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.

IKI Skanaus! 2020 vasara, 6 leidimas

IKI Skanaus! 2020 vasara, 6 leidimas

iki

Skanaus!

GREITA SKANU KOKYBIŠKA TAUPU

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

25
PUSLAPIAI
APIE SVEIKĄ MITYBĄ IR SKANŲ MAISTĄ

GAMINAME ANT LAUŽO!
Paprasta ir skanu

KETO MITYBA:
kalbamės su Agne Grigaliūniene

Pažinkime Lietuvą PER SKONĮ

ISSN 2669-0063

iki

Gaminkite tarsi profesionalai!

delimano

STONE LEGEND PRO

delimano

STONE LEGEND PRO keptuvė

Kaina be kortelės	17,98 € ø 14 cm	23,98 € ø 24 cm	29,98 € ø 28 cm
Kaina su kortele	8,99 €	11,99 €	14,99 €

delimano

STONE LEGEND PRO blynų keptuvė

Kaina be kortelės	19,98 € ø 24 cm
Kaina su kortele	9,99 €

delimano

STONE LEGEND PRO dangtis

Kaina be kortelės	11,98 € ø20 cm	13,98 € ø24 cm	15,98 € ø26
Kaina su kortele	5,99 €	6,99 €	7,99 €

delimano

STONE LEGEND PRO troškintuvė

Kaina be kortelės	33,98 € ø26 cm
Kaina su kortele	16,99 €

delimano

STONE LEGEND PRO prikaistuvis

Kaina be kortelės	19,98 € ø 14 cm
Kaina su kortele	9,99 €

delimano

STONE LEGEND PRO kepimo forma 40 x 25 cm

Kaina be kortelės	39,98 €
Kaina su kortele	19,99 €

delimano

STONE LEGEND PRO puodas

Kaina be kortelės	37,98 € ø20 cm	55,98 € ø26 cm
Kaina su kortele	18,99 €	27,99 €

*50 % nuolaida taikoma „Delimano Stone Legend PRO“ prekėms, pateikus IKI lojalumo kortelę. Akcija vyksta IKI parduotuvėse nuo 2020 m. kovo 30 d. iki 2020 m. rugpjūčio 2 d. (imtinai) arba iki tol, kol yra „Delimano Stone Legend PRO“ prekių. Prekių skaičius ribotas. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt ir prekybos vietoje.

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*	GAUKITE KVITĄ	VISOMS PREKĖMS**	NUOLAIDOS SUMUOJAMOS	PASINAUDOKITE PER 3 MĖN.
iki	%	-10%	+	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.

TURINYS

6 Penki receptai VIENAME KREPŠELYJE

10 TIESIAI IŠ grilio

28 TRADICIJAS PRALENKIANTYS pyragai

34 GRILIS: karšti patarimai

44 KELIONĖ TOBULOS figūros link

52 DARŽOVĖS MODERNIAI: falafeliai!

64 „IKI SKANAUS!" VAIKAMS: Sveikas greitasis maistas

68 SALDŽIAM GYVENIMUI: gaivi bet arkė

98 SERVIRUOJAME STALĄ: vasaros žaismas

STEBUKLINGA JONINIŲ NAKTIS

Joninės, Rasos, Kupolės, Krešės – pavadinimai skirtingi, tačiau visi jie žymi tą pačią šventę. Birželio 24 – ąją Šiaurės pusrutulyje minima ilgiausia diena ir trumpiausia naktis, todėl Joninės dar vadinamos vasaros saulėgrįža. Trumpiausia naktis nuo seno laikoma stebuklinga, apipinta legendomis ir burtais. Nors archajiškos šventės šaknys siekia XIV amžių, dalis tradicijų gyvos iki šių dienų.

TIRAŽAS:
60 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2020 m. birželio 1 d.

LEIDINIO NUMERIS:
6/2020

PROJEKTO VADOVAS:
REWE INTERNATIONAL
Sara Simon Leon

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

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

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

MAISTO STILISTAI:
Tamara Genoci Frisch, Asta Černė

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

ISSN 2669-0063

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

Šią vasarą išbandykite...

Naminė pomidorų sriuba

Saulėje prisirpusios daržovės kaip niekas kitas suteikia patiekalams ypatingai sodrų skonį. Ragaukite šiltus saulės spindulius ir pamaloninkite gomurį šviežiu tyrumu – viskas viename pomidorų pilname šaukšte!

„IKI ŪKIS“ – UŽAUGINTA PRIE PAT NAMŲ

Šiltasis metų laikas yra tikra dovana visai gamtai. Medžiai žaliuoja lyg išprotėję, kažkur viduryje rugių lauko į dangų stiebiasi rugiagėlė, o Lietuvos ūkiuose auga gardžiausios daržovės ir sirpsta sultingiausi vaisiai bei uogos. Būtent tokius – užaugintus Lietuvoje – produktus rasite „IKI“ parduotuvėse.

SALOTOS STIKLAINYJE

Tvarkingai stiklainyje susluoksniuoti salotų ingredientai – tai ne tik spalvinga stalo puošmena, bet ir maistingas patiekalas. Gaminkite šiuos stiklainiukus tuomet, kai turite laiko, o skanaukite – vos tik išalksite! Salotos netradicinėje taroje gali tapti puikiais darbo dienos pietumis ar sveiku užkandžiu kelionėje. Skanaus!

GREITASIS MAISTAS GALI BŪTI SVEIKAS!

Sunku logiškai vaikams paaiškinti, kodėl svarbu valgyti sveiką maistą, todėl turime būti kūrybingi ir išmokti, kaip naudingus ir reikalingus produktus pateikti jiems priimtina forma. Vaikai nori, kad maistas būtų ne tik skanus, bet ir gražus bei žaismingas, tad į jo gamybą tenka įdėti kur kas daugiau pastangų.

iki garantuoja

PAGAMINTA IKI konditerijoje 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

5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Grilio sezonas atidarytas! Kiek daug skirtingų patiekalų ir garnyrų galima pasigaminti gamtoje: sultinga iškepusi vištiena, šviežios daržovės, dar geriau, jei tų daržovių ant stalo – nesuskaičiuojama galybė! Kol prie bendro pietų stalo saulės atokaitoje mėgausitės draugų kompanija, tegu grilyje čirška sveiki ir subalansuoti ingredientai. Siūlome pasigaminti 5 skirtingus patiekalus, kurie telpa ne tik į vieną pirkinių krepšelį, bet ir ant vieno stalo!

PIRKINIŲ KREPŠELIS:

- IKI GOURMET dižono garstyčios
- IKI ŪKIS veršienos faršas
- IKI GOURMET Modenos balzaminis actas
- IKI GOURMET grikių žiedų medus
- IKI ŪKIS kmynai
- Vištienos dešrelės
- Pilno grūdo tortilijos
- Vynuoginiai pomidorai
- Avokadas
- Raudonieji svogūnai
- Žaliosios citrinos
- Salotų lapai
- Šviežios petražolės
- Saldžiosios bulvės
- Paprikos
- Žaliosios cukinijos
- Vištienos filė
- Čiabatos bandelės
- Šviežios sultenės
- Natūralus jogurtas
- Šviežios kalendros
- Česnakas
- Kukurūzų burbuolės
- Pievagrybiai
- Sviestas
- Žiedinis kopūstas
- Parmezanas
- Druska
- Pipirai
- Džiovintas bazilikas
- Džiovintas rozmarinas
- Alyvuogių aliejus

KEPTOMS DARŽOVĖMS – TAIP!

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 2 virtų kukurūzų burbuolių
- 1 žaliosios cukinijos
- 1 didelio raudonojo svogūno
- 10 pievagrybių
- 3 v. š. sviesto
- 1 v. š. IKI GOURMET grikių žiedų medaus
- 1 a. š. džiovinto baziliko
- 1 a. š. džiovinto rozmarino
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Kiekvieną kukurūzo burbuolę padalinkite į 4 dalis. Svogūną ir cukiniją supjaustykite stambiais griežinėliais, o pievagrybius perpjaukite pusiau. Puode ištirpinkite sviestą, supilkite jį į dubenį, sudėkite visus prieskonius bei medų ir išmaišykite. Ant medinių iešmelių suverkite daržoves, apšlakstykite vėrinukus sviesto ir prieskonių padažu ir kepkite grilyje, kol apskrus. Tai puikiausias vasaros patiekalų garnyras!

MĖSAINIS – VIETOJ BANDELĖS SALDŽIOJI BULVĖ

Paruošimo laikas: 40 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- **500 g IKI ŪKIS veršienos faršo**
- **1 IKI ŪKIS kaimiško kiaušinio**
- **2 didelių saldžiųjų bulvių**
- **6 salotų lapų**
- **1 paprikos**
- **½ nedidelės žaliosios cukinijos**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Faršą sudėkite į dubenį, įmuškite kiaušinį, įberkite druskos bei pipirų ir viską išmaišykite. Paruoštą mėsą 10 minučių įdėkite į šaldytuvą. Saldžiąsias bulves nuplaukite ir supjaustykite 3 cm storio griežinėliais. Papriką supjaustykite plonomis juostelėmis, o cukiniją – plonais griežinėliais. Iš atvėsusio faršo suformuokite paplotėlius – kepdama mėsa susitraukia, todėl juos darykite 2 cm didesnius nei bulvių griežinėliai. Supjaustytas daržoves išdėliokite ant folijos lakštų, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, užberkite druskos bei pipirų, sandariai suvyniokite į foliją ir kepkite grilyje, kol apskrus. Šalia išdėliokite mėsos paplotėlius ir kepkite, kol šie įgaus auksinį atspalvį. Kai viskas iškeps, suformuokite mėsainius: ant saldžiosios bulvės griežinėlių dėkite po salotos lapą, veršienos paplotėlį, šiek tiek paprikos bei cukinijos ir uždenkite kitu saldžiosios bulvės griežinėliu. Skanaus!

KEPTA ŽIEDINIO KOPŪSTO GALVA

Paruošimo laikas: 50 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **1 didelio žiedinio kopūsto**
- **2 v. š. sviesto**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 skiltelių česnako**
- **20 g tarkuoto parmezano**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **žiupsnelio IKI ŪKIS kmynų**
- **2 g šviežių petražolių**
- **1 svogūno**
- **2 kubelių „BioVillage“ daržovių sultinio**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Žiedinį kopūstą nuplaukite ir supjaustykite 2 cm storio riekėmis – „kepsniais“. Kiekvieną jų išdėliokite ant atskirų folijos lakštų. Ištirpinkite sviestą ir sumaišykite jį su alyvuogių aliejumi, tuomet įberkite druskos bei pipirų, suberkite kmynus ir smulkiai supjaustytas petražoles. Žiedinio kopūsto riekes gausiai apšlakstykite paruoštu prieskonių mišiniu, folijos kraštelius sandariai užlenkite ir kepkite grilyje apie 10–15 minučių – kol žiedinis kopūstas suminkštės. Atsargiai atlankstykite folijos kraštus, apibarstykite „kepsnius“ tarkuotu parmezanu, vėl užlankstykite ir kepkite dar porą minučių, kol išsilydys sūris. Patiekite kaip pagrindinį patiekalą arba garnyrą!

VIŠTIENOS IEŠMELIAI ANT ČIABATOS

Paruošimo laikas: 1 val. 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **500 g vištienos filė**
- **2 geltonųjų paprikų**
- **2 nedidelių čiabatos bandelių**
- **1 raudonojo svogūno**
- **30 g šviežių sultenių**
- **6 vynuoginių pomidorų**

Marinatui:

- **200 g natūralaus jogurto**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 žaliosios citrinos sulčių**
- **1 a. š. IKI GOURMET Modenos balzaminio acto**
- **2 g šviežių kalendrų**
- **4 skiltelių česnako**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Smulkiai supjaustykite arba išspauskite česnaką, susmulkinkite kalendrų lapelius ir sumaišykite su kitais marinatui skirtais ingredientais. Vištienos filė supjaustykite nedideliais gabalėliais ir suberkite juos į dubenį su marinatu. Viską gerai išmaišykite ir 1 valandai įdėkite į šaldytuvą. Žaliąsias paprikas supjaustykite didesniais kubeliais, mėlynąjį svogūną – storesniais griežinėliais. Ant medinio iešmelio paeiliui suverkite vištieną, papriką, svogūną, tuomet vėl vištieną, papriką ir svogūną. Kepkite grilyje, kol mėsa ir daržovės apskrus. Neperkepkite, kad vištiena išliktų minkšta ir sultinga. Tuomet grilyje pašildykite pusiau perpjautas čiabatos bandeles. Kai sušils, perkelkite jas į lėkštę minkštimu į viršų. Kiekvieną duonos puselę užklokite sultenės lapais, išdėliokite pusiau perpjautus vynuoginius pomidorus, o ant viršaus padėkite iešmelį su kepta mėsa ir daržovėmis.

DEŠRAINIS BE BANDELĖS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **4 vištienos dešrelių**
- **4 pilno grūdo tortilijų**
- **2 vynuoginių pomidorų**
- **1 avokado**
- **½ raudonojo svogūno**
- **½ žaliosios citrinos**
- **4 salotų lapų**
- **2 g šviežių petražolių**
- **4 v. š. IKI GOURMET dižono garstyčių**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Avokadą nulupkite, pašalinkite kauliuką ir supjaustykite griežinėliais. Vynuoginius pomidorus padalinkite į 4 dalis, svogūną ir petražoles smulkiai supjaustykite. Vištienos dešreles, skirtas kepimui, ir tortilijų lakštus sudėkite ant grotelių ir kepkite, kol apskrus. Imkite vieną tortilijos lakštą, į jo centrą dėkite salotos lapą, išdėliokite avokado griežinėlius, apibarstykite juos druska bei pipirais, tuomet išdėliokite pomidorų skilteles, tolygiai padenkite tortiliją smulkintais svogūnais bei petražolėmis ir viską apšlakstykite citrinos sultimis. Galiausiai dėkite dešrelę, o ant jos paskirstykite 1 šaukštelį garstyčių. Tortilijos lakštą kruopščiai susukite ir sutvirtinkite mediniu pagaliuku. Taip paruoškite visas 4 tortilijas ir skanaukite!

KALENDRAS GALITE PAKEISTI PETRAŽOLĖMIS.

TIESIAI IŠ GRILIO – MALONIAI IR *lengvai*

Vasaros sezonas – tai laikas, skirtas malonumams su šeima ir draugais. O kas gali būti maloniau nei egzotiškai gardūs grilyje kepti kąsneliai? Grilyje keptas maistas toks skanus, kad juo norėsis mėgautis kiekvieną dieną – nesvarbu, ar tai bus savaitgalio pietūs ar darbo dienos vakarienė! Kaip gerai, kad vakarai jau ilgi ir mėgautis lengvais vakaro patiekalais galite kasdien!

„Bio Village" malti juodieji pipirai

TAKAI SU KREVETĖMIS IR MANGŲ SALSA PADAŽU

Paruošimo laikas: 20 min. + marinavimas / 4 porcijos

Jums reikės:

- 400 g krevečių be kiauto
- 3 skiltelių česnako
- 50 ml alyvuogių aliejaus
- ½ a. š. druskos
- 1 a. š. maltų juodųjų pipirų
- 3 v. š. žaliosios citrinos sulčių
- 4 pilno grūdo tortilijų
- 300 g smulkinto raudonojo gūžinio kopūsto

Salsa padažui:

- 300 g mangų
- 100 g raudonųjų paprikų
- 50 g žaliųjų paprikų
- 50 g raudonojo svogūno
- 1 Chalapos aitriosios paprikos
- 5 v. š. šviežių kalendrų
- 3 v. š. žaliosios citrinos sulčių

Jogurto padažui:

- 200 ml jogurto
- 1 skiltelės česnako
- žiupsnelio druskos

Krevetes sudėkite į dubenį, apšlakstykite 2 šaukštais alyvuogių aliejaus bei žaliosios citrinos sultimis, viską gerai išmaišykite ir palikite pasimarinuoti 30 minučių.

Grilio keptuvėje įkaitinkite likusį aliejų, suberkite marinuotas krevetes ir kepkite keletą minučių. Tuomet į keptuvę suberkite susmulkintą arba išspaustą česnaką, įberkite šiek tiek druskos bei pipirų, pamaišykite ir kepkite dar 5–7 minutes. Kol krevetės kepa, paruoškite padažus. Į dubenį suberkite salsa padažo ingredientus: kubeliais supjaustytus mangą bei paprikas, susmulkintus svogūną, aitriąją papriką ir kalendras. Viską apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis ir gerai išmaišykite. Į kitą dubenėlį supilkite jogurtą, įspauskite česnaką, įberkite žiupsnelį druskos ir taip pat išmaišykite. Raudonąjį kopūstą supjaustykite plonomis juostelėmis ir gausiai jomis padenkite tortilijas. Ant kopūstų tolygiai paskirstykite salsa padažą ir krevetes. Tortilijas sulenkite pusiau ir patiekite su jogurto padažu.

PRIEŠ GAMINDAMI, ŽUVĮ BENT 15 MINUČIŲ PALAIKYKITE KAMBARIO TEMPERATŪROJE.

SKUMBRĖ SU HALUMIO SŪRIU BEI KUKURŪZINIU SALSA PADAŽU

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 4 vidutinio dydžio skumbrių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. stambios jūros druskos
- 400 g halumio sūrio

Salsa padažui:
- 500 g virtų kukurūzų
- 3 skiltelių česnako
- 30 g šviežių bazilikų
- 30 g šviežių mėtų
- 60 g parmezano
- 1 v. š. obuolių acto
- 3 v. š. citrinos sulčių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- ¼ a. š. malto kumino
- 30 g šviežių gražgarsčių

Į didelį dubenį suberkite virtus kukurūzus, smulkiai tarkuotą sūrį, susmulkintas prieskonines žoleles bei česnaką, įberkite kumino, įpilkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus, citrinos sulčių bei obuolių acto ir viską gerai išmaišykite. Paragaukite, ar patinka skonis – jei reikia, įberkite daugiau prieskoninių žolelių ar kumino.
Skumbres kruopščiai nuplaukite ir nusausinkite. Grilio keptuvėje įkaitinkite šlakelį aliejaus ir kepkite skumbres po 5–7 minutes iš kiekvienos pusės. Žuvį perkelkite į švarų indą, tuomet užberkite druskos bei apšlakstykite aliejumi.
Halumio sūrį nusausinkite, supjaustykite 1 cm storio griežinėliais, kiekvieną jų iš abiejų pusių apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir dėkite į tą pačią keptuvę, kurioje kepėte žuvį. Sūrį kepkite po 1–2 minutes iš kiekvienos pusės. Skumbrę patiekite su keptu sūriu bei salsa padažu.
Skanaus!

MEDŲ GALITE PAKEISTI KLEVŲ AR AGAVŲ SIRUPU.

„IKI GOURMET" grikių žiedų medus

ITALIŠKAS MĖLYNIŲ SKONIO DESERTAS „SEMIFREDDO"

Paruošimo laikas: 20 min. + šaldymas

Jums reikės:
- 300 g mėlynių
- 2 v. š. vandens
- 2 v. š. vanilės ekstrakto
- 300 g maskarponės sūrio
- 200 ml plakamosios grietinėlės
- 200 ml jogurto
- 1 citrinos sulčių ir žievelės
- 3 v. š. medaus
- 30 g pistacijų

Nuplaukite mėlynes ir pusė jų suberkite į nedidelį puodą. Naudodami šakutę, uogas sutrinkite, užpilkite 2 šaukštais vandens ir virkite apie 3 minutes. Į plakimo indą sudėkite maskarponę, supilkite grietinėlę ir elektriniu plaktuvu išplakite iki vientisos masės. Tuomet į sūrio ir grietinėlės mišinį suberkite tarkuotą citrinos žievelę, vanilės ekstraktą, supilkite citrinos sultis bei medų ir vėl plakite, kol masė taps vientisa. Į pagamintą kremą supilkite jogurtą ir viską išmaišykite šaukštu.
Pailgą kepimo formą išklokite maistine plėvele ir supilkite trečdalį paruošto kremo. Ant viršaus užtepkite pusę išvirtų ir pusę šviežių mėlynių. Tuomet tolygiai paskirstykite dar vieną sluoksnį kremo, supilkite likusias uogas ir užklokite likusio kremo sluoksniu. Įvyniokite desertą į maistinę plėvelę ir šaldykite per naktį. Prieš patiekdami, ištraukite „semifreddo" iš formos, 10 minučių palaikykite kambario temperatūroje, tuomet apibarstykite pistacijomis ir supjaustykite norimo dydžio gabalėliais. Gaiviai saldu!

GAMINAME ANT *laužo!*

Vasaros skirtos ne tik maudymuisi gaiviame ežero vandenyje ir saulės vonioms ant švelnaus jūros smėlio. Kelionės į mišką, nesibaigiantys piknikai ir malonūs vakarai su artimaisiais laužo šviesoje – toks yra magiškos ir stebuklingos vasaros receptas! Tačiau vien pokalbiais sotus nebūsi, todėl kyla klausimas – ką pasigaminti, kad visi būtų ne tik laimingi, bet ir pavalgę?

Gaminkite patiekalus, kurie susideda vos iš keleto ingredientų, o paruošimui tereikia ketaus puodo ir medinio šaukšto. Pagrindinis tokių patiekalų privalumas – viską sudedi į vieną puodą ir, kol mėgaujiesi gamtos ramybe, laužo ugnis padaro visą likusį darbą!
Troškiniai, čanachai... Pasirinkimų gausybė, tačiau kas gi galėtų būti gardžiau už tikrą ant laužo keptą plovą? Vis dėlto, kad paruoštumėte kuo gardesnį plovą, reikia žinoti kelias pagrindines taisykles:

1 **RYŽIAI.** Tai – krakmolingos kruopos. Norėdami, kad ryžiai būtų birūs, prieš gamindami, juos perplaukite – užpilkite vandeniu ir trinkite grūdelius tarp delnų. Procesą kartokite tol, kol vanduo taps skaidrus.

2 **SVOGŪNAI.** Tikras plovas turi būti rusvos spalvos, o paruduoja jis nuo kepintų svogūnų, todėl gamindami skirkite jiems daugiau dėmesio. Gerai apkepęs svogūnas turi būti minkštas, skaidrus ir saldus.

3 **(NE)MAIŠYMAS.** Jei norite, kad plovas būtų birus ir neapsakomai skanus, jokiu būdu jo nemaišykite. Karštis ir garai, cirkuliuodami puode, patys paskleis visus reikalingus kvapus ir palies kiekvieną ryžių grūdelį.

4 **PRIESKONIAI.** Viskas, ką reikia žinoti – tobulam plovui būtina naudoti kuminą. Šis prieskonis puikiai atskleidžia geriausias šio patiekalo savybes.

STOVYKLAVIETĖS PAŽIBA – AVIENOS PLOVAS

Paruošimo laikas: 1 val. / 6 porcijos

Jums reikės:

- 600 g avienos
- 700 g plikytų ryžių
- 2 morkų
- 3 didelių svogūnų
- 2 česnako galvų
- 200 g alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio kumino
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Pasiruoškite visus plovo ingredientus: ryžius nuplaukite, avieną supjaustykite nedideliais gabalėliais, morkas sutarkuokite, svogūnus ir vieną česnako galvą susmulkinkite, o nuo kitos pašalinkite tik apatinę ir viršutinę dalis, kad matytųsi skilteles. Ant laužo statykite ar virš jo pakabinkite ketaus puodą ir supilkite visą aliejų. Kai pastarasis įkais, suberkite svogūnus ir pakepinkite, kol šie įgaus švelniai auksinę spalvą. Tuomet suberkite tarkuotas morkas ir smulkintas česnako skilteles. Kai daržovės apkeps, sudėkite mėsą, įberkite prieskonių. Galiausiai, suberkite ryžius ir, jei norisi, paskutinį kartą pamaišykite. Į puodą su plovu įdėkite likusią česnako galvą ir viską užpilkite vandeniu – vandens pilkite tiek, kad šis apsemtų ryžius, tačiau ne daugiau nei 2 cm virš jų. Uždenkite puodą ir troškinkite apie 40 minučių. Praėjus 20 minučių, paragaukite ryžius. Jei trūksta vandens, plovo viduryje padarykite duobutę ir vandenį pilkite į ją. Puodą vėl uždenkite ir troškinkite likusias 20 minučių. Nukėlę puodą nuo ugnies, palikite jį pastovėti dar 2-3 minutes. Skanaus!

TIKROJI ŽUVIENĖ YRA GAMINAMA IŠ ŽUVIES, SVOGŪNO, PIPIRŲ, LAURO LAPŲ IR KRAPŲ – NIEKO DAUGIAU.

Kitas ne mažiau ypatingas ir dėmesio vertas patiekalas – žuvienė. Ji tikra stalo pažiba, ypač tuomet, kai yra verdama prie vandens, ant laužo, iš šviežios, ką tik pagautos žuvies. Nors gaminimo procesas tikrai nesudėtingas, apie žuvienę, kaip ir apie plovą, būtina žinoti kelias paslaptis:

1 **ŽUVIS.** Kad žuvienė būtų gardi, ją geriausia virti iš trijų skirtingų žuvies rūšių – kiekviena jų suteiks savito sodraus skonio.

2 **INGREDIENTAI.** Į žuvienę galite įdėti morkų, bulvių bei kitų daržovių, tačiau tikroji žuvienė yra gaminama iš žuvies, svogūno, pipirų, lauro lapų ir krapų – nieko daugiau.

3 **GAMINIMAS.** Mažų žuvų nesmulkinkite, o dideles žuvis supjaustykite į kelias dalis. Palaukite, kol vanduo su žuvimi užvirs ir tik tuomet sudėkite likusius žuvienės ingredientus. Svarbiausia, reikia žinoti, kad žuvienė verdama neuždengtame puode – tai pagrindinė taisyklė!

