Jūsų įvertinti, kaip geriausi!

Daugiau informacijos www.iki.lt

IKI Skanaus! 2020 žiema, 8 leidimas

Skanaus!

GREITA SKANU KOKYBIŠKA TAUPU

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

28
PUSLAPIAI
APIE SVEIKĄ MITYBĄ IR SKANŲ MAISTĄ

ETIKETAS
prie šventinio stalo

KALĖDŲ SIMBOLIAI:
ką apie juos žinome?

Saldus pasakų namelis

ISSN 2669-0063

Ką gaminsim?

Surinkite 10 lipdukų ir *BergHOFF*® Leo prekę įsigysite su nuolaida.

iki –66%

BergHOFF®
Leo

iki

Keptuvė, 20 cm, 1 vnt.
+10 LIPDUKŲ
-66%
9,99
29,99

reddot award winner

Blynų keptuvė, 26 cm, 1 vnt.
+10 LIPDUKŲ
-57%
14,99
34,99

reddot award winner

Keptuvė, 24 cm, 1 vnt.
+10 LIPDUKŲ
-56%
15,99
36,99

reddot award winner

Garinimo indas-koštuvas, 24 cm, 1 vnt.
+10 LIPDUKŲ
-57%
17,99
41,99

reddot award winner

Grilio keptuvė, 24 cm, 1 vnt.
+10 LIPDUKŲ
-57%
17,99
41,99

reddot award winner

Gili keptuvė su dangčiu, 18 cm, 1 vnt.
+10 LIPDUKŲ
-56%
22,99
52,99

reddot award winner

Puodas su dangčiu, 20 cm, 1 vnt.
+10 LIPDUKŲ
-60%
27,99
69,99

reddot award winner

Puodas su dangčiu, 24 cm, 1 vnt.
+10 LIPDUKŲ
-61%
29,99
76,99

reddot award winner

Puodas su dangčiu, 28 cm, 1 vnt.
+10 LIPDUKŲ
-56%
39,99
91,99

reddot award winner

Pirkdami bent už 10 Eur
arba
su bent už 5 Eur

Gaukite akcijos lipdukų

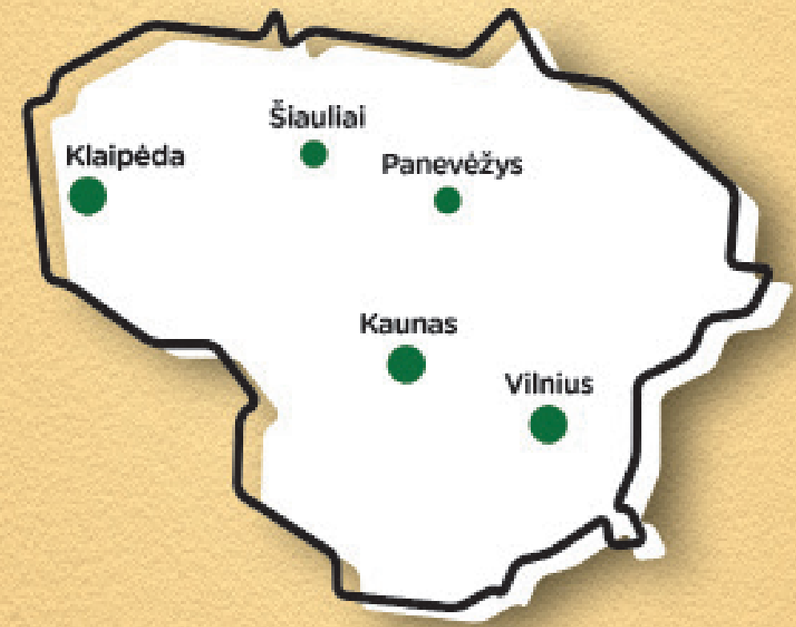
Surinkus 10 lipdukų – nuolaida „BergHOFF LEO“ prekėms

Rinkdami akcijos „Ką gaminsim?“ lipdukus, prekių „BergHOFF LEO“ galėsite įsigyti su nuolaidomis iki 66 %. Akcija vyksta 2020 10 26–2021 01 24.
Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt bei prekybos vietose.

iki

Užsisakykite prekes į namus!

Daugiau informacijos www.iki.lt/pristatymas



Kaip tai veikia?

Atsisiųskite „LastMile“ programėlę

Išsirinkite prekes iš IKI

Gaukite prekes į namus!

TURINYS

6 Penki receptai VIENAME KREPŠELYJE

10 ŠVENTIŠKI potyriai

22 ITALIŠKOS VIRTUVĖS receptai

42 VALGOME pupelės

88 SKONIO atradimai

92 TVARIOS Kalėdos

94 PASNINKO iššūkis

72 KALĖDINIAI pyragai

ETIKETAS PRIE ŠVENTINIO STALO

80

Lankantis oficialiuose renginiuose, priėmimuose ar restoranuose įprasta laikytis įmantrių etiketo taisyklių, tačiau bent elementaraus etiketo vertėtų laikytis net ir artimiausių žmonių apsuptyje, prie jaukaus, gausiai vaišėmis nukrauto, šventinio stalo. Tokiu būdu ne tik parodoma pagarba bei dėmesys sėdintiems šalia, bet ir prasmingiau, sąmoningiau praleidžiamas laikas, kai visi išsiilgti artimieji susirenka draugėn. Šįkart apie svarbiausias etiketo taisykles ir kokybišką laiką kartu pasakoja etiketo žinovė Indrė Sapagovaitė.

TIRAŽAS:
40 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2020 m. lapkričio 30 d.
LEIDINIO NUMERIS:
8/2020

PROJEKTO VADOVAS:
REWE INTERNATIONAL
Yamina Kain-Azzaz

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

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

NUOTRAUKOS:
Asta Černė, asmeninis Giedrės Bružienės archyvas, asmeninis Indrės Sapagovaitės archyvas, UAB „Ad drama LT", „IKI" archyvas, Maja Danica Pećanić, Shutterstock

MAISTO STILISTAI:
Tamara Genoci Frisch

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

ISSN 2669-0063

PEFC
PEFC/01-31-488

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

Šią žiemą išbandykite...

Linksmi personažai ne tik pasakose!

Jei norite išmokyti vaikus valgyti sveikesnius produktus, pasitelkite vaizduotę. Neretai daržovės, kruopos ar sveikesnės miltų alternatyvos vaikų pilvukus pasiekia tik tuomet, kai būna gerai užmaskuotos.

KAS NORI GLOTNUČIO?

Natūralus energijos šaltinis ne tik įpūs jėgų visai dienai, bet ir suteiks organizmui reikalingų maistinių medžiagų. Siūlome net keturias vaisių ir daržovių kombinacijas, kurioms negalėsite atsispirti.

SALDUS PASAKŲ NAMELIS

Imbieriniai sausainiai jau spėjo tapti Kalėdų simboliu ne tik užsienio šalyse, bet ir Lietuvoje. O šiemet kviečiame į imbierinius gardėsius pažvelgti naujai – statykime imbierinius namelius! Pateikiame jums ne tik gardų tešlos receptą, bet ir namelio planą, kuris užtikrins, kad statybos būtų sklandžios ir lengvos!

TIKRI ITALIŠKI MAKARONAI

Makaronų patiekalai – populiarūs ištisus metus, nes jie ne tik skanūs, bet ir lengvai bei greitai paruošiami. Kita vertus, jų skonis gali visiškai pasikeisti vos dėl vieno ypatingo ingrediento! Šį kartą siūlome pomidorus, pievagrybius ir špinatus – apsilaižysite pirštus!

TOBULŲ SALOTŲ PASLAPTIS

Kai gaminame salotas, dažniausiai nesilaikome jokių taisyklių – čia galima derinti viską! Vis dėlto, kad ir kokios spalvotos būtų šios kombinacijos, jų skonį pabrėžia ne kas kitas, o tinkami prieskoniai ir gardūs padažai!

5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Atrodo, dar neseniai džiaugiamės saulėtu vasaros dangumi, o kalendorius jau skaičiuoja pirmąsias žiemos dienas. Turbūt, be galo pasiilgote ryškių spalvų, žalumos ir šilumos, tai kodėl gi visų šių dalykų neperkėlus į savo virtuvę? Viskas paprasta kaip dukart du – pasigaminkite net 5 skirtingus patiekalus, kurių pagrindinis skiriamasis bruožas – žalia spalva! Pirkinių krepšelį paruošėme, belieka keliauti parduotuvėn. Pasiruošę? Pirmyn!

ŽALIAU NEBŪNA – ŠPINATŲ BLYNELIAI

Paruošimos laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 200 g šviežių špinatų
- 130 g speltų miltų
- 1 kiaušinio
- 200 ml BioVillage avižų gėrimo
- 1 a. š. kepimo miltelių
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio druskos

Į didelį dubenį sudėkite špinatų lapus, suberkite su kepimo milteliais sumaišytus speltų miltus, įmuškite kiaušinį, įberkite druskos bei pipirų, supilkite avižų gėrimą ir viską sutrinkite elektriniu trintuvu iki vientisos masės. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, iš tešlos šaukštu suformuokite blynelius ir kepkite, kol jie sutvirtės. Šie blynai sūrūs, todėl prie jų puikiai tiks keptas kiaušinis, avokadas ar mėgstamos salotos!

PIRKINIŲ KREPŠELIS:
- Česnakas
- Cukinijos
- Špinatai
- Bazilikai
- Smidrai
- Citrinos
- Feta
- Kietasis sūris
- Maskarponės sūris
- BioVillage avižų gėrimas
- Grietinėlė
- Kiaušiniai
- BioVillage visadalių grūdų makaronai
- Vištienos krūtinėlė
- Daržovių sultinys
- Graikiniai riešutai
- Anakardžiai
- Migdolai
- BioVillage duonos lazdelės su sezamais
- Šaldyta bemielė tešla
- BioVillage žaliasis pesto padažas
- Klevų sirupas
- Speltų miltai
- BioVillage kreminis gėlių medus
- Druska
- Malti juodieji pipirai
- Kepimo milteliai
- Džiovinti čiobreliai
- Alyvuogių aliejus

ŽALIOJI SMIDRŲ TARTA SU ANAKARDŽIAIS

Paruošimo laikas: 1 val. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 4 lakštų šaldytos bemielės tešlos
- 15 vnt. smidrų
- 50 g BioVillage žaliojo pesto padažo
- 100 g anakardžių
- 1 a. š. klevų sirupo
- ½ citrinos sulčių
- 50 ml vandens
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Šaldytą tešlą atitirpinkite, išklokite ja kepimo skardą ir tankiai subadykite šakute. Smidrus nuplaukite, nupjaukite sumedėjusius galiukus ir apie 5 minutes virkite pasūdytame vandenyje. Kai smidrai suminkštės, apipilkite juos šaltu vandeniu.
Į maisto smulkintuvą suberkite vandenyje išmirkytus anakardžius, įdėkite pesto padažą, supilkite vandenį, klevų sirupą, citrinos sultis, įberkite žiupsnelį druskos ir viską sutrinkite iki vientisos kreminės masės. Gautu kremu ištepkite tešlą, ant viršaus išdėliokite smidrus, apšlakstykite juos alyvuogių aliejumi, apibarstykite druska bei pipirais ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Kepkite tartą apie 15–20 minučių, kol pyragas gražiai apskrus. Skanu ir iškart, ir kitą dieną!

MAKARONŲ, ČESNAKŲ IR ŠPINATŲ TRIO

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 200 g BioVillage visadalių grūdų makaronų
- 200 g šviežių špinatų
- 50 g graikinių riešutų
- 60 g kietojo sūrio
- 2 skiltelių česnakų
- 100 ml grietinėlės
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Makaronus išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir pakepinkite pasmulkintus graikinius riešutus. Tuomet suberkite smulkiai supjaustytus ar išspaustus česnakus, vis pamaišydami mentele kepkite juos ant nedidelės kaitros apie porą minučių, po to suberkite špinatus, po minutėlės supilkite grietinėlę ir maišydami dar keletą minučių pakaitinkite – svarbiausia, neleiskite grietinėlei užvirti. Galiausiai į keptuvę suberkite išvirusius makaronus, įberkite pipirų, viską sumaišykite ir dar kelias minutes pakepinkite. Patiekite apibarstytą tarkuotu kietuoju sūriu.

CUKINIJOMS DEDIKUOTA SRIUBA

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 1 didelės žaliosios cukinijos
- 200 g šviežių špinatų
- 0,5 l daržovių sultinio
- 100 g fetos
- 100 g BioVillage duonos lazdelių su sezamais
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio džiovintų čiobrelių

Cukinijas nuplaukite, nulupkite, išimkite sėklas, supjaustykite smulkiais kubeliais ir suberkite į puodą su verdančiu sultiniu. Virkite cukinijas apie 5 minutes, tuomet suberkite špinatus ir virkite dar 10 minučių. Galiausiai pagardinkite sriubą druska, pipirais bei čiobreliais, sutrinkite elektriniu trintuvu, apibarstykite fetos sūrio gabalėliais ir patiekite su traškiomis duonos lazdelėmis.

VIŠTIENOS IR CUKINIJŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 500 g vištienos krūtinėlės
- 2 mažų jaunų cukinijų
- 1 citrinos
- 30 g migdolų drožlių
- 2 skiltelių česnako
- 60 ml vandens
- 1 v. š. BioVillage kreminio gėlių medaus
- 15 g šviežių bazilikų
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio druskos
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Į elektrinį smulkintuvą sudėkite bazilikus, česnakus, įpilkite vandens, alyvuogių aliejaus, įspauskite citrinos sulčių, įberkite žiupsnelį druskos ir viską susmulkinkite iki vientisos masės.
Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite plonomis juostelėmis supjaustytą vištienos krūtinėlę, apibarstykite ją druska bei pipirais ir apkepkite mėsą iš visų pusių. Kai vištiena bus beveik iškepusi, į keptuvę dėkite šaukštą medaus, palaukite, kol jis išsilydys, ir pamaišykite. Iškeptą vištieną sudėkite į didelį dubenį, naudodamiesi šakute mėsą susmulkinkite, ant viršaus suberkite plonomis juostelėmis supjaustytas cukinijas bei migdolų riekeles ir supilkite paruoštą padažą. Viską gerai išmaišykite ir skanaukite!

ŠVENTIŠKI POTYRIAI KIEKVIENAME *Kąsnelyje*

Kas gali būti gardžiau nei ypatingieji Kalėdų pietūs? Viliojantys aromatai, gardūs, šventiški patiekalai sukviečia mus prie bendro stalo ir apgaubia jaukia šiluma. Kiekviena minutė, praleista besiruošiant šiai ypatingai akimirkai, verta pastangų!

KEPTAS VIŠČIUKAS SU KAŠTAINIŲ ĮDARU

Paruošimo laikas: 3 val. / 6 porcijos

Jums reikės:
- **vištos (maždaug 1,5 kg)**
- **500 g nuluptų kaštainių**
- **4-5 askaloninių česnakų (šalotinių svogūnų)**
- **200 g batono**
- **200 ml pieno**
- **1 kiaušinio**
- **1 a. š. džiovintų čiobrelių**
- **5–6 šalavijų lapelių**
- **1 v. š. smulkintų petražolių**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **2 a. š. druskos**
- **50 ml saulėgrąžų aliejaus**

Batoną supjaustykite kubeliais, suberkite į dubenį, užpilkite pienu ir palaikykite apie 5 minutes. Tuomet pieną nupilkite, į dubenį su išbrinkusiu batonu įmuškite kiaušinį, suberkite susmulkintus askaloninius česnakus, čiobrelius, petražoles, šalavijus, pipirus, šaukštelį druskos bei pusę turimų, ketvirčiais supjaustytų kaštainių. Viską gerai išmaišykite.
Vištą padenkite likusia druska tiek iš vidaus, tiek iš išorės ir įdarykite paruošta kaštainių mase. Gilią kepimo skardą ištepkite aliejumi, per vidurį dėkite įdarytą vištą, o aplinkui supilkite likusį įdarą. Skardą pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite maždaug pusantros valandos. Patiekite su bulvių kamuoliukais.

BULVIŲ KROKETAI

Paruošimo laikas: 60 min / 6 porcijos

Jums reikės:
- **700 g bulvių**
- **1 kiaušinio**
- **1 v. š. sviesto**
- **½ a. š. druskos**
- **¼ aitriosios paprikos**
- **1 v. š. smulkintų petražolių**
- **80 g tarkuoto parmezano**

Bulves nulupkite, supjaustykite kubeliais ir išvirkite. Išvirusias bulves sutrinkite, tuomet įmuškite kiaušinį, sudėkite sviestą, suberkite druską, susmulkintą aitriąją papriką, petražoles bei sūrį, viską gerai išmaišykite ir palikite atvėsti 15–20 minučių. Atvėsusią bulvių košę supilkite į konditerinį maišelį, uždėkite antgalį ir skardoje, iškloto kepimo popieriumi, suformuokite bulvių kamuoliukus. Pašaukite skardą į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite apie 20–25 minutes, kol bulvių kamuoliukai švelniai paruduos.

„IKI" pienas

JEI VIŠTA PRADĖS PER GREITAI SKRUSTI, UŽDENKITE JĄ FOLIJA, KITAIP IŠORĖ GALI APDEGTI, O VIDUS LIKTI ŽALIAS.

TERINAS SU KUMPIU

Paruošimo laikas: 2 val. 30 min. + šaldymas / 6–8 porcijos

Jums reikės:
- 500 g kiaulienos faršo
- 300 g kiaulienos nugarinės
- 250 g virto kumpio
- 70 g askaloninių česnakų (šalotinių svogūnų)
- 4 skiltelių česnako
- 2 kiaušinių
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 3 v. š. smulkintų petražolių
- 1 a. š. smulkintų čiobrelių
- 50 g lukštentų pistacijų

Smulkiai supjaustykite kiaulienos nugarinę bei abiejų rūšių česnakus, kumpį supjaustykite kubeliais ir dideliame dubenyje išplakite kiaušinius. Į plakinį sudėkite kiaulienos faršą ir nugarinę, suberkite smulkintus česnakus, petražoles, čiobrelius, druską bei pipirus ir viską gerai išmaišykite.
Į pailgą kepimo formą sudėkite pusę paruoštos masės, ant viršaus suberkite kumpio kubelius bei pistacijas ir uždenkite likusia kiaulienos mase. Formą su mėsa įdėkite į didesnę gilią kepimo formą ir įpilkite į ją vandens – tiek, kad apsemtų maždaug trečdalį pailgosios kepimo formos. Viską pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 170 °C, ir kepkite maždaug pusantros valandos. Jei mėsa pradės per greitai tamsėti, uždenkite ją folija. Kai terinas iškeps, ištraukite pailgąją formą iš orkaitės ir palikite atvėsti maždaug 15 minučių, po to nupilkite kepimo metu išsiskyrusias mėsos sultis ir vėsinkite mėsą dar valandą. Tuomet teriną atsargiai perkelkite į lėkštę – lengviausia tai padaryti apvertus kepimo formą – ir laikykite kambario temperatūroje, kol jis visiškai atvės. Galiausiai mėsos pyragą įdėkite į šaldytuvą ir šaldykite mažiausiai dvi valandas.

KOL TERINAS VĖSTA KEPIMO FORMOJE, UŽDENKITE JĮ FOLIJA, O ANT VIRŠAUS UŽDĖKITE KĄ NORS SUNKAUS – TAIP PYRAGAS TAPS TVIRTESNIS IR LENGVIAU PJAUSTOMAS .

TRAPIOS TEŠLOS PYRAGAS SU SPANGUOLĖMIS IR BALTUOJU ŠOKOLADU

Paruošimo laikas: 1 val. 30 min. + šaldymas / 23 cm skersmens forma

Tešlai:
- 220 g smulkių miltų
- žiupsnelio druskos
- 30 g cukraus pudros
- 150 g šalto sviesto
- 1 kiaušinio trynio
- 1–2 v. š. šalto vandens

Įdarui:
- 200 g spanguolių uogienės
- 100 g baltojo šokolado
- 300 ml plakamosios grietinėlės
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 5 g želatinos

Papuošimui:
- 200 g šviežių ar šaldytų spanguolių
- rozmarino šakelių
- 1 v. š. cukraus

Visus tešlai skirtus ingredientus sudėkite į dubenį, išmaišykite iki vientisos masės ir išminkykite. Suformuokite tešlą į rutulį, įvyniokite į maistinę plėvelę ir maždaug pusvalandį palaikykite šaldytuve.
Atvėsusią tešlą plonai iškočiokite, išklokite ja apvalią kepimo formą ir keliose vietose pabadykite šakute. Išklotą tešlą uždenkite kepimo popieriaus skiaute, užberkite ką nors sunkaus, pavyzdžiui, džiovintų pupelių, ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Kepkite apie 15 minučių, tuomet atsargiai nuimkite kepimo popierių su visomis pupelėmis ir kepkite tešlą dar 15–20 minučių. Kai ji švelniai paruduos, ištraukite iš orkaitės ir leiskite šiek tiek atvėsti.
Atskirame dubenėlyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas išbrinkinkite želatiną. Į nedidelį puodą supilkite grietinėlę ir kaitinkite ant nedidelės kaitros. Prieš grietinėlei užverdant, nukelkite puodą nuo viryklės ir suberkite nedideliais gabalėliais sulaužytą baltąjį šokoladą. Maišykite grietinėlę, kol šokoladas ištirps, tuomet supilkite vanilės ekstraktą bei išbrinkusią želatiną, dar kartą pamaišykite ir palikite atvėsti maždaug 20 minučių.
Kai tešla atvės, padenkite ją spanguolių uogiene, o ant viršaus užliekite grietinėlės ir baltojo šokolado masę. Paruoštą pyragą maždaug dvi valandas – kol sustandės glaistas – šaldykite šaldytuve. Spanguoles bei rozmarinus išvoliokite cukruje ir papuoškite jais atvėsusį trapios tešlos pyragą.

SUKURTA GURMANAMS, MAISTO MYLĖTOJAMS IR TAU

Kiekvienam iš mūsų maistas turi skirtingą prasmę, kiekvienas mėgaujamės juo savu, unikaliu būdu, tačiau kokybiški maisto produktai neabejotinai paveikia visus iki vieno. Aukštos kokybės ingredientai gali pakeisti mūsų pirkimo ir mitybos įpročius bei maisto gamybos būdus.

Ragaudami iš tokių produktų pagamintus patiekalus kaskart atrasime vis naujų skonio natų, kurios sužavės ir įkvėps patirti dar daugiau.

Vieni iš mūsų valgome tam, kad palaikytume gyvybines funkcijas, kiti taip mėgstame maistą, kad galėtume valgyti nuolat ir valgome bet ką, treti esame pamilę tradicinius patiekalus, o dar kiti kaskart ieškome naujų, dar neatrastų ir nepatirtų skonių.

Nesvarbu, kuriai kategorijai priklausote jūs, paragavę šio to ypatingo, pamiršite visus senus įpročius ir atrasite maistą iš naujo. Įsivaizduokite, kaip gomurį švelniai paglosto brandinto sūrio natos, švelniai susiliejusios su alyvuogių sūrumu, kaip visą burną nuvilgo Parmos kumpio skonių tėkmė, o malonūs aromatai užpildo visą jūsų uoslę ir tarsi pakylėja nuo žemės paviršiaus. Visi šie neužmirštami potyriai slypi po ypatingu „IKI Gourmet“ prekės ženklu.

Atverskite naują savo gastronominės istorijos puslapį ir tikrąja to žodžio prasme pajuskite kokybės skonį. Daugiau nei trisdešimt kruopščiai atrinktų produktų už prieinamą kainą įkvėps jus mėgautis kiekvienu kąsniu ir dalintis savo unikaliomis skonių patirtimis su artimaisiais!

GASTRONOMIJOS ŽODYNAS:

GURMANAS – žmogus, kuris mėgsta išskirtinį maistą ir gėrimus.

MAISTO MYLĖTOJAS – naujosios kartos maisto gurmanas, kuris domisi maisto paruošimo būdais, naudojamais ingredientais bei jų kilme. Šie žmonės mėgsta dalintis patiekalų nuotraukomis ir kalbėti apie maisto kokybę.

„IKI“ MAISTO MYLĖTOJAS – tai žmogus, kuris pasitiki „IKI Gourmet“ prekės ženklu ir žino, kad visi juo žymimi produktai yra kokybiški. Tai žmonės, kurie mielai dalinsis savo gastronominiais potyriais su artimaisiais.

AUKŠTOS KOKYBĖS INGREDIENTAI GALI PAKEISTI MŪSŲ PIRKIMO IR MITYBOS ĮPROČIUS BEI MAISTO GAMYBOS BŪDUS.

Sultingo KEPSNIO PASLAPTIS

Sultingą, aromatingą ir nepamirštamai skanų kepsnį galima išsikepti kiekvienų namų virtuvėje. Užtenka pasirinkti kokybišką mėsą ir vadovautis vos keliomis pagrindinėmis kepimo taisyklėmis.
Smalsumo troškulys numalšintas, nes atsakymais į klausimus, kaip išsirinkti mėsą, kiek laiko ir kokioje keptuvėje jį kepti, dalinasi „IKI“ parduotuvių mėsos skyriaus vadovė Eglė Visockienė.

