IKI Skanaus! 2022 pavasaris, 13 leidimas

skanaus!

0,49 €
KAINA SU IKI LOJALUMO KORTELE

0,99 €
KAINA BE KORTELĖS

5 RECEPTAI VIENAME KREPŠELYJE
KUR PANAUDOTI VIRTUS KIAUŠINIUS?

SKANI VAIKYSTĖ
NUO KŪDIKYSTĖS IKI DARŽELIO

30 MUMS, GIMTADIENIO TORTAS JUMS!

62
IŠBANDYTI RECEPTAI

Šviežia ir skanu
KIEKVIENAI PAVASARIO DIENAI!

IKI dovanų kortelė – kur kas daugiau nei praktiška dovana!

Tai maloni staigmena, kurioje telpa visi Jūsų, kolegų, darbuotojų, partnerių, draugų bei artimųjų norai!

Informuojame, kad vadovaujantis LR Alkoholio kontrolės įstatymo ir LR tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymu **IKI dovanų kortelėmis negalima atsiskaityti už alkoholinius gėrimus, tabako gaminius** ir su tabako gaminiais susijusius gaminius.

30 METŲ!
iki
GIMTADIENIS

TIRAŽAS:
20 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2022 M. KOVO 1 D.
LEIDINIO NUMERIS:
13/2022

PROJEKTO VADOVAS:
REWE INTERNATIONAL

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:
Ieva Stanienė, Skaistė Malevskienė, Gabrielė Žutautaitė-Naidzinavičė, „Balti rėmeliai“, UAB „Ad drama LT“, „IKI“ archyvas, Maja Danica Pećanić, Shutterstock

MAISTO STILISTAI:
Tamara Ganoci Frisch

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

ISSN 2669-0063

Už trečiųjų asmenų reklamoje pateikiamų teiginių teisingumą, išsamumą bei 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

TURINYS

6 **ARČIAU ŠIRDIES VELYKŲ STALUI**

10 **SALDŽIAM GYVENIMUI** VAISIAI PUTĖSIUOSE

32 **TARPTAUTINĖ VIRTUVĖ** AZIJIETIŠKI SUKTINUKAI

70 **„IKI SKANAUS!“ VAIKAMS** MARGUČIŲ MEDŽIOKLĖ

76 **PUSRYČIAI** DĖL KURIŲ VERTA KELTIS

80 **SKANI VAIKYSTĖ** NUO KŪDIKYSTĖS IKI DARŽELIO

88 **KŪRYBIŠKOS VELYKOS** INTERVIU SU TOMU DIRGĖLA

28 **30 MUMS, TORTAS JUMS!**
Bonjour! – pasitinka su šypsena veide iš Prancūzijos kilęs ir jau ne vienerius metus Lietuvoje gyvenantis IKI konditeris Thierry Lauvray. Su juo kalbamės apie ypatingą IKI jubiliejinį tortą, kuriame apstu prancūziškos konditerijos tradicijų pėdsakų, pradedant tikru kokybišku sviestu ir baigiant skirtingiems sezomams būdingais ingredientais – juk IKI gimtadienį švenčiame visus metus! Kviečiame paragauti Thierry sukurto šedevro, kuris pakerės ne vieno smalžiaus širdį!

Gardžių kąsnelių pilnas pavasaris

PIRMYN Į MARGUČIŲ MEDŽIOKLĘ!

Vaikai dievina du dalykus – žaidimus ir saldumynus. Mes apjungėme abu į vieną ir gavome 3 nuostabius velykinius skanėstus, kurie taps pukiais prizais margučių medžioklėje.

KŪRYBIŠKOS VELYKOS

„Žiūrėdamas į savo vaikus, kaip jie drąsiai maišo spalvas ir jais margina velykinius kiaušinius, visada sau primenu paprastus dalykus, kurių kiekvienas galime pasimokyti iš vaikų“. Su vaikų rašytoju Tomu Dirgėla kalbamės apie tai, kaip pasimokyti kūrybiškumo iš mūsų mažųjų.

PAJUSKITE SKIRTUMĄ

Svogūnai skiriasi ne tik išvaizda, bet ir skoniu, taigi ir tinka jie skirtingiems patiekalams. Pavyzdžiui, vieni pasižymi švelniu skoniu, kiti gerokai aitresni. Kai kuriuose esama daugiau cukraus, taigi jie labiau tinka karamelizavimui nei kiti. Paruošėme vadovą po svogūnų pasaulį, kad atsirinkti būtų lengviau.

DARŽOVIŲ KEPIMO PATARIMAI

Mėgstate keptas daržoves? Mes irgi! Dalinamės keletu patarimų, kaip kepti skirtingas daržoves, kad jos tirptų burnoje.

ŠVARIOS MITYBOS PRINCIPAI

Jei esate iš tų žmonių, kuriems svarbi sveika mityba, jums gali būti įdomi pažintis su švarios mitybos principais. Dalinamės tokios mitybos pagrindu ir keliais gardžiais receptais.

Gaminkite lengvai, valgykite sveikai!

Rinkite akcijos lipdukus ir įsigykite **BergHOFF** prekių su nuolaida

nuo 0,01 €

Pirkdami bent už 10 Eur arba su IKI kortele už 5 Eur, gausite akcijos lipduką. Rinkdami akcijos „Gaminkite lengvai, valgykite sveikai!" lipdukus, prekių „BergHOFF" galėsite įsigyti už kainą nuo 0,01 Eur. Akcija vyksta 2022 01 24–2022 05 01. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt ir prekybos vietoje.

LEO, keptuvė, 20 cm, 1 vnt.

+40 LIPDUKŲ	+10 LIPDUKŲ
-86 %	-56 %
4,99 ~~36,95~~	15,99 ~~36,95~~

LEO, mentelė, 1 vnt.

+20 LIPDUKŲ	+10 LIPDUKŲ
-99 %	-61 %
0,01 ~~12,95~~	4,99 ~~12,95~~

LEO, garinimo indas-koštuvas, 24 cm, 1 vnt.

+40 LIPDUKŲ	+10 LIPDUKŲ
-85 %	-56 %
6,99 ~~47,95~~	20,99 ~~47,95~~

LEO, keptuvė, 24 cm, 1 vnt.

+40 LIPDUKŲ	+10 LIPDUKŲ
-86 %	-56 %
5,99 ~~43,95~~	18,99 ~~43,95~~

LEO, grilio keptuvė, 26 cm, 1 vnt.

+40 LIPDUKŲ	+10 LIPDUKŲ
-84 %	-55 %
8,99 ~~58,95~~	25,99 ~~58,95~~

LEO, keptuvė, 28 cm, 1 vnt.

+40 LIPDUKŲ	+10 LIPDUKŲ
-85 %	-56 %
7,99 ~~54,95~~	23,99 ~~54,95~~

LEO, puodas su dangčiu, 24 cm, 1 vnt.

+40 LIPDUKŲ	+10 LIPDUKŲ
-83 %	-56 %
14,99 ~~91,95~~	39,99 ~~91,95~~

LEO, puodas su dangčiu, 20 cm, 1 vnt.

+40 LIPDUKŲ	+10 LIPDUKŲ
-84 %	-56 %
9,99 ~~65,95~~	28,99 ~~65,95~~

GAIVŪS VELYKŲ SKONIAI

Sauja šviežių pavasario daržovių, sultinga mėsa ir gardus tortas – tai mūsų rekomendacija jūsų šventiniam stalui. Nesudėtingai pagaminama, o svarbiausia, gausu išraiškingų skonių. Paprastumas ir žiupsnelis šventinių atspalvių – visuomet puikus pasirinkimas!

ORKAITĖJE KEPTAS VIŠČIUKAS SU DARŽOVĖMIS

Paruošimo laikas: 100 min. / 4 porcijos

1	viščiuko (apie 1,3–1,5 kg)
2 a. š.	druskos
2 a. š.	garstyčių
40 ml	saulėgrąžų aliejaus
2	česnako galvų
400 g	smidrų
300 g	ridikėlių
150 g	žirnių ankščių
150 g	laiškinių svogūnų
100 g	pankolių
1	rozmarino šakelės

Įkaitinkite orkaitę iki 190 °C. Pasūdykite viščiuką iš išorės ir iš vidaus, ištepkite garstyčiomis ir apšlakstykite pora šaukštų aliejaus. Likusį aliejų supilkite į kepimo skardą, viduryje guldykite viščiuką ir pašaukite skardą į orkaitę. Kepkite 1 valandą.

Daržoves nuplaukite ir paruoškite: nupjaukite kietąją smidrų dalį, pankolius perpjaukite pusiau, nulupkite viršutinį česnakų sluoksnį ir perpjaukite galvas perpus, pasmulkinkite stambesnius ridikėlius. Žirnių, laiškinių svogūnų ir rozmarino nepjaustykite.

Ištraukite viščiuką iš orkaitės, aplink suberkite daržoves ir šiek tiek jas pamaišykite, kad pasidengtų aliejumi. Papildomai daržovių nesūdykite, nes iš vištienos išsiskyrusios sultys suteiks joms pakankamai sūrumo. Skardą vėl kiškite į orkaitę ir kepkite dar apie 20 minučių.

Prieskoniai VEGETA auksinei vištienai kepti

PRIEŠ PJAUSTYDAMI, IŠKEPTĄ VIŠČIUKĄ 5–10 MINUČIŲ PALAIKYKITE KAMBARIO TEMPERATŪROJE.

PAVASARIO SALOTOS SU KIAUŠINIAIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

- 4 kiaušinių
- ¼ a. š. druskos
- 200 g vyšninių pomidorų
- 100 g cikorijų
- 50 g raudonųjų salotinių trūkažolių lapų
- 50 g raudonųjų svogūnų
- 50 g ridikėlių
- 1 avokado

Padažui:
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 1 a. š. garstyčių
- 1 v. š. vandens
- ¼ a. š. aitrios druskos (pvz., su aitriaisiais pipirais)
- ¼ a. š. maltų raudonųjų paprikų

Indiškai duonelei:
- 250 g kvietinių miltų
- ½ a. š. druskos
- 2 a. š. kepimo miltelių
- 200 ml tirštesnio jogurto

Stalviršiui pabarstyti:
- 3–4 v. š. miltų

Duonelės padažui:
- 3 v. š. lydyto sviesto
- 1 česnako skiltelės

Visus indiškos duonelės ingredientus sumaišykite dubenyje. Susiformavusią tešlą perkelkite ant miltais apibarstyto stalviršio, šiek tiek paminkykite rankomis ir padalinkite į 8 lygias dalis. Kiekvieną dalį suformuokite į kamuoliuką, uždenkite virtuviniu rankšluostėliu ir palikite 10 minučių. Per tą laiką sumaišykite lydytą sviestą ir susmulkintą česnako skiltelę.

Tešlos kamuoliukus iškočiokite iki plonų paplotėlių ir po 2 minutes iš kiekvienos pusės apkepkite sausoje keptuvėje – siūlome kepti kiekvieną paplotėlį atskirai, kad tolygiai apskrustų. Iškeptas duoneles padenkite paruoštu sviesto padažu ir kelias minutes palaikyte uždengtas dangčiu. Galiausiai indišką duonelę galite suplėšyti ar supjaustyti mažesniais gabalėliais.

Puode užvirkite vandenį, pasūdykite ir pusiau kietai išvirkite kiaušinius. Virtus kiaušinius nulupkite ir perpjaukite pusiau.

Visas daržoves nuplaukite, susmulkinkite norimo dydžio gabalėliais ir suberkite į salotų dubenį. Taip pat sudėkite kiaušinius bei duonelę.

Visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į stiklainį ir užsukę jį pakratykite, kad susimaišytų. Padažą liekite ant salotų, išmaišykite ir patiekite.

BILLA BIO ypač grynas alyvuogių aliejus

VELYKŲ TORTAS

Paruošimo laikas: 2 val. / 12 porcijų

Tešlai:
- **150 g** sviesto
- **150 g** rudojo cukraus
- **1 a. š.** vanilės ekstrakto
- **6** kiaušinių
- **100 g** rupių miltų
- **100 g** maltų migdolų
- **50 g** krakmolo
- **15 g** kepimo miltelių
- **150 g** šokolado miltelių

Kremui:
- **300 g** juodojo šokolado
- **500 g** maskarponės
- **120 g** cukraus pudros
- **1 a. š.** vanilės ekstrakto

Grietinėlei:
- **300 ml** plakamosios grietinėlės
- **1 a. š.** vanilės ekstrakto
- **50 g** cukraus pudros

Dekoracijoms:
- **100 g** juodojo šokolado
- **1** saujos kiaušinio formos saldainių
- **1 v. š.** tarkuoto balto šokolado

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Dvi 20 cm skersmens formas išklokite kepimo popieriumi.

Paruoškite tešlą: elektriniu plaktuvu išplakite sviestą su cukrumi, įmaišykite vanilės ekstraktą, įmuškite kiaušinius ir dar kartą išplakite.

Atskirame inde sumaišykite miltus, migdolus, krakmolą, kepimo ir šokolado miltelius. Sausųjų ingredientų mišinį supilkite į kiaušinių ir sviesto masę ir maišykite iki vientisos masės.

Paruoštą tešlą padalinkite pusiau, supilkite į paruoštas kepimo formas ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 35–40 minučių. Palaukite, kol iškepti biskvitai atvės ir perpjaukite juos pusiau išilgai, kad iš viso turėtumėte 4 sluoksnius.

Juodąjį šokoladą sulaužykite mažesniais gabalėliais ir ištirpinkite mikrobangų krosnelėje arba virš karštų garų. Maskarponę sumaišykite su cukraus pudra ir išplakite elektriniu plaktuvu. Į sūrį supilkite lydytą šokoladą, vanilės ekstraktą ir išmaišykite.

Paruoštu kremu padenkite visus 4 biskvito sluoksnius, sudėkite juos vieną ant kito, likusiu kremu ištepkite visą torto paviršių ir vėsinkite šaldytuve apie 15 minučių.

Į plakamąją grietinėlę supilkite vanilės ekstraktą, suberkite cukraus pudrą ir viską išplakite elektriniu plaktuvu iki standumo. Grietinėle padenkite atvėsusį tortą.

Ištirpinkite dekoracijoms skirtą juodąjį šokoladą, palaukite, kol jis šiek tiek atvės, ir supilkite į konditerinį maišelį. Nedidelį dubenėlį apverskite dugnu aukštyn, apvyniokite jį maistine plėvele ir padenkite šokolado gijomis. Kai šokoladas sukietės, kartokite procesą dar kartą – šįkart formuokite plonesnes gijas. Šokoladui sustingus atsargiai nuimkite lizdelį nuo dubenėlio, uždėkite ant torto, į jį suberkite balto šokolado drožles ir kiaušinio formos saldainius.

IKI rudasis cukranendrių cukrus

PRIEŠ PADENGDAMI BISKVITUS KREMU, TORTĄ GALITE PERTEPTI IR MĖGSTAMU ĮDARU, PAVYZDŽIUI, BRAŠKIŲ UOGIENE AR ABRIKOSŲ DŽEMU.

LENGVAI PAGAMINAMI

DESERTAI SU PUTĖSIAIS

Gaminant purius desertus, vadinamuosius „musus“, sunkiausia išgauti tobulą jų konsistenciją. Nori nenori putėsiai išeina tai per skysti, tai per standūs, o juk norisi, kad tiesiog maloniai tirptų burnoje… Kviečiame pabandyti dar kartą! Svarbiausia, laikykimės tikslių instrukcijų, nurodytų ant plakamosios grietinėlės pakuotės, bei tiksliai sekime receptuose nurodytą gaminimo eigą. Šįkart pasilepinti puriais vaisiniais gardėsiais tikrai pavyks!

MINI TORTUKAI SU MANGŲ PUTĖSIAIS

Paruošimo laikas: 35 min. + šaldymas / 4 porcijos

Putėsiams:
- **300 g** mangų
- **80 g** cukraus pudros
- **300 ml** plakamosios grietinėlės
- **1 a. š.** vanilės ekstrakto
- **3** želatinos lapelių

Pagrindui:
- **120 g** sutrupintų arbatinių sausainių
- **¼ a. š.** cinamono
- **70 g** lydyto sviesto

Kepimui ir papuošimui:
- **4** nedidelių apvalių kepimo formelių
- keleto plonų mangų skiltelių ar griežinėlių

Į kepimo formeles įklokite po skiautę kepimo popieriaus. Sausainių trupinius sumaišykite su cinamonu bei lydytu sviestu. Drėgną sausainių mišinį lygiomis dalimis sudėkite į paruoštas formeles ir rankomis ar šaukštu prispauskite prie dugno.

Pamerkite želatinos lapelius į šaltą vandenį ir palaukite, kol išbrinks – maždaug 5–10 minučių.

Trečdalį plakamosios grietinėlės pakaitinkite, tuomet suberkite išbrinkusią želatiną, nukelkite puodą nuo viryklės ir maišykite, kol želatina ištirps.

Mangus nuplaukite, nulupkite ir sutrinkite elektriniu trintuvu. Į tyrę įmaišykite cukraus pudrą, vanilės ekstraktą ir plaktą grietinėlę su želatina. Įmaišę šiuos ingredientus, galite dar kartą pasinaudoti trintuvu arba plaktuvu – svarbu, jog mangų tyrė būtų visiškai vientisa ir glotni.

Likusią plakamąją grietinėlę išplakite elektriniu plaktuvu iki standžių putų. Trečdalį jos palengva įmaišykite į mangų tyrę ir mišinį 15 minučių palikite šaldytuve. Tik tuomet į atvėsusią masę įmaišykite likusią išplaktą kambario temperatūros grietinėlę.

Paruoštą putėsių masę atsargiai supilkite į pyragaičių formeles ant trupinių pagrindo, išlyginkite paviršių ir šaldykite desertus šaldytuve bent 3–4 valandas, o idealiu atveju – per naktį. Kai desertai sustings, atsargiai išimkite juos iš formelių, nuimkite kepimo popierių ir papuoškite mangų skiltelėmis.

TOKIEMS PYRAGAIČIAMS PATOGIAUSIOS FORMELĖS YRA TOS, KURIOMS GALIMA NUIMTI ŠONUS IR DUGNĄ.

IKI sviestas, 82%

Bio Village ekologiškas gėlių žiedų medus

JEIGU VAFLIS SUKIETĖJO NESPĖJUS JO SUVYNIOTI, PAKAITINKITE JUOSTELĘ MIKOBANGŲ KROSNELĖJE 15–20 SEKUNDŽIŲ. VAFLIS SUMINKŠTĖS IR TUOMET BUS GALIMA JĮ SUFORMUOTI IŠ NAUJO.

BRAŠKIŲ PUTĖSIAI PRANCŪZIŠKAME VAFLYJE

Paruošimo laikas: 45 min. + šaldymas / 4–6 porcijos

Vafliams:
- 1 kiaušinio baltymo
- 30 g cukraus pudros
- 30 g medaus
- 30 g lydyto sviesto
- 30 g smulkiai maltų kvietinių miltų

Putėsiams:
- 400 g braškių
- 60 g cukraus
- 100 ml vandens
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 3 želatinos lapelių
- 250 ml plakamosios grietinėlės

Papuošimui:
- 5–6 braškių
- šviežių mėtų lapelių

Kiaušinio baltymą išplakite su cukraus pudra. Vis dar maišydami, po truputį supilkite lydytą sviestą bei medų, tuomet miltus. Viską išmaišykite iki vientisos masės, uždenkite ir valandą šaldykite šaldytuve.
Želatinos lapelius pamerkite į šaltą vandenį ir palaukite, kol išbrinks.
Braškes nuplaukite, supjaustykite ketvirčiais ir suberkite į virimo puodą. Ant braškių supilkite cukrų, vandenį ir virkite ant vidutinės kaitros 7–8 minutes. Apvirtas braškes nuvarvinkite per sietelį, kad nutekėtų perteklinis vanduo. Į karštas uogas įmaišykite vanilės ekstraktą bei nusunktą išbrinkusią želatiną ir viską maišykite, kol želatina ištirps.
Iki tirštų putų išplakite plakamąją grietinėlę. Pusę jos įmaišykite į braškes, mišinį 15 minučių šaldykite šaldytuve ir tik tuomet įmaišykite likusią plaktą kambario temperatūros grietinėlę.
Įkaitinkite orkaitę iki 170 °C.

