apsivalymas turėjo ir magišką reikšmę – tikėta, kad ritualas žmones apsaugo nuo ligų bei nelaimių. Prie Kūčių stalo žmonės turėjo sėsti be nuodėmės ir piktų minčių, tądien jie atleisdavo skriaudas savo priešams, susitaikydavo su kaimynais.

NEPAPRASTI KŪČIŲ VAKARIENĖS PAPROČIAI BEI PRIETARAI

Kūčios tradiciškai laikomos nakties šventė – iškilmės prasidėdavo vėlai vakare, pasirodžius vakarinei žvaigždei. Prieš vakarienę stalas būdavo užklojamas šienu, ant jo dengiama balta staltiesė ir patiekiami per dieną paruošti patiekalai. Jų būdavo tiek, kiek metuose mėnesių – anksčiau 13, nes laikas buvo skaičiuojamas pagal mėnulio kalendorių, o vėliau 12, pagal dabartinį laiko skaičiavimą. Kai kuriuose Lietuvos regionuose ant stalo buvo statoma nekulta rugių pėda, simbolizuojanti gerą būsimą metų derlių.

Namai būdavo puošiami eglės šakomis – jas laikydavo arba kampe už stalo, arba dabindavo namų duris iš lauko pusės. Buvo tikima, kad eglė – gyvybės simbolis. Jos buvo puošiamos obuoliais, riešutais ar net degančiomis žvakėmis, o kiekviena dekoracija turėjo simbolinę prasmę. Riešutai reiškė vaisingumą, buvo tikima, kad jų pagalba galima pakurstyti meilę ir sustiprinti santykius, o obuoliai – vestuvių ir šeimos pagausėjimo simbolis. Ypatingas dėmesys skiriamas ir šviesai, žvakučių deginimui. Šis veiksmas siejamas su prosenelių vėlių atminimu ir žemės saugojimu nuo įvairių blogybių. Įdomu tai, kad per Kūčias buvo draudžiama judinti eglutės papuošimus – tikėta, jeigu kas nukabintų obuolį ar riešutą, ant to vėlės užsirūstintų. Papuošimus nuo eglutės žmonės nuimdavo tik antrą Kalėdų dieną. Svarbiausias Kūčių apeigų dalyvis, vyriausiasis šeimos narys, atlikdavo ypatingą pareigą – aplink pirkią nešdavo Kūčių duoną (šis paprotys labiausiai būdingas Rytų Lietuvai ir Dzūkijai). Danguje pasirodžius pirmai naktinei žvaigždelei, vyriausiasis sėsdavo garbingiausioje vietoje, o paskui jį ir visi kiti, palikdami vietos vėlėms, kurioms taip pat paruošdavo lėkštes ir stiklines. Susėdę iškilmių dalyviai pirmiausia melsdavosi, po to šeimininkas, palaiminęs valgius, kiekvienam duodavo po duonos gabalėlį su žiupsneliu druskos, o galiausiai valgydavo obuolį – vaisingumo simbolį. Po Kūčių vakarienės stalas nebūdavo nurenkamas, vakarienės dalyviai palikdavo maisto ir gėrimų naktį ateisiančioms vėlėms.

KŪČIŲ MAGIJA IR BURTAI

Bene labiausiai paplitęs ir iki šiol populiarus Kūčių vakarienės burtas – šiaudo traukimas iš po staltiesės. Ištrauktas ilgas šiaudas žada ilgą ir gražų gyvenimą, tuo tarpu trumpas šiaudas – atvirkščiai – nelaimingą ir trumpą. Kūčių vakarui būdingi ir kitokie būrimai, pavyzdžiui, po trimis lėkštėmis paslepiami skirtinga simbolika apipinti daiktai – raktas, žiedas ir pinigas, tuomet lėkštės sumaišomos, o buriamasis išsirenka vieną iš jų. Ištrauktas žiedas reiškė meilę bei vedybas, raktas – nuosavus namus, o pinigas – turtingus ateinančius metus. Vieniši vai-

kinai ir merginos dažniausiai burdavosi tikėdamiesi sužinoti, ar kitais metais sumainys žiedus. Paprasčiausias būrimas buvo skaičiavimas poromis: skaičiuodavo kūčiukus, degtukus, žirnius ar saldainius – porinis skaičius pranašavo vestuves.

KAI ATEINA KALĖDOS...

Po Kūčių išaušdavo Kalėdų rytas. Mūsų protėviai šią dieną keldavosi anksti ir iškart skubėdavo apžiūrėti Kūčių stalo – gal po nakties likę vėlių apsilankymo pėdsakų. Nuimtą nuo stalo šieną išdalindavo gyvuliams. Buvo tikima, kad kuo anksčiau pašersi gyvulius, tuo greičiau nudirbsi žemės ūkio darbus.

Kalėdų stalas taip pat būdavo gausus valgiais, dažniausiai mėsiškais – paprastai ant jo puikuodavosi šerniena arba kiauliena. Žemaitijoje tradiciškai patiekdavo šiupinį su dubens viduryje kyšančia kiaulės uodega. Per Kūčias žmonės apsivalydavo, atleisdavo vieni kitiems skriaudas ir susitaikydavo, o štai per Kalėdas vieni kitus sveikino ir linkėjo laimės, sveikatos, gero derliaus bei daug gyvulių. Buvo tikima, kad kalėdiniai sveikinimai ir palinkėjimai virsta savotiškais užkalbėjimais, kurie neabejotinai išsipildys. Per Kalėdas, neretai persirengus į kokią nors dievybę, gyvulį ar nepažįstamąjį, buvo giedamos giesmės, juokaujama, šokama su vaikais, dalijamasi riešutais.

... IR NAUJIEJI METAI.

Naujieji metai ne mažiau burtų ir magijos kupina šventė. Žiloje senovėje Naujųjų metų dienos išvakarėse žmonės puošdavosi įvairių gyvulių kaukėmis, eidavo per kaimą ir linkėdavo vieni kitiems gerų ateinančių metų. Kai kada persirengėliai inscenizuodavo senų ir naujų metų kovą, kurią, žinoma, nugalėdavo naujieji.

Žmonės prietaringai tikėjo, kad Naujųjų metų sutikimas nulemia ir ateinančius metus, todėl visi stengėsi būti linksmi, nerūpestingi ir geranoriški. Nieko keisto, kad ir dabar per šią kalendorinę šventę linksminamasi su draugais, linkima gerų ateinančių metų.

OBELIŲ MAJONEZAS
— VISIEMS PATIKS —

Tobulas pasirinkimas
šventinio stalo patiekalams

OBELIŲ MAJONEZAS – aukščiausios kokybės gaminys, kurio pagrindinė sudedamoji dalis – mūsų šalyje jau pamėgtas rapsų aliejus. Dėl savo malonaus skonio, šis majonezas puikiai tiks padažų gamybai, mėsos bei žuvies patiekalų ar šaltų užkandžių pagardinimui.

SAULĖS *vitaminas*

Sunegalavę dažnai išgirstame kalbas, jog greičiausiai mums trūksta vitamino D. Atrodytų, jog vieno vitamino trūkumas negali pridaryti tiek žalos, tačiau tiesa aiški – vitaminas D reikalingas daugybei mūsų organizmuose vykstančių procesų.

Atsižvelgiant į chemines savybes, vitaminas D yra riebaluose tirpi maistinė medžiaga, žmogaus organizme atliekanti itin svarbias funkcijas. Tinkamas jo kiekis stiprina imunitetą bei nervų sistemą, apsaugo nuo peršalimo, padeda reguliuoti insulino lygį organizme, užtikrina tinkamą širdies bei kraujagyslių sistemos veiklą ir, svarbiausia, padeda kalciui, stiprinančiam kaulus, patekti į kietuosius audinius. Vitamino D svarba siejama beveik su visuose kūno audiniuose vykstančiomis funkcijomis, o paskutiniai tyrimai atskleidė, jog jis veikia ir hormonų veiką, tad vitamino trūkumas gali pasireikšti bloga nuotaika ir netgi sukelti depresiją.

Įprastai mūsų organizmas natūraliai gamina cholesterolį, kurį po to verčia į endogeninį vitaminą D. Vis dėlto, ši cheminė sintezė neįmanoma be ultravioletinių spindulių, tad privalome kasdien nors šiek tiek pabūti lauke. Saulės poveikis šiai reakcijai be galo svarbus, tačiau norėdami išvengti kenksmingo UV spindulių poveikio neturėtume persistengti – per dieną pakanka 15 minučių pasivaikščiojimo po saulėtu dangumi. Deja, žiemą net ir toks trumpas laikas gali tapti tikru iššūkiu, kadangi dienos trumpėja, natūralios saulės šviesos vis mažėja, o ir patys esame linkę šaltį palikti už jaukių namų slenksčio.

REIKALINGAS KIEKIS

Dažniausiai organizmas net vasarą nesugeba pagaminti reikalingo vitamino D kiekio, todėl mums reikalinga pagalba – turime stengtis valgyti daugiau šio vitamino turinčio maisto. Kasdienį mitybos racioną vertėtų papildyti riebia žuvimi, pavyzdžiui, lašiša, silke, sardinėmis ar tunais, taip pat jūros gėrybėmis, kiaušinių tryniais (ypač laisvėje auginamų vištų), grybais bei įvairiomis kruopomis. Šaltuoju metų laiku, kai susiduriame su šviežių produktų bei saulės stoka, patartina pasitelkti ir maisto papildus.

Kai vitaminą D gauname ne natūraliu sintezės būdu, privalome stebėti suvartojamus jo kiekius. Be abejo, vitamino D trūkumas pasitaiko kur kas dažniau nei perteklius, tačiau abiem atvejais organizmas patiria žalą. Šios medžiagos trūkumą gali sukelti ne tik nepakankamas saulės kiekis, bet ir tam tikros ligos, pavyzdžiui, nutukimas. Dažniausiai nepakankamumas pasireiškia kaulų trapumu, raumenų skausmais, prasta nuotaika ir bendru kūno silpnumu bei energijos trūkumu. Svarbu žinoti, jog pertekliaus atveju taip pat gali susilpnėti kaulai bei raumenys, be to padidėja tikimybė susirgti akmenlige, pasitaiko net virškinimo sutrikimų.

Jei norime būti sveiki tiek fiziškai, tiek psichologiškai, privalome stebėti ir reguliuoti savo mitybą, saulėje praleidžiamą laiką ir iš papildų gaunamų maistinių medžiagų kiekį. Atsiminkite, kad organizmui reikalinga vitamino D dozė priklauso nuo amžiaus bei fizinio sudėjimo, todėl vaikai ne visuomet turi valgyti tą patį, ką ir suaugusieji – būkite atidūs!

DIENOS DOZĖ:

KŪDIKIAMS IKI PUSĖS METŲ:
25 µg

KŪDIKIAMS NUO 7 MĖN. IKI METŲ :
38 µg

1–3 METŲ VAIKAMS :
63 µg

4–8 METŲ VAIKAMS:
75 µg

NUO 9 METŲ:
100 µg

NĖŠČIOSIOMS IR MAITINANČIOMS KRŪTIMI:
100 µg

VISI Į LAUKĄ!

Nors kartais gali atrodyti, kad užtenka pastovėti prie lango, deja, šis metodas neveiks. Vitamino D sintezei reikalingi UVB spinduliai, kurie pasisavinami tik tiesioginio kontakto su oda metu, taigi skirkite laiko išeiti į lauką!

Rūpindamiesi mažųjų gerove, visuomet stengiamės rinktis sveikesnius maisto produktus. Šventiniu laikotarpiu, kuris neapsieina be gausybės saldumynų, ši užduotis gali tapti tikru iššūkiu. Vis dėlto, nebūtina ieškoti visiškai naujų receptų, kartais užtenka pakeisti vos vieną ingredientą, kad saldėsis taptų kur kas sveikesnis.