TIKRAS ŽVEJŲ PASIDIDŽIAVIMAS – ŽUVIENĖ

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 3 skirtingų rūšių žuvų
- 2 svogūnų
- 3 lauro lapų
- 30 g krapų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Žuvis nuskuskite, pašalinkite vidurius bei pažiaunes, gerai nuplaukite ir supjaustykite dideliais gabalais. Svogūną ir krapus susmulkinkite. Ant laužo užvirinkite ketaus puodą su vandeniu ir sudėkite visas žuvies dalis, įskaitant uodegą ir galvą. Virkite 10 minučių. Tuomet suberkite smulkintą svogūną, laupo lapus, įberkite druskos bei pipirų ir virkite dar 15 minučių. Galiausiai nukelkite puodą nuo ugnies ir išimkite išvirusias žuvies galvas bei uodegas. Paskutinis akcentas – suberkite smulkintus krapus. Skanaus!

Stebuklinga
JONINIŲ NAKTIS

Joninės, Rasos, Kupolės, Krešės – pavadinimai skirtingi, tačiau visi jie žymi tą pačią šventę. Birželio 24-ąją Šiaurės pusrutulyje minima ilgiausia diena ir trumpiausia naktis, todėl Joninės dar vadinamos vasaros saulėgrįža. Trumpiausia naktis nuo seno laikoma stebuklinga, apipinta legendomis ir burtais. Nors archajiškos šventės šaknys siekia XIV amžių, dalis tradicijų gyvos iki šių dienų.

PAPARČIO ŽIEDAS

Kokios Joninės be mistiškojo paparčio žiedo medžioklės? Tai labiausiai legendomis apipintas šios šventės paprotys. Buvo tikima, jog paparčio žiedą saugo raganos ir tik labai drąsus žmogus gali ryžtis jo ieškoti, o jį atrasti galima tik vidurnaktį ir tik kurtinančioje tyloje. Tikėta, kad radusysis paparčio žiedą gali įgyti visažinystės galių: girdėti kitų mintis, suprasti gyvulių ir paukščių kalbą, surasti paslėptus lobius.

KUPOLĖ IR VAINIKAS

Kupolėmis buvo vadinamos laukuose surinktų mėlynų ir geltonų atspalvių žolynų puokštės, Joninių vakarą įgydavusios ypatingų gydomųjų galių. Vėliau iš žolelių moterys virdavo arbatą, apkaišydavo jomis vartus, namų, daržinių ir tvartų kampus palubėse. Tikėta, kad į vainiką supinti žolynai apsaugo nuo pavojų ir chaoso, simbolizuoja dvasinę vidinę tvarką. Vainikai taip pat buvo laikomi meilės ir nemirtingumo simboliu, tad merginos pasitelkdavo juos burtams. Pavyzdžiui, sviesdavo vainikus į medžius – per kiek metimų vainikėlis užkibs ant šakos, per tiek metų ištekės. Na, o šiandien, jei nesinori veltis į burtus, vainiku galima tiesiog pasipuošti – tai bus gražiausias ir neabejotinai kvapniausias Joninių aksesuaras.

UGNIS

Ugnis simbolizuoja apsivalymą ir naują pradžią, todėl birželio 24-osios išvakarėse, jau sutemus, lietuviai ant aukštos kalvos užkurdavo didelį laužą. Anksčiau tikėta, kad kuo laužas aukštesnis, kuo geriau jis apšviečia laukus, tuo geresnis bus ateinantis derlius. Šio laužo ugnis buvo laikoma šventa, turinti ypatingų galių – norintieji patirti šeiminę laimę, ypač jaunavedžiai, parsinešdavo jos į savo namų židinį. Ši stichija buvo laikoma ir priemone apsivalyti nuo ligų ir apsisaugoti nuo negandų, todėl tiek jauni, tiek seni šokinėdavo per laužą, vildamiesi pagerinti sveikatą ir pasisemti jėgų. Aplink laužą skambėdavo dainos, vyko smagūs šokiai, rateliai ir visų pamėgti žaidimai. Ko gero, tai pagrindinė iki šių dienų išlikusi tradicija, tik kad laužus dažniausiai kuriame nebe ant kalno, o prie ežero ar upės.

VANDUO

Vienas gražiausių šventės papročių – vainikų plukdymas vandeniu. Pasišviesdami deglais, lietuviai būriais eidavo iki vandens telkinio, kad išplukdytų savo pintus vainikus. Merginos plukdydavo po du – išsiskyrę vainikėliai pranašavo skyrybas, o jei jie susiliesdavo, laukė vestuvės. Kartais vainikus plukdydavo ne tik merginos, bet ir vaikinai, o jų vainikams susiglaudus, tai buvo laikoma tuoktuvių ženklu.

RASA

Kitą rytą po visų linksmybių ir burtų pasirodžiusi rasa turėjo sakralinę reikšmę. Būtent nuo jos kilęs senovinis šventės pavadinimas Rasos, kai kada vartojamas ir dabar. Tikėta, kad kuo Joninių rytmetį iškritusi rasa didesnė, tuo ir derlius bus gausesnis. Žmonės, norintys būti sveiki ir gražūs, prausdavosi ryto rasa. Šis ritualas taikytas ir ligoniams – sunkiai sergantieji būdavo apgobiami rasa suvilgyta drobule. Rasa šlakstydavo net karves, tikėdamiesi padidinti primilžį, bei daržus, norėdami apsaugoti juos nuo piktžolių. Na, o žinote, koks bene nutrūktgalviškiausias lietuviškas Joninių paprotys? Drąsiausi ir entuziastingiausi ūkininkai naktį apibėgdavo savo laukus ir... nuogi pasivoliodavo rasoje. Ko tik nepadarysi vardan geresnio derliaus!

SPĖJIMAI

Pagal įvairius ženklus per Jonines buvo galima nuspėti ateinančių metų orą ir derliaus gausumą. Senovės lietuviai sakydavo, kad jei šią naktį dangų puošia žvaigždės, per Kalėdas bus daug sniego ir šalta, o jei Joninių naktis debesuota, tai lauk lietingos ir vėjuotos šventės. Jei visgi Joninių naktį lyja – per Kalėdas siaus pūgos. Vandens prisipildęs kubiliukas reiškė, kad ir aruodai rudeniop bus pilni grūdų, o lauke padžiautos ir saulės sausai išdžiovintos paklodės pranašavo žiemą užklupsiantį badą.

Kad ir kokius senus laikus siekia Joninių šventė, matome, kad bene visi papročiai išliko iki šiol. Ir toliau piname vainikus, jais puošiamės, sveikiname Janinas ir Jonus, kuriame laužus, kai kada, nepabūgę raganų, vis dar ieškome paparčio žiedo ir, svarbiausia, susirenkame pabūti kartu. Ir šias Jonines sutikite jaukioje artimųjų draugijoje!

ŽARIJOSE KEPTOS BULVĖS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 8 bulvių
- 200 g sviesto
- 8 skiltelių česnako
- 1 mažos citrinos
- 45 ml alyvuogių aliejaus
- 2 g šviežių krapų
- 2 g šviežių petražolių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Atsikirpkite 8 folijos lakštus ir ištepkite juos aliejumi. Bulves supjaustykite stambiomis skiltelėmis ir išdėliokite ant folijos gabalėlių. Tarp bulvių įstatykite česnako skilteles – po vieną ant kiekvieno lakšto, apšlakstykite aliejumi bei citrinos sultimis, apibarstykite druska ir pipirais. Tuomet bulves sandariai suvyniokite į foliją, sudėkite ant įkaitusių anglių ir kepkite 20–30 minučių. Kai bulvės iškeps, pagardinkite jas smulkintais krapais ir petražolėmis. Skanaus!

BULVES VALGYKITE SU SVIESTU IR UŽSIGERKITE ŠALTU RŪGPIENIU.

NAUJAS SKONIS

Lay's Oven Baked YOGHURT WITH HERB Flavoured 50% less fat*

Lay's Oven Baked SUNDRIED TOMATO Flavoured 50% less fat*

Lay's Oven Baked SALTED 50% less fat*

50% mažiau riebalų*

TIESIAI IŠ KROSNIES!

* Palyginti su įprastais bulvių traškučiais

Ugningi patiekalai

IŠ EGZOTIŠKOS VIRTUVĖS

Aistringas Pietų Amerikos tautų charakteris atsiskleidžia ne tik žmonėse, bet ir kulinarinėse jų tradicijose.
Ugningieji patiekalai keliauja per vietinių valstybių sienas ir kiekvienoje virtuvėje yra savaip patobulinami. Svarbiausia puoselėti pagrindinius skonius, todėl patiekalai skirtingose Pietų Amerikos virtuvėse tuo pat metu tokie neįtikėtinai panašūs ir tokie nepakartojamai skirtingi. Paragaukime!

KOLUMBIETIŠKOJI „CHANGUA" SRIUBA

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos
Jums reikės:

- 800 ml pieno
- 200 ml vandens
- 4 kiaušinių
- 4 v. š. šviežių kalendrų
- 2 v. š. smulkintų česnakų laiškų
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 2 saujų duonos skrebučių kubelių

Pieną bei vandenį supilkite į puodą ir užvirkite. Į verdantį skystį suberkite česnakų laiškus, įberkite druskos bei pipirų ir virkite apie 5 minutes. Tuomet sumažinkite kaitrą ir atsargiai įmuškite kiaušinius taip, kad jie neišsilietų – maišydami šaukštu, puode sudarykite sūkurį, o tuomet į jo centrą įmuškite kiaušinį. Po 3 minučių suberkite smulkintas kalendras ir nukelkite puodą nuo viryklės. Paruoškite 4 dubenėlius, į kiekvieną jų įdėkite po kiaušinį, įberkite duonos skrebučių, įpilkite sriubos ir patiekite.

DUONOS SKREBUČIUS, PRIEŠ BERDAMI Į SRIUBĄ, GALITE PAGARDINTI SVIESTU.

ARGENTINIETIŠKAS ŠONKAULIUKŲ KEPSNYS SU „CHIMICHURRI“ PADAŽU

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 400 g šonkauliukų
- 20 g sviesto
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 skiltelių česnako
- ¼ a. š. druskos
- 1 a. š. maltų juodųjų pipirų
- saujos šviežių čiobrelių
- 300 g žiedinių kopūstų

„Chimichurri“ padažui:
- saujos šviežių petražolių
- 3 v. š. šviežių mėtų
- 3 skiltelių česnako
- 1 valgomojo svogūnėlio
- 1 aitriosios paprikos
- 1 v. š. vyno acto
- 1 v. š. citrinos sulčių
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Šonkauliukus nusausinkite ir įtrinkite druska. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir sudėkite pasūdytus šonkauliukus. Po minutėlės į keptuvę įdėkite sviesto, suberkite smulkintą česnaką bei čiobrelius. Kad mėsa neišsausėtų, svarbu kepti ją labai trumpai ir labai aukštoje temperatūroje, todėl česnaką bei čiobrelius susmulkinkite iš anksto. Kepsnį apverskite, dar porą minučių palaukite ir sumažinkite kaitrą. Apliekite šonkauliukus išsiskyrusiomis sultimis ir kepkite ant nedidelės kaitros 2–3 minutes, tuomet apverskite, vėl apšlakstykite sultimis ir kepkite dar pora minučių. Iškepusį šonkauliukų kepsnį įvyniokite į foliją ir palaukite, kol atvės.

Kol mėsa aušta, paruoškite garnyrą bei padažą. Žiedinį kopūstą nuplaukite, nusausinkite, pasmulkinkite mažesniais žiedynais ir suberkite į pasūdytą verdantį vandenį. Virkite pora minučių, tuomet nupilkite vandenį ir suberkite daržoves į keptuvę, kurioje kepėte mėsą. Žiedynus kepkite, kol jie šiek tiek apskrus. Į atskirą dubenėlį suberkite susmulkintas petražoles, mėtas, papriką, svogūnėlį bei česnaką. Įpilkite citrinos sulčių, vyno acto bei alyvuogių aliejaus, įberkite druskos, pipirų ir viską gerai išmaišykite.

Mėsą išvyniokite iš folijos ir perkelkite į lėkštę. Užberkite dar šiek tiek druskos, apšlakstykite išsiskyrusiomis sultimis ir patiekite su žiediniais kopūstais bei „chimichurri“ padažu.

MĖSĄ KEPKITE 10 MINUČIŲ. IŠ PRADŽIŲ ITIN AUKŠTOJE TEMPERATŪROJE, PO TO – ITIN ŽEMOJE.

PYRAGĖLIUS GALITE ĮDARYTI KITOKIA MĖSĄ, PAVYZDŽIUI, VIŠTIENA, ARBA DARŽOVĖMIS.

„IKI“ smulkinta jautiena ir kiauliena

PYRAGĖLIAI SU FARŠU

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 500 g miltų
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 100 g sviesto
- 1 a. š. druskos
- 100 ml vandens
- 1 kiaušinio

Įdarui:
- 450 g jautienos faršo
- 1 mažo svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 100 g morkų
- 150 g žirnelių
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 1 a. š. rūkytos paprikos prieskonių
- ½ a. š. druskos
- 150 ml mėsos sultinio
- 30 ml saulėgrąžų aliejaus

Didelėje keptuvėje įkaitinkite aliejų, suberkite susmulkintą svogūną ir kepkite apie 5 minutes. Tuomet į keptuvę suberkite smulkintą česnaką bei jautienos faršą, įberkite druskos bei pipirų ir, vis pamaišydami, kepkite maždaug 10 minučių. Nuplaukite ir nuskuskite morkas, supjaustykite jas kubeliais ir taip pat suberkite į keptuvę. Galiausiai supilkite iš anksto paruoštą mėsos sultinį, suberkite žirnelius, įberkite paprikos prieskonių ir troškinkite apie 15 minučių.

Kol jautiena troškinasi, paruoškite tešlą. Dideliame inde sumaišykite miltus, kepimo miltelius ir druską. Tuomet supilkite ištirpintą sviestą bei vandenį. Tešlą išminkykite iki vientisos masės, iškočiokite ir stikline ar kepimo formele išpjaukite kiek įmanoma daugiau delno dydžio skritulių. Likučius vėl paminkykite, iškočiokite ir vėl išpjaustykite – kartokite, kol sunaudosite visą tešlą.

Ant kiekvieno tešlos gabalėlio dėkite šaukštą mėsos įdaro, kraštus ištepkite plaktu kiaušiniu, perlenkite pusiau ir tvirtai užspauskite. Išdėliokite pyragėlius kepimo skardoje, išklotoje kepimo popieriumi, aptepkite juos plaktu kiaušiniu ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Kepkite 15–20 minučių.

Žolelių

RINKIMAS IR DŽIOVINIMAS

Žymus mokslininkas, gydytojas ir filosofas Avicena yra pasakęs, kad ligoms gydyti yra trys instrumentai: žodis, peilis ir... žolė! Vasarą pievose slypi visa galybė žolelių, talpinančių savyje sveikatos ir energijos aruodus.

Žolininkė ir vaistininkė
Jadvyga Balvočiūtė

Tiek prieskoninės žolelės, tiek vaistažolės paprastai kainuoja dešimtis, o kartais ir šimtus eurų, todėl prisirinkti jų patiems – tai puiki proga ir sutaupyti, ir pabraidyti po vasaros nuklotus žalius plotus, uodžiant visą paletę gražuolės vasaros kvapų. Kokias žoleles rinkti, kaip teisingai jas džiovinti, kokiais būdais naudoti ir kitomis žolelių paslaptimis dalinasi bene garsiausia Lietuvos žolininkė ir vaistininkė Jadvyga Balvočiūtė.

KĄ SVARBIAUSIA ŽINOTI APIE ŽOLELES?

Visų pirma, reikėtų atskirti žoleles: yra vaistinės, maistinės ir prieskoninės. Žinoma, pasigilinus į augalų savybes, šis skirstymas tampa gana sąlyginis, nes daug jų priklauso dviems ar visoms trims kategorijoms. Tikiu, kad labiausiai praverstų žinoti tas, kurios yra ir maistas, ir vaistas.

Svarbu įsiminti, kad kai kurios žolelės ne tik pasižymi sveikatinimo savybėmis, bet netinkamai vartojamos gali ir pakenkti.

Žoleles reikėtų atsargiai vartoti nėščiosioms, mat daugelio augalų poveikis yra šalinantis.

Apskritai, kiekvienas žmogus yra unikalus, todėl svarbu atsižvelgti į jo savijautą, kraujo spaudimą, amžių, kitas savybes. Žolės turi labai didelę galią, gali sukelti pokyčius visame organizme, todėl vaistažoles būtina parinkti kiekvienam asmeniškai. Padėti tai padaryti gali patyrę žolininkai, gydytojai, fitoterapeutai, vaistininkai.

KAIP, KUR IR KADA GERIAUSIA RINKTI ŽOLELES?

Suprantama, vaistinę augalinę žaliavą reikėtų rinkti švariose teritorijose: aplenkite chemi-nėmis medžiagomis purkštus plotus, taip pat esančius prie gyvulininkystės kompleksų, šalia elektrinių, geležinkelių, automagistralių, sąvartynų.

Žoleles reikėtų rinkti giedrą dieną. Šiukštu to negalima daryti lyjant ar po lietaus, kai žolelės drėgnos. Jeigu pasidžiausime šlapią vaistažolę, ji pajuoduos ir neišdžius. Taip pat rekomenduojama išsiruošti į pievas po pietų, saulėkaitoje. Tiesa, saulės gali ir nebūti – svarbiausia, kad būtų galima surinkti sausą žaliavą. Be to, po pietų augalas savyje turi mažiau vandens ir geriau apdžiūsta.

Jokiu būdu negalima žolelių rauti, todėl reikia su savimi turėtų peiliuką ar žirkles. Natūralios gamtos plotuose būtina palikti bent trečdalį augalo, kad žolelės atitinkamose vietose neišnyktų. Juk jei turime unikalią galimybę naudotis mums suteiktais gamtos turtais, tai privalome juos ir tausoti.

KAIP TINKAMAI SUDŽIOVINTI PIEVOSE SURINKTAS GĖRYBES?

Iš tiesų, pats svarbiausias žingsnis tiems, kurie šią vasarą vaistažolių nori prikaupti patys, yra greitas ir geras išdžiovinimas.

Kaip įsitikinti, kad surinkta žaliava tinkamai išdžiūvusi? Visos augalo dalys turėtų būti lengvai nulaužiamos – trakšt ir nulūžta. Tačiau tuo viskas nesibaigia – būtina apsaugoti išdžiovintas vaistažoles nuo drėgmės, todėl jas reikia laikyti sausoje patalpoje. Suprantama, ne kiekvienuose namuose galima rasti patalpą, atitinkančią vaistažolėms reikalingas sąlygas. Tokiu atveju reikėtų pasirūpinti joms laikyti tinkamais indais: stikliniais, užsukamais indeliais arba užrišamais maišeliais, pro kuriuos negalėtų patekti drėgmė ir dėl to neatsirastų pelėsis. Norint namų sąlygomis išlaikyti vaistažolių spalvą bei naudingąsias savybes, džiovintas žoleles reikia laikyti šaltoje ir tamsioje patalpoje. Šviesoje vaistažolių laikyti negalima – jos išbluks ir taps bevertės.

JADVYGOS REKOMENDUOJAMOS POPULIARIAUSIOS MAISTINĖS IR VAISTINĖS ŽOLELĖS:

LIEPŽIEDŽIAI

KAIP VEIKIA?

Liepžiedžiai renkami pražydus pirmiesiems žiedams. Šių žolelių arbata ypač naudinga sergant peršalimo ir kvėpavimo ligomis, tinka kosuliui bei karščiavimui malšinti, taip pat gali padėti žmonėms, kuriuos kankina padidėjęs skrandžio jautrumas, sudirgimas. Žolelės pasižymi priešuždegiminiu poveikiu, raminamai veikia nervų sistemą, malšina skausmą.

KAIP VARTOTI?

Liepžiedžius išdžiovinkite nuo saulės spindulių apsaugotoje, bet gerai vėdinamoje vietoje. Išdžiūvusias žoleles užpilkite karštu ar verdančiu vandeniu ir gerkite malonaus skonio ir kvapo arbatą. Liepų žiedus galima suberti ir į vonią – tokios maudynės padės numalšinti įtampą.

PLAČIALAPIS GYSLOTIS

KAIP VEIKIA?

Gysločių arbata gydo skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligę, viršutinių kvėpavimo takų infekcijas, stabdo vidinius, išorinius kraujavimus. Augalo sėklos, turinčios daug gleivių, padeda nuo vidurių užkietėjimo, o lapai slopina uždegimus, gydo žaizdas. Lapų sultimis gydomas anacidinis gastritas.

KAIP VARTOTI?

Nuskintus lapus iškart paskleiskite plonu sluoksniu ir džiovinkite perpučiamose patogėse pavėsyje. Džiovindami, lapus dažnai vartykite. Išdžiūvę lapai lengvai lūžta, yra žalios spalvos, susisukę spirale, turi silpną kvapą, kiek kartoki. Verdama lapų arbata, šviežių lapų kompresai skatina gijimą, todėl jais dengiamos žaizdos, opos, pūliniai, trinami uodų įkandimai. Lapai gali būti dedami į kokteilius, sriubas ar salotas.

PAPRASTOJI JONAŽOLĖ

KAIP VEIKIA?

Ši žolelė gydo depresiją, padeda nuo nemigos. Jonažolėmis gydomas inkstų uždegimas, akmenligė, jos reguliuoja medžiagų apykaitą, gydo kvėpavimo takų, kepenų, šlapimo pūslės ligas, skatina odos regeneraciją, todėl gali būti naudojama ir išoriniam žaizdų gydymui.

KAIP VARTOTI?

Žydėjimo metu nupjaukite stiebų viršūnėles su žiedais ir šiek tiek lapelių. Žaliavą džiovinkite greitai, kad nepakeistų spalvos. Darykite tai pavėsyje, gerai vėdinamose patalpose ar džiovyklose, ne aukštesnėje kaip 40 °C temperatūroje. Išdžiūvusi jonažolė yra kartoko skonio ir balzamo kvapo. Iš jos virkite arbatas, išoriniam naudojimui gaminkite nuovirus. Užpylę žiedus saulėgrąžų aliejumi, vis pamaišydami ir laikydami tamsioje vietoje, pagaminsite jonažolių aliejų, tinkamą praguloms, žaizdoms ar opoms gydyti. Įsidėmėkite – jonažolių arbata gali kelti kraujo spaudimą bei padidinti jautrumą saulės spinduliams, todėl saulėtu metų laiku ar besigydydami spinduline terapija vartokite ją saikingai.

VAISTINĖ RAMUNĖLĖ

KAIP VEIKIA?

Ramunių užpilas gelbsti nuo skausmo, ypač menstruacijų metu, taip pat ramina sudirgintą skrandį. Džiovinti vaistinės ramunės žiedai nepamainomi gydant peršalimą ar kai reikia paskatinanti prakaitavimą. Ramunėlių kompresais gydomos odos ligos, taip pat artritas. Vaistinė ramunėlė gali būti skiriama ir inkstų uždegimui gydyti bei kitiems uždegimams malšinti.

KAIP VARTOTI?

Mūsų sveikatai ypač naudingi šio augalo žiedai. Sudžiovinkite juos, vengdami tiesioginių saulės spindulių. Jei džiovinsite vietoje, kurioje netrūksta lengvo vėjelio, jau po 3 dienų vaistinės ramunės žiedai taps žaliai geltoni ir bus paruošti naudojimui.

Santa Maria

SUSITIKIME PRIE GRILIO!

KEPKITE KESADILIJAS VASARĄ LAUKE ANT GRILIO !

KESADILIJOS SU KUMPIU IR SŪRIU

Paruoškite įdaro ingredientus: supjaustykite griežinėliais kumpį, pievagrybius, pomidorus. Susmulkinkite laiškinius svogūnus ir kalendras.

Paruoškite kesadiliją – ant takų padažu pateptos tortilijos dėkite supjaustytą kumpį, pievagrybius, pomidorus. Ant viršaus užberkite žalumynų bei šiek tiek sūrio. Tortiliją uždenkite kita tortilija ir švelniai paspauskite. Ant aliejumi pateptų grilio grotelių dėkite paruoštą kesadiliją ir ant vidutinės kaitros kepkite maždaug 2–4 minutes iš kiekvienos pusės, kol sūris išsilydys.

Kesadilijas supjaustykite trikampiais ir patiekite.

- 1 pak. vidutinio dydžio arba didelių tortilijų SANTA MARIA
- 250 g tarkuoto sūrio
- 300 g karštai rūkyto kumpio
- Padažo SANTA MARIA TACO SAUCE
- Pomidorų, pievagrybių
- Laiškinių svogūnų, kalendrų

PATARIMAS
Tortilijas galite naudoti visiems ant grilio gaminamiems patiekalams - pašildykite jas ir suvyniokite ar tiesiog sudėkite mėgstamus produktus: karštas dešreles, keptas daržoves, žuvį ar plėšytą mėsą. Viską pagardinkite SANTA MARIA lauko kepsnių padažais.

SKANAUS!

www.santamaria.lt /prieskoniai /santamarialietuva

Tradicijas PRALENKIANTYS PYRAGAI

„Galette“ – tai vasara dvelkianti prancūziška klasika, kurioje harmoningai pinasi vaisių gaiva ir burnoje tirpstančios tešlos trapumas. Šis, regis, toks paprastas, tačiau nepaprastai gardus trapios tešlos pyragas gali dar maloniau nustebinti, jei įprastus ingredientus pakeisite netikėtomis alternatyvomis – sveikesniais miltais ir daržovėmis!