TINKAMA MĖSA

Originaliai kepsnys kepamas iš jautienos, tačiau neretai naudojama veršiena, kiauliena ar tokios žuvys, kaip tunas arba lašiša. Jei planuojate kepti tradicinį jautienos kepsnį, rinkitės 2–3 cm storio gabaliukus, kurie išsiskiria tamsiai raudona spalva, taip pat stenkitės rinktis brandintą jautieną – tokia mėsa bus daug sultingesnė, neperkeps, netaps sprangi ir geriau išsaugos maistines bei skonio savybes. „IKI“ parduotuvėse visuomet rasite bulių mėsos, brandintos ne trumpiau nei 5 dienas – ji tobulai tiks nuostabaus skonio kepsniui.

TINKAMA KEPTUVĖ

Didžiausią dėmesį vertėtų teikti keptuvės dydžiui ir nepridegančiam paviršiui. Didelės ir masyvios keptuvės gerai įkaista, todėl jose kepamas kepsnys išlieka sultingas viduje ir maloniai traškus išorėje.

KAIP VYKSTA TOBULO KEPSNIO KEPIMAS?

Kepama mėsa turėtų būti kambario temperatūros – taip užtikrinsite prieskonių pasisavinimą ir mėsos minkštumą. Pirmiausia, įtrinkite mėsą druska ir pipirais. Į keptuvę įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus ir palaukite, kol keptuvė visiškai įkais – turi pasimatyti pirmieji įkaitusio aliejaus dūmai. Tuomet į keptuvę dėkite mėsą ir kiekvieną pusę nepertraukiamai kepkite po 1–4 minutes. Mėsos kepimo laikas priklauso nuo to, kaip stipriai iškepusio kepsnio norite. Likus minutei iki kepimo pabaigos, keptuvėje ištirpinkite sviestą, įberkite mėgstamų prieskonių ir gautu padažu apšlakstykite kepsnį. Svarbiausia, kepsnio nevalgykite iškart: išimkite jį iš keptuvės, įvyniokite į foliją ir leiskite dar 5 minutes pastovėti – taip mėsa taps dar minkštesnė!

LABAI ŽALIAS
po 1 minutę iš kiekvienos pusės

ŽALIAS
po 1 ½ minutės iš kiekvienos pusės

VIDUTINIŠKAI ŽALIAS
po 2 minutes iš kiekvienos pusės

VIDUTINIŠKAI IŠKEPTAS
po 2 ½ minutės iš kiekvienos pusės

GERAI IŠKEPTAS
po 3 minutes iš kiekvienos pusės

PERKEPTAS
daugiau nei 3 minutes iš kiekvienos pusės.

SVIESTE KEPTAS KEPSNYS SU ČESNAKU IR ŽOLELĖMIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **1 kg brandintos jautienos kumpio**
- **4 v. š. sviesto**
- **3 skiltelių česnako**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **3 g šviežių kalendros lapelių**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **žiupsnelio druskos**

Jautieną supjaustykite vienodais 3 cm storio gabalėliais ir apie 30 minučių palakykite kambario temperatūroje. Įtrinkite mėsą druska ir pipirais. Keptuvėje ant didžiausios kaitros įkaitinkite alyvuogių aliejų ir sudėkite mėsos gabalėlius. Tuomet sudėkite sviestą ir suberkite smulkintas česnako skilteles. Kiekvieną mėsos pusę kepkite po 2 ½ minutės, vis apšlakstydami jautieną aliejaus, sviesto ir česnakų mišiniu. Iškeptus kepsnius suvyniokite į foliją ir 5 minutėms palikite pastovėti. Patiekite su mėgstamu garnyru ir mėgaukitės minkštu bei sultingu kepsniu!

ŠIOS KALĖDOS GALI BŪTI KITOKIOS, TAČIAU PAGRINDINIŲ ETIKETO TAISYKLIŲ VERTĖTŲ LAIKYTIS NE TIK TUOMET, KAI UŽ STALO SUSĖDA VISA GIMINĖ, BET IR KASDIEN, KAI VALGOTE TIK SU SAVO ŠEIMA.

Etiketas – TAI DĖMESYS KITAM

Lankantis oficialiuose renginiuose, priėmimuose ar restoranuose įprasta laikytis įmantrių etiketo taisyklių, tačiau, kaip sako dekoratorė, etiketo žinovė Indrė Sapagovaitė, bent elementaraus etiketo vertėtų laikytis net ir artimiausių žmonių apsuptyje, prie jaukaus, gausiai vaišėmis nukrauto, šventinio stalo. Tokiu būdu ne tik parodoma pagarba bei dėmesys sėdintiems šalia, bet ir prasmingiau, sąmoningiau praleidžiamas laikas, kai visi išsiilgti artimieji susirenka draugėn.

INDRE, KO REIKĖTŲ VENGTI PRIE KALĖDINIO STALO SAVO NAMUOSE AR SVEČIUOSE?

Kūčios ir Kalėdos – pati didžiausia ir gražiausia žiemos šventė, kai prie bendro stalo susirenka visa šeima. Per visus metus dažnai stokojame laiko susitikimams, bendroms veikloms, todėl šios šventės – puiki proga atsigriebti ir daugiau dėmesio skirti vieni kitiems. Todėl jokie asmeniniai daiktai, ypač mobilieji telefonai, neturėtų būti ant stalo. Galbūt nuo senų laikų įprasta palikti įjungtą televizorių, tačiau tai ne tik prieštarauja etiketo taisyklėms, bet ir blaško dėmesį, apsunkina bendravimą ir trukdo mėgautis šventiniais patiekalais. Iš esmės, susitelkimas į šalia esančiuosius, visus trikdžius nustūmus į šalį, leidžia sąmoningiau ir prasmingiau praleisti šventinį laiką.

KĄ PIRMIAUSIA REIKĖTŲ DARYTI ATSISĖDUS PRIE STALO?

Atsisėdus prie šventinio stalo, visų pirma, dera palaukti, kol susės visi svečiai. Jei serviruotėje yra medžiaginė servetėlė, ją išsilankstykite ir pasidėkite sau ant kelių. Valgyti pradėkite tik po šeimininko padėkos žodžio ar tuomet, kai jis paragins pradėti. Jei patiekalai yra patiekiami kiekvienam atskirai, palaukite, kol maistas bus atneštas visiems sėdintiems prie stalo. Jei maistas patiektas bendruose induose, geriau savo lėkštę papildykite dažniau, bet po mažiau. Valgykite lėtai, atsipjaudami po kąsnį vienu metu. Mandagu daryti pertrauką kas 4–5 kąsnius. Prireikus papildyti taures, pasirūpinkite ne tik savimi, bet ir sėdinčiais šalia. Stenkitės nesiremti į stalą alkūnėmis, o svarbiausia – nepamirškite bendrauti.

ŠIŲ TAISYKLIŲ LAIKYMASIS SKAMBA PAPRASTAI, BET TARSI IR ĮPAREIGOJA. KOKS YRA ETIKETO LAIKYMOSI TIKSLAS?

Etiketo taisyklės tiesiog yra, o ar jų laikytis – kiekvieno iš mūsų laisvas pasirinkimas. Paisydami etiketo kuriame aplinką, kurioje žmonės gerai jaučiasi būdami šalia. Rodydami pagarbą ir dėmesį kitiems, esame sąmoningesni ir kuriame artimesnį santykį su aplinka. Juk didžiausios žiemos šventės ir yra apie jaukumą, ryšį su mums brangiais žmonėmis. Etiketas yra tarsi universali kalba, kuri yra puikus įrankis bendraujant ir leidžiant laiką kartu.

Daugiau Indrės Sapagovaitės etiketo patarimų instagram paskyroje – @indresap.

PAGRINDINĖS ETIKETO PRIE STALO TAISYKLĖS:

- venkite alkūnėmis remtis į stalą;
- kai maistas yra patiektas bendruose induose, kiekvienąkart pasipildykite savo lėkštę šalia padėtais tam skirtais įrankiais;
- pasirūpinkite ne tik savo, bet ir aplinkinių gėrimais;
- maistą perduokite iš kairės į dešinę;
- stenkitės visais stalo įrankiais naudotis tyliai;
- nekalbėkite pilna burna ir, jei matote, kad šalia sėdintysis kramto, nekalbinkite jo;
- norėdami pasakyti tostą, atsistokite ir palaukite, kol visi atkreips į Jus dėmesį. Venkite daužyti į taurę įrankiu;
- palikdami stalą atsiprašykite ir pasakykite, kad greit sugrįšite, nepasakodami, kur ir kodėl išeinate;
- jei patys dekoruojate šventinį stalą, stenkitės, kad papuošimai būtų tinkamo aukščio ir netrukdytų bendraujant;
- atėjus dovanų apsikeitimo laikui prieikite ir dovaną įteikite žiūrėdami žmogui į akis.

1 Dubenėlis salotoms arba duonos lėkštutė
2 Užkandžių lėkštė
3 Pagrindinio patiekalo lėkštė
4 Šaukštas sriubai
5 Įrankiai užkandžiams
6 Įrankiai pagrindiniam patiekalui
7 Įrankiai desertui
8 Vandens taurė
9 Raudono vyno taurė
10 Balto vyno taurė
11 Šampano taurė
12 Servetėlė

Artėja Jūsų gimtadienis?
Gaukite išskirtinę nuolaidą!

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

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

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

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

Makaronai –

ITALIŠKOS VIRTUVĖS RECEPTAI

„Gyvenimas yra magijos ir makaronų derinys“ – tai legendinio italų kino režisieriaus Federiko Felinio žodžiai. Ir iš tiesų, italams makaronai reiškia kur kas daugiau nei įprastą maisto produktą, o geriausi virtuvės šefai ypač vertina jų paprastumą ir kulinarinį potencialą.

GAMINDAMI PADAŽĄ, DALĮ VANDENS GALITE PAKEISTI GRIETINĖLE. TAIP PAT GALITE ĮBERTI ŽIUPSNELĘ TARKUOTŲ MUSKATŲ.

„IKI“ sviestas

FETUČINIAI „ALFREDO“

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **350 g fetučinių arba taljetelių**
- **1 a. š. druskos**
- **60 g sviesto**
- **100 g tarkuoto parmezano**
- **2 a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **200–300 ml vandens, kuriame virė makaronai**

Dideliame puode užkaiskite vandenį, įberkite druskos ir išvirkite makaronus pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas, svarbiausia – nepervirkite.
Gilioje keptuvėje ant nedidelės kaitros išlydykite sviestą, įpilkite 200 ml vandens, kuriame virė makaronai, ir po truputį maišydami suberkite tarkuotą parmezaną. Maišykite, kol masė taps vientisa, tuomet suberkite virtus fetučinius ir dar pamaišykite, kad makaronai pasidengtų padažu. Jei reikia, įpilkite dar šiek tiek nuo makaronų likusio vandens, nukelkite keptuvę nuo kaitros, pagardinkite juodaisiais pipirais ir patiekite.

„BIO VILLAGE“ spagečiai

JEI NORITE DAR RYŠKESNIO SKONIO, Į PADAŽĄ GALITE ĮDĖTI 3–4 SUSMULKINTUS ANČIUVIŲ FILĖ GABALĖLIUS BEI ŠAUKŠTĄ SOJŲ PADAŽO.

SPAGEČIAI SU SAULĖJE DŽIOVINTAIS POMIDORAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **400 g spagečių**
- **40 ml alyvuogių aliejaus**
- **3 skiltelių česnako**
- **100 g saulėje džiovintų pomidorų aliejuje**
- **1 a. š. džiovintų raudonėlių**
- **2 v. š. balzaminio acto**
- **100 ml vandens, kuriame virė makaronai**
- **80 g tarkuoto pekorino sūrio**
- **1 a. š. druskos**

Pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas pasūdytame vandenyje išvirkite spagečius. Gilioje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintus česnakus, šiek tiek pakepinkite ir netrukus suberkite smulkiai supjaustytus saulėje džiovintus pomidorus bei raudonėlius. Pamaišykite, įpilkite balzaminio acto ir 100 ml vandens, kuriame virė makaronai. Galiausiai į keptuvę suberkite virtus spagečius, viską gerai išmaišykite ir apibarstykite puse turimo sūrio. Vėl pamaišykite, nukelkite keptuvę nuo viryklės, suberkite visą likusį sūrį ir patiekite.

MAKARONAI SU RIKOTA BEI PIEVAGRYBIAIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **300 g taljatelių**
- **1 a. š. druskos**
- **250 g pievagrybių**
- **300 g rikotos**
- **50 g Grana Padano sūrio**
- **1 mažo svogūno**
- **2 skiltelių česnako**
- **30 ml alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio druskos**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **½ stiklinės vandens, kuriame virė makaronai**
- **10 baziliko lapelių**

Dideliame puode užvirkite vandenį, įberkite šaukštelį druskos ir išvirkite makaronus pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas.
Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintą svogūną ir pakepinkite apie 2 minutes, po to suberkite susmulkintus česnakus bei pievagrybius ir apie 5 minutes pakepinkite aukštoje temperatūroje. Tuomet į keptuvę įberkite žiupsnelį druskos bei pipirų, sudėkite rikotą ir energingai maišydami supilkite pusę stiklinės vandens, kuriame virė makaronai. Kai sūris išsilydys, į keptuvę suberkite virtus taljatelius ir viską gerai išmaišykite. Jei padažas bus per tirštas, įpilkite dar pusę stiklinės vandens, tuomet apibarstykite makaronus Grana Padano sūriu bei sudėkite bazilikų lapelius. Dar kartą viską gerai išmaišykite ir patiekite.

MAKARONUS VISUOMET VIRKITE DIDELIAME KIEKYJE PASŪDYTO VANDENS – MAŽIAUSIAI 1 L VANDENS 100 G MAKARONŲ. SVARBIAUSIA – MAKARONŲ NEPERVIRKITE, VIRKITE JUOS AL DENTE.

ŠIAURIETIŠKAS PAŽĮSTAMŲ PATIEKALŲ *skonis*

Nenuostabu, kad panašaus klimato šalių virtuvėse vyrauja panašūs patiekalai, tačiau nuostabu tai, kad kultūrinės ir istorinės patirties įkvėpti paruošimo būdai bei skirtingi ingredientai suteikia šiems patiekalams unikalų skonį. Taip ir mums, lietuviams, iš pirmo žvilgsnio netolimosios šiaurės virtuvė atrodo tokia artima, panaši ir pažįstama, tačiau netikėtos natos įkvepia atrasti mėgstamus patiekalus naujai ir pasiskolinti keletą švediškų maisto gamybos tradicijų.

PRIKLAUSOMAI NUO KEPTUVĖS DYDŽIO, VIENU KARTU KEPKITE VOS PO 2–3 BLYNUS – NEPERPILDYTOJE KEPTUVĖJE JIE IŠKEPS DAR TRAŠKESNI IR GARDESNI.

YPAČ TRAŠKŪS BULVINIAI BLYNAI

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **650 g bulvių**
- **100 g smulkių miltų**
- **1 kiaušinio**
- **150 ml pieno**
- **1 a. š. druskos**
- **50 g sviesto**
- **3 v. š. saulėgrąžų aliejaus**
- **2 šakelių šviežių petražolių**
- **100 g skrudintos šoninės**
- **100 spanguolių uogienės**

Bulves nulupkite ir sutarkuokite – galite tai daryti ir su elektrine bulvių tarkavimo mašina, ir su paprasta burokine tarka. Tarkius užpilkite šaltu vandeniu taip, kad apsemtų, gerai išmaišykite ir nusunkite per marlę ar švarų medžiaginį rankšluostį.
Į didelį dubenį įmuškite kiaušinį, supilkite pieną, suberkite miltus ir viską išplakite plakimo šluotele iki vientisos masės. Į tešlą įmaišykite gerai nusausintas tarkuotas bulves, tuomet įberkite druskos, šaukštą smulkintų petražolių ir dar kartą viską išmaišykite mediniu šaukštu.
Didelėje keptuvėje įkaitinkite aliejų, ištirpinkite sviestą ir, kai keptuvė bus pakankamai įkaitusi, iš paruoštos tešlos formuokite norimo dydžio bulvinius blynus. Kepkite juos po 3–4 minutes iš kiekvienos pusės, kol jie švelniai paruduos ir taps traškūs. Iškepusius blynus perkelkite ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalų perteklių. Blynus apibarstykite smulkintomis šviežiomis petražolėmis ir patiekite su skrudinta šonine bei spanguolių uogiene.

ŠVEDIŠKI MĖSOS KUKULIAI

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

Mėsos kukuliams:
- 400 g maltos jautienos ir kiaulienos mišinio
- 1 mažo svogūno
- 1 kiaušinio
- 2 v. š. smulkintų krapų
- 100 g džiūvėsėlių
- 100 ml pieno
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 1 v. š. aliejaus

Padažui:
- 20 ml saulėgrąžų aliejaus
- 15 g sviesto
- 1 v. š. miltų
- 500 ml mėsos sultinio arba vandens
- 1 šakelės šviežių petražolių

Bulvių košei:
- 500 g bulvių
- 30 g sviesto
- 150 ml šilto pieno
- ½ a. š. druskos

Garnyrui:
- 400 g žaliųjų pupelių
- žiupsnelio druskos
- 120 g spanguolių uogienės

Į didelį dubenį sudėkite faršą, įmuškite kiaušinį, supilkite pieną, suberkite smulkiai supjaustytą svogūną, krapus, džiūvėsėlius, druską bei pipirus ir viską gerai išmaišykite. Iš gautos masės drėgnomis rankomis suformuokite norimo dydžio rutuliukus, išdėliokite juos kepimo popieriumi išklotoje skardoje, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, tuomet pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite 20 minučių.

Kol mėsos kukuliai kepa, paruoškite bulvių košę bei garnyrą. Bulves nulupkite, supjaustykite nedideliais kubeliais, suberkite į puodą, užpilkite vandeniu ir virkite, kol bulvės suminkštės. Tuomet nupilkite vandenį, įpilkite šilto pieno, įdėkite sviesto, įberkite druskos ir bulvių grūstuvu viską sutrinkite iki vientisos masės. Žaliąsias pupeles nuplaukite, suberkite į sūdytą verdantį vandenį ir virkite apie 15 minučių. Tuomet karštą vandenį nupilkite ir perpilkite pupeles šaltu vandeniu, kad jos kiek pravėstų ir išlaikytų savo žalią spalvą.

Didelėje keptuvėje įkaitinkite aliejų, ištirpinkite sviestą, suberkite miltus ir maišydami kepkite, kol masė švelniai paruduos. Tuomet į keptuvę supilkite mėsos sultinį, viską gerai išmaišykite, sumažinkite kaitrą, sudėkite iškepusius mėsos kukulius ir retkarčiais pamaišydami troškinkite juos apie 15 minučių. Paruoštus kukulius apibarstykite smulkintomis petražolėmis ir patiekite su bulvių koše, žaliosiomis pupelėmis bei spanguolių uogiene.

ŠVEDIŠKUS KUKULIUS GALITE GAMINTI IR IŠ MALTOS KALAKUTIENOS. O JEI NETURITE ORKAITĖS, KUKULIUS, PRIEŠ TROŠKINDAMI PADAŽE, GALITE APKEPTI ATSKIROJE KEPTUVĖJE.

RUGINĖ DUONA ŠVEDIŠKAI

Paruošimo laikas: 120 min.

Jums reikės:
- 350 g ruginių miltų
- 150 g kvietinių miltų
- 1 a. š. druskos
- 1 a. š. malto kumino
- 1 a. š. anyžių sėklų
- ½ a. š. malto cinamono
- 2 v. š. medaus
- 7 g sausų mielių
- 250–300 ml drungno vandens

Dideliame dubenyje sumaišykite abiejų rūšių miltus, druską, anyžių sėklas, kuminą bei cinamoną. Sausus ingredientus sustumkite į dubens kraštus, į vidurį suberkite sausas mieles, sudėkite medų, supilkite vandenį ir rankomis minkykite tešlą, kol visi ingredientai sulips. Tuomet apie 5 minutes tešlą maišykite elektriniu tešlos maišytuvu, o jeigu jo neturite, mažiausiai 10 minučių minkykite tešlą rankomis. Galiausiai tešlą suformuokite į rutulį, uždenkite medžiaginiu rankšluosčiu ir palikite kilti maždaug 30–40 minučių. Tuomet tešlą dar kartą paminkykite, perkelkite į pailgą duonos kepimo formą, išklotą kepimo popieriumi, apibarstykite miltais, vėl uždenkite ir palikite kilti dar pusvalandžiui.

Kepimo formą su iškilusia tešla pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite 35–40 minučių. Iškepusią duoną iš kepimo formos išimkite tik tuomet, kai ji visiškai atvės.

GEROS SAVIJAUTOS *šaltinis*

Žiema – ne tik džiugus švenčių laukimo metas, bet ir laikas, kai planus neretai sujaukia užklupusios peršalimo ligos ar kiti negalavimai. Daugelis iš mūsų tokiais atvejais griebiamės tabletės, tačiau, anot žoliautojos Giedrės Bružienės, kai kurių sveikatos negalavimų galime išvengti gerdami žolelių arbatas. Žoliautoja papasakojo, kokios arbatos naudingiausios žiemą ir kaip teisingai jas paruošti, kad gamtoje slypinti natūrali jėga sustiprintų mūsų

ŽIEMĄ KARTU SU NIŪRIAIS ORAIS DAUGELĮ ŽMONIŲ APLANKO IR NIŪRI NUOTAIKA. AR KOKIA NORS ARBATA PADEDA JĄ PAGERINTI?

Stokojantiems energijos ir gyvenimo džiaugsmo, be jokios abejonės, padės paprastoji jonažolė. Raudona ir puikaus skonio jonažolių arbata garantuotai pagerins nuotaiką, be to, ji naudinga turintiems virškinimo ar kepenų veiklos sutrikimų. Tik svarbu atkreipti dėmesį, kad galimas šalutinis poveikis – pakilęs kraujo spaudimas, todėl šią arbatą reikėtų vartoti su saiku.

KOKIAS ŽOLELES REIKĖTŲ RINKTIS, SAUGANTIS NUO PERŠALIMO, KOSULIO AR KITŲ ŠALTAJAM METŲ LAIKUI BŪDINGŲ NEGALAVIMŲ?

Yra daugybė žolelių, tinkančių kosuliui ir peršalimo ligoms gydyti. Pirmiausia, išskirčiau tūbę, vartojamą nuo kosulio, peršalimo, lėtinio bronchito, plaučių ligų. Tūbė turi ir raminamųjų savybių – mažina kvėpavimo takų dirglumą, skausmą, uždegimą, spazmus, stiprina sinusų gleivinę ir palengvina kvėpavimą.
Kita žolė – tamsioji plautė, padėsianti tiems, kurie serga chronišku bronchitu. Ją galima maišyti su kitomis žolelėmis: čiobreliais, tūbėmis, dedešvomis, šeivamedžiais. Šie mišiniai padės įveikti laringitą, astmą, plaučių uždegimą, užkimimą. Taip pat plautė naudinga tiems, kurie skundžiasi padidėjusiu skrandžio rūgštingumu.
Ir, žinoma, kaip nepaminėti visiems puikiai pažįstamų liepų žiedų, čiobrelių bei aviečių stiebų arbatų. Čiobrelis pasižymi antiseptinėmis savybėmis, kovoja su bakterijomis ir virusais. Jis lengvina kvėpavimą, mažina kvėpavimo takų uždegimą, skystina ir lengvina sekreto iš plaučių pasišalinimą. Liepžiedžiai nepamainomi pirmiesiems peršalimo simptomams gydyti. Medumi kvepiantys liepų žiedai veikia panašiai kaip vaistai nuo kosulio: stimuliuoja bronchų liaukų sekreciją ir taip palengvina atsikosėjimą. Be to, jie turi ir raminamųjų savybių, todėl padės spręsti nerimo ar nemigos problemas. Na, o aviečių stiebai skatina prakaitavimą, mažina karščiavimą ir skausmą, nes pasižymi antibakteriniu ir uždegimą slopinančiu poveikiu.

KAIP TEISINGAI PARUOŠTI ŽOLELIŲ ARBATAS, KAD IŠSAUGOTUME NAUDINGĄSIAS JŲ SAVYBES?

Labai svarbu arbatas plikyti neužvirusiu vandeniu, kurio temperatūra siekia 80–90 laipsnių. Yra toks prietaras – tikėti juo ar ne, kiekvieno pasirinkimas – būtų gerai, kad žmogus pats sau, o ne kas kitas ruoštų arbatą. Tikima, kad tokiu būdu iššaukiamas vidinis gydytojas, kuris padės greičiausiai ir efektyviausiai palengvinti užklupusį negalavimą.
Prietarai prietarais, bet faktas, kad labai dažnai ne tabletės, o natūralios žolelių arbatos perduoda mums savyje talpinamą gamtos galią ir padeda jaustis sveikais, gerai nusiteikusiais ir energingais. O ko daugiau reikia pasitinkant gražiausias žiemos šventes?