LAIKAS KARTU

Naminių skanumynų gamyba

Populiarėjant sveikam gyvenimo būdui, konditerijos srityje vyksta didelės permainos. Kad gardėsių stalas būtų sveikesnis, daugybė anksčiau naudotų produktų keičiami naudingesniais. Pavyzdžiui, balti miltai keičiami speltų, grikių, avižų ar migdolų miltais, turinčiais kur kas daugiau natūralių skaidulų ir mineralų. Kai kurie iš šių pakaitalų yra be gliuteno, todėl net jo netoleruojantiems konditeriniai gardumynai ir vėl tampa prieinami. Cukrus, pasižymintis vien tik energetine verte, keičiamas bent šiek tiek maistinės vertės turinčiais augaliniais saldikliais, tokiais kaip medus, klevų ar agavų sirupas, kokosų cukrus ar saldžiosios stevijos produktai. Nors pasirinkimas vis auga, ko gero, lietuvių namuose medus, turintis vitaminų, mineralų bei amino rūgščių, ir toliau išlaiko populiariausio cukraus pakaitalo pozicijas. Vis dėlto, pyraguose ar glajuose cukrų dažniau keičia vis populiarėjantis klevų sirupas.

Kepinius pasaldinti galima ne tik cukrumi ar jo pakaitalais, bet ir kitais, savaime saldžiais ingredientais, tokiais kaip figos, datulės ar slyvos. Be to, švieži ar džiovinti vaisiai bei uogos suteikia miltiniams gaminiams kartais taip trūkstamos drėgmės. Gardėsiai su džiovintais vaisiais yra puikus pasirinkimas jauniesiems šeimos nariams, pradedantiems „kepėjų" karjerą, mat dažniausiai jų gamybai nereikalingi elektriniai prietaisai, o tešla, kuri dažnai atsiduria ne lėkštėje, o burnoje, gaminama be miltų ar kiaušinių. Tokia tešla savo tekstūra primena plastiliną, todėl vaikams pyrago kepimas taps smagiu ir kūrybišku žaidimu, naudingu ne tik dėl iškeptų skanėstų, bet ir dėl netiesioginio vaiko koordinacijos, motorinių įgūdžių ugdymo. Bendras darbas virtuvėje padeda vaikams suprasti bendradarbiavimo principus, laiko su šeima svarbą, be to, suteikia pasididžiavimo savimi jausmą, kai desertas jau paruoštas ir patiektas. Daugeliui tokia veikla kartu su tėvais, ypač šventiniu laikotarpiu, išlieka vienu gražiausių ir mėgstamiausių vaikystės prisiminimų, todėl per šias šventes nedvejokite ir leiskite vaikams susipurvinti savo pirščiukus, gaminant kalėdinius gardėsius.

RUDOLFO SAUSAINIAI IŠ SPELTŲ MILTŲ

Paruošimo laikas: 40 min. + šaldymas

Jums reikės:

- 300 g speltų miltų
- žiupsnelio druskos
- 180 g kambario temperatūros sviesto
- 100 ml klevų sirupo
- 1 citrinos žievelės
- 1 a. š. vanilės ekstrakto

Dekoravimui:

- 50 g baltojo šokolado
- 50 g juodojo šokolado
- 1 a. š. alyvuogių aliejaus
- šiek tiek raudonų saldainių ar cukrinių perlų

Naudodami plaktuvą iki kreminės konsistencijos išplakite sviestą, sumaišytą su klevų sirupu. Į masę suberkite speltų miltus, pagardinkite druska ir gerai išmaišykite. Tuomet įpilkite vanilės ekstrakto, suberkite tarkuotą citrinos žievelę ir lengvai išminkykite. Gautą tešlą įvyniokite į maistinę plėvelę ir valandai palikite šaldytuve. Ant stalo pabarstykite šiek tiek miltų ir iškočiokite atvėsusią tešlą. Naudodami formelę, išpjaustykite apvalius sausainius, išdėliokite juos kepimo popieriumi išklotoje skardoje ir 8-10 minučių kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje. Kol iškepę sausainiai vės, paruoškite šokoladines dekoracijas.

Mikrobangų krosnelėje atskiruose dubenėliuose ištirpinkite baltąjį ir juodąjį šokoladus, į kiekvieną įpilkite po šlakelį aliejaus, išmaišykite ir palaukite, kol atvės. Kai šokoladas truputį sukietės, supilkite į konditerinius maišelius ir nukirpkite kiekvieno maišelio galiuką, kad gautumėte kuo mažesnes skylutes. Ant atvėsusių sausainių šokoladu bei saldainiais suformuokite Rudolfo atvaizdą: nupieškite akis, nosį bei ragus. Galiausiai leiskite šokoladui išdžiūti ir sutvirtėti.

PAGAMINTUS SAUSAINIUS LAIKYKITE SANDARIAI UŽDARYTOSE METALINĖSE DĖŽUTĖSE – JIE ILGIAU IŠLIKS ŠVIEŽI.

ŠOKOLADINIAI ELNIUKAI

Paruošimo laikas: 30 min.

Jums reikės:

- 100 g datulių
- 100 g džiovintų figų
- 150 g migdolų
- 100 g graikinių riešutų
- 50 g kokosų miltų
- 1 v. š. kakavos
- 2 v. š. kokosų aliejaus
- 50 g lydyto šokolado
- 1 apelsino sulčių
- ¼ a. š. cinamono
- 1 a. š. vanilės ekstrakto

Dekoravimui:

- saujos mažų riestainių
- kelių čiulpiamų saldainių arba zefyriukų
- plastikinių pagaliukų

Iš datulių išimkite kauliukus ir supjaustykite jas mažesniais gabalėliais. Figas supjaustykite ketvirčiais. Trintuvu ar virtuviniu kombainu susmulkinkite riešutus, tuomet suberkite figas bei datules ir dar kartą viską sutrinkite. Įpilkite kokosų aliejaus, suberkite cinamoną, kokosų miltus, kakavą, supilkite išlydytą šokoladą, vanilės ekstraktą, įspauskite apelsino sultis ir naudodami trintuvą viską išmaišykite. Gautą vientisą masę dėkite į šaldytuvą ir palaukite, kol ji šiek tiek sustings. Jei masė bus labai sausa, įpilkite dar apelsinų sulčių, o jei pernelyg skysta, įdėkite kokosų miltų arba smulkintų riešutų. Tuomet suformuokite norimo dydžio kamuoliukus ir dekoruokite: iš riestainių suformuokite ragus, iš saldainių akis, nosį ir burną. Jei norite, kamuoliukus užmaukite ant pagaliukų ir mėgaukitės mažais šokoladiniais elniukais.

KAD TEŠLA NELIPTŲ PRIE RANKŲ, PRIEŠ FORMUODAMI KAMUOLIUKUS, SUDRĖKINKITE JAS ŠALTU VANDENIU.

IKI GOURMET grikių žiedų medus

IMBIERINIAI KALĖDŲ SAUSAINIAI

Paruošimo laikas: 40 min. + šaldymas

Jums reikės:

- 30 g ruginių miltų
- žiupsnelio druskos
- 1 a. š. cinamono
- ½ a. š. malto imbiero
- ½ a. š. maltų gvazdikėlių
- ½ a. š. anakardžių
- 50 ml agavų sirupo
- 1 kiaušinio
- 100 ml kokosų aliejaus
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 2 v. š. medaus
- ½ a. š. kepimo sodos

Dekoravimui:

- 100 g baltojo šokolado
- 1 a. š. aliejaus
- spalvotų saldainių

Pašildykite medų, suberkite į jį kepimo sodą ir gerai išmaišykite. Didesniame inde sumaišykite ruginius miltus, druską ir visus prieskonius. Supilkite kokosų aliejų, įmuškite kiaušinį, supilkite vanilės ekstraktą, agavų sirupą bei medų su soda ir išminkykite tešlą. Kai tai padarysite, suvyniokite ją į maistinę plėvelę ir maždaug valandai palikite šaldytuve. Kai tešla atvės, plonai ją iškočiokite ir formelėmis išpjaustykite norimos formos sausainius. Jei norėsite kabinti ant eglutės, padarykite juose skylutes kaspinui praverti. Paruoštus tešlos gabalėlius išdėliokite kepimo popieriumi išklotoje skardoje ir 7-10 minučių kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje. Mikrobangų krosnelėje arba ant viryklės išlydykite šokoladą, įmaišykite šaukštą aliejaus ir supilkite į konditerinį maišelį su maža skylute gale. Atvėsusius sausainius dekoruokite šokoladu bei spalvotais sausainiais.

JEI TEŠLA PERNELYG SAUSA IR TRAPI, PRIDĖKITE 1 – 2 ŠAUKŠTUS VANDENS, ATSARGIAI IŠMINKYKITE IR LEISKITE ATVĖSTI.

NAMINIAI KŪČIUKAI SU AGUONOMIS

Paruošimo laikas: 90 min.

Jums reikės:

- 600 g speltų miltų
- 270 ml šilto vandens
- 20 g šviežių mielių
- 50 g aguonų
- 30 g medaus
- 5 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 a. š. druskos

Dubenėlyje ištrinkite mieles ir sumaišykite jas su medumi. Į dubenį su vandeniu suberkite pusę turimų miltų bei mieles su medumi ir viską gerai išmaišykite. Dubenį uždenkite folija arba rankšluosčiu ir palaukite apie 10 minučių, kol tešla pakils. Tuomet suberkite likusius miltus, įpilkite alyvuogių aliejaus, suberkite aguonas, pagardinkite druska ir minkykite tol, kol tešla taps tampri, be gumulėlių ir visiškai nelips prie pirštų. Paruoštą tešlą palikite šiltoje namų vietoje maždaug 50 minučių. Po to dar kartą išminkykite, rankomis suformuokite 2 cm storio juosteles ir supjaustykite nedideliais gabalėliais. Kepimo skardą padenkite kepimo popieriumi, pabarstykite miltais, palikdami tarpus išdėliokite kūčiukus ir 8-10 minučių kepkite juos orkaitėje, įkaitintoje iki 170 °C.

MEDŲ GALITE PAKEISTI KLEVŲ SIRUPU.

UGDYKIME *vaikų* ATSAKOMYBĘ

Braškiniai ledai. Lakstymas basomis per žolę kaime. Nubrozdinti keliai. Vaikų juokas. Tokie prisiminimai dažną iš mūsų užplūsta išgirdus žodį „vaikystė". Šį periodą dažniausiai siejame su nerūpestingumu ir ilgimės jo, nes tuo metu turėjome mažiau suaugusiesiems būdingų pareigų ir atsakomybių.

Ūgtelėjusį vaiką svarbu įtraukti į kasdienius namų ruošos darbus.

Vis dėlto, kiekvienoje šeimoje vaikai turi tam tikras taisykles, kurių privalo laikytis – tokiu būdu vystomas atsakomybės jausmas, kuris yra vienas iš pamatinių dalykų vaiko ugdymo procese. Tai ilgas ir sunkus tėvų darbas, tačiau pasistengti verta, nes įdėto darbo rezultatai lydės vaiką visą likusį jo gyvenimą.

Apie vaikų atsakomybės ugdymą pasakoja nepaprasta moteris – Eglė Vaitkevičienė, kurią mama vadina net 14 vaikų. 3 iš jų yra biologiniai, o kitus pagimdė kitos mamos, tačiau neturėjo galimybių jų auginti. Eglės su vyru namuose Zarasuose šiuo metu gyvena 8 vaikai. Kiti jau suaugo ir gyvena atskirai: dirba, studijuoja, savanoriauja užsienyje.

EGLĖ, KAIP IR NUO KOKIO AMŽIAUS, JŪSŲ MANYMU, REIKĖTŲ PRADĖTI UGDYTI VAIKO ATSAKOMYBĖS JAUSMĄ?

Manau, gyvenimo vertybes reikia pradėti skiepyti nuo pat pirmųjų kūdikio dienų: patenkinti jo poreikius ir taip parodyti, kad pasaulis yra saugi vieta augti. Ūgtelėjusį vaiką (konkretaus amžiaus tikrai nėra) svarbu įtraukti į kasdienius namų ruošos darbus, pradedant, pavyzdžiui, išmėtytų žaislų tvarkymu. Jokiu būdu negalima atstumti mažojo, kai jis veržiasi kartu šluoti namus, ruošti maistą ar lankstyti švarius skalbinius. Pagalbos priėmimas, nors tai dažnai gali sukelti daugiau chaoso nei realios naudos, yra puikus būdas išmokyti vaiką kasdienių darbų, kelti jo savivertę ir ugdyti atsakomybės jausmą.

