IKI Skanaus! 2021 ruduo, 11 leidimas

Skanaus!

GREITA SKANU KOKYBIŠKA TAUPU

0,99 €
KAINA BE KORTELĖS
0,49 €
Kaina su IKI LOJALUMO KORTELE

Jūsų
RUDENS STALUI

VIOLETINĖ –
rudens kepinių karalienė

VISKAS, KO REIKIA
GARDŽIAM RUDENIUI

ISSN 2669-0063
9 772669 006006

BORJOMI FLAVORED WATER

SU UOGŲ, VAISIŲ IR ŽOLELIŲ NATOMIS

KUPINAS NATŪRALIOS GAMTOS

* Gazuotas skirtingų skonių stalo vanduo „Borjomi Flavored Water“. Sukurtas natūralaus mineralinio vandens „Borjomi“ pagrindu.

TURINYS

6 PENKI RECEPTAI *Viename krepšelyje*

10 ARČIAU ŠIRDIES *Skaniau būti nebegali...*

16 „PAGAMINTA IKI“ RUDENS *naujienos*

44 CLEVER – *Sumaniems pirkėjams*

72 RUDENS KEPINIŲ KARALIENĖ – *violetinė*

84 KAIP MUS VEIKIA *skirtingas maistas?*

88 GRYBŲ *gidas*

TIKROS MORKOS IŠ „TIKRO ŪKIO“

Kokios turi būti morkos? Oranžiniais skruostais pasidabinusios. Traškios. Sultingos. Pilnos vitaminų. Tokios, kurių norisi ir mažiems, ir dideliems. Tikros morkos. Tinklaraštininkė, tvaraus ir lėtesnio gyvenimo propaguotoja bei 3 vaikų mama Amelija, apsilankiusi pas „Tikro ūkio“ įkūrėją Virgilijų Kuprevičių, sako, jog šios į IKI parduotuves atkeliaujančios morkos tikrai pateisina jos aukštus kokybės lūkesčius. Kodėl? Skaitykite ir sužinokite.

TIRAŽAS:
20 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2021 M. RUGSĖJO 1 D.
LEIDINIO NUMERIS:
11/2021

PROJEKTO VADOVAS:
REWE INTERNATIONAL
Diana Felmer

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, Kristina Pišniukaitė-Šimkienė, Gabrielė Žutautaitė, Lina Jushke, UAB „Ad drama LT“, „IKI“ archyvas, Maja Danica Pećanić, Shutterstock.

MAISTO STILISTAI:
Tamara Ganoci Frisch

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

ISSN 2669-0063

Už trečiųjų asmenų reklamoje pateikiamų teiginių teisingumą, išsamumą ir atitikimą Reklamos įstatymui ir kitiems teisės aktams atsako tiekėjai/gamintojai ar jų atstovai, informaciją pateikę UAB „PALINK“

PEFC
PEFC/01-31-488

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

Šį rudenį išbandykite...

Karališkoji violetinė

Pyragus su šios spalvos gėrybėmis pamilsite iš pirmo žvilgsnio... Nors gal tiksliau būtų sakyti – iš pirmo kąsnio! Šie intensyvių rudens skonių kepiniai maloniai nustebins netikėtais deriniais ir pasitarnaus kaip daili stalo puošmena.

UŽKANDŽIAI

Užkandžiaukite ir nesukite sau galvos dėl perteklinių kalorijų! Siūlome net 8 nekaloringų užkandžių kombinacijas.

ČATNIŲ RITMU

„Salsa, džaivas, rumba ar bačata geriausiai apibūdina, kaip šauniai skirtingų čatnių receptuose „susišoka“ aitrioji paprika su mangu ir česnaku, obuoliai – su pomidorais, aitriąja paprika, česnaku, svogūnu...“ – pasakoja Kristina Pišniukaitė-Šimkienė, tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ autorė ir dalinasi čatnių receptais.

POKŠTAS ARBA SALDAINIS

Visame pasaulyje Helovinas švenčiamas skirtingai ir net jei Lietuvoje šią dieną vaikai nesibeldžia į kaimynų duris, prašydami saldainių, ši šventė gali būti ne mažiau gardi. Juk vaikai dievina vakarėlius, ypač, kai reikia persirengti mėgstamais personažais. Tik šiemet tegu kaukes dėvi ne tik jie, bet ir ant vaišių stalo nukrauti skanėstai!

MOLIŪGAS – RUDENS SUPERŽVAIGŽDĖ

Išbandykite itališkuosius „gnocchi“! Jau ragavote? Siūlome išbandyti rudeniškesnį jų variantą – su moliūgais ir pesto padažu.

Naujienos, dėl kurių verta sugrįžti!

Pagaminta iki

GRILIAŽINIS TORTAS

Ieškokite parduotuvėse IKI nuo rugpjūčio 30 d.
Daugiau informacijos www.iki.lt.

5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Į kompaniją jai tinka ir skanioji lašiša, ir gražuolės žaliaskruostės cukinijos, ir netgi neįnoringi, bet daugeliui patiekalų puikiai tinkantys maistingieji grikiai. Ar labai nustebtumėte, jei pasakytume, kad kalbame apie varškę? Tai bene dažniausias pirkinys kiekvieno iš mūsų krepšelyje, ją daugelis valgome pusryčiams ar vakarienei norėdami gauti daugiau baltymų. Tad siūlome keletą receptų, kurių ašis – varškė. Skani, puri ir dar maistinga. Be to, patenkins visų – ir smaližių, ir sūrių patiekalų mėgėjų – norus.

LYG VALGYTUM DEBESĖLĮ – PURUS VARŠKĖS APKEPAS

Paruošimo laikas: 60 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- **500 g varškės**
- **4 kiaušinių**
- **100 ml „Bio Village“ ryžių gėrimo**
- **4 v. š. manų kruopų**
- **30 g sviesto**
- **2 v. š. „Bio Village“ agavų sirupo**

Manų kruopas užpilkite ryžių gėrimu ir palaukite, kol kruopos išbrinks. Kiaušinių trynius atskirkite nuo baltymo. Trynius sumaišykite su kambario temperatūros sviestu, agavų sirupu bei varške, o baltymus elektriniu trintuvu išplakite iki standžių putų. Išplaktus baltymus bei išbrinkusias manų kruopas palengva įmaišykite į varškės masę, tuomet viską supilkite į gilią kepimo popieriumi išklotą skardą ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 220 °C temperatūroje, kol apkepas šiek tiek pakils – apie 10 minučių, tuomet primažinkite karštį iki 200 °C ir kepkite dar apie 20 minučių. Skanaus!

PIRKINIŲ KREPŠELIS:

- Varškė
- BILLA BIO avižų gėrimas
- BILLA BIO ryžių gėrimas
- Graikiškas jogurtas
- Sviestas
- Kiaušiniai
- Cukinija
- Bananas
- „Bio Village“ juodasis šokoladas
- „Bio Village“ kukurūzų trapučiai
- Sūdyta lašiša
- Grikiai
- Manų kruopos
- IKI GOURMET saulėje džiovinti pomidorai su kaparėliais
- Kokosų drožlės
- „Bio Village“ agavų sirupas
- Švieži krapai
- Svogūnų laiškai
- Česnakai
- „Bio Village“ džiovinti bazilikai
- „Bio Village“ česnakų granulės
- Miltai
- Alyvuogių aliejus
- Druska
- Malti juodieji pipirai

CUKINIJŲ GRIEŽINĖLIAI SU VARŠKĖS ĮDARU

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 cukinijos
- 250 g varškės
- 3 v. š. graikiško jogurto
- 3 g šviežių krapų
- 3 skiltelių česnako
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio „Bio Village“ džiovintų bazilikų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Cukiniją nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite išilgai kuo plonesnėmis juostelėmis. Kiekvieną jų iš abiejų pusių apkepkite aliejuje ir perkelkite ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų riebalų perteklius. Į dubenį dėkite varškę, pilkite graikišką jogurtą, berkite susmulkintus krapus, sutrintas česnako skilteles bei džiovintus bazilikus ir viską išmaišykite iki vientisos masės. Cukinijos juosteles padenkite varškės įdaru, suvyniokite į ritinėlius ir sutvirtinkite mediniu pagaliuku ar dantų krapštuku. Štai ir viskas – galima skanauti!

BE JOKIOS NUODĖMĖS – NAMINIAI VARŠKĖS SŪRELIAI

Paruošimo laikas: 30 min. + šaldymas / 6 porcijos

Jums reikės:

- 400 g liesos varškės
- 1 banano
- 2 v. š. graikiško jogurto
- 50 g kokosų drožlių
- 2 plytelės „Bio Village“ juodojo šokolado
- 5 v. š. BILLA BIO avižų gėrimo

Varškę su jogurtu sutrinkite elektriniu trintuvu iki vientisos masės. Į varškės masę šaukštu įmaišykite kokosų drožles bei šakute sutrintą bananą (galima trinti ir trintuvu, tačiau bus skaniau, jei liks didesnių banano gabalėlių).

Į nedidelį puodą įpilkite avižų gėrimo, sudėkite šokoladą ir vis pamaišydami ištirpinkite jį virš karštų vandens garų. Pasiruoškite skiautę kepimo popieriaus, ištepkite ją puse turimo tirpinto šokolado ir valandai-dviems palikite šaldytuve, kad šokoladas sustingtų. Tuomet šokoladą padenkite varške, ant viršaus užliekite likusį šokoladą ir dar kelias valandas palaikykite šaldytuve. Galiausiai sustingusią masę supjaustykite norimo dydžio gabalėliais ir mėgaukitės gardžiais varškės sūreliais!

Tiesa, galite šaldyti kiekvieną sūrelį atskirai mažesniuose kepimo popieriaus lakštuose, kad sūreliai šokoladu pasidengtų iš visų pusių – darbo daugiau, tačiau galbūt gardžiau?

SKANŪS IR ŠALTI, IR ŠILTI – VARŠKĖS KEPSNELIAI SU GRIKIAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 200 g virtų grikių
- 200 g varškės
- 1 kiaušinio
- 3 v. š. miltų
- žiupsnelio „Bio Village“ česnakų granulių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Šis patiekalas puikiai tinka, kai neturite daug laiko, nes pasigaminti neužtruks, o ir visas procesas paprastas kaip dukart du. Pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas išvirkite grikius, į juos sudėkite varškę, įmuškite kiaušinį, suberkite visus prieskonius ir viską gerai išmaišykite. Paragaukite ir, jei reikia, įdėkite dar šiek tiek druskos. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, rankomis iš varškės ir grikių masės suformuokite kepsnelius ir apkepkite juos iš abiejų pusių, kol susiformuos rusva plutelė. Patiekite kepsnelius su grybų padažu arba grietine, o jei visko iškart nesuvalgysite, drąsiai kramsnokite juos vėliau net ir šaltus. Skonis bus ne ką prastesnis!

GREITAI PARUOŠIAMAS, DAR GREIČIAU SUVALGOMAS – UŽKANDIS SU VARŠKĖS UŽTEPĖLE

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 150 g varškės
- 60 g sūdytos lašišos
- 50 g IKI GOURMET saulėje džiovintų pomidorų su kaparėliais
- 2 v. š. graikiško jogurto
- 2 g smulkintų svogūnų laiškų
- 10 vnt. „Bio Village“ kukurūzų trapučių

Į gilų indą sudėkite varškę, šiek tiek pasmulkintą lašišą bei porą šaukštų jogurto ir viską gerai išmaišykite. Saulėje džiovintus pomidorus su kaparėliais susmulkinkite ir įmaišykite į varškę. Paruoštą užtepėlę tepkite ant kukurūzų trapučių, papuoškite susmulkintais svogūnų laiškais ir skanaukite. Neabejojame, šių gardumynų greitai neliks ant stalo!

Skaniau BŪTI NEBEGALI...

Kas gali būti skaniau rudeniškiems pietums nei ypatingi grybų ir pankolių skoniai karštuose ir šildančiuose patiekaluose? O kas gali būti gardžiau po tokių pietų nei naminis tortas su sezoniniais vaisiais bei traškiais žemės riešutais? Ruduo ir gausios jo gėrybės suteikia mums neribotas galimybes eksperimentuoti virtuvėje, o mūsų siūlomus derinius išbandyti ne tik verta, bet ir būtina!

TORTAS SU OBUOLIAIS IR ŽEMĖS RIEŠUTAIS

Paruošimo laikas: 3 val.

Biskvitui:
- 150 g rupių miltų
- 150 g smulkių miltų
- žiupsnelio druskos
- 1,5 a. š. kepimo miltelių
- 1,5 a. š. valgomosios sodos
- 280 g rudojo cukraus
- 80 g kakavos
- 2 kiaušinių
- 200 ml pieno
- 100 ml saulėgrąžų aliejaus
- 100 ml verdančio vandens
- 2 a. š. vanilės ekstrakto
- 3 nedidelių obuolių
- 2 v. š. žemės riešutų

Žemės riešutų kremui:
- 100 g žemės riešutų sviesto
- 150 g kambario temperatūros kreminio sūrio
- 80 g cukraus pudros
- 200 ml riebios grietinėlės

Šokoladiniam kremui:
- 200 g tamsaus šokolado
- 200 ml plakamosios grietinėlės
- 1 v. š. medaus

Karamelei:
- 100 g cukraus
- 30 g sviesto
- 150 ml plakamosios grietinėlės

Įkaitinkite orkaitę iki 170 °C.
Dubenyje sumaišykite miltus, druską, kepimo miltelius, sodą, cukrų ir kakavą. Kitame dubenyje išplakite kiaušinius, įmaišykite pieną, aliejų bei vanilės ekstraktą. Į drėgnų ingredientų masę pakaitomis įmaišykite šiek tiek sausų ingredientų mišinio, tuomet šiek tiek vandens, vėl sausų ingredientų ir vėl vandens – taip, kol viską sumaišysite į vientisą masę. Viską supilkite į kepimo popieriumi išklotą apvalią 24 cm skersmens formą, pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 40–50 minučių. Iškepusį biskvitą ištraukite iš orkaitės, palaukite, kol atvės, ir padalinkite į 3 dalis, kad gautumėte 3 vienodus biskvito pagrindus.
Žemės riešutų kremas: švariame inde sumaišykite žemės riešutų sviestą, kreminį sūrį ir cukraus pudrą, tada rankomis įmaišykite prieš tai elektriniu plaktuvu išplaktą riebią grietinėlę.
Šokoladinis kremas: puode užvirkite plakamąją grietinėlę ir užpilkite ją ant susmulkintų šokolado gabaliukų. Minutėlę palaukite, kad šokoladas suminkštėtų, tada įdėkite šaukštą medaus ir viską gerai išmaišykite.
Karamelė: kaitindami ant vidutinės kaitros išlydykite cukrų – jis turi švelniai paruduoti. Į ištirpusį cukrų sudėkite sviestą, nukelkite puodą nuo viryklės ir labai atsargiai supilkite pusę plakamosios grietinėlės. Viską išmaišykite iki vientisos masės, tuomet supilkite likusią grietinėlę ir nuolat maišydami dar 2–3 minutes pakaitinkite. Nukelkite karamelę nuo viryklės ir palaukite, kol ji sutirštės.
Ant vieno biskvito lakšto užtepkite pusę paruošto žemės riešutų kremo, ant viršaus dėkite antrą biskvito sluoksnį ir ant šio užtepkite likusį kremą. Viską uždenkite likusiu biskvitu, visą tortą aptepkite šokolado glaistu ir mažiausiai kelias valandas palaikykite šaldytuve. Nuplaukite obuolius, į kiekvieną jų įsmeikite ilgą medinį pagaliuką ar šakelę, apliekite šlakeliu karamelės ir palaukite, kol karamelė šiek tiek sustings. Likusią karamelės masę ant atvėsusio torto užtepkite taip, kad ji nutekėtų torto kraštais. Galiausiai pagardinkite šį gardėsį žemės riešutais ir papuoškite obuoliais.

BISKVITĄ IŠKEPKITE DIENĄ PRIEŠ GAMINANT TORTĄ, SUVYNIOKITE Į FOLIJĄ IR PER NAKTĮ PALAIKYKITE ŠALDYTUVE. TAIP BISKVITAS TAPS STANDESNIS, JĮ SUPJAUSTYTI BUS LENGVIAU IR VISĄ TORTĄ PARUOŠITE GREIČIAU BEI PAPRASČIAU.

„Bio Village" ekologiškas juodasis šokoladas

KUKURŪZŲ KOŠĖ SU GRYBAIS IR AVINŽIRNIAIS

Paruošimo laikas: 20 min./ 4 porcijos

Jums reikės:

- **250 g greitai paruošiamų kukurūzų kruopų**
- **1 l vandens**
- **20 g sviesto**
- **500 g pievagrybių**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio a. š. druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **¼ a. š. maltų raudonųjų paprikų prieskonių**
- **240 g virtų avinžirnių**
- **žiupsnelio maltų ciberžolių**
- **2–3 šakelių šviežių čiobrelių**
- **200 g graikiško jogurto**

Į verdantį vandenį įberkite šaukštelį druskos ir maišydami mediniu šaukštu po truputį supilkite kukurūzų kruopas. Košę, nesustodami maišyti, virkite apie 2–3 minutes. Kai išvirs, įdėkite sviesto, išmaišykite ir uždenkite.

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite supjaustytus pievagrybius ir kepkite, kol nugaruos iš jų išsiskyręs vanduo. Pagardinkite pievagrybius druska, pipirais, maltomis paprikomis ir žiupsneliu šviežių čiobrelių. Viską išmaišykite, dar minutėlę pakepinkite ir perkelkite grybus į lėkštę. Į tą pačią keptuvę suberkite virtus avinžirnius, įberkite druskos, pipirų bei ciberžolių ir, vis pamaišydami, pora minučių pakepinkite juos aukštoje kaitroje.

Keptus grybus su avinžirnias suberkite ant kukurūzų košės, apibarstykite likusiais čiobreliais ir viską patiekite su graikišku jogurtu.

KUKURŪZŲ KOŠĘ GALITE PAGARDINTI 2–3 ŠAUKŠTAIS TARKUOTO PARMEZANO BEI ŽIUPSNELIU SMULKIAI PJAUSTYTOS AITRIOSIOS PAPRIKOS. JEI NORITE, PATIEKALUI GALITE NAUDOTI IR KITOKIUS GRYBUS.

VIŠTIENA SU OBUOLIAIS IR PANKOLIAIS

Paruošimo laikas: 80–90 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **1 kg vištienos šlaunelių**
- **300 g pankolių**
- **400 g obuolių**
- **300 g raudonųjų svogūnų**
- **1½ a. š. druskos**
- **½ a. š. maltų raudonųjų paprikų**
- **½ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **5–6 šalavijų lapelių**
- **50 ml alyvuogių aliejaus**
- **100 ml obuolių sidro acto**
- **2 a. š. garstyčių**

Nedideliame dubenėlyje sumaišykite alyvuogių aliejų, garstyčias ir obuolių sidro actą. Vištieną pasūdykite, apibarstykite pipirais ir maltomis paprikomis, išdėliokite kepimo skardoje, apliekite puse paruošto obuolių sidro acto mišinio ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite vištieną 30 minučių 200 °C temperatūroje.

Nulupkite raudonuosius svogūnus ir supjaustykite juos ketvirčiais. Nuplaukite obuolius bei pankolius ir supjaustykite juos didesniais gabaliukais. Išimkite vištieną iš orkaitės, apverskite ir aplinkui išdėliokite obuolius, svogūnus, šalavijus bei pankolius. Viską apliekite likusiu padažu ir kepkite dar 20–30 minučių.

SKIRTINGI DRUSKOS *atspalviai*

Senovės graikų poetas Homeras ją vadino „dieviškąja substancija“. Prie jūros gyvenusios tautos vaikėsi jos lyg stebuklingo eliksyro, galėjusio paversti turimus žuvų išteklius didžiuliais turtais. Jei pažvelgtume atgal, druskos istorija nosį kutentų raugintų kopūstų, silkės, sūdytos menkės, sūrio, ančiuvių kvapais. Smulkiuose baltuose kristaluose telpa visa pasaulio istorija bei kelionė po visą žemyną. Bet apsistokime ties dabartimi ir panagrinėkime skirtingas druskos rūšis, kilmę ir panaudojimo būdus, kurie privers į šią „dieviškąją substanciją“ pažvelgti nauju žvilgsniu. Ir ne, čia posakis „ta pati panelė, tik kita suknelė“ netinka, nes skirtingos druskos rūšys reiškia ir skirtingas spalvas, ir tekstūras, o svarbiausia – skonius.

MALDONO DRUSKA

Tai Pietų Anglijos Šiaurės jūros pakrantėje išgaunami traškūs druskos kristalai, primenantys snaiges. Ši ypatingų formų druska gaunama natūraliai, pasitelkus saulę ir vėją, išgarinant jūros vandenį. Ji yra mažiau sūri nei įprasta rafinuota druska, išsiskiria skonio grynumu, todėl dažnai pasitelkiama gardinti šaltiems patiekalams.

JUODOJI DRUSKA

Ši druska išgaunama egzotiškosiose Havajų salose, todėl, kaip ir pačios salos, yra vulkaninės kilmės. Juodoji druska turi švelnų, specifinį skonį. Aktyvuotos anglies priemaišos druskai suteikia juodą spalvą, todėl šiais tamsiais kristalais galite ne tik gardinti jau paruoštas salotas, jūros gėrybių ar žuvies patiekalus, bet ir juos papuošti.

FLEUR DE SEL ARBA „DRUSKOS GĖLĖ“

Švelnaus skonio, lengva, išvaizda primenanti trapias, greitai tirpstančias sulipusias snaiges druska išgaunama iš jau minėtos pilkosios druskos. Ši druska lepi kaip gležna gėlelė – ji susidaro tik esant tinkamoms oro sąlygoms: kai sausa, šviečia saulė, pučia švelnus, tolygus vėjelis. Ši druska padeda pabrėžti mėsos, žuvies, daržovių patiekalų ir net desertų skonius.

RAUSVOJI HIMALAJŲ DRUSKA

Tai pati švariausia pasaulyje ir visiškai neapdorojama druska, išgaunama rankomis Himalajų kalnų masyve, dabartinėje Pakistano teritorijoje. Ji pasižymi subtiliu, patiekalo skonius pabrėžiančiu, bet jų neužgožiančiu sūrumu. Savo tekstūra primena rausvus kristalus ir, priešingai nei rafinuota, Himalajų druska naudojama jau paruoštų patiekalų gardinimui.

MĖLYNOJI ARBA PERSIJOS DRUSKA

Tai rečiausia pasaulyje druska, išgaunama Šiaurės Irane. Išskirtinis ir unikalus jos skonis valgant keičiasi iš ryškaus sūrumo į švelnų saldumą. Mėlynosios druskos kristalai atspindi saulės šviesą kaip ledas, o dėl savo retumo ir didelės kainos dažniausiai naudojami patiekalų puošybai.

RAFINUOTA DRUSKA

Tai mums gerai pažįstama smulki, balta, išvalyta nuo įvairiausių priemaišų ir mineralų druska, kasama šachtose, o vėliau apdorojama. Ji neturi ryškaus poskonio, todėl yra plačiai naudojama maisto pagardinimui, konservavimui, rauginimui ar sūdymui. Ant etiketės parašyta „papildyta jodu“? Puiku, jodas būtinas mūsų sveikatai, tačiau visais atvejais druską reikėtų vartoti saikingai, o jodo galite gauti valgydami žuvį, pieno produktus, kiaušinius bei jūros kopūstus.

PILKOJI DRUSKA

Sveiki atvykę į magiškąjį Bretanės regioną Prancūzijoje – būtent čia išgaunama pilkoji druska, kuriai tokią spalvą suteikia pakrantes dengiantis molis. Ji pasižymi kiek klampia, drėgna struktūra, todėl puikiai tinka žuvies patiekalams ar mėsos kepsniams.

RAUDONOJI DRUSKA

Kaip ir juodoji, ji druska išgaunama Havajuose, tik šiai druskai sodriai raudoną ar rudą spalvą suteikia vulkaninės kilmės molis. Švelniai sūriais kristalais tinka gardinti jau paruoštus keptus, sodraus skonio patiekalus. Jei ieškote kontrastų, išbandykite raudonąją druską su juoduoju šokoladu.

RŪKYTA DRUSKA

Ieškantiems neįprastų skonių ir spalvų patiks medžių anglies dūmuose rūkyta jūros druska, kuri gardinamiems patiekalams suteiks rūkytiems gaminiams būdingą poskonį. Idealiai tinka sodraus skonio mėsos troškiniams, kepsniams ir ant grotelių keptiems patiekalams.

SKIRTINGŲ ŠALIŲ *skoniai*

Į Meksiką? O gal į Indiją? O gal visgi Ispaniją? Skrendam! Tiks visur ir net nereikės krautis lagamino ar pirkti bilieto, nes šį rudenį po skirtingų šalių virtuves keliauti galima ir čia, Lietuvoje. IKI kulinarijos meistrai serviruoja skirtingais skoniais, kvapais ir spalvomis iš tolo akį traukiančias naujienas. Sotus ir gardus buritas su kiauliena, paelija su seilę varvinti verčiančiomis jūros gėrybėmis, sotusis Šepardo pyragas... Mmm, tegul už lango šėlsta ruduo, neškit lėkštes čia ir skrendam skanauti kulinarinių naujienų!
Kas, kaip, su kuo valgoma pasakoja IKI kulinarijos vadovė ir maisto ekspertė Vilma Juodkazienė.

Vilma Juodkazienė
IKI kulinarijos vadovė ir maisto ekspertė

VIŠTIENOS KARIS SU RYŽIAIS

Kelkimės į Pietų Aziją, kontrastingąją Indiją. Egzotiškas vištienos karis gaminamas iš šlaunelių mėsos bei ryžių, pagardinamas natūraliu sviestu, grietinėle ir kokosų pienu. Čia tikrų tikriausiai žaižaruoja skoniai, nes rytietišką patiekalo charakterį paryškina išraiškingų skonių raudonojo kario pasta ir imbieras.