JONAŽOLĖ

Jonažolių arbata garantuotai pagerins nuotaiką, be to, ji naudinga turintiems virškinimo ar kepenų veiklos sutrikimų.

TŪBĖ

Turi raminamųjų savybių, mažina kvėpavimo takų dirglumą, skausmą, uždegimą, spazmus, stiprina sinusų gleivinę, palengvina kvėpavimą.

AVIEČIŲ STIEBAI

Skatina prakaitavimą, mažina karščiavimą ir skausmą, pasižymi antibakteriniu ir uždegimą slopinančiu poveikiu.

TAMSIOJI PLAUTĖ

Padeda sergantiems chronišku bronchitu, naudinga tiems, kurie skundžiasi padidėjusiu skrandžio rūgštingumu.

ČIOBRELIS

Lengvina kvėpavimą, mažina kvėpavimo takų uždegimą, skystina ir lengvina sekreto iš plaučių pasišalinimą.

LIEPŽIEDŽIAI

Stimuliuoja bronchų liaukų sekreciją ir taip palengvina atsikosėjimą, turi raminamųjų savybių, padeda spręsti nerimo ar nemigos problemas.

Be imbiero
VISAI NE ŽIEMA

Sanskrito kalboje jis vadinamas „singabera“, išvertus pažodžiui tai reikštų „raguota šaknis“, o kalbant paprasta žmonių kalba – tai imbieras! Tik jis pats visai ne paprastas, o unikalus, ir ne tik savo skoniu ar išvaizda, bet ir neaprėpiamomis panaudojimo galimybėmis.

Tai kas gi tas imbieras? Tai iš tolimosios Kinijos kilęs žydintis augalas, kurio šakniastiebis vadinamas tiesiog imbiero šaknimi arba imbieru. Turbūt nesuklysime sakydami, kad tai vienas sveikiausių prieskonių, turtingas maistinėmis medžiagomis ir įvairiais junginiais, užtikrinančiais gerą kasdienę savijautą. Jau nesuskaičiuojamą galybę metų žmonės šį šakniastiebį naudoja kaip pagalbą, kovodami su virškinimo sutrikimais, pykinimu ir peršalimu.
Imbieras gali būti vartojamas šviežias, džiovintas, miltelių, aliejaus ar sulčių pavidalu, todėl šis prieskonis yra dažnas svečias ir virtuvėje – juo pagardinti patiekalai atveria dar neragautų skonių pasaulį ir leidžia pasinerti į malonių maisto atradimų kelionę.

Jei nusikelsime į tolimąją Indiją, ten rasime net kelias rūšis miltų, kuriuose dominuoja ne kas kitas, o imbieras. Juo gardinami kiaulienos, jūros gėrybių, žuvies, paukštienos ir avienos patiekalai. Imbieras puikiai dera su daržovių sultiniais, išraiškingo skonio sriubomis, saldžiarūgščiais padažais.
Kaip imbierą galite panaudoti savo virtuvėje? Neabejotiną skonių harmoniją pavyks pasiekti, jei imbierą naudosite kartu su morkomis, svogūnais, moliūgais, ryžiais, šokoladu, melionu, kumpiu ar įmaišysite jo į meduolių tešlą. Tik atminkite, kad maltas imbieras yra kur kas intensyvesnio skonio nei šviežias, todėl nepersistenkite!

IMBIERŲ SKONIO VIŠTIENA

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **700 g vištienos krūtinėlės**
- **200 g natūralaus jogurto**
- **4 cm imbiero šaknies**
- **1 svogūno**
- **1 saliero stiebo**
- **1 v. š. pomidorų tyrės**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 v. š. citrinų sulčių**
- **3 g šviežių kalendrų**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Svogūną, salierą ir kalendras susmulkinkite, o imbiero šaknį nulupkite ir sutarkuokite. Į dubenį supilkite jogurtą bei pomidorų tyrę, suberkite smulkintas daržoves, kalendras, imbierą, įberkite šiek tiek druskos bei pipirų, viską apšlakstykite citrinos sultimis ir išmaišykite. Į marinatą suberkite norimo dydžio gabalėliais supjaustytą vištienos krūtinėlę, pamaišykite, uždenkite dubenį maistine plėvele ir 20 minučių palaikykite mėsą šaldytuve. Tuomet į kepimo skardą įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus, sudėkite marinuotus vištienos gabalėlius, pašaukite skardą į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite apie 20 minučių.

TICHĖ
UNIKALUS NEPAKEISTAS NATŪRALUS
Žemės gelmių turtas, natūralus mineralų šaltinis linki prasmingų, šviesių ir jaukių gražiausių žiemos švenčių!
Ca 2+ 220 mg / l Kalcis Dantims ir kaulams
Mg 2+ 73 mg / l Magnis Stipriai širdžiai
SO 2- 4 834 mg / l Sulfatai Laimingam pilvui
pH 7,6–8,0 Natūraliai šarminis
Iš 689 m. saugaus šaltinio
www.tiche.lt TicheWaterLietuva

GERIAUSIAS BŪDAS IŠLAIKYTI FORMĄ

Reguliarus citrusinių vaisių vartojimas turi svarbią reikšmę mūsų imuninei sistemai. Juose esantis vitaminas C yra vienas iš pagrindinių vitaminų, lemiančių organizmo atsparumą ligoms. Iš citrusinių vaisių galite gaminti glotnučius, jais gardinti salotas, arbatas ar tiesiog išsispausti šviežių sulčių.

Citrusinių vaisių naudą organizmui patvirtina ne tik mitybos specialistai, bet ir gydytojai. Pavyzdžiui, peršalus jie pirmiausia rekomenduoja gerti daug skysčių ir patikina, kad geriausia gerti kaštą arbatą su citrina. Svarbu paminėti, kad citrusiniuose vaisiuose esantis vitaminas C yra jautrus aukštai temperatūrai, todėl citrinos niekada nedėkite į ką tik užkaistą arbatą, verčiau palaukite, kol ji šiek tiek atvės, ir tuomet įspauskite šlakelį citrinų sulčių. Tiesa, vitaminas C ne tik stiprina mūsų imunitetą ir padeda organizmui gintis nuo šaltuoju sezonu puolančių virusų, bet ir užtikrina greitesnį kūno atsistatymą po ligos. Negana to, šis vitaminas itin reikšmingas geležies pasisavinimo procese, taigi turime užtikrinti, kad mums jo niekada netrūktų. Citrusiniai vaisiai, kaip ir brokoliai, kopūstai bei salierai, taip pat turintys daug vitamino C, yra laikomi „riebalų degintojais“. Žinoma, be sporto rezultatų pasiekti beveik neįmanoma, tačiau specialistai teigia, kad derindami fizinį aktyvumą ir subalansuotą mitybą, paremtą citrusiniais vaisiais, galime atsikratyti net 30 % daugiau kūno riebalų. Citrusiniai vaisiai gali būti naudingi ir siekiant nepersivalgyti, kadangi juose gausu tirpiųjų skaidulių, o šios padeda pajusti sotumą.

Be abejo, visas išvardintas medžiagas organizmas geriausiai pasisavina iš šviežių, kruopščiai užaugintų, visiškai prinokusių ir tinkamu metu nurinktų produktų, kurie neužsistovi sandėliuose ir per trumpiausią įmanomą laiką pasiekia parduotuvių lentynas. Būtent tokius citrusinius vaisius rasite visose „IKI“ parduotuvėse.

GLOTNUČIŲ RECEPTŲ IEŠKOKITE 57 PUSLAPYJE, O IDĖJŲ SALOTOMS RASITE 64 PUSLAPYJE.

BON VIA KLEMENTINAI

– tai apelsinų ir mandarinų hibridas, pasižymintis nepriekaištingai saldžiu skoniu, lengvai nusilupančia odele ir mažu kauliukų kiekiu. Klementinus atpažinsite iš švelnios spalvos odelės ir intensyvaus, svaiginančio aromato. Šiuos vaisius sudaro net 85 % vandens, todėl jie visiškai nekaloringi. 100-te gramų klementinų yra net 2 g skaidulų, o tai sudaro 10 % suaugusiems rekomenduojamos paros normos.

IŠ ISPANIJOS IR TURKIJOS LAUKŲ

BON VIA CITRINOS

į „IKI“ parduotuves atkeliauja iš pietų Europos. Jų plona, žalsvai geltonos spalvos odelė užtikrina, kad vaisiai yra itin sultingi. Citrinos jau nuo seniausių laikų yra vienas populiariausių pagalbininkų, kovojant su žiemą puolančiomis ligomis, todėl nenuostabu, kad jas mėgo ir mūsų mamos, ir močiutės, ir prosenelės.

IŠ ISPANIJOS IR TURKIJOS LAUKŲ

BON VIA DIDIEJI GREIPFRUTAI

yra saldūs, sultingi ir itin dideli. Šių vaisių skonis primena įprastus greipfrutus, tačiau šie yra žymiai saldesnis, todėl puikiai tinka salotose ar desertuose. Be to, viename vaisiuje, kuris gali užaugti iki meliono dydžio, randama net 6 g skaidulų!

IŠ KINIJOS LAUKŲ

NUOSTABAUS KEPTOS PAUKŠTIENOS SKONIO *paslaptis*

Nėra puošnesnės šventinio pietų stalo dekoracijos nei kvepianti, minkšta ir dailia aukso spalvos odele pasidengusi paukštiena! Nesvarbu, ar jus vilioja klasikinis viščiukas, kalakutas, antis ar žąsis – tai patiekalai, sužadinantys šventės bei šeimos artumo jausmą. Tiesa, daugelis žmonių nesiryžta patiekti šių patiekalų, nes baiminasi, kad iškepti visą paukštį bus be galo sudėtinga. Iš tikrųjų, tai visai nesunku, nors reikia pripažinti, kad norint pasiekti tobulą rezultatą, reikia laikytis kelių svarbių taisyklių.

PASIRINKIMAS

Pirmiausia, labai svarbu išsirinkti tinkamą mėsą – jei jums labiau patinka klasikiniai skoniai, rinkitės vištą arba kalakutą, o jeigu ieškote turtingesnių skonių, kepkite antį arba žąsį. Kad ir kurį paukštį pasirinktumėte, stenkitės pirkti kuo šviežesnę mėsą, nes ją kepti reikės kur kas trumpiau.

PARUOŠIMAS

Norėdami iškepti visą paukštį, pirmiausia, pasirūpinkite tinkamu marinatu. Nesvarbu, ar sausai, ar šlapiai, mėsą marinuokite iš anksto, mažiausiai parą iki kepimo, kad kuo geriau įsigertų prieskoniai. Druska bei pipirai – pagrindiniai prieskoniai, kuriuos reikėtų naudoti. Natūraliam paukštienos skoniui pabrėžti taip pat tinka česnakų milteliai, džiovinti raudonėliai, rozmarinai, čiobreliai bei petražolės. Kepdami riebesnį paukštį, pavyzdžiui, žąsį ar antį, marinatui galite naudoti ir citrusinius vaisius, ypač apelsinus – jie padės subalansuoti riebios mėsos skonį. Paukštieną galite gardinti ir sviestu su žolelėmis ar prieskoniais. Įmasažuokite jį į paukštį ir, kai mėsa iškeps, mėgaukitės dar gražesne bei gardesne auksine plutele. Nepamirškite prieskoniais padengti ne tik paukščio išorę, bet ir vidų – taip skoniai į mėsą įsigers ir greičiau, ir tolygiau. Prieš kepdami jau išmarinuotą paukštieną, dar kurį laiką palaikykite ją kambario temperatūroje. Tai itin svarbus pasiruošimo žingsnis, kadangi šalta mėsa kepa netolygiai.

KEPIMAS

Paukštieną visuomet kepkite tik gerai iš anksto įkaitintoje orkaitėje. Reikalinga temperatūra bei kepimo laikas priklauso nuo pasirinkto paukščio rūšies, dydžio bei svorio. Vištai reikalinga bent 175 °C temperatūra, o kepti ją reikia apie 45 minutes. Kiti paukščiai kepa gerokai ilgiau – reikėtų skaičiuoti po 25 minutes kiekvienam kilogramui ir dar 25 minutes papildomai, nepriklausomai nuo svorio. Kalakutą apie 20–30 minučių kepame 200 °C temperatūroje, tuomet sumažiname iki 150 °C ir kepame iki pabaigos. Žąsies mėsa riebesnė, tad ją kepame aukštesnėje, 180–200 °C, temperatūroje. Pirmąsias pusantros valandos ją rekomenduojama kepti uždengtą folija. Riebesnė mėsa linkusi išskirti daugiau riebalų, tad juos vertėtų vis pasemti šaukštu ir užpilti ant mėsos. Beje, šių paukščių mėsą reikia vartyti maždaug kas 15 minučių. Antis, kaip ir žąsis, taip pat yra gana riebi, todėl ją irgi kepame 200 °C temperatūroje – pirmiausia uždengtą, o paskutines 40 minučių – atidengtą. Prieš kepant, į skardą reikėtų įpilti šiek tiek vandens, o kad mėsa neišsausėtų iš vidaus, antį siūlome įdaryti obuoliu ar dviem.

Jeigu nebūsite įsivertinę tikslaus kepimo laiko, galite naudotis maisto termometru. Įkiškite jį į storiausią paukščio vietą, rekomenduotina į šlaunelę arba krūtinėlę, ir įsitikinkite, kad termometras neliečia kaulo. Mėsa laikoma iškepusia, kai pasiekia 75 °C. Vienaip ar kitaip, jei paukštieną gaminate pagal pasirinktą receptą – tiksliai laikykitės jame nurodytų instrukcijų, tiek temperatūros, tiek laiko atžvilgiu.

Bet kurį paukštį galite kepti užmautą ant besisukančio ar stabilaus skersinio arba įdėję tiesiai į kepimo skardą. Jei mėsą pakabinsite, pasirūpinkite indu, į kurį subėgs išsiskiriančios mėsos sultys, kurias vėliau galėsite panaudoti kituose patiekaluose arba patiekti atskirame dubenėlyje kaip padažą. Bet kurios rūšies paukštį pirmiausia kepkite krūtine žemyn – mėsos sultys pirmiausia subėgs į krūtinėlę, tad ji taps sultingesnė, bet to, drėgmė tolygiau pasiskirstys per visą paukštį ir neišbėgs.

PJAUSTYMAS

Kai ištrauksite paukštieną iš orkaitės, neskubėkite jos pjaustyti. Palikite mėsą pastovėti bent 10–20 minučių kambario temperatūroje – per šį laiką dar labiau įsigers ir pasiskirstys sultys bei skoniai. Galiausiai paukštį supjaustykite dalimis ir patiekite.

ŽIEMIŠKO SKONIO *desertas*

Ant stalo būtina atrasti vietos šiam vaikystę menančiam, maloniu kvapu viliojančiam desertui.

1. Dubenyje išmaišykite miltus, druską, cukrų, sausas mieles bei kardamoną. Tuomet įmuškite kiaušinį, supilkite pieną ir sudėkite kambario temperatūros sviestą. Minkykite tešlą, kol ji taps vientisa.

2. Dubenį su išminkyta tešla uždenkite švariu medžiaginiu rankšluostėliu ir laikykite kambario temperatūroje maždaug pusantros valandos.

3. Kai tešla iškils, perkelkite ją ant miltais apibarstyto stalviršio ir iškočiokite iki 1,5 cm storio stačiakampio.

4. Iškočiotą tešlą ištepkite kambario temperatūros sviestu ir apibarstykite cukraus bei cinamono mišiniu.

5. Atsargiai suvyniokite tešlą, pradėdami nuo ilgosios kraštinės.

6. Tešlos vyniotinį supjaustykite maždaug 3 cm pločio gabaliukais ir išdėliokite juos kepimo popieriumi išklotoje skardoje. Leiskite bandelėms pastovėti 15 minučių, kad tešla dar šiek tiek pakiltų.

7. Galiausiai bandelių paviršių ištepkite plaktu kiaušiniu ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 220 °C. Kepkite 10 minučių.

8. Kol bandelės dar šiltos, apibarstykite jas cukraus pudra.

CINAMONINĖS BANDELĖS

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

Tešlai:
- 500 g smulkių miltų
- ½ a. š. druskos
- 70 g cukraus
- 7 g sausų mielių
- 1 a. š. malto kardamono
- 250 ml šilto pieno
- 1 kiaušinio
- 50 g sviesto

Įdarui:
- 70 g sviesto
- 70 g cukraus
- 1 v. š. malto cinamono

Padengimui:
- 1 kiaušinio
- 1 v. š. cukraus pudros

Bonduelle

ŠALDYTOS „BONDUELLE" DARŽOVĖS - IDEALUS PASIRINKIMAS ŽIEMĄ!

„BONDUELLE" ĮSIPAREIGOJIMAI TVARIAM MAISTUI DAUGIAU INFO: WWW.BONDUELLE.LT

valgau sveikai ir skaniai

- ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS
- RAUGINTI KOPŪSTAI IR KIMČIAI
- KOKYBIŠKO MAISTO SVARBA
- SEZONINĖ VIRTUVĖ – DARŽOVĖS
- GLOTNUČIAI
- DARŽOVĖS MODERNIAI
- KODĖL VALGOME MAŽIAU CUKRAUS, DRUSKOS IR RIEBALŲ
- TOBULOMS SALOTOMS
- „IKI SKANAUS!" VAIKAMS

#ATRASKITEMAISTOKOKYBE

ŠALTOS ŽIEMOS DIENOS IR KARŠTI DARŽOVIŲ TROŠKINIAI – *fabulas derinys*

Pasaulyje yra žinomos net 38 pupelių rūšys, o visų jų tėvynė – Amerika. Tai vienas iš nedaugelio augalų, kuriuos europiečiai su didele meile priėmė iš svetimo ir anuomet dar nepažįstamo žemyno. Šiandien, ko gero, nė vienas neįsivaizduojame šaltų rudens bei žiemos dienų be gardaus pupelių troškinio. Šis patiekalas Europoje mėgstamas jau nuo senų laikų, kadangi pupelės yra ne tik sočios – jos padėjo išmaitinti didžiules šeimas bei ištisas armijas, bet ir sveikos – kupinos naudingų maistinių medžiagų.

1 KODĖL REIKIA MIRKYTI?

Pupelės yra baltymų kupinas ankštinis augalas, tačiau pupelėse esančius baltymus, kaip ir kai kurias kitas jose esančias medžiagas, mes virškiname ilgiau. Būtent dėl šios priežasties pupelių patiekalai suteikia ilgalaikį sotumo jausmą ir ilgai išliekančią energiją. Kita vertus, lėčiau virškinami baltymai, nors ir naudingi mūsų žarnyno veiklai, gali sukelti nemalonų pilvo pūtimą, todėl pupeles prieš vartojimą būtina gerai išmirkyti vandenyje. Vandens kiekis turėtų būti dvigubai didesnis nei pupelių, mirkyti jas reikia mažiausiai 8 valandas, o geriausia tai daryti per naktį. Mirkomas pupeles rekomenduojama laikyti šaldytuve, po mirkymo vandenį išpilti – jokiu būdu nenaudoti jo niekam kitam, pupeles perplauti ir nedelsiant gaminti.

2 GREITASIS MIRKYMAS

Jei neturite laiko, kažkur skubate ar tiesiog pamiršote pupeles užmerkti iš vakaro, galite pasinaudoti greituoju pupelių mirkymo būdu. Šis būdas reikalauja kiek daugiau resursų: vienai saujai pupelių reikia 2 litrų vandens. Vandenį supilkite į puodą, užvirkite ir apie 3 minutes palaikykite jį virimo temperatūroje, tuomet suberkite pupeles, nukelkite puodą nuo kaitros, uždenkite dangčiu ir mirkykite pupeles maždaug valandą. Galiausiai vandenį išpilkite, o pupeles perplaukite po bėgančio vandens srove.

3 SU KUO DERINTI?

Bet kurios rūšies pupeles geriausia derinti su tamsiai žaliomis daržovėmis ir prieskoniniais augalais, pavyzdžiui, kmynais, mairūnu, čiobreliais, lauro lapais ar imbieru – tokie deriniai padės išvengti pilvo pūtimo. Rekomenduojama vengti pupeles vartoti su mėsa ar kitais ankštiniais augalais, o suvalgius pupelių patiekalą patartina bent 2–3 valandas susilaikyti nuo cukraus ir krakmolo turinčių produktų vartojimo.

NEPAMIRŠKITE, KAD VIRDAMOS PUPELĖS IŠBRINKSTA, TODĖL JŲ KIEKIS, LYGINANT SU SAUSOMIS PUPELĖMIS, PATRIGUBĖJA.

4 KIEK LAIKO VIRTI?

Dažniausiai pasitaikanti pupelių paruošimo klaida – per ilgas arba per trumpas jų virimo laikas. Tiesa, paprastai atsakyti į klausimą, kiek laiko jas virti, nėra lengva, nes tai tiesiogiai priklauso nuo pupelių rūšies ir senumo. Visų pirma, sausos, džiovintos pupelės privalo būti gerai išmirkytos, o virti jas reikėtų apie 2 valandas. Šviežios pupelės išvirs kur kas greičiau – maždaug per pusvalandį. O pati svarbiausia pupelių virimo taisyklė – nuolat ragauti ir tikrinti, ar pupelės jau pakankamai minkštos, ar jau išvirusios.

5 NAUDA ORGANIZMUI

Pupelės yra puikus baltymų šaltinis, todėl jos neretai atsiduria vegetarų ir veganų valgiaraštyje kaip mėsos alternatyva. Be tokių naudingų mikroelementų ir mineralų kaip geležis, kalcis ar magnis, jose gausu kalio – mineralo, būtino kraujo spaudimo reguliavimui. Pupelės pasižymi ir dideliu žarnyno veiklai naudingų skaidulų kiekiu, be to, jose nėra arba yra labai nedaug riebalų, druskos ir cholesterolio. 100-te gramų pupelių yra 110 kalorijų, net 7 g baltymų, 6 g skaidulų, apie 350 g kalio, 20 g angliavandenių ir vos 3 mg druskos.

TOSKANOS BALTŲJŲ PUPELIŲ IR ČESNAKO UŽTEPĖLĖ

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **400 g konservuotų baltųjų pupelių**
- **4 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 v. š. citrinų sulčių**
- **3 skiltelių česnako**
- **1 a. š. šviežių arba džiovintų čiobrelių**
- **2 v. š. smulkintų šviežių petražolių**
- **¼ a. š. druskos**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**

Į elektrinę kokteilinę suberkite nusunktas konservuotas pupeles, susmulkintus česnakus bei petražoles, supilkite citrinų sultis ir 3 šaukštus alyvuogių aliejaus. Viską sutrinkite iki vientisos masės, tuomet įberkite druskos, pipirų bei čiobrelių ir viską gerai išmaišykite. Sudėkite užtepėlę į dubenėlį, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir patiekite su skrudinta duonele.

GALITE NAUDOTI IR SAUSAS PUPELES, TAČIAU PRIEŠ TAI JAS IŠMIRKYKITE, IŠVIRKITE IR PALAUKITE, KOL ATVĖS. JEI MĖGSTATE AŠTRESNĮ MAISTĄ, Į UŽTEPĖLĘ ĮMAIŠYKITE DŽIOVINTŲ AITRIŲJŲ PIPIRŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 130 G):

Energinė vertė: **291,2 kcal / 1219,3 kJ**
Baltymai: **10,8 g**
Riebalai: **13,9 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **2 g**
Angliavandeniai: **24,9 g**
Cukrūs: **1,2 g**
Skaidulos: **7,3 g**
Druska: **0,5 g**
Kalcis: **118 mg/11,8 % RDA**
Geležis: **4,6 mg/38,3 % RDA**

PUPELĖS POMIDORŲ PADAŽE

Paruošimo laikas: 90 min. + mirkymas / 4 porcijos

Jums reikės:

- **500 g pupelių**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 svogūno**
- **2 skiltelių česnako**
- **350 ml pomidorų padažo**
- **1 a. š. džiovintų raudonėlių**
- **1 a. š. maltų rūkytų paprikų**
- **½ a. š. druskos**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **žiupsnelio cukraus**
- **1 v. š. citrinų arba žaliųjų citrinų sulčių**
- **7–8 šviežių bazilikų lapelių**

Iš vakaro užpilkite pupeles šaltu vandeniu ir mirkykite per naktį. Kitą dieną vandenį nupilkite, suberkite pupeles į puodą su švariu vandeniu ir virkite maždaug 50 minučių, kol pupelės suminkštės. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintą svogūną, porą minučių pakepinkite, tuomet suberkite susmulkintus česnakus, raudonėlius bei paprikas ir viską išmaišykite. Suberkite pupeles, supilkite pomidorų padažą, įberkite druskos, pipirų bei cukraus, dar kartą pamaišykite ir virkite padažą ant vidutinės kaitros apie 20 minučių. Galiausiai į padažą įmaišykite citrinų sultis bei bazilikus ir patiekite.