ŠPINATŲ IR ARTIŠOKŲ „GALETTE“

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

Tešlai:
- 120 g grikių miltų
- 100 g kvietinių miltų
- 1 a. š. druskos
- 120 g šalto sviesto
- 1 kiaušinio
- 2 v. š. šalto vandens

Įdarui:
- 200 ml grietinės
- 2 kiaušinių
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 100 g ementalio sūrio
- 50 g parmezano
- 100 g šviežių špinatų
- 4 artišokų

Dubenyje sumaišykite abiejų rūšių miltus bei druską. Sudėkite šaltą, gabalėliais supjaustytą sviestą ir pirštų galiukais gerai įtrinkite jį į miltus. Atskirame inde išplakite kiaušinį, įpilkite vandens, šiek tiek pamaišykite ir suberkite tešlos trupinius iš miltų ir sviesto. Minkykite tešlą, kol viskas sukibs į vientisą masę, tuomet suformuokite rutulį, įvyniokite į maistinę plėvelę ir 30 minučių palaikykite šaldytuve.

Kol tešla šąla, paruoškite įdarą. Į dubenį sudėkite grietinę, suberkite tarkuotus ementalio ir parmezano sūrius, įmuškite kiaušinius, įberkite druskos bei pipirų ir viską gerai išmaišykite. Į virimui skirtą puodą suberkite špinatų lapelius, įpilkite šaukštą vandens ir pakaitinkite aukštoje temperatūroje, kol špinatai suminkštės – 1–2 minutes.

Atvėsusią tešlą padėkite ant stalviršio, užkloto kepimo popieriumi, ir šiek tiek pakočiokite, kad tešla susiplotų. Suformuotą pagrindą padenkite grietinės-sūrio įdaru, o ant viršaus paskirstykite špinatus bei susmulkintus artišokus. Kraštus palikite nepadengtus ir, sudėję įdarą, atsargiai juos užlankstykite. Pyragą su kepimo popieriumi perkelkite į skardą, pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 190 °C, ir kepkite maždaug 35 minutes.

PYRAGUI PUIKIAI TIKS TIEK ŠVIEŽI, TIEK ALYVUOGIŲ ALIEJUJE KONSERVUOTI ARTIŠOKAI.

GRŪDĖTĄ VARŠKĘ GALITE PAKEISTI FETA, TAČIAU TUOMET DRUSKOS Į ĮDARĄ NEDĖKITE – SŪRUMO SUTEIKS PATI FETA.

RUOŠDAMI TEŠLĄ, NAUDOKITE TIK ŠALTUS INGREDIENTUS IR ILGAI NEMINKYKITE, NES KITAIP IŠKEPUSI TEŠLA TAPS ITIN KIETA.

PORŲ IR BULVIŲ „GALETTE“

Paruošimo laikas: 80 min. / 4 porcijos

Tešlai:
- 120 g kukurūzų miltų
- 100 g viso grūdo kvietinių miltų
- 1 a. š. druskos
- 120 g šalto sviesto
- 1 kiaušinio
- 2 v. š. grietinės

Įdarui:
- 1 kiaušinio
- 100 g grūdėtos varškės
- 150 ml grietinės
- 50 g parmezano
- 100 g gaudos sūrio
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ½ a. š. čiobrelių prieskonių
- 150 g porų
- 250 g šviežių bulvių
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. susmulkintų česnakų laiškų
- 1 v. š. fetos

Dubenyje sumaišykite abiejų rūšių miltus bei druską. Sudėkite šaltą, gabalėliais supjaustytą sviestą ir pirštų galiukais gerai įtrinkite jį į miltus. Atskirame inde išplakite kiaušinį, įmaišykite grietinę ir supilkite į dubenį su miltais ir sviestu. Minkykite tešlą, kol ji taps vientisa, tuomet suformuokite rutulį, įvyniokite į maistinę plėvelę ir 30 minučių palaikykite šaldytuve.

Į švarų dubenį įmuškite kiaušinį, sudėkite grietinę, grūdėtą varškę, druską, pipirus, čiobrelius, tarkuotus parmezano bei gaudos sūrius ir viską gerai išmaišykite. Porą supjaustykite smulkiais žiedeliais, o bulves – plonais griežinėliais. Daržoves apibarstykite druska ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

Atvėsusią tešlą padėkite ant stalviršio, užkloto kepimo popieriumi, ir šiek tiek pakočiokite, kad ji susiplotų. Suformuotą pagrindą padenkite įdaru – sūrio mase bei daržovėmis. Kraštus palikite nepadengtus ir, sudėję įdarą, atsargiai juos užlankstykite. Pyragą su kepimo popieriumi perkelkite į skardą, pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite maždaug 35 minutes. „Galette“ apibarstykite smulkintais česnakų laiškais bei fetos sūrio gabalėliais.

POMIDORŲ IR CUKINIJŲ „GALETTE“

Paruošimo laikas: 2 val. / 4 porcijos

Tešlai:
- 250 g viso grūdo speltos miltų
- 130 g šalto sviesto
- 2 kiaušinių
- 1 a. š. druskos
- 1 v. š. grietinės
- 1 v. š. sezamų sėklų

Įdarui:
- 1 kiaušinio
- 100 g rikotos
- 150 g grietinės
- 50 g parmezano
- 50 g gaudos sūrio
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 250 g pomidorų
- 150 g cukinijų
- 3 šakelių šviežių čiobrelių
- 1 a. š. medaus

Kubeliais pjaustytą šaltą sviestą pirštų galiukais įtrinkite į speltos miltus. Įberkite druskos, įmuškite vieną kiaušinį, sudėkite grietinę ir išminkykite iki vientisos masės. Suformuokite rutulį, įvyniokite į maistinę plėvelę ir palaikykite šaldytuve 30 minučių.

Švariame inde sutrinkite rikotą, įmaišykite grietinę, plaktą kiaušinį, tarkuotus parmezano bei gaudos sūrius, įberkite druskos ir pipirų. Cukiniją supjaustykite plonais griežinėliais, apibarstykite druska ir palaukite apie 10 minučių, kol išsiskirs skystis. Skystį nupilkite, o cukinijos griežinėlius nusausinkite. Pomidorus supjaustykite mažais gabalėliais.

Atvėsusią tešlą padėkite ant stalviršio, užkloto kepimo popieriumi, ir šiek tiek pakočiokite, kad tešla susiplotų. Suformuotą pagrindą tolygiai padenkite sūrio įdaru – tešlos kraštus palikite nepadengtus. Ant sūrio masės išdėliokite cukinijos griežinėlius, užberkite pomidorus ir uždėkite čiobrelių šakeles. Tuomet užlankstykite pyrago kraštus, ištepkite juos plaktu kiaušiniu ir apibarstykite sezamų sėklomis. „Galette“ su kepimo popieriumi perkelkite į skardą, pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite maždaug 40 minučių.

„IKI ŪKIS" – UŽAUGINTA *prie pat namų*

„IKI" – JŪSŲ MAISTO ŽINOVAS.

Šiltasis metų laikas yra tikra dovana visai gamtai. Medžiai žaliuoja lyg išprotėję, kažkur viduryje rugių lauko į dangų stiebiasi rugiagėlė, o Lietuvos ūkiuose auga gardžiausios daržovės ir sirpsta sultingiausi vaisiai bei uogos. Būtent tokius – užaugintus Lietuvoje – „IKI ŪKIS" produktus rasite „IKI" parduotuvėse.

Norėdami numalšinti jūsų smalsumo troškulį, į „IKI ŪKIS" asortimento pažinimo kelionę leidomės kartu su skyriaus vadovu Žilvinu Sendravičiumi, kuris papasakojo apie ilgametį bendradarbiavimą su Lietuvos ūkininkais.

Jau daugiau nei 20 metų trunkanti partnerystė su vietiniais ūkininkais byloja apie gilias tradicijas, įdirbį ir profesionalumą kiekviename žingsnyje. Žilvinas sako, kad labai vertina ilgametį bendradarbiavimą, kuris leidžia užtikrinti į kliento rankas atiduodamų produktų kokybę, šviežumą bei skonį.

Didžioji dalis „IKI ŪKIS" daržovių auginamos Žemaitijos ir Aukštaitijos regionuose, o vėliau iškeliauja į po visą Lietuvą išsibarsčiusių „IKI" parduotuvių lentynas. Būkite tikri, kad bulves, kopūstus, morkas, svogūnus, salierus, lapines salotas, burokėlius, agurkus ir pomidorus perkate šviežius ir užaugintus Lietuvos žemėje!

Jei daržovių būtų maža, primename, jog nuo sodo medžių nuraškyti obuoliai ir saulėje prisirpusios braškės, avietės bei gervuogės taip pat auginamos Lietuvoje, kad vėliau atsidurtų ant jūsų vakarienės stalo.

Vasara suteikia nesuskaičiuojamą galybę progų mėgautis gaiviais patiekalais, lepinti savo kūną sultingais vaisiais bei šviežiomis daržovėmis. O mes pasirūpiname, kad Lietuvos ūkiuose užaugintas gėrybes rastumėte kiekvienos „IKI" parduotuvių lentynose!

ŪKIS
IŠSKIRTINAI LIETUVIŠKAS

„IKI ŪKIS"
plautos morkos

„IKI ŪKIS"
kokteiliniai
pomidorai

„IKI ŪKIS"
mažosios
romaninės
salotos

KARŠTI *patarimai*

Grilis itin populiarus vasariškuose vakarėliuose, tačiau jei norite pasiekti tikrąsias gastronomines aukštumas, turite žinoti keletą jo taisyklių. Mažos profesionalių šefų paslaptys padės užkariauti svečių širdis – juk tobulumas slypi mažuose dalykuose, tiesa?

GROTELĖS

Kaskart panaudojus grilį, būtina kruopščiai išvalyti ir švariai nuplauti groteles bei visus grilio įrankius. Prie grotelių ar įrankių prikepę likučiai gali sugadinti net aukščiausios kokybės mėsos skonį.

DRUSKA

Jeigu kepate nemarinuotą mėsą, pasūdykite ją kepdami. Druska linkusi gerti drėgmę, todėl užberkite jos tik tuomet, kai mėsa jau bus beveik iškepusi – taip ji išliks sultinga.

MARINAVIMAS

Mėsą stenkitės supjaustyti vienodo dydžio ir storio gabalėliais – jie ne tik tolygiau marinuosis, bet ir keps. Marinatą paruoškite likus bent kelioms valandoms iki kepimo, o jeigu turite galimybę, užmarinuokite mėsą iš vakaro.

ĮRANKIAI

Svarbiausia, kepdami grilyje, nenaudokite šakutės. Jei mėsą subadysite, iš jos išbėgs visos sultys ir kepsnys, kuris galėjo būti neatsispiriamai gardus, taps sausas bei sunkiai įkandamas. Įsigykite specialiai griliui skirtas žnyples ir naudokite tik jas.

TEMPERATŪRA

Prieš kepdami, mėsą kurį laiką palaikykite kambario temperatūroje. Ji iškeps kur kas tolygiau ir skaniau, jei nepatirs staigaus temperatūrų skirtumo.

VARTYMAS

Grilyje kepamą mėsą stenkitės apversti tik vieną kartą viso kepimo metu. Mažiau vartoma mėsa iškepa tolygiau, o jos paviršiuje susiformuoja gardi plėvelė, suteikianti kepsniui unikalų skonį. Kai manote, kad jau laikas apversti mėsą, suimkite ją žnyplėmis ir atsargiai pakelkite. Jei ji limpa prie grotelių, dar kelias minutes pakepkite ir tik tuomet apverskite.

PATIEKIMAS

Grilyje keptą mėsą norisi valgyti iškart, vos tik nuimate ją nuo grotelių, tačiau neskubėkite. Ką tik iškepusią mėsą įvyniokite į foliją, palaukite apie 20 minučių ir tik tuomet patiekite. Per šį laiką mėsoje tolygiai pasiskirstys sultys ir kepsnys bus maloniai minkštas.

VIŠTIENA

Jei vištieną kepate su odele, gausiai ištepkite ją sviestu ar aliejumi. Papildomas riebalinis sluoksnis užtikrins, kad mėsa neprarastų savo riebalų ir neišsausėtų.

DEŠRELĖS

Dešreles kepkite tik ant mažos ar vidutinės ugnies, kad neįtrūktų odelė ir neišbėgtų sultys, kuriose slypi svarbiausios skonio savybės. Skonis bus dar stipresnis, jei prieš kepdami dešreles grilyje, apvirsite jas alaus ir vandens mišinyje.

DARŽOVĖS

Dažniausiai grilyje kepamos bulvės arba kukurūzai. Prieš kepdami šias daržoves, gausiai aptepkite jas sviestu ir užberkite mėgstamų prieskonių. Daržoves visuomet kepkite suvyniotas į foliją ant vidutinio stiprumo ugnies.

SAULĖS SPINDULIAI *lėkštėje*

Saulėje prisirpusios daržovės kaip niekas kitas suteikia patiekalams ypatingai sodrų skonį. Ragaukite šiltus saulės spindulius ir pamaloninkite gomurį šviežiu tyrumu – viskas viename pomidorų pilname šaukšte!

1 Nuplaukite pomidorus ir smulkiai juos supjaustykite.

2 Pomidorų gabalėlius suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, užberkite šiek tiek druskos, suberkite smulkintą česnaką ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

3 Skardą su visais ingredientais pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite apie 35 minutes – kol pomidorai suminkštės.

4 Į virimui skirtą puodą įpilkite šaukštą alyvuogių aliejaus, suberkite smulkiais žiedeliais supjaustytą raudonąjį svogūną ir pakepinkite apie 2 minutes.

5 Į puodą su svogūnais suberkite keptus pomidorus ir viską sutrinkite rankiniu trintuvu. Tuomet į puodą supilkite vandenį arba sultinį ir dar šiek tiek pavirkite.

6 Galiausiai į puodą sudėkite baziliko lapelius ir, jeigu reikia, įberkite prieskonių – druskos bei pipirų. Sriubą patiekite su duonos skrebučiais bei čiobreliais.

POMIDORŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1,5 kg pomidorų
- 3 skiltelių česnako
- 3 šakelių šviežio čiobrelio
- 7 šviežio baziliko lapelių
- 1 a. š. druskos
- 30 ml alyvuogių aliejaus
- 1 svogūno
- 30 ml vandens arba daržovių sultinio
- 3 saujų duonos skrebučių kubelių

JEI NORITE, VANDENS PILKITE MAŽIAU ARBA DAUGIAU – NUO JO KIEKIO PRIKLAUSYS SRIUBOS TIRŠTUMAS.

Pratvirtink savo iškylą Arimex užkandžiais!

Arimex

RIEŠUTAI IR DŽIOVINTI VAISIAI

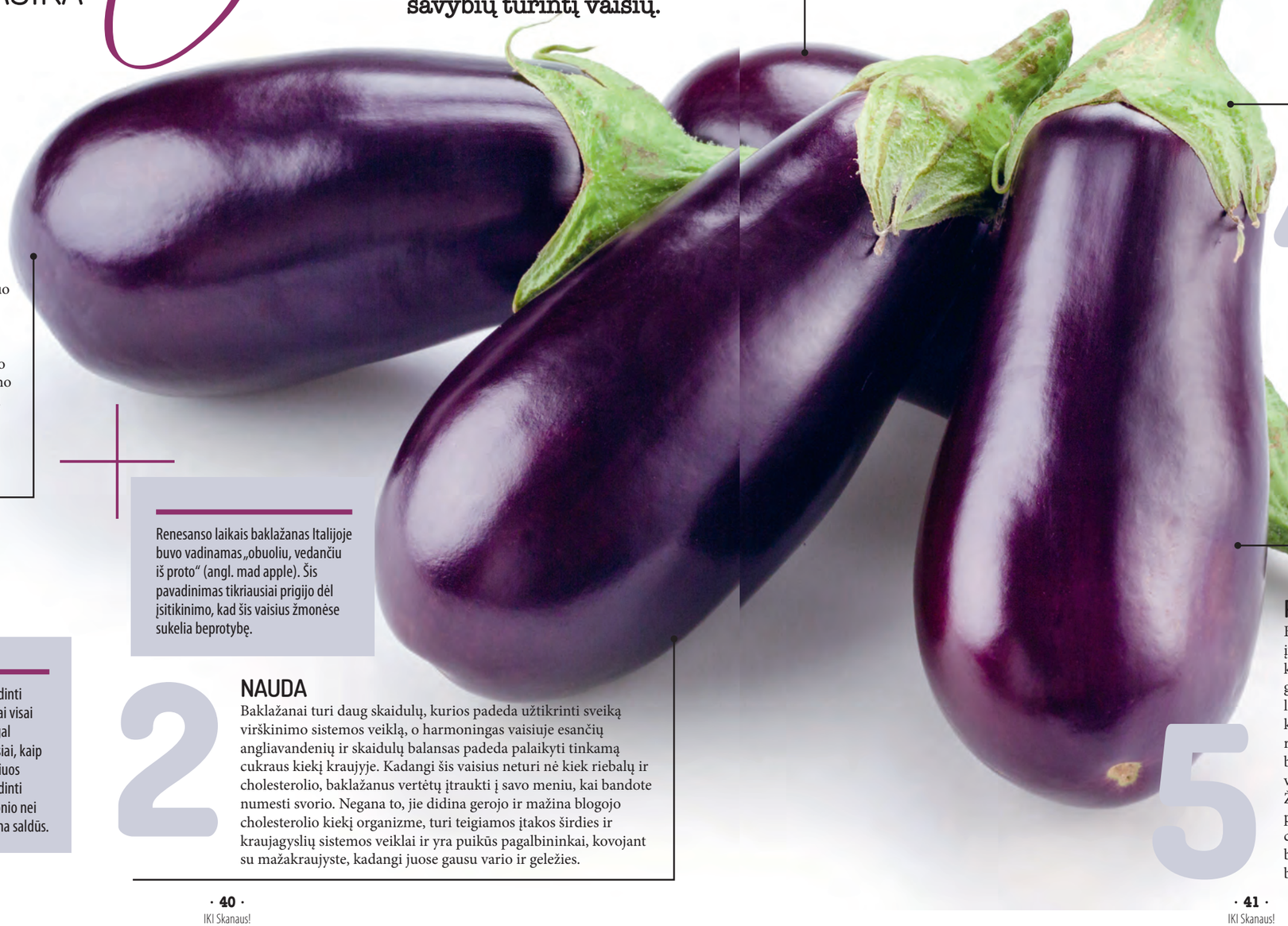
valgau sveikai ir skaniai

- ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS
- KELIONĖ TOBULOS FIGŪROS LINK
- KULINARINĖS TENDENCIJOS
- GRAŽAUS KŪNO RECEPTAS
- GUNDANTI DARŽOVIŲ PALETĖ
- „PAGAMINTA IKI”: KAI TRŪKSTA LAIKO
- NAUDA IŠ JŪROS GELMIŲ
- SALOTOS STIKLAINYJE
- „IKI SKANAUS!” VAIKAMS: GREITASIS MAISTAS SVEIKAI

#ATRASKITEMAISTOKOKYBE

Violetinė KLASIKA

Tiems, kurie į baklažanus vis dar žiūri skeptiškai, pateikiame ištisą sąrašą argumentų, kurie privers pamilti šį keistą violetinį naudingų savybių turintį vaisių.



1 KILMĖ IR ĮVAIROVĖ

Baklažanai į Europą atkeliavo tik XIII-XIV a., nors Kinijoje ir Indijoje jie buvo auginami jau nuo V a. Anuomet baklažanai augo tik šiltame klimate ir išaugdavo į nesimpatiškos išvaizdos šviesios spalvos vaisių. Šiandien jie atrodo kur kas patraukliau, o ir baklažano spalvų paletė gerokai platesnė. Jų būna baltų, geltonų ar net žalių, tačiau Lietuvoje populiariausi ir geriausiai mums pažįstami – violetiniai baklažanai.

Renesanso laikais baklažanas Italijoje buvo vadinamas „obuoliu, vedančiu iš proto“ (angl. mad apple). Šis pavadinimas tikriausiai prigijo dėl įsitikinimo, kad šis vaisius žmonėse sukelia beprotybę.

Esame įpratę baklažanus vadinti daržovėmis, tačiau iš tiesų tai visai ne daržovės! Baklažanai pagal botaninį apibrėžimą yra vaisiai, kaip ir pomidoras ar paprika, kuriuos kulinarijoje esame įpratę vadinti daržovėmis dėl aitresnio skonio nei vaisiai, kurie dažniausiai būna saldūs.

2 NAUDA

Baklažanai turi daug skaidulų, kurios padeda užtikrinti sveiką virškinimo sistemos veiklą, o harmoningas vaisiuje esančių angliavandenių ir skaidulų balansas padeda palaikyti tinkamą cukraus kiekį kraujyje. Kadangi šis vaisius neturi nė kiek riebalų ir cholesterolio, baklažanus vertėtų įtraukti į savo meniu, kai bandote numesti svorio. Negana to, jie didina gerojo ir mažina blogojo cholesterolio kiekį organizme, turi teigiamos įtakos širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai ir yra puikūs pagalbininkai, kovojant su mažakraujyste, kadangi juose gausu vario ir geležies.

3 PARDUOTUVĖJE

Kai renkatės baklažanus, atkreipkite dėmesį į jų išvaizdą. Sveiko baklažano odelė turi būti lygi, tampri, tamsiai violetinės spalvos ir be pastebimų išorinių pažeidimų, o lapeliai – šviesiai žali ir neapdžiūvę. Baklažanas turėtų būti tvirtas – minkštas vaisius yra pernokęs, todėl bus gerokai kartesnis. Tinkamai sunokusio vaisiaus minkštimas būna baltas, o sėklyčių jame beveik nėra. Neprinokusį baklažaną galite laikyti kambario temperatūroje ir per kelias dienas jis sunoks.

Norėdami sušvelninti baklažano kartumą, baklažano minkštimą gausiai apiberkite prieskoniais, palaikykite apie 20 minučių ir nuplaukite. Baklažanas linkęs sugerti riebalus, todėl verčiau kepkite ne keptuvėje, o orkaitėje arba grilyje. Prieš kepdami grilyje, baklažano gabalėlius ištepkite plonu alyvuogių aliejaus sluoksniu, apibarstykite druska bei pipirais ir suvyniokite į foliją.

4 MAISTINĖS MEDŽIAGOS

Kaip ir daugelis kitų natūralios kilmės augalų, baklažanas turi daug naudingų maistinių medžiagų. Be vitaminų A, C, B1, B3, B6, B9 ir K, mineralų magnio, kalio, kalcio, vario, skaidulų bei antioksidantų, baklažanuose randama ir išskirtinės maistinės medžiagos – fitonutriento nasunino. Ši medžiaga reikšmingai gerina pažinimo funkciją bei psichinę sveikatą. Baklažanas turi mažai kalorijų: 100-te gramų jų tik 24-ios. Vis dėlto, baklažanuose gausu vandens – jis sudaro stulbinančius 92,4 % viso vaisiaus. Likusi dalis susideda iš 1,01 % baltymų, 5,7 % angliavandenių ir vos 0,19 % riebalų. Šis vertingos ir unikalios sudėties vaisius yra puikus pagalbininkas, padedantis palaikyti tiek kūno, tiek psichinę sveikatą.

5 PARUOŠIMO BŪDAI

Baklažanas – itin universalus vaisius, todėl jį galime paruošti įvairiausiais būdais. Dažniausiai baklažano griežinėliai kepami keptuvėje, neretai ir orkaitėje arba grilyje, o kartais iš šio vaisiaus gaminama pasta. Baklažanai dėl savo kempinės tekstūros linkę sugerti riebalus, todėl kepimui vertėtų rinktis tik aukštos kokybės aliejų, o iškepusius griežinėlius išdėlioti ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalų perteklių. Orkaitėje baklažanus galite kepti kartu su pomidorais arba paprikomis, o vasarą keptas baklažanas puikiai tiks salotose su alyvuogėmis. Žinoma, nepamirškite žymiojo „baba ganoush“ užkandžio – pastos, pagamintos iš baklažano, česnako, maltų sezamų kremo „tahini“, citrinų sulčių bei prieskonių. Ne mažiau nuostabūs patiekalai iš baklažanų yra graikiškas apkepas musaka bei italų mėgstamas baklažanų troškinys „parmigiana“.

FETA ĮDARYTI BAKLAŽANAI

Paruošimo laikas: 80 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 2 baklažanų
- ½ a. š. druskos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 150 g fetos

Padažui:
- 4 v. š. šviežių petražolių
- 2 skiltelių česnako
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- ¼ a. š. druskos

Baklažanus nuplaukite, nusausinkite ir išilgai perpjaukite pusiau. Minkštąją dalį apiberkite druska ir palikite 15 minučių, tuomet nuplaukite ir nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Atsargiai išpjaukite kiekvienos puselės minkštimą ir smulkiai jį supjaustykite. Į gautus „laivelius“ įvarvinkite šlakelį alyvuogių aliejaus, suberkite minkštimo gabalėlius ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Kepkite apie 30 minučių, tuomet ištraukite iš orkaitės, apibarstykite smulkiais fetos gabalėliais ir kepkite dar 10 minučių. Kol baklažanai kepa, paruoškite padažą. Į dubenį supilkite alyvuogių aliejų, suberkite smulkintą česnaką bei petražoles, įberkite druskos ir viską gerai išmaišykite. Baklažanus patiekite su paruoštu padažu. Skanaus!