Pasiruoškite pailgą, maždaug 20 cm ilgio ir 3 cm pločio, kepimo formelę ar savo pasigamintą trafaretą – jis padės suformuoti vienodas vaflių juosteles. Didelę skardą išklokite kepimo popieriumi ir, naudodamiesi trafaretu, iš atvėsusios vaflių tešlos suformuokite daug pailgų juostelių. Skardą pašaukite į įkaitusią orkaitę ir kepkite 8–10 minučių, kol tešla švelniai paruduos.
Vos ištraukę vaflius iš orkaitės, nedelsiant apvyniokite juos aplink stiklinę, butelį ar kitą apvalią formą. Vafliai vėsdami sustings ir įgaus žiedo formą, tačiau svarbu juosteles vynioti, kol karštos, nes ši tešla vėsta ir stingsta labai greitai.
Braškių putėsius supilkite į konditerinį maišelį ir įdarykite jais vaflių žiedelius. Desertą papuoškite braškėmis bei mėtų lapeliais.

KAD PUTĖSIAI BŪTŲ PURŪS, IŠPLAKTĄ GRIETINĖLĘ Į AVIETES REIKIA ĮMAIŠYTI ITIN ŠVELNIAI, NESUSPROGDINANT PUTOSE ESANČIŲ ORO BURBULIUKŲ.

AVIEČIŲ PUTĖSIAI

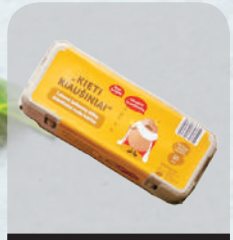
Paruošimo laikas: 20 min. + šaldymas / 4 porcijos

350 g	šviežių aviečių
100 g	cukraus pudros
2	želatinos lapelių
350 ml	plakamosios grietinėlės
	saujos aviečių papuošimui

Želatinos lapelius apie 10 minučių pabrinkinkite šaltame vandenyje. Pakaitinkite 100 ml plakamosios grietinėlės, sudėkite į ją išbrinkusią želatiną ir maišykite, kol ištirps.

Avietes sutrinkite elektriniu trintuvu, į jas įmaišykite cukraus pudrą bei grietinėlę su želatina. Galite viską išplakti elektriniu plaktuvu, kad masė būtų visiškai vientisa.

Likusią grietinėlę išplakite iki standžių putų ir medine mentele atsargiai įmaišykite ją į avietes. Paruoštus putėsius supilkite į stiklines ar desertinius indelius ir šaldykite šaldytuve mažiausiai valandą. Prieš patiekdami, papuoškite putėsius šviežiomis avietėmis.



KIETI laisvai laikomų vištų kiaušiniai,

kiaušinienė kitaip!

Štai keletas įkvepiančių idėjų, kurios leis jau pabodusią kiaušinienę patiekti visiškai naujai. Baltymų gausūs kiaušiniai itin tinka pusryčiams, nes yra maistingi, o be to, tinka su įvairiausiais ingredientais, pradedant daržovėmis bei kumpiu ir baigiant bulvėmis, grybais, tunu ar net datulėmis!

KIAUŠINIENĖ SU TUNAIS

2 porcijos

- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 skardinės konservuotų tunų
- 4 kiaušinių
- smulkintų kalendrų
- druskos
- pipirų

Į dubenį įmuškite kiaušinius. Tunus nusunkite, suplėšykite šakute ir sumaišykite su kiaušiniais. Suberkite kalendras, šiek tiek druskos bei pipirų. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir supilkite kiaušinius. Vis pamaišydami kepkite apie 5 minutes.

KIAUŠINIENĖ SU DATULĖMIS

2 porcijos

- 2 v. š. sviesto
- 5 datulių be kauliukų
- 3 kiaušinių
- druskos
- pipirų

Įkaitinkite keptuvę, joje ištirpinkite sviestą ir kelias minutes pakepinkite datules. Tuomet įmuškite kiaušinius, užberkite druskos bei pipirų ir nuolat maišydami kepkite, kol kiaušiniai iškeps.

KIAUŠINIENĖ PUODELYJE

1 porcija

- 2 v. š. tarkuoto Gaudos sūrio
- 2 kiaušinių
- 1 v. š. pieno
- 1 vyšninio pomidoro
- druskos
- pipirų

Į puodelį įmuškite kiaušinius, supilkite pieną, suberkite sūrį, šiek tiek druskos ir pipirų. Viską gerai išmaišykite, įmeskite pomidoriuką ir 2 minutes pakaitinkite mikrobangų krosnelėje.

KIAUŠINIENĖ „ELI“

2 porcijos

- 1 v. š. sviesto
- 4 kiaušinių
- 1 česnako skiltelės
- 1 v. š. trintų ančiuvių
- 2 v. š. smulkinto rūkyto kumpio

Ištrinkite keptuvę česnaku, sudėkite sviestą ir įkaitinkite. Įmuškite kiaušinius, suberkite ančiuvius bei kumpį ir kepkite nuolat maišydami.

IKI Ūkis ekologiški vištų kiaušiniai

MEKSIKIETIŠKA KIAUŠINIENĖ

2 porcijos

- 1,5 v. š. daržovių aliejaus
- 1,5 v. š. alyvuogių aliejaus
- 3 kiaušinių
- 4 kukurūzų tortilijų
- 2 jalapenų
- ½ svogūno
- 4 vyšninių pomidorų
- 50 g čederio
- druskos
- pipirų

Tortilijas supjaustykite kvadratėliais ir apie 5 minutes pakepinkite daržovių aliejuje. Kai tortilijos taps traškios, perkelkite jas ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų riebalų perteklių.

Susmulkinkite svogūnus, jalapenus bei pomidorus ir pakepinkite daržoves įkaitintame alyvuogių aliejuje. Ant daržovių įmuškite kiaušinius ir maišydami kepkite kelias minutes. Tuomet suberkite traškiąsias tortilijas bei sūrį. Jei norisi aštriau, apšlakstykite kiaušinienę aštriu padažu ar apibarstykite aitriųjų paprikų prieskoniais.

ISPANIŠKA KIAUŠINIENĖ „REVUELTOS“

2 porcijos

- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 70 g virtų kubeliais supjaustytų bulvių
- 2 susmulkintų česnako skiltelių
- 100 g nuplikytų špinatų
- 4 kiaušinių
- druskos
- pipirų

Keptuvėje įkaitinkite aliejų, suberkite bulves, česnakus bei špinatus ir vis pamaišydami, kepinkite apie 5 minutes. Kiaušinius išplakite, pagardinkite druska bei pipirais ir suberkite ant kepintų daržovių. Nuolat maišydami viską kepkite dar 5 minutes.

TAILANDIETIŠKA „KAI JEOW“ KIAUŠINIENĖ

1 porcija

- 60 ml daržovių aliejaus
- 1 kiaušinio
- ½ v. š. žuvies padažo
- 1 ryšulėlio svogūnų laiškų

Keptuvėje ant vidutinės kaitros įkaitinkite aliejų, įmuškite kiaušinį, supilkite žuvies padažą ir suberkite smulkintus svogūnų laiškus. Kiaušinienę kepkite po keletą minučių iš abiejų pusių ir patiekite su virtais ryžiais.

GAJA
vaisių galia!
Gaja
freshness!
POMEGRANATE FLAVOUR
SOFT DRINK
STILL
Serve Chilled
2l

VELYKŲ KIAUŠINIAI,

IŠMARGINTI GAMTOS SPALVOMIS

ROŽINĖ

JUMS REIKĖS:

5 supjaustytų burokėlių
1 l vandens
2–3 v. š. acto

MĖLYNA

JUMS REIKĖS:

1 supjaustyto raudonojo kopūsto
1 l vandens
2–3 v. š. acto

ORANŽINĖ

JUMS REIKĖS:

svogūnų lukštų (maždaug nuo 2 kg svogūnų)
1 litro vandens
2–3 v. š. acto

GELTONA

JUMS REIKĖS:

1 v. š. ciberžolės miltelių
1 litro vandens
2–3 v. š. acto

VIOLETINĖ

JUMS REIKĖS:

3 v. š. vaisinės arbatos ir mėlynosios balnapupės žiedų mišinio
1 litro vandens
2–3 v. š. acto

ŽALIA

JUMS REIKĖS:

500 g šviežių špinatų
1 litro vandens
2–3 v. š. acto

Paprastas receptas

Paruošti natūralius dažus paprasta kaip dukart du – kaitinkite nurodytus ingredientus vandenyje, kol šis nusidažys atitinkama spalva. Virtus kiaušinius sudėkite į karštus dažus ir laikykite, kol jie įgaus norimą atspalvį. Actas palengvina spalvos pasisavinimą, todėl į dažus vertėtų įmaišyti ir jo – maždaug 2–3 valgomuosius šaukštus.

NATŪRALIOS SPALVOS!

Velykoms ir kiekvienai dienai

Tiesiai iš Lietuvos ūkių. Laisvai laikomų vištų kiaušiniai.

KIAUŠINIAI YRA ITIN MAISTINGI, GAUSŪS VERTINGŲ BALTYMŲ IR ORGANIZMUI REIKALINGŲ AMINORŪGŠČIŲ.

MAISTAS – IRGI DEKORACIJA

Šviežiai kepta duona, kvepiančios bandelės ir šviežios salotos jau savaime papuošia stalą. O prie stiklinių natūralia virvele pritvirtintos žalumynų šakelės įneš pavasariškos gaivos. Štai tokie kuklūs papuošimai ir keletas margučių sukurs tikrą Velykų pojūtį.

tyras natūralumas ant VELYKŲ STALO

SAVADARBĖS VELYKINĖS ŽVAKĖS

Į kiaušinio lukštą įstatykite dagtį ir jį prilaikydami supilkite ištirpintą vašką. Nebūtina vaško pirkti specialiai – galite panaudoti senų žvakių likučius. Štai tokias velykines žvakutes įkomponuokite ant natūralios medienos, padengtos gėlėmis bei samanomis, ir statykite stalo viduryje. Tokia dekoracija tiks prie bet kokio indų rinkinio.

VELYKŲ SIMBOLIS

Joks Velykų stalas negali apsieiti be kiaušinių. Ir ne tik margučių! Kiaušinių lukštai gali pasitarnauti kaip mini vazelės tiek pavasarinėms gėlelėms, tiek švenčių simbolikai, pavyzdžiui, kviečių daigams. Tokia vazelė derės imitaciniame paukščio lizdelyje, o kad kompozicija būtų gyvesnė, lizdelį galima papuošti putpelės kiaušiniais ir plunksnomis. Didesnį lizdą galima komponuoti stalo viduryje, bet galima paruošti po lizdelį ir kiekvienam svečiui prie jo lėkštės.

PAPUOŠIMAI IŠ GAMTOS

Pavasarį bundančios gamtos žaluma gali tapti pagrindiniu akcentu ruošiant švenčių stalą. Naudokite gyvus augalus arba šakeles: riškite juos prie stalo įrankių, servetėlių ar išdėliokite pabirai aplink žvakes. Jei naudosite augalus vazonėlyje, apvyniokite jį natūralaus audinio gabalėliu, kad sukurtų dermės pojūtį.

Velykų pyragėlis „KRAFINAS“

TRADICINĘ „VELYKŲ BOBĄ“ ŠIEMET KVIEČIAME PAKEISTI KIEK RETESNIU KRUASANO IR PURIOS BANDELĖS JUNGINIU.

Paruošimo laikas:
4 val. / 4 porcijos
Tešlai reikės:
- 2 kiaušinių trynių
- 80 g cukraus
- 300 g miltų
- žiupsnio druskos
- 5 g sausų mielių
- 80 ml šilto pieno
- 30 g kambario temperatūros sviesto
- 1 apelsino sulčių ir tarkuotos žievelės
- 1 a. š. vanilės ekstrakto

Įdarui:
- 100 g kambario temperatūros sviesto
- 50 g razinų
- 50 g džiovintų spanguolių
- ¼ a. š. maltų muskatų
- 2 a. š. cukraus pudros apibarstymui

1. Kiaušinių trynius sumaišykite su cukrumi ir išplakite elektriniu plaktuvu.

2. Sumaišykite miltus, mieles bei druską ir į sausą masę supilkite išplaktus kiaušinius. Įmaišykite likusius ingredientus ir išminkykite tešlą. Minkyti gali tekti kokias 10 minučių – ji turi išeiti tampri ir glotni. Uždenkite ją maistine plėvele ir palikite iškilti maždaug 2 valandoms.

3. Iškilusią tešlą perkelkite ant miltais apibarstyto stalviršio ir padalinkite į 2 lygias dalis.

4. Vieną dalį plonai iškočiokite, ištepkite puse turimo sviesto, apibarstykite razinomis, spanguolėmis bei muskatais. Tešlą suvyniokite į pailgo cilindro formą.

5. Susuktą tešlą išilgai pjaukite pusiau, vieną galą palikdami neperpjautą. Tešlos kasas supinkite taip, kad pjūvio pusė liktų viršuje.

6. Pynę susukite ir įdėkite į 10–12 cm skersmens formelę, išklotą kepimo popieriumi. Taip pat paruoškite ir likusią tešlą. Abu pyragėlius uždenkite ir palikite iškilti maždaug valandai. Abu pyragėlius pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite 35–40 minučių. Iškepusius „krafinus“ ištraukite iš orkaitės, dar 10 minučių luktelėkite, tuomet atsargiai ištraukite iš formelių, palaukite, kol atvės, ir apibarstykite cukraus pudra.

BILLA BIO ekologiškas pienas

JEI „KRAFINAI“ DIDESNI, JUOS REIKĖS KEPTI ILGIAU IR ATVIRKŠČIAI. SVARBU STEBĖTI, KAD TEŠLA IŠKEPTŲ, O ĮDARAS IŠLIKTŲ DRĖGNAS.

Pirkinių krepšelis:

- Jautienos faršas
- Kiaušiniai
- Graikiškas jogurtas
- Sviestas
- Tarkuotas kietasis sūris
- Majonezas
- Salierų stiebai
- Sunokę avokadai
- Špinatų lapai
- IKI GOURMET Dižono garstyčios
- „Bio Village“ salsos padažas
- IKI vaivorykštinių upėtakių raudonieji ikrai
- IKI GOURMET saulėje džiovinti pomidorai
- Krienai
- Visagrūdės tortilijos
- „Bio Village“ ekologiškas juodasis šokoladas su cukruotomis apelsinų žievelėmis
- Alyvuogių aliejus
- Malti džiūvėsėliai
- Rudasis cukrus
- Miltai
- Kepimo milteliai
- Vanilės ekstraktas
- Džiovinti raudonėliai
- „Bio Village“ malti juodieji pipirai
- Druska

5 RECEPTAI VIENAME KREPŠELYJE: KIAUŠINIAI

Įsibėgėjus, o tuo labiau pasibaigus pavasario šventėms, lieka daug virtų kiaušinių. Jei mintis valgyti juos vienus nebedžiugina, siūlome išeitį – net 5 receptus, kuriuose likę kiaušiniai atras savo vietą. Nuo gaivių salotų iki sočių gurmaniškų kukulių ir net saldumynų!

NESTANDARTINIAI SAUSAINIAI SU VIRTAIS KIAUŠINIAIS

Paruošimo laikas: 40 min.

- 200 g sviesto
- 200 g rudojo cukraus
- 2 kietai virtų kiaušinių
- 200 g miltų
- 150 g „Bio Village“ ekologiško juodojo šokolado su cukruotomis apelsinų žievelėmis
- 2 a. š. vanilės ekstrakto
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1 a. š. druskos

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Į elektrinį maišytuvą sudėkite kambario temperatūros sviestą bei rudąjį cukrų ir maišykite apie 2 minutes, kol tešla taps puri. Supilkite vanilės ekstraktą, smulkiai pjaustytus virtus kiaušinius (taip, virtus!) ir maišykite toliau. Tuomet suberkite druską, miltus, kepimo miltelius, dar pamaišykite ir į gautą tešlą suberkite smulkiai supjaustytą ar sutarkuotą šokolado plytelę. Išklokite skardą kepimo popieriumi, palikdami tarpus dėkite po šaukštą tešlos ir kepkite sausainius orkaitėje apie 10–15 minučių, kol paruduos kraštai. Skanaus!

MARQUE REPERE
BIO
village
Noir
Écorces d'Orang
70 % de cacao

PUSRYČIŲ TORTILIJOS SU AVOKADU IR KIAUŠINIU

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

- **2** sunokusių avokadų
- **2** kietai virtų kiaušinių
- **4 v. š.** „Bio Village“ salsos padažo
- **10 g** šviežių špinatų
- **4** visagrūdžių tortilijų
- **80 g** tarkuoto kietojo sūrio
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Avokadus supjaustykite kubeliais, o kiaušinius – griežinėliais. Tortilijas padenkite salsos pažadu. Vienoje pusėje sudėkite visus produktus: avokado kubelius, kiaušinių griežinėlius, špinatų lapus, tarkuotą sūrį. Perlenkite tortilijos lakštus pusiau. Keptuvėje įkaitinkite šlakelį alyvuogių aliejaus ir apkepkite tortilijas iš abiejų pusių po minutę.

KEPTI KIAUŠINIŲ KUKULIAI

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

- **700 g** jautienos faršo
- **8** kietai virtų kiaušinių
- **3** žalių kiaušinių
- **5 v. š.** miltų
- **5 v. š.** maltų džiūvėsėlių
- žiupsnio džiovinto raudonėlio
- žiupsnio „Bio Village“ maltų juodųjų pipirų
- žiupsnio druskos
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Faršą sudėkite į dubenį ir suberkite prieskonius. Jei norite, galite naudoti ir kitus mėgstamus prieskonius. Viską išmaišykite ir suformuokite 8 faršo paplotėlius. Į kiekvieną jų įdėkite po kietai virtą kiaušinį ir apgaubkite mėsa – lyg gamintumėte cepelinus! Atskirame dubenėlyje išplakite 3 kiaušinius. Imkite faršo kukulį, apvoliokite jį kiaušinio plakinyje, tuomet miltuose, vėl kiaušiniuose ir galiausiai džiūvėsėliuose. Paruoštus kukulius išdėliokite ant kepimo popieriumi išklotos bei aliejumi pateptos skardos ir kepkite orkaitėje apie 30 minučių.