PUPELES REIKĖTŲ MIRKYTI VISĄ NAKTĮ, KAD JOS PAKANKAMAI IŠBRINKTŲ IR GREIČIAU IŠVIRTŲ. BE TO, TAI PADĖS IŠVENGTI GALIMO PILVO PŪTIMO.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 250 G):

Energinė vertė: **287,9 kcal/1205,4 kJ**
Baltymai: **11,7 g**
Riebalai: **11,4 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **1,6 g**
Angliavandeniai: **28,8 g**
Cukrūs: **10,4 g**
Skaidulos: **9 g**
Druska: **1,9 g**
Kalcis: **100,9 mg/10 % RDA**
Geležis: **3,7 mg/31 % RDA**

ITALIŠKA DARŽOVIENĖ

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **1 svogūno**
- **2 skiltelių česnako**
- **200 g morkų**
- **200 g salierų šaknų**
- **150 g bulvių**
- **30 ml alyvuogių aliejaus**
- **1 lauro lapo**
- **500 ml daržovių sultinio arba vandens**
- **500 ml pomidorų pastos**
- **300 g virtų daržinių pupelių**
- **50 g smulkių makaronų**
- **1 a. š. druskos**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **2 v. š. smulkintų šviežių petražolių**
- **3–4 šviežių bazilikų lapelių**

Visas daržoves švariai nuplaukite, svogūną ir česnakus susmulkinkite, morkas supjaustykite plonais griežinėliais, o salierų šaknis ir bulves – kubeliais. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite svogūnus, šiek tiek juos pakepinkite, tuomet įmeskite lauro lapą, suberkite česnakus, morkas, salierų šaknis bei bulves ir vis pamaišydami kepkite aukštoje temperatūroje apie 10 minučių. Kai daržovės apkeps, į puodą supilkite sultinį arba vandenį, pomidorų pastą, įberkite druskos bei pipirų ir, kai sriuba užvirs, suberkite pupeles bei makaronus. Virkite sriubą dar kurį laiką, nuolat patikrindami, ar visi ingredientai išvirę. Svarbiausia, stebėkite, kad makaronai ir daržovės nepervirtų. Išvirusią daržovienę pagardinkite šviežiomis petražolėmis bei bazilikais.

PATARIMAS: DĖTI IR KITŲ MĖGSTAMŲ DARŽOVIŲ, PAVYZDŽIUI, MOLIŪGŲ, KOPŪSTŲ AR SALDŽIŲJŲ BULVIŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJA – 450 ml):

Energinė vertė: **284,6 kcal / 1191,4 kJ**
Baltymai: **10,4 g**
Riebalai: **6,9 g**
Sočiosios riebalų rūgštys: **1 g**
Angliavandeniai: **39,7 g**
Cukrūs: **13,1 g**
Skaidulos: **9 g**
Druska: **2,4 g**
Kalcis: **104,5 mg/10 % RDA**
Geležis: **3,8 mg/32 % RDA**

TÜV SAARLAND SEHR GUT
Produktbewertung
08/2020 tuev-saar.de/SC44204
Kundenurteil
Vokietijos Vartotojų tyrimų institutas

NAUJIENA
GREIČIAU IŠTIRPSTA
GILIAI IŠPLAUNA NET IR PASIRINKUS TRUMPĄ PROGRAMĄ

Greito ir galingo poveikio „Somat Gold" formulė šalina net ir sunkiausiai pašalinamus, labiausiai prikepusius nešvarumus: riebalus, svilėsius bei arbatos ir kavos nuosėdas. Gavo aukščiausią įvertinimą iš Vokietijos Vartotojų tyrimų instituto TÜV. Naujasis „Somat Gold". Mūsų priemonė Nr. 1 nuo pridegusių nešvarumų.

Sužinokite, kaip pasiekti geriausių rezultatų su priemonėmis Somat

Druska „Somat", skirta reguliariam naudojimui

Skalavimo skystis „Somat"

Indaplovių valiklis „Somat", naudojamas indų plovimo metu

Indaplovių valiklis „Somat Intensive" naudojamas tuščioje indaplovėje

Paskirtis	Neleidžia atsirasti kalkių nuosėdoms bei užtikrina ilgesnį indaplovės veikimą.	Spindinčioms ir greitai džiūstančioms taurėms be jokių vandens žymių.	Pašalina riebalų ir kalkių nuosėdas įprasto indų plovimo metu. Tinka reguliariai indaplovės švarai palaikyti.	Pašalina riebalų ir kalkių nuosėdas bei užtikrina ilgesnį indaplovės veikimą.
Naudojimo instrukcija	Naudojama vandens minkštinimui. Indaplovė automatiškai dozuoja reikiamą druskos kiekį.	Pilti priemonę į indaplovės skaliklio skyrių. Indaplovė automatiškai dozuoja reikiamą priemonės kiekį.	Padėti pilnos indaplovės apačioje ir įjungti >45° plovimo ciklą.	Išimti visus indus iš indaplovės. Nuimti apsauginę buteliuko plėvelę ir pakabinti apverstą buteliuką po apatiniu indaplovės padėklu. Nustatyti > 65° temperatūrą ir paleisti plovimo programą.
Naudojimo dažnis	Reguliariam naudojimui. Kai druska pasibaigia, ją reikia papildyti.	Reguliariam naudojimui. Kai skalavimo skystis baigiasi, jį reikia papildyti.	Kartą per mėnesį.	Kartą per 3 mėnesius.

Sveiko

KŪNO SĄJUNGININKAI

Rauginimas, dar kitaip vadinamas fermentavimu, žinomas nuo seniausių laikų. Kurį laiką buvęs primirštas, šiandien šis maisto išsaugojimo būdas vėl atgimsta. Į mitybos racioną sugrįžtantys rauginti kopūstai bei praėjusiais metais išpopuliarėję ir vis dar geidžiami azijietiškieji kimčiai – puikiausias šio atgimimo įrodymas.

Vasarą pasimėgavę šviežių gėrybių gausa, žiemą atsigręžiame į konservuotus produktus. Dažniausiai tai būna šaldytas, marinuotas, rūkytas ar džiovintas maistas, tačiau kuo toliau, tuo dažniau prisimename ir raugintas daržoves. Žmonės rauginti maistą pradėjo bene prieš šimtmetį, tačiau dėl visų naudingų rauginto maisto savybių, šis konservavimo metodas, ko gero, egzistuos dar ištisus amžius. Žiemą viena iš mėgstamiausių raugintų daržovių tituluojami rauginti kopūstai, o greta jų rikiuojasi ir iš Azijos atkeliavę kimčiai. Jie savo pavadinimą įgavo nuo korėjietiško žodžio „chimchae“, reiškiančio „daržovės, išmirkytos sūryme“. Nors abu produktai yra panašūs tiek dėl konservavimo metodo, tiek dėl turimų naudingų maistinių medžiagų, skiriasi naudojami ingredientai. Rauginti kopūstai, kaip žinome, gaminami naudojant paprasčiausius kopūstus ir druską. Sūdyti kopūstai mažiausiai šešioms savaitėms paliekami fermentuotis, kol gerosios bakterijos atliks savo darbą. Kimčių gamybai naudojama kur kas daugiau produktų: kininiai kopūstai, imbieras, aitriosios paprikos, svogūnai, morkos, ridikėliai ir kitos mėgstamos daržovės, kurios gali būti fermentuojamos atskirai arba sumaišytos.

RAUGINTŲ DARŽOVIŲ NAUDA

Fermentacijos, kuri vyksta veikiant pieno rūgšties bakterijoms, vadinamoms probiotikais, metu daržovės išsaugo visus turimus vitaminus ir mineralus, todėl jų maistinė vertė ne ką mažesnė nei šviežių daržovių. Raugintose daržovėse gausu vitamino C, reikalingo imuninės sistemos stiprinimui. Įdomu, kad būtent rauginti kopūstai buvo bene privaloma jūrininkų mitybos dalis, kadangi šios daržovės padėjo sėkmingai kovoti su skorbutu – liga, kurią sukelia vitamino C trūkumas! Fermentuotuose produktuose taip pat gausu skaidulų, naudingų virškinamojo trakto veiklai, be to šie produktai visai nekaloringi, todėl puikiai tinka sveikos mitybos racione.

VARTOJIMO BŪDŲ ĮVAIROVĖ

Ko gero, dažniausiai raugintas daržoves įsivaizduojame kaip garnyrą prie mėsos patiekalų, tačiau tiek raugintus kopūstus, tiek kimčius, maisto gamyboje galima panaudoti kur kas plačiau. Vertėtų prisiminti troškintus raugintus kopūstus su grybais, keptomis dešrelėmis ir virtomis bulvėmis – paprasta, bet taip gardu! Raugintos daržovės gali tapti mėsainių ar karštų sumuštinių skonius praturtinančiu ingredientu, o ką jau kalbėti apie nuostabius raugintų daržovių troškinius! Pabandykite jomis pagardinti ryžius, įdaryti springrolus, derinkite net su šviežiomis daržovių salotomis ir, svarbiausia, nepabijokite paieškoti naujų ir netikėtų kombinacijų.

BULVIŲ LAZDELĖS SU RAUGINTAIS KOPŪSTAIS

Paruošimo laikas: 2 val. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **3 v. š. saulėgrąžų aliejaus**
- **80 g svogūnų**
- **½ a. š. malto kumino**
- **500 g raugintų kopūstų**
- **1 a. š. maltų rūkytų paprikų**
- **2 v. š. smulkintų šviežių petražolių**

Bulvių lazdelėms:
- **500 g bulvių su lupenomis**
- **1½ a. š. druskos**
- **300 g rupių miltų**
- **1 kiaušinio**
- **1 a. š. sviesto**

Bulves švariai nuplaukite ir išvirkite su lupenomis. Išvirusias bulves nulupkite ir sutrinkite bulvių grūstuvu. Į bulvių košę įberkite šaukštelį druskos, suberkite miltus, sudėkite sviestą, įmuškite kiaušinį ir viską gerai išmaišykite. Stalviršį, ant kurio gaminsite lazdeles, apibarstykite sauja miltų, bulvių masę suformuokite į ilgas storas juostas ir supjaustykite jas maždaug 2 cm pločio gabalėliais. Kiekvieną gabalėlį rankomis suformuokite į pailgą lazdelę – kiekviena turėtų būti maždaug 7 cm ilgio. Dideliame puode užvirkite maždaug 4 l vandens, įberkite pusę šaukštelio druskos, sudėkite bulvių lazdeles ir virkite, kol šios iškils į vandens paviršių. Pamaišykite, dar minutėlę pavirkite, o tuomet nukelkite puodą nuo viryklės ir nupilkite vandenį.
Keptuvėje įkaitinkite aliejų, suberkite susmulkintus česnakus ir porą minučių juos pakepinkite. Tuomet į keptuvę suberkite maltą kuminą bei raugintus kopūstus, pamaišykite ir ant nedidelės kaitros troškinkite apie 30 minučių, kol kopūstai suminkštės. Galiausiai į keptuvę suberkite bulvių lazdeles, pipirus bei paprikas, viską išmaišykite ir kepkite dar porą minučių. Patiekite apibarstę šviežiomis petražolėmis.

„BIO VILLAGE“ ekologiškos maltos saldžiosios paprikos

MAISTINĖ VERTĖ (400 G):

Energinė vertė: **563,8 kcal / 2360,3 kJ**
Baltymai: **16,5 g**
Riebalai: **17,9 g**
Sotieji riebalai: **4 g**
Angliavandeniai: **75,6 g**
Cukrūs: **4,9 g**
Skaidulos: **16,1 g**
Druska: **3,7 g**
Kalcis: **127,3 mg/13 % RDA**
Geležis: **7,7 mg/64 % RDA**

RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SUKTINUKAI SU RYŽIAIS IR ANAKARDŽIAIS

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. malto kumino
- 1 a. š. šviežių čiobrelių
- 1 a. š. smulkintų šviežių aitriųjų paprikų
- 200 g ryžių
- ½ a. š. druskos
- 150 g anakardžių
- 500 g raugintų kopūstų lapų
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ¼ a. š. maltų rūkytų paprikų
- 700 ml vandens

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite kuminą, čiobrelius bei aitriąsias paprikas, pamaišykite, tuomet suberkite ryžius, įberkite druskos, įpilkite apie 300 ml vandens ir troškinkite ryžius apie 10 minučių. Jei reikia, įpilkite daugiau vandens. Pusę turimų anakardžių stambiai pasmulkinkite, suberkite į keptuvę su ryžiais ir, nuolat maišydami, kepkite dar porą minučių. Galiausiai nukelkite keptuvę nuo viryklės ir leiskite ryžiams atvėsti.
Ant kiekvieno rauginto kopūsto lapo dėkite po šaukštą paruošto ryžių įdaro ir suvyniokite kaip balandėlius. Paruoštus suktinukus sudėkite į tą pačią keptuvę, kurioje troškinote ryžius, suberkite likusius riešutus, viską apibarstykite rūkytomis paprikomis bei pipirais, supilkite likusį vandenį ir troškinkite dar pusvalandį.

RYŽIUS GALITE PAKEISTI MIEŽIAIS.

„IKI GOURMET“ trumpagrūdžiai ryžiai

MAISTINĖ VERTĖ (400 G):

Energinė vertė: **431,5 kcal /1806,7 kJ**
Baltymai: **10,8 g**
Riebalai: **22,6 g**
Sotieji riebalai: **3,8 g**
Angliavandeniai: **44,4 g**
Cukrūs: **3,8 g**
Skaidulos: **5,2 g**
Druska: **2,7 g**
Kalcis: **72,5 g/7 % RDA**
Geležis: **6,2 mg/52 % RDA**

GREITOS KIMČIŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 30 min. + fermentavimas / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg kininių kopūstų
- 1 v. š. druskos
- 4 skiltelių česnako
- 2 cm imbiero šaknies
- 2 v. š. žuvies padažo
- 3 v. š. ryžių acto
- 1 v. š. rudojo cukraus
- 1 v. š. smulkintų aitriųjų paprikų
- 300 g japoninių ridikų
- 3 svogūnų laiškų

Kopūstus supjaustykite juostelėmis, suberkite į dubenį, apibarstykite druska, išmaišykite ir maždaug valandai palikite fermentuotis. Tuomet kopūstus nuplaukite po šalto bėgančio vandens srove ir nusausinkite.
Į salotų indą suberkite paruoštus kopūstus, sutarkuotus japoninius ridikus bei susmulkintus svogūnų laiškus. Atskirame indelyje sumaišykite susmulkintus česnakus, tarkuotą imbierą, žuvies padažą, ryžių actą, rudąjį cukrų bei aitriąsias paprikas ir paruoštą padažą supilkite ant daržovių. Salotomis mėgaukitės iškart arba sudėkite jas į stiklainį, uždarykite ir kambario temperatūroje leiskite toliau fermentuotis.

„IKI“ rudasis cukranendrių cukrus

KUO ILGIAU DARŽOVĖS FERMENTUOSIS, TUO KIMČIAI BUS SKANESNI. TAIP PARUOŠTAS DARŽOVES ŠALDYTUVE GALITE LAIKYTI IKI 2 SAVAIČIŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (400 G):

Energinė vertė: **58,1 kcal /243,1 kJ**
Baltymai: **4,1 g**
Riebalai: **0,6 g**
Sotieji riebalai: **0,1 g**
Angliavandeniai: **7,7 g**
Cukrūs: **6,4 g**
Skaidulos: **3,3 g**
Druska: **3 g**
Kalcis: **244,6 mg/24 % RDA**
Geležis: **2,1 mg/17 % RDA**

KOKYBIŠKAS MAISTAS – TAI KOKYBIŠKAS GYVENIMAS

Mes norime, kad jūs jaustumėtės gerai, todėl „IKI“ parduotuvėse, vaisių ir daržovių skyriuose, rasite kokybiškus – tinkamai užaugintus, prinokusius ir šviežius – produktus.

Vis daugiau ir daugiau žmonių pripažįsta, kad mūsų gyvenimo kokybė yra smarkiai susijusi su maisto, kurį valgome, kokybe. Šie žmonės atidžiai renkasi tai, ką valgo, kiekvieną apsipirkimą kruopščiai suplanuoja ir ieško tik pačių kokybiškiausių ingredientų namuose gaminamiems patiekalams.

Mūsų kūnai – tai lyg ląstelių mozaikos, o kiekvienos ląstelės gyvavimas ir funkcionalumas priklauso nuo maistinių medžiagų, kurias mes valgydami suteikiame savo organizmui. Be to, būtent su maistu gauname energijos, kurią vėliau naudojame tiek fiziniam judėjimui, tiek protiniam mąstymui. Galiausiai, jis veikia ne tik fiziškai, bet ir psichologiš-kai – sužadina emocijas ir prisideda prie laimės bei pasitenkinimo jausmo.

Štai kodėl vartojamo maisto kokybė tokia svarbi, štai kodėl mes taip rūpinamės, kad „IKI“ parduotuvių lentynose esantys produktai būtų švieži, sveiki ir kokybiški. Tie, kuriems rūpi gera savijauta, čia visuomet atras mėgstamus aukščiausios kokybės produktus.

VIETINIŲ GAMINTOJŲ PRODUKTAI

„IKI“ parduotuvių tinklas atsargiai ir kruopščiai renkasi partnerius, kurių produktai atsiduria lentynose, visuomet atsižvelgiama ar jie atitinka kokybės standartus. Mums svarbiausia, kad jūs kasdien galėtumėte mėgautis maistu, kuris būtų sveikas, skanus ir maistingas. Būtent tai kuria klientų pasitikėjimą ir kviečia sugrįžti.

ŠVIEŽIA IR SAUGU

Šis naujų apsipirkimo įpročių amžius apima ir itin aukštus higienos reikalavimus, kurių griežtas laikymasis „IKI“ parduotuvėse jau tapo standartu. Visi parduotuvių paviršiai yra reguliariai valomi ir dezinfekuojami, dažnai liečiami paviršiai, tokie kaip maišelių laikikliai ar svarstyklės, valomi itin dažnai.

Ypatingą dėmesį skiriame šviežių vaisių ir daržovių skyriui, todėl čia esantys produktai tiek lentynose, tiek kelionės iki jų metu yra atidžiai prižiūrimi ir saugomi nuo aplinkos poveikio, kad į jūsų rankas jie patektų skanūs, sveiki, o svarbiausia, saugūs.

„IKI“ kepyklose, kur kasdien kepami šviežieji kepiniai, kiekvienas darbuotojas dėvi pirštines bei kaukes ir visuose gamybos etapuose laikosi visų saugumo reikalavimų. Visi gaminiai kepami švariose erdvėse, o į lentynas atkeliauja apsaugoti nuo išorės poveikio, kad jūs galėtumėte mėgautis šviežiais kepiniais iš tikrųjų saugiai.

KAI KALBAME APIE PARDUOTUVIŲ BEI PRODUKTŲ ŠVARĄ, „IKI“ PREKYBOS CENTRAI NESILEIDŽIA Į JOKIUS KOMPROMISUS – SAUGUMAS SVARBIAUSIA.

KOKYBĖ UŽ PRIEINAMĄ KAINĄ

Mes žinome, kad kiekvienam žmogui apsipirkinėjant svarbiausi yra du dalykai – produktų kokybė ir prieinama jų kaina. „IKI“ ir „Clever“ prekių ženklais pažymėti produktai yra būtent tokie: kiekvienas produktas yra kruopščiai testuojamas ir tobulinamas, kad atitiktų kokybės standartus, o reklamai neleidžiami pinigai, leidžia užtikrinti žemą jų kainą. Paragavę „IKI“ produktų būsite maloniai nustebinti jų kokybės. Mūsų ekspertai atrenka, tikrina, degustuoja ir bendradarbiauja su patyrusiais gamintojais, todėl šie produktai patenkins net patį įnoringiausią klientą. Su „Clever“ prekės ženklu dauguma jau susipažino ir, neabejojame, nenusivylė. Maža jų kaina nereiškia prastos kokybės – už šio prekės ženklo slypi daug patirties ir žinių turintys tiekėjai.

PLATUS ASORTIMENTAS

„IKI“ parduotuvėse rasite viską, ko gali prireikti subalansuotai mitybai ir maloniam kasdieniam gyvenimui. Net patys įnoringiausia čia atras mėgstamus produktus, kadangi kiekvieną jų galėsite rinkis iš daugybės prekių ženklų. Juk apsipirkti patogiau, kai viską gali rasti vienoje vietoje, tiesa?

JEI NAUDOJATE NE VANDENĮ, O SULTINĮ, BERKITE MAŽIAU DRUSKOS.

„IKI“ saulėgrąžų aliejus

MAISTINĖ VERTĖ (460 G):

Energinė vertė: **356,1 kcal / 1490,8 kJ**	Cukrūs: **4,3 g**
Baltymai: **24,9 g**	Skaidulos: **3,6 g**
Riebalai: **23,8 g**	Druska: **1,7 g**
Sotieji riebalai: **5,3 g**	Kalcis: **152,6 mg / 15,3 % RPN**
Angliavandeniai: **7,5 g**	Geležis: **1,8 mg / 15 % RPN**

Gaminkime

DARŽOVES KIEKVIENĄ ŽIEMOS DIENĄ

Atėjus žiemai, natūraliai keičiasi ir mūsų mitybos įpročiai – maistas vis sunkėja, o vaisių ir daržovių kasdieniame valgiaraštyje beveik nelieka. Vis dėlto, naudingomis vaisių ir daržovių savybėmis turėtume lepintis ištisus metus. Sakote neįmanoma? Manome priešingai, nes net jei šių gėrybių neturite namuose, jų visuomet rasite „IKI“ parduotuvėse!

Atvėsus orams, daugelio žmonių mityboje ir vėl ims rastis tradiciniai žiemiški patiekalai: pietums ant stalo garuos troškiniai, guliašas, kugelis ar mėsos kepsniai su virtomis bulvėmis, o greta bus randama riebaus grietinės ir sviesto arba grietinėlės padažo, o žiemiškąją puotą vainikuos desertai – pyragai, pyragėliai ir keksiukai, pertepti įvairiais kremais ar pripildyti šokoladu. Skamba gardžiai ir viliojančiai, tačiau tokie patiekalai yra kaloringi ir turi daugybę riebalų. Jeigu visą žiemą kasdien valgysime tokį maistą, ypač jei vaisių ir daržovių suvartosime ne tik kad mažiau, bet išvis beveik jų nevalgysime, kūną neabejotinai „papuos“ keletas papildomų kilogramų, kurių, atėjus pavasariui, tikrai nesinori. Norint viso to išvengti nebūtina atsisakyti nei kugelio, nei cepelinų, tačiau mityba turėtų būti subalansuota, praturtinta įvairiais produktais net ir žiemą.

Tiesa, žiemą šviežių vaisiai ir daržovės neauga, tačiau dar vasarą ar rudenį pasitelkę mėgstamus konservavimo būdus, daugybę gėrybių galime išsaugoti ir šaltajam metų laikui. Šaldant, džiovinant, marinuojant ar rauginant išsaugoti galima bene viską: nuo paprikų ir burokėlių iki kopūstų ir ropių, nuo pupelių ir žirnių iki agurkų ir pomidorų, nuo kriaušių ir obuolių iki aviečių ir šilauogių. O štai žiemą visas šias gėrybes galima naudoti mėgstamuose patiekaluose – sriubose, troškiniuose, salotose ir net desertuose! Juolab, kad tinkamai konservuojami produktai beveik nepraranda naudingųjų savo savybių, todėl organizmą praturtina žiemą taip reikalingais vitaminais ir mineralais, padeda stiprinti imunitetą ir išlikti sveikiems.

Puikiai suprantame, kad gėrybių konservavimas užima daugybę laiko, kurio dažniausiai mes neturime, todėl vaisių ir daržovių visuomet galite įsigyti „IKI“ parduotuvėse. Žinoma, žiemą švieži vaisiai ir daržovės į parduotuves atkeliauja iš šiltesnių kraštų, todėl lietuviškų gėrybių kartais galite ir nerasti. Vis dėlto neverta nusiminti, kadangi konservuotos mėgstamų skonių gėrybės niekur nedingo. Ypač rekomenduojame rinktis šaldytas daržoves, kurias konservuojame greitojo šaldymo būdu – produktai užšaldomi itin žemoje temperatūroje per itin trumpą laiką, kad nespėtų susiformuoti ledo kristalai, lemiantys naudingųjų medžiagų praradimą atšildant. Šis šaldymo būdas leidžia mėgautis ne tik gardžiais, bet ir sveikais daržovių patiekalais ir vasarą, ir žiemą. Beje, dauguma naujos gamybos šaldytuvų taip pat turi greito šaldymo funkciją, todėl daržoves tinkamu būdu galima užšaldyti ir namuose. Geriausia šaldyti supjaustytas, iškart vartojimui paruoštas daržoves – jos greičiau užšals, taigi išsaugos didžiausią įmanomą kiekį naudingų medžiagų, be to, atšildžius bus galima iškart naudoti ir mėgstamus patiekalus pasigaminti kur kas greičiau. Nepamirškite, kad šiuo būdu galite šaldyti ne tik daržoves, bet ir vaisius, o ypač uogas. Žiemiški desertai nebeprivalės būti sunkūs ir kaloringi, nes gamindami vaisių pyragus ar glotnučius ne tik pasilepinsite, bet ir praturtinsite savo mitybą vitaminais.