ŠEPARDO PYRAGAS

Kas nėra girdėjęs apie šį sotų klasikinį airišką pyragą su puria bulvių koše ir kiaulienos įdaru? Pats tas sotiems pietums ar šeimos vakarienei. Čia rasite daržovių, pomidorų pastos, pikantiško ir malonaus Vorčesterio padažo popuri bei gausią puokštę prieskonių, suteikiančių išraiškingą skonį mėsos įdarui.

BURITAS SU KEPINTA KIAULIENA

Kankuno paplūdimiai, actekų, majų palikimas, kiti egzotiški gamtos turtai – ach, ta spalvingoji Meksika. Pajusti šios šalies skonį padės buritas su kiauliena, pagardinta firminiu IKI įdaru. Grilyje kepta tortilija įdaryta sultinga kiauliena su daržovėmis, pomidorų pasta ir ryškiu Vorčesterio padažu. Ir čia dar ne viskas – nosį pakutens aromatingas įdaras, pagardintas ryžiais, čederio sūriu bei salotomis.

PAELIJA SU VIŠTIENA IR JŪROS GĖRYBĖMIS

Tikra ispaniškos virtuvės pažiba. Turtinga ingredientais, skoniais bei aromatais, paelija gaminama iš vištienos, midijų ir krevečių, virtų daržovių sultinyje. Visos šios gėrybės nuostabiai dera su ryžiais, daržovėmis bei ispaniškomis dešrelėmis. O kur dar žuvies padažas, nukeliantis prie Vidužemio jūros.

FACHITA SU VIŠTIENA IR GVAKAMOLĖS PADAŽU

Ir dar kartą į egzotiškąją Meksiką, nes jei keliauti, tai keliauti toli! Fachitos aromatas iš tolo suvilios ir nieko nuostabaus, nes grilyje kepta tortilija su vištienos filė įdaru, pagardintu paprikomis, svogūnais bei prieskoniais, suteikia visą puokštę burnoje tirpstančių skonių. Viską vainikuoja pikantiškas gvakamolės padažas ir šviežutėlės, gaivios bei traškios gūžinės salotos.

DIDYSIS DEŠRAINIS SU BAVARIŠKO SKONIO DEŠRELE

Keliaukime į dailiais senamiesčiais ir vaizdingomis apylinkėmis garsėjantį Vokietijos regioną Bavariją. Sustokime alaus sostine tituluojamame Miunchene ir sukirskime tikros nuodėmės vertą dešrainį su bavariška dešrele. Šiek tiek aštrumo turinčios garstyčios, gardus pomidorų padažas, marinuoti agurkėliai bei traškūs svogūnėliai... Mmm, seilė tysta vien įsivaizdavus. O kas bus, kai paragausite?

Visuose PAGAMINTA IKI gaminiuose naudojama vištiena be antibiotikų ir ant kraiko laikomų vištų kiaušiniai.

Gaminių ieškokite nuo 09-13.

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

VERŠIENĄ GALITE PAKEISTI ĖRIENA. KAD IR KURIĄ MĖSĄ NAUDOSITE, RINKITĖS SPRANDINĘ ARBA MENTĘ.

CLEVER
saulėgrąžų aliejus

Ruoškite ŠAUKŠTUS

Klasikiniai Europos šalių patiekaliai sušildys bei suteiks jaukumo pojūtį. Būtent to tikimės, kai mus pasitinka trumpesnės dienos ir žvarbūs rudens vakarai. Siūlome išbandyti troškinius, atkeliavusius tiesiai iš airių, prancūzų ir vengrų istorinių virtuvių. Kadaise žmonės juos gamindavo ant atviros laužo liepsnos, ilgainiui minėtų šalių kulinarai ištobulino šiuos rudeniškus šedevrus ir pritaikė juos nūdienos laikmečiui. Taigi, ragaujam?

AIRIŠKAS TROŠKINYS

Paruošimo laikas: 2 val. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 700 g veršienos
- 400 g svogūnų
- 3 česnako skiltelių
- 200 g morkų
- 700 g bulvių
- 2 lauro lapų
- 2–3 šviežių čiobrelių šakelių
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 200 ml tamsaus alaus
- 1 l mėsos sultinio arba vandens
- 1 v. š. sviesto
- 3 v. š. saulėgrąžų aliejaus
- 1 a. š. smulkintų šviežių krapų

Veršieną supjaustykite kąsnio dydžio gabalėliais, svogūnus nulupkite ir susmulkinkite, česnakus išpauskite, morkas nuskuskite ir supjaustykite griežinėliais, bulves taip pat nuskuskite ir supjaustykite didesniais gabalais.

Puode įkaitinkite aliejų, ištirpinkite sviestą, suberkite mėsą ir kepkite, kol ji dailiai apskrus. Iškeptą veršieną perkelkite į lėkštę, o į puodą suberkite svogūnus. Kelias minutes juos pakepinkite, tuomet į puodą vėl sudėkite mėsą, įmeskite lauro lapelius, čiobrelių šakeles, suberkite morkas bei česnakus. Viską pagardinkite druska bei pipirais ir gerai išmaišykite.

Po poros minučių supilkite alų bei sultinį ir troškinkite daržoves apie 45 minutes. Galiausiai suberkite bulves, troškinkite dar 20–30 minučių, kol bulvės ir morkos suminkštės.

Patiekite troškinį papuošę smulkintais krapais.

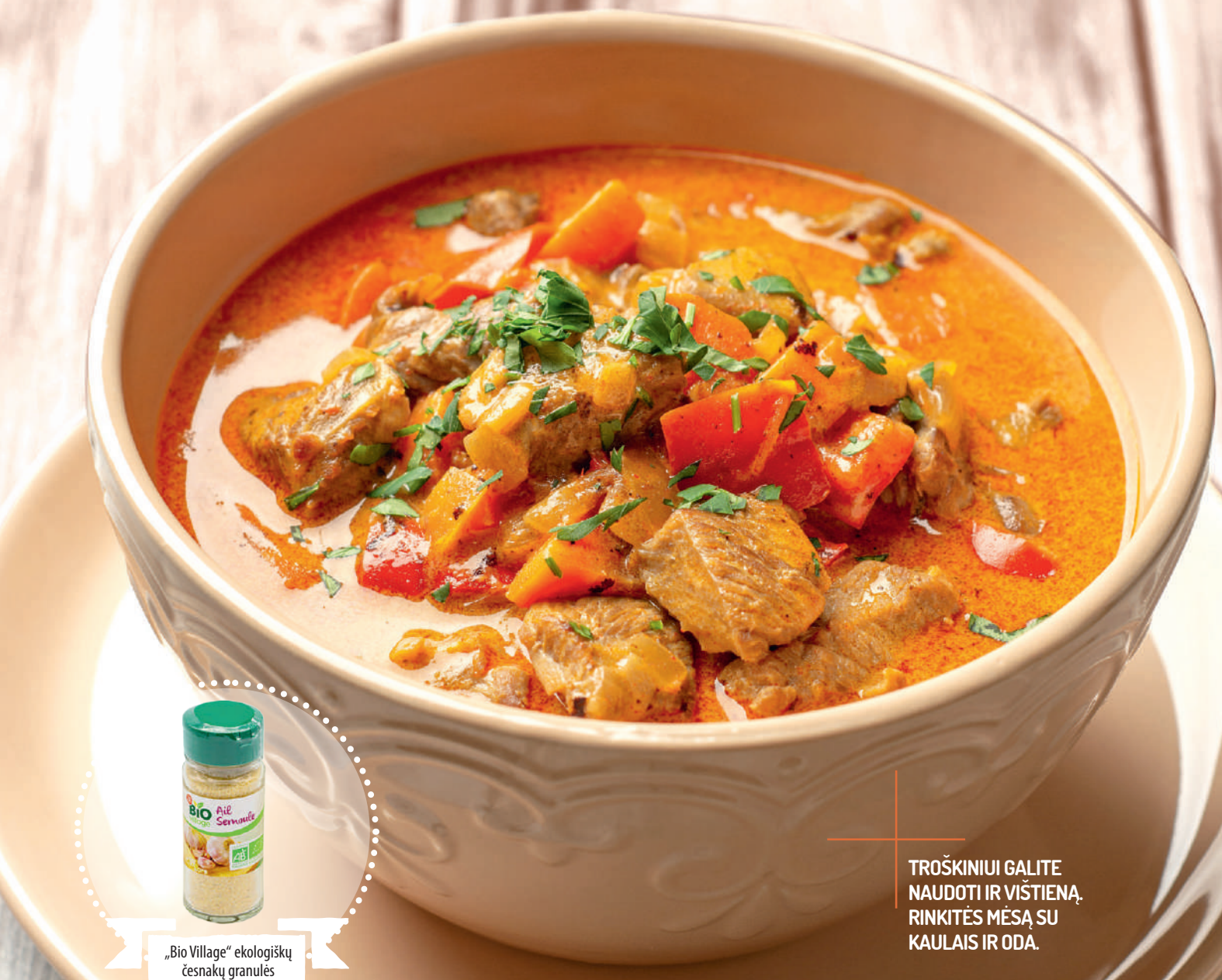
VENGRIŠKAS PAPRIKŲ TROŠKINYS

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg kalakutienos
- 300 g svogūnų
- 2 česnako skiltelių
- 2 a. š. maltų saldžiųjų paprikų
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 350 g saldžiųjų paprikų
- 1 mažos aitriosios paprikos
- 2 a. š. smulkintų šviežių petražolių
- 1–2 v. š. grietinės
- 3 v. š. saulėgrąžų aliejaus
- 500–700 ml vandens

Dideliame negiliame puode įkaitinkite aliejų. Kalakutieną supjaustykite nedideliais gabalėliais, suberkite į puodą ir apkepkite iš kiekvienos pusės maždaug po 5 minutes. Sustumkite mėsą į puodo kraštus, o į vidurį suberkite susmulkintus svogūnus. Kepkite, kol jie suminkštės, tuomet dėkite išspaustus ar susmulkintus česnakus, įberkite druskos, pipirų bei maltų paprikų ir viską išmaišykite. Nuplaukite paprikas, pašalinkite jų sėklytes, saldžiąsias paprikas supjaustykite juostelėmis, aitriąją – nedideliais griežinėliais ir suberkite daržoves į puodą su mėsa. Galiausiai įpilkite vandens, puodą uždenkite ir viską troškinkite ant nedidelės kaitros maždaug 45 minutes. Paruoštą troškinį gardinkite grietine bei šviežiomis petražolėmis.



„Bio Village“ ekologiškų česnakų granulės

TROŠKINIUI GALITE NAUDOTI IR VIŠTIENĄ. RINKITĖS MĖSĄ SU KAULAIS IR ODA.

JAUTIENA KREMINIAME PADAŽE

Paruošimo laikas: 2 val. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 800 g jautienos
- 200 g svogūnų
- 100 g porų
- 150 g morkų
- 200 g pievagrybių
- 200 ml riebios grietinėlės
- 2 v. š. miltų
- 50 g sviesto
- 1 a. š. druskos
- 2 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- 1–1,5 l vandens

Prieskonių ryšulėliui:
- 1 saliero stiebo
- 3–4 šviežių petražolių šakelių
- 2 lauro lapų
- 3–4 šviežių čiobrelių šakelių

IKI sviestas, 82 % rieb.

Daržoves ir grybus švariai nuplaukite. Svogūnus nulupkite, morkas nuskuskite ir supjaustykite griežinėliais, o grybus – skiltelėmis. Kitų daržovių nepjaustykite. Prieskonių ryšulėliui skirtus prieskoninius augalus suvyniokite į drobinį audinį arba suriškite juos kulinariniu siūlu.

Jautieną supjaustykite kąsnio dydžio gabalėliais, sudėkite juos į didelį gilų puodą, užpilkite vandeniu, kad apsemtų ir virkite mėsą ant vidutinės kaitros apie 20 minučių. Susidariusias putas vis nugriebkite šaukštu. Į puodą sudėkite svogūnų galvas, porus, įmeskite prieskoninių augalų ryšulėlį, įberkite druskos, pusvalandį pavirkite, tuomet suberkite morkas, pievagrybius ir virkite dar 30 minučių. Kai mėsa ir daržovės išvirs, į atskirą indą nupilkite likusį skystį.

Nedideliame puode išlydykite sviestą, suberkite miltus ir kelias minutes maišydami pakaitinkite, kol viskas sutirštės. Nukelpkite puodą nuo kaitros, į miltų ir sviesto mišinį supilkite atidėtą mėsos bei daržovių sultinį ir gerai išmaišykite konditerine šluotele. Į padažą supilkite grietinėlę, grąžinkite puodą ant viryklės ir vis pamaišydami virkite dar 10 minučių. Galiausiai padažą pilkite ant mėsos ir daržovių, dar pora minučių viską patroškinkite ir patiekite troškinį, pagardinę šviežiomis pertražolėmis.

Į PADAŽĄ NEPILKITE VISO SULTINIO – NUOLAT MAIŠYDAMI PILKITE JO PO TRUPUTĮ IR STEBĖKITE, KAD PADAŽAS IŠLIKTŲ TIRŠTOS KREMINĖS KONSISTENCIJOS.

Lašas po lašo

„Skystasis auksas" – taip dar Antikos laikais žymus graikų poetas Homeras vadino alyvuogių aliejų, kuris yra bene didžiausia augalinių aliejų pažiba iki pat šių dienų. Dabar augalinių aliejų rūšių yra daugiau nei vietos mūsų šaldytuvų ar spintelių lentynose, todėl svarbu žinoti, kuo jie skiriasi ir kaip juos panaudoti kasdienėse gastronominėse kelionėse.

MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUS

Moliūgai yra nepamainomas rudens patiekalų atributas, o jų sėklos – nuostabaus skonio ir aromato aliejaus šaltinis. Riešutų skonį primenančiu aliejumi gardinkite pikantiškus ir saldžius patiekalus. Šio aliejaus nekaitinkite, nes kylant temperatūrai prarandamos naudingosios savybės.

GRAIKINIŲ RIEŠUTŲ ALIEJUS

Iš kitų išsiskiria maloniu skoniu ir kvapu. Labai tinka gardinti desertams, salotoms bei jau pagamintiems patiekalams. Tiesa, susilaikykite nuo kaitinimo, nes kylant temperatūrai dingsta naudingosios šio aliejaus savybės.

KOKOSŲ ALIEJUS

Išskirtinis savo salsvu, egzotišku aromatu bei skoniu, todėl geriausiai tinka į kompaniją desertams, Azijos patiekalams ar net saldiems kukurūzų spragėsiams. Šis tinkamas ir kaitinimui – kepimui ar gruzdinimui.

KANAPIŲ ALIEJUS

Spaudžiamas jis iš kanapių sėklų ir kaip joks kitas tinka gardinti salotoms, košėms ar kitiems kruopų patiekalams. Tik būkite atidūs – suvartokite aliejų per 1–2 mėnesius ir jokiais būdais nenaudokite kaitinimui.

ALYVUOGIŲ ALIEJUS

Nerafinuotas šalto spaudimo alyvuogių aliejus laikomas vienu vertingiausių, be to, pasižymi intensyviais skoniais – nuo aitrumo, kartumo iki rūgštumo. Aliejaus skonį padiktuoja alyvuogių rūšis, uogų nurinkimo ir paruošimo laikas bei klimatas. Tai bene universaliausias aliejus, kuriuo galima mėgautis vilgant duoną, gardinant salotas, padažus, kepinių tešlą, ruošiant marinatus. Rafinuotas alyvuogių aliejus tinka ir kepimui, tačiau nerafinuoto kepimui naudoti nerekomenduojama.

SĖMENŲ ALIEJUS

Šis aliejus įnoringas – jis netinkamas kepimui ir galioja ribotą laiką. Laikykite jį tamsioje, vėsioje vietoje ir sunaudokite per mėnesį, kitaip aliejus apkars. Sėmenų aliejaus panaudojimo būdų netrūksta: gardinkite raugintus kopūstus, šviežutėles salotas, praturtinkite grybų, daržovių patiekalų bei košių skonį.

SEZAMŲ ALIEJUS

Kaip ir kokosų, šis aliejus pasižymi išskirtiniu aromatu ir skoniu. Dažniausiai naudojamas gaminant Pietryčių Azijos virtuvės patiekalus – salotas, padažus, juo apšlakstomi ir jau pagaminti valgiai. Prieš kaitindami, būtinai perskaitykite informaciją ant pakuotės, nes ne visos sezamų aliejaus rūšys tinka kepimui.

PASIILGUSIEMS EKSPERIMENTŲ – SALOTŲ PADAŽAS SU MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI

Paruošimo laikas: 15 min. / 200 ml padažo

Jums reikės:

- **100 ml moliūgų sėklų aliejaus**
- **2 v. š. baltojo vyno acto**
- **½ žaliosios citrinos sulčių**
- **1 skiltelės česnako**
- **5 g svogūnų laiškų**
- **žiupsnelio džiovintų čiobrelių**
- **žiupsnelio malto kumino**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Česnaką ir svogūnų laiškus susmulkinkite, visus ingredientus sumaišykite, supilkite padažą į sandarų stiklinį indą ir palaikykite šaldytuve mažiausiai pusdienį, kad susimaišytų skoniai. Padažas tobulai tinka žaliosioms salotoms!

TIESIAI IŠ DARŽO – MORKŲ PYRAGAS SU KOKOSŲ ALIEJUMI

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **200 g tarkuotų morkų**
- **2 kiaušinių**
- **100 g rudojo cukraus**
- **130 ml kokosų aliejaus**
- **160 g miltų**
- **50 g lazdynų riešutų**
- **25 g razinų**
- **1 a. š. kepimo miltelių**
- **1 a. š. cinamono**
- **½ a. š. kardamono**

Kiaušinius išplakite su cukrumi, supilkite kokosų aliejų, suberkite tarkuotas morkas ir išmaišykite. Atskirame inde sumaišykite miltus, kepimo miltelius ir visus prieskonius. Į morkų masę įmaišykite sausuosius ingredientus, razinas bei riešutus. Paruoštą masę sudėkite į kepimo formą, išklotą kepimo popieriumi, ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 50 minučių 180 °C temperatūroje. Pyragą patiekite karštą su ledais arba lydytu šokoladu.

- Naudingiausi yra šalto spaudimo, t.y. nerafinuoti, bei nedezedoruoti augaliniai aliejai. Šalto spaudimo būdu išgaunamas aliejus spaudžiamas mechaninėmis priemonėmis, nenaudojant jokių tirpiklių ir, svarbiausia, karščio.
- Kaitinimo metu vyksta šiluminės oksidacijos procesas, kuomet keičiasi ir aliejaus maistinė vertė. Jeigu šildant aliejų pradeda skirtis dūmai, tuojau pat sustabdykite kaitinimą, išvėdinkite patalpą ir išpilkite aliejų. Tai akivaizdūs ženklai, kad aliejus netinkamas kaitinimui.
- Jei po kepimo liko aliejaus, nenaudokite jo pakartotinai. Išimtis – gruzdinimo aliejus, kurį paprastai galima naudoti antrą kartą.
- Rinkitės aliejus mažesniuose, tamsiuose buteliuose, atsižvelgdami į geografinę kilmės nuorodą. Laikykite juos kambario temperatūroje, tamsioje vietoje. Šaldytuve laikomas aliejus tirštėja, susidrumsčia.
- Svarbu aliejų vartoti saikingai ir nepadauginti mitybos racione.

Mechaniniai vandens filtrai

NATŪRALUS
VIDUTINĖS MINERALIZACIJOS VANDUO*

TICHĖ

220 mg/l **Kalcis**
Džiaugiasi dantys

73 mg/l **Magnis**
Laiminga širdis

834 mg/l **Sulfatai**
Linksmas pilvas

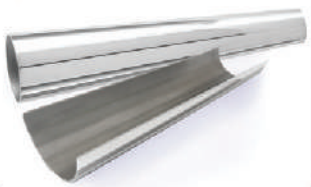
Nerūdijantys maistui skirti plieno vamzdžiai

100
200
300
400
500
600

Vamzdžių, kuriais išgaunamas mineralinis vanduo, skirtumai:

Kiti vandenys – teka įprastais juodo metalo vamzdžiais

TICHĖ teka nerūdijančio plieno vamzdžiais



Po 689 m.
storio žemės sluoksniu

pH 7.6-8
Natūraliai šarminis

*Daugiau informacijos žiūrėti ant etiketės

TICHĖ mineralinio vandens šaltinis

JŪSŲ MAISTO ŽINOVAS

KOKYBIŠKAS MAISTAS – kokybiška mityba

Žinodami, iš kur atkeliauja maistas, kurį tiekiame ant savo namų stalo, galime kur kas geriau suprasti jo daromą įtaką mūsų sveikatai bei kokią maistinę vertę turi pasirinkti produktai. Rinkdamiesi BON VIA prekės ženklo vaisius ir daržoves, galite būti tikri, kad maistas bus ir kokybiškas, ir maistingas.

Užauginti daug naudingų medžiagų turinčius vaisius bei daržoves būtinos tinkamos sąlygos. Todėl IKI ekspertai-agronomai, bendradarbiaudami su augintojais, pasirūpina, kad kiekvienas BON VIA produktas augtų tinkamoje dirvoje bei klimate, kad derlius būtų nurenkamas tinkamu metu, o transportavimo laikas būtų kuo įmanoma trumpesnis. Mūsų misija ir kiekvienos dienos tikslas – pasirūpinti kiekviena detale, kad BON VIA vaisiai ir daržovės, kuriuos įsigyjate IKI parduotuvėse, būtų sultingi, skanūs ir turėtų didžiausią įmanomą maistinę vertę. Taigi, nedvejokite ir šį rudenį stalą nukraukite atsakingų augintojų išpuoselėtomis gėrybėmis, atkeliavusiomis iš įvairiausių saulėtų ir šiltų Europos kampelių.

BON VIA SLYVINIAI POMIDORAI IŠ MAROKO IR ISPANIJOS

Ovalios formos, saldžiai rūgštūs BON VIA slyviniai pomidorai gausūs imunitetą stiprinančio vitamino C – suvalgę vos vieną saujelę pomidoriukų, gausite net 21 % šio vitamino paros normos. Šie slyviniai pomidorai ne tik gardus užkandis, bet ir aukštos kokybės ingredientas salotoms su lengvu kreminiu padažu bei itališka brusketa. Pakepinti ant grotelių ar orkaitėje jie taps neprilygstamo skonio garnyru prie sočių rudeniškų patiekalų.

BON VIA – MAKSIMALI KOKYBĖ IR ŠVIEŽUMAS

- BON VIA produkcija prižiūrima ekspertų nuo sėklos pasodinimo iki derliaus nurinkimo.

- Kiekvieną dieną daugiau nei 50 žemės ūkio inžinierių rūpinasi vaisiais ir daržovėmis laukuose.

- Mūsų augintojai – didžiulę patirtį sukaupę ūkininkai, IKI partneriais tapę tik po kruopščios atrankos.

- Derlius nurenkamas tinkamiausiu metu, kad gėrybės būtų sunokę ir išraiškingo skonio.

- Vaisiai ir daržovės iš laukų atkeliauja tiesiai į IKI parduotuves.

KODĖL VERTA PASITIKĖTI IKI MAISTO EKSPERTAIS

- Vaisius ir daržoves iš ūkių vežame tiesiai į parduotuves – jokių aplinkkelių.

- Bendradarbiaujame tik su patikimais ir patirties turinčiais augintojais ir savo sričių ekspertais.

- Taikome griežtus produktų atrankos kriterijus.

BON VIA CITRINOS IŠ ISPANIJOS IR TURKIJOS

Apsigobusios stora geltona žievele, žalsvai gelsvu minkštimu, sultingos, bet kartu ir traškios bei gausios vitamino C BON VIA citrinos yra nepakeičiamas produktas norint sustiprinti imunitetą. Juolab, kad be jų neįsivaizduojami gardūs salotų padažai ar mėsą minkštinantys marinatai. Tarkuota citrinų žievelė suteiks ypatingų aromatų jūsų desertams, o citrinų sultimis apšlakstytos daržovės ilgiau išlaikys savo spalvą bei šviežumą.

BON VIA KLEMENTINAI IŠ ISPANIJOS

Saldūs, lengvai lupami ir nedaug sėklyčių turintys BON VIA klementinai yra tobulas desertų bei salotų ingredientas. Šių vaisių aromatas suteiks jūsų patiekalams išskirtinių skonio natų. Be to, viename, apie 75 g sveriančiame klementine yra net 40 % reikalingos vitamino C dienos normos ir tik 35 kalorijos!

BON VIA GŪŽINĖS SALOTOS IŠ ISPANIJOS

Tvirtos ir traškios, kupinos vandens ir vitamino K bei mažai kalorijų turinčios BON VIA gūžinės salotos puikiai tinka ir sumuštiniams, ir lavašams, ir salotoms. Jos puikiai dera su obuoliais, kriaušėmis, razinomis bei įvairiausiais riešutais ar sėklomis. Gūžinės salotos kiekvienam kąsniui suteiks nepakartojamą gaivumo pojūtį.

Miltų ATMINTINĖ

Parduotuvių lentynos nuklotos miltais – nuo kvietinių, ruginių ar kukurūzų iki miltų be gliuteno. Visgi net ir paprasčiausių kvietinių miltų yra daugybė rūšių, tad kaip žinoti, kada ir kokius rinktis?

Miltai – labai platus terminas, apimantis gal net daugiau nei „makaronai“. Taip, daugelis žinome, kuo skiriasi kukurūzų ar ruginiai miltai, o kaip dėl kvietinių? Nors kilę iš tų pačių javų, jie skiriasi ne tik pavadinimais, bet ir savo savybėmis. Kad nesutriktumėte regėdami didžiulį asortimentą bei pasirinktumėte jūsų gardumynams pačius tinkamiausius, pateikiame trumpą vadovą po kvietinių miltų pasaulį. Gaminkite tai, ką labiausiai mėgstate, ir išgaukite jums patinkantį skonį bei tekstūrą.