SAULĖJE DŽIOVINTAIS POMIDORAIS IR JUODAISIAIS IKRAIS ĮDARYTI KIAUŠINIAI

Paruošimo laikas: 15 min. / 8 puselės

- **4 virtų kiaušinių**
- **4 gabalėlių IKI GOURMET saulėje džiovintų pomidorų**
- **2 v. š. majonezo**
- **½v a. š. krienų**
- **4 a. š. IKI vaivorykštinių upėtakių raudonųjų ikrų**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **žiupsnelio druskos**

Kietai virtus kiaušinius nulupkite, perpjaukite pusiau ir išimkite trynius. Dėkite juos į atskirą dubenį ir išmaišykite su smulkiai supjaustytais saulėje džiovintais pomidorais. Įmaišykite krienus, majonezą, druską bei pipirus ir viską sutrinkite elektriniu trintuvu iki vientisos masės. Imkite vieną kiaušinio puselę, įdarykite ją paruoštu kremu ir pagardinkite ikrais. Skanaus!

SVEIKOS KIAUŠINIŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 15 min. / 3 porcijos

- **6 kietai virtų kiaušinių**
- **2 salierų stiebų**
- **4 v. š. graikiško jogurto**
- **1 a. š. IKI GOURMET Dižono garstyčių**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio pipirų**

Kietai virtus kiaušinius nulupkite ir supjaustykite kubeliais (nesistenkite pjaustyti tolygiai – kuo grubiau supjaustysite, tuo bus skaniau). Smulkiai supjaustykite salierus ir kartu su kiaušiniais suberkite į dubenį. Sumaišykite jogurtą su garstyčiomis bei prieskoniais ir įmaišykite padažą į salotas. Skanaukite su skrudinta duonele.

30 MUMS,
GIMTADIENIO TORTAS JUMS!

Bonjour! – pasitinka su šypsena veide iš Prancūzijos kilęs ir jau ne vienerius metus Lietuvoje gyvenantis IKI konditeris Thierry Lauvray. „30 metų yra ypatinga proga. Ir nors savo paties gimtadienių nesureikšminu, labai mėgstu prisidėti prie to, kad kitų gimtadieniai būtų ypatingi. Šiemet IKI sukanka 30 metų, todėl šia proga sukūriau šventinį tortą. Čia susitinka prancūziškos konditerijos tradicijos, kruopščiai atrinkti ingredientai, kurie tarsi atstovauja skirtingus sezonus. Pavyzdžiui, avietės primena vasarą, lazdyno riešutai – rudenį, aukščiausios kokybės tikras sviestas – žiemą. Juk IKI gimtadienį švenčiame visus metus, todėl kviečiame paragauti jubiliejinio torto, kuris pakerės ne vieno smaližiaus širdį ir gomurį visais sezonais!"

PAPASAKOKITE PLAČIAU APIE KONDITERIJĄ. KODĖL JI TAIP IŠAUKŠTINAMA PRANCŪZIJOJE?

Perfrazuojant prancūzų virėją Raymond Oliver, konditerija yra tarsi tikslusis mokslas, kur reikia atsakingai ir nuosekliai dirbti. Pavyzdžiui, kepant mėsą svarbu nuojauta ir saikas – nepersistengti su prieskoniais ir kepimo trukme. Verdant sriubą tikrai nepajausite didelio skirtumo, ar įdėsite šaukštą, ar pusę šaukšto grietinės. O konditerijoje, siekiant nepriekaištingo rezultato, reikia preciziško tikslumo tiek derinant skirtingus ingredientus, tiek stebint temperatūrą. Kalbant apie prancūzišką konditeriją, čia karaliauja geros kokybės tikras sviestas, kuris simbolizuoja meilę ir dėmesį darbui, konditerijai ir klientui. O kur dar burbuliukų prisotintas, iš prancūziškų vynuogių pagamintas gėrimas, kokybiškas belgiškas šokoladas, riešutai bei šviežios, šiek tiek gaivaus rūgštumo suteikiančios uogos. Ne paslaptis, kad dažnai prancūzai pusryčiams valgo ką nors saldaus – tai ne tik suteikia savotiškos motyvacijos lipti iš lovos, bet ir padeda išlaikyti figūrą beveik be pastangų. Juk suvalgius ką nors saldaus pirmoje dienos pusėje, vėliau ne taip norisi smaguriauti. Tad jei dieną mes, prancūzai, dažnai pradedame nuo saldžių pusryčių, ar dar reikia paaiškinimo, kodėl tiek dėmesio ir meilės skiriame konditerijai?

KUO YPATINGAS 30-MEČIO IKI TORTAS?

Šiame torte atsiskleidžia gilios prancūziškos konditerijos tradicijos ir aukšti kokybės standartai derinant skirtingus skonius. Per tiek metų gyvendamas Lietuvoje įsitikinau, kad lietuviai turi išlavintą skonį ir itin vertina kokybiškus konditerijos gaminius, tad kurdamas šį tortą stengiausi atliepti IKI pirkėjų lūkesčius ir galbūt net juos pranokti.

Turbūt nustebsite, bet IKI torto sudėtyje yra… burbuliukų prisotinto, iš prancūziškų vynuogių pagaminto gėrimo kremo. Juk Prancūzija garsėja burbuliukais, kurie maloniai nuvilnija gomuriu ir palieka lengvą vynuogių poskonį. Taip pat specialiai šiam tortui sukūriau burnoje tirpstantį pieniško šokolado su karamele įdarą, kuriam nepakartojamo skonio suteikia avietės, savo švelniu rūgštumu ir gaivumu paryškindamos šokoladines natas.

Dar daugiau svorio šiam gardėsiui suteikia iš lazdynų riešutų pagaminta „Gianduja“ glazūra bei aukščiausios kokybės juodas belgiškas šokoladas. Kalbant apie biskvitą, jis, kaip ir pridera, maloniai šlapias ir visas šokoladinis. Na, o apačioje slypi dar vienas netikėtumas – sviestiniai traškučiai. Kaip minėjau, prancūziška konditerija neįsivaizduojama be kokybiško tikro sviesto, todėl jo čia nepagailėta.

Tikriausiai visi esame girdėję smalžiaus Karlsono frazę, kad geriau septyni tortai ir viena žvakutė. Tačiau jei jis paragautų IKI torto, manau, apsigalvotų, nes tokiu išskirtiniu skoniu norisi mėgautis iš lėto, pajusti skirtingus ingredientus, kurie puikiai dera tarpusavy.

Kviečiu paragauti IKI torto visus smalžius ar tiesiog vertinančius kokybišką konditeriją. Tai bus jūsų saldus bilietas į Prancūziją ir atgal, pagardintas žavingu „burbulų“ kremo skoniu!

šviežias derlius jau atvyko!

Gaivios salotos, lietuviški ridikėliai, išsiilgti trumpavaisiai agurkai, traškios morkytės, pikantiškieji smidrai, iš tolo kvepiantys svogūnų laiškai… Tai vieni iš laukiamiausių pavasario džiaugsmų, kai jau visa širdimi būname pasiilgę lietuviškų ir šviežių skonių. Visi šie skoniai jau laukia jūsų IKI parduotuvėse!

KUSKUSO SALOTOS SU PAVASARIO DARŽOVĖMIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

150 g	kuskuso kruopų
200 g	smidrų
8	ridikėlių
20 g	migdolų
5 g	šviežių mėtų lapelių
	Padažui:
1 v. š.	Dižono garstyčių
1	citrinos sulčių
	žiupsnelio druskos
120 ml	ypač tyro alyvuogių aliejaus

Kuskusą išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Išmaišykite kruopas šakute ir palikite atvėsti. Daržoves nuplaukite, nupjaukite kietąją smidrų dalį ir supjaustykite juos nedideliais gabaliukais arba plonomis juostelėmis, o ridikėlius – itin plonais griežinėliais. Keptuvėje ant silpnos kaitros paskrudinkite peiliu sutraiškytus migdolus. Dubenėlyje sumaišykite garstyčias, citrinos sultis ir druską. Nuolat maišydami, po truputį supilkite alyvuogių aliejų. Į salotinę suberkite atvėsusį kuskusą, suberkite daržoves, kepintus riešutus, nuplautas mėtas, supilkite padažą ir viską išmaišykite.

ŠIŲ SALOTŲ PAGRINDAS YRA GERAI IŠVIRĘS KUSKUSAS, PADAŽAS BEI MĖTOS. DARŽOVES GALITE RINKTIS SAVO NUOŽIŪRA – ČIA TIKS IR JAUNOS MORKYTĖS, IR GAIVŪS AGURKAI, IR POMIDORAI, IR ĮVAIRIOS PRIESKONINĖS SALOTOS, PRADEDANT ŠPINATAIS IR BAIGIANT SULTENĖMIS.

BIO VILLAGE ekologiškas pusiau pilno grūdo kuskusas

IKI GOURMET grikių žiedų medus

Azijietiški SUKTINUKAI

IKI GOURMET Modenos balzaminis actas

GRIEŽTŲ TAISYKLIŲ, KUO ĮDARYTI PAVASARINIUS RITINĖLIUS – NĖRA. DRĄSIAI KOMBINUOKITE MĖGSTAMUS INGREDIENTUS, O JEI EKSPERIMENTUOTI NEDRĄSU, PRADĖKITE NUO MŪSŲ SIŪLOMŲ JAU PATIKRINTŲ RECEPTŲ.

Bio Village ekologiškos maltos saldžiosios paprikos

SUŠIŲ PAVASARINIAI RITINĖLIAI

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

8	ryžių popieriaus lakštų
100 g	sušių ryžių
150 g	šviežios lašišos filė
50 g	morkų
50 g	salierų stiebų
	Padažui:
2 v. š.	mirino (ryžių vyno)
2 v. š.	ryžių acto
3 v. š.	sojų padažo
1	citrinos sulčių ir tarkuotos žievelės
1 a. š.	medaus
	žiupsnio maltų raudonųjų paprikų
2–3	šviežių petražolių lapelių (nebūtina)

Pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas išvirkite sušių ryžius.
Nuo lašišos filė pašalinkite odelę, nuskuskite morkas. Žuvį, morkas ir salierus supjaustykite plonomis juostelėmis.
Į šaltą vandenį pamerkite ryžių popieriaus lakštus ir palaikykite, kol jie truputį paminkštės, išlikdami „al dente" – ne ilgiau nei 15–20 sekundžių. Apatinę lakšto dalį padenkite įdaru – lašiša, ryžiais, morkomis bei salierais – ir nuo apačios vyniokite lakštą į ritinuką. Suvynioję maždaug iki vidurio sustokite, į vidų užlenkite šoninius kraštus ir vyniokite toliau. Taip ruoškite pavasarinius ritinėlius, kol sunaudosite visus ingredientus.
Padažui skirtus produktus supilkite į dubenėlį ir išmaišykite šluotele. Jei norite, į padažą įdėkite keletą petražolių šakelių.

MAISTINĖ VERTĖ (280 G):

Energinė vertė: **296.8 kcal/ 1242.8 kJ**
Baltymai: **21 g**
Riebalai: **6.1 g**
Sotieji riebalai: **0.9 g**
Angliavandeniai: **35.9 g**
Cukrūs: **10 g**
Skaidulos: **1.9 g**
Druska: **4 g**
Kalcis: **42.5 mg/4 % RDA**
Geležis: **1.6 mg/13 % RDA**

VIETNAMIETIŠKI SUKTINUKAI SU KREVETĖMIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

8	ryžių popieriaus lakštų
50 g	stiklinių makaronų
150 g	išvalytų ir išvirtų krevečių uodegėlių
100 g	šviežių agurkų
50 g	salierų stiebų
15 g	šviežių mėtų lapelių
	Padažui:
2 v. š.	žaliųjų citrinų sulčių
3 v. š.	sojų padažo
1 a. š.	medaus
1	sutarkuotos česnako skiltelės
1 a. š.	tarkuotos imbiero šaknies
¼ a. š.	sezamų sėklų
2 v. š.	sojų padažo „tamari"
2–3 v. š.	vandens

Stiklinius makaronus užpilkite karštu vandeniu, uždenkite ir palikite brinkti 7–8 minutėms. Išbrinkusius makaronus pamaišykite ir nusunkite. Agurkus ir salierus supjaustykite plonomis juostelėmis.
Ryžių popieriaus lakštus trumpam panardinkite į šaltą vandenį, švelniai prispauskite, kad neišnirtų, ir maždaug po 15 sekundžių ištraukite. Lakšto apatinėje dalyje sluoksniuokite įdarą tokia tvarka: krevetės, mėtos, makaronai, agurko ir saliero juostelės. Suvyniokite lakštą į ritinuką, pradėdami lenkti nuo apatinės dalies su įdaru. Kad įdaras neišbyrėtų, bevyniojant užlenkite kairį ir dešinį suktinuko galus.
Sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus dubenėlyje ir patiekite suktinukus su paruoštu padažu.

MAISTINĖ VERTĖ (280 G):

Energinė vertė: **258.1 kcal/ 1080.5 kJ**
Baltymai: **24.6 g**
Riebalai: **1 g**
Sotieji riebalai: **0.2 g**
Angliavandeniai: **36.1 g**
Cukrūs: **4.7 g**
Skaidulos: **2.3 g**
Druska: **6.6 g**
Kalcis: **109.4 mg/11 % RDA**
Geležis: **2.5 mg/21 % RDA**

PAVASARINIAI RITINĖLIAI SU VIŠTIENA

Paruošimo laikas: 35–40 min. / 2 porcijos

8	ryžių popieriaus lakštų
200 g	vištienos filė
½ a. š.	druskos
50 g	raudonųjų paprikų
2	laiškinių svogūnų
50 g	romaninių salotų
	Saldžiarūgščiam padažui:
2 v. š.	sojų padažo
3 v. š.	kečupo
1 v. š.	cukraus
½	džiovintos aitriosios paprikos
2 v. š.	balzaminio acto
1 a. š.	tarkuotos imbiero šaknies
4 v. š.	šalto vandens

Vištieną apie 20 minučių virkite pasūdytame vandenyje. Kai vištiena išvirs ir atvės, supjaustykite ją plonomis juostelėmis. Taip pat supjaustykite ir paprikas bei laiškinius svogūnus. Nuo salotų nupjaukite vidinę kietąją dalį.
Ryžių popieriaus lakštus trumpam panardinkite į šaltą vandenį. Po 15 sekundžių juos išimkite ir vienoje lakšto kraštelyje dėkite įdaro – mėsą, paprikas, salotas ir svogūnus. Susukite lakštą į ritinuką, lenkdami nuo apatinės dalies, tada užlenkite kairį kraštą ir vyniokite toliau. Dešiniojo krašto neužlenkite, kad ritinėlis būtų su vienu atviru galu. Taip vyniokite ir likusius suktinukus.
Dubenėlyje sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus ir patiekite padažą su pavasariniais ritinėliais.

MAISTINĖ VERTĖ (275 G):

Energinė vertė: **298.2 kcal/ 1248.7 kJ**
Baltymai: **33.8 g**
Riebalai: **5 g**
Sotieji riebalai: **1.4 g**
Angliavandeniai: **26.7 g**
Cukrūs: **15.3 g**
Skaidulos: **1.7 g**
Druska: **4.9 g**
Kalcis: **46.8 mg/5 % RDA**
Geležis: **1.9 mg/16 % RDA**

KEPTOS DARŽOVĖS

Kiekvienas pavasaris be išimties yra apie daržoves. Tačiau juk nebūtina apsiriboti vien tik žalių daržovių valgymu, kartais pakepintos jos būna dar gardesnės! Žinoma, svarbu žinoti keletą taisyklių, kad jos iškeptų tobulai: skirtingas daržoves berti į keptuvę vienas po kitos pagal kepimo laiką, visada pjaustyti jas vienodo dydžio gabalėliais, o jei kepate orkaitėje, svarbu skardoje iškloti daržoves vienu sluoksniu. Šiame puslapyje dalinamės ir daugiau patarimų, kaip skaniai paskrudinti skirtingų rūšių daržoves.

Artišokai

Nupjaukite maždaug 2 cm viršūnėlės, taip pat patrumpinkite išorinių lapų galiukus. Pašalinkite plaušuotą viduriuką ir supjaustykite artišoką mažesniais gabalėliais. Kiekvieną jų įtrinkite citrinų sultimis, kad kepdama daržovė neprarastų spalvos. Ištepkite gabalėlius sviestu, apibarstykite druska, pipirais, mėgstamomis žolelėmis bei trintais česnakais. Kepkite juos orkaitėje, 200 °C temperatūroje. 10 minučių kepkite atidengtus, po to uždenkite skardą folija ir kepkite, kol artišokai suminkštės.

Gardieji brokoliai

Išskaidykite brokolius žiedynais. Didesnius perpjaukite pusiau, kad gautumėte vienodo dydžio gabalėlius. Palikdami tarpus sudėkite brokolius į kepimo skardą, apšlakstykite tirpintu sviestu, apibarstykite druska, pipirais, parmezanu bei trintais česnakais. Kepkite orkaitėje, 230 °C temperatūroje maždaug nuo 12 iki 20 minučių.

Smidrai

Nupjaukite ar tiesiog nulaužkite sumedėjusias kotų dalis. Pagardinkite smidrus alyvuogių aliejumi, druska, pipirais ir sudėkite į kepimo skardą. Tarp smidrų palikite tarpus, kad įgautų traškumo orui cirkuliuojant. Skrudinkite juos iki 230 °C įkaitintoje orkaitėje nuo 6 iki 15 minučių, priklausomai nuo smidrų storumo.

Puikus užkandis

Supjaustykite kalafiorus vienodo dydžio gabalėliais, nuplaukite ir gerai nusausinkite. Apvoliokite alyvuogių aliejuje ir vienu sluoksniu sudėkite į kepimo skardą. Apibarstykite daržoves druska, pipirais, kariu, trintais česnakais ar kitokiais aštresniais prieskoniais ir kepkite orkaitėje apie 15 minučių, 220 °C temperatūroje. Įpusėjus kepimui kalafiorus išmaišykite ir kepkite, kol paruduos.

Karamelizuotos morkos

Pjaustytas arba nepjaustytas morkas sudėkite į kepimo skardą. Pagardinkite jas alyvuogių aliejumi, druska, pipirais, cinamonu ir aitriųjų paprikų prieskoniais. Uždenkite morkas kepimo folija ir 15 minučių kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 215 °C. Tuomet atidenkite ir kepkite dar 15 minučių. Jeigu morkos didesnės, gali trukti ilgiau.

Šparaginės pupelės

10 minučių orkaitėje pakaitinkite kepimo skardą – tai padės pupelėms išlikti traškioms, neištižti. Nupjaukite pupelių ankščių galus, nuplaukite ir gerai išdžiovinkite. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, užberkite druskos, pipirų, tarkuotos citrinų žievelės ir trinktų česnakų, sudėkite vienu sluoksniu į kepimo skardą ir skrudinkite orkaitėje apie 10 minučių. Kepkite 200 °C temperatūroje.

Nuo aštrių iki saldžių

Nuplaukite ridikėlius, perpjaukite juos per pusę ar dar smulkiau. Žalią kotelį palikite, iškepęs jis irgi skanus. Apvoliokite ridikėlius alyvuogių aliejuje, apibarstykite druska, pipirais ir trupučiu trintų česnakų. Sudėkite ridikėlius perpjauta puse žemyn – taip jie lengviau karamelizuosis. Kepkite iki 230 °C įkaitintoje orkaitėje apie 10–12 minučių.

SKRUDINTOS MORKOS SU LĘŠIAIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

- **500 g** mažų morkyčių
- **¼ a. š.** druskos
- **¼ a. š.** šviežiai maltų pipirų
- **2 v. š.** alyvuogių aliejaus
- **½ a. š.** maltų raudonųjų paprikų
- **½ a. š.** česnakų miltelių
- **150 g** fetos
- **400 g** virtų lęšių
- **1 v. š.** sojų padažo
- **1 v. š.** citrinų sulčių
- **2 v. š.** ypač tyro alyvuogių aliejaus

„Tzatziki" padažui:

- **350 g** šviežių agurkų
- **250 g** graikiško jogurto
- **1** česnako skiltelės
- **1 v. š.** alyvuogių aliejaus
- **1 v. š.** citrinų sulčių
- **2 v. š.** šviežių smulkintų krapų
- **1/4 a. š.** druskos
- žiupsnio šviežiai maltų pipirų

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C.