Tačiau atsakomybė neapsiriboja tik namų aplinka ir ji jokiu būdu neturi būti priverstinė. Atsakomybė yra vaikui įskiepyta vertybių sistema – tai, kaip jis žiūri į gyvenimą ir kitus žmones; tai, kaip jis suvokia savo teises ir pareigas. Kartą papuolėme į tokią situaciją, kai paimta globoti mergaitė savinosi svetimus daiktus. Vagystės, kaip ir bet koks neadekvatus vaiko elgesys, yra nesaugumo jausmo išdava. Mes su mergaite porą mėnesių viską darėme kartu: gaminome valgyti, tvarkėme namus, kartais ji padėdavo, kartais tiesiog piešdavo. Bandžiau parodyti, kad ją labai myliu ir nenoriu, kad turėtų problemų, o ne taikiau kažkokią bausmę. Manau, kad mergaitei reikėjo dėmesio ir meilės, kurių ji gavo su kaupu. Ji pasikeitė. Šis pasikeitimas įvyko dėl meilės, atjautos ir didelės kontrolės, pabrėžiant, kad vaikas man rūpi ir noriu jį apsaugoti nuo nemalonumų. Tokiu būdu visapusiškai ugdomas vaiko atsakomybės jausmas.

KOKIE GALĖTŲ BŪTI DARBAI, KURIUOS VAIKAI NAMUOSE GALI ATLIKTI JAU NUO MAŽŲ DIENŲ? KAIP SEKASI TOKIOJE DIDELĖJE ŠEIMOJE PASISKIRSTYTI BUITIES DARBAIS?

Mūsų šeima iš tiesų yra didelė ir reikėjo sugalvoti taisykles, kad nepaskęstume buityje ir namų aplinka tarnautų mums, o ne mes jai. Daugumą vaikų pradėjome globoti jau vyresnio amžiaus, ankstyvoje paauglystėje, tad teko pasistengti, kad namų ruošos darbai netaptų nemalonia prievole ar net konfliktų priežastimi. Su vyru laikomės taisyklės: pirmiausia gražaus santykio su vaiku kūrimas, o pareigos – po to. Griežtų taisyklių mūsų namuose nėra, visada pasveriame, ar netvarka kambaryje verta barnio ir, tikėtina, vaiko pykčio, nuoskaudų. Siekdami, kad kasdieniai darbai nekeltų nemalonių emocijų, stengiamės atlikti juos be spaudimo, žaismingai, mainais į ką nors malonaus. Pavyzdžiui, klausiu vaikų, gal jie norėtų ledų, ir pasiūlau greitai susitvarkyti kambarius, kol nueisiu į parduotuvę. Dar turime dėžutę su kortelėmis, ant kurių surašytos užduotys. Kartu su vaikais traukiame jas po 1 ar 2, kad galėtume tas užduotis atlikti. Kortelėse įrašyti elementarūs darbai: sutvarkyti išmėtytus batus, išsiurbti grindis, nešvarius indus sudėti į indaplovę, nuvalyti stalą ir panašiai. Dėžutėje būna ir vadinamosios prizinės kortelės, kurios skatina dar labiau įsitraukti į žaidimą, pavyzdžiui, pabučiuoti mamytę ar nupirkti visiems skanėstų. Taip pat vaikai turi pasiskirstę dienas, kada kuris veda šuniuką į lauką, vakarais sutvarko virtuvę, kad kitą dieną pusryčiautume tvarkingoje ir švarioje aplinkoje. Tvarka vaikų kambariuose irgi yra jų atsakomybė – kai prisikaupia išmėtytų daiktų, prižiūriu ir švelniai, juokaudama primenu, kad jau bijau nusilaužti koją eidama jų žadinti.

KOKIE SUNKUMAI KYLA UGDANT VAIKŲ ATSAKOMYBĖS JAUSMĄ?

Negaliu įvardinti konkrečių sunkumų. Yra elementari vaikų raida, kuri vis pakiša koją prisiimti atsakomybę. Vaikai ir pamiršta, ir tingi, kartais tiesiog yra prastai nusiteikę – visai taip pat kaip mes, suaugusieji. Stengiuosi dažniau sakyti „man patiktų, jei...", „mane nudžiugintum, jei...", o ne griežtą „privalai". Iš vaiko elgesio labai lengva spręsti, kaip jis jaučiasi, todėl būtų neprotinga reaguoti grubiai į tam tikrų jo pareigų neatlikimą. Labai svarbu palikti vaikui erdvės pasisakyti. Kai jis užsidaro savyje ir nebeskiria dėmesio savo pareigoms, susirūpinu ir švelniai klausiu, ar jis neturi problemų, kurių negali išspręsti.

TVARKA VAIKŲ KAMBARIUOSE IRGI YRA JŲ ATSAKOMYBĖ.

JŪSŲ DIDELĖJE ŠEIMOJE AUGA TIEK MERGAIČIŲ, TIEK BERNIUKŲ. AR SKIRSTOTE DARBUS Į „BERNIUKIŠKUS" IR „MERGAITIŠKUS"?

Namų ruošos darbų neskirstome į mergaitiškus ar berniukiškus. Taip, yra keletas darbų, kuriuos atlieka vaikinai, pavyzdžiui, išneša sunkų šiukšlių kibirą, atneša malkų ar perstumdo baldus. Bet šiais atvejais kalbama ne apie lytį, o apie fizinę jėgą, kurios reikalauja konkretus darbas, todėl klausimų ar pykčių dėl to mūsų namuose nekyla.

KAIP SU VAIKAIS RUOŠIATĖS DIDŽIOSIOMS METŲ ŠVENTĖMS?

Vos tik baigiasi vasara, su vaikais pradedame kalbėti apie Kalėdas. Skaičiuojame, kiek liko dienų – gal jau laikas pradėti klausytis kalėdinių dainų? Likus mėnesiui iki Kalėdų nukarstome girliandomis visus namus, puošiame eglutę, pradedame pakuoti dovanas. Labai laukiame sugrįžtančių vaikų, kurie jau nebegyvena mūsų namuose. Be to, šventiniu periodu – nuo Kūčių iki Naujųjų metų – švenčiame net 4 gimtadienius, vos spėjame suktis! Namai pakvimpa citrinio pyrago aromatu, mandarinais ir užplūsta stebuklinga šventinė nuotaika.

Vos tik baigiasi vasara, su vaikais pradedame kalbėti apie Kalėdas.

Labai laukiame sugrįžtančių vaikų, kurie jau nebegyvena mūsų namuose. Be to, šventiniu periodu – nuo Kūčių iki Naujųjų metų – švenčiame net 4 gimtadienius!

JO DIDENYBĖ SŪRIS

Neaprėpiama skonių ir aromatų įvairovė, gaminimo būdų gausa, riebumo, minkštumo ir kietumo variacijos – visi šie bruožai telpa viename žodyje – sūris. Tai išskirtinis maisto produktas, kuris ne tik papildo patiekalų skonių paletes, bet ir puikai tinka ant užkandžių stalo.

Istorija byloja, kad sūris buvo žinomas ir vartojamas dar 2000 metų prieš mūsų erą, tad galima teigti, kad jo didenybė yra vienas seniausių iki šiol vartojamų maisto produktų visame pasaulyje. Archeologiniai tyrinėjimai rodo, kad sūrį gamino net egiptiečiai, o Senovės Romoje šis produktas buvo plačiai paplitęs ir valgomas kasdien.

Šiandien suskaičiuojama keli šimtai skirtingų populiarių sūrio rūšių. Prancūzija didžiuojasi bri sūriu, Graikija ant pjedestalo kelia žymiąją fetą, o itališka virtuvė neįsivaizduojama be parmezano ar mocarelos.

Aprašyti visus pasaulio sūrius neužtektų net ir keliasdešimt puslapių, tad čia susipažinsite su keletu pačių gardžiausių, išskirtinio skonio savininkų.

ČEDERIS

Tai angliško kietojo sūrio rūšis, pradėta gaminti dar XII amžiuje. Šis sūris gaminamas iš karvės pieno, o jo brandinimas užtrunka nuo 3 iki 18 mėnesių. Čederis pasižymi aitriu, riešutus primenančiu skoniu, o spalva priklauso nuo brandinimo trukmės – jis gali būti gelsvos arba ryškiai oranžinės spalvos.

BRINZA

Šis sūris atkeliavo iš Balkanų šalių. Jis gali būti gaminamas iš karvės, avies bei ožkos pieno arba jų kombinacijų. Tai sūris, skirstomas į daug skirtingų porūšių, o jų pavadinimai dažniausiai kildinami iš vietovės, kurioje buvo gaminami.

MĖLYNASIS SŪRIS

Tai išskirtinio skonio gurmanams subalansuotas prancūziškas sūris, kuris, kaip ir brinza, skirstomas į porūšius. Geriausiai žinomi – rokforas, gorgoncola, stiltonas bei daniškas melsvasis sūris. Mėlynasis sūris pasižymi stipriu kvapu ir itin subtiliu skoniu, o geriausiai atpažįstamas dėl mėlynai žalių pelėsių, kurie sūriui suteikia aitrų žolelių poskonį.

MOCARELA

Šis sūris tikras Italijos pasididžiavimas, daugelį metų gamintas išskirtinai tik iš buivolių pieno, tačiau didėjant paklausai, mocarela buvo pradėta gaminti ir iš karvės pieno. Italijoje tokia mocarela vadinama *fior di latte* – pieno gėlė. Dažniausiai mocarela nėra brandinama, tačiau gaminimo procesas sudėtingas – sūrio masė yra sukama, tampoma ir pjaustoma, kol gaunamas sluoksniuotos tekstūros rezultatas, pasižymintis itin švelniu skoniu.

FETA

Jei mocarela yra Italijos pasididžiavimas, tai feta – Graikijos vizitinė kortelė. Šis sūris gaminamas iš avies, karvės arba ožkos pieno. Jei tai avies ar ožkos pieno sūris, jo skonis bus sodrus, be to produktas pasižymės didesniu riebumu, tačiau, jei sūris pagamintas iš karvės pieno, jo skonis bus švelnesnis. Nepaisant to, koks pienas naudojamas gamybai, feta išsiskiria savo sūrumu ir minkšta tekstūra.

PARMEZANAS

Šis sūris kildinamas iš itališkojo *parmidžano* sūrio, kuris, be jokios abejonės, sūrių kategorijoje užima aukštesnę vietą. Vis dėlto, Lietuvoje labiau mėgstamas parmezanas – ryškaus skonio sūris, kuriame susipina riešutų, vaisių ir sviesto poskoniai. Šis kietasis sūris gaminamas iš karvės pieno, be to, pasak istorinių šaltinių, jo gamybos procesas nedaug pakito nuo pat XIII amžiaus.

BRI

Bri pradėtas gaminti Prancūzijoje, tačiau laikui bėgant išplito po visą pasaulį. Tai iš karvės pieno gaminamas apvalios formos bei kreminės spalvos sūris, visuomet patiekiamas su plutele. Bri pasižymi labai švelniu ir subalansuotu žemės riešutų skoniu bei aromatu. Pagal tradicijas šis sūris gaminamas rankomis su *pelle a brie* (skylėtu samčiu), o vienam gabalėliui pagaminti sunaudojama net 25 litrai pasterizuoto karvės pieno. Istorija pasakoja, kad 1814 metais, Kongreso Vienoje metu, bri sūris buvo tituluotas „Sūrių karaliumi“.

EMENTALIS

Tai vienas žinomiausių ir labiausiai pasaulyje paplitusių kietųjų sūrių, kilęs iš Ementalio apylinkių Šveicarijoje. Išskirtinis šio sūrio bruožas - saldumas ir riešutų aromatas, bet lengviausiai jis atpažįstamas dėl turimų skylučių, kurios atsiranda fermentacijos metu. Šio sūrio gaminimas užtrunka iki 4 mėnesių, o vienam kilogramui ementalio pagaminti sunaudojama 12 litrų nepasterizuoto karvės pieno.

MASKARPONĖ

Maskarponės kilmės šalis – Šiaurės Italija. Tai itin minkštas, grietininės konsistencijos sūris, dažniausiai baltos spalvos ir švelnaus skonio. Maskarponė yra neatsiejamas tiramisu ingredientas, tačiau naudojamas gaminant ir kitus desertus, pavyzdžiui, sūrio pyragus. Kadangi maskarponės sūris lengvai tepamas, jis dažnai naudojamas vietoj sviesto.