KAIP GAMINAMI KVIETINIAI MILTAI

Iš esmės kvietiniai miltai gaunami smulkiai malant kviečių grūdus. Vis dėlto skirtingoms miltų rūšims malamos skirtingos grūdo dalys. Kvietys susideda iš trijų dalių – sėlenų, sudarančių išorinę grūdų luobelę, endospermo, slypinčio iškart po sėlenomis, ir daigiosios vidinės grūdo dalies. Šios trys dalys taipogi skiriasi maistine sudėtimi: sėlenos turtingos skaidulų ir mineralų, endospermė daug baltymų bei angliavandenių, o daige – riebalų. Būtent šių trijų dalių savybės lemia kvietinių miltų skirtumus.

BALTI MILTAI

Tai geriausiai pažįstami ir dažniausiai vartojami kvietiniai miltai. Jie gaminami malant tik endospermą, todėl tinka ruošti įvairioms tešlos rūšims. Endosperme aptinkama didelė koncentracija baltymų, dalyvaujančių gliuteno formavimesi miltams susilietus su vandeniu. Gliutenas padeda sulaikyti mielių dauginimosi reakcijos metu išskiriamą orą ir taip padeda išlaikyti išminkytos tešlos formą. Taigi, balti miltai yra saugiausias pasirinkimas kepant tiek duoną, tiek picą ar bet kurį kitą kepinį iš mielinės tešlos.

VISŲ GRŪDO DALIŲ KVIETINIAI MILTAI

Kaip diktuoja ir pavadinimas, jie gaminami malant visą kviečio grūdą. Nors, lyginant su baltais miltais, šie turi daugiau maistingųjų medžiagų, iš jų gaminami kepiniai, pavyzdžiui, duona bus intensyvesnio skonio, sunkesnės konsistencijos. Todėl visų grūdo dalių miltai dažnai maišomi su baltais, siekiant puresnės kepinio tekstūros, minkštesnės duonos.

MILTAI KONKRETIEMS KEPINIAMS

Parduotuvių lentynose tikrai esate pastebėję daugybę miltų, skirtų konkretiems kepiniams kepti, tokių kaip miltai duonos ar picos tešlai. Šie specialūs miltai sudėtyje turi daugiau baltymų arba gliuteno, todėl juos naudojant tešla iškyla geriau ir turi daugiau purumą bei minkštumą suteikiančių oro burbuliukų. Kita vertus, miltuose tortams ar saldžiai pyragų tešlai baltymų kaip tik mažiau, kad gardumynai būtų trapesni.

MILTAI BE GLIUTENO

Žmonėms, netoleruojantiems gliuteno, kvietinių miltų geriau nesirinkti. Laimė, esama nemažai alternatyvų, tokių kaip kukurūzų, ryžių, grikių ar sorų miltai. Nors iš jų galima ruošti tešlą tiek duonai, tiek makaronams ar net kai kuriems tortams, rezultatas nebus toks pat kaip naudojant kvietinius miltus. Tokia tešla bus trapios ir gan kietos konsistencijos, todėl rekomenduojama į ją įmaišyti hidrokoloidų, pavyzdžiui, pektino, atliekančio rišamosios medžiagos vaidmenį, kaip gliutenas baltuose miltuose.

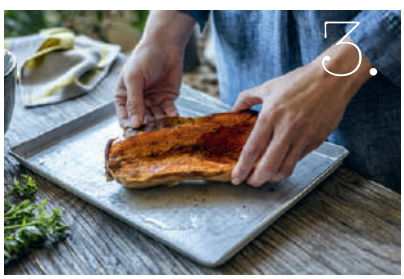
ITALŲ KLASIKA *vienoje lėkštėje*

Galvojate, kad paruošti itališkuosius „gnocchi“ sudėtinga? Tikrai ne! Gal tik procesas kiek ilgokas, tačiau iškart galite pasigaminti daugiau ir užšaldyti, o kai užsimanysite paskanauti šių virtinukų, tereikės juos išvirti.

Tešlai:
- 1 kvapiojo moliūgo (500 g)
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų pipirų mišinio
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 kiaušinio
- 250 g miltų
- 50 g „Grana Padano“ sūrio
- žiupsnelio šviežiai tarkuotų muskatų

1. Perpjaukite moliūgą pusiau ir pašalinkite sėklas.

2. Apibarstykite jį druska bei pipirais, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 200 °C temperatūroje maždaug valandą – kol suminkštės. Palaukite, kol moliūgas atvės.



3. Moliūgą nulupkite ir minkštimą sutrinktite šakute.

4. Supilkite moliūgo tyrę į dubenį, įmuškite kiaušinį, suberkite miltus, tarkuotą sūrį, įberkite malto muskato.

5. Visus ingredientus gerai išmaišykite ir išminkykite tešlą.

6. Tešlą suformuokite į virvelę ir supjaustykite nedideliais gabalėliais. Jei norite, kiekvieno paviršių įspauskite šakute, suformuodami vageles. Išvirkite „gnocchi“ pasūdytame vandenyje.

Pesto padažui:
- 100 g šviežių bazilikų
- 2–3 skiltelių česnako
- 50 g smulkintų migdolų
- 50–80 ml alyvuogių aliejaus
- 50 g tarkuoto „Grana Padano“ arba parmezano sūrio
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Pagardinimui:
- 1–2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 3–4 v. š. tarkuoto „Grana Padano“ sūrio

Pesto padažą sugrūskite grūstuvėje palaipsniui pridėdami po vieną ingredientą. Pradėkite nuo migdolų, tuomet pridėkite bazilikus, česnakus, galiausiai – alyvuogių aliejų. Padažas turėtų gautis kreminės konsistencijos. Į jį įmaišykite tarkuotą sūrį ir pagardinkite prieskoniais. Virtus „gnocchi“ patiekite su naminiu pesto padažu, apibarstykite sūriu, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir skanaukite.

MOLIŪGINIAI „GNOCCHI“ SU PESTO PADAŽU

Paruošimo laikas: 2 val. / 4 porcijos

CLEVER alyvuogių aliejus

UŽŠALDYTI GALITE NE TIK PARUOŠTUS „GNOCCHI“, BET IR MOLIŪGŲ TYRĘ, SUPILSTĘ JĄ Į MAŽESNIUS INDELIUS. TAIP SUTRUMPINSITE VIRTINUKŲ PARUOŠIMO LAIKĄ ATEITYJE. NESUNAUDOTĄ PESTO PADAŽĄ LAIKYKITE ŠALDYTUVE NE ILGIAU NEI 2 SAVAITES.

Duona gerai dienai

„Gardėsio“ BOČIŲ duonos sumuštiniai su keptais grybais ir kreminiu sūriu

GARDŽIAM RUDENIUI

Ingredientai:

2 riekės juodos raikytos „Gardėsio“ BOČIŲ duonos

2 saujos skirtingų rūšių grybų (baravykai, voveraitės, pievagrybiai ar pan.)

1 skiltelė česnako

Tarkuoto mėgstamo sūrio

100 g tepamo kreminio sūrio

20 g kedrinių pinijų arba mėgstamų riešutų

1 v. š. sviesto

Alyvuogių aliejus (pašlakstymui)

Mėgstamų žolelių papuošimui

Druskos / Pipirų / Džiovintų čiobrelių

Paruošimas:

1. Dubenėlyje sumaišome kreminį sūrį su druska, pipirais ir džiovintais čiobreliais.

2. Įkaitiname vidutinio dydžio keptuvę, išlydome sviestą ir dedame smulkintus grybus. Pakepame 4-5 minutes, tuomet dedame smulkintą česnaką, viską gerai išmaišome ir leidžiame pakepti dar kelias minutes, kol grybai gražiai paruduos ir apskrus.

3. Ant skrudintos duonos riekės tepame kreminį sūrį, ant viršaus paskirstome grybus.

4. Sausoje keptuvėje ant nedidelės ugnies paskrudiname riešutus.

5. Sumuštinį puošiame mėgstamomis žolelėmis ir skrudintais riešutais, viršų barstome tarkuotu sūriu, šlakstome alyvuogių aliejumi.

LIETUVOS DUONOS MYLĖTOJŲ PAMĖGTA KLASIKA – „Gardėsio“ BOČIŲ duona

Sodraus skonio, išsiskirianti lengvu ir subtiliu kmynų aromatu. BOČIŲ duonos pagrindas – ruginių ir kvietinių miltų mišinys. Galima įsigyti dviejų dydžių: kepalą ir puselę.

Paragaukite ir BOČIŲ juodos duonos, iškeptos be pridėtinio cukraus, kuri yra puikių maistinių savybių derinys: daug skaidulinių medžiagų ir mažai riebalų.

valgau sveikai ir skaniai

- ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS: SVOGŪNAI
- AUGALINĖ MITYBA
- SUMANIEMS PIRKĖJAMS: CLEVER
- „IKI ŪKIS“ MORKOS – UŽAUGINTOS SU RŪPESČIU
- PATOGUS APSIPIRKIMAS
- RUDENS GĖRYBIŲ TOP 3
- MAŽAI KALORINGI UŽKANDŽIAI
- DARŽOVĖS MODERNIAI: BATATAI
- KODĖL VALGOME GRŪDUS IR KRUOPAS?
- SVEIKESNĖS MITYBOS IŠŠŪKIS
- „IKI SKANAUS!“ VAIKAMS: HELOVINO STALAS

#ATRASKITEMAISTOKOKYBE

Gardžiai

TRAŠKŪS SVOGŪNŲ SLUOKSNIAI

Intensyvus ir iki skausmo pažįstamas svogūnų kvapas daugelį priverčia kaip reikiant paašaroti. Vis dėlto, be šios daržovės neįsivaizduojama daugybė patiekalų, tad mes vis tiek, nors ir apraudodami, bene kasdien uoliai juos pjaustome ir gardiname savo kulinarinius šedevrus.

Svogūnai, kaip ir česnakai bei porai, priklauso amarilinių šeimai. Šios šeimos daržoves sieja aitrumas, tačiau labai skirtingo intensyvumo ir poskonių, todėl verta susipažinti ne tik su naudingosiomis svogūnų savybėmis, bet ir jų rūšimis, skoniais bei gaminimo būdais.

1 ĮVAIROVĖ

Dažniausiai kiekvienų namų virtuvėje pasitaiko geltonieji svogūnai, puikiai tinkantys keptiems ar troškintiems patiekalams, tačiau visame pasaulyje yra daugybė svogūnų rūšių, besiskiriančių tiek dydžiais, tiek spalva, tiek skoniu. Pavyzdžiui, raudonieji svogūnai yra švelnesnio skonio, paprastai naudojami žali, daugiausia salotose, baltieji puikiai tinka įvairiems padažams, saldieji – idealūs svogūnų sriubai. Dar esama perlinių svogūnų, tačiau šviežių įsigyti sunkiau, dažniausiai parduotuvėje juos randame marinuotus ir naudojame salotoms ar picoms.

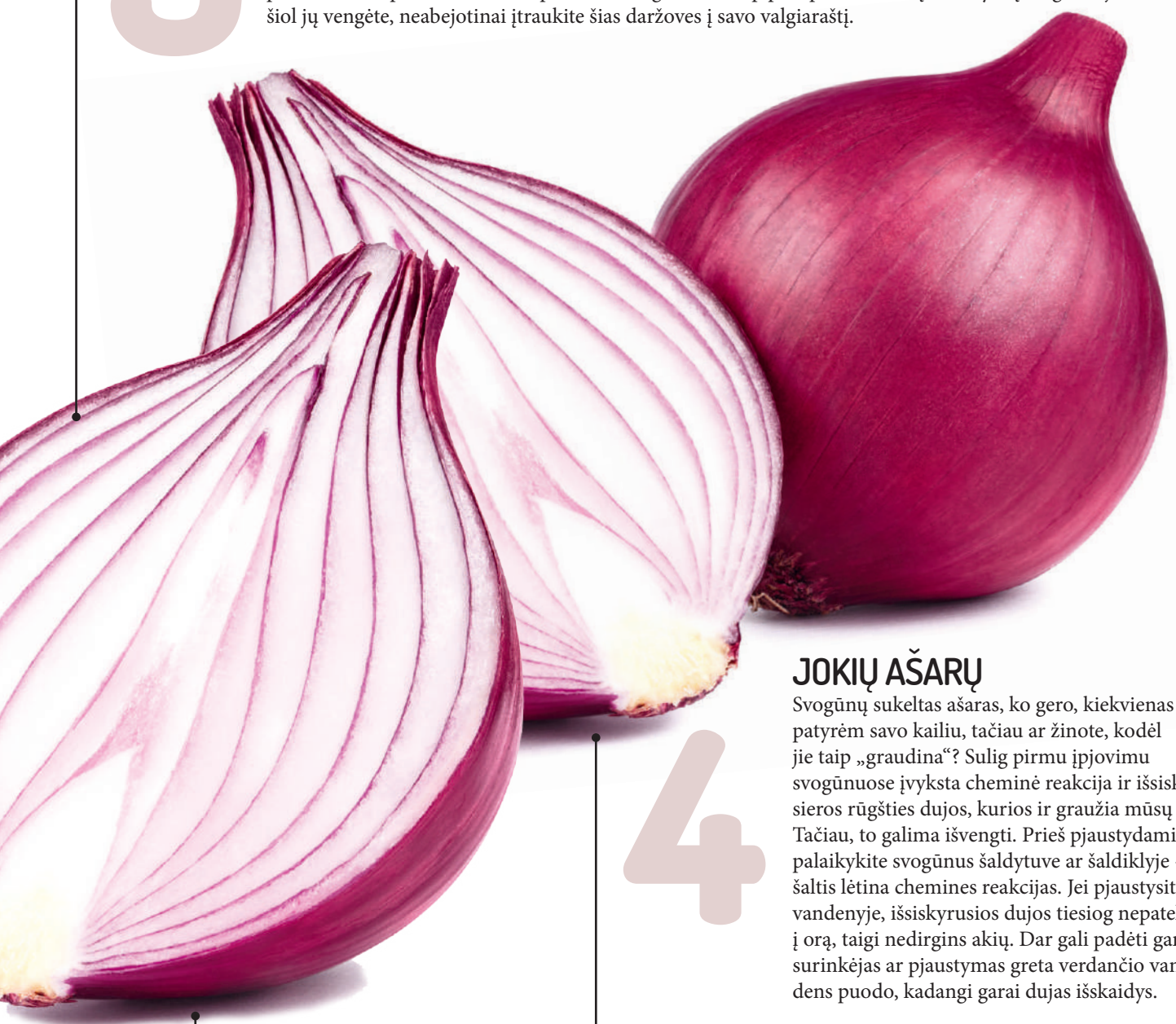
2 PRAKTIŠKAS PATARIMAS

Paprastai pjaustant svogūną suyra jo sluoksniai ir pjaustymas tampa chaotiškas, nepatogus. Norėdami to išvengti, nenupjaukite svogūno šaknies – taip daržovė nesuirs ir pjaustyti bus kur kas paprasčiau.

3

MAISTINGOSIOS MEDŽIAGOS

Svogūno sluoksniuose slypi gausybė maistinių medžiagų. Juose gausu mineralų, vitaminų ir yra ypač vertinami dėl mažo kaloringumo. Vienas vidutinio dydžio svogūnas turi vos 44 kalorijas, tačiau daug vitamino C, B grupės vitaminų, kalio, magnio, geležies, fosforo, taip pat antioksidanto kvercetino, prisidedančio prie imuniteto stiprinimo. Svogūnuose taip pat apstu skaidulų ir baltymų, taigi net jei iki šiol jų vengėte, neabejotinai įtraukite šias daržoves į savo valgiaraštį.



4

JOKIŲ AŠARŲ

Svogūnų sukeltas ašaras, ko gero, kiekvienas patyrėm savo kailiu, tačiau ar žinote, kodėl jie taip „graudina“? Sulig pirmu įpjovimu svogūnuose įvyksta cheminė reakcija ir išsiskiria sieros rūgšties dujos, kurios ir graužia mūsų akis. Tačiau, to galima išvengti. Prieš pjaustydami palaikykite svogūnus šaldytuve ar šaldiklyje – šaltis lėtina chemines reakcijas. Jei pjaustysite vandenyje, išsiskyrusios dujos tiesiog nepateks į orą, taigi nedirgins akių. Dar gali padėti garų surinkėjas ar pjaustymas greta verdančio vandens puodo, kadangi garai dujas išskaidys.

5

PARUOŠIMO BŪDAI

Nors paprastai svogūnus susmulkiname, pakepiname ir įmaišome į kokį troškinį ar rizotą, jų panaudojimo galimybės kur kas platesnės. Kepkite juos orkaitėje ar ant grotelių ir patiekite nepjaustytus kaip garnyrą prie mėsos. Dėkite į šviežius ar verdamus padažus, nepabijokite pagardinti net gvakamolę. Išbandykite svogūnų sriubą, kuri sušildys vėsiomis dienomis, ar išsivirkite svogūnų džemo. Galima viskas, svarbiausia, nebijokite eksperimentuoti ir atrasti.

PRANCŪZIŠKA SVOGŪNŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 600 g saldžiųjų svogūnų
- 50 g sviesto
- 2 šviežių čiobrelių šakelių
- 1 lauro lapo
- 2 skiltelių česnako
- 150 ml baltojo vyno
- 1 l jautienos sultinio
- 1 v. š. miltų
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ½ prancūziško batono
- 150 g tarkuoto ementalio sūrio
- 1 a. š. šviežių rozmarinų

Svogūnus nulupkite ir susmulkinkite. Puode išlydykite sviestą ir pakepinkite svogūnus apie 20 minučių, kol šie suminkštės ir karamelizuosis. Įspauskite 1 česnako skiltelę, įmeskite lauro lapą, čiobrelius, supilkite vyną ir kaitinkite apie 5 minutes. Kai išgaruos alkoholis – garuose turi nebesijausti aitraus kvapo – suberkite miltus, išmaišykite ir po minutės ar dviejų supilkite jautienos sultinį, įberkite druskos ir pipirų. Virkite sriubą dar 20 minučių. Įkaitinkite orkaitę ir nustatykite grilio funkciją. Sriubą išpilstykite į čenakines ar kitus troškinimo indus, apibarstykite tarkuotu sūriu bei rozmarinais ir pakaitinkite orkaitėje, kol išsilydys sūris. Patiekite su skrudintu prancūzišku batonu (galite užtepti šiek tiek sviesto). Skanaus!

MAISTINĖ VERTĖ (520 G):

Energinė vertė: **438,8 kcal /1837,3 kJ**
Baltymai: **19,4 g**
Riebalai: **25,3 g**
Sotieji riebalai: **15,1 g**
Angliavandeniai: **25,4 g**
Cukrūs: **8,1 g**
Skaidulos: **3,7 g**
Druska: **3,2 g**
Kalcis: **433,4 mg/43 % RDA**
Geležis: **3,4 mg/28 % RDA**

RAUDONŲJŲ SVOGŪNŲ DŽEMAS

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg raudonųjų svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 30 ml alyvuogių aliejaus
- 100 g sviesto
- 1 lauro lapo
- žiupsnelio druskos
- ½ a. š. džiovintų arba šviežių čiobrelių
- ¼ a. š. smulkintų šviežių rozmarinų
- ¼ a. š. aitriųjų paprikų dribsnių
- 150 g rudojo cukraus
- 100 ml vyno acto
- 100 ml balzamiko

Svogūnus nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais, česnakus susmulkinkite ar sutrinkite. Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, ištirpinkite sviestą, suberkite svogūnus ir ant didelės kaitros maišydami kepkite apie 5 minutes. Sumažinkite kaitrą, sudėkite česnakus, įmeskite lauro lapą, suberkite druską, rudąjį cukrų, čiobrelius, rozmarinus ir aitriąsias paprikas. Vis pamaišydami, kepkite 30–40 minučių, kol svogūnai suminkštės ir karamelizuosis. Supilkite vyno actą ir balzamiką, išmaišykite ir kaitinkite dar 20–30 minučių, kol viskas pavirs į kreminę masę su svogūnų gabalėliais.
Pašalinkite lauro lapą ir supilkite pagamintą svogūnų džemą į švarų, sterilų stiklainį.

MAISTINĖ VERTĖ (370 G):

Energinė vertė: **505,7 kcal /2117,2 kJ**
Baltymai: **3,3 g**
Riebalai: **26,7 g**
Sotieji riebalai: **13,6 g**
Angliavandeniai: **61,3 g**
Cukrūs: **50,6 g**
Skaidulos: **3,8 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **107,9 mg/11 % RDA**
Geležis: **1,3 mg/11 % RDA**

KARAMELIZUOTAS SVOGŪNŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 90 min. / 4–6 porcijos

Jums reikės:

- 600 g svogūnų
- 50 g sviesto
- 50 g rudojo cukraus
- 3–4 šviežių čiobrelių šakelių
- 3 skiltelių česnako
- 2 v. š. balzamiko
- 100 ml vandens
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 270–300 g sluoksniuotos tešlos

Svogūnus nulupkite ir perpjaukite pusiau, česnakų skilteles padalinkite ketvirčiais. Ant viryklės labai gerai įkaitinkite maždaug 25 cm skersmens keptuvę, išlydykite joje sviestą, suberkite rudąjį cukrų, čiobrelius ir viską išmaišykite. Kai cukrus išsilydys, į keptuvę sudėkite svogūnus (pjūvio puse žemyn), česnakus, supilkite balzamiką ir vandenį, įberkite druskos bei pipirų. Viską išmaišykite, keptuvę uždenkite ir kepkite apie 10 minučių. Kai svogūnai suminkštės, nukelkite dangtį ir leiskite nugaruoti pertekliniam skysčiui.
Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Iš sluoksniuotos tešlos išpjaukite kiek didesnį nei keptuvės skersmuo apskritimą ir užklokite juo keptuvėje besikaramelizuojančius svogūnus. Mediniu šaukštu arba mentele atsargiai prispauskite tešlą ties keptuvės kraštais ir viską pašaukite į orkaitę. Kepkite 20–30 minučių.
Kai pyragas iškeps, dar 15 minučių palikite jį pastovėti kambario temperatūroje, tuomet uždenkite didele lėkšte ir apverskite, kad pyragas liktų lėkštėje įdaru į viršų.

MAISTINĖ VERTĖ (290 G):

Energinė vertė: **624,9 kcal /2616,5 kJ**
Baltymai: **7,8 g**
Riebalai: **38,8 g**
Sotieji riebalai: **10,4 g**
Angliavandeniai: **59,3 g**
Cukrūs: **20 g**
Skaidulos: **4,3 g**
Druska: **2 g**
Kalcis: **90,7 mg/9 % RDA**
Geležis: **3,7 mg/31 % RDA**

Kruopščiai atrenkame BON VIA vaisius ir daržoves, todėl garantuojame:

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

Augalų galia

Norite valgyti ir sveikai, ir skaniai? Tuomet papildykite savo valgiaraštį augalinės kilmės produktais – vaisiais, daržovėmis, uogomis, ankštiniais augalais, riešutais ir sėklomis! Beje, pasak ekspertų, vaisiai ir daržovės atlieka svarbiausią vaidmenį mūsų mityboje. Galbūt todėl jomis ir prasideda, ir baigiasi bene visos mitybos rekomendacijos.

Daugumą vaisių ir daržovių sudaro net 80–90% vandens, dėl to jie mažai kaloringi, padeda palaikyti organizmo hidrataciją bei optimalų svorį. Visiems mums pravartu žinoti, jog ideali dienos vaisių ir daržovių dozė – 5 porcijos. Trys iš jų turėtų atitekti daržovėms, dvi – vaisiams. Be to, rekomenduojama šias gėrybes įtraukti į pagrindinių patiekalų sudėtį.

MATUOKITE DELNU

Kalbant apie porcijas, daugeliui kyla klausimas: „O tai kiek gi yra viena porcija?“ Pirmiausia, svarbu įsidėmėti, kad vaisių ar daržovių porcija – toli gražu netolygi patiekalui. Sudėtingiausia tai, jog priklausomai nuo daržovės ar vaisiaus dydžio, rūšies ir net apdorojimo būdo, skirsis ir porcijos dydis. Pavyzdžiui, daugumos šviežių daržovių porcija sveria apie 200 g, o štai bulvių ar kitų virtų krakmolingų daržovių – iki 100 g. Vaisių porcijos svyruoja nuo 30 g iki 100 g. Džiovintų vaisių porcijos dėl juose esančio didesnio cukraus kiekio mažesnės, o uogų ir stambių, vandeningų vaisių, tokių kaip arbūzai ar melionai – didesnės. Šiuos skaičius verta žinoti ir prisiminti, tačiau pats paprasčiausias būdas pasirinkti tinkamą porcijos dydį – valgyti tiek, kiek telpa į savą delną.

KRAKMOLINGOS GĖRYBĖS – TIK KARTĄ PER DIENĄ

Ne visi vaisiai ir daržovės vienodai vertingi mūsų sveikatai. Žalias lapines daržoves (špinatus, sėjamąsias salotas, kopūstus), morkas, citrusinius vaisius ir uogas valgyti labai sveika, nes jie gausūs beta karoteno, skaidulų, vitamino C, antioksidantų ir mineralų. Kita vertus, daug krakmolo turinčios daržovės ir vaisiai, pavyzdžiui, bulvės, kukurūzai, pupelės ar bananai mūsų sveikatai teikia mažiau naudos, tad vertėtų apsiriboti tik viena jų porcija per dieną.

IŠSAUGOKIME MAISTINĘ VERTĘ

Tam, kad iš vaisių ir daržovių pasisavintume didžiausią įmanomą naudingų medžiagų kiekį, geriausia juos valgyti šviežius. Išimtis – vitaminas A, nes jo įsisavinimui reikalingi riebalai, taigi rekomenduojama šio vitamino turinčias gėrybes apdoroti termiškai. Daug naudingų maistinių medžiagų – cinko, magnio, mangano, seleno, nesočiųjų riebalų rūgščių – turi ir kiti augaliniai produktai, tokie kaip žemės riešutai, migdolai, lazdyno riešutai, saulėgrąžų ar moliūgų sėklos. Deja, su riešutais ir sėklomis reikia būti atsargiems, kadangi jų lengva padauginti.

