Aukščiausios kokybės tinklas Lietuvoje

Daugiau informacijos www.iki.lt

IKI Skanaus! 2020 pavasaris, 5 leidimas

Skanaus!

GREITA SKANU KOKYBIŠKA TAUPU

KAINA SU IKI LOJALUMO KORTELE
0,49 €
KAINA BE KORTELĖS
0,99 €

24
PUSLAPIAI
APIE SVEIKĄ MITYBĄ IR SKANŲ MAISTĄ

GARDŽIOS IDĖJOS:
įdaryti kiaušiniai

BOLIVINĖS BALANDOS:
saldžioji pusė

Pavasario gaiva
ANT VELYKŲ STALO

ĖJIMO VARŽYBOS

VILNIUS 2020

iki

NEMOKAMAS RENGINYS VISAI ŠEIMAI

NEMOKAMA REGISTRACIJA

www.ikiejimovarzybos.lt

STARTAS: Balandžio 25 d. 12 val.

VIETA: Vilnius, VU stadionas, Saulėtekio al. 2.

#walk15

Eik su nemokama programėle #walk15
ir keisk žingsnius į nuolaidas ar prizus!

Artėja Jūsų gimtadienis? Gaukite išskirtinę nuolaidą!

Jūsų gimtadienio proga pateikę kortelę IKI PREMIJA ar IKI PREMIJA SENJORAMS apsipirkimo metu, gaukite 10 % nuolaidą kitam apsipirkimui.**

APSIPIRKITE* iki

GAUKITE KVITĄ %

VISOMS PREKĖMS** -10%

NUOLAIDOS SUMUOJAMOS

PASINAUDOKITE PER 3 MĖN. 3

* Likus penkiolikai dienų iki jūsų gimtadienio arba penkiolika dienų po jo.

** Nuolaida netaikoma CENTO ,CLEVER ženklu pažymėtoms prekėms, tabako gaminiams, loterijų bilietams, telefono sąskaitų papildymams, trečiųjų šalių paslaugoms, tarai, dovanų kortelėms, pradinio ir specializuoto maitinimo pieno mišiniams, alkoholiniams gėrimams. Daugiau informacijos www.iki.lt.

6

10

14

TURINYS

6 5 receptai VIENAME KREPŠELYJE

10 VELYKŲ PUSRYČIAMS – kiaušiniai

14 DŽIAUGSMAS AKIMS, gomuriui ir sielai

18 SALOTŲ PADAŽŲ įvairovė

28 GARDŽIOS ĮDARYTŲ kiaušinių idėjos

43 VALGAU SVEIKAI IR skaniai

54 MADINGAS IR lengvas maistas

82 TRADICINIS KIAUŠINIŲ marginimas

86 ŽALUMYNAI ANT mūsų stalo

TRADICINIS KIAUŠINIŲ MARGINIMAS

Velykinis stalas neįsivaizduojamas be svarbiausių šios pavasario šventės simbolių – margučių. Puošybos būdų yra pačių įvairiausių, tačiau bene patys autentiškiausi ir originaliausi – senąsias tradicijas menantys, vašku marginti kiaušiniai.
Asta Čmukienė, „Leipalingio laisvalaikio salės“ meno vadovė bei tautinių šokių kolektyvo „Leipūnas“ vadovė, kiaušinius jau apie tris dešimtmečius margina tik vašku. Unikalia savo patirtimi moteris dalijasi Druskininkuose, Viečiūnuose ir Leipalingyje rengiamų edukacinių užsiėmimų metu.

TIRAŽAS:
80 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2020 m. kovo 2 d.

LEIDINIO NUMERIS:
5/2020

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

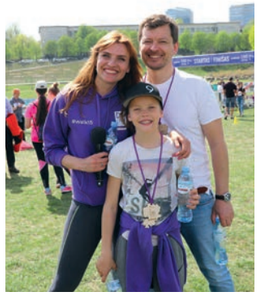
ISSN 2669-0063

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

Pavasarį išbandykite...

Valgau sveikai ir skaniai

Maistas - kasdienė mūsų gyvenimo dalis. Turbūt bene kasdien planuojate ir gaminate bent tris patiekalus, tačiau ar visuomet, rinkdamiesi ingredientus, atsižvelgiate į produktų kokybę, šviežumą bei natūralumą? Ne? Kviečiame išbandyti šiais kriterijais pagrįstą mitybos būdą, kuris padės organizmui suteikti visų reikalingų maisto medžiagų bei pripildys kūną energijos! Mums svarbu padėti jums žengti teigiamų pokyčių link, todėl „IKI Skanaus!" pristato naują sveikos mitybos skyrių, kuriame rasite gausybę naudingos informacijos, patarimų ir, žinoma, gardžių bei sveikų receptų!



„IKI" ĖJIMO VARŽYBOS

Ar gali būti palankesnis metas atsinaujinimui nei naujų jėgų ir entuziazmo suteikiantis pavasaris? Vis anksčiau kylanti saulė ir nepaliaujamai ilgėjantys vakarai įkvepia pripildyti kasdienybę naujais naudingais įpročiais: maitintis sveikiau, gyventi tvariau, judėti daugiau ir, žinoma, kur kas dažniau džiaugtis grynu oru.

SALDŽIOJI BOLIVINĖS BALANDOS PUSĖ

Itin maistingos ir naudingos bolivinės balandos sėklos dažniausiai naudojamos gaminant nesaldžius patiekalus. Įtariame, jog niekada apie tai nepagalvojote, tačiau tiesa ta, jog šios sėklos neįtikėtinai puikiai tinka ir desertams! Kviečiame kartu atrasti kitą – saldžiąją – bolivinės balandos pusę.

JAPONŲ KULINARIJOS STEBUKLAI

Blynai, sumuštiniai, koldūnai... Iš pirmo žvilgsnio tai atrodo kaloringas ir nesveikas maistas, tačiau tai netiesa, jei šie skanėstai pagaminti pagal Japonų virtuvės taisykles. Ši virtuvė laikoma viena sveikiausių pasaulyje – japonai puikiai žino kaip gaminti maistingus ir nekaloringus patiekalus, kuriuose naudojami ingredientai išlaikytų originalų savo skonį. Ar gi nepakankamai priežasčių leistis į japonišką kulinarijos kelionę?

KŪRYBIŠKAS ŽVILGSNIS Į VAISIUS

Žaismingai pateiktas maistas – tai puiki galimybė vaikų racioną praturtinti taip reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Naudingas vitaminų rinkinys, kurį vaikai mielai suvalgys, slepiasi po mielais personažais bei įdomiomis transporto priemonėmis.

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.

5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Susėsti prie vieno stalo su visa šeima – tikras gyvenimo džiaugsmas, tačiau sugalvoti patiekalus, kurie visiems tiks ir patiks – gana sudėtinga užduotis. Norėdami šią misiją palengvinti, siūlome net penkis skirtingus receptus, kurie nudžiugins kiekvieną šeimos narį – vaikai mėgausis vasarą primenančiais virtiniais su uogomis, tėvai ragaus daržovių pyragą, o seneliai išbandys kiek kitokius balandėlius. Šeimos vakarienę galėsite pradėti kvapnia daržovių sriuba ir viską vainikuoti nenuodėmingai skaniu šokoladiniu pudingu. Puikus vakarienės planas, tiesa?

PIRKINIŲ KREPŠELIS:

- Cukinijos
- Morkos
- Raudonosios paprikos
- Konservuoti kukurūzai
- Tarkuotas parmezanas
- Batatai
- Špinatų lapai
- Raudonieji „BioVillage“ lęšiai
- Ilgagrūdžiai „BioVillage“ ryžiai
- Miltai
- „BioVillage“ visadalių grūdų makaronai
- Kiaušiniai
- Svogūnai
- Mėlynės
- Jautienos kumpis be kaulo
- Kalakutienos faršas
- Česnakas
- Tarkuotas kietasis sūris
- „BioVillage“ ementalio sūris riekelėmis
- Ispaninio šalavijo sėklos
- Kakavos milteliai
- „BioVillage“ gėlių žiedų medus
- Vištienos krūtinėlė
- Salieras
- Pomidorai
- „BioVillage“ pomidorų padažas
- „BioVillage“ daržovių sultinio kubeliai
- Šilauogės
- „BioVillage“ migdolų gėrimas
- „BioVillage“ ryžių gėrimas
- Laurų lapai
- Džiovintos „BioVillage“ petražolės
- Alyvuogių aliejus
- „BioVillage“ česnakų granulės
- Džiovintas „BioVillage“ bazilikas

CUKINIJŲ IR BATATŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 45 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- 4 nedidelių cukinijų
- 2 batatų
- 1 svogūno
- 50 g šviežių špinatų lapų
- 4 kiaušinių
- 15 g tarkuoto kietojo sūrio
- 200 g „BioVillage“ ementalio sūrio riekelėmis
- 3 a. š. „BioVillage“ džiovinto baziliko
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos, pipirų

Labai plonais griežinėliais supjaustykite cukinijas bei batatus, o svogūną – smulkiais kubeliais. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite svogūną, užberkite šiek tiek druskos ir viską kepkite apie 6 minutes. Į atskirą dubenį įmuškite kiaušinius, įdėkite druskos, pipirų, džiovinto baziliko ir viską gerai išmaišykite. Imkite apvalią 22 cm skersmens kepimo skardą, išklokite ją kepimo popieriumi ir pradėkite sluoksniuoti pyragą. Kad pyrago pagrindas būtų tvirtas, padenkite kepimo skardą 4 sluoksniais cukinijų griežinėlių. Tuomet sluoksniais dėkite batatų griežinėlius, špinatų lapus, šiek tiek keptų svogūnų, ementalio sūrio ir užpilkite šlakeliu kiaušinių plakinio. Sluoksniuokite pyragą tol, kol išnaudosite visus ingredientus ir galiausiai viršų apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C ir kepkite pyragą apie 1 valandą. Likus kelioms minutėms iki kepimo pabaigos, apibarstykite pyragą kietuoju sūriu. Jei bekepant pyrago viršus pradės džiūti, uždenkite jį folija. Iškeptą pyragą 10 minučių palaikykite kambario temperatūroje ir, kai tik jis šiek tiek atvės, valgykite tiek, kiek širdis geidžia!

VIRTINIAI SU ŠILAUOGĖMIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 20 virtinių

Jums reikės:
- **350 g miltų**
- **1 didelio kiaušinio**
- **150 ml „BioVillage“ ryžių gėrimo**
- **300 g šviežių šilauogių**
- **2 v. š. cukraus**

Į dubenį sudėkite miltus, įmuškite kiaušinį ir supilkite ryžių gėrimą. Iš pradžių pamaišykite, o po to minkykite tešlą tol, kol ji taps elastinga ir nebelips prie rankų. Išminkytą tešlą dėkite į dubenį, pridenkite medžiaginiu rankšluostėliu ir 30 minučių palaikykite kambario temperatūroje. Tuo tarpu nuplaukite šilauoges ir, labai gerai nusausinę, pagardinkite jas cukrumi. Tešlą padalinkite į 2 lygias dalis ir iškočiokite iki 3 mm storio. Naudodami stiklinę išspauskite 10 cm skersmens apskritimus, į kiekvieno vidų dėkite po šaukštą šilauogių ir suformuokite virtinukus. Įsitikinkite, kad gerai užspausdėte tešlos kraštus – užtvirtinimui galite juos užsukti arba suspausti šakute. Paruoštus virtinukus dėkite į verdantį vandenį ir, kai šie iškils į vandens paviršių, virkite 5-6 minutes. Šis patiekalas bus dar skanesnis, jei jį pagardinsite gabalėliu sviesto ar šaukštu grietinės!

DARŽOVIŲ SRIUBA SU LĘŠIAIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 6 porcijos

Jums reikės:
- **500 g virtos vištienos krūtinėlės**
- **1 ½ litro vandens**
- **100 g „BioVillage“ raudonųjų lęšių**
- **1 saliero stiebo**
- **3 pomidorų**
- **1 svogūno**
- **2 kubelių „BioVillage“ daržovių sultinio**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Pomidorus, salierą ir svogūną supjaustykite nedideliais gabalėliais. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite svogūną ir pakepinkite apie 3 minutes. Tuomet sudėkite likusias smulkintas daržoves, įberkite druskos, viską gerai išmaišykite ir pakepinkite dar 5 minutes. Šakute suplėšykite virtą vištieną ir sudėkite į puodą su daržovėmis. Viską užpilkite vandeniu, įdėkite daržovių sultinio kubelius, suberkite lęšius ir pagardinkite žiupsneliu pipirų. Viską išmaišykite ir ant nedidelės kaitros virkite apie 10 minučių. Paprasta, bet labai gardu. Skanaus!

BALANDĖLIAI SU KALAKUTIENA IR ŠPINATAIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 25 balandėliai

Jums reikės:
- **1 kopūsto galvos**
- **700 g kalakutienos faršo**
- **200 g „BioVillage“ ilgagrūdžių ryžių**
- **50 g špinatų**
- **1 svogūno**
- **1 morkos**
- **1 paprikos**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**
- **žiupsnelio paukštienos prieskonių**
- **keleto laurų lapų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Į puodą su vandeniu dėkite nuplautą kopūsto galvą ir virkite apie 15 minučių, kol suminkštės kopūsto lapai. Kitame puode išvirkite ryžius pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Atskirame dubenyje kalakutienos faršą sumaišykite su druska bei paukštienos prieskoniais, suberkite virtus ryžius, sudėkite špinatų lapus ir dar kartą viską gerai išmaišykite. Nuo apvirtų kopūsto lapų pašalinkite koto sustorėjimus, į kiekvieną lapą dėkite po šaukštą paruošto mėsos įdaro ir kruopščiai užlankstykite kraštus. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kiekvieną balandėlio pusę pakepinkite po 2-3 minutes. Į atskirą puodą įpilkite 400 ml vandens, sudėkite apkeptus balandėlius, įberkite druskos, pipirų, laurų lapų ir ant nedidelės kaitros troškinkite balandėlius apie 10 minučių. Svogūną, morką ir papriką supjaustykite nedideliais kubeliais, daržoves šiek tiek pakepinkite keptuvėje ir sudėkite į puodą su balandėliais. Jei reikia, įdėkite daugiau druskos ar kitų mėgstamų prieskonių ir troškinkite dar 15 minučių. Šie balandėliai puikiai tiks su virtomis krapais pagardintomis bulvėmis. Skanaus!

ŠOKOLADINIS PUDINGAS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **500 ml „BioVillage“ migdolų gėrimo**
- **100 g ispaninio šalavijo sėklų**
- **50 g šviežių šilauogių**
- **3 v. š. kakavos miltelių**
- **1 v. š. „BioVillage“ gėlių žiedų medaus**

Į dubenį suberkite ispaninio šalavijo sėklas, kakavos miltelius ir įdėkite šaukštą gėlių žiedų medaus. Visus šiuos ingredientus užpilkite migdolų gėrimu ir gerai išmaišykite. Dubenį palikite šaldytuve mažiausiai 20 minučių, kad sėklos išbrinktų ir masė sutirštėtų. Paruoštą pudingą sudėkite į mažesnius dubenėlius ir papuoškite desertą šviežiomis bei sultingomis šilauogėmis.

VELYKŲ SIMBOLIS *naujai*

Visiems aišku kaip dieną, kad pagrindinis Velykų simbolis – kiaušinis. Tačiau ar žinote, kodėl? Kiaušinis simbolizuoja naujos gyvybės ir naujo gyvenimo pradžią, todėl velykiniai margučiai – tai lyg bundančios gamtos šaukliai. Kiaušinius valgome virtus ar keptus, naudojame juos gausybėje skirtingų patiekalų, tačiau per šias šventes siūlome į šį baltymų šaltinį pažvelgti naujai. Gardinkite mėgstamus kiaušinių patiekalus Viduržemio jūros prieskoniais, netikėtais daržovių deriniais bei netradiciniais padažais ir pripildykite šventes žavinga ir gardžia egzotika.

OMLETĄ PAGARDINKITE DŽIOVINTU RAUDONĖLIU ARBA ŠVIEŽIAIS VIDURŽEMIO JŪROS PRIESKONIAIS – BAZILIKAIS, ČIOBRELIAIS.

VIDURŽEMIO JŪROS OMLETAS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 4 didelių kiaušinių
- 30 g sviesto
- žiupsnelio jūros druskos
- žiupsnelio juodųjų pipirų
- 10 mažų pomidorų
- 1 geltonosios paprikos
- 10 juodųjų alyvuogių
- 1 mažo agurko
- 100 g fetos
- 1 a. š. alyvuogių aliejaus

Pomidorus, papriką bei agurką supjaustykite mažais kubeliais, alyvuoges – griežinėliais ir viską suberkite į dubenį. Tuomet sudėkite didžiąją dalį fetos, supilkite alyvuogių aliejų, įberkite druskos ir viską gerai išmaišykite. Atskirame inde išplakite kiaušinius ir pagardinkite juos druska bei pipirais. Įkaitintoje keptuvėje ištirpdykite šiek tiek sviesto, supilkite pusę kiaušinio plakinio ir kepkite, kol iškeps apatinė omleto pusė. Tuomet paviršių apibarstykite smulkiais fetos gabalėliais, perlenkite omletą pusiau ir kepkite dar kelias minutes, kol sūris išsilydys, o kiaušinis visiškai iškeps. Taip pat paruoškite ir antrąją porciją. Omletą patiekite su daržovių ir fetos salotomis.

IKI sviestas, 82%

PRIEŠ GAMINDAMI SALOTAS, DARŽOVES APVIRKITE – JOS TAPS MINKŠTESNĖS.

CLEVER konservuoti kukurūzai

„GADO-GADO“ DARŽOVIŲ IR KIAUŠINIŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 2 kiaušinių
- 200 g pomidorų
- 100 g morkų
- 100 g spindulinių pupuolių daigų
- 150 g virtų saldžiųjų kukurūzų
- 100 g šviežių paprikų
- 150 g kopūsto
- 1 žaliosios citrinos

Žemės riešutų padažui:

- 100 g nesūdytų žemės riešutų
- 50 ml kokosų pieno
- 1 mažos aitriosios paprikos
- 1 skiltelės česnako
- 1 v. š. sojų padažo
- 1 v. š. tamarindo pastos
- 30 g palmių cukraus
- 2 a. š. sezamų aliejaus
- 1 v. š. žaliųjų citrinų sulčių
- 2 v. š. smulkintų petražolių

Visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į trintuvą ir sutrinkite iki vientisos masės. Pusę paruošto padažo supilkite į didelį salotų dubenį, o likusią dalį atidėkite į šalį. Sūdytame vandenyje kietai išvirkite kiaušinius, tuomet juos nulupkite ir perpjaukite pusiau. Pomidorus bei paprikas supjaustykite mažais gabalėliais, o morkas ir kopūstą – juostelėmis. Daržoves sudėkite į salotų dubenį, taip pat suberkite kukurūzus, spindulinių pupuolių daigus ir apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis. Salotas apibarstykite smulkintomis petražolėmis, sudėkite kiaušinio puseles ir pagardinkite likusiu padažu.

PRIEŠ KEPDAMI, PARUOŠTĄ LIETINIŲ TEŠLĄ APIE 30 MINUČIŲ PALAIKYKITE KAMBARIO TEMPERATŪROE – TEŠLA TAPS TAMPRESNĖ, TODĖL IŠKEPTI BLYNELIAI BUS MINKŠTESNI.

IKI pienas, 2,5%

KIAUŠINIU ĮDARYTI LIETINIAI

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 4 kiaušinių
- 100 g plonų kiaulienos šoninės griežinėlių
- 1 v. š. sviesto
- 8 v. š. vandens
- žiupsnelio druskos
- 1/8 a. š. juodųjų pipirų
- 100 g sultenių

Lietinių tešlai:

- 1 kiaušinio
- 85 g kvietinių miltų
- 200 ml pieno
- 1/8 v. š druskos
- 1 v. š. išlydyto sviesto

Naudodami konditerinę šluotelę išplakite kiaušinį, įpilkite 100 ml pieno, suberkite miltus bei druską, supilkite išlydytą sviestą ir maišykite iki vientisos masės be gumulėlių. Tuomet supilkite likusį pieną ir dar kartą gerai išmaišykite. Šoninės griežinėlius iš abiejų pusių paskrudinkite įkaitintoje keptuvėje ir išdėliokite ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalų perteklių. Švarioje įkaitintoje keptuvėje ištirpinkite šiek tiek sviesto, supilkite ketvirtadalį pagamintos lietinių tešlos ir kepkite blyną, kol apatinė jo pusė įgaus švelnią gelsvą spalvą. Tuomet blynelį atsargiai apverskite ir jo viduryje įmuškite kiaušinį – stenkitės, jog trynys išlaikytų savo formą. Kad kiaušinio baltymas neišsilietų, blyno kraštus iš visų pusių atsargiai užlenkite. Kiaušinį apibarstykite druska bei pipirais, sumažinkite kaitrą, į keptuvę įpilkite 2 šaukštus vandens, uždenkite ir kepkite, kol kiaušinis visiškai iškeps. Tokiu būdu paruoškite dar 3 porcijas. Lietinius patiekite su skrudinta šonine bei šviežiomis sultenėmis.

Džiaugsmas AKIMS, GOMURIUI IR SIELAI

Tikrieji gurmanai dievina, kai maisto gamyboje karaliauja vaizduotė ir šėlsta kūrybiškumas, o rezultatas stebina ne tik netikėtomis kombinacijomis, bet ir viliojančia estetika, atitinkančia aukščiausius standartus. Štai kodėl šį pavasarį jums, gardaus maisto mylėtojams, siūlome šviežias salotas, pietų kepsnius, gaiviąją panakotą bei sultingąjį morkų pyragą gaminti kiek kitaip – dailiai ir pikantiškai.

FETĄ GALITE PAKEISTI RIKOTA.

BATATŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos
Jums reikės:

- 1 kg mėlynų ir oranžinių batatų
- 200 g fetos
- 1 ridikėlio
- 2 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- 1 a. š. šviežių raudonėlių lapelių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 citrinos sulčių
- žiupsnelio maltų pipirų
- 1 a. š. druskos

Batatus nuskuskite, supjaustykite kubeliais ir apie 10 minučių virkite pasūdytame vandenyje. Tuomet nupilkite vandenį, palaukite, kol batatai atvės. Virtus kambario temperatūros batatus suberkitę į salotų dubenį, apšlakstykite alyvuogių aliejumi bei citrinos sultimis, apibarstykite druska ir pipirais, sudėkite griežinėliais pjaustytą ridikėlį, kubeliais pjaustytą fetą, raudonėlių lapelius bei petražoles ir viską gerai išmaišykite.

JEI NETURITE ČESNAKO LAIŠKŲ, KOPŪSTO LAPUS PRIE MĖSOS PRITVIRTINKITE DANTŲ KRAPŠTUKAIS.

VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ LAPINIO KOPŪSTO PATALE

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos
Jums reikės:

- 800 g vištienos krūtinėlės
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. pipirų
- ½ a. džiovintų čiobrelių
- 8 lapinio kopūsto lapų
- 8 česnako laiškų
- 1 citrinos sulčių ir žievelės
- 50 ml alyvuogių aliejaus

Vištienos krūtinėlę supjaustykite į 8 lygias dalis ir apibarstykite druska, pipirais bei čiobreliais. Grilio keptuvėje įkaitinkite 3-4 šaukštus alyvuogių aliejaus ir apkepkite kiekvieną vištienos kepsnelių pusę. Tuomet vištienos gabalėlius įvyniokite į kopūsto lapą ir, naudodami česnako laišką, sutvirtinkite. Paruoštus kepsniukus vėl sudėkite į keptuvę ir dar šiek tiek apkepkite. Kepsnelius patiekite apšlakstytus citrinos sultimis bei apibarstytus tarkuota citrinos žievele.

PESTO PADAŽO LIKUTĮ SUPILKITE Į SANDARŲ INDELĮ IR LAIKYKITE ŠALDYTUVE. PADAŽĄ NAUDOKITE MAKARONAMS, SALOTOMS AR SRIUBOMS.