SVIESTINIS MOLIŪGAS, ĮDARYTAS SŪRIU

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **2 sviestinių moliūgų**
- **200 g tarkuoto kietojo sūrio**
- **250 g mocarelos**
- **100 g čederio**
- **3 v. š. sviesto**
- **3 v. š. miltų**
- **4 skiltelių česnako**
- **100 ml pieno**
- **120 ml daržovių sultinio**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Sviestinius moliūgus nuplaukite ir pjaukite pusiau. Į skardą, išklotą kepimo popieriumi, žievele į apačią sudėkite perpjautus moliūgus, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, užberkite druskos bei pipirų ir kepkite 35-45 minutes.
Česnako skilteles nulupkite ir smulkiai supjaustykite, o mocarelą ir čederį sutarkuokite. Puode ištirpinkite sviestą, sudėkite česnaką, supilkite pieną, daržovių sultinį ir viską maišydami virkite 2-3 minutes. Tuomet sudėkite miltus, sūrį ir virkite dar 3 minutes, kol masė taps tąsi. Iškeptus moliūgus išskobkite, minkštimą sutrinkite šakute ir suberkite į puodą su sūrio padažu. Viską išmaišykite, pavirkite dar 2-3 minutes ir sudėkite masę atgal į moliūgo žievę. Šis patiekalas ne tik gardus, bet ir naudingas!

PRAKTIŠKI PATARIMAI:

- Sūris ilgiau išliks šviežias, jei jį suvyniosite į audinį, išmirkytą sūriame vandenyje.
- Sūris greitai prisigeria kitų produktų kvapo, todėl jį laikykite sandariai uždarytose dėžutėse.
- Švelnesnio skonio sūrį derinkite su sodresnio skonio vynais, o prie aštresnio sūrio tiks saldenis vynas. Sūrio ir vyno skoniai turi papildyti vienas kitą, o ne užgožti.
- Nepjaustykite sūrio iš anksto, kadangi atskiri gabalėliai greitai džiūsta, praranda skonį ir aromatą. Geriau šalia padėkite peilį ir atsipjaukite iškart prieš valgant.

Kulinariniai

SVETINGŲJŲ ISLANDŲ GABUMAI

Islandija išsiskiria savo geografinėmis ypatybėmis bei neįprasta virtuve, gausia patiekalų, kurių daugelis nė nesusapnuotume. Prieš vertindami kulinarinius islandų šedevrus, susipažinkime su šia ledo ir ugnies žeme.

Jón Gunnar Árnason skulptūra „The Sun Voyager“ (liet. „Vikingų laivas“) tai lyg duoklė vikingams ir odė saulei. Šios vietos kraštovaizdžiu mėgaujasi ne tik turistai, bet ir vietiniai gyventojai.

Islandija yra įsikūrusi to paties pavadinimo Šiaurės Atlanto saloje, o Reikjavikas laikomas labiausiai į šiaurę nutolusia Europos sostine ir yra vadinamas saugiausiu pasaulio miestu, kuriame gyvena 120 tūkst. žmonių. Miesto pavadinimas siejamas su baltais, iš karštųjų versmių kylančiais, garais, mat išvertus tiesiogiai „reykjavík“ reiškia „dūmų įlanka“.

ĮSPŪDINGAS KRAŠTOVAIZDIS

Islandija puikuojasi užburiančiu ir turtingu kraštovaizdžiu, kurio gali pavydėti daugelis gražiausių pasaulio valstybių. Geologiškai aktyvioje Islandijos teritorijoje gausu nepaprasto grožio kalnų, kuriuose veikia kartais išsiveržiantys ugnikalniai, iš kurių aktyviausias – salos pietuose esantis Heklos vulkanas. Tokia gamtos didybė gali šiek tiek gąsdinti, tačiau reikia pripažinti – žavi. Vis dėlto, tai ne vienintelis Islandijos gamtos stebuklas. Visą salą supa palei pakrantę susiformavę fjordai, pasakiškos lagūnos, terminiai baseinai, geizeriai, žadą atimantys juodieji paplūdimiai bei užburiantys kriokliai – ir tai tėra tik dalis grožybių, kuriomis Islandija lepina turistų akis. Įspūdingiausias gamtos stebuklas čia yra šiaurės pašvaistė. Vien dėl šio šviesų žaismo danguje verta aplankyti Šiaurės Atlanto salą. Kadangi poliarinių šviesų fenomenui reikalingas šaltesnis oras bei giedras dangus, geriausia Islandiją lankyti rudens ar žiemos sezonu.

ŽUVIS, PARUOŠTA ĮSIVAIZDUOJAMAIS IR NEĮSIVAIZDUOJAMAIS BŪDAIS

Turbūt niekam nekyla klausimų, kodėl šalta Islandijos žemė niekada nebuvo tinkama žemės ūkiui. Šalies ekonomika visuomet priklausė nuo medžioklės ar žvejybos, dėl kurios islandams tekdavo kovoti su Jungtine Karalyste. Šios kovos dėl žvejybos teisių Šiauriniame Atlante buvo vadinamos Šaltaisiais karais, kuriuose islandai laimėjo išskirtinę 200 jūrmylių žvejybos zoną.

Taigi, nenuostabu, kad anksčiau islandų virtuvėje karaliavo žuvienė ir ėriena. Na, o šiandien ją praturtina importuotas maistas – islandai ypač mėgsta bulves bei pieno produktus. Atrodytų, jog islandų gastronomija nėra tokia jau išskirtinė, tačiau geriausiai ji žinoma dėl netikėtų maisto apdorojimo būdų. Ant islandiško vaišių stalo visuomet rasite įvairiausių jūros gėrybių, silkės, lašišos, menkės, ungurio ar net ryklio mėsos, kuri gali būti patiekta tiek visiškai žalia, tiek kepta, virta, džiovinta, rūkyta ar net marinuota išrūgose. Žuvis neretai naudojama gaminti paštetams bei tartarams, o likusios jos dalys gruzdinamos ir valgomos kaip užkandis. Kai kurių islandiškų patiekalų nerasime jokioje kitoje Europos virtuvėje, pavyzdžiui, išrūgose marinuotų arba vytintų ruonių pelekų, mormonų ar narūnėlių (paukščių rūšys) patiekalų ar rauginto ryklio, kurio paragauti išdrįsta tik patys drąsiausieji.

Vienas populiariausių ryklienos patiekalų – Hakarl. Tai Grenlandijos ryklio mėsa, turinti stiprų amoniako kvapą ir skonį. Žalia šio gyvūno mėsa yra nuodinga, todėl, remiantis tradicijomis, islandai ryklio pilvo mėsos gabalus užkasdavo drėgnoje žemėje, palikdavo per žiemą, o pavasarį iškasdavo ir dar pusmetį džiovindavo. Šiandien patiekalo paruošimo procesas paprastesnis: mėsa maždaug pusantro mėnesio laikoma atvirose medinėse dėžėse, o tuomet džiovinama maždaug 4 mėnesius. Paprastai, dėl stipraus savo skonio ir kvapo, Hakarl patiekiamas su Brenivinu – tradiciniu Islandijos stipruoju gėrimu, gaminamu iš bulvių raugo bei kmynų. Be šio neįprasto delikateso Islandijoje galite paragauti ir kiek paprastesnių patiekalų, pavyzdžiui Hardfiskur – džiovintos menkės arba lašišos filė, patiekiamos su sviestu ar duona, arba Fiskibollur – aliejuje kepamų kukulių, gaminamų iš ungurio, menkės ar lašišos, sumaišytos su miltais, pienu bei kiaušiniu.

MĖSOS GAMINIAI IR SALDŽIOS PRIKLAUSOMYBĖS

Islandijos vandenyse sugautų žuvų kokybė pripažįstama visame pasaulyje, tačiau vietiniai ne ką mažiau didžiuojasi ir ėriena, kadangi įprastai šioje šalyje ūkiuose auginami gyvuliai maitinasi itin kokybiškai – dažniausiai rupšnoja laukinius augalus ir žolę.

Vienas iš žinomiausių mėsos patiekalų yra rūkytas ėriukas, tačiau islandai neapsiriboja vien šiuo apdorojimo būdu. Jei mėgstate vytintą mėsą,

Karštosios versmės, kurios lyg fontanas šaudosi verdančiu vandeniu, yra įprasta Islandijos kraštovaizdžio dalis. Geizerių vardą šios versmės gavo nuo islandiško žodžio *geysa*, kuris reiškia sūkurį, srovę.

Vikingai į Islandiją atvyko IX a. ir tapo svarbia islandų kultūros bei tradicijų dalimi. Tai matoma net žvelgiant į kraštovaizdį, kuriame beveik nėra medžių, mat vikingai iškirto juos, statydami savo laivus. Jungtinių Tautų maisto ir žemės ūkio organizacijos duomenimis tik pusė procento Islandijos paviršaus dengia miškai, todėl šiandien dedama daugybė pastangų, stengiantis juos atauginti.

paragaukite Salkjot – vytinto ėriuko su bulvėmis. Iš avių mėsos gaminamos ir dešrelės (atvirkščiai nei pas mus, kiauliena Islandijoje yra daugumai sunkiai įperkama prabangos prekė), o patiekalas iš kraujinių avienos dešrelių vadinamas Blodmor. Islandai nelinkę išmesti atliekamų mėsos dalių, tad jei tik panorėsite, svečiuodamiesi šioje šalyje galėsite paragauti Hrutspungar – išrūgose sūdytų sėklidžių, Slatur – įdaryto avies skrandžio, arba Svid – rūkytos arba sūryme virtos avies galvos. Įdomu tai, jog gamindami bet kokį patiekalą, islandai naudoja nedaug prieskonių, kadangi itin vertina natūralų skonį.

Garnyrai kiek artimesni lietuviškam skrandžiui – labiausiai jie mėgsta bulves, dažnai patiekia ropes, morkas ir žaliuosius žirnelius. Vietiniai apskritai valgo nedaug daržovių ir dar mažiau vaisių, ko negalėtum pasakyti apie pieno produktus. Šioje šalyje jie itin aukštos kokybės, kadangi melžiamos karvės maitinamos tik kokybišku natūraliu maistu. Vienas iš populiariausių islandiškų pieno gaminių vadinamas skyr – sūris, panašus į tirštą jogurtą. Dažniausiai jis patiekiamas su vaisiais arba dribsniais ir valgomas kaip užkandis. Kitas sūris, mysostur, taip pat yra gana minkštas, todėl dažniausiai tepamas ant duonos.

Susipažinus su Islandijos virtuve sunku patikėti, kad vis tik populiariausias šioje šalyje maistas gali būti randamas kiekviename Europos kampelyje. Nenumanote kas tai galėtų būti? Ogi dešrainiai! Šilta bandelė, švieži ir kepti, traškūs svogūnai, kečupas, majonezas, garstyčios, kaparėliai... Taip, šie produktai, kaip ir ėriena ar jautiena, yra dažni islandiškų patiekalų ingredientai.

Islandijos virtuvė iš tiesų gurmaniška ir unikali - čia susipina patys keisčiausi patiekalai ir patys paprasčiausi europietiški įpročiai. Pavyzdžiui, islandai, kaip ir dauguma europiečių, be galo mėgsta cukrų bei kavą ir netgi yra laikomi daugiausia cukraus bei kavos suvartojanti tauta. Cukrų jie naudoja ne tik konditeriniuose gaminiuose, bet ir sriubose ir net bulvių košėje, o kavą geria daugybę kartų per dieną – žinoma, pasaldintą, o kartais ir su grietinėle, konjaku ar likeriu.

Tradicinis Vikingų gyvenamasis namas šiaudais dengtu stogu.

KJOTSUPA – TRADICINĖ ISLANDIŠKA SRIUBA

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **1 kg ėriuko**
- **5-6 čiobrelio šakelių**
- **150 g svogūnų**
- **250 g morkų**
- **250 g ropių**
- **350 g bulvių**
- **200 g kopūstų**
- **1,5 l vandens**
- **1 a. š. druskos**
- **½ a. š. juodųjų pipirų**

Ėriuką supjaustykite nedideliais gabalėliais ir apie 60 minučių virkite puode su vandeniu. Nulupkite svogūnus, ropes, nuskuskite morkas bei bulves ir, supjaustę daržoves kubeliais, suberkite į puodą su mėsa. Sudėkite čiobrelius ir virkite apie 15 minučių. Kopūstą supjaustykite juostelėmis ir taip pat suberkite į puodą. Sriubą pagardinkite druska, pipirais, pavirkite dar 10 minučių ir skanaukite. *Njóttu máltíð!* (Skanaus!)