NEPERSISTENKITE SU RIEŠUTAIS

Riešutai gali atrodyti kaip tobulas užkandis, tačiau neapsirikite – jų rekomenduojama suvalgyti vos 30 g per dieną! Riešutuose gausu organizmui būtinų nesočiųjų riebalų, kurie suteikia daug energinės vertės, tačiau per didelis jų kiekis gali lemti kūno svorio augimą.

Nesočiųjų riebalų rūgščių, daug mineralų bei skaidulų turi ir linų sėmenys, ispaninio šalavijo ar sezamų sėklos, tačiau jas lengviau tiksliai normuoti ir išvengti papildomų kalorijų. Įmaišykite šių sėklų į bet kurį ruošiamą patiekalą ir suteikite jiems daugiau maistinės vertės.

JEI NORITE PRATURTINTI SRIUBOS SKONĮ, PRIEŠ PATIEKDAMI ĮSPAUSKITE 1 V. Š. CITRINŲ SULČIŲ.

„Bio Village“ ekologiškas pomidorų minkštimas

BOLIVINIŲ BALANDŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 100 g svogūnų
- 100 g morkų
- 2 skiltelių česnako
- 1 saujos šviežių špinatų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- ½ a. š. džiovintų raudonėlių
- 200 ml luptų pomidorų savo sultyse
- 70 g bolivinių balandų
- 800 ml daržovių sultinio
- 1 a. š. druskos

Nuskuskite ir kubeliais supjaustykite morkas, pasmulkinkite pomidorus ir smulkiai supjaustykite svogūnus. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų ir porą minučių pakepinkite svogūnus. Įspauskite česnakus, suberkite morkas, pomidorus, pagardinkite raudonėliais ir maišydami viską troškinkite apie 5 minutes. Po tekančiu vandeniu nuplaukite bolivines balandas, suberkite jas į puodą su daržovėmis ir užpilkite sultiniu. Kai sriuba užvirs, sudėkite pasmulkintus špinatų lapus ir virkite dar 15 minučių, kol visos daržovės suminkštės.

MAISTINĖ VERTĖ (370 G):

Energinė vertė: **178,7 kcal /748,3 kJ**
Baltymai: **4,8 g**
Riebalai: **8,3 g**
Sotieji riebalai: **1,2 g**
Angliavandeniai: **18,9 g**
Cukrūs: **6,7 g**
Skaidulos: **4,2 g**
Druska: **3,2 g**
Kalcis: **80,4 mg/8 % RPN**
Geležis: **2,2 mg/18 % RPN**

KEPTOS DARŽOVĖS SU BULVIŲ KOŠE

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g bulvių
- 1 v. š. sviesto
- ½ a. š. druskos
- 150 ml pieno
- 200 g briuselinių kopūstų
- 200 g burokėlių
- 150 g morkų
- 150 g salierų
- 2 skiltelių česnako
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- žiupsnelio maltų aitriųjų paprikų
- 5–6 šviežių čiobrelių šakelių
- 1 laiškinio svogūno

Bulves nulupkite, supjaustykite kubeliais ir išvirkite nesūdytame vandenyje. Vandenį nupilkite, bulves sutrinkite rankiniu ar elektriniu trintuvu iki vientisos masės. Įberkite druskos, įdėkite sviesto, įpilkite pieno ir viską gerai išmaišykite. Pieno kiekį reguliuokite pagal norimą bulvių košės tirštumą.

Burokėlius nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais, nuo briuselinių kopūstų nuskabykite viršutinius lapelius, nuluptas morkas ir salierus supjaustykite kuo smulkesniais gabalėliais ir viską suberkite į gilią kepimo formą. Taip pat suberkite smulkintus česnakus, apšlakstykite daržoves alyvuogių aliejumi, apibarstykite druska, pipirais bei aitriąja paprika. Viską išmaišykite, uždenkite kepimo folija ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C. Kepkite 20 minučių, tuomet nuimkite foliją, ant daržovių sudėkite čiobrelių šakeles ir kepkite dar 5–10 minučių.

Iškepusias daržoves pagardinkite svogūnų laiškais ir patiekite su bulvių koše.

MAISTINĖ VERTĖ (355 G):

Energinė vertė: **278,5 kcal/1165,9 kJ**
Baltymai: **6,4 g**
Riebalai: **11 g**
Sotieji riebalai: **3,3 g**
Angliavandeniai: **34,9 g**
Cukrūs: **10,6 g**
Skaidulos: **6,7 g**
Druska: **2,5 g**
Kalcis: **112,9 mg/11 % RPN**
Geležis: **2 mg/17 % RPN**

JEI NORITE RYŠKESNIO AROMATO BEI GAIVUMO, Į BULVIŲ KOŠĘ ĮMAIŠYKITE 1 V. Š. TARKUOTŲ KRIENŲ.

GRAŽGARSČIŲ SALOTOS SU MANDARINAIS, APELSINAIS IR MIGDOLAIS

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 100 g gražgarsčių
- 150 g apelsinų
- 150 g mandarinų
- 2 v. š. migdolų
- 2 v. š. pupelių daigų

Padažui:
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. garstyčių
- 2 v. š. apelsinų sulčių

Apelsinus ir mandarinus nuplaukite ir nulupkite kiekvieną skiltelę, kad liktų tik minkštoji dalis be odelės. Peiliu ar grūstuvėje sutraiškykite migdolus. Gražgarstes nuplaukite, nusausinkite ir sudėkite į salotinę. Ant gražgarsčių suberkite citrusinių vaisių minkštimą, migdolus bei pupelių daigus. Visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į stiklainį, užsukitę jį ir stipriai pakratykite, kad viskas susimaišytų. Padažą pilkite ant salotų, išmaišykite ir skanaukite.

ŠIOSE SALOTOSE PUIKIAI TIKS IR PLONOMIS LAZDELĖMIS SUPJAUSTYTI OBUOLIAI, O MIGDOLUS GALIMA PAKEISTI GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS, JEI ŠIUOS MĖGSTATE LABIAU. SALOTOS BUS SKANIOS IR BE PUPELIŲ DAIGŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (120 G):

Energinė vertė: **129 kcal/540 kJ**
Baltymai: **2,3 g**
Riebalai: **9 g**
Sotieji riebalai: **1,1 g**
Angliavandeniai: **9,4 g**
Cukrūs: **8,7 g**
Skaidulos: **2,5 g**
Druska: **0,1 g**
Kalcis: **80,3 mg/8 % RPN**
Geležis: **0,7 mg/6 % RPN**

IKI GOURMET Dižono garstyčios

clever

Sumaniems PIRKĖJAMS

„Clever“ – tai idealiai subalansuoti produktai kiekvienai šeimai, išsiskiriantys aukšta kokybe už itin gerą kainą. Nuo pat prekės ženklo atsiradimo tarptautinį pripažinimą pelnęs „Clever“ asortimentas smarkiai išsiplėtė ir šiandien siekia beveik 200 skirtingų produktų. Tikime, kad subalansuoti skoniai ir kokybiška maisto produktų sudėtis atlieps kiekvieno poreikius ir gyvenimo būdą.

KODĖL CLEVER?

- Produktų kokybė atitinka aukščiausius vidinės ir išorinės kontrolės standartus
- Produktų ingredientai atkeliauja tik iš patikimų augintojų
- Aukšta kokybė už gerą kainą
- Šeimos biudžetą taupantys maisto ir buities produktai visai šeimai
- Skonių įvairovė pagal kiekvieno pomėgius
- Platus asortimentas

KREMINĖ LĘŠIŲ IR ŽIRNIŲ SRIUBA SU ŠONINE

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 100 g rūkytos šoninės
- 80 g svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 60 g morkų
- 60 g salierų
- 1 a. š. maltų raudonųjų paprikų
- 150 g „Clever“ konservuotų žaliųjų žirnelių
- 200 g „Clever“ konservuotų lęšių
- 1 l daržovių sultinio
- ¼ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 1 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- 1–2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 4 mėgstamos duonos riekelių

Supjaustykite šoninę mažesniais gabalėliais. Nulupkite ir susmulkinkite daržoves: svogūnus, morkas, salierus bei česnaką. Puode įkaitinkite šaukštą alyvuogių aliejaus, pakepinkite šoninę ir perkelkite ją ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalų perteklių. Į puodą su iš šoninės išsiskyrusiais riebalais suberkite svogūnus ir porą minučių juos pakepinkite. Suberkite česnaką, morkas, salierus, dar porą minučių pakepinkite, tuomet suberkite maltas paprikas, žirnius ir lęšius. Viską užpilkite daržovių sultiniu, sumažinkite kaitrą ir virkite 15–20 minučių. Pagardinkite sriubą pipirais ir druska (prieš sūdant, paragaukite – jei sultinys pakankamai sūrus, druskos gali ir nereikėti). Viską sutrinkite elektriniu trintuvu iki vientisos, kreminės masės ir patiekite su petražolėmis, skrudinta šonine bei mėgstamos duonos riekelėmis.

MAISTINĖ VERTĖ (415 G):

Energinė vertė: **264,3 kcal/1106,7 kJ**
Baltymai: **16 g**
Riebalai: **12,6 g**
Sotieji riebalai: **3,6 g**
Angliavandeniai: **17 g**
Cukrūs: **5,3 g**
Skaidulos: **5,6 g**
Druska: **3,4 g**
Kalcis: **46 mg/5 % RPN**
Geležis: **2,9 mg/24 % RPN**

PRIEŠ SUTRINDAMI, GALITE ĮDĖTI PORĄ ŠAUKŠTŲ KREMINIO SŪRIO, KAD SRIUBA BŪTŲ TIRŠTESNĖ.

CLEVER žalieji žirneliai

AVIŽINĖ KOŠĖ SU KEPTU KIAUŠINIU, LAIŠKINIAIS SVOGŪNAIS IR MOLIŪGŲ SĖKLOMIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **120 g „Clever“ avižinių dribsnių**
- **400 ml vandens**
- **40 g tarkuoto parmezano**
- **1 a. š. „Clever“ sviesto**
- **¼ a. š. druskos**
- **50 g laiškinių svogūnų**
- **2 v. š. „Clever“ moliūgų sėklų**
- **2 „Clever“ kiaušinių**

Puode užvirkite 300 ml vandens, suberkite avižas, įberkite druskos ir virkite apie 7 minutes, kol košė sutirštės. Nukelkite puodą nuo viryklės ir į avižas įmaišykite sūrį bei sviestą.

Keptuvėje įkaitinkite 4–5 šaukštus vandens, įmuškite kiaušinius ir kepkite juos 2–3 minutes, tuomet supilkite likusį vandenį ir kepkite-virkite dar kelias minutes, kol trynys taps jūsų mėgstamo kietumo.

Avižų košę patiekite dubenėliuose, ant viršaus įkomponuokite po keptą kiaušinį ir apibarstykite susmulkintais laiškiniais svogūnais bei gvildentomis moliūgų sėklomis.

MAISTINĖ VERTĖ (290 G):

Energinė vertė: **371,2 kcal/1554,1 kJ**
Baltymai: **17,5 g**
Riebalai: **14,5 g**
Sotieji riebalai: **5,7 g**
Angliavandeniai: **36,7 g**
Cukrūs: **2,3 g**
Skaidulos: **7 g**
Druska: **1,4 g**
Kalcis: **290,3 mg/29 % RPN**
Geležis: **3,4 mg/28 % RPN**

CLEVER sviestas

KOŠĘ GALITE PATIEKTI IR SU ĮPRASTU BŪDU VIRTU KIAUŠINIU.

MAKARONAI „ALFREDO“

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 400 g fetučinių
- ½ a. š. druskos
- 80 g „Clever“ sviesto
- 2 skiltelių česnako
- 200 ml plakamosios grietinėlės
- 150 ml tarkuoto parmezano
- 200 ml makaronų nuoviro
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 2 v. š. smulkintų šviežių petražolių

Pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas pasūdytame vandenyje išvirkite makaronus. Makaronams išvirus, vandenį nupilkite į kitą indą, neišpilkite.
Didelėje, gilioje keptuvėje ant silpnos kaitros išlydykite sviestą, įspauskite česnakus ir, jiems paskleidus malonų aromatą, supilkite grietinėlę. Nuolat maišydami po truputį berkite sūrį ir toliau maišykite, kol sūris išsilydys. Kai padažas sutirštės, į keptuvę sudėkite virtus fetučinius, įpilkite šiek tiek makaronų nuoviro ir maišykite, kol padažas tolygiai padengs visus makaronus. Patiekite pagardinę pipirais – geriausia šviežiai maltais – bei smulkintomis petražolėmis.

MAISTINĖ VERTĖ (330 G):

Energinė vertė: **962,4 kcal/4029,3 kJ**
Baltymai: **29,1 g**
Riebalai: **58,9 g**
Sotieji riebalai: **36,4 g**
Angliavandeniai: **75,7 g**
Cukrūs: **6,7 g**
Skaidulos: **3,3 g**
Druska: **1,4 g**
Kalcis: **540 mg/5,4 % RPN**
Geležis: **1,8 mg/15 % RPN**

CLEVER grietinėlė

JEI NORITE SUBTILESNIO SKONIO, Į PADAŽĄ ĮBERKITE ŽIUPSNELĘ MALTŲ MUSKATŲ.

TIKROS MORKOS IŠ „Tikro ūkio“

Kokios turi būti morkos? Oranžiniais skruostais pasidabinusios. Traškios. Sultingos. Pilnos vitaminų. Tokios, kurių norisi ir mažiems, ir dideliems. Tikros morkos. Tad šįkart tinklaraštininkė, tvaraus ir lėtesnio gyvenimo propaguotoja bei 3 vaikų mama Amelija lankėsi pas „Tikro ūkio“ įkūrėją – ūkininką Virgilijų Kuprevičių. Amelija dalijasi savo įspūdžiais apie „morkų karalystę“, iš kurios morkos atkeliauja ir į IKI parduotuves.

Man, 3 vaikų mamai ir žmonai, besirūpinančiai šeimos ir savo sveikesne bei švaresne mityba, daržovės yra pats svarbiausias maistas kasdieniame racione. Jas renkantis man svarbiausia šviežumas ir, žinoma, kaip ir kur jos buvo užaugintos. Savaime suprantama, kad mieliausiai valgau savo augintas daržoves, nes ragauti ką tik išrautą morką yra didelis malonumas – kvapas ir skonis nenusakomi, o kur dar pasididžiavimo savimi jausmas! Tačiau savo išaugintų šviežių daržovių turiu tik vasaros bei ankstyvo rudens metu ir kol kas neužsiauginu jų tiek, kad su šeima galėtume mėgautis morkomis ir kitais metų laikais. Na, o kai savo daržovių neturiu, dažniausiai perku jas prekybos centre IKI, nes taip ir greičiau, ir patogiau, o ir daržovių kokybė čia pateisina mano lūkesčius.

Na, o morkos – tikros karalienės, nes jos auginamos Lietuvoje, todėl sąlyginai trumpa tiekimo grandinė leidžia užtikrinti morkų šviežumą, skonį bei visų naudingų maistinių savybių išlaikymą. Daugiausia morkose yra beta karoteno, iš kurio mūsų organizme pasigamina vitamino A. Kuo jis naudingas? Jis dar vadinamas augimo ir jaunystės vitaminu. Tad morkos mažiesiems padės užaugti, o suaugusiesiems – ilgiau išlikti jauniems. O kur dar B grupės vitaminai, C, E, K, baltymai, mineralinės medžiagos – kalcis, fosforas, geležis.

Kas mane skatina rinktis šias lietuviškas daržoves? Ogi neišdildoma patirtis svečiuojantis pas ūkininkus! Vasarą aplankiau ne vieną IKI ŪKIS prekės ženklo daržovių augintoją. Viena įsimintiniausių kelionių buvo į Kėdainius pas morkų augintoją Virgilijų, kuris man aprodė didžiulius morkų laukus ir įdomiai papasakojo apie visą ilgą procesą: nuo ko prasideda mažytės sėklytės pasėjimas, mažų augalėlių lepinimas ir galiausiai – traškių, sultingų ir vitaminais trykštančių morkų kelionė ant mūsų daržovių stalo.

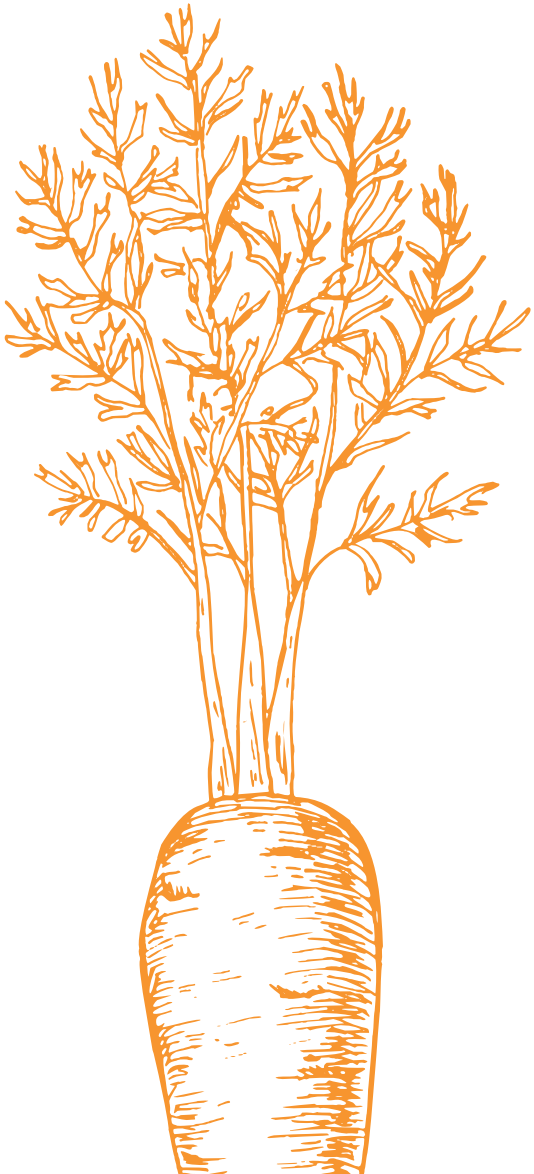
Man pačiai labai patinka, kaip aš sakau, raustis po žemę, sodinti, auginti, puoselėti auginamas daržoves ir kitus augalus, o čia – tikras šios srities žinovas, per metus užauginantis – nepatikėsite – net 100 milijonų morkų! Atėjusi į IKI ir rinkdamasi šviežutėles morkas, visada prisimenu Virgilijų ir jo ūkį. Kiek daug rūpesčio, meilės ir atsidavimo reikalauja šis darbas, kol morkos pasiekia mūsų stalą! Todėl itin vertinu daržoves ir net ilgiau jų nesunaudojusi stengiuosi jas išsaugoti šviežias bei nešvaistyti. Smalsu, kaip?

Morkos, neturinčios apsauginės žievelės, labai greitai sudžius, jei bus laikomos kambario temperatūroje niekuo neuždengtos. Kadangi drėgmė iš morkų išgaruoja labai greitai, norėdama jas apsaugoti nuo gedimo, dedu į silikoninį ar plastikinį maišelį ir laikau šaldytuve. Dar vienas puikus būdas, kuris net ir vos pavytusias morkas atgaivins ir grąžins jų traškumą, yra pamerkti morkas į vandenį ir įdėti į šaldytuvą. Kita gudrybė, kurią praktikuoju ir kuri pasiteisina visai mūsų šeimai – supjaustau morkas lazdelėmis, pamerkiu į permatomą stiklinį indą ir padedu šaldytuvo priekinėje dalyje, kad, vos pravėrus dureles, iškart norėtųsi čiupti ir sukirsti gardžią morkytę!

Tikriausiai įdomu, ką gaminu iš šių puikių ir gardžių daržovių? Man morkos yra labai universali daržovė, nes jas skanu valgyti virtas, keptas, šviežias, troškintas. Iš morkų gaminu įvairias salotas: tiek visų žinomas su česnakais ir majonezu, kurio dalį keičiu graikišku jogurtu, tiek korėjietiškas morkas su actu, česnaku ir kitais prieskoniais, tiek indiškas morkų salotas su kuminais ir kalendromis ar „coleslaw“ – kopūstų ir morkų salotas su kreminiu padažu. Skirtingos morkų variacijos padeda įtikti net vaikams, kurie gardžiai triauškia žalias morkas ir iš jų pagamintus patiekalus, net ausys linksta!

iki ŪKIS
IŠSKIRTINAI LIETUVIŠKAS

„Atėjusi į IKI ir rinkdamasi šviežutėles morkas, visada prisimenu Virgilijų ir jo ūkį. Kiek daug rūpesčio, meilės ir atsidavimo reikalauja šis darbas, kol morkos pasiekia mūsų stalą!“



VISKAS, KO REIKIA PATOGIAM *apsipirkimui*

Visada švieži, išpuoselėti, prižiūrėti, užauginti atsakingai ir su meile – tokie produktai jūsų laukia IKI parduotuvių lentynose.

Juk taip svarbu, kad tai, ką valgome, būtų šviežia ir kokybiška. Ir taip gera žinoti, kad produktai, kuriuos perkame, atkeliauja iš patikimų rankų. Ne mažiau svarbu, kad mūsų pirkinių krepšelyje nugultų kokybiški ingredientai, iš kurių gimtų gardūs ir maistingi patiekalai. Mes žinome ir suprantame, štai kodėl IKI parduotuvėse teikiame ypatingą dėmesį kokybei, ypač vaisiams ir daržovėms. Kiekvienas jų atkeliauja iš ypatingų ūkių, kuriuose šviežios gėrybės auginamos su begaliniu rūpesčiu bei akyla priežiūra.

REIKŠMINGI PRIVALUMAI

IKI parduotuvėse kasdien rasite daugybę kokybiškų produktų, kuriuos visada įsigysite už gerą kainą. Na, o IKI lojalumo kortelių savininkų laukia specialūs kassavaitiniai pasiūlymai, nuolaidos gimtadienio proga, akcijos prekių grupėms bei prekių ženklams ir daug kitų privalumų. Taigi, čia kiekvienas ras tai, ką mėgsta, o svarbiausia, labai patraukliomis kainomis. Ypač su IKI lojalumo kortele.

Su kortele pigiau

UŽAUGINTA LYG NAMUOSE

Ne paslaptis, kad skaniausias yra tas maistas, kurį užsiauginame patys. Vis dėlto, tikrai ne kiekvienas turime tiek laiko ir galimybių, todėl mes pasirūpiname, kad į IKI parduotuves didelė dalis vaisių, daržovių, mėsos ir kitų produktų atkeliautų iš vietinių ūkių, ir tik tokių, kuriuose viskas auginama lyg sau. Juk iš Lietuvos laukų gėrybės kur kas greičiau atsiduria jūsų lėkštėje, taigi yra šviežesnės ir mielesnės tiek gomuriui, tiek širdžiai.

NEPRIEKAIŠTINGA KOKYBĖ

Ar žinote, kas sieja šviežumą, vietinę produkciją ir platų pasirinkimą? Tikrai taip, tai – kokybė. Mes skiriame didžiulius resursus, kad IKI prekių ženklai atitiktų aukščiausius kokybės standartus. Viskas prasideda ūkyje nuo mažiausios sėklytės, o pasibaigia jūsų lėkštėje. Ir visame šiame kelyje mūsų pagrindinė misija ir tikslas – nuosekliai ir atsakingai rūpintis kiekviena daržove, kiekvienu vaisiumi, kiekvienu mėsos gabalėliu, kad į jūsų rankas patekęs produktas būtų vertas net pačių išrankiausių dėmesio.

VISADA ŠVIEŽIA

Kai užeinate į IKI vaisių ir daržovių skyrių, prieš jūsų akis atsiveria daugybė lentynų su itin plačiu pasirinkimu. Tačiau svarbiausia, kad kiekviena gėrybė iš viso to plataus pasirinkimo yra šviežia! Mes stengiamės, kad kiekvienas produktas į parduotuves iš ūkių atvyktų per trumpiausią įmanomą laiką, kad vaisiai ir daržovės išlaikytų savo ryškų skonį, tvirtą formą ir, žinoma, naudingąsias maistines savybes. Taigi, mūsų tikslas yra, kad kiekvienas pietų ar vakarienės patiekalas bus pagamintas tik iš šviežių ingredientų.

IKI RŪPI

Mums rūpi mūsų klientai, mums rūpi produktų kokybė, mums rūpi maloni apsipirkimo patirtis. Tačiau be viso to, mums rūpi ir mūsų aplinka, kurioje gyvename. Norėdami prisidėti prie gamtos saugojimo, kviečiame ir jus parduotuvėse įsigyti ne plastikinius, o perdirbtus, popierinius maišelius savo prekėms. Galite galvoti, kad vienas maišelis nieko nepakeis, tačiau tiesa ta, jog kiekvienas maišelis yra svarbus ir turi didelę įtaką mus supančiai gamtai. Taigi, jei dar to nepadarėte, nepabijokite minimaliai pakeisti savo apsipirkimo įpročius ir kartu su mumis prisidėkite prie žalesnės mūsų visų ateities.

IKI PREKIŲ ŽENKLAI

Mes norime, kad kiekvienas iš jūsų galėtumėte mėgautis geru ir kokybišku maistu. Štai kodėl sukūrėme visą aibę prekių ženklų, iš kurių sau tinkamus produktus išsirinks kiekvienas. Čia kokybiškų produktų atras ir norintys sutaupyti, ir valgantys tik ekologišką maistą, ir ieškantys greitų užkandžių, ir gurmaniškų skonių mėgėjai. Juk esame tam, kam patenkintume visų poreikius, kad ir kokie jie bebūtų.

PREKIŲ ŽENKLAI, VERTI PASITIKĖJIMO

Aukštos kokybės produktai už gerą kainą.

Mažos kainos standartas.

Kokybiški produktai iš ekologiškų ūkių.

IKI GOURMET
Išskirtinė kokybė ir originalūs skoniai.

Pagaminta IKI
Švieži gaminiai čia ir dabar.

BON VIA
Šviežumo keliu atvykstantys vaisiai ir daržovės.

NOS RÉGIONS ONT DU TALENT
Prancūzijos skonių etalonas.