Nuplaukite ir nuskuskite morkas, pagardinkite jas druska, pipirais, paprikų bei česnakų prieskoniais ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Viską išmaišykite, suberkite vienu sluoksniu į kepimo skardą, uždenkite folija ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 20 minučių. Tuomet foliją nuimkite ir kepkite dar 10 minučių, kol morkos suminkštės ir dailiai apskrus.

Kol morkos kepa, paruoškite padažą. Sutarkuokite ir nusunkite agurkus. Jogurtą supilkite į dubenėlį, įmaišykite agurkus, trintus česnakus, citrinų sultis, alyvuogių aliejų, druską, pipirus ir krapus.

Virtus lęšius apšlakstykite citrinų sultimis, ypač tyru alyvuogių aliejumi bei sojų padažu ir išmaišykite.

Iškepusias morkas sudėkite ant lęšių, apibarstykite feta ir patiekite su padažu.

MAISTINĖ VERTĖ (440 G):

Energinė vertė: **459.3 kcal / 1922.9 kJ**
Baltymai: **22.5 g**
Riebalai: **25.9 g**
Sotieji riebalai: **7.5 g**
Angliavandeniai: **26.9 g**
Cukrūs: **11.2 g**
Skaidulos: **10.2 g**
Druska: **2.7 g**
Kalcis: **329.2 mg/33 % RDA**
Geležis: **5.1 mg/43 % RDA**

Bio Village ekologiškų česnakų granulės

PUSIAU ŠILTOS VIŠTIENOS SALOTOS SU SMIDRAIS, AVOKADAIS IR RAUDONAISIAIS GREIPFRUTAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

300 g	smidrų
3 v. š.	alyvuogių aliejaus
½ a. š.	druskos
¼ a. š.	šviežiai maltų pipirų
300 g	vištienos filė
1 a. š.	druskos
1 a. š.	garstyčių
3 v. š.	alyvuogių aliejaus
200 g	vyšninių pomidorų
1	avokado
1 v. š.	citrinų sulčių
1	raudonojo greipfruto
100 g	mažųjų špinatų
1 a. š.	kalendrų sėklų

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Nuplaukite smidrus ir pašalinkite apatinę sumedėjusią dalį. Vienu sluoksniu išdėliokite juos kepimo skardoje, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pagardinkite druska ir pipirais. Pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 10 minučių.

Vištieną apibarstykite druska ir aptepkite garstyčiomis. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kepkite vištieną, kol iš abiejų pusių gražiai paruduos – apie 7–8 min. Palaukite, kol vištiena šiek tiek pravės, ir supjaustykite mėsą mažesniais gabalėliais.

Nulupkite avokadą, supjaustykite jį griežinėliais ir apšlakstykite citrinų sultimis. Špinatus, pomidorus bei greipfrutą supjaustykite nedideliais gabalėliais. Sausoje keptuvėje trumpai, kol pasklis aromatas, paskrudinkite kalendrų sėklas.

Visus ingredientus sumaišykite ir apibarstykite paskrudintomis kalendrų sėklomis.

MAISTINĖ VERTĖ (410 G):

Energinė vertė: **466.5 kcal / 1953.2 kJ**
Baltymai: **28.4 g**
Riebalai: **31.7 g**
Sotieji riebalai: **5.3 g**
Angliavandeniai: **12.5 g**
Cukrūs: **10.5 g**
Skaidulos: **8.6 g**
Druska: **2.4 g**
Kalcis: **90 mg/9 % RDA**
Geležis: **3.6 mg/30 % RDA**

švari mityba

esminiai principai ir patarimai

Šio mitybos būdo esmė – rinktis minimaliai perdirbtus produktus, tarkim, vaisius ar daržoves, neskaldytas kruopas, sveikuosius baltymus ir riebalus. Taip valgysite tikrą, pilnavertį, vertingą maistą.

Rinkitės geresnį maistą sau ir savo šeimai. Pasirūpinkite savo sveikata nežymiai pakeisdami gyvenimo būdą. „Išvalykite" savo mitybą!

1 TEGUL JŪSŲ MITYBOS PAGRINDĄ SUDARO DARŽOVĖS IR VAISIAI

Kai tik galite, valgykite augalinį maistą. Pupeles, lęšius, žirnius, miežius… Lapiniai žalumynai, riešutai, morkos bei sėklos turi daug antioksidantų. Taip pat gausiai valgykite avokadus, obuolius, uogas, graikinius riešutus, bolivines balandas, laukinius ryžius bei avižas.

2 RUOŠKITE MAISTĄ NAMUOSE

Atsisakykite perdirbto maisto, maisto priedų, konservantų ir žalingų riebalų. Mažiau vartokite apdorotų produktų, imkitės valgio ruošos namuose. Pirkdami maisto produktus atidžiai skaitykite sudedamųjų dalių sąrašus.

3 VANDUO – NEPAPRASTAI SVARBUS

Gerkite daugiau vandens. Vanduo palaiko optimalų kūno svorį bei drėkina organizmą. Svarbu stebėti, kiek vandens išgeriate per dieną, kad kūno medžiagų apykaita vyktų sklandžiai.

SMIDRŲ SALOTOS SU KREVETĖMIS IR DUMBLIŲ TRAŠKUČIAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

300 g	smidrų
2	laiškinių svogūnų
150 g	krevečių
1	jūrų dumblių lapelio
30 ml	alyvuogių aliejaus
	žiupsnio rupios jūros druskos
150 ml	saulėgrąžų aliejaus kepimui
1	citrinos sulčių

Pašalinkite krevečių galvas ir kietus smidrų galus. Į puodą verdančio vandens įberkite žiupsnį druskos ir apie 2 minutes virkite nuplautus smidrus. Nupilkite likusį vandenį ir nusausinkite smidrus.

Į įkaitintą keptuvę įpilkite alyvuogių aliejaus ir sudėkite krevetes. Kepkite 8 minutes.

Giliame puode įkaitinkite saulėgrąžų aliejų ir trumpai pakepinkite suplėšytus dumblių gabaliukus. Kai dumbliai iškils į vandens paviršių, perkelkite juos ant popierinio rankšluosčio.

Laiškinius svogūnus susmulkinkite. Salotų inde sumaišykite visus paruoštus ingredientus, įmaišykite dar žiupsnelį druskos, apšlakstykite citrinos sultimis ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (285 G):

Energinė vertė: **266.4 kcal /1115.2 kJ**
Baltymai: **21 g**
Riebalai: **16.7 g**
Sotieji riebalai: **2.5 g**
Angliavandeniai: **7.2 g**
Cukrūs: **3.1 g**
Skaidulos: **3.4 g**
Druska: **2.3 g**
Kalcis: **126.8 mg/13 % RDA**
Geležis: **2 mg/17 % RDA**

IKI saulėgrąžų aliejus

KAD SMIDRAI IŠLIKTŲ ŠODRIAI ŽALIOS SPALVOS, IŠVIRĘ JUOS PERLIEKITE ŠALTU VANDENIU IR NUSAUSINKITE. TRAŠKUČIAMS GALITE NAUDOTI IR SUŠIŲ DUMBLIUS.

KREMINĖ ŽIRNELIŲ IR BROKOLIŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

200 g	žirnelių
300 g	brokolių
50 g	svogūnų
1	česnako skiltelės
4 v. š.	smulkintų petražolių
500 ml	vandens
½ a. š.	druskos
50 ml	migdolų gėrimo
1/4 a. š.	maltų paprikų
1 a. š.	linų sėmenų
3 v. š.	alyvuogių aliejaus

Brokolius ir svogūnus susmulkinkite. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite susmulkintus svogūnus ir trumpai pakepinkite, kol suminkštės. Į keptuvę suberkite trintą česnaką, įberkite druskos, suberkite žirnelius (pasilikite 2 šaukštus žirnelių) ir brokolius. Viską išmaišykite ir užpilkite vandeniu. Kai vanduo pradės burbuliuoti, virkite viską 5–7 minutes.
Nukelkite puodą nuo kaitros, suberkite petražolių lapelius ir viską trinkite elektriniu trintuvu, kol gausite glotnią tirštą sriubą. Tuomet į puodą suberkite likusius žirnelius, puodą vėl užkaiskite ir virkite sriubą dar 3–4 minutes.
Patiekdami į kiekvieną lėkštę sriubos įberkite linų sėmenų, maltų pipirų ir įpilkite migdolų gėrimo.

MAISTINĖ VERTĖ (580 G):

Energinė vertė: **341.9 kcal /1431.5 kJ**
Baltymai: **10.6 g**
Riebalai: **21.9 g**
Sotieji riebalai: **3.1 g**
Angliavandeniai: **19.5 g**
Cukrūs: **9.8 g**
Skaidulos: **10.5 g**
Druska: **1.7 g**
Kalcis: **176.3 mg/18 % RPN**
Geležis: **3.5 mg/29 % RPN**

AVINŽIRNIŲ IR PAVASARINIŲ DARŽOVIŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 5 min. / 2 porcijos

250 g	virtų avinžirnių
150 g	vyšninių pomidorų
100 g	raudonųjų kopūstų
100 g	šviežių agurkų
50 g	laiškinių svogūnų
2 v. š.	šviežių mėtų lapelių
2	raudonvidurių ridikų
2 v. š.	citrinų sulčių
2 v. š.	alyvuogių aliejaus

Nuplaukite daržoves, pomidorus perpjaukite pusiau, plonai suraikykite agurkus, sutarkuokite kopūstą. Laiškinius svogūnus supjaustykite žiedais, o ridikus – norimo dydžio gabalėliais.
Sumaišykite citrinų sultis ir alyvuogių aliejų.
Pasiruoškite du stiklainius. Į abu dėkite po sluoksnį avinžirnių, tada lygiomis dalimis kopūstų, agurkų, pomidorų, laiškinių svogūnų ir raudonvidurių ridikų. Į abu įpilkite citrinų sulčių ir alyvuogių aliejaus mišinio, apibarstykite mėtomis ir dėkite į šaldytuvą. Salotomis gardžiuokitės išalkę.

MAISTINĖ VERTĖ (360 G):

Energinė vertė: **368 kcal /1540.6 kJ**
Baltymai: **13.2 g**
Riebalai: **17.1 g**
Sotieji riebalai: **2.3 g**
Angliavandeniai: **31.8 g**
Cukrūs: **12 g**
Skaidulos: **12,7 g**
Druska: **0.1 g**
Kalcis: **124.5 mg/13 % RPN**
Geležis: **5.2 mg/43 % RPN**

Atsiimkite prekes parduotuvėje

1

Užsisakykite

IKI prekes
per lastmile.lt

2

Pasirinkite

Prekių „Atsiėmimas“
parduotuvėje

3

Gaukite dovanų

„Milka delicate dark“
dovanų

Naujasis „Milka delicate dark"

5 ŽINGSNIŲ PLANAS

SVEIKAM IR ENERGINGAM GYVENIMUI

Pavasarį visi pajaučiame poreikį keistis. Ieškome kas mums suteiktų daugiau energijos ir gyvybingumo. O tam tereikia pasiryžimo, drąsos pradėti ir keleto naujų įpročių. Tiesiog pradėkite! Kūnas ir protas jums už tai padėkos.

1 **KASDIENĖ FIZINĖ VEIKLA**
Vos 30 minučių pakaks. Galite vaikščioti, bėgioti, važiuoti dviračiu, dirbti su treniruokliais ar užsiimti kitokiu jūsų mėgiamu sportu.

2 **VALGYKITE DAUG VAISIŲ IR DARŽOVIŲ**
Juose labai mažai riebalų bei kalorijų, tačiau gausu skaidulų ir vandens, taip pat vitaminų ir mineralų.

3 **VALGYKITE SĄMONINGAI, GALVODAMI APIE MAISTĄ**
Gaminkite ir valgykite būdami geros nuotaikos! Niekada neskubėkite kramtyti, gerti vandenį, verčiau pajuskite kiekvieno kąsnio skonį.

4 **NEPRALEISKITE PUSRYČIŲ IR PAVALGYKITE PO MANKŠTOS**
Jei sportuojate, valgykite maistą, turtingą angliavandenių ir baltymų. Tai darykite ne vėliau nei praėjus 2 valandoms po treniruotės.

5 **PASIDARYKITE PERTRAUKĖLĘ BENT KELIOMS MINUTĖMS**
Paleiskite mintis – tai pirmas žingsnis atsikratyti kasdienio streso. Tam labai padeda meditacija.

TICHĖ

UNIKALUS NEPAKEISTAS NATŪRALUS

220 mg/l **Kalcis**
Džiaugsmingi dantys

73 mg/l **Magnis**
Laiminga širdis

834 mg/l **Sulfatai**
Linksmas pilvas

namuose gardžiau:

natūralus jogurtas

Šaltuoju sezonu namuose tradiciškai minkome duoną, kepame pyragus ir kitus miltinius skanėstus, o atėjus pavasariui kūnas paprastai užsigeidžia ko nors lengvesnio ir naudingesnio organizmui. Šį lengvesnio maisto sezoną kviečiame atidaryti su jogurtu – ir ne bet kokiu, o naminiu!

NAMINIS GRAIKIŠKAS JOGURTAS

Paruošimo laikas: 30 min. + fermentavimas / 3 porcijos

1 l	**pieno**
6 v. š.	**natūralaus jogurto**

Pieną pašildykite iki 45 °C. Nugriebkite susidariusią plutelę ir į šiltą pieną įmaišykite jogurtą. Supilkite visą masę į stiklainį, šiltai apvyniokite ir palikite šiltoje namų vietoje fermentuotis per naktį. Kitą dieną perkoškite susifermentavusį jogurtą per marlę. Nubėgusios skystosios dalies neišpilkite – tai pasukos, kurias taip pat galite naudoti. Likusi tirštoji dalis – graikiškas jogurtas.

CLEVER migdolų riešutai

Patarimai

Naminiam jogurtui geriausia rinktis kuo riebesnį ir kuo natūralesnį pieną.

Jogurto bakterijoms idealia temperatūra laikoma 43–45 °C, taigi iki tokios temperatūros reikia įkaitinti pieną.

Jei namuose neturite termometro, temperatūrą apytiksliai galite nustatyti ir pasitelkę pojūčius. Įkiškite į pieną pirštо galiuką – jei pienas karštas, tačiau nedegina, reiškia, temperatūra tinkama.

Jei pieną perkaitinote, atvėsinkite ir tik tada įmaišykite jogurtą.

Jei kaitinant pieną susidarė puta ar plėvelė – ją reikėtų nugriebti.

Jogurtą pirmiausia įmaišykite tik į dalį, mažaug 80–100 ml, pieno ir tik tada supilkite į likusį pieną.

Fermentacija vyksta šilumoje, todėl paruoštą stiklainį būtina ne tik laikyti šiltoje vietoje, pavyzdžiui, prie radiatoriaus, bet ir šiltai apvynioti – tam puikiai tinka vilnoniai audiniai.

GRAIKIŠKAS JOGURTAS SU GRANOLA

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

1 l	pieno
400 ml	naminio graikiško jogurto
100 g	CLEVER avižinių dribsnių
15 g	CLEVER migdolų riešutų
15 g	CLEVER gliaudytų lazdynų riešutų
10 g	CLEVER džiovintų abrikosų
1 v. š.	saulėgrąžų
1 v. š.	moliūgų sėklų
1 v. š.	kokosų aliejaus
1–2 v. š.	medaus
1 a. š.	CLEVER malto cinamono
	žiupsnelio druskos

Įkaitinkite orkaitę iki 150 °C. Visus ingredientus, išskyrus jogurtą, sumaišykite, suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir pašaukite į orkaitę. Vis pamaišydami kepkite maždaug pusvalandį. Granolą atvėsinkite, kad ji taptų traški. Jogurtą gerai išmaišykite, kad jis taptų purus, sumaišykite su granola ir skanaukite pusryčiams ar pavakariams!

CLEVER gliaudyti lazdynų riešutai

Beveik visi maisto produktai gali būti šaldomi – tai puiki galimybė valgyti namuose gamintą maistą kiekvieną dieną, nepaisant jūsų užimtumo. Tiesiog susiplanuokite visos savaitės ar net kelių savaičių mitybą iš anksto ir nesunkiai pasiruošite gardaus maisto kiekvienai savaitės dienai. Viena paprasčiausių ir gausiausia variacijų turinti pietų idėjų – kiniškieji „wok" patiekalai. Siūlome net keletą gardžių ir maistingų „wok" receptų, o jums beliks pasirūpinti reikiamais ingredientais, viską supjaustyti ir užšaldyti.

„Wok" patiekalų RUOŠINUKAI

AR IR JŪS PO SUNKIOS DARBO DIENOS JAUČIATĖS PERNELYG PAVARGĘ KĄ NORS GAMINTI? PASIRŪPINKITE TUO SAVAITGALĮ UŽSIŠALDYDAMI SAU PIETUS IŠ ANKSTO. Į ATEITĮ PLANUOJANTIEJI VALGO SVEIKIAU!

PATARIMAI PRIEŠ RUOŠIANT:

1 Gerai nuvalykite grybus šepetuku ar servetėle ir prieš užšaldydami juos susmulkinkite. Mažesnius grybus galite palikti nepjaustytus.

2 Prieš užšaldydami, grybus galite apvirti garuose arba apkepinti, kad jie neprarastų maistinės vertės.

3 Prieš supakuojant, ingredientai turi būti visiškai atvėsę. Būtinai palikite pakankamai vietos indeliuose, nes maisto produktai gali plėstis.

VIŠTIENOS „WOK"

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

400 g	ryžių
400 g	vištienos krūtinėlės
2	česnako skiltelių
1	lauro lapo
1	paprikos
120 g	žirnelių

Padažui:

2 v. š.	sojų padažo
2 v. š.	vandens arba mėsos sultinio
2 v. š.	rudojo cukraus
1 v. š.	acto
1 v. š.	sezamų sėklų aliejaus
1 v. š.	kukurūzų krakmolo, jei norite tirštesnio padažo

Ryžius išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas ir palaukite, kol atvės. Vištieną supjaustykite kąsnio dydžio gabalėliais. Užvirkite vandenį, įmeskite lauro lapą, česnako skilteles, vištieną ir virkite apie 10 minučių. Susmulkinkite papriką. Sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus ir supilkite į šaldymui skirtą indelį. Į kitą indelį sudėkite vištieną, daržoves ir ryžius. Šaldiklyje laikykite iki 3 mėnesių.