LANGOUSTINAS – GARDUSIS ISLANDIJOS OMARAS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **1 kg norverginių omarų**
- **40 g sviesto**
- **4 česnako skiltelių**
- **4 v. š. smulkintų petražolių**
- **1 citrinos sulčių**
- **100 ml baltojo vyno**
- **1 a. š. druskos**

Padažui:

- **3 v. š. majonezo**
- **1 v. š. grietinės**
- **1 v. š. garstyčių**
- **1 v. š. citrinos sulčių**
- **žiupsnelio druskos**

Pirmiausia paruoškite padažą: sudėkite visus ingredientus į dubenį, gerai išmaišykite ir įdėkite į šaldytuvą. Iš apatinės omarų pusės nulupkite uodegėles. Keptuvėje išlydykite sviestą, sudėkite omarus ir apie 5 minutes kepkite iš abiejų pusių. Bekepant supilkite citrinos sultis, susmulkintą česnaką bei petražoles. Apibarstykite viską druska, užpilkite baltuoju vynu ir virkite, kol alkoholis išgaruos. Patiekite su atvėsusiu padažu.

ŠIAM PATIEKALUI GALITE NAUDOTI IR KREVETES.

LAŠIŠOS FILĖ SU BULVIŲ KOŠE

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **800 g lašišos filė**
- **40 g sviesto**
- **1 citrinos**
- **1 česnako skiltelės**
- **½ a. š. druskos**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **4 v. š. rupių miltų**
- **saujos smulkintų migdolų**

Bulvių košei:

- **700 g bulvių**
- **1 a. š. druskos**
- **30 g sviesto**
- **150 ml šilto pieno**

Nulupkite bulves, supjaustykite stambiais gabalėliais ir virkite apie 25 minutes. Kai bulvės išvirs, nusausinkite jas, sudėkite atgal į puodą, įberkite druskos, įdėkite sviestą, užpilkite šiltu pienu ir trinkite, kol gausite vientisą masę. Lašišos gabalėlius pasūdykite, apšlakstykite citrinų sultimis ir leiskite pasimarinuoti maždaug 10 minučių. Keptuvėje išlydykite sviestą, įspauskite česnaką, sudėkite miltų bei pipirų mišinyje išvoliotą žuvį ir kiekvieną pusę kepkite apie 3 minutes. Iškepusią lašišą perkelkite į lėkštę, o į keptuvę suberkite migdolus. Pakepintais riešutais apibarstykite lašišos gabalėlius ir patiekite su bulvių koše bei sezoninėmis salotomis.

Konditerijos NAUJIENOS

AVINŽIRNIŲ MILTŲ BISKVITO TORTAS – NUOSTABAUS SKONIO, SUDĖTYJE NETURINTIS NEI GLITIMO, NEI LAKTOZĖS!

Taip taip, tortas gali būti ir maistingas, ir naudingas, ir pasakiškai skanus! Sunku patikėti? Išbandykite patys – šią žiemą „IKI“ konditerijos meistrai pristato saldžias ir sveikas žiemos naujienas, papuošiančias jūsų šventinį stalą ir priversiančias apsalti tiek didelius, tiek mažus švenčių dalyvius. Pyragaičiai, tartaletės, tortai, kruopščiai ir su meile paruošti „IKI“ kepyklėlėse, nustebins savo įvairove ir tiks kiekvieno skoniui.

„Fėjų sapnas“, „Pasaka“, „Tyli naktis“... O štai ten iš šviežios grietinėlės purių pusnių kyšantis šokoladinius kalnus primenantis lengvutis biskvitas priverčia suklusti. Kas? Niekas nepatikės, kad tai – avinžirnių miltų biskvitas! Viduje slepiasi šaldytos avietės ir egzotiškų kraštų skonį atskleidžiantys mangai, o dar daugiau saldaus lengvumo suteikia mandarinų tyrės želė.

Gaiviai, mažiau kaloringai ir be laktozės. Ar taip būna? Būna!

Juk „IKI“ konditerijos meistrai – kruopštūs stebukladariai, nuolat besitobulinantys profesionaliose konferencijose, dalyvaujantys pasaulinėse parodose, nuolat besidomintys naujienomis, o svarbiausia, įsiklausantys į jūsų norus ir poreikius. Mokėjimas įsiklausyti, nesustabdomas noras tobulėti ir neapsakoma meilė maistui padeda „IKI“ meistrams sukurti tokius stebuklus kaip sveika ir skanu viename torte ir pripildyti jūsų šventes neišdildomais gastronominiais įspūdžiais!

Anksčiau nužvelgus šventinį gardėsių stalą akys apraibdavo ir burnoje pradėdavo kauptis seilės, o nenuorama sąžinė tuoj pat grūmodavo susilaikyti. O šiandien sakome „Valio!”, nes *sveika* ir *skanu* pagaliau dera viename... torte!

GAIVIAI, MAŽIAU KALORINGAI IR BE LAKTOZĖS.

Ar taip būna? Būna!

kulinarijos NAUJIENOS

Kūčių stalas neįsivaizduojamas be žuvies patiekalų – lydekos, karpio, lašišos... „IKI“ kulinarijos meistrai pasirūpino šių patiekalų įvairove.

Šįkart šventinio šurmulio epicentre atsidūrė lydekų maltiniai, apvolioti džiūvėsėliuose, pasipuošę šėlstančia spalvinga žirnelių, morkyčių ir paprikų fiesta! Šie lengvo skonio maltinukai puikiai derės ant vegetariško Kūčių stalo ir neabejotinai pavergs kiekvieno svečio gomurį.

Kalėdinių pietų stalą siūlome puošti vieno kąsnio šaltienos drebučiais - jų paruošėme dviejų rūšių! Viename šaltienos kąsnelyje telpa viliojančiai darnus vištienos arba liežuvio, morkų bei žirnelių ansamblis. Ši ne tik daili, bet ir nepaprastai gardi užkanda tobulai tiks pamaloninti tikro lietuviško skonio išsiilgusius svečius.

Prie šaltienos ir lydekos rikiuojasi ir daugiau šventinių patiekalų: lašišos kepsneliai, apsupti ryškių morkyčių, taip pat kiaulienos kepsniai su jam asistuojančiu tobulos dermės kumpio ir kmynų duetu. Čia rasite ir įdarytą karpį, kurio neparagauti būtų tiesiog nuodėmė! O visų šventinių dienų žvaigždė – sidabru šviečianti silkė, elegantiškai besiilsinti karamelizuotų svogūnų padaže. Ji bus puiki palydovė ant Kūčių stalo, atšvęsianti ir Kalėdas, ir netgi trankiai atšoksianti Naujus metus.

DAUGIAMETĘ PATIRTĮ TURINTI MAISTO EKSPERTĖ KIEKVIENAIS METAIS STENGIASI NUSTEBINTI „IKI“ LANKYTOJUS MALONIOMIS NAUJIENOMIS.

Šių vaizduotę sužadinančių ir viliojančių šedevrų autorė – kulinarijos skyriaus vadovė Vilma Juodkazienė. Daugiametę patirtį turinti maisto ekspertė kiekvienais metais stengiasi nustebinti „IKI“ lankytojus maloniomis naujienomis jūsų šventiniam stalui, todėl kartu su technologais domisi maisto tendencijomis, lankosi parodose bei dalyvauja degustacijose ir pristato jums pačius gardžiausius kąsnelius. Na, ir kam gi gaišti laiką virtuvėje, kai šventiniu stalu gali pasirūpinti „IKI“, o jums suteikiama laisvė ilgiau mėgautis artimiausių žmonių draugija?

SVEIKAS MAISTAS – DŽIAUGSMO IR GEROS *nuotaikos šaltinis*

Dienoms vis trumpėjant ir tamsėjant nostalgiškai prisimenate šiltas vasaros dienas, kuomet kasdien galėjote mėgautis šviežiomis uogomis, prisirpusiais vaisiais ir maistingomis daržovėmis. Nors sode vaisių ir uogų šiuo metu nerasite, žiemą rūpinkitės savimi, valgydami kiek kitokias gėrybes.

SVOGŪNAI IR ČESNAKAI

- Česnakų nauda sveikatai – tai ne mitas, o moksliškai įrodytas faktas. Jau prieš 5 tūkstančius metų žmonės paskelbė česnaką medicininiu augalu, o šiais laikais atlikti moderniausi tyrimai šį teiginį patvirtino. Česnakuose gausu mineralų ir vitaminų, o svarbiausia, jog jie pasižymi antibakterinėmis bei antivirusinėmis savybėmis, kurios padeda apsisaugoti nuo žiemą puolančio peršalimo. Svogūnas taip pat ne mažiau svarbus. Jis pasižymi antimikrobinėmis savybėmis, užtikrina tinkamą širdies veiklą bei stiprina imunitetą.

PATARIMAS

Intensyvų česnako kvapą sumažins mėtos, rozmarinai, čiobreliai ar petražolės.

RIEŠUTAI IR SĖKLOS

- Graikiniai riešutai, migdolai, saulėgrąžos ir moliūgų sėklos turi daug kalio bei magnio, kurie tiesiogiai susiję su gera nuotaika bei kokybišku miegu. Rekomenduojama kasdien suvalgyti bent po saujelę riešutų. Juose esantis cinkas stiprina imunitetą, padeda greičiau gyti žaizdoms, stiprina plaukus bei nagus ir yra itin svarbus, siekiant išlaikyti sveiką ir gražią odą, kuri žiemą dažnai pažeidžiama dėl dažnos temperatūrų kaitos.

ANAKARDŽIAI

- Šiuos riešutus galime vadinti geros nuotaikos šaltiniu. Juose gausu geležies, magnio, vitamino B6, baltymų bei omega 3 riebalų rūgščių, tad sauja tinkamų maistinių medžiagų šypsena papuoš kiekvieną veidą!

GRIKIAI

- Maistingieji grikiai yra lengvai virškinami, todėl būsite ne tik sotūs bei energingi, bet ir neapsunksite. Be to, jie gerina kraujotaką, užtikrina tinkamą širdies ir kraujagyslių sistemos veikimą, tad žiemą sušildys net labiausiai netoleruojančius šalčio. Iš grikių galite gaminti košes, blynus ar dešreles, konditerijoje galite naudoti grikių miltus, kurie neturi glitimo bei yra puikus B grupės vitaminų šaltinis, o šalčiausiomis dienomis galite gerti populiarėjančią totorišką grikių arbatą.

TOTORIŠKA ARBATA

Grikius išvirkite, palaukite, kol jie nusausės ir pakepinkite keptuvėje be aliejaus. Užpilkite grikius 90 °C vandeniu, santykiu 1:10, uždenkite, palaikykite 2-4 minutes, nukoškite ir mėgaukitės sveika bei šildančia arbata.

CITRUSINIAI VAISIAI

- Nė viena žiema neįsivaizduojama be citrinos – puikaus vitamino C šaltinio. Suvalgius vieną citriną arba išgėrus jos sulčių, organizmas praturtinamas net 31 mg vitamino C, o tai sudaro maždaug pusę visos rekomenduojamos paros normos. Mitybos specialistai siūlo rytais išgerti puodelį drungnos arbatos su citrina: užplikykite mėgstamą arbatą, palaukite, kol ji atvės ir įspauskite citrinų sulčių. Nei jos, nei medaus nerekomenduojama dėti į verdantį vandenį, kadangi karštis sunaikina naudingas maistines medžiagas, vitaminus bei mineralus.

NE ŽIEMOS BE IMBIERO

- Imbiero arbata yra lengvas būdas sušildyti organizmą iš vidaus. Tarkuotą imbierą užpilkite karštu vandeniu, leiskite pritraukti ir mėgaukitės šaltojo sezono arbata, kuri gerina medžiagų bei kraujo apytaką. Nepamirškite, kad imbieras turi aitrų skonį, prie kurio reikia priprasti, todėl pasirinkite tinkamą jo kiekį, o jei mėgstate saldžiau, į arbatą įmaišykite medaus.

Miltai – KOKIUS RINKTIS?

Apie miltus, jų naudą ir žalą sklando daug legendų. Faktas vienas – miltus mes valgome kone kasdien. Pusryčiai dažnai neapsieina be skanios duonos riekės arba avižinės košės, kurioje, nustebsite ar ne, taip pat dažnai pasitaiko nedidelė dalis miltų.

Jei mūsų seneliai pyragus ir duoną kepė tik iš tradicinių kvietinių arba ruginių miltų, dabar jau turime galimybę valgyti patiekalus, pagamintus iš neįprastų – grikių, ryžių ar kokosų – miltų. Kyla klausimas, kurie gi miltai palankesni sveikatai ir kuo jie skiriasi?