RUDENS GĖRYBIŲ Top 3

Išskirti daugiausia dėmesio vertas gėrybes iš tokio gausaus rudens derliaus yra nelengva užduotis. Visgi mes pabandėme šią misiją įveikti ir išrinkome pačias vertingiausias. Tiesa, konkrečių produktų nominuoti „žvaigždėmis“ neįstengėme, todėl atrinkome tris grupes, iš kurių galėsite išrinkti savo mėgstamiausias gėrybes.

1. MOLIŪGAI

Nors mums geriausiai pažįstami didieji moliūgai, jų rūšių daugybė – nuo aliejinių ir sviestinių iki muskatinių (kvapiųjų) bei žaliųjų. Savo spalva ir švelniu skoniu žalieji moliūgai primena cukinijas, tačiau yra žymiai didesni. Kita vertus, sodrus didžiųjų moliūgų skonis kur kas intensyvesnis bei saldesnis, ir nors turi mažai energinės vertės, juose gausu skaidulų ir beta karoteno. O kur dar moliūgų sėklos, pasižyminčios ypač didele maistine verte – gausios baltymų, cinko bei magnio. Neverta „nurašyti“ ir moliūgų sėklų aliejaus, turtingo vitaminu E bei nesočiosiomis riebalų rūgštimis.

Pasirinkimų daug, kaip ir patiekalų, kuriuos galima pasigaminti. Paprasčiausia šią daržovę naudoti ruošiant kremines sriubas, juolab kad jose galima derinti ir moliūgo minkštimą, ir sėklas, ir aliejų. Tokios sriubos sušildo vėsiais vakarais ir yra nepakartojamai skanios, ypač pagardinus grietine bei skrudintos duonos gabalėliais. O štai kubeliais supjaustytus moliūgus, apibarstytus džiovintomis žolelėmis, maltomis raudonosiomis arba kajeno paprikomis ir net tarkuotu imbieru, iškepkite orkaitėje ir patiekite kaip garnyrą prie mėsos arba kaip pagrindinį patiekalą su bulvių koše. Dėkite juos į troškinius, derinkite su bulvėmis bei morkomis, įdarykite mėsos įdarais, išbandykite visą aibę vegetariškų patiekalų, o likučius drąsiai įmaišykite į salotas ar užtepėles. Ypač rekomenduojame įmaišyti kepto moliūgo į varškės užtepėlę su erškėtuogių sėklomis ir gražgarstėmis.

2. GRYBAI

Grybai, ko gero, ryškiausias rudens simbolis. Ne veltui – juk jie ir maistingi, ir naudingi, ir skanūs, ir dar gali būti paruošiami daugybe skirtingų būdų! Prisigrybavę miške ar parduotuvėje, pirmiausia išsivirkite sriubos. Ir nesvarbu, ar jais gardinsite įprastą daržovių sriubą, ar virsite kreminę grybienę su grietinėle, ar džiovintais maltais baravykais gardinsite barščius – visais atvejais kaip reikiant palepinsite savo gomurį. Beje, išraiškingo skonio baravykai gali būti valgomi ir kaip pagrindinis patiekalas – patroškinkite juos su svogūnais ir patiekite su ryžiais ar bulvėmis. Jie taip pat subtiliu skoniu praturtins pusryčių omletus bei daržovių garnyrus. Grybai, be abejo, puikiai tinka įvairiuose padažuose, troškiniuose, apkepuose, guliašuose, jais galima įdaryti įvairias daržoves.

3. RUDENS VAISIŲ IR UOGŲ KLASIKA

Obuoliai, kriaušės ar slyvos ne tik maistingi užkandžiai, bet ir malonaus skonio vaisių salotoms ar džemams suteikiantys ingredientai. Gal ir pasirodys neįprasta, tačiau vaisiai puikiai dera ir nesaldžiuose patiekaluose. Pabandykite iškepti juos orkaitėje kartu su paukštiena arba patroškinkite su raudona mėsa ar kepenėlėmis. Prieš troškinant apvirkite vaisius vyne, rome ar konjake, gėrimą pagardinę prieskoniais, tokiais kaip gvazdikėliai, kmynai ar cinamonas. O prie antienos tobulai derės šiek tiek rūgštelės turintis bruknių arba apelsinų džemas.

SPAGEČIAI SU MUSKATINIAIS MOLIŪGAIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **500 g muskatinių moliūgų**
- **150 g šaltai rūkytos šoninės**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 skiltelių česnako**
- **½ a. š. džiovintų čiobrelių**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **1 a. š. druskos**
- **½ stiklinės vandens**
- **400 g spagečių**
- **2 v. š. susmulkintų šviežių petražolių**
- **80 g tarkuoto parmezano**

Moliūgus nuplaukite, nulupkite, supjaustykite kubeliais ir apšlakstykite juos alyvuogių aliejumi. Šoninę supjaustykite nedideliais gabalėliais ir ant silnos kaitros pakepinkite keptuvėje. Kai šoninė taps traški, perkelkite ją ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalų perteklių, o į keptuvę suberkite moliugų kubelius. Maišydami kepkite juos apie 5 minutes, tuomet įberkite druskos, pipirų, suberkite susmulkintus česnakus bei čiobrelius. Pasklidus kepamų česnakų aromatui, į keptuvę įpilkite vandens ir troškinkite moliūgus apie 15 minučių, kol suminkštės.

Spagečius išvirkite al dente pagal instrukcijas, nurodytas ant pakuotės. Spagečiams išvirus, pasilikite maždaug 200 ml makaronų nuoviro. Spagečius sudėkite į keptuvę su moliūgais, supilkite nuovirą ir viską patroškinkite dar 2–3 minutes. Į paruoštą patiekalą įmaišykite šoninę ir patiekite apibarstę sūriu bei petražolėmis.

JEI RUOŠIANT PATIEKALĄ LIKS MOLIŪGO, SUVYNIOKITE JĮ Į FOLIJĄ IR LAIKYKITE ŠALDYTUVE NE ILGIAU NEI 3–4 DIENAS.

„Bio Village“ makaronai

MAISTINĖ VERTĖ (355 G):

Energinė vertė: **736,6 kcal/3084,2 kJ**
Baltymai: **34,1 g**
Riebalai: **26,5 g**
Sotieji riebalai: **8,9 g**
Angliavandeniai: **82,3 g**
Cukrūs: **6,1 g**
Skaidulos: **7,4 g**
Druska: **2,6 g**
Kalcis: **324,5 mg/33 % RPN**
Geležis: **3 mg/25 % RPN**

GRYBŲ SRIUBA SU MAKARONAIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 300 g mėgstamų grybų
- 100 g porų
- 1 skiltelės česnako
- 150 g morkų
- 100 g salierų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. sojų padažo
- ¼ a. š. džiovintų čiobrelių
- ½ a. š. druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- 1 l daržovių sultinio
- 100 g kiaušininių makaronų
- 2 v. š. smulkintų šviežių petražolių

Morkas, salierus, česnaką bei porus nulupkite ir supjaustykite norimo dydžio gabalėliais. Grybus nuplaukite ir supjaustykite griežinėliais. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite porus, įberkite druskos ir kepkite 5 minutes. Tuomet suberkite česnakus, morkas, salierus, grybus ir viską maišydami dar porą minučių pakepinkite. Pagardinkite daržoves čiobreliais bei pipirais, apliekite sojų padažu ir į puodą supilkite sultinį. Sumažinkite kaitrą ir virkite sriubą apie 15 minučių, kol daržovės suminkštės. Galiausiai į puodą dėkite kiaušininius makaronus, dar porą minučių pavirkite ir nukelkite puodą nuo viryklės. Pagardinkite sriubą šviežiomis petražolėmis, leiskite 5 minutes pastovėti, kad įsigertų skoniai, ir skanaukite.

MAISTINĖ VERTĖ (460 G):

Energinė vertė: **263,8 kcal/1104,5 kJ**
Baltymai: **7,4 g**
Riebalai: **11,4 g**
Sotieji riebalai: **1,6 g**
Angliavandeniai: **30,7 g**
Cukrūs: **7 g**
Skaidulos: **4,6 g**
Druska: **3,8 g**
Kalcis: **64,6 mg/6 % RDA**
Geležis: **3,1 mg/26 % RDA**

VIŠTŲ KEPENĖLĖS SU KARAMELIZUOTOMIS KRIAUŠĖMIS IR RAZINOMIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g vištų kepenėlių
- 3 v. š. razinų
- 100 ml apelsinų sulčių
- 30 ml alyvuogių aliejaus
- 50 g svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 200 ml daržovių sultinio arba vandens
- ¼ a. š. maltų rūkytų saldžiųjų paprikų
- ½ apelsino tarkuotos žievelės
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- kelių lašelių tabasko padažo
- 2 kriaušių
- 1 a. š. sviesto
- 1 a. š. medaus
- 1 a. š. sojų padažo
- ¼ a. š. maltų gvazdikėlių
- 100 g lapinių burokėlių lapų
- 1 v. š. citrinų sulčių

Iš kepenėlių pašalinkite sausgysles ir supjaustykite kąsnio dydžio gabalėliais. Susmulkinkite svogūnus ir česnakus, razinas pamerkite į apelsinų sultis, o kriaušes supjaustykite plonais griežinėliais. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kelias minutes pakepinkite svogūnus. Suberkite česnakus ir, vos jie paskleis savo aromatą, į keptuvę sudėkite kepenėles. Kepkite jas apie 7 minutes, tuomet supilkite pusę sultinio ir troškinkite dar 10 minučių. Į keptuvę suberkite maltas paprikas, tarkuotą apelsino žievelę ir supilkite likusį sultinį. Troškinkite dar 5–10 minučių, pagardinkite druska, pipirais bei lašeliu tabasko padažo.

Kitoje – švarioje – keptuvėje išlydykite sviestą, sudėkite kriaušių griežinėlius, apliekite juos medumi bei sojų padažu ir pavartydami kepkite porą minučių. Tuomet supilkite razinas su visomis apelsinų sultimis, įberkite gvazdikėlių ir dar kelias minutes viską pakaitinkite, kol kriaušės karamelizuosis.

Burokėlių lapus nuplaukite, nusausinkite ir apšlakstykite citrinų sultimis. Išklokite jais lėkštes, ant jų įkomponuokite kepenėles bei kriaušes su razinomis ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (360 G):

Energinė vertė: **392,4 kcal/1642,8 kJ**
Baltymai: **32,8 g**
Riebalai: **15,8 g**
Sotieji riebalai: **4,1 g**
Angliavandeniai: **27 g**
Cukrūs: **20,9 g**
Skaidulos: **4 g**
Druska: **2,5 g**
Kalcis: **53,5 mg/5 % RDA**
Geležis: **15,7 mg/131 % RDA**

110 g grūdėtos varškės + didelė kriaušė

MAISTINĖ VERTĖ (290 G):

Energinė vertė: **190,6 kcal /797,8 kJ**
Baltymai: **12,1 g**
Riebalai: **2,7 g**
Sotieji riebalai: **1,4 g**
Angliavandeniai: **26,7 g**
Cukrūs: **21,8 g**
Skaidulos: **5,6 g**
Druska: **0,9 g**
Kalcis: **138,1 mg/14 % RPN**
Geležis: **0,5 mg/4 % RPN**

120 ml graikiško jogurto + 100 g vynuogių

MAISTINĖ VERTĖ (220 G):

Energinė vertė: **139,8 kcal /585,3 kJ**
Baltymai: **12,9 g**
Riebalai: **0,6 g**
Sotieji riebalai: **0,2 g**
Angliavandeniai: **21,5 g**
Cukrūs: **19,4 g**
Skaidulos: **0,9 g**
Druska: **0,1 g**
Kalcis: **142 mg/14 % RPN**
Geležis: **0,4 mg/3 % RPN**

1 kietai virtas kiaušinis + vidutinio dydžio obuolys

MAISTINĖ VERTĖ (230 G):

Energinė vertė: **172,1 kcal /720,7 kJ**
Baltymai: **6,8 g**
Riebalai: **5,6 g**
Sotieji riebalai: **1,7 g**
Angliavandeniai: **21,3 g**
Cukrūs: **19,5 g**
Skaidulos: **4,4 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **35,9 mg/4 % RPN**
Geležis: **0,8 mg/7 % RPN**

Mažas bananas + 2 šaukštai migdolų

MAISTINĖ VERTĖ (116 G):

Energinė vertė: **181,6 kcal /760,5 kJ**
Baltymai: **4,5 g**
Riebalai: **8,3 g**
Sotieji riebalai: **0,7 g**
Angliavandeniai: **21,7 g**
Cukrūs: **12,9 g**
Skaidulos: **4,6 g**
Druska: **0 g**
Kalcis: **48 mg/5 % RPN**
Geležis: **0,9 mg/8 % RPN**

Užkandžiai, kuriuose mažiau nei 200 kalorijų

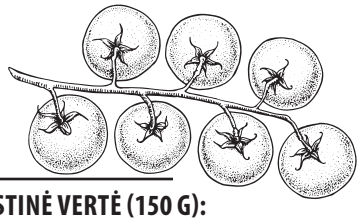
Sakoma, kad užkandžiauti negerai, tačiau iš tiesų jie suteikia mums papildomos energijos tarp pagrindinių dienos valgių. Žinoma, jei tik tie užkandžiai maistingi, bet ne kaloringi, kitaip šis malonumas atsispindi ir ant kūno. Sugalvoti, ką sveiko užkąsti, nėra paprasta, tad siūlome jums net 8 gardžius derinius!

100 g humuso + 100 g salierų

MAISTINĖ VERTĖ (200 G):

Energinė vertė: **187,6 kcal /785,4 kJ**
Baltymai: **7,8 g**
Riebalai: **8,7 g**
Sotieji riebalai: **1,1 g**
Angliavandeniai: **14,9 g**
Cukrūs: **4,5 g**
Skaidulos: **7,3 g**
Druska: **1,3 g**
Kalcis: **128,6 mg/13 % RPN**
Geležis: **2,2 mg/18 % RPN**

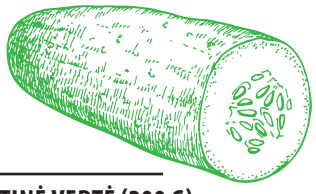
100 g slyvinių pomidorų + 50 g mocarelos



MAISTINĖ VERTĖ (150 G):

Energinė vertė: **165,5 kcal /692,9 kJ**
Baltymai: **12,8 g**
Riebalai: **10,1 g**
Sotieji riebalai: **5,7 g**
Angliavandeniai: **5,5 g**
Cukrūs: **3,6 g**
Skaidulos: **1,2 g**
Druska: **0,8 g**
Kalcis: **358,5 mg/36 % RPN**
Geležis: **0,4 mg/4 % RPN**

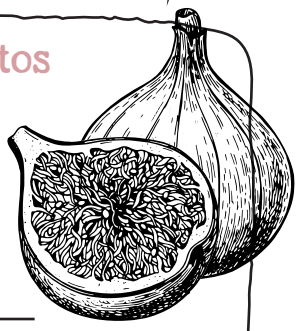
100 g kalakutienos + šviežias vidutinio dydžio agurkas



MAISTINĖ VERTĖ (200 G):

Energinė vertė: **162 kcal /678,3 kJ**
Baltymai: **30,8 g**
Riebalai: **2,2 g**
Sotieji riebalai: **0,6 g**
Angliavandeniai: **2,5 g**
Cukrūs: **1,7 g**
Skaidulos: **1,1 g**
Druska: **0,3 g**
Kalcis: **25 mg/3 % RPN**
Geležis: **1 mg/8 % RPN**

3 džiovintos figos + 3 riekelės Parmos kumpio



MAISTINĖ VERTĖ (85 G):

Energinė vertė: **169,5 kcal /709,9 kJ**
Baltymai: **14,4 g**
Riebalai: **5,6 g**
Sotieji riebalai: **1,9 g**
Angliavandeniai: **13,6 g**
Cukrūs: **12,1 g**
Skaidulos: **2,5 g**
Druska: **2,3 g**
Kalcis: **45,6 mg/5 % RPN**
Geležis: **1,3 mg/11 % RPN**

TAI VISAI *ne bulvės*

Dažnai įsivaizduojame, kad batatai ir įprastos bulvės yra skirtingos bulvių rūšys, tačiau iš tiesų tai visiškai nesusiję augalai. Bulvės yra kur kas kaloringesnės ir mažiau maistingos daržovės, o batatai, atvirkščiai, laikomi vienomis naudingiausių daržovių pasaulyje. Juose gausu kalio, vitamino C ir beta karoteno, o odelėse – mitybai svarbių skaidulų. Tad mėgaukitės šiomis daržovėmis, nejausdami jokio kaltės jausmo.

ORKAITĖJE KEPTI BATATAI SU PARMEZANU IR ČESNAKAIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg batatų
- 3 skiltelių česnako
- 80 g parmezano
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2–3 šviežių rozmarinų šakelių
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 20 g sviesto

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C.

Batatus nuplaukite, nuskuskite, supjaustykite plonais griežinėliais, apibarstykite juos druska bei pipirais ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Sustatykite pjaustytus batatus į troškinimo puodą vertikaliai, kad griežinėliai remtųsi vienas į kitą ir būtų kiek pasvirę. Pašaukite puodą į įkaitintą orkaitę ir kepkite 25 minutes.

Česnako skilteles nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais, sūrį – taip pat. Tarp keptų batatų griežinėlių troškinimo puode sukaišiokite česnakus bei sūrį, viską apibarstykite rozmarinais ir kepkite orkaitėje dar 15–20 minučių.

RINKITĖS PANAŠAUS DYDŽIO BATATUS. KAD IR GRIEŽINĖLIAI BŪTŲ PANAŠAUS DYDŽIO.

MAISTINĖ VERTĖ (290 G):

Energinė vertė: **423,5 kcal /1773 kJ**
Baltymai: **11,3 g**
Riebalai: **19,4 g**
Sotieji riebalai: **7,2 g**
Angliavandeniai: **44,1 g**
Cukrūs: **11,1 g**
Skaidulos: **7,9 g**
Druska: **2,4 g**
Kalcis: **324,3 mg/32 % RPN**
Geležis: **2 mg/17 % RPN**

KEPTI BATATAI SU AITRIŲJŲ PAPRIKŲ PADAŽU

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg didelių batatų
- 1 a. š. druskos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Padažui:

- 3 v. š. sojų padažo
- 2 v. š. medaus
- 1 v. š. ryžių acto
- 2 a. š. sezamų aliejaus
- 2 aitriųjų paprikų
- 1 skiltelės česnako
- saujelės smulkintų šviežių petražolių
- 50 g fetos

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C.

Batatus nuplaukite, perpjaukite pusiau ir kiekvienos puselės vidinę pusę įstrižai, suformuodami tinklelį, išraižykite aštriu peiliu. Išdėliokite juos kepimo skardoje pjūvio puse į viršų, apibarstykite druska, apšlakstykite aliejumi ir kepkite orkaitėje 30 minučių.

Nuplaukite ir susmulkinkite aitriąsias paprikas. Dubenėlyje sumaišykite sojų padažą, medų, ryžių actą ir sezamų aliejų. Sudėkite smulkintas aitriąsias paprikas bei išspaustą česnaką ir dar kartą viską gerai išmaišykite.

Keptus batatus gausiai padenkite paruoštu padažu ir pašaukite į orkaitę dar 10–15 minučių, kol jie pasidengs traškia plutele. Prieš patiekdami apibarstykite batatus smulkintomis petražolėmis ir fetos gabalėliais.

MAISTINĖ VERTĖ (325 G):

Energinė vertė: **377,7 kcal /1581,6 kJ**
Baltymai: **7,3 g**
Riebalai: **12 g**
Sotieji riebalai: **3 g**
Angliavandeniai: **54,4 g**
Cukrūs: **20,9 g**
Skaidulos: **8,1 g**
Druska: **3,8 g**
Kalcis: **150,1 mg/15 % RPN**
Geležis: **2,3 mg/19 % RPN**

KAD BATATAI ORKAITĖJE NEPERDŽIŪTŲ, PIRMĄJĮ PUSVALANDĮ GALITE JUOS KEPTI ODELE Į VIRŠŲ IR APVERSTI TIK PRIEŠ UŽTEPANT PADAŽĄ. JEI PAGEIDAUJATE ŠVELNESNIO SKONIO, PADAŽĄ GALITE RUOŠTI BE AITRIŲJŲ PAPRIKŲ.

SOJŲ KEKSIUKAI SU BATATŲ KREMU

Paruošimo laikas: 90 min. / 8-10 porcijų

Jums reikės:

- 250 g kvietinių miltų
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1 a. š. sodos
- ½ a. š. druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- ¼ a. š. česnakų granulių
- 50 g tarkuoto parmezano
- 100 ml alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- 2 kiaušinių
- 200 ml jogurto
- 2-3 v. š. sojų padažo
- 1 v. š. sezamų sėklų

Kremui:

- 600 g batatų
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ¼ a. š. maltų muskatų
- 150 g kreminio sūrio

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C.
Viename dubenyje sumaišykite sausuosius ingredientus – miltus, kepimo miltelius, sodą, druską, pipirus, česnakų granules ir parmezaną, kitame drėgnuosius – kiaušinius, jogurtą, aliejų, sojų padažą bei petražoles. Sausųjų ingredientų mišinį po truputį įmaišykite į drėgnuosius ir maišykite, kol gausite vientisą masę.
Į keksiukų kepimo formą išdėliokite „sijonėlius“ ir į juos supilstykite paruoštą tešlą. Apibarstykite keksiukus sezamų sėklomis ir kepkite orkaitėje 30 minučių. Kai jie dailiai paruduos, ištraukite iš orkaitės ir leiskite atvėsti.
Batatus nuplaukite, sudėkite į kepimo skartą ir kepkite orkaitėje 35 minutes, 200 °C temperatūroje. Kai batatai suminkštės, ištraukite juos iš orkaitės, leiskite šiek tiek pravėsti, tuomet nulupkite ir sutrinkite šakute ar trintuvu. Į batatų tyrę įmaišykite druską, pipirus, muskatus bei kreminį sūrį. Pašaldykite batatų masę šaldytuve bent pusvalandį, tuomet sudėkite į konditerinį maišelį ir papuoškite ataušusius keksiukus.

TEŠLAI GALITE NAUDOTI IR SOJŲ MILTUS – MAIŠYKITE JUOS SU KVIETINIAIS LYGIOMIS DALIMIS. TAČIAU TOKIU ATVEJU ATSISAKYKITE SOJŲ PADAŽO IR ĮBERKITE ŠIEK DAUGIAU DRUSKOS.

MAISTINĖ VERTĖ (150 G):

Energinė vertė: **322,3 kcal /1349,5 kJ**
Baltymai: **9 g**
Riebalai: **16,7 g**
Sotieji riebalai: **5,4 g**
Angliavandeniai: **31,5 g**
Cukrūs: **4,8 g**
Skaidulos: **2,8 g**
Druska: **1,9 g**
Kalcis: **171,8 mg/17 % RPN**
Geležis: **1,3 mg/11 % RPN**

Grūdas PRIE GRŪDO

Grūdinės bei kruopinės kultūros – neatsiejama pilnavertės mitybos dalis jau dešimtis tūkstančių metų. Miežiai, avižos, grikiai, soros, ryžiai... Jie turėtų sudaryti nemažą dalį mūsų valgiaraščio.

Kiekvieną grūdą sudaro trys dalys: sėlenos, daigioji dalis ir vidinis branduolys. Kiekvienoje jų esama skirtingų maistinių medžiagų, būtent todėl mitybos specialistai rekomenduoja rinktis visų grūdo dalių produktus, kuriuose gausu geležies, magnio, fosforo, B grupės vitaminų bei skaidulų. Tiesa, neapdorotų grūdų galiojimo laikas trumpesnis, štai kodėl parduotuvėje randame kur kas gausesnį rafinuotų grūdų ir kruopų pasirinkimą.

MIEŽIAI

Prisiminus močiutės troškinius, atmintyje turėtų iškilti ir gana dažna sudedamoji jų dalis – miežiai. Taip taip, jie puikiai tinka įvairiems troškiniams, be to, yra itin naudingi. Juose gausu skaidulų, antioksidantų, mineralų, tokių kaip selenas ir varis, kalcio, geležies bei organizmui svarbių baltymų, todėl miežius dažnai rekomenduojama valgyti sportininkams. Tiesa, žmonėms, kurie jautrūs gliutenui, šių kruopų vertėtų vengti.

GRIKIAI

Gera žinia – šios kruopos, atvirkščiai nei miežiai, puikiai tinka ir gliuteno netoleruojantiems žmonėms. Be to, grikiai itin maistingi ir lengvai virškinami, juose gausu antioksidantų liuteino, rutino, zeaksantino, kvercetino ir mangano, taip pat atspariojo krakmolo. Grikius galite valgyti kaip košę, pagardintą riešutais ar šviežiais vaisiais, galite kepti grikių apkepus ar naudoti kaip garnyrą prie mėsos patiekalų. O štai grikių miltai puikiai tiks ir blynams, ir pyragams.

BOLIVINĖS BALANDOS

Supermaistu vadinamos bolivinės balandos neabejotinai vertos vienų sveikiausių ir naudingiausių sėklų titulo. Jose gausu vitaminų, mineralų, antioksidantų, skaidulų, esama magnio, geležies, cinko ir B grupės vitaminų. Tiesa, prieš gamindami bolivines balandas būtinai jas perplaukite, kad pašalintumėte saponino sluoksnį – sėklas dengiančią karčią medžiagą. Bolivinės balandos vartojamos gaminant blynus, košę su pienu, tinka ir į daržovių sriubas bei mėsos kukulius.

BULGURAS

Iš tiesų, tai nėra atskira grūdinė kultūra – bulguras gaunamas išvalius, apvirus, išdžiovinus ir susmulkinus kviečių kruopas. Tai nereiškia, kad bulguro kruopos mažiau maistingos, tačiau būtent dėl to jos greitai paruošiamos. Bulguru gardinkite sriubas ar dėkite į salotas – ypač gardu su sultenėmis, kiaušiniais ir moliūgų sėklų aliejumi.