VIŠTIENOS SRIUBA SU DARŽOVĖMIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **500 g vištienos**
- **100 g svogūnų**
- **100 g morkų**
- **100 g žaliųjų pupelių**
- **200 g brokolių**
- **100 g paprikų**
- **800 ml vandens arba vištienos sultinio**
- **1 a. š. druskos**
- **1 v. š. smulkintų šviežių petražolių**
- **2 v. š. saulėgrąžų aliejaus**

Daržoves nulupkite, nuskuskite, nuplaukite ir susmulkinkite. Puode įkaitinkite aliejų, suberkite svogūnus bei morkas ir porą minučių pakepinkite. Tuomet sudėkite norimo dydžio gabalėliais supjaustytą vištieną, įberkite druskos, supilkite vandenį arba vištienos sultinį ir virkite ant vidutinės kaitros apie 30 minučių. Po to į puodą suberkite žaliąsias pupeles, paprikas bei brokolius ir virkite, kol daržovės suminkštės – stebėkite, kad daržovės nepervirtų. Prieš patiekdami sriubą papuoškite petražolėmis.

BUDOS DUBENĖLIS SU BULGURO KRUOPOMIS, MĖSOS KUKULIAIS IR DARŽOVĖMIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- **100 g bulguro kruopų**
- **200 ml vandens**
- **žiupsnelio druskos**
- **80 g morkų**
- **80 g burokėlių**
- **50 g jaunų špinatų**
- **2 v. š. smulkintų šviežių petražolių**

Mėsos kukuliams:
- **150 g maltos kalakutienos**
- **1 v. š. džiūvėsėlių**
- **1 v. š. maltų linų sėmenų**
- **½ a. š. maltų rūkytų paprikų**
- **½ a. š. česnakų granulių**
- **žiupsnelio druskos**
- **1 v. š. vandens**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus kepimui**

Padažui:
- **1 a. š. garstyčių**
- **1 skiltelės česnako**
- **1 v. š. citrinų sulčių**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**

Bulguro kruopas apie 10 minučių virkite pasūdytame vandenyje, tuomet nukelkite puodą nuo kaitros, uždenkite ir palaukite, kol kruopos pasisavins vandenį bei šiek tiek atvės. Špinatus nuplaukite, pasmulkinkite ir išmaišykite su virtomis bulguro kruopomis. Atskirame dubenėlyje sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus, o burokėlius ir morkas nuskuskite ir sutarkuokite.

Dideliame inde sumaišykite visus mėsos kukuliams skirtus ingredientus, paruoštą masę apie 10 minučių palaikykite kambario temperatūroje, tuomet drėgnomis rankomis suformuokite kukulius ir iš visų pusių juos apkepkite keptuvėje su įkaitintu alyvuogių aliejumi. Iškepusius kukulius perkelkite ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalus.

Paruoškite du budos dubenėlius: dugną padenkite bulguro kruopomis, ant viršaus gražiai sukomponuokite morkas, burokėlius bei mėsos kukulius. Galiausiai viską apliekite paruoštu padažu, apibarstykite smulkintomis petražolėmis ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (350 G):

Energetinė vertė: **506,1 kcal / 2118,8 kJ**
Baltymai: **22 g**
Riebalai: **30,7 g**
Sotieji riebalai: **4,6 g**
Angliavandeniai: **30,9 g**
Cukrūs: **5,5 g**
Skaidulos: **8,3 g**
Druska: **1,5 g**
Kalcis: **81 mg / 8 % RPN**
Geležis: **2,8 mg / 23 % RPN**

AVINŽIRNIŲ, SALDŽIŲJŲ BULVIŲ IR LAPINIŲ KOPŪSTŲ TROŠKINYS

Paruošimo laikas: 36 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **400 g virtų avinžirnių**
- **300 g saldžiųjų bulvių**
- **300 g lapinių kopūstų**
- **100 g svogūnų**
- **2 skiltelių česnako**
- **½ a. š. druskos**
- **1 a. š. maltų rūkytų paprikų**
- **½ a. š. malto kumino**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 a. š. sezamų sėklų**
- **600 ml vandens**

Saldžiąsias bulves nuskuskite ir supjaustykite kubeliais, kopūstą nuplaukite ir supjaustykite juostelėmis, svogūnus nulupkite ir susmulkinkite, o česnako skilteles sutraiškykite. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite svogūnus ir šiek tiek pakepinkite. Tuomet suberkite česnakus, kuminą, sezamų sėklas bei rūkytas paprikas ir viską dar šiek tiek pakepinkite, nuolat lengvai maišydami mediniu šaukštu. Kai prieskoniai susimaišys ir paskleis malonų aromatą, į puodą suberkite bulves, įpilkite truputį vandens ir aukštoje temperatūroje pakepinkite apie 10 minučių. Galiausiai įberkite druskos, supilkite likusį vandenį, suberkite avinžirnius, šiek tiek palaukite, kol užvirs vanduo, ir suberkite kopūstus. Viską virkite dar 5–10 minučių.

PATIEKITE TROŠKINĮ SU ŠAUKŠTELIU GRIETINĖS IR ŠLAKELIU CITRINŲ SULČIŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (380 G):

Energetinė vertė: **311,3 kcal / 1303,3 kJ**
Baltymai: **11,1 g**
Riebalai: **12,5 g**
Sotieji riebalai: **1,7 g**
Angliavandeniai: **30,6 g**
Cukrūs: **10 g**
Skaidulos: **11,3 g**
Druska: **0,7 g**
Kalcis: **178,3 mg / 18 % RPN**
Geležis: **3,9 mg / 32 % RPN**

Pirmas

2 porcijoms:

- 30 g savojinių kopūstų
- 1 didelės kriaušės
- 1 saliero stiebo
- 1 cm nuluptos imbiero šaknies
- 1 apelsino sulčių
- 250 ml vandens

MAISTINĖ VERTĖ (320 ML):

Energetinė vertė: **96,5 kcal / 404,2 kJ**
Baltymai: **1,4 g**
Riebalai: **0,5 g**
Sotieji riebalai: **0,1 g**
Angliavandeniai: **19,3 g**
Cukrūs: **15,2 g**
Skaidulos: **4,7 g**
Druska: **0,1 g**
Kalcis: **65,1 mg / 6 % RPN**
Geležis: **0,6 mg / 5 % RPN**

Antras

2 porcijoms:

- 30 g romaninių salotų
- 150 g ananasų
- 1 mandarino
- 2 bananų
- 1 kivio
- 250 ml vandens

MAISTINĖ VERTĖ (400 ML):

Energetinė vertė: **184,2 kcal / 771,4 kJ**
Baltymai: **2,5 g**
Riebalai: **0,8 g**
Sotieji riebalai: **0,2 g**
Angliavandeniai: **40,9 g**
Cukrūs: **28,9 g**
Skaidulos: **6 g**
Druska: **0 g**
Kalcis: **49,5 mg / 5 % RPN**
Geležis: **0,7 mg / 6 % RPN**

Stiklinė energijos

Gamindami glotnučius, švariai nuplaukite naudojamus vaisius ar daržoves, pašalinkite nereikalingas dalis – sėklas ir stiebus, supjaustykite mažesniais gabalėliais ir sutrinkite elektrinėje kokteilinėje. Pirmiausia, į kokteilinę visuomet įpilkite vandens ir tik tuomet berkite kietus ingredientus.

Trečias

2 porcijoms:

- 30 g kininių bastučių
- 1 greipfruto
- 1 šviežio burokėlio
- 1 šviežios morkos
- 1 obuolio
- žiupsnelio ciberžolių

MAISTINĖ VERTĖ (300 ML):

Energetinė vertė: **132,1 kcal / 553 kJ**
Baltymai: **2,4 g**
Riebalai: **0,5 g**
Sotieji riebalai: **0,1 g**
Angliavandeniai: **26,7 g**
Cukrūs: **22,2 g**
Skaidulos: **6,4 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **65,5 mg / 7 % RPN**
Geležis: **1 mg / 8 % RPN**

Ketvirtas

2 porcijoms:

- 30 g špinatų
- 1 mango
- 1 apelsino
- 1 banano
- 1 a. š. cinamono
- 230 ml migdolų gėrimo

MAISTINĖ VERTĖ (420 ML):

Energetinė vertė: **206,1 kcal / 863,1 kJ**
Baltymai: **3,8 g**
Riebalai: **2,2 g**
Sotieji riebalai: **0,2 g**
Angliavandeniai: **41,4 g**
Cukrūs: **36,1 g**
Skaidulos: **6,7 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **299,3 mg / 30 % RPN**
Geležis: **1,4 mg / 12 % RPN**

Paprasta, ŠVENTIŠKA, GAIVU

Vegetariški patiekalai ant šventinio stalo – tai džiaugsmas akims ir malonumas gomuriui. Kulinarinį kūrybiškumą sužadinantys šviežių daržovių deriniai ir skonį pabrėžiantys prieskoniai sukurs nuostabią skonių ir spalvų harmoniją, kuri patrauks ne tik vegetarus, bet ir mėsos mėgėjus.

„CLEVER“ alyvuogių aliejus

ŠAKNINIŲ DARŽOVIŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 80 min. / 28 cm skersmens forma

Jums reikės:
- **300 g morkų**
- **250 g pastarnokų**
- **200 g petražolių**
- **300 g saldžiųjų bulvių**
- **1–2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **50 ml vandens**
- **150 g cukraus**
- **1 v. š. vyno acto**
- **2–3 šakelių čiobrelių**
- **270 g sluoksniuotos tešlos**

Morkas, pastarnokus ir bulves nulupkite ir supjaustykite centimetro storio griežinėliais. Išdėliokite daržoves kepimo popieriumi išklotoje skardoje, apšlakstykite aliejumi, pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 220 °C, ir kepkite 25 minutes.
Į nedidelį puodą supilkite vandenį, suberkite cukrų ir virkite, kol cukrus ištirps ir karamelizuosis. Tuomet puodą nukelkite nuo kaitros, supilkite vyno actą, pamaišykite ir supilkite į apvalią kepimo formą. Ant sirupo gražiai išdėliokite keptų daržovių griežinėlius ir apibarstykite čiobreliais. Sluoksniuotą tešlą plonai iškočiokite, suformuodami šiek tiek didesnį nei kepimo forma apskritimą. Paruošta tešla užklokite kepimo formoje išdėliotas daržoves ir atsargiai sustumkite tešlos kraštelius gilyn link kepimo formos dugno. Šakute ar dantų krapštuku keliose vietose pabadykite tešlą, pašaukite kepimo formą į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite 20–30 minučių. Kai pyragas iškeps, ištraukite jį iš orkaitės, palaukite, kol jis šiek tiek atvės, ir uždengę didele lėkšte apverskite, kad tešla liktų apačioje, o daržovės viršuje. Patiekite šiltą.

MAISTINĖ VERTĖ (240 G):

Energetinė vertė: **446,6 kcal / 1869,7 kJ**
Baltymai: **5,6 g**
Riebalai: **20,6 g**
Sotieji riebalai: **2,9 g**
Angliavandeniai: **57,3 g**

Cukrūs: **29,7 g**
Skaidulos: **5,4 g**
Druska: **0,4 g**
Kalcis: **55,5 mg / 5 % RPN**
Geležis: **2,2 mg / 18 % RPN**

PRIEŠ APVERSDAMI IŠKEPTĄ PYRAGĄ, AŠTRIU PEILIU ATSARGIAI ATKABINKITE TEŠLOS KRAŠTELIUS NUO KEPIMO FORMOS PAVIRŠIAUS – TAIP UŽTIKRINSITE, KAD PYRAGAS NESULŪŠ IR NESUBYRĖS.

IKI Skanaus!

ŠPINATUS GALITE PAKEISTI PLIKYTAIS LAPINIAIS KOPŪSTAIS ARBA LAPINIAIS BUROKĖLIAIS.

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ PYRAGAS SU ŠPINATAIS IR KEDRO RIEŠUTAIS

Paruošimo laikas: 2 val. / 20 cm skersmens forma

Jums reikės:
- 1 kg žiedinių kopūstų
- 6–8 šalavijų lapelių
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ¼ a. š. druskos
- 1 a. š. maltų rūkytų paprikų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 60 g sviesto
- 1 mažo svogūno
- 60 g miltų
- 500 ml pieno
- 1 a. š. garstyčių
- 50 g tarkuoto parmezano
- 3 kiaušinių
- 70 g kedro riešutų
- 100 g jaunų špinatų

Į kepimo popieriumi išklotą skardą sudėkite nedideliais žiedynais supjaustytus žiedinius kopūstus, pasmulkintus šalavijų lapus, viską apibarstykite druska, pipirais bei rūkytomis paprikomis ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Skardą pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite apie 40 minučių.
Keptuvėje ištirpinkite sviestą, suberkite susmulkintą svogūną ir nuolat maišydami kepinkite apie 3 minutes. Tuomet į keptuvę suberkite miltus, pamaišykite ir, kai miltai švelniai pagels, supilkite pieną.
Maišykite masę, kol ji sutirštės, nukelkite keptuvę nuo kaitros, įdėkite šaukštelį garstyčių, suberkite sūrį, pamaišykite, tuomet įmuškite kiaušinius ir suberkite keptus žiedinius kopūstus. Dar kartą viską gerai išmaišykite ir supilkite masę į apvalią kepimo formą, išklotą kepimo popieriumi. Kepkite pyragą orkaitėje 45–50 minučių 200 °C temperatūroje.
Kol pyragas kepa, nedidelėje keptuvėje pakepinkite kedro riešutus ir švariame puode pasūdytame vandenyje apvirkite špinatus. Kai pyragas iškeps, leiskite jam atvėsti ir patiekite su plikytais špinatais bei skrudintais kedro riešutais.

MAISTINĖ VERTĖ (300 G):

Energetinė vertė: **323,6 kcal / 1354,8 kJ**
Baltymai: **11,3 g**
Riebalai: **23,4 g**
Sotieji riebalai: **8,1 g**
Angliavandeniai: **15,7 g**
Cukrūs: **8,3 g**
Skaidulos: **5 g**
Druska: **0,7 g**
Kalcis: **245,5 mg / 24 % RPN**
Geležis: **2 mg / 17 % RPN**

ĮDARYTI SVIESTINIAI MOLIŪGAI

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 1 sviestinio moliūgo (apie 1,5 kg)
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. druskos
- 50 g sviesto
- 150 g migdolų
- 3 skiltelių česnako
- 2 cm imbiero šaknies
- 3 v. š. medaus
- 3–4 šakelių čiobrelių
- ½ aitriosios paprikos
- 2 v. š. sojų padažo
- 8–10 lauro lapų

Moliūgą išilgai perpjaukite perpus ir nulupkite. Abi moliūgo puses apibarstykite druska, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pjūvio puse žemyn sudėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 220 °C. Kepkite moliūgus maždaug pusvalandį.
Keptuvėje ištirpinkite sviestą, suberkite migdolus, susmulkintus česnakus, sutarkuotą imbiero šaknį, čiobrelius, susmulkintą aitriąją papriką, supilkite medų bei sojų padažą ir viską kepkite apie 10 minučių, kol masė sutirštės.
Iškepusio moliūgo puselėse aštriu peiliu padarykite daug gilių įpjovimų – svarbiausia, kad moliūgo neperpjautumėte. Į kai kuriuos įpjovimus įstatykite po lauro lapą, kitus įpjovimus užpildykite paruoštu padažu ir dar kartą pašaukite į orkaitę maždaug 20–30 minučių, kol moliūgas visiškai suminkštės.

MAISTINĖ VERTĖ (420 G):

Energetinė vertė: **455,2 kcal / 1906 kJ**
Baltymai: **10,6 g**
Riebalai: **32,4 g**
Sotieji riebalai: **8 g**
Angliavandeniai: **30 g**
Cukrūs: **20,4 g**
Skaidulos: **8,7 g**
Druska: **2,3 g**
Kalcis: **172,5 mg / 17 % RPN**
Geležis: **4,7 mg / 39 % RPN**

KAI MOLIŪGAS BUS BEVEIK IŠKEPĘS, GALITE APIBARSTYTI JO PAVIRŠIŲ TARKUOTU PARMEZANU.

Sveika mityba: MAŽIAU YRA DAUGIAU

Esame įpratę manyti, kad druska, cukrus ir riebalai yra didžiausi mūsų priešai, bet iš tiesų be šių produktų mūsų organizmas negebėtų tinkamai funkcionuoti. Kita vertus, per didelis jų vartojimas gali sukelti rimtas sveikatos problemas – chroniškas ligas ar nutukimą. Taigi, norėdami būti sveiki, privalome atrasti balansą ir išmokti tinkamai integruoti druską, cukrų bei riebalus į savo mitybą.

1 RIEBALAI

Riebalai, ko gero, yra patys nemėgstamiausi iš visų šių trijų produktų, tačiau jie itin svarbūs tinkamam organizmo funkcionavimui. Be abejo, privalome nemaišyti gerųjų ir blogųjų riebalų. Gerieji riebalai, dar žinomi kaip polinesočiosios riebalų rūgštys, padeda užtikrinti tinkamą širdies ir kraujagyslių sistemos funkcionavimą ir sumažina šios sistemos ligų tikimybę. Šių riebalų randama riešutuose, augaliniuose aliejuose, mėsoje, žuvyje ir kai kuriuose vaisiuose, pavyzdžiui, avokaduose.
Vis dėlto blogųjų riebalų – transriebalų ir sočiųjų riebalų rūgščių – iš tiesų derėtų privengti, kadangi vartojami dideliais kiekiais, jie gali pakenkti sveikatai. Per didelis blogųjų riebalų vartojimas didina blogojo ir mažina gerojo cholesterolio kiekį kraujyje, kai kuriais atvejais gali sukelti uždegiminius procesus, paskatinti širdies ligas ar sukelti diabetą.

2 DRUSKA

Druska yra sudaryta iš dviejų mineralų – natrio ir chlorido. Tiesa, kai kuriose druskose pasitaiko ir kalcio, kalio, cinko bei geležies pėdsakų. Visi šie mineralai yra svarbūs elektrolitai, kurie padeda reguliuoti skysčius, neurotransmisiją – nervinių impulsų perdavimo procesus, užtikrina tinkamą raumenų funkcijos veikimą. Mitybos specialistai rekomenduoja kasdien suvartoti 6 gramus, kitaip tariant – vieną arbatinį šaukštelį druskos, kad padėtume organizmui tinkamai funkcionuoti. Sūrių produktų mėgėjai druskos neretai suvartoja daugiau, tačiau vienkartinis ar laikinas rekomenduojamo kiekio viršijimas dar nereiškia, kad žmogus iškart susidurs su sveikatos problemomis. Mūsų organizmas, gavęs per daug natrio, iškart reaguoja, siekdamas išlaikyti šio mineralo ir skysčių organizme balansą – štai kodėl po sūraus maisto taip kankina nenumal-šinamas troškulys ir norisi gerti daug vandens. Tokiu būdu natrio kiekis organizme subalansuojamas ir grėsmės, galima sakyti, nebėra. Žinoma, ilgalaikis vartojamo druskos kiekio viršijimas gali išbalansuoti organizmą ir turėti neigiamų pasekmių širdies bei kraujagyslių sistemai.

3 CUKRUS

Kaip ir daugelis kitų angliavandenių, cukrūs yra svarbi kasdienės mitybos dalis. Jis suteikia mums energijos ir jėgų, reikalingų kasdienėms funkcijoms atlikti. Vis dėlto ne visi cukrūs vienodi. Organizmui reikalingi natūralūs cukrūs – tie, kuriuos gauname iš vaisių ar daržovių, o štai rafinuotų ar perdirbtų, tokių kaip mums įprastas baltas cukrus, suteikiantis tik laikinos energijos, reikėtų vengti. Per didelis tokio cukraus vartojimas yra viena iš pagrindinių nutukimo priežasčių. Būtent fruktozė, kurios yra perdirbtuose maisto produktuose, skatina alkio jausmą, be to, sutrikdo leptino hormono, reguliuojančio sotumo jausmą, funkciją, taigi, nuolat jaučiamės alkani ir negalime sustoti valgyti. Per dideli rafinuoto cukraus kiekiai siejami ir su širdies ligomis bei odos ląstelių senėjimo procesų greitėjimu.

BALANSAS

Nė vieno iš minėtų produktų visiškai pašalinti iš mitybos negalima. Vienintelis dalykas, kurį turime padaryti, tai išmokti palaikyti šių produktų suvartojamo kiekio balansą. Dėl to rekomenduojame kur kas dažniau gamintis maistą namuose, kad cukraus, druskos ir riebalų kiekio kontrolę turėtumėte savose rankose. Stenkitės atsisakyti riebios mėsos, ja lepinkitės tik retkarčiais ir dažniau rinkitės liesesnę vištieną ar kalakutieną. Maistą dažniau kepkite orkaitėje, o ne keptuvėje, o jei kepate aliejuje, naudokite nedidelį šlakelį augalinio, geriausia alyvuogių, aliejaus. Įpraskite kavą ir arbatą gerti be cukraus, o druską į patiekalus berkite tik pačioje gamybos pabaigoje – iš anksto pasūdytas maistas terminio apdorojimo metu praranda savo skonį, todėl vis norisi įdėti daugiau prieskonių.

VISKAS, KO REIKIA TOBULOMS *salotoms...*

Nesvarbu, kad už lango šėlsta šaltukas, salotų norisi ne tik vasarą, bet ir žiemą! Svarbiausia – išsirinkti tinkamus ingredientus ir paruošti gardžius padažus, kurie pamalonins ir gomurį, ir širdį. O kad širdis džiaugtųsi dar labiau, mūsų siūlomuose receptuose beveik nerasite... druskos! Užteks vos kelių sūresnių ingredientų ir nuostabus salotų skonis garantuotas. O visko, ko reikės, rasite artimiausioje „IKI“ parduotuvėje.

ĮVAIRIŲ KRUOPŲ SALOTOS SU MĖTOMIS IR FETA

Paruošimo laikas: 60 min. + mirkymas / 2 porcijos

Jums reikės:
- 40 g raudonųjų ryžių
- 40 g speltų
- 40 g miežių
- 150 g morkų
- 50 g šviežių mėtų
- 4 v. š. granatų sėklų
- 20 g fetos

Padažui:
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 1 citrinos žievelės
- 1 v. š. ypač tyro alyvuogių aliejaus
- 1 skiltelės česnako
- 1 a. š. tarkuotos imbiero šaknies
- ½ a. š. malto kumino
- ½ a. š. smulkintų kalendrų

Speltas ir miežius suberkite į dubenį, užpilkite šaltu vandeniu taip, kad apsemtų, ir mirkykite mažiausiai 2 valandas. Išmirkytas kruopas bei ryžius suberkite į puodą su švariu vandeniu – kruopų ir vandens santykis turėtų būti 1:3 – ir virkite apie 40 minučių. Išvirusios kruopos turi būti minkštos, bet neištižę. Morkas nuplaukite, nuskuskite, supjaustykite griežinėliais ir apvirkite vandenyje. Suminkštėjusias morkas suberkite į indą su išvirusiomis kruopomis, taip pat suberkite susmulkintas mėtas, granatų sėklas ir nedideliais gabalėliais supjaustytą sūrį.
Susmulkinkite česnaką ir visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į stiklainį ar kitą uždaromą indą. Užsukite dangtelį ir viską gerai iškratykite, kad ingredientai susimaišytų. Paruoštu padažu pagardinkite salotas, viską gerai išmaišykite ir skanaukite.

SALOTAS GALITE GAMINTI IR SU VIENOS RŪŠIES KRUOPOMIS ARBA NAUDOTI IŠ KARTO PARUOŠTĄ KRUOPŲ MIŠINĮ – ŠIUO ATVEJU JAS VIRKITE PAGAL ANT PAKUOTĖS NURODYTAS INSTRUKCIJAS.