MILTŲ ŽYMĖJIMAS

Turbūt pastebėjote, kad miltų pakuotės žymimos skirtingomis raidėmis ir skaičiais, tačiau ar žinote, ką reiškia šis žymėjimas?

Kvietiniai miltai skirstomi į tipus pagal juose esantį glitimo kiekį. Šie tipai žymimi raidėmis B, C, D, E ir F. Jeigu norite, kad tešla geriau iškiltų, vertėtų rinktis miltus, kurie pažymėti pirmosiomis abėcėlės raidėmis, kadangi jie pasižymi didesniu glitimo kiekiu. Jei kepate biskvitą ir norite išgauti purią tešlą, geriausiai tiks miltai pažymėti D arba E raidėmis. E ir F raidėmis žymimi miltai turi mažiausiai gliuteno, tad jie tiks gaminiams, kurių nereikia kildinti, pavyzdžiui vafliams, blynams ar sausainiams.

Skaičiai 405, 550, 812, 1050, 1600, 1700 žymi miltų rupumą ir spalvą. Kuo skaičius mažesnis, tuo miltai baltesni. Spalva priklauso ir nuo to, kaip jie buvo sumalti ir kiek sijoti. Pavyzdžiui, rupūs ruginiai miltai bus tamsesnės spalvos ir puikiai tiks juodai ruginei raugo duonai kepti. Svarbu atsiminti, kad ruginių miltų kepiniai ilgiau išlieka šviežį , tačiau jiems pagaminti reikia daugiau vandens nei naudojant kitų rūšių miltus.

LEGENDOMIS APIPINTAS GLITIMAS

Vis dažniau girdime ir sutinkame žmones, teigiančius, kad iš savo maisto raciono išbraukė glitimą, o parduotuvėje vis daugėja prekių, pažymėtų ženklu „*gluten free*“. Taigi, kas yra glitimas ir kodėl žmonės jo atsisako? Pasak dietistės Živilės Dumbraitės, glitimas – tai tam tikros rūšies baltymas, kuris dažniausiai randamas kviečiuose, miežiuose, rugiuose ir kai kuriose kitose grūdinėse kultūrose. Daliai žmonių glitimas gali sukelti tokius nemalonus pojūčius kaip pilvo pūtimas ar skausmas, kūno bėrimas ar net viduriavimas. Pasaulyje sparčiai daugėja žmonių, netoleruojančių šio baltymo arba sergančių celiakija (virškinamojo trakto liga), tad jiems taikoma beglitiminė dieta.

SVEIKATAI PALANKIAUSI VISO GRŪDO MILTAI

Nuo seno žmonės mokėsi įvairių technikų, kaip išgauti kuo baltesnius miltus, tačiau dietistės Živilės Dambrauskaitės teigimu, pašalinus tamsumą suteikiančias luobeles ir gemalus, miltai netenka daugybės gerųjų savybių. Luobelėse gausu skaidulų, kurios itin svarbios sklandžiam žarnyno darbui, kai kurių maistinių medžiagų pasisavinimui bei cukraus lygio kraujyje reguliavimui. Anot dietistės, kepinius verta praturtinti viso grūdo miltais, jais pakeičiant bent dalį įprastų miltų. „IKI“ žino, kaip svarbu sveiki gardėsiai, todėl jūsų malonumui siūlo paragauti kruopščiomis konditerių rankomis iškeptos pilnagrūdės duonelės.

TRADICINIŲ MILTŲ ALTERNATYVOS

Kepant pyragus ar sausainius, neužtenka puikaus recepto – labai svarbu išsirinkti ir tinkamus miltus. Juk be vienų neiškepsi tradicinės duonos, be kitų – mėgstamo totoriškojo šimtalapio, be trečių nepagaminsi tobulai traškios pyrago tešlos. Kuo daugiau skirtingų rūšių miltų turėsite, tuo įvairesnis bus jūsų stalas.

KVIETINIAI MILTAI

Įvairiaus rupumo ir baltumo, su skirtingu glitimo kiekiu, tačiau vienareikšmiškai kvietiniai miltai yra vieni populiariausių pasaulyje. Iš jų kepami visi įmanomi kepiniai: duona, pyragai, tortai, blynai, picos ir visa, ką tik galite įsivaizduoti. Šiais miltais netgi tirštinami padažai ar sriubos!

RUGINIAI MILTAI

Tai lietuviškos duonos kepėjų miltai. Jie skirstomi ir pagal malimo būdą, ir pagal rupumą. Nors be ruginių miltų neįsivaizduojame juodos duonos, iš jų gaminami ir stiprieji alkoholiniai gėrimai, kepami traškūs sausainiai. Ruginių miltų raugo maišoma net į sriubas, pavyzdžiui, kaimyninėje Lenkijoje populiarų *žureką*.

MIEŽINIAI MILTAI

Kadangi jie turi daug glitimo, šiais miltais kepėjai dažnai keičia populiariuosius kvietinius. Dar dažniau jie tiesiog maišomi su kitų rūšių miltais skoniui paįvairinti. Jie puikiai tinka keksiukams, greitiems duonos gaminiams ar sausainiams. Vien tik miežiniai miltai kepiniuose naudojami retai, tačiau siūlome išbandyte „IKI“ konditerių kepamą gardų, tik iš miežių pagamintą biskvitą – neabejojame, jog liksite maloniai nustebinti.

GRIKIŲ MILTAI

Šių aromatingų ir gardžių miltų sudėtyje nėra sulipdymo funkciją atliekančio glitimo, taigi bandymas iškepti pyragą vien tik iš jų primins vaikystėje gamintus smėlio desertus. Dėl šios priežasties juos patariama maišyti su įprastais, kvietiniais, miltais. Iš grikių miltų dažniausiai gaminami makaronai, kepami blynai, sausainiai ir, be abejo, dzūkiška babka.

KUKURŪZŲ MILTAI

Azijos bei Meksikos virtuvėse šie populiarūs miltai praverčia, kai kepiniams reikia suteikti traškumo, todėl dažnai naudojami paplotėliams ar duonai kepti. Tam, kad gaminiai nebūtų pernelyg traškūs, įprastai jie derinami su kitais miltais. Be to, kukurūzų miltai pasižymi dideliu krakmolingumu, todėl jie puikiai tinka sriuboms ar padažams tirštinti.

MIGDOLŲ MILTAI

Iš nužievintų migdolų malamuose miltuose galima apvolioti kepamą vištieną ar žuvį, įberti jų į mėsos kukulius – šie miltai pravers bet kur, kur reikia įprastų duonos džiūvėsėlių. Dalį kvietinių miltų galima pakeisti migdoliniais, ypač, kai kepate pyragus, keksus, blynus ar vaflius.

BANANINIAI AVIŽŲ BLYNAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 20-30 blynelių

Jums reikės:

- **250 g avižų dribsnių**
- **4 prinokusių bananų**
- **350 ml pieno**
- **2 v. š. speltų miltų**
- **2 kiaušinių**
- **15 g kokoso drožlių**
- **2 a. š. cinamono**
- **alyvuogių aliejaus kepimui**

Šakute sutrinkite nuluptus bananus, į tą patį indą įmuškite kiaušinius, supilkite pieną ir viską gerai išmaišykite. Tuomet suberkite avižas, speltų miltus bei cinamoną ir rankiniu elektriniu trintuvu viską sutrinkite iki tirštos vientisos masės. Į paruoštą tešlą sudėkite kokoso drožles ir dar kartą išmaišykite. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kepkite norimo dydžio bananinius blynelius. Mėgaukitės itin minkštais, puikaus skonio blynais, kuriuos galite valgyti tiek šiltus, tiek šaltus!

DUONA SU SŪRIU IR ŽOLELĖMIS

Paruošimo laikas: 150 min. / kepalas duonos

Jums reikės:

- 500 g speltų miltų
- 2 česnako skiltelių
- 250 g mėgstamo sūrio
- 350 ml vandens
- 2 v. š. sviesto
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- ½ v. š. sausų mielių
- ½ v. š. kepimo miltelių
- ½ v. š. druskos
- 1 v. š. džiovinto baziliko
- 1 v. š. džiovinto rozmarino
- 1 v. š. Provanso žolelių

Dubenyje sumaišykite visus sausus ingredientus: miltus, mieles, druską ir kepimo miltelius. Mišinį užpilkite 175 ml vandens, išmaišykite, supilkite likusį vandenį ir toliau maišykite tol, kol suformuosite vientisą tešlą. Perkelkite ją ant stalo, padengto miltais, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir minkykite rankomis, kol tešla taps elastinga, lygi ir nebelips prie rankų. Išminkytą tešlą dėkite į dubenį, uždenkite rankšluosčiu ir laikykite kambario temperatūroje apie 1 valandą. Kai tešla iškils, įmaišykite į ją visus prieskonius, smulkintas česnako skilteles bei sutarkuotą sūrį. Dar kartą gerai išminkykite ir dėkite tešlą į kepimo popieriumi išklotą skardą, skirtą kepti duonai. Nedideliame puode ištirpinkite sviestą, apšlakstykite juo duonos viršų ir apie 50 minučių kepkite iki 190 °C įkaitintoje orkaitėje. Kai duona iškeps, leiskite jai šiek tiek atvėsti ir tuomet raikykite. Šios aromatingos duonos, kurioje susipina daug skirtingų skonių, norėsis dar ir dar!

RAGAUKITE SU ĮVAIRIOMIS UŽTEPĖLĖMIS, LAŠIŠA AR VYTINTA MĖSA.

SPELTŲ MILTAI

Tai idealus kviečių ar įprastų baltų miltų pakaitalas, kuris pasižymi organizmui vertingomis maistinėmis savybėmis. Svarbiausia tai, kad nors speltų miltuose yra glitimo, pastarasis nesukelia alergeninių reakcijų net ir tiems, kurių organizmas jo netoleruoja.

Šie miltai nuo kitų skiriasi tik tuo, kad tešlai pagaminti reikalingas ketvirtadaliu mažesnis vandens kiekis, o rezultatas džiugina kiekvieną - kepiniai yra minkšti, purūs bei turi išraiškingą riešutų poskonį. Iš speltų miltų galima išsikepti sausainius, pyragus, picas ir, žinoma, duoną – tokią galite rasti ir „IKI“ kepinių skyriuje. Gardu ir sveika!

VICI

SAKAI, RAGAVAI VISKO?
PATIEK SAU SIURPRIZĄ.

Ar kada nors svajojote apie pusryčius Ispanijoje? Galvoje sukasi mintys apie minkštą paplūdimio smėlį po kojomis, gražią flamenko muziką, grojančią aplink ir stalą, pilną geriausio maisto? Ši svajonė gali išsipildyti! **VICI Plateadas de mar surimi unguriukai** yra tikras Ispaniškas delikatesas, kurio skonį galite pajusti tiesiog namuose! Nusikelkime į Ispaniją kartu!
Daugiau receptų: *www.surimiunguriukai.lt*

CROSTINI SU POMIDORAIS IR SURIMI UNGURIUKAIS

Ingredientai:
- 20 mažų šviesios duonos riekelių (arba 5 didelių)
- 30 vyšninių pomidoriukų (apie 400 g.)
- 200 g. **VICI Plateadas de Mar surimi unguriukų**
- 2 a.š. džiovintų raudonėlių
- Kelios saujos šviežio baziliko lapelių
- Aliejaus kepimui

Gaminimo eiga:
1. Sumuštinių duoną supjaustykite į keturias dalis. Apšlakstykite duoną aliejumi ir paskrudinkite 8-10 min. iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje, kol taps traški.
2. Perpjaukite pusiau pomidoriukus, keptuvėje įkaitinkite šiek tiek aliejaus.
3. Sudėkite pomidorus, pagardinkite raudonėliu ir maišydami pakepkite 3-4 min., kol suminkštės.
4. Toje pačioje keptuvėje kelias minutes pakepkite ir unguriukus, kol sušils ir pasklis malonus aromatas.
5. Ant kiekvienos duonos riekelės dėkite po 3-4 pomidoro puseles.
6. Dėkite po šaukštą unguriukų ant kiekvieno sumuštinuko ir papuoškite juos baziliko lapeliais.