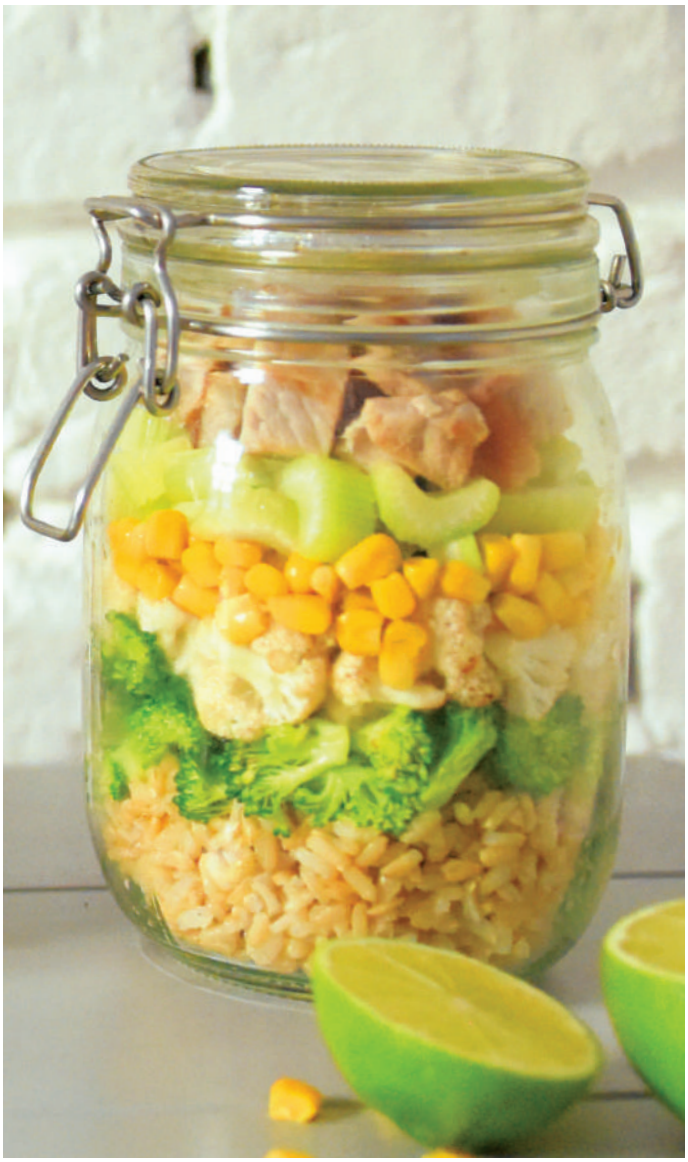
Bio Village ekologiški ilgagrūdžai ryžiai BASMATI

VEGETARIŠKAS „WOK"

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

- **3** indelių virtų avinžirnių
- **3** česnako skiltelių
- **1 cm** imbiero šaknies
- **1** svogūno
- **1 r** audonosios paprikos
- **1** žaliosios paprikos
- **100 g** pievagrybių
- **400 g** virtų makaronų

Plonomis juostelėmis supjaustykite daržoves, gerai nuplaukite ir nusausinkite pievagrybius, pasmulkinkite juos. Prieš sudedant grybus ir daržoves į šaldymo indą, pravartu juos trumpam pašaldyti paskleidus didesniame inde. Daržoves, grybus, avinžirnius ir makaronus susluoksniuokite šaldymui skirtame indelyje ir dėkite į šaldiklį.



GRILYJE KEPTOS KIAULIENOS „WOK"

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

- **400 g** kiaulienos kumpio
- **400 g** virtų rudųjų ryžių
- **½** žaliosios citrinos sulčių
- **1** saliero stiebo
- **300 g** brokolių
- **300 g** žiedinių kopūstų
- **200 g** kukurūzų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Pagardinkite kiaulieną druska su pipirais ir apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis, tada iš abiejų pusių apkepkite grilio keptuvėje. Visas daržoves, išskyrus kukurūzus, supjaustykite juostelėmis arba sulaužykite šakelėmis ir išdėliokite didelėje kepimo skardoje, apšlakstykite trupučiu alyvuogių aliejaus ir apibarstykite druska bei pipirais. Daržoves kepkite orkaitėje, kol šiek tiek suminkštės. Išvirkite ryžius ir viską atvėsinkite. Į šaldymui skirto indo dugną sudėkite virtus ryžius, ant viršaus – daržoves ir pasmulkintą mėsą.

MAŽINAME
ANGLIAVANDENIŲ VARTOJIMĄ

Subalansuota mityba – visuomet geriausias pasirinkimas. Jei rūpindamiesi kūnu pageidaujate suvartoti mažiau angliavandenių, siūlome jums keletą patarimų!

Rekomenduojama dienos angliavandenių norma:
50–150 g

Greitas angliavandenių skaičiavimas

15 g angliavandenių randama:

- 1 vidutinio dydžio obuolyje
- ½ vidutinio dydžio banano
- 1 mažoje keptoje bulvėje
- 180 g paprasto jogurto
- 1 duonos riekėje
- 20 g razinų
- 100 g virtų pupelių

Pakaitalų lentelė

100 g angliavandenių:

Duona: **46,7 g** → Kukurūzų tortilija: **39,1 g** = ~~7,6 g~~ MAŽIAU

Mėsainių bandelė: **48,3 g** → Dvisporis pievagrybis „portobello": **2,3 g** = ~~46 g~~ MAŽIAU

Keptos bulvytės: **22,9 g** → Keptos morkytės: **6,8 g** = ~~16,1 g~~ MAŽIAU

Makaronai: **71,5 g** → Kalafiorų ryžiai: **3 g** = ~~68,5 g~~ MAŽIAU

Bulvių košė: **15,8 g** → Trinti salierai: **4,7 g** = ~~11,1 g~~ MAŽIAU

Mažiau angliavandenių turintys produktai

MĖSA:
vištiena, kalakutiena, jautiena, kiaulienos odelės, liesa džiovinta jautiena

ŽUVIS:
lašiša, tunas, upėtakis, menkė, sardinės, ešerys, šamas, juodadėmė menkė

ALIEJAI:
alyvuogių, kokosų, šaltai spaustas daržovių aliejus

DARŽOVĖS:
lapinės salotos, gražgarstės, lapiniai kopūstai, špinatai, brokoliai, lapiniai runkeliai, paprastieji rėžiukai, salierai, agurkai

SŪRIS:
mocarela, feta, bri, parmezanas, ožkos pieno sūris, halumis, kreminis sūris

PIENO PRODUKTAI:
sviestas, tiršta grietinėlė, mažai angliavandenių turintis graikiškas jogurtas

PAGARDAI:
garstyčios, aštrus padažas, sojų padažas, marinuotos ir raugintos daržovės, alyvuogės, actas

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.

IKI GOURMET itališkų alyvuogių be kauliukų mišinys

Pietūs
GREITAI IR KŪRYBIŠKAI

JUMS REIKĖS KOKYBIŠKŲ IKI PRODUKTŲ LINIJOS PRODUKTŲ, ŠVIEŽIŲ PAVASARIO DARŽOVIŲ IR VOS PUSVALANDŽIO BRANGAUS LAIKO. TOKIE GREITAI PARUOŠIAMI IR MAISTINGI PIETŪS PUIKIAI TIKS BET KURIAI SAVAITĖS DIENAI.

CLEVER sviestas

PAVASARIŠKAS RIZOTAS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

250 g	ryžių
3 v. š.	alyvuogių aliejaus
2	laiškinių svogūnų
2	česnako skiltelių
500–700 ml	mėsos sultinio
1 a. š.	druskos
300 g	smidrų
150 g	žirnelių
150 g	šviežių raudonųjų paprikų
100 g	šparaginių pupelių
100 g	stambiųjų pupelių
¼ a. š.	maltų raudonųjų paprikų
3–4	šviežių čiobrelių šakelių
30 g	sviesto
50 g	Grana Padano sūrio

Didelėje troškinimo keptuvėje įkaitinkite aliejų ir pakepinkite smulkiai pjaustytus laiškinius svogūnus. Įspauskite česnakus ir vos pasklidus jų aromatui, suberkite ryžius. Maišydami trumpai juos pakepinkite. Kai ryžiai taps skaidrūs, įpilkite 200 ml karšto sultinio. Virkite vis pamaišydami ir po truputį įpildami vis daugiau sultinio, kol sunaudosite visą. Ryžiams beveik išvirus, pagardinkite juos druska ir paeiliui dėkite kitus susmulkintus ingredientus: šparagines pupeles, raudonasias paprikas, stambiąsias pupeles, smidrus bei žirnelius.
Greitai maišydami sudėkite sviestą ir suberkite sūrį. Dar šiek tiek pamaišykite, nukelkite keptuvę nuo viryklės, uždenkite ir leiskite pastovėti 2 minutes.
Apibarstykite čiobrelių lapeliais ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (450 G):

Energinė vertė: **478.1 kcal/ 2001.6 kJ**
Baltymai: **28.9 g**
Riebalai: **25.8 g**
Sotieji riebalai: **8.3 g**
Angliavandeniai: **27.9 g**
Cukrūs: **7.3 g**
Skaidulos: **7.2 g**
Druska: **2.1 g**
Kalcis: **208 mg/21 % RPN**
Geležis: **4.3 mg/36 % RPN**

KUKURŪZŲ KRUOPŲ PICA

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

180 g	kukurūzų kruopų
500 ml	vandens
½ a. š.	druskos
80 g	tarkuoto parmezano
40 g	sviesto
100 g	kumpio
120 ml	pomidorų padažo
100 g	mocarelos
3–4	alyvuogių
150 g	šviežių vyšninių pomidorų
100 g	ridikėlių
50 g	gražgarsčių
3–4	šviežių bazilikų lapelių
1 a. š.	džiovintų raudonėlių

Užvirkite vandenį, pasūdykite ir suberkite kukurūzų kruopas. Nuolat maišydami, virkite kruopas 3–4 minutes, kol jos sutirštės. Nukelkite puodą nuo viryklės, į košę įmaišykite sviestą bei parmezaną ir palikite atvėsti.
Įkaitinkite orkaitę iki 220 °C.
Kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi ir paskleiskite atvėsusias kukurūzų kruopas. Ant jų užpilkite pomidorų padažo, apibarstykite alyvuogėmis, kumpio gabalėliais bei mocarela. Pagardinkite picą puse šaukštelio džiovintų raudonėlių ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 7–10 minučių, kol išsilydys sūris.
Ant iškepusios picos išdėliokite pasmulkintus pomidorus, ridikėlius, bazilikų lapelius ir gražgarstes. Pagardinkite likusiais raudonėliais ir skanaukite.

MAISTINĖ VERTĖ (360 G):

Energinė vertė: **501.4 kcal/ 2099.3 kJ**
Baltymai: **23.2 g**
Riebalai: **27.1 g**
Sotieji riebalai: **13.7 g**
Angliavandeniai: **37.9 g**
Cukrūs: **4.8 g**
Skaidulos: **5.1 g**
Druska: **3 g**
Kalcis: **466.4 mg/47 % RPN**
Geležis: **2.7 mg/23 % RPN**

TUNŲ TROŠKINYS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

300 g	makaronų (vamzdelių)
300 ml	riebios grietinėlės
200 g	maskarponės
100 g	tarkuoto Ementalio sūrio
1 a. š.	druskos
¼ a. š.	pipirų
320 g	konservuotų nusunktų tunų
200 g	konservuotų nusunktų kukurūzų
100 g	mažųjų špinatų
50 g	saulėje džiovintų pomidorų
150 g	vyšninių pomidorų
½ a. š.	šviežių čiobrelių lapelių
2 v. š.	alyvuogių aliejaus

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Išvirkite makaronus pagal instrukcijas, nurodytas ant pakuotės. Keptuvėje pakaitinkite grietinėlę, įmaišykite Ementalio sūrį ir maskarponę, pagardinkite padažą druska bei pipirais ir nukelkite keptuvę nuo viryklės.
Į troškinimui skirtą indą supilkite alyvuogių aliejų, sudėkite virtus makaronus, supilkite padažą. Sudėkite visus likusius ingredientus, pamaišykite ir pašaukite indą į įkaitintą orkaitę. Troškinkite 10 minučių.

MAISTINĖ VERTĖ (430 G):

Energinė vertė: **1043.4 kcal /4368.5 kJ**
Baltymai: **44.8 g**
Riebalai: **63.2 g**
Sotieji riebalai: **35.1 g**
Angliavandeniai: **71.4 g**
Cukrūs: **14 g**
Skaidulos: **6 g**
Druska: **2.2 g**
Kalcis: **383.7 mg/38 % RPN**
Geležis: **4.5 mg/38 % RPN**

EKOLOGIŠKOS BILLA BIO NAUJIENOS

„Esame tai, ką valgome“ – šis posakis geriausiai atspindi, koks svarbus yra mūsų kasdien suvartojamas maistas. Jis lemia ne tik mūsų savijautą, bet ir tai, kaip atrodome. Kai valgyti ir skanu, ir naudinga gerai savijautai dėl maiste esančių maistinių medžiagų, nelieka vietos dilemoms leisti sau ar neleisti pasilepinti bei jokio kaltės jausmo. Būtent todėl IKI klientai jau pamėgo ekologiškus maisto produktus BILLA BIO, kurie yra sodraus skonio bei švaresnės sudėties dėl tvarumo principų laikymosi.

EKOLOGIŠKAS NEAPDOROTAS CUKRANENDRIŲ CUKRUS

Tai stambesnių kristalų, karamelės poskonį turintis cukrus, tinkamas desertams ar gardžiam rytiniam kavos puodeliui pagardinti. Dėl to, kad yra mažiau apdorotas, vertintinas kaip geresnė alternatyva įprastiems saldikliams.

EKOLOGIŠKI KVIEČIŲ MANŲ KRUOPŲ LAKŠTINIAI MAKARONAI LAZANIJAI

Jei iki šiol makaronai ir jų patiekalai buvo vertinami kaip nenaudingi dėl mažos maistinės vertės, šie 100 % kietųjų kviečių manų kruopų makaronai visai kitokie. Juose gausu skaidulinių medžiagų, kurios gali pagerinti žarnyno veiklą, todėl net nuodėminga lazanija su daug sūrio ir kitais ingredientais bus žymiai palankesnė organizmui.

EKOLOGIŠKI SAULĖJE DŽIOVINTI POMIDORAI AUKŠTOS KOKYBĖS SAULĖGRĄŽŲ ALIEJUJE

Puikaus skonio, tinka tiek vegetarams, tiek veganams. Pagardins užkandžius, salotas ar kitus patiekalus suteikdami sodrų skonį.

Pagaminta iš 100% laisvėje laikomų vištų kiaušinių

KIAUŠINIŲ UŽTEPĖLĖ

Paruošimo trukmė
25 MIN

INGREDIENTAI

- 8 kietai virti kiaušiniai
- 2 mažesnės svogūnų galvos
- 3 marinuoti agurkėliai
- 10 kumpio griežinėlių
- 10 pusiau kieto sūrio griežinėlių
- 6-8 šaukštai majonezo *Hellmann's Original*
- Druska ir pipirai
- 8-10 tamsios duonos riekelių
- Petražolės

GAMINIMO EIGA

1. Kiaušinius, svogūną, agurkėlius, kumpį ir sūrį supjaustykite mažais kubeliais.
2. Viską sumaišykite su *Hellmann's Original* majonezu.
3. Pagardinkite druska ir pipirais.
4. Tepkite ant duonos. Uždėkite petražolių arba valgykite su šviežiomis daržovėmis.

Daugiau receptų rasite čia: www.GreatTasteClub.com

Hellmann's prekės ženklas tiki, jog MAISTAS PER DAUG VERTINGAS, KAD JĮ IŠMESTUME!
Prisijunkite prie *Hellmann's* iniciatyvos mažinti maisto švaistymą, išbandydami mūsų receptus, skirtus likučių panaudojimui.

HELLMANN'S
EST.1913

GARDIEJI DARŽOVAINIAI

Kviečiame pamiršti stereotipus ir susipažinti su suvožtiniais be… mėsos! Mėsą čia keiskite halumio sūriu, o tradicines daržoves – ankštinėmis, pavyzdžiui, lęšiais, pupelėmis ar avinžirniais. Vietoj bandelių galite naudoti net grybus! Kviečiame kartu tapti kūrybingais kulinarais ir atrasti dar neragautus, neįtikėtinai gardžius daržovainius.

BUROKĖLIŲ DARŽOVAINIS SU AVOKADAIS IR BATATAIS

Paruošimo laikas: 35 minučių / 1 porcija

1 mėsainių bandelės

Daržovainiui:
- **60 g** šviežių tarkuotų burokėlių
- **20 g** trintų virtų pupelių
- **1 v. š.** smulkintų raudonųjų svogūnų
- **1 v. š.** maltų saulėgrąžų sėklų
- **1 v. š.** džiūvėsėlių
- žiupsnio druskos
- **1 v. š.** alyvuogių aliejaus

Gvakamolės padažui:
- **1** sunokusio, minkšto avokado
- **1 v. š.** žaliųjų citrinų sulčių
- **1 v. š.** smulkintų svogūnų
- **3 v. š.** smulkintų kalendrų arba petražolių
- **½** česnako skiltelės
- žiupsnio druskos
- žiupsnio pipirų
- žiupsnelio maltų aitriųjų paprikų

Batatų košei:
- **120 g** nuskustų batatų
- **1 a. š.** garstyčių
- **1 a. š.** kokosų aliejaus
- žiupsnio druskos
- **1** saujos žirnių daigų

Sumaišykite visus daržovainio ingredientus ir leiskite mišiniui pastovėti 10 minučių. Tuomet iš masės suformuokite paplotėlį ir dėkite jį į šaldytuvą 15 minučių.

Nedidelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir apkepkite daržovių paplotėlį iš abiejų pusių – jis turi pasidengti plona plutele.

Visus gvakamolei skirtus ingredientus sudėkite į trintuvą ir sutrinkite iki vientisos masės.

Batatus supjaustykite kubeliais ir virkite kol suminkštės. Nupilkite vandenį ir sutrinkite batatus šakute. Įmaišykite kokosų aliejų, garstyčias bei druską.

Mėsainių bandelę perpjaukite pusiau, kad gautumėte du paplotėlius. Ant apatinės dalies užtepkite gvakamonės, dėkite burokėlių paplotėlį, ant viršaus trintus batatus, žirnių daigus ir viską uždenkite viršutine bandelės dalimi.

MAISTINĖ VERTĖ (630 G):

Energinė vertė: **893.1 kcal /3739.1 kJ**
Baltymai: **18.5 g**
Riebalai: **62.7 g**
Sotieji riebalai: **19.6 g**
Angliavandeniai: **48 g**
Cukrūs: **20.8 g**
Skaidulos: **30 g**
Druska: **1.8 g**
Kalcis: **136.6 mg/14 % RPN**
Geležis: **4.5 mg/38 % RPN**

ANT BANDELIŲ VIDINĖS DALIES GALITE UŽTEPTI ŠAUKŠTĄ GARSTYČIŲ ARBA KEČUPO.

Bio VIllage ekologiški malti juodieji pipirai

GRYBŲ DARŽOVAINIS SU BULVIŲ IR AVINŽIRNIŲ MILTŲ PAPLOTĖLIAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 1 porcija

2	didesnių „portobelo" grybų
1 v. š.	alyvuogių aliejaus žiupsnio druskos
	Paplotėliams:
220 g	bulvių
3 v. š.	avinžirnių miltų
¼ a. š.	maltų ciberžolių
¼ a. š.	maltų pipirų
¼ a. š.	druskos
1 v. š.	smulkintų petražolių
1 v. š.	ispaninio šalavijo sėklų
3 v. š.	vandens
3 v. š.	alyvuogių aliejaus
	Karamelizuotiems svogūnams:
100 g	svogūnų
2 a. š.	sviesto
1 a. š.	acto
2 v. š.	burokėlių ir mėlynžiedės liucernos daigų
5	mažųjų špinatų lapelių

Sumaišykite ispaninio šalavijo sėklas su vandeniu ir įdėkite į šaldytuvą. Nuskuskite bulves, supjaustykite kubeliais ir išvirkite. Nupilkite vandenį ir sutrinkite bulves į košę. Įmaišykite pabrinkusias ispaninio šalavijo sėklas, petražoles, avinžirnių miltus ir paplotėliams skirtus prieskonius. Iš gautos masės suformuokite du paplotėlius. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir iš abiejų pusių apkepkite abu paplotėlius.