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 500 G):

Energinė vertė: **2807 kJ/ 671 kcal**
Baltymai: **18,1 g**
Riebalai: **48,4 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **15,4 g**
Angliavandeniai: **49,6 g**
Cukrūs: **17,9 g**
Skaidulos: **13,8 g**
Natris: **1833 mg**
Kalcis: **49,1 mg**
Geležis: **2,0 mg**

RYTIETIŠKA BAKLAŽANŲ UŽTEPĖLĖ

Paruošimo laikas: 2 val. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 2 vidutinio dydžio baklažanų
- 2 skiltelių česnako
- 1 v. š. citrinų sulčių
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. „tahini“ pastos
- ½ a. š. rūkytos saldžiosios paprikos prieskonių
- 1½ a. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų
- ½ a. š. druskos
- 2 v. š. šviežių petražolių

Baklažanus nuplaukite, nusausinkite, keliose vietose pabadykite peiliu ir vieną šalia kito sudėkite į skardą, išklotą kepimo popieriumi. Baklažanus pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite 1 valandą. Bekepant baklažanus kelis kartus apverskite, o kai iškeps, nulupkite juos ir palaukite, kol šiek tiek atvės. Išskobkite minkštimą, sudėkite į dubenį ir sutrinkite šakute. Tuomet suberkite smulkintą česnaką, supilkite „tahini“ pastą, įberkite druskos, pipirų, rūkytos paprikos, įpilkite porą šaukštų alyvuogių aliejaus ir citrinos sulčių. Viską gerai išmaišykite, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, papuoškite petražolėmis ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 200 G):

Energinė vertė: **800 kJ/191 kcal**
Baltymai: **4,1 g**
Riebalai: **11,8 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **1,7 g**
Angliavandeniai: **21,4 g**
Cukrūs: **11,8 g**
Skaidulos: **10,4 g**
Natris: **400 mg**
Kalcis: **54,5 mg**
Geležis: **1,4 mg**

GREITAI PARUOŠIAMI BAKLAŽANAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 2 vidutinio dydžio baklažanų
- ½ a. š. druskos
- 2 v. š. sojų padažo
- 2 a. š. sezamų sėklų
- 3 laiškinių svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 50 ml sezamų aliejaus kepimui

Baklažanus nuplaukite, nusausinkite ir supjaustykite lazdelėmis. Baklažanų šiaudelius suberkite į rėtinį indą, apibarstykite druska, gerai išmaišykite ir palaukite, kol nuvarvės išsiskyręs vanduo. Kiniškoje keptuvėje įkaitinkite sezamų aliejų, suberkite nuplautas ir nusausintas baklažanų lazdeles ir apkepkite iš visų pusių – trumpai ir aukštoje temperatūroje. Tuomet į keptuvę suberkite susmulkintą ar išspaustą česnaką bei sezamų sėklas ir šiek tiek pamaišykite. Galiausiai supilkite sojų padažą, citrinų sultis, suberkite susmulkintus svogūnus ir maišydami kepkite dar apie minutę. Baklažanų šiaudelius patiekite karštus.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 500 G):

Energinė vertė: **2062 kJ/ 493 kcal**
Baltymai: **6,8 g**
Riebalai: **33,0 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **4,8 g**
Angliavandeniai: **51,9 g**
Cukrūs: **18,6 g**
Skaidulos: **14,5 g**
Natris: **1276 mg**
Kalcis: **85,9 mg**
Geležis: **2,2 mg**

TICHĖ
UNIKALUS NEPAKEISTAS NATŪRALUS
UNIKALUS
skoniu ir sudėtimi.
Ca2+ Mg2+ SO4 2-
Vertingi MINERALAI
NEPAKEISTAS
toks, kokį sukūrė gamta.
pH 7.6-8
Premium KOKYBĖ
NATŪRALUS
iš saugaus 689 m. šaltinio.
100%
Iš GAMTOS
TICHĖ
NATURAL MINERAL WATER
STILL
AgroBalt'2000
pH 7,6-8,0
From 689 m depth
Premium QUALITY
tiche.lt
facebook.com/TICHEWATER/

MAISTO PARUOŠIMAS

Virta, kepta orkaitėje, ruošta garuose ar grilyje – TAIP! Kepta aliejuje ir apvoliota džiūvėsėliuose – NE!

PORCIJOS DYDIS

Valgykite dažniau ir mažomis porcijomis – idealiu atveju kas tris valandas. Pavalgykite likus mažiausiai 2 valandoms iki treniruotės ir ne vėliau nei 3 valandoms iki miego.

Kelionė TOBULOS FIGŪROS LINK

Jeigu būtų apdovanojimas už aktyviausią metų laiką, be abejonės, šią nominaciją laimėtų vasara. Geras oras vilioja iškišti nosį į lauką, kur laukia platus aktyvių veiklų, ne tik smagių, bet ir padedančių palaikyti fizinę formą, pasirinkimas. Kad ir kiek svajotume apie savaime sugrįžtančią tobulą figūrą, po žiemos atgauti grakščias kūno linijas gali tapti iššūkiu net tuomet, kai turime pačias palankiausias sąlygas – gerą orą, mėgstamą sportinę veiklą ir vidinį užsispyrimą.

Siekiant tobulos figūros, sportas be sveikos ir subalansuotos mitybos, deja, nėra toks jau galingas ginklas. Tačiau jei fizinės veiklos derinamos su protingai suplanuotu valgiaraščiu, rezultatai bus pastebimi kur kas greičiau nei tikėjotės. Sukaupkite visą savo užsidegimą ir skirkite laiko tiek mėgstamai fizinei veiklai, tiek maistingų ir sveikų patiekalų gamybai. Kai atsidursite virtuvėje, prireiks viso jūsų atkaklumo, užsispyrimo, ištvermingumo, ryžto bei vaizduotės – tai laikas, kai turėsite paplušėti dėl ilgalaikių rezultatų ir sveikų santykių su maistu kūrimo. Visų pirma, svarbu išmokti, kaip atskirti, kurie produktai yra naudingi, o kurie – nereikalingos kalorijos. Atminkite, dauguma rafinuotų riebalų bei pridėtinių cukrų – tai bevertės kalorijos, kadangi šios medžiagos neturi naudingos maistinės vertės.

Mityboje, derinamoje su sportu, turėtų dominuoti vaisiai ir daržovės. Sakysite, salotomis gyvi nebūsite? Tiesa, salotos karaliauja sveikos mitybos valgiaraštyje ir dėl galimybės pasisavinti maksimalų kiekvieno produkto maistinės vertės kiekį, nes valgome juos neapdorotus, ir dėl to, jog šis patiekalas saugo mūsų brangų laiką – jos paruošiamos greitai ir paprastai. Tačiau nesijaudinkite – sveika su sportu derinama mityba įtraukia ir daug baltymų. Praturtinkite savo racioną kiaušiniais, liesa grūdėta varške, tunu, kalakutiena, riešutais, uogomis bei ankštinėmis daržovėmis. Drąsiai valgykite žuvį, ypač lašišą, jūros gėrybes, dažnai mėgaukitės jogurtu, kefyru bei kitais gerųjų bakterijų gausiais gėrimais, nepamirškite šalavijo (angl. chia) sėklų, avižų dribsnių, nebijokite alyvuogių aliejaus ir netgi medaus. Visi šie produktai yra ne tik skanūs, bet ir sveiki, todėl neužkirs kelio pasiekti norimą figūrą.

Vis dėlto, tinkamų produktų pasirinkimas nėra vienintelis faktorius, siekiant tobulinti kūno linijas. Ne mažiau svarbu ir tai, kaip pats produktas apdorojamas. Norint pasiekti efektyvių rezultatų, rekomenduojama vengti aliejuje kepto maisto – verčiau virkite, troškinkite, kepkite orkaitėje arba pasinaudokite vasaros teikiamais malonumais ir maistą kepkite grilyje. Ir skanu, ir sveika, ir smagu!

Nepamirškite vieno svarbiausių dalykų – gerkite daug skysčių. Jei nemėgstate gryno vandens, pagardinkite jį citrina, agurkais, imbieru, mėtomis ar rozmarinu – rinkitės tai, ką mėgstate. Vandenį su minėtais ingredientais patartina pasiruošti iš vakaro arba anksti ryte, kad vanduo spėtų pasisavinti naudingąsias pagardų medžiagas bei skonio savybes. Sukaupkite savo užsispyrimą, jei reikia, pasitarkite su mitybos specialistais, susidraugaukite su sveiku maistu ir siekite savo tikslo! Sėkmės!

NESUNAUDOTĄ GRANOLĄ LAIKYKITE SANDARIAI UŽDARYTAME STIKLAINYJE.

NAMINĖ GRANOLA SU VAISIAIS, JOGURTU IR MEDUMI

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 1 banano
- 1 persiko
- 2 v. š. šviežių arba džiovintų spanguolių
- 2 a. š. medaus
- 300 g graikiško jogurto

Granolai:

- 70 g avižų dribsnių
- 30 g kokosų miltų
- 30 g migdolų drožlių
- 1 v. š. saulėgrąžų
- 1 v. š. sezamų sėklų
- 1 v. š. medaus
- 1 v. š. kokosų aliejaus
- 2 v. š. vandens

Dubenyje sumaišykite avižų dribsnius, miltus, migdolų drožles, saulėgrąžas bei sezamų sėklas. Viską užpilkite medumi, kokosų aliejumi bei vandeniu ir gerai išmaišykite. Troškinimui skirtą indą išklokite kepimo popieriumi, supilkite į jį granolos masę ir 20 minučių kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 150 °C. Kepamą granolą bent kartą pamaišykite, kad ji iškeptų tolygiai. Atvėsusią keptą granolą suberkite į nedidelius dubenėlius, įberkite spanguolių, bananų bei persikų gabalėlių ir užpilkite graikišku jogurtu, sumaišytu su medumi.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 350 G):

Energinė vertė: **2640 kJ/ 631 kcal**
Baltymai: **28,7 g**
Riebalai: **23,9 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **9,6 g**
Angliavandeniai: **86,2 g**
Cukrūs: **86,2 g**
Skaidulos: **15,9 g**
Natris: **170,5 mg**
Kalcis: **276,4 mg**
Geležis: **3,7 mg**

GRILYJE KEPTA VIŠTIENA SU RYTIETIŠKOMIS SALOTOMIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 300 g vištienos filė
- ½ a. š. druskos
- ½ a. š. rūkytos paprikos prieskonių
- ½ a. š. česnako granulių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 2 v. š. aliejaus kepimui

Salotoms:
- 100 g bulguro
- ½ mažo svogūno
- 1 saujos šviežių petražolių
- 3 v. š. šviežių mėtų
- 2 pomidorų
- 1 mažo agurko
- žiupsnelio druskos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Vištienos filė apibarstykite druska, rūkyta paprika bei česnakų granulėmis ir prieskoniu gerai įtrinkite į mėsą. Apšlakstykite filė alyvuogių aliejumi bei citrinų sultimis ir marinuokite apie 15 minučių.

Išvirkite bulgurą pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas, nupilkite vandens perteklių ir palaukite, kol atvės. Smulkiai supjaustykite svogūną, petražoles ir mėtas, o pomidorus ir agurkus – kubeliais. Daržoves ir prieskonines žoleles sudėkite į indą su bulguru, įberkite druskos, apšlakstykite citrinų sultimis bei alyvuogių aliejumi ir viską gerai išmaišykite. Grilio keptuvėje įkaitinkite šlakelį aliejaus, sudėkite marinuotą vištieną ir apkepkite iš abiejų pusių. Kai vištiena iškeps, keptuvę nukelkite nuo kaitros, uždenkite folija ir leiskite kelias minutes pastovėti, kad tolygiai pasiskirstytų mėsoje esančios sultys. Galiausiai mėsą supjaustykite gabalėliais ir patiekite su gaiviomis rytietiškomis salotomis.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 470 G):

Energinė vertė: **3556 kJ/ 850 kcal**	Cukrūs: **7,3 g**
Baltymai: **55,1 g**	Skaidulos: **9,6 g**
Riebalai: **48,7 g**	Natris: **605 mg**
Sočiosios riebalų rūgštys: **7,3 g**	Kalcis: **85,5 mg**
Angliavandeniai: **51,6 g**	Geležis: **4,2 mg**

„Bio Village" bulgur kruopos

RYTIETIŠKOS SALOTOS ĮPRASTAI GAMINAMOS SU BULGURU, TAČIAU JĮ GALITE PAKEISTI BOLIVINE BALANDA.

LAŠIŠA SU BROKOLIAIS, ŽIRNELIAIS IR AVOKADU

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 300 g lašišos filė
- žiupsnelio druskos
- 200 g žaliųjų žirnelių
- 300 g brokolių
- 1 avokado
- 6 šviežio baziliko lapelių
- 1 citrinos

Brokolius nuplaukite, supjaustykite mažais gabalėliais ir kartu su žirneliais suberkite į pasūdytą verdantį vandenį. Virkite apie 5 minutes. Virtas daržoves iškart perkelkite į dubenį su lediniu vandeniu, šiek tiek palaikykite ir nupilkite. Avokadą nulupkite, supjaustykite ir apšlakstykite citrinos sultimis, o lašišą apibarstykite druska. Įkaitinkite grilio keptuvę, sudėkite lašišą odele į apačią ir kepkite apie 4 minutes iš vienos pusės, tuomet apverskite ir kepkite dar 2,5 minutės. Naudodami žnyples paverskite lašišą ant vieno šono, o po to ant kito – kiekvieną pusę kepkite apie 10–20 sekundžių. Lašišą patiekite su virtomis daržovėmis bei avokadu, papuoškite baziliko lapeliais ir viską apšlakstykite citrinos sultimis.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 550 G):

Energinė vertė: **2498 kJ/ 597 kcal**	Cukrūs: **12,6 g**
Baltymai: **51,3 g**	Skaidulos: **18,6 g**
Riebalai: **28,1 g**	Natris: **295,2 mg**
Sočiosios riebalų rūgštys: **5,0 g**	Kalcis: **147,1 mg**
Angliavandeniai: **40,3 g**	Geležis: **4,7 mg**

VIRTŲ DARŽOVIŲ Į ŠALTĄ VANDENĮ GALITE NEMERKTI, TAČIAU ŠALTAS VANDUO PADĖS DARŽOVĖMS IŠLAIKYTI RYŠKIŲ ŽALIĄ SPALVĄ.

KULINARINĖS *tendencijos*

Šiomis dienomis maisto ir mitybos tendencijos glaudžiai susijusios su sveikata. Produktų, turinčių naudingų maistinių medžiagų, bei sveikų patiekalų gerbėjų gretos kasdien auga žaibišku greičiu. Dėl tokio populiarumo tendencijos dažnai tampa klasika, kuria remiamės kasdienėje savo mityboje.

BE LAKTOZĖS

Žmonėms, kurie kenčia nuo celiakijos, laktozės neturintys produktai yra vienintelė išeitis, be to, daugybė žmonių šį baltymą iš savo mitybos pašalina, tikėdamiesi naudos savo kūnui. Dėl išaugusios paklausos šiandien mityba be laktozės yra kur kas įvairesnė, o produktai gerokai skanesni nei anksčiau.

„Bio Village" sojų gaminys

VITAMINAS D

Tai riebaluose tirpus mūsų organizmui reikalingas mikroelementas, kuris stiprina mūsų imunitetą, palaiko hormonų balansą, užtikrina tinkamą širdies ir kraujagyslių bei nervų sistemos veiklą. Vitaminas D natūraliai sintetinamas mūsų odoje, kai ją veikia ultravioletiniai saulės spinduliai, tačiau tenka pripažinti, kad mūsų šalyje saulės ne tiek ir daug, todėl šio vitamino privalome gauti su maistu. Vieni iš geriausių nautūralaus vitamino D šaltinių yra riebi žuvis – lašiša, tunas ar skumbrė.

PREBIOTIKAI

Prebiotikai – tai gerųjų bakterijų dauginimuisi reikalinga terpė. Prebiotikų mūsų organizmas nevirškina, tačiau jais minta gerosios bakterijos, reikalingos sveikai žarnyno veiklai palaikyti. Prebiotikų gausu cikorijose, kiaulpienėse, artišokuose, svogūnuose, česnakuose, poruose, bananuose, smidruose, avižose ir miežiuose, obuoliuose, kakavoje bei linų sėmenyse.

GAZUOTAS VANDUO

Tai mineralų turintis šaltinių vanduo, prisotintas anglies dvideginiu. Dažnai į gazuotą mineralinį vandenį papildomai pridedama natrio bei kitų mineralų. Mineralus ir vandenį prarandame prakaituodami, o vasarą tai ypač aktualu, todėl toks vanduo – puikus pasirinkimas. Vis dėlto, nepamirškite – gazuotas vanduo yra rūgštinis, todėl jį reikia vartoti su saiku, kad kūnas išlaikytų stabilų pH.

SVEIKI UŽKANDŽIAI

Kukurūzų trapučiai, virti arba kepinti avinžirniai, natūralūs riešutai be prieskonių, sūrios viso grūdo miltų lazdelės ar tapijokos traškučiai – tai itin populiarūs sveikieji užkandžiai, kuriais galite mėgautis be jokios sąžinės graužaties.

„Bio Village" duonos lazdelės su sezamu

„IKI" karališkas mišinys, 300 g

GRAŽAUS KŪNO receptas

Vasara, ko gero, kiekvienam iš mūsų pirmiausia asocijuojasi su paplūdimiu. O paplūdimyje juk taip norisi jaustis ir atrodyti gerai! Natūralu, kad šaltomis žiemomis mėgstame pavalgyti sočiau, tačiau atšilus orams ir vėl prisimename sveiką mitybą, tikėdamiesi pataisyti kūno linijas. Vis dėlto, ilgalaikiai rezultatai pasiekiami tik tuomet, kai laikomasi tęstinio sveikos mitybos bei aktyvios fizinės veiklos plano. Gera naujiena ta, jog šį tą galime nuveikti net ir paskutinę minutę!

Gražios figūra, naujas maudymosi kostiumėlis bei atpalaiduojantis gulėjimas saulėje – moterims įprastai to pakanka, kad įsižiebtų motyvacija atsikratyti papildomų, žiemos padovanotų kilogramų. Kita vertus, vyrams dažniausiai pakanka tiesiog gero oro, kad laisvu laiku sportuotų gryname ore: važinėtų dviračiu, žygiuotų, bėgiotų ar plaukiotų. Tačiau motyvacija dar ne viskas – reikia žiupsnelio disciplinos ir greitai galėsite pamiršti apie netenkinančias kūno linijas. Svarbiausia, užsibrėžkite aiškius tikslus ir nusistatykite griežtą režimą, kurio nuosekliai laikysitės. Kad grįžtumėte į gerą formą, reikės mažiausiai mėnesio, todėl pradėkite jau šiandien.

SUSIDARYKITE TRENIRUOČIŲ GRAFIKĄ

Kiekvienai jūsų kūno sričiai būtina pasirinkti tikslingai į ją nukreiptus pratimus. Visko vienu kartu neaprėpsite, todėl itin svarbu susidaryti tikslų ir detalizuotą treniruočių grafiką. Pavyzdžiui, pirmadienį skirkite viršutinei kūno daliai, o antradienį – apatinei. Trečiadienį leiskite raumenims pailsėti, ketvirtadienį stiprinkite pilvo raumenis, o penktadienį dedikuokite visą kūną stiprinantiems pratimams. Šeštadienį skirkite jėgos ir ištvermės treniruotėms, pavyzdžiui, bėgiokite gamtoje, o sekmadienį ilsėkitės be jokio kaltės jausmo. Jei nemėgstate bėgioti, rinkitės kitokius jėgos ir ištvermės pratimus – užsiimkite pilatesu ar joga. Žinoma, nepamirškite įklausyti į savo kūno poreikius ir nepersistenkite. Be abejo, tam, kad pasiektumėte rezultatų, stiprėjant kūnui būtina palaipsniui didinti ir pratimų skaičių, sudėtingumą bei treniruočių trukmę. Bet kuriuo atveju darykite tai pagal savo galimybes.

KADA TRENIRUOTIS?

Ar yra idealus laikas sportui? Taip, tačiau kiekvienas idealų laiką turime atrasti patys, nes mūsų kūnai yra skirtingi ir unikalūs. Tiksliai žinome tik tai, kad kiekvienas paros laikas turi savų privalumų ir savų trūkumų. Rytais organizme pakyla testosterono lygis, todėl dažniausiai dienos pradžia puikiai tinka jėgos treniruotėms. Kita vertus, ryte itin svarbus kruopštus apšilimas, kadangi raumenys ir sąnariai po nakties dar neišjudinti. Taigi, norėdami sportuoti pirmoje dienos pusėje, turite įsivertinti, ar galėsite treniruotei skirti pakankamai laiko. Vakaras – raumenų piko būsena. Pakilusi raumenų temperatūra leidžia pasiekti geresnius rezultatus, be to, vakarinės treniruotės padeda atsikratyti dienos streso. Negana to, vasaros vakarais oras vėsesnis nei rytais, todėl daugeliui tai priimtinesnis laikas sportuoti. Norėdami atrasti, kuris paros metas tinkamiausias jums, išbandykite visus variantus ir stebėkite, kada jaučiatės geriausiai. Beje, treniruotis nerekomenduojama likus mažiau nei 2 valandoms iki miego!

SVARBU SUBALANSUOTA MITYBA

Visų pirma, iš kasdienės mitybos išbraukite produktus, kurie nėra naudingi ir suteikia tik perteklines kalorijas – greitasis maistas, alkoholis ir cukrus. Nereikia tapti obsesiškiems, tačiau būkite sąmoningi ir stenkitės rinktis sveikesnes produktų alternatyvas. Taip pat, dažniau virkite ir rečiau kepkite, valgykite daugiau daržovių bei žuvies, o mėsos patiekalams gaminti rinkitės paukštieną – vištieną ar kalakutieną. Nesveikus užkandžius pakeiskite riešutais, o saldžius desertus – vaisių salotomis. Stenkitės, kad maisto racione būtų kuo daugiau skirtingų produktų, kurie suteiktų reikalingų maistinių medžiagų, ir, žinoma, nepamirškite gerti daug vandens. Be abejo, kartais galite save palepinti, tačiau nepiktnaudžiaukite. Pavyzdžiui, du kartus per mėnesį apsilankykite savo mėgstamame restorane ar kavinėje. Retkarčiais galite pasimėgauti ir jums patinkančiu kokteiliu ar kino teatre kramsnoti spragėsius, tačiau nepamirškite, kad po to turite sugrįžti į sveikos mitybos režimą.

FIKSUOKITE SAVO PASIEKIMUS

Nė vienas iš mūsų nesame tobulas, todėl tikėtina, kad ilgainiui prarasite motyvaciją ir nukrypsite nuo tikslo. Tokiu atveju svarbiausia nepasiduoti ir negalvoti, kad jau „viskas prarasta“. Grįžkite į sveikos gyvensenos vėžes, o kad išlaikytumėte motyvaciją, dalinkitės savo patirtimis su draugais – kalbėkite apie kasdienius pokyčius, įvardinkite tikslus, pasakokite, kaip jaučiatės. Taip pat, galite rašyti dienoraštį – jame žymėkite viską, ką padarėte ir kaip jums sekėsi. Markeriu paryškinkite kiekvieną laimėjimą: apibėgote aplink ežerą du kartus? Nuostabu!

„CLEVER" alyvuogių aliejus, 750 ml

GUNDANTI DARŽOVIŲ *paletė*

Pristatome Rytų virtuvės pasididžiavimą, užkariavusį visą Europą – falafelius! Avinžirnių maltinukus mėgsta ne tik vegetarai ar veganai. Ryškių spalvų ir pikantiškų skonių kupini patiekalai pamalonins kiekvieną, ypač, kai ruošiame juos kur kas sveikiau – kepame ne riebaluose, o orkaitėje!

HUMUSĄ GALITE PARUOŠTI IŠ ANKSTO – LAIKYKITE JĮ ŠALDYTUVE, UŽDARYTAME STIKLINIAME STIKLAINYJE, BET NE ILGIAU NEI 5 DIENAS.

SEZAMŲ FALAFELIAI SU HUMUSU IR GRAIKIŠKA DUONELE

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **500 g virtų avinžirnių**
- **2 skiltelių česnako**
- **1 mažo svogūno**
- **4 v. š. šviežių petražolių**
- **¼ a. š. aitriųjų paprikų prieskonių**
- **4 v. š. sezamų sėklų**
- **1 a. š. kalendrų sėklų**
- **1 a. š. kumino prieskonių**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **1 a. š. druskos**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **50 g viso grūdo miltų**
- **1 a. š. kepimo miltelių**

Avinžirnius nuplaukite, nusausinkite ir sudėkite į elektrinį trintuvą. Taip pat suberkite smulkintą svogūną, česnaką bei petražoles ir viską sutrinkite. Tuomet į gautą masę suberkite sezamų ir kalendrų sėklas, įberkite kumino, pipirų, aitriųjų paprikų prieskonių bei druskos, supilkite alyvuogių aliejų ir dar kartą viską sutrinkite – nesijaudinkite, jei liks stambesnių gabalėlių. Paruoštą falafelių masę suberkite į dubenį ir šaukštu įmaišykite miltus, iš anksto sumaišytus su kepimo milteliais. Iš paruoštos „tešlos" suformuokite mažus kamuoliukus ir išdėliokite kepimo skardoje, iškloto kepimo popieriumi. Pašaukite falafelius į orkaitę, įkaitintą iki 190 °C, ir kepkite apie 15 minučių.