„IKI GOURMET“
raudonieji ryžiai

MAISTINĖ VERTĖ (250 G):

Energetinė vertė: **281,9 kcal / 1180,3 kJ**
Baltymai: **8 g**
Riebalai: **9,1 g**
Sotieji riebalai: **2,1 g**
Angliavandeniai: **37 g**
Cukrūs: **4,9 g**
Skaidulos: **7,4 g**
Druska: **0,4 g**
Kalcis: **127,8 mg / 13 % RPN**
Geležis: **4,1 mg / 34 % RPN**

DARŽO SALOTOS SU MANDARINAIS IR GRANATAIS

Paruošimo laikas: 7 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 100 g salotų
- saujos rūgštynių
- 3 mandarinų
- 80 g fetos
- 1 granato
- 50 g graikinių riešutų

Padažui:
- 100 ml mandarinų sulčių
- 1 a. š. maltų raudonųjų paprikų
- 1 v. š. sojų padažo
- 1 a. š. Dižono garstyčių

Padažui skirtus ingredientus sudėkite į dubenėlį ir gerai išmaišykite. Į salotų indą sudėkite nuplautas salotas ir rūgštynes, mandarinų skilteles, granato sėklas, kubeliais supjaustytą fetą ir pasmulkintus riešutus. Viską pagardinkite paruoštu padažu ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (450 G):

Energetinė vertė: **489 kcal / 2047,5 kJ**
Baltymai: **14,4 g**
Riebalai: **27 g**
Sotieji riebalai: **7 g**
Angliavandeniai: **44,9 g**
Cukrūs: **26,9 g**
Skaidulos: **11,2 g**
Druska: **2,4 g**
Kalcis: **324,2 mg / 32 % RPN**
Geležis: **2,4 mg / 20 % RPN**

Į SALOTAS GALITE ĮDĖTI SAUJĄ TRŪKAŽOLIŲ LAPŲ BEI ĮPILTI ŠAUKŠTĄ MOLIŪGŲ ALIEJAUS.

ŽIEMIŠKOS OBUOLIŲ, MOLIŪGŲ IR BROKOLIŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 200 g obuolių
- 100 g brokolių
- 100 g moliūgų
- 30 g džiovintų spanguolių
- 20 g graikinių riešutų
- 20 g sezamų sėklų
- 20 g moliūgų sėklų

Padažui:
- 1 v. š. medaus
- 1 v. š. balzaminio acto
- 1 v. š. sezamų aliejaus
- 1 v. š. citrinų sulčių
- žiupsnelio maltų aitriųjų paprikų
- 1 a. š. džiovintų čiobrelių

Moliūgus supjaustykite nedideliais gabalėliais, suberkite į puodą su verdančiu vandeniu ir virkite apie 10 minučių. Brokolius nuplaukite, supjaustykite nedideliais žiedynais, suberkite į puodą su moliūgais ir virkite dar 5 minutes, kol daržovės suminkštės. Įkaitintoje keptuvėje be jokių riebalų paskrudinkite pasmulkintus graikinius riešutus, sezamų ir moliūgų sėklas. Kai riešutai ir sėklos paskleis malonų aromatą, nukelkite keptuvę nuo kaitros.
Į salotų indą suberkite išvirusius moliūgus bei brokolius, pakepintus riešutus bei sėklas ir džiovintas spanguoles. Visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į stiklainį, užsukite ir gerai iškratykite, kad visi ingredientai susimaišytų. Paruoštą padažą supilkite į dubenį su salotomis, viską gerai išmaišykite, ant viršaus išdėliokite plonomis skiltelėmis supjaustytus obuolius ir skanaukite.

MAISTINĖ VERTĖ (270 G):

Energetinė vertė: **396,8 kcal / 1661 kJ**
Baltymai: **8,2 g**
Riebalai: **23,6 g**
Sotieji riebalai: **3,2 g**
Angliavandeniai: **36 g**
Cukrūs: **27,6 g**
Skaidulos: **11,2 g**
Druska: **0,1 g**
Kalcis: **151 mg / 15 % RPN**
Geležis: **3,5 mg / 29 % RPN**

OBUOLIŲ GRIEŽINĖLIUS APŠLAKSTYKITE CITRINŲ SULTIMIS, KAD JIE NEPARUDUOTŲ.

Tėvai, turintys mažų vaikų, neabejotinai žino, kaip sunku suformuoti tinkamus jų mitybos įpročius. Dauguma vaikų dažniausiai pripažįsta tik tą maistą, kurį jie ar jų bendraamžiai valgo dažniausiai. Neretai, tinkamų įpročių formavimą apsunkina ir pamėgti saldumynai ar nesveiki užkandžiai, kurių skonį lemia įvairūs konservantai. Tačiau nuo ankstyvo amžiaus supažindinus vaikus su kuo įvairesniais maisto produktais, galima išugdyti sveikesnius jų mitybos įpročius.

PAŽINTIS SU MAISTU prasideda namuose

Viena didžiausių ir dažniausiai pasitaikančių problemų, susijusių su vaikų mityba, yra sveikesnių produktų įvedimas į jų kasdienį valgiaraštį. Dauguma vaikų pripažįsta šviesius maisto produktus, tokius kaip batonas, bulvės ar makaronai, bet vos tik jie susiduria su tamsesnių spalvų maistu, namuose gali kilti pasaulinis karas. Būtent dėl to tėvai dažnai net nedrįsta pasiūlyti tokių produktų kaip grikiai, speltos ar avižos. Atsižvelgiant į tai, kad vaikų mitybos įpročiai susiformuoja ankstyvame amžiuje, svarbu nuo pat mažumės palaipsniui, apsišarvavus didžiule kantrybe, supažindinti juos su kuo daugiau skirtingų ir sveikų produktų. Reikia nepamiršti, kad dauguma sveikų produktų turi specifinį skonį ir kvapą, o kai kurie jų, pavyzdžiui, įvairios sėklos, išsiskiria ir savo struktūra, todėl šių produktų įvedimas į vaiko mitybą turi būti atsargus, lėtas ir saikingas. Geriausia pradėti nuo produktų, kurie pasižymi švelnesniais skoniais ir aromatais, kurių skonį lengva užmaskuoti įvairiais papildomais ingredientais.

Pradžiai rinkitės įvairius natūralių grūdų dribsnius, kurie valgomi su pienu. Dauguma jų sudaryti iš kviečių, speltų ir avižų, be to, dažnai yra pagardinti riešutais, džiovintais vaisiais ar šokoladu, todėl vaikai šiuos produktus pripažins kur kas greičiau ir lengviau. Vėliau galite pradėti ruošti šių kruopų košes, taip pat pagardindami jas vaikų mėgstamais ingredientais – vaisiais, šokoladu, medumi ar riešutais. Vis dėlto lengviausias būdas supažindinti juos su šiais grūdais – gaminti pyragus ir sausainius, naudojant ne įprastus baltus kvietinius miltus, bet pakeičiant juos viso grūdo ar speltų miltais. Paslėpti neįprastą šių produktų skonį ir kvapą taip pat padės įvairūs pagardai – cinamonas, kakava ar riešutai.

Supažindinti vaikus su grikiais dėl intensyvesnio jų skonio, gali būti žymiai sudėtingiau. Bet net ir šias kruopas ar jų miltus galima naudoti vaikams pažįstamuose patiekaluose – blynuose ar duonoje. Tiesa, pagaminti naminę duoną užtrunka, tačiau tai suteikia galimybę palaipsniui supažindinti vaikus su nauju skoniu. Pirmiausia, duoną gaminkite sumaišydami įprastus ir grikių miltus, ilgainiui padėkite gaminti ją tik iš grikių miltų, o galiausiai į tešlą įmaišykite ir įvairių sėklų – moliūgų ar saulėgrąžų.

Vaikų pažintis su naujais, sveikesniais produktais yra ilgas ir sudėtingas procesas, atimantis daug tėvų laiko ir reikalaujantis tikslingo planavimo. Tačiau kiekvienas bandymas, kiekvienas kantrybės krislelis, kiekviena pastanga ilgainiui atsipirks, nes suformuoti sveikos mitybos įpročiai lydės vaiką visą gyvenimą.

SNIEGO SENIAI

Paruošimo laikas: 5 min. / 5 porcijos

Jums reikės:
- **10 mažų mocarelos kamuoliukų**
- **5 vyšninių pomidorų**
- **juodųjų pipirų**
- **raudonųjų pipirų**
- **1 mažos morkos**
- **rozmarinų šakelių**
- **5 dantų krapštukų**

Ant kiekvieno dantų krapštuko atsargiai užmaukite po 2 sūrio kamuoliukus, iš juodųjų pipirų suformuokite akis, iš morkos – nosį, iš rozmarinų šakelių – rankas, iš raudonųjų pipirų – sagas, o iš vyšninių pomidorų – kepuraites.

MAISTINĖ VERTĖ (70 G):

Energetinė vertė: **107 kcal / 447,9 kJ**
Baltymai: **7,5 g**
Riebalai: **7,5 g**
Sotieji riebalai: **5,2 g**
Angliavandeniai: **2 g**
Cukrūs: **1,8 g**
Skaidulos: **0,5 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **3,3 mg**
Geležis: **0 mg**

MAŽI MĖSAINIUKAI – ELNIUKAI

Paruošimo laikas: 90 min. / 10 mėsainių

Jums reikės:
- **500 g maltos kalakutienos**
- **½ a. š. druskos**
- **1 kiaušinio**
- **2–3 v. š. avižų dribsnių**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 morkos**
- **saujos jaunų špinatų**

Bandelėms:
- **200 g speltų miltų**
- **100 g grikių miltų**
- **1 a. š. sausų mielių**
- **1 a. š. cukraus**
- **150 ml šilto pieno**
- **½ a. š. druskos**
- **1 kiaušinio**
- **1 v. š. sezamų sėklų**

Papuošimui:
- **alyvuogių**
- **marinuotų svogūnėlių**
- **mažų riestainiukų**
- **vyšninių pomidorų**

Dideliame dubenyje sumaišykite visus bandelėms skirtus ingredientus ir išminkykite tešlą. Paruoštą tešlą suformuokite į rutulį, įvyniokite į švarų medžiaginį rankšluostį ir palikite kambario temperatūroje apie 30–40 minučių. Kai tešla iškils, perkelkite ją ant miltais apibarstyto stalviršio, padalinkite tešlą į 10 lygių dalių iš kiekvieno gabalėlio suformuokite kamuoliukus. Išdėliokite juos ant kepimo popieriumi išklotos skardos, vėl uždenkite rankšluosčiu ir leiskite kilti dar maždaug pusvalandį. Švariame dubenėlyje išplakite kiaušinį, ištepkite juo iškilusią bandelių tešlą, apibarstykite sezamų sėklomis ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Kepkite bandeles 20–25 minutes.
Į atskirą dubenį sudėkite kalakutieną, įmuškite kiaušinį, įberkite druskos, suberkite avižas ir viską gerai išmaišykite. Leiskite mėsai apie 10 minučių pastovėti kambario temperatūroje, kad kiek sustandėtų, o jeigu mišinys atrodo nepakankamai standus, įberkite dar avižų. Iš paruoštos masės suformuokite nedidelius paplotėlius, sudėkite juos į keptuvę su įkaitintu aliejumi ir kiekvieną pusę kepkite po 7–8 minutes.
Iškepusias bandeles padalinkite perpus, ant apatinių bandelių dalių išdėliokite juostelėmis supjaustytas morkas bei špinatus, ant viršaus dėkite mėsos paplotėlius ir kiekvieną mėsainį uždenkite viršutine bandelės dalimi. Mėsainius papuoškite taip, kad jie atrodytų kaip Kalėdų senelio elniai: nosiai panaudokite alyvuoges ir vyšninius pomidorus, akims svogūnus ir alyvuogių gabalėlius, o ragus suformuokite iš riestainiukų.

MAISTINĖ VERTĖ (200 G):

Energetinė vertė: **380,9 kcal / 1594,6 kJ**
Baltymai: **28 g**
Riebalai: **13,4 g**
Sotieji riebalai: **2,9 g**
Angliavandeniai: **33,8 g**
Cukrūs: **5,8 g**
Skaidulos: **6,1 g**
Druska: **1,3 g**
Kalcis: **75,3 mg / 7,5 % RPN**
Geležis: **2,7 mg / 22 % RPN**

GREITA OBUOLIŲ IR KRIAUŠIŲ UŽTEPĖLĖ

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **2 obuolių**
- **2 kriaušių**
- **1 v. š. razinų**
- **žiupsnelio cinamono**
- **1 v. š. medaus**
- **1 v. š. vandens**
- **1 v. š. citrinų sulčių**
- **4 viso grūdo duonos skrebučių**

Obuolius ir kriaušes nuplaukite, nulupkite, išimkite sėklytes ir supjaustykite kubeliais. Į puodą suberkite paruoštus vaisius, razinas, cinamoną, supilkite medų, citrinų sultis ir vandenį, viską išmaišykite ir nuolat maišydami virkite apie 10 minučių. Kai vaisiai suminkštės, masę sutrinkite rankiniu trintuvu ir užtepkite ant skrebučių. Sumuštinius papuoškite: norimomis formomis supjaustykite šviežius vaisius ir suformuokite iš jų veidelį.

MAISTINĖ VERTĖ (200 G):

Energetinė vertė: **181,1 kcal / 758,4 kJ**
Baltymai: **3,5 g**
Riebalai: **1,2 g**
Sotieji riebalai: **0,3 g**
Angliavandeniai: **36,5 g**
Cukrūs: **23,5 g**
Skaidulos: **5,9 g**
Druska: **0,3 g**
Kalcis: **52,8 mg / 5 % RPN**
Geležis: **1,2 mg / 10 % RPN**

Saulutė
PIENO LAŠE saulės galia!
ŠALTINIS VITAMINO D
Saulutė
PASTERIZUOTAS PIENAS
SU VITAMINU D
PASTERIZĖTS PIENS AR D VITAMĪNU
PASTÖRISEERITUD PIIM D-VITAMIINIGA
2.5%
SOURCE OF VITAMIN D
0,9 L

PYRAGO PAGRINDĄ GALITE IŠSIKEPTI IŠ ANKSTO IR LAIKYTI ŠALDYTUVE, ĮVYNIOTĄ Į MAISTINĘ PLĖVELĘ. VISIŠKAI ATVĖSUSĮ PAGRINDĄ BUS LENGVIAU PERPJAUTI.

„IKI“ vištų kiaušiniai

Saldžioji KALĖDŲ PUSĖ

Turbūt sutiksite, kad šventiškai papuošti tortai ir pyragai – bene pati gardžiausia ir gražiausia Kalėdų stalo dekoracija. O dar geriau, kai jie ne tik gražūs, bet ir sveiki, todėl įprastą cukrų keičiame į išskirtinio skonio suteikiančias alternatyvas: medų, kokosų cukrų bei agavų sirupą.

ŠVENTINIS TORTAS SU MIGDOLAIS, BALTUOJU ŠOKOLADU IR MANDARINAIS

Paruošimo laikas: 90 min. / 20 cm skersmens forma

Pagrindui:
- 150 g smulkių miltų
- 10 g kepimo miltelių
- 100 g maltų migdolų
- 150 g kambario temperatūros sviesto
- 150 g kokosų cukraus
- 4 kiaušinių
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 2 mandarinų (sulčių ir žievelės)

Įdarui:
- 10 g želatinos
- 200 g plakamosios grietinėlės
- 200 g baltojo šokolado
- 500 g kreminio sūrio
- 1 v. š. agavų sirupo
- 1 mandarino (sulčių ir žievelės)

Papuošimui:
- 100 g baltojo šokolado
- 1 a. š. žalių maistinių dažų
- traškių lazdelių

Viename dubenyje sumaišykite miltus, migdolus ir kepimo miltelius, o kitame – sviestą ir kokosų cukrų. Maišykite sviestą, kol jis taps minkštas ir kreminis, tuomet vieną po kito, vis pamaišydami, įmuškite kiaušinius, supilkite vanilės ekstraktą bei mandarinų sultis. Galiausiai į sviesto ir kiaušinių masę suberkite sumaišytus sausuosius ingredientus, vėl pamaišykite ir suberkite tarkuotą mandarinų žievelę.
Dvi 20 cm skersmens kepimo formas išklokite kepimo popieriumi, kiekvienos jų dugną padenkite paruošta tešla ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Kepkite pyrago pagrindą apie 25–30 minučių, tuomet ištraukite iš orkaitės, palaukite, kol jis šiek tiek atvės ir kiekvieną dalį padalinkite perpus taip, kad iš viso gautumėte 4 apvalius pagrindo sluoksnius.
Išspauskite įdarui skirto mandarino sultis, suberkite į jas želatiną ir palaukite, kol ši išbrinks. Nedideliame puode pakaitinkite plakamąją grietinėlę, prieš pat jai užverdant nukelkite puodą nuo viryklės ir suberkite gabalėliais sulaužytą šokoladą. Apie minutę luktelėkite, kol šokoladas ištirps, tuomet su visomis mandarinų sultimis į grietinėlę supilkite išbrinkusią želatiną ir maišykite, kol ištirps ir želatina.
Švariame inde rankiniu plaktuvu išplakite kreminį sūrį ir agavų sirupą, į gautą kremą suberkite tarkuotą mandarino žievelę, supilkite balto šokolado bei grietinėlės mišinį ir viską gerai išmaišykite. Kai kremas sustandės, padenkite juo visus paruoštus pyrago pagrindo sluoksnius, sudėkite juos vieną ant kito, likusiu kremu padenkite tortą iš išorės ir įdėkite jį į šaldytuvą.
Kol tortas stingsta, paruoškite dekoracijas. Baltąjį šokoladą ištirpinkite mikrobangų krosnelėje, tuomet suberkite į jį maistinius dažus ir maišykite, kol šokoladas taps žalias. Ant kepimo popieriaus išdėliokite 5–6 norimo ilgio traškias lazdeles – eglučių kamienus, paruoštą šokolado masę supilkite į konditerinį maišelį ir ant kiekvienos traškios lazdelės suformuokite nedideles eglutes. Pirmiausia leiskite šokoladui stingti kambario temperatūroje ir tik vėliau įdėkite į šaldytuvą. Kai eglutės sustings, susmaigstykite jas į paruoštą tortą ir papuoškite savo Kalėdų stalą.

MORKŲ PYRAGAS SU MANDARINAIS IR MASKARPONĖS SŪRIU

Paruošimo laikas: 90 min. / 18–20 cm skersmens forma

Pagrindui:
- 3 kiaušinių
- 150 g beržų cukraus
- 150 ml saulėgrąžų aliejaus
- 200 g rupių miltų
- 1 a. š. cinamono
- 1 a. š. maltų imbierų
- 12 g kepimo miltelių
- 250 g smulkiai tarkuotų morkų

Mandarinų įdarui:
- 200 ml šviežiai spaustų mandarinų sulčių
- 100 ml vandens
- 2 v. š. medaus
- 2 v. š. kukurūzų krakmolo

Įdarui:
- 500 g maskarponės sūrio
- 2 v. š. medaus
- 2 v. š. grietinės
- 1 vanilės ankšties sėklų

Papuošimui:
- 1 a. š. žalių maistinių dažų
- auksinių valgomų perlų
- mandarinų
- baltojo šokolado

Viename inde išplakite kiaušinius su beržų cukrumi, o kitame sumaišykite sausus ingredientus: miltus, cinamoną, imbierą ir kepimo miltelius. Į indą su kiaušiniais supilkite aliejų, tuomet suberkite sausų ingredientų mišinį, pamaišykite ir rankomis įminkykite smulkiai tarkuotas morkas. Paruošta tešla išklokite kepimo popieriumi padengtą apvalią kepimo formą ir apie 35 minutes kepkite pyrago pagrindą orkaitėje, įkaitintoje iki 170 °C. Kai iškeptas pagrindas atvės, padalinkite jį į tris lygias dalis taip, kad gautumėte tris apvalius vienodo storio pyrago sluoksnius.

Į nedidelį puodą supilkite mandarinų sultis, medų bei vandenyje ištirpintą kukurūzų krakmolą ir virkite masę, kol ji sutirštės. Tuomet puodą nukelkite nuo kaitros ir vis pamaišydami palaukite, kol masė atvės. Švariame inde rankiniu plaktuvu išplakite maskarponės sūrį, sumaišytą su medumi, grietine bei vanilės sėklomis. Į nedidelį dubenėlį įpilkite 3 šaukštus paruošto maskarponės įdaro, sumaišykite jį su maistiniais dažais ir padėkite į šaldytuvą.

Du pyrago pagrindo sluoksnius padenkite mandarinų mase, sudėkite juos vieną ant kito, ant viršaus uždėkite trečiąjį pagrindo sluoksnį ir visą tortą padenkite maskarponės kremu. Naudodamiesi peiliu ar mentele iš atvėsusio ir sutirštėjusio žaliojo kremo ant torto sienelių suformuokite nedideles eglutes ir dekoruokite jas auksiniais perlais. Pyrago viršų papuoškite mandarinais ir baltojo šokolado drožlėmis.

„IKI ŪKIS“ ekologiškas medus

RANKOJE LAIKANT KONDITERINĮ MAIŠELĮ, ŽALIASIS KREMAS GALI SUŠILTI IR SUSKYSTĖTI. JEI TAIP NUTIKTŲ, ĮDĖKITE KREMĄ Į ŠALDYTUVĄ 15 MINUČIŲ, O KAI KREMAS VĖL SUSTINGS, TĘSKITE PUOŠYBĄ.

KALĖDINIAI KEKSIUKAI

Paruošimo laikas: 2 val. / 12 keksiukų

Tešlai:
- 300 g speltų miltų
- 100 g maltų graikinių riešutų
- 12 g kepimo miltelių
- ½ a. š. cinamono
- 120 g palmių cukraus
- 2 kiaušinių
- 250 ml pieno
- 100 ml lydyto kokosų aliejaus

Baltam kremui:
- 300 ml plakamosios grietinėlės
- ¼ a. š. stevijos miltelių

Žaliam kremui:
- 2 kiaušinių
- 40 g kukurūzų krakmolo
- 30 g smulkių miltų
- 30 g palmių cukraus
- 500 ml pieno
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 50 g maltų graikinių riešutų
- 125 g kambario temperatūros sviesto
- 2 a. š. žalių maistinių dažų

Formavimui ir dekoravimui:
- 12 kūgio formos vafliukų ledams
- 12 keksiukų sijonėlių
- 1 v. š. cukraus pudros arba kokosų miltų

Viename inde sumaišykite miltus, kepimo miltelius, maltus riešutus bei cinamoną, o kitame išplakite kiaušinius su cukrumi, pienu ir kokosų aliejumi. Į indą su sausaisiais ingredientais supilkite pieno ir kiaušinių masę ir šiek tiek pamaišykite. Į keksiukų kepimo formeles sudėkite sijonėlius, į kiekvieną pripilkite maždaug du trečdalius paruoštos tešlos ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C. Kepkite keksiukus apie 20 minučių, tuomet ištraukite iš orkaitės ir leiskite jiems visiškai atvėsti.

Paruoškite žaliąjį kremą. Kiaušinius išplakite su cukrumi, o miltus ir krakmolą sumaišykite su 200 ml pieno. Tuomet pieno masę supilkite į kiaušinius ir gerai išmaišykite. Likusį pieną supilkite į puodą ir pakaitinkite. Kai pienas sušils supilkite į jį kiaušinių masę ir nuolat maišydami virkite apie 10 minučių, kol masė sutirštės. Nukelkite puodą nuo viryklės, palaukite, kol masė visiškai atvės, tuomet plaktuvo pagalba įmaišykite sviestą, vanilės ekstraktą, riešutus bei maistinius dažus.

Paruoškite baltąjį kremą: kambario temperatūros grietinėlę išplakite iki standumo ir atsargiai įmaišykite stevijos miltelius.

Paruoštu baltuoju kremu padenkite atvėsusius keksiukus, palaukite kol kremas sutvirtės ir ant kiekvieno keksiuko smailiu galu į viršų uždėkite po ledams skirtą vafliuką. Žaliąjį kremą supilkite į konditerinį maišelį ir dekoruokite ant keksiukų pritvirtintus vafliukus. Galiausiai kiekvieną keksiuką apibarstykite cukraus pudra arba kokosų miltais.

JUODO ŠOKOLADO PASIUTPOLKĖ – *triufeliai*

Jei dievinate klasika dvelkiantį juodąjį šokoladą, tačiau nebijote eksperimentuoti, triufeliai pretenduoja tapti mėgstamiausiu jūsų desertu! Triufeliai – tai toli gražu ne įprasti saldainiai, veikiau unikalus – šiek tiek įnoringas, išskirtinių skonio savybių ir formų – gardėsis, kurį mėgsta tikrai ne kiekvienas. Šiandien pasaulyje skaičiuojama be galo daug skirtingų triufelių variacijų, tačiau ar žinote, nuo ko viskas prasidėjo?

Saldūs istorijos puslapiai byloja, kad 1920 metais prancūzų kulinaras visai netyčia, ruošdamas konditerinį kremą, į dubenėlį supylė ne grietinėlę su kiaušiniais, o grietinėlę su šokoladu. Kai kremas pradėjo stingti, jis pastebėjo, kad gali suformuoti nedidelius skirtingų formų saldainius, o pagardinęs juos kakavos milteliais, pirmą kartą pasaulyje pagamino dabar gerai žinomus šokoladinius triufelius!
Klasikiniai triufeliai dažniausiai ruošiami iš grietinėlės ir juodojo šokolado mišinio, vadinamo *ganache*, o vėliau papuošiami kakavos milteliais arba smulkintais riešutais. Laikui bėgant buvo sugalvota daugybė būdų, kaip praturtinti juodojo šokolado skonį: karamele, uogomis, žaliosios citrinos žievele ir daugeliu kitų jūsų mėgstamų ingredientų! Siūlome nieko nelaukti ir leistis į šių gardėsių degustaciją, nes dalinamės net trimis skirtingais triufelių receptais! Prireiks, žinoma, juodojo šokolado, riešutų, datulių ir žiupsnelio noro paeksperimentuoti!