Svogūną nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Keptuvėje išlydykite sviestą ir vis pamaišydami kepkite svogūnus apie 20 minučių, kol jie visiškai suminkštės. Į keptuvę supilkite actą, pamaišykite, dar minutę pakaitinkite ir nukelkite keptuvę nuo viryklės.

Grybų kepurėles apšlakstykite alyvuogių aliejumi, sudėkite į įkaitintą grilio keptuvę ir iš abiejų pusių trumpai pakepinkite. Kepurėlės turi nepraprasti tvirtumo. Apkeptus grybus pagardinkite druska. Ant vienos grybo kepurėlės dėkite karamelizuotus svogūnus, vieną paplotėlį, špinatus, kitą paplotėlį ir daigus. Ant viršaus užvožkite antrą grybo kepurėlę.

MAISTINĖ VERTĖ (580 G):

Energinė vertė: **918.6 kcal /3845.8 kJ**
Baltymai: **13.8 g**
Riebalai: **66.2 g**
Sotieji riebalai: **12.8 g**
Angliavandeniai: **60.6 g**
Cukrūs: **10 g**
Skaidulos: **12.7 g**
Druska: **2 g**
Kalcis: **162.8 mg/16 % RPN**
Geležis: **5.2 mg/43 % RPN**

HALUMIO DARŽOVAINIS

Paruošimo laikas: 15 minučių / 1 procija

1	mėsainių bandelės
150 g	halumio sūrio
1 v. š.	alyvuogių aliejaus
80 g	avokadų
1 a. š.	citrinų sulčių
30 g	šviežių agurkų
20 g	svogūnų
	žiupsnio druskos
10 g	gražgarsčių

Perpjaukite sūrį pusiau į dvi riekeles, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir po 1–2 minutes apkepkite iš abiejų pusių įkaitintoje grilio keptuvėje. Sūris turėtų truputį parusti bei įgauti rudus dryžius nuo grilio pagrindo.

Avokadus nulupkite, supjaustykite griežinėliais ir apšlakstykite citrinų sultimis. Supjaustykite agurkus ir svogūnus. Pastaruosius pagardinkite druska.

Perpjaukite bandelę perpus ir trumpai paskrudinkite įkaitintoje keptuvėje be aliejaus. Apatinę bandelės dalį padenkite svogūnais, toliau dėkite gražgarstes, agurkus, avokadus, sūrį ir viską uždenkite viršutine bandelės dalimi.

MAISTINĖ VERTĖ (350 G):

Energinė vertė: **814.4 kcal /3409.8 kJ**
Baltymai: **42.4 g**
Riebalai: **58.5 g**
Sotieji riebalai: **28.6 g**
Angliavandeniai: **27.5 g**
Cukrūs: **9.2 g**
Skaidulos: **5.9 g**
Druska: **5.4 g**
Kalcis: **1289.9 mg/129 % RDA**
Geležis: **1.9 mg/16 % RDA**

CLEVER alyvuogių aliejus

žalieji

mitybos karaliai

Sklidini įvairiausių vitaminų, mineralų bei kitų vertingųjų medžiagų. Špinatai tokie maistingi, kad juos sunku kuo nors pakeisti gaminant mėgstamus pavasarinius valgius.

1

MAISTINĖ VERTĖ

Vos 100-te g špinatų slypi ištisas vertingųjų maistinių medžiagų kompleksas. Tai yra tik 23 kalorijos, 0,4 g cukraus ir riebalų, tačiau gausybė skaidulų – 2,2, baltymų – 2,9 g, bei 91 % organizmui taip reikalingo vandens. Kadangi špinatai skaidulų šaltinis, jie pagerina virškinimą, taip pat labai naudingi kitoms organizmo sistemoms.

2

VITAMINAI IR MINERALAI

Špinatuose gausu vitaminų ir mineralų. Dėl tokių maistinių medžiagų kaip vitaminas A, folio rūgštis, vitaminai C, E, K1 bei mineralų – geležies, kalcio, natrio ir magnio – špinatai yra svarbi subalansuotos mitybos dalis.

3 NAUDA SVEIKATAI

Jau vien dėl gausaus vitaminų, mineralų bei kitų vertingųjų medžiagų kiekio, špinatus verta valgyti dažnai. Be to, juose yra antioksidantų kempferolio bei kvercetino, dalyvaujančių kasdieniuose medžiagų apykaitos procesuose. Šie žalumynai laikomi funkciniu maistu – tai reiškia, kad juose gausu fitocheminių medžiagų ir bioaktyvių junginių, ženkliai prisidedančių prie geros sveikatos būklės.

4 ŠPINATAI VIRTUVĖJE

Siekiant išsaugoti visas vertingas maisto medžiagas, geriausia špinatų termiškai neapdoroti. O apdorojant, pakanka pavirti vos 1 minutę, kad špinatuose išliktų visi vitaminai ir mineralai. Taip pat rekomenduojama špinatus susmulkinti – tokiu būdu jie išleidžia daugiau karotinoido liuteino.

5 KŪRYBIŠKAS PATIEKIMAS

Kadangi špinatų nereikia ilgai gaminti, juos galite dėti į įvariausius patiekalus. Neapdoroti špinatai puikiai tiks pavasarinėms salotoms su avokadais ar riešutų sviestu. Apvirti vandenyje ar garuose, špinatai nepamainomi su makaronais, kaip garnyras prie mėsos ar žuvies patiekalų. Jų galima dėti ir į įvairius pyragus, apkepus, blynelius bei glotnučius. Šie lapuočiai ypač dera kiaušinienėse, sriubose, troškiniuose – beveik visuose jūsų mėgstamuose patiekaluose.

ŽALIEJI BLYNELIAI

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Tešlai:

300 ml	pieno
100 ml	vandens
2	kiaušinių
200 g	smulkių kvietinių miltų
100 g	špinatų
1	saujos gražgarsčių
3 v. š.	saulėgrąžų aliejaus
½ a. š.	sodos
½ a. š.	druskos
2 v. š.	saulėgrąžų aliejaus

Įdarui:

300 g	bulvių
1 a. š.	sviesto
2 v. š.	grietinės
½ a. š.	druskos
150 g	pievagrybių
3 v. š.	alyvuogių aliejaus

Visus tešlai skirtus ingredientus, išskyrus aliejų, suberkite į elektrinį maišytuvą ir išmaišykite iki glotnios konsistencijos. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir iškepkite lietinius blynus. Bulves nuskuskite, supjaustykite kubeliais ir virkite apie 20 minučių, kol bulvės suminkštės. Nupilkite vandenį, bulves pasūdykite, įdėkite sviesto, grietinės ir sutrinkite. Pievagrybius nuplaukite, susmulkinkite ir suberkite į įkaitintą keptuvę su šlakeliu aliejaus. Kepkite 5–7 minutes. Grybus įmaišykite į bulves ir įvyniokite į blynelius.

MAISTINĖ VERTĖ (200 G):

Energinė vertė: **194.9 kcal / 815.9 kJ**
Baltymai: **5.9 g**
Riebalai: **15.9 g**
Sotieji riebalai: **9.3 g**
Angliavandeniai: **7.1 g**
Cukrūs: **4.4 g**
Skaidulos: **2.3 g**
Druska: **1.8 g**
Kalcis: **198.8 mg/20 % RPN**
Geležis: **2.8 mg/23 % RPN**

ŠPINATŲ PADAŽAS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

400 g	špinatų
2	česnako skiltelių
50 g	sviesto
1 v. š.	miltų
250 ml	pieno
100 ml	grietinėlės
1 a. š.	druskos
¼ a. š.	maltų juodųjų pipirų

Špinatus nuplaukite ir nuplikykite verdančiu vandeniu. Nusausinkite ir susmulkinkite. Keptuvėje išlydykite sviestą, įdėkite miltų ir maišydami kepkite, kol miltai pageltonuos. Susmulkinkite ir į keptuvę suberkite česnakus. Kai jie paskleis malonų aromatą, supilkite pieną ir pla-kite kulinarine šluotele, kol mišinys taps vientisas. Į keptuvę suberkite susmulkintus špinatus, pagardinkite druska bei pipirais ir kepkite dar 7–8 minutes. Tuomet į padažą įmaišykite grietinę, dar porą minučių pakaitinkite ir patiekite padažą karštą su mėsa, žuvimi ar kitu patiekalu.

JEI MĖGSTATE PADAŽUS BE GABALĖLIŲ, ĮDĖJĘ GRIETINĘ VISKĄ SUTRINKITE ELEKTRINIU TRINTUVU IR DAR PORĄ MINUČIŲ PAKAITINKITE.

MAISTINĖ VERTĖ (350 G):

Energinė vertė: **592.5 kcal/ 2480.8 kJ**
Baltymai: **13.8 g**
Riebalai: **33.9 g**
Sotieji riebalai: **6.2 g**
Angliavandeniai: **55.3 g**
Cukrūs: **6 g**
Skaidulos: **4 g**
Druska: **2.1 g**
Kalcis: **156.2 mg/16 % RPN**
Geležis: **2.1 mg/18 % RPN**

SPANAKOPITA

Paruošimo laikas: 80 min. / 6 porcijos

8	lakštų filo tešlos

Įdarui:

500 g	šviežių mažųjų špinatų
100 g	svogūnų
2	kiaušinių
2 v. š.	smulkintų šviežių petražolių
2 v. š.	smulkintų šviežių krapų
250 g	fetos
2 v. š.	alyvuogių aliejaus
1 a. š.	druskos
½ a. š.	šviežiai maltų juodųjų pipirų

Patepimui:

2 v. š.	alyvuogių aliejaus
4 v. š.	išlydyto sviesto

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Šaltu vandeniu nuplaukite špinatus, gerai nusausinkite ir suberkite juos į didelį dubenį. Ant špinatų berkite susmulkintus svogūnus, fetą, petražoles bei krapus, įmuškite kiaušinius, įpilkite šaukštą alyvuogių aliejaus, įberkite druskos, pipirų ir viską gerai išmaišykite.
Ištepkite kepimo skardą alyvuogių aliejumi, klokite 4 filo tešlos lakštus ir aptepkite juos lydytu sviestu. Ant tešlos gabalėlių dėkite po gerą šaukštą ar du įdaro. Pyragėlius užklokite likusiais tešlos lakštais ir taip pat aptepkite lydytu sviestu. Pašaukite spanakopitas į orkaitę ir kepkite 40 minučių, kol tešla taps traški ir švelniai paruduos.

MAISTINĖ VERTĖ (200 G):

Energinė vertė: **362.3 kcal/ 1516.8 kJ**
Baltymai: **12.2 g**
Riebalai: **26.7 g**
Sotieji riebalai: **12.1 g**
Angliavandeniai: **17.2 g**
Cukrūs: **2.9 g**
Skaidulos: **2.6 g**
Druska: **2.7 g**
Kalcis: **306.5 mg/31 % RPN**
Geležis: **3.7 mg/31 % RPN**

BALTIEJI SVOGŪNAI

Jų skonis švelnus, todėl puikiai tinka salotose, sumuštiniuose, picoje. Itin dera su salsos, gvakamolės padažais, kukurūzų traškučiais, buritais ir kitokiu meksikietišku maistu. Šiuos svogūnus galima naudoti vietoj geltonųjų.

VALGOMIEJI SVOGŪNĖLIAI („ŠALOTAI")

Naudokite juos salotoms bei salotų padažams. Supjausčius juos galima greitai užmarinuoti – tokie puikiai tiks mėsainiams ir sumuštiniams.

SVARBU KURIUOS SVOGŪNUS DEDATE Į PATIEKALĄ!

GELTONIEJI SVOGŪNAI

Tinkami visur ir visiems gaminimo būdams, ypač – karamelizavimui. Naudokite svogūnų pyragams ar prancūziškai svogūnų sriubai. Jei valgysite su sumuštiniais, prieš tai 10 minučių pakepkite svieste.

LAIŠKINIAI SVOGŪNAI

Tai pagrindinis ingredientas Azijos šalių virtuvėje. Baltoji dalis paprastai naudojama kepimui (kepant sumažėja baltosios dalies aštrumas), o žalioji – pagardinimui. Nepjaustytus laiškinius svogūnus skaniai iškepsite grilyje. Taip pat gardinkite jais sriubas – tai suteiks patiekalui delikataus poskonio.

SALDIEJI SVOGŪNAI

Dėl didelio gliukozės kiekio šie svogūnai nepamainomi gaminant karamelizuotus svogūnus. Iš jų galite pasigaminti svogūnų džemą, itin gardų su skrudinta mėsa ir grilyje kepta žuvimi. Jie labai tinkami pomidorų salotoms bei aliejuje keptiems svogūnų žiedams.

RAUDONIEJI SVOGŪNAI

Šiuos galite naudoti žalius įvairiose salotose ir padažuose. Jei skonis per aitrus, prieš vartodami pamirkykite šaltame vandenyje. Rinkitės raudonuosius svogūnus sumuštiniams ar mėsainiams. Pakepinti orkaitėje su balzamiko padažu jie taps idealiu garnyru. Taip pat jie tinka marinavimui.

AVOKADŲ MAISTINĖ VERTĖ

100 g avokadų yra:

Kcal	**160**
Riebalų	**15 g /19 % RPN**
Baltymų	**2 g/4 % RPN**
Angliavandenių	**9 g/3 % RPN**
Skaidulų	**7 g/24 % RPN**
Kalio	**485 mg/10 % RPN**
Vario	**0.19 mg/21 % RPN**
Magnio	**29 mg/7 % RPN**
Vitamino K	**21 µg/18 % RPN**
Vitamino E	**2.1 mg/14% RPN**
Vitamino B6	**0.3 mg/15 % RPN**
Vitamino C	**10 mg/11 % RPN**

BILLA BIO fasuoti ekologiški avokadai

KAIP ĮTRAUKTI AVOKADUS Į SAVO MITYBĄ?

Kadangi avokadų skonis neutralus, jie gerai dera su bet kokiu maistu. Pradžiai rekomenduojame pasimėgauti garsiuoju gvakamolės padažu, tinkančiu su tortilijų traškučiais ar kaip užtepėlė ant duonos. Plonas avokado riekeles galite naudoti sumuštiniams, supjaustytą kubeliais – salotoms. O jei prijaučiate Rytų virtuvei, avokadais praturtinkite sušius. Taip pat labai skanu orkaitėje keptas avokadas: į kauliuko duobutę įmuškite kiaušinį ir iškepkite.

KREMINIS SUPERMAISTAS

Per pastaruosius keletą metų avokadai smarkiai išpopuliarėjo. Ir ne tik dėl to, kad yra skanūs ir tinka su įvairiausiais patiekalis, bet ir dėl maistingų bei vertingų medžiagų gausos.

Šiandien avokadai yra vienas iš populiariausių maisto produktų, ypač tarp kokybiška mityba besirūpinančių žmonių. Panagarinėjus jų maistinę vertę, toks faktas neturėtų stebinti. Vis dėlto, nuostabą gali kelti tai, kad šių, iš šiltesniųjų Meksikos platumų kilusių, gėrybių aptinkama daugiau nei 100 rūšių! Tiesa, daugelį jų sunkiai atskirtume vienas nuo kitų, kadangi pagrindinis skirtingų avokadų skirtumas – odelės žalumo atspalvis. Kita vertus, visų rūšių avokadų maistinės savybės panašios, tad šiuo klausimu tikrai neverta sukti sau galvos – mėgaukitės bet kuriais avokadais, kurie tik pakliūna į jūsų rankas.

KAIP ŽINOTI AR AVOKADAS SUNOKĘS?

KIETAS
Šviesiai žalias ir kietas spaudžiant. Sunoks po 4–5 dienų.

TVIRTAS
Tamsiai žalias ir gana tvirtas spaudžiant. Sunoks po 1–2 dienų.

MINKŠTAS
Tamsiai žalias ir minkštokas spaudžiant. Tobulai sunokęs!

TIŽUS
Rudas ir tižus. Pernokęs, todėl nevalgomas.

KAIP IŠSIRINKTI AVOKADĄ?

Kai sunoksta, avokado žievelė tampa tamsiai tamsiai žalia, net šiek tiek ruda, o pats vaisius gana minkštas. Jei nesate tikri, ar avokadas prinokęs, paimkite jį visu delnu ir švelniai spustelėkite. Jeigu vaisius minkštas, o ant jo nelieka spaudimo žymių, galite valgyti.

Jei žymės ant avokado vis dėlto lieka, o prapjovus pamatote, kad avokadas parudavęs, nevalgykite jo – pernokęs. Jeigu prapjautą avokadą norite pasilikti vėlesniam laikui, išimkite kauliuką, prapjautą vietą apšlakstykite citrinų sultinis ir laikykite šaldytuve.

DALĮ ŠOKOLADO GALITE NUDAŽYTI GELTONAI IR PAGAMINTI VIŠČIUKUS. IŠ KONDITERINIO GLAJAUS SUFORMUOKITE AKIS BEI SNAPELIUS.

KAI KEKSAS ATVĖS, PRIEŠ PJAUSTYDAMI DAR 10–15 MINUČIŲ PAŠALDYKITE JĮ ŠALDYTUVE.

Bio Village ekologiškas aukščiausios rūšies abrikosų džemas

PIRMYN Į MARGUČIŲ MEDŽIOKLĘ!

Spalvingi skanėstai su žaismingais personažais bus puikus prizas ir paskatinimas vaikams įsitraukti į žaidimą. Be to, pabėgiojus ir pašniukštinėjus margučių, jiems būtinai reikės pasipildyti energijos, o apetitas kaip tik pakils. Žinoma, prieš desertą būtinai sočiai papietaukite.

Šiemet Velykų proga kviečiame nudžiuginti vaikus smagiu užsiėmimu – suorganizuokite jiems margučių medžioklę! Išslapstykite kiaušinius namuose, o jei aplinkybės leidžia, tai ir lauke aplink namus bei paskelbkite varžybas. Na, o atkakliausiems ieškotojams paruoškite prizus – keletą gardžių desertų.

JEI NORITE TAMSAUS KREMO, VIETOJ BALTO ŠOKOLADO GALITE NAUDOTI JUODĄJĮ.

VELYKINIAI KAMUOLIUKAI

Paruošimo laikas: 2 val. / 15 porcijų

Tešlai:
- **5 kiaušinių**
- **120 g cukraus**
- **2 citrinų žievelės**
- **120 g miltų**

Įdarui:
- **2 v. š. abrikosų džemo**
- **1 apelsino sulčių ir žievelės**
- **2 v. š. kokosų miltų**
- **2 v. š. maltų migdolų**

Glajui:
- **200 g baltojo šokolado**

Papuošimui:
- **200 g konditerinio glajaus**
- **maistinių dažų (ausytėms, akytėms ir burnai)**
- **medinių pagaliukų**

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.

Kiaušinius išplakite, įmaišykite cukrų, tarkuotą citrinų žievelę ir viską išplakite iki lengvos putų konsistencijos. Po truputį įmaišykite sijotus miltus. 24 cm skersmens torto formą išklokite kepimo popieriumi, kraštus patepkite sviestu, apibarstykite miltais ir sukrėskite tešlą. Pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 25–30 minučių. Ištraukite keksą iš orkaitės, palaukite, kol atvės, ir supjaustykite mažesniais gabalėliais. Juos sudėkite į virtuvinio kombaino indą ir sutrinkite iki trupinių.