IKI grietinėlė, 35%

PANAKOTA SU PESTO PADAŽU

Paruošimo laikas: 30 min. + šaldymas / 4 porcijos

Jums reikės:
- 200 ml pieno
- 500 ml plakamosios grietinėlės
- ½ a. š. druskos
- žiupsnelio maltų pipirų
- žiupsnelio malto muskato
- 60 g parmezano
- 10 g želatinos

Pesto padažui:
- 100 g šviežių petražolių
- 50 g lazdyno riešutų
- 50 g parmezano
- ¼ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų pipirų
- 50 ml alyvuogių aliejaus

Patiekimui:
- 150 g kumpio
- 4 riekelių skrudintos duonos

Suberkite želatiną į nedidelį dubenėlį, užpilkite šaltu vandeniu ir palikite 10 minučių, kol išbrinks – jei ant pakuotės nurodyta kitaip, laikykitės gamintojo instrukcijų. Puode užvirkite pieną, sumaišytą su plakamąją grietinėle. Vos tik užvirs, nukelkite puodą nuo viryklės, suberkite druską, pipirus, muskatą bei tarkuotą parmezaną ir viską gerai išmaišykite. Tuomet į puodą sudėkite išbrinkusią želatiną ir maišykite, kol ji išsilydys. Panakotą išpilstykite į nedidelius indelius, pusvalandžiui palikite atvėsti kambario temperatūroje, o tuomet 2-3 valandoms – kol panakota sustings – laikykite desertą šaldytuve.

Per tą laiką paruoškite pesto padažą: keptuvėje be jokių riebalų pakepinkite lazdyno riešutus ir suberkite juos ant švaraus, sauso virtuvinio rankšluosčio. Suvyniokite ir švelniai trinkite, kol nusilups riešutų odelė. Nuplaukite petražoles, jas šiek tiek pasmulkinkite ir, kartu su atvėsusiais lazdyno riešutais, suberkite į trintuvą. Trintuvo turinį šiek tiek pasmulkinkite, tuomet suberkite tarkuotą parmezaną, įberkite druskos, pipirų ir, vis įpildami po šlakelį alyvuogių aliejaus, viską sutrinkite iki vientisos masės.
Į kiekvieną sustingusios panakotos indelį įdėkite po šaukštą pesto padažo ir patiekite desertą su kumpiu bei skrudinta duona.

MORKŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 60 min. + šaldymas
Jums reikės:
- 180 g miltų
- 100 g graikinių riešutų
- žiupsnelio druskos
- 1 a. š. geriamosios sodos
- 1½ a. š. kepimo miltelių
- 1 a. š. cinamono
- 4 kiaušinių
- 170 g rudojo cukraus
- 170 ml aliejaus
- 50 ml pieno
- 300 g morkų
- 2-3 mažų morkyčių papuošimui

Kremui:
- 100 g kreminio sūrio
- 150 g kambario temperatūros sviesto
- ½ citrinos sulčių ir žievelės
- 120 g cukraus pudros

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Keptuvėje be jokių riebalų pakepinkite graikinius riešutus, palaukite, kol jie atvės ir sumalkite. Į dubenį suberkite miltus, druską, kepimo miltelius, cukraus pudrą, cinamoną bei maltus riešutus ir viską gerai išmaišykite. Morkas nuplaukite, nuskuskite ir sutarkuokite. Į atskirą dubenį įmuškite kiaušinius, suberkite rudąjį cukrų ir plakite plaktuvu, kol masė taps kreminės tekstūros. Lėtai maišydami į kiaušinių masę supilkite aliejų ir dar kartą išplakite plaktuvu. Tuomet supilkite pieną, suberkite paruoštą sausų ingredientų mišinį, tarkuotas morkas ir viską gerai išmaišykite. Paruoštą tešlą supilkite į dvi 18 cm skersmens kepimo formas, išklotas kepimo popieriumi, ir 35 minutėms pašaukite į įkaitusią orkaitę.
Per tą laiką paruoškite kremą: nuolat maišydami, į dubenį sudėkite kreminį sūrį, sviestą, supilkite citrinos sultis, suberkite tarkuotą citrinos žievelę, cukraus pudrą ir maišykite, kol masė taps vientisa.
Kai biskvitai iškeps, leiskite jiems atvėsti ir tik tuomet išimkite iš kepimo formų. Kiekvieną biskvitą padalinkite į dvi dalis taip, kad iš viso gautumėte 4 sluoksnius. Pyragą gaminkite sluoksniuodami: ant vieno biskvito sluoksnio užtepkite dalį paruošto kremo, ant viršaus dėkite kitą biskvito sluoksnį, vėl tepkite kremą ir t.t., kol sunaudosite visus biskvito sluoksnius. Kad būtų dailiau, viršutinį kremo sluoksnį suformuokite naudodami konditerinį maišelį su žvaigždutės formos antgaliu.
Galiausiai morkų pyragą dekoruokite mažomis morkytėmis ir skanaukite!

IKI rudasis cukranendrių cukrus

PRIEŠ IŠTRAUKDAMI BISKVITĄ IŠ ORKAITĖS, PATIKRINKITE, AR JIS TIKRAI IŠKEPĘS. Į BISKVITĄ ĮKIŠKITE DANTŲ KRAPŠTUKĄ IR IŠTRAUKITE: JEI JIS ŠVARUS – BISKVITAS JAU IŠKEPĖ, O JEI APLIPĘS TEŠLA – REIKIA KEPTI DAR KELETĄ MINUČIŲ.

SALOTŲ PADAŽŲ *įvairovė*

Kai veidą vis dažniau paglosto saulės spinduliai, o akis džiugina žaliai besipuošiantys medžiai, žinai, kad pagaliau atėjo pavasaris! Tai metų laikas, kai vis dažniau norisi šviežių daržovių, o gausus „IKI“ asortimentas, kuriame rasite ne tik pomidorų, ridikėlių ir agurkų, bet ir šviežių žirnių bei krapų, tik ir ragina palepinti save pavasariška gaiva. Tačiau gamindami šviežių daržovių salotas neretai pamirštame vieną iš svarbiausių ingredientų – padažą! Čia rasite keturis puikiai pažįstamus, iš skirtingų pasaulio virtuvių atkeliavusius padažus salotoms – nuo šiltų kraštų pietuose iki tolimųjų Azijos valstybių!

TOLIMŲJŲ RYTŲ DVELKSMAS – RIEŠUTŲ SVIESTO PADAŽAS

Paruošimo laikas: 10 min. / 200 ml

Jums reikės:

- **3 v. š. riešutų sviesto**
- **2 a. š. ryžių acto**
- **½ žaliosios citrinos sulčių**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 a. š. sojos padažo**
- **2 a. š. medaus**
- **1 a. š. rudojo cukraus**
- **2 skiltelių česnako**
- **2 g šviežių petražolių**
- **žiupsnelio raudonosios paprikos miltelių**
- **1 cm imbiero šaknies**
- **žiupsnelio druskos**

Į elektrinį maisto smulkintuvą sudėkite supjaustytą imbiero šaknį bei visus kitus ingredientus, išskyrus petražolių lapelius, ir maišykite tol, kol masė taps vientisos kreminės konsistencijos. Petražolių lapelius susmulkinkite ir įmaišykite į paruoštą padažą. Dabar galite gardinti mėgstamas salotas!
Šis padažas puikiai tiks su mėlynuoju kopūstu, šiaudeliais pjaustytomis morkomis, žaliomis pupomis, geltonąja paprika arba šiek tiek apvirtu brokoliu.

GRAIKIJOS KLASIKA – „TZATZIKI“ PADAŽAS

Paruošimo laikas: 10 min. / 200 ml

Jums reikės:

- **200 g natūralaus graikiško jogurto**
- **1 agurko**
- **2 skiltelių česnako**
- **1 a. š. žaliosios citrinos sulčių**
- **šiek tiek žaliosios citrinos žievelės**
- **4 g šviežių krapų**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Agurką nulupkite ir smulkiai supjaustykite. Į dubenėlį supilkite graikišką jogurtą, sudėkite smulkintas česnako skilteles bei krapus ir įtarkuokite žaliosios citrinos žievelės. Padažą pagardinkite citrinos sultimis, druska ir pipirais. Viską gerai išmaišykite, paragaukite ir, jei reikia, įdėkite daugiau prieskonių. Jei norisi daugiau gaivumo, įpilkite dar šlakelį žaliosios citrinos sulčių.
Lengvumu dvelkiančiu „Tzatziki“ padažu gardinkite salotas, pagamintas iš lapinių „kale“ kopūstų, mėlynojo svogūno, geltonosios paprikos, agurkų ir pomidorų.

ITALIJOS PASIDIDŽIAVIMAS – PESTO PADAŽAS

Paruošimo laikas: 10 min. / 200 ml

Jums reikės:

- **70 g šviežių baziliko lapelių**
- **50 g tarkuoto kietojo sūrio**
- **40 g kedrų riešutų**
- **120 ml alyvuogių aliejaus**
- **2 didelių skiltelių česnako**
- **2 žaliųjų citrinų**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Baziliko lapelius nuplaukite ir kruopščiai nusausinkite. Į elektrinį maisto smulkintuvą sudėkite baziliką, kedrų riešutus, česnaką, įspauskite žaliosios citrinos sulčių ir viską sutrinkite iki vientisos masės. Gautą mišinį perpilkite į dubenį, įberkite kietojo sūrio, įpilkite alyvuogių aliejaus, jei norite intensyvesnio skonio, įberkite žiupsnelį druskos bei pipirų ir viską gerai išmaišykite.
Pesto padažas praturtins špinatų ar kitų lapinių salotų, vynuoginių pomidorų, gerai prinokusių avokadų ir mocarelos salotas.

ISPANIŠKAS GENIALUMAS – NAMINIS MAJONEZAS

Paruošimo laikas: 10 min. / 200 ml

Jums reikės:

- **2 kiaušinių**
- **2 v. š. citrinos sulčių**
- **2 a. š. garstyčių**
- **450 ml rapsų aliejaus**
- **žiupsnelio druskos**

Šviežius ir kokybiškus kiaušinius gerai nuplaukite ir įmuškite į dubenį. Į tą patį indą suberkite smulkiai pjaustytą česnaką, sudėkite garstyčias, supilkite citrinos sultis ir rapsų aliejų. Rankinį maisto trintuvą įstatykite į dubenį su ingredientais ir trinkite. Nekilnokite įrankio aukštyn – žemyn, plakite sukamaisiais judesiais. Kai pastebėsite, kad dubens dugne pradeda susidaryti majonezas, po truputį kelkite trintuvą į viršų, kol visi ingredientai susimaišys ir taps vientisa tiršta mase. Jei reikia, naminį majonezą pagardinkite druska.
Šiuo padažu gardinkite sočias bulvių, morkų, žiedinių kopūstų, žirnių ir saliero salotas.

Užkandžiai SUŽADINANTYS APETITĄ

Kartais nutinka taip, kad patys geriausi dalykai užklumpa visai netikėtai. Įsivaizduokite, neseniai grįžote iš darbo, šaldytuvo lentynoje išdidžiai puikuojasi sūrio gabalėlis, keletas daržovių ir stiklainis dar žiemą užkonservuotų uogų. Suskamba durų skambutis, o ten – draugų būrys! Ką daryti? Išeitis visada yra: tereikia parsisiųsti „LastMile“ programėlę ir užsisakyti reikiamų produktų, kuriuos jums į namus atveš greičiau nei per dvi valandas! O kad viskas būtų dar paprasčiau, gardžių ir lengvai paruošiamų vieno kąsnio užkandžių receptai – tiesiai prieš jūsų akis!

OŽKOS SŪRIU ĮDARYTOS DATULĖS

Paruošimo laikas: 20 min. / 3 porcijos

Jums reikės:

- 12 šviežių datulių
- 100 g ožkos sūrio
- 3 v. š. kreminio sūrio
- 80 g vytinto kumpio
- 10 g migdolų riešutų
- žiupsnelio druskos, pipirų

Naudodamiesi peiliu sutraiškykite migdolų riešutus ir suberkite juos į dubenį. Ant riešutų sudėkite kreminį bei ožkos sūrį, užberkite žiupsnelį druskos ir pipirų. Viską gerai išmaišykite ir palikite šaldytuve 10 minučių. Datules perpjaukite išilgai ir pašalinkite kauliukus. Į kiekvienos datulės vidų įdėkite šiek tiek paruošto sūrio kremo, apvyniokite vytinto kumpio juostele ir persmeikite mediniu pagaliuku. Skanaus!

VEGETARAMS ŠIS UŽKANDIS PUIKIAI TIKS BE ŠONINĖS, APIBARSTYTAS SMULKINTAIS KEPINTAIS MIGDOLAIS.

SŪRIO KAMUOLIUKAI

Paruošimo laikas: 20 min. / 20 kamuoliukų

Jums reikės:

- 300 g tepamo sūrio
- 200 g čederio sūrio
- 1 a. š. česnako miltelių
- 3 v. š. medaus
- 30 g karijų riešutų
- 120 g džiovintų spanguolių
- 10 g šviežių petražolių

Į dubenį smulkia tarka sutarkuokite čederio sūrį, sudėkite tepamą sūrį, medų, suberkite česnakų miltelius bei pusę rankomis susmulkintų karijų riešutų. Viską gerai išmaišykite ir paruoštą masę kelioms minutėms palikite šaldytuve. Džiovintas spanguoles ir petražoles smulkiai supjaustykite, o likusius karijų riešutus sutraiškykite peiliu. Viską sudėkite į atskirą dubenėlį ir išmaišykite. Iš paruoštos sūrio masės suformuokite nedidelius sūrio rutuliukus ir apvoliokite juos riešutų bei spanguolių mišinyje. Valgykite vienus arba su nesaldžiais sausainiais.

Atsisiųsk „LastMile“ programėlę
Išsirink prekes iš IKI
Gauk prekes į namus!

Tai nauja „IKI” parduotuvių paslauga Vilniuje bei Kaune, kuri palengvins kasdienį jūsų gyvenimą. Jums tereikia parsisiųsti programėlę, susidėti norimas prekes į krepšelį, apmokėti ir sulaukti, kol „LastMile” šviežius maisto produktus pristatys jums tiesiai į namus!

PERSIKO IR RIKOTOS DUETAS – DVIEJŲ KĄSNIŲ SUMUŠTINIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 16 sumuštinukų

Jums reikės:

- **čiabatos**
- **250 g rikotos**
- **2 persikų**
- **1 v. š. medaus**
- **3 v. š. balzaminio acto**
- **kelių šviežių baziliko lapelių**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Čiabatą padalinkite į 16 riekelių, išdėliokite jas kepimo skardoje, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir šiek tiek paskrudinkite orkaitėje, įkaitintoje iki 180 °C. Susmulkinkite baziliko lapelius, o persiką supjaustykite plonomis skiltelėmis. Rikotą sumaišykite su medumi ir užtepkite mišinio ant kiekvieno batono gabalėlio. Ant viršaus uždėkite po persiko skiltelę, apšlakstykite balzaminiu actu ir papuoškite smulkinu šviežiu baziliku.

SUMUŠTINIS SU SKUMBRĖS IR AGURKŲ UŽTEPĖLE

Paruošimo laikas: 20 min. / 16 sumuštinukų

Jums reikės:

- **1 prancūziško batono**
- **1 karšto rūkymo skumbrės**
- **1 agurko**
- **½ raudonojo svogūno**
- **3 v. š. natūralaus graikiško jogurto**
- **1 v. š. majonezo**
- **1 v. š. citrinos sulčių**
- **5 g šviežių petražolių**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Skumbrę nulupkite, išimkite kaulus ir, naudodamiesi šakute, sutrinkite. Smulkiai supjaustykite agurką, svogūną bei petražolių lapelius. Į indą su skumbre sudėkite smulkintas daržoves, supilkite graikišką jogurtą, majonezą, citrinos sultis ir užberkite prieskonių. Viską labai gerai išmaišykite ir palikite šaldytuve 10 minučių. Paruoštą užtepėlę tepkite ant prancūziško batono riekelių.

PUIKŪS RECEPTAI SU LYDYTU SŪRIU „MEMEL BLUE"

Yra keli produktai be kurių neįsivaizduoju savo kasdienybės. Tai – kiaušiniai, ir aišku, sūris. Vienas iš top sūrių, kuriuos turiu šaldytuve – tai visa MEMEL BLUE „šeima". Sūris tinka ant užkandžių stalo, o taip pat gali keliauti į kone visus patiekalus jiems suteikdamas pikantiško skonio. Savo mylimame tinklaraštyje www.myliusuri.lt ne tik išreiškiu meilę sūriui, bet dalinuosi įvairiais receptais. Sūrį su mėlynuoju pelėsiu dedu net į Viduriniųjų Rytų patiekalą šakšuką, o čia jums siunčiu dvi puikias idėjas – vieną Velykoms ir ne tik, o kita puikiai tinka savaitgalio pusryčiams ar pasiimti su savimi į darbą, gamtą ar mišką.

Urtė Mikelevičiūtė &
www.myliusuri.lt

VELYKOMS IR NE TIK: ĮDARYTI KIAUŠINIAI SU „MEMEL BLUE"

Jums reikės:

- 7 kiaušinių (turėsime viso 14 puselių)
- 100 g „Memel Blue" sūrio su mėlynaisiais pelėsiais
- 100-140 g klasikinio lydyto sūrio „Memel Blue"
- 100 g virto kalakutienos kumpio
- krapų
- svogūnų laiškų
- juodųjų pipirų

Gaminimo eiga:

Kiaušinius išvirkite kietai. Dėkite į verdantį vandenį ir virkite 9 minutes. Juos atvėsinkite ir nulupkite. Perpjaukite kiaušinius pusiau ir išimkite trynius. Virtą kalakutienos kumpelį supjaustykite pakankamai smulkiai. Tą patį padarykite su krapais bei svogūnų laiškais. Susmulkinkite sūrį. Trynius sutrinkite ir sumaišykite su visais ingredientais. Į visą šitą masę įmaišykite lydytą sūrį su mėlynuoju pelėsiu. Šiuo įdaru įdarykite kiaušinius ir dar apibarstykite krapais.

TRUPUTĮ ITALIŠKAS TUNO SUMUŠTINIS SU LYDYTU „MEMEL BLUE" SŪRIU

Jums reikės:

- mėgstamos duonos (aš naudojau tamsią čiabatą duoną)
- 1 avokado, 2 kiaušinių
- lydyto sūrio „Memel Blue" su aitriosiomis paprikomis ir spanguolėmis
- konservuoto tuno (aš renkuosi alyvuogių aliejuje)
- mėgstamų daigų (aš rinkausi burokėlių ir saulėgrąžų)
- rukolos, agurko
- šlakelio laimo sulčių
- juodųjų pipirų

Gaminimo eiga:

Išvirkite kiaušinius. Dėkite į verdantį vandenį, virkite 7 minutes. Lydytą sūrį sumaišykite su tuno konservais, truputį įlašinkite laimo sulčių, berkite pipirų. Duonelę pjaukite išilgai, ją truputį pašildykite orkaitėje ar ant keptuvės. Susipjaustykite skiltelėmis avokadą. Galite pasidaryti ir trintą avokadą, jį tiesiog sutrinkite šakute, lašinkite laimo sulčių, dėkite druskos ir pipirų. Ant duonos tepkite užtepėlę, tuomet dėkite avokado skilteles arba trintą avokadą, pjaustytą kiaušinį, gardinkite rukola ar kitoms mėgstamomis salotomis bei daigais.

VILKYŠKIŲ PIENINĖ

DAUGIAU RECEPTŲ WWW.MYLIUSURI.LT

Japonų KULINARIJOS STEBUKLAI

Blynai, sumuštiniai, koldūnai... Iš pirmo žvilgsnio tai atrodo kaloringas ir nesveikas maistas, tačiau tai netiesa, jei šie patiekalai pagaminti pagal Japonų virtuvės taisykles. Ši virtuvė laikoma viena sveikiausių pasaulyje – japonai puikiai žino, kaip gaminti maistingus ir nekaloringus patiekalus, kuriuose naudojami ingredientai išlaikytų originalų savo skonį. Argi nepakankamai priežasčių leistis į japonišką kulinarijos kelionę?

GYOZA – JAPONIŠKI KOLDŪNAI

Paruošimo laikas: 90 min. / 40 koldūnų

Jums reikės:
- 300 g minkštųjų kviečių miltų
- ½ a. š. druskos
- 150 ml verdančio vandens
- kukurūzų krakmolo pabarstymui
- 2 v. š. saulėgrąžų aliejaus kepimui
- 100 ml vandens troškinimui

Įdarui:
- 200 g jautienos faršo
- 1 česnako skiltelės
- 1 morkos
- 80 g svogūnų laiškų
- 100 g kopūsto
- 1 a. š. malto muskato
- 1 a. š. druskos
- 2 v. š. sojų padažo

Padažui:
- 80 ml sojų padažo
- 30 g ryžių sirupo
- 15 ml ryžių acto

Į dubenį suberkite miltus, įberkite žiupsnelį druskos, įpilkite karšto vandens ir viską pamaišykite mediniu šaukštu. Kai ingredientai šiek tiek susimaišys, toliau tešlą minkykite rankomis. Nors gali atrodyti, jog ingredientai nelimpa, daugiau vandens nepilkite – tiesiog kantriai minkykite toliau, kol tešla taps vientisa. Paruoštą tešlą įvyniokite į maistinę plėvelę ir pusę valandos palaikykite kambario temperatūroje.

Per tą laiką paruoškite įdarą ir padažą. Nuplaukite ir susmulkinkite svogūnų laiškus bei česnakus, nuskuskite ir sutarkuokite morkas, o kopūstą supjaustykite plonomis juostelėmis. Į dubenį sudėkite jautienos faršą, suberkite susmulkintas daržoves ir viską išmaišykite rankomis. Kitame inde sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus.

Išvyniokite tešlą, suformuokite 2-3 pirštų storio cilindrą ir supjaustykite jį maždaug 1 cm pločio gabalėliais – juos laikykite uždengtus švariu, drėgnu virtuviniu rankšluosčiu. Tešlos gabalėlius iškočiokite – turėtumėte gauti 1-2 milimetrų storio taisyklingus apskritimus. Jeigu nepavyksta suformuoti taisyklingų apskritimų, galite juos išspausti naudodami stiklinę ar sausainių formelę. Kad tešla neliptų, stalviršį bei tešlą vis pabarstykite kukurūzų krakmolu. Paruoštus paplotėlius dėkite vieną ant kito ir laikykite uždengę drėgnu rankšluosčiu – taip tešla nesudžius ir nesukietės.

Kai sunaudosite visą tešlą, pradėkite formuoti koldūnus. Iškočiotą paplotėlį dėkite į delną, per vidurį įdėkite šaukštą įdaro, kraštelį, apvesdami pirštu, sudrėkinkite drungnu vandeniu ir perlenkite paplotėlį pusiau. Klostėmis iš kairės į dešinę lankstydami viršutinį koldūno sluoksnį, suspauskite kraštelius – apatinė koldūno pusė turėtų likti lygi, o viršutinė klostuota.

Teflioninėje keptuvėje įkaitinkite saulėgrąžų aliejų, tuomet, lygiąja puse į apačią, vienu sluoksniu ir taip, kad nesiliestų tarpusavyje, sudėkite koldūnus. Kepkite juos ant didelės kaitros, kol apačia šiek tiek apskrus, tuomet į keptuvę įpilkite vandens, uždenkite ir, sumažinę kaitrą, patroškinkite apie 10 minučių. Nukelkite dangtį, palaukite, kol išgaruos vandens likučiai, įpilkite šlakelį aliejaus ir dar apie minutę paskrudinkite. Koldūnus pagardinkite padažu ir patiekite dar karštus. Skanaus!