Graikiškai duonelei:

- **400 g miltų**
- **10 g sausų mielių**
- **1 a. š. cukraus**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **200 ml šilto vandens**
- **1 a. š. druskos**

Į dubenį suberkite cukrų bei sausas mieles ir užpilkite 50 ml šilto vandens. Palaukite 10 minučių, kol mielės suputos. Į švarų dubenį suberkite miltus, įberkite druskos, išmaišykite, o po to supilkite suputojusį mielių mišinį, alyvuogių aliejų ir likusį šiltą vandenį. Išminkykite tešlą iki vientisos masės, tuomet dubenį su tešla uždenkite maistine plėvele ar medžiaginiu rankšluosčiu ir palaukite apie 40 minučių. Kai tešla iškils, dar kartą išminkykite tešlą, padalinkite ją į 8 lygias dalis ir suformuokite kamuoliukus. Palikite juos uždengtus dar 15 minučių, o kai jie dar šiek tiek iškils, kiekvieną kamuoliuką iškočiokite iki apskrito blynelio. Orkaitėje įstatykite kepimo popieriumi iškloto skardą ir įkaitinkite iki 250 °C. Kai skarda įkais, išdėliokite joje suformuotą tešlą ir kepkite apie 3–4 minutes – kol pradės pūstis. Tuomet duoneles apverskite ir kepkite dar pora minučių. Iškeptas duoneles laikykite uždengtame inde, kad nesukietėtų.

Humusui:

- **1 v. š. sezamų pastos**
- **2 v. š. citrinų sulčių**
- **2 skiltelių česnako**
- **300 g virtų avinžirnių**
- **¼ a. š. druskos**
- **¼ a. š. kumino**
- **žiupsnelio aitriosios paprikos prieskonių**
- **2–3 v. š. vandens**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**

Į elektrinį trintuvą supilkite sezamų pastą bei citrinų sultis, suberkite smulkintą česnaką ir viską sutrinkite. Tuomet į trintuvą suberkite nuskalautus bei nusausintus avinžirnius ir sutrinkite juos iki vientisos masės. Įberkite druskos, kumino, aitriųjų paprikų prieskonių ir dar šiek tiek patrinkite. Galiausiai, įpilkite šiek tiek vandens, vėl patrinkite, tuomet įpilkite dar vandens ir vėl patrinkite – pilkite vandenį ir trinkite tol, kol humusas taps vientisas. Paruoštą humusą sudėkite į nedidelį dubenėlį ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

Padažui:

- **100 ml alyvuogių aliejaus**
- **4 v. š. šviežių petražolių**
- **žiupsnelio druskos**

Į nedidelį dubenėlį suberkite smulkintas petražoles, supilkite alyvuogių aliejų, įberkite žiupsnelį druskos ir viską gerai išmaišykite.

Salotoms:

- **1 avokado**
- **1 citrinos sulčių**
- **1 saujos salotų ir violetinių kopūstų lapų**

Avokadą nulupkite, išimkite kauliuką, supjaustykite nedideliais gabalėliais ir apšlakstykite citrinos sultimis. Į salotų indą suberkite nuplautus ir nusausintus salotų bei kopūstų lapus, suberkite avokado gabalėlius ir viską išmaišykite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 400 G):

Energinė vertė: **3849 kJ/920 kcal**
Baltymai: **27,2 g**
Riebalai: **51,3 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **6,9 g**
Angliavandeniai: **63,8 g**
Cukrūs: **13,0 g**
Skaidulos: **19,8 g**
Natris: **4,41 g**
Kalcis: **373 mg**
Geležis: **11,7 mg**

CUKINIJŲ FALAFELIAI

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 200 g cukinijų
- 400 g virtų avinžirnių
- 2 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 1 a. š. maltų kalendrų prieskonių
- 2 skiltelių česnako
- 1 mažo svogūno
- ½ aitriosios paprikos
- 50 g šviežių petražolių
- 50 g jaunų špinatų lapelių
- 50 g miltų
- 1 v. š. sezamų sėklų
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 200 g jaunų lapinių runkelių

Padažui:

- 50 g virtų avinžirnių
- 1 a. š. sezamų pastos
- 1 v. š. citrinų sulčių
- žiupsnelio druskos
- 1 v. š. smulkinto raudonojo svogūno
- 250 ml jogurto

Cukinijas sutarkuokite, įberkite druskos, išmaišykite ir palaukite apie 10 minučių, kol išsiskirs skystis. Vandens perteklių nupilkite, o cukinijas išgręžkite, suvyniojė į medžiaginį rankšluostį. Į elektrinį trintuvą suberkite nuplautus ir nusausintus avinžirnius, cukinijas, susmulkintą svogūną, petražoles bei špinatus. Visus šiuos ingredientus trinkite, kol gausite grubios tekstūros masę. Tuomet įberkite druskos, pipirų, kalendros prieskonių, suberkite susmulkintą aitriąją papriką, miltus, sezamų sėklas ir viską gerai išmaišykite šaukštu. Iš šios masės suformuokite storas lazdeles, išdėliokite jas kepimo skardoje, išklotoje kepimo popieriumi, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 200 °C temperatūroje apie 20 minučių. Kol falafeliai kepa, paruoškite padažą. Į maisto trintuvą supilkite sezamų pastą bei citrinų sultis, suberkite nuplautus bei nusausintus avinžirnius ir viską sutrinkite. Tuomet įberkite druskos, suberkite svogūnus ir šaukštu įmaišykite jogurtą. Kol nenaudojate, padažą laikykite šaldytuve.

Iškepusius falafelius įvyniokite į nuplautus lapinio runkelio lapus ir patiekite su šaltu padažu, graikiška duonele bei mėgstamomis šviežiomis daržovėmis – puikiai tiks kopūstai, kukurūzai arba agurkai.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 400 G):

Energinė vertė: **1515kJ/362 kcal**
Baltymai: **16,9 g**
Riebalai: **11,0 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **2,5 g**
Angliavandeniai: **51,6 g**
Cukrūs: **11,7 g**
Skaidulos: **11,9 g**
Natris: **3,3 g**
Kalcis: **235 mg**
Geležis: **6,8 mg**

FALAFELIŲ „TEŠLĄ“ GALITE PARUOŠTI IŠ ANKSTO – LAIKYKITE JĄ ŠALDYTUVE.

BUROKĖLIŲ FALAFELIAI SU JOGURTINIU PADAŽU

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 350 g virtų avinžirnių
- 200 g virtų burokėlių
- 2 skiltelių česnako
- 1 svogūno
- 1 v. š. sezamų sėklų
- 1 a. š. maltų kalendrų sėklų
- 1 a. š. kumino
- 1 a. š druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 3 v. š. speltų miltų
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 3 v. š. džiūvėsėlių
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus

Padažui:

- 250 ml jogurto
- 1 skiltelės česnako
- 1 v. š. šviežių kalendrų
- žiupsnelio druskos
- 1 citrinos sulčių

Garnyrui:

- 100 g geltonųjų paprikų
- 1 raudonojo svogūno
- 50 g jaunų špinatų lapelių
- 30 g raudonųjų kopūstų
- 2 v. š. šviežių kalendrų
- 4 didelių graikiškų duonelių

Avinžirnius nuskalaukite šaltame vandenyje, nusausinkite, suberkite į elektrinį trintuvą ir sutrinkite. Į gautą masę suberkite susmulkintus burokėlius, svogūną, česnaką, sezamų bei kalendrų sėklas, dar kartą patrinkite, tuomet įberkite druskos, pipirų, suberkite džiūvėsėlius, miltų ir kepimo miltelių mišinį ir viską sutrinkite iki vientisos masės. Falafelių „tešlą“ apie 20 minučių palaikykite šaldytuve. Iš atvėsusios masės suformuokite kamuoliukus, išdėliokite juos skardoje, išklotoje kepimo popieriumi, ir kiekvieną kamuoliuką prispauskite delnu, suformuodami maždaug 2 cm storio diskelį. Apšlakstykite falafelius alyvuogių aliejumi, pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 190 °C, ir kepkite apie 20 minučių. Kol falafeliai kepa, paruoškite padažą. Į dubenį supilkite jogurtą, citrinos sultis, suberkite smulkintą česnaką ir kalendras, įberkite šiek tiek druskos ir viską išmaišykite. Patiekite falafelius ant graikiškos duonelės su smulkintomis daržovėmis ir jogurto padažu.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 400 G):

Energinė vertė: **2108 kJ/504 kcal**
Baltymai: **19,9 g**
Riebalai: **10,7 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **2,5 g**
Angliavandeniai: **85,0 g**
Cukrūs: **15,3 g**
Skaidulos: **12,5 g**
Natris: **2,4 g**
Kalcis: **361 mg**
Geležis: **6,4 mg**

ORKAITĖJE KEPANČIUS FALAFELIUS BENT KARTĄ APVERSKITE, KAD JIE IŠ VISŲ PUSIŲ APKEPTŲ TOLYGIAI.

KAI TRŪKSTA laiko

Šiandien, kai pasaulis sukasi taip greitai ir vikriai, ne visada atrandame laiko gaminti. Be to, kartais juk taip norisi tiesiog pasimėgauti geru oru, paskaityti knygą ar pabūti draugų kompanijoje, o ne plušti virtuvėje. Toms akimirkoms, kai laikas ne jūsų pusėje ar nėra ūpo gaminti, siūlome atsipalaiduoti ir mėgautis gardžiais „Pagaminta IKI“ patiekalais.

Pripažinkime, po sunkios dienos mintis apie puodus, kepimą bei virimą visai nevilioja. Būna ir taip, jog alkis pasibeldžia visai netinkamu metu – kai skubate. O juk taip norėtųsi suvalgyti ką nors skanaus ir šviežiai pagaminto... Sprendimas yra! „Pagaminta IKI“ patiekalai ne tik visuomet švieži, bet ir nepaprastai skanūs!

1. „Pagaminta IKI“ patiekalai gaminami tik iš aukštos kokybės produktų. Kruopščiai atrinkti ingredientai ir jokių pridėtinių kvapo bei skonio stipriklių užtikrina, jog valgysite sveiką ir kokybišką maistą, tokį, kokį gamintumėtės namuose. Kokybė ir šviežumas – tai dalykai, kuriems nedarome kompromisų, o sveiki, sotūs ir laimingi klientai – mūsų prioritetas.

2. Mes siūlome itin platų „Pagaminta IKI“ asortimentą, todėl kiekvienas atras tai, ką mėgsta. Šviežios salotos suteiks kasdienę daržovių dozę, sultingi sumuštiniai įkvėps kasdienėms užduotims reikalingos energijos, o pagrindiniai patiekalai, tokie kaip lazanija, kepsnys, makaronai ar daržovių pyragas leis mėgautis sočiais ir maistingais pietumis ar vakariene. Net neabejojame, kad tokioje įvairovėje atrasite savo mėgstamus patiekalus kiekvienai dienai.

3. Laikas – neįkainojamas mūsų turtas, todėl „Pagaminta IKI“ patiekalai idealiai tiks tiems, kurių kiekviena minutė suplanuota. Pamirškite kankinančias mintis apie tai, ką suvalgyti pusryčiams, ką užkrimsti priešpiečiams, ką pasigaminti pietums ar vakarienei – kasdien rinkitės naujus skonius ir mėgaukitės laiku sau. „Pagaminta IKI“ patiekalai suteiks organizmui reikalingų maistinių medžiagų ir taupys jūsų laiką – tiesiog išpakuokite ir mėgaukitės unikaliais skoniais čia ir dabar!

4. „Pagaminta IKI“ produkcija pakuojama, remiantis pažangiausiomis technologijomis. Praktiškos ir inovatyvios pakuotės padeda išlaikyti patiekalų šviežumą, natūralias skonio savybes, aromatą ir visas naudingąsias medžiagas. Jau pagaminti patiekalai – tai puikus pasirinkimas, kai iškylaujate su šeima, leidžiatės į ilgesnę kelionę ar tiesiog norite, kad vaikai, dūkdami lauke, turėtų ką užkąsti.

NAUDA IŠ JŪROS gėrybių

Turbūt neįmanoma rasti sveikesnių maisto produktų nei žuvis bei jūros gėrybės. Juose gausu vitaminų, mineralų bei maistinių medžiagų, kurios itin svarbios sveikam organizmo vystymuisi. Valgykite žuvį ir jūros gėrybes bent tris kartus per savaitę ir būkite sveikesni.

Ar girdėjote faktą, kad žuvis senyvo amžiaus žmonėms padeda išsaugoti „šviesų“ protą? Ar žinojote, kad ji daro teigiamą įtaka smegenų veiklai, nesvarbu kokio amžiaus bebūtumėte? O ar pagalvojote, kad jūros gėrybės mažina širdies ligų riziką? Taip, taip! Ir tai tik nedidelė dalis naudų, kurias mums suteikia tiesiai iš gelmių atkeliavusios gėrybės!

OMEGA-3 RIEBALŲ RŪGŠTYS

Omega-3 riebalų rūgštys užtikrina tinkamą širdies ir kraujagyslių bei žarnyno veiklą, stiprina imuninę sistemą ir palaiko hormonų pusiausvyrą. Deja, šių riebalų rūgščių mūsų organizmas pats negamina, todėl privalome jų gauti su maistu. Jei norite būti ir išlikti sveiki, mėgaukitės mėgstamų žuvų patiekalais – valgykite ešerius, menkes, lašišas, gardžiuokitės sardinėmis bei ančiuviais.

BALTYMŲ DOZĖ

Baltymai yra pagrindinis kūno energijos šaltinis. Tiesa, baltymų gauname ir iš mėsos, tačiau žuvyje esančių baltymų ir riebalų balansas kur kas harmoningesnis nei mėsoje, todėl žuvį ir jūros gėrybes turėtumėte rinktis dažniau ir valgyti bent tris kartus per savaitę!

ILGAAMŽIŠKUMAS

Žuvies patiekaluose esančios naudingosios maistinės medžiagos glaudžiai susijusios ne tik su mūsų sveikata, bet ir gyvenimo trukme. Žuvies ir jūros gėrybių patiekalai, deja, nėra dažni svečiai ant mūsų stalo, tačiau neįkainojama šių maisto produktų nauda akcentuojama vis dažniau. Įtraukite juos į savo mitybą ir patikėkite – sulauksite teigiamų rezultatų!

GARDU!

Vaikystėje greičiausiai nebuvote žuvies gerbėjai ir tai visiškai suprantama. Tačiau nepamirškite, bėgant laikui, trauka konkrečiam maistui kinta. Dauguma žmonių, paragavę žuvies patiekalų po daug metų pertraukos, lieka maloniai nustebinti. Jūros gėrybių sriuba, gaivios aštuonkojų salotos, kalmarų ir austrių patiekalai bei gardi grilyje kepta žuvis – gausybė unikalių, vienas už kitą gardesnių jūros skonių neabejotinai pamalonins net ir didžiausius skeptikus!

GREITAI IR PAPRASTAI

Žuvis ir jūros gėrybės – tikras kulinarų malonumas. Kodėl? Nes tai, ko gero, paprasčiausiai ir greičiausiai paruošiamas maistas – sveiki ir maistingi jūros gelmių patiekalai gali būti patiekiami vos per 20 minučių! Nesvarbu, ar gaminsite tuno salotas, ar virsite makaronus su krevetėmis, ar kepsite lašišą – jūros gėrybės ne tik taupys jūsų laiką, bet ir stiprins sveikatą.

Salotos
STIKLAINYJE

Tvarkingai stiklainyje susluoksniuoti salotų ingredientai – tai ne tik spalvinga stalo puošmena, bet ir maistingas patiekalas. Gaminkite šiuos stiklainiukus tuomet, kai turite laiko, o skanaukite – vos tik išalksite! Salotos netradicinėje taroje gali tapti puikiais darbo dienos pietumis ar sveiku užkandžiu kelionėje. Skanaukime!

PRIEŠ VALGYDAMI, SALOTAS IR PADAŽĄ LAIKYKITE ŠALDYTUVE.

„CLEVER" kukurūzai, 340 g

DARŽOVIŲ IR MAKARONŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 20 min. / 1 porcija

Jums reikės:
- 80 g makaronų
- 4 vyšninių pomidorų
- 80 g virtų žirnelių
- 50 g virtų kukurūzų
- ½ agurko
- žiupsnelio druskos
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- šlakelio balzaminio acto

Makaronus išvirkite ir palaukite, kol jie atvės. Agurkus bei pomidorus nuplaukite. Agurką supjaustykite plonais griežinėliais, o pomidorus – nedideliais gabalėliais. Į norimo dydžio stiklainį suberkite atvėsusius makaronus, ant viršaus suberkite didžiąją dalį pjaustyto agurko, tuomet sluoksnį kukurūzų, žirnelių, sluoksnį pomidorų ir likusius agurko griežinėlius. Į švarų dubenėlį įpilkite šiek tiek alyvuogių aliejaus bei balzaminio acto, įberkite žiupsnelį druskos ir gerai išmaišykite. Prieš valgydami salotas, sumaišykite jas su padažu.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 400 G):

Energinė vertė: **2447 kJ/585 kcal**
Baltymai: **19,0 g**
Riebalai: **16,4 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **2,4 g**
Angliavandeniai: **92,1 g**
Cukrūs: **12,7 g**
Skaidulos: **9,7 g**
Natris: **1,2 mg**
Kalcis: **81,4 mg**
Geležis: **2,8 mg**

„IKI" salotų pagardai, 130 g

SALOTAS GALITE PAGARDINTI ĮVAIRIOMIS SĖKLOMIS, RIEŠUTAIS ARBA JAU PARUOŠTAIS „IKI" SALOTŲ PAGARDŲ MIŠINIAIS.

TUNO IR AVINŽIRNIŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 15 min. / 1 porcija

Jums reikės:
- 100 g virtų avinžirnių
- 80 g tuno alyvuogių aliejuje
- ½ avokado
- 1 kiaušinio
- saujos jaunų špinatų lapelių
- 1 v. š. citrinų sulčių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Kiaušinį išvirkite, nulupkite ir supjaustykite norimo dydžio gabalėliais. Avokadą nuplaukite, nulupkite, išimkite kauliuką ir supjaustykite kubeliais. Į stiklainį įpilkite šaukštą citrinų sulčių, įberkite druskos bei pipirų, tuomet suberkite avinžirnius, ant viršaus berkite avokadą, kiaušinį, sluoksnį tuno ir viską užklokite špinatų lapeliais. Stiklainį užsukite ir prieš valgydami gerai sukratykite.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 420 G):

Energinė vertė: **2883 kJ/617 kcal**
Baltymai: **39,6 g**
Riebalai: **36,0 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **7,0 g**
Angliavandeniai: **41,2 g**
Cukrūs: **9,2 g**
Skaidulos: **16,9 g**
Natris: **1,9 g**
Kalcis: **129,3 mg**
Geležis: **5,6 mg**

BOLIVINĖS BALANDOS SALOTOS SU GRIETINE IR KRIENAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 1 porcija

Jums reikės:

- 1 virto burokėlio
- 100 g bolivinės balandos kruopų
- 50 g fetos
- 1 mažos morkos
- saujos šviežių gražgarsčių
- 2 v. š. grietinės
- 2 v. š. tarkuotos krieno šaknies

Bolivinės balandos kruopas išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas, tuomet nupilkite vandenį ir palaukite kol atvės. Grietinę sumaišykite su tarkuota krieno šaknimi ir supilkite į norimo dydžio stiklainį. Ant viršaus suberkite kubeliais supjaustytą burokėlį, tuomet berkite sluoksnį virtos bolivinės balandos kruopų, kubeliais pjaustytą morką, fetos sūrio gabalėlius ir viską užklokite gražgarstėmis. Prieš valgydami, pakratykite stiklainį, kad daržovės susimaišytų su apačioje esančiu padažu.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 400 G):

Energinė vertė: **2711 kJ/648 kcal**
Baltymai: **25,7 g**
Riebalai: **25,3 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **11,2 g**
Angliavandeniai: **82,3 g**
Cukrūs: **16,0 g**
Skaidulos: **12,6 g**
Natris: **2,1 g**
Kalcis: **125 mg**
Geležis: **5,0 mg**

KAI SLUOKSNIUOJATE SALOTAS, GREIČIAUSIAI VYSTANČIUS PRODUKTUS DĖKITE PAČIAME VIRŠUJE.

Saulutė
LIETUVOS METŲ GAMINYS MG 2019
NINKŲ KONFEDERACIJA LIETUVOS
AUKSO MEDALIS 2019
UŽ AUKŠČIAUSIOS LIETUVIŠKOS KOKYBĖS PATVIRTINIMĄ
BEI PRODUKTO PRIPAŽINIMĄ
Lydytas sviestas tinka:
v Kepti
v Virti
v Gardinti
Saulutė
Golden Ghee butter
99.9 %
Great for: cooking frying baking
500g
10g per portion
366 kJ
89kcal
4,45 % RVK*
100g energy
3663 kJ
899kcal
44,5 % RVK*
Golden Ghee

GREITASIS MAISTAS GALI BŪTI *sveikas*

Sunku logiškai vaikams paaiškinti, kodėl svarbu valgyti sveiką maistą, todėl turime būti kūrybingi ir išmokti, kaip naudingus ir reikalingus produktus pateikti jiems priimtina forma. Vaikai nori, kad maistas būtų ne tik skanus, bet ir gražus bei žaismingas, tad į jo gamybą tenka įdėti kur kas daugiau pastangų.

Vaikai turi itin lakią vaizduotę, todėl kai lėkštėje mato įdomias formas bei skirtingas spalvas, maistas jiems tampa patrauklesnis. Jie tikrai bus sužavėti naujomis formomis, spalvomis, kvapais, skoniais ir tekstūromis. Pasitelkę kūrybiškumą kur kas lengviau galėsite jiems pasiūlyti naudingų, tačiau dažnai nepatrauklios išvaizdos daržovių, kruopų ar ankštinių, tokių kaip garuose virti brokoliai, morkos, avinžirniai ar lęšiai. Vis dėlto, venkite trintų patiekalų, kadangi vaikai tampa įtarūs, jei negali savo akimis matyti visų ingredientų. Taip pat, leiskite vaikams būti kulinarinės komandos dalimi ir kuo dažniau gaminkite patiekalus kartu – jei prisidės prie gamybos proceso, jie kur kas lengviau sutiks išbandyti naujus skonius.

Stenkitės, kad vaikų lėkštėse būtų kuo daugiau ir kuo įvairesnių daržovių. Nesvarbu, kokias daržoves pasirinksite, svarbiausia, kad jos būtų skirtingos ir skirtingai pagamintos – kartu patiekite ir virtų, ir šviežių. Vis dėlto, vaikui, kuris nuo pat mažumės buvo išrankus, ko gero, nesinorės vienu metu išbandyti penkių naujų daržovių rūšių – jį gąsdins tokia gausa nepažįstamų skonių. Pagudraukite ir pristatykite naujas daržoves vieną po kitos, skirtinguose patiekaluose. Žinoma, jūs geriausiai pažįstate savo vaiką, tad rinkitės jums žinomus veikiančius būdus, o jei jų dar neatradote – eksperimentuokite.

Daugelis daržovių gali būti gudriai užmaskuojamos. Pavyzdžiui, cukinijos, morkos ar porai gali būti paslėpti bandelėse, brokoliai, paprikos bei porai – omlete, o beveik visų rūšių daržovės – picoje! Picos padą galite gaminti iš sveikų ir naudingų ingredientų, pavyzdžiui, artišokų, gražgarsčių, špinatų ar kukurūzų.

Juk žinome, kad daržovės yra puikus vitamino C šaltinis, reikalingas mūsų ir mūsų vaikų imuninei sistemai stiprinti. Vitaminas C skatina baltųjų kraujo kūnelių ir antikūnų gamybą, kurie kovoja prieš infekcijas ir virusus. Kad daržovės neprarastų vitamino C ir išlaikytų naudingąsias savo savybes, stenkitės dažniau virti garuose arba troškinti puode su trupučiu paprasto vandens. Daržoves virkite ar troškinkite apie 5–6 minutes, kad jos išliktų traškios ir neprarastų ryškios spalvos. Vaikai nemėgsta pervirusių, ištižusių ir bespalvių produktų, todėl kiekvienas patiekalas turi būti ne tik maistingas ir skanus, bet ir spalvingas bei gražus.

CUKINIJŲ PICA

Paruošimo laikas: 30 min.

Jums reikės:

- **300 g cukinijų**
- **žiupsnelio druskos**
- **60 g parmezano**
- **40 g migdolų drožlių**
- **1 kiaušinio**
- **keleto baziliko lapelių**
- **1 griežinėlio pomidoro**
- **1 juostelės paprikos**
- **1 alyvuogės**

Nupjaukite vieną cukinijos viršūnėlę ir atsidėkite į šalį. Likusias cukinijas nulupkite ir sutarkuokite. Į tarkius įberkite druskos, palaukite apie 10 minučių, kol išsiskirs vanduo, tuomet vandenį nupilkite ir išgręžkite cukinijas, įvyniojęjas į medžiaginį rankšluostį. Nusausintas cukinijas suberkite į dubenį, įmuškite kiaušinį, suberkite tarkuotą parmezaną bei migdolų drožles ir viską gerai išmaišykite. Iš gautos masės skardoje, išklotoje kepimo popieriumi, suformuokite apvalų picos padą. Skardą pašaukite į orkaitę ir kepkite 15 minučių 190 °C temperatūroje.

Ant iškepto picos pado suformuokite žaismingą veidelį: akis pagaminkite iš pomidoro ir alyvuogės, nosį – iš atidėtos cukinijos viršūnėlės, burną – iš paprikos juostelės, o iš bazilikų lapelių suformuokite plaukus. Papuoštą picą pašaukite į orkaitę dar 5 minutėms.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 200 G):

Energinė vertė: **1226 kJ/ 293 kcal**
Baltymai: **19,6 g**
Riebalai: **20,3 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **6,3 g**
Angliavandeniai: **10,2 g**
Cukrūs: **5,8 g**
Skaidulos: **4,0 g**
Natris: **547 mg**
Kalcis: **445 mg**
Geležis: **1,8 mg**

MORKŲ PICA

Paruošimo laikas: 20 min.