Mėsos ĮVAIROVĖ

Šaltasis metų laikas Lietuvoje jau įgavo pagreitį, todėl pasikeitė ir mūsų kasdienė mityba - vis labiau norisi sočių, sodriais skoniais pasižyminčių patiekalų, todėl šie keli „IKI Skanaus!" puslapiai dedikuoti mėsai ir atsakymams, kaip paruošti skirtingas jos rūšis, kad mėsos patiekalai taptų tikromis šventinio stalo žvaigždėmis. Rinkitės šviežią, „IKI" sveriamos mėsos skyriuose jūsų laukiančią, rinktinę mėsą iš Lietuvos ūkių.

TRIUŠIENA

Tai mėsos rūšis, kurioje beveik nėra riebalų, tad organizmas ją lengvai virškina. Triušieną galima paruošti įvairiausiais būdais, tačiau geriausios skoninės savybės atsiskleidžia troškinant. Tam ypač tinka priekinė triušio dalis, kuri ne mažiau gardi ir išvirta; tuo tarpu galinė dalis tinkamesnė kepimui.

Prieš gaminant triušieną, rekomenduotina 2-3 valandas palaikyti ją šaltame vandenyje, kad taptų minkštesnė. Jei nuspręsite triušieną troškinti, nepamirškite, kad šis procesas gana ilgas. Nors mėsa suminkštėja jau po 20-ties minučių, kitų tame pačiame puode esančių ingredientų aromatas į mėsą įsigeria sunkiau, todėl triušieną reikėtų troškinti kiek ilgiau nei valandą.

ANTIENA

Antis vis dažnesnė viešnia ant lietuvių stalo, ypač, kai artėja gražiausios metų šventės. Antiena džiugina savo universalumu – iš viso paukščio galima paruošti net kelis skirtingus patiekalus! Pavyzdžiui, pagrindines, mėsingiausias, anties dalis galima iškepti, iš smulkesnių ir labiau kaulėtų išvirti sriubą, o iš kepenėlių pagaminti gurmaniško skonio paštetą.

Antienoje gausu žmogaus organizmui vertingų vitaminų, tačiau net to nežinodami, daugelis šią mėsą renkasi dėl to, kad ji itin liesa. Vis dėlto, vertėtų nepamiršti, kad anties odelė pasižymi dideliu riebumu.

VIŠTIENA

Tai pati populiariausia paukštienos rūšis. Dažniausiai maisto gamyboje naudojama vištos krūtinėlė, kulšelės bei sparneliai. Vištiena, kaip ir antiena, pasižymi liesumu, tačiau ji, kaip būdinga paukštienai, yra šviesios spalvos, o valgant šią mėsą gali būti jaučiamas lengvas saldumas.

Vištiena – viena universaliausių mėsos rūšių, kadangi jai tinka patys įvairiausi paruošimo būdai – virimas, kepimas, troškinimas, rūkymas ar net vytinimas.

JAUTIENA

Jautienos kokybei įvertinti galioja reglamentu patvirtinti vertinimo kriterijai: kategorija (galvijai, buliai), raumeningumas (atsižvelgiama į nugaros, menčių, sprando raumenų išsivystymą) ir riebumas (riebalų kiekis mėsos išorėje). Svarbu įsidėmėti, kad kuo riebalinis audinys šviesesnis, tuo jautiena geresnė. Pačios vertingiausios jaučio dalys yra išpjova, antrekotas ir nugarinė, kadangi per visą jaučio gyvenimą jos juda mažiausiai. Dėl šios priežasties šių dalių mėsa yra pati minkščiausia. „IKI" parduotuvėse visa sveriama jautiena brandinta pagal specialią „IKI" mėsos technologų sukurtą brandinimo technologiją, todėl ši mėsa puikiai tiks įvairių kepsnių ruošimui.

AVIENA

Avies mėsa vertinama dėl išskirtinio skonio ir itin aukštos kokybės. Renkantis geriausią produktą, rekomenduojama pirkti mėsą su kaulu – gaminant ji išliks sultingesnė ir turės ryškesnį skonį. Skirtingos avienos dalys turi bendrą bruožą – kuo daugiau natūralaus avies riebalo, tuo mėsos skonis išraiškingesnis ir gurmaniškesnis.

Ant šventinio stalo dažniausiai puikuojasi avienos kepsniai bei iš mentės pagaminti troškiniai, tačiau turėkite omenyje, kad pjaustant mėsą, nereikėtų jos per daug susmulkinti, nes apdorojant smulkiai supjaustyti gabalėliai taps sausi ir kieti.

KIAULIENA

Islamo ir Judaizmo religijos kiaulieną valgyti draudžia, tačiau ji vis tiek išlieka viena iš dažniausiai naudojamų mėsos rūšių visame pasaulyje. Kiaulieną galima valgyti virtą, keptą, sūdytą ar rūkytą. Pačios vertingiausios jos dalys yra nugarinė, sprandinė bei kumpis. Dažniausiai iš kiaulienos gaminami kepsniai ar didkepsniai, gardus šašlykas, maltos mėsos kepsneliai ar dešros.

BURNOJE TIRPSTANTI KEPTA ŠVENTINĖ ANTIS

Paruošimo laikas: 60 min. + marinavimas ir kepimas / 6 porcijos

Jums reikės:
- **vidutinio dydžio anties (3 kg)**

Marinatui:
- **6 skiltelių česnako**
- **3 v. š. medaus**
- **3 v. š. žaliosios citrinos sulčių**
- **2 a. š. džiovinto rozmarino**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Įdarui:
- **300 g ryžių**
- **150 g džiovintų spanguolių**
- **3 a. š. cinamono**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Antį nuplaukite ir nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Tuomet nupjaukite perteklinius riebalus nuo apatinės anties dalies. Rekomenduojame šlaunelių odą subadyti šakute, o krūtinėlės odoje padaryti negilius įpjovimus. Grūstuvu sutrinkite nuluptas česnako skilteles, sudėkite į dubenį, užpilkite žaliosios citrinos sultimis bei medumi, suberkite džiovintą rozmariną ir šiek tiek pasūdykite. Viską gerai išmaišykite, marinatu ištrinkite anties išorę bei vidų ir mažiausiai 2 valandoms palikite šaldytuve. Kol antis marinuosis, pasiruoškite įdarą. Ryžius išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Po to virtus ryžius sumaišykite su džiovintomis spanguolėmis, įberkite šiek tiek cinamono, druskos ir pipirų, viską apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir gerai išmaišykite.

Kai antis išsimarinuos, ištraukite ją iš šaldytuvo ir užsiūkite kaklą. Tuomet vidų įdarykite ryžių bei džiovintų spanguolių įdaru ir užsiūkite apatinę anties dalį, kad įdaras neiškristų. Norėdami, kad kepimo metu antis išlaikytų gražią formą, kojas suriškite siūlu. Paruoštą antį dėkite į kepimo skardą ir kepkite iki 120 °C įkaitintoje orkaitėje apie 7-8 valandas. Maždaug kas valandą apšlakstykite antį iš jos išbėgusiais riebalais, o kai mėsa bus beveik iškepusi, temperatūrą padidinkite iki 220 °C ir kepkite dar 20 minučių. Nustebsite, tačiau šventinė antis puikiai derės su bruknių ar spanguolių uogiene!

PASIRUOŠKITE slidinėjimo SEZONUI

Vienas populiariausių žiemos sportų – slidinėjimas slidėmis arba snieglentėmis – reikalauja gero fizinio pasirengimo, todėl, jei norite per žiemos atostogas išvengti traumų, pasiruoškite iš anksto. Pateikiame jums keletą pratimų, kurie padės tinkamai pasiruošti slidinėjimo sezonui. Treniruotis pradėkite likus bent dviems savaitėms iki atostogų ir mėgaukitės žiemos džiaugsmais be jokio nereikalingo streso!

APŠILIMAS:

Kiekvieną treniruotę pradėkite nuo apšilimo. Atsistokite, išsitieskite, kojas laikykite pečių plotyje ir pradėkite sukamaisiais judesiais: lėtai sukite galvą pagal laikrodžio rodyklę – 10 kartų į vieną pusę ir 10 į kitą. Tuomet į priekį ir atgal pasukite pečius, klubus, kelius bei kulkšnis.

Atsigulkite ant nugaros ir, sulenkę kojas, delnais spauskite kelius prie krūtinės, o galvą prie kelių. Jei neturite nugaros traumų, kaip kamuoliukai lengvai pasisupkite ant stuburo.

Atsisėskite, ištiestas kojas plačiai išskėskite ir, sudėję delnus vieną ant kito, bandykite pasiekti dešinės pėdos pirštus. Grįžkite į pradinę poziciją ir lenkitės prie kairės kojos. Kartokite pratimą 10 kartų.

KŪNO LAVINIMAS:

Kūnas gali būti stiprinamas įvairiais būdais, tad rinkitės tai, ką mėgstate labiausiai: bėgiokite ar važinėkite dviračiu. Kiekvienas užsiėmimas turėtų trukti maždaug 45-90 minučių.

TEMPIMAS:

Po kiekvienos treniruotės būtina atpalaiduoti dirbusius raumenis. Vis dėlto, vien tempimas nepadės sumažinti raumenų skausmų. Po fizinio aktyvumo privaloma tinkamai pailsėti.

Reiklūs slidinėjimo judesiai, žema temperatūra, ledas, sniegas ir kietos slidės sukuria kūnui ekstremalias sąlygas, ypač, kai organizmas nėra prie jų įpratęs. Netinkamas fizinis pasirengimas yra pagrindinė priežastis, kodėl slidinėdami mėgėjai dažnai patiria traumas. Akivaizdu, kad šiame sporte labiausiai apkraunama kūno dalis yra kojos, todėl prieš pramogaudami turite tinkamai jas ištreniruoti. Nepamirškite, kad treniruotes privalo sudaryti ne tik bendrasis kūno lavinimas, bet ir apšilimo bei atpalaidavimo pratimai – tai padės išvengti raumenų pertempimo ar uždegimo.

1. SAVAITĖ

PIRMADIENIS
1. Apšilimas
2. Rato treniruotė, pirmas tipas
3. Tempimas

ANTRADIENIS
1. Apšilimas
2. Rato treniruotė, antras tipas
3. Tempimas

TREČIADIENIS
Kūno lavinimas

KETVIRTADIENIS
Poilsio diena

PENKTADIENIS
1. Apšilimas
2. Rato treniruotė, pirmas tipas
3. Tempimas

ŠEŠTADIENIS
1. Apšilimas
2. Rato treniruotė, antras tipas
3. Tempimas

SEKMADIENIS
Kūno lavinimas

2. SAVAITĖ

PIRMADIENIS
Poilsio diena

ANTRADIENIS
1. Apšilimas
2. Rato treniruotė, pirmas tipas
3. Tempimas

TREČIADIENIS
1. Apšilimas
2. Rato treniruotė, antras tipas
3. Tempimas

KETVIRTADIENIS
Kūno lavinimas

PENKTADIENIS
Poilsio diena

ŠEŠTADIENIS
1. Apšilimas
2. Rato treniruotė, pirmas tipas
3. Tempimas

SEKMADIENIS
1. Apšilimas
2. Rato treniruotė, antras tipas
3. Tempimas

RATO TRENIRUOTĖ. PIRMAS TIPAS:

Pirmojo tipo rato treniruotė skirta kojų bei sėdmenų raumenims lavinti. Ji apima 4 pratimus, kuriuos vieną po kito reikia kartoti 3-4 ratus.

1. SIAURAS PRITŪPIMAS

Atsistokite, išsitieskite ir lengvai sulenkite kelius. Pėdas laikykite klubų plotyje lygiagrečiai viena kitai. Laikykite nugarą tiesiai ir tūpkite, tarsi badytumėte atsisėsti, kol šlaunys atsidurs lygiagrečiai su grindimis. Stebėkite, kad keliai neperžengtų kojų pirštų linijos. Grįžkite į pradinę poziciją, palikdami lengvai sulenktus kelius. Pratimą kartokite 10 kartų.

2. KAMUOLIO SPAUDIMAS

Tai puikus pratimas vidiniams šlaunų raumenims bei kulkšnims stiprinti. Atsisėskite, nugarą laikykite tiesiai, kojas, pėdomis į grindis, sulenkite 45° kampu ir tarp kelių lengvai suspauskite kamuolį. Rankas laikykite ištiestas į priekį arba padėję ant šlaunų. Keliais suspauskite kamuolį stipriau, laikykite 5 sekundes ir atsipalaiduokite. Pratimą kartokite 10 kartų.