IŠMINKYTĄ TEŠLĄ PADALINKITE Į TRIS DALIS IR KIEKVIENĄ GABALĖLĮ Į MAISTINĘ PLĖVELĘ ĮVYNIOKITE ATSKIRAI – TAIP TEŠLĄ DAR LABIAU APSAUGOSITE NUO DŽIŪVIMO.

JEI NORITE, MĖSĄ GALITE KEPTI IR ORKAITĖJE – APIE 20 MINUČIŲ 200 °C TEMPERATŪROJE.

JAPONIŠKAS SUMUŠTINIS „KATSU SANDO“

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 2 gabalėlių kiaulienos nugarinės (150-200 g)
- žiupsnelio druskos, pipirų
- 100 g „panko“ džiūvėsėlių
- 1 kiaušinio
- 100 g miltų
- 100 ml daržovių aliejaus
- 4 riekelių forminės sumuštinių duonos
- 2 a. š. garstyčių
- 200 g kopūsto

Padažui:

- 50 ml Vorčesterio padažo
- 3 v. š. sojų padažo
- 1 v. š. kečupo
- 1 a. š. medaus
- ½ mažo svogūno
- 2 skiltelių česnako

Pasiruoškite tris dubenėlius: vieną su miltais, kitą su plaktu kiaušiniu, o trečiąjį su „panko“ džiūvėsėliais. Mėsos gabalėlius iš abiejų pusių apibarstykite druska bei pipirais ir paeiliui išvoliokite miltuose, kiaušinyje bei džiūvėsėliuose. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir iškepkite kiaulienos kepsnelius – apie 2 minutes kepkite vieną pusę, tuomet apverskite ir kepkite, kol mėsa visiškai iškeps. Kepsnelius iš keptuvės perkelkite ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalų perteklių.

Į nedidelį puodą supilkite Vorčesterio padažą, kečupą, medų bei sojų padažą ir kaitinkite ant vidutinio stiprumo kaitros. Kai padažas užvirs, į puodą išspauskite česnaką, suberkite tarkuotą svogūną ir virkite, kol padažas taps vientisas.

Smulkiai supjaustykite kopūstą ir pradėkite ruošti sumuštinius. Ant visų sumuštinių duonos riekių užtepkite garstyčių, dvi iš jų padenkite smulkintu kopūstu, ant viršaus užpilkite šiek tiek padažo, uždėkite mėsos kepsnelius, galiausiai užliekite likusiu padažu ir užklokite duonos riekėmis. Jei reikia, sumuštinius šiek tiek suspauskite, nuo kraštų nupjaukite pluteles, kiekvieną sumuštinį įstrižai perpjaukite pusiau ir patiekite.

JEI NETURITE APVALIŲ FORMELIŲ, IŠ PRADŽIŲ SUFORMUOKITE BLYNELIUS IŠ MAŽIAU TEŠLOS IR KEPKITE JUOS APIE 5 MINUTES. TUOMET ANT KIEKVIENO BLYNELIO UŽPILKITE DAR PO ŠAUKŠTĄ TEŠLOS, KEPTUVĘ UŽDENKITE IR KEPKITE 3–4 MINUTES. GALIAUSIAI BLYNUS ATSARGIAI APVERSKITE IR UŽDENGTOJE KEPTUVĖJE KEPKITE DAR 5 MINUTES.

JAPONIŠKI BLYNELIAI

Paruošimo laikas: 35 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 4 kiaušinių
- 50 ml pieno
- ½ a. š. vanilės ekstrakto
- ½ citrinos žievelės
- 70 g minkštų kviečių miltų
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 50 g cukraus
- 2 v. š. aliejaus kepimui
- 2 v. š. klevų sirupo
- 2 kaušelių ledų

Atskirkite kiaušinių trynius nuo baltymo. Į indą su kiaušinių tryniais suberkite cukrų, vanilės ekstraktą, supilkite pieną ir viską išplakite. Į plakinį suberkite tarkuotą citrinos žievelę, miltus, sumaišytus su kepimo milteliais, ir dar kartą viską gerai išmaišykite. Elektriniu plaktuvu iki standžių putų išplakite kiaušinių baltymus ir lėtais judesiais, kad nesusprogdintumėte susidariusių oro burbuliukų, įmaišykite juos į trynių ir miltų masę.

Keptuvėje įkaitinkite aliejų, išdėliokite apvalias, 9 cm skersmens, metalines formeles ir kiekvieną jų iki pusės pripildykite paruošta blynų tešla. Keptuvę uždenkite ir kepkite blynus apie 8 minutes, tuomet kiekvieną jų apverskite, vėl uždenkite ir kepkite dar apie 5 minutes. Galiausiai blynelius išimkite iš metalinių formelių, apliekite klevų sirupu ir patiekite su ledais.

GARDŽIOS ĮDARYTŲ KIAUŠINIŲ *idėjos*

Kiaušiniai pakankamai dažnas svečias mūsų virtuvėse – kartais juos valgome virtus, kartais keptus, o kartais naudojame kur kas sudėtingesnių patiekalų gamyboje, tačiau smagiausia, kai sulaukiame dienos, dedikuotos vien tik kiaušiniams! Jei įprasti virti kiaušiniai nebedžiugina, siūlome net 5 būdus, kaip įdomiai įdaryti kiaušinius šventiniam Velykų stalui, nesvarbu, tai bus pusryčiai, pietūs ar vakarienė!

KIAUŠINIAI SU ŠONINE

Paruošimo laikas: 10 min. / 10 puselių

Jums reikės:

- **5 kiaušinių**
- **50 g vytinto kumpio**
- **1 v. š. garstyčių**
- **5 g šviežių petražolių**
- **½ a. š. cukraus**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**
- **žiupsnelio raudonosios paprikos miltelių**

Kietai išvirtus kiaušinius nulupkite, perpjaukite pusiau, išimkite trynius ir sudėkite juos į dubenį. Kumpį ir petražoles smulkiai supjaustykite, sudėkite į dubenį su tryniais, suberkite cukrų ir kitus prieskonius. Viską gerai išmaišykite ir įdarykite kiaušinio puseles.

KIAUŠINIAI SU KREVETĖMIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 10 puselių

Jums reikės:

- **5 kiaušinių**
- **10 krevečių**
- **1 skiltelės česnako**
- **½ žaliosios citrinos**
- **2 v. š. majonezo**
- **1 v. š. sviesto**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Kiaušinius kietai išvirkite, nulupkite, perpjovę pusiau, išimkite trynius ir sudėkite juos į dubenį. Keptuvėje ištirpinkite sviestą ir sudėkite smulkiai pjaustytą česnako skiltelę. Pakepinkite 2 minutes ir sudėkite krevetes – kepkite jas tol, kol uodegėlės pradės riestis į vidų. Į dubenį su tryniais įdėkite majonezo, įspauskite citrinos sulčių, užberkite prieskonių ir viską išmaišykite. Paruoštą masę dėkite į kiaušinio puseles ir papuoškite kepta krevete.

KIAUŠINIAI SU AVOKADU

Paruošimo laikas: 10 min. / 10 puselių

Jums reikės:

- **5 kiaušinių**
- **1 avokado**
- **½ žaliosios citrinos**
- **15 g saulėje džiovintų pomidorų**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Kietai išvirkite kiaušinius, juos nulupkite, perpjaukite pusiau, išimkite trynius ir sudėkite juos į dubenį. Avokadą perpjaukite pusiau, šaukštu išskobkite minkštimą ir sudėkite į dubenį su tryniais. Įspauskite žaliosios citrinos sulčių, sudėkite smulkiai supjaustytus džiovintus pomidorus, prieskonius ir viską gerai išmaišykite. Paruošta mase įdarykite kiaušinio puseles.

KIAUŠINIAI SU TUNU

Paruošimo laikas: 10 min. / 10 puselių

Jums reikės:

- **5 kiaušinių**
- **100 g konservuoto tuno savose sultyse**
- **20 g poro**
- **50 g tarkuoto kietojo sūrio**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**

Kiaušinius kietai išvirkite, nulupkite, perpjaukite pusiau ir, išėmę trynius, sudėkite juos į dubenį. Į dubenį su tryniais sudėkite konservuotą tuną bei smulkiai pjaustytą porą. Viską gerai išmaišykite, masę pagardinkite prieskoniais, darkart išmaišykite ir įdarykite ja kiaušinio puseles. Įdarytus kiaušinius pagardinkite tarkuotu sūriu.

KIAUŠINIAI SU PIEVAGRYBIAIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 10 puselių

Jums reikės:

- **5 kiaušinių**
- **7 pievagrybių**
- **1 raudonojo svogūno**
- **½ paprikos**
- **2 v. š. majonezo**
- **žiupsnelio druskos, pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Kiaušinius kietai išvirkite, nulupkite, perpjaukite pusiau, išimkite trynius ir sudėkite juos į dubenį. Pievagrybius, svogūną ir papriką smulkiai supjaustykite. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite smulkintas daržoves ir pakepinkite 4 - 5 minutes. Kai daržovės atvės, sudėkite jas į dubenį su tryniais, uždėkite majonezo, prieskonių ir viską gerai išmaišykite. Paruoštu įdaru užpildykite kiaušinių puseles.

Natūraliai brandintas
sojų padažas

Aukštą KIKKOMAN natūraliai brandinto japoninių sojų padažo kokybę lemia:

- 300 metų gaminimo tradicijas išlaikęs receptas;
- natūrali gaminio sudėtis: sojų pupelės (BE GMO), kviečiai, druska ir vanduo;
- natūralus gaminimo procesas: prie keturių pagrindinių sudedamųjų dalių pridėjus specialų fermentą, kurį naudoja tik KIKKOMAN, prasideda labai ypatingas fermentacijos procesas, panašus į vyno gamybos procesą, ir tik po pusės metų pagaminamas sodraus skonio ir nuostabaus aromato sojų padažas. Šio aromato negalima būtų išgauti naudojant chemines medžiagas ar priedus, kurie daro įtaką rezultatams;
- „slaptas skonis“, dar vadinamas UMAMI, patiekalams suteikiantis unikalų, rafinuotą skonį ir aromatą (daugiau informacijos galite rasti *www.umamiinfo.com*).

Kaip atpažinti geros kokybės natūraliai brandintą sojų padažą:

- sudedamosios dalys – tik natūralios;
- spalva šiek tiek skaidri, rusvai raudona, priešingai nei žemos kokybės sojų padažų, kurie gali būti juodi ir neskaidrūs;
- padažas niekada neturi nuosėdų;
- kvapas saldokas, sodrus. Nenatūraliai brandintame sojų padaže gali būti juntamas stiprus, cheminis kvapas;
- skonis puikiai subalansuotas ir suteikia maistui malonų, rafinuotą skonį;
- ant etiketės visada nurodyta, kad padažas „natūraliai paruoštas“;
- geros kokybės sojų padažas niekada neturi konservantų, dažiklių, skonio stipriklių ir kitų priedų, žymimų E raide. Vienintelis konservantas yra druska.

GRYBAI +k

***Portobello* grybai su karštu sūriu ir špinatų įdaru (4 porcijos)**

JUMS REIKĖS:

- 8 *Portobello* grybų (galite naudoti didelius pievagrybius),
- pipirų (pagal skonį),
- 100 ml KIKKOMAN natūraliai brandinto sojų padažo,
- 2 šaukštų sviesto,
- 800 g špinatų,
- 1 svogūno,
- 1 g maltų muskato riešutų,
- 150 g maskarponės sūrio,
- 200 g kamambero sūrio,
- 2 kiaušinių,
- 300 g PANKO džiūvėsių,
- 200 g miltų,
- aliejaus kepti.

PARUOŠIMAS:

Grybus nuplaukite, nuvalykite ir nupjaukite kotelius. Toje vietoje, kur kepurėlė jungiasi su koteliu, atsargiai išskobkite duobelę, pabarstykite pipirais ir įpilkite KIKKOMAN natūraliai brandinto sojų padažo. Kepkite iki 180 ˚C įkaitintoje orkaitėje 10 min.
Atskirai paruoškite špinatų įdarą. Sumaišykite sviestą, špinatus ir smulkiai pjaustytą svogūną. Įberkite maltų muskato riešutų, įpilkite šiek tiek KIKKOMAN natūraliai brandinto sojų padažo. Sudėkite maskarponės sūrį, įberkite žiupsnelį pipirų ir viską gerai išmaišykite. Kamambero sūrį supjaustykite gabaliukais, pamerkite į plaktus kiaušinius ir gerai apvoliokite PANKO džiūvėsiuose ir miltuose. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir kepkite sūrį po kelias minutes iš abiejų pusių. Kamambero sūrį prieš kepimą rekomenduojame užšaldyti. Išimkite grybus iš orkaitės, įdarykite špinatų įdaru, ant kiekvieno uždėkite po gabalėlį kepto sūrio.
Galite papuošti špinato lapeliu.
Patiekite karštus. Skanaus!

kikkoman
seasoning your life

Veršiena
TRAŠKIOJE PLUTELĖJE

Patiekalai traškioje plutelėje dažniausiai asocijuojasi su daug karšto aliejaus ir visa galybe kalorijų, tačiau „IKI Skanaus!" siūlo net tris receptus, kurie leis šiuo malonumu mėgautis sveikai! Rinkitės aukščiausios kokybės veršieną, atkeliavusią tiesiai iš lietuviškų ūkių, ir kepkite traškiuosius kepsnelius orkaitėje be jokių riebalų. Neįtikėtina, tiesa? Bet tikra!

IKI GOURMET alyvuogių aliejus

JEI PISTACIJOS SKRUNDA PER GREITAI, UŽDENKITE VERŠIENOS KEPSNELIUS FOLIJA.

VERŠIENA SU PISTACIJOMIS

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

- 4 gabalėlių veršienos karkos
- 1 a. š. druskos
- 100 g smulkintų pistacijų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Veršienos gabalėlius apibarstykite druska ir vieną pusę padenkite smulkintomis pistacijomis. Kepsnelius pistacijomis į viršų išdėliokite kepimo popieriumi išklotoje bei aliejumi išteptoje skardoje ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 200 °C temperatūroje apie 15–20 minučių. Veršienos kepsnius patiekite su pesto padažu bei šviežių daržovių salotomis.

CLEVER grietinė, 30%

VERŠIENA KUKURŪZŲ DRIBSNIUOSE

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

- 4 gabalėlių veršienos (800 g karkos)
- 1 kiaušinio
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ½ a. š. česnako granulių
- 100 g kukurūzų dribsnių
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus

Padažui:

- 4 v. š. grietinės
- 2 v. š. smulkintų šviežių krapų
- 1 skiltelės česnako
- žiupsnelio druskos

Kukurūzų dribsnius sudėkite į maišelį ir rankomis sutrinkite iki smulkesnių gabalėlių. Veršienos gabalėlius apibarstykite druska bei pipirais ir įtrinkite išspaustu česnaku. Kiaušinį įmuškite į dubenį ir išplakite. Kiekvieną mėsos gabalėlį paeiliui išvoliokite kiaušinyje bei kukurūzų dribsniuose ir išdėliokite kepimo popieriumi išklotoje skardoje. Apšlakstykite kepsnius alyvuogių aliejumi ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 200 °C temperatūroje apie 20 minučių. Per tą laiką sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus. Iškeptus veršienos kepsnius patiekite su grietine bei krapų padažu.

JEI VERŠIENOS GABALĖLIAI LABAI STORI, PRIEŠ GAMINDAMI PAPLONINKITE JUOS MĖSOS MUŠTUKU.

PATIEKITE SU GARUOSE VIRTOMIS DARŽOVĖMIS – BROKLIAIS, ŽALIAISIAIS ŽIRNELIAIS BEI MORKOMIS.

VERŠIENA TRAŠKIOJE PLUTELĖJE

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos
Jums reikės:

- 4 gabalėlių veršienos (1 kg karkos)
- 1 a. š. druskos
- 30 g maltų migdolų
- 1 v. š. džiūvėsėlių
- 2 v. š. tarkuoto parmezano
- 2 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- 3 skiltelių česnako
- 35 g kambario temperatūros sviesto

Veršienos gabalėlius iš abiejų pusių apibarstykite druska. Į dubenį suberkite migdolus, džiūvėsėlius, parmezaną, petražoles, susmulkintą česnaką, sudėkite sviestą ir viską išmaišykite iki vientisos masės. Paruoštu mišiniu padenkite viršutinę kiekvieno veršienos gabalėlio pusę ir išdėliokite juos kepimo popieriumi išklotoje kepimo skardoje. Kepsnius pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite apie 25 minutes.

GAIVŪS PAVASARIO *skoniai*

Šiltos pavasario dienos nepastebimai pakeičia ne tik kasdienę mūsų rutiną, bet ir mitybos įpročius – vis dažniau renkamės lengvesnius patiekalus, pradedame valgyti daugiau vaisių, salotų bei daržovių. Kartais šias gėrybes renkamės norėdami atsikratyti papildomų kilogramų, kartais ugdydami sveikesnės mitybos įpročius, o kartais tiesiog dėl to, kad esame išsiilgę šviežios pavasarinės gaivos. Kad ir kokios būtų priežastys, „IKI“ parduotuvių lentynose jūsų laukia šviežios, puikaus skonio pavasarinės gėrybės, kuriomis galėsite pagardinti bet kurį savo mėgstamą patiekalą.

Vienas mėgstamiausių sezoninių pavasario patiekalų, be abejo, yra salotos. Ir nors atrodo, kad jas paruošti labai lengva, iš tiesų tai gana sudėtingas patiekalas. Norėdami paruošti tikrai gardžias, ryškaus skonio salotas, privalote įsidėmėti keletą pagrindinių taisyklių. Viena jų – visuomet naudokite tik šviežius ingredientus. Antroji – kuo daugiau ingredientų, tuo ryškesnis skonis. Prisiminkite, jog kiekvienų salotų pagrindas yra žalios lapinės salotos, o „IKI“ parduotuvėse rasite gausybę skirtingų lapinių salotų rūšių, kurias galite drąsiai derinti tarpusavyje. Šviežių lapinių salotų mišinį pagardinkite gaiviomis daržovėmis, vaisiais, riešutais, padažais bei keliais žiupsneliais mėgstamų prieskonių – išlaisvinkite kulinarinę vaizduotę, derinkite skonius, tekstūras, eksperimentuokite ir atraskite tobulą ir neįtikėtinu šviežumu dvelkiančią harmoniją.

„IKI“ parduotuvių lentynose rasite tik šviežias salotas, vaisius ir daržoves, užaugintas ūkininkų, kurie savo darbą atlieka su begaline meile gamtai, žemei bei jos suteikiamoms gėrybėms. Vienas iš jų – ispanas Domingo Llamas Fernandez – jau daugybę metų Mursijoje augina jūsų taip mėgstamas gūžines salotas. Rūpestingai prižiūrimos begalinės šių salotų lysvės yra tikras ūkininko pasididžiavimas. D. L. Fernandez džiaugiasi galėdamas „IKI“ pirkėjams pasiūlyti tinkamiausiu metu nurinktas ir optimaliai greitai į parduotuves pristatytas išpuoselėto skonio salotas, kurių kokybe įsitikinsite, vos tik paragavę.

Žinoma, net ir pačios šviežiausios salotos neišliks tokiomis amžinai, todėl dalinamės gudrybėmis, kaip jas laikyti namuose, kad kuo ilgiau galėtumėte mėgautis puikiu skoniu. Salotos mėgsta tamsą ir žemą temperatūrą, todėl geriausia jas laikyti apatinėje šaldytuvo lentynoje. Deja, laikant šaldytuve, ant salotų susidaro vandens kondensatas, kuris paskatina vytimą ir suminkština lapus. Norėdami to išvengti, salotas sudėkite į plastikinį maišelį kartu su skiautė popierinio rankšluosčio, kuris sugers besikaupiančią drėgmę, ir tik tuomet dėkite į šaldytuvą. Taip savo mėgstamais, šviežiais, „IKI“ ūkininkų su meile užaugintais žalumynais galėsite mėgautis kur kas ilgiau!

BON VIA

Gūžinės salotos „Iceberg”

Romaninės salotos

Sėjamosios salotos „Little gem”

KAIP supjaustyti VIŠTĄ?

Nusipirkote didelę vištą, jau sugalvojote net keletą patiekalų, kuriuos gaminsite, tačiau susidūrėte su problema – kaip gi ją supjaustyti? Daugelis šią užduotį mato kaip iššūkį, kurio nesinori imtis, tačiau jei atidžiai seksite instrukcijas, viščiuko pjaustymas taps paprastas kaip du kart du.

Grįžę iš parduotuvės vištą tuoj pat įdėkite į šaldytuvą. Kai prisiruošite ją supjaustyti, visų pirma, pasiruoškite tinkamą darbo vietą: pakankamai erdvės darbui, didelę pjaustymo lentelę, aštrų peilį arba specialias žirkles. Jei nusipirkote vištą su vidiniais organais, pirmiausia pašalinkite juos ir tik tuomet imkitės pjaustymo proceso.

Laikydami už kulšelės, nuo ketvirčio nulupkite odelę. Maždaug toje vietoje, kur ketvirtis jungiasi su kūnu, įpjaukite mėsą, kad pasimatytų kremzlė ir būtent per šią vietą peiliu atskirkite ketvirtį nuo kūno. Tą patį padarykite ir su kitu ketvirčiu.

Čiupinėdami pirštais suraskite kremzlę, jungiančią šlaunies ir blauzdos kaulus. Perpjaukite ketvirčius per šią kremzlę.

Vištą apverskite ir, patempę sparnelį į šoną, per kremzlės vietą peiliu atskirkite jį nuo kūno. Tą patį padarykite ir su kitu sparneliu. Tuomet, jei norite, galite nupjauti sparnelių galus.

Vištos kūną, laikydami krūtinėle į apačią, per kremzles perpjaukite išilgai, kad atskirtumėte kaulą nuo minkštosios vištos dalies. Kaulą galite užšaldyti ir, kai reikės, panaudoti virdami sultinį.

Nuo vištos krūtinėlės nulupkite odelę. Ją taip pat galėsite panaudoti sultiniui ar sriubai.

Vištos krūtinėlės viduryje yra krūtinkaulis. Švelniai įpjaukite vištos paviršių iš abiejų jo pusių. Atsargiai prilaikydami vieną krūtinėlės pusę, pjaukite mėsą išilgai palei kaulą, kol nusipjaus visa minkštoji dalis. Tą patį padarykite ir su kita krūtinėlės puse.

NEREIKIA PLAUTI

Alvo®

SKANAUK iš KARTO

Naujiena Lietuvos rinkoje – pasterizuoti riešutai ir jų mišiniai. ALVO pirmieji ir vieninteliai pasiūlė itin patogų sprendimą – iškart paruošti vartojimui riešutai ir jų mišiniai, kurie yra mikrobiologiškai švarūs, išsaugomos visos naudingosios savybės, natūralus skonis.

www.alvas.lt

Tradiciniai MAKARONAI MODERNIAI

Nors makaronai atrodo gana pabodęs ir neįdomus gaminys, jų istorija tokia ilga ir plati, jog jie spėjo pabuvoti tiek pagrindiniu neturtingųjų maistu, tiek gastronomines aukštumas pasiekusiu valdovų bei prabangiausių restoranų vertu patiekalu. Šiandien pasaulyje yra apie 600 skirtingų makaronų rūšių, nuo visiems gerai pažįstamų itališkų spagečių iki mažai kam girdėtų vokiškųjų *„spädzle“*. Nors pastarieji dažniausiai valgomi su mėsa ir riebesniais, žiemos sezonui būdingais padažais, šįkart siūlome išbandyti juos su daržovėmis – pavasariškai.

Į dubenį suberkite miltus, įberkite šiek tiek druskos, įmuškite kiaušinius bei supilkite vandenį.

Ilgai ir intensyviai maišykite, kol gausite tirštą ir vientisą tešlą. Palikite ją 15 minučių pastovėti kambario temperatūroje. Per tą laiką puode užvirkite vandenį.

Kai vanduo užvirs, įberkite truputį druskos. Makaronų tešlą plonu sluoksniu užtepkite ant medinės lentelės ir, laikydami lentelę virš garuojančio puodo, apšlakstykite tešlą keliais verdančio vandens lašais.

Naudodami nedidelę mentelę arba peilį, suvyniokite tešlą į nedidelius makaronų vamzdelius ir iškart dėkite juos į verdantį vandenį. Kai makaronai iškils į vandens paviršių, naudodami kiaurasamtį, išimkite juos iš puodo. Šiuos makaronus būtina gerai nuvarvinti.

Keptuvėje išlydykite sviestą, sudėkite vyšninius pomidorus bei šparagus.

Kepančias daržoves apibarstykite druska, į keptuvę suberkite smulkintą česnaką ir, kai daržovės suminkštės bei pasklei malonų aromatą, suberkite išvirusius makaronus. Keptuvės turinį išmaišykite, pagardinkite mėgstamais prieskoniais ir patiekite.

VERDANTĮ VANDENĮ ANT MAKARONŲ TEŠLOS PILKITE PO TRUPUTĮ IR STEBĖKITE, KAD TEŠLA IŠLIKTŲ PAKANKAMAI TVIRTA. MILTŲ IR KIAUŠINIŲ SANTYKIS VISADA TURI BŪTI 1:1 (1 KIAUŠINIS LYGUS 100 G MILTŲ).

VOKIŠKIEJI „SPÄDZLE“ SU POMIDORAIS IR ŠPARAGAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 200 g viso grūdo miltų
- 2 kiaušinių
- žiupsnelio druskos
- 50 ml vandens
- 200 g vyšninių pomidorų
- 250 g šparagų
- 2 skiltelių česnako
- 20 g sviesto

PRITRENKIANTYS PAVASARIO *šaukliai*

Ridikėliai yra viena ankstyviausių pavasario daržovių, todėl kai tik parduotuvių lentynose pasirodo švieži šių rausvų gražuolių ryšulėliai, žinome – pagaliau pavasaris! Negana to, kad ridikėliai paskelbia mums šią puikią žinią, jie dar pasižymi ir neįtikėtina nauda sveikatai – ir kaipgi galima įsivaizduoti velykinį stalą be šios puikios daržovės?

Kaip ir daugumoje daržovių, daugiausia naudingų medžiagų slypi ridikėlių odelėje, todėl jų nelupkite.

2003 m. Japonijoje užfiksuotas didžiausias per visą istoriją užaugęs ridikėlis. Jis svėrė net 31.1 kg!

1 TINKAMAS PASIRINKIMAS

Tam, kad iš parduotuvės parsineštumėte pačius šviežiausius ir skaniausius ridikėlius, prieš pirkdami įvertinkite keletą svarbiausių detalių. Ridikėlių odelė turėtų būti lygi, žvilganti ir, svarbiausia, be keistų dėmių. Geriausia rinkitės ridikėlius su lapais, kurie turėtų būti šviesi žali, nepageltę. Jei ridikėlis atrodo sausas ir jo odelė nežvilga, reiškia jis jau stovi kurį laiką – tokie ridikėliai pasižymi intensyvesniu kartumu. Nusipirkus šių sveikų šakninių daržovių, ne mažiau svarbu žinoti, kaip juos laikyti. Visų pirma, nupjaukite ridikėlių lapus, o valgomuosius gumbelius nuplaukite ir gerai nusausinkite. Taip paruoštus ridikėlius sudėkite į vakuuminius maišelius, kurių dugne įklokite po skiautę popierinio rankšluosčio. Taip paruoštus ridikėlius šaldytuve galite laikyti maždaug savaitę.

Ridikėliai nuo pat pradžių, kai kinai prieš 3000 metų pradėjo juos auginti, buvo laikomi svarbiais pagalbininkais mūsų sveikatai. Jie iki šiol populiarūs rytų, o ypač indų medicinoje – Ajurvedoje.

2 KULINARINĖ ĮVAIROVĖ

Kulinarinės ridikėlių galimybės yra kur kas platesnės nei galite įsivaizduoti. Ridikėlius dažniausiai dedame į salotas arba supjaustome ir patiekiame kaip garnyrą šalia kepsnio, tačiau šia daržove galima gardinti padažus, galima naudoti gaminant sumuštinius ar mėsainius, ridikėliai puikiai tinka šaltose vasariškose sriubose, negana to, juos galima virti, kepti, marinuoti ar paprasčiausiai kramsnoti kaip sveiką užkandį. Nors dažniausiai valgome šaknį daržovės dalį, nepamirškite ir lapų – dėkite juos į salotas, omletus, kiaušinienes ir net žaliuosius kokteilius.

3 FORMŲ IR SPALVŲ PALETĖ

Lietuvoje populiariausi valgomieji ridikėliai, kurie dažiausiai būna apvalios formos, turi ryškiai rožinę odelę, o viduje yra visiškai balti. Tačiau ridikėlių būna pačių įvairių spalvų ir formų – juodų, violetinių, baltų, ryškiai raudonų ir vos rausvų, pereinančių iš vienos spalvos į kitą bei didelių, mažų, apvalių, pailgų, plonų, storų ir dar daugybė įvairiausių rūšių. Svarbiausia taisyklė, kurią verta įsidėmėti, yra ta, jog tamsesnės spalvos ridikėliai dažniausiai būna kartesni, o šviesesnės spalvos – saldesni.

4 ĮDOMI ISTORIJA

Ridikėliai priklauso bastutinių šeimai, o lotyniškas šios daržovės pavadinimas, išvertus į lietuvių kalbą, reiškia „veisiamieji kopūstai“. Nors dažniausiai ridikėliai auga pavasarį, juos auginti galima ištisus metus, todėl Romos laikais ši daržovė buvo naudojama kaip piniginis atsiskaitymo vienetas! Įsivaizduojate? Tačiau tai ne vienintelis įdomus faktas – pavyzdžiui, egiptiečių vergams ridikėliai buvo kasdienės mitybos dalis, o senovės graikai juos nešė ant auksinių lėkščių ir aukojo dievams.

5 MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ GAUSA

Ridikėliai turi vos keletą kalorijų, todėl jie puikus pasirinkimas, jei praktikuojate mažo kaloringumo mitybą. Juose gausu skaidulų, vitaminų C, K ir B, geležies, cinko, magnio bei kalio. Negana to, ridikėliai turi daug antioksidantų, tokių kaip zeaksantinas, liuteinas ir beta karotenas , kurie padeda užtikrinti tinkamą apsauginės mūsų organizmo funkcijos veiklą.

KREMINIS RIKOTOS PADAŽAS SU RIDIKĖLIAIS IR METOMIS

Paruošimo laikas: 5 min. / 320 g

Jums reikės:

- 200 g rikotos
- 2 v. š. grietinės
- ½ puodelio mėtų lapelių
- 1 puodelio ridikėlių lapų
- 30 g tarkuoto parmezano
- 1 skiltelės česnako
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos ir pipirų
- 5-6 ridikėlio šaknų

Visus ingredientus sudėkite į elektrinį trintuvą ir trinkite, kol padažas taps norimo tirštumo. Paragaukite ir, jei reikia, įberkite daugiau prieskonių. Prieš patiekdami, papuoškite padažą šviežiais ridikėliais.

MAISTINĖ PADAŽO VERTĖ (320 G):

Energinė vertė: **3221 kJ/770 kcal**
Baltymai: **34.3 g**
Riebalai: **66.3 g**
Sotieji riebalai: **28.2 g**
Angliavandeniai: **10.3 g**
Cukrūs: **5.9 g**
Skaidulos: **0.5 g**
Natris: **1778 mg**
Kalcis: **813 mg**
Geležis: **1.4 mg**

RIDIKĖLIŲ SALOTOS SU BULGURU IR GRAŽGARSTĖMIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 150 g bulguro kruopų
- 250 g ridikėlių
- 2 skiltelių česnako
- 1 saujos šviežių petražolių
- 2 v. š. susmulkintų česnako laiškų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- ½ a. š. druskos
- 3 v. š. vandens
- 1 citrinos sulčių

Bulguro kruopas užpilkite vandeniu, įberkite druskos ir virkite apie 10 minučių. Ridikėlius nuplaukite, nupjaukite lapus, bet jų neišmeskite. Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintą česnaką bei ridikėlius, įpilkite 2-3 šaukštus vandens ir pakepinkite, kol ridikėliai šiek tiek suminkštės. Keptuvės turinį suberkite į salotų dubenį, sumaišykite su atvėsusiomis bulguro kruopomis, suberkite susmulkintus ridikėlių lapus, petražoles bei česnakų laiškus ir gerai išmaišykite. Galiausiai salotas pagardinkite citrinos sultimis, pasūdykite, dar kartą išmaišykite ir skanaukite.

MAISTINĖ PATIEKALO VERTĖ (1 PORCIJA):

Energinė vertė: **1760 kJ/420 kcal**
Baltymai: **11.5 g**
Riebalai: **15.0 g**
Sotieji riebalai: **2.2 g**
Angliavandeniai: **66.5 g**
Cukrūs: **4.0 g**
Skaidulos: **12.8 g**
Natris: **670 mg**
Kalcis: **115 mg**
Geležis: **4.4 mg**

MARINUOTI RIDIKĖLIAI

Paruošimo laikas: 20 min. + šaldymas / 970 g

Jums reikės:

- 300 g ridikėlių
- 500 ml vandens
- 150 ml obuolių acto
- 1 a. š. druskos
- 2 a. š. cukraus
- 1 a. š. juodųjų pipirų žirnelių
- 1 a. š. kalendrų sėklų

Ridikėlius nuplaukite, nupjaukite lapus ir supjaustykite plonais griežinėliais. Puode užvirkite vandenį, įpilkite obuolių acto, įberkite druskos, pavirkite kol druska ištirps ir, nukėlę nuo viryklės, palaukite kol šiek tiek pravės. Ridikėlių griežinėlius padalinkite į 2 stiklainius, užpilkite juos paruoštu skysčiu, į kiekvieną įdėkite šiek tiek pipirų bei kalendrų sėklų. Stiklainius užsukite ir palaukite, kol ridikėlių marinatas visiškai atvės. Marinuotus ridikėlius laikykite šaldytuve ir suvartokite per savaitę.

MAISTINĖ PATIEKALO VERTĖ (970 G):

Energinė vertė: **510 kJ/122 Kcal**
Baltymai: **2.5 g**
Riebalai: **0.7 g**
Sotieji riebalai: **0.1 g**
Angliavandeniai: **22.3 g**
Cukrūs: **14.7 g**
Skaidulos: **6.1 g**
Natris: **2503 mg**
Kalcis: **124 mg**
Geležis: **1.8 mg**

Kruopščiai atrenkame BON VIA vaisius ir daržoves, todėl garantuojame:

- Tinkamą rūšį ŠIANDIEN!
- Išraiškingą skonį sezono metu
- Pristatymą tiesiai iš ūkių

Daugiau informacijos www.atraskitemaistokokybe.lt

ĮPAMILKITE ŽALIĄ SPALVĄ

Formuodami sveikos mitybos režimą, į savo valgiaraštį būtinai įtraukite kuo daugiau žalių daržovių. Žalieji vaisiai ir daržovės tiesiogine prasme valo organizmą iš vidaus ir padeda organizmui šalinti toksines medžiagas. Gardžiuokitės įvairių rūšių kopūstais, salotomis, šparagais, brokoliais, gražgarstėmis, trūkažolėmis, cikorijomis ar net kiaulpienėmis. Rekomenduojame net tris apetitą keliančius patiekalus, kurie prisidės prie sveikos, organizmą valančios mitybos.

IMBIERAS – MŪSŲ DRAUGAS

Imbierą, kaip vieną iš ingredientų, dažnai rasite detoksikacinių savybių turinčiuose patiekaluose. Ši šakninė daržovė valo organizmą stimuliuodama virškinimo veiklą, skatindama kraujotaką bei prakaitavimą. Gerkite šiltą imbierų limonadą arba arbatą, o netikėtą atradimo džiaugsmą patirkite ragaudami imbierinę sriubą.

Puikus metas DETOKSIKACIJAI

Žinome ir suprantame, kad turite daugybę įsipareigojimų darbui, šeimai, vaikams ir namams, tačiau turite kasdien skirti nors truputėlį laiko ir sau. Išsiugdykite keletą sveikų kasdienių įpročių ir organizmas jums atsidėkos – tapsite laimingesni, labiau atsipalaidavę ir jausitės geriau pailsėję.

Ar kada nors susimąstėte, kodėl ryte, po nakties miego, jaučiamės atgavę jėgas ir itin energingi? Mūsų organizmas turi unikalią sistemą, kuri pati sugeba išsivalyti ir atsistatyti. Žinoma, šiems procesams padeda ir tai, jog miego metu nieko nevalgome ir negeriame, tad organizmas gali susikoncentruoti į atsinaujinimo ir išsivalymo procesus. Šiandien, kai darbotvarkė persmelkta skubos bei lėkimo, kai dažnai nespėjame net pakankamai pamiegoti, o maistas, kurį valgome, yra perpildytas toksinių medžiagų, mūsų organizmo detoksikacijai reikalinga papildoma pagalba.

Interneto platybėse – galybė skirtingų detoksikacijos receptų, tačiau būkite atidūs bei sąmoningi ir „neužkibkite“ ant madingų, tačiau visai neveiksmingų tendencijų. Geriausias būdas – tai sveiko gyvenimo praktika ir naudingi kasdieniai įpročiai, kurie visiškai nėra susiję su kalorijų mažinimu ar svorio metimu.

Visų pirma, jei norite, kad organizme kauptųsi mažiau kenksmingų toksinų, stenkitės kuo mažiau vartoti arba visai atsisakyti tokių produktų kaip kofeinas ir alkoholis. Žinoma, nesiimkite to drastiškai, blogo įpročio atsisakykite palengva, pavyzdžiui, rytinę kavą pakeiskite juoda arbata, po kurio laiko – žaliąja arbata, turinčia svarbių antioksidantų, o galiausiai – natūraliomis žolelių arbatomis.

Taip pat venkite nesveikų, perdirbtų maisto produktų, daug pridėtinio cukraus turinčių užkandžių. Atsisakyti mėgstamo maisto nebus lengva – greičiausiai pradėsite nuolat apie jį svajoti. Vis dėlto, šio maisto troškimas jaučiamas ne nuolatos ir atsiranda bangomis, todėl mažosioms savo krizėms numalšinti po ranka turėkite pasiruošę sveikų užkandžių. Prisiminkite – detoksikacija nėra dieta, todėl neturėtumėte jaustis alkani. Nepamirškite į kasdienę mitybą įtraukti daug skaidulų turinčių produktų, šviežių vaisių, daržovių, grūdų ir įvairių pilno grūdo gaminių – juose esančios naudingosios medžiagos padeda užtikrinti tinkamą mūsų virškinimo sistemos veiklą, be to, suteikia papildomos energijos.

Dieną pradėkite išgerdami stiklinę tirštojo kokteilio: kasdienė lapinių daržovių, vaisių ir daržovių dozė papildys jūsų mitybą šarminiais mineralais, kurie taip pat prisideda prie organizmo valymo. Perdirbtus maisto produktus pakeiskite organiniais, užaugintais be pesticidų, kurie apsunkina organizmo detoksikaciją. Organinės maisto medžiagos suteikia mūsų organizmui daugybę naudingų maistinių medžiagų, pasižymi dideliu vitaminų A ir C kiekiu. Saikingai vartokite pieno bei mėsos produktus ir, žinoma, saldumynus.

Dar viena be galo svarbi taisyklė – gerkite pakankamai skysčių. 70% mūsų kūno sudaryta iš vandens, todėl per dieną būtina išgerti bent jau 6-8 stiklines vandens, kad apsaugotume organizmą nuo dehidratacijos ir su šlapimu pašalintume kenksmingas toksines medžiagas.

Nepamirškite sportuoti – taip pagerinsite medžiagų apykaitą ir paskatinsite prakaitavimą, su kuriuo taip pat iš organizmo šalinamos toksinės medžiagos. Mankštinantis suaktyvėja kraujo cirkuliacija, todėl maistinės medžiagos greičiau ir sklandžiau pernešamos į jūsų organus ir raumenis. Jei aktyvus kasdienis sportas jūsų nevilioja, tiesiog pradėkite daugiau vaikščioti – paprastas pasivaikščiojimas ne tik pratina daugiau judėti, bet ir padeda aprūpinti organizmą daugiau deguonies. Iš pradžių ilgesnis pasivaikščiojimas ar kasdienė mankšta reikalauja daugiau pastangų, tačiau ilgainiui tai tampa džiaugsmą teikiančiu įpročiu.

Na, o pabaigai, prisiminkite, kad svarbiausia – ilgas ir kokybiškas miegas, kurio metu organizmas ilsisi, valosi ir atsinaujina, kad dieną galėtume pradėti žvalūs bei energingi. Klausykite savo kūno, reaguokite į jo poreikius ir gyvenkite sveikiau!

PRIEŠ PATIEKDAMI, SRIUBĄ GALITE PAGARDINTI KELIAIS LAŠAIS CITRINOS SULČIŲ.

ŽALIOJI SRIUBA

Paruošimo laikas: 10 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 300 g brokolių
- 200 g žaliųjų žirnelių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. tarkuoto imbiero
- 1 skiltelės česnako
- ½ a. š. Himalajų druskos
- 400 ml vandens
- 1 saujos šviežių petražolių

Į puodą sudėkite brokolius bei žaliuosius žirnelius ir užpilkite juos verdančiu vandeniu. Įpilkite alyvuogių aliejaus, suberkite tarkuotą imbierą ir virkite apie 3 minutes. Tuomet suberkite susmulkintą česnaką bei petražoles, įberkite druskos, viską perpilkite į elektrinį trintuvą ir sutrinkite iki norimo tirštumo.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA):

Energinė vertė: **1099 kJ/262 kcal**	Cukrūs: **8.6 g**
Baltymai: **10.1 g**	Skaidulos: **9.8 g**
Riebalai: **14.4 g**	Natris: **637 mg**
Sotieji riebalai: **2.0 g**	Kalcis: **122 mg**
Angliavandeniai: **27.3 g**	Geležis: **3.4 mg**

BUDOS DUBUO SU BOLIVINE BALANDA

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 100 g bolivinės balandos
- 100 g virto tofu
- 1 avokado
- 1 kivio
- 100 g ridikėlių
- 2 žaliųjų pomidorų
- 1 žaliosios citrinos
- 100 g mažų špinatų lapelių
- 1 šviežio agurko
- 2 v. š. smulkintų mėtų lapelių

Pabarstymui:

- 1 a. š. šviesių sezamo sėklų
- 1 a. š. juodų sezamo sėklų
- 2 v. š. kedro riešutų

Padažui:

- 1 a. š. Dižono garstyčių
- 100 ml alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio Himalajų druskos
- ½ citrinos sulčių

Padažui skirtus ingredientus sudėkite į stiklainį, jį uždarykite ir stipriai pakratykite. Bolivinę balandą nuplaukite ir išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Avokadą perpjaukite, išimkite kauliuką ir nulupkite. Smulkiai supjaustykite arba sutarkuokite ridikėlius, nulupkite ir perpjaukite pusiau kivį, pomidorus, agurką bei žaliąją citriną supjaustykite griežinėliais, o tofu - kubeliais. Daržoves, vaisius, sūrį, bolivinės balandos kruopas, špinatų bei mėtų lapelius sudėkite į dubenį, užpilkite paruoštu padažu ir apibarstykite sezamo sėklomis bei kedro riešutais.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA):

Energinė vertė: **4506 kJ/1077 kcal**	Cukrūs: **25.0 g**
Baltymai: **24.5 g**	Skaidulos: **21.8 g**
Riebalai: **79.1 g**	Natris: **223 mg**
Sotieji riebalai: **12.0 g**	Kalcis: **351 mg**
Angliavandeniai: **84.5 g**	Geležis: **8.1 mg**

SEZAMO SĖKLAS IR KEDRO RIEŠUTUS GALITE PASKRUDINTI KEPTUVĖJE BE RIEBALŲ.

MOLIŪGŲ IR IMBIERO SRIUBA

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g japoniško moliūgo „kabocha“
- 150 g raudonųjų svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 20 g šviežiai tarkuoto imbiero
- 1 a. š. druskos
- 800 ml vandens
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- ¼ a. š. kalendrų sėklų
- ½ a. š. čiobrelių lapelių
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų

Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintą raudonąjį svogūną ir maišydami pakepinkite apie 3 minutes. Tuomet į puodą suberkite susmulkintą česnaką, tarkuotą imbierą, juoduosius pipirus, čiobrelius bei kalendrų sėklas. Šiek tiek pamaišykite ir suberkite kubeliais pjaustytą moliūgą. Viską pakepinkite dar 3 minutes, tuomet užpilkite vandens, pasūdykite ir virkite apie 20 minučių, kol suminkštės moliūgas. Išvirusią sriubą iki norimo tirštumo sutrinkite rankiniu trintuvu ir palikite šiek tiek pastovėti. Galiausiai įpilkite dar šlakelį vandens ir, jei reikia, įberkite daugiau prieskonių. Trintą sriubą apibarstykite moliūgų sėklomis ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA):

Energinė vertė: **663 kJ/158 kcal**	Cukrūs: **6.1 g**
Baltymai: **2.2 g**	Skaidulos: **2.6 g**
Riebalai: **10.3 g**	Natris: **601 mg**
Sotieji riebalai: **1.45 g**	Kalcis: **70 mg**
Angliavandeniai: **16.0 g**	Geležis: **2.2 mg**

MOLIŪGO „KABOCHA“ ŽIEVĖ YRA VALGOMA, TODĖL JOS NEREIKIA LUPTI. KAIP ALTERNATYVĄ GALITE NAUDOTI IR JAPONIŠKĄJĮ HOKAIDO MOLIŪGĄ, KURIS TAIP PAT GALI BŪTI VALGOMAS SU ŽIEVE.

MITYBOS *tendencijos*

Visos šiandieninės tendencijos yra orientuotos į sveikesnę mitybą. Mes norime žinoti, iš kur atkeliauja produktai, kuriuos valgome, mums svarbu, kaip jie užauginti ar pagaminti, kaip geriausia juos laikyti ir kokiu būdu vartoti. Mes norime pažinti savo organizmą ir suprasti, ko jam trūksta bei ko jis netoleruoja.

1 PUSRYČIAMS – VAISIAI

Kodėl gi nepradėjus dienos nuo sveikų ir naudingų pusryčių? Vaisiuose esantys angliavandeniai pažadina organizmą, pripildo jį energijos ir padeda pasiruošti naujai dienai.

Šviežios uogos „BERRY FRESH“

Sojų gaminys „BioVillage“

2 BE LAKTOZĖS

Jei netoleruojate laktozės, tačiau atsisakyti sūrio, pieno ar ledų jums skamba kaip „misija neįmanoma“, nebesikrimskite. „IKI“ parduotuvių parduotuvių lentynose gausu produktų be karvės pieno. Įvairiausiems skoniams pritaikytos pieno produktų alternatyvos padės išsilaisvinti nuo kūno bei sielos skausmų ir leis mėgautis gardžiais patiekalais.

3 ORGANIŠKAS MAISTAS

Tai ne tik tendencija, bet ir svarbus maisto kokybės garantas. Organiškai užauginti vaisiai bei daržovės yra būtina sveikos mitybos dalis. Organiški ir švieži produktai – „IKI“ maisto ekspertų kasdienybė, todėl šios gėrybės kiekvieną dieną prieinamos visiems, kuriems jos reikalingos – tiek vaikams, tiek suaugusiems, o ypač besilaukiančioms moterims ir vyresnio amžiaus žmonėms.

Pesto padažas „BioVillage“

BON VIA

4 ŠVIEŽUMAS

Juk daug smagiau atsipjauti riekelę šviežios ir minkštos čiabatos, o ne tos, kuri lentynose stovi jau kelias dienas. Būtent todėl „IKI“ parduotuvių kepyklose jūsų laukia visuomet švieži, minkšti ir gardūs duonos kepiniai. Juos kepame net 3 kartus per dieną, o ką tik iškeptus dar 3 valandas laikome karštoje lentynoje, kad galėtumėte mėgautis kokybišku skoniu ir šviežumu.

Pagaminta iki

5 KOKYBIŠKAS DERLIUS

Mums, kaip ir jums, svarbus kiekvienas vaisius ir kiekviena daržovė, kuri pateks ant jūsų stalo. Patyrę „IKI“ ūkininkai kruopščiai atrenka kokybiškas sėklas, nuosekliai stebi augimą, atidžiai prižiūri kiekvieną augalėlį ir užtikrina, kad jūsų lėkštėje atsidurtų tik patys skaniausi ir kokybiškiausi vaisiai bei daržovės.

SMULKINDAMI ŽIEDINĮ KOPŪSTĄ BEI BROKOLĮ NEPERSISTENKITE, NES JIE GALI TAPTI PERNELYG VANDENINGI.

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ „RYŽIAI“ SU BROKOLIAIS IR AVOKADU

Paruošimo laikas: 10 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **250 g žiedinių kopūstų**
- **150 g brokolių**
- **1 avokado**
- **1 žaliosios citrinos**
- **1 didelio arbūzinio ridikėlio**
- **6 mažų ridikėlių**
- **2 v. š. šviežių petražolių**
- **½ a. š. druskos**
- **1 v. š. sezamų aliejaus**

Žiedinius kopūstu bei brokolius sudėkite į elektrinį trintuvą ir sutrinkite iki ryžio dydžio gabalėlių. „Ryžius“ suberkite į dubenį, pasūdykite, užpilkite sezamų aliejaus, šaukštą žaliosios citrinos sulčių ir viską gerai išmaišykite. Į „ryžių“ dubenį sudėkite griežinėliais supjaustytus avokadą, žaliąją citriną, arbūzinį bei paprastus ridikėlius, papuoškite petražolėmis ir patiekite.

MAITINĖ VERTĖ (1 PORCIJA):

Energinė vertė: **1322 kJ/ 316 kcal**	Cukrūs: **13.9 g**
Baltymai: **9.9 g**	Skaidulos: **36.4 g**
Riebalai: **18.5 g**	Natris: **729 mg**
Sotieji riebalai: **3.6 g**	Kalcis: **163 mg**
Angliavandeniai: **36.9 g**	Geležis: **2.7 mg**

MADINGAS IR *lengvas maistas*

Ar jau teko paragauti vis populiarėjančių žiedinių kopūstų „ryžių“ patiekalų? Vis dar bandote įspėti, kas tai? Liaukitės spėlioję ir išbandykite sveikus, šviežumu dvelkiančius bei spalvomis viliojančius patiekalus su tarkuotais žiediniais kopūstais!

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ „RYŽIŲ“ VAIVORYKŠTĖ

Paruošimo laikas: 10 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 400 g žiedinių kopūstų
- 1 raudonosios paprikos
- 1 geltonosios paprikos
- 1 žaliosios paprikos
- 4 v. š. virtų kukurūzų
- 1 mažo svogūno
- ½ a. š. druskos
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. citrinos sulčių

Papriką supjaustykite juostelėmis ir susmulkinkite svogūną. Žiedinius kopūstus supjaustykite mažesniais gabalėliais, suberkite į elektrinį trintuvą ir sutrinkite iki ryžių dydžio gabalėlių. Trintus žiedinius kopūstus suberkite į dubenį, taip pat suberkite kukurūzus, paprikų juosteles bei svogūną. Daržoves pagardinkite druska, apšlakstykite alyvuogių aliejumi bei citrinos sultimis, viską gerai išmaišykite ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA):

Energinė vertė: **820 kJ/ 196 kcal**
Baltymai: **6.7 g**
Riebalai: **8.3 g**
Sotieji riebalai: **1.4 g**
Angliavandeniai: **28.8 g**
Cukrūs: **15.4 g**
Skaidulos: **8.5 g**
Natris: **672 mg**
Kalcis: **76 mg**
Geležis: **2.0 mg**

ŠĮ PATIEKALĄ GALITE PATIEKTI KAIP PAGRINDINĮ ARBA KAIP GARNYRĄ.

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ „RYŽIAI“ VIDURŽEMIO JŪROS STILIUMI

Paruošimo laikas: 10 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 400 g žiedinių kopūstų
- 10 skirtingų spalvų alyvuogių
- 10 vyšninių pomidorų
- 100 g fetos
- 50 g graikinių riešutų
- 50 g sultenių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- ¼ a. š. druskos

Stambiais gabalėliais supjaustykite žiedinį kopūstą, suberkite į elektrinį trintuvą ir sutrinkite iki ryžių dydžio gabalėlių. Žiedinių kopūstų „ryžius“ suberkite į dubenį, šalia sudėkite griežinėliais supjaustytus pomidorus, alyvuoges, sultenes bei pasmulkintus graikinius riešutus. Pagardinkite salotas druska, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apibarstykite feta, viską gerai išmaišykite ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA):

Energinė vertė: **2247 kJ/ 537 kcal**
Baltymai: **17.5 g**
Riebalai: **44.4 g**
Sotieji riebalai: **11.5 g**
Angliavandeniai: **25.7 g**
Cukrūs: **12.9 g**
Skaidulos: **7.2 g**
Natris: **1800 mg**
Kalcis: **358 mg**
Geležis: **3.6 mg**

PASIGAMINKITE DAUGIAU ŽIEDINIO KOPŪSTO „RYŽIŲ“, JUOS UŽŠALDYKITE IR MĖGAUKITĖS IŠTISĄ MĖNESĮ.

IKI GOURMET žaliosios alyvuogės su kauliukais

pagaminta GAMTOS

Organiškai užauginti produktai suteikia mūsų organizmui pliūpsnį teigiamos energijos, o natūralus auginimo būdas užtikrina, jog maistas bus sveikas ir praturtins jūsų kūną naudingomis maistinėmis medžiagomis. Štai kodėl „IKI“ rekomenduoja išbandyti natūralius ir ekologiškus „BioVillage” prduktus.

Atsižvelgdama į augančius jūsų poreikius, „IKI“ pristato Europos rinkoje jau gerai žinomą „BioVillage“ prekės ženklą. Ši produkcija į Lietuvą atkeliauja tiesiai iš ekologinių Prancūzijos ūkių, kuriuose visa produkcija auginama ir gaminama tausojant aplinką. Kiekvieno produkto pakuotę puošia ES ekologinis ženklas „Europos lapas“ užtikrinantis ekologinę gaminių kokybę. Tai puiki proga pradėti maitintis sveikiau: į rytą ženkite besistiprindami sumuštiniais su ekologiško ementalio sūrio riekelėmis, vaikus pradžiuginkite ekologiškais trapios tešlos pyragaičiais su aviečių glajumi ir visi kartu pasimėgaukite stikline ekologiško migdolų gėrimo.

1 Visas ekologiškų „BioVillage“ produktų asortimentas yra gaminamas laikantis griežtų ekologiškų produktų sertifikavimo taisyklių, užtikrinančių natūralią derliaus plėtrą bei augimą.

2 Vartodami ekologiškus produktus, jūs ženkliai prisidedate prie aplinkosaugos.

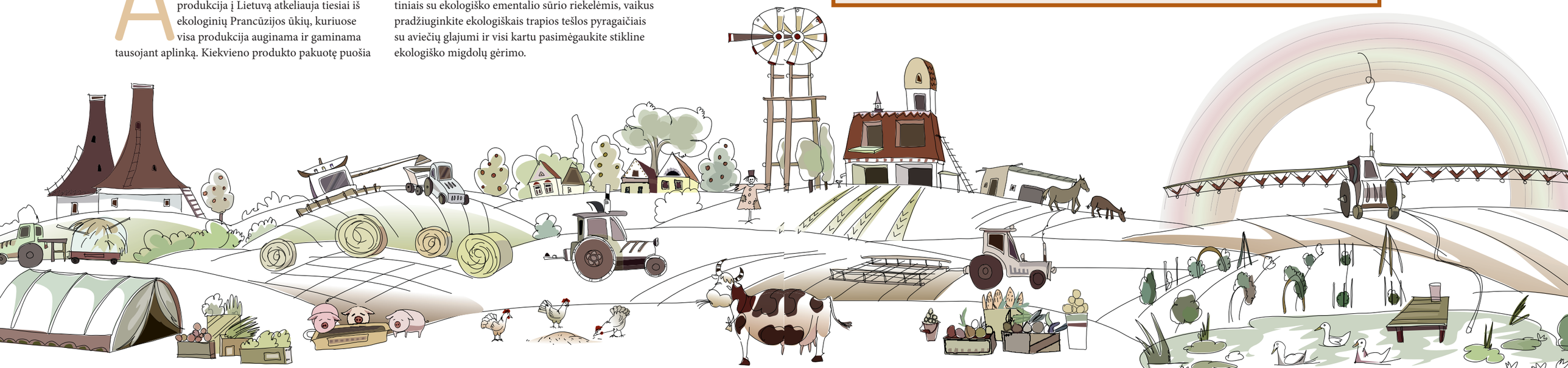
3 „BioVillage” yra išskirtinis ir saugomas, BIO ženklu pažymėtas prekės ženklas, užtikrinantis kokybiškus produktus bei natūralų skonį už prieinamą kainą.

4 „BioVillage“ produktus rasite tik „IKI“ parduotuvėse. Platus šio prekės ženklo asortimentas apima pieno produktus, kruopas, makaronus, mėsos gaminius, šaldytus produktus, sausainius, saldainius, užkandžius, padažus, prieskonius, sultis, kavą, arbatą, uogienes ir net medų!

5 Pesticidų, dirbtinių trąšų, sintetinių dažiklių, kvapiųjų medžiagų bei kitų priedų naudojimas „BioVillage” produktų gamyboje griežtai draudžiamas.

Bulgur kruopos „BioVillage“

Gėlių žiedų medus „BioVillage“



NEMATOMI ORGANIZMO *saugotojai*

Gerosios bakterijos rūpinasi jūsų virškinimo sistema bei gera viso organizmo būklė.

Nors žodis „bakterija“ dažniausiai turi neigiamą prasmę, nereikia užmiršti ir bakterijų naudos. Tinkamas geruųjų ir bloguųjų bakterijų balansas žmogaus organizme užtikrina sveiką virškinimo veiklą ir gerą savijautą. Šiandien, kai mūsų gyvenimo tempas vis greitėja, kai suvartojame daug nesveiko ir nenaudingo maisto, privalome kur kas labiau savimi rūpintis ir kasdien užtikrinti tinkamą šių mikroorganizmų balansą.

NEAPRĖPIAMA NAUDA

Gerosios bakterijos atsakingos ne tik už mūsų virškinimo sistemos veiklą, bet ir už viso organizmo gerovę. Jos padeda stiprinti imuninę sistemą, kovoja su potencialiais pavojais ir apsaugo nuo nemalonių bei skausmingų uždegimų. Žinoma, viena svarbiausių jų funkcijų – užtikrinti tinkamą žarnyno gleivinės mikroflorą.

Tobulą organizmo harmoniją gali sugriauti maistinių medžiagų trūkumas, stresas ir netgi amžius, o sergant vartojami vaistai, ypač antibiotikai, turi itin neigiamą poveikį mūsų žarnyno gleivinės būklei. Gydytojai tokiais atvejais pataria papildomai vartoti probiotikus, kurių sudėtyje gausu geruųjų bakterijų. Probiotikai padeda atstatyti organizmo balansą, turi teigiamos įtakos mūsų odos būklei, apsaugo organizmą nuo infekcijų, užtikrina burnos ertmės sveikatą ir netgi turi prevencinį poveikį alergijoms.

Tačiau probiotikai, kaip ir daugelis kitų papildų, turi būti vartojami atsakingai. Per didelis probiotikų kiekis gali sukelti pilvo pūtimą, o žmonės su nusilpusia imunine sistema, būsimos mamos bei tie, kurie laikosi specialaus mitybos režimo, dėl probiotikų vartojimo turėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

NATŪRALIOS GEROSIOS BAKTERIJOS

Kasdienė geruųjų bakterijų dozė nėra apibrėžta, todėl siūloma vadovautis principu „daugiau yra geriau“. Tačiau tai galioja tuo atveju, kai gerąsias bakterijas gauname kuo natūralesniu būdu – į mitybą įtraukiant daugiau fermentuotų arba raugintų maisto produktų. Svarbu pabrėžti, kad ne visi fermentuoti produktai turi geruųjų bakterijų. Pasterizuoti bei konservuoti produktai geruųjų bakterijų neturi, nes jos buvo pašalintos arba buvo dirbtinai sumažintas jų poveikis. Tačiau tie produktai, kurie pasižymi šių naudingų mikroorganizmų gausa, dažniausiai turi ir daug kitų naudingų maistinių medžiagų, tokių kaip omega-3 riebalų rūgščių ar vitamino B.

Į kiekvienos dienos valgiaraštį vertėtų įtraukti kuo daugiau fermentuotų produktų, pavyzdžiui jogurto, kefyro ar sūrio. Tiems, kurie netoleruoja laktozės, nepatariama vartoti pieno, tačiau pamėginti išgerti šiek tiek jogurto ar kefyro – galima. Šiuose produktuose yra kur kas mažiau laktozės, tad jei netolerancijos lygis nėra aukštas, šie produktai greičiausiai nesukels jokios šalutinės reakcijos. Na, o turintiems aukštą netolerancijos laktozei lygį, rekomenduojame išbandyti fermentuotus sojų produktus – tempę, sojų pastą ar japoniškas sojų pupeles „natto“. Kombučia, kimčiai bei sūdytos alyvuogės taip pat pasižymi geruųjų bakterijų gausa, todėl šie produktai turėtų tapti jūsų kasdienio raciono dalimi.

Pirkdami pieno produktus patikrinkite, ar juose yra geruųjų bakterijų.

Įrodyta, kad fermentuotas bei raugintas maistas yra naudingas mūsų sveikatai.

NEJUDRUS GYVENIMO BŪDAS:
Vidutinis nueitų žingsnių skaičius – mažiau nei 5 000. Dažniausiai šie žmonės visai nesportuoja ir labai mažai vaikšto.

MAŽAI AKTYVUS GYVENIMO BŪDAS:
Vidutinis per dieną nueitų žingsnių skaičius – tarp 5 000 ir 7 499. Dažniausiai tai ofise dirbantys žmonės, kurie nedaug juda.

VIDUTINIŠKAI AKTYVUS GYVENIMO BŪDAS:
Vidutinis per dieną nueitų žingsnių skaičius – tarp 7 500 ir 9 999. Tai žmonės, kurie mankštinasi ir dirba darbą, kuriame reikia šiek tiek judėti.

AKTYVUS GYVENIMO BŪDAS:
Vidutinis per dieną nueitų žingsnių skaičius –10 000. Toks žmogus reguliariai sportuoja ir dirba lengvai fiziškai aktyvų darbą.

ITIN AKTYVUS GYVENIMO BŪDAS:
Vidutinis per dieną nueitų žingsnių skaičius – daugiau nei 10 000. Tai žmonės, kurie aktyviai sportuoja ir dirba daug judėjimo reikalaujantį darbą.

VAIKŠČIOKITE IR BŪKITE sveiki

Skaičiuoti per dieną nueitus žingsnius jau tampa įprasta. Žingsniamačių būna pačių įvairiausių – galite įsigyti tik tam skirtus prietaisus, juos galite suinstaliuoti savo išmaniajame telefone ar išmaniojoje apyrankėje – tačiau visus juos sieja vienas magiškas skaičius. Ko gero, kiekviename žingsniamatyje užprogramuota, jog per dieną turite nueiti 10 000 žingsnių. Bet ar tai įmanoma?

Kai kuriems per dieną nueiti 10 tūkstančių žingsnių atrodo neįmanoma, kitiems – tai paprasta kaip du kart du. Tačiau ar kada susimąstėte, iš kur atsirado šis magiškas skaičius? Tiesą sakant, japonų žingsniamačių gamintojai šį skaičių nustatė dar 60-aisiais, nes… jis gerai skambėjo! O keisčiausia tai, jog ši tendencija bemat išplito ir buvo priimta be jokio mokslinio pagrindimo! Vis dėlto, mokslininkai greitai atkreipė dėmesį į vaikščiojimo svarbą ir, atlikę tyrimus, įrodė, kad 10 000 žingsnių per dieną – puikus tikslas.

Apskritai, suaugusiems rekomenduojama sportuoti maždaug 150 minučių per savaitę, o vaikščiojimas šiuo atveju gali labai padėti.

Ypač – jei atsižvelgime į tai, jog šiuolaikinis gyvenimo būdas tampa vis sėslesnis – vis daugiau laiko praleidžiame automobiliuose arba viešajame transporte, ir vis mažiau vaikščiodami.

Populiariejі žingsnių matuokliai tam tikra prasme motyvuoja mus daugiau judėti, nes norime pasiekti užsibrėžtą tikslą – atitinkamą žingsnelių skaičių. Ir tai labai gerai! Vaikščiojimas turi daugybę privalumų – gauname daugiau deguonies, stipriname raumenis, deginame kalorijas, stipriname imunitetą, be to, vaikščiojimas gerina nuotaiką ir suteikia energijos.

Kiek žingsnių per dieną turime nueiti, priklauso nuo mūsų gyvenimo būdo bei amžiaus.

Vidutiniškai aktyvus suaugęs žmogus per dieną turėtų nueiti tuos magiškuosius 10 000 žingsnelių, tačiau vaikams tiek žingsnių per mažai. 6-12 metų mergaitėms per dieną rekomenduojama nueiti 12 tūkstančių žingsnių, o to paties amžiaus berniukams – 15 tūkstančių. Kad išsikeltume sau asmeniškai tinkamus tikslus, visų pirma, įvertinkite dabartinį savo fizinį aktyvumą. Jei neturite žingsniamačio, orientuokitės pagal laiką, praleistą vaikščiojant: per 30 minučių vidutiniškai nueinama apie 3 000 žingsnių. Jei per dieną nueinate mažiau žingsnių nei rekomenduojama, išsikelkite sau tikslą nueiti daugiau. Svarbiausia, nepersistenkite ir žingsnių kiekį didinkite palaipsniui – kas savaitę ar dvi nueinamų žingsnių kiekį padidinkite 2 tūkstančiais, kol pasieksite rekomenduojamą normą. Žinoma, viskas priklauso ir nuo jūsų asmeninių tikslų. Jei dabar nueinate labai nedaug ir norite palengva susigrąžinti formą, stenkitės nueiti 5 tūkstančius žingsnių per dieną, jei norite sudeginti kalorijų – nueikite 10 tūkstančių, o jei siekiate visapusiškos kūno sveikatos, vaikščiokite dar daugiau.

Pasiekti norimą tikslą yra kur kas lengviau nei gali pasirodyti, tereikia pakeisti nedidelius kasdienius įpročius bei ritualus. Po darbo namo eikite pėsčiomis, lipkite laiptais, o ne važiuokite liftu, ilgiau vedžiokite šunį, vakarais ar savaitgaliais išeikite pasivaikščioti su draugais arba išeikite apsipirkti!

KŪRYBIŠKAS ŽVILGSNIS Į *vaisius*

Žaismingai pateiktas maistas – tai puiki galimybė vaikų racioną praturtinti taip reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Naudingas vitaminų rinkinys, kurį vaikai mielai suvalgys, slepiasi po mielais personažais bei įdomiomis transporto priemonėmis.

Naudingų maistinių medžiagų gausi mityba be galo svarbi mūsų imuninės sistemos stiprinimui bei bendrai organizmo sveikatai, ypač, kai kalbame apie mūsų mažuosius. Nuo pat vaikystės svarbu pratinti vaikus valgyti sveiką ir naudingą maistą, tokiu būdu suformuojant tinkamus jų mitybos įpročius. Tačiau suvilioti vaikus sveiku ir naudingu maistu gali tapti iššūkiu, todėl jiems patiekiamas maistas turėtų būti ne tik skanus, bet ir traukti akį. Maisto išvaizda smarkiai paveikia tiek vaikų, tiek suaugusiųjų pasirinkimus, tačiau vaikų pasaulio estetikos taisyklės yra visiškai kitokios nei suaugusiųjų.

Tyrimai parodė, kad suaugusieji linkę rinktis patiekalus, kuriuose vyrauja trijų skirtingų formų ir spalvų derinys, o vaikams norisi daugiau įvairovės – tyrimo metu jie rinkosi lėkštes, kurios buvo sukombinuoti net septyni skirtingi elementai ir šešios skirtingos spalvos. O dar labiau vaikams patiko tas maistas, kuris buvo pateiktas įdomiomis ir žaismingomis formomis. Nors atrodo, kad paruošti ir kūrybiškai pateikti tokį formų bei spalvų gausų patiekalą – tikras iššūkis, iš tiesų tai puiki galimybė praturtinti vaikų mitybą naudingomis maistinėmis medžiagomis su maistu, kurio jie įprastai nevalgytų. Tėvai, kurie nuspręs leistis į šį kūrybišką nuotykį, nušaus kelis zuikius vienu šūviu: praturtindami vaikų mitybą, nė nepajusite kaip pradės keistis ir visos šeimos mitybos įpročiai – į gerąją pusę, žinoma!

Vaikai linkę domėtis naujais dalykais, todėl maisto pateikimo būdas turėtų nuolat, bent jau minimaliai, keistis. Vaikus lengvai sudominsite naujomis formomis, spalvomis, kvapais, skoniais ir tekstūromis – derindami vienus su kitais, pristatysite vaikams gana plačią sveikų produktų paletę, nuo šviežių vaisių ir daržovių iki grūdų bei ankštinių. Gamindami maistą vaikams, įsitikinkite, kad naudojami produktai yra natūralūs. Venkite perdirbtų maisto produktų, su kuriais mažieji ir taip dažnai susiduria ir, deja, yra linkę juos pamėgti. Nedvejokite ir įtraukite vaikus į maisto gamybos procesą – jie kur kas labiau linkę suvalgyti savo pačių ruoštą maistą. Mažieji šefai bus puikūs pagalbininkai plaunant ingredientus, beriant prieskonius bei dekoruojant. Jei leisite jiems dalyvauti, vaikai nuo pat mažens mokysis maisto gamybos gudrybių, kurios tikrai pravers ateityje.

Nors dažnai tai daug laiko ir pastangų reikalaujantis procesas, dėl mažųjų sveikatos tikrai verta pažadinti savo kūrybiškumą, o vėliau džiaugtis neišmatuojamais rezultatais – sveikesniais, judresniais, energingesniais ir geriau nusiteikusiais vaikais.

OBUOLINIAI AUTOMOBILIUKAI

Paruošimo laikas: 5 min. / 2 automobiliukai

Jums reikės:

- **1 obuolio**
- **2 braškių**
- **8 mėlynių arba šilauogių**

Obuolį nuplaukite ir perpjaukite pusiau. Iš kiekvienos obuolio pusės išpjaukite 3 cm pločio griežinėlius, kurie atstos automobilio pagrindą. Naudodami dantų krapštukus, ratų vietoje pritvirtinkite mėlynes arba šilauoges. Braškių kotelius, kurie atstos vairą, taip pat pritvirtinkite dantų krapštukais.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA):

Energinė vertė: **360 kJ/ 86 kcal**
Baltymai: **0.5 g**
Riebalai: **0.3 g**
Sotieji riebalai: **0.0 g**
Angliavandeniai: **22.7 g**
Cukrūs: **16.9 g**
Skaidulos: **4.1g**
Natris: **1.7 mg**
Kalcis: **12.1 mg**
Geležis: **0.3 mg**

VAISIŲ KOKTEILIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **2 obuolių**
- **½ banano**
- **2 v. š. mėlynių arba šilauogių**
- **4 braškių**

Obuolius nuplaukite, perpjaukite pusiau ir išskobkite apatinę kiekvieno obuolio dalį. Suformuodami gėlių formą, atsargiai išdrožinėkite viršutines obuolių puseles. Išskobtas obuolio puseles įdarykite nuplautomis uogomis, banano griežinėliais bei obuolių likučiais. Naudodami dantų krapštukus, viršutines obuolių dalis pritvirtinkite prie apatinių taip, kad šie atrodytų kaip kokteilio skėčiai.

MAISTINĖ VERTĖ (1 AUTOMOBILIUKAS):

Energinė vertė: **770 kJ/ 184 kcal**
Baltymai: **1.7 g**
Riebalai: **0.7 g**
Sotieji riebalai: **0.1 g**
Angliavandeniai: **47.7 g**
Cukrūs: **31.5 g**
Skaidulos: **7.4 g**
Natris: **3.1 mg**
Kalcis: **21.3 mg**
Geležis: **0.6 mg**

PIRATŲ LAIVAS

Paruošimo laikas: 20 min. / 1 laivas

Jums reikės:

- **1 raukšlėtojo meliono**
- **1 apelsino**
- **10 mėlynių arba šilauogių**
- **papildomų dekoracijų – piratų nuotraukų, dantų krapštukų**

Perpjaukite melioną pusiau ir pašalinkite sėklas – odelės nenulupkite. Apatinę meliono pusę palikite nepjaustytą, o viršutinę supjaustykite plonesniais griežinėliais ir, suformuodami laivą, pritvirtinkite prie didžiosios meliono dalies. Iš dantų krapštukų ir apelsino griežinėlių pagaminkite stiebą su burėmis. Uogas suberkite ant laivo „denio“ ir papuoškite papildomomis dekoracijomis – prismaigstykite ant dantų kraštukų pritvirtintų piratų nuotraukų ar įmontuokite lobių skrynią.

MAISTINĖ VERTĖ (1 LAIVAS):

Energinė vertė: **1075 kJ/ 257 kcal**
Baltymai: **6.0 g**
Riebalai: **1.3 g**
Sotieji riebalai: **0.3 g**
Angliavandeniai: **62.4 g**
Cukrūs: **57.0 g**
Skaidulos: **8.4 g**
Natris: **88.5 mg**
Kalcis: **102.9 mg**
Geležis: **1.3 mg**

ANANASINĖ PELĖDA

Paruošimo laikas: 5 min. / 1 pelėda

Jums reikės:

- **1 ananaso**
- **2 mėlynių arba šilauogių**
- **1 kriaušės**

Tose vietose, kur turėtų būti akys, aštriu peiliu nulupkite ananaso žievę, suformuodami maždaug 5 cm skersmens apskritimus. Kiekvieno apskritimo viduryje išskobkite po nedidelį įdubimą ir jų viduryje pritvirtinkite po uogą. Nupjaukite plonąjį kriaušės galiuką ir dantų krapštuku pritvirtinkite jį po akimis – taip suformuosite snapą.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PELĖDA):

Energinė vertė: **368 kJ/ 88 kcal**
Baltymai: **0.9 g**
Riebalai: **0.2 g**
Sotieji riebalai: **0.0 g**
Angliavandeniai: **23.0 g**
Cukrūs: **17.2 g**
Skaidulos: **2.6 g**
Natris: **1.7 mg**
Kalcis: **22.2 mg**
Geležis: **0.5 mg**

POPULIARIAUSIA

POPULIARIAUSIA
Jūsų prekė
2019

GERA BE REKLAMOS

Va kaip prekė tampa „Populiariausia“. Nusiperki produktą. Patinka jo kokybė. O ir kaina. Todėl perki jį vėl. Ir vėl. Aplinkiniai mato, kad tu patenkintas, tai irgi tą produktą perka. Nes mato, kad geras. O ir tavim jie pasitiki. Ir nereikia jiems jokios reklamos!

Saldžioji

BOLIVINĖS BALANDOS PUSĖ

Itin maistingos ir naudingos bolivinės balandos sėklos dažniausiai naudojamos gaminant nesaldžius patiekalus. Įtariame, jog niekada apie tai nepagalvojote, tačiau tiesa ta, jog šios sėklos neįtikėtinai puikiai tinkamos ir desertams! Kviečiame kartu atrasti kitą – saldžiąją – bolivinės balandos pusę.

Migdolų gėrimas BioVillage

JEI NORITE, PIENĄ GALITE PAKEISTI EKOLOGIŠKU MIGDOLŲ GĖRIMU.

Į DALĮ TEŠLOS GALITE ĮBERTI KAKAVOS MILTELIŲ – IŠKEPSITE DVIEJŲ SPALVŲ KEKSIUKUS.

BOLIVINĖS BALANDOS KEKSIUKAI SU BRAŠKĖMIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 12 keksiukų

Jums reikės:

- 1 kiaušinio
- 200 miltų kepiniams
- žiupsnelio druskos
- 10 g kepimo miltelių
- 60 ml saulėgrąžų aliejaus
- 200 g bolivinės balandos sėklų
- 100 g rudojo cukraus
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 150 ml pieno
- 200 g braškių

Išvirkite bolivinės balandos sėklas pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas ir palaukite, kol atvės. Dideliame dubenyje išplakite kiaušinį, suberkite rudąjį cukrų, įpilkite vanilės ekstrakto, aliejaus ir pieno. Miltus sumaišykite su druska bei kepimo milteliais, paruoštą mišinį suberkite į dubenį su plaktu kiaušiniu ir viską gerai išmaišykite. Galiausiai suberkite virtas bolivinės balandos sėklas ir rankomis įmaišykite jas į tešlą. Pasiruoškite 12 formelių su įklotais sijonėliais, išpilstykite į juos tešlą ir į kiekvieną įdėkite po kelis braškių griežinėlius. Paruoštus keksiukus pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 190 °C, ir kepkite apie 25 minutes.

GRAIKINIUS RIEŠUTUS GALITE PAKEISTI MIGDOLAIS ARBA KOKOSAIS.

BRAUNIS SU BOLIVINE BALANDA

Paruošimo laikas: 35 min. / 12 porcijų

Jums reikės:

- 2 kiaušinių
- 100 g rudojo cukraus
- 4 v. š. kokosų aliejaus
- 50 g smulkintų graikinių riešutų
- 120 g virtų bolivinės balandos sėklų
- 2 a. š. kepimo miltelių
- 3 v. š. kakavos miltelių
- 60 ml pieno
- 250 g aviečių

Į dubenį įmuškite kiaušinius, suberkite rudąjį cukrų ir išplakite. Kai masė suputos, supilkite į ją alyvuogių aliejų, suberkite smulkintus riešutus, kepimo bei kakavos miltelius, bolivinės balandos sėklas ir supilkite pieną. Viską išplakite rankinių plaktuvu ir paruoštą tešlą supilkite į kepimo popieriumi išklotą kepimo skardą (20 x 23 cm). Braunį pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite 20-25 minutes. Iškeptą braunį supjaustykite ir patiekite su avietėmis.

Į ĮDARĄ GALITE ĮDĖTI TARKUOTOS CITRINOS ŽIEVELĖS.

NEKEPTA BOLIVINĖS BALANDOS TARTA

Paruošimo laikas: 30 min. + šaldymas / 12 porcijų

Jums reikės:

- 250 g virtų bolivinės balandos sėklų
- 80 g maltų migdolų
- 1 v. š. kakavos
- 2 v. š. linų sėmenų
- 2 v. š. klevų sirupo
- 8 datulių be kauliukų
- 4 v. š. kokosų aliejaus

Įdarui:

- 250 g maskarponės
- 150 g plakamosios grietinėlės
- 2 v. š. cukraus pudros
- 2 v. š. medaus
- 1 a. š. vanilės ekstrakto

Papuošimui:

- 300 g šviežių uogų – braškių, šilauogių, aviečių
- 1 a. š. smulkintų pistacijų

Sumaišykite visus pagrindui skirtus ingredientus ir paruoštu mišiniu išklokite 23 cm skersmens kepimo formą. Masę gerai prispausdami, tankiai padenkite visą kepimo formos dugną bei kraštus ir dėkite į šaldytuvą, kad sustingtų. Per tą laiką paruoškite įdarą. Elektriniu trintuvu sutrinkite maskarponę, sumaišytą su cukraus pudra, tuomet įdėkite medaus, vanilės ekstrakto bei plakamosios grietinėlės ir dar kartą viską išmaišykite trintuvu. Paruoštu įdaru padenkite atvėsusį pyrago pagrindą ir vėl dėkite į šaldytuvą bent 3 valandoms. Kai pyragas sustings, papuoškite jį šviežiomis uoguomis bei pistacijomis.

Gėlių žiedų medus BioVillage

Sūriui SAKOME „TAIP“!

Mes mėgstame sūrį sumuštiniuose, mėgaujamės juo makaronuose, gardžiuojamės salotose ir, žinoma... pyraguose! Maloniai kreminė tekstūra, švelnus, nosį kutenantis kvapas bei burnoje tirpstantis tobulas sūrio skonis tik ir vilioja suvalgyti dar ir dar vieną kąsnelį šio lengvo ir gaivaus saldumo...

NIUJORKIETIŠKAS SŪRIO PYRAGAS

Paruošimo laikas: 70 min. + šaldymas / 16 gabalėlių

Jums reikės:
- **200 g sausainių be įdaro**
- **110 g sviesto**
- **2 v. š. rudojo cukraus**

Sūrio kremui:
- **700 g kreminio sūrio**
- **85 g cukraus**
- **4 kiaušinių**
- **1 citrinos sulčių ir žievelės**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**

Kremo užpilui:
- **400 ml grietinės**
- **60 g cukraus**
- **10 g vanilinio cukraus**

Sumalkite sausainius ir suberkite į gilų dubenį. Į sausainių trupinius įdėkite rudojo cukraus bei išlydyto sviesto ir gerai išmaišykite. Apvalią kepimo formą išklokite paruošta sausainių mase, šaukštu prispauskite ją prie dugno bei sienelių ir 5 minutėms pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C. Kai pyrago pagrindą išimsite iš orkaitės, sumažinkite temperatūrą iki 170 °C.

Naudodamiesi trintuvu sumaišykite kreminį sūrį, cukrų, kiaušinius, vanilę, citrinos sultis bei tarkuotą citrinos žievelę. Paruoštą kremą supilkite ant atvėsusio sausainių pagrindo, tuomet vėl pašaukite į orkaitę ir kepkite apie 40 minučių. Kai pyragas iškeps, sūrio kremas viršuje turėtų būti kietas, o viduje – minkštas.

Kol pyragas šiek tiek atvės, paruoškite kremą užpilui: grietinę sumaišykite su abiejų rūšių cukrumi. Kremą atsargiai pilkite ant šilto pyrago paviršiaus ir, naudodami šaukštą, labai atsargiai paskirstykite užpilą per visą pyrago paviršių – pradėkite nuo kraštų ir eikite link vidurio. Kremu padengtą pyragą dar 5 minutes palaikykite išjungtoje, bet dar šiltoje orkaitėje. Ištraukite, palaukite kol šiek tiek atvės ir, galiausiai, įdėkite į šaldytuvą visai nakčiai.

DAR ŠILTĄ PYRAGĄ PLONU PEILIU APVESKITE PALEI KEPIMO FORMOS SIENELES. VĖLIAU, KAI PYRAGAS ATVĖS, JĮ BUS LENGVIAU IŠIMTI.

JEI NORITE, PAGAL ŠĮ RECEPTĄ GALITE RUOŠTI VIENĄ DIDELĮ SŪRIO PYRAGĄ.

MAŽI SŪRIO PYRAGĖLIAI

Paruošimo laikas: 35 min. + šaldymas / 18-10 pyragėlių

Jums reikės:
- 170 g maltų viso grūdo sausainių
- 100 g kokosų aliejaus
- 1 v. š. kakavos miltelių
- ¼ a. š. cinamono

Kremui:
- 500 g rikotos
- 120 g cukraus pudros
- 2 a. š. vanilės ekstrakto
- 50 g tarkuoto juodojo šokolado
- 5 g želatinos grūdelių
- 250 ml plakamosios grietinėlės

Dubenyje sumaišykite sausainių trupinius, kokosų aliejų, cinamoną bei kakavą ir paskirstykite mišinį į nedideles kepimo formeles. Naudodami šaukštelį, prispauskite masę prie formelių dugno bei sienelių. Želatiną užpilkite šaltu vandeniu ir palaukite, kol ji išbrinks. Kitame inde sumaišykite rikotą, cukraus pudrą bei vanilės ekstraktą. Pusę turimos plakamosios grietinėlės supilkite į nedidelį puodą ir pakaitinkite, tuomet į karštą grietinėlę sudėkite išbrinkusią želatiną, maišykite, kol ji ištirps ir gautą masę įmaišykite į rikotą. Į tą patį dubenį suberkite 30 g tarkuoto šokolado ir išmaišykite rankomis. Paruoštą kremą sudėkite į formeles su išklotu sausainių pagrindu ir 2-3 valandas palaikykite šaldytuve. Kai pyragėliai sustings, atsargiai išimkite juos iš formelių. Likusią plakamąją grietinėlę standžiai išplakite, supilkite į konditerinį maišelį ir papuoškite kiekvieną pyragėlį dailiu grietinėlės bokšteliu bei šokolado drožlėmis.

PRIEŠ GAMINDAMI PYRAGĄ, KREMINĮ SŪRĮ BENT 30 MIN. PALAIKYKITE KAMBARIO TEMPERATŪROJE – JIS TAPS SKYSTESNIS IR BUS LENGVIAU MAIŠOMAS.

NEKEPTAS SŪRIO PYRAGAS SU KARAMELE IR GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS

Paruošimo laikas: 2 val. 30 min. / 16 gabalėlių

Jums reikės:
- 200 g graikinių riešutų
- 180 g datulių be kauliukų
- 1 a. š. vanilės ekstrakto

Kremui:
- 500 g kreminio sūrio
- 2 v. š. medaus
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 50 g smulkintų graikinių riešutų
- 100 g saldžios grietinėlės
- 10 g želatinos

Karamelei:
- 100 g cukraus
- 20 g sviesto
- 120 ml plaktos grietinėlės

Pabarstymui:
- 1 v. š. smulkintų graikinių riešutų
- 2 v. š. migdolo drožlių

Iš vakaro užpilkite datules vandeniu ir palikite brinkti per naktį. Kitą dieną vandenį nupilkite ir gaminkite pyragą. Graikinius riešutus apie 5-8 minutes paskrudinkite sausoje keptuvėje, o po to leiskite jiems atvėsti. Skrudintus riešutus ir išbrinkusias datules sudėkite į elektrinį trintuvą, įpilkite šaukštelį vanilės ekstrakto ir viską sutrinkite. Paruošta mase išklokite apvalios kepimo formos dugną bei sieneles ir dėkite į šaldytuvą. Želatiną užpilkite vandeniu ir palaukite, kol išbrinks. Pakaitinkite saldžią grietinėlę, supilkite išbrinkusią želatiną ir maišykite, kol želatina ištirps. Kreminį sūrį sumaišykite su medumi bei vanilės ekstraktu, tuomet suberkite smulkintus graikinius riešutus, grietinėlę ir viską gerai išmaišykite. Paruoštą kremą supilkite ant atšaldyto ir sustingusio pyrago pagrindo ir vėl dėkite į šaldytuvą.

Nedideliame puodelyje išlydykite karamelei skirtą cukrų, tuomet įdėkite sviesto ir atsargiai išmaišykite. Kai sviestas išsilydys, nukelkite puodą nuo viryklės, įpilkite dalį plaktos grietinėlės, pamaišykite ir tik tuomet supilkite likusią plaktą grietinėlę. Puodą vėl uždėkite ant viryklės ir maišydami virkite apie 5 minutes. Kai karamelė atvės, užpilkite ją ant atšalusio pyrago ir apibarstykite smulkintais graikiniais riešutais bei migdolų drožlėmis.

Kepame tobulus pyragus!

Kai noras paskanauti ką nors saldaus tampa nenumaldomai didelis, kojos tarsi pačios neša į virtuvę, o mintyse vis sukasi klausimai – kokį desertą kepti ir kaip teisingai paruošti tešlą? Jei norisi puraus ir lengvo pyrago, rinkitės biskvitinį tortą, jei geidžiate subtilesnio skonio, jus pradžiugins tarta, o jei pageidaujate vos kelių kąsnių deserto, keksiukai – pats geriausias pasirinkimas! Šiame straipsnyje dalinamės pagrindinėmis šių trijų populiariausių tešlų ruošimo taisyklėmis.

GUDRYBĖS RUOŠIANT TARTOS TEŠLĄ:

1 TEŠLAI GAMINTI NAUDOKITE TIK ŠALTĄ SVIESTĄ. Jį smulkiais gabalėliais sukapokite peiliu, o ne trinkite šakute ar elektriniu trintuvu, kad nepradėtų tirpti.

2 TEŠLĄ MINKYKITE RANKOMIS. Į indą su sviestu sudėję mėgstamus miltus bei supylę aliejų, nesistenkite masės išmaišyti šaukštu, verčiau sutrinkite ją pirštų pagalvėlėmis – ingredientai susimaišys kur kas geriau ir tešla bus vientisesnė.

3 GREITI RANKŲ JUDESIAI. Kai sudėsite grietinę ir įmušite kiaušinį, tešlą minkykite greitais rankų judesiais – greitas minkymas suteikia tešlai papildomo vientisumo.

4 PRAKTINIS TARTOS TEŠLOS PANAUDOJIMAS. Jei visos paruoštos tešlos nesunaudosite iš karto, ją galite užšaldyti ir panaudoti po kelių dienų ar savaičių.

5 TARTOS TEŠLOS UNIVERSALUMAS. Tartai galite naudoti tiek saldžius, tiek sūrius ingredientus. Be to, šios tešlos pyragai skanūs ir ką tik ištraukti iš orkaitės, ir visiškai atvėsę.

KAD KEKSIUKAI BŪTŲ TOBULI:

1 NAUDOKITE KEKSIUKŲ KEPIMO FORMĄ. Jei nuspręsite keksiukus kepti naudodami tik sijonėlius, jie bus beformiai, nes sijonėliai neatlaikys tešlos svorio.

2 IŠKEPKITE BANDOMĄJĮ KEKSIUKĄ. Tai padės įvertinti, kokioje temperatūroje keksiukus kepti geriausia, be to, turėsite galimybę pakoreguoti tešlos skonį, jei jausite, kad kažko trūksta.

3 NAUDOKITE TIK KAMBARIO TEMPERATŪROS PRODUKTUS. Jei produktų temperatūra bus skirtinga, tikėtina, jog tešla sušoks į gumulėlius. Bandydami juos išmaišyti, galite permaišyti tešlą, todėl keksiukai neiškils, bus klampūs ir sunkūs.

4 NEPRIDĖKITE PER DAUG TEŠLOS. Į formeles dėkite tiek tešlos, kad nuo viršaus liktų bent 1 cm, tokiu būdu keksiukai turės pakankamai vietos iškilti.

5 KEPKITE TIK ĮKAITUSIOJE ORKAITĖJE. Jeigu matote, kad keksiukai kepa nevienodai, įpusėjus kepimui, apsukite kepimo formą.

6 PATIKRINKITE, AR KEKSIUKAI TIKRAI IŠKEPĘ. Tam puikiai tiks medinis pagaliukas: įsmeikite jį į keksiuko vidų ir ištraukite. Jei matote, kad pagaliukas visiškai švarus, reiškia, kad keksiukai jau iškepę.

7 INGREDIENTUS MAIŠYKITE ATSKIRAI. Sausus ingredientus maišykite su sausais viename inde, o šlapius – kitame. Tik po to viską sudėkite į vieną dubenį.

8 LEISKITE ATVĖSTI. Kai keksiukai iškeps, dar 5 minutes palaikykite juos šiltoje orkaitėje. Taip šie pyragėliai nepraras puikios formos ir nesukris.

KLASIKINIO BISKVITO GUDRYBĖS:

1 RAKTAS Į SĖKMĘ – PASIRUOŠIMAS IŠ ANKSTO.
Prieš gamindami biskvito tešlą, pasverkite visus reikalingus ingredientus, kad, pradėję maišyti, galėtumėte greitai dirbti. Jei biskvito tešla ilgai stovės nemaišoma, ji pradės kietėti ir praras lengvumą. Pasiruoškite sviestu išteptą arba kepimo popieriumi išklotą skardą, kad paruoštą tešlą galėtumėte kuo skubiau pašauti į iš anksto įkaitintą orkaitę. Kepant bisvitą svarbu, kad jis būtų orkaitės viduryje, todėl nepamirškite iš karto reikiamoje vietoje įstatyti orkaitės groteles.

2 INGREDIENTŲ TEMPERATŪRA – PURAUS BISKVITO PASLAPTIS. Visi ingredientai turėtų būti kambario temperatūros, o naudojamas sviestas – dar šiltesnis, bet ne karštas. Jei naudosite pernelyg ištežusį sviestą, biskvitas bus riebus, sunkus ir tankus. Jei naudosite šaltą sviestą, teks ilgai maišyti, todėl taip pat gausite labai sunkų ir tankų biskvitą.

3 IŠSIJOTI MILTAI – LABAI SVARBU! Gamindami tešlą, miltus ir kepimo miltelius sumaišykite ir išsijokite – taip tarp miltų pateks daugiau oro ir biskvitas iškeps lengvas bei purus. Jei turite galimybę, naudokite specialiai pyragams skirtus miltus, jie yra smulkesni, todėl suteiks biskvitui papildomo lengvumo.

4 NAUDOKITE ŠVIEŽIUS KIAUŠINIUS. Šviežių kiaušinių baltymus išplaksite kur kas lengviau ir paprasčiau, o gerai išplaktas baltymas suteiks biskvitui dar daugiau purumo.

Dabar, kai žinote pagrindines biskvito kepimo taisykles, metas pasiraitoti rankoves ir kibti į darbą!

ŠOKOLADINIS BISKVITAS

Paruošimo laikas: 40 min.
Jums reikės:
Biskvitui:
- 250 ml pieno
- 125 g sviesto
- 4 kiaušinių
- 230 g rudojo cukraus
- 240 g miltų
- 30 g kakavos miltelių
- 13 g kepimo miltelių
- 1 a. š. druskos

Kremui:
- 220 g sviesto
- 10 g kakavos miltelių
- 50 ml pieno
- 150 g cukraus pudros

Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C. Į puodą supilkite pieną, sudėkite sviestą ir maišykite, kol sviestas visiškai išsilydys. Atskirkite kiaušinio baltymus nuo trynių. Į baltymus suberkite cukrų ir elektriniu plaktuvu išplakite iki baltos purios masės, o kiaušinio trynius išplakite šakute. Miltus, kakavą ir kepimo miltelius sumaišykite ir išsijokite. Tuomet, naudodami mentelę, į miltų ir kakavos mišinį įmaišykite kiaušinio baltymų plakinį ir kiaušinio trynius. Galiausiai supilkite pieną ir viską maišykite, kol masė taps tiršta ir vientisa. Tešlą supilkite į sviestu išteptą kepimo skardą ir kepkite orkaitėje 20 – 25 minutes. Kol biskvitas keps, paruoškite kremą. Pieną šiek tiek pašildykite, nukelkite nuo viryklės ir suberkite kakavos miltelius. Kitame dubenėlyje iki kreminės konsistencijos išmaišykite sviestą, sudėkite į jį pieną su kakava, suberkite cukraus pudrą ir viską gerai išmaišykite. Jei norite tankesnio kremo, įdėkite daugiau kakavos. Paruoštą kremą tepkite ant visiškai atvėsusio pyrago ir papuoškite mėgstamais ingredientais – riešutais, uogomis, o jeigu norite – netgi gėlėmis!

VELYKŲ *tradicijos ir veiklos*

Velykos – bene laukiamiausia pasavario šventė, turinti gilias kultūrines tradicijas. Krikščioniškajame tikėjime – tai Jėzaus Kristaus prisikėlimo iš mirusiųjų diena, o senovės lietuviai šią dieną minėdavo kaip gamtos atbudimo, sezonų pasikeitimo ir linksmybių šventę, lydimą įvairių papročių, kurių dalis išlikę iki šių dienų.

Kiekvienais metais Velykos švenčiamos skirtingu laiku – pirmąjį sekmadienį po pirmos pilnaties po pavasario lygiadienio – data nustatoma pagal mėnulio kalendorių. Šiais metais svarbiausią pavasario šventę minėsime balandžio 12 dieną.

Daugelis šeimų, švęsdami Velykų dieną, iki šiol laikosi senųjų tradicijų, tokių kaip margučių marginimas, ridenimas bei mušinėjimas. Vis tik tradicijų yra ir daugiau, todėl per šias Velykas kviečiame suburti šeimą ir visiems kartu mėgautis įdomiomis veiklomis.

GAMINKITE VERBAS

Likus savaitei iki Velykų švenčiamas Verbų sekmadienis. Įdomu tai, kad daugelyje Europos šalių ši šventė vadinama palmių sekmadieniu. Tikėta, jog šį sekmadienį pašventintų augalų šakelės padeda žmonėms išlikti sveikiems, gausina derlių, apsaugo namus nuo nelaimių, todėl jų, šiukštu, negalima išmesti, nebent sudeginti.

Iki šių dienų verbos išliko neatsiejama velykinė namų puošmena. Šiandien verbą galima nusipirkti, bet kas gali būti smagiau už savo rankomis pagamintas puokšteles? Verbų gamybos metu lavinami meniniai gebėjimai, be to, tai gali tapti savotiška meditacija.

Verbos įprastai gaminamos iš kadagio ar gluosnio šakelių, į jas įpinanama laukų, miškų, darželių gėlių, žolynų bei javų. Papuošimui dažniausiai naudojamos samanos, bruknienojai, gubojos, kiškio ašarėlės ir hortenzijos, tačiau puikiai tinka betkokie gamtoje randami augalai. Liaudišku supratimu į verbą įpintos žaliuojančių augalų šakelės simbolizavo gyvybines galias, todėl ir pagrindiniai verbų gamybai naudojami augalai buvo kadagys, žaliuojantis net žiemą, ir blindė, tokia gyvybinga, kad pakanka tik įsmeigti į žemę ir ji išleidžia šaknis.

Iš tiesų visai nebūtina pinti įmantrių puokščių, svarbiausia pats kūrybinis procesas, atradimo džiaugsmas ir kartu su artimaisiais praleistas laikas.

UŽSIAUGINKITE ŽALUMYNŲ

Velykos yra gamtos atbudimo šventė, todėl nuo senų laikų vienas iš svarbiausių pasiruošimo darbų būdavo užsiauginti įvairių žalumynų, kurie papuoštų šventinį stalą. Vienas iš greičiausių ir paprasčiausių būdų – į indelį su žeme suberti padaigintus avižų ar miežių grūdelius ir vis palaistyti. Idealiomis sąlygomis šie sodinukai turėtų sužaliuoti per savaitę. Žalumynų auginimas išmokys mažuosius kantrybės ir suteiks pavasarinės nuotaikos šventiniam stalui. Daugiau apie žalumynų auginimą rasite 86 puslapyje.

NUDAŽYKITE MARGUČIUS

Kokios Velykos be margučių? Juk šeštadienis prieš Velykas – kiaušinių marginimo diena – beveik visose šeimose yra laukiamiausia šventės dalis. Nuo seno tikėta, kad dekoruoti kiaušiniai turi magiškų galių. Senovėje lietuviai margučius dažniausiai dažydavo archajinėmis spalvomis – juoda ir raudona. Juoda simbolizavo žemę, o raudona – gyvybę palaikantį kraują. Dar daugiau kiaušinių marginimo tradicijų, natūralių dažymo būdų ir reikšmių rasite 82 puslapyje – kviečiame drauge su visa šeima leistis į fantazijų, eksperimentų ir kūrybiškumo pasaulį!

RIDENKITE MARGUČIUS

Vaikų labiausiai pamėgtas žaidimas – margučių ridenimo varžybos. Įrenkite žaidimo aikštelę, pasigaminkite ar nusipirkite specialų lovelį ir išsiaiškinkite, kas taps margučių karaliumi ar karaliene! Žaidimą galite žaisti dviem būdais: arba turite stengtis kuo toliau nuridenti savo kiaušinį, arba numušti kitų žaidėjų kiaušinius. Tikima, kad laimėtojui metai bus laimingi ir viskas puikiai seksis.

Anksčiau manyta, jog pradaužus kiaušinį iš jo išlenda gyvybės gyvatės. Jų pavidalu iš požemio išlįsdavo ir protėvių vėlės. Pavasarį gyvatės turėdavo prikelti augmeniją, žydėjimą bei vaisingumą. Būtent dėl to margučiai ir buvo ridinėjami – susiliesdami su žeme žadino požemio gyventojas.

MUŠINĖKITE KIAUŠINIUS

Dar vienas nuotaikingas velykinis žaidimas, kuriame gali dalyvauti visa šeima. Žaidimo tikslas – išsiaiškinti, kieno margutis stipriausias. Senovėje buvo tikima, kad tvirčiausio kiaušinio savininką visus metus lydės pasisekimas ir laimė.

ĮDOMŪS FAKTAI IŠ SENOVĖS LIETUVIŲ VELYKINIŲ TRADICIJŲ:

- Ankstyvą Velykų rytą vaikinai pasisemdavo vandens ir eidavo į kaimą laistyti merginų. Užėję į trobą, vyrams paspausdavo rankas, o sveikindami merginas ir moteris, į jų delnus įpildavo truputį vandens ir tuoj pat juos nušluostydavo. Šis ritualas, tikėta, turėdavo garantuoti pakankamą drėgmės kiekį pasėliams vasaros metu.
- Viena iš tradicinių Velykų apeigų buvo lalavimas. Tai gražus lietuvių paprotys lankyti visus kaimo gyventojus, sveikinti juos su pagaliau atėjusiu pavasariu ir linkėti sveikatos, gerų bei derlingų metų, o merginoms – greitai ir laimingai ištekėti.
- Antrąją Velykų dieną žmonės – tiek suaugę, tiek vaikai – supdavosi sūpuoklėse. Būdavo stengiamasi kuo aukščiau įsisupti, nes tikėta, kad tuomet bus aukštesni linai ir ilgesnis jų pluoštas.

SUKALKITE INKILĖLĮ

Pakilus nuo vaišėmis nukrauto Velykų stalo, dera pasirūpinti ir iš pietų sugrįšiančiais pavasario pranašais – sukalti rankų darbo inkilėlį. Ši smagi ir kilni veikla ne tik prikaustys mažųjų dėmesį, paskatins susirūpinti mus supančia gyvūnija, bet ir pradžiugins inkile apsigyvenusius varnėnus, musinukes, zyles, žvirblius ar kitus plunksnuočius.

Kiekvienais metais gamta vis labiau stebina. Vienąkart Velykas pasitinkame skaičiuodami už lango krintančias snaiges, kitąkart – miške skindami mėlynakes žibuoklės. Kad ir kokią staigmeną išdykusi gamta paruoštų per šias Velykas, linkime, kad jos būtų jaukios, smagios, kupinos džiugios nuotaikos ir, svarbiausia, praleistos artimų žmonių apsuptyje.

Tradicinis KIAUŠINIŲ MARGINIMAS

Velykinis stalas neįsivaizduojamas be svarbiausių šios pavasario šventės simbolių – margučių. Puošybos būdų yra pačių įvairiausių, tačiau bene patys autentiškiausi ir originaliausi – senąsias tradicijas menantys, vašku marginti kiaušiniai.

Asta Čmukienė

Asta Čmukienė, „Leipalingio laisvalaikio salės“ meno vadovė bei tautinių šokių kolektyvo „Leipūnas“ vadovė, kiaušinius jau apie tris dešimtmečius margina tik vašku. Unikalia savo patirtimi moteris dalijasi Druskininkuose, Viečiūnuose ir Leipalingyje rengiamų edukacinių užsiėmimų metu. Mokytis *senobinio* kiaušinių marginimo meno noriai renkasi ir smalsiai nusiteikę vaikai, ir naujų patirčių ieškantys suaugusieji, o šįkart kantrybės, kruopštumo bei išradingumo nestokojanti Asta savo žiniomis dalinasi su „IKI Skanaus!“ skaitytojais.

NE PASLAPTIS, KAD KIAUŠINIŲ MARGINIMAS VAŠKU REIKALAUJA DAUG LAIKO BEI KANTRYBĖS. KĄ JUMS SUTEIKIA ŠI VEIKLA IR KODĖL JI JUMS TOKIA SVARBI?

Man tai pats geriausias atsipalaidavimo būdas. Nors fiziškai šiek tiek ir pavargstu, protas tikrai pailsi. Kai marginu kiaušinį, apie nieką daugiau negalvoju – susitelkiu į procesą: koks brūkšniukas ar taškiukas turėtų atsirasti, kad ranka nesudrebėtų, raštai lygūs būtų.
Kiek prisimenu, visą gyvenimą prieš Velykas, šeštadienį, mūsų namuose būdavo marginami kiaušiniai. O žinot, kas smagiausia? Visi margučiai gaunasi skirtingi, unikalūs, autentiški. Neįmanoma numarginti dviejų tokių pačių. Pastebiu, kad kiaušinių marginimas vašku išlieka įdomus užsiėmimas tiek mažiems vaikams, tiek suaugusiems – tai ir savotiška meditacija, ir kūrybiškumo lavinimas. Manau, kad laikui bėgant vis dažniau marginsime kiaušinius vašku ir natūraliomis dažymo alternatyvomis. Tikiuosi, kad ir jūsų šventinį Velykų stalą šiemet papuoš vašku marginti kiaušiniai.

PATI VYKDOTE EDUKACINES PROGRAMAS. KOKIO AMŽIAUS ŽMONĖS SUSIRENKA MOKYTIS ŠIO MENO?

Labai smagu, kad kiaušinių marginimu vašku domisi vis daugiau žmonių, ypač – vaikai. Net penkerių ar šešerių mažyliai margina kiaušinius, ir, manau, jiems tai išliks visam gyvenimui. Gal jie tęs marginimo tradicijas? Arba bent jau žinos, kad yra toks kiaušinių marginimo būdas. Vaikams marginimas vašku padeda susikaupti, susikoncentruoti, ugdo kantrybę bei lavina vaizduotę. Jiems labai įdomus procesas, smagu laukti rezultato – koks bus kiaušinis nuėmus vašką. Be to, mažieji labai brangina savo margintus margučius, net nedrįsta tikrinti jų stiprumo. Suaugusieji taip pat domisi šia technika, atkartoja išmoktas pamokas namuose, ruošdamiesi Velykoms. Man gera žinoti, kad tradicijos yra puoselėjamos ir nepamirštama senųjų papročių.

KAS SVARBIAUSIA NORINT UŽSIIMTI ŠIA TECHNIKA IR KAIP VYKSTA PROCESAS?

Svarbiausia apsiginkluoti kantrybe, atsipalaiduoti. Žmonės, dalyvaujantys mano vedamose edukacinėse programose, dažnai sako iš pradžių nedrįstantys marginti, rankos virpa tiek mažiems, tiek dideliems. Bet pabando, ir pavyksta!

Atminkite, marginimui tinka tik natūralus bičių vaškas, parafinu nenumarginsite – jis tiesiog nelimpa prie kiaušinio. Marginamas kiaušinis turi būti kambario temperatūros, jokiu būdu ne šaltas, nes užteptas vaškas kaipmat atšoks. Dažai, į kuriuos merkiamas numargintas kiaušinis, turi būti ne per karšti, kad neištirpintų vaško. Esu girdėjusi, kad kai kurie vašką nuo kiaušinio nuima merkdami jį į karštą vandenį. Nedarykite šios klaidos!

Kiaušinį užteks šiek tiek pašildyti – aš tai darau tiesiog ant radiatoriaus ar nekarštoje orkaitėje.

Išgauti įmantrius raštus gana sudėtinga. Aš dažniausiai margučius puošiu saulutėmis, žiedeliais, taškiukais, lapeliais, kitais gamtos motyvais. Kai turiu daugiau laiko, labai mėgstu išgauti keleto spalvų raštus: pirmiausia ant virto balto kiaušinio nupiešiu kelis raštus, tada kiaušinį merkiu į šviesius dažus, ištraukiu, išdžiovinu kambario temperatūroje, vėl pamarginu ir merkiu į tamsesnę ar ryškesnę spalvą. Tokiu būdu galima išgauti trijų, keturių ar net daugiau spalvų raštus – tereikia merkti kiaušinį vis į tamsesnę spalvą. Man asmeniškai patys gražiausi juodi kiaušiniai su kelių spalvų raštais.

TIKRIAUSIAI ESATE NUMARGINUSI ŠIMTUS MARGUČIŲ. KUR JUOS DEDATE? GAL TURITE IŠSAUGOJUSI ĮSPŪDINGO AMŽIAUS EKSPONATŲ?

Pastaraisiais metais dėl laiko stokos vis mažiau margučių pavyksta numarginti – anksčiau su mama numargindavome po kelis šimtus. Pamenu, tėtis per kiekvienas Velykas suvalgydavo mažiausiai 10 kiaušinių ir mums, vaikams, liepdavo suvalgyti bent po vieną, kad augtume sveiki ir metai būtų geri.

Bet dekoruoti margučiai naudojami ne tik per Velykas. Dailiais raštais marginti kiaušinius žmonės laiko kaip interjero puošmeną. Pati labai daug margučių esu atidavusi muziejams. Esu išsaugojusi ir mamos margintų kiaušinių, kuriems jau gal net 30 metų. Jie, jeigu sveiki, gražiai išdžiūsta ir tokius galima laikyti ilgus metus.

KOKIOS YRA NATŪRALIOS TRADICINĖS KIAUŠINIŲ DAŽYMO ALTERNATYVOS, KURIAS PRISIMENATE IŠ SAVO VAIKYSTĖS IR GALBŪT IKI ŠIOL NAUDOJATE?

Puikiai prisimenu, kad kai buvau maža, mano močiutė kiaušinius dažniausiai dažydavo svogūnų lukštų nuoviru. Kiaušiniai įgaudavo intensyvią gelsvai rudą spalvą. Seniau labai populiarūs buvo juodi margučiai, o juodiems dažams išgauti reikėjo itin daug darbo, laiko ir kantrybės. Pamenu, likus mėnesiui iki Velykų, močiutė į puodą su vandeniu sudėdavo alksnio ar ąžuolo žievę, saują surūdijusių vinių ir šį kokteilį virdavo kelias valandas. Tuomet nuovirą visą mėnesį raugindavo, o prieš pat Velykas per naktį jame palaikydavo kietai virtus kiaušinius, kol šie įgaudavo intensyvią juodą spalvą. Tiesa, raugo kvapą iki dabar atsimenu – močiutė bandydavo jį sušvelninti žolelių nuovirais, eteriniais aliejais, bet ne visada pavykdavo. Bet ko tik nepadarysi dėl šeimą ir artimuosius džiuginančių juodų margučių, kurie simbolizavo derlingą žemę. Mano senolė tikėjo, kad jei margutis nenusidažo intensyvia, tamsiai juoda spalva, tais metais lauk prasto derliaus. Yra ir daugiau natūralių dažų variacijų, tad jei turite laiko bei kantrybės, gana neįprastais būdais galite išgauti pačias įvairiausias spalvas.

KUO DAŽYTI?

Rusva – labai stipri juoda kava

Violetinė – raudonasis vynas

Švelniai violetinė, melsva – raudonasis kopūstas (200 g / 200 ml vandens)

Melsva levandų – mėlynės, šilauogės (200 g / 200 ml vandens)

Ryškiai rožinė – tarkuoti burokėliai (2 vnt. /200 ml vandens)

Švelniai rožinė – spanguolės (200 g / 200 ml vandens)

Gelsvai žalia – ciberžolė (2 v. š. / 200 ml vandens)

Melsvai pilka – raudonųjų vynuogių sultys

Žalsva – špinatai (3–4 saujos / 200 ml vandens)

Gelsva – apelsinų žievelės (4–5 apelsinų / 200 ml vandens)

Auksinė – krapų sėklos (3–4 v. š. / 200 ml vandens)

PARUOŠIMAS:

Vandenį su dažančia priemone užvirkite ir ant nedidelės kaitros kaitinkite apie 20–40 minučių. Nuolat stebėkite skysčio spalvos intensyvumą. Kai vanduo nusidažys norima spalva, puodą nukelkite nuo viryklės. Kai skystis atvės iki kambario temperatūros, perkoškite, supilkite į stiklainį ir pamerkite į jį kiaušinius.

DAŽŲ POVEIKĮ SUSTIPRINA ACTAS. Į 200 ML PARUOŠTŲ DAŽŲ ĮMAIŠYKITE 1 V. Š. ACTO.

AR YRA TAISYKLIŲ, KAIP PARUOŠTI KIAUŠINIUS DAŽYMUI? AR NUDAŽIUS GALIMA JUOS DAR PAPILDOMAI DEKORUOTI?

Natūraliais produktais patartina dažyti kiaušinius baltu lukštu, nes rudų kiaušinių natūralios priemonės gali „neįveikti“. Kietai išvirtus kiaušinius (7–9 min) reikia sudėti į šaltą vandenį ir, jiems atvėsus, nuplauti muiluotu vandeniu. Tokiu būdu pašalinamas ant lukšto esantis riebalinis sluoksnis – tai padės natūraliems dažams lengviau paveikti lukštą. Kiaušinius sudėkite į stiklainius su paruoštais natūraliai dažančiais skysčiais ir dėkite į šaldytuvą pusdieniui ar palikite per naktį. Išėmę kiaušinius iš dažų, leiskite jiems nudžiūti kambario temperatūroje. Jei norite išgauti blizgų lukštą, patrinkite margučius riebalais ar sviestu suvilgyta medžiagos skiautele.

Kai kiaušiniai nudažyti, juos galima skutinėti įvairiais raštais bei simboliais. Anksčiau saulučių skutinėjimas ant kiaušinių reiškė viltį, kad metai bus saulėti, žvaigždutės simbolizavo, kad laukams netruks šviesos nei dieną, nei naktį, o pavasario gyvybę norėta prisišaukti skutinėjant žalčiukus. Savo ruožtu žali margučiai simbolizavo bundančią gamtą, augmeniją, mėlyni – dangų, geltoni – sunokusius javus. Atrodo, viskas sukosi apie žemdirbių pasaulį – kad gamta nestokotų saulės ir lietaus, žemė būtų derlinga, augmenija vešėtų ir dovanotų žmonėms gausų derlių. Smagu, kad turime gilias tradicijas, kurios iki šiol puoselėjamos, atkartojant margučių dažymo technikas ir raštų motyvus.

Žalumynai
ANT MŪSŲ STALO

Ar kada pagalvojote, kad prieskoniniai augalai gali ne tik pagardinti patiekalus, bet ir tapti puikiu Velykų stalo papuošimu? O jei sužinotumėte, jog užtenka vos kelių savaičių, kad ant stalo galėtų žaliuoti žirniai, elegantiškai stiebtis česnako laiškai ir lapelius į saulę tiesti kvapnusis bazilikas?

Norint, kad Velykų stalas sužibėtų gražiausiomis pavasario spalvomis, reikia visai nedaug – šiek tiek kantrybės, saulės šviesos ir kelių praktinių patarimų.

Anglų kalbos mokytoja, dviejų vaikučių mama ir žaliuojančių namų profesionalė Jurgita Lenart sako, kad gamta papuošto stalo ir žydinčių namų viziją galima įgyvendinti vos per dvi savaites. Na, nebent norite žydinčių obelų šakų – tuomet prireiks mėnesio. Jurgitos šeima neįsivaizduoja Velykų be žolelėmis dažytų kiaušinių, namuose pražydusių vyšnių bei kačiukų šakelių ir ant palangės užaugintų prieskonių.

Vaikštinėdami po miškus, būtinai atkreipkite dėmesį į medžius. Jei rasite pumpurais pasipuošusių sulaukėjusių vyšnių ar obelų, skinkite šakas ir pasirūpinkite jomis namuose: merkite į vandenį ir pastatykite šiltoje vietoje. Vyšnių žiedais galėsite mėgautis jau po dviejų savaičių, o obelis pirmaisiais žiedais pradžiugins kiek vėliau – maždaug po mėnesio.

PUSRYČIŲ KOKTEILIS

Paruošimo laikas: 7 min. / 2 stiklinės

Jums reikės:
- **1 banano**
- **15 g špinatų**
- **1 apelsino**
- **10 g valgomųjų ridikėlių lapų**
- **60 ml kokosų pieno**
- **30 ml vandens**

Vaisius nuplaukite ir nulupkite. Į elektrinį trintuvą sudėkite špinatus, pasmulkintus bananą ir apelsiną, supilkite kokosų pieną bei vandenį ir viską išplakite iki vientisos masės. Tuomet sudėkite ridikėlių lapus, jei per tiršta, įpilkite dar pieno ir vėl išplakite. Šis kokteilis gali būti puiki dienos pradžia!

Pasak Jurgitos, verta žinoti, jog svogūnai laiškus pradeda leisti tik po dviejų savaičių nuo pasodinimo į žemę, o štai nuluptos ir į vazoną įdėtos česnakų galvutės auga žaibišku greičiu – vos po dviejų savaičių rankoje jau galite laikyti pilną saują česnakų laiškų.

Prieskoninių žolelių sodinimas ir daiginimas gali užtrukti, kartais net nepasisekti, jei dirva tampa per drėgna arba per sausa, todėl Jurgita pataria namuose auginti mikro žalumynus: ožrages, žirnius, porus, spindulines pupuoles, brokolius ar valgomuosius lapinius ridikėlius. „IKI“ parduotuvėse tikrai rasite platų įvairių mikro žalumynų sėklų pasirinkimą. Tiems, kurie rezultato nori čia ir dabar, Jurgita siūlo sodinti nekepintas saulėgrąžas, svarbiausia jas susmeigti smailiuoju galu į žemę vieną šalia kitos, o ne suberti padrikai.

Jei norite, kad žalumynai pagyvintų stalą, sėkite juos į puodelius, stiklinius indelius ar netgi į kiaušinių lukštus.

Stalo ir namų puošimas įvairiais gamtos elementais Jurgitai nėra laiko gaišimas, anaiptol – tai ugdomoji, pažintinė veikla vaikams, o svarbiausia, kad kiekvienas gali mėgautis ne tik galutiniu rezultatu šv. Velykų rytą, bet ir pačiu procesu.

Net jei už lango dar nepražydo sodai, pavasaris gali atsirasti ant kiekvienų namų stalo, tiesa?

Žuvis ir jūros gėrybės

Žuvis ir jūros gėrybės dėl gausybės naudingų maistinių savybių yra vieni iš labiausiai vertinamų ir žmogaus organizmui rekomenduojamų maisto produktų. Juos į kasdienį racioną įtraukti visai nesudėtinga, nes žuvies patiekalų įvairovė apsuktų galvą net ir labiausiai įgudusiai šeimininkei.

Svarbiausia, kad žuvis puikiai tinka tiek kasdieniam, tiek šventiniam stalui – viskas priklauso nuo jos paruošimo būdo, o jei turite noro bei laiko – ir jūsų fantazijos“, – sako „IKI” prekybos tinklo žuvies ir jūros gėrybių skyriaus darbuotojai, pakvietę apsilankyti „Žuvies turguje“.

„IKI“ ŽUVIES ASORTIMENTAS

Užsukę į didžiuosius „IKI” prekybos centrus rasite net 16 rūšių žuvų bei jūros gėrybių: lašišų, skumbrių, šamų, karpių, stintų, strimelių, upėtakių, sterkų, lydekų, karšių, plačiakakčių, doradų, menkių, ešerių, krevečių bei midijų. Žuvies ir jūros gėrybių skyriaus specialistai pastebi, jog pirkėjų simpatijas užkariavo lašiša bei jos gaminiai, taip pat skumbrė, upėtakiai, karšio filė ir patiems įvairiausiems patiekalams tinkamos bei lengvai paruošiamos krevetės. Tiesa, sezonai taip pat diktuoja savas taisykles. Pavyzdžiui, nuo sausio itin šokteli stintų paklausa, o štai pavasarį pirkėjų krepšeliuose jau karaliauja strimelės.

ŽUVIES KELIONĖ NUO VANDENS TELKINIŲ IKI JŪSŲ STALO

Ar žinojote, kad kuo trumpesnis žuvies kelias iš vandens telkinio iki prekybos vietos, tuo, tikėtina, žuvis bus geresnės kokybės? „IKI” rūpinasi, kad ši kelionė būtų kuo trumpesnė ir šviežia produktai kuo greičiau pasiektų jūsų stalą. Čia parduodama lietuviška žuvis, pavyzdžiui, stintos, upėtakiai ar karpiai, gaudomi tiekėjų tvenkiniuose bei jūroje. Patikrinus sugautų žuvų kokybę, laimikis du kartus per savaitę pristatomas į „IKI” žuvies dirbtuves. Čia per kelias valandas įvykdoma išsami kiekio, kokybės bei prekinės išvaizdos patikra, o tuomet atrinkta tinkamos kokybės žuvis specialiai pritaikytose tarose išvežama į parduotuves.

Importuota žuvis bei jūros gėrybės, pavyzdžiui, midijos ar krevetės, atitirpinamos pagal visus reikalavimus ir pristatomos į Žuvies dirbtuves. Į „IKI” prekybos vietas iš dirbtuvių iškeliauja tik atsakingai patikrinta ir atrinkta tinkamos kokybės produkcija.

TEISINGI ŽUVIES PARUOŠIMO BŪDAI

Vos vienas netinkamas žingsnis ruošiant žuvį gali ilgam atbaidyti nuo šio sveiko energijos ir sveikatos šaltinio. Kad taip nenutiktų, „IKI” ekspertai dalijasi keliomis paprastomis taisyklėmis.

Žuvis yra gana greitai gendantis produktas, todėl, norint ją išlaikyti, svarbu imtis tinkamų priemonių. Šaldytą žuvį atitirpinkite šaldytuve, o ne kambaryje – kitaip galite sugadinti gerą produktą. Šaldytuve žuvies produktus galite laikyti ne ilgiau kaip 2-3 dienas (arba kaip nurodyta etiketėje) ir ne aukštesnėje kaip +5 °C temperatūroje. Šviežią žuvį būtina laikyti sandarioje taroje arba folijoje, patartina įvynioti ją į maistinę plėvelę ar maišelį.

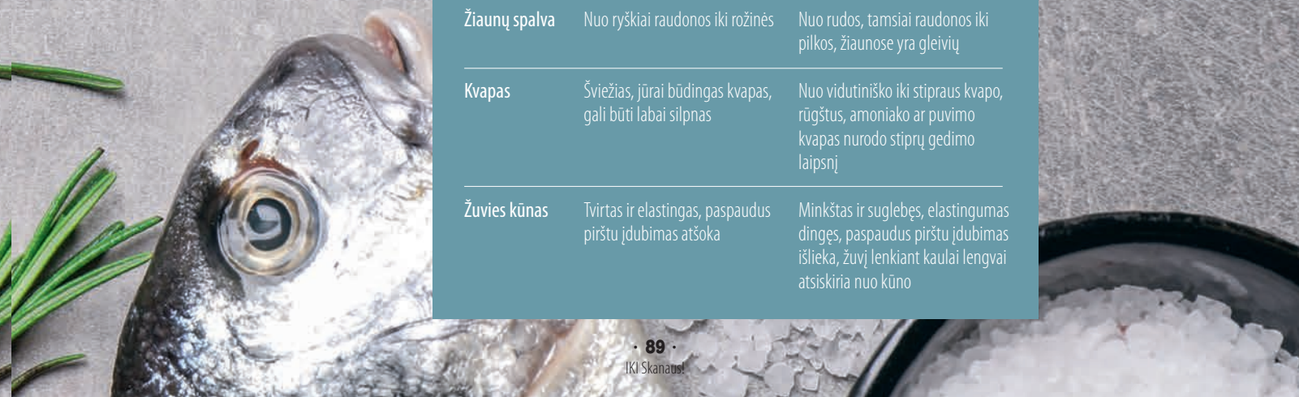
Prieš termiškai apdorodami, būtinai nuplaukite žuvį po šaltu tekančiu vandeniu bei nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Žuvies produktų kokybė labai priklauso nuo terminio apdorojimo trukmės. Įsidėmėkite: 250 g žuvies reikia virti 10 minučių, 500 g – 25 minutes. Jei žuvį kepsite orkaitėje, rinkitės ne aukštesnę nei 165-180 °C temperatūrą, o jei norite, kad žuvies filė išliktų sultingesnė, kepkitę ją su oda.

Patyrę „IKI” ekspertai sako, jog dažnai žmonės persistengia naudodami įvairius prieskonius. Tikrąjį žuvies skonį pabrėšite ir netikėtų skonių pertekliaus išvengsite naudodami tik druską ir pipirus – tai vienas iš atvejų, kuomet paprastume tikrai slypi genialumas.

Jei taikysite šias nesudėtingas taisykles, ne tik padėsite žuvies produktams išlaikyti itin naudingas maistines savybes, bet ir džiaugsitės nepamirštama kulinarine kelione po turtingą žuvų pasaulį.

KAIP NUSTATYTI ŠALDYTOS IR ATŠILDYTOS ŽUVIES KOKYBĘ?

Kriterijai	Šviežia, tinkama vartojimui	Netinkama vartojimui
Bendra išvaizda	Šviesi blizgi spalva	Nėra blizgesio, išblukusi spalva
Akys	Šviesios ir skaidrios, dažniausiai neįdubusios (nedidelis įdubimas galimas)	Apniukusios ir įkritusios, gali būti drumstos, matinės, balkšvos spalvos
Žiaunų spalva	Nuo ryškiai raudonos iki rožinės	Nuo rudos, tamsiai raudonos iki pilkos, žiaunose yra gleivių
Kvapas	Šviežias, jūrai būdingas kvapas, gali būti labai silpnas	Nuo vidutiniško iki stipraus kvapo, rūgštus, amoniako ar puvimo kvapas nurodo stiprų gedimo laipsnį
Žuvies kūnas	Tvirtas ir elastingas, paspaudus pirštu įdubimas atšoka	Minkštas ir suglebęs, elastingumas dingęs, paspaudus pirštu įdubimas išlieka, žuvį lenkiant kaulai lengvai atsiskiria nuo kūno



ŽUVIS IR BULVYTĖS PAGAL BRITIŠKAS TRADICIJAS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg menkės filė
- 4 didelių bulvių
- 4 v. š. miltų
- 4 v. š. džiūvesėlių
- 1 kiaušinio
- žiupsnelio druskos, pipirų
- žiupsnelio mėgstamų prieskoninių žolelių
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Nuplautas bulves supjaustykite norimo dydžio skiltelėmis ir išdėliokite kepimo popieriumi išklotoje kepimo skardoje. Apšlakstykite bulvių skilteles alyvuogių aliejumi, apibarstykite druska, pipirais ir 25-30 minučių kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 200 °C. Į atskirus dubenėlius suberkite miltus ir džiūvesėlius, o dar kitame inde išplakite kiaušinį. Menkės filė supjaustykite nedideliais gabalėliais ir apibarstykite juos druska, pipirais bei prieskoninėmis žolelėmis. Kiekvieną žuvies gabalėlį išvoliokite miltuose, po to kiaušinyje ir galiausiai džiūvėsėliuose. Paruoštus žuvies gabalėlius išdėliokite kepimo skardoje ir pašaukite į orkaitę, kurioje jau kepa bulvės. Kepkite apie 10 minučių, tuomet apverskite ir kepkite dar tiek pat. Nenuodėminga ir labai gardu!

KODĖL VERTA Į SAVO RACIONĄ ĮTRAUKTI ŽUVĮ?

Teigiama, jog žuvis ir jūros gėrybės yra tikrų tikriausias energijos ir sveikatos užtaisas. Žuvies produktuose gausu omega-3 polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurios mažina širdies ir kraujagyslių ligų pavojų, vitaminų D ir B, seleno, taip pat maistinių medžiagų: baltymų, riebalų bei jodo. Ar žinojote, kad iš žuvies žmogaus organizmas pasisavina net 90% baltymų? O baltymai juk yra statybinė mūsų organizmo medžiaga! Tai dar vienas įrodymas, kad žuvis būtina visaverčiam mitybos racionui. Tinkamai paruošta žuvis ir jūros gėrybės padės įgyvendinti visų taip siekiamą balansą – valgyti ir skaniai, ir sveikai.

TICHĖ®

UNIKALUS
skoniu ir sudėtimi
100% vertingi MINERALAI

NEPAKEISTAS
toks, kokį sukūrė gamta
100% Premium KOKYBĖ

NATŪRALUS
iš saugaus 689 m. gylio šaltinio
100% IŠ GAMTOS

Kalcio* 220 mg/l — Grožiui
Magnio* 73 mg/l — Nevaržomam judėjimui
Natūraliai šarminis pH 7.6-8 — Jaunystei
Sulfatų* 834 mg/l — Geresnei savijautai

*TICHĖ sudėtyje yra

Pieno ALTERNATYVOS KIEKVIENO SKONIUI

Augalinės kilmės produktų pagrindu gaminamos karvės pieno alternatyvos kiekvienais metais tampa vis populiaresnės net ir tarp tų žmonių, kurie alergijos pieno produktams neturi. Nesvarbu, esate alergiškas laktozei ar riešutams, nemėgstate kokoso ar sojos, „IKI" parduotuvėse rasite jums tinkamiausią produktą!

KAIP IŠSIRINKTI GERIAUSIĄ PRODUKTĄ?

Rinkdamiesi karvės pieno alternatyvą, atkreipkite dėmesį į etiketes. Norėdami gauti reikiamą kiekį medžiagų, reikalingų jūsų organizmui, rinkitės tuos produktus, kuriuose yra mažiau sudedamųjų dalių, ir atminkite, jog vienoje porcijoje turi būti mažiausiai 7-8 g baltymų. Taip pat atkreipkite dėmesį į pridėtinio cukraus kiekį – geriausia, jei jo visai nėra. Jei rinksitės kokosų pieną, atidžiai įvertinkite, ar sočiųjų riebalų kiekis atitinka jūsų poreikius. Tinkamiausia alternatyva karvės pieno produktams yra kalciu bei vitaminu D praturtintas augalinis pienas.

Už ir prieš – skirtingi augalinės kilmės pieno gėrimai:

SOJOS PIENAS

Šis pienas pagal maistinę vertę yra tolygus karvės pienui – jame rasite pakankamą kalcio, vitamino A ir D kiekį. Tačiau jei esate alergiški sojai, verta žinoti, kad net labai mažas kiekis sojų pieno gali sukelti įvairias alergines reakcijas.

MIGDOLŲ PIENAS

Migdolų pienas pasižymi natūraliu saldumu ir kremine tekstūra. Šis produktas gausus vitamino E – maždaug 50% dienos normos viename puodelyje. Migdolų pienas patiks tiems, kurie itin rūpinasi savo išvaizda, nes jame yra trigubai mažiau kalorijų nei karvės piene. Vis dėlto, svarbu paminėti, jog šiame produkte, atvirkščiai nei karvės piene, nėra vitaminų, mineralų ir riebalų rūgščių.

RYŽIŲ PIENAS

Šis pienas geriausias pasirinkimas, jei esate alergiški ne tik pienui, bet ir glitimui ar riešutams. Tačiau svarbu tai, kad ryžių pienas yra vandeningesnis nei kitos pieno alternatyvos, todėl jis ne visuomet bus tinkamas pyragams ar kitiems kepiniams gaminti.

GAMINANT NAMINĮ RIEŠUTŲ PIENĄ, RIEŠUTUS BŪTINA IŠMIRKYTI VANDENYJE – TRINAMI JIE GERIAU ĮSILIEJA Į BENDRĄ MASĘ IR PIENE NELIKS KIETŲ GABALĖLIŲ.

KANAPIŲ PIENAS

Šis pienas gaminamas iš kanapių sėklų bei vandens, dažnai naudojami ir saldikliai. Kanapių pienas naudingas organizmui, nes turi daugiau geležies nei karvės pienas, be to, jame gausiu omega-3 riebalų rūgščių, deja – mažai kalcio. Šis produktas pasižymi švelniu riešutų poskoniu, todėl, jei nemėgstate riešutų, vertėtų rinktis kitą karvės pieno alternatyvą.

KOKIŲ PIENO PRODUKTŲ ALTERNATYVŲ GALIMA RASTI PARDUOTUVIŲ LENTYNOSE?

Jei nusprendėte, kad norite sumažinti arba visiškai pašalinti pieno produktus iš savo maisto raciono, „IKI“ parduotuvės siūlo platų pieno produktų alternatyvų pasirinkimą. Karvės pieną pakeiskite sojų, avižų, ryžių, migdolų ar grikių pienu, įprastą sviestą – kokosų aliejaus ghi sviesto mišiniu, veganišku riebalų mišiniu ar tiesiog sviestu be laktozės. „IKI“ parduotuvėse taip pat rasite ir grietinėlės be laktozės, kuri puikiai tiks gaminant įvairius kepinius, troškinius ar gardinant trintas sriubas. Nepamirškite, kad pavasaris yra puikus metas prisiminti ledų skonį, todėl rinkitės veganiškus, kokosų pieno ar sojų pieno ledus!

NAMINIS ANAKARDŽIŲ PIENAS

Paruošimo laikas: 20 min. + brinkinimas / 1 l pieno

Jums reikės:

- **1 stiklinės anakardžių riešutų**
- **4 stiklinės virinto vandens**
- **1 v. š. medaus**
- **žiupsnelio druskos**

Anakardžius užpilkite šiltu vandeniu ir palikite brinkti mažiausiai 2 valandoms. Kai riešutai suminkštės, suberkite juos į elektrinį trintuvą, užpilkite virintu ir atvėsintu vandeniu ir plakite, kol pienas taps vientisas, be riešutų gabalėlių. Tuomet į masę įdėkite medaus bei žiupsnelį druskos ir dar kartą viską išmaišykite.

Jei norite, kad pienas būtų visiškai skystas, perkoškite jį per sietelį. Laikykite sandariai uždarytą šaldytuve.

ĖJIMO varžybos

Ar gali būti palankesnis metas atsinaujinimui nei naujų jėgų ir entuziazmo suteikiantis pavasaris? Vis anksčiau kylanti saulė ir nepaliaujamai ilgėjantys vakarai įkvepia pripildyti kasdienybę naujais naudingais įpročiais: maitintis sveikiau, gyventi tvariau, judėti daugiau ir, žinoma, kur kas dažniau džiaugtis grynu oru.

Žiemą įpratus tingiai tūnoti šiltuose namuose, tai gali tapti iššūkiu, tačiau „viskas prasideda nuo nedidelių žingsnelių“ – sako Vlada Musvydaitė, šiemet jau penktus metus organizuojanti „IKI ėjimo varžybas“.

VLADA, KAIP JUMS KILO TOKIA MINTIS?

Mūsų komandos siekis nuo pat pradžių buvo skatinti fizinį aktyvumą visuomenėje. Ėjimas šiuo atveju yra pati natūraliausia ir viena naudingiausių fizinių veiklų, apjungianti pačias įvairiausias visuomenės grupes, nepriklausomai nuo amžiaus ar fizinio pajėgumo. Norint dalyvauti, tereikia užsiregistruoti. Registracija yra nemokama, o po jos iškart suteikiamas dalyvio numeris. Ėjimo varžybose laukiami visi: nuo mažylių, suaugusiųjų, vyresnio amžiaus žmonių iki augintinių, kuriuos mes, beje, traktuojame kaip šeimos narius. Kokių dalyvių tik nesusirenka – su šeimininkais dalyvauja šunys, šeškai, katės, turime net pavyzdingai kiekvienus metus dalyvaujantį žavų triušį Bučkį!

Pirmąją renginio trasą braižėme kartu su Pavilnių ir Verkių regioninio parko direkcija, nes mūsų požiūriai labai sutapo. Jie nuoširdžiai rūpinasi ir saugo gamtą, tausoja miškus, prižiūri jų būklę, rengia pažintinius takelius. Labai džiaugiuosi, kad nuo šių metų pagrindiniu rėmėju tampa „IKI“, nes mūsų ateities vizija idealiai sutampa – kartu laiką leidžianti šeima, besivadovaujanti tvarumo principais ir propaguojanti sveiką gyvenseną.

KIEK KARTŲ IR KOKIUOSE MIESTUOSE ŠIAIS METAIS VYKS VARŽYBOS?

Šiais metais jubiliejinės penktosios „IKI ėjimo varžybos“ vyks 3-juose skirtinguose miestuose. Kaip ir kiekvienais metais, varžybos organizuojamos Vilniuje (balandžio 25 d.) ir Kaune (rugsėjo 5 d.). Trečiosios vyks Šilutėje birželio 6 d. Kodėl Šilutėje? Praeitais metais skelbėme Lietuvos miestų iššūkį – parsisiųsti mobiliąją #walk15 programėlę ir nueiti kuo didesnį kiekį žingsnių. Neįtikėtina, bet Šilutės miesto gyventojai taip mobilizavosi, kad aplenkė 75 miestus ir jau 7 kartus apėjo aplink Žemę! Įsivaizduojate?

Labai smagu, kad ši iniciatyva tapo tokia populiari ir, drįsiu pasakyti, bene visuotinė. Praeitais metais Kaune užsiregistravo rekordinis skaičius dalyvių – net 8,5 tūkst., o šiemet mūsų tikslas sulaukti 10 tūkst. einančiųjų. Visus kviečiame nemokamai registruotis **ikiejimovarzybos.lt** ir susitikti balandžio 25 d. 12 val. VU stadione. Tikiu, kad visiems kartu mums pavyks tai padaryti.

KOKS YRA TRASOS ILGIS? AR JI KUO NORS YPATINGA?

Pagrindinis trasos ilgis siekia 10,5 km, jį sudaro maždaug 15 tūkst. žingsnių. Tai optimalus trasos atstumas, kurį įveikia bene visi dalyviai. Ėjikai galės sustoti Activus 5000 žingsnių zonoje arba keliauti iki Gintarinės vaistinės 10000 zonos. Eidami mes niekur neskubame, keliaujame ramiai, lėtai ir, beje, labai išmaniai. Iš anksto parengtą maršrutą patalpiname mobiliojoje #walk15 programėlėje, kurią kiekvienas dalyvis gali parsisiųsti nemokamai. Informacija parengta patogiai, punktais išdėstyta, ką reikėtų žinoti apie konkrečią vietovę, taip pat pateiktos gairės, kaip tausoti gamtą. Be to, visi, kurie užsiregistruoja ir ateina į „IKI ėjimo varžybas“, gauna apdovanojimus – juk pirmas žingsnis žengtas, o tai jau yra labai daug!

AR REIKALINGAS FIZINIS PASIRENGIMAS PRIEŠ ŽYGĮ? AR VARŽYBOMS GALI SUKLIUDYTI NETINKAMOS ORO SĄLYGOS?

Jokio specialaus fizinio pasirengimo nereikia. Mūsų tikslas – sąmoninga, einanti, tvarumo principais besivadovaujanti visuomenė. Kiekvienais metais susirenka šeimos net ir su mažais vaikučiais, jie keliauja vežimėliuose – visada stengiamės trasą pritaikyti taip, kad būtų patogu visiems dalyviams. Labai džiugu, kad į renginį susirenka įvairios bendruomenės: maži vaikai, suaugusieji, senjorai, žmonės, sergantys celebriniu paralyžiumi, kurčnebyliai. Visi esame skirtingi, bet mus jungia bendras tikslas – daugiau judėti, propaguoti sveiką gyvenseną, laikytis tvarumo principų ir visa tai daryti išmaniai, naudojantis patogia ir naudinga #walk15 programėle, pritaikyta ir klausos negalią turintiems žmonėms.

Kalbant apie oro sąlygas, visada sakau, kad nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga ir bloga nuotaika. Juk mes nesivaržome tarpusavyje, varžomės tik patys su savimi. Todėl, kai nusiteikimas geras ir apranga pritaikyta prie oro sąlygų, nebelieka vietos pasiteisinimams!

KAIP RENGINIŲ METU JŪS PRISIDEDATE PRIE SĄMONINGOS VISUOMENĖS UGDYMO IR TVARESNIO GYVENIMO BUDO?

Mes šviečiame visuomenę ir raginame gyventi tvariau. Prieš kiekvienas „IKI ėjimo varžybas“ ir po jų sutvarkome teritoriją, surenkame šiukšles. Dalyvius aktyviai skatiname propaguoti darnų judumą – atvykti viešuoju transportu, paspirtukais, dviračiais ar pėsčiomis. Taip ne tik padaroma paslauga gamtai, bet ir išvengiama spūsčių. Sumažinome ir spausdintų žemėlapių skaičių – dabar juos spausdiname tik senjorų pageidavimu, o reklaminius ir informacinius tentus naudojame visa sezoną. Mūsų „IKI ėjimo varžybose“ nerasite plastmasinių vienkartinių indų, viskas gaminama iš daug greičiau yrančio popieriaus. Be to, dalyvius skatiname atsinešti namuose gaminto maisto, turėti daugkartinio naudojimo taras, į kurias būtų galima įsipilti vandens. Taip pat kalbame apie apsipirkimo įpročius: raginame eiti į prekybos centrus pėsčiomis, naudoti daugkartinio naudojimo ar popierinius maišelius, kurių galima įsigyti ir „IKI“ parduotuvėse. Atrodo, kad tai maži ir paprasti dalykai, bet juk viskas gyvenime prasideda nuo nedidelių žingsnelių ir, laikui bėgant, sulaukiame didelių džiugių pokyčių.

PRISIJUNKITE IR JŪS!

Vilniuje – balandžio 25 d.
Kaune – rugsėjo 5 d.
Šilutėje – birželio 6 d.

Harmonija ant šventinio stalo

VELYKINIS MEDELIS

Pavasariškas stalo dekoracijas galite pagaminti net ir neturėdami jokių specifinių įgūdžių. Vienas iš gražiausių šventinio stalo papuošimų – velykinis medelis. Kelių centimetrų pločio pagaliuką įsmeikite į gniužulėlį putplasčio, įstatykite jį į nedidelį vazonėlį ir užberkite mažais akmenukais. Prie „kamieno“ karštais klijais priklijuokite kuokštelį samanų ir papuoškite „lają“ tuščiais putpelių kiaušiniais. Štai ir puiki velykinė dekoracija!

ŽALIUOJANTIS PAVASARIS

Kūrybingi žmonės kasmet sugalvoja visą kraitį idėjų, kaip namus pripildyti pakilios šventinės nuotaikos. Įdėję šiek tiek pastangų ir pasitelkę pora vikrių rankų, galite sukurti nepaprastai dailius ir originalius Velykų atributus. Iš didelio, pavyzdžiui, stručio kiaušinio lukšto suformuokite lovelį, pridėkite į jį šiaudų, užklokite samanomis, prismaigstykite smilgų ir papuoškite mažais putpelių kiaušinius, plunksnomis ar kitais pavasariškais elementais. Jei norite, pritvirtinkite lukštą prie medžio lentelės.

ELEGANTIŠKAS LIZDELIS

Net pats paprasčiausias nedidelis baltas puodelis gali tapti puikia Velykų dekoracija. Į puodelį įdėkite kuokštelį dirbtinių šiaudų, o ant jų „pasodinkite“ dailų šokoladinį kiškutį ar viščiuką.

SUBTILI GĖLIŲ PUOŠMENA

Kad ir kokios margos bebūtų Velykos, minimalizmo gerbėjai džiaugsis stalą papuošę dailia mimozų puokštele. Papuoškite mimozas šiaudų siūleliais ir įkomponuokite tarp natūraliai dažytų kiaušinių.