Trupinius bei visus įdarui skirtus ingredientus suberkite į dubenį, gerai išmaišykite ir suformuokite graikinio riešuto dydžio kamuoliukus. Išdėliokite juos lėkštėje ir dėkite į šaldiklį maždaug 20-čiai minučių, kad sukietėtų.

Išlydykite baltąjį šokoladą. Į kiekvieną kamuoliuką įsmeikite pagaliuką, panardinkite į šokoladą, nuvarvinkite perteklių ir leiskite glajui išdžiūti. Iš konditerinio glajaus pagaminkite ausytes, akytes ir lūpas šiems Velykų personažams. Nudažykite juos maistiniais dažais ir pritvirtinkite prie kamuoliukų.

MAISTINĖ VERTĖ (70 G):

Energinė vertė: **228.3 kcal /955.8 kJ**
Baltymai: **4 g**
Riebalai: **6.6 g**
Sotieji riebalai: **3.3 g**
Angliavandeniai: **38 g**
Cukrūs: **30.6 g**
Skaidulos: **0.8 g**
Druska: **0.1 g**
Kalcis: **41.2 mg/4 % RPN**
Geležis: **0.4 mg/3 % RPN**

VELYKŲ KEKSIUKAI

Paruošimo laikas: 45 min. / 10 porcijų

300 g	šokolado (konditerinio arba juodojo)
100 g	sviesto
50 g	kokosų aliejaus
150 g	rudojo cukraus
2	cukraus su burbonine vanile
	žiupsnio druskos
3	kiaušinių
130 g	smulkiai maltų kvietinių miltų
	Papuošimui:
	konditerinio glajaus

Įkaitinkite orkaitę iki 170 °C. Maždaug 25x30 cm dydžio kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi.
Sudėkite į dubenį šokoladą, sviestą, kokosų aliejų, rudąjį cukrų, vanilinį cukrų ir šiek tiek druskos. Nuolat maišydami viską pakaitinkite virš garų, kol sviestas su šokoladu ištirps.
Leiskite mišiniui šiek tiek atvėsti, tuomet vieną po kito, vis pamaišydami, įmuškite kiaušinius, suberkite miltus ir viską išmaišykite iki vientisos masės. Mišinį sukrėskite į kepimo skardą, pašaukite į orkaitę ir kepkite 25–30 minučių.
Atvėsusį keksą supjaustykite kvadratėliais. Papuoškite juos morkytėmis, suformuotomis iš konditerinio glajaus. Morkų lapeliams galite panaudoti petražoles ar kitokius lapelius.

MAISTINĖ VERTĖ (90 G):

Energinė vertė: **429 kcal /1796.3 kJ**
Baltymai: **5.7 g**
Riebalai: **27.7 g**
Sotieji riebalai: **17.1 g**
Angliavandeniai: **36 g**
Cukrūs: **22.9 g**
Skaidulos: **3.7 g**
Druska: **0.1 g**
Kalcis: **46.7 mg/5 % RPN**
Geležis: **4 mg/33 % RPN**

ZUIKUTIS STIKLINĖJE

Paruošimo laikas: 15 min. + šaldymas / 6 porcijos

	Kremui:
250 g	maskarponės
150 ml	plakamosios grietinėlės
100 g	baltojo šokolado
2 v. š.	medaus
1	citrinos žievelės
	Papuošimui:
	braškių (ausytėms)
	migdolų (akytėms)
	džiovintų vaisių (ūsams)

Virš garų arba mikrobangėje ištirpinkite šokoladą ir palikite atvėsti. Plaktuvu suplakite maskarponę su grietinėle. Įmaišykite medų bei tarkuotą citrinos žievelę. Viską plakite, kol kremas sutirštės. Į kremą įmaišykite atvėsusį baltąjį šokoladą, viską supilstykite į stiklines ir iš braškių, migdolų bei džiovintų vaisių suformuokite zuikučius.

MAISTINĖ VERTĖ (100 G):

Energinė vertė: **351.9 kcal /1473.5 kJ**
Baltymai: **3.2 g**
Riebalai: **30.1 g**
Sotieji riebalai: **18.6 g**
Angliavandeniai: **19 g**
Cukrūs: **18.7 g**
Skaidulos: **0.6 g**
Druska: **0.1 g**
Kalcis: **87.2 mg/9 % RPN**
Geležis: **0.2 mg/2 % RPN**

kas tas „stir fry“ ir su kuo valgomas?

Tai keptuvėje itin aukštoje temperatūroje nuolat maišant kepamos daržovės su specialiu padažu, o kartais ir su mėsa ar žuvimi. Šio patiekalo pavadinimą gal ir galima pamiršti, bet skonio – niekada. Ir net jei esate ragavę „stir fry“ tik kavinėje, žinokite, kad jį tikrai nesunku pasigaminti ir namuose. Na taip, reikia šiek tiek kantrybės bei tinkamų ingredientų – būtent klasikinio padažo gamybai. O pagrindui tinka bet kokie namuose turimi produktai, nuo lietuviškų daržovių iki kruopų bei mėgstamos mėsos. Sumaišyti su ypatinguoju padažu bet kurie iš jų virs restorano vertais kąsneliais!

GREITAS KOPŪSTŲ IR VIŠTIENOS „STIR FRY“

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

- **500 g** vištienos krūtinėlės
- **1** nedidelės gūžinio kopūsto galvos
- **1** raudonosios paprikos
- **1** brokolio
- **50 ml** „stir fry“ padažo
- **2 v. š.** lydyto („ghee“) sviesto
- **2 v. š.** sezamų sėklų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Čia netiks principas „kol vienas kepa, kitą supjaustysiu“, nes reiks veikti greitai, todėl visus ingredientus reikia pasiruošti iš anksto.

Kopūstą sutarkuokite, vištieną supjaustykite kubeliais, papriką – juostelėmis, o brokolį išskaidykite nedideliais žiedynais.

Stipriai įkaitinkite keptuvę, dėkite šaukštą sviesto, tuomet berkite vištieną, druskos ir pipirų. Mėsa turėtų iškepti per porą minučių ar net mažiau. Atidėkite ją į atskirą lėkštę, o į keptuvę sudėkite paprikas ir brokolius. Daržovėms apkepus, jas taip pat atidėkite. Jei keptuvėje neliko sviesto, dėkite dar ir suberkite kopūstus. Kai šie apskrus, supilkite padažą ir gerai išmaišykite. Sudėkite likusius ingredientus ir kepkite dar 2 minutes. Jei atrodo per sausa, įpilkite dar padažo. Patiekite su sezamų sėklomis. Skanaus!

GRIKIŲ IR LAPINIŲ KOPŪSTŲ „STIR FRY“

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

- **400 g** virtų grikių
- **300 g** marinuotų artišokų
- **30 g** lapinio („kale“) kopūsto lapų
- **4** česnako skiltelių
- **3** geltonųjų paprikų
- **3 v. š.** lydyto („ghee“) sviesto
- **50 ml** „stir fry“ padažo
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Ruošiant bet kokį „stir fry“, būtina veikti greitai, todėl pasiruoškite ingredientus iš anksto.

Smulkiai supjaustykite česnakus, artišokus pjaustykite kubeliais, paprikas griežinėliais, o kopūsto lapus perpjaukite pusiau.

Keptuvę smarkiai įkaitinkite, ištirpinkite sviestą ir apie 10 sek. pakepinkite česnakus. Tuomet sudėktie kopūsto lapus, o kai susitrauks, viską perkelkite į atskirą indą. Keptuvėje ištirpinkite dar sviesto, suberkite artišokus bei paprikas, apibarstykite juos prieskoniais ir nuolat maišydami kepkite 3–4 minutes. Iškeptas daržoves atidėkite į šalį. Į keptuvę suberkite grikius, supilkite padažą, pamaišykite, suberkite visas daržoves ir nuolat maišydami dar porą minučių pakepinkite. Ragaukite ir, jei norisi sūriau, įdėkite daugiau druskos.

KLASIKINIS „STIR FRY“ PADAŽAS

Paruošimo laikas: 5 min. / 8 porcijos

- 6 v. š. sojų padažo
- 6 v. š. vandens
- 1 a. š. ryžių acto
- 1 v. š. kukurūzų krakmolo
- 1 ½ a. š. sezamų aliejaus
- 1 v. š. medaus

Visus ingredientus supilkite į stiklainį, uždenkite ir gerai iškratykite, kad viskas susimaišytų. Štai ir viskas!

PUSRYČIAI,
DĖL KURIŲ VERTA KELTIS

„Galima išlipti iš lovos ne ta koja ir diena vis tiek bus gera, ypač, jei laukia gardūs ir lengvai pagaminami pusryčiai“ – sako Gabrielė Žutautaitė, tinklaraščio „Pusryčiams“ autorė.

Nors rytais visi skubame ir kartais atrodo, kad kiekviena minutė, skirta miegui, yra aukso vertės, skirti laiko skaniems ir maistingiems pusryčiams tikrai verta. Jie ne tik suteiks energijos žvaliai pradėti naują dieną, bet ir papuoš veidą šypsena, nes juk mes visi mylim skanų maistą! Taigi pasisemkite idėjų pusryčiams iš Gabrielės specialiai jums sukurtų receptų.

Gabrielė Žutautaitė
tinklaraščio „Pusryčiams” autorė

PERNAKT BRINKINTA ŠOKOLADINĖ KOŠĖ

Paruošimo laikas: 5 min. + šaldymas / 1 porcija

- ½ stiklinės visų grūdo dalių avižinių dribsnių
- ½ stiklinės BILLA BIO ekologiško sojų gėrimo
- 1 a. š. ispaninio šalavijo sėklų (angl. „chia“)
- ½ v. š. tamsios kakavos
- 1 a. š. agavų sirupo (nebūtina)

Pagardinimui:
mėgstamų uogų
juodojo šokolado gabalėlių
riešutų sviesto

Visus ingredientus, išskyrus skirtus pagardinimui, sudėkite į stiklainį, užsukite ir iškratykite. Viską palikite brinkti šaldytuve pernakt arba bent 6 valandas.
Košę valgykite šaltą arba pašildytą. Jei norite, pagardinkite priedais.

+

IKI rekomenduoja savaitgalio pusryčiams

MIMOZA KOKTEILIS

- ½ taurės „Mionetto“ nealkoholinio putojančio vyno
- ½ taurės šviežiai spaustų apelsinų sulčių
- skiltelės apelsino ar braškės papuošimui

Sultis suplakite su „Mionetto“ nealkoholiniu putojančiu vynu, supilkite į atšaldytą taurę ir papuoškite braške ar apelsino skiltele.

Putojantis nealkoholinis vynas „Mionetto“

PUSRYČIŲ SKREBUTIS SU PESTO PADAŽE KEPTU KIAUŠINIU

Paruošimo laikas: 10 min. / 1 porcija

- **1 riekės mėgstamos duonos**
- **2–3 v. š. grūdėtos varškės**
- **2 v. š. IKI GOURMET Genujos pesto padažo**
- **1 česnako skiltelės**
- **1 kiaušinio**
- **žiupsnelio druskos pagal skonį**
- **žiupsnelio aitriųjų paprikų dribsnių**

Pagardinimui:

- **kanapių ar sezamo sėklų**
- **baziliko lapelių**

Duoną paskrudinkite keptuvėje ar skrudintuvėje. Dubenėlyje sumaišykite kelis šaukštus grūdėtos varškės, smulkiai pjaustytą arba tarkuotą česnako skiltelę, šiek tiek druskos.
Įkaitinkite keptuvę nesvylančiu paviršiumi ir joje paskirstykite pesto padažą. Ant pesto padažo įmuškite kiaušinį ir kepkite jį tol, kol baltymas iškeps, o trynys liks skystas.
Duoną padenkite sūdyta grūdėta varške, ant viršaus guldykite pesto padaže keptą kiaušinį. Skrebutį barstykite aitriosios paprikos dribsniais, mėgstamomis sėklomis, baziliko lapeliais.

VYŠNINIŲ POMIDORŲ IR KIAUŠINIŲ APKEPAS

Paruošimo laikas: 45 min. / 2 porcijos

- **400 g vyšninių pomidorų**
- **½ a. š. stambios druskos**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **3 šviežių čiobrelių šakelių**
- **3–4 kiaušinių**

Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C. Pomidorus sudėkite į kepimo indą, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apibarstykite druska ir čiobreliais. Viską gerai išmaišykite ir kepkite 20–30 minučių, kol pomidorai suglebs ir išleis sultis.
Ištraukite kepimo indą iš orkaitės, pomidorus paskirstykite taip, kad juose liktų kelios duobutės kiaušiniams. Atsargiai įmuškite kiaušinius ir kepimo indą grąžinkite į orkaitę. Kepkite apie 10–12 minučių, kol iškeps kiaušinių baltymai. Iškeptą patiekalą, apibarstykite stambia druska, jei trūksta sūrumo, ir aitriųjų paprikų dribsniais. Skanaukite su mėgstama duona.

VICI

- GALIT UŽSINORĖTI BET KADA, VISADA PO RANKA

Meilė gali prasidėti iš pirmo žvilgsnio ir trukti 3 metus...

Meilė maistui prasideda nuo pirmo VIČI blyno ir stiprėja su kiekvienu nauju skoniu.

Laiko neeikvojanti kulinarinė paslaptis kartu su šaldytais VIČI blynais - nereikės valandų valandas suktis virtuvėje, užteks vos keletos apsisukimų: išsirinkti mėgstamą skonį, pašauti blynus į orkaitę ar pašildyti keptuvėje!

- **Jau pagaminti – greitai paruošiami orkaitėje ar keptuvėje, kad pirmas blynas – nebūtų prisvilęs!**
- **Skonių įvairovė - su obuoliais ar šokoladu tobulas pasirinkimas pusryčiams, pietums, vakarienei.**
- **Ieškok šaldytų produktų lentynoje!**

Greita ir patogu, kai nėra pasirinkimo laukti, bet yra pasirinkimas skaniai pavalgyti!

Daugiau apie meilę nuo pirmo blyno skaitykite:

MEILĖ NUO PIRMO BLYNO!

GARDU!

skani vaikystė nuo kūdikystės iki darželio

Kūdikio žindymas – tarsi dovana, kurianti ypatingą ryšį tarp mamos ir kūdikio, tačiau visada ateina laikas mažylio primaitinimui. Kada tam tinkamiausias metas? Tinklaraščio „Mažas didelis gyvenimas“ autorė, 1 m. 4 mėn. Emos mama Miglė Rimeikė sako, kad tai individualu ir vieno atsakymo čia nerasime. Svarbu stebėti, kaip mažylis reaguoja į jūsų valgomą maistą, ar rodo iniciatyvą jo paragauti. Apie kūdikių primaitinimo specifiką ir vyresnių vaikų mitybą pasakoja pagarbios tėvystės praktikė bei vaikų mitybos entuziastė Miglė.

NUO KOKIO AMŽIAUS PAPRASTAI REKOMENDUOJAMA PRADĖTI PRIMAITINIMĄ?

Turbūt dažniausiai sutinkama rekomendacija – pradėti primaitinimą sulaukus šešių mėnesių. Tačiau nėra konkretaus ir vieno teisingo atsakymo visiems kūdikiams. Kada jūsų kūdikis bus pasirengęs pradėti valgyti – nuspręsite jūs patys, stebėdami ir atsižvelgdami į savo kūdikio siunčiamus ženklus. Tai gali nutikti ir mėnesiu ar keliom savaitėm anksčiau, o gal ir vėliau. Žinoma, svarbu atsižvelgti ir į tai, ar nėra jokių gretutinių indikacijų bei gydytojų rekomendacijų.

Mūsų dukra Ema savo primaitinimo kelionę nusprendė pradėti penkių mėnesių ir savaitės. Kadangi jau kurį laiką Ema domėjosi maistu ir tuo, ką mes su vyru veikiame prie stalo, dažnai valgydavau su ja ant rankų. Ir štai vieną vakarą ji tiesiog sukišo savo mažus delniukus į mano lėkštėje buvusią bulvių koše, o tada į burną ir pradėjo skanauti. Tai buvo labai aiškus ženklas, kad ji pasirengusi ir galime pradėti primaitinimą.

AR GALITE IŠSKIRTI POŽYMIUS, RODANČIUS, KAD JAU LAIKAS PRADĖTI?

Geriausias laikas pradėti primaitinimą, kai mažylis:

- geba sėdėti savarankiškai (ne atsisėsti, o tik sėdėti) ar minimaliai prilaikant;
- sugriebtus daiktus greitai ir tiksliai įsideda į burną;
- graužia žaislus ar bet ką, kas papuola po ranka (net jei ir nėra aktyvaus dantų dygimo);
- atlieka kramtymo judesius;
- griebia jūsų maistą bei bando jį valgyti.

Jei į daugumą šių punktų atsakėte teigiamai – drąsiai galite mėginti pradėti ragavimo kelionę. Tik iš asmeninės patirties rekomenduoju nepamiršti, kad mūsų kūdikiai yra mažos asmenybės ir procese elgsis taip, kaip jiems atrodys tuo metu, ar kokia bus jų nuotaika. Todėl net jei mažylis ir siunčia visus signalus, kad yra pasirengęs pradėti valgyti, jis labai drąsiai gali pirmąją tyrelę spjauti lauk, protestuoti ir jos atsisakyti. Ir nebūtinai taip bus dėl to, kad maistas pasirodė neskanus – mažylis gali būti tiesiog pavargęs ar tuo metu labiau susidomėjęs kitais objektais. Tad nepergyvenkit! Kitą dieną mėginkite iš naujo, galbūt pamėginkite kitą dienos laiką ar vietą. Ir, svarbiausia, nepriimkite to asmeniškai: jūs nesat bloga mama ir jūsų maistas nėra neskanus.

YRA IŠSKIRIAMI DU PRIMAITINIMO BŪDAI – TYRELĖMIS IR VADINAMASIS KŪDIKIO VADOVAUJAMAS (ANGL. BABY LED WEANING). KOKIA JŪSŲ NUOMONĖ APIE JUOS?

Abu šie primaitinimo būdai yra labai puikūs, o nuo kurio pradėti – atsakymą turi sau rasti pati mama. Svarbu, kad pasirinktas būdas būtų patogus ir priimtinas tiek pačiai mamai, tiek jos vaikučiui. Tarkim, jei pasirinksite pradėti primaitinimą gabaliukais, tačiau labai bijosite, kad mažylis springs ir kiekvienas kartas primaitinant mažylį jums kels stresą – nesirinkite šio būdo ir pereikite prie trinto maisto. Vaikai jaučia mūsų emocijas bei įtampą ir tuomet primaitinimas gali tapti nemaloniu procesu visiems. O to juk nenorime.

Mano manymu, kūdikio vadovaujamas primaitinimas gali būti naudingas mažyliui pažinimo procese. Pavyzdžiui, šis metodas siūlo leisti kūdikiams valgyti savarankiškai ir tiek, kiek jiems norisi. Tokiu būdu lavėja mažylių smulkioji motorika, patys tyrinėdami maistą jie susipažįsta su įvairiomis tekstūromis bei mokosi suprasti savo alkio ir sotumo jausmus.