Jums reikės:

- **250 g morkų**
- **1 kiaušinio**
- **60 g parmezano**
- **žiupsnelio druskos**
- **2 gabalėlių mocarelos**
- **1 griežinėlio cukinijos**
- **1 juostelės raudonosios paprikos**
- **2 mažų brokolio žiedynų**
- **keleto česnakų laiškų**
- **1 alyvuogės**
- **1 griežinėlio morkos**

Morkas nuskuskite, nuplaukite ir sutarkuokite. Į tarkius įberkite žiupsnelį druskos ir palaukite apie 10 minučių, kol išsiskirs vanduo. Nupilkite susikaupusį vandenį ir nugręžkite morkas, suvyniojęjas į medžiaginį rankšluostį. Išplakite kiaušinį, sutarkuokite sūrį ir viską sumaišykite su nusausintomis morkomis. Kepimo popieriumi išklotoje skardoje suformuokite kačiuko galvos formos picos padą. Pašaukite skardą į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite apie 10 minučių.

Ant iškepto picos pado suformuokite kačiuko veidelį: iš mocarelos pagaminkite akis, iš cukinijos ir alyvuogės – nosį, iš česnakų laiškų – ūsus, o iš paprikos – burną. Iš brokolio ir morkos prie „ausytės" suformuokite kaspinėlį. Picą pašaukite į orkaitę dar 5 minutėms.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 200 G):

Energinė vertė: **1038 kJ/ 248 kcal**
Baltymai: **18,3 g**
Riebalai: **13,1 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **7,2 g**
Angliavandeniai: **14,1 g**
Cukrūs: **7,4 g**
Skaidulos: **3,5 g**
Natris: **566 mg**
Kalcis: **513mg**
Geležis: **0,9 mg**

BROKOLIŲ PICA

Paruošimo laikas: 30 min.

Jums reikės:

- **300 g brokolių**
- **1 kiaušinio**
- **40 g parmezano**
- **žiupsnelio druskos**
- **1 griežinėlio cukinijos**
- **1 alyvuogės**
- **šiek tiek poro**
- **1 juostelės raudonosios paprikos**
- **1 griežinėlio geltonosios paprikos**
- **keleto kukurūzų**
- **pomidorų tyrės**
- **1 gabalėlio kalakutienos krūtinėlės**

Brokolį išskirstykite smulkesniais žiedynais, suberkite į elektrinį trintuvą ir susmulkinkite. Dubenyje išplakite kiaušinį, įberkite druskos, suberkite tarkuotą parmezaną bei susmulkintus brokolius ir viską gerai išmaišykite. Skardoje, išklotoje kepimo popieriumi, suformuokite apvalų picos padą ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 10 minučių.

Ant iškepto picos pado suformuokite veidelį: akis pagaminkite iš cukinijos ir alyvuogės, antakius – iš kukurūzų, nosį – iš geltonosios paprikos, šypseną – iš vištienos krūtinėlės bei raudonosios paprikos juostelės, o iš pomidorų tyrės ir susmulkintų porų suformuokite garbanas. Kai picą papuošite, pašaukite ją į orkaitę dar 5-7 minutėms.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 200 G):

Energinė vertė: **686 kJ/ 164 kcal**
Baltymai: **14,1 g**
Riebalai: **7,9 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **4,0 g**
Angliavandeniai: **10,9 g**
Cukrūs: **3,4 g**
Skaidulos: **3,9 g**
Natris: **467 mg**
Kalcis: **318 mg**
Geležis: **1,5 mg**

Gaivi BETVARKĖ

Gaiva dvelkianti grietinėlės ir uogų netvarka stiklinėje – tai tradicinis anglų desertas, originaliai vadinamas „Eton mess“ (*liet. Itono betvarkė*). XIX a. pabaigoje Itono koledže išgarsėjęs skanėstas gali atrodyti kaip maišalynė, tačiau vasariškai saldi ir tuo pat metu gaivi skonių gija burnoje sukuria nuostabią harmoniją. Ne veltui ši braškių, morengo ir plaktos grietinėlės mozaika tradiciškai būdavo patiekiama per kasmetines elitinio Itono koledžo kriketo varžybas – ir gaivu, ir malonu!

„ETON MESS“ DESERTAS SU ŠILAUOGĖMIS IR AVIETĖMIS

Paruošimo laikas: 120 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 3 kiaušinių baltymo
- 150 g cukraus pudros
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 500 g uogų (aviečių, gervuogių, šilauogių)

Kremui:

- 500 ml plakamos grietinėlės
- 1 v. š. cukraus pudros
- 1 v. š. vanilės ekstrakto

Užpilui:

- 150 g trintų aviečių
- 1 a. š. medaus
- 1 a. š. citrinų sulčių

Išplakite kiaušinių baltymus iki standumo ir palengva, kad nesusprogdintumėte baltyme esančių oro burbuliukų, įmaišykite cukraus pudrą bei vanilės ekstraktą. Švelniai maišykite, kol masė taps blizgi. Ant skardos, išklotos kepimo popieriumi, iš gautos masės suformuokite nedidelius kauburėlius – morengus. Pašaukite skardą į orkaitę, įkaitintą iki 120 °C, ir kepkite apie valandą. Kai morengai iškeps, praverkite orkaitę, tačiau skardos iškart neišimkite – kurį laiką vėsinkite morengus orkaitėje, o kai visiškai atvės, sutrupinkite.

Plakamąją grietinėlę plakite, kol susiformuos standi masė, o tuomet suberkite į ją cukraus pudrą, supilkite vanilės ekstraktą ir išmaišykite.

Į švarų dubenį supilkite trintas avietes ir įmaišykite į jas šaukštelį medaus bei citrinų sulčių.

Pasiruoškite 4 norimo dydžio stiklines, į kiekvieną jų dėkite šiek tiek plaktos grietinėlės kremo, tuomet įberkite šviežių uogų, užberkite morengo trupinių ir viską užpilkite aviečių užpilu. Skanaus!

MORENGAI GALI BŪTI SKIRTINGŲ FORMŲ IR DYDŽIŲ, KADANGI JUOS VIS TIEK REIKĖS SUTRUPINTI.

„Bio Village“ gėlių žiedų medus

„ETON MESS“ DESERTAS SU BRUKNĖMIS IR BANANŲ KREMU

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **2 kiaušinių**
- **100 g cukraus pudros**
- **350 g plakamosios grietinėlės**
- **1 a. š. medaus**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **1 banano**
- **1 v. š. citrinų sulčių**
- **150 g bruknių**

Išplakite kiaušinio baltymą iki standžių putų. Į baltymus suberkite cukraus pudrą, supilkite vanilės ekstraktą ir švelniai maišykite, kol masė taps blizgi. Ant skardos, išklotos kepimo popieriumi, suformuokite morengus ir pašaukite juos į orkaitę, įkaitintą iki 120 °C. Kepkite apie 50 minučių, o kai iškeps, praverkite orkaitę, palaukite, kol morengai atvės, ir sutrupinkite juos.

Bananą supjaustykite griežinėliais, apšlakstykite citrinų sultimis ir sutrinkite šakute. Plakamąją grietinėlę iki standumo išplakite plaktuvu, tuomet suberkite cukraus pudrą, supilkite medų, trintus bananus ir viską išmaišykite. Į stiklines paskirstykite plaktos grietinėlės ir bananų masę, įberkite morengų gabalėlių ir patiekite su šviežiomis bruknėmis.

Į GRIETINĖLĖS KREMĄ GALITE ĮPILTI LAŠELĮ ROMO ARBA VYŠNIŲ LIKERIO.

„ETON MESS“ DESERTAS SU MIGDOLAIS IR BRAŠKĖMIS

Paruošimo laikas: 120 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- **3 kiaušinių baltymo**
- **žiupsnelio druskos**
- **150 g smulkaus cukraus**
- **½ v. š. citrinų sulčių**
- **350 g braškių**
- **150 g migdolų drožlių**
- **500 ml plakamosios grietinėlės**
- **2 v. š. cukraus pudros**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **3 v. š. braškių uogienės**

Į kiaušinių baltymus įberkite druskos ir išplakite juos iki standžios masės. Atsargiai įmaišykite smulkųjį cukrų ir, kai masė taps blizgi, įpilkite citrinos sulčių. Iš paruoštos masės ant skardos, išklotos kepimo popieriumi, suformuokite nedidelius morengų kauburėlius ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 130 °C. Kepkite apie valandą, o kai iškeps, leiskite morengams atvėsti orkaitėje.

Plakamąją grietinėlę išplakite iki standumo ir įmaišykite cukraus pudrą bei vanilę. Braškes nuplaukite, supjaustykite nedideliais gabalėliais ir pusę jų sutrinkite šakute. Trintas braškes ir morengus įmaišykite į plaktą grietinėlę ir viską išpilstykite į stiklines. Į kiekvieną stiklinę įberkite šviežių uogų, užpilkite braškių uogienės ir papuoškite migdolų drožlėmis.

MORENGUS GALITE PASIRUOŠTI IŠ ANKSTO. LAIKYKITE JUOS UŽDARAME INDELYJE.

„IKI ŪKIS“ braškių uogienė, 330 ml

Nesvarbu, ar jums penkeri, ar trisdešimt – nė vienas neįsivaizduojame karštų vasaros dienų be ledų! Kaip gerai, kad pasigaminti jų namuose taip paprasta, jog procesu mėgausis ne tik suaugę, bet ir vaikai. Juk savos gamybos mėgstamos formos, skonio ir dydžio ledai – patys skaniausi!

NAMINIŲ LEDŲ *magiją!*

JEIGU VAISIAI NEPAKANKAMAI SALDŪS, GALITE ĮDĖTI ŠAUKŠTELĮ MEDAUS.

PERSIKŲ IR ABRIKOSŲ LEDAI

Pasiruošimo laikas: 10 min. / 6 porcijos

- **Jums reikės:**
- **200 ml jogurto**
- **250 g abrikosų**
- **350 g persikų**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **2 v. š. granolos arba migdolų drožlių**

Vaisius nuplaukite ir supjaustykite nedideliais gabalėliais. Į elektrinį trintuvą supilkite jogurtą, vanilės ekstraktą, suberkite vaisius ir viską sutrinkite. Paruoštą masę išpilstykite į silikonines ledų ar keksiukų formeles ir apibarstykite granola arba migdolų drožlėmis. Įkiškite ledų pagaliuką ir šaldykite šaldiklyje maždaug 4 valandas.

ARBŪZŲ IR KIVIŲ LEDAI

„IKI" medus, 300 g

Paruošimo laikas: 10 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- **650 g arbūzų**
- **2 v. š. medaus**
- **1 citrinos sulčių**
- **4 kivių**

Į elektrinį trintuvą suberkite susmulkintą arbūzą ir jį sutrinkite iki vientisos masės. Tuomet įdėkite medaus, įpilkite citrinos sulčių, gerai išmaišykite ir išpilstykite arbūzų masę į norimas formeles. Kivius nulupkite ir sutrinkite elektriniu trintuvu. Kivių masę taip pat supilkite į formeles, į kiekvieną porciją įkiškite ledų pagaliuką ir šaldykite šaldiklyje 3–4 valandas.

MEDŲ GALITE PAKEISTI KLEVŲ SIRUPU.

VASARIŠKI UOGŲ LEDAI

Paruošimo laikas: 5 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- **100 g serbentų**
- **200 g aviečių**
- **300 g braškių**

Uogas suberkite į elektrinį trintuvą, sutrinkite iki tirštos masės ir išpilstykite į ledų formeles. Į kiekvieną formelę įdėkite pagaliuką ir šaldykite šaldiklyje apie 5 valandas.

GALITE NAUDOTI IR KITAS MĖGSTAMAS UOGAS – MĖLYNES, ŠILAUOGES AR SPANGUOLES.

Vasariškoji *panakotą*

Kai vasaros saulė žaismingai šėlsta medžių viršūnėse ir mes lepinamės jos spinduliais, iki pakylėjimo tetrūksta lengvų ir maloniai gaivių, gomurį pamalonin ančių desertų. Šviežios uogos – geriausia iš močiutės daržo, lengvas saldumas ir šiek tiek grietinėlės. Išties, burnoje tirpstančiai panakotai pasakyti „ne“ sudėtinga, todėl gaminkime šį gardėsį ir savo namų virtuvėje!

Nors panakotos gamybos procesas nėra sudėtingas, „IKI“ prekybos tinklo konditerijos skyriaus vadovė Nijolia Juchnevič dalinasi praktiniais patarimais, kurie padės namų sąlygomis pasigaminti nepakartojamai skanų desertą, kurio norėsis dar ir dar!

1 ŽELATINA. Naudokite nemaltų miltelių želatiną, kuri tirpsta ne tik karštame, bet ir šaltame vandenyje. Pirmiausia, želatiną ištirpinkite šaltame vandenyje ir tik tuomet sumaišykite su pakaitinta grietinėle ir pienu, kad želatinos granulės visiškai ištirptų, o baltymai suaktyvėtų. Norėdami patikrinti, ar viskas ištirpo, patrinkite mišinį tarp pirštų.

2 TEKSTŪRA. Jei norite, kad panakota būtų lengvesnės tekstūros, švelnesnio skonio ir turėtų mažiau kalorijų, riebią grietinėlę galite pakeisti liesesne arba galite naudoti pieną. Tokiu atveju, nepamirškite padidinti želatinos kiekio, kad išlaikytumėte tinkamą santykį ir galutinis rezultatas pateisintų visus lūkesčius.

3 ŠILDYMAS. Grietinėlę ir pieną šildykite ant silpnos kaitros. Stenkitės palaikyti tokią temperatūrą, kad pienas ir grietinėlė sušiltų, bet neužvirtų.

4 PASKIRSTYMAS. Paruoštą panakotos masę į puodelius išpilstykite tik tuomet, kai ji šiek tiek atvės.

5 LAIKYMAS. Norėdami, kad panakota būtų tvirta, palikite ją šaldytuve visai nakčiai. Tie, kurie nekantrauja, ragauti gali jau po 1 valandos.

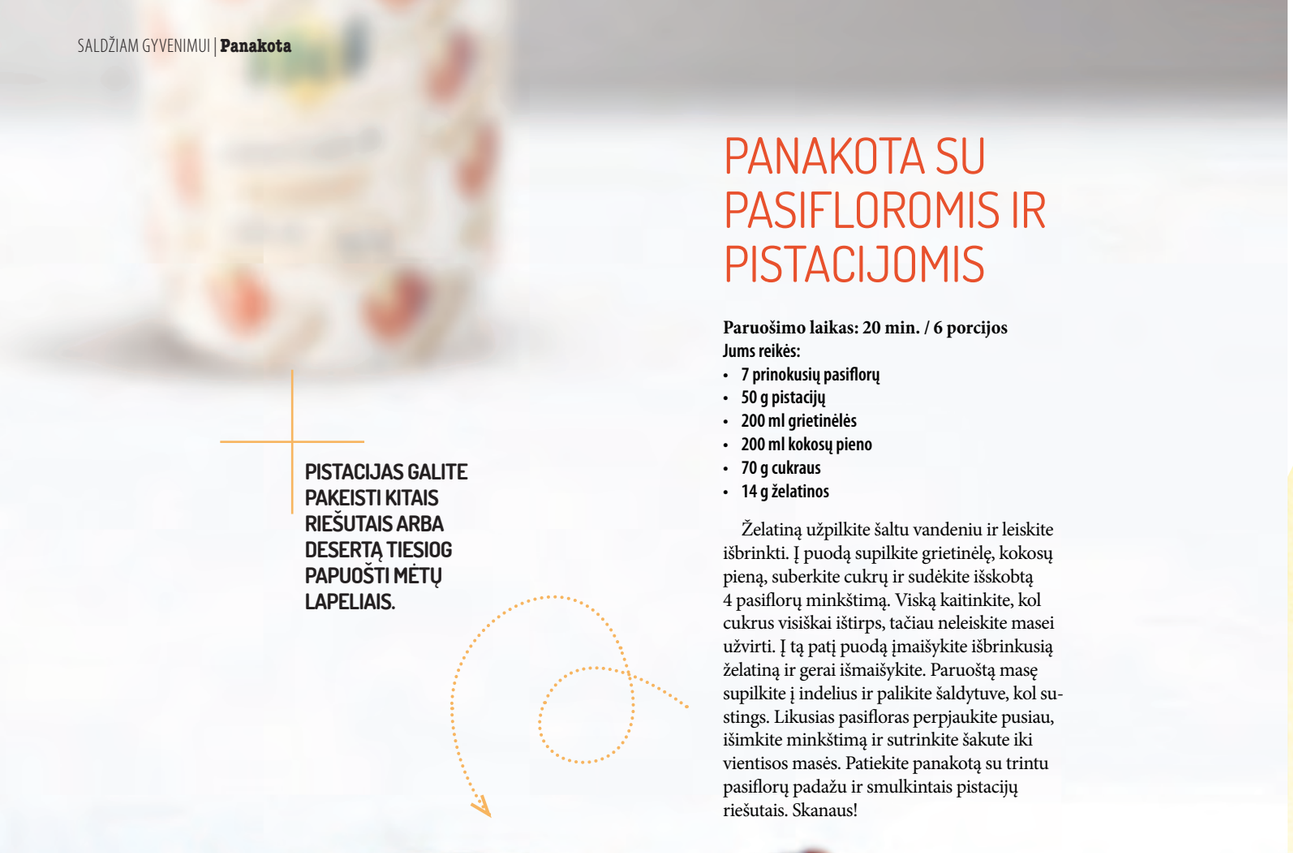
6 PAGARDINIMAS. Panakota tinka su daugeliu vaisių ir uogų – nuo egzotiškų pasiflorų iki kieme užaugusių šviežių lietuviškų braškių ar aviečių!

PANAKOTA SU TRINTOMIS BRAŠKĖMIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 6 porcijos
Jums reikės:

- **200 ml grietinėlės**
- **500 g braškių**
- **200 ml pieno**
- **80 g rudojo cukraus**
- **70 ml vandens**
- **14 g želatinos**
- **žiupsnelio vanilinio cukraus**

Želatiną užpilkite šaltu vandeniu ir palikite 15 minučių. Tuomet indą su želatina pakaitinkite ant garų vonelės, kol ji visiškai ištirps. Į atskirą puodą supilkite grietinėlę ir pieną, suberkite cukrų ir maišykite tol, kol cukrus visiškai ištirps. Galiausiai į grietinėlės ir pieno masę supilkite želatiną ir viską gerai išmaišykite. Panakotą išpilstykite į stiklines ir įdėkite į šaldytuvą, kad sustingtų. Braškes sutrinkite šakute arba elektriniu trintuvu. Kai panakota sustings, pagardinkite ją trintomis braškėmis ir mėgaukitės vasarišku desertu!



PANAKOTA SU PASIFLOROMIS IR PISTACIJOMIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 6 porcijos
Jums reikės:

- **7 prinokusių pasiflorų**
- **50 g pistacijų**
- **200 ml grietinėlės**
- **200 ml kokosų pieno**
- **70 g cukraus**
- **14 g želatinos**

Želatiną užpilkite šaltu vandeniu ir leiskite išbrinkti. Į puodą supilkite grietinėlę, kokosų pieną, suberkite cukrų ir sudėkite išskobtą 4 pasiflorų minkštimą. Viską kaitinkite, kol cukrus visiškai ištirps, tačiau neleiskite masei užvirti. Į tą patį puodą įmaišykite išbrinkusią želatiną ir gerai išmaišykite. Paruoštą masę supilkite į indelius ir palikite šaldytuve, kol sustings. Likusias pasifloras perpjaukite pusiau, išimkite minkštimą ir sutrinkite šakute iki vientisos masės. Patiekite panakotą su trintu pasiflorų padažu ir smulkintais pistacijų riešutais. Skanaus!

PISTACIJAS GALITE PAKEISTI KITAIS RIEŠUTAIS ARBA DESERTĄ TIESIOG PAPUOŠTI MĖTŲ LAPELIAIS.

IKI PRISTATO

10 gražiausių pažintinių takų Lietuvoje

1) Mitologinis pėsčiųjų takas
Vieta: Šventa, Sirvėtos regioninis parkas
Tako ilgis: 2 km
Apsilankykite Šventos kaime ir pasivaikščiokite mitologiniu pėsčiųjų taku. Eidami turėsite galimybę pasigrožėsite 17 akmeninių skulptūrų, kuriose žinomi Lietuvos skulptoriai įkūnijo senąsias baltų dievybes ir mitines būtybes.

2) Mūšos Tyrelio pažintinis takas
Vieta: Joniškio r., Žagarės regioninis parkas
Tako ilgis: 7 km
Takas pateko į Lietuvos rekordų knygą, kaip ilgiausias lentų takas pelkėje. Eidami juo susipažinsite su unikaliomis draustinio gamtinėmis vertybėmis.

3) Šauklių riedulyno pažintinis takas
Vieta: Skuodo r., Salantų regioninis parkas
Tako ilgis: 2 km
Šauklių riedulyno pažintinis pėsčiųjų gamtos takas kviečia susipažinti su vienu didžiausių riedulynų Lietuvoje, išsiskiriančiu mūsų kraštui nejprastu, unikaliu, tundrą primenančiu kraštovaizdžiu.

4) Jurkiškio upelio pažintinis takas
Vieta: Molėtų r., Asvejos regioninis parkas
Tako ilgis: 2 km
Savo sraunumu ir vingiuotumu upelis primena kalnų upokšnį, kurio šlaitų aukštis siekia 18 metrų. Vagoje taip pat guli valstybės saugomas gamtos paveldo objektas – Jurkiškio akmuo, turintis dar ir „Puntuko vaiko“ vardą.

5) Zackagirio pažintinis takas
Vieta: Varėnos r., Dzūkijos nacionalinis parkas
Tako ilgis: 14 km
Įspūdingos Grūdos upės kilpos, paslaptingas Aklaežeris, vėjo pustomas Klonių kalnas (Gaidzų kopa), Dziackagirio upelio pakrantėmis išsirikiavusios bebrų trobelės, sudomins ir gamtininką, ir paprastą keliautoją.

6) Arlaviškių pažintinis takas
Vieta: Kauno r., Kauno marių regioninis parkas
Tako ilgis: 2 km
Kitaip šis takas žinomas kaip Kadagių slėnis. Žengdami draustinio takeliais mėgaukitės atsiveriančiais Nemuno kilpos vaizdais, kadagių šlaitais, ieškokite ir atraskite netikėtų, iki sielos gelmių žavinčių gamtos stebuklų.

7) Žiegždrių geologinis takas
Vieta: Kauno r., Kauno marių regioninis parkas
Tako ilgis: 3 km
Šis takas veda pro varvinių molių nuošliaužą, Žiegždrių atodangą, aštuonkamienę bei pačią storiausią kairiojo Kauno marių kranto liepą. Tikras gamtos lobynas!

8) Salako pažintinis takas
Vieta: Zarasų r., Gražutės regioninis parkas
Tako ilgis: 5 km
Šis takas reprezentuoja istorinį Salako miestelį ir jo apylinkes. Eidami mediniu taku prieisite Luodžio ežero pakrantę, nuo apžvalgos bokštelio galėsite grožėtis gražia panorama bei patogiai stebėti vandens ir miško paukščius.

9) Akmenų rūžos pažintinis takas
Vieta: Kelmės r., Tytuvėnų regioninis parkas
Tako ilgis: 2 km
Šis takas unikalus ne tik gamtine, bet ir menine prasme. Garsūs Lietuvos skulptoriai iš akmenų sukūrė originalias skulptūras ir instaliacijas, su kurių istorijomis susipažinsite kartu su #walk15 programėle.

10) Nevėžio upės slėnis
Vieta: Krekenavos r., Krekenavos regioninis parkas
Tako ilgis: 2 km
Šis takas vingiuoja tarp senvagių, per pavasario potvynio metu užliejamas pievas ir Gringalių miško pakraščiu. Pažintiniame take įrengtas medinis 6 metrų aukščio apžvalgos bokštas, žingsniuojant galima stebėti senvages, susipažinti su Nevėžio senslėnio gamtine įvairove.

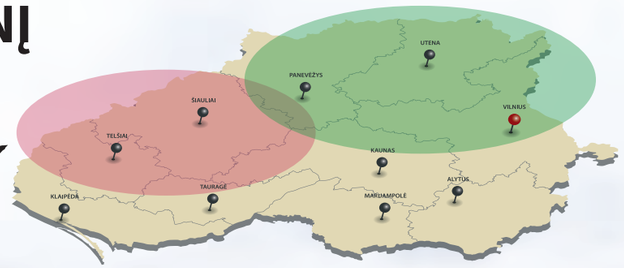
#walk15

TOP 10 Lietuvos pažintinių takų rasite mobiliojoje vaikščiojimo programėlėje #walk15. Prisijunkite prie Facebook renginio, pavadinimu **IKI žygis per Lietuvą**. Visą vasarą čia galėsite ieškoti įdomių faktų ir patarimų iš pažintinių takų. Taip pat, dalintis savo užfiksuotomis nuotraukomis ir dalyvauti specialiuose IKI ir #walk15 konkursuose.