APELSININIAI TRIUFELIAI

Paruošimo laikas: 30 min. + šaldymas

Jums reikės:
- **100 g šviežių datulių**
- **100 g juodojo šokolado**
- **80 ml migdolų pieno**
- **2 apelsinų žievelių**
- **4 v. š. kakavos miltelių**

Iš datulių išimkite kauliukus ir sudėkite į elektrinį smulkintuvą. Ant datulių užpilkite 3 šaukštus migdolų pieno, įtarkuokite vieno aplesino žievelę ir viską sutrinkite iki vientisos masės. Virš puodo su karštu vandeniu – garuose – ištirpinkite šokoladą, sumaišytą su likusiu migdolų pienu, gautą masę supilkite į indą su trintomis datulėmis ir gerai išmaišykite. Paruoštą triufelių pagrindą stingdykite šaldytuve maždaug 2 valandas, tuomet rankomis suformuokite saldainius ir kiekvieną jų apvoliokite kakavoje bei tarkuotoje antrojo apelsino žievelėje. Paruoštus triufelius vėl dėkite į šaldytuvą ir šaldykite dar maždaug valandą.

KITOKIE TRIUFELIAI SU DATULĖMIS IR GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS

Paruošimo laikas: 30 min.

Jums reikės:
- **70 g graikinių riešutų**
- **5 šviežių datulių**
- **1 v. š. kokosų aliejaus**
- **1 v. š. kakavos miltelių**
- **2 v. š. riešutų sviesto**
- **20 g juodojo šokolado**

Iš datulių pašalinkite kauliukus, o juodąjį šokoladą sutarkuokite smulkia tarka. Visus ingredientus, išskyrus šokoladą, sudėkite į elektrinį smulkintuvą ir trinkite, kol masė taps vientisa ir be gumulėlių. Iš paruoštos triufelių masės formuokite norimo dydžio rutuliukus, juos apvoliokite šokolado drožlėse ir skanaukite!

TRIUFELIAI GALI BŪTI PUIKI DOVANA, TODĖL DALINAMĖS PATARIMAIS, KAIP JUOS DAILIAI IR TVARIAI SUPAKUOTI:

- Nereikalingą metalinę ar popierinę dėžutę dekoruokite ir dovanokite saldainius joje.
- Naudokite kepimo popierių. Triufelius suvyniokite ir sutvirtinkite dovaną lininiu kaspinu.
- Iš laikraščio išlankstykite norimą formą, sudėkite triufelius ir užklijuokite, kad neišbyrėtų. Ant įpakavimo galite ką nors nupiešti ar užrašyti.
- Naudokite drobinius maišelius. Vėliau juos bus galima panaudoti dar kartą – susidėti prieskonines žoleles ar mielas smulkmenas.

ŠOKOLADINIAI TRIUFELIAI SU KOKOSAIS

Paruošimo laikas: 30 min. + šaldymas

Jums reikės:

- **200 g kokybiško juodojo šokolado**
- **150 ml grietinėlės**
- **1 v. š. sviesto**
- **4 v. š. kokosų drožlių**

Nedideliais gabalėliais sulaužykite šokoladą ir suberkite juos į dubenį. Puode ant nedidelės kaitros ištirpinkite sviestą, tuomet supilkite grietinėlę ir viską maišykite tol, kol grietinėlė užvirs. Karštą grietinėlės ir sviesto masę supilkite į dubenį su šokolado gabalėliais, maišykite, kol šokoladas ištirps, o paruoštą mišinį dėkite į šaldytuvą ir šaldykite per naktį. Jeigu labai nekantraujate, triufelius galite formuoti ir anksčiau – šokoladui sustingti reikės maždaug 3 valandų – tačiau saldainiai bus lipnesni ir tižesni. Iš sustingusios šokolado masės rankomis suformuokite norimo dydžio rutuliukus ir kiekvieną apvoliokite kokosų drožlėse. Skanaus!

PAGAMINTA IKI konditeriją gaminame kaip sau, todėl garantuojame:

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

Daugiau informacijos www.atraskitemaistokokybe.lt

Iš pasakos
NUŽENGĘS DESERTAS

Namai jau kvepia imbieru, gvazdikėliais ir cinamonu. Ant stalo dar kočiojama tešla stogui, bet sienos jau tvirtai stovi. Beliks uždėti papuošimus, įstatyti langelius ir viską apibarstyti sniegu – cukraus pudra. Ir taip prieš kiekvienas Kalėdas namuose pastatome patį skaniausią imbierinių meduolių namelį!

Pirmieji imbieriniai meduoliai atsirado tada, kai dar nebuvo nei vieno iš mūsų – maždaug 2400 m. pr. Kr., o vėlyvaisiais viduramžiais daugelis Europos šalių turėjo savuosius imbierinių sausainių receptus. Gamin-davo jie pačias įvairiausias formas: gyvūnus, karalius ir karalienes. Tuomet juos pardavinėdavo įvairių šalių kalėdinėse mugėse – nuo Anglijos iki Prancūzijos!
Imbieriniai nameliai pirmiausia atsirado Vokietijoje, maždaug XVI amžiuje, ir jų paskirtis buvo visai tokia pat, kaip ir šiandien – papuošti Kalėdų stalą. Vėliau, kai broliai Grimai namelį perkėlė į pasaką, šio skanėsto populiarumas išaugo žaibišku greičiu. Nenuostabu – juk kiekvienas paslapčia svajoja atrasti kažką neįtikėtino ir bent sekundę išgyventi Jonuko ir Grytutės nuostabą, prieš akis pamačius namą, pastatytą iš sausainių! Jei sugrįšime į šių laikų Lietuvą ir apsižvalgysime, suprasime, kad Kalėdos be imbierinių sausainių, meduolių, namelių ir kitų gražių figūrėlių būtų ne tokios skanios ir šventiškos. Tad jei dar niekada nesate gaminę šių skanėstų, metas pagaliau išbandyti savo jėgas! O kad statybos būtų sklandesnės, mes paruošėme meduolinės tešlos receptus ir namelio planą.

ILGAI BRANDINTA MEDUOLINĖ TEŠLA

Paruošimo laikas: 40 min. + šaldymas

Jums reikės:
- **250 g medaus**
- **100 g rudojo cukraus**
- **120 g sviesto**
- **2 kiaušinių**
- **115 ml pieno**
- **560 g miltų**
- **1 apelsino žievelės**
- **2 v. š. malto cinamono**
- **2 v. š. malto imbiero**
- **1 v. š. malto kardamono**
- **½ a. š. maltų gvazdikėlių**
- **2 v. š. sodos**
- **3 v. š. kakavos**
- **½ v. š. druskos**

Į nedidelį puodą sudėkite medų, cukrų bei sviestą ir, kaitindami neaukštoje temperatūroje bei nuolat maišydami, ištirpinkite. Kai masė ištirps ir užvirs, puodą nukelkite nuo viryklės, suberkite visus prieskonius, viską gerai išmaišykite ir palaukite, kol šiek tiek pravės. Tuomet į puodą įmuškite kiaušinius, supilkite pieną ir vėl išmaišykite. Švariame dubenyje sumaišykite miltus, sodą bei kakavą. Į sausų ingredientų mišinį supilkite skystąją masę ir maišykite tol, kol tešla taps elastinga ir nebelips prie dubens kraštų. Dubenį su tešla užklokite rankšluostėliu ir palikite šaldytuve 2 savaitėms. Po 2 savaičių tešlą padalinkite į 2 dalis, apibarstykite miltais ir plonai iškočiokite. Išpjaukite norimas sausainių formas, patepkite jas kiaušinio plakiniu ir kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 170 °C, apie 10 minučių.

MEDUOLINĖ TEŠLA BE PIENO PRODUKTŲ

Paruošimo laikas: 40 min. + šaldymas

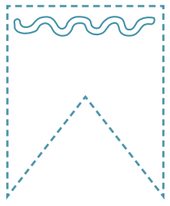
Jums reikės:
- **310 g pilno grūdo miltų**
- **5 v. š. ištirpinto kokosų aliejaus**
- **4 v. š. klevų sirupo**
- **50 g kokosų cukraus**
- **1 didelio kiaušinio**
- **2 a. š. malto imbiero**
- **2 a. š. malto cinamono**
- **¾ a. š. druskos**
- **½ a. š. maltų gvazdikėlių**
- **½ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **½ a. š. sodos**
- **¼ a. š. kepimo miltelių**

Į didelį dubenį supilkite kokosų aliejų ir klevų sirupą, pamaišykite, tuomet įmuškite kiaušinį ir viską išplakite. Atskirame inde sumaišykite visus sausus ingredientus, suberkite juos į kiaušinio masę ir maišykite, kol masė taps vientisa. Gautą tešlą išminkykite, padalinkite į dvi lygias dalis, atskirai suvyniokite jas į maistinę plėvelę ir šaldykite šaldytuve mažiausiai 4 valandas, o geriausia – visą naktį. Galiausiai tešlą iškočiokite iki 0,5 cm storio ir išpjaukite norimos formos sausainius. Sudėkite juos į kepimo skardą, išklotą kepimo popieriumi, ir kepkite orkaitėje maždaug 10 minučių 180 °C temperatūroje.

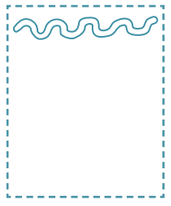
Pasiekti tobulo traškumo padės „IKI“ parduotuvės konditerijos skyriaus vadovė Nijolia Juchnevič ir jos praktiniai patarimai:

1. Naudokite tik natūralų medų, taip imbieriniai sausainiai taps sveikesni, turės daugiau aromato ir ilgainiui įgaus malonaus minkštumo.
2. Naudokite tik šviežius produktus ir venkite prieskonių, kurie jau seniai praradę savo aromatą.
3. Prieš pradedant kočioti meduolinę tešlą, palaikykite ją šaldytuve. Jei ir tada tešla plyšta, kočiokite tarp dviejų maistinės plėvelės sluoksnių.
4. Imbierinius meduolius dekoruokite tik tada, kai jie būna visiškai atvėsę, kitu atveju, tešlai vėstant nupiešti ornamentai gali pakeisti savo formą.
5. Prireiks kantrybės, bet imbieriniai sausainiai tampa daug skanesni, jei juos valgote kitą, o ne tą pačią dieną!

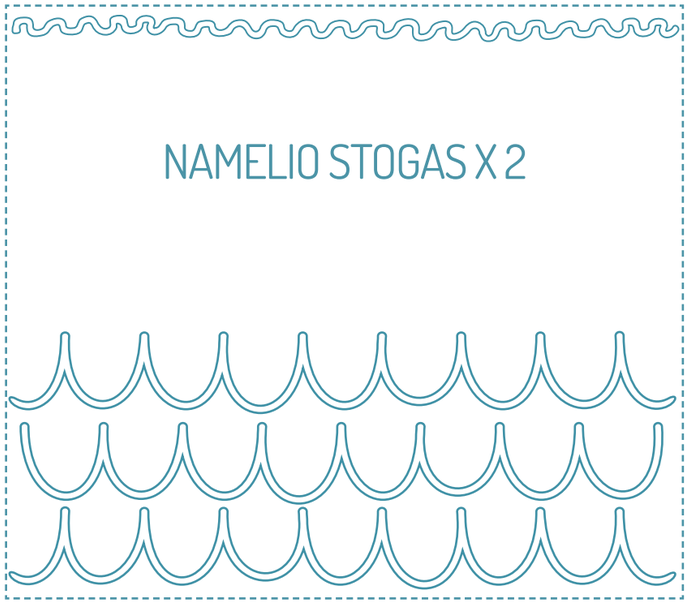
MEDUOLINIO NAMELIO PLANAS

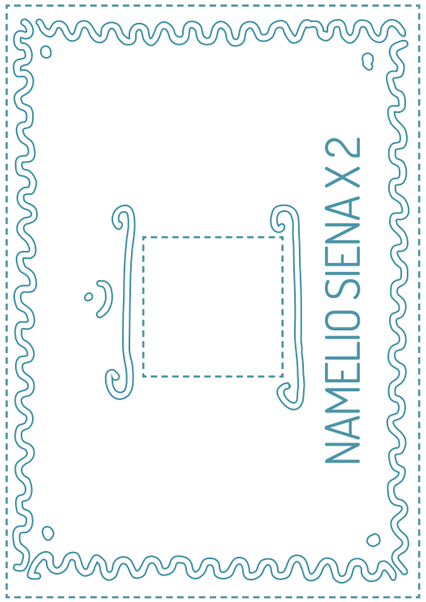


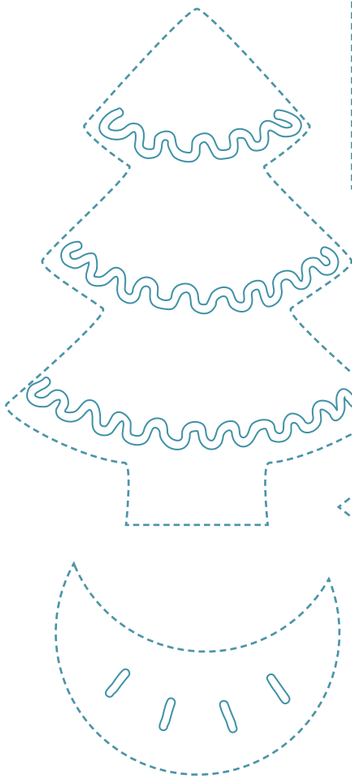
KAMINAS X 2

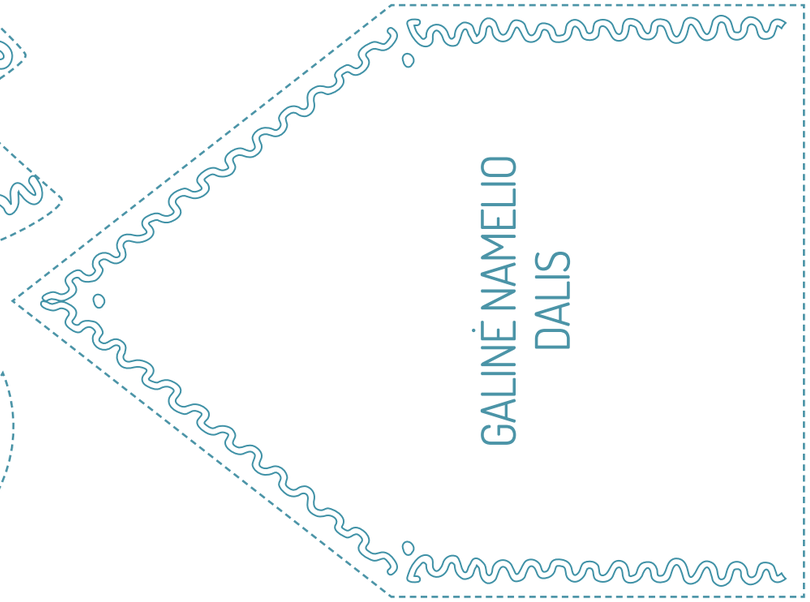


KAMINAS X 2









PRODUKTŲ *atšildymas* – KĄ SVARBU ŽINOTI?

Vasarą ir rudenį rinkome uogas, į pintines dėjome morkas, bulves ir svogūnus, nepamiršome kopūstų bei burokėlių. Miške surinkome visus gražuolius baravykus ir miško damas voveraites. Tuomet pasigardžiuodami šias gėrybes valgėme, o kas liko – sudėjome į stiklainėlius arba šaldiklį ir palikome laukti žiemos. Juk nėra nieko geriau, nei šaltą žiemos vakarą pasimėgauti aromatinga dar rugsėjį surinktų grybų sriuba!
Tik ar žinote, kaip tiksliai reikėtų atšildyti užšaldytus produktus, kad išsaugotume visas naudingas jų maistines medžiagas bei skonio savybes? Jei ne, tuomet įsidėmėkite pateiktus patarimus, kurie padės teisingai atšildyti skirtingus maisto produktus – nuo uogų iki miltinių produktų!

Tinkamai atitirpinti užšaldytą maistą galima trimis skirtingais būdais: lėtai atitirpinant šaldytuve, naudojant plastikines pakuotes arba šildant mikrobangų krosnelėje.

1 Šaldytuve maistą atitirpinsite lėtai, tačiau tikrai saugiai. Smulkūs maisto produktai, pavyzdžiui, uogos, žirniai ar grybai šaldytuve atitirps per naktį, tačiau jei norite atitirpinti stambesnius maisto produktus, tokius kaip mėsa ar iš miltų pagaminti patiekalai, tai užtruks ilgiau – maždaug parą.

2 Jei maisto produktus norite atitirpinti greičiau, sudėkite juos į plastikines dėžutes arba maišelius ir merkite į karštą, bet ne verdantį vandenį. Svarbiausia, įsitikinkite, kad pakuotės yra visiškai sandarios – kitu atveju atšylantys maisto produktai gali pasisavinti vandenį ir aplinkoje esančias bakterijas. Atšildant produktus šiuo būdu būtina nuolat stebėti situaciją ir kas 30 minučių keisti vandenį. Be to, taip atitirpintą maistą privaloma suvartoti nedelsiant.

3 O jei esate nekantrūs ir valgyti norite čia ir dabar, reikalingus maisto produktus atitirpinkite mikrobangų krosnelėje. Kai maistas bus tinkamos būsenos, nieko nelaukite ir iškart gaminkite!

KOKĮ ATITIRPINIMO BŪDĄ RINKTIS?

Žaliai mėsai arba jos gaminiams geriausia rinktis lėtą atitirpinimo būdą – šaldytuvą. Lėtai atšildant mėsą jos sultys, sušalusios į ledo kristalėlius, vėl įsigeria į mėsos audinį, todėl ji nepraranda savo sultingumo.

Žuvies atšildymas mažai skiriasi nuo mėsos. Nors dažniausiai esame linkę žuvį atitirpinti kambario temperatūroje, toks būdas nėra pats tinkamiausias. Žuvį dažniausiai sudaro apie 80 % vandens, todėl atitirpinant kambario temperatūroje, ji gali prarasti iki 10 % skysčių ir išsausėti. Rekomenduojama žuvį atitirpinti ne kur kitur, o šaldytuve, 2–6 °C temperatūroje.

Šaldytos daržovės, uogos ir vaisiai reikalauja didesnio įdirbio. Svarbu žinoti, kad ne visas šaldytas daržoves būtina išvirti. Pavyzdžiui, atšildytus kukurūzus arba žiedinius kopūstus galima naudoti iš karto – jų termiškai apdoroti nebūtina, ypač jei gaminate patiekalą, kuriam reikia daugiau drėgmės. Jokiu būdu šaldytų daržovių, vaisių ar uogų neatšildykite mikrobangų krosnelėje. Tokiu būdu atšildyti produktai taps minkšti bei lipnūs ir taip praras savo skonio savybes.

JEI GAMINDAMI SRIUBAS AR TROŠKINIUS NAUDOSITE NEATŠILDYTUS PRODUKTUS, JŲ TERMINIS APDOROJIMAS TRUKS DVIGUBAI ILGIAU.

CITRININIS LAŠIŠOS KEPSNYS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- **2 gabalėlių šaldytos lašišos filė**
- **2 v. š. sviesto**
- **2 v. š. citrinos sulčių**
- **½ citrinos**
- **3 skiltelių česnako**
- **3 g šviežių petražolių**
- **žiupsnelio džiovintų čiobrelių**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Pirmiausia, pasirinktu būdu atšildykite lašišą. Puode ištirpinkite sviestą, suberkite smulkintas česnako skilteles, petražolių lapelius bei visus prieskonius, supilkite citrinos sultis ir viską gerai išmaišykite. Į kepimo popieriumi išklotą skardą paguldykite lašišos gabalėlius, kiekvieną gausiai apliekite paruoštu padažu, o ant viršaus uždėkite po pora citrinos griežinėlių. Pašaukite skardą į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C, ir kepkite lašišą 12–14 minučių. Patiekite su mėgstamu garnyru – puikiai tiks daržovių salotos, kepti smidrai ar ryžiai!

KĄ ŽINOME APIE *Kalėdų simbolius*

Kalėdos įprastai asocijuojasi su dovanomis, žybsinčiomis lempelėmis papuoštu miestu, skambančiomis parduotuvių vitrinomis, gausiu vaišių stalu bei aplink jį susėdusiu būriu artimųjų. Tačiau visi Kalėdų atributai, kurie šiandien mums atrodo savaime suprantami, dažnai turi kur kas gilesnę prasmę ar įdomesnę kilmės istoriją, nei galime įsivaizduoti.

DOVANOS

Tai vienas iš būdų išreikšti meilę ir dėmesį brangiausiems žmonėms. Ši tradicija kilusi iš legendos apie Tris Karalius, keliavusius pas kūdikėlį Jėzų su dovanomis – auksu, mira ir smilkalais.

KALĖDŲ VARPELIAI

Šie simboliai mena bažnyčios varpus, skambinančius pranešti džiugią žinią – Jėzaus gimimą. Tai tarsi priminimas melstis, elgtis dorai, gerbti ir mylėti artimuosius.

12 PATIEKALŲ

Kūčių vakarienei nuo seno būdavo gaminama 12 ar 13 patiekalų. Manoma, kad jie simbolizavo 12-os ar 13-os mėnesių metus. Pagal Mėnulio kalendorių būta 13 mėnesių, o nuo to laiko, kai metus imta skaičiuoti pagal Saulę, Kūčioms tradiciškai gaminama 12 patiekalų vakarienė.

VAINIKAS

Šis Kalėdų atributas pinamas iš visada žaliuojančių eglių šakelių, tad turi panašią prasmę kaip ir jau minėta eglė. Apskrita vainiko forma neturi nei pradžios, nei pabaigos, todėl irgi simbolizuoja amžinybę, mūsų sielų nemirtingumą. Juo puošiamos lauko ar vidaus durys.

KŪČIUKAI

Tai vienas iš tradicinių lietuvių Kūčių vakarienės patiekalų. Nedideli, prėskūs, truputį saldūs miltiniai mielinės tešlos kepinėliai su aguonomis valgomi sausi, patiekiami aguonpienyje arba su spanguolių kisieliumi. Kūčiukų svarba prilygsta senovės lietuvių garbinamai duonai. Jų reikšmė susijusi su pagoniškąja tradicija: senovėje žiemos saulėgrįžos metu protėviams buvo aukojamas duonos kepalas, vėliau šis ritualas buvo pakeistas kūčiukų valgymu. Tai tarsi apeiginė duonelė, kurią per naktį palikdavo ant šventinio stalo, kad atėję vėlės galėtų pasimaitinti.

KALĖDŲ EGLUTĖ

Per Kalėdas puošiama žaliaskarė yra populiariausias šventės atributas. Žalias medis nuo seno suvokiamas kaip kontrastas apmirusiai gamtai, rudiems, belapiams medžiams, todėl yra siejamas su viltimi ir amžinuoju gyvenimu.

ŽVAKĖS

Anksčiau jomis buvo puošiamos net eglutės. Tikima, kad per Kalėdas uždegamos žvakės nuramina, sušildo, tuo pačiu skleidžia jaukią šviesą šaltą ir tamsų žiemos vakarą. Krikščioniškoje tradicijoje žvakės reiškia Kristaus šviesą ir meilę.

KALĖDŲ SENELIS

Tai turbūt laukiamiausias visų vaikų Kalėdų svečias. Įprasta jį vaizduoti kaip apkūnų vyruką, gyvenantį Šiaurės ašigalyje, su ilga žila barzda, pasipuošusį raudonais apdarais, Kūčių naktį skriejantį elnio Rudolfo tempiamose rogėse ir dalijantį dovanas visiems pasaulio vaikams. Tačiau retas kuris žino, kad šis kalėdinis personažas kildinamas iš Šv. Mikalojaus, Miros vyskupo, garsėjusio dosnumu ir anoniminiu išmaldos dalijimu nepasiturintiesiems.

KALĖDINĖS KOJINĖS

Jos susijusios su legenda apie Šv. Mikalojų, kuris, norėdamas anonimiškai padėti vienai nepasiturinčiai šeimai, per kaminą jiems įmetė monetų. Kaip pasakojama, monetos sukrito į kojines, pakabintas džiūti prie židinio. Dabar specialios puošnios kojinės kabinamos ant židinio atbrailos kaip dekoracijos.

ŽVAIGŽDĖ

Šios dekoracijos, dažnai naudojamos eglutės viršūnei papuošti, prasmę įminti nesunku. Ji simbolizuoja Betliejaus žvaigždę, kuri trims išminčiams – Trims Karaliams – parodė kelią pas Jėzų. Tai ir vilties, tiesos, teisingo gyvenimo kelio pasirinkimo simbolis.