3. KĖDUTĖ

Nugara atsistokite prie sienos, priglauskite visą kūną nuo galvos iki kulnų ir, dubens kaulus stumdami į priekį, ištiesinkite stuburą – jis per visą ilgį turi būti prigludęs prie sienos. Nekeisdami stuburo padėties, lėtai nugara slyskite žemyn, kol šlaunys atsidurs lygiagrečiai grindims. Būkite šioje pozicijoje 30 sekundžių ir išsitieskite.

4. ĮTUPSTAI

Atsistokite ir išsitieskite. Rankomis įsiremkite į klubus, dešine koja ženkite į priekį ir sulenkite ją 90° kampu. Dešine pėda tvirtai remkitės į grindis, o tiesios kairės kojos kelį lenkite link žemės, tačiau neatsiremkite. Stebėkite, kad priekinės kojos kelis neperžengtų pėdos pirštų linijos. Pratimą kartokite 10 kartų kiekvienai kojai.

RATO TRENIRUOTĖ. ANTRAS TIPAS:

Antrojo tipo rato treniruotė orientuota į pagrindinių viso kūno raumenų grupę. Ji apima 4 pratimus, kuriuos vieną po kito reikia kartoti 3-4 ratus.

1. ATSILENKIMAI

Atsigulkite ant nugaros, stuburą per visą ilgį prispauskite prie žemės, rankas sunerkite už galvos, o kojas, pėdomis į grindis, sulenkite 45° kampu. Tiesia nugara pilvo raumenų jėga kelkite viršutinę kūno dalį ir grįžkite atgal, tačiau neatsigulkite – mentės turi likti ore. Pratimą kartokite 20 kartų.

2. LENTA

Atsigulkite ant pilvo, delnais atsiremkite į grindis lygiagrečiai pečiams. Remdamiesi delnais ir kojų pirštais, visiškai tiesų kūną pakelkite nuo žemės ir laikykitės šioje pozicijoje 30 sekundžių. Turite jausti dirbantį pilvo presą.

3. KORPUSO SUKIMAS

Atsigulkite ant nugaros ir išsitieskite. Tiesias kojas šiek tiek pakelkite nuo žemės ir tiesia nugara, naudodami pilvo raumenų jėgą, pakelkite viršutinę kūno dalį – turėtumėte sėdėti maždaug 90° kampu, svorį laikydami ant dubens. Į priekį ištieskite rankas, laikykite jose kamuolį ar kitą svorio turintį daiktą ir per juosmenį, ne per klubus ar nugarą, sukitės į dešinę pusę. Tą patį darykite sukdamiesi į kairę pusę. Pratimą kartokite 10 kartų.

4. NUGAROS HIPEREKSTENZIJA

Atsigulkite ant pilvo veidu į grindis, rankas ištieskite virš galvos. Lėtai kelkite pečius ir krūtinę nuo grindų, tuo pačiu rankas lenkdami taip, kad alkūnės priartėtų prie šonų. Itin svarbu lenkimo metu išlaikyti rankas pečių lygyje. Pratimą kartokite 20 kartų.

Beata TIŠKEVIČ

Didžiosios metų šventės – Kalėdos ir Naujieji metai – laukiamiausios bene visuose namuose. Tačiau kiekvieni namai yra skirtingi ir didelė laimė leisti sau gyventi kitaip nei dauguma. Tinklaraštininkė, aktorė, knygos „Vyvenimas“ autorė, įvairų socialinių projektų iniciatorė Beata Tiškevič turi savas šventines tradicijas, kuriomis sutiko pasidalinti.

Beata, kokią vietą jūsų gyvenime užima didžiosios metų šventės? Ką jums asmeniškai reiškia Kalėdos? Su kuo asocijuojasi Naujieji metai?

Aš nesu iš tų žmonių, kurie statytų namuose eglutę, puoštų ją imbieriniais sausainėliais ir jau lapkritį pakuotų dovanas – mano tradicijos kasmet vis kitokios. Jeigu gyvenčiau kitokioje visuomenėje, tai tikriausiai Kalėdos mano gyvenime praeitų visiškai nepastebėtos. Tiesa, šiemet su partneriu pradėjome kalbėtis, kad gal atėjo metas susikurti mūsų pačių autentiškas tradicijas. Kol kas man didžiosios religinės metų šventės – puikus metas sustoti, pailsėti, apkabinti artimuosius, nes dirbu kaip užsukta ir atsipeikėju tik tada, kai visi aplink stabteli.

Naujieji metai ir rugsėjo 1-oji man yra svarbūs atskaitos taškai, įkvepiantys imtis pokyčių gyvenime, užsibrėžti tikslus (tiesa, kartais visai nepasiekiamus), mokytis kažko naujo, peržvelgti savo gyvenimą iš šalies. Man labai patiko, kaip su partneriu sutikome praėjusius Naujuosius. Pajutome, kad norime būti vieni, namuose. Nusipirkome limonado, pameditavome, ant balto popieriaus lapo surašėme tai, ką norime paleisti, tai, ką norime keisti, padėkojome vienas kitam už puikius metus. Buvo labai gera. Dar nežinau, kaip norėsis sutikti šiuos – gal visiškai atvirkščiai?

2019-uosius sutikau neturėdama didelių užmojų, tiesiog norėjau tęsti tai, ką pradėjau, nesiblaškyti ir skirti daugiau dėmesio žemiškiems dalykams: taupyti pinigus būsto įnašui, mokytis vairuoti, toliau plėtoti savo neseniai įkurtą edukacinio turinio platformą-verslą nebegeda.lt, skirti daugiau dėmesio artimiesiems.

VEGANIŠKA TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA

Jums reikės:

- 1 kg moliūgo
- 3 bulvių
- 2 morkų
- 1 svogūno
- 3 skiltelių česnako
- 2 cm imbiero šaknies
- 200 ml kokosų pieno
- 1 v. š. kokosų aliejaus
- 2 v. š. moliūgų ir saulėgrąžų sėklų
- žiupsnelio druskos, pipirų, kario ir raudonosios paprikos

Moliūgą, bulves ir morkas nuplaukite ir nulupkite. Supjaustykite nedideliais gabalėliais, kad greičiau išvirtų ir dėkite į puodą su vandeniu. Daržoves virkite 15-20 minučių, kol jos visiškai suminkštės. Iš puodo nupilkite 1 – 2 stiklines karšto vandens, kad sriuba nebūtų labai skysta. Keptuvėje ištirpinkite kokosų aliejų, suberkite susmulkintą svogūną, česnaką bei tarkuotą imbierą ir pakepinkite 2-3 minutes. Tuomet sudėkite prieskonius, gerai išmaišykite ir kepkite dar 3 minutes. Po to viską suberkite į puodą su virtomis daržovėmis, įpilkite kokosų pieno ir elektriniu trintuvu sutrinkite iki vientisos masės. Valgykite pagardinę moliūgų ir saulėgrąžų sėklomis.

ŠI SRIUBA PUIKIAI TIKS SU DUONA ARBA ORKAITĖJE KEPTAIS LAPINIO „KALE" KOPŪSTO LAPAIS.

Kaip švenčiate Kalėdas? Galbūt turite prisiminimų iš vaikystės?

Man gražu, kad per Kalėdas žmonės strimgalviais lekia pas tuos, kurie rūpi, kuriuos myli. Prisimenu savo močiutę ir kaip ji stengdavosi iš visų jėgų išpešti, kad tie dvylika patiekalų garuotų ant stalo. Dar pamenu, kaip mokydamasi mokykloje norėdavau padovanoti po dovaną visoms savo dešimčiai draugių, nors turėjau iš viso 10 litų ir... pavykdavo!

Kaip ruošiatės šventėms? Perkate kalėdines dovanas, o gal daugiau dėmesio skiriate vidinėms būsenoms – susikaupimui, tylai, susikoncentravimui, meditacijoms?

Neskiriu laiko dovanų pirkimui. Dovanoju tada, kai jaučiu, ką tiksliai noriu padovanoti. Specialiai nelaukiu Kalėdų ar kitų švenčių, nedovanoju dovanų vien todėl, kad neva reikia, kažkokia ypatinga proga. Labai nemėgstu to prieškalėdinio pirkimų streso. Kartais dovanoju dovanas artimiems žmonėms vidury mėnesio, be jokios progos, o į gimtadienį galiu ateiti visai tuščiomis. Siaubinga draugė, kai pagalvoji. Man atrodo, kad gražiausia ir geriausia, ką galiu padovanoti artimiems žmonėms, yra besąlygiškas palaikymas, meilė, šiluma, žinojimas, kad esu visada šalia ir, jeigu reikės, aš visą naktį būsiu su jų sunkiais jausmais. Tokių žmonių neturiu daug, bet tie, kurie yra, tikiu, kad žino, kaip stipriai juos myliu ir kokia dėkinga esu, kad jie yra mano gyvenime. Nuolat jiems tai primenu.

KODĖL GI NE...?

...surengus sniego skulptūrų konkurso

Pamirškite sniego senius ir pabandykite sukurti originalias sniego skulptūras! Suorganizuokite nedidelį šeimos konkursą ir skirkite laimėtojui simbolinį prizą. Išsirinkite stilių arba temą ir kibkite į darbą!

...suorganizavus filmų maratono

Kai ateina vakaras ir pasidaro per tamsu čiuožinėti rogutėmis, žaisti sniego karą ar užsiimti kitomis smagiomis žiemos pramogomis lauke, išsivirkite karšto šokolado, susirangykite po šiltu pledu ir leiskitės į filmų maratoną. Skirkite laiko sau ir pasižiūrėkite filmus, kuriuos praleidote per šiuos ilgus metus. „IKI Skanaus!" siūlo seną gerą klasiką, kurioje vyrauja ir kulinarijos tema: „Džiuli ir Džiulija", „Nudegęs", „Šimto žingsnių kelionė", „Valgyk, melskis, mylėk" ar fantastiškąjį „Kaip vanduo šokoladui". Šie filmai neabejotinai įkvėps išbandyti dar daugiau gardžių receptų!

...nuėjus į baletą

Dažniausiai į Operos ir baleto teatrą einame pasižiūrėti tradicinių spektaklių, tačiau teatras šį sezoną siūlo šiuolaikiškų ir jaunatviškų kūrinių, tad kodėl gi neišbandžius ko nors naujo? Juk gracingi baleto šokėjų judesiai, gražios istorijos ir kerinti muzika pakylėja ir apgaubia šaltą žiemą pasakiška atmosfera.

...pasidalinus šventiniais likučiais

Po didžiųjų žiemos švenčių, kai stalai lūžta nuo vaišių, dažnai kyla klausimas, ką gi daryti su šventiniais likučiais? Ogi aplankykite seniai matytus gimines ir draugus! Tai puiki proga pasišnekučiuoti su artimaisiais, kurių nespėjote aplankyti švenčių metu, o kad jiems nereiktų ruošti vaišių stalo, atsivežkite lauktuvių – dalinimasis dar šventėmis kvepiančiu maistu suartins net labiausiai nutolusius draugus.

...parašius laiško Kalėdų Seneliui

Ar prisimenate kaip vaikystėje nė vienais metais žiemos šventės neapsieidavo be laiško Kalėdų seneliui? Svajodavote apie norų išsipildymą ir su nekantrumu laukdavote stebuklingo Kalėdų ryto. Kodėl gi neparašius laiško ir šiemet? Patikėkite, vaikams bus kur kas smagiau, jei laiškus rašysite kartu su visa šeima ir norų išsipildymo lauksite drauge. Kitame puslapyje rasite voką, kuriame užrašykite savo troškimus ir išsiųskite!

1 PARAŠYK LAIŠKĄ KALĖDŲ SENELIUI

Gerai apgalvok, kokią dovaną norėtum išpakuoti Kalėdų rytą, ir tuomet visas mintis perkelk į laišką.

2 IŠKIRPK IR SULANKSTYK

Laišką iškirpk ir sulankstyk taip, kad žinutė liktų viduje. Jei nedrąsu, visada gali paprašyti tėvelių pagalbos.

BRANGUS *Kalėdų* SENELI,

GERIAUSI LINKĖJIMAI,

3 IŠSIŲSK IR LAUK KALĖDŲ RYTO!

Nepamiršk laiško perduoti mamai ar tėčiui, kad išsiųstų, ir lauk magiško Kalėdų ryto!