Pažinkime

LIETUVĄ PER SKONĮ

Keliautojai kolekcionuoja ne tik įveiktus kilometrus, aplankytas vietas, sutiktus bičiulius ar išgirstas istorijas, bet ir... skonius! Visa galybė kulinarinių atradimų laukia keliaujant po skirtingus regionus čia, Lietuvoje. Tikra meilė savam kraštui gali užgimti ne tik dėl unikalios šalies istorijos, nuostabių gamtos peizažų, bet ir gardžių tradicinių patiekalų. Leiskimės į gastronominį nuotykį ir dar stipriau pamilkime Lietuvą.



ŽEMAITIJA:

analogų pasaulyje neturinčio kastinio ir košių mėgėjų kraštas.

Žemaitija – kalvų ir dvarų kraštas, apglėbtas vešlių miškų ir Baltijos jūros. Čia gyvena ne visiems suprantama šnekta kalbantys žmonės, kurie garsėja tokiu atkaklumu, kad net atsirado posakis „užsispyręs kaip žemaitis“. Šis regionas tikriausiai neįsivaizduojamas be kastinio su virtomis neluptomis bulvėmis. Kastinys – tai unikalus, šviežiai aštrus skonio grietinės plakinys, o populiariausias jo pagardas – kmynai. Ieškodami įvairesnių skonių, žemaičiai įdeda ir česnako, mėtų, aguonų ar svogūnų laiškų.
Rytą žemaičiai dažniausiai pradėdavo koše. Skuodo apskrityje norėdami pasiteirauti, ar jau po pusryčių, klausdavo: „Ar jau po košės?“ Žemaičiai beveik nevalgo virtos riebios mėsos, lašinių, dažniau verda liesą mėsą, kumpį su kaulu, avieną ar veršieną. Tačiau žemaitiška kiaulės nugarinė yra tapusi šio krašto kulinariniu paveldu. Skoniui pabrėžti ją įtrindavo visu arsenalu pagardų: karčiaisiais bei kvapiaisiais pipirais, trintais lauro lapeliais, salietra, cukrumi, česnakais, mėtų lapais bei druska, užpildavo karštu krauju ir laikydavo 3 ar 4 dienas, kasdien pavartydavo. Tada nugarinę nusausindavo, pamušdavo, kad būtų trapesnė, kišdavo į storąją žarną ir rūkydavo. Populiariausios sriubos buvo vasarbarščiai, rasalynė, cibulynė ir šiupinys.
Žemaičių gėrimas – gira, kurios receptų priskaičiuojama daugiau kaip 100. Gira gaminta ne tik iš javų salyklo, duonos, burokų, bet ir iš pieno, medaus, vaisių, uogų, žiedlapių, pumpurų, pyragų, sėklų ir kitokių ingredientų. Išradingieji žemaičiai girą virė net iš kadagio uogų.

KASTINYS SU BULVĖMIS

Paruošimo laikas: 2 val. / 4 porcijos
Jums reikės:

- 6 bulvių
- 4 v. š. sviesto
- 300 g riebios grietinės
- 3 skiltelių česnako
- 1 v. š. kmynų
- 2 g šviežių krapų
- žiupsnelio druskos

Kambario temperatūros sviestą sudėkite į dubenį ir sukamaisiais judesiais pamaišykite mediniu šaukštu. Į sviestą įdėkite 2 šaukštus grietinės ir toliau maišykite sukamaisiais judesiais. Kai sviestas ir grietinė susimaišys, dėkite dar 2 šaukštus grietinės ir vėl maišykite – šį procesą kartokite tol, kol nebeliks grietinės. Jei matote, kad maišant susidaro sviesto gumulėliai, dubenį perkelkite virš karštų garų ir sukamaisiais judesiais maišykite toliau. Kai masė taps vientisa ir tiršta, įmaišykite į ją kmynus, susmulkintus česnakus ir žiupsnelį druskos. Paruoštą kastinį palaikykite šaldytuve bent valandą.
Bulves nuplaukite, neluptas sudėkite į pasūdytą vandenį ir virkite apie 40 minučių. Virtas bulves apibarstykite smulkintais šviežiais krapais ir valgykite su kastiniu. Vienas kąsnis bulvės – vienas šaukštelis kastinio!

AUKŠTAITIJA:

skaniai ir sočiai.

Aukštaitija – tai didžiausias etnografinis regionas. Aukštaičiai nuo seno garsėjo savo miltiniais patiekalais: virtiniais, koldūnais, skryliais, blynais... Nė vieno regiono žmonės taip dažnai negamindavo šių patiekalų kaip aukštaičiai. Žinoma, neapsieidavo ir be papildomų pagardų: miltinius patiekalus gardindavo saldžiais ir nesaldžiais padažais, spirgučiais, dažiniais.
Iš Aukštaitijos kilusi ir ruginė duona, kuri XIX–XX a. buvo valgoma kasdien ir per pusryčius, ir per pietus, ir per vakarienę. Iš pradžių gaminta tik rauginta, o nuo XX a. pradžios pradėta kepti ir plikyta. Antrąja duona tituluojamos bulvės buvo valgomos visus metus – iš jų gaminti cepelinai, vėdarai, bulviniai blynai. Aukštaičiai taip pat virdavo barščius ar kopūstų sriubą, gamindavo mėsą su raugintais kopūstais. Be jokios abejonės, gurmaniškiausio patiekalo vardą be konkurencijos gauna kraujiniai vėdarai.
Na, o kokie pietūs ir vakarienė be desertų? Spurgos ir žagarėliai – išskirtiniai saldėsiai smalžiams, tikriausiai daugeliui iš mūsų primenantys vaikystę. Saldumynus aukštaičiai mėgdavo užsigerti miežių kava.

VIRTINIAI SU SPIRGUČIŲ ĮDARU

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g miltų
- 200 ml vandens
- žiupsnelio druskos
- 2 v. š. sėlenų

Įdarui:

- 250 g rūkytų lašinių
- 2 didelių svogūnų
- 1 kiaušinio trynio
- 2 g šviežių petražolių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Į dubenį suberkite miltus, supilkite vandenį, įberkite druskos bei sėlenų ir rankomis išminkykite tešlą. Minkykite, kol tešla pats vientisa ir nelipni. Jei tešla limpa ir sunkiai minkosi, įberkite dar šiek tiek miltų.
Lašinukus ir svogūnus supjaustykite smulkiais kubeliais, petražoles susmulkinkite. Į dubenį sudėkite visus įdarui skirtus ingredientus ir išmaišykite.
Iš tešlos suformuokite teniso kamuoliuko dydžio rutuliukus ir kiekvieną jų suplokite iki plono apvalaus blynelio. Ant suformuotų skrituliukų dėkite po šaukštą įdaro, tuomet užspauskite tešlos kraštus ir užraitykite juos. Paruoštus virtinius sudėkite į verdantį pasūdytą vandenį. Kai jie iškils į vandens paviršių, virkite dar 15–20 minučių. Patiekite su grietine!

PAJŪRIS:

čia kvepia rūkyta žuvimi.

Mažosios Lietuvos regionas apima Kuršių Neriją, Šilutės ir Klaipėdos rajoną bei pietinės Tauragės apskritį. Čia persipina prūsų, vokiečių ir baltų kultūros, padėjusios pagrindą savitoms tradicijoms. Dėl unikalaus kraštovaizdžio, kurio krantus skalauja Baltijos jūra, ir dėl to, kad regione yra nemažai unikalių vandens telkinių, čia vyrauja gilios žvejybos tradicijos. Taigi, žuvies patiekalai užima garbingą vietą ant lietuvininkų stalo. Populiariausias žuvies paruošimo būdas – rūkymas. Taip pat žuvį šio krašto gyventojai kepdavo laužе, išskrostą laimikį pasmeigę ant vytelės. Tik vėliau, maždaug po Pirmojo pasaulinio karo, išpopuliarėjo keptuvėje kepama žuvis. Vėgėlės ir stintos mėgtos labiausiai – stintas dažniausiai troškindavo, o vėgėles virdavo piene. Pajūrio gyventojai itin mėgo žąsieną, todėl bene kiekviename ūkyje augintos žąsys, nors geriausia mėsa laikyta aviena, iš kurios specialiai Užgavėnių proga virdavo sriubą su daržovėmis ir miltiniais kukuliais. Kaip ir Žemaitijoje, čia buvo populiarūs pieno gaminiai, tarp jų ir garsusis kastinys. Mažosios Lietuvos krašte saldumynų gaminimo tradicijos perimtos iš germaniškosios kultūros – mėgo aguonų vyniotinius, Gandralizdžio pyragą, „gniaužytas vyšnias“. Itin mėgstamas gėrimas – kafija – taip pat pasiskolintas iš vokiečių. Ji gaminama iš paprastosios trūkažolės arba cikorijos šaknų, todėl ilgainiui tapo sveika kavos alternatyva.

SUVALKIJA:

nuo skilandžio iki šakočio.

Suvalkija (Sūduva) – regionas, esantis pietų-pietvakarių Lietuvos dalyje. Šis kraštas garsėjo derlingomis žemėmis, „taupiais, bet ne skūpiais žmonėmis“, kaip save apibūdindavo suvalkiečiai, ypatinga šnekta, ir, žinoma, išskirtiniais patiekalais. Ar žinojote, kad dabar jau lietuvių nacionaliniu patiekalu tapę cepelinai pradėti gaminti būtent Suvalkijoje? Šis kraštas taip pat garsėjo rūkytais mėsos gaminiais – būdavo net šmaikštaujama, kad suvalkiečiai didžiąją laiko dalį praleidžia… kamine. Ten žmonės rūkydavo dešras, lašinius ir krašto pasididžiavimu laikomus kumpine kiauliena ir kietaisiais lašiniais įdarytus kiaulės skrandžius, vadinamus skilandžiais. Vienu iš tradicinių krašto patiekalų laikomi barščiai su skilandžiu.
Šiame etnografiniame regione ant stalo visada būdavo duonos. Šiltuoju metų laiku gamintas suvalkietiškas mutinys iš duonos, vandens ir cukraus, pagardintas įvairiomis uogomis. Suvalkiečiai, kaip ir kitų Lietuvos regionų gyventojai, vasaromis mėgaudavosi šaltibarščiais su bulvėmis. Tik gamindavo kitoniškai: į sutarkuotus burokėlius bei jų raugą įpildavo vandens, įpjaustydavo agurkų bei įdėdavo ugnyje paskrudintų silkės gabaliukų. Populiarūs ir pieno produktai: gertas šviežias pienas, gaminta varškė, paprasti, rūgštūs, saldūs ir saldiniai sūriai, gardinti razinomis, džiovintomis vyšniomis, cinamonu bei mėtų lapais.
Šio krašto žmonės gali pasigirti ir tradiciniais saldumynais. Manoma, kad iki dabar smalžių itin mėgstamas šakotis, į Suvalkiją atkeliavęs iš Vokietijos, iš pradžių vadintas raguotiniu ar raguotuoju pyragu. Prie šakočio populiarumo prisidėjo klebonijos. Per Jurgines – lietuvišką pavasario žalumos šventę, minimą balandžio 23 d. – buvo puoselėjama tradicija bažnyčiai aukoti kiaušinius. Bažnyčios tarnai jų tiek daug gaudavo, kad nebeturėdavo kur dėti, todėl sekdami vokiškąja tradicija pradėjo kepti šakočius.

VYŠNINĖ ANTIS

Paruošimo laikas: 2 val. 30 min. / 6 porcijos
Jums reikės:

- 1 anties
- 2 l vandens
- 5 skiltelių česnako
- 6 v. š. vyšnių uogienės
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio džiovintų čiobrelių
- šlakelio aliejaus

Į dubenį sudėkite vyšnių uogienę, įberkite druskos, pipirų, čiobrelių, įspauskite česnakus, įpilkite aliejaus ir viską gerai išmaišykite. Užvirinkite 2 litrus vandens ir nuplikykite juo antį. Tuomet mėsą nusausinkite, ištepkite paruoštu vyšnių marinatu ir nakčiai palikite šaldytuve.
Marinuotą antį dėkite į gilų kepimo indą, sandariai uždenkite folija ir maždaug 2 valandas kepkite orkaitėje, 180 °C temperatūroje. Praėjus pusantros valandos, nuimkite foliją ir likusį pusvalandį antį kepkite neuždengtą, kad ši apskrustų. Susidariusias kepimo metu sultis galite naudoti kaip padažą, o garnyrui puikiai tiks viskas, ką mėgstate – bulvės, ryžiai, salotos. Skanaus!

„ŠIUŠKĖS“

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos
Jums reikės:

- 500 g šviežių bulvių
- 1 kiaušinio
- 110 g miltų
- 30 g sviesto
- 80 g grietinės
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Bulves su lupenomis išvirkite pasūdytame vandenyje. Dar karštas bulves sutrinkite elektriniu trintuvu ir palaukite, kol atvės. Tuomet įmuškite kiaušinius, suberkite prieskonius, viską išmaišykite, po to suberkite miltus ir išminkykite tešlą. Ant gausiai miltais apibarstyto stalo iš tešlos suformuokite apie 1 cm pločio virveles ir supjaustykite jas 1 cm ilgio gabalėliais. Išdėliokite *šiuškes* ant miltuotos kepimo skardos ir kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 180 °C, maždaug 25 min. Praėjus 15 minučių, gabalėlius apverskite. Iškepusias *šiuškes* perkelkite į karščiui atsparų indą, paviršių padenkite sviestu bei grietine ir kepkite orkaitėje dar 10 min.

DZŪKIJA:

daug bulvių ir grybų.

Visi esame bent kartą girdėję patarlę „Jei ne grybai ir ne uogos...“. Remiantis ja galima spręsti, kuo turtinga miškingoji Dzūkija, besidriekianti Lietuvos pietryčiuose. Ne veltui dzūkai nuo seno įvaldė įvairiausių patiekalų su grybais ruošimą. Rauginti kelmučiai su grietine ir svogūnais, sūdyti grūzdai, svieste keptos rudmėsės, grybų sūris, grietinėje troškintos voveraitės ir visaip kaip troškinti, kepti, marinuoti, rauginti ar virti kiti grybai. Jais įdaromi virtinukai ir pyragėliai, itin mėgstami per šventes.
Populiariausi javai dzūkų krašte – grikiai. Iš jų kepamas ypatingas pyragas babka, paprastai laikomas Velykų stalo atributu. Kaip ir Aukštaitijoje, čia nuo seno kepami blynai, kurių pagrindinis ingredientas – grikiai. Jie būtinai kepami ant sviesto, patroškinami pečiuje su grietine ir patiekiami su džiovintų baravykų padažu.
Šiais seilę varvinti verčiančiais patiekalais dzūkų virtuvė neapsiriboja. Įvairios košės su spirgučiais, pieniška sriuba, tetervino slėgtainis, rūkyta šernienos dešra, raugintų kopūstų sriuba su rūkytais šonkauliukais ir džiovintais baravykais, šiuškės, gaminamos iš su lupenomis virtų bulvių, specialiai rugiapjūtei krosnyje ant džiovintų kopūstų lapų keptas bulvių tarkių blynas, vadinamas banda, sūdyti ir loviuose ar kubiliukuose laikyti lašiniai…
Čia buvo mėgstami ir žoliniai augalai, ypač rūgštynės, iš kurių virdavo sriubą. O kur dar liežuvį praryti verčiantis saldusis šimtalapis... Nors pasigirti derlingomis žemėmis dzūkai negalėjo, užtat išmone galėjo didžiuotis.

Kiekvieno Lietuvos regiono virtuvė yra savaip išskirtinė ir unikali. Verta pakeliauti po Lietuvą ir paganyti akis po neatrastas vietas, užuosti lietuviškus kvapus ir pamalonin ti gomurį skirtingų regionų patiekalais. Prižadame, nuobodžiauti neteks – juk kiekvieno Lietuvos kampelio virtuvė stebina netikėtomis skonių variacijomis. Tik spėk ragauti!

Visi minta „IKI VELOMARATONE"

Didžiausia šalyje dviratininkų šventė – „IKI Velomaratonas" – jau vienuoliktąjį kartą sugrįžta į sostinės gatves!

„Renginys, kaip ir kasmet, suplanuotas priešpaskutinį vasaros sekmadienį – rugpjūčio 23 d. Šiemet data sutampa su ypatinga Baltijos kelio diena, todėl ši dviguba šventė, tikėtina, į Vilniaus centrines gatves sukvies dar daugiau tiek sporto, tiek laisvės mylėtojų" – sako Sonata Pranckevičienė, prekybos tinklo „IKI" projektų vadovė.

„IKI VELOMARATONAS" – KAS TAI?

Tai renginys, skirtas visiems dviračių ir kitų žmogaus jėga varomų sausumos transporto priemonių gerbėjams. Kasmet jis sulaukia ne tik profesionalių dviratininkų ar entuziastų – prie LR Seimo rūmų įsikūrusiame „IKI Velomaratono" miestelyje kartu laiką leidžia ir bendraminčiai, artimieji bei draugai, atvykę palaikyti dalyvių. Praeiviai taip pat noriai įsijungia į netikėtas sveikatingumo veiklas. Šeimos su mažaisiais šiemet atras įdomių užsiėmimų jiems skirtose erdvėse. Miestelyje bus galima pasivažinėti dviračių simuliatoriumi, minant specialų dviratį susiplakti kokteilį, pasidaryti tatuiruotę ar net išmėginti jėgas figūrinio važiavimo rungtyje. Ir tai tikrai dar ne visos pramogos! Kitaip tariant, čia laukia naudingos ir smagios veiklos visiems skoniams!
Šios iniciatyvos sumanytojas ir įgyvendintojas yra mums visiems puikiai žinomas lenktynininkas Benediktas Vanagas. Būtent jis su partneriais dar 2010-aisiais suorganizavo pirmąjį Velomaratoną, kuris tapo tradicine švente dviračių sporto gerbėjams ir entuziastams. Praeitais metais užsimezgusi partnerystė su prekybos tinklu „IKI" tik dar labiau sutvirtino šios sporto šventės socialinės atsakomybės misiją. Mes remiamės keturiomis vertybėmis – šeima, sveikas gyvenimo būdas, ekologija ir eismo saugumas. Skatiname gyventi tvariau, rinktis šviežią ir sveiką maistą, apsiperkant patogiose, arti namų esančiose „IKI" parduotuvėse, o sutaupytą laiką skirti šeimai ir aktyviam laisvalaikiui kartu. Šia iniciatyva siekiama stiprinti dviračių ir panašių transporto priemonių kultūrą Lietuvoje, suburiant savotišką bendruomenę, besivadovaujančią anksčiau minėtomis vertybėmis.

KUO YPATINGA „IKI VELOMARATONO" TRASA?

„IKI Velomaratono" trasa yra išskirtinė – išsidėsčiusi centrinėse sostinės gatvėse. Startas numatytas prie LR Seimo rūmų, toliau maršrutas driekiasi Gedimino prospektu Katedros link, o baigiasi, kur prasidėjęs. Trasa pritaikyta trejopo pobūdžio dalyvių grupėms: vaikams, mėgėjams ir profesionaliems sportininkams. Didžiausioje Baltijos šalių dviračių šventėje mėgėjams skirtas „ERGO mėgėjų" važiavimas (pasirinktinai 10, 20 arba 30 km), treniruotiems mėgėjams – „Semi Sport" (50 km) grupė, o profesionalams – „Sport" (50-100 km) trasa. Elektrinių paspirtukų, „Terrasport" riedučių, paspirtukų, riedlenčių ir vaikų grupių dalyviai riedės atskiroje 2,4 km ilgio trasoje.

KAS GALI DALYVAUTI?

Į „IKI Velomaratoną“ gali atvykti visi – ne tik profesionalūs dviratininkai ir šio sporto entuziastai, bet ir jų bičiuliai, artimieji, šeimos su vaikais. Kiekvienas jau tradicija tapusiame renginyje ras smagių ir naudingų užsiėmimų. Dalyviams, ketinantiems išbandyti save specialiose trasose, ypatingo fizinio pasirengimo tikrai nereikia. Ir tai dar ne viskas – amžiaus apribojimai šiame renginyje taip pat neegzistuoja! Pavyzdžiui, praeitais metais jauniausio dalyvio titulą pelnė vos vienerių metukų mergytė, o vyriausio – daugiau nei aštuoniasdešimties metų sportininkas.

Šio renginio tikslas yra sukurti savotišką bendraminčių būrį, todėl mes kviečiame dalyvauti ir aktyvius žmones, turinčius negalią. Žmonės su negalia gali registruotis į „IKI Velomaratoną“ visiškai nemokamai! Siekiame, kad kuo daugiau šio sporto entuziastų turėtų galimybę dalyvauti didžiausiame Lietuvoje ir Baltijos šalyse dviračių renginyje.

2010 M. VELOMARATONAS PELNĖ LIETUVOS METŲ RENGINIO TITULĄ. KAIP MANOTE, KAS LĖMĖ TOKIĄ SĖKMĘ?

Sėkmės paslaptis – tai atsidavimas ir tikėjimas tuo, ką darai. Mes nuoširdžiai tikime savo propaguojamomis vertybėmis ir jomis vadovaujamės. O svarbiausia – šio renginio sumanytojas lenktynininkas Benediktas Vanagas atiduoda visą save, kad kasmet „IKI Velomaratonas“, tikrąja to žodžio prasme, išjudintų miestą ir sukviestų į gatves sveikai gyvensenai, aktyviam laisvalaikiui ir panašioms pramogoms neabejingus žmones. Būtent įspūdinga universali pramoginė ir sportinė programa visai šeimai lėmė, kad renginys nuo pat pradžių sulaukė rekordinio dalyvių skaičiaus nepriklausomos Lietuvos istorijoje.

Iš tiesų renginio populiarumas neslopsta, pavyzdžiui, praėjusiais metais užfiksuota apie 10 tūkstančių žiūrovų bei dalyvių. Šiais metais tikimės ne mažesnio dalyvių skaičiaus, kadangi pastaruoju metu turėjome progą įvertinti socialinių kontaktų, masinių renginių svarbą ir vertę, galimybę tiesiog pabūti kompanijoje.

KĄ REIKIA DARYTI NORINTIEMS DALYVAUTI „IKI VELOMARATONE“?

Labai paprasta: reikia registruotis ir rugpjūčio 23 d. atvykti į renginį. Registracija iki 2020-07-10 (penktadienio) imtinai nemokama, vėliau bus imamas dalyvio mokestis. Registracijos formą rasite adresu **IKIvelomaratonas.lt/dalyviams/registracija**

IKIvelomaratonas.lt/dalyviams/registracija

Dalyvauti tikrai verta! Be abejonės, tai smagiausias ir turiningiausias būdas praleisti priešpaskutinį vasaros savaitgalį visai šeimai. Tėveliams ir vaikams tai laikas, kai dar galima atsipalaiduoti, kol neprasidėjo pasiruošimo mokslo metams karštinė. Be to, šiemet „IKI Velomaratono“ dieną – rugpjūčio 23-iąją – paminėsime ir Baltijos kelio metines. Tai graži ir simboliška diena, skirta atminti reikšmingus istorinius įvykius, nutiesusius kelią laisvės link, ir puiki proga pasimėgauti laiku su šeima, draugais ir bendraminčiais.

Ketogeninė mityba

Visose gyvenimo srityse mes turime laisvę rinktis – kuriuo karjeros keliu keliausime, kaip leisime savo laisvalaikį, kokias knygas skaitysime, kaip rengsimės ir su kuo bendrausime. Bet svarbiausia, mes galime rinktis, ką valgysime pusryčiams, pietums ir vakarienei!

Talentingoji renginių organizatorė, radijo ir TV laidų vedėja Agnė Grigaliūnienė pasirinko būti sveikesne ir kupina energijos, todėl nusprendė keisti savo kasdienius valgymo įpročius ir išbandyti ketogeninę mitybą. Vėliau savo patirtimi Agnė dalinosi savo knygoje. Bet apie viską nuo pradžių!

AGNE, PAPASAKOKITE, KAS YRA KETOGENINĖ MITYBA IR KUO JI YPATINGA?

Ketogeninė mityba ypatingiausia tuo, kad iš esmės pakeičia energijos šaltinį organizmui, nes atsisakoma praktiškai visų angliavandenių: cukraus, kvietinių miltų, šakninių daržovių, vaisių, duonos ir t.t. Angliavandenius keičiame į riebalus, kurie ir tampa esminiu energijos šaltiniu: valgome žuvį, mėsą, kiaušinius, avokadus, uogas bei ant žemės augančias daržoves, kurios neturi daug cukraus ir krakmolo. Nedrįsčiau daugiau kalbėti šia tema, nes apie tai tiksliausiai galėtų papasakoti medikai.

Klasikinė keto dieta yra griežta mitybos sistema – paprastai leidžiama suvartoti iki 20 gramų angliavandenių per parą. O angliavandenių juk esama net daržovėse. Pavyzdžiui, viename vidutinio dydžio pomidore yra apie šešis gramus angliavandenių, o obuolyje – apie dvidešimt gramų. Mano – #agnėsketo – yra kiek lengvesnė keto mitybos forma, viduriukas tarp ketogeninės ir mažai angliavandenių turinčios mitybos.

IŠ KUR SUŽINOJOTE APIE KETOGENINĘ MITYBĄ IR KAIP NUSPRENDĖTE, KAD METAS KEISTI MITYBOS ĮPROČIUS?

Savo istoriją pasakoju knygoje. Mano kelias į dabartinę save nebuvo lengvas ir greitas. Esu išgyvenusi daug svorio pokyčių, išbandžiusi krūvas dietų, daug kartų „pralaimėjusi" ir dar daugiau kartų bandžiusi vis kitą kelią sveikesnio gyvenimo link. Buvo ir antsvorio neigimo periodų, todėl trūko sąmoningumo lėkštėje. Taip pat, buvau priaugusi itin daug svorio, kai laukiausi antrojo vaikelio.

Vieną dieną teko sau pripažinti, kad nuoširdžiai noriu būti energingesnė, sveikesnė bei lieknesnė, todėl ryžausi pokyčiams. Pradėjau nuo protarpinio badavimo, po to ėmiausi dabar tokios madingos ketogeninės mitybos – šie du dalykai, pasak medikų, itin dera. Iš pradžių sutikau puikių rezultatų pasiekusių žmonių, tuomet pradėjau domėtis, o po kurio laiko tartis ir su dietologais. Ketogeninės mitybos atveju specialistų nuomonė labai svarbi, nes tai nėra visai paprasta ir nekalta sistema. Man asmeniškai ji labai tiko ir, svarbiausia, manęs nekankino.

KAIP ŠIANDIEN PRISIMENATE ŠIOS MITYBOS KELIONĖS PRADŽIĄ? KAS BUVO SUNKIAUSIA IR ĮDOMIAUSIA?

Kai atsisakai cukraus, supranti, kad esi prie jo pripratęs. Dėl abstinencijos išgyveni keto gripą, kurio simptomai panašūs į mums pažįstamo gripo: skauda galvą, gali laužyti kaulus ir t.t. Vėliau gyvenimas be cukraus tampa visiškai normalus ir morkų sultys ar trešnės tampa per saldžios. Kinta maisto skonis bei supratimas.

IŠ KUR SEMIATĖS ĮDĖJŲ IR ĮKVĖPIMO NAUJIEMS PATIEKALŲ RECEPTAMS?

Ketogeninė ir mažai angliavandenių turinti mityba yra itin dėkinga, nes valgome grynus produktus. Paprasčiau sakant, valgome tai, kas nesupakuota – kiaušinius, mėsą, žuvį. Produktus derinti nėra labai sudėtinga. Paprastai receptus „nusižiūriu" nuo savo įkvepėjų, mylimų vietelių ir restoranėlių, o patiekalus paverčiu savomis improvizacijomis. Daug gerų derinių atrandu ir mūsų organizuojamų renginių meniu, ką jau kalbėti apie mamos ir mūsų šeimos moterų virtuves – yra ko pasimokyti! Savo knygoje pasakoju apie visų receptų „kilmę", istoriją.

PAKALBĖKIME APIE JŪSŲ NESENIAI IŠLEISTĄ KNYGĄ „#AGNĖSKETO IR KITI RECEPTAI". KUO JUMS YPATINGA ŠI KNYGA?

Pirmiausia, visą gyvenimą pardavinėjau idėjas renginiuose ir komunikacijoje, tad smagu turėti apčiuopiamą darbo rezultatą savo rankose. Antra, įsispraudžiau save į rėmus – nenorėčiau grįžti į senąją save, todėl noriu toliau eiti sveikesnės mitybos keliu. Ši knyga tarsi tapo ilgo asmeninio kelio sveikesnio ir laimingesnio gyvenimo link simboliu.

KĄ PATARTUMĖTE ŽMONĖMS, KURIE NORI KEISTI SAVO MITYBOS ĮPROČIUS, TAČIAU BIJO AR NEŽINO NUO KO PRADĖTI?

Linkiu nieko nebijoti – drąsa visuomet atneša gerų rezultatų. Kiekvienam linkiu nuoširdžiai pasitarti su savimi ir atsakyti, ar esate savimi patenkinti, ar jaučiatės gerai dėl turinio savo lėkštėje, o tuomet ieškoti mitybos, kuri nekankintų. Juk maistas yra vienas didžiausių gyvenimo malonumų. Ir jis GALI būti gardus. Maistas, ypač sveikesnės jo alternatyvos, daro mus laimingais. Ir pabaigai, bent jau man, susikūrus tvarką lėkštėje, daugiau jos atsirado ir gyvenime. Tarsi visa tapo aiškiau ir švariau – sąmoningiau.

NEBIJOKITE EKSPERIMENTUOTI! RINKITĖS SAVO MĖGSTAMUS INGREDIENTUS, ĮVAIRIAUSIAS PICOS FORMAS BEI DYDŽIUS.

KETO PICA

Paruošimo laikas: 40 min.

Jums reikės:

- 4 kiaušinių
- 170 g mocarelos
- 3 v. š. pomidorų pastos
- 140 g parmezano
- 45 g saliamio
- 10 alyvuogių
- 50 g špinatų lapų
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio džiovinto raudonėlio

Į dubenį įmuškite kiaušinius, suberkite tarkuotą mocarelos sūrį ir išmaišykite. Kepimo skardą, išklotą kepimo popieriumi, tolygiai padenkite sūrio ir kiaušinių tešla. Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C ir kepkite picos padą apie 15 minučių.

Iškeptą picos padą ištepkite pomidorų pasta, apibarstykite parmezano sūriu ir išdėliokite saliamio griežinėlius bei alyvuoges. Kepkite orkaitėje dar 10 minučių, kol pica apskrus. Galiausiai užberkite džiovinto raudonėlio, uždėkite šviežių špinatų lapų ir patiekite. Skanaus!

Santa Maria

SUSITIKIME PRIE GRILIO!

1 PASIRINKITE MĖSĄ IR DARŽOVES

2 IŠSIRINKITE SKYSTĄ ARBA SAUSĄ MARINATĄ

3 PATIEKITE SU KEPSNIŲ PADAŽU

www.santamaria.lt /prieskoniai /santamarialietuva

– ŽUVŲ KARALIUS –
upėtakis

Karalius, bet visai nepasipūtęs. Apsiaustą nugaroje puošia alyvinio atspalvio žalsva spalva, šonuose – balti, juodi ir raudoni taškiukai. Anarchistų spalvos, pasakysite? Neapsigaukite – šis karalius visai nekaprizingas. Besisukiodami virtuvėje netruksite įsitikinti, kiek mažai pastangų prireiks norint pelnyti aukščiausius kulinarinius įvertinimus. Karališkas, bet nekaprizingas: toks yra upėtakis.

UPĖTAKIŲ RŪŠYS

Upėtakis priklauso lašišinių žuvų būriui. Šios žuvys gyvena tiek upeliuose, tiek jūroje. Išskiriamos dvi upėtakių grupės: sėslūs ir migruojantys. Margasis upėtakis gyvena šaltavandeniuose upeliuose, kita rūšis – šlakis – tik pirmuosius gyvenimo metus praleidžia upėse. Kaip ir lašiša, šlakis vėliau migruoja į jūrą, kur gerai maitinasi ir subręsta, o po 2–3 metų rudenį sugrįžta neršti į savo gimtąjį upelį. Na, o ežerinis upėtakis iš gimtojo upelio plaukia subręsti į ežerą, o po to taip pat sugrįžta neršti į upę. Tiesa, ežerinių upėtakių Lietuvoje nesutiksime.

KODĖL VERTA RINKTIS UPĖTAKĮ?

Upėtakis yra lengvai paruošiama, maistinga ir soti žuvis. Ji ne tik gardi, bet ir sveika – tai žuvų taukų, proteinų ir Omega-3 riebalų rūgščių šaltinis. Visa puokštė svarbiausių mineralų ir vitaminų suteikia sotumo jausmą bei skatina medžiagų apykaitą.

Metas ruošti meškeres arba... tiesiog užsukti į artimiausią „IKI“ parduotuvę! Čia jūsų lauks švieži upėtakiai, kuriuos mėgstamu būdu paruošite lengvai ir greitai, o tuomet beliks su visa šeima mėgautis gardžiais kąsneliais, kuriuose slepiasi gausybė sveikų maistinių medžiagų.

PATARIMAI:

- **Tvirtumas ir blizgesys – šviežumo garantas.** Šviežios žuvies oda turėtų būti blizgi ir tvirta, akys – skaidrios. Paspaudus, upėtakio oda turi atšokti, o ne įdubti. Jei renkatės šaldytą žuvį, ant upėtakio neturi būti baltų taškelių, paprastai atsirandančių dėl pernelyg žemos šaldymo temperatūros. Jei žuvis supakuota, pakuotė turi būti sandari.
- **Nesirūpinkite dėl žvynų.** Upėtakio žvynų skusti nereikia, kadangi jie visai maži. Be to, šalinant žvynus, nuvalomas ir plonas natūralios želė sluoksnis, esantis po jais. Šio sluoksnio funkcija – išlaikyti natūralią drėgmę, taigi gaminant su žvynais, žuvis išlieka sultingesnė.
- **Virta žuvis – sveikesnė.** Norėdami išsaugoti visas naudingąsias maistines savybes, žuvį virkite vandenyje ar garuose. Jei vis tik norite keptos žuvies, kepkite ant grotelių. Patartina vengti rūkyto ar aliejuje kepto upėtakio, nes šių žuvies apdorojimo procesų metu gali susidaryti kancerogeninių medžiagų.
- **Prieskoniai ir aliejai.** Tinkamiausi prieskoniai upėtakiui yra citrina, mėta bei kaparėliai. Gamindami žuvį, naudokite sviestą, švelnaus skonio žemės riešutų ir kukurūzų aliejus – jie padės atskleisti tikrąjį upėtakio skonį.
- **Tinkamas kepimo laikas.** Kepta upėtakio mėsa turi išlikti drėgna, minkšta bei sultinga. Jeigu žuvį perkepsite, ji išsausės ir praras gerąsias maistines bei skonio savybes.

CITRININIS UPĖTAKIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 1 didelio upėtakio
- 2 morkų
- 2 citrinų
- 1 svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 1 v. š. sviesto
- 20 g šviežių petražolių
- 1 kg druskos
- žiupsnelio džiovintų čiobrelių
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Upėtakį labai švariai nuplaukite, išvalykite ir įpjaukite išilgai. Ištirpinkite sviestą, į jį suberkite smulkintą česnaką ir maltų pipirų. Paruoštu sviesto mišiniu ištepkite upėtakio vidų. Petražoles susmulkinkite, morkas sutarkuokite, svogūną ir citrinas supjaustykite plonais griežinėliais. Susmulkintomis daržovėmis, citrina ir petražolėmis įdarykite žuvį. Kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi, suberkite 500 g druskos, paguldykite žuvį ir užberkite ją likusia druska – stenkitės, kad jos nepatektų į upėtakio vidų. Skardą pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite apie 20 minučių. Nuo iškepusio upėtakio atsargiai nubraukite druskos sluoksnį ir patiekite.

ORKAITĖJE KEPTA UPĖTAKIO FILĖ

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 2 gabalėlių upėtakio filė
- 1 poro
- 1 morkos
- 1 citrinos
- 30 g sviesto
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio džiovintų čiobrelių
- 2 kepimo maišų

Morką ir porą smulkiai supjaustykite. Keptuvėje ištirpinkite sviestą, suberkite daržoves ir troškinkite, kol jos šiek tiek suminkštės. Pasitieskite du kepimo popieriaus lapus ir ant kiekvieno uždėkite upėtakio filė gabalėlį. Žuvį apibarstykite druska, pipirais bei džiovintais čiobreliais, ant viršaus dėkite po kelis šaukštus troškintų daržovių ir apšlakstykite citrinos sultimis. Abu filė gabalėlius kruopščiai suvyniokite į kepimo popierių, kiekvieną jų dėkite į atskirus kepimui skirtus maišus, pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 210 °C, ir kepkite 15–20 minučių. Patiekite su mėgstamomis daržovėmis ir ryžiais.

ĖJIMO VARŽYBOS

iki

KAIP TINKAMAI PASIRUOŠTI žygiui?

Atėjus vasarai, prasideda atostogų bei trumpų savaitgalio pabėgimų į gamtą karštinė. Kai už lango šviečia saulė, taip norisi palikti namus ir lėkti ten, kur daugiau žalumos ir tyro oro. Vis tik, kai pabosta kaskart važiuoti prie ežero ir kepti šašlykus, norisi atrasti naujų veiklų, tačiau ką gi dar nuveikti? Itin sparčiai populiarėjanti vasariška veikla gamtoje – pėsčiųjų žygiai! Šią laisvalaikio praleidimo formą renkasi net ir tie, kuriuos kartais sunku iškrapštyti iš namų!

Vis tik, net ir patyrusiems, o ypač pradedantiesiems žygeiviams itin svarbu žinoti, kaip tinkamai pasiruošti žygiui, kad netektų nusivilti. „IKI Ėjimo varžybų“ iniciatorė Vlada Musvydaitė sako, kad būtent tinkamas ar netinkamas pasiruošimas lemia, ar pėsčiųjų žygis paliks teigiamas emocijas, ar taps nemalonia veikla, kurios nesinorės kartoti.

VLADA, KOKĮ ŽYGĮ REIKTŲ RINKTIS IR KAIP TINKAMAI JAM PASIRENGTI, KAD VISA ŠEIMA – TIEK VAIKAI, TIEK SUAUGUSIEJI – NE TIK IŠTVERTŲ, BET IR PASIMĖGAUTŲ?

Svarbiausia suplanuoti tinkamą maršrutą. Distancija gali būti trumpa, bet įdomi. Pavyzdžiui, mes jau penktus metus organizuojame „IKI Ėjimo varžybas“, kurios sulaukia rekordinio dalyvių skaičiaus. Kokia šio renginio populiarumo paslaptis? Manau, kad būtent išskirtinis, įdomus maršrutas, kurio distancija yra įveikiama kiekvienam – 15 tūkstančių žingsnių arba maždaug 10,5 km. Pavyzdžiui, Vilniuje vyksiančių varžybų maršrutą rengėme kartu su Pavilnių ir Verkių regioninio parko direkcija, nes mūsų požiūriai sutapo. Jie nuoširdžiai rūpinasi ir saugo gamtą, tausoja miškus, prižiūri jų būklę, rengia pažintinius takelius. „IKI Ėjimo varžybų“ metu naudojama mobilioji programėlė #walk15, kurioje mes iš anksto patalpiname maršrutą. Kiekvienas dalyvis šią programėlę gali atsisiųsti nemokamai. Informacija parengta patogiai, punktais išdėstyta, ką reikėtų žinoti apie konkrečią vietovę, taip pat pateiktos gairės, kaip tausoti gamtą. Maršrutas yra suskirstytas į tris dalis: kas trečdalį distancijos dalyviai pasieks specialias stoteles, kur galės pailsėti, sudalyvauti organizuojamuose žaidimuose bei laimėti vertingų partnerių prizų ir net pasinaudoti profesionalių kineziterapeutų paslaugomis. Taigi šiuo atveju „IKI Ėjimo varžybos“ puikiai tinka visai šeimai, norinčiai leistis į smagų pėsčiųjų žygį: atstumas lengvai įveikiamas kiekvienam šeimos nariui, todėl nereikia jokio fizinio pasirengimo, yra įdomus ir išmanus.

Vis dėlto, reikia atsiminti, kad išsirinkus tiek trumpą, tiek ilgą žygio maršrutą, būtina tinkamai pasiruošti, nes tai kiekvieno žygio sėkmės paslaptis.

KUPRINĖ

Į kuprinę dėsime visą žygio amuniciją, todėl svarbu išsirinkti tinkamą. Jei žygio metu prognozuojamas lietus, vertėtų pasirūpinti apsauga nuo drėgmės arba tiesiog rinktis drėgmei atsparią kuprinę. Jeigu prognozuojamas karštas oras, tuomet patartina rinktis kuprinę, nugaroje turinčią tinklelį. Jis sumažins prakaitavimą ir apsaugos nuo vėjo perpūtimo. Ne mažiau svarbu sumaniai susikrauti daiktus: viršuje sudėkite tuos, kuriuos žygio metu žadate naudoti dažniausiai, o apačioje – tuos, kurių prireiks rečiau. Tik nepersistenkite su daiktų kiekiu, imkite tik būtiniausius!

UŽKANDŽIAI IR SKYSČIAI

Tiek suaugusiesiems, tiek vaikams siūlyčiau paimti maistingų užkandžių, kurie neapkrautų virškinimo ir suteiktų energijos. Tam puikiausiai tiks trapučiai, džiovinti vaisiai, riešutai, įvairūs batonėliai, pilno grūdo sumuštiniai. Mūsų šeima užkandžiams pasipjausto morkų, agurkų, obuolių. Ir skanu, ir sveika. Žinoma, pasirūpinkite ir vandeniu daugkartinėse gertuvėse. Mažiesiems tinka ir natūralios sultys.

APRANGA IR AVALYNĖ

Koks oras, tokie ir drabužiai. Svarbu apsirengti patogiai, turėti šiltų drabužių bei apsaugą nuo lietaus, pavyzdžiui, lietpalčių. Žygiui siūlau rinktis laisvalaikio, jau išbandytą ir pranešiotą avalynę, kad netektų kentėti dėl nuospaudų ar susidurti su kitokiais siurprizais. Labai rekomenduoju avėti batus aukštesniais aulais – jie puikiai apsaugos čiurnas nuo patempimo, ypač, jei renkatės ilgesnę žygio distanciją.

KITOS PRIEMONĖS

Kadangi veiksmas vyksta gamtoje, svarbu nepamiršti purškalų nuo vabzdžių. Jei numatomas ilgesnis žygis, svarbu nepamiršti nešiojamo įkroviklio ar tiesiog iš anksto pasikrauti mobilųjį telefoną. Taip pat rekomenduoju pasirūpinti vaistinėle: dezinfekciniu skysčiu, pleistrais, jei reikalinga, medikamentais. Vėlgi, jei prognozuojamas saulėtas oras, pravers galvos apdangalai bei kremas nuo saulės.

Pasirengti pėsčiųjų žygiui visai šeimai išties labai paprasta – svarbiausia pasirūpinti, kad žygio metu galėtumėte jaustis komfortiškai. Pėsčiųjų žygiai suvienija ne tik aktyvaus laisvalaikio mėgėjus, bet ir tuos, kurie rūpinasi turiningu laisvalaikio praleidimu, savo sveikata ir, žinoma, gamta. Jei ir jūs norite smagiai ir naudingai praleisti laiką, ateikite į „IKI Ėjimo varžybas“ savo mieste. Čia mes palaikome vieni kitus, o jei varžomės, tai tik patys su savimi. Be to, kiekvienas, atėjęs į žygį, apdovanojamas už pirmą žengtą žingsnį – ženkite ir jūs!

Daugiau apie „IKI Ėjimo varžybas“:
WWW.IKIEJIMOVARZYBOS.LT

Kelionės SU ŠEIMA

Vasara. Su kuo asocijuojasi šis žodis? Žinoma, su atostogomis! O kokios atostogos be kelionių? Juolab, kad patirtumėte smagių nuotykių ir pasimėgautumėte, nereikia niekur toli važiuoti ar tuo labiau skristi – užtenka pasiimti Lietuvos žemėlapį ir, susižymėjus iki šiol nematytas vietas, jas aplankyti! Kad kelionė teiktų džiaugsmą tiek suaugusiesiems, tiek vaikams, svarbu jai tinkamai pasiruošti. Atlikus šiuos namų darbus planuotas poilsis neprailgs ir paliks neišdildomus įspūdžius!

MAISTAS

Kelionių metu norisi visapusiškai atsipalaiduoti ir pamiršti įprastą rutiną. Vis dėlto, mitybos įpročių apleisti nereikėtų net kelionėse. Laikykitės įprasto vaikų valgymo režimo ir numatykite, kur ir kada galėsite sustoti pavalgyti sočiau, o kada pakaks užkrimsti iš anksto namuose paruoštų sveikų užkandžių. Turėdami aiškų planą, išvengsite apsilankymų greito maisto užkandinėse, valgysite sveikiau ir netgi sutaupysite.

POILSIS

Kai vaikai pavargsta, jie tampa irzlūs, todėl kelionė gali tapti tikru išbandymu visai šeimai. Šį iššūkį lengvai įveiksite, jei tinkamai suplanuosite maršrutą. Įvertinkite, kiek objektų galite aplankyti per dieną bei, atsižvelgdami į įprastą vaikų miego ritmą, suplanuokite, kada ir kur sustosite nakčiai. Nepamirškite, jog kelionė iki kitos lankytinos vietos – puiki proga mažajam nusnausti ir atgauti jėgas.

ŽAIDIMAI

Išlaikyti vaikų dėmesį gali būti sunku, tačiau kelionėse tai itin svarbu. Pasidomėkite lankytinų objektų istorija, įdomiais faktais ar legendomis ir vaizdžiai papasakokite juos vaikams – tai ne tik sudomins, bet ir lavins vaizduotę bei praplės žinias. Kelionės automobilyje metu žaiskite: jei yra galimybė ir vaikai tinkamo amžiaus – stalo žaidimus, jei vaikai mažesni – skaičiuokite pievose besiganančius arkliukus, ieškokite susitartos spalvos daiktų, paeiliui vardinkite žinomus žodžius, kurie prasideda pasirinkta raide, žaiskite žodžių aiškinimo žaidimus. Nepamirškite, kad patenkintas mažųjų smalsumas bei tinkamai nukreiptas dėmesys reiškia sėkmingą kelionę ir vaikams, ir tėvams.

PAJŪRIS

- **Ventės ragas:** jau iš tolo pamatysite seniausią Lietuvoje švyturį, o čia įsikūrusi paukščių žiedavimo stotis sudomins mažuosius.
- **Kretingos grafų Tiškevičių dvaras:** muziejuje susipažinsite su turtinga dvaro istorija, o visais metų laikais žaliuojančiame Žiemos sode stebėsitės egzotiškais augalais, atkeliavusiais iš tolimiausių pasaulio kampelių.
- **Jūrų muziejus:** čia jus pasveikins linksmai nusiteikę pingvinai, o jei pakliūsite į delfinariumą, neabejojame, liksite sužavėti!

DRUSKININKAI

- **Druskonio ežero pakrantė:** čia vasarą veikia paspirtukų, vaikiškų elektromobilių, valtelių bei katamaranų nuoma, o visais sezonais – vietinių ir miesto svečių pamėgta jaukių ir vaizdingų pasivaikščiojimų zona.

ANYKŠČIAI

- **Anykščių medžių lajų takas:** kvapą gniaužiantys peizažai įspūdingos gamtos apsuptyje.
- **Vasaros rogučių trasa:** 500 metrų ilgio trasa, kurioje yra 5 posūkiai, tramplinas ir kilpa.
- **Arklio muziejus:** jodinėjimas arkliais ir poniais bei iškilmingi pasivažinėjimai senovinėmis transporto priemonėmis – tai turbūt kiekvieno mažylio svajonė.
- **Burbiškio dvaras:** iš anksto užsisakę ekskursiją, pasigrožėsite neoklasicizmo epochos perlu tituluojamais rūmais.

MOLĖTAI

- **Molėtų observatorija:** iš anksto užsiregistravus bus galima stebėti žvaigždes ir kitus dangaus kūnus.
- **Etnokosmologijos muziejus:** čia pamatysite didžiausią Šiaurės Europoje – net 165 cm skersmens – teleskopą, pasigrožėsite įspūdingomis planetų, žvaigždžių, ūkų, spiečių bei galaktikų fotografijomis.
- **Labanoro pažintinis takas:** tris kilometrus besitęsianti pažintis su girios augmenija, gyvūnija, pelkėmis, akyse raibuliuojantys gamtos vaizdai ir, žinoma, grynas oras.
- **Asvejos, Bebrusų, Luokesų, Grabuosto ežerai:** tai tik dalis švarių ir vaizdingų ežerų, tinkančių dienos maudynėms ar ilgesniam stovyklavimui su šeima.

KEPTI GRANOLOS BATONĖLIAI

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 300 g avižinių dribsnių
- 80 g kokosų aliejaus
- 150 g medaus
- 30 g džiovintų slyvų
- 20 g džiovintų vyšnių
- 20 g migdolų
- 20 g kokosų drožlių
- 15 g sezamų sėklų

Puode ištirpinkite kokosų aliejų ir medų. Džiovintus vaisius ir riešutus susmulkinkite. Į dubenį suberkite avižinius dribsnius, džiovintus vaisius, migdolus, supilkite ištirpintą kokosų aliejų bei medų ir viską gerai išmaišykite. Tuomet suberkite kokosų drožles bei sezamų sėklas ir dar kartą išmaišykite. Gautą masę tolygiai paskirstykite kepimo popieriumi išklotoje skardoje ir iš viršaus stipriai prispauskite stikline ar kitu indu, turinčiu plokščią dugną. Kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 160 °C, apie 40 minučių – kol gražiai apskrus. Iškeptą masę palikite atvėsti ir tik tuomet padalinkite norimo dydžio gabalėliais.

ESMINĖ DETALĖ

Pasitelkę savo vaizduotę, kiekvieną namuose esantį daiktą galite paversti vasariška stalo dekoracija. Netgi paprasta apversta taurė, paversta žvakide, suteiks jūsų stalui kūrybiško polėkio ir elegantiško blizgesio!

Vasaros žaismas ant jūsų stalo

GYVŲ GĖLIŲ GROŽIS

Nebereikalingą įdomios formos butelį ar stiklainį paverskite kūrybiška vaza. Dekoruokite tarą norimos spalvos virvele, pamerkite puokštę šviežių gėlių ir papuoškite stalą. Puošmena bus dar įspūdingesnė, jei vazas pakabinsite!

LEVANDOS

Švelni spalva ir stiprus kvapas primins ramybe dvelkiantį Vidužemio jūros regiono kraštovaizdį ir mintimis nukels į nostalgiškas jūsų išgyventas akimirkas. Vis dėlto, jei nenorite, kad stiprus kvapas nustelbtų gardžius jūsų patiekalų aromatus, naudokite levandas saikingai.

JŪROS PRISILIETIMAS

Iš paplūdimio parsivežtos kriauklės sukurs ramią ir atpalaiduojančią atmosferą. Nors trumpam sugrįžkite į malonias atostogų akimirkas, gėrėdamiesi mėgstamais skoniais ir apčiuopiamais, stalą puošiančiais prisiminimais.