RUDIEJI RYŽIAI

Jei mėgstate ryžius, tikrai nepralošite baltuosius pakeitę rudaisiais. Pastarieji yra kur kas sveikesni, nes gaminami iš neskaldytų grūdų, taigi jie ir maistingesni, ir kur kas lėčiau kelia cukraus kiekį kraujyje.

AVIŽOS

Tarp labiausiai vertinamų kruopų garbingą vietą užima avižos. Šios kruopos yra skaidulų, fosforo, vario, magnio ir cinko šaltinis. Vis tik virti avižas reikia atsargiai, kadangi pervirtos jos suteikia žymiai mažiau naudos. Apskritai, geriausia jas valgyti nevirtas arba apvirtas tik truputį.

BURNOČIAI

Šios pseudo-kruopos itin populiarios Azijoje. Jose gausu baltymų, kalcio, magnio, kalio, folio rūgščių, foliatų ir daug kitų maistinių medžiagų, taigi dėl naudingų savo savybių jos sparčiai plinta ir kituose kraštuose. Taip pat burnočiai daugumą maistingųjų medžiagų yra sukaupę pačiame grūde, o ne išoriniame luobe, taigi net apdorotos šios kruopos yra pakankamai naudingos.

SOROS

Sorose nėra gliuteno, tačiau 60 g šių grūdų randama net 6 g baltymų. Taip pat juose gausu B grupės vitaminų, geležies, magnio, fosforo, silicio bei skaidulų. Skonis primena riešutus, tad dėl aromato prieš apdorojant siūloma soras šiek tiek pakepinti. Jos itin dera tiek su saldžiais, tiek su sūriais patiekalais ir ypač tinka košėms.

7 kruopų DIENOS

Šaldytuve gali trūkti pieno, spintelėje – druskos ar pipirų, bet kruopų turime beveik visada. Matyt, dėl to kartais jas ir „nurašome“ – prisimename gana retai. Ir be reikalo! Kruopos yra be galo maistingas ir sveikas maisto produktas. Iš tiesų kruopų įvairovė ir galimų patiekalų variacijos verčia permąstyti, ar tikrai tos kruopos tokios nevertos kulinarinių bandymų, o kartais – ir šedevrų? Ryžiai, grikiai, bolivinių balandų, kuskuso, perlinės kruopos... O, vaikyti! Jų tiek daug rūšių, kad skelbiame 7 dienų iššūkį, dedikuotą išskirtinai kruopoms.

GARDŪS PŪSTŲ KRUOPŲ BATONĖLIAI

Paruošimo laikas: 20 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- **150 g šviežių datulių**
- **160 g riešutų sviesto**
- **40 g pūstų ryžių arba grikių**
- **1 v. š. „Bio Village“ ekologiško agavų sirupo**

Iš datulių išimkite kauliukus, sudėkite jas į elektrinį trintuvą ir sutrinkite iki vientisos masės. Į datulių tyrę sudėkite riešutų sviestą bei pasirinktas pūstas kruopas (ryžius ar grikius) ir viską gerai išmaišykite – masė turėtų būti itin klampi. Į kepimo skardą ar kitą indą lygiu pagrindu įtieskite kepimo popierių ir supilkite paruoštą mišinį. Dėkite indą į šaldytuvą maždaug 2 valandoms, kad batonėlių masė sutvirtėtų, tuomet supjaustykite norimo dydžio gabalėliais ir skanaukite. Šiuos batonėlius laikykite šaldytuve, kadangi šilumoj jie gali prarasti savo formą.

MINKŠTUTĖLIAI BOLIVINIŲ BALANDŲ KEPSNELIAI

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **500 g kalakutienos faršo**
- **100 g bolivinių balandų kruopų**
- **2 „KIETŲ KIAUŠINIŲ“**
- **1 svogūno**
- **3 skiltelių česnako**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Bolivinių balandų kruopas išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas ir palaukite, kol atvės. Dideliame dubenyje sumaišykite mėsą, kruopas, susmulkintą svogūną, kiaušinius bei prieskonius, iš šios masės rankomis suformuokite norimo dydžio kepsnelius ir iškepkite juos keptuvėje su įkaitintu alyvuogių aliejumi. Prie kepsnelių puikiai tiks mėgstamos salotos ar keptos bulvės. Skanaus!

PERLINIŲ KRUOPŲ TROŠKINYS TIESIAI IŠ VAIKYSTĖS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **200 g perlinių kruopų**
- **300 g vištienos filė**
- **400 ml vandens**
- **2 morkų**
- **1 svogūno**
- **250 g „Bio Village“ pomidorų minkštimo**
- **2 v. š. sojų padažo**
- **žiupsnelio džiovintų raudonėlių**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Perlines kruopas išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Morkas ir svogūnus smulkiai supjaustykite. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kelias minutes pakepinkite svogūnus. Tuomet į keptuvę sudėkite smulkintą vištieną, pomidorus, morkas, supilkite sojų padažą ir suberkite prieskonius. Viską išmaišykite ir troškinkite, kol padažas užvirs. Ištroškintą mėsą ir daržoves supilkite į puodą su virtomis perlinėmis kruopomis ir viską gerai išmaišykite. Patiekalą puoškite petražolėmis ar gražgarstėmis – atrodys ne tik dailiai, bet ir suteiks papildomų skonių.

AŠTRUMO VIRŠUKALNĖ – TROŠKINYS SU KVIETINĖMIS KRUOPOMIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **800 g konservuotų raudonųjų pupelių**
- **500 g pomidorų**
- **130 g „Bio Village“ ekologiškų kviečių**
- **1 saldžiosios paprikos**
- **1 aitriosios paprikos**
- **1 svogūno**
- **2 skiltelių česnako**
- **700 ml daržovių sultinio**
- **1 a. š. džiovintų raudonėlių**
- **1 a. š. kmynų**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Kruopas užpilkite verdančiu vandeniu ir palikite išbrinkti. Svogūną, česnakus, saldžiąją ir aitriąją paprikas bei pomidorus smulkiai supjaustykite. Į didelį puodą įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus, suberkite susmulkintas daržoves ir pakepinkite apie 7 minutes. Tuomet į puodą suberkite konservuotas pupeles bei kruopas, supilkite daržovių sultinį ir troškinkite dar 10 minučių. Baigiant troškintis, pagardinkite patiekalą prieskoniais ir patiekite su tarkuotu sūriu ar šaukštu grietinės.

VIŠTIENOS IR RYŽIŲ DUETAS

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **350 g vištienos kulšelių mėsos**
- **1 kininio kopūsto**
- **150 g „Bio Village“ ekologiškų ilgagrūdžių ryžių „Basmati“**
- **6 v. š. pomidorų pastos**
- **1 nedidelio poro**
- **100 g mėgstamų grybų**
- **200 ml vandens**
- **žiupsnelio maltų aitriųjų paprikų**
- **žiupsnelio džiovintų bazilikų**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Vištieną bei grybus supjaustykite nedideliais gabalėliais, porą – griežinėliais, o kopūstą – juostelėmis. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, kelias minutes pakepinkite vištieną, tuomet suberkite grybus ir daržoves, supilkite pomidorų pastą, pagardinkite prieskoniais, viską išmaišykite ir kepkite dar 10 minučių. Galiausiai suberkite ryžius, supilkite vandenį, vėl išmaišykite ir troškinkite, kol suminkštės ryžiai. Skanaus!

NETIKĖTAS DERINYS – ŠILTOS GRIKIŲ SALOTOS SU LAŠIŠA

Paruošimo laikas: 50 min. / 2 porcijos

Jums reikės:
- **200 g IKI grikių**
- **250 g lašišos filė**
- **2 batatų**
- **150 g burokėlių lapų**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Padažui:
- **4 v. š. natūralaus jogurto**
- **2 skiltelių česnako**
- **1 v. š. citrinų sulčių**

Grikius išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas, nuplaukite burokėlių lapus ir įtrinkite lašišą druska. Batatus nulupkite, supjaustykite griežinėliais ir suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą. Apibarstykite juos druska, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 200 °C. Kepkite apie 15 minučių, tuomet šalia bulvių įkomponuokite lašišą ir kepkite dar 10 minučių.

Salotų inde sumaišykite burokėlių lapus, bulves, grikius bei lašišos gabalėlius. Nedideliame dubenėlyje sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus, pilkite ant salotų ir skanaukite.

RYTIETIŠKAS DVELKSMAS – KUSKUSO SALOTOS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **300 g BILLA BIO ekologiškų kuskuso kruopų**
- **1 citrinos**
- **20 g saulėje džiovintų pomidorų**
- **100 g fetos**
- **30 g išlukštentų kedrinių pinijų**
- **50 g žaliųjų alyvuogių**
- **250 ml virinto vandens**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **5 g šviežių bazikų lapelių**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Kuskuso kruopas pamerkite į virintą vandenį, įspauskite citrinos sulčių ir su visu indu pastatykite virš puodo su verdančiu vandeniu, kad kruopos brinktų garuose. Kai išbrinks, nukelkite kruopas nuo garų ir įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus, kad išlaikytumėte kuskuso purumą. Bazilikus ir pomidorus susmulkinkite, alyvuoges perpjaukite pusiau, o fetos sūrį supjaustykite kubeliais. Viską sumaišykite, pagardinkite druska bei pipirais ir mėgaukitės rytietiškų salotų skoniais!

Helovinas – tai viena mėgstamiausių vaikų švenčių visame pasaulyje. Jie džiūgauja galėdami persirengti kraupiais personažais, tačiau ne mažiau mėgsta aibę šiai šventei skirtų saldumynų bei užkandžių. Vis dėlto, kad mažieji nepamirštų suvalgyti ir įprasto maisto, pagrindinius patiekalus taip pat gaminkite velniškai skanius.

KRAUPŪS ORKAITĖJE KEPTI PATIEKALAI

Lazaniją arba mėsos ir daržovių apkepus pritaikyti šiai progai lengviausia – tiesiog naudokite kontrastingos spalvos padažą, kad ant patiekalo nupieštumėte norimus personažus ar jų veidus. Pavyzdžiui, baltu padažu nupieškite vaiduoklį, o raudonu padažu šoninės arba saldžiosios paprikos gabalėliais pažymėkite akis bei burną. Traškus apkepo paviršius lengvai pavirs į kapinių lauką: trapučius ar sausainius sulaužykite įvairiomis formomis ir susmaigstykite į apkepą lyg antkapius. Netgi galite ant jų užrašyti žodžius ar nupiešti simbolius, kad patiekalas atrodytų dar šiurpesnis.

MUMIJOS IR VORATINKLIAI

Įvairiausias kremines sriubas puoškite voratinkliais, kuriuos galite nupiešti grietine ar moliūgų sėklų aliejumi. Beje, vienas iš populiarių šios šventės veikėjų – mumijas – pagaminti kur kas paprasčiau nei gali pasirodyti. Saldžiųjų paprikų skilteles, mėsos kukulius ar dešreles apvyniokite plonomis tešlos juostelėmis ir iškepkite. Tokie užkandžiai greitai paruošiami ir atrodo įspūdingai, ypač su nupieštomis ar prilipintomis akimis.

SALOTOS – SKELETAS

Vietoj įprastų salotų dubenėlio supjaustytas šviežias daržoves – salierų stiebus, morkas, saldžiąsias paprikas ar brokolius – galite lėkštėje išdėlioti skeleto pavidalu ar kitokiomis baugiomis formomis ir patiekti su naminiu jogurtu, grietine, žolelių padažu arba raudonu padažu iš pomidorų tyrės bei bazilikų ar maltų saldžiųjų paprikų. Pastarasis itin tinka dėl savo „kraujo“ spalvos, o patiekti jį galite plastikiniuose švirkštuose, kad būtų dar „baisiau“!

Apskritai, naminius padažus pagaminti lengva ir greita, be to, jie yra sveikesni ir maistingesni. Vienas iš tokių padažų – gvakamolė. Tiesiog sutrinkite avokadą, pagardinkite mėgstamais prieskoniais ir patiekite avokado žievelėje.

PABAISIŠKI VAISIAI

Vietoj saldumynų pasiūlykite vaikams alternatyvų iš šviežių vaisių – jie taip pat lengvai gali virsti „pabaisomis“. Per pusę perpjautus bananus papuoškite „akimis“ ir „burnomis“, kad atrodytų lyg vaiduokliai, mandarinus nulupkite ir patiekite kaip mažyčius moliūgėlius, o iš obuolių skiltelių sukurkite pabaisų ar vampyrų burnas. Pavyzdžiui, skiltelių viduryje išpjaukite pusmėnulio formos ertmę, o joje įstatykite pabaisos akis, iltis ar vampyro dantis-guminukus. Tokiu būdu saldumynai suderinami su vaisiais, o vaikai gauna naudingų skaidulų ir vitaminų, ne vien cukraus. Nuluptos kriaušės taip pat lengvai gali virsti vaiduokliais ar monstrais, kurių akims, dantims, burnai ar plaukams galima naudoti riešutus, tarkuotą ar smulkintą tamsųjį šokoladą – tokiu būdu desertas taps daug sveikesnis.

Pabaisiškos idėjos Helovino stalui

Nustebinkite savo vaikus išradingais ir nepaprastais valgiais, kurie šiurpiausią metų naktį privers skaniai pasijuokti. Įvairios mėgstamų patiekalų variacijos ne tik pralinksmins, bet ir suteiks vertingų maisto medžiagų.

VORAS STIKLINĖJE

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 150 g maskarponės
- 2 v. š. medaus
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 1 apelsino sulčių ir tarkuotos žievelės
- 6–8 sausainių „Damų piršteliai“
- 100 ml pieno
- 2 a. š. kakavos
- 4 apvalių tamsios spalvos sausainių
- 1 tamsaus šokolado gabalėlio papuošimui

Dubenyje sumaišykite medų, vanilės ekstraktą, tarkuotą apelsino žievelę, pusę apelsino sulčių bei maskarponės sūrį. Viską išplakite iki glotnios kreminės konsistencijos. 1–2 šaukštus kremo sumaišykite su šaukšteliu kakavos, masę supilkite į konditerinį maišelį ir pasilikite dekoravimui. Atskirame inde sumaišykite pieną, likusias apelsino sultis, šaukštelį kakavos ir mišinyje pamirkykite pailgus sausainius. Į 4 stiklines padalinkite po šiek tiek kremo, ant viršaus suberkite patrupintus sausainius ir viską užklokite likusiu kremu. Į kiekvieną stiklinę įdėkite po 1 apvalų sausainį ir kakaviniu kremu nupieškite voriukams burną bei kojas. Akis suformuokite iš baltojo kremo likučių, o šokoladą sutarkuokite ir paskleiskite voriukams virš galvų.

MAISTINĖ VERTĖ (135 G):

Energinė vertė: **342,5 kcal / 1433,9 kJ**
Baltymai: **4,7 g**
Riebalai: **21,5 g**
Sotieji riebalai: **12,2 g**
Angliavandeniai: **32,9 g**
Cukrūs: **25,1 g**
Skaidulos: **1,5 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **86,1 mg / 9% RPN**
Geležis: **0,9 mg / 8% RPN**

KRAUPIOSIOS PAPRIKOS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 4 geltonųjų paprikų
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 25 g susmulkintų svogūnų
- 150 g maltos veršienos
- ¼ a. š. džiovintų raudonėlių
- ½ a. š. druskos
- 50 ml vandens
- 250 g pomidorų be odelės
- 150 g viso grūdo dalių spagečių

Paprikas nuplaukite, nupjaukite viršūnėles ir išimkite sėklas. Kiekvienai paprikai išpjaukite akis, nosį ir burną. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir pakepinkite svogūnus, tuomet sudėkite mėsą, kepkite apie 5 minutes ir suberkite raudonėlius, žiupsnelį druskos, supilkite vandenį ir sudėkite pasmulkintus pomidorus. Viską troškinkite apie 20 minučių.
Pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas išvirkite spagečius, sumaišykite su keptuvėje paruoštu padažu ir įdarykite jais išskobtas paprikas.

ŠIAM PATIEKALUI GALITE NAUDOTI IR KITŲ SPALVŲ PAPRIKAS. SVARBU, KAD JOS BŪTŲ PAKANKAMAI TVIRTOS IR ĮDARYTOS NENUVIRSTŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (330 G):

Energinė vertė: **270,4 kcal / 1132,3 kJ**
Baltymai: **18,5 g**
Riebalai: **7,1 g**
Sotieji riebalai: **1,4 g**
Angliavandeniai: **30,8 g**
Cukrūs: **8,1 g**
Skaidulos: **7,1 g**
Druska: **1,6 g**
Kalcis: **40,5 mg / 4% RPN**
Geležis: **3,8 mg / 32% RPN**

SIĄUBINGIEJI „AŠTUONKOJAI“

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Tešlai:

- 150 g smulkių miltų
- ¼ a. š. druskos
- 70 g sviesto
- 1–2 v. š. šalto vandens

Įdarui:

- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 25 g svogūnų
- 150 g vištienos filė
- 50 g morkų
- 50 g salierų
- ½ a. š. pomidorų pastos
- ½ a. š. druskos
- 100 ml vandens
- 2–3 juodųjų alyvuogių

Miltus, druską, sviestą ir vandenį sumaišykite, tešlą išminkykite, suvyniokite į foliją ir pusvalandžiui įdėkite į šaldytuvą. Svogūnus ir salierus susmulkinkite, vištieną supjaustykite kubeliais, o morkas – griežinėliais.
Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, pakepinkite svogūnus, tuomet suberkite vištieną, po kelių minučių – morkas ir salierus. Įberkite druskos, supilkite pomidorų pastą, vandenį ir viską troškinkite apie 15 minučių. Paruoštą įdarą po lygiai paskirstykite į keturis keraminius indelius.
Tešlą padalinkite į 4 lygias dalis, kiekvieną gabalėlį plonai iškočiokite ir ties kraštais keliose vietose įpjaukite, suformuodami aštuonkojų „čiuptuvus“. Šiais „aštuonkojais“ uždenkite keraminius indelius ir pašaukite juos į orkaitę, įkaitintą iki 180°C. Kepkite 15–20 minučių. Papuoškite užkandžius supjaustytomis alyvuogėmis, iš kurių „aštuonkojams“ suformuokite akis, nosį ir burną.

MAISTINĖ VERTĖ (165 G):

Energinė vertė: **399,9 kcal / 1674,4 kJ**
Baltymai: **15,9 g**
Riebalai: **23,3 g**
Sotieji riebalai: **10,4 g**
Angliavandeniai: **29,4 g**
Cukrūs: **1,3 g**
Skaidulos: **1,8 g**
Druska: **1,3 g**
Kalcis: **28 mg / 3% RPN**
Geležis: **1,2 mg / 10% RPN**

Apsipirkite
UŽ MAŽĄ KAINĄ

tik iki

clever

MAŽOS KAINOS STANDARTAS

GAMINANT TRAPIĄ TEŠLĄ, SVARBU NAUDOTI ŠALTUS INGREDIENTUS IR NEPERMINKYTI.

IKI GOURMET grikių žiedų medus

Violetinė – RUDENS KEPINIŲ KARALIENĖ

Šilta, sodri raudona kartu su gaivia mėlyna susilieja į karališką violetinę. Ši spalva simboliškai siejama su dvasingumu ir taurumu, o mums ji primena vaisius, suteikiančius desertams nepakartojamą skonį. Tegul vynuogės, slyvos ir figos įkvepia jus leistis į kulinarinių atradimų kelionę.

TRAPIOS TEŠLOS SLYVŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 90 min. / 8 porcijos

Tešlai:
- 150 g smulkių miltų
- 100 g rupių miltų
- žiupsnelio druskos
- 125 g sviesto
- 1 kiaušinio
- 2 v. š. medaus
- 2 v. š. šalto vandens

Įdarui:
- 1 kg slyvų
- 2 v. š. medaus
- 1 citrinos sulčių
- 3 v. š. slyvų džemo
- 50 g smulkintų graikinių riešutų

Dubenyje sumaišykite abiejų rūšių miltus bei druską, suberkite kubeliais supjaustytą šaltą sviestą ir rankomis įminkykite jį į miltus, kol gausite trupinių tekstūros tešlą. Į trupinius įmuškite kiaušinį, sudėkite medų, supilkite vandenį ir toliau minkykite, kol tešla taps vientisa. Įvyniokite ją į maistinę plėvelę ir palikite šaldytuve 15–20 minučių.

Nuplaukite slyvas, perpjaukite jas pusiau ir išimkite kauliukus. Kiekvieną puselę suraižykite plonais griežinėliais – pjaukite ne iki galo, kad jos neiširtų – ir apšlakstykite medumi bei citrinos sultimis.

Plonai iškočiokite atvėsusią tešlą ir išklokite ja kepimo formą. Keletoje vietų pradurkite tešlą šakute, tuomet užtepkite džemo, suberkite smulkintus graikinius riešutus ir išdėliokite paruoštas slyvas. Pašaukite kepimo formą į orkaitę, įkaitintą ik 180 °C, ir kepkite 40 minučių.

ŠOKOLADINIS PYRAGAS SU FIGOMIS

Paruošimo laikas: 90 min. + šaldymas / 8 porcijos

Tešlai:

- 200 g smulkių miltų
- žiupsnelio druskos
- 30 g kakavos
- 100 g sviesto
- 2 v. š. klevų sirupo
- 1 kiaušinio
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 2 v. š. šalto vandens

Įdarui:

- 200 g maskarponės
- 3 v. š. agavų sirupo
- 300 g figų
- 50 ml vandens
- 4 želatinos lapelių
- 200 g miško uogų

Sumaišykite miltus, druską ir kakavą, sudėkite šaltą kubeliais pjaustytą sviestą ir rankomis įminkykite miltus į sviestą, kad gautųsi trupinių masė. Įmuškite kiaušinį, supilkite klevų sirupą, vanilės ekstraktą ir vandenį bei minkykite tešlą, kol ji taps vientisa. Įvyniokite tešlą į maistinę plėvelę ir padėkite į šaldytuvą 20 minučių. Atvėsusią tešlą plonai iškočiokite ir išklokite ja stačiakampę kepimo formą. Keliose vietose pabadykite tešlą šakute. Ant viršaus uždėkite kepimo popieriaus lakštą ir priberkite džiovintų pupelių, kad jos prislėgtų teštą ir ši kepdama neprarastų formos. Pašaukite kepimo formą į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite 20 minučių. Tuomet kepimo popierių su pupelėmis nuimkite ir kepkite dar 20 minučių.

Į maskarponę supilkite agavų sirupą ir gerai išmaišykite ar išplakite rankiniu plaktuvu. Figas nuplaukite ir supjaustykite. Želatinos lapelius užpilkite vandeniu ir palikite brinkti 5 minutėms.

Puode užkaiskite vandenį ir jame apie 3 minutes apvirkite uogas. Tuomet viską sutrinkite rankiniu trintuvu, į karštą uogų masę sudėkite išbrinkusią nusunktą želatiną ir maišykite, kol ši ištirps. Palaukite, kol masė šiek tiek atvės ir sumaišykite ją su maskarpone. Paruoštu kremu įdarykite iškepusią ir atvėsusią tešlą, ant viršaus išdėliokite figas ir dar bent valandą palaikykite pyragą šaldytuve, kad kremas šiek tiek sustingtų.

PANAUDOTŲ PUPELIŲ NEIŠMESKITE – SUPILKITE JAS Į STIKLAINĮ IR PANAUDOKITE, JEI REIKS PRISLĖGTI TEŠLĄ ATEITYJE.

VYNUOGIŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 90 min. / 8 porcijos

Tešlai:
- 200 g smulkių miltų
- 200 g rupių miltų
- ½ a. š. druskos
- 3 v. š. medaus
- 250 g sviesto
- ½ citrinos sulčių ir tarkuotos žievelės
- 5–6 v. š. ledinio vandens

Įdarui:
- 700 g juodųjų vynuogių be kauliukų
- 2 v. š. kukurūzų krakmolo
- 1 v. š. miltų
- 3–4 v. š. medaus
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- ½ citrinos sulčių ir tarkuotos žievelės

Dideliame inde sumaišykite miltus, druską, medų, citrinos sultis bei tarkuotą žievelę. Į masę suberkite šaltą kubeliais pjaustytą sviestą ir minkydami rankomis viską sumaišykite. Supilkite šaltą vandenį, dar šiek tiek paminkykite, padalinkite tešlą į dvi dalis, kiekvieną atskirai suvyniokite į maistinę plėvelę ir padėkite į šaldytuvą 30 minučių.

Vynuoges nuplaukite, suberkite į dubenį, apipilkite medumi, citrinos sultimis, vanilės ekstraktu, suberkite kukurūzų krakmolą, miltus, tarkuotą citrinos žievelę ir viską gerai išmaišykite.

Kiekvieną atvėsusios tešlos gabalą plonai iškočiokite. Vienu tešlos lakštu išklokite kepimo skardą, keliose vietose pabadykite šakute ir supilkite vynuogių įdarą. Iš kito tešlos lakšto išpjaukite kelias vynmedžio lapų formos figūras ir uždėkite ant pyrago viršaus ties kraštais. Apatinės ir viršutinės tešlos dalių susijungimo vietą patepkite šaltu vandeniu ir atsargiai prispauskite šakute, kad tešla suliptų.

Kepkite pyragą orkaitėje, 180 °C temperatūroje maždaug 40 minučių.

KAD BŪTŲ LENGVIAU IŠPJAUTI VYNMEDŽIO LAPUS, GALITE PASIRUOŠTI POPIERINIUS TRAFARETUS.

SŪRIAI SALDUS obuolinis ruduo

Lyja lyja lietus per karaliaus pietus, o pas mus rudenį lyja... obuoliais! Tik spėkite raškyti derlių. Jis toks gausus, kad kartais net gali pritrūkti idėjų, ką su juo nuveikti.

„Skirtingi sezonai dovanoja skirtingus malonumus ir gėrybes. Jei vasarą galime mėgautis raudonskruostėmis braškėmis su pienu, prisirpusiomis vyšniomis ir trešnėmis, tai rudenį – pilnomis pintinėmis obuolių! Todėl rudenį mano valgiaraštyje tikrai karaliauja obuoliai. O jų receptų variacijų yra ir saldžių, ir sūrių. Taip, sūrių! Skamba įdomiai? Tuomet siūlau išbandyti gardžius obuolinius receptus“ – ragauti kviečia Gabrielė Žutautaitė, tinklaraščio „Pusryčiams“ autorė.