Mes su Ema pradėjome nuo tarpinio varianto ir rinkomės trintą, bet gerokai tirštesnį maistą (košės konsistencijos) ir derinome jį su gabalėlių kramtymu kieto maisto maitintuve. Tyrelės mano dukrai visai nepatiko, kadangi nuo pirmų dienų ji bandė valgyti savarankiškai, o jų nei delnu pakabins vaikas, nei tuo labiau išlaikys šaukšte. Tad rinkomės tirštesnę tekstūrą, kurią dukra galėjo pati įveikti bei treniruotis kramtyti. Uogos ir minkšti vaisiai maisto maitintuve buvo puiki proga išbandyti gabalėlių kramtymą be streso mamai. Košės palaipsniui tirštėjo, o matydama tai, kaip dukra puikiai kramto, gumulėlius pradėjau palikti ir košėse. Ir taip po truputį perėjome prie valgymo gabalėliais.

KOKS MAISTAS TINKAMAS PRIMAITINIMUI, O KOKIO REIKĖTŲ VENGTI?

Mano nuomone, visas maistas yra tinkamas primaitinimui, tik svarbu, kad būtų paruoštas tinkamai. Tikrai nebūtina rinktis tik specialių vaikiškų tyrelių ar košių. Primaitinimo pradžioje maistas turėtų būti visiškai apdorotas. Jei pradedate nuo tyrelių – trintas be gumulėlių. Jei renkatės pradėti primaitinimą gabalėliais – šie turėtų būti piršto dydžio ir pakankamai minkšti, kad mažylis lengvai galėtų juos sutrinti dantenomis. Vėliau, įtraukiant neapdorotus vaisius ar daržoves, svarbu atkreipti dėmesį į jų pateikimą – nedideli apvalūs produktai (vynuogės, šilauogės, vyšniniai pomidorai ar pan.) turėtų būti perpjauti perpus ar supjaustyti ketvirčiais, siekiant išvengti springimo rizikos.

Kaip dažniausius alergenus išskirčiau karvės pieno produktus, kiaušinius, riešutus, žuvį. Juos įvedant tiesiog reikėtų atidžiau stebėti mažylį, keletą dienų prieš tai vengti kitų naujų produktų, kad, paaiškėjus alergijai, būtų lengva išskirti sualergizavusį produktą. Tačiau tai tikrai nereiškia, kad šių produktų reikėtų vengti nuo pat pradžių ar juos įvesti kuo vėliau. O jei kyla klausimų ar abejonių, visada galite pasitarti su jūsų mažylį prižiūrinčiu gydytoju.

Į KĄ SVARBU ATKREIPTI DĖMESĮ VAIKAMS PAŪGĖJUS?

Planuojant vaikų mitybą, svarbu maisto įvairovė ir pilnavertiškumas, saikingas cukraus vartojimas. Visai kaip suaugusiųjų mityboje. Su savo dukra jau visa šeima valgome tą patį. Kiekvienai savaitei planuodama mūsų racioną, stengiuosi kaskart įtraukti tiek paukštieną, mėsą, žuvį, tiek daržoves, įvairias kruopas bei ankštinius produktus. Pavasarį, kai parduotuves užpildo šviežio derliaus daržovės, svarbu išnaudoti šį laiką ir su visa šeima skanauti vitaminų kupinas daržoves ir vaisius. Na, o be maisto, dar stengiuosi užtikrinti, kad dukra kaip ir mes su vyru gertų pakankamai vandens.

REKOMENDACIJOS SUBALANSUOTAI DARŽELINUKŲ MITYBAI:

1. siekiant užtikrinti visavertę mitybą, rekomenduojama rinktis tiek augalinės, tiek gyvūninės kilmės maisto produktus. Atsisakant gyvūninės kilmės maisto svarbu rinktis produktus-pakaitalus, kompensuojančius reikiamas maistines medžiagas;

2. didžiąją dalį dienos raciono turėtų sudaryti daržovės ir vaisiai, nes angliavandeniai yra pagrindinis energijos šaltinis;

3. rekomenduojama palaikyti pastovų mitybos ritmą ir kasdien valgyti tuo pat metu. Paskutinis valgis turėtų būti dvi valandas prieš miegą;

4. rekomenduojama pirmenybę teikti naminiam, visaverčiam maistui. Daugiausiai medžiagų išsaugo garintas ar troškintas maistas, kiek mažiau – virtas, o mažiausiai – keptas;

5. rekomenduojama vengti didelių kiekių greito maisto, pernelyg sūrių, riebių ar aštrių produktų bei patiekalu – jie gali sutrikdyti virškinimą.

Miglė Rimeikė
tinklaraščio „Mažas didelis gyvenimas“ autorė

Daugiau naudingų Miglės patarimų rasite:
www.mazasdidelis.lt arba Instagrame
@migle.mazasdidelis

LAIMINGI VAFLIAI

IŠ LAIMINGŲ KIAUŠINIŲ

Auksiniai, traškūs, korėti ir bemat nukeliantys į vaikystę. Taip, mes apie vaflius! Žinoma, jokie vafliai neapsieina be kiaušinių.

Gali atrodyti, kad visi kiaušiniai vienodi, tačiau mes rekomenduojame rinktis KIETUS KIAUŠINIUS! Tai unikali IKI kiaušinių linija, kurią sukūrėme siekdami humaniškesnių vištų laikymo sąlygų.

Vištos, dedančios KIETUS KIAUŠINIUS, laikomos laisvai, todėl ant kiekvieno jų puikuojasi kokybės ženklas – 1. Tiesa, kiaušiniai yra ne tik baltymų, bet ir vitamino D – laimės – šaltinis. Be to, remiantis moksliniais tyrimais, laisvai laikomų vištų kiaušiniuose šio vitamino randama daugiau nei įprastuose. Tad turbūt čia tinka pasakyti, kad KIETI KIAUŠINIAI – tai laimingi laimingų vištų kiaušiniai! O dabar keliaukim gaminti laimingų vaflių!

PAUKŠČIŲ LAIKYMO SISTEMOS:

3	2	1	0
Laikomos narvuose	Laikomos ant kraiko	Laikomos laisvai	Laikomos ekologiškai

VAFLIAI SU KIETUOJU SŪRIU IR BENEDIKTO KIAUŠINIU

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

2	kiaušinių
6	vyšninių pomidorų
15 g	špinatų lapų
	šlakelio balzaminio acto
	žiupsnelio druskos
	žiupsnelio pipirų
	Tešlai:
1	kiaušinio
100 ml	pieno
50 g	tarkuoto kietojo sūrio
100 g	miltų
1 a. š.	kepimo miltelių
1 a. š.	alyvuogių aliejaus

1 kiaušinį išplakite su pienu. Miltus sumaišykite su kepimo milteliais ir įmaišykite į plakinį. Suberkite sūrį, įpilkite alyvuogių aliejaus ir viską gerai išmaišykite. Vaflius iškepkite specialioje vaflių keptuvėje.

Puode užvirkite vandenį. Į stiklinę įmuškite 1 kiaušinį. Kai vanduo užvirs, gerai išsukite jį šaukštu, suformuodami sūkurį, ir į sūkurio vidurį supilkite stiklinėje esantį kiaušinį. Virkite apie 2–3 minutes. Taip pat išvirkite ir kitą kiaušinį. Iškepusius vaflius padenkite špinatais, pasmulkintais vyšniniais pomidorais ir užklokite paruoštu Benedikto kiaušiniu. Viską pagardinkite šlakeliu balzaminio acto, druska bei pipirais.

ŠOKOLADINIAI VAFLIAI SU... LEDAIS!

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijo

2	kiaušinių
130 g	miltų
180 ml	pieno
20 ml	alyvuogių aliejaus
50 g	kakavos
1 v. š.	kepimo miltelių
2 v. š.	skysto medaus
¼ a. š.	druskos
4 v. š.	mėgstamų ledų
20 g	šilauogių

Dubenyje sumaišykite miltus, kepimo miltelius, druską bei kakavą. Kitame inde išplakite kiaušinius, supilkite pieną, alyvuogių aliejų bei medų ir išmaišykite. Sausuosius ingredientus įmaišykite į kiaušinių plakinį. Iš paruoštos tešlos vaflių keptuvėje iškepkite vaflius ir patiekite juos su ledais bei šilauogėmis.

ŠIAM SALDŽIŲ VAFLIŲ RECEPTUI REIKIA JŪSŲ FANTAZIJOS! MĖGSTATE KARAMELĘ? DĖKITE JOS. NEMĖGSTATE ŠILAUOGIŲ, BET DIEVINATE BRAŠKES? VAFLIAI TIKS IR SU BRAŠKĖMIS! EKSPERIMENTUOKITE!

tvarūs namų „švarintojai“

Kai ateina pavasaris, rodos, net kvapas lauke pasikeičia – jis tampa toks lengvas, gaivus ir primenantis pavasarinį atsinaujinimą. Tokios gaivos pradeda norėtis ir namuose, tad pavasaris – pats metas generaliniam tvarkymuisi! Jei norisi natūralios gaivos, kviečiame rinktis draugiškas aplinkai priemones, kurių galite ir įsigyti parduotuvėse, ir pasigaminti namuose. Čia tiks actas, citrina, soda ir paprastas vanduo – šios virtuvėje randamos priemonės privers jūsų namus sublizgėti ir skaniai kvepėti!

TEGUL BLIZGA BALTA VONIA

Jums reikės vos dviejų sudedamųjų dalių – vandens ir sodos. Įlašinkite vandens į sodą, kad konsistencija primintų pastą. Ši masė padės pašalinti visas gelsvas dėmes, panaikinti nemalonius kvapus ir nesubraižys vonios paviršiaus.

ŠVARIAUSIEMS VEIDRODŽIAMS IR KITIEMS PAVIRŠIAMS

Pavasarį norisi daugiau žiūrėti ne tik pro langą, bet ir į save. O vaizdas juk džiugina labiau, kai atspindžio netrikdo dėmelės. Čia jums gali padėti paprasčiausias actas. Jis, beje, tiks ne tik veidrodžiams, bet ir langams, ir stikliniams baldų paviršiams valyti. Vis tik būkite atsargūs su labiau pažeidžiamais, jautresniais paviršiais ir jiems valyti naudokite acto bei vandens mišinį. Mediniams paviršiams valyti galite naudoti acto ir alyvuogių aliejaus mišinį.

KAD PER VAMZDŽIUS VISKAS TEKĖTŲ LAISVAI

Tikriausiai visi esame susidūrę su užsikimšusiais vamzdžiais, tad norėdami tvariai juos atkimšti, pasitelkite tris sudedamąsias dalis. Į karštą vandenį įpilkite sodos ir acto, gerai sumaišykite ir nedelsdami pilkite į vamzdžius. Šis tirpalas ne tik atkimš, bet ir tiks vamzdžių atkimšimo profilaktikai.

NULIS DĖMIŲ ANT INDŲ

Per laiką ant indų, ypatingai puodelių paviršių atsiranda dėmių, kurios ne tik neestetiškai atrodo, bet ir nekelia apetito iš jų valgant ar geriant. Šioje situacijoje visada padės citrinos sultys, kurios pašalins įsisenėjusius nešvarumus, dezinfekuos ir pašalins blogus kvapus. Citrina nepriekaištingai atliks savo darbą ir valant pjaustymo lenteles bei šalinant kalkių nuosėdas nuo įvairių paviršių.

STEBUKLINGA PRIEMONĖ IR PERSIŠKIEMS, IR KITOKIEMS KILIMAMS

Kilimai suteikia namams jaukumo, tačiau yra bene didžiausi dulkių ir kitų nešvarumų rinkikliai. Norėdami atšviežinti kilimą, galite pasigaminti sausą valiklį. Į indą suberkite pusę stiklinės krakmolo ir tiek pat kukurūzų miltų, 2 puodelius maistinės sodos, 1 šaukštą sveikų gvazdikėlių, 4 lauro lapus ir visą gautą mišinį susmulkinkite smulkintuvu. Pabarstykite valomą kilimą mišiniu ir palikite bent dviems valandoms, o geriausiai – visai nakčiai. Po to likučius susiurbkite siurbliu. Maistinė soda padės pašalinti nešvarumus ir blogą kvapą, lauro lapai ir gvazdikėliai aromatizuos ir veiks antibakteriškai.

KŪRYBIŠKOS VELYKOS SU VAIKAIS

Velykos – tai ne tik gamtos atgimimo, bet ir šeimos šventė, kurią labai mėgsta vaikai. Vis dažniau galima išeiti į lauką palikus sunkią striukę namuose, o artėjant gražiausiai pavasario šventei, laukia kiaušinių marginimo linksmybės.

„Žiūrėdamas į savo vaikus, kaip jie drąsiai maišo spalvas ir jais margina velykinius kiaušinius, visada sau primenu paprastus dalykus, kurių kiekvienas galime pasimokyti iš vaikų“ – pasakoja vaikų rašytojas Tomas Dirgėla, jau išleidęs 27 knygas. Apie tai, kaip pasimokyti iš vaikų kūrybiškumo ir kaip su šeima margina kiaušinius, dalijasi trijų vaikų – Jauniaus Ąžuolo (7 m.), Tautės Liepos (5 m.) ir Vainiaus Vakario (2 m.) – tėtis Tomas.

ESAME ĮPRATĘ MOKYTI VAIKUS GERO ELGESIO SU APLINKINIAIS, VĖLIAU – PAŽINTI RAIDES IR SKAIČIUS. O AR YRA KO PASIMOKYTI IŠ VAIKŲ?

Tikrai taip, iš vaikų kiekvienas suaugusysis gali pasimokyti buvimo savimi ir nesiblaškymo tarp praeities ir ateities. Ar kada matėte, kaip vaikai žaidžia ar užsiima kitomis veiklomis? Jie taip susikaupia, kad, atrodo, niekas daugiau neegzistuoja aplinkui. O mes, suaugusieji, deja, dažnai gyvename praeitimi ar ateitimi, kurios nė viena neegzistuoja. Dėl to prisimename įvykusias nesėkmes ar pernelyg fokusuojamės į lūkesčius ateičiai, todėl neretai patiriame nerimą, kuris neleidžia objektyviai matyti realybės.

Kita savybė, kurią turi vaikai, yra drąsa būti savimi. Dažniausiai mažiems vaikams nerūpi, ką apie juos mano ar pasakys aplinkiniai, jie drąsiai bando tai, kas patinka, eksperimentuoja. O štai suaugusiuosius neretai varžo mintys, ką apie juos pagalvos ar ką pasakys kiti žmonės. Dėl to jie kartais dirba nemėgstamus darbus, nedrįsta rengtis taip, kaip jiems iš tiesų patinka ir panašiai. Prieš mesdamas samdomą darbą ir pradėdamas visiškai gyventi iš rašymo, taip pat drąsinau save ir stengiausi kaip vaikas tikėti, kad man pavyks. Ir iš tiesų, pavyko.

O KAIP SUAUGUSIESIEMS PUOSELĖTI VAIKŲ KŪRYBIŠKUMĄ, KAD VĖLIAU JO NEPRARASTŲ?

Vaikų kūrybiškumo puoselėjimas prasideda nuo pagarbaus požiūrio į vaiko asmenybę. Svarbu proto ribose neriboti vaikų ir leisti jiems išbandyti naujas veiklas, eksperimentuoti, nestatyti jų į kažkokius rėmus, neskirstyti dalykų į „mergaitiškus“ ir „berniukiškus“ bei paskatinti tęsti tai, ką vaikas pradėjo. Galiu duoti pavyzdį iš savo vaikystės. Būdamas ketvirtoje klasėje, pradėjau rašyti eilėraščius, dalyvauti įvairiuose poezijos renginiuose. Kai kurie mokyklos berniukai pradėjo iš manęs dėl to šaipytis, neva tai mergaitiški pomėgiai. Tačiau mano lietuvių kalbos mokytojos, artimųjų, kai kurių bendraklasių palaikymas ir mano tikėjimas savimi padėjo nemesti rašymo ir tapti tuo, kuo esu dabar. Be galo myliu savo darbą, kuris yra ir mano hobis, ir pragyvenimo šaltinis.

AR GALITE PASIDALINTI, KAIP RUOŠIATĖS VELYKOMS SU VAIKAIS?

Su vaikais turime tradiciją Velykų išvakarėse: išverdame kiaušinius ir vaikai, susėdę už didelio valgomojo stalo svetainėje, imasi kūrybinio proceso. Duodame jiems maistinių dažų, įvairių lipdukų ir nevaržydami jų vaizduotės leidžiame maišyti skirtingas spalvas ir jas tepti ant kiaušinių. Dar vienas kiaušinių dažymo būdas, kurį atliekame visa šeima, yra marginimas eksperimentu. Jis lavina tiek vaikų, tiek suaugusiųjų smalsumą, kūrybiškumą, vaizduotę ir net chemijos žinias!

Tomas Dirgėla
vaikų rašytojas

TOMO REKOMENDUOJAMAS MARGUČIŲ RECEPTAS

Jums reikės:

- **maistinių arba kiaušinių dažų**
- **acto**
- **aliejaus**
- **karšto vandens**
- **stiklinių ir dubenėlių dažams supilti**

Į stiklines įpilkite kiaušinių ar maistinių dažų, skiestų su karštu vandeniu iš čiaupo bei šlakeliu acto. Dubenėliuose pasiruoškite po daug mažiau (kad apsemtų pusę kiaušinio) tų pačių spalvų dažų su vandeniu, į juos papildomai įpilkite šaukštą augalinio aliejaus.

1. Pamerkite kiaušinį porai minučių į stiklinę su dažais (be aliejaus).
2. Išimkite kiaušinį iš dažų, apvalykite vienkartine servetėle, kad nebūtų šlapias, ir dėkite į bet kokios pasirinktos spalvos dažus su aliejumi. Palaikykite porą minučių ramiai arba galite šiek tiek pateliuškuoti, kad aliejaus lašai aptaškytų ir kitas kiaušinio vietas, ne tik pamerktąją.
3. Ištraukite šaukštu kiaušinį iš aliejuotų dažų ir stebėkite, kaip jis pasikeitė. Jei norite daugiau spalvų ir raštų, ištrauktą iš aliejuotų dažų kiaušinį apvalykite servetėle, tuomet perkelkite į kitą pasirinktą aliejuotų dažų spalvą. Veiksmą kartokite tiek kartų, kiek norite išgauti skirtingų spalvų.

Smagiausia tai, kad iš anksto nežinosite, koks kiaušinis gausis, bet niekada toks pats, todėl kiekvienas margutis bus unikalus. Tad nevaržykite nei savo, nei vaikų vaizduotės per Velykas ir ne tik!

30 METŲ!

iki GIMTADIENIS

KUO DAUGIAU – TUO GERIAU!

**IŠLIPKITE VIENA STOTELE ANKSČIAU,
O GAL NET ĮVEIKITE VISĄ MARŠRUTĄ PĖSČIOMIS.
VAIKŠČIOJIMAS NE TIK MAŽINA ĮVAIRIŲ LIGŲ RIZIKĄ,
BET IR GERINA NUOTAIKĄ,
TODĖL KUO DAUGIAU ŽINGSNIŲ, TUO GERIAU!**

ATSISIŲSKITE
NAUDINGŲ
ŽINGSNIŲ
PROGRAMĖLĘ

#walk15

7 DIENŲ IŠŠŪKIS

Juos myli arba nekenčia – tokie jau tie makaronai. Tačiau tuos, kurie įsitikinę, kad makaronai – nesveika, kviečiame rinktis maistingus visų grūdo dalių makaronus.

Otiems, kurie makaronus nuvertina dėl monotonijos, siūlome pamiršti tą vieną ar du galvoje turimus receptus ir į makaronus pažvelgti iš naujo. Kaip yra daugybė makaronų rūšių, taip gausu ir patiekