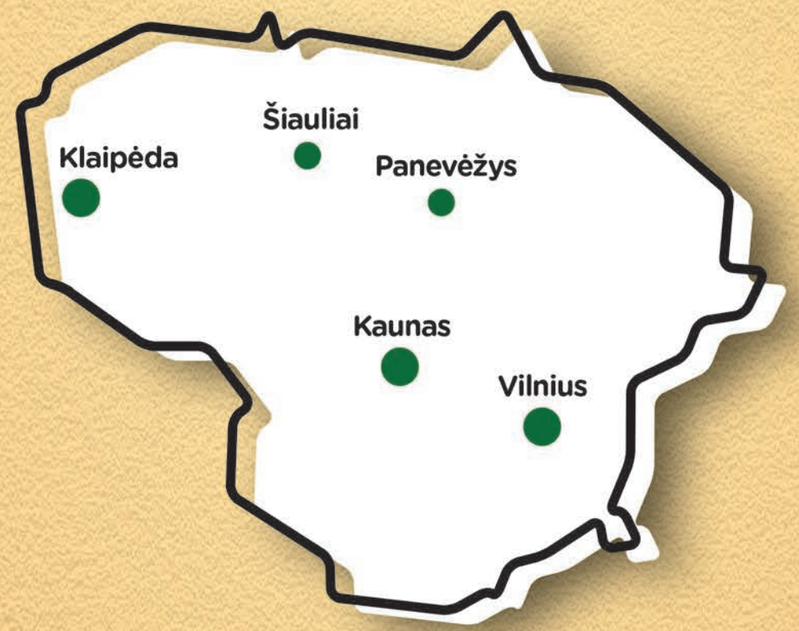
Užsisakykite prekes į namus!

Daugiau informacijos www.iki.lt/pristatymas



Kaip tai veikia?

Atsisiųskite „LastMile“ programėlę

Išsirinkite prekes iš IKI

Gaukite prekes į namus!

IKI Skanaus! 2020 ruduo, 7 leidimas

IKI Skanaus! 2020 ruduo, 7 leidimas

Skanaus!

GREITA SKANU KOKYBIŠKA TAUPU

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

33
PUSLAPIAI
PUSLAPIAI APIE SVEIKĄ MITYBĄ IR SKANŲ MAISTĄ

SMEGENŲ PINKLĖS
Kodėl vieną maistą mėgstame, o kito ne?

VAIKYSTĖ:
sąmoningos mitybos pradžia

Viena savaitė
7 NAUJI ATRADIMAI

ISSN 2669-0063

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.

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.

TURINYS

6 Penki receptai VIENAME KREPŠELYJE

10 ARČIAU ŠIRDIES mylintiems maistą

20 TAUPI, BET PRAŠMATNI vakarienė namuose

28 7 BŪDAI PARUOŠTI daržoves

44 Miežiai NEĮKAINOJAMI GRŪDAI

56 NEĮKAINOJAMI GRŪDAI pokės dubenėliai

68 „IKI SKANAUS!" VAIKAMS: sąmoninga mityba

72 VYNUOGIŲ: desertai

80 „PAGAMINTA IKI" RUDENS: naujienos

UŽDERĖJO PUIKUS DERLIUS

Medus – saldus bičių produktas – itin vertinamas jau nuo seniausių laikų. Anuomet savas medus buvo žymiai pigesnis už pirktinį cukrų ir skanesnis už anksčiau vartotą sachariną, todėl žmonės jį naudojo ir kulinarijoje, ir konditerijoje. Be to, medus buvo naudojamas kaip veiksmingas vaistas – ne tik peršalimo, bet ir širdies ligoms gydyti, jo duodavo net sergančiam gyvuliui! Na, bet apie viską nuo pradžių!

TIRAŽAS:
40 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2020 m. rugpjūčio 31 d.
LEIDINIO NUMERIS:
7/2020

PROJEKTO VADOVAS:
REWE INTERNATIONAL
Yamina Kain-Azzaz

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

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

NUOTRAUKOS:
Asta Černė, asmeninis Vitalijaus Petronio archyvas, asmeninis Gedimino Tvarijono archyvas, UAB „Ad drama LT", „IKI" archyvas, Maja Danica Pećanić, Shutterstock

MAISTO STILISTAI:
Tamara Genoci Frisch

LEIDĖJAS:
UAB „Spaudos kontūrai"
www.s-k.lt

ISSN 2669-0063

PEFC
PEFC/01-31-488

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

Šį rudenį išbandykite...

Ko norėtumėte pusryčiams?

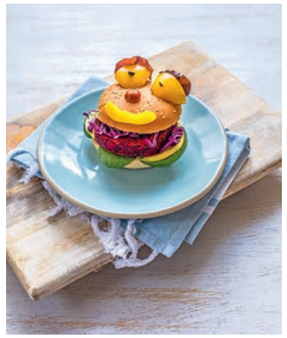
Kažko saldaus ar kažko klasikinio? Nesvarbu, ką pasirinksite šįryt, svarbiausia, visuomet naudokite tik šviežius ir sveikus produktus. Mes paruošėme keletą išskirtinių pusryčių idėjų, kuriomis pasinaudoję, tikrai neprašausite ir dieną pradėsite žvalūs bei energingi!

"IKI ŪKIS" – UŽDERĖJO PUIKUS DERLIUS!

Rudenėjant raudonskruosčiai „IKI ŪKIS" obuoliukai lentynose ilgai neužsibūna – tik spėk pildyti! Juk iš jų gaminame gardžiausius pyragus, gaivias sultis bei naminę obuolienę, viliojančią saldžia rūgštele ir taip tinkančią prie bulvinių blynų! O svarbiausia, kad viskas užauginta čia pat – lietuviškame ūkyje!

SĄMONINGA MITYBA

Vaikų pažintis su sveika mityba turėtų prasidėti nuo mažų dienų. O vaisiais bei daržovėmis turtingas ruduo – pats tinkamiausias metas pradėti ugdyti tinkamus įpročius. Svarbiausia, nepamirškite tai daryti pačiais žaismingiausiais ir smagiausiais būdais!



RUDENIŠKA VIRTUVĖ

Besiruošiant šaltajam sezonui, būtina aprūpinti organizmą naudingais vitaminais ir mineralais. Sužinokite, kokiuose maisto produktuose jų rasti ir gaminkite gardžius bei pilnavertiškus patiekalus iš pačių šviežiausių ir sveikiausių gamtos suteiktų gėrybių!

VITAMINŲ ATMINTINĖ

„IKI Skanaus!" jums paruošė praktišką vitaminų lentelę, padėsiančią sužinoti ir prisiminti, kuriuose produktuose slypi mūsų kūnui gyvybiškai reikalingi vitaminai.

Kad eitųsi kaip per sviestą

iki

Rinkite lipdukus ir įsigykite „Red Dot Award" apdovanojimą pelniusių peilių Leo su nuolaidomis

iki -62%

Pasiūlymas galioja 2020 08 03 - 2020 10 25.
Daugiau informacijos www.iki.lt ir prekybos vietose.

reddot award winner

BergHOFF Leo

5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Kiekvienas metų laikas diktuoja savus mitybos standartus – žiemą norisi sočių ir šildančių patiekalų, pavasarį traukia gaivesni skoniai, vasarą nepajėgiame atsispirti sultingoms uogoms ir gaminimui gamtoje. O kai ateina ruduo, iš spintos vėl traukiame prijuostę ir su didžiuliu užsidegimu sugrįžtame į namų virtuvę! Čia jau laukia aibė šviežių ryškiaspalvių vaisių bei daržovių ir visa šūsnis vasaros metu sukauptų receptų.

Vis dėlto, jeigu receptų patiems prikaupti nepavyko, siūlome vos vieną pirkinių krepšelį ir net 5 skirtingus patiekalus, kuriuos paruošite tik per 30 minučių! Vos pusvalandis ir jūsų lėkštėje jau garuos subalansuoti, išraiškingo skonio rudens patiekalai!

PIRKINIŲ KREPŠELIS:

- Grietinėlė
- „CENTO“ sviestas
- Kiaušinis
- Tarkuotas kietasis sūris
- Sūrio užtepėlė
- „CENTO“ puskietis sūris „Tilsit“
- Vištienos krūtinėlė
- Morkos
- Svogūnai
- Bulvės
- Imbiero šaknis
- Paprika
- Obuoliai
- Pievagrybiai
- Česnakas
- „CLEVER“ lazdynų riešutų ir kakavos kremas
- Tortilijos
- „CLEVER“ konservuoti lęšiai
- Šaldyti žirneliai
- Sluoksniuota tešla
- „CLEVER“ makaronai SPAGHETTI
- Vištienos sultinio kubeliai
- Daržovių sultinio kubeliai
- „CLEVER“ alyvuogių aliejus
- Maltas cinamonas
- Karis

RUDENIŠKAS OBUOLIŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g šaldytos sluoksniuotos tešlos
- 7 obuolių
- 5 v. š. „CLEVER“ lazdynų riešutų ir kakavos kremo
- 2 v. š. malto cinamono

Sluoksniuotą tešlą atšildykite ir iškočiokite. Obuolius nulupkite, išpjaukite sėklytes ir supjaustykite plonomis skiltelėmis. Kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi ir išdėliokite lakštus taip, kad neliktų tarpų. Išklotą tešlą padenkite lazdynų riešutų ir kakavos kremu, ant viršaus tvarkingai išdėliokite obuolių skilteles, apibarstykite cinamonu ir užlankstykite tešlos kraštus, suformuodami krepšelį. Paruoštą pyragą pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite apie 20 minučių. Patiekite su smulkintais lazdynų riešutais, o jei norėsis daugiau gaivumo, pagardinkite šviežiomis ar šaldytomis uogomis.

TRINTA MORKŲ SRIUBA SU IMBIERO NATA

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 5 morkų
- 1 svogūno
- 200 g „CLEVER“ konservuotų lęšių
- 2 bulvių
- 2 cm imbiero šaknies
- 500 ml daržovių sultinio
- 3 v. š. „CENTO“ sviesto
- žiupsnelio kario
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Morkas bei bulves nuskuskite ir supjaustykite nedideliais gabalėliais, o svogūną susmulkinkite peiliu arba elektriniu smulkintuvu. Puode ištirpinkite sviestą, suberkite svogūną, įberkite šiek tiek kario, druskos bei pipirų ir porą minučių pakepinkite. Tuomet į puodą sudėkite morkas, bulves bei konservuotus lęšius, suberkite tarkuotą imbiero šaknį ir supilkite iš anksto paruoštą daržovių sultinį. Viską išmaišykite ir virkite apie 20 minučių. Išvirusią sriubą sutrinkite rankiniu trintuvu iki vientisos masės ir patiekite su mėgstamais pagardais. Improvizuokite ir gardinkite sriubą kuo tik norite, tačiau mūsų siūlymas – grietinė, sausoje keptuvėje paskrudintos moliūgų sėklos ir šviežia kalendra!

SOČIOS KESADILIJOS SU KEPTA VIŠTIENA

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 4 tortilijų lakštų
- 200 g vištienos krūtinėlės
- 100 g „CENTO“ puskiečio sūrio „Tilsit“
- 6 pievagrybių
- 1 svogūno
- 1 paprikos
- 4 v. š. sūrio užtepėlės
- šlakelio „CLEVER“ alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir suberkite nedideliais kubeliais supjaustytą vištieną. Įberkite žiupsnelį druskos bei pipirų ir kepkite keletą minučių. Kai vištiena iškeps, perkelkite mėsą į švarų indą, palaukite, kol šiek tiek atvės, ir dar labiau susmulkinkite arba suplėšykite, naudodami dvi šakutes.
Papriką, svogūną bei pievagrybius supjaustykite nedideliais kubeliais ir suberkite į tą pačią keptuvę, kurioje kepė vištiena. Kepinkite daržoves, kol šios suminkštės, o tuomet suberkite į švarų dubenėlį.
Tortilijas ištepkite sūrio užtepėle ir pusę kiekvieno lakšto padenkite keptomis daržovėmis bei vištiena. Ant viršaus užberkite šiek tiek tarkuoto sūrio ir perlenkite tortilijas pusiau. Keptuvėje vėl įkaitinkite šlakelį alyvuogių aliejaus ir apkepkite kiekvieną kesadilijos pusę, kol paviršius lengvai apskrus. Skanaukite vienas arba su mėgstamu padažu!

TARKUOTŲ BULVIŲ KUGELIS KEPTUVĖJE

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

- Jums reikės:
- 1 kg bulvių
- 1 svogūno
- 1 kiaušinio
- 2 v. š. „CLEVER“ alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Bulves nulupkite ir sutarkuokite burokine tarka. Svogūną susmulkinkite peiliu arba elektriniu smulkintuvu ir suberkite į bulvių tarkius. Tuomet įmuškite kiaušinį, suberkite prieskonius ir viską gerai išmaišykite. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, supilkite paruoštą bulvių masę ir tolygiai paskirstykite ją po keptuvę medine mentele. Kepkite kugelį ant silpnos kaitros apie 10 minučių, tuomet keptuvę uždenkite ir kepkite dar tiek pat. Galiausiai kugelį apverskite ir kepkite dar 10 minučių, kol susiformuos traški plutelė. Patiekite kugelį su grietine ar kitu mėgstamu padažu!

MAKARONAI SU ŽIRNELIAIS ČESNAKINIAME GRIETINĖLĖS PADAŽE

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 300 g „CLEVER“ makaronų SPAGHETTI
- 350 g grietinėlės
- 800 ml vištienos sultinio
- 400 g šaldytų žirnelių
- 70 g tarkuoto kietojo sūrio
- 3 skiltelių česnako
- 2 v. š. „CENTO“ sviesto
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Puode ištirpinkite sviestą, suberkite smulkiai supjaustytą česnaką ir kepinkite apie 1–2 minutes. Kai česnakai paskleis malonų aromatą, į puodą supilkite iš anksto paruoštą sultinį, suberkite makaronus, įberkite druskos bei pipirų, uždenkite dangčiu ir virkite, kol suminkštės makaronai. Tuomet į puodą supilkite grietinėlę, suberkite žirnelius, viską išmaišykite ir žemoje temperatūroje troškinkite apie 5 minutes. Patiekite makaronus lėkštėje, pagardinę kietuoju sūriu.

BEIGELIAI ARBA BATONAS NETURI BŪTI VISIŠKAI ŠVIEŽI – GERIAUSIA BENT DIENOS AR DVIEJŲ SENUMO. JEI NAMUOSE NETURITE NEI BEIGELIŲ, NEI BATONO, GALITE NAUDOTI TOKĮ PATĮ KIEKĮ DŽIŪVĖSĖLIŲ.

MYLINTIEMS *maistą*

Ar jau pasiruošėte ilgiems rudens savaitgaliams, kupiniems gardžių skonių bei kvapų? Kviečiame mėgautis patiekalais, kuriuose šviežios sezoninės gėrybės susipina į darnią visumą. Savaitgalio rytą pradėkite burnoje tirpstančiais moliūgų blyneliais, popietėmis lepinkitės saldžiai gaiviu karameliniu obuolių pyragu, o šeimą pradžiuginkite pietums paruošę netikrą zuikį su nepakartojamu kepintų žirnelių bei karamelizuotų kriaušių garnyru. Kvepia maloniu savaitgaliu, tiesa?

NETIKRAS ZUIKIS ŠONINĖS APVALKE

Paruošimo laikas: 120 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 700 g maltos jautienos (arba jautienos ir kiaulienos mišinio)
- 80 g beigelių arba batono
- 150 ml pieno
- 100 ml vandens
- 100 g svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- 1 kiaušinio
- ½ a. š. maltų saldžiųjų paprikų
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 200 g šoninės

Beigelius arba batoną supjaustykite nedideliais kubeliais, suberkite į didelį dubenį ir užpilkite pienu. Kai batonas išbrinks, pieną nupilkite ir į tą patį dubenį sudėkite maltą mėsą, įmuškite kiaušinį, supilkite vandenį, suberkite susmulkintus svogūnus bei česnakus, maltas saldžiąsias paprikas, druską, pipirus bei petražoles ir viską gerai išmaišykite. Jei gauta masė bus labai tiršta, įpilkite dar šlakelį vandens. Šoninę supjaustykite plonais griežinėliais ir padenkite jais gilią stačiakampio formos kepimo skardą. Ant šoninės tolygiai išklokite paruoštą maltos mėsos mišinį, tuomet pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite apie 1 valandą.

Jei prie mėsos susikaups riebalų, juos nupilkite, tuomet perkelkite netikrą zuikį ant kepimo popieriaus taip, kad šoninė būtų viršuje, su visu popieriumi grąžinkite mėsą atgal į skardą ir kepkite orkaitėje dar 10 minučių, kol šoninė apskrus ir taps traški.

KEPINTI ŽIRNELIAI

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 400 g žirnių
- 100 g raudonųjų svogūnų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 100 ml vandens arba daržovių sultinio
- 1 a. š. druskos
- 20 g sviesto

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintus raudonuosius svogūnus ir pakepinkite apie 3 minutes. Tuomet į keptuvę suberkite žirnius, įberkite druskos ir kepinkite dar 2–3 minutes. Galiausiai įdėkite sviesto ir, po truputį įpildami šiek tiek vandens arba daržovių sultinio, troškinkite žirnius 10–15 minučių, kol šie suminkštės.

KARAMELIZUOTOS KRIAUŠĖS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 400 g kriaušių
- 30 g sviesto
- ¼ a. š. malto cinamono
- ¼ a. š. maltų muskatų
- 1/8 a. š. maltų paprikų
- 1 v. š. medaus
- 2 v. š. sojų padažo
- 2 v. š. vandens

Kriaušes nuplaukite, perpjaukite pusiau, pašalinkite sėklas ir apibarstykite cinamonu bei maltais muskatais. Keptuvėje ištirpinkite sviestą, sudėkite kriaušes pjūvio puse į viršų, apšlakstykite medumi ir apverskite. Kepkite kriaušių puseles apie 2 minutes, tuomet supilkite sojų padažą bei vandenį ir išmaišykite. Galiausiai įberkite maltų paprikų ir troškinkite vaisius susidariusiame padaže apie 7–8 minutes.

JEI NORITE PARYŠKINTI OBUOLIŲ SKONĮ, Į KEPUVĘ SU OBUOLIŲ GRIEŽINĖLIAIS ĮBERKITE ¼ ARBATINIO ŠAUKŠTĖLIO CINAMONO.

KARAMELINIS OBUOLIŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 60 min. + šaldymas

Tešlai:
- 5 kiaušinių
- 80 g cukraus
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 160 g miltų
- 10 g kepimo miltelių
- ½ a. š. sviesto

Pieniškam užpilui:
- 150 ml pieno
- 200 ml plakamosios grietinėlės
- 200 ml kondensuoto pieno
- 1 v. š. vanilės ekstrakto

Karameliniam užpilui:
- 100 g cukraus
- 20 g sviesto
- 120 ml plakamosios grietinėlės

Obuolių įdarui:
- 300 g obuolių
- 2 v. š. cukraus
- 20 g sviesto
- 300 ml plakamosios grietinėlės

Pirmiausia paruoškite tešlą. Kiaušinių baltymus atskirkite nuo trynių ir išplakite iki standžių putų. Į plaktą baltymą suberkite cukrų ir švelniai, kad nesusprogdintumėte susidariusių oro burbuliukų, pamaišykite. Bemaišydami vieną po kito supilkite kiaušinių trynius bei vanilės ekstraktą. Atskirame inde miltus sumaišykite su kepimo milteliais, suberkite mišinį į kiaušinius ir švelniai maišykite medine mentele, kol masė taps vientisa. Apvalią, maždaug 26 cm skersmens, kepimo formą ištepkite sviestu, apibarstykite miltais ir supilkite paruoštą tešlą. Kepimo formą pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite 25 minutes. Iškepusį pyrago pagrindo paviršių subadykite dantų krapštuku ir palikite atvėsti.
Dideliame dubenyje gerai išmaišykite visus pieniškam užpilui skirtus ingredientus: pieną, kondensuotą pieną, plakamąją grietinėlę bei vanilės ekstraktą. Paruošta mase padenkite atvėsusią tešlą ir šaldykite šaldytuve, kol užpilas sustings – mažiausiai 5 valandas.

Kol pyragas stingsta, paruoškite karamelės užpilą. Į nedidelę keptuvę suberkite cukrų ir pakaitinkite ant vidutinės kaitros. Kai cukrus visiškai ištirps, sudėkite sviestą ir pamaišykite. Sviestui ištirpus, keptuvę nukelkite nuo kaitros ir neskubėdami supilkite plakamąją grietinėlę. Pamaišykite, perkelkite keptuvę atgal ant viryklės ir maišydami kaitinkite dar 3 minutes.
Kol susidariusi karamelė atvės, nulupkite obuolius, išpjaukite sėklas ir supjaustykite vaisius plonais griežinėliais. Didelėje švarioje keptuvėje ištirpinkite sviestą, suberkite paruoštus obuolius, viską apibarstykite cukrumi ir kepkite apie 2–3 minutes, kol obuoliai suminkštės, tačiau neperkepkite, kad neištižtų.
Plakamąją grietinėlę išplakite iki standumo, padenkite ja sutvirtėjusį pyrago pagrindą, ant viršaus išdėliokite keptus obuolius ir viską apšlakstykite karamele. Skanaukite!

VIENU KARTU GALITE PARUOŠTI IR DAUGIAU TRINTŲ MOLIŪGŲ. NEPANAUDOTĄ LIKUTĮ NEDELSDAMI UŽŠALDYKITE IR NAUDOKITE, KAI PRIREIKS.

„IKI" pienas

MOLIŪGŲ BLYNELIAI

Paruošimo laikas: 45 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 2 kiaušinių
- žiupsnelio druskos
- 100 g miltų
- 1 a. š. kepimo miltelių
- ¼ a. š. valgomosios sodos
- 120 ml pieno
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 150 g moliūgų
- ½ a. š. cinamono
- 200 g graikiško jogurto
- 100 g vyšninių pomidorų
- 2 v. š. moliūgų sėklų aliejaus
- 2 v. š. moliūgų sėklų
- ½ a. š. juodųjų sezamų sėklų
- ½ a. š. saulėgrąžų aliejaus

Moliūgus nuplaukite, nulupkite, supjaustykite kubeliais, suberkite į verdantį vandenį ir virkite apie 20 minučių. Kai daržovės suminkštės, nupilkite vandenį ir rankiniu trintuvu sutrinkite moliūgus iki vientisos masės. Kiaušinių trynius atskirkite nuo baltymų, į baltymus įberkite žiupsnelį druskos ir išplakite juos iki standumo. Atskirame inde pirmiausia sumaišykite miltus, kepimo miltelius bei sodą ir tik tuomet įmaišykite kiaušinių trynius, pieną, cinamoną, alyvuogių aliejų bei trintus moliūgus. Kad ingredientai geriau išsimaišytų, galite naudoti elektrinį plakiklį. Kai masė taps vientisa, į tešlą lėtai ir švelniai įmaišykite kiaušinių baltymus.
Keptuvėje įkaitinkite šiek tiek saulėgrąžų aliejaus ir šauktu formuokite nedidelius blynelius. Kai kraštuose atsiras burbuliukai, blynus apverskite ir dar šiek tiek pakepkite. Patiekite šiltus su graikišku jogurtu bei vyšniniais pomidorais, apšlakstytais moliūgų sėklų aliejumi ir apibarstytais juodųjų sezamų sėklomis.

KVAPNŪS VAKARO *užkandžiai*

Už lango vėsus rudeniškas oras, greta mylimi šeimos nariai, o vakaro planuose – filmų maratonas! Kažko trūksta? Joks filmų vakaras neapsieis be mėgstamų spragėsių! Tinkamai paruoštas šis nepamainomas užkandis yra ne tik gardus, bet ir nekaloringas. Patys geriausi, be jokios abejonės, yra namuose pagaminti spragėsiai, nes juose tikrai nebus jokių pridėtinių konservantų, palmių aliejų ar kitų vengtinų medžiagų. Visagrūdžiai, neperdirbti, išsaugoję sveiką branduolį, gausūs baltymų bei skaidulų – tokie turėtų būti filmų vakaro atributai!

LIKUSĮ KOKOSŲ DROŽLIŲ MIŠINĮ SUBERKITE Į SANDARŲ INDELĮ LAIKYKITE IKI 3 MĖNESIŲ.

KAIP PARUOŠTI NEPRIEKAIŠTINGUS SPRAGĖSIUS?

Puode ištirpinkite ir įkaitinkite kokosų aliejų, įdėkite 3–4 kukurūzų branduolius ir, kaitindami vidutinėje temperatūroje, palaukite, kol branduoliai išsprogs – tai bus ženklas, kad aliejus jau tinkamai įkaitęs. Supilkite likusius kukurūzus, puodą uždenkite, iškart nukelkite nuo viryklės ir palaukite maždaug 30 sekundžių. Tuomet puodą vėl pastatykite ant viryklės ir netrukus išgirsite kukurūzų sproginėjimo garsus. Kai tik šie garsai suintensyvės, puodą lengvai pakratykite ir dar akimirką palaukite, kol sproginėjimas nurims. Spragėsiai paruošti – telieka juos pagardinti ir leistis į gardų nuotykį!

1. Naudokite ne mažesnį nei 3 l talpos puodą storu dugnu, kad karštis pasiskirstytų tolygiai.
2. Kai spragėsiai pradės sproginėti, praverkite puodo dangtį – ištrūks susikaupę garai ir spragėsiai bus traškesni.
3. Lydydami sviestą, leiskite jam paruduoti – išgausite intensyvesnį skonį.

SPRAGĖSIAI SU KLEVŲ SIRUPU, CINAMONU IR MIGDOLAIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 6 porcijos

Jums reikės:
- 3 v. š. kokosų aliejaus
- 50 g kukurūzų spragėsiams
- 1 v. š. sviesto
- 100 g migdolų
- 160 g klevų sirupo
- 3 v. š. migdolų sviesto
- 1 ½ a. š. vanilės ekstrakto
- ¼ a. š. druskos
- ¼ a. š. cinamono

Pagal nurodytas instrukcijas išspraginkite kukurūzų branduolius kokosų aliejuje. Migdolus vienu sluoksniu suberkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Skrudinkite riešutus 7–10 minučių, kol jie lengvai apskrus ir paskleis malonų aromatą. Nedideliame puode ant vidutinės kaitros užvirkite klevų sirupą – virkite apie 2,5 minutės, nuolat reguliuodami temperatūrą, kad sirupas neišbėgtų. Tuomet nukelkite puodą nuo viryklės ir į karštą sirupą įmaišykite riešutų sviestą, vanilės ekstraktą, druską bei cinamoną. Ant spragėsių suberkite skrudintus riešutus, užpilkite klevų sirupo karamelę ir gerai išmaišykite gumine mentele. Gautą masę perkelkite į kepimo skardą ir 6 minutes kepkite orkaitėje, 180 °C temperatūroje. Tuomet apsukite kepimo skardą, pakepinkite spragėsius dar pora minučių ir patiekite.

ŽOLELIŲ IR PRIESKONIŲ MIŠINIO LIKUTĮ GALITE LAIKYTI SANDARIAME INDELYJE NE ILGIAU NEI PUSMETĮ.

KOKOSINIAI SPRAGĖSIAI

Paruošimo laikas: 15 min. / 6 porcijos

Jums reikės:
- 3 v. š. kokosų aliejaus
- 50 g kukurūzų spragėsiams
- 1 v. š. sviesto
- 100 g kokosų drožlių
- 2 ½ v. š. rudojo cukraus
- 2 v. š. kario
- ½ a. š. druskos

Pagal nurodytas instrukcijas išspraginkite kukurūzų branduolius kokosų aliejuje. Nedideliame dubenėlyje sumaišykite kokosų drožles, karį bei druską, suberkite mišinį į sausą keptuvę ir be jokių riebalų šiek tiek paskrudinkite. Švariame puode ištirpinkite sviestą, palaukite, kol jis šiek tiek pravės, tuomet suberkite prieskonių mišinį bei cukrų ir plakite elektriniu plaktuvu, kol viskas gerai išsimaišys. Paruoštą padažą užpilkite ant spragėsių ir skanaukite!

SPRAGĖSIAI SU DŽIOVINTOMIS ŽOLELĖMIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 3 v. š. kokosų aliejaus
- 50 g kukurūzų spragėsiams
- 1 v. š. sviesto
- 1 v. š. česnakų miltelių
- 1 v. š. džiovintų petražolių
- ½ a. š. džiovintų bazilikų
- ½ a. š. džiovintų mairūnų
- ½ - 1 a. š. džiovintų čiobrelių
- ½ - 1 a. š. maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio druskos

Pagal nurodytas instrukcijas išspraginkite kukurūzų branduolius kokosų aliejuje. Visas džiovintas žoleles ir prieskonius sumaišykite nedideliame dubenėlyje ir , jei turite grūstuvę, dar šiek tiek patrinkite. Švariame puode ištirpinkite sviestą, palaukite, kol jis šiek tiek pravės, tuomet įberkite pusę šaukštelio žolelių mišinio, gerai išmaišykite ir užpilkite ant spragėsių.

SKANI *makaronų* ISTORIJA

Pasaulyje sklando istorijos, kad garsiausias Viduramžių keliautojas Markas Polas XIII amžiuje pradėjo atradimų kelionę po Rytų pasaulio šalis. Po dvidešimt ketverius metus trukusių klajonių tyrinėtojas grįžo į Veneciją, o jo istorijos bei patirti nuotykiai tapo pagrindiniu to meto informacijos šaltiniu apie Tolimuosius Rytus. Legendos byloja, kad jis atrado nesuskaičiuojamą galybę nuostabių, europiečiams nepažįstamų dalykų, o vienas maloniausių Marko Polo atradimų – makaronai! Tai labai graži legenda, tačiau tikroji makaronų istorija yra kur kas sudėtingesnė ir netgi įdomesnė nei gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio!

PAGRINDINĖS MAKARONŲ RŪŠYS

- **Ilgieji makaronai**
- **Trumpieji makaronai**
- **Smulkieji makaronai**
- **Kiaušininiai makaronai**
- **Švieži makaronai**
- **Makaronai keptiems makaronų patiekalams**

DETEKTYVINĖ KILMĖS ISTORIJA

Terminas „makaronai“ apibūdina visas sultinyje arba vandenyje išvirtas maistines pastas. Šios pastos, kaip ir patys makaronai, skirstomos į dvi rūšis – šviežias ir džiovintas. Italai džiovintas pastas vadina pasta secca, o šviežias – pasta fresca. Vis dėlto, nors kiekviena šalis nori būti ta vienintele, istorija sausųjų makaronų išradimą priskiria net kelioms tautoms: etruskams, kinams, graikams, romėnams bei arabams.

Nesutarimai dėl makaronų kilmės vietos egzistuoja dėl to, kad senovėje maisto gamintojai nesugebėjo atskirti ir aprašyti kviečių veislių taip, kaip tai galima padaryti šiuolaikinių technologijų pagalba. Bandant nustatyti šio produkto kilmės vietą ar erą, reikėtų atkreipti dėmesį ne į ypatingas makaronų formas ar tai, kad jie pagaminti iš miltų ir vandens, tačiau būtent į tai, kokie kviečiai yra makaronų sudėtyje ir kurios tautos galėjo juos auginti.

Šiandien mes žinome, kad makaronų gamybai labiausiai tinka kietieji kviečiai, kurie apsaugo makaronus nuo tįsimo bei lūžinėjimo. Išvirti šių kviečių makaronai yra itin malonios tekstūros, gardaus skonio ir gražios formos. Taigi, ar galime teigti, kad etruskai, kinai, graikai, romėnai ir arabai žinojo apie kietuosius kviečius, augino juos ir galiausiai išrado makaronus? Deja, istorija šiek tiek sudėtingesnė. Minėtos tautos iš tikrųjų gamino panašius produktus iš grūdų, tačiau ankstyviausius įrodymus apie mums pažįstamus kvietinius makaronus mokslininkai atrado viduramžių Sicilijoje – būtent todėl šiandien makaronų sostine laikome Italiją. Tiesa, nors dabar makaronus laikome kasdieniu, kartais net prastoku maistu, anksčiau šį patiekalą sau galėjo leisti tik patys turtingiausi žmonės. XIV amžiaus rašytiniuose šaltiniuose sakoma, kad makaronų ir lazanijos kainos Palerme yra trigubai didesnės nei duonos ir tik turtingi namų ūkiai turi sbrigą – medinį makaronų tešlos gamybai skirtą instrumentą, skirtą gaminti makaronų tešlą. Sunku net įsivaizduoti, kad kadaise makaronai buvo tokia prabanga!

MAKARONŲ FORMOS

Iš tikrųjų, niekas nežino, kiek pasaulyje egzistuoja skirtingų makaronų variantų. Netgi tos pačios formos makaronai skirtinguose Italijos regionuose vadinami visai kitais vardais! Kartais galima pamanyti, kad tokia gausybė skirtingų formų sukurta tik tam, kad kuo daugiau laiko praleistume stebėdami plačią makaronais užkrautą parduotuvės lentyną. Neapsigaukite – tikrai ne dėl to! Tiesa ta, jog kiekvienas įdubimas, rantelis bei forma modeliuojami taip, kad geriau derėtų su atitinkamos sudėties ir tirštumo padažu.

KAIP IŠSIRINKTI TINKAMĄ PADAŽĄ?

Makaronų ir skanaus padažo derinys yra savaime suprantamas dalykas, bėda ta, kad ne kiekvienas padažas tinka su skirtingomis makaronų rūšimis. Ilgieji makaronai, pavyzdžiui, spagečiai dažniausiai derinami su skystesniais, lengvais ir švelniais padažais, o storesni makaronų vamzdeliai ar didesni kriauklės formos makaronai gardinami tirštais mėsos bei daržovių padažais. Įdarytuose makaronuose, pavyzdžiui, ravioliuose ar torteliniuose jau ir taip vyrauja ryškus skonis, todėl juos rekomenduojama patiekti tik su paprastu sviesto ir šalavijų užpilu, labai lengvu pomidorų arba, kaip įprasta šiauriniuose Italijos regionuose, grietinėlės padažu. Plonyčių šviežių makaronų skonio nereikėtų nustelbti aromatingais padažais – pakanka kelių drožlių trumų, šiek tiek sviesto ar žiupsnelio tarkuoto parmezano. O su sunkesniais šviežiais makaronais, tokiais kaip taljateliai, reiktų elgtis priešingai – jie bus itin gardūs su ryškaus skonio grybų, sūrio, grietinėlės, kumpio ar net žuvies padažu.

Atsiminkite šias kelias paprastas taisykles ir, neabejojame, kiekvieną kartą gamindami makaronus nustebinsite ne tik artimuosius, bet ir save pačius!

SVEIKI MAKARONŲ PATIEKALAI? VISKAS ĮMANOMA!

Valgant saikingai, makaronai gali būti puiki sveikos mitybos dalis. Žinoma, stenkitės rinktis visagrūdžius makaronus, kadangi juose ne tik mažiau kalorijų ir angliavandenių, bet ir kur kas daugiau skaidulų bei kitų organizmui reikalingų maistinių medžiagų. Iš esmės, patys makaronai yra sveikas produktas, tačiau dažnai mėgstame juos patiekti su riebiais ir kaloringais padažais, dėl kurių ir prigijo visiems žinomas stereotipas, kad makaronai – nesveika.

Jei norite, kad makaronų patiekalai būtų sveikesni, derinkite juos su daug baltymų turinčiais produktais, pavyzdžiui, vištiena ar žuvimi. Šviežios daržovės, tokios kaip brokoliai, paprikos ar pomidorai praturtins makaronų patiekalus skaidulomis, vitaminais bei mineralais.

Apie makaronus galima kalbėti ištisas valandas, bet verčiau ne kalbėti, o ragauti! Gaminkite makaronų patiekalus, derinkite juos su sveikais bei tinkamais padažais, praturtinkite naudingų maistinių medžiagų turinčiais pagardais ir mėgaukitės gardžiais kąsneliais be jokios sąžinės graužaties!

KREMINIAI MAKARONAI SU VOVERAITĖMIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 400 g makaronų
- 300 g voveraičių
- 125 ml daržovių sultinio
- 180 ml grietinėlės
- 30 g parmezano
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Makaronus išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Voveraites atsargiai nuplaukite, nuvarvinkite ir kiekvieną grybą perpjaukite pusiau. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite paruoštas voveraites ir kepkite apie 4 minutes. Tuomet supilkite daržovių sultinį bei grietinėlę ir sudėkite parmezano sūrį. Viską išmaišykite ir troškinkite, kol padažas taps vientisas ir tąsus. Galiausiai į keptuvę sudėkite išvirtus makaronus, įberkite šiek tiek druskos bei pipirų, išmaišykite ir troškinkite dar 4 minutes. Patiekite su šviežiomis prieskoninėmis žolelėmis ir, jei norisi, įberkite daugiau sūrio.

MAKARONAI RIKOTOS IR POMIDORŲ PADAŽE

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 400 g makaronų
- 5 pomidorų
- 3 v. š. pomidorų pastos
- 200 g rikotos
- 2 skiltelių česnako
- 1 svogūno
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio džiovintų rozmarinų

Makaronus išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas – nepervirkite. Gilioje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir suberkite susmulkintus česnaką ir svogūną bei kubeliais supjaustytus pomidorus. Kepkite daržoves, kol suminkštės pomidorai, o tada supilkite pomidorų pastą, suberkite rikotą, pagardinkite padažą prieskoniais, viską gerai išmaišykite ir troškinkite apie 6 minu-tes. Galiausiai į keptuvę suberkite išvirusius makaronus, pamaišykite, nukelkite keptuvę nuo viryklės ir kelias minutes palaukite, kol makaronai įsigers gardžių padažo skonio natų. Skanaus!

MAKARONAI SU KEPTOMIS CUKINIJOMIS

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 400 g makaronų
- 2 cukinijų
- 6 saulėje džiovintų pomidorų
- 3 skiltelių česnako
- 100 g špinatų lapų
- 1 v. š. sviesto
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Makaronus išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Cukinijas bei pomidorus supjaustykite nedideliais gabalėliais, o špinatus nuplaukite ir nusausinkite. Gilioje keptuvėje ištirpinkite sviestą, suberkite smulkintą česnaką ir kelias minutes pakepinkite. Tuomet sudėkite špinatų lapus, susmulkintas cukinijas bei pomidorus ir kepkite, kol daržovės suminkštės. Galiausiai į keptuvę suberkite išvirtus makaronus, įberkite žiupsnelį druskos bei pipirų, pamaišykite ir kepkite dar 5 minutes.

Rapso®

ORIGINALUS

- ypač vertingas mityboje
- 100 proc. natūralus rapsų aliejus, šaltasis spaudimas
- salotoms, kepimui orkaitėje ir keptuvėje, gruzdinimui
- auginimas pagal sutartį

No genetic Rapso engineering
Certified by agroVet GmbH

Natūralus iš Austrijos

Daugiau informacijos galite gauti adresu RAPSO ÖSTERREICH GmbH, Bäckermühlweg 44, A-4030 Lincas arba www.rapso.at

Taupi, bet prašmatni VAKARIENĖ NAMUOSE

Norint pasilepinti prabanga, nebūtina išlaidauti – restorano atmosferą galite sukurti ir savo namuose, o vos kelios mažos gudrybės padės pasijusti lyg profesionaliems virtuvės šefams! Nebesukite galvos, kiek jums atsieis vakarienė restorane – visus reikalingus produktus įsigykite „IKI“ parduotuvėse ir nustebinkite mylimus žmones burnoje tirpstančiais bei prašmatniai atrodančiais, aukščiausios klasės restorano vertais patiekalais.

VIŠTIENOS SUKTINUKAI, ĮDARYTI GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS, PESTO PADAŽU BEI SALIERŲ TYRE

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

Pesto padažui:
- 300 g vištienos filė (2 gabalėlių)
- ½ a. š. druskos
- 1 a. š. sviesto
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 50 ml vandens

Salierų tyrei:
- 100 g salierų
- 1 mažos bulvės
- ¼ a. š. druskos
- 1 a. š. sviesto
- 30 ml plakamosios grietinėlės

Grybų įdarui:
- 80 g pievagrybių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Salierus ir bulvę nuplaukite, nuskuskite, supjaustykite nedideliais gabalėliais ir suberkite į puodą su verdančiu vandeniu. Įberkite žiupsnelį druskos ir virkite apie 15–20 minučių. Kai daržovės išvirs, nupilkite vandenį ir rankiniu trintuvu sutrinkite jas iki vientisos masės. Salierų tyrę pagardinkite sviestu, praskieskite plakamąja grietinėle ir gerai išmaišykite.

Į grūstuvę sudėkite graikinius riešutus, baziliko lapelius ir, vis įpildami šlakelį alyvuogių aliejaus bei įberdami žiupsnelį parmezano sūrio, sutrinkite.

Vištienos filė gabalėlius įpjaukite ties viduriu, bet neperpjaukite. Pagardinkite mėsą druska ir paploninkite mėsos muštuku. Kiekvieną vištienos gabalėlį padenkite grūstuvėje paruoštu pesto padažu ir suvyniokite mėsą į ritinukus. Suktinukus galite sutvirtinti dantų krapštukais. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite vištienos suktinukus ir apkepkite juos iš visų pusių. Tuomet į keptuvę įpilkite šlakelį vandens, uždenkite dangčiu ir troškinkite maždaug 10 minučių. Nupilkite vandenį, dar šiek tiek pakepkite ir perkelkite vištienos suktinukus į lėkštę. Toje pačioje keptuvėje ištirpinkite sviestą ir suberkite ketvirčiais supjaustytus pievagrybius. Grybus šiek tiek pakepinkite, tačiau neilgai – neleiskite jiems susitraukti ir ištižti.

Vištienos suktinukus supjaustykite griežinėliais – gabalėliai atrodys estetiškiau, jei pjausite įstrižu kampu. Kiekvienoje lėkštėje iš salierų tyrės suformuokite po didelį lašą, greta įkomponuokite vištienos griežinėlius taip, kad matytųsi kiekvieno gabalėlio pjūvis. Šalia mėsos dailiai išdėliokite apkeptus pievagrybius, papuoškite patiekalą žolelėmis ir patiekite.

„CLEVER“ alyvuogių aliejus

JEI NORITE IŠLAIKYTI RESTORANAMS BŪDINGĄ ESTETIKĄ, NEPEPILDYKITE LĖKŠČIŲ MAISTU. GERIAU PATIEKITE DAUGIAU PATIEKALŲ MAŽESNĖMIS PORCIJOMIS.

VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ SU KAŠTAINIAIS IR „ŠIITAKE“ GRYBAIS

Paruošimo laikas: 20 min. + marinavimas / 2 porcijos

Jums reikės:
- **220 g vištienos krūtinėlės su oda**
- **žiupsnelio druskos**
- **1 v. š. citrinų sulčių**
- **½ a. š. maltų rūkytų saldžiųjų paprikų**
- **70 g virtų kaštainių**
- **30 ml grietinėlės**
- **60 g „šiitake“ grybų**
- **1 a. š. sviesto**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**

Patiekimui:
- **pankolių žiedų**

Mėsą įtrinkite druska bei rūkytomis paprikomis, apšlakstykite citrinos sultimis ir palikite marinuotis mažiausiai pusvalandžiui. Prieš kepdami, mėsą nusausinkite virtuviniu rankšluosčiu.
Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir sudėkite vištienos gabalėlius odele žemyn. Kepkite, kol odelė apskrus ir taps traški, tuomet apverskite ir kepkite dar kelias minutes. Vištiena turi švelniai apskrusti iš abiejų pusių.
Iškepusią vištieną perkelkite į lėkštę. Toje pačioje keptuvėje ištirpinkite šiek tiek sviesto, suberkite grybus ir maišydami pakepinkite, kol jie pasidengs sviesto padažu. Rankiniu trintuvu sutrinkite virtus ir suminkštėjusius kaštainius, tuomet įberkite žiupsnelį druskos, supilkite grietinėlę ir toliau trinkite, kol masė taps vientisa. Į didelę lėkštę dėkite šauktą kaštainių tyrės, ant viršaus atsargiai paguldykite vištienos kepsnelį, o šalia patiekite keletą grybų. Papuoškite patiekalą pankolių žiedais ir patiekite.

DIDELES LĖKŠTES GREIČIAUSIAI NAUDOJATE RETAI, TAČIAU JOS PUIKIAI TINKA DAILIAM MAISTO PATIEKIMUI. VISUS INGREDIENTUS KOMPONUOKITE LĖKŠTĖS VIDURYJE VIENĄ ŠALIA KITO – TAIP, KAD KIEKVIENĄ PATIEKALO DALĮ BŪTŲ GALIMA LENGVAI PASIEKTI. RESTORANO VERTO JE LĖKŠTĖJE VISKAS TURI BŪTI NEPRIEKAIŠTINGA – JOKIŲ DĖMELIŲ AR PIRŠTŲ ĮSPAUDŲ.

MIGDOLAIS IR PETRAŽOLĖMIS ĮDARYTA VIŠTIENA

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- **250 g vištienos krūtinėlės**
- **¼ a. š. druskos**
- **4 v. š. smulkintų šviežių petražolių**
- **2 v. š. smulkintų migdolų**
- **1 v. š. sviesto**
- **1 v. š. džiūvėsėlių**
- **1 kiaušinio baltymo**

Padažui:
- **80 g žirnių**
- **10 šviežių mėtų lapelių**
- **žiupsnelio druskos**
- **1 a. š. sviesto**

Vištienos krūtinėlę apibarstykite druska. Į dubenį sudėkite sviestą, suberkite petražoles, džiūvėsėlius, supilkite pusę kiaušinio baltymo ir viską gerai išmaišykite. Jei masė bus per tiršta, įpilkite dar šiek tiek kiaušinio baltymo. Vištienos gabalėlius padenkite paruošta mase ir išdėliokite juos kepimo popieriumi išklotoje skardoje. Pašaukite skardą į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite 20–25 minutes.
Kol mėsa kepa, paruoškite padažą. Žirnius apie 7–8 minutes virkite pasūdytame vandenyje, tuomet nupilkite vandenį ir sutrinkite juos rankiniu trintuvu. Į paruoštą masę sudėkite sviestą bei mėtų lapelius ir dar kartą viską gerai sutrinkite. Jei tyrė bus per tiršta, praskieskite ją šaukštu vandens, kuriame virė žirniai.
Kai vištiena iškeps, ištraukite ją iš orkaitės ir leiskite šiek tiek atvėsti. Tuomet kiekvieną mėsos gabalėlį įpjaukite dviejose vietose, suteikdami vištienos gabalėliui lenktą formą. Į lėkštės vidurį dėkite keletą šaukštų žirnių, vištieną įkomponuokite ant tyrės ir papuoškite lėkštę salotomis bei česnakų laiškais.

MAISTO DEKORAVIMUI GALITE NAUDOTI NEĮPRASTUS ATRIBUTUS, PAVYZDŽIUI, VALGOMŲ GĖLIŲ ŽIEDUS. SVARBIAUSIA, NENAUDOKITE NIEKO, KAS YRA NEVALGOMA.

„CLEVER“ sviestas

Džiazo RITMU

Naujasis Orleanas yra žinomas kaip kreolų virtuvės sostinė. Šio krašto kulinarinė vaizduotė išties šėlsta džiazo ritmu! Įkvėpta įvairių istoriškai su miestu susijusių kultūrų – prancūzų, afrikiečių bei karibų – Naujojo Orleano virtuvė trykšta energija, užgimusia iš triukšmingų vakarėlių ir muzikos, kuri yra dar viena neatsiejama šio miesto dalis.

JAMBALAJA

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 150 g svogūnų
- 100 g žaliųjų paprikų
- 100 g raudonųjų paprikų
- 100 g salierų stiebų
- 2 skiltelių česnako
- 1 laiškinio svogūno
- 70 g šoninės
- 200 g šviežių dešrelių
- 200 g rūkytų dešrelių
- 300 g vištienos šlaunelių mėsos be kaulo
- 1 v. š. maltų Kajeno paprikų
- ½ a. š. maltų rūkytų paprikų
- 250 g ilgagrūdžių ryžių
- 600 ml mėsos sultinio
- 200 ml pomidorų tyrės
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ½ v. š. taukų
- 1 v. š. smulkintų šviežių petražolių

„IKI GOURMET“ ryžiai

Visas daržoves, šoninę, šviežias bei rūkytas dešreles supjaustykite nedideliais gabalėliais. Vištieną taip pat pasmulkinkite ir pagardinkite maltomis Kajeno paprikomis. Šie priedai itin aitrūs, todėl nepersistenkite.

Gilioje keptuvėje ištirpinkite taukus ir pakepinkite susmulkintus svogūnus. Po minutėlės į keptuvę sudėkite šoninę, o kai ji švelniai apskrus, suberkite dešreles, padidinkite kaitrą ir, nuolat maišydami, kepkite kelias minutes. Tuomet po truputį suberkite smulkintas paprikas, laiškinius svogūnus bei salierus, minutę ar dvi pamaišykite, o tada sudėkite vištieną. Dar kiek pamaišę, į keptuvę berkite ryžius, pakepinkite juos, kol taps traškūs, išspauskite česnaką ir, vos pajusite jo aromatą, viską užpilkite mėsos sultiniu bei pomidorų tyre. Galiausiai įberkite maltų rūkytų paprikų, druskos bei pipirų ir uždenkite keptuvę dangčiu. Viską troškinkite žemoje temperatūroje, kol išvirs ryžiai. Patiekalą apibarstykite petražolėmis ir patiekite.

PATIEKALAI BUS DAR GARDESNI, JEI NAUDOSITE PRIESKONIŲ MIŠINĮ, PAGAMINTĄ IŠ MALTŲ KAJENO PAPRIKŲ, MALTOS SALDŽIOSIOS PAPRIKOS, DŽIOVINTO RAUDONĖLIO, ČIOBRELIŲ, SVOGŪNŲ, ČESNAKŲ, DRUSKOS BEI BALTŲJŲ IR JUODŲJŲ PIPIRŲ.

GUMBO

Paruošimo laikas: 60-80 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 30 ml aliejaus
- 2 v. š. sviesto
- 50 g miltų
- 100 g svogūnų
- 1 raudonosios paprikos
- 1 žaliosios paprikos
- 4 skiltelių česnako
- 150 g salierų stiebų
- 100 g žirnių
- 200 g okros (valgomosios ybiškės)
- 200 g slyvinių pomidorų be odelės
- 4 aštrių dešrelių
- 500 g iš anksto išvirtos ar iškeptos pasirinktos mėsos
- 2 v. š. maltų Kajeno paprikų
- 1 l mėsos sultinio
- 500 g lukštentų krevečių
- ½ a. š. druskos
- 200 g ryžių
- 3 v. š. smulkintų šviežių petražolių

Nuplaukite ir smulkiai supjaustykite paprikas, salierus, svogūnus, okras bei česnakus. Didelėje ir gilioje keptuvėje ištirpinkite sviestą, įberkite miltų ir maišydami kaitinkite, kol miltai įgaus auksinę spalvą bei paskleis riešutinį aromatą. Tuomet suberkite susmulkintas daržoves, išmaišykite ir kepkite kelias minutes. Kai daržovės suminkštės, suberkite griežinėliais supjaustytas dešreles, iš anksto išvirtą arba iškeptą mėsą, slyvinius pomidorus, žirnius bei prieskonius. Viską kepkite apie 10 minučių, o tada supilkite į keptuvę sultinį. Kai skystis užvirs, sumažinkite kaitrą ir troškinkite keptuvės turinį apie 20 minučių. Tuomet suberkite krevetes ir troškinkite dar 10 minučių. Paragaukite ir, jei reikia, įberkite dar šiek tiek druskos. Patiekalą papuoškite petražolėmis ir patiekite su virtais ryžiais.

ŠVIEŽIAS OKRAS GALITE PAKEISTI DŽIOVINTOMIS, TAČIAU PRIEŠ GAMINDAMI BŪTINAI IŠMIRKYKITE JAS VANDENYJE, KAD SUMINKŠTĖTŲ.

TEŠLĄ GALITE PASIRUOŠTI IŠ VAKARO. PER NAKTĮ LAIKYKITE JĄ ŠALDYTUVE, O SPURGAS KEPKITE KITĄ DIENĄ.

PIETIETIŠKOS GRUZDINTOS SPURGOS

Paruošimo laikas: 4 val. / 6–8 porcijos

Jums reikės:
- 500 g miltų
- 100 g cukraus
- 7 g sausų mielių
- 50 ml šilto pieno
- ½ a. š. druskos
- 250 ml rūgpienio
- 50 g kambario temperatūros sviesto
- 2 kiaušinių
- aliejaus kepimui
- cukraus pudros

Dubenyje sumaišykite sausus ingredientus: miltus, cukrų ir sausas mieles. Tuomet supilkite šiltą pieną, pamaišykite, įberkite žiupsnelį druskos, supilkite rūgpienį, sudėkite sviestą, įmuškite kiaušinius ir gerai išmaišykite mediniu šauktu arba rankiniu plaktuvu. Dubenį uždenkite maistine plėvele ir maždaug 2–3 valandas laikykite šilumoje, kol tešla iškils maždaug dvigubai. Tuomet perkelkite tešlą ant miltais padengto stalviršio, išminkykite ir iškočiokite iki 0,5 cm storio apskritimo. Supjaustykite tešlą vienodais kumščio dydžio gabalėliais, uždenkite juos maistine plėvele ir palaikykite apie 15 minučių.

Gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų. Aliejaus turi būti daug – bent 2–3 cm nuo dugno. Kai aliejus įkais, į keptuvę sudėkite spurgas – neperpildykite, nes kepdamos spurgos išsipūs. Kai viena tešlos pusė pasidengs rusvai auksine spalva, spurgas apverskite ir taip pat apkepkite kitą pusę. Iškepusias spurgas išdėliokite ant popierinio rankšluoščio, kad šis sugertų riebalų perteklių. Dar šiltas spurgas dosniai apibarstykite cukraus pudra ir patiekite su aviečių džemu ar uogiene. Skanaus!

7 BŪDAI TINKAMAI paruošti DARŽOVES

Ruduo – ypatingas metų laikas. Gamta lyg išprotėjusi dažosi gražiausiomis spalvomis, o vasarą augęs derlius pagaliau pateikia puikius rezultatus – šūsnį šviežių daržovių! Gamindami šias daržoves, kaip ir visus kitus patiekalus, esame įpratę jas kepti, virti arba troškinti. O ar kada pagalvojote, kad gali būti kur kas daugiau šių gėrybių paruošimo būdų? Vieniems tai bus priminimas, kitiems – puikus paskatinimas išbandyti keletą naujų maisto gamybos triukų.

Visus daržovių paruošimo būdus galime suskaičiuoti ant rankų pirštų, bet nė vieno nevalia pamiršti! Kepkime, troškinkime bei šutinkime. O gal labiau vilioja gruzdinimas arba virimas garuose? Pradėkime nuo pradžių!

1 KEPIMAS ANT GROTELIŲ

Gamindami daržoves šiuo būdu, išvengiame papildomų riebalų naudojimo, taigi valgome sveikiau. Beje, nebūtina į kiemą tempti šašlykinės – ant grotelių galite kepti ir orkaitėje! Aukštoje temperatūroje gardžiai iškeps visos daržovės, tačiau pirmajame trejetuke neabejotinai rikiuojasi cukinija, bulvė ir morka!

2 TROŠKINIMAS

Šis gamybos būdas – tarpinis variantas tarp kepimo ir virimo. Daržoves pirmiausia rekomenduojama šiek tiek pakepinti, o po to suberti į puodą, įpilti truputį vandens ar sultinio, sandariai uždaryti ir ilgai virti žemoje temperatūroje. Troškinimui labiausiai tinka cukinijos, baklažanai ir moliūgai.

3 KEPIMAS

Šis gamybos būdas retai apsieina be riebalų, tačiau geriausia jų naudoti visai nedaug, o vietoj įprasto saulėgrąžų aliejaus rinktis sveikesnes kepimui skirtas alternatyvas, pavyzdžiui, alyvuogių aliejų. Žinoma, kepti galima ir orkaitėje, tačiau būtina pasirinkti neaukštą temperatūrą. Orkaitėje ar keptuvėje kepkite bulves, pomidorus bei svogūnus.

4 GRUZDINIMAS

Šiam daržovių apdorojimo būdui būtinas didelis riebalų kiekis ir aukšta temperatūra. Ne veltui gruzdinimas dažnai vadinamas virimu ar kepimu riebaluose. Šiuo būdu paruoštomis daržovėmis verčiau nepiktnaudžiauti, tačiau kartais pasilepinti galima. Juolab, kad šis kepimo būdas padeda atskleisti geriausias bulvių skonio savybes!

5 VIRIMAS

Tai visiems gerai žinomas maisto apdorojimo metodas, kai daržoves kaitiname vandenyje ar kitame skystyje. Paprastai tariant – tai mums įprastas sriubos gaminimo būdas. Svarbiausia, nepamirškite, jog kiekvienos daržovės virimo trukmė skiriasi, todėl į puodą niekada nedėkite jų visų iš karto. Išskirtinių, virimui tinkamų daržovių nėra, šiuo būdu gaminkite viską, ką mėgstate – bulves, kopūstus, burokėlius ar morkas.

6 VIRIMAS GARUOSE

Šis virimo būdas nuo įprasto virimo skiriasi tuo, jog daržovės apdorojamos ne vandenyje, o vandens garuose. Tam dažniausiai reikalingi specialūs indai arba puodai, kurie suteikia galimybę produktus sudėti ir laikyti virš vandens. Taip paruoštos daržovės išsaugo žymiai ryškesnį skonį bei išlaiko kur kas daugiau naudingų maistinių medžiagų! Jei ieškote ypatingo garuose virto gardėsio, išbandykite brokolius!

7 ŠUTINIMAS

Anksčiau buvęs gana populiarus, šiandien šis gaminimo metodas dažnai užmirštamas. Tai terminio apdorojimo būdas, kuomet daržoves troškiname pusiau vandenyje, pusiau garuose. Šiam metodui reikalingas negilus puodas storu dugnu ir šlakelis vandens. Šutinimas nuo įprasto troškinimo skiriasi dar ir tuo, jog daržovių prieš tai apkepti nereikia, tačiau svarbu pasirinkti vandeningas daržo gėrybes, pavyzdžiui, pomidorus.

TINKAMAS DARŽOVIŲ VIRIMO LAIKAS

Pervirtos daržovės ne tik praranda gražią spalvą, ryškų skonį, ištyžta ar subliūkšta, bet ir netenka daugybės organizmui būtinų vitaminų bei mineralų. Įsidėmėkite, kiek laiko reikia virti skirtingas daržoves, kad šios būtų ir skanios, ir gražios, ir sveikos.

	VANDENYJE	GARUOSE
BROKOLIAI	4–6 min.	5–7 min.
ŽIEDINIAI KOPŪSTAI	4–6 min.	3–5 min.
BUROKĖLIAI	30–60 min.	40–60 min.
MORKOS	7–10 min.	4–5 min.
ŠPARAGINĖS PUPELĖS	6–8 min.	5–8 min.
CUKINIJOS	3–4 min.	5–6 min.
ŽALIEJI ŽIRNELIAI	8–12 min.	4–5 min.
BRIUSELINIAI KOPŪSTAI	10 min.	8–10 min.
ŠPINATAI	2–5 min.	5–6 min.

JAUTIENOS TROŠKINYS POMIDORŲ IR KAKAVOS PADAŽE

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg jautienos
- 3 morkų
- 1 saliero stiebo
- 1 svogūno
- 400 g konservuotų pomidorų
- 1 v. š. kakavos
- žiupsnelio džiovintų rozmarinų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Jautieną supjaustykite norimo dydžio gabalėliais. Didelėje keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite mėsą ir maišydami kepkite 10–15 minučių. Įberkite šiek tiek druskos, pipirų bei rozmarinų, viską gerai išmaišykite ir perkelkite iškepusią mėsą į dubenį. Toje pačioje keptuvėje pakepinkite stambiais kubeliais supjaustytas morkas, salierą bei svogūno griežinėlius. Apibarstykite daržoves druska bei pipirais, išmaišykite ir perkelkite į švarų dubenėlį.
Paruoškite padažą: konservuotus pomidorus pertrinkite per sietelį, sudėkite į puodą ir maišydami kaitinkite ant silpnos kaitros, kol užvirs. Tuomet pasūdykite, įberkite pipirų, įmaišykite šaukštą kakavos ir nukelkite puodą nuo viryklės. Mėsą ir daržoves sudėkite į molinį kepimo indą, atsargiai išmaišykite, supilkite padažą ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Kepkite troškinį apie 20 minučių.

ORKAITĖJE KEPTOS DARŽOVĖS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **4 burokėlių**
- **¼ moliūgo**
- **3 morkų**
- **2 svogūnų**
- **2 skiltelių česnako**
- **žiupsnelio Provanso žolelių**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Į didelę kepimo skardą sudėkite nedideliais gabalėliais supjaustytus burokėlius, apšlakstykite juos alyvuogių aliejumi ir apibarstykite druska bei pipirais. Neluptas česnako skilteles lengvai sutraiškykite suspausdami jas peilio geležte ir sudėkite į skardą su burokėliais. Daržoves pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite apie 15–20 minučių. Likusias daržoves – moliūgą, morkas bei svogūnus – susmulkinkite, suberkite į kitą kepimo skardą ir taip pat apšlakstykite alyvuogių aliejumi, tuomet užberkite druskos, pipirų bei Provanso žolelių. Skardą dėkite į orkaitę, greta burokėlių, ir kepkite apie 30 minučių, kol daržovės suminkštės. Daržoves galite valgyti vienas arba patiekti kaip garnyrą prie pagrindinio patiekalo. Skanaus!

SLUOKSNIUOTAS DARŽOVIŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 90 min. / 8 porcijos

Jums reikės:
- **1 pakelio sluoksniuotos tešlos**
- **2 didelių batatų**
- **4 morkų**
- **1 cukinijos**
- **250 g rikotos**
- **40 g saulėje džiovintų pomidorų**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**

Batatus, morkas ir cukinijas supjaustykite išilgai plonais griežinėliais, o saulėje džiovintus pomidorus - nedideliais gabalėliais. Apvalią, maždaug 25 cm skersmens, kepimo skardą ištepkite alyvuogių aliejumi ir išklokite sluoksniuotos tešlos gabalėliais taip, kad neliktų tarpų. Tešlą padenkite rikota bei saulėje džiovintais pomidorais ir statmenai, pradėdami nuo vidurio, sluoksniuokite griežinėliais supjaustytas daržoves, kol užpildysite visą kepimo formą. Galiausiai pyragą apibarstykite druska bei pipirais, konditeriniu teptuku ištepkite pyrago paviršių alyvuogių aliejumi ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 150 °C. Kepkite pyragą 50 minučių ir skanaukite!

Sveikatą SKONIŲ PILNATVĖJE

iki – JŪSŲ MAISTO ŽINOVAS

Organizmo atsparumas šaltojo sezono virusams yra tiesiogiai susijęs mūsų mityba. Štai kodėl tiek daug kalbame apie tinkamų produktų, turinčių daug naudingų maistinių medžiagų, pasirinkimą. Tačiau siekiant sustiprinti imunitetą, svarbu ne tik rinktis teoriškai tinkamus produktus, bet ir žinoti, kaip ir kur jie buvo užauginti, kada buvo nurinkti, kaip apdoroti ir kur bei kiek laiko laikomi, kol pasiekė mūsų rankas.

Tam, kad kiekviena ant jūsų šeimos stalo patekusi gėrybė išlaikytų kuo daugiau naudingų savybių, svarbi kiekviena, net pati menkiausia detalė. Siekiame, kad maistas, kurį valgote būtų ne tik skanus, bet ir stiprintų jūsų organizmą, todėl nuolat tobuliname savo įgūdžius ir siekiame, kad šviežios gėrybės pasiektų galutinį tikslą – arčiausiai jūsų namų esančią parduotuvę – be jokių aplinkkelių ir per trumpiausią įmanomą laiką. Nuolat bendradarbiaujame su įvairių šalių gamintojais – ne tik tada, kai reikia pergabenti užaugintus vaisius bei daržoves, bet ir viso auginimo proceso metu, nuo sėjimo iki derliaus nurinkimo. Palaikome glaudų ryšį su ūkininkais, kurie turi begalę patirties ir yra pasiekę geriausių rezultatų, augindami gėrybes vietinėse žemėse, kurie stebi derlių kiekvieną auginimo dieną ir žino, kada yra pats tinkamiausias laikas, nurinkti sunokusius vaisius bei daržoves. Kartu su šiais ūkininkais vieningai siekiame bendro tikslo – pateisinti visus jūsų lūkesčius. Galiausiai, „IKI“ tinklo komanda nedelsdama, vos tik šviežias derlius atkeliauja į parduotuves, užpildo greitai tuštėjančias lentynas, kad galėtumėte mėgautis išskirtine šviežių skonių pilnatve.

IŠ KOSTA RIKOS LAUKŲ:

„BON VIA“ ananasų derlius nurenkamas tada, kai juose susikaupia tinkamas natūralaus cukraus kiekis, suteikiantis vaisiui maloniai saldų skonį. Sultingas ir kvepiantis ananasų minkštimas vilioja valgyti juos šviežius, tačiau siūlome išbandyti ir grilyje keptus, natūraliai karamelizuotus vaisiaus griežinėlius. Vos viename šviežio ananaso griežinėlyje yra net 30 % rekomenduojamos vitamino C dienos normos, o atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad kasdienė 1 g vitamino C dozė net 40 % sumažina peršalimo tikimybę!

IŠ ISPANIJOS LAUKŲ:

„BON VIA“ gūžinės salotos galva yra didelė ir visiškai taisyklingos formos, o lapai – švelnūs bei traškūs. Gūžinės salotos yra ypatingos – jos kur kas traškesnės ir žymiai ilgiau išsilaiko šviežios nei bet kurios kitos rūšies salotos. Be to, jose gausu maistinių skaidulų ir net 95 % vandens, o 100 g tėra vos 14 kalorijų! Trumpai tariant, tai tobulas maisto produktas, siekiant išvalyti organizmą. Salotas nuplaukite, supjaustykite, pagardinkite šlakeliu alyvuogių aliejaus, apšlakstykite actu, užberkite žiupsnelį druskos ir mėgaukitės tobulu garnyru, tinkančiu prie bet kokio patiekalo!

IŠ ISPANIJOS IR MAROKO LAUKŲ:

Tikras „BON VIA“ vynuoginis slyvinis pomidoras noksta kaitrioje pietų saulėje, jis užauga ovalios formos, sveria vos 10,12 g ir subrandina tobulą rūgštaus ir saldaus skonio balansą. Kitą kartą, kai atsikąsite kąsnelį šviežio vyšninio pomidoro ir ištirpsite malonume, prisiminkite, jog šiame pasaulyje yra šis tas dar gardesnio! Dieviško skonio vynuoginiai slyviniai pomidorai yra vienas turtingiausių natūralaus vitamino C šaltinių, be to, juose slypi kur kas daugiau geležies nei vištienoje, žuvyje ir net piene! Mėgaukitės šiais sveikais pomidoriukais salotose, makaronuose ar prie mėsos patiekalų.

IŠ ČILĖS BEI ITALIJOS LAUKŲ:

„BON VIA“ kiviai savo minkštame, ryškiai žaliame minkštime turi itin daug natūralaus cukraus. Beje, ar žinojote, kad kivį galite valgyti nenuluptą? Šio vaisiaus odelėje slypi daugybė maistinių medžiagų, todėl toks kivių vartojimas netgi rekomenduojamas! Suprantama, plaukuota kivio odelė neatrodo itin patraukliai, bet šiuos siūlelius galima lengvai nubraukti rankšluosčiu ar šaukštu. Kiviuose randama itin daug vitaminų C bei E, taip pat įvairių B grupės vitaminų, kalio ir geležies. Jų derlius prasideda jau spalį!

KAIP IŠVIRTI NAMINĮ *sultinį*

Kiekvienas kulinaras, nesvarbu, profesionalas ar mėgėjas, turėtų mokėti išvirti naminį sultinį. Juk tai daugybės patiekalų pagrindas, pradedant sriubomis ir baigiant įvairiausiais padažais. Dauguma žmonių, taupydami savo laiką, renkasi sultinio kubelius, tačiau tikro, namuose paruošto sultinio nepranoks niekas. Skonio ryškumas ir aromatų gausa bemat užpildys visus jūsų pojūčius, o mintyse valiūkiškai sušmėžuos mamos ar senelės išsakyta nenuginčijama tiesa: namuose gamintas maistas – pats geriausias!

INGREDIENTŲ PASIRINKIMAS

Nesvarbu, ar nuspręsite paruošti švelnų vištienos, ar kiek stipresnio skonio jautienos sultinį, taisyklės išlieka tos pačios: naudokite kaulus su mėsos likučiais ir jokiu būdu nepamirškite daržovių. Svogūnai, morkos, salierai, petražolės bei česnakai – tai standartiškai naudojami ingredientai, tačiau sultinio skonį galite praturtinti ir kitomis mėgstamomis daržo gėrybėmis.

INGREDIENTŲ PARUOŠIMAS

Kaulus su mėsos likučiais visuomet perpilkite vandeniu ir tik tada dėkite į puodą su vandeniu. Kauliukai turėtų būti visiškai apsemti. Pradžioje kaitinkite puodą ant didelės kaitros, o kai vanduo užvirs, temperatūrą sumažinkite ir leiskite kauliukams ramiai troškintis apie 15 minučių. Greitai pastebėsite besiformuojančias rusvas nuoviras – tai iš kaulų išsiskyrę nešvarumai, kuriuos retkarčiais reikia nugriebti dideliu šaukštu. Kai nešvarumų beveik nebeliks, vandenį nupilkite, o kauliukus suberkite į kepimo skardą ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 230 °C. Kepkite kaulus apie 30–40 minučių, kol šie karamelizuosis ir gražiai apskrus.

SULTINIO VIRIMAS

Ingredientai jau paruošti, tad galima pradėti virti sultinį. Orkaitėje pakepintus kauliukus suberkite į didelį puodą, įpilkite norimą kiekį vandens bei šaukštą obuolių sidro acto – jis padės kaulams išskirti turimus mineralus. Kai vanduo užvirs, sumažinkite kaitrą ir palikite kauliukus troškintis. Jei verdate vištienos sultinį, kaulai troškinsis nuo 24 iki 28 valandų, o jei jautienos – reikės mažiausiai 48 valandų. Kai kurie daržoves į sultinį suberia virimo pradžioje, tačiau tai daryti reikėtų likus vos kelioms valandoms iki virimo pabaigos, mat per ilgai verdamos daržovės praranda naudingąsias savo savybes. Sultiniui verdant vis dar gali iškilti nuovirų, todėl kartkartėmis jas nugriebkite. Jei pastebėsite, kad vanduo nebeapsemia kaulų, papildykite, o kad nesumažintumėte sultinio temperatūros, pilkite karštą, virdulyje ar atskirame puode užvirtą vandenį.

PRIESKONIAI IR ŽOLELĖS

Visus prieskonius į sultinį berkite tik pačioje virimo pabaigoje. Kadangi sultinys verdamas gana ilgai ir ingredientai pasisavina vienas kito skonius, per anksti suberti prieskoniai gali prarasti savo savybes ir netekti prasmės. Na, o ilgai verdamos žolelės, atvirkščiai, užgožia kitus skonius. Tuomet norisi ištaisyti padėtį druska bei pipirais, tačiau taip patiekalas gali būti negrįžtamai sugadintas. Taigi, neskubėkite ir gardinkite sultinį likus vos porai valandų virimo – naudokite mėgstamus prieskonius bei žoleles, tokias kaip lauro lapai ar čiobreliai.

LAIKYMAS

Išvirusį sultinį pirmiausia nukoškite per kiaurasamtį, padengtą marle. Nuo ilgai verdamų kaulų dažnai atsiskiria nedidelės atplaišėlės, kurių kiaurasamtis nesulaiko, taigi reikia naudoti ir marlę ar kitą tankų, bet persunkiamą audinį. Perkoštą sultinį laikykite kambario temperatūroje, kol šis atvės, o tuomet nugriebkite paviršiuje susikaupusius riebalus ir išpilstykite į stiklainius. Laikykite skystį šaldytuve ne ilgiau nei savaitę, o jei išsivirėte daugiau – užšaldykite ir suvartokite per pusę metų.

NAUDOJIMAS

Sultinį galite naudoti beveik bet kokiam patiekalui. Jis puikiai tiks sriuboms, pasitarnaus padažuose, pagardins rizotą ir dar daugybę patiekalų. Galite naudoti sultinio koncentratą arba praskiesti paruoštą skystį vandeniu, kad skonis būtų kiek švelnesnis. Bet kuriuo atveju naminis sultinys kur kas ryškiau praturtins maisto skonį nei paprastas vanduo ar jame ištirpintas sultinio kubelis!

KŪRYBIŠKI AVOKADŲ *sumuštiniai*

Pasisemkite įkvėpimo kūrybai iš patraukliai žaliuojančių avokadų.

Paruošimo laikas: 15–20 min.

1 Kepimo skardoje išdėliokite forminio batono riekeles ir pašaukite skardą į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C. Kepkite, kol batonas lengvai apskrus – apie 7 minutes.

2 Viena ranka laikykite avokadą, o kita pjaukite jį pusiau – aplink viduje esantį kaulą.

3 Suimkite avokadą abejomis rankomis ir perskirkite, švelniai sukdami puseles į skirtingas puses.

4 Vienoje avokado puselėje liks kauliukas – jį pašalinkite naudodami peilį. Lengvu kirčiu į kaulą įsmeikite peilio ašmenis ir lengvai sukite, kol kaulas atšoks nuo minkštimo.

5 Švelniai braukdami peilio galiuku per avokado minkštimą, suformuokite kubelius. Avokado puselę išverskite ir lengvai nubraukite kubelius nuo odelės paviršiaus.

6 Avokado minkštimą, supjaustytą kubeliais arba vientisą, galite tiesiog išskobti šaukštu.

7 Jei vaisius sunokęs ir pakankamai minkštas, jį nulupti galite ir pirštais. Odelė turėtų lengvai atšokti nuo minkštimo.

8 Nuluptus ar išskobtus avokadus supjaustykite įvairiomis formomis: kubeliais, griežinėliais, ar lazdelėmis.

9 Iš avokado galite suformuoti gėlės žiedą. Svarbiausia, apšlakstykite vaisių citrinų sultimis – ne tik pagardinsite, bet ir apsaugosite avokadus nuo parudavimo.

PRIEŠ PIRKDAMI AVOKADUS STENKITĖS APŽIŪRĖTI, AR VAISIAI SUNOKĘ IR NETURI JOKIŲ PASTEBIMŲ DEFEKTŲ – PRINOKĘS AVOKADAS TURĖTŲ BŪTI MINKŠTAS, KIEK TAMSESNĖS SPALVOS. GAMINDAMI SUMUŠTINIUS, AVOKADUS GALITE PAGARDINTI ŽIUPSNELIU DRUSKOS BEI PIPIRŲ. PRIESKONIŲ GALITE IR NENAUDOTI, TAČIAU BŪTINAI APŠLAKSTYSITE VAISIUS CITRINŲ AR ŽALIŲJŲ CITRINŲ SULTIMIS, KAD JIE IŠLAIKYTŲ SAVO SPALVĄ IR NESIOKSIDUOTŲ.

10 Paruoštus avokadus išdėliokite ant batono skrebučių ir, derindami su kitais ingredientais, paruoškite įvairių rūšių sumuštinukų:

- Iš plonais griežinėliais supjaustytų avokadų suformuokite gėlės žiedą, perkelkite jį ant skrebučio ir papuoškite levandų žiedais.
- Ant skrebučio išdėliokite griežinėliais supjaustytus avokadus, užberkite šaukštą susmulkintų raudonųjų paprikų ir uždėkite keletą plonų raudonųjų svogūnų žiedelių. Papuoškite šviežiomis žolelėmis.
- Griežinėliais supjaustytus avokadus išdėliokite ant skrebučio, ant viršaus uždėkite keletą raudonųjų svogūnų juostelių, mažą geltoną pomidorą, saujelę burokėlių daigų ir stambiai supjaustytų raudonųjų paprikų.
- Skrebutį padenkite kubeliais supjaustytais avokadais, uždėkite keletą raudonųjų kopūstų daigų, papuoškite plonais citrinos griežinėliais, pagardinkite raudonėliais ir žiupsneliu stambiai maltų juodųjų pipirų.

Apsipirkite
UŽ MAŽĄ KAINĄ

tik iki

clever
MAŽOS KAINOS STANDARTAS

valgau sveikai ir skaniai

- ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS
- MIEŽIAI – NEĮKAINOJAMI GRŪDAI
- ATSAKINGAS APSIPIRKIMAS
- „IKI“ – ŠVIEŽIA IR SAUGU
- KOKYBIŠKOS VIRTUVĖS GIDAS
- VITAMINŲ ATMINTINĖ
- DARŽOVĖS MODERNIAI
- ŠVIEŽIOS „BON VIA“ GĖRYBĖS
- KODĖL VALGOME ŠAKNINES DARŽOVES
- SVEIKIEMS PUSRYČIAMS
- IKI „SKANAUS“ VAIKAMS: SĄMONINGA MITYBA

#ATRASKITEMAISTOKOKYBE

RYŠKŪS SKONIAI TVIRTAI

imuninei sistemai

Briuseliniai kopūstai – tai kopūstinių daržovių šeimos nariai, kuriai taip pat priklauso ir gūžiniai, žiediniai, lapiniai, savojiniai kopūstai bei brokoliai. Visus juos vienija ne tik viena botaninė šeima, bet ir imunitetą stiprinančios savybės – vitaminų, mineralų, fitonutrientų bei kitų mūsų organizmams reikalingų elementų gausa. Mūsų džiaugsmui, briuselinius kopūstus be galo lengva paruošti ir paversti tikru delikatesu!

1 PARUOŠIMAS

Pirmiausia, briuselinius kopūstus švariai nuplaukite, nupjaukite kotelius ir, jei išoriniai lapeliai pažeisti arba pageltę, nulupkite juos. Briuselinius kopūstus, kaip ir daugelį kitų daržovių, rekomenduojama virti garuose arba kepti orkaitėje. Ilgai verdamos vandenyje arba kepamos aliejuje, šios daržovės išskiria sieros junginius, dėl kurių virtuvėje gali pasklisti nemalonus kvapas. Jeigu kopūstus virsite garuose, užteks vos 5 minučių, kad jie suminkštėtų ir paskleistų malonų, šiek tiek salstelėjusį riešutų aromatą. Keptų daržovių mėgėjams rekomenduojame kopūstus išsikepti orkaitėje – apšlakstykite juos aliejumi, pagardinkite druska bei pipirais ir mėgaukitės nuostabiu skoniu. Žinoma, iškepę mažuosius kopūstėlius grilyje, liksite ne ką mažiau sužavėti! Na, o kai nesinori nei kepti, nei virti, daržoves tiesiog susmulkinkite ir mėgaukitės jomis šviežiose salotose.

Briuseliniuose kopūstuose yra net 37 % suaugusiajam rekomenduojamos kasdienės vitamino K normos, tad visą reikalingą dienos dozę suvartosite suvalgę vos 3 šių kopūstų galvutes.

2 ATPAŽĮSTAMI VISAME PASAULYJE

Turbūt nenustebsite sužinoję, kad briuseliniai kopūstai buvo pavadinti Belgijos miesto Briuselio vardu. Čia jie buvo pradėti auginti dar XIII a. ir ilgainiui pasklido po visą pasaulį. Šiuos nedidelius kopūstus bet kuriame pasaulio kampelyje atpažinsime vien iš pavadinimo: angliškai jie vadinami *Brussel sprouts*, vokiškai – *Brüsseler Kohl*, prancūziškai – *chou de Bruxelles*, o ar žinote kaip itališkai? *Cavoletti di Bruxelles!*

3 MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ GAUSA

Nors ir tokie mažyčiai, briuseliniai kopūstai savyje talpina gausybę naudingų vitaminų ir mineralų, kurie stiprina imuninę sistemą ir saugo kūną nuo kenksmingų medžiagų. Daržovėje esantis vitaminas K stiprina mūsų kaulus, vitaminas C – vienas žinomiausių antioksidantų – stiprina imunitetą bei padeda organizmui įsisavinti geležį, skaidulos padeda virškinimui, o karotenas – regėjimui. Briuseliniai kopūstai puikiai tinka organizmo valymui, kadangi juose esančios medžiagos padeda pašalinti ar sumažinti nepageidaujamų cheminių medžiagų kiekį. Be visos išvardintos naudingų medžiagų ir savybių mozaikos, šios daržovės pasižymi natūralios medžiagos glukozinolato gausa, kuri termiškai apdorojant virsta junginiais, vadinamais izotiocianatais – šie savo ruožtu apsaugo ląsteles nuo pažeidimų, taigi tikrąja to žodžio prasme, stiprina mūsų kūną.

4 TINKAMI GRIEŽTAI MITYBAI

Viename puodelyje briuselinių kopūstų tėra 40 kalorijų ir vos 8 g angliavandenių, tad jie tinka visiems, griežtai besirūpinantiems savo mityba. Be to, mažieji kopūstai yra puikus skaidulų bei baltymų šaltinis. Nors sočiųjų riebalų rūgščių šioje daržovėje nerasime, ji nustebins nervų sistemos sveikatai naudingų omega-3 bei omega-6 riebalų rūgščių gausa. Taigi, kepti orkaitėje arba garuose virti briuseliniai kopūstai yra nepakeičiami, laikantis griežtos mitybos ir siekiant atsikratyti papildomų kilogramų.

5 PASIRINKIMAS IR LAIKYMAS

Briuselinius kopūstus, kaip ir visus kitus produktus, prieš perkant būtina gerai apžiūrėti ir įsitikinti, kad daržovė yra šviežia ir kokybiška. Šių kopūstų lapeliai turi būti tvirti, ryškiai žalios spalvos, be jokių matomų pažeidimų. Jeigu tik bus galimybė, visuomet rinkitės ne pavienius kopūstėlius, o visą nenuskabytą kekę – tokie kopūstai kur kas ilgiau išliks švieži. Šias daržoves geriausia laikyti permatomuose plastikiniuose maišeliuose, išleidus kiek įmanoma daugiau oro. Šaldytuve laikykite juos ne ilgiau nei 10 dienų, o šaldiklyje ne ilgiau nei tris savaites. Ruošdami kopūstus laikymui, neplaukite – jie turi būti sausi, kitaip pradės pūti.

BRIUSELINIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU SKRUDINTOMIS SĖKLOMIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g briuselinių kopūstų
- 150 g bulvių
- 100 g svogūnų
- 3 skiltelių česnako
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ¼ a. š. džiovintų čiobrelių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 l vandens ar daržovių sultinio
- 2 v. š. saulėgrąžų sėklų
- 1 v. š. sezamų sėklų

Briuselinius kopūstus nuplaukite ir perpjaukite pusiau. Bulves nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintus svogūnus ir pakepinkite apie 3 minutes. Įberkite druskos, pipirų bei čiobrelių, įspauskite česnaką ir suberkite bulves. Viską dar pora minučių pakepinkite, o tuomet į puodą supilkite vandenį ar sultinį. Galiausiai suberkite briuselinių kopūstų galvas ir virkite daržoves apie 10–15 minučių, kol suminkštės. Kai daržovės išvirs, visą puodo turinį sutrinkite rankiniu trintuvu iki vientisos masės. Jei reikia, įberkite dar žiupsnelį druskos ar pipirų.

Įkaitinkite keptuvę ir be jokių riebalų pakepinkite joje saulėgrąžų bei sezamų sėklas, kol šios švelniai paruduos. Kad sėklos apskrustų tolygiai, retkarčiais jas pamaišykite. Sriubą išpilstykite į dubenėlius, apšlakstykite keliais lašais alyvuogių aliejaus, įberkite skrudintų sėklų ir patiekite. Skanaus!

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 450 G):

Energinė vertė: **20,3 kcal / 922,3 kJ**
Baltymai: **6,5 g**
Riebalai: **13,7 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **1,8 g**
Angliavandeniai: **22,2 g**
Cukrūs: **4,2 g**
Skaidulos: **6,7 g**
Druska: **1,6 g**
Kalcis: **106,1 mg / 11 % RPN**
Geležis: **3,3 mg / 27 % RPN**

SKRUDINTI BRIUSELINIAI KOPŪSTAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g briuselinių kopūstų
- 30 ml alyvuogių aliejaus
- 70 g raudonųjų svogūnų
- 1 a. š. druskos
- 2 šakelių čiobrelio
- 5 lapelių šalavijo
- 1 a. š. tarkuoto imbiero
- 2 skiltelių česnako
- 1 v. š. sojų padažo
- 50 ml apelsinų sulčių

Briuselinius kopūstus nuplaukite, nusausinkite ir kiekvieno apačioje įpjaukite po nedidelį kryžiuką. Atskirame inde sumaišykite apelsinų sultis, sojų padažą, tarkuotą imbierą ir susmulkintą česnaką. Gilioje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite šalavijus bei čiobrelius ir pamaišykite. Tuomet suberkite susmulkintus svogūnus, pakepinkite apie 3 minutes ir sudėkite briuselinius kopūstus. Kepkite dar 5 minutes, kol kopūstai apskrus ir karamelizuosis. Supilkite į keptuvę paruoštą padažą ir kepkite kopūstus dar 10 minučių, kol daržovės suminkštės ir sugers padažą.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 150 G):

Energinė vertė: **106,4 kcal / 445 kJ**
Baltymai: **3,5 g**
Riebalai: **6,2 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **0,9 g**
Angliavandeniai: **11,7 g**
Cukrūs: **3,5 g**
Skaidulos: **3,5 g**
Druska: **1,6 g**
Kalcis: **62 mg / 6 % RPN**
Geležis: **1,8 mg / 15 % RPN**

BRIUSELINIAI KOPŪSTAI SU TRAŠKIA ŠONINE

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g briuselinių kopūstų
- 100 g svogūnų
- 3 skiltelių česnako
- 150 g šoninės
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 20 g sviesto
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. acto
- 3 v. š. stambiai plėštų šviežių petražolių

Briuselinius kopūstus nuplaukite ir susmulkinkite rankiniu trintuvu. Jei neturite trintuvo, kopūstus galite sutarkuoti. Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite griežinėliais supjaustytą šoninę ir kelias minutes pakepinkite, kol ji apskrus iš abiejų pusių bei taps traški. Šoninės gabalėlius perkelkite ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalus.

Į tą pačią keptuvę, kurioje ką tik kepė šoninė, suberkite susmulkintus svogūnus ir, nuolat maišydami, kepkite maždaug 5 minutes. Tuomet suberkite susmulkintą česnaką, dar minutėlę pakepinkite ir išsemkite keptuvės turinį į švarų dubenėlį. Toje pačioje keptuvėje ištirpinkite sviestą, sudėkite susmulkintus briuselinius kopūstus ir maišydami kepkite juos 5–7 minutes. Pagardinkite kopūstus druska bei pipirais, vėl suberkite svogūnus su česnakais, išmaišykite, supilkite actą ir suberkite petražoles. Galiausiai sutrupinkite skrudintą šoninę, suberkite į keptuve, išmaišykite, nukelkite nuo viryklės ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 210 G):

Energinė vertė: **331,9 kcal / 1389 kJ**
Baltymai: **16,5 g**
Riebalai: **24,7 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **8,1 g**
Angliavandeniai: **12,9 g**
Cukrūs: **3,6 g**
Skaidulos: **3,8 g**
Druska: **3,1 g**
Kalcis: **65,2 mg / 7 % RPN**
Geležis: **2,2 mg / 18,3 % RPN**

Į TROŠKINĮ GALITE ĮDĖTI IR KITŲ SEZONINIŲ DARŽOVIŲ, PAVYZDŽIUI, ROPINIŲ KOPŪSTŲ, MOLIŪGŲ AR PASTARNOKŲ.

Norėdami gauti visą įmanomą naudą, turėtumėte išbandyti miežių vandenį: viename litre vandens išvirkite šauktą miežių, tuomet nukoškite ir gerkite, pagardinę medumi bei citrina. Šis gėrimas itin efektyvus, kovojant su šlapimo takų problemomis.

NEĮKAINOJAMI *grūdai*

Kadaise buvę pagrindiniu gladiatorių maistu, šiandien miežiai tapo neatsiejamu sveikų ir maistingų patiekalų ingredientu. Juos lengva gaminti, o nesuskaičiuojama gausa maistinių medžiagų vilioja mėgautis šiais grūdais bene kiekvieną dieną.

Miežiai laikomi itin naudingu maisto produktu, kadangi juose gausu medžiagų, reikalingų palaikyti įvairioms organizmo funkcijoms. Šiuose grūduose randama A, B, C, E bei K grupės vitaminų, mineralų molibdeno, vario, mangano, seleno, magnio ir niacino, maistinių skaidulų, antioksidantų ir dar visa puokštė naudingų maistinių medžiagų.

Aibė skaidulų ne tik padeda užtikrinti sveiką virškinimo sistemos veiklą, bet ir suteikia stiprų bei ilgiau besitęsiantį sotumo jausmą. Apskritai, miežiai turi gana aukštą energetinę vertę. 100–te gramų grūdų yra net 354 kalorijos, tad jie puikiai tinka pirmam ir svarbiausiam dienos patiekalui – pusryčiams. Nenuostabu, kad miežių patiekalus itin mėgsta žmonės, siekiantys išlaikyti dailias kūno formas – valgydami tokius patiekalus ilgesnį laiką jaučiamės sotūs, gauname daug reikalingos energijos ir suvartojame nemažai kitų organizmui gyvybiškai reikalingų medžiagų.

PRITAIKYMAS PRAKTIKOJE

Dažniausiai miežiai naudojami grūdų, dribsnių arba miltų pavidalu, tačiau bet kokioje formoje jie turi būti tinkamai apsaugoti nuo drėgmės, laikomi sandariuose stikliniuose induose, vėsioje ir tamsioje vietoje.

Kaip ir daugumoje grūdų, miežiuose randama fitatų bei antinutrientų – medžiagų, kurios trukdo organizmui įsisavinti geležį, cinką bei kalcį, todėl prieš gaminant rekomenduojama juos kelias valandas pamirkyti šiltame vandenyje. Iš išbrinkusių grūdų organizmui kur kas lengviau pasisavinti visas vertingasias medžiagas.

Jeigu mėgstate miežinę košę, įsidėmėkite, kad kruopos turėtų būti verdamos vandenyje santykiu 1:3 apie 45 minutes. Išvirusią košę galite pagardinti pienu, uogomis, vaisiais, riešutais ar kitais mėgstamais pagardais. Miežiai, net ir apdoroti termiškai, yra ilgai negendantis produktas, todėl, pavyzdžiui, miežinę košę sandariame inde šaldytuve galima laikyti beveik savaitę, o ją pašildžius, košė kasdien bus tokia pat skani lyg ką tik išvirta. Tiems, kurie mėgsta tvirtesnę ir ne tokią trupią duoną, patartina rinktis miežinį, o ne kvietinį kepinį – miežiuose mažiau glitimo ir daugiau baltymų, taigi šių grūdų duona yra kietesnė.

Apskritai, miežiai yra neįtikėtinai plačiai pritaikomas maisto produktas – naudokite juos sriubose, salotose, apkepuose, blynuose, mėsos kotletuose, troškiniuose ar net kugelyje. Valgysite sveikai, sočiai ir skaniai!

RUDENIŠKAS MIEŽIŲ TROŠKINYS SU BATATAIS IR ŠPINATAIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **300 g miežinių kruopų**
- **300 g batatų**
- **200 g salierų stiebų**
- **200 g morkų**
- **100 g svogūnų**
- **250 g šviežių špinatų**
- **1 a. š. druskos**
- **½ a. š. maltų ciberžolių**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1,5 l vandens**

Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintus svogūnus ir, nuolat maišydami, kepkite juos apie 2–3 minutes. Tuomet suberkite miežines kruopas, įberkite druskos, supilkite vandenį ir virkite 20 minučių.

Batatus, morkas bei salierus nuplaukite, nuskuskite ir supjaustykite kubeliais. Suberkite daržoves į puodą su kruopomis ir virkite dar 15 minučių. Kai išgaruos beveik visas vanduo, daržovės suminkštės ir masė sutirštės, pagardinkite troškinį ciberžolėmis bei špinatais, pavirkite dar kelias minutes ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 700 G):

Energinė vertė: **458,3 kcal / 1918 kJ**	Cukrūs: **9,9 g**
Baltymai: **11,5 g**	Skaidulos: **17,6 g**
Riebalai: **11,2 g**	Druska: **1,8 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **1,7 g**	Kalcis: **161,2 mg / 16 % RPN**
Angliavandeniai: **82,1 g**	Geležis: **4,6 mg / 38 % RPN**

MIEŽIŲ SALOTOS SU GRAŽGARSTĖMIS, BUROKĖLIAIS IR BE LUKŠTO VIRTAIS KIAUŠINIAIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 250 g miežinių kruopų
- ½ a. š. druskos
- 100 g šviežių gražgarsčių
- 100 g virtų burokėlių
- 1 citrinos sulčių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 4 kiaušinių

Puode užvirkite vandenį, pasūdykite ir suberkite kruopas ir virkite 35–40 minučių. Vandens ir kruopų santykis turėtų būti 3:1. Kai miežiai išvirs, leiskite jiems atvėsti, o tada apšlakstykite citrinų sultimis bei alyvuogių aliejumi. Kruopas gerai išmaišykite, tuomet į puodą suberkite gražgarstes ir plonais griežinėliais supjaustytus burokėlius.
Į nedidelį dubenėlį įmuškite kiaušinį – stenkitės, kad trynys nepraskystų ir išlaikytų savo formą. Iš dubenėlio kiaušinį atsargiai perpilkite į atskirame puode užvirtą vandenį, virkite apie 3 minutes ir atsargiai išgriebkite šaukštu ar samčiu, kad nesugadintumėte kiaušinio formos. Tokiu būdu išvirkite ir likusius kiaušinius.
Paruoštas salotas sudėkite į dubenėlius, į kiekvieną įdėkite po virtą kiaušinį ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 350 G):

Energinė vertė: **379,3 kcal / 1588 kJ**	Angliavandeniai: **50,8 g**
Baltymai: **12,2 g**	Cukrūs: **3,9 g**
Riebalai: **15 g**	Skaidulos: **10,2 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **2,9 g**	Druska: **0,9 g**
	Kalcis: **86,6 mg / 9% RPN**
	Geležis: **2,6 mg / 22% RPN**

MIEŽIUS GALITE IŠSIVIRTI IŠ VAKARO. LAIKYKITE JUOS ŠALDYTUVE, O KITĄ DIENĄ TELIKS SUSMULKINTI LIKUSIUS INGREDIENTUS IR IŠVIRTI KIAUŠINIUS.

MIEŽIŲ IR SAVOJINIŲ KOPŪSTŲ GULIAŠAS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 200 g miežinių kruopų
- 100 g svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 200 g morkų
- 300 g bulvių
- 300 g pievagrybių
- 450 g savojinių kopūstų
- 1 a. š. maltų rūkytų saldžiųjų paprikų
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1,5 l vandens arba mėsos sultinio

Daržoves nuplaukite, svogūnus bei česnakus susmulkinkite, morkas ir pievagrybius supjaustykite griežinėliais, bulves – kubeliais, o kopūstus – juostelėmis. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite svogūnus ir, vis pamaišydami, pakepinkite apie 3 minutes. Tuomet suberkite česnakus ir, vos jie pasklei aromatą, suberkite miežines kruopas. Pagardinkite daržoves bei kruopas saldžiosiomis paprikomis, druska bei pipirais. Viską išmaišykite, supilkite vandenį arba sultinį ir virkite apie 15 minučių. Tuomet į puodą suberkite morkas bei bulves ir virkite dar 15 minučių. Galiausiai sudėkite kopūstus bei pievagrybius, virkite dar 7–10 minučių ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 750 G):

Energinė vertė: **397,8 kcal / 1665 kJ**	Cukrūs: **7,2 g**
Baltymai: **12,2 g**	Skaidulos: **16,2 g**
Riebalai: **12,4 g**	Druska: **1,7 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **1,7 g**	Kalcis: **343,7 mg / 34 % RPN**
Angliavandeniai: **65,2 g**	Geležis: **4,8 mg / 40 % RPN**

PATARIMAS: NUPLAUKITE SAVOJINIO KOPŪSTO LAPUS IR IŠPJAUKITE KIETĄJĄ CENTRINĘ LAPO DALĮ. JEIGU NAUDOJATE SULTINĮ, GARDINKITE GULIAŠĄ MAŽESNIU KIEKIU DRUSKOS, NES JOS JAU BUS SULTINYJE.

„IKI GOURMET“ alyvuogių aliejus

ATSAKINGAS apsipirkimas

Dalinamės naudingais patarimais, kaip apsipirkti taupiau ir su visa šeima mėgautis kokybišku maistu bei turiningu laiku.

Kasdien stengiamės sudaryti sąlygas, kad jūsų pirkinių krepšelis būtų gausus skanių ir šviežių produktų. Kiekvieną savaitę pateikiame aibę specialių „IKI" pasiūlymų, kad mėgstamus šviežius ir kokybiškus produktus galėtumėte įsigyti pigiau. Be to, pateikiame keletą esminių patarimų, kaip apsipirkti protingai ir atsakingai, jog kartu su šeima galėtumėte džiaugtis dar gausesniu, gardžiausiais patiekalais nuklotu stalu, išleisti dar mažiau ir sutaupyti begales brangaus laiko, kurį galėsite skirti šeimai!

LEIDINIAI

Nepagailėkite laiko ir, prieš eidami į parduotuvę, visuomet patikrinkite parduotuvėje vykstančių akcijų sąrašą – tai padės suplanuoti, kuriuos produktus galėsite įsigyti pigiau, ir apsipirkti efektyviau. Parduotuvių tinklas „IKI" nuolat išleidžia naujus leidinius, kuriuose galite pamatyti ne tik daugybę prekių su nuolaidomis, bet ir atrasti naujų, dar neragautų produktų bei sveikų, niekad neišbandytų receptų. Dar daugiau informacijos galite rasti mūsų tinklapyje **www.iki.lt**

APSIPIRKITE PROTINGAI

1. **Apsipirkimą pradėkite namuose.** Peržiūrėkite, ką dar turite šaldytuve bei virtuvės spintelėse, ir susidarykite detalų sąrašą, ko dar trūksta.
2. **Susidarykite valgiaraštį.** Jei niekada to nedarėte, pradėkite nuo dviejų, vėliau - trijų dienų, kol išmoksite sudaryti valgiaraštį savaitei. Tai padės suplanuoti pirkinius ir sumažinti išmetamo maisto kiekį.
3. **Apsipirkite kartą per savaitę.** Kuo dažniau lankysitės parduotuvėje, ypač nepasiruošę, tuo daugiau išleisite. Žinoma, savaitės eigoje gali tekti papildyti šaldytuvą greitai gendančiais produktais, tačiau didžiuosius apsipirkimus planuokite rečiau.
4. **Atkreipkite dėmesį į nuolaidas.** Išsiaiškinkite, kokioms prekėms šiuo metu taikomos nuolaidos. Jei pamiršote tai padaryti iš anksto, pavartykite specialius leidinius pačioje parduotuvėje ar atkreipkite dėmesį į akcijos ženklu pažymėtas prekes.
5. **Į parduotuvę eikite sotūs.** Alkanam visuomet atrodo, kad jis nori daugiau nei iš tikrųjų reikia. Be to, tuščiu skrandžiu sunku atsispirti parduotuvėje tvyrantiems gardiems kvapams.

„IKI" LOJALUMO PROGRAMA*

- **Gimtadienio proga – 10 % nuolaida visam pirkinių krepšeliui**
- **Iki 2000 prekių pigiau kiekvieną savaitę**
- **Kiekvieną savaitę nuolaidos taikomos net 12–kos prekių ženklų produkcijai**
- **5 % nuolaida visai „IKI GOURMET" produkcijai**
- **Auksinės valandos senjorams – kiekvieną dieną**
- **iki 11 val. taikoma 10% nuolaida visoms prekėms su IKI SENJORAI lojalumo kortele.**

PARTNERIŲ PASIŪLYMAI IKI LOJALUMO KORTELIŲ SAVININKAMS

- **Gintarinė vaistinė: 5 % išleistos sumos grįžta į kortelę, senjorams – 25 % nuolaida kiekvieną dieną iki 12 val.**
- **Circle K: nuolaida kurui, kavai ir plovimui.**
- **Knygynas Vaga: 10 % nuolaida knygoms.**
- **Odontologijos klinika DPC: senjorams – 15 % nuolaida visoms paslaugoms**

* Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt

ŠVIEŽIA *ir saugu*

Vieni aktyviau, kiti pasyviau, tačiau visi sekame ir asmeniškai laikomės oficialių saugumo reikalavimų. Tačiau saugumo taisyklės galioja ne tik asmenims ir namų ūkiams, bet ir prekybos vietoms. Pastaruoju metu išsiugdėme naujus, kur kas saugesnius apsipirkimo įpročius, tačiau to nepakanka, todėl „IKI“ parduotuvėse kasdien kruopščiai rūpinamės papildomomis saugumo priemonėmis, kurios užtikrina nepriekaištingą prekybos vietų švarą.

Visų pirma, reguliariai dezinfekuojame prekių krepšelius, vienkartinių maišelių laikiklius, turėklus, lentynas, svarstykles, liečiamus ekranus ir kitus dažnai liečiamus paviršius, be to, visų skyrių darbuotojai dėvi apsaugines kaukes bei pirštines. Vaisių ir daržovių skyrių švarai skiriame ypatingą dėmesį, todėl skatiname ir savo klientus laikytis visų saugumo priemonių, neliesti šviežių gėrybių rankomis, o grįžus įsigytus produktus kruopščiai nuplauti.

„IKI“ kepyklų produkcija kepama atskirose, apsaugotose patalpose, o į lentynas atkeliauja jau supakuoti kepiniai. Tiek supakuoti, tiek be pakuotės, kepiniai parduotuvėse laikomi už apsauginio stiklo, kad būtų užtikrinta didžiausia įmanoma produktų apsauga.

Šiandienos pasaulio įvykių kontekste saugumas mums tapo svarbiausiu prioritetu. Vis labiau rūpinamės savo higiena ir aplinkos švara, o „IKI“ parduotuvių tinklo komanda, rūpindamasi jūsų saugumu, kasdien stengiasi užtikrinti švarią ir saugią parduotuvių aplinką. Ypatingą dėmesį skiriame šviežiems produktams – vaisių bei daržovių skyriams ir „IKI“ kepykloms.

APSIPIRKITE SAUGIAI

KEPYKLA:

- Gamyba **ATSKIROSE PATALPOSE**
- Laikymas ir transportavimas **UŽDARUOSE MAISTO VEŽIMĖLIUOSE**
- Lentynos **UŽDENGTOS APSAUGINIU STIKLU**
- Darbuotojai dėvi **APSAUGINES PIRŠTINES BEI KAUKES**

VAISIAI IR DARŽOVĖS:

- **NEMOKAMOS VIENKARTINĖS PIRŠTINĖS** kiekvienam klientui
- **PAVIRŠIAI DEZINFEKUOJAMI** kelis kartus per dieną
- **VISAPUSIŠKAS SKYRIAUS DEZINFEKAVIMAS** kartą per savaitę
- Darbuotojai dėvi **APSAUGINES PIRŠTINES BEI KAUKES**

KOKYBIŠKOS RUDENS NAMŲ VIRTUVĖS gidas

Po saulėtų ir energingų vasaros dienų atkeliavęs ruduo ir vėl gaivina mus savosiomis gėrybėmis! Nuo medžių, krūmų ar iš lysvių surinkti sezono turtai padės pripildyti organizmą energijos bei jėgų, o malonūs skoniai ir kvapai - tyro bei nuoširdaus džiaugsmo!

Žmogus yra gamtos dalis, todėl mūsų organizmams nereikia diktuoti, kada mėgautis vasariškai lengvu maistu, o kada pradėti ruoštis žiemai – jis pats kuo puikiausiai jaučia, kad ruduo tam tinkamiausias metas. Natūrali gamta aprūpina mus turtingomis vaisėmis, pradedant vaisiais bei daržovėmis, baigiant sėklomis ir riešutais. Šią įvairovę paprasta ir lengva pritaikyti kasdienėje savo mityboje, juolab, kad sezoninės gėrybės ne tik neatsispiriamai gardžios, bet ir gausios naudingų, prieš žiemą itin reikalingų maistinių medžiagų!

KAŠTAINIAI. Šie riešutai – puikus omega grupės riebalų rūgščių, B grupės vitaminų bei skaidulų šaltinis. Dažniausiai jie valgomi kaip sveikas užkandis, kurį galite pasiimti su savimi, kad ir kur bekeliautumėte.

OBUOLIAI, KRIAUŠĖS IR SVARAINIAI. Rudens vaisiai gerina nuotaiką ir stiprina imunitetą. Juose gausu aktyviųjų medžiagų, turinčių stiprų antioksidacinį poveikį, bei skaidulų, kurios skatina probiotinių bakterijų dauginimąsi mūsų žarnyne. Iš naudingų sezoninių vaisių – obuolių, kriaušių ir svarainių – gaminkite sveikus bei maistingus pyragus, kompotus, uogienes ir netgi arbatą!

KOPŪSTAI. Šiose daržovėse gausu įvairių vitaminų, mineralų ir natūralių sieros junginių, kurie teigiamai veikia mūsų sveikatą. Be to, kad kopūstai yra mažai kaloringas maisto produktas, juose esančios medžiagos padeda sustiprinti imunitetą ir palaiko sveiką virškinimo sistemą. Ši daržovė tiks kiekvieno skoniui – valgykite juos šviežius, raugintus ar troškintus.

MOLIŪGAI. Šis rudens atributas turi itin daug antioksidantų, beta-karoteno, vitaminų C ir E bei nemažai junginių, teigiamai veikiančių širdies ir kraujagyslių, akių bei virškinimo sistemas. Tai viena iš nedaugelio daržovių, padedančių atsipalaiduoti, be to, gerina miego kokybę. Moliūgus galima naudoti daugumoje kasdienių ir nesudėtingų patiekalų – sriubose, bulvių košėje, rizotuose, troškiniuose ar salotose.

ANKŠTINĖS DARŽOVĖS. Ankštyse augančiose daržovėse gausu statybinę funkciją atliekančių baltymų bei organizmui reikalingų skaidulų. Ankštinių daržovių turėtų būti kiekvienuose namuose, juolab, kad tai ilgai negendantis produktas.

RAUGINTI, MARINUOTI IR KONSERVUOTI PRODUKTAI. Jau nuo seno yra žinoma, kad paskutinieji, labiausiai sunokę ir saldžiausi sezono vaisiai turi visą galybę maistinių medžiagų, padedančių sustiprinti imunitetą prieš artėjantį šaltąjį sezoną. Šias gėrybes galite rauginti, marinuoti bei konservuoti – ne tik ilgiau lepinsitės rudeniškais skoniais, bet ir aprūpinsite organizmą papildomais vitaminais, mineralais bei probiotikais. Ištisą rudenį ir netgi žiemą mėgaukitės mums gerai pažįstamais raugintais kopūstais, vis populiarėjančiu korėjietiškuoju *kimči* ar pikantiškuoju *ajvaru* – konservuotų paprikų ir baklažanų padažu.

GERIEJI RIEBALAI. Ruduo – tobulas metas nukrauti vaišių stalą gerybėmis, kuriose gausu gerųjų riebalų. Lepinkitės pistacijomis, graikiniais, migdolų ar lazdynų riešutais, o jei norisi šio to saldesnio, gardinkite jais mėgstamus pyragus! Šiuose riešutuose gausu omega-3 riebalų rūgščių, kurios stiprina imunitetą ir padeda organizmui kovoti su įvairiomis infekcijomis.

VITAMINAS D. Rudenį, kai saulės spinduliai pasirodo vis rečiau, būtina praturtinti organizmą vitaminu D. Geriausias šio vitamino šaltinis – riebios jūrinės žuvys. O jei nevalgote žuvies, vitaminu apsirūpinsite valgydami grybus – jie ne tik paskatina išeiti pasivaikščioti į mišką, bet ir stiprina bendrąją imuninę sistemą.

ŽALIŲJŲ LĘŠIŲ, GRYBŲ IR BATATŲ APKEPĖLĖ

Paruošimo laikas: 80 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **300 g žaliųjų lęšių**
- **400 g mėgstamų grybų**
- **200 g svogūnų**
- **1 a. š. maltų rūkytų paprikų**
- **¼ a. š. džiovintų čiobrelių**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **1 kg batatų**
- **1½ a. š. druskos**
- **1 a. š. sviesto**
- **150 ml pieno**
- **30 ml alyvuogių aliejaus**

Lęšius nuplaukite, nusausinkite ir suberkite į pasūdytą verdantį vandenį. Virkite juos apie 20–30 minučių – lęšiai neturi visiškai išvirti. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir suberkite susmulkintus svogūnus. Užberkite žiupsnelį druskos ir maišydami kepkite svogūnus apie 5 minutes. Tuomet suberkite čiobrelius, pipirus bei nedideliais gabalėliais supjaustytus grybus. Viską pagardinkite rūkyta paprika ir kepkite apie 10 minučių.

Dideliame puode išvirkite batatus su lupenomis. Kai išvirs, batatus nulupkite ir sutrinkite. Į bulvių košę įberkite žiupsnelį druskos, įdėkite šaukštelį sviesto, supilkite pieną ir išmaišykite iki vientisos masės.

Pasiruoškite 4 nedidelius karščiui atsparius indelius ir kiekviename jų susluoksniuokite apkepėlę: apačioje suberkite virtus lęšius, ant viršaus dėkite sluoksnį keptų grybų su svogūnais ir užklokite sluoksniu bulvių košės. Indelius su apkepėles pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite apie 20 minučių. Patiekite su mėgstamomis salotomis.

BŪKITE KŪRYBIŠKI IR GAMINKITE APKEPĖLES SU ĮVAIRIOMIS MĖGSTAMOMIS RUDENS GĖRYBĖMIS. TIKRAI NESUKLYSITE, JEI GRYBŲ APKEPELĘ PAGARDINSITE GRILYJE KEPTAIS BAKLAŽANŲ GRIEŽINĖLIAIS.

„IKI ŪKIS“ marinuoti grybai

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 500 G):

Energinė vertė: **589,7 kcal / 2467 kJ**
Baltymai: **27,2 g**
Riebalai: **9,4 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **2,2 g**
Angliavandeniai: **104,5 g**
Cukrūs: **22,7 g**
Skaidulos: **17,3 g**
Druska: **2,37 g**
Kalcis: **181,2 mg / 18 % RPN**
Geležis: **7,2 mg / 60,1 % RPN**

VIŠTIENOS GULIAŠAS SU PUPELĖMIS

Paruošimo laikas: 80 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **1 kg vištienos ketvirčių ir šlaunelių**
- **500 g svogūnų**
- **1 a. š. druskos**
- **1 a. š. maltų rūkytų paprikų**
- **400 g slyvinių pomidorų be odelės**
- **1 a. š. pomidorų tyrės**
- **500 g virtų baltųjų pupelių**
- **200 g raudonųjų paprikų**
- **250 ml vandens**
- **50 ml alyvuogių aliejaus**
- **10 lapelių šviežių bazilikų**

Dideliame puode įkaitinkite 40 ml alyvuogių aliejaus. Vištieną apibarstykite puse šaukštelio druskos ir kepkite įkaitintame aliejuje, kol gražiai apskrus – kiekvieną pusę maždaug po 5 minutes. Apkeptą vištieną perkelkite į lėkštę, o į puodą su likusiu aliejumi suberkite susmulkintus svogūnus. Įberkite žiupsnelį druskos ir, vis pamaišydami, kepkite apie 10 minučių. Kai svogūnai suminkštės, į puodą vėl sudėkite vištieną, įberkite maltų paprikų, sudėkite slyvinius pomidorus, pomidorų tyrę, supilkite vandenį ir virkite apie 30 minučių. Po to į puodą suberkite nuplautas ir mažais kubeliais supjaustytas paprikas. Viską gerai išmaišykite, suberkite virtas baltąsias pupeles ir, jei reikia, įpilkite dar šiek tiek vandens bei įberkite druskos. Puodą uždenkite ir virkite dar 20 minučių. Retkarčiais puodą pakratykite, kad daržovės ir padažas pasimaišytų – svarbu, kad puodas liktų uždengtas. Galiausiai nukelkite puodą nuo viryklės, užpilkite vištieną aliejumi, suberkite baziliko lapelius, dar keletą minučių luktelėkite ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 400 G):

Energinė vertė: **777,8 kcal / 3257 kJ**
Baltymai: **52,1 g**
Riebalai: **42,4 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **9,7 g**
Angliavandeniai: **48,3 g**
Cukrūs: **15,1 g**
Skaidulos: **11,8 g**
Druska: **2 g**
Kalcis: **277,2 mg / 28 % RPN**
Geležis: **6,8 mg / 57 % RPN**

MOLIŪGŲ SALOTOS SU FETA

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **350 g Hokaido moliūgų**
- **½ a. š. druskos**
- **žiupsnelio malto kumino**
- **150 g saulėje džiovintų pomidorų**
- **200 g gūžinių salotų**
- **150 g fetos**
- **2 v. š. moliūgų sėklų aliejaus**
- **50 g moliūgų sėklų**

Moliūgą nuplaukite, supjaustykite plonomis juostelėmis ir išdėliokite ant didelio folijos lakšto. Moliūgus apibarstykite druska bei kuminu, sandariai suvyniokite į foliją ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C. Kepkite maždaug 15 minučių, tuomet išvyniokite moliūgus iš folijos ir palaukite, kol jie šiek tiek atvės.

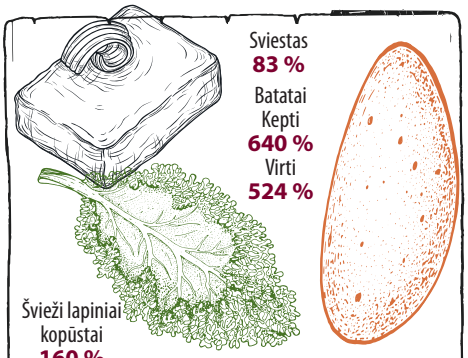
Į didelį dubenį sudėkite smulkiai plėšytas salotas, nedideliais gabalėliais supjaustytus džiovintus pomidorus, fetą bei atvėsusias moliūgo juosteles. Apšlakstykite salotas moliūgų sėklų aliejumi, pagardinkite žiupsneliu druskos ir apibarstykite moliūgų sėklomis. Skanaus!

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 200 G):

Energinė vertė: **282,9 kcal / 1884 kJ**
Baltymai: **13,9 g**
Riebalai: **16 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **6 g**
Angliavandeniai: **27,5 g**
Cukrūs: **16,2 g**
Skaidulos: **5,7 g**
Druska: **1,7 g**
Kalcis: **237,4 mg / 24 % RPN**
Geležis: **5,21 mg / 43 % RPN**

Vitaminų atmintinė

Vitaminai – nepakeičiamas bendrosios organizmo sveikatos bei stiprios imuninės sistemos šaltinis. Šiame puslapyje rasite visą svarbiausią informaciją – kokių vitaminų reikia mūsų kūnui, kodėl bei kokiuose maisto produktuose jų randama.



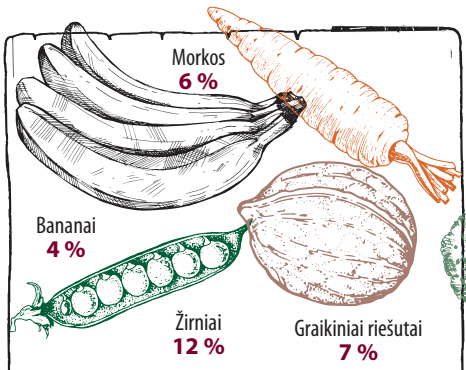
VITAMINAS **A**

Tirpus riebaluose

Kodėl svarbus: gerina regėjimą, skatina ląstelių regeneraciją ir vystymąsi, stiprina imuninę sistemą, reikalingas reprodukcinei sveikatai bei odos apsaugai.

Rekomenduojama paros norma: 700–900 mcg

Melionai	Kietai virti kiaušiniai	Kamamberas
112 %	17 %	27 %



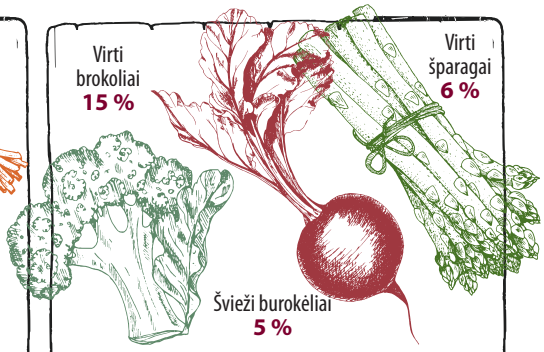
VITAMINAS **B3**

Tirpus vandenyje

Kodėl svarbus: gerina apetitą, užtikrina nervų sistemos veiklą, reikalingas raumenims ir žarnyno sistemai.

Rekomenduojama paros norma: 14–17 mg

Termiškai apdorota vištiena	Švieži špinatai
77 %	5 %



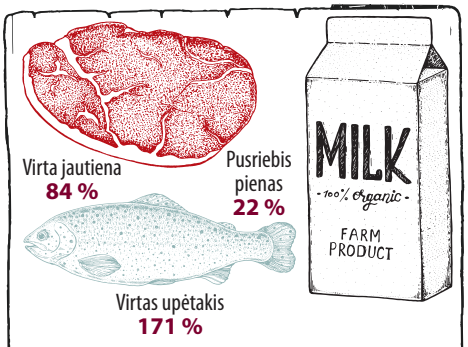
VITAMINAS **B6**

Tirpus vandenyje

Kodėl svarbus: dalyvauja nukleido rūgščių ir baltymų sintezėse, svarbus ląstelių dalijimuisi bei raudonųjų kraujo kūnelių brendimui.

Rekomenduojama paros norma: 1,3 mg

Virtos pupelės	Virti briuseliniai kopūstai
8 %	13 %



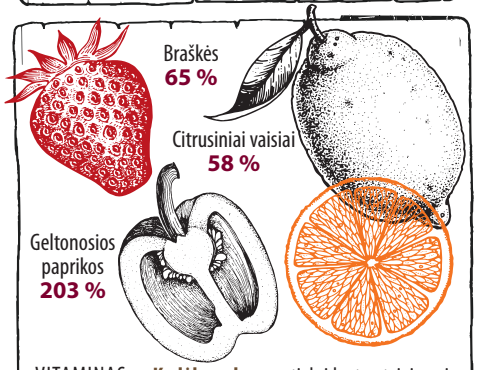
VITAMINAS **B12**

Tirpus vandenyje

Kodėl svarbus: užtikrina tinkamą nervų sistemos veiklą, skatina DNR ir raudonųjų kraujo kūnelių gamybą, reikalingas smegenų funkcijai palaikyti.

Rekomenduojama paros norma: 2.4 mcg

Sardinės	Virtos kepenys	Mielės
500 %	2940 %	2 %



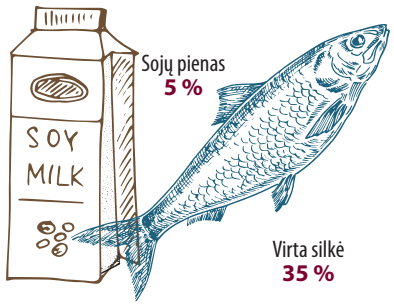
VITAMINAS **C**

Tirpus vandenyje

Kodėl svarbus: antioksidantas, teigiamai veikia odą ir imuninę sistemą, būtinas kolageno sintezei, svarbus jungiamiesiems audiniams, kaulams ir kraujagyslėms.

Rekomenduojama paros norma: 75–90 mg

Petražolės	Aitriosios paprikos	Juodieji serbentai
147 %	159 %	222 %



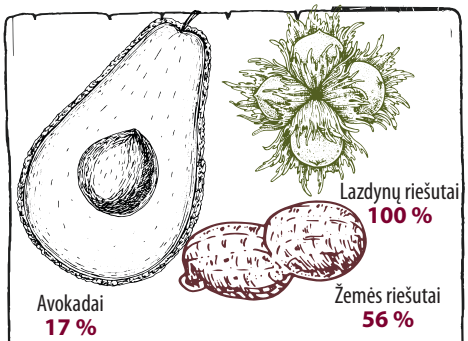
VITAMINAS **D**

Tirpus riebaluose

Kodėl svarbus: padeda kūnui įsisavinti kalcį, svarbus smegenų funkcijai palaikyti, mažina uždegimų riziką, stiprina raumenis bei imunitetą.

Rekomenduojama paros norma: 15 mcg

Konservuoti tunai	Skumbrė
26 %	117 %



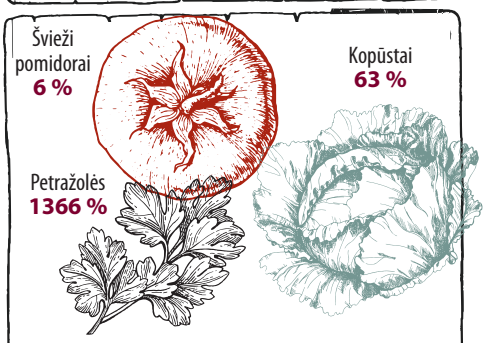
VITAMINAS **E**

Tirpus riebaluose

Kodėl svarbus: antioksidantas, apsaugo ląsteles nuo laisvųjų radikalų poveikio, o odą nuo ultravioletinių spindulių, padeda įsisavinti C ir B grupės vitaminus, praplečia kraujagysles.

Rekomenduojama paros norma: 15 mg

Mangai	Migdolai	Saulėgrąžų sėklos
6 %	171 %	234 %



VITAMINAS **K**

Tirpus riebaluose

Kodėl svarbus: padeda gamintis baltymams, kurie reikalingi kraujo krešėjimo procesams, kontroliuoja kalcio kiekį organizme, padeda kaulams jį įsisavinti, kad šie augtų ir būtų stiprūs.

Rekomenduojama paros norma: 90–120 mcg

Lapiniai kopūstai	Džiovintos slyvos
324 %	50 %

* Rekomenduojama paros norma nurodyta suaugusiam žmogui. Procentais pateikiama RPN dalis, kurią gauname suvartoję 100 g produkto.

Havajietiški

POKĖS DUBENĖLIAI

Mums jau gerai pažįstami Budos dubenėliai ir toliau išlieka maisto tendencijų viršūnėse, tačiau greta šių gaivių ir įdomių kombinacijų rikiuojasi ir kiti panašaus pobūdžio patiekalai. Vienas jų – havajietiško stiliaus vegetariškasis pokės dubenėlis. Spalvingi ingredientai, sudėti vienas šalia kito, yra tokie gražūs ir fotogeniški, kad jau spėjo užkariauti ne tik įvairias pasaulio virtuves, bet ir socialinius tinklus. Išbandykite šias pažibas ir jūs – greita, praktiška, sveika ir skanu!

POKĖS DUBENĖLIS SU TOFU

Paruošimo laikas: 20 min. + marinavimas / 2 porcijos

Jums reikės:

- **100 g rūkyto tofu**
- **2 v. š. sojų padažo**
- **1 v. š. sezamų aliejaus**
- **100 g avokadų**
- **1 a. š. citrinų sulčių**
- **50 g raudonųjų gūžinių kopūstų**
- **100 g stiklinių makaronų**
- **1 a. š. juodųjų sezamų sėklų**
- **¼ a. š. šviežiai maltų džiovintų aitriųjų paprikų**

Padažui:

- **1 a. š. terijakio**
- **1 a. š. sezamų aliejaus**
- **1 a. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 v. š. ryžių acto**
- **1 a. š. medaus**

Dubenyje sumaišykite sojų padažą ir sezamų aliejų, suberkite tofu gabalėlius ir marinuokite mažiausiai valandą. Tuomet sūrį apkepkite keptuvėje, kol gabalėliai lengvai paruduos. Avokadus nulupkite, supjaustykite griežinėliais ir apšlakstykite citrinų sultimis. Atskirame dubenėlyje sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus, o stiklinius makaronus, dar kitame inde, užpilkite verdančiu vandeniu ir palaikykite apie 3–5 minutes, jei ant pakuotės nenurodyta kitaip. Makaronus nukoškite, padalinkite į dvi lygias dalis ir sudėkite į du atskirus dubenėlius. Į dubenėlius su makaronais sudėkite tofu, avokadus ir juostelėmis supjaustytus kopūstus. Ingredientų nemaišykite, dėliokite juos vieną šalia kito, tuomet užpilkite paruoštu padažu, apibarstykite juodųjų sezamų sėklomis, pagardinkite aitriosiomis paprikomis ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 350 G):

Energinė vertė: 522,8 kcal / 2189 kJ
Baltymai: 9,3 g
Riebalai: 28,8 g
Sočiosios riebalų rūgštys: 4,6 g
Angliavandeniai: 60,6 g
Cukrūs: 13,4 g
Skaidulos: 4,2 g
Druska: 2,4 g
Kalcis: 175,2 mg / 17 % RPN
Geležis: 1,9 mg / 16 % RPN

GARDINKITE POKĖS DUBENĖLIUS IR KITAIS MĖGSTAMAIS INGREDIENTAIS, PAVYZDŽIUI, RIEŠUTAIS AR PRIESKONIAIS.

POKĖS DUBENĖLIS SU LĘŠIŲ KUKULIAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 100 g sušių ryžių
- 100 g salotinių trūkažolių
- 1 kininio kopūsto
- 2 v. š. daigų
- 1 saujos lapinių burokėlių lapų

Lęšių kukuliams:
- 120 g virtų lęšių
- 100 g virtų batatų
- 1 kiaušinio
- 50 g svogūnų
- 1 skiltelės česnako
- 2 v. š. džiūvėsėlių
- ¼ a. š. druskos
- 3 v. š. smulkintų petražolių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus

Padažui:
- 1 v. š. sezamų aliejaus
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 30 ml vandens
- 30 ml ryžių acto
- 1 a. š. tarkuotos imbiero šaknies
- 1 v. š. sojų padažo

Ryžius išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Virtus batatus sutrinkite, tuomet suberkite virtus lęšius, įmuškite kiaušinį, suberkite smulkintus svogūnus bei česnakus, džiūvėsėlius, druską ir petražoles. Viską gerai išmaišykite, leiskite masei pastovėti apie 5 minutes, o tada suformuokite nedidelius rutuliukus.

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite lęšių kukuliukus ir kepkite apie 10 minučių, kol kamuoliukai apkeps iš visų pusių. Iškepusius kukulius perkelkite ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalų perteklių.

Dubenėlyje sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus, supilkite mišinį ant ką tik išvirusių, dar karštų ryžių ir išmaišykite. Ryžius padalinkite į dvi lygias dalis ir sudėkite į atskirus dubenėlius. Šalia ryžių į kiekvieną dubenėlį sudėkite lęšių kukulius ir smulkintas visų rūšių salotas.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 600 G):

Energinė vertė: **692,7 kcal / 2900 kJ**
Baltymai: **17,6 g**
Riebalai: **40,5 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **6 g**
Angliavandeniai: **70,1 g**
Cukrūs: **8,2 g**
Skaidulos: **8,7 g**
Druska: **2,4 g**
Kalcis: **367,7 mg / 37 % RPN**
Geležis: **6,1 mg / 51 % RPN**

SUŠIŲ RYŽIUS GALITE PAKEISTI ILGAGRŪDŽIAIS AR PILNAGRŪDŽIAIS RYŽIAIS.

„IKI“ medus

PATIEKALĄ GALITE PAGARDINTI MANGO GRIEŽINĖLIAIS, O CITRINŲ SULTIS PAKEISTI ŽALIŲJŲ CITRINŲ SULTIMIS.

POKĖS DUBENĖLIS SU LAŠIŠA IR APELSINAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 200 g šviežios lašišų filė
- 2 v. š. sezamų aliejaus
- 2 v. š. apelsinų sulčių
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 150 g apelsinų
- 30 g salierų (stiebų ir lapų)
- 20 g morkų
- 50 g įvairių salotų lapų
- 100 g ryžių
- 1 v. š. ryžių acto
- 1 v. š. sojų padažo
- 1 a. š. medaus

Supjaustykite lašišų filė nedideliais kubeliais, suberkite į dubenį, įpilkite sezamų aliejaus, apelsinų bei citrinų sulčių, išmaišykite ir palikite marinuotis. Ryžius išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Į švarų dubenėlį supilkite ryžių actą, sojų padažą bei medų, viską išplakite ir užpilkite ant karštų, ką tik išvirusių ryžių. Apelsinus nulupkite taip, kad liktų tik minkštimas – tiek išorinę žievelę, tiek kiekvienos skiltelės odelę.

Visus paruoštus ingredientus lygiomis dalimis išdėliokite dviejuose dubenėliuose: dėkite ryžius, ant jų – marinuotos lašišos kubelius, šalia – apelsinus, smulkintus salierus, lazdelėmis supjaustytas morkas ir plėšytas salotas. Skanaukite!

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 330 G):

Energinė vertė: **454,9 kcal / 1905 kJ**
Baltymai: **24 g**
Riebalai: **18,7 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **2,7 g**
Angliavandeniai: **48,7 g**
Cukrūs: **10,5 g**
Skaidulos: **3,1 g**
Druska: **1,2 g**
Kalcis: **69 mg / 7% RPN**
Geležis: **2,9 mg / 24,2% RPN**

SAULĖTAS *ruduo*

Vynuogių auginimas saulėtose Italijos miesto Bario žemėse yra nuo seno puoselėjama tradicija. Ilga šios tradicijos istorija užtikrina itin aukštą kokybę, todėl „IKI“ bendradarbiauja būtent su šio išskirtinio krašto vynuogių augintojais. „Agripuglia“ – taip vadinasi įmonė, kuri augina išskirtinai gardžias vynuoges. Po šiuo vardu slepiasi vietiniai žinovai, kurie jau daugelį metų augina besėkles, mūsų taip mėgstamas uogas.

Nors patys vynuogių augintojai kukliai sako, kad jokios paslapties nėra, akivaizdu, jog paslaptis slypi klimato sąlygose, derlingose žemėse bei neišmatuojamoje patirtyje ir meilėje savo darbui. „Stengiamės kuo efektyviau išnaudoti ypatingas šios vietos sąlygas – saulės išbučiuotus ir jūros nuglostytus, nepaprastai derlingus laukus“ – pasakoja „Agripuglia“ įkūrėjai Rossana ir Giuseppe Coladonato. Baryje lietingos ir debesuotos dienos yra tikra retenybė, o šiluma ir saulė yra svarbiausi vynuogių kokybę užtikrinantys elementai.

Ne mažiau nei gamtos lepinama žemė, neapsakomam vynuogių skoniui svarbios ir kruopščios vyno pasaulio subtilybes išmanančių žmonių rankos. „Vynuogėms reikalinga nuolatinė priežiūra ir išskirtinis dėmesys, lydimas profesionalumo ir vidinės aistros“ – pabrėžia Coladotato pora.

„BON VIA“ vynuogių auginimo procese dalyvauja specialistai, kuriems nesvetima šių augalų dvasia, vertinama ir puoselėjama jau ištisus tūkstantmečius. Vynmedis – vienas seniausių žmogaus prižiūrimų augalų, pradėtas auginti daugiau nei prieš 6000 metų senovės Egipte, o vėliau išplitęs į pietų Europą.

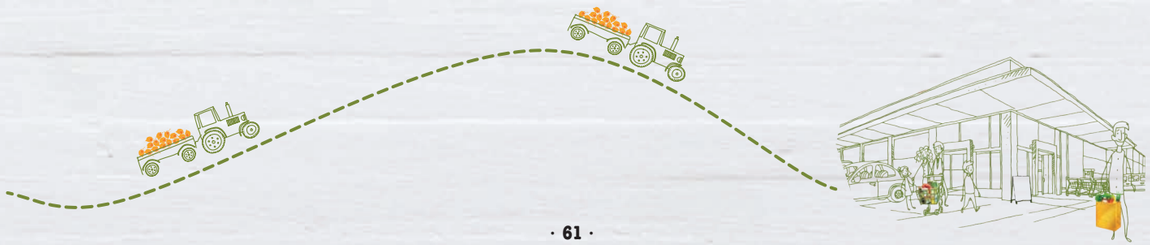
Tinkamu metu nurinkto vynuogių derliaus skonio neįmanoma su niekuo supainioti – tobulai prinokusios uogos užlieja gomurį nuostabiu saldumu. Žinoma, kiekviena vynuogių veislė noksta skirtingai, todėl „Agripuglia“ komanda skiria ypatingą dėmesį stebėjimui ir tinkamiausio momento atradimui. „Metuose nėra nė vienos akimirkos, kuomet būtų tinkamas laikas nurinkti visų rūšių vynuoges. Privalome išmatuoti kiekvienos veislės cukringumą, įvertinti spalvos intensyvumą ir atlikti skonio testą. Kai vynuogės jau neberūgščios ir norisi nesustoti skanauti – metas derliaus nuėmimui.“ – moko Coladonato.

Tuomet, kai derlius jau nuimtas, „BON VIA“ vynuogės tiesiai iškeliauja į „IKI“ parduotuves. Galiausiai, jūsų skonio receptorius pasiekia tik šviežios, aukščiausios kokybės uogos.

KOKYBĖ: „IKI“ prižiūri visą tiekimo grandinę. Kasdien laukuose kokybę prižiūri daugiau nei 50 vietinių žemės ūkio specialistų.

ŠVIEŽUMAS: „IKI“ komanda visuomet žino iš kur atkeliauja kiekvienas produktas, be to, atlieka nuolatines patikras, kad į parduotuvių lentynas nepatektų seni ar sugedę produktai.

TIESIAI IŠ LAUKŲ: Į „IKI“ parduotuves atkeliauja šviežios ir kokybiškos gėrybės.



MAISTINĖS *vertės* MEISTRAI

Net ir šaltuoju sezonu gamta suteikia žmogui galimybę gauti šūsnį organizmui reikalingų vitaminų bei mineralų tiesiai iš šviežių gėrybių. Ruduo – tai nuostabus laikas, kuomet sunoksta ir savo skonio kerus paskleidžia gardžiosios šakninės daržovės. Pats metas jomis pasimėgauti!

Visai kaip šiuo metų laiku vyraujantys orai, rudens derlius iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti nykus ir darganotas, tačiau savo nauda jis tikrai nenusileidžia spalvingoms vasaros gėrybėms. Nuvalę purviną žemių sluoksnį, atrasime šakninių daržovių grožį, kuris slepia malonius aromatus bei ypatingus skonius.

Vieni ryškiausių ir gražiausių iš plačios šakninių daržovių paletės yra burokėliai. Juose randama daug geležies, kalio bei mangano ir beveik visų B grupės vitaminų. 100-te gramų burokėlių yra net 27 % rekomenduojamos vitamino B9 paros normos ir vos 43 kalorijos! Burokėlius galime ne tik valgyti šviežius, marinuoti ar konservuoti, bet ir kepti bei virti. Vis dėlto, norėdami, kad termiškai apdorojami burokėliai išlaikytų visas naudingąsias savo savybes, turime mokėti tinkamai juos paruošti: nupjaudami burokėlių lapus, palikite kelis centimetrus lapų kotelių ir nenupjaukite plonosios, į storą siūlą panašios, šaknies dalies – čia slypi didžiausia naudingųjų medžiagų koncentracija. 87 % visos likusios daržovės sudaro vanduo, taigi ji idealiai tinka žmonėms, norintiems atsikratyti kelių papildomų kilogramų, nestokojant organizmui reikalingų maistinių medžiagų.

Į sveikos ir pilnavertiškos mitybos racioną rekomenduojama įtraukti ir morkas. Jose gausu vitamino K bei antioksidanto beta-karoteno – augalinio pigmento, kurį mūsų organizmas verčia į gyvybiškai svarbų vitaminą A. Šis vitaminas stiprina imuninę sistemą, skatina melanino, atsakingo už mūsų odos, plaukų ar akių spalvą, gamybą bei mažina neigiamą saulės spindulių poveikį.

Dar vienos šakninės daržovės – ridikai – yra tikros maistinių medžiagų bombos. Ridikuose labai mažai angliavandenių ir kalorijų, tačiau itin daug maistinių skaidulų bei vitamino C. Šių maistinių medžiagų gausa pasižymi ir valgomieji krienai, kurie, panašiai kaip ridikai, padeda išvalyti kvėpavimo takus bei stimuliuoja kraujo apytaką. Šios daržovės net ir skonio savybėmis yra šiek tiek panašios – abejose jaučiamas lengvas aitrumas, jos puikiai dera prie mėsos patiekalų, tinka įvairiose salotose bei padažuose.

Negalima pamiršti ir česnakų, kurie yra gerai žinomi dėl intensyvaus aromato bei sveikatai vertingų savybių. 100-te gramų šių daržovių yra net 50 % rekomenduojamos vitamino C paros normos, taigi jais galime ne tik pagardinti patiekalus, bet ir veiksmingai stiprinti imunitetą. Nepamirškite, kad tinkama, daug naudingų savybių turinti česnako galva turi būti sausa, kieta ir be pastebimų paviršiaus defektų.

Įspūdingą maistinę vertę turintys salierai taip pat talpina savyje gausią vitaminų C bei K, maistinių skaidulų, mangano ir kalio dozę. Itin lengvai paruošiamos šakninės daržovės suteikia ypatingą skonį sriuboms ar bulvių košei, tačiau salierus rekomenduojama valgyti šviežius, pavyzdžiui, salotose. Termiškai apdorojant jie netenka daugybės naudingų savo savybių – net pusės vitamino C kiekio, dalies kitų vitaminų bei mineralų. Jei, vis dėlto, šias daržoves norite naudoti karštuose patiekaluose, verčiau virkite jas garuose.

Nuo uždegiminių procesų, labiau nei bet koks kitas gumbinis augalas, mus apsaugo imbierai. 100-te gramų džiovintų ir tarkuotų imbierų randama net 19,8 mg geležies, o šis kiekis netgi viršija rekomenduojamą paros normą. Gaminkite imbierų arbatą, naudokite tarkuotą šaknį sriubose, gardinkite glotnučius ir džiaukitės sveiku kūnu net tuomet, kai už lango siaučia šaltukas.

Visos išvardintos ir daugybė kitų šakninių daržovių, tokių kaip ropės, pastarnokai ar pankoliai, yra nekaloringi produktai, kurių pagrindą sudaro vanduo, vitaminai bei mineralai. Taigi šie sveikatos šaltiniai turėtų atrasti vietą jūsų valgiaraštyje, nesvarbu, ar siekiate stiprinti imunitetą, palaikyti bendrąją organizmo sveikatą, ar laikytis sveikos ir pilnavertiškos mitybos principų.

VISKAS, KO REIKIA SVEIKIEMS *pusryčiams*

Sakoma, kad pusryčiai – svarbiausias dienos patiekalas, kuomet turime pavalgyti sočiai ir pasikrauti energijos visai dienai. Rytai bus be galo malonūs, jeigu valgysime ne tik gausiai, bet ir skaniai. Pradėkite dieną saldžiais ir sultingais vaisiais bei daržovėmis, gaminkite patiekalus iš kiaušinių ar kitų baltyminių produktų, mėgaukitės klasikiniais kumpio ir skrudintos duonos sumuštiniais, egzotiškomis vaisių salotomis ar maistingomis košėmis, pagardintomis medumi bei kitais mėgstamais ingredientais. „IKI“ parduotuvėse rasite itin platų sotiems pusryčiams reikalingų produktų asortimentą, iš kurio neabejotinai išsirinksite tai, ko trokšta jūsų širdis.

JEI NESUVALGYSITE VISOS GRANOLOS, SUPILKITE LIKUTĮ Į SANDARŲ STIKLINĮ INDĄ IR LAIKYKITE ŠALDYTUVE IKI 2–3 SAVAIČIŲ.

NAMINĖ GRANOLA SU JOGURTU IR VAISIAIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 300 ml geriamojo jogurto
- 1 kivio
- 2 mandarinų
- 1 obuolio

Granolai:

- 150 g avižinių dribsnių
- 50 g kokosų miltų
- 50 g smulkintų migdolų
- 2 v. š. saulėgrąžų sėklų
- 1 v. š. aguonų sėklų
- 1 v. š. sezamų sėklų
- 1 a. š. malto cinamono
- 2 v. š. lydyto kokosų aliejaus
- 2 v. š. klevų sirupo
- 1 v. š. vandens

Visus granolai skirtus ingredientus sudėkite į dubenį ir gerai išmaišykite. Suberkite masę ant kepimo popieriumi išklotos skardos, pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite apie 20 minučių. Kepdami dribsnius kelis kartus pamaišykite, o kai iškeps, palaukite, kol masė visiškai atvės.
Kivį, obuolį ir mandarinus nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite nedideliais gabalėliais. Į dubenėlius įdėkite po keletą šaukštų atvėsusios granolos, įberkite vaisių, užpilkite jogurtu, tuomet dėkite dar po vieną sluoksnį granolos bei vaisių ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 500 G):

Energinė vertė: **881,8 kcal / 3692 kJ**
Baltymai: **27 g**
Riebalai: **37,2 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **12,4 g**
Angliavandeniai: **117,6 g**
Cukrūs: **42,1 g**
Skaidulos: **25,6 g**
Druska: **0,31 g**
Kalcis: **458 mg / 46 % RPN**
Geležis: **6,12 mg / 51 % RPN**

BANANŲ DUONA

Paruošimo laikas: 60 min. / 1 kepalas

Jums reikės:
- 400 g bananų
- 150 g lydyto kokosų aliejaus
- 1 kiaušinio
- 2 v. š. medaus
- ½ citrinos sulčių
- 220 g avižinių miltų
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1 a. š. valgomosios sodos
- 1 a. š. tarkuoto imbiero
- 1 a. š. malto cinamono
- žiupsnelio druskos

Vieną bananą perpjaukite išilgai per pusę ir atidėkite į šalį, o likusius bananus susmulkinkite, suberkite į dubenį ir sutrinkite šakute. Į bananų masę supilkite kokosų aliejų, įmuškite kiaušinį, įdėkite medaus ir viską gerai išmaišykite. Atskirame inde sumaišykite miltus, kepimo miltelius, sodą, imbierą, cinamoną ir druską. Sausuosius ingredientus suberkite į bananų masę ir maišykite, kol masė taps vientisa. Galiausiai pagardinkite bananų masę citrinos sultimis, dar pamaišykite ir supilkite tešlą į pailgą, gilią kepimo skardą, išklotą kepimo popieriumi. Į tešlos paviršių įspauskite išilgai perpjauto banano puseles, pašaukite skardą į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite apie 45 minutes (naudokite dantų krapštuką, kad patikrintumėte, ar duona jau iškepusi). Iškeptą bananų duoną palikite atvėsti, tuomet atsargiai išimkite iš kepimo formos ir skanaukite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 150 G):

Energinė vertė: **458,4 kcal / 1919 kJ**
Baltymai: **6,7 g**
Riebalai: **28,2 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **21,4 g**
Angliavandeniai: **47 g**
Cukrūs: **14,5 g**
Skaidulos: **5,7 g**
Druska: **0,8 g**
Kalcis: **77,1 mg / 7,7 % RPN**
Geležis: **2,1 mg / 17,1 % RPN**

AVIŽINĖ KOŠĖ SU PIEVAGRYBIAIS, AVOKADAIS IR KIAUŠINIAIS

Paruošimo laikas: 45 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 150 g avižinių kruopų
- 80 g svogūnų
- 200 g pievagrybių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. linų sėmenų
- ¼ a. š. druskos
- 1 sunokusio avokado
- 2 virtų kiaušinių
- 2 v. š. smulkintų petražolių

Avižų kruopas išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas, taip pat, kietai išvirkite kiaušinius – virkite juos apie 8–10 minučių. Linų sėmenis užpilkite vandeniu, palaukite, kol išbrinks, o tuomet nusunkite.
Gilioje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintus svogūnus ir maišydami kepkite apie 3 minutes. Tuomet suberkite supjaustytus pievagrybius ir viską kepinkite dar 7–10 minučių. Į keptuvę sudėkite išvirusias kruopas, išmaišykite, nukelkite nuo viryklės ir apibarstykite petražolėmis bei linų sėmenimis. Patiekite košę su supjaustytu avokadu bei virtais kiaušiniais.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 450 G):

Energinė vertė: **802 kcal / 3358 kJ**
Baltymai: **24,5 g**
Riebalai: **49,2 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **8,6 g**
Angliavandeniai: **72,7 g**
Cukrūs: **8,8 g**
Skaidulos: **19,8 g**
Druska: **0,94 g**
Kalcis: **115,1 mg / 12 % RPN**
Geležis: **5,4 mg / 45 % RPN**

finish
PRISTATOME JUMS NAUJAS PAKUOTES!
„Finish“ prisideda prie plastiko atliekų mažinimo, todėl naujoji talpykla yra perdirbama. Tai dar vienas žingsnis žiedinės ekonomikos link.
"Finish“ užtikrina neįtikėtiną spindesį bei švarą, kurių tikitės, net pasirinkus greitojo plovimo programas! Jis papildomai saugo nuo stiklo korozijos, todėl jūsų stikliniai indai išsaugos akinamą spindesį ilgiau, plovimas po plovimo. Išbandė ir rekomenduoja žinomiausi indaplovių ir stiklinių indų gamintojai.
PIRKĖJŲ PASIRINKIMAS NR. 1* LIETUVOJE POPULIARIAUSIAS PREKIŲ ŽENKLAS
NEW
#1 RECOMMENDED* CUTS THROUGH GREASE
39 TABS
ALL IN 1 DEEP CLEAN
QUANTUM ULTIMATE
OUR ULTIMATE** CLEAN & SHINE
DEGREASES
SHINES
BOTANICA BY AIR WICK
Palepinkite savo pojūčius autentiška gaiva ir jaukiu aromatu. Sudėtyje esantys eteriniai aliejai atsakingai išgaunamas* Haičio saloje, padedant vietiniams augintojams kurti savo bendruomenes. Visi linijos „Botanica“ kvapai pagaminti naudojant egzotinius, natūralius eterinius aliejus, kurie išgaunami atsakingai ir saugant mūsų planetą*.
SUDĖTYJE NIEKO DAUGIAU, TIK MEDŽIAGOS, KURIŲ REIKIA.
Kvapas: 100 % kvapiosios medžiagos su natūraliais eteriniais aliejais. Pagalbinės medžiagos – tirpikliai – padeda paskleisti kvapą. Be ftalatų ir dažiklių. Lazdelės – natūralūs rotangų stiebai - subtiliai skleidžia aromatą iki 45 dienų. Šis elegantiško dizaino gaiviklis su natūraliais kvapais padės namuose sukurti svetingą aplinką. *Produkto sudėtyje esantys eteriniai aliejai yra atsakingai išgauti.
NAUJIENA!
*„Reckitt Benckiser“ (Latvia) SIA skaičiavimai iš dalies remiasi duomenimis, pateiktais „Nielsen“, pagrįstais indų ploviklių ir oro gaiviklių „Finish“, „AirWick“ bei dėmių valiklių „Vanish“ mažmeninės prekybos rodikliais, gautais per metų slenkamąjį laikotarpį iki 2020 balandžio mėn., prekiaujant Estijos, Latvijos ir Lietuvos mažmeninės prekybos rinkoje. (Autorių teisės © 2020, „The Nielsen Company“)

Vaikystė

SĄMONINGOS MITYBOS PRADŽIA

Valgymas – tai procesas, su kuriuo koja kojon žengiame nuo pat gimimo. Vis dėlto, valgymo įpročiai nėra įgimti – jų reikia mokytis, todėl rekomenduojama jau nuo pat mažens supažindinti vaikus su sąmoningos mitybos principais. Sąmoningos, arba kitaip vadinamos atidžios, mitybos koncepcija skatina galvoti apie tai, ką, kada ir kaip valgome, ji padeda suformuoti sveikos ir pilnavertiškos mitybos įpročius.

KAIP IŠMOKTI VALGYTI SĄMONINGAI?

Išmokyti vaikus valgyti sąmoningai visai nesudėtinga, nes jų įpročiai dar tik pradeda formuotis. Vienas efektyviausių atidžios mitybos metodų – valgyti, nesinaudojant jokiais išoriniais dirgikliais, tokiais kaip televizorius, kompiuteris ar išmanusis telefonas. Vaikai, neturėdami jokios pašalinės veiklos, galės susikoncentruoti tik į maistą, o tikslingai nukreiptas dėmesys ilgainiui padės suvokti savo organizmo pojūčius, sotumo bei alkio jausmus. Be to, atidumas sau padės pajusti skirtumą tarp tikro alkio ir to, kurį paskatina nuobodulys ar stresas. Galiausiai, išmokus suprasti kūno pojūčius, kur kas lengviau įvertinti konkrečių produktų poveikį mūsų fizinei, psichologinei ir emocinei būklei.

Sąmoningoje mityboje ne mažiau svarbus ir maisto paruošimas. Įtraukite į šį procesą vaikus ir kartu atkreipkite dėmesį į gaminamų patiekalų kvapus, skonius, spalvas, formas, tekstūras bei kepimo, virimo ar troškinimo metu virtuvę užpildančius garsus. Toks atidumo ugdymas padės vaikams ir ateityje, kai jie pradės gaminti patys – bus lengviau derinti skirtingus maisto produktus, planuoti dienos ar savaitės patiekalus, taip pat šis procesas paskatins mažuosius būti dėkingais už bet kokį maistą, net jeigu jis nėra pats mėgstamiausias.

Pirmieji sąmoningo valgymo žingsneliai padės tvirtą pagrindą viso gyvenimo mitybos įpročiams. Svarbiausia, kad tai išmokys vaikus pajusti sotumo jausmą ir valgyti tiek, kiek iš tikrųjų norisi. Tai savo ruožtu sumažins valgymo sutrikimų riziką, padės išvengti antsvorio problemų ir neleis formuotis su persivalgymu susijusiems kaltės bei nerimo jausmams.

NUO KOKIO MAISTO PRADĖTI?

Praktikuojant sąmoningą mitybą, svarbiausia įsiklausyti į savo organizmo poreikius. Pavyzdžiui, rudenį daugeliui iš mūsų pradeda trūkti vitamino D, nes vis mažiau jo gauname iš dangumi besiritinėjančios saulės spindulių. Taigi, rudens sezonu būtų vertinga valgyti daugiau šio vitamino turinčių maisto produktų, pavyzdžiui, grybų. Žinodami keletą pagrindinių taisyklių, kaip atskirti valgomą grybą nuo nevalgomo, be didesnių sunkumų galite prisirinkti šių gėrybių miške, o jei pasivaikščiojimas miško tankmėje nevilioja, įvairių rūšių grybų galite įsigyti parduotuvėje. Atsiminkite, kad vaikai tinkamai paruoštus grybus gali valgyti tik nuo vienerių metų! Ruduo gausus ir daugybe kitų sezoninių gėrybių, kuriose rasime mūsų kūnui reikalingų maisto medžiagų. Moliūgai praturtins organizmą antioksidantais, karotenu bei įvairiais vitaminais, mandarinai – puikus imunitetą stiprinančio vitamino C šaltinis, o kaštainiuose, kurie gali tapti puikiu užkandžiu ar gardžiu desertu su vaisiais bei riešutais, rasime gausybę gerųjų riebalų. Rudeniškos gėrybės tikrai neleis stokoti kūrybiškumo ir vien savo spalvomis bei intensyviais skoniais padės sukurti ne tik maistingus, bet ir neatsispiriamai žaismingus patiekalus.

KADA PRADĖTI?

Pažintį su virtuve geriausia pradėti nuo supratimo apie jos sezoniškumą. Ruduo, ko gero, tam pats palankiausias metas, kadangi šiuo metų laiku gamta siūlo itin platų šviežių vaisių bei daržovių, žavinčių savo spalvomis, skoniais ir kvapais, pasirinkimą. Rudenį net išrankiausieji mažyliai susidomės įvairiais patiekalais, netgi tais, kurie anksčiau nebuvo jiems patrauklūs.

Jei norite, kad mokymosi procesas būtų kuo efektyvesnis, įtraukite vaikus į kiekvieną maisto gamybos žingsnį, pradedant produktų pasirinkimu ir pirkimu, o dar geriau derliaus rinkimu pas močiutę sode ar kaime, ir baigiant maisto patiekimu bei atidžiu valgymu drauge su visa šeima.

KAIP PRADĖTI?

Vaikams kur kas lengviau suvokti tinkamo maisto svarbą, jeigu jie supranta, kaip ir iš kur maistas atsiranda lėkštėje. Suplanuokite išvyką į kaimą, mišką ar pas vietinius vaisių bei daržovių augintojus ir parodykite mažiesiems, kaip patiems prisirinkti ir prisiskinti įvairių produktų, kuriuos vėliau galės panaudoti virtuvėje.

Nesvarbu lauke ar parduotuvėje, nuosekliai, vaikams suprantama kalba papasakokite apie kiekvieno produkto, kurį renkatės ar renkate, naudą, paaiškinkite, kodėl jis reikalingas mūsų organizmui. Išmokykite juos ragauti, tyrinėti, lyginti skonius bei kvapus, padėkite mažyliams pasimėgauti tiek gėrybių rinkimo, tiek gaminimo, tiek valgymo procesu. Atkreipdami vaikų dėmesį į sveiką maistą, išmokydami žiūrėti į mitybą kaip į patyriminį procesą, padėsite tvirtą pagrindą tolesnei jų mitybai bei išmokysite suprasti, kad mūsų sveikata yra viena iš svarbiausių vertybių, kurią būtina puoselėti, galvojant, ką ir kodėl dedu į burną.

SVEIKAS BUROKĖLIŲ SUVOŽTINIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 1 porcija

Jums reikės:
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 visagrūdės bandelės
- 2 vyšninių pomidorų
- saujos salotų lapų
- kelių raudonųjų kopūstų lapų
- 50 g avokadų
- 1 v. š. juostelėmis supjaustytų raudonųjų svogūnų

Paplotėliui:
- 50 g tarkuotų šviežių burokėlių
- 20 g virtų avinžirnių
- 1 v. š. smulkintų raudonųjų svogūnų
- 1 a. š. maltų migdolų
- 1 v. š. džiūvėsėlių
- žiupsnelio druskos

Papuošimui:
- mažo gabalėlio geltonosios paprikos
- 2 baziliko lapelių
- 1 geltono vyšninio pomidoro
- 2 moliūgų sėklų
- ½ vyšninio pomidoro

Visus paplotėliui skirtus ingredientus suberkite į dubenį, išmaišykite iki vientisos masės ir palikite 10 minučių pastovėti kambario temperatūroje. Tuomet iš mišinio suformuokite paplotėlį ir dar 15 minučių palikite šaldytuve. Tuomet nedidelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir apkepkite paplotėlį iš abiejų pusių, kol jis šiek tiek apskrus ir pasidengs traškia plutele.
Visagrūdę bandelę perpjaukite pusiau horizontaliai ir pradėkite formuoti suvožtinį. Apatinę bandelės dalį padenkite avokadais ir užberkite šiek tiek juostelėmis supjaustytų raudonųjų kopūstų. Ant kopūstų dėkite iškeptą burokėlių paplotėlį, užklokite jį salotos lapais, ant viršaus sluoksniais suberkite likusius kopūstus bei svogūnus, išdėliokite griežinėliais supjaustytus vyšninius pomidorus ir uždenkite daržoves viršutine bandelės dalimi. Papuoškite suvožtinį, suformuodami linksmą veidelį: iš paprikos padarykite šypseną, iš raudono pomidoro puselės – nosį, o iš geltonojo pomidoro puselių, baziliko lapelių bei moliūgų sėklų – akis.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 300 G):

Energinė vertė: **486,4 kcal / 2036 kJ**
Baltymai: **15,5 g**
Riebalai: **24,3 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **3,7 g**
Angliavandeniai: **55,2 g**
Cukrūs: **11,8 g**
Skaidulos: **12,1 g**
Druska: **1,4 g**
Kalcis: **185,5 mg / 19 % RPN**
Geležis: **3,8 mg / 32 % RPN**

AVOKADUS APŠLAKSTYKITE CITRINŲ SULTIMIS, KAD JIE NEPARUDUOTŲ.

LIŪTUKO MAKARONAI SU KIAUŠINIAIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 100 g visagrūdžių makaronų
- 2 kiaušinių
- 4 v. š. pieno
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos

Papuošimui:
- 40 g virtų moliūgų
- 20 g vyšninių pomidorų
- 6 česnakų laiškų

Makaronus išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas.
Į nedidelį dubenėlį įmuškite kiaušinius, supilkite pieną, įberkite druskos ir išplakite. Nedidelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, supilkite plaktus kiaušinius ir kepkite nuolat maišydami mediniu šaukštu ar mentele. Kai kiaušinienė iškeps, suberkite ją į lėkštės vidurį, aplink kiaušinius suberkite išvirtus makaronus ir papuoškite patiekalą, suformuodami liūto veidelį: snukutį pagaminkite iš virtų moliūgų, akis – iš vyšninių pomidorų, o ūsus – iš svogūnų laiškų.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 200 G):

Energinė vertė: **394,3 kcal / 1650 kJ**
Baltymai: **14,4 g**
Riebalai: **20,9 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **4,1 g**
Angliavandeniai: **40,4 g**
Cukrūs: **4,4 g**
Skaidulos: **5 g**
Druska: **0,6 g**
Kalcis: **80,3 mg / 8 % RPN**
Geležis: **2,6 mg / 22 % RPN**

RUDENIŠKI OBUOLIŲ KEKSIUKAI

Paruošimo laikas: 45 min. / 12 keksiukų

Jums reikės:
- 130 g ryžių miltų
- 70 g speltų miltų
- 1 a. š. kepimo sodos
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1 a. š. malto cinamono
- 100 g rudojo cukraus
- 2 kiaušinių
- 150 g tarkuotų obuolių
- 150 ml pieno
- 50 ml aliejaus
- 1 a. š. vanilės ekstrakto

Papuošimui:
- 200 g obuolių
- 100 g vynuogių

Į dubenį suberkite visus birius ingredientus – abiejų rūšių miltus, sodą, kepimo miltelius, cinamoną bei cukrų – ir gerai juos išmaišykite. Švariame inde išplakite kiaušinius, į plakinį supilkite pieną, aliejų, vanilės ekstraktą bei tarkuotus obuolius ir taip pat viską gerai išmaišykite. Tuomet į kiaušinių plakinį suberkite sausųjų ingredientų mišinį ir maišykite mediniu šaukštu, kol masė taps vientisa.
Specialioje kepimo skardoje išdėliokite popierinius keksiukų sijonėlius ir supilkite į juos paruoštą tešlą. Skardą pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite keksiukus apie 20–25 minutes. Kai skanėstai iškeps, papuoškite juos: iš vynuogių suformuokite veidelius, o iš obuolių griežinėlių – sparnelius.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 150 G):

Energinė vertė: **281,7 kcal / 1179 kJ**
Baltymai: **5,3 g**
Riebalai: **8,9 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **1,9 g**
Angliavandeniai: **46,7 g**
Cukrūs: **23,1 g**
Skaidulos: **3,0 g**
Druska: **0,7 g**
Kalcis: **95,1 mg / 10 % RPN**
Geležis: **0,99 mg / 8 % RPN**

Nepamirštamo
SKONIO DESERTAI

Jei reiktų įvardinti saldžiausią ir sultingiausią rudeninę uogą, natūraliomis sultimis trykštančios vynuogės, ko gero, neturėtų konkurentų. Vis dėlto, priešingai nei kiti sezoniniai vaisiai, vynuogės desertuose naudojamos itin retai. Ištaisykite šią neteisybę ir pasimėgaukite dar neregėtais gardėsiais.

TRAPIOS TEŠLOS PYRAGAS SU VYNUOGĖMIS IR GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS

Paruošimo laikas: 120 min.

Tešlai:
- 180 g miltų
- 100 g sviesto
- žiupsnelio druskos
- 30 g cukraus pudros
- 2 v. š. šalto vandens

Įdarui:
- 100 g kambario temperatūros sviesto
- 100 g rudojo cukraus
- 2 kiaušinių
- 120 g maltų graikinių riešutų
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 400 g žaliųjų vynuogių

Pabarstymui:
- 1 v. š. cukraus pudros

Pirmiausia paruoškite tešlą: dubenyje sumaišykite miltus, kubeliais supjaustytą šaltą sviestą, druską, cukraus pudrą bei šaltą vandenį. Tešlą išminkykite, suformuokite iš jos rutulį, susukite į maistinę plėvelę ir palikite šaldytuve 30 minučių.
Kol tešla stingsta, paruoškite įdarą. Elektriniu plakikliu išmaišykite sviestą su cukrumi – plakite, kol masė taps kreminė. Nesustodami plakti, vieną po kito įmuškite kiaušinius, suberkite graikinius riešutus ir supilkite vanilės ekstraktą. Viską išmaišykite iki vientisos masės.
Atvėsusią tešlą plonai iškočiokite ir išklokite ja apvalią, 22–24 cm skersmens, kepimo formą. Keliose vietose pabadykite tešlą šakute, tuomet supilkite paruoštą įdarą, o ant viršaus išdėliokite nuplautas ir nusausintas vynuoges. Kepimo formą pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite pyragą apie 40 minučių.
Kai pyragas iškeps, leiskite jam šiek tiek atvėsti ir, prieš patiekdami, apibarstykite cukraus pudra.

VISI TEŠLAI SKIRTI INGREDIENTAI TURĖTŲ BŪTI ŠALTI. TAM, KAD IŠKEPUSI TEŠLA BŪTŲ TRAPI IR TRAŠKI, ILGAI JOS NEMINKYKITE.

„IKI“ rudasis cukranendrių cukrus

SALDIEJI BOKŠTELIAI

Paruošimo laikas: 120 min. / 6–8 porcijos

Jums reikės:
- **320 g miltų**
- **1 a. š. kepimo miltelių**
- **žiupsnelio druskos**
- **200 g kambario temperatūros sviesto**
- **60 g cukraus pudros**
- **3 a š. vanilės ekstrakto**
- **2 kiaušinių trynių**
- **½ tarkuotos citrinos žievelės**
- **1 a. š. citrinų sulčių**
- **1 a. š. kakavos miltelių**
- **1-2 v. š. šalto vandens**
- **500 ml plakamosios grietinėlės**
- **500 g žaliųjų vynuogių**
- **3 apelsinų**

Į dubenį sudėkite kambario temperatūros sviestą, suberkite cukraus pudrą ir išplakite elektriniu plakikliu. Tuomet į masę įmaišykite šaukštelį vanilės ekstrakto bei kiaušinių trynius.
Į švarų indą suberkite miltus, kepimo miltelius bei druską, pamaišykite ir supilkite sviesto ir kiaušinių masę. Padalinkite tešlą į dvi lygias dalis ir į vieną iš jų įmaišykite tarkuotą citrinos žievelę bei citrinų sultis, o į kitą – šiek tiek vandens ir kakavos miltelių. Abu mišinius lengvai paminkykite, kad susimaišytų ingredientai. Kiekvieną tešlos gabalėlį atskirai suvyniokite į maistinę plėvelę ir palaikykite šaldytuve apie 40 minučių.
Didelę kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi ir apibarstykite miltais. Atvėsusią tešlą iškočiokite, supjaustykite nedideliais kvadratėliais ir išdėliokite kepimo skardoje. Skardą pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite 8–10 minučių, o kai iškeps, palaukite, kol atvės.
Plakamąją grietinėlę sumaišykite su dviem šaukšteliais vanilės ekstrakto ir plakite elektriniu plaktuvu, kol masė taps kreminė. Vynuoges nuplaukite ir nusausinkite. Apelsinus nulupkite ir minkštimą supjaustykite nedideliais gabalėliais.
Galiausiai, suformuokite sluoksniuotus bokštelius: vieną kakavinį sausainį padenkite plakta grietinėle, užberkite šiek tiek vynuogių ir apelsinų, ant viršaus dėkite citrininį sausainį ir vėl dėkite sluoksnį grietinėlės bei vaisių. Taip sluoksniuodami statykite kelių aukštų bokštelius, kol išnaudosite visus ingredientus. Bokšteliai atrodys dailiau, jeigu kiekvieno viršūnėlę papuošite plaktos grietinėlės kauburėliu bei vaisiais.

PRIEŠ PLAKDAMI GRIETINĖLĘ, BENT KELIAS VALANDAS PALAIKYKITE JĄ ŠALDYTUVE. TINKAMAI ATVĖSUSI GRIETINĖLĖ BUS KREMIŠKESNĖ, O IŠPLAKTA – STANDESNĖ.

SŪRIO PYRAGAS SU VYNUOGĖMIS

Paruošimo laikas: 60 min. + šaldymas

Tešlai:
- **200 g miltų**
- **½ a. š. kepimo miltelių**
- **žiupsnelio druskos**
- **100 g šalto sviesto**
- **1 kiaušinio trynio**
- **20 g cukraus pudros**
- **1 a. š. grietinės**

Įdarui:
- **500 g kreminio sūrio**
- **200 ml plakamosios grietinėlės**
- **80 g cukraus pudros**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **1 citrinos sulčių ir tarkuotos žievelės**
- **10 g želatinos**
- **450 g vynuogių**

Dubenyje sumaišykite kepimo miltelius, miltus ir druską. Suberkite kubeliais supjaustytą sviestą ir pirštų pagalvėlėmis įtrinkite jį į miltus. Į susidariusią trupinių masę įmaišykite kiaušinio trynį, cukraus pudrą ir grietinę. Kai tešla taps vientisa, suformuokite iš jos rutulį, suspauskite į disko formą, įvyniokite į maistinę plėvelę ir palikite šaldytuve 20–30 minučių.
Atvėsusią tešlą plonai iškočiokite ir išklokite ja apvalią, maždaug 24 cm skersmens, kepimo formą. Tešlą keliose vietose pabaksnokite šakute ir uždenkite apvalia kepimo popieriaus skiaute taip, kad tešlos visai nebesimatytų. Tam, kad tešla išlaikytų savo formą, ant kepimo popieriaus užberkite ką nors sunkaus – puikiai tinka džiovintos pupelės. Paruoštą kepimo formą pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite 15 minučių. Tuomet nuo tešlos nuberkite pupeles, nuimkite kepimo popierių ir kepkite dar 10 minučių.
Kol tešla vėsta, paruoškite įdarą. Elektriniu plakikliu sumaišykite kreminį sūrį, cukraus pudrą, vanilės ekstraktą, citrinos sultis ir žievelę. Želatiną užpilkite šaltu vandeniu ir leiskite jai išbrinkti. Plakamąją grietinėlę šiek tiek pakaitinkite ir sumaišykite su išbrinkusia želatina. Maišykite, kol želatina visiškai ištirps, o tada supilkite grietinėlę į kreminio sūrio masę.
Paruoštu įdaru padenkite iškepusį ir atvėsusį pyrago pagrindą, naudodami medinę mentelę išlyginkite kremo paviršių, o ant viršaus išdėliokite nuplautas ir nusausintas vynuoges. Galiausiai pyragą įdėkite į šaldytuvą ir šaldykite bent 4 valandas. Prieš patiekdami papuoškite skanėstą cukraus pudra.

ĮDARUI NAUDOJAMĄ CUKRŲ GALITE PAKEISTI 2–3 ŠAUKŠTAIS MEDAUS.

GABALĖLIAIS SUPJAUSTYTĄ CUKINIJŲ SKANĖSTĄ LAIKYKITE ŠALDYTUVE – ANTRĄ DIENĄ JIS SUMINKŠTĖJA IR BŪNA DAR GARDESNIS! LAIKYKITE JUOS ŠALDYTUVE SANDARIAME INDELYJE NE ILGIAU NEI 4 DIENAS, O ŠALDIKLYJE IKI 3–4 MĖNESIŲ.

„IKI" kvietiniai miltai

VELNIŠKAI *gardu* IR VISAI NENUODĖMINGA

Mūsų kalboje yra toks žodis, kurio prasmėje slypi neįtikėtinai plati skonių paletė, neaprėpiama gaminimo būdų gausa ir daug paties tyriausio džiaugsmo... Taip, tas žodis - DESERTAS! Vis tik, kai vidinis smalžius pareikalauja ko nors skanaus, dažnai save sustabdome ir pagalvojame – ar tikrai reikia, ar tikrai norisi, ar tikrai verta... Viskas būtų kur kas paprasčiau, jei žinotume, kad desertas pagamintas iš sveikų ingredientų – daržovių! Burokėliai, morkos, cukinijos, o kartais ir jokių miltų gamybos procese – viskas įmanoma. Belieka susirasti kepimo formą, keletą produktų ir pasiraitoti rankoves, nes mes jums siūlome net 3 skirtingus sveikų šokoladainių receptus!

KLAMPIAI SKANUS ŠOKOLADAINIS SU BUROKĖLIAIS

Paruošimo laikas: 45 min.

Jums reikės:

- **230 g virtų burokėlių**
- **225 g sviesto**
- **230 g juodojo šokolado**
- **175 g visagrūdžių kvietinių miltų**
- **1½ a. š. kepimo miltelių**
- **¼ a. š. druskos**
- **4 kiaušinių**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **170 g nerafinuoto rudojo cukraus**

Burokėlius supjaustykite, suberkite į maisto smulkintuvą ir susmulkinkite iki tirštos tyrės. Puode ištirpinkite sviestą, suberkite juodojo šokolado gabalėlius ir, nuolat maišydami, virkite ant nedidelės kaitros, kol masė taps vientisa ir glotni. Miltus sumaišykite su druska bei kepimo milteliais. Švariame dideliame inde elektriniu plaktuvu išplakite kiaušinius, tuomet suberkite cukrų, supilkite vanilės ekstraktą ir plakite, kol masė taps lengva ir puri. Į išplaktą kiaušinių masę sudėkite burokėlių tyrę, supilkite tirpintą šokoladą ir vėl išplakite. Galiausiai į masę suberkite miltus ir dar kartą viską išmaišykite. Šokoladainių tešlą supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, medine mentele išlyginkite paviršių ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 25–30 minučių, 180 °C temperatūroje. Iškepusį šokoladainį ištraukite iš orkaitės, palaukite, kol pravės, tuomet supjaustykite ir patiekite šiltą, kambario temperatūros arba atšaldytą šaldytuve.

ŠOKOLADAINIS SU CUKINIJOMIS

Paruošimo laikas: 30 min.

Jums reikės:

- **280 g cukinijų**
- **1 kiaušinio**
- **100 ml lydyto kokosų aliejaus**
- **120 ml klevų sirupo**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **60 g kakavos**
- **1,5 a. š. kepimo miltelių**
- **½ a. š. druskos**
- **120 g speltų miltų**

Cukinijas nuplaukite, nulupkite ir sutarkuokite burokine tarka. Tarkius sudėkite į koštuvą ir palikite nuvarvėti. Į didelį dubenį įmuškite kiaušinį ir, nuolat maišydami, supilkite aliejų, klevų sirupą bei vanilės ekstraktą. Tuomet suberkite kakavą, kepimo miltelius bei druską ir viską išmaišykite iki vientisos masės. Cukinijas išgręžkite ir taip pat sudėkite į dubenį, tuomet suberkite miltus ir išmaišykite. Šokoladainių tešlą supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, medine mentele išlyginkite paviršių ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 25–30 minučių, 190 °C temperatūroje. Iškepusį desertą ištraukite iš orkaitės ir palikite kambario temperatūroje maždaug valandai – kol atvės. Pjaustykite ir skanaukite!

KOKOSINIS ŠOKOLADAINIS

Paruošimo laikas: 35 min.

Jums reikės:

- 175 g juodojo šokolado
- 50 g kokosų aliejaus
- 3 kiaušinių
- 15 ml pieno
- 100–175 g kokosų cukraus
- 90 g migdolų miltų
- 30 g kakavos miltelių
- žiupsnelio druskos

Virš verdančio vandens garų ištirpinkite 125 g juodojo šokolado, sumaišyto su kokosų aliejumi. Į atskirą dubenį įmuškite kiaušinius, suberkite kokosų cukrų ir išplakite elektriniu plaktuvu iki šviesios purios masės – dubens turinys turėtų patrigubėti. Sumažinkite plaktuvo greitį ir beplakdami supilkite į kiaušinius šokolado bei aliejaus mišinį. Tuomet sijodami per sietelį suberkite miltus bei kakavą, įberkite druskos ir atsargiai, kad nesusprogdintumėte susidariusių oro burbuliukų, išmaišykite. Šokoladainių tešlą supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, medine mentele išlyginkite paviršių ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 18–20 minučių, 180 °C temperatūroje. Tuomet virš verdančio vandens garų ištirpinkite likusį šokoladą, sumaišytą su pienu, užliekite jį ant iškepusio šokoladainio paviršiaus ir palaikykite šaldytuve bent 15 minučių. Skanaus!

iki garantuoja

PAGAMINTA IKI konditeriją gaminame kaip sau, todėl garantuojame:

- Biskvitus kepame naudodami miltus, kiaušinius ir cukrų
- Naudojame šviežią grietinėlę, medų, vaisių ir uogų tyres
- Nenaudojame dirbtinių saldiklių

Daugiau informacijos www.atraskitemaistokokybe.lt

PAŽIŪRĖTI NEUŽTEKS – *reikia* PARAGAUTI

Turbūt kiekvienas savo šeimos ir draugų rate turime bent vieną žmogų, kuris nevalgo tam tikrų maisto produktų ar jo sudedamųjų dalių, pavyzdžiui laktozės, glitimo, cukraus, druskos, mėsos ar viso gyvulinės kilmės maisto. Vieni tiesiog pasirenka tokį gyvenimo būdą, o kiti, net ir labai norėdami, kai kurių produktų valgyti tiesiog negali. Atlikti tyrimai parodė, kad net 5 % visos populiacijos turi alergiją vienokiam ar kitokiam maistui, o viena dažniausių šių alergijų priežasčių – maisto netoleravimas. Šiandien žmonės su atitinkamais mitybos įpročiais pagaliau turi gana platų jiems tinkamų produktų pasirinkimą. Deja, panorėjus ko nors skanaus, tenka keliauti į specializuotą kepyklą ar krautuvėlę, kuri gali būti visai kitame miesto gale. „IKI“ prekybos tinklas rūpinasi kiekvieno poreikiais, net pačiais įnoringiausiais, todėl pristatome net 3 naujus, sveikų gardėsių asortimentą papildančius, „Pagaminta IKI“ gardėsius! Ragaujam?

AVIEČIŲ-SPANGUOLIŲ TORTAS

Ar kada nors esate ragavę sveiko torto? Naujasis aviečių-spanguolių stebuklas yra kaip tik toks! Burnoje tirpstantis iš datulių pastos pagamintas pagrindas, purus aviečių kremas, kuriame patogiai ilsisi anakardžių riešutai bei džiovintos spanguolės, tirpstančios agavų sirupe. O geriausia tai, jog šiame nekeptame torte nėra nė lašo pridėtinių cukrų, laktozės ar gliuteno – tik švieži, sveiki, kokybiški ir neapsakomai gardūs ingredientai. Ko gi dar gali reikėti tobulam tortui?

MOKOS KREMO PYRAGAIČIAI

Vertas nuodėmės, bet visai nenuodėmingas – toks yra gurmanus iš kojų išversiantis mokos kremo pyragas. Verčiantis nuvarvinti seilę jis savo skoniu primena originalųjį mokos tortą, tačiau neapsigaukite – šio skanėsto ingredientų sąraše nė su žiburiu nerasime nei laktozės, nei cukraus. Vien tik rafinuotas anakardžių ir mokos kremas, patogiai besiilsintis trapios tešlos patale. Agavų sirupu pakeistas cukrus leis pamiršti baimes apie sugadintą taliją ir kaip niekas kitas palepins jūsų skonio receptorius.

MOLIŪGŲ TARTALETĖ

Joks ruduo neapsieina be moliūgų. Juos kepame, verdame, troškiname ir valgome įvairiausiuose kulinariniuose gardėsiuose, bet... ar pagalvojote, kad konditeriniai skanėstai su moliūgais gali iš esmės pakeisti požiūrį į šią nuostabią daržovę? Neabejojame, jog paragavę gardžiųjų tartalečių liksite itin maloniai nustebinti! Trapios, šokoladinės tešlos krepšelyje slypi nepaprasta skonių harmonija: švelnus moliūgų ir anakardžių kremas su palaiminga agavų sirupo nata. Šis skanėstas ne tik sveikas bei vertingas, bet ir tinkamas patiems įnoringiausiems – jokios laktozės, jokių gyvulinės kilmės ingredientų!

Sveiki!
SVEIKAS SKANUMYNŲ PASIRINKIMAS!

„SVEIKI“ ženklu pažymėtų desertų asortimente rasite įvairių gardėsių: vieni tiks tiems, kurie netoleruoja laktozės ar glitimo, kiti – nevartojantiems cukraus ar vengiantiems dirbtinių dažiklių, galiausiai, desertą išsirinks net ir tie žmonės, kurie atsisakė bet kokio gyvulinės kilmės maisto.

VIENA SAVAITĖ – 7 NAUJI *atradimai*

Iššūkiai – be jų gyvenimas būtų per daug paprastas ir netgi šiek tiek nuobodus. Tam, kad jis būtų kur kas įdomesnis, mes metame jums naują, bet labai malonų iššūkį, kuris suteiks naujų spalvų valgymo įpročiams ir sužadins alkio jausmą išbandyti ką nors naujo!

Septynios savaitės dienos – septyni skirtingi iššūkiai, kurie kviečia vienus maisto produktus pakeisti kitais ir taip atrasti nesuskaičiuojamą daugybę naujų skonių ir potyrių.
Pasirinkite bet kurią mėnesio savaitę, įtraukite į šį linksmą žaidimą visą šeimą ir pirmadienį kiaulieną keiskite į jautieną, antradienį cukrus tegul tampa medumi, trečiadienį kepkite šviežią žuvį, ketvirtadienį šaldytas daržoves palikite šaldytuve ir valgykite šviežius pomidorus, penktadienį kvietinius miltus keiskite ruginiais, šeštadienį vietoj saldumynų valgykite vaisius, o sekmadienį maistą ruoškite garuose. Štai ir viskas!
Visus produktus rasite „IKI“ parduotuvių lentynose, todėl belieka surasti noro savyje ir leistis į smagų maisto nuotykį!

Pirmadienis

SULTINGAS JAUTIENOS DIDKEPSNIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- **400 g „IKI ŪKIS“ jautienos didkepsnio**
- **2 v. š. sviesto**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **1 šakelės šviežio rozmarino**

Prieš ruošdami šį patiekalą, mėsą bent 2 valandas palaikykite kambario temperatūroje, kad išvengtumėte drastiškų temperatūros skirtumų.
Tuomet jautienos didkepsnį padalinkite į dvi lygias dalis ir apibarstykite druska bei pipirais. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir įdėkite vieną mėsos gabalėlį. Kiekvieną didkepsnio pusę kepkite ant didelės kaitros po 2–3 minutes. Mėsos nevartykite – apkepkite vieną pusę, tuomet apverskite ir apkepkite kitą pusę. Tą patį pakartokite ir su kitu jautienos gabalėliu.
Toje pačioje keptuvėje ištirpinkite sviestą, sudėkite abu didkepsnius ir įdėkite rozmarino šakelę. Dar minutėlę pakepinkite, tuomet sviestą šiek tiek pamaišykite ir apšlakstykite juo mėsos gabalėlius. Patiekite su šviežiomis daržovėmis, keptomis ar virtomis bulvėmis!

Antradienis

RIEŠUTINIAI BATONĖLIAI SU MEDUMI IR DATULĖMIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 5 porcijos

Jums reikės:
- **200 g šviežių datulių**
- **150 g riešutų (rinkitės mėgstamus)**
- **2 v. š. kokosų aliejaus**
- **1 v. š. „IKI Gourmet“ grikių žiedų medaus**

Iš datulių pašalinkite kauliukus, jas smulkiai supjaustykite ir atidėkite į šalį. Pasirinktus riešutus patraiškykite peilio geležte ir sudėkite į įkaitintą keptuvę be jokių riebalų. Nuolat maišydami, kepkite maždaug 3–4 minutes, kol riešutai apskrus. Tuomet į keptuvę įpilkite truputį kokosų aliejaus, suberkite datules ir kepkite dar 4–5 minutes. Prieš baigiant kepti, įdėkite šaukštą medaus ir viską gerai išmaišykite. Paruoštą mišinį sudėkite į nedidelę kepimo formą, išklotą kepimo popieriumi, medine mentele išlyginkite paviršių ir laikykite šaldytuve mažiausiai 2 valandas. Galiausiai pyragą supjaustykite ir mėgaukitės gardžiais batonėliais!

Trečiadienis

LAŠIŠA SU MANGŲ IR AVOKADŲ PADAŽU

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- **500 g lašišos filė**
- **2 v. š. sviesto**
- **1 mango**
- **½ avokado**
- **1 pomidoro**
- **½ raudonojo svogūno**
- **½ žaliosios citrinos**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Mangą ir pomidorą supjaustykite nedideliais kubeliais, avokadą sutrinkite šakute, o raudonąjį svogūną susmulkinkite peiliu arba elektriniu maisto smulkintuvu. Vaisius ir daržoves sudėkite į dubenėlį, įberkite šiek tiek druskos bei pipirų, apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis ir išmaišykite. Kol paruošite lašišą, padažą laikykite šaldytuve.
Lašišos filė padalinkite į 2 lygias dalis, apibarstykite druska bei pipirais ir pirštų pagalvėlėmis įtrinkite prieskonius į žuvį. Keptuvėje ištirpinkite sviestą ir kepkite lašišos gabalėlius 18 minučių – kiekvieną pusę po 9 minutes. Lašišą patiekite aplietą mangų ir avokadų padažu.

Ketvirtadienis

SLUOKSNIUOTOS TEŠLOS PYRAGAS SU POMIDORAIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 250 g sluoksniuotos bemielės tešlos
- 6 „IKI ŪKIS“ slyvinių pomidorų
- 200 g „IKI ŪKIS“ vyšninių pomidorų
- 250 g rikotos
- 100 g tarkuoto parmezano
- 1 kiaušinio
- žiupsnelio džiovintų bazilikų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Tešlą šiek tiek pakočiokite ir tvarkingai išdėliokite kepimo skardoje taip, kad pasidengtų visas skardos dugnas. Į dubenį suberkite rikotą, įmuškite kiaušinį, įberkite druskos bei pipirų ir viską išmaišykite. Paruoštą masę tolygiai paskirstykite ant skardoje išklotos tešlos. Vyšninius pomidorus perpjaukite pusiau ir pirštais įspauskite į skardoje paskirstytą įdarą. Ant viršaus išdėliokite slyvinių pomidorų griežinėlius, apibarstykite parmezanu bei baziliku ir pašaukite į orkaitę. Kepkite apie 30 minučių, 210 °C temperatūroje. Prieš ragaudami, leiskite pyragui pravėsti – bent 10 minučių palaikykite kambario temperatūroje.

Penktadienis

MIŠKO GRYBŲ BLYNELIAI

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 700 g baravykų arba kitų miško grybų
- 3 kiaušinių
- ½ raudonojo svogūno
- 100 g tarkuoto parmezano
- 3 v. š. ruginių miltų
- 2 v. š. grietinės
- žiupsnelio džiovintų bazilikų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Grybus suberkite į didelį puodą su verdančiu vandeniu ir virkite 4–5 minutes. Apvirtus grybus supjaustykite ir sudėkite į švarų dubenį. Į tą patį dubenį suberkite susmulkintą svogūną, įmuškite kiaušinius, sudėkite grietinę, suberkite parmezaną bei miltus ir viską gerai išmaišykite. Tešlą pagardinkite prieskoniais. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir iš paruoštos tešlos kepkite norimo dydžio blynelius. Kiekvieną blynelio pusę kepkite apytiksliai 4–5 minutes – viskas priklauso nuo to, kaip stipriai bus įkaitusi keptuvė. Šie blyneliai tikras rudens simbolis – skanaus!

Šeštadienis

GAIVIOS VAISIŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 2 kriaušių
- 4 „IKI ŪKIS“ obuolių
- 30 g spanguolių
- 4 slyvų
- 200 g natūralaus jogurto
- žiupsnelio cinamono
- žiupsnelio kokosų drožlių

Kriaušes ir obuolius nuplaukite, nulupkite, išimkite sėklytes ir supjaustykite kubeliais. Iš slyvų pašalinkite kauliukus ir supjaustykite norimo dydžio gabalėliais. Į dubenį suberkite visus supjaustytus vaisius, užpilkite jogurtu, įberkite žiupsnelį cinamono bei kokosų drožlių ir viską išmaišykite. Papuoškite salotas šviežiomis spanguolėmis ir patiekite. Gardu, saldu ir sveika!

Sekmadienis

GARUOSE KEPTA SULTINGA VIŠTIENA

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 500 g „IKI ŪKIS“ vištienos filė
- žiupsnelio džiovintų bazilikų
- žiupsnelio džiovintų rozmarinų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Nedideliame dubenėlyje sumaišykite visus prieskonius – bazilikus, rozmarinus, druską bei pipirus. Prieskonių mišinį suberkite ant didelio kvadratinio kepimo popieriaus lakšto, tolygiai juos paskirstykite, o ant viršaus paguldykite vištienos gabalėlius. Kepimo popieriaus kraštus lenkite link vidurio ir stipriai juos užspauskite – svarbiausia, kad būtų sandaru. Kepimo popieriuje suvyniotą vištieną dėkite į įkaitintą keptuvę, uždenkite dangčiu ir ant vidurinės kaitros kepkite maždaug 15 minučių. Tuomet vištieną atsargiai apverskite, kad neištekėtų skystis, ir kepkite dar 5 minutes. Patiekite su mėgstamomis salotomis, ryžiais ar keptomis bulvėmis!

ŪKIS
IŠSKIRTINAI
LIETUVIŠKAS

UŽDERĖJO PUIKUS derlius

Ruduo kvepia ne tik garuojančia moliūgų sriuba, bet ir raudonskruosčiais obuoliukais. Iš jų kepami gardžiausi pyragai, spaudžiamos gaivios sultys bei gaminama obuolienė, viliojanti saldžia rūgštele ir taip tinkanti prie bulvinių blynų! Visai nenuostabu, kad rudenėjant obuoliai ilgai neužsibūna „IKI“ parduotuvių lentynose – tik spėk pildyti! Šįkart kalbamės su vietiniu augintoju Vitalijumi, kuris „IKI“ prekybos tinklui tiekia bene skaniausius, saldžiausius ir sultingiausius obuolius visoje Lietuvoje.

KAIP GIMĖ ŪKIS?

Viskas prasidėjo prieš daugiau nei 20 metų, kai Anykščių rajone esančiame ūkyje pradėjome auginti juoduosius ir raudonuosius serbentus. Šiuo metu 35 hektarų ūkyje auginame ir minėtas uogas, ir kokybiškus lietuviškus obuolius, kurie pasiekia „IKI“ parduotuvių lentynas.
Ūkyje dirbame kartu su visa šeima, taip pat samdome sezoninius darbininkus. Obuoliai skinami rankomis, todėl tai reikalauja daug laiko ir pastangų. Kiekvieno sezono metu priskaičiuojame apie 400–500 tonų obuolių derliaus.
Mūsų ūkyje užauginti vaisiai sertifikuoti Nacionalinės kokybės produktų ženklu „Kokybė“. Tokių obuolių augintojai privalo laikytis griežtų reikalavimų, susijusių su cheminių medžiagų naudojimu. Laikytis šių reikalavimų nėra lengva, bet tikrai įmanoma. Svarbiausia, kad galiausiai obuoliuose neaptinkama cheminių medžiagų pėdsakų, todėl mūsų užauginti obuoliai yra sveikesni. Tai ypač aktualu šiuolaikiniam reikliam vartotojui.

RUDENIU KVEPIANTI OBUOLIENĖ

Paruošimo laikas: 40 min. / 1 litras

Jums reikės:

- 2 kg saldžių obuolių
- 2 v. š. rudojo cukraus
- 2 v. š. cinamono
- šlakelio vandens

Obuolius nulupkite, pašalinkite sėklytes ir supjaustykite nedideliais gabalėliais. Į didelį puodą suberkite paruoštus obuolius, įberkite cukraus bei cinamono ir viską užpilkite šlakeliu vandens.
Obuolius virkite vidutinėje kaitroje apie 30 minučių – tol, kol obuoliai pradės minkštėti ir tižti. Gautą masę gerai išmaišykite, supilstykite į šiltus stiklainius, užsukite ir palaukite, kol atvės. Laikykite šaldytuve arba vėsioje bei tamsioje namų vietoje ir gardinkite įvairius patiekalus – nuo saldžių blynelių iki įvairių rūšių sūrių!

POPULIARIAUSIOS OBUOLIŲ VEISLĖS

ŠAMPION

Vidutinio dydžio obuoliai, jų odelė žalsvai geltona su beveik susiliejančiais dryželiais. Minkštimas žalsvai baltas, saldžiarūgštis, aromatingas, puikaus desertinio skonio, liaudiškai vadinamo „kriaušiniu“.

RAJKA

Geltoni obuoliai su išsiliejusiu raudoniu. Sultingi, desertiniai, dvelkia braškių aromatu. Šie obuoliai labai skanūs švieži, ką tik nuskinti nuo medžio, tačiau šių obuolių sultys pranoks bet kokį mėgstamą gėrimą!

AUKSIS

Vaisiai stambesni už vidutinius (120–130g), plokščiai apvalūs, visi vienodo dydžio. Jų odelė šviesiai geltona su ryškiais dryželiais bei taškeliais. Minkštimas gelsvas, švelnios konsistencijos, labai sultingas, aromatingas, saldžiarūgštis – išties puikaus skonio. Tobulai tinka saldžiai gaivioms obuolių sultims!

ARIVA

Vaisiai vidutinio stambumo, geltoni su susiliejančiais raudonai oranžiniais dryželiais, prinoksta rugsėjo pabaigoje ar spalio pradžioje. Minkštimas gelsvai baltas, tvirtas, sultingas, saldžiai rūgštaus skonio.
Šie obuoliai puikiai tinka gaiviose vaisių salotose, o iškepti – tirpsta burnoje!

DELIKATES

Tai vidutinio dydžio arba dideli obuoliai, apvaliai arba plačiai kūgiški, saldžiarūgščiai. Odelė plona, šviesiai žalia su išsiliejusiu raudoniu. Minkštimas baltas, kartais šiek tiek žalsvas, sultingas. Jie atskleis visas puikiausias skonio savybes, jei juos iškepsite ir patieksite kaip garnyrą prie mėsos patiekalų.

LIGOL

Gana stambūs obuoliai, padengti žalia odele. Minkštimas kreminio atspalvio, tvirtas, sultingas, aromatingas, saldžiarūgštis. Vaisiai gana kieti, todėl kepami maloniai suminkštės, bet neištiš.

SMEGENŲ *pinklės.*

KODĖL VIENĄ MAISTĄ MĖGSTAME, O KITO NE?

Jaučiatės persivalgę? Lėkštėje maistas atrodė skanesnis nei buvo iš tiesų? Pavalgėte, bet nepajutote sotumo jausmo? Jaučiatės apsunkę, mieguisti, nors tikėjotės pasikrauti energijos? Kaltos mūsų smegenys! Apie mūsų sprendimus, apie faktorius, kurie daro didžiausią įtaką maisto pasirinkimui, bei kaip kartais apgauti patį save, kalbamės su dietiste Živile Dumbraite.

Dietistė Živilė Dumbraitė

KAIP VEIKIA MŪSŲ SMEGENYS, KAI PAMATOME TAM TIKRUS PRODUKTUS, JŲ SPALVAS IR TEKSTŪRĄ?

Jau seniai yra žinoma, jog kai kurios spalvos skatina apetitą ir susidomėjimą, o kitos veikia priešingai. Atlikti tyrimai rodo, jog žmonėms svarbu, kad maistas būtų ryškių, natūralių, maistui būdingų spalvų, tuomet valgymo metu patiriamas pasitenkinimo jausmas, be to, lengviau pasisotinama.

Atkreipkite dėmesį – dažniausiai mes pasirenkame patiekalus, kuriuose yra keletas kontrastingų spalvų. Tai visiškai natūralus ir labai teigiamas vidinis instinktas – kuo daugiau spalvų mūsų lėkštėje, tuo mūsų mityba yra sveikesnė, labiau subalansuota. Kodėl? Juk bene dažniausiai spalvoti maisto produktai yra vaisiai ir daržovės.

Žinoma, svarbi ir maisto tekstūra – juk niekas nenori valgyti pervirusio ar kitaip per daug apdoroto maisto. Čia pagrindinį vaidmenį atlieka gomuryje esantys receptoriai, kurie analizuoja maisto tekstūrą, temperatūrą bei skonį.

REGA, UOSLĖ IR SKONIS. KURIS JUTIMAS YRA STIPRIAUSIAS?

Mažiems vaikams renkantis maisto produktus visi šie jutimai yra esminiai. Metams bėgant prioritetą pradedame teikti maisto sukeliamam efektui ir išmokstame jį skirstyti į paprasčiausius „mėgstu“ arba „nemėgstu“. Tačiau net ir suaugusiam žmogui rega, uoslė bei skonis mityboje yra itin svarbūs. Kuo labiau remiamės šiomis juslėmis, tuo efektyviau pasirenkame maistą ir tuo daugiau naudos bei emocinio pasitenkinimo iš jo gauname.

Kuri juslė yra svarbiausia, nuspręsti itin sunku. Tai labiau individualu, tačiau, mano nuomone, rega mums daro didžiausią įtaką. Juk pirmiausia pamatome, tuomet pauostome ir tik tada ragaujame bei pajuntame skonį. Iš to galime daryti išvadą, jog svarbus ne tik maisto skonis, bet ir kaip jis pateiktas, kaip išdėliotas lėkštėje, ar indas, iš kurio valgome, yra švarus ir patrauklus akiai, ar aplinka, kurioje valgome, švari ir tvarkinga. Vienas tyrimas parodė, jog patraukliausiai maistas mums atrodo juodos, baltos ir aukso spalvų lėkštėse. Tad siūlyčiau netaupyti gražiausių indų ypatingoms progoms, o pasidaryti mažytę šventę kiekvieną dieną.