Gabrielė Žutautaitė
tinklaraščio „Pusryčiams“ autorė

OBUOLINĖ AVIŽŲ KOŠĖ

Paruošimo laikas: 10 min. / 1 porcija

Jums reikės:

- **1 vidutinio dydžio obuolio (200–250 g)**
- **1 v. š. sviesto**
- **50 g visų grūdo dalių avižų**
- **½ a. š. cinamono**
- **žiupsnelio druskos**
- **250 ml „BioVillage“ augalinio pieno**
- **mėgstamo riešutų sviesto arba sezamų pastos**

Nulupkite obuolio odelę, išdarinėkite sėklas ir maždaug ⅔ obuolio sutarkuokite burokine tarka. Puode ištirpinkite sviestą, suberkite tarkuotą obuolį, cinamoną, žiupsnį druskos. Nuolat maišydami, tarkius kepkite apie 2 minutes, kol šie suminkštės ir ištiš.

Į puodą suberkite avižinius dribsnius, supilkite augalinį pieną, uždenkite dangčiu ir stebėkite, kada užvirs pienas. Jam užvirus, dangtį nuimkite ir košę virkite apie 4–5 minutes. Išjunkite kaitrą, puodą vėl uždenkite ir leiskite košei pastovėti dar porą minučių. Per tą laiką pasiruoškite serviravimui – supjaustykite likusį obuolį. Košę serviruokite dubenėlyje: pirmiausia į jį sukrėskite košę, tuomet dėliokite pjaustytus obuolius, viską šlakstykite mėgstamu riešutų sviestu ar sezamų pasta.

AMERIKIETIŠKAS ČEDERIO IR OBUOLIŲ PYRAGAS

Paruošimo laikas: 1 val. 50 min.

Jums reikės:

- **300 g miltų**
- **1 a. š. druskos**
- **2 v. š. cukraus**
- **100 g smulkiai tarkuoto čederio**
- **220 g šalto ekologiško BILLA BIO sviesto**
- **2–4 v. š. ledinio vandens**

Įdarui:

- **750 g nuluptų, plonai pjaustytų obuolių**
- **100 g cukraus**
- **1 a. š. tarkuotos citrinos žievelės**
- **2 v. š. citrinos sulčių**
- **½ a. š. maltų kvapiųjų pipirų**
- **1 a. š. cinamono**
- **½ a. š. džiovintų gvazdikėlių**
- **1 v. š. kukurūzų krakmolo**
- **30 g smulkiai tarkuoto čederio**
- **1 kiaušinio plakinio**

Į didelį dubenį suberkite miltus, druską, cukrų bei čederio sūrį ir viską gerai išmaišykite. Burokine tarka į birius ingredientus įtarkuokite šaltą sviestą. Pirštų galiukais sviesto gabalėlius įtrinkite į miltus, kol masė taps lyg šlapias smėlis. Į tešlą įpilkite kelis šaukštus ledinio vandens, išmaišykite ir rankomis formuokite vientisą tešlą ją slėgdami. Paruoštą tešlą įvyniokite į maistinę plėvelę ar kepimo popierių ir šaldykite šaldytuve ne trumpiau nei pusvalandį.

Į dubenį sudėkite pjaustytus obuolius, cukrų, citrinos žievelę, sultis, prieskonius, krakmolą ir tarkuotą sūrį. Viską gerai išmaišykite. Įkaitinkite orkaitę iki 190 °C.

Iš šaldytuvo ištrauktą tešlą padalinkite į dvi nelygias dalis: trečdalį ir du trečdalius tešlos. Du trečdalius tešlos dėkite ant miltais pabarstyto stalviršio. Kočiokite tešlą iki 1–2 mm storio blyno ir juo tolygiai išklokite apvalią 20 cm skardą, kad padengtų ir dugną, ir kraštus. Į paruoštą formą berkite obuolius. Likusį trečdalį tešlos iškočiokite į tokio paties storio stačiakampį, jį supjaustykite 1 cm pločio juostelėmis. Juosteles išklokite ant obuolių įstrižai arba supinkite dėdami jas skersai viena kitos. Pyragą kepkite 50–60 minučių. Likus 5 minutėms iki kepimo pabaigos, pyragą ištraukite, tešlos kraštelius aptepkite kiaušinio plakiniu ir kepkite likusias kelias minutes. Pjaukite tik gerai atvėsintą.

LAPINIO KOPŪSTO IR OBUOLIŲ SALOTOS SU SERANO KUMPIO TRAŠKUČIAIS

Paruošimo laikas: 30 min.

Jums reikės:

- **130 g lapinių kopūstų**
- **1 didelio arba 2 mažesnių pjaustytų obuolių (apie 300 g)**
- **½ a. š. druskos**
- **1 a. š. obuolių acto**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2–3 gabalėlių IKI GOURMET Serano kumpio**
- **saujos mėgstamų riešutų ir sėklų**

Padažui:

- **2 ančiuvių filė gabalėlių**
- **1 skiltelės česnako**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 a. š. garstyčių su grūdeliais**
- **1 a. š. citrinos sulčių**
- **1 a. š. medaus ar saldaus sirupo**

Išpjaukite lapinių kopūstų stiebus, o lapus susmulkinkite valgymui patogaus dydžio gabalėliais ir suberkite į salotų indą. Kopūstus apšlakstykite alyvuogių aliejumi, obuolių actu, apibarstykite druska ir įmasažuokite rankomis, kad kopūstai ryškiai pažaliuotų ir suminkštėtų.

Paruoškite padažą. Smulkintuvu, grūstuve arba peiliu sutrinkite česnako skiltelę bei ančiuvius. Juos sudėkite į dubenėlį kartu su alyvuogių aliejumi, garstyčiomis, citrinos sultimis ir medumi ar mėgstamu sirupu. Gerai išmaišykite.

Įkaitintoje keptuvėje be jokių papildomų riebalų iš abiejų pusių apskrudinkite Serano kumpio gabalėlius. Iškeptus nusausinkite popieriniu rankšluosčiu ir susmulkinkite iki traškių trupinių.

Į salotų indą sudėkite pjaustytus obuolius, supilkite padažą ir viską gerai išmaišykite. Salotas patiekite, apibarstę IKI GOURMET Serano kumpio traškučiais bei riešutais.

Gaivieji gėrimai
GAJA
Gaja
freshness
POMEGRANATE FLAVOUR
SOFT DRINK
STILL
2l
Gaja
freshness
VAISIŲ SKONIO
GAIVUSIS GĖRIMAS
NEGAZUOTAS
2l
✔ Pagaminti iš kokybiško vandens.
✔ Saldinti natūraliu gliukozės fruktozės sirupu.
✔ Saugūs vartoti ne tik suaugusiems, bet ir vaikams.

KAD KOPŪSTAS GREIČIAU SUMINKŠTĖTŲ, PASŪDYKITE JĮ IŠ ANKSTO. GAMINDAMI JĮ GERAI NUGRĘŽKITE IR TIK TADA APŠLAKSTYKITE CITRINOS SULTIMIS.

MAISTINĖ VERTĖ (730 G):

Energinė vertė: **802,3 kcal/3359,2 kJ**
Baltymai: **51,2 g**
Riebalai: **31,4 g**
Sotieji riebalai: **4,5 g**
Angliavandeniai: **73,3 g**
Cukrūs: **18,3 g**
Skaidulos: **16,4 g**
Druska: **3,6 g**
Kalcis: **93,3 mg/9 % RPN**
Geležis: **5,9 mg/49 % RPN**

JŪSŲ *rudens* STALUI

Rudens gėrybių dubenėliai puikūs tuo, kad juose galite kombinuoti visus savo mėgstamus produktus! Na, o jei bijote rizikuoti, siūlome net keletą puikiai subalansuotų skonių dubenėlių, kuriems reikalingus kokybiškus ingredientus rasite artimiausioje IKI parduotuvėje.

DUBENĖLIS SU KUKURŪZAIS, GRYBAIS, VIŠTIENA IR BULGURU

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 120 g bulguro kruopų
- 2 mažesnių kukurūzų burbuolių
- 220 g vištienos filė
- 1 a. š. druskos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 200 g pievagrybių
- 1 obuolio
- saujelės graikinių riešutų
- 2 saujų tarkuotų raudonųjų kopūstų
- 1 citrinos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 10 melisos arba mėtos lapelių

Išvirkite bulgurą pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Grilio keptuvėje paskrudinkite kukurūzų burbuoles, kol šios suminkštės. Vištieną supjaustykite nedideliais gabalėliais, pasūdykite ir kepkite grilio keptuvėje ant įkaitinto aliejaus apie 10 minučių. Iškepusią mėsą perkelkite į lėkštę, į keptuvę suberkite griežinėliais supjaustytus grybus ir kepkite, kol nugaruos vanduo, tačiau ne per ilgai, kad grybai neprarastų formos. Grybams baigiant kepti, pagardinkite juos druska ir pipirais.

Obuolį nupjaukite, išpjaukite sėklytes, supjaustykite plonomis skiltelėmis ir apšlakstykite jas citrinos sultimis. Graikinius riešutus šiek tiek patraiškykite. Tarkuotus kopūstus pasūdykite ir apšlakstykite likusiomis citrinos sultimis.

Į dubenėlius sudėkite virtas kruopas, ant viršaus dėkite vištieną, griežinėliais supjaustytus kukurūzus, grybus, obuolius bei kopūstus. Viską apibarstykite graikiniais riešutais ir papuoškite mėtų ar melisų lapeliais.

IKI graikiniai riešutai

SPALVOTAS RUDENS GĖRYBIŲ DUBENĖLIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **120 g sorų**
- **1 sunokusio avokado (apie 250 g)**
- **60 g lapinių kopūstų**
- **2 kiaušinių**
- **60 g japoninių ridikų**
- **100 g virtų burokėlių**
- **120 g virtų avinžirnių**
- **½ a. š. druskos**
- **2 v. š. citrinų sulčių**
- **1 v. š. smulkintų petražolių**

Išvirkite soras pagal instrukcijas, nurodytas ant pakuotės. Nulupkite ir supjaustykite avokadą, apšlakstykite jį puse šaukšto citrinų sulčių. Lapinius kopūstus susmulkinkite, sudėkite į pasūdytą verdantį vandenį ir 1 minutę pavirkite. Apvirtus kopūstus atvėsinkite po tekančiu šaltu vandeniu. Į tą patį puodą su kopūstų nuoviru sudėkite kiaušinius ir virkite apie 10 minučių. Supjaustykite burokėlius bei japoninį ridiką, nusunkite avinžirnius. Į dubenėlius suberkite virtas soras, įkomponuokite avokadus, avinžirnius, kopūstus, ridikus bei burokėlius. Viską apšlakstykite citrinų sultimis ir apibarstykite petražolėmis. Galiausiai nuluptus ir pepjautus kiaušinius uždėkite ant patiekalo viršaus ir patiekite.

IKI ŪKIS ekologiški vištų kiaušiniai

SUPJAUSTYTĄ AVOKADĄ CITRINŲ SULTIMIS APŠLAKSTYKITE NEDELSIANT, KITAIP DĖL OKSIDACIJOS JIS GREITAI PATAMSĖS.

MAISTINĖ VERTĖ (550 G):

Energinė vertė: **598 kcal /2503,7 kJ**
Baltymai: **22,1 g**
Riebalai: **23,8 g**
Sotieji riebalai: **4,9 g**
Angliavandeniai: **57,8 g**
Cukrūs: **12,3 g**
Skaidulos: **20,7 g**
Druska: **2,5 g**
Kalcis: **135,9 mg/14 % RPN**
Geležis: **5,1 mg/43 % RPN**

DUBENĖLIS SU MOLIŪGU, LAŠIŠA IR BOLIVINĖMIS BALANDOMIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 200 g moliūgų
- 100 g žiedinių kopūstų
- 50 g raudonųjų svogūnų
- 100 g bolivinių balandų
- 50 g lapinių burokėlių lapų
- 200 g lašišos filė
- 1 a. š. druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- 2 v. š. granatų sėklų
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. žaliųjų citrinų sulčių
- 1 a. š. smulkintų krapų

Moliūgus nulupkite ir supjaustykite kubeliais, žiedinius kopūstus sulaužykite mažesniais žiedynais, o svogūnus susmulkinkite. Bolivines balandas nuplaukite po tekančiu vandeniu, suberkite į puodą su verdančiu pasūdytu vandeniu ir virkite apie 15 minučių. Pasūdykite lašišos filė ir iškepkite ją keptuvėje po 3–4 minutes iš kiekvienos pusės. Iškepusią lašišą pagardinkite pipirais.

Švariame puode užkaiskite vandenį, įberkite druskos, suberkite moliūgus ir virkite apie 10 minučių. Tuomet suberkite žiedinius kopūstus ir virkite dar 5–7 minutes. Galiausiai į puodą sudėkite lapinius burokėlius ir dar minutę pavirkite. Nukelkite puodą nuo viryklės, nupilkite vandenį ir palikite atausti.

Į dubenėlius suberkite bolivines balandas, išdėliokite lašišos filė, virtus moliūgus, žiedinius kopūstus bei lapinius burokėlius. Viską apibarstykite svogūnais, granatų sėklomis, apšlakstykite alyvuogių aliejumi bei žaliųjų citrinų sultimis, papuoškite krapais ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (500 G):

Energinė vertė: **482,3 kcal /2019,2 kJ**
Baltymai: **35,1 g**
Riebalai: **18,2 g**
Sotieji riebalai: **2,6 g**
Angliavandeniai: **37,2 g**
Cukrūs: **7,2 g**
Skaidulos: **8,2 g**
Druska: **2,4 g**
Kalcis: **102 mg/10 % RPN**
Geležis: **5,3 mg/44 % RPN**

LAŠIŠĄ GALITE KEPTI BE JOKIŲ RIEBALŲ, TIESIOG PIRMIAUSIA APKEPKITE FILĖ PUSĘ BE ODOS, KAD IŠSISKIRTŲ NATŪRALŪS RIEBALAI.

Kaip skirtingas maistas mus veikia?

Kai už lango barbena lietus, saulė pasirodo rečiau ir visa gamta „apsirengia“ darganoto rudens drabužiais, taip ir norisi apsikloti pledu ir valgyti, valgyti ir dar kartą valgyti. Tik pasirinkus greitai pasisavinamų angliavandenių prisotintus skanėstus, pasitenkinimas ir džiaugsmas išnyksta taip pat greit kaip ir atsiradęs. Tai ką ir kada valgyti, kad maistas mus kuo ilgiau džiugintų? Ypač tada, kai atsisveikina gražuolė vasara ir įsivyrauja niūrokas ruduo? „Esame tai, ką valgome. Mūsų kūnas yra tarsi namai, kuriuose gyvename. Tik sveikuose ir išpuoselėtuose namuose gera gyventi. Tad maistas, kurį valgome, ir sukuria tą jaukumo, laimės ir pasitenkinimo jausmą. Tik nesupraskite manęs klaidingai – visi esame žmonės, todėl kartais leisti sau pasimėgauti nebūtinai sveikais skanėstais yra visiškai normalu, svarbiausia, kad tai netaptų mūsų kasdienybe.“ – kalba gydytoja dietologė Dalia Vaitkevičiūtė ir dalinasi savo įžvalgomis apie mitybą rudenį ir ne tik.

AR IŠ TIESŲ MŪSŲ SUVARTOJAMAS MAISTAS GALI LEMTI MŪSŲ NUOTAIKĄ?

Taip, iš tiesų suvalgomas maistas lemia tai, kaip mes jaučiamės. Gerai psichologinei būsenai palaikyti mums reikalingos tokios maistinės medžiagos kaip omega–3 riebalų, EPA ir DHA rūgštys – jų galima rasti žuvyse, ypač lašišoje, silkėje, jūros gėrybėse, kai kuriuose augalinės kilmės aliejuose. Štai atlikti moksliniai tyrimai parodė, kad laikantis Vidužemio jūros dietos, žmonės jaučiasi laimingesni, turi daugiau energijos. Taip pat gerai nuotaikai svarbu B grupės vitaminai, esantys avižose, pupelėse, žirniuose, jautienoje, špinatuose, kiaušiniuose, žaliosiose lapinėse daržovėse, citrusiniuose vaisiuose. Na, ir kaip be mūsų vadinamojo laimės vitamino D? Remiantis moksliniais tyrimais, vitaminas D lemia geresnę nuotaiką, kognityvinę sveikatą, padeda išvengti depresijos. Vitamino D gausite valgydami riebios žuvies, kiaušinių trynių. Negaliu nepaminėti daržovių ir vaisių, kuriuose yra gausu flavonoidų, turinčių teigiamą įtaką mūsų smegenims ir psichinei sveikatai.

Ir vis tik mityba yra viena iš sudedamųjų mūsų geros savijautos šaltinių. Kas dar? Fizinis aktyvumas bei miego ir poilsio režimas taip pat prisideda prie to, kaip mes jaučiamės. Tad rudenį svarbu ne tik tinkamai maitintis, bet ir neapleisti mėgstamų fizinių veiklų bei kokybiškai pailsėti. Na, ir, žinoma, leidus sau pasilepinti kokiu nors nuodėmingu, bet nebūtinai sveiku skanėstu, negraužti savęs. Gyvenimas per trumpas, kad nuolat save ribotume ir neleistume pasimėgauti desertais.

ANGLIAVANDENIAI – GĖRIS AR BLOGIS? KADA IR KOKIUS VARTOTI?

Pastebiu, kad pastaruoju metu sklando mitas, kad angliavandenių reikėtų vengti, tačiau tai yra netiesa. Mūsų organizmui yra svarbūs tiek angliavandeniai, tiek baltymai, tiek riebalai. Tai kaip trys muškietininkai, kurių balansas itin svarbus gerai savijautai. Kalbant apie angliavandenius, šie skirstomi į kompleksinius ir paprastuosius. Paprastieji angliavandeniai, kurių daugiausia yra greitajame maiste, makaronuose, saldžiuose gėrimuose, desertuose, cukruje, turi vadinamąjį aukštą glikeminį rodiklį. Tai reiškia, kad suvartoję daug paprastųjų angliavandenių turinčio maisto, labai greitai pasisotiname, gauname energijos ir atitinkamai jaučiamės geriau. Tačiau tai trunka labai trumpą laiką ir netrukus vėl norisi ką nors suvalgyti. Tad piktnaudžiaujant paprastaisiais angliavandeniais nuotaika tik prastėja, gresia nutukimas, įvairios ligos. Tuo tarpu kompleksiniai angliavandeniai veikia visai kitaip. Jie lėčiau įsisavinami, ilgesniam laikui suteikia sotumo jausmą bei energiją. Taigi jei norite iš maisto gauti daugiausia naudos, rinkitės grūdus, kruopas – avižas, soras, grikius, bolivines balandas, ruduosius ryžius, pilno grūdo produktus, nesaldžius vaisius, daržoves.

AR YRA TAISYKLĖS, KADA IR KOKĮ MAISTĄ VALGYTI?

Kai kada kalbama, kad angliavandenių reikėtų vengti vakare ir juos keisti baltyminiu maistu, tačiau visada reikėtų atsižvelgti į individualų atvejį. Pasitaiko, kad kai kurių žmonių organizmai sunkiau virškina baltymus, todėl jiems kaip tik reikėtų vengti baltyminio maisto prieš miegą. Jeigu žmogus sportuoja, po jo kai kada kaip tik rekomenduojama suvartoti angliavandenių gausaus maisto, kad organizmas atsigautų. Žinoma, jei turite antsvorio, sergate cukriniu diabetu, greitųjų angliavandenių reikėtų vengti.

Apibendrindama noriu pasakyti, kad nėra bendros taisyklės, kada ir ką valgyti, tinkamos visiems žmonėms. Svarbu subalansuota mityba, fizinės veiklos ir poilsio režimas tiek rudenį, tiek bet kuriuo sezonu. Įsiklausykite į savo kūno poreikius, pasimėgaukite šio rudens teikiamomis gėrybėmis ir nepamirškite tinkamai pailsėti. Už tai padėkos ir jūsų kūnas, ir psichologinė būsena.

Dalia Vaitkevičiūtė
Gydytoja dietologė

SALDUMYNAI: LEISTI SAU MĖGAUTIS AR SUSILAIKYTI?

Jau minėjau, kad visiškai normalu, kad kartais mums norisi pasilepinti kuo nors, kas nebūtinai sveika, bet dieviškai skanu. Žinoma, labai svarbu, kad tai netaptų kasdienybe. Be to, jei labai norisi ko nors saldaus, rinkitės sveikesnes alternatyvas tokias kaip vaisiai, džiovintos datulės, ypač bananuose gausu natūralaus cukraus, jie veikia mūsų organizmą panašiai kaip šokoladas – suvalgius nuotaika iškart pagerėja ir atsiranda daugiau energijos.

Na, o pabaigai norėčiau priminti, kad mityboje kaip ir gyvenime, neverta pulti į kraštutinimus, kurie dažnu atveju kelia stresą. Visiškai atsisakius saldumynų ar kitų mėgstamų skanėstų nebūtinai pasijusite laimingi, todėl kartais pasimėgauti mažomis nuodėmėmis tikrai galima. Taip pat nepamirškite pasidžiaugti rudeniu – išeikite pasivaikščioti po spalvotais lapais nuklotą parką, eikite į žygius ar užsiimkite kita fizine veikla, leiskite savo kūnui ir protui pailsėti. Taip tikrai gausite laimės hormonų!

KAPOTŲ AVIŽŲ KOŠĖ IR DAUG UOGŲ

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **50 g visų grūdo dalių kapotų avižų**
- **200 ml pieno**
- **20 g šilauogių**
- **1 v. š. sezamų pastos**
- **1 v. š. mėgstamos uogienės**
- **1 v. š. migdolų riešutų sviesto**
- **1 a. š. medaus**
- **žiupsnelio druskos**

Puode užvirinkite pieną, suberkite avižas ir, nuolat maišydami, ant vidutinės kaitros virkite apie 10 minučių. Į išvirusias kruopas įmaišykite sezamų pastą ir medų, įberkite druskos ir virkite dar 6 minutes. Nukelkite puodą nuo kaitros, uždenkite dangčiu ir leiskite košei šiek tiek pastovėti. Patiekite dubenėliuose su migdolų sviestu, uogiene bei šilauogėmis.

KAPOTOSE AVIŽOSE IŠLIEKA DAUGIAU NAUDINGŲJŲ GRŪDO DALIŲ – SĖLENŲ IR GEMALŲ. TAIP PAT JOS ILGIAU VIRŠKINAMOS, TODĖL IR SOTUMO JAUSMAS IŠLIKS IKI PAT VIDURDIENIO.

- Esame tai, ką valgome. Mūsų kūnas yra tarsi namai, kuriuose gyvename. Tik sveikuose ir išpuoselėtuose namuose gera gyventi. Tad maistas, kurį valgome, ir sukuria tą jaukumo, laimės ir pasitenkinimo jausmą.
- Mityba yra viena iš sudedamųjų mūsų geros savijautos šaltinių. Fizinis aktyvumas bei miego ir poilsio režimas taip pat prisideda prie to, kaip mes jaučiamės.
- Leiskite sau kartais pasilepinti kokiu nors nuodėmingu, bet nebūtinai sveiku skanėstu. Gyvenimas per trumpas, kad nuolat save ribotume ir neleistume pasimėgauti desertais.

ODĖ RUDENIUI – BOLIVINĖS BALANDOS SALOTOS SU MOLIŪGU

Paruošimo laikas: 50 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **200 g moliūgų**
- **200 g bolivinių balandų kruopų**
- **100 g fetos**
- **10 g gliaudytų saulėgrąžų**
- **15 g šviežių gražgarsčių**
- **žiupsnelio džiovintų rozmarinų**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Bolivines balandas išvirkite pasūdytame vandenyje santykiu 1:2. Moliūgus nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Sudėkite juos į kepimo popieriumi išklotą skardą, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pagardinkite prieskoniais ir pašaukite į įkaitusią orkaitę. Kepkite apie 40 minučių.

Į salotų indą suberkite bolivines balandas, moliūgus, gražgarstes, trupintą feta bei saulėgrąžas sudėkite, įberkite druskos, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir gerai išmaišykite. Skanaus!

Grybų GIDAS

Kai ateina ruduo, visi keliai veda į mišką. O ten – ištisa grybų karalystė! Nesvarbu, ar grybaujate patys, ar jūsų artimieji, ar grybus mieliau perkate iš pakelės prekeivių, o gal arčiau namų esančioje parduotuvėje, bet kuriuo atveju pravartu susipažinti su grybų rūšimis ir jų savybėmis.

BARAVYKAS

Dainomis, pasakomis, eilėmis bei priežodžiais išgarsintas baravykas yra bene lengviausiai atpažįstamas ir geidžiamiausias grybas. Jis reziduoja miške po pušimis, ąžuolais, eglėmis, beržais ir bukais. Grybų karaliai gali būti valgomi ir švieži, ir marinuoti, labai skanūs džiovinti, bet galima ir sūdyti, ir šaldyti. O ar esate kada ragavę baravykų sulčių pavidalu?

JUOSVAŽVYNIAI RAUDONVIRŠIAI

Ir vėl raudonviršiai, tik jau tokie rubuiliai, kad taip ir norisi pačiškinti svieste ar primarinuoti jų pilnus stiklainius. Šiuos vertingus ir maistingus grybus lengva atpažinti iš itin storo, apvalaino koto, dengto juosvais žvyneliais ir santykinai nedidelės kepurėlės. Auga jie ir miškuose, ir parkuose, ir giraitėse, glausdamiesi prie beržų. Mėgsta didesnius susibūrimus, todėl aptikę vieną, dairykitės kitų.