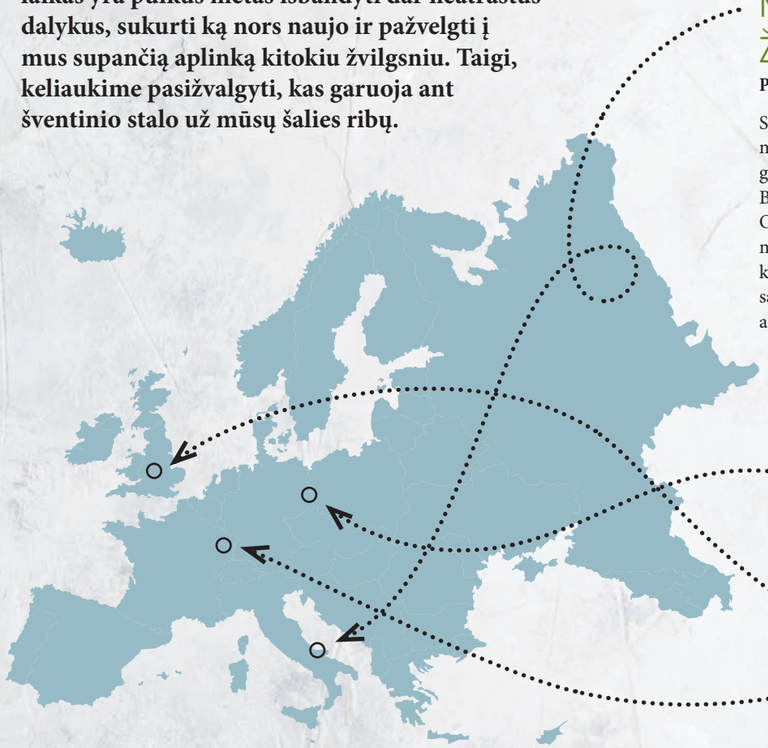
ANGELAS

Tai dažnai sutinkama kalėdinė dekoracija, reiškianti nemirtingumą, dorybę, nekaltybę, gerumą ir dangiškąją prigimtį.

Ekskursija

PO UŽSIENIO ŠALIŲ KALĖDINES VIRTUVES

Italija? Vokietija? Prancūzija? O gal egzotiškoji Dominika? Kur norėtumėte nukeliauti? Tik šįkart keliaukime ne lėktuvais, bet… skoniais! Kviečiame susipažinti su kalėdiniais užsienio šalių patiekalais, gal net pabandyti juos pasigaminti ir įnešti į savo šeimos ratą naujų tradicijų! Juk šis laikas yra puikus metas išbandyti dar neatrastus dalykus, sukurti ką nors naujo ir pažvelgti į mus supančią aplinką kitokiu žvilgsniu. Taigi, keliaukime pasižvalgyti, kas garuoja ant šventinio stalo už mūsų šalies ribų.



NUO KEPTŲ KALAKUTŲ IKI ŽĄSŲ KEPENĖLIŲ PAŠTETO

Prancūzija

Skirtinguose Prancūzijos regionuose patiekiami skirtingi kalėdiniai patiekalai. Elzaso regiono gyventojai Kalėdas mini valgydami žąsį, Burgundijos – keptą kalakutą su kaštainiais. O štai Paryžiuje gražiausios žiemos šventės metu skanaujamos austrės bei riebiųjų ančių kepenėlių paštetas *foie gras*, patiekiamas su saldžiojo vyno drebučiais ar figų uogiene su aštriais espeletės pipirais.

BULVIŲ SALOTOS SU LAŠIŠA

Vokietija

Bulvių salotos yra bene vizitinė vokiškos virtuvės kortelė, tad kaipgi didžiausia metų šventė – Kalėdos – galėtų apsieiti be šio patiekalo? Vokiškos bulvių salotos su rūkyta ar sūdyta lašiša yra ne tik sotus, bet ir labai skanus užkandis. Receptas turi keletą atmainų, mat kiekviena šeima gamina kiek skirtingai: vieni salotas patiekia šiltas, kiti su grietine, dar kiti gardina majonezu ar garstyčiomis, tačiau pagrindiniai ingredientai išlieka tie patys – bulvės, lašiša, svogūnas ir marinuoti agurkai. Atrodo, šiose salotose telpa tiek vokiški, tiek mums įprasti lietuviški skoniai.

PANETONĖS PYRAGAS

Italija

Kokios Kalėdos be saldaus, minkštučio, sodraus skonio ingredientais pagardinto pyrago? Itališkasis panetonė, originaliai kilęs iš Milano, jau seniai tapo ne tik italų, bet ir kitų šalių kalėdinio stalo pažiba. Panetonė yra purus, mielinis pyragas, išvaizda ir skoniu primenantis keksą. Tešla, kaip ir priklauso daugeliui mielinių gaminių, kildinama iš vakaro. Į ją dedama vanilės, rome ar amarete mirkytų razinų, apelsino žievelių. Taip pat neapsieinama ir be kitų pagardų – džiovintų vaisių, cukatų, šokolado gabalėlių – suteikiančių pyragui sodrų, išskirtinį skonį. Panetonės pyragas puikiai tiks ir ant savo kalėdinio stalo, ir kaip dovana einant į svečius.

KALĖDINIS PUDINGAS

Didžioji Britanija

Šventinis slyvų pudingas (angliškai – *plum pudding*) kiekvienais metais tradiciškai nugula ant kiekvieno brito šventinio stalo. Iš tiesų pagrindinis šio patiekalo ingredientas yra razinos, bet anglų kalboje *plum* anksčiau reiškė tiek slyvą, tiek džiovintą vynuogę – raziną. Dažnai pudingas gardinamas ir kitais džiovintais vaisiais bei riešutais, iš vakaro išmirkytais brendyje. Kitą dieną pagardai išmaišomi su miltais, džiūvėsėliais, sviestu, kiaušiniu bei cukrumi, tuomet mišinys sudedamas į kepimo formą, uždengiamas folija ir net kelias valandas verdamas garuose. Šis desertas mena viduramžius, tad su juo siejami ir kai kurie tikėjimai bei tradicijos. Anksčiau į kalėdinį pudingą būdavo įmaišoma moneta, buvo tikima, kad ją radusiam sėkmė šypsosis visus ateinančius metus. Taip pat buvo tikima, kad pudingo gamyboje turi dalyvauti visa šeima ir kiekvienas eigoje turi sugalvoti po norą. Skamba daugiau nei tiesiog desertas, tiesa?

MONDONGO SRIUBA

Dominika

Mondongo – tradicinė Karibų regiono sriuba, kuria vietiniai mėgaujasi ištisus metus. Visgi, be jos neįsivaizduojamos nė vienos Kalėdos. Kodėl? Ogi todėl, kad kiekviena šeimininkė šią sriubą, kaip ir daugelį kitų patiekalų, gamina pagal savo receptą. O su kuo asocijuojasi namai, į kuriuos Kalėdų proga suguža visi šeimos nariai? Žinoma, kad su mamos gamintu maistu! Pagrindinis šios sriubos ingredientas yra žarnokai, tačiau tai neturėtų stebinti tų, kurie jau yra girdėję ar net ragavę lenkiškosios žarnokų sriubos. Mondongo dar pagardinama daržovėmis ir įvairiomis žolelėmis, suteikiančiomis išskirtinį skonį. Įdomu tai, kad Dominikoje gyventojai laikosi viso gyvūno suvalgymo tradicijos, todėl žarnos, širdelės, kepenėlės ir kiti organai plačiai naudojami gaminant tradicinius šalies patiekalus.

KEPTA VIŠTIENA

Japonija

Kalėdos Japonijoje suprantamos kaip laimės, buvimo kartu bei dėmesio artimiesiems šventė. Japonai išsiskiria šios šventės minėjimu: Kalėdų išvakarės primena Valentino dieną, kai jaunos porelės kartu vakarieniauja, vaikštinėja po šventine atributika išpuoštas gatves. O štai Kalėdų dieną japonai linkę praleisti su šeima. Norėdami daugiau laiko skirti vieni kitiems, jie keliauja į greito maisto restoranus ir... užsisako keptos vištienos! Ši tradicija tokia gili ir plačiai paplitusi, kad greito maisto restoranai net siūlo specialias kalėdines keptos vištienos akcijas. Ir iš tiesų, gal verta pasekti japonų pavyzdžiu – daugiau laiko skirti vieni kitiems, patikint maisto gamybą „IKI“ meistrams ar tiesiog gaminant kalėdinius patiekalus visiems kartu?

KEPTAS PARŠELIS „LECHON“

Filipinai

Kalėdos pas filipiniečius itin svarbi šeimos šventė, į kurią susirenka visa giminė: ir vaikai, ir tėvai, ir anūkai, ir seneliai, ir tetos, ir dėdės, ir pusbroliai bei pusseserės. Tokį didelį būrį žmonių reikia sočiai pamaitinti, todėl nenuostabu, kad ant kalėdinio stalo patiekiamas keptas paršelis *lechon*. Ir nors receptas itin paprastas – visas paršelis tiesiog įtrinamas prieskoniais ir aliejumi – kepimo procesas reikalauja laiko ir atidumo. Kepimui paruoštas paršelis maunamas ant iešmo ir kepamas virš anglių jį nuolat vartant, kad vienodai apskrustų visos pusės. Tai gali užtrukti nuo pusantros iki trijų valandų, tačiau gerai iškeptos mėsos skonis vertas laukimo!

Pagaminta iki

Užsukite šventinių skanėstų!

JEI NORISI TIKROS, MIŠKU IR SAKAIS KVEPIANČIOS, ŽALIASKARĖS, RINKITĖS MEDĮ VAZONĖLYJE, O ŠVENTĖMS PASIBAIGUS PASODINKITE JĮ GAMTOJE.

Tvarios

KALĖDOS: PAPRASČIAU, NEI ATRODO

Tradiciškai Kalėdos siejamos su gausa: įvairiais tradiciniais patiekalais nukrautas stalas, girliandom nukarstyta kalėdinė eglutė, įvairia atributika nukrautos palangės, lentynos, spintos bei spintelės, šviestuvai ir kiti namų kampai, krūvos dovanų, dėžių dėželių… Vis dėlto po tokių grandiozinių švenčių lieka daug nereikalingų daiktų, kurie keliauja ne kur kitur, o į šiukšliadėžę. Tačiau galbūt šiemet verta į Kalėdas pažvelgti kiek kitaip?

KITOKIE PAPUOŠIMAI

Šiemet siūlome pasekti senosiomis tradicijomis ir šventinę nuotaiką namuose sukurti, pasitelkiant natūralius papuošimus. Štai mūsų senoliai eglutės papuošimus darydavo iš šiaudų: konstruotos abstrakčios geometrinės figūros, simbolizuojančios žvaigždes, snaiges, saulę, angelus, paukščius ir kitus gyvūnus. Ant eglės neretai atsidurdavo ir valgomi „žaisliukai“ – sausainiai, saldainiai, riešutai, uogos ar net obuoliai. Tokios natūralios, rankų darbo dekoracijos ne tik draugiškos gamtai, bet ir suteikia kur kas daugiau erdvės kūrybiškumui – ypač, kai puošiate namus kartu su vaikais!

PRAKTIŠKOS DOVANOS

Tai, kad per Kalėdas dovanojame ir gauname dovanas, jau seniai visiems įprastas dalykas. Tačiau ar visada tos dovanos yra iš tikrųjų reikalingos? Ar nebūna taip, kad dovanojame vien tam, kad dovanotume – iš pareigos jausmo, įpročio? Juk ir patys, ko gero, ne kartą esate gavę visai nereikalingų daiktų, kurių vėliau, pasitaikius pirmai progai, atsikratėte... Laikas pasimokyti iš senų klaidų ir dovanoti tik tai, ko jūsų artimasis tikrai nori, ar ko jam tikrai reikia. Kaip tai išsiaiškinti? Paprasta – paimti ir paklausti! Na, o jei žmogus turi viską ir jam nieko nereikia, apdovanokite jį savo dėmesiu, namuose keptais gardėsiais ar prasmingu laiku kartu. Galiausiai, kad ir kokią dovaną pasirinksite, neabejojame, jog artimasis kur kas labiau vertins pačią dovaną, o ne įpakavimą, todėl siūlome panaudoti namuose turimas medžiagas, tokias kaip seni laikraščiai ar natūralaus pluošto virvelės, o dar geriau, visai jos nepakuokite – tiesiog priklijuokite raštelį su nuoširdžiu palinkėjimu.

TVARI ŽALIASKARĖ

Norėdami išvengti byrančių spyglių, daugelis puošiame dirbtines eglutes, ypač jei namuose karaliauja smalsūs mažieji ar vienas kitas keturkojis draugas. Visgi, jei norisi tikros, mišku ir sakais kvepiančios, amžinai žaliuojančios žaliaskarės, rinkitės medį vazonėlyje, o šventėms pasibaigus pasodinkite jį gamtoje. Jei rinksitės nukirstą eglę, atėjus laikui visiškai ją nupuoškite ir pristatykite į žaliųjų atliekų surinkimo punktą – svarbiausia, nemeskite į bendrus buitinių atliekų konteinerius.

MAISTO LIKUČIAI

Jokia naujiena, kad po Kalėdų lieka kalnai nesuvalgyto maisto. Dažna to priežastis – neapskaičiavimas, kiek jo suvartosime, todėl šiemet siūlome kruopščiai suplanuoti šventinį pirkinių krepšelį ir gaminamų patiekalų kiekius. Įvertinkite, kiek žmonių susės prie bendro stalo, kiek maisto apytiksliai suvalgo vienas asmuo, kiek dienų būsite kartu, kiek kartų per dieną paprastai valgote ir panašiai. Taip pat, eidami apsipirkti, naudokite daugkartinio naudojimo maišelius. O jei maisto vis dėlto liko, užšaldykite jį vakuuminiuose indeliuose. Nepamirškite, iš kai kurių likučių galima iškart pagaminti kitus patiekalus. Sugedusį maistą galite kompostuoti ir vėliau panaudoti kaip trąšas.

AUKSINĖ TAISYKLĖ – RŪŠIUOKITE

Ir vis dėlto sunku įsivaizduoti gyvenimą be atliekų, todėl norint sąmoningai rūpintis savimi bei mus supančia aplinka, reikėtų išmokti tinkamai jas rūšiuoti. Rūšiuojant maisto pakuotes, svarbu įsidėmėti, jog daugumą jų reikia praplauti, ypač tas, kurios pasidengusios riebalais, pavyzdžiui, nuo pieno ar žuvies. Kuo tara švaresnė, tuo geresnė jos kokybė, o ir perdirbus gaunama kokybiškesnė žaliava naujiems produktams gaminti. Jei susiruošėte išmesti dirbtines kalėdines dekoracijas, atskirkite jas pagal medžiagas, iš kurių šios pagamintos, ir meskite į tam skirtus konteinerius. Jeigu dekoracija pagaminta iš skirtingų medžiagų, pasistenkite daiktą išardyti ir atitinkamai išrūšiuoti, o jei to padaryti neįmanoma, išmeskite į mišrių buitinių atliekų konteinerį.
Rūšiuodami ne tik pratinsitės prie sąmoningesnio vartojimo, bet ir pasirūpinsite mus supančia aplinka. Juk seniai nebe XVII amžius ir požiūris „po manęs nors ir tvanas“ jau prarado savo žavesį, tiesa? Jei iki šiol dar nerūšiavote, šios šventės gali tapti puikia naujų įpročių formavimo pradžia.

Pasninko PATIEKALAI

Adventas – tylos, dvasios ir kūno apsivalymo metas. Senovės lietuviai per adventą ypatingą dėmesį skirdavo susikaupimui, vengdavo linksmybių ir, žinoma, pasninkaudavo.

Iš pradžių pasninkavimo tradicija buvo siejama su pagoniškuoju tikėjimu. Baigiantis lapkričiui dienos trumpėjo, saulė pasirodydavo vis rečiau, tad žmonėms darėsi neramu. Siekdami įsiteikti personifikuotai gamtai, gyvūnams, į kuriuos, tikėta, įsikūnydavo vėlės, senovės lietuviai stengėsi nieko neskriausti. O štai šiuolaikinėje krikščioniškoje tradicijoje tikintieji raginami atsisakyti maisto produktų, kuriems jaučiamas ypatingas potraukis – saldumynų, kavos ar greitojo maisto.

Ir nesvarbu kokių motyvų būtumėte vedini, religinių ar asmeninių, advento laikotarpis yra puiki proga patobulinti savo mitybos įpročius ir išmokti laikytis saiko: nepersivalgyti, bet ir nebadauti, ieškoti sveikesnių alternatyvų riebiam maistui. Kviečiame pradėti kelionę sveikesnės mitybos link su „IKI Skanaus!“ ir septynių dienų pasninko iššūkiu.

— Pirmadienis —

BUROKĖLIŲ BLYNAI

Paruošimo laikas: 40 min. / 6 porcijos

Jums reikės:
- 500 g virtų burokėlių
- 100 g manų kruopų
- 100 ml vandens
- 2 kiaušinių
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio druskos

Manų kruopas užpilkite vandeniu ir palaukite, kol išbrinks. Per tą laiką burokine tarka sutarkuokite virtus burokėlius, tuomet sumaišykite juos su išbrinkusiomis kruopomis, įmuškite kiaušinius, pagardinkite druska bei pipirais ir viską gerai išmaišykite. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir su šaukštu formuokite norimo dydžio blynelius. Kepkite, kol abi pusės gardžiai apskrus. Jei reikia, kiekvieną blynelį nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Valgykite vienus, su grietine ar mėgstamu padažu!

— Antradienis —

DARŽOVIŲ PUOTA TROŠKINYJE

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 200 g ryžių
- 1 brokolio
- 2 morkų
- 2 raudonųjų paprikų
- 1 svogūno
- 3 salierų
- 100 g pievagrybių
- 100 g šviežių špinatų
- 1 a. š. imbiero miltelių
- 1 žaliosios citrinos sulčių
- 2 v. š. sojų padažo
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Ryžius išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Brokolį, morką, paprikas, svogūną, salierą bei pievagrybius susmulkinkite, keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir paeiliui dėkite daržoves: pirmiausia 2 minutes pakepinkite svogūnus, tuomet suberkite smulkintą morką ir kepkite dar 3 minutes, galiausiai sudėkite visas likusias daržoves, suberkite prieskonius ir viską gerai išmaišykite. Kai ryžiai išvirs, juos taip pat suberkite į keptuvę, pagardinkite patiekalą sojos padažu, išmaišykite ir troškinkite dar 5–7 minutes. Skanaus!

— Trečiadienis —

AVOKADŲ IR AGURKŲ DUETAS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 1 ilgavaisio agurko
- 2 didelių avokadų
- 50 g salotinių sultenių
- 1 citrinos
- 1 v. š. linų sėmenų
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio druskos

Į dubenį suberkite nedideliais kubeliais supjaustytą agurką bei avokadus, sudėkite sultenių lapus, viską apšlakstykite citrinos sultimis bei alyvuogių aliejumi, įberkite druskos, pipirų, suberkite linų sėmenis ir gerai išmaišykite. Šios salotos gali tapti puikiu garnyru arba lengvu užkandžiu!

Ketvirtadienis

AVINŽIRNIŲ KARIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- 300 g konservuotų avinžirnių
- 200 ml vandens
- 200 ml kokosų pieno
- 100 g špinatų lapų
- 1 raudonojo svogūno
- 3 skiltelių česnako
- 1 v. š. kokosų aliejaus
- 2 cm imbiero šaknies
- 1 v. š. pomidorų pastos
- 1 a. š. kario prieskonių
- 1 a. š. maltų kajeno pipirų
- ½ a. š. ciberžolių
- ½ a. š. imbiero miltelių
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio druskos

Keptuvėje ištirpinkite kokosų aliejų, suberkite visus prieskonius, juostelėmis supjaustytą svogūną, susmulkintas česnako skilteles bei tarkuotą imbiero šaknį ir, nuolat maišydami, kepkite apie 5 minutes. Tuomet į keptuvę sudėkite avinžirnius, minutėlę juos pakepinkite, tada supilkite kokosų pieną, vandenį, įdėkite pomidorų pastos ir ant nedidelės kaitros troškinkite apie 20 minučių. Galiausiai į keptuvę suberkite špinatus, viską išmaišykite ir patiekite su mėgstamais riešutais ir šviežiomis kalendromis!

Penktadienis

KEPTAS *PORTABELLO* GRYBAS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 4 didelių *Portabello* grybų
- 2 skiltelių česnako
- 2 v. š. balzaminio acto
- 2 a. š. sojų padažo
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. džiovintų svogūnų
- 1 a. š. maltų paprikų
- ½ a. š. malto kumino
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ½ a. š. druskos

Į karščiui atsparų indą, kuriame kepsite grybus, supilkite balzaminį actą, sojų padažą, alyvuogių aliejų, suberkite smulkintas česnako skilteles bei visus prieskonius ir viską gerai išmaišykite. Į tą patį indą sudėkite *Portabello* grybus ir kruopščiai apliekite juos paruoštu marinatu. Grybus mažiausiai 20 minučių šaldykite šaldytuve, tuomet pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite apie 4–5 minutes, kol grybų viršus pasidengs gražia auksine spalva. Patiekite su ryžiais, bulvėmis ar mėgstamomis salotomis.

Šeštadienis

LABAI DAUG PUPELIŲ SU POMIDORAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 700 g virtų daržinių pupelių
- 600 g trintų konservuotų pomidorų
- 1 svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 200 g šviežių špinatų
- 2 lauro lapų
- 1 a. š. maltų saldžiųjų paprikų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite smulkiai supjaustytus svogūnus bei česnakus, suberkite visus prieskonius, sudėkite lauro lapus ir, nuolat maišydami, kepkite apie 3 minutes. Tuomet į keptuvę suberkite virtas pupeles, supilkite trintus pomidorus, sumažinkite kaitrą ir troškinkite apie 15 minučių. Galiausiai į pupelių troškinį suberkite špinatų lapus, dar kartą viską išmaišykite ir, jei reikia, įdėkite daugiau prieskonių. Šis patiekalas puikiai tinka su mėgstama duonele, o ypač – čiabata.

Sekmadienis

LĘŠIŲ KAMUOLIUKAI SU GRYBAIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 20 kamuoliukų

Jums reikės:
- 400 g virtų lęšių
- 200 g morkų
- 2 svogūnų
- 70 g pievagrybių
- 3 skiltelių česnako
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio Provanso žolelių
- žiupsnelio džiovintų bazilikų
- žiupsnelio džiovintų rozmarinų
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio druskos

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite nedideliais griežinėliais supjaustytas morkas ir kepkite apie 20 minučių, kol morkos suminkštės. Tuomet į keptuvę suberkite susmulkintus svogūnus, česnakus bei pievagrybius ir viską kepkite dar maždaug 8 minutes. Keptus grybus ir daržoves suberkite į elektrinį maisto smulkintuvą, taip pat suberkite virtus lęšius, prieskonius ir viską susmulkinkite iki vientisos masės. Paragaukite ir, jei reikia, įdėkite daugiau druskos ar kitų mėgstamų prieskonių. Galiausiai rankomis suformuokite norimo dydžio kamuoliukus, sudėkite juos į keptuvę su įkaitintu alyvuogių aliejumi ir kepkite apie 10 minučių. Patiekite su salotomis arba virtais makaronais. Skanaus!

KALĖDINĖ MIŠKO PASAKA

Kartais gražiausios dekoracijos yra atkeliavusios tiesiai iš gamtos: kankorėžiai, eglių ar pušų šakelės, lazdyno riešutai, granatai ar žvaigždiniai anyžiai. Eglės šakas išdėliokite tarp lėkščių ir papuoškite kitomis natūraliomis gėrybėmis, taip sukurdami prabanga dvelkiančią miško pasaką. Susižavėjimo šūksniai garantuoti!

PUOŠIAME KALĖDŲ STALĄ

MAŽIAU YRA DAUGIAU

Supakuokite nedideles simbolines dovanėles, išdėliokite jas šalia lėkščių, o lėkštes užklokite priderintos spalvos medžiaginėmis servetėlėmis. Kiekvieną jų papuoškite keletu imbierinių sausainių, o įrankius perriškite natūraliomis virvelėmis ir įkomponuokite ant servetėlės. Paprasta, bet itin jauku, tiesa?

DEKUORUOJAME SAUSAINIAIS

Kartu su vaikais iškepkite žvaigždutės formos sausainių, apibarstykite juos cukraus pudra ir gražiausiuosius išdėliokite lėkštėse. Jie atrodys itin elegantiškai šviesios spalvos fone. Jei norite, kad stalo dekoracijos būtų dar asmeniškesnės ant sausainių išraižykite raides: M – mamai, T – tėčiui, S – seneliui...

PRABANGA

Net svetainės sietynas turi teisę švęsti Kalėdas – papuoškite jį eglišakių vainiku, prikabinkite kalėdinių žaisliukų ir girliandų. Auksinės spalvos matinės ir blizgios dekoracijos puikiai derės prie žalių eglės šakų ir suteiks namams prabangaus kalėdinio jaukumo.