KOKIOS SPALVOS MAISTAS MUMS ATRODO PATS SKANIAUSIAS IR ATVIRKŠČIAI – NESKANIAUSIAS?

Labiausiai mūsų akį patraukia tas maistas, kurio spalva yra natūrali ir sutinkama gamtoje. Pavyzdžiui, mėlynos spalvos gamtoje beveik nesutiksi, tad ir apetitas matant tokios spalvos maistą sukyla retai. Dažniausiai nenatūralios spalvos signalizuoja, jog jis nudažytas dirbtiniais dažikliais, todėl tokius produktus renkamės rečiau – mūsų smegenys atpažįsta, kokiuose produktuose gausu maistinių medžiagų ar vitaminų. Juk dažniausiai maistui spalvą suteikia tokios medžiagos kaip karotinoidai, jie dažo geltona ir oranžine, chlorofilas – žalia, o antocianinai – raudona bei violetine spalvomis. Manoma, jog būtent raudonos ir oranžinės spalvos produktai mus veikia labiausiai – sužadina apetitą bei teikia didžiausią malonumą.

AR PAKUOTĖ DARO ĮTAKĄ?

Tikrai taip. Pakuotė skirta apsaugoti maistą nuo galimų pažeidimų, tad mes suvokiame, jog saugi pakuotė yra vienas iš svarbiausių faktorių. Džiugu tai, jog kuo toliau, tuo dažniau žmonės renkasi maisto produktus, kurie išvis nėra supakuoti arba supakuoti į tvaresnes pakuotes. Tai ypač aktualu siekiant tausoti gamtą. Manau, jog šie siekiai dar labiau pakeis ir mūsų visų požiūrį į pakuotes.

JEI SPALVOS DERA, TAI IR SKONIAI DERA?

Kaip ir gamtoje, taip ir lėkštėje drąsiai galime derinti įvairių spalvų maisto produktus. Tačiau tai tikrai nereiškia, jog jei dera spalvos, tarpusavyje derės ir skoniai. Juk ne veltui sakoma, kad dėl skonio nesiginčijama. Kiekvienam tai labai individualus dalykas, tad siūlyčiau nebijoti eksperimentuoti su iš pirmo žvilgsnio nesuderinamais maisto produktais ir galbūt liksite labai patenkinti gautu rezultatu.

KAIP IŠVENGTI NEPROTINGŲ SPRENDIMŲ IR RINKTIS NE TIK TAI, KAS ATRODO SKANU, GRAŽU, BET IR NAUDINGA ORGANIZMUI?

Siūlau gaminti ir patiekti estetiškai atrodančius patiekalus, kurie būtų ir sveiki. Lengviausia tai padaryti į savo racioną įtraukiant kuo daugiau daržovių. Valgykite ryškiai žalias lapines daržoves su šviežiais įvairių spalvų pomidorais, agurkais, ridikėliais, paprikomis ir panašiai. Ruošdami maistą naudokite daug prieskoninių žalumynų, kurie patiekalams suteiks ne tik gražią spalvą, bet ir praturtins skirtingais skoniais. Nepamirškite ir uogų – jose itin gausu vitamino C, antocianinų ir kitų antioksidantų. Be to, uogos yra puiki puošmena bet kokiai košei, jogurto desertui ar netgi naminiam tortui. Taip ne tik paruošite patrauklios išvaizdos patiekalą, bet ir praturtinsite jį naudingomis medžiagomis.

Mūsų organizmas pats geba atskirti, kuris maistas jam naudingas ir skanus, tad verčiau reikėtų susikoncentruoti į patį valgymo procesą, valgio metu nedirbti pašalinių darbų. Taip geriau išanalizuosite skonį, energijos lygį bei pojūčius. Be to, laikui bėgant geriau suprasite savo kūno poreikius ir galėsite lengviau pasirinkti maisto produktus, kurie, tikėtina, bus sveikesni ir naudingi organizmui.

TICHĖ

UNIKALUS
skoniu ir sudėtimi.
10 vertingų MINERALŲ

NEPAKEISTAS
toks, kokį sukūrė gamta.
pH 7.6-8 natūraliai ŠARMINIS

NATŪRALUS
iš saugaus 689 m. šaltinio.
689 m. saugus ŠALTINIS

Sulfatai 834 mg/l
Kalcis 220 mg/l
Magnis 73 mg/l

TICHĖ
NATURAL MINERAL WATER
STILL
pH 7.6-8,0
From 689 m depth
Premium QUALITY

PIRK TICHĖ
BET KURĮ VANDENĮ
REGISTRUOK ČEKĮ
TICHĖ.LT/AKCIJA
TIKRINK AR LAIMĖJAI
AKCIJA GALIOJA: 08 17 – 09 30

SALDI bičių MAGIJA

Medus – saldus bičių produktas – itin vertinamas jau nuo seniausių laikų. Anuomet savas medus buvo žymiai pigesnis už pirktinį cukrų ir skanesnis už anksčiau vartotą sachariną, todėl žmonės jį naudojo ir kulinarijoje, ir konditerijoje. Be to, medus buvo naudojamas kaip veiksmingas vaistas – ne tik peršalimo, bet ir širdies ligoms gydyti, jo duodavo net sergančiam gyvuliui! Ne ką mažiau buvo vertinamas ir vaškas – dažniausiai jį naudojo lieti žvakėms, tačiau būta ir kitų panaudojimo būdų. Pavyzdžiui, batsiuviai batus tvirtindavo tik vaškuotu lininiu siūlu. Na, bet pradėkime nuo pradžių!

BITININKYSTĖS TRADICIJOS...

Kaip ir kiekviena žmonių veikla, bitininkystės būdai laikui bėgant keitėsi, tobulėjo. Iš pradžių vyravo miškinė bitininkystė – žmonės, radę apgyvendintą drevę, nupjaudavo visą medį ir iškopinėdavo medų. Vėliau ją pakeitė drevinė bitininkystė – tai vienas seniausių ir geriausiai išsilaikiusių girios verslų, o juo užsiimdavę žmonės laikyti pasiturinčiais. Manoma, kad šios bitininkystės šaknys siekia XIII amžių, kai medžiuose imta rengti dreves ir dengti jas stogeliais. Jau kur kas vėliau, XVII–XVIII amžiuje, pradėjo klestėti naminė bitininkystė – bitės imtos laikyti kelminiuose aviliuose. Tokius avilius su visu medžio kamienu buvo galima perkelti arčiau namų.
Bitininkystės darbai paprastai prasidėdavo pavasarį, kai atšilus orams bitės pradėdavo skraidyti – tuomet bitininkas jas pirmąkart apžiūrėdavo. Bitės buvo apžiūrimos ir vasarą, net kelis kartus, tačiau medus kopiamas tik kartą – prieš kertant vasarojų. Bitininkai medų kopinėjo apsirengę baltais drabužiais, o ant galvos užsidėdavo brylių – šiaudinę arba milinę skrybėlę su tinkleliu. Dažniausiai korius išpjaudavo ir sugrūsdavo mediniu kočėlu – medus likdavo apačioje, o lengvesnis vaškas pakildavo į viršų ir būdavo nugriebiamas. Beje, buvo šventai tikima, kad kopinėjant medų ar lankant bites, šiukštu negalima svetimam žmogui už bityno tvoros stovėti ir žiūrėti, nes bitės neva pradės pykti!

...IR PRIETARAI

Anais lakais medus būdavo naudojamas net religinėse apeigose, daugelyje kultūrų laikytas nežemiškų būtybių maistu, todėl aukotas dievams. Lietuvoje bitininkai pirmąjį medaus korį išdalindavo žyniams, po to elgetoms, tada kaimynams ir vaikams. Senojo tikėjimo lietuviai ši paprotį laikė medaus auka bičių deivei Austėjai. Vėliau, įsigalėjus krikščionybei, bažnyčiai buvo aukojamas vaškas, idant bitėms sektųsi ir derlius būtų gausus.
Dėl savo išskirtinumų – darbštumo, nesavanaudiškumo, švarumo bei narsumo – bitės daugelį amžių buvo laikomos šventomis. Žmonės jas gerbė, tikėjo, kad bitės pačios pasirenka savo šeimininką. Dažnai buvo baiminamasi, kad šeimininkui iškeliavus Anapilin, bitės išeis kartu, todėl artimieji karstą nešdavo pro bityną, o jame pakilnodavo avilius arba perkeldavo juos į kitą vietą. Taip pat, prie bičių buvo negalima keiktis, priešingu atveju, tikėta, jos puola ir gelia.

RŪŠYS IR NAUDA

Pagal kilmę medus yra skirstomas į monoflorinį ir poliflorinį. Monoflorinis – tai iš vienos rūšies augalų surinktas medus, o poliflorinis – iš įvairių rūšių. Lietuvoje dažniausias daugiažiedis poliflorinis medus, tačiau priklausomai nuo metų laiko ir regiono, meduje gali vyrauti kurio nors vieno augalo žiedų nektaras.

Liepų medus. Šviesiai geltonas, malonaus liepų žiedų kvapo. Vartojamas peršalimo ligoms (slogai, anginai, faringitui, laringitui, bronchitui), kepenų bei inkstų ligoms, pūliuojančioms žaizdoms gydyti.

Dobilų medus. Šviesiai gelsvas, beveik baltas, maloniai švelnaus skonio. Vartojamas sumažėjusiam skrandžio sulčių rūgštingumui didinti, kepenų ligoms gydyti.

Rapsų medus. Baltas arba šviesiai gelsvas, silpno kvapo, kartoko skonio. Vartojamas padidėjusiam skrandžio sulčių rūgštingumui mažinti, kepenų ligoms gydyti.

Kiaulpienių medus. Dar vadinamas gegužiniu medumi, nes anksčiausiai suneštas. Aukso spalvos, kartoko skonio, labai kvapnus. Rekomenduojamas nuo skausmo, kvėpavimo takų uždegimo, padidėjusiam skrandžio sulčių rūgštingumui mažinti.

Viržių medus. Tamsiai geltonas su rusvu atspalviu, stipraus, panašaus į viržių žiedų, kvapo, kartoko skonio. Vartojamas inkstų, šlapimo pūslės, prostatos ligoms gydyti.

Pievų medus. Surinktas iš daug skirtingų augalų žiedų, malonaus skonio, geltonas arba gelsvai rusvos spalvos. Jame yra daug aromatinių medžiagų, nemažai B grupės ir C vitaminų. Jis vertingas nusilpusiam organizmui atstatyti ir peršalimo ligoms gydyti.

Aviečių medus. Pats rečiausias, sudėtingai išgaunamas, paprastai skirtas tik degustacijoms, kadangi jo būna nedaug. Pasižymi šviesia spalva, maloniu, bet stiproku kvapu. Vartojamas peršalimo ligoms gydyti.

Grikių medus. Tamsus, rausvas arba beveik rudas, aštraus skonio bei kvapo. Turi daug geležies ir baltymų. Stiprina organizmą, ramina nervų sistemą.

PRANCŪZIJA KVEPIANTIS LIETUVIŠKO MEDAUS PADAŽAS

Paruošimo laikas: 10 min. / 250 ml

Jums reikės:

- **„IKI GOURMET“ grikių žiedų medaus**
- **1 citrinos**
- **1 v. š. garstyčių**
- **1 v. š. grūdėtųjų garstyčių**
- **200 ml ypač tyro alyvuogių aliejaus**
- **½ a. š. maltų ciberžolių**
- **žiupsnelio druskos**

Į gilų dubenėlį supilkite medų, įspauskite citrinos sultis, įberkite druskos ir maišykite, kol medus ištirps. Tuomet sudėkite garstyčias, suberkite ciberžoles ir maišykite, kol padažas taps vientisas. Galiausiai lėtai, nuolat maišydami, supilkite alyvuogių aliejų ir maišykite toliau, kol padažas pradės tirštėti. Paragaukite, ir, jei jaučiate, kad norisi saldžiau, rūgščiau, sūriau ar aitriau, įdėkite daugiau atitinkamo ingrediento.

KAIP APSISAUGOTI NUO *peršalimo?*

Atėjęs ruduo alsuoja melancholiška romantika: krečia nuo medžių gelsvus lapus, ilgina vakarus jaukiuose namuose, pagardintus kvapniu obuolių pyragu ir karštu gėrimu, džiugina vasara kvepiančiu ir vitaminų gausiu daržovių bei vaisių derliumi. Visgi pasikeitęs sezonas atneša ir vėstančius orus, kurie padidina tikimybę susirgti peršalimo ligomis, todėl siūlome išmokti ar prisiminti paprastas, bet svarbias taisykles, kaip išlikti sveikiems bei sustiprinti imunitetą.

1 ŠVARIOS RANKOS

Rankų dezinfekavimo rutina tikriausiai jau tapo tokiu pat įpročiu kaip dantų valymas. Vis dėlto, svarbu ne tik atlikti patį veiksmą, bet ir daryti tai tinkamai. Rankas reikėtų kruopščiai nuplauti muilu po šiltu tekančiu vandeniu – procedūra turėtų trukti ne trumpiau nei 40 sekundžių. Jei neturite galimybės pasinaudoti vandeniu, rankas dezinfekuokite specialiomis dezinfekcinėmis priemonėmis. Ir žinoma, venkite liesti veidą. Nusiplauti arba dezinfekuoti rankas reikia kaskart po to, kai prisiliečiate prie viešai naudojamų paviršių, pavyzdžiui, po kelionės viešuoju transportu, apsilankius viešojo maitinimo įstaigose bei kitose žmonių susibūrimo vietose.

2 TINKAMA APRANGA

Nors atšalus orams norisi kuo šilčiau apsirengti, reikėtų nepersistengti. Sušilus ir suprakaitavus, peršalimas beveik garantuotas. Stebėkite orų prognozes ir renkitės pagal orą.
Jei sportuojate lauke, pasirinkite tinkamą, specialiai rudens sezonui pritaikytą sportinę aprangą. Ji lengvesnė ir patogesnė nei įprasti drabužiai. Venkite medvilninių marškinėlių, nes treniruotės metu jie permirksta prakaitu ir juos vilkinčiam žmogui pasidaro šalta, taigi padidėja tikimybė susirgti.

3 GAIVIOS IR ŠVARIOS PATALPOS

Mitas, kad atšalus orams nepatartina vėdinti patalpas. Priešingai, izoliuotoje, šildomoje, per mažai ar išvis nevėdinamoje patalpoje virusai plinta kur kas greičiau. Be to, tokiose patalpose esantys žmonės dažniau skundžiasi galvos skausmais, įvairiais alerginiais negalavimais, nemiga, energijos stygiumi bei apsnūdimu.
Rekomenduojama vėdinti patalpas du kartus per dieną. Darbe geriausia tai daryti iš pat ryto, kol dar nėra daug žmonių, ir per pietų pertrauką, o namuose – likus bent 10 minučių iki miego. Optimalia patalpų temperatūra laikoma 18–22 °C.

4 JOKIO KONTAKTO SU SERGANČIAIS ŽMONĖMIS

Jei peršalo nors vienas namiškis, pasistenkite sudaryti sąlygas tam žmogui gydytis atskirame kambaryje ir kuo mažiau kontaktuoti su kitais šeimos nariais. Jei tik yra tokia galimybė, susirgęs asmuo turėtų naudotis atskiru vonios kambariu. Jei tokios galimybės nėra, svarbu laikytis įprastų taisyklių: reguliariai vėdinti patalpas, dažnai keisti patalynę, naudotis atskirais namų apyvokos daiktais – rankšluosčiais, indais ir kitais bendro naudojimo reikmenimis.
Jei jūs susirgote peršalimo ligomis, būkite atsakingi aplinkinių atžvilgiu: neikite į darbą, kad neužkrėstumėte kolegų, reguliariai plaukitės rankas, laikykitės kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo reikalavimų – tai darykite į alkūnės linkį ar nosinaitę, kurią iškart po to išmeskite.

IMUNITETĄ STIPRINANTYS PRODUKTAI

Česnakai stiprina imuninę sistemą, padeda kovoti su virusais.
Medus turi šildomąjį poveikį, didina organizmo atsparumą.
Spanguolės pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis, jose gausu vitaminų A, B, C ir K.
Erškėtis yra vitamino C šaltinis, turi priešinfekcinį ir priešuždegiminį poveikį.
Brokoliai yra vitaminų A, C bei E šaltinis, stimuliuoja imuninę sistemą.
Morkos turi daug vitamino A, didina atsparumą peršalimui ir infekcinėms ligoms.
Jogurtas ir kefyras stiprina virškinamojo trakto mikroflorą, stiprina imunitetą.
Vanduo reguliuoja medžiagų apykaitą, skatina organizmo atsparumą.

RUDENS LINKSMYBĖS: *Ką veikti*, KAI NĖRA, KĄ VEIKTI

Ruduo – tai lyg mažieji Naujieji metai. Miesto gatvės vėl prisipildo šurmulio, po vasaros atostogų grįžtame į senus darbus ar ryžtamės naujiems, o tėveliams tai itin ypatingas, vaikų išleidimo į mokyklą, laikas. Svarbu pasirūpinti, kad vaikai ne tik būtų pasirengę naujiesiems akademiniams iššūkiams, bet ir turėtų veiklos po pamokų. Apie tai, kodėl svarbus vaikų užimtumas ir kaip laisvą mažųjų laiką užpildyti prasmingais užsiėmimais, kalbamės su futbolo klubo „Ataka“ atstovu Gediminu Tvarijonu.

KAIP GIMĖ IDĖJA DIRBTI SU VAIKAIS?

Futbolo klubas „Ataka“ pradėjo veiklą prieš ketverius metus, siekiant suteikti vaikams galimybę sportuoti saugioje ir draugiškoje aplinkoje netoli namų bei socializuotis. Juk neužsiėmę vaikai linkę ieškoti nuotykių – jiems labai smalsu pabūti „suaugėliškais“ ir išbandyti sveikatai žalingus dalykus, tokius kaip cigaretės, alkoholis ar narkotikai. Be to, neturėdami mėgstamos popamokinės veiklos, vaikai dažnai „prapuola“ kompiuteriniuose žaidimuose. Augdami, su futbolo klubo partneriais ir patys matėme, kaip mūsų rajono vaikai dėl veiklos trūkumo nuėjo tamsiais klystkeliais. O jei vaikai auga tokioje aplinkoje, nepasiduoti neigiamai įtakai itin sunku, todėl nusprendėme prisidėti prie vaikų gerovės ir, pasekę sėkmingu Islandijos pavyzdžiu, pradėjome skatinti vaikų užimtumą per sportą.

Islandija yra pirma valstybė nacionaliniu mastu įgyvendinusi masinio vaikų užimtumo sportu programą. Per 14 metų Islandijoje alkoholio vartojimas tarp 15–16 m. paauglių krito nuo 42 % iki 5 %, bandžiusių narkotikus – nuo 17 % iki 7 %, o rūkančių – nuo 23 % iki 3 %. Skaičiai kalba patys už save.

Būtų šaunu, jei ir Lietuvoje pasiektume panašių rezultatų.

Norime, kad popamokinį užimtumą galėtų turėti visi vaikai, todėl futbolo klubas veikia kartu su Labdaros ir paramos fondu „Padėk gatvės vaikams“. Šis fondas suteikia galimybę mažiau pasiturinčių, nepilnų bei daugiavaikių šeimų vaikams mūsų užsiėmimus lankyti nemokamai arba pigiau. Be to, visiškai arba iš dalies apmoka sportinę įrangą bei vaikams skirtas vasaros stovyklas. Tėvams tereikia kreipti į klubo „Ataka“ trenerius, o visi, norintys paremti laimingą vaikystę, gali tai padaryti mūsų internetiniame puslapyje **www.padekgatvesvaikams.lt**

KODĖL FUTBOLAS?

Atsakymas labai paprastas – sportas yra ta veikla, į kurią vaikus įtraukti lengviausia. O futbole viskas paprasta – pakanka paspirti kamuolį ir žaidimas prasideda. Tai džiaugsmas, draugai ir gera fizinė bei emocinė savijauta. Norint sudominti, su vaikais reikia žaisti, negalima reikalauti ar spausti. Žmogiškieji ir net sporto rezultatai ateina tik per nuoširdų susidomėjimą, nes tada vaikai patys rodo iniciatyvą ir įgyja vidinės motyvacijos.

KAIP ŠIŲ UŽSIĖMIMŲ METU TOBULINAMAS EMOCINIS VAIKŲ INTELEKTAS?

Futbolo klube „Ataka“ treniruotes veda specialų pasirengimą turintys treneriai, kurie ne tik išmano futbolą, bet ir geba dirbti su vaikais: jie empatiški, mylintys, moka suvaldyti konfliktus, siekia ne rezultato, bet įsitraukimo. Tokiu būdu vaikai įgyja socialinių įgūdžių, išmoksta konfliktus spręsti taikiai, o esant reikalui – atsiprašyti. Be to, futbolas yra erdvė, kurioje visi lygūs: visi dėvi vienodas aprangas, visiems taikomos vienodos taisyklės – čia nėra vietos patyčioms dėl socialinio statuso ar tėvų finansinės padėties. Dėmesys sutelkiamas į žaidimą, pratimus bei naujų elgesio modelių mokymąsi.

KĄ PATARTUMĖTE TĖVAMS, KURIE SUSIDURIA SU AUKLĖJIMO SUNKUMAIS?

Nežinau kito būdo nei pakankamas dėmesys savo vaikams. Būtina domėtis, kaip jiems sekasi, kaip jie praleido dieną. Svarbu nepamiršti pagirti, palaikyti, nekritikuoti ir nemoralizuoti, verčiau kuo daugiau kartu žaisti, nesvarbu, sporto ar stalo žaidimus.

Kai matome visuomenėje vykstančias negeroves – agresiją, nenorą dirbti, žiaurų elgesį su gyvūnais, svaigalų vartojimą – prisiminkime, kad tai yra tėvų meilės ir dėmesio trūkumo pasekmė. Pakankamai tėvų dėmesio ir laiko gaunantys vaikai yra laimingesni už kitus bendraamžius, dėl to jiems nereikia atkreipti dėmesio kitais būdais.

Tėvai turi būti pavyzdžiu savo vaikams. Dėl šiuolaikinio gyvenimo tempų tai sunku, bet jei yra noro – įmanoma. Kad visam gyvenimui susiformuotų geri įpročiai, dėmesingiems reikia būti nuo pat mažens, tačiau net ir paauglystėje, tikiu, vaiką galima įtraukti į prasmingas veiklas.

Kaip tik nuo rugsėjo mėnesio futbolo klube „Ataka“ tėvams bus sudarytos sąlygos 1–2 kartus per savaitę savanoriškai treniruoti savo vaikus. Tėvai bus mokomi dirbti su vaikais ir netgi galės įgyti futbolo trenerio C licenciją. Tai puiki proga daugiau laiko praleisti su savo vaiku – juk bendra veikla labai suartina, stiprina ryšius šeimoje ir bendruomenėje.

Daugiau informacijos: www.fkataka.lt

PAPRASTI PATARIMAI, KAIP ĮTRAUKTI VAIKUS Į KASDIENES VEIKLAS

Kartu planuokite savaitės krepšelį

Kartu su vaikais nuspręskite, ką norite valgyti ateinančią savaitę. Kartu apgalvokite ir susirašykite, kiek ir kokių produktų reikės pasirinktiems patiekalams, o tuomet jau bus galima ramia galva keliauti į parduotuvę – juk rankoje pirkinių sąrašas! Ši bendra veikla padės lavinti finansinį vaikų raštingumą, paskatins domėtis maisto produktų sudėtimi ir suformuos įprotį į parduotuvę keliauti pasiruošus. Beje, į parduotuvę vykite turėdami daugkartinio naudojimo krepšius – taip prisidėsite prie gamtos tausojimo ir atkreipsite vaikų dėmesį į tvarumą.

Dalyvaukite šeimos žygiuose

Ruduo daugeliui asocijuojasi su laiku jaukiuose namuose, tačiau užsisėdėti ant sofos nepatartina. Eikite į šeimos žygius gamtoje – praleisite mažiau laiko prie televizoriaus ir telefonų ekranų! Be to, aktyvi fizinė veikla padeda pailsėti emociškai, turi teigiamos įtakos mąstymui, gerina mokymosi procesus – kitaip tariant, ji naudinga tiek fizinei, tiek psichologinei sveikatai. Žygių metu galite mokyti vaikus pažinti medžius, kitus augalus ir tarp jų gyvenančius vabzdžius – vaikai dar labiau įsitrauks ir naudingai praleis laiką.

Kartu skaitykite knygas

Daug tėvų skundžiasi, kad vaikus vis sunkiau sudominti knygomis, jie mieliau renkasi planšetes, išmaniuosius telefonus ar televizorių. Vis tik paklauskite savęs, ar dažnai jūsų vaikai mato skaitančius savo tėvus? Juk jie visada mokosi iš tėvų, todėl skaitantys tėvai yra įkvėpimo šaltinis. Kartu pirkite, skolinkitės ar imkite knygas iš bibliotekos. Mažiems vaikams skaitykite garsiai, kai pradės pažinti raides, garsiai skaitykite pamainomis, jei vaikai vyresni – skaitykite kiekvienas sau, o galiausiai surenkite diskusijų vakarėlius ir aptarkite, ką perskaitėte. Tokiu būdu vaikai patys įsitrauks į knygų skaitymo malonumą, o tai ugdys gebėjimą lengviau susikaupti, lavins vaizduotę bei atmintį ir plės žodyną.

Gaminkite su šeima

Dažnai maisto gaminimas nugula ant vieno šeimos nario pečių. Siūlome padaryti išimtį ir, pavyzdžiui, savaitgalį patiekalus gaminti kartu su visa šeima. Sudėtingesnių patiekalų gaminimas išmokys pasiskirstyti pareigomis, vaikai savo rankomis pagamintą maistą valgys su kur kas didesniu entuziazmu, o bendri virtuvės tvarkymo darbai ugdys atsakomybės jausmą.

ŽALI ATSPALVIAI

Įrodyta, kad žalia spalva ramina ir atpalaiduoja, todėl nenuostabu, jog ji simbolizuoja augimą bei harmoniją. Žalių tonų, šviežumu ir gamta dvelkiančios dekoracijos dailiai derės ant bet kokio stalo. Leiskite šiems ramiems atspalviams dominuoti erdvėje neįkyriomis detalėmis, tokiomis kaip alyvmedžio šakelė, natūralios medžiagos virvele švelniai pririšta prie medžiaginės servetėlės.

Šiluma, spalvos ir tyras paprastumas

ĮKVEPIANTYS MOLIŪGAI

Dailūs stalo įrankiai, paprasti, bet gracingi indai bei daugybė įvairių spalvų ir dydžių moliūgų formos žvakių – tai viskas, ko reikia, norint sukurti elegantiškai žaismingą rudens atmosferą. Taip dekoruotas stalas puikiai tiks jaukiems pasimatymams, kuriuos vainikuos burnoje tirpstantys sezoniniai patiekalai bei nuoširdūs pokalbiai.

STILINGAS MINIMALIZMAS

Medinis, atrodytų, atšiaurus stalas neprivalo būti padengtas staltiese. Papildykite kaimišką jo žavesį trupučiu elegancijos. Paserviruokite keletą krištolo taurių, padėkite švelnios smėlio spalvos servetėlių, o rudeniškos atmosferos įneškite papuošę stalą gilių šakelėmis su keletu mažų ąžuolo lapelių. Tereikia tiek nedaug, kad pasinertumėte į stilingą minimalizmą.

DETALĖS IŠ GAMTOS...

Visa slypi detalėse. Detalėse, kuria įkvėpė pati gamta. Paprasti keramikiniai neutralių spalvų indai, ryškios sezoninės daržovės ir kelios žvakės sukurs itin šiltą atmosferą, persmelktą namuose pagamintų patiekalų kvapais ir skoniais. Dekoruodami valgomojo stalą, pasitelkite natūralių spalvų ir medžiagų grožį, subtilumą ir, svarbiausia, autentiškumą.