AŽUOLYNINIS RAUDONVIRŠIS

Šie grybai dažnai supainiojami su baravykais ir visai ne be reikalo – įspūdingu stotu, elegantiška „skrybėle“ pasipuošę, jie iš tolo traukia grybautojų dėmesį. Jų kotai būna stambūs, o kepurėlės pasižymi plačiu miško spalvų spektru: nuo oranžinės iki rausvos ar rudos. Sutinkami irgi ne eilinėje kaimynystėje – daugiausia ąžuolų paunksmėje, rečiau – prie bukų. Apskritai šie grybai gana retai randami, todėl labai vertinami.

GELTONIEJI KAZLĖKAI

Na, kas nežino kazlėko? Žino visi, tik gal vadina kokiu šilbaravykiu, makavyku ar geltonuoju baravyku, bet vis tik tai kazlėkai. Juos lengva atpažinti iš geltonuojančio koto ir grublėtos, lyg taškučiais padengtos pilkšvai gelsvos kepurėlės. Ieškokite šių gražuolių pušynuose ar miškuose su pušų priemaišomis. Gera naujiena – jei pamatėte vieną, didelė tikimybė, kad bus ir antras, ir trečias, ir ketvirtas. Šie grybai daugiausia auga grupėmis, retai pavieniui.

PUŠYNINIS BARAVYKAS

Nors labai panašus į tikrąjį baravyką, šis auga tik po pušimis. Galvą dengiasi rausva, raudonai ruda kepure, kartais turi ir violetinių atspalvių. Kotas, kaip ir priklauso jei ne grybų karaliui, tai bent kunigaikščiui – per vidurį išsipūtęs, o galuose nusmailėjęs. Šiais grybais domisi medikai, rekomenduoja ir mitybos specialistai, manoma, kad jie labai vertingi. Gerai, kad Lietuvoje daug pušynų, todėl ir derlius gausus – užteks visiems!

VOVERAITĖS

Savo aukso spalvos „nėriniuotais sijonėliais“ jos traukte traukia akį iš tolo, o prisiminus dievišką keptų voveraičių su bulvėmis skonį, norisi prisiraškyti visą pintinę! „Voveruškos“, kaip dažnai jos vadinamos liaudiškai, auga spygliuočių ir lapuočių miškuose, daugiausia pietrytinėje Lietuvos dalyje. Nors auga gana lėtai, beveik visai nekirmija ir užaugusios išsilaiko net 2–3 savaites, o kartais ir virš mėnesio. Voveraites mėgsta ir grybautojai, ir kulinarai, tačiau nepamirškite, kad šie grybai sunkiau virškinami, todėl piktnaudžiauti nederėtų.

LEPŠĖ

Šitą ponią sutiksite ir miškuose, ir parkuose, ir raistuose, ir pelkėse – beveik visur, kur auga beržai. Lepšių kotai dažniausiai liauni ir tvirti, link pamato storėjantys, pasidengę tamsiais žvyneliais, o kepuraitės varijuoja nuo pilkų iki juosvų atspalvių. Apskritai, lepšių spalvos, formos ir dydžiai labai priklauso nuo aplinkos. Šių grybų rasti lengva, jie labai dažni, tačiau smarkiai kirmija, tad jei pavyks miške surasti sveiką – jūs laimingas grybautojas!

- Grybuose gausu mineralinių medžiagų, kuriomis minta bakterijos, pelėsis, vabzdžių lervos, tad saugokite juos nuo šilumos ir saulės, o šviežiai nuskintus laikykite žemesnėje nei 4 °C temperatūroje. Rekomenduojama apdoroti per 24 valandas.

- Niekada nerinkite grybų, kurių neatpažįstate – geriau prarasti vertingą grybą nei suvalgyti nuodingą.

TRINTA SRIUBA IŠ MIŠKO KARALIŲ BARAVYKŲ

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **700 ml daržovių sultinio**
- **300 g baravykų**
- **3 bulvių**
- **2 morkų**
- **1 svogūno**
- **50 ml grietinėlės**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Morkas, bulves ir svogūną nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Baravykus nuvalykite, nuplaukite ir supjaustykite kuo smulkesniais gabalėliais. Vidutinio dydžio puode užvirkite sultinį ir į jį suberkite morkas bei bulves. Svogūnus ir baravykus pakepinkite keptuvėje, kol suminkštės, ir taip pat suberkite į puodą. Virkite sriubą 20 minučių, tuomet suberkite prieskonius ir supilkite grietinėlę. Dar 5 minutes pavirkite – sriuba turėtų sutirštėti. Viską sutrinkite elektrinius trintuvu ir mėgaukitės gardžia baravykų sriuba!

VOVERAIČIŲ GROŽIS KEPTUOSE KREPŠELIUOSE

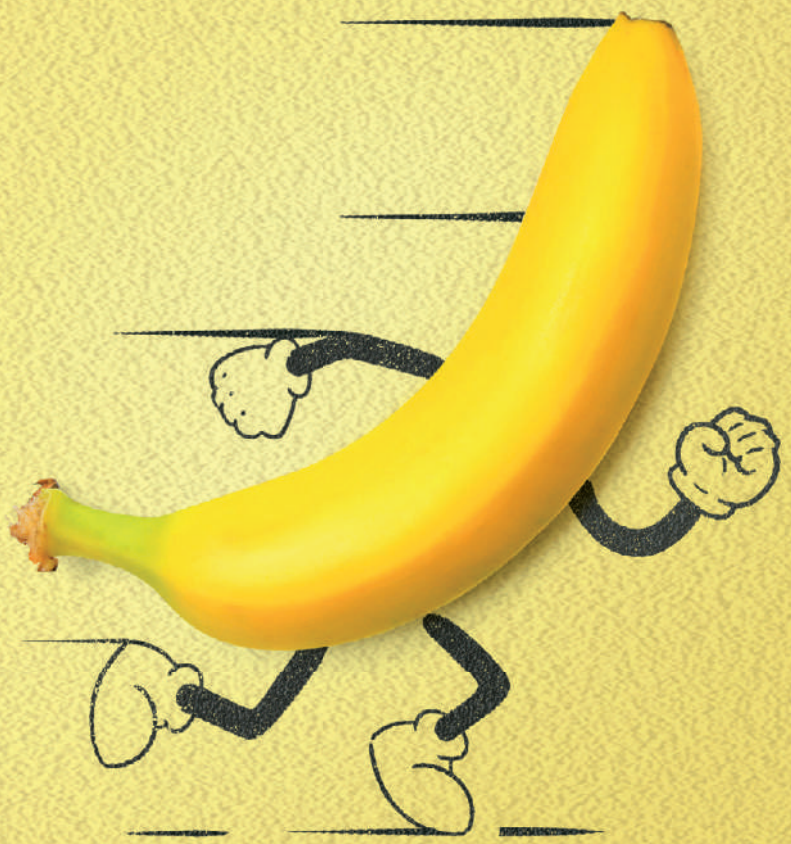
Paruošimo laikas: 50 min. / 12 krepšelių

Jums reikės:
- **500 g bemielės sluoksniuotos tešlos**
- **300 g voveraičių**
- **1 kiaušinio**
- **1 svogūno**
- **50 g karšto rūkymo šoninės**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Voveraites, svogūną ir šoninę smulkiai supjaustykite. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite paruoštus ingredientus, viską pagardinkite prieskoniais ir maišydami kepkite apie 7 minutes. Sluoksniuotos tešlos lakštus dalinkite pusiau (turi gautis kvadratai), sudėkite juos į keksiukų kepimo formeles, į kiekvieną įdėkite po šaukštą paruošto voveraičių įdaro ir užlenkite tešlos kraštelius link vidurio. Tešlos krepšelius aptepkite išplaktu kiaušiniu, pašaukite į orkaitę ir kepkite 20 minučių. Skanaus!

NEMOKAMAS PRISTATYMAS*

Užsisakykite prekes iš IKI per programėlę „LastMile“.
Rinkitės pristatymo laiką pagal Jūsų poreikius!
*Perkant už 35 Eur ir daugiau.



Daugiau informacijos www.iki.lt/pristatymas

AUDRINGAS SKONIŲ *džiaugas*

Čatnis? Kas tas čatnis? Jei dar nesate girdėję ar ragavę šio pagardo, pats laikas jį išbandyti. Čatnis yra tiršta, saldžiai aštri, džemą primenanti indiška užtepėlė, gaminama iš vaisių, daržovių, žolelių ir gausiai gardinama ryškaus skonio prieskoniais. Šis unikalus pagardas tiks prie mėsos, paukštienos patiekalų, sūrio ar skaniai susivalgys užteptas ant skrebučio ar duonos riekės.

„Jei reikėtų apibūdinti čatnių skonio variacijas, čia taikliai tiktų įvardinti... energingą šokį. Salsa, džaivas, rumba ar bačata geriausiai apibūdina, kaip šauniai skirtingų čatnių receptuose „susišoka“ aitrioji paprika su mangu ir česnaku, obuoliai – su pomidorais, aitriąja paprika, česnaku, svogūnu... Intriguoja? Tuomet verta išbandyti patikrintus ir abejingų nepaliksiančius čatnius, kuriuose puikiai dera lietuviško rudens gėrybės su egzotiškaisiais mangais ir kitais ingredientais.“ – pasakoja Kristina Pišniukaitė-Šimkienė, tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ autorė ir dalinasi čatnių receptais.

AITRUS MANGŲ ČATNIS

Paruošimo laikas: 30 min.

Jums reikės:

- **2 didelių prinokusių mangų**
- **1 aitriosios paprikos**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 skiltelių česnako**
- **2 cm imbiero šaknies**
- **3 v. š „Bio Village" medaus**
- **3 v. š obuolių sidro acto**
- **½ a. š. druskos**
- **¼ a. š. cinamono**
- **1 v. š. juodųjų sezamų sėklų**

Supjaustykite mangus nedideliais kubeliais. Išimkite aitriosios paprikos sėklytes ir ją taip pat supjaustykite nedideliais gabalėliais. Į įkaitintą keptuvę su aliejumi suberkite smulkintą aitriąją papriką, įtarkuokite česnaką, imbierą ir viską maišydami kepinkite apie minutę. Tada į keptuvę sudėkite smulkintus mangus, medų, actą, suberkite druską, cinamoną ir sezamo sėklas. Viską išmaišykite ir kaitinkite ant vidutinės kaitros 10 minučių.

POMIDORŲ ČATNIS SU OBUOLIAIS IR SAULĖJE DŽIOVINTAIS POMIDORAIS

Paruošimo laikas: 2 valandos

Jums reikės:

- **500 g pomidorų**
- **80 g IKI GOURMET saulėje džiovintų pomidorų**
- **1 didelio obuolio**
- **1 aitriosios paprikos**
- **1 svogūno**
- **2 skiltelių česnako**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **3 v. š rudojo cukraus**
- **3 v. š obuolių sidro acto**
- **½ a. š. druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Pomidorus nuplaukite, panardinkite juos į verdantį vandenį. Praėjus minutei perliekite šaltu vandeniu, peiliu įpjaukite pomidorų odeles ir pašalinkite jas. Nuluptus pomidorus, saulėje džiovintus pomidorus ir obuolį supjaustykite nedideliais kubeliais. Išimkite aitriosios paprikos sėklytes, supjaustykite ją nedideliais gabalėliais, susmulkinkite svogūną ir česnaką. Keptuvėje ar troškintuve įkaitinkite aliejų, suberkite smulkintą aitriąją papriką, svogūną, česnaką ir maišydami kepkite kelias minutes. Į keptuvę suberkite abiejų rūšių pomidorus, obuolį, cukrų, actą, druską ir pipirus. Viską išmaišykite. Kai čatnis užvirs, sumažinkite kaitrą, kad vos burbuliuotų, ir troškinkite atidengtame puode apie pusantros valandos arba kol didžioji skysčio dalis išgaruos ir čatnis sutirštės.

Kristina Pišniukaitė Šimkienė
tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ autorė

Riešutinis ruduo

Tindi rindi riuška, kas ten miške triuška? Rudenį miške triuška ne tik pūstauodegės voveraitės, bet ir rudens derlius – riešutai. Prisiraškyti lazdynų ar net graikinių riešutų galime ir čia, Lietuvoje, tačiau norint paįvairinti racioną verta „paraškyti“ ir parduotuvių lentynose, kurios lūžta nuo riešutų įvairovės.

RIEŠUTAI SUNKIAI VIRŠKINAMI, TODĖL MĖGAUKITĖS JAIS PIRMOJE DIENOS PUSĖJE, PRIEŠ TAI IŠMIRKĘ VANDENYJE.

GRAIKINIAI RIEŠUTAI

Žmonės graikinius riešutus jau valgė prieš daugiau nei 12 tūkstančių metų. Ne veltui – jie yra išskirtinai maistingi, turi didelį kiekį antioksidantų ir omega-3 riebalų rūgščių, mažinančių riziką susirgti širdies bei kraujagyslių ligomis bei prisidedančių prie uždegiminių procesų slopinimo. Vis tik tai kaloringi riešutai, todėl reikėtų laikytis rekomenduojamos paros dozės – 30 g. Jie suteiks skonio ir maistinės vertės košėms, salotoms, padažams bei įvairiems kepiniams.

LAZDYNŲ RIEŠUTAI

Riešutai, kurių pilni Lietuvos miškai, ne tik skanūs, bet ir naudingi. Juose randama folio rūgštis padeda įveikti niūrią nuotaiką, didina protinį ir fizinį aktyvumą, gerina atmintį ir suteikia energijos. A, E, B vitaminai teigiamai veikia odą ir nervų sistemą. Vėsesniais rytais, kai sunku išlipti iš lovos, lazdynų riešutais gardinkite pusryčius – jie tiks į kompaniją ir kiaušinienei, ir sūriui, ir jogurtui ar glotnučiams.

ANAKARDŽIAI

Iš tiesų tai net ne riešutai, o vaisiai, Brazilijoje augančių tropinių medžių sėklos. Jie prisideda prie cukraus kiekio kraujyje kontrolės, skatina metabolizmą ir yra naudingi širdies veiklai. O anakardžių aliejus laikomas odos grožio eliksyru. Gaminkite naminį anakardžių riešutų sviestą, gardinkite sriubas, makaronų patiekalus.

RIEŠUTŲ SVIESTO OLIMPAS – VEGANIŠKAS PYRAGAS

Paruošimo laikas: 90 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- **450 g moliūgų tyrės**
- **360 g migdolų riešutų sviesto**
- **20 g migdolų riešutų**
- **150 g rudojo cukraus**
- **70 g kakavos miltelių**
- **110 g migdolų miltų**
- **2 a. š. cinamono**

Tai pyragas, dėl kurio nereikės sukti galvos!
Visus ingredientus sudėkite į gilų dubenį (eiliškumas visiškai nesvarbu) ir išmaišykite iki vientisos masės. Supilkite ją į kepimo popieriumi išklotą skardą, pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite pyragą apie valandą. Prieš pyragui baigiant iškepti, apibarstykite jį traiškytais migdolų riešutais ir kepkite dar 10 minučių. Skanaukite, kai pyragas atvės ir sutvirtės.

PARDUOTUVĖJE RINKITĖS NELUKŠTENTUS RIEŠUTUS. SVEIKAS, NESKILĘS KEVALAS, DIDESNIS SVORIS IR BARŠKĖJIMO NEBUVIMAS PAKRAČIUS – TAI RIEŠUTŲ KOKYBĖS IR ŠVIEŽUMO POŽYMIAI.

REKOMENDUOJA DIETOLOGĖ DALIA VAITKEVIČIŪTĖ

BRAZILINĖS BERTOLETIJOS

Bertoletijos prisideda prie imuniteto stiprinimo, o sudėtyje esantis selenas padeda palaikyti skydliaukės funkciją ir apsaugo nuo širdies bei kraujagyslių ligų, taip pat gerina nuotaiką. Gerų dalykų turi būti su saiku, tad rekomenduojama paros norma – vos 1–3 braziliškieji riešutai.

PISTACIJOS

Dėl savo formos pistacijos Irane vadinamos „besišypsančiais riešutais“, o Kinijoje – „linksmaisiais riešutais“. Jose randamų baltymų, vitamino B1, padedančio palaikyti tinkamą nervų sistemos veiklą, fosforo, reikalingo kaulams ir dantims, bei kalio, padedančio palaikyti normalų kraujospūdį. Pistacijomis gardinkite užtepėles, sūrio patiekalus, jogurtą, kefyro kokteilius, salotas ar pyragus.

MIGDOLAI

Net 20 % migdolų svorio sudaro baltymas, todėl jie rekomenduojami nevalgantiems mėsos, daug fiziškai dirbantiems ar sportuojantiems. Sudėtyje esantis magnis, varis, geležis, cinkas, fosforas vitaminas B padeda puoselėti odos, nagų ir plaukų grožį. Manoma, kad migdolų piene esančios medžiagos veikia kaip afrodiziakas! Tiesa, šių riešutų luobelėje slypi sveikatai nepalankūs taninai, todėl prieš vartojant rekomenduojama juos nulupti.

SVEIKI, GAL...

Daugelis iš mūsų be jos neįsivaizduojame nė dienos. Juoda kaip naktis, tačiau, atrodo, prabudina vos užuodus aromatą, o siurbtelėjus vieną kitą gurkšnį, akys galutinai atsimerkia ir, atrodo, galime nuversti kalnus. Ji sujungia žmones, kviečia įdomiam pokalbiui ir net įkvepia naujų idėjų, kai sodriu gėrimu mėgaujamasi jaukioje kompanijoje… su savimi. Tokia yra kavos jėga.

Arabinis kavamedis, ant kurio sirpsta kavos pupelėmis pavirsiančios uogytės, natūraliomis sąlygomis auga Etiopijoje, kuri ir laikoma kavos tėvyne. Žvalgydamiesi po prekystalius, tikriausiai esate pastebėję ne tik arabiką, bet ir kitų rūšių kavą – robustą ar liberiką. Tai pagrindinės trys kavos rūšys, pasižyminčios skirtingu skoniu, aromatu ir poveikiu. Tad į ką atkreipti dėmesį renkantis kavą?

ARABIKA

Tai pati populiariausia visame pasaulyje kavos rūšis. Arabikos kavos pupelės auga aukštai kalnuose, kur nedidelė temperatūrų kaita, o ties pusiauju esantys regionai net vadinami „kavos diržu“. Daugiausia jos užauginama Brazilijoje. Pupelės yra nedidelės, pailgos formos, viduryje turi išlenktą griovelį. Iš kitų rūšių išsiskiria švelnesniu ir saldesniu skoniu.

Jei ant pakuotės puikuojasi užrašas „100 % arabika“, galite būti tikri dėl geros kavos kokybės. Kaip vynas turi šimtus skirtingų poskonių, taip ir arabika turi net... 1000 skirtingų skonių! Rinkdamiesi šios rūšies kavą pasidomėkite, kokiame regione ji buvo užauginta. Pagal tai galėsite spręsti apie kavos skonines savybes. Iš Pietų ir Centrinės Amerikos atkeliavusios kavos maloniai stebina saldžiomis, šokoladinėmis, riešutus primenančiomis natomis. Iš Afrikos atkeliavusi kava pasižymi lengvumu, gaivumu, vaisiškumu ir net primena arbatą. Azijoje auginamos arabikos pupelės vilioja egzotiškais prieskoniais, medienos, tabako ir net vyno poskoniais.

ROBUSTA

Daugiausia auginama Vietname ir Afrikoje. Priešingai nei arabikos, robustos medeliai yra mažiau lepūs, atsparesni saulės spinduliams ir auga pakankamai žemai. Dėl šios priežasties pupelėse pakankamai mažai cukraus, taigi kava aštresnė, kartoka, skonis kiek primena grūdus. Be to, robustos kavos pupelėse yra du kartus daugiau kofeino nei arabikoje. Dėl savo ryškių skoninių savybių šios kavos dedama į kavos mišinius, ypač espreso.

LIBERIKA

Kilusi iš Liberijos, daugiausia auginama Azijoje ir Afrikoje. Skoniu primena robustą, tačiau yra dar intensyvesnė, tik turi mažiau kofeino. Liberika daugiausia naudojama gaminant tirpią kavą. Šio tipo pupelės užima tik 1 % visų užauginamų kavos pupelių rinkos.

KAVOS MIŠINIAI – UŽ AR PRIEŠ?

Kavos mišiniai kuriami tam, kad kiekvieną sezoną būtų išgaunamas tas pats kavos skonis. Dėl klimato sąlygų kaitos kasmet skiriasi ir kavos derlius, o jei į kavos mišinį įeina kelios kavos rūšys, dėl prasto derliaus vieną iš jų pakeitus kita, kavos skonis išlieka panašus.

ŠVIEŽUMAS

Geriausia gerti ką tik sumaltą kavą, nes dėl sąlyčio su oru malta kava praranda skonio ir aromato savybes. Kavos skrudinimo ir galiojimo data laikytini kavos kokybės garantu. Jei pakuotėje padaryta speciali skylutė – žinokite, kad per ją pasišalina anglies dvideginis ir taip neleidžiama patekti deguoniui.

GERIAUSIAS LAIKAS MĖGAUTIS KAVA

Kavoje esantis kofeinas padeda jaustis žvalesniais, lengviau susikaupti ir paspartinti kognityvinius procesus, todėl geriausia kavą gerti tada, kai streso hormono kortizolio kiekis mažiausias. Didžiausias kortizolio lygis organizme būna 8–9 val. ryte, 12–13 val. dieną bei 17.30–18.30 val. vakare – tai laikas, kuomet kava piktnaudžiauti nederėtų. Na, o jei keliatės labai anksti, kavą gerti rekomenduojama ne anksčiau nei praėjus valandai nuo pabudimo.

kavos?

SKRUDINIMAS

Kavos skrudinimo lygis ir šviežumas ne mažiau svarbus už jos rūšį. Norėdami pajusti tikrąjį kavos skonį, rinkitės šviežiai skrudintas pupeles (paprastai nurodoma ant pakuotės) ir sumalkite jas tik prieš ruošdami kavą. Atkreipkite dėmesį ir į ant kavos pakuotės nurodytą skrudinimo lygį – skrudinant kaitinamose pupelėse esantis cukrus karamelizuojasi ir suteikia jai ypatingą aromatą.

Šviesaus skrudinimo pupelės dovanos švelnaus, vaisiško skonio, pieniško šokolado spalvos kavą.

Vidutinio skrudinimo kava geriausiai atskleis konkrečios rūšies ypatybes.

Na, o tamsaus skrudinimo kava primins juodojo šokolado, karamelės, riešutų natas ir bus kartoka, todėl ji tinkama tikram itališkam espreso.

SU

TAIKOMA
15 %
NUOLAIDA!

VERO CAFE
(gėrimams ir pupelėms)

VISA SLYPI DETALĖSE
Norint dailiai padengti stalą, nereikia jokių ypatingų gebėjimų. Paprasčiausiai užtieskite staltiesę, krintančius kraštus suriškite į mazgą ir įkiškite rozmarino, vynuogės ar bet kokią kitą šakelę.

AKĮ TRAUKIANTI ORANŽINĖ
Jei norite ant stalo nulieti rudenišką paveikslą, tam pakaks lininės staltiesės, neutralių spalvų indų ir natūralių rudeniškų atributų. Žinoma, pirmiausia – ryškiai oranžinių moliūgų. Taip pat drąsiai dekoruokite stalą ir vynuogėmis, granatais ar kitais rudens vaisiais.

rudens paletė

ORIGINALI VAZA
Rudenį gėles merkite į išskobtą moliūgą, kuris puikiai atspindės šiltas gėlių spalvas ir suteiks namams jaukumo. Nors gali pasirodyti, kad tokia originali vaza tinkama tik kaimiškam, medžio gausiam interjerui, tačiau neapsirikite – ji harmoningai papuoš net moderniausių namų stalą.

PUOŠNIOS SPALVOS
Norėdami stalui suteikti prabangos, nepabijokite naudoti auksinės spalvos elementų. Rinkitės aukso spalvos stalo įrankius, lėkščių apdailos elementus ar tiesiog suriškite servetėles auksiniu siūlu. Net ir paprastos kombinacijos atrodys išties efektingai.

Sekasi tiems, kas kepa su BergHOFF!

Surinkite 10 lipdukų ir *BergHOFF* prekių įsigysite su nuolaida.

Rinkdami akcijos „Sekasi tiems, kas kepa su *BergHOFF*!“ lipdukus, prekių *BergHOFF* galėsite įsigyti su nuolaidomis iki 65 %. Akcija vyksta 2021 08 09—2021 10 24. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt ir prekybos vietoje.

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

Gaukite akcijos lipdukų

Surinkus 10 lipdukų — nuolaida „BergHOFF“ prekėms

Pyrago kepimo forma, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ -53% 6,99 14,99

Picos kepimo forma, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ -53% 6,99 14,99

Stačiakampė pyrago kepimo forma, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ -58% 6,99 16,99

Rievėta pyrago kepimo forma, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ -55% 8,99 19,99

12 vnt. keksiukų kepimo forma, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ -52% 9,99 20,99

Apkepėlių formos, 4 vnt.

+10 LIPDUKŲ -52% 8,99 18,99

Apvali kepimo forma, 1 vnt.

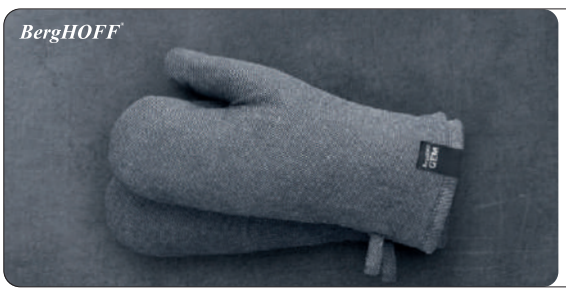
+10 LIPDUKŲ -58% 14,99 35,99

Stačiakampė kepimo forma, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ -57% 14,99 34,99

Blynų keptuvė, 24 cm, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ -65% 19,89 56,99



Virtuvinės pirštinės, 2 vnt.

+10 LIPDUKŲ -61% 12,99 33,99

Daugiau nei 100 metų „Hellmann's“ yra įsipareigojęs naudoti tikrus, paprastus ingredientus, kad pagamintų aukščiausios kokybės, nepakartojamo skonio majonezą.

HELLMANN'S
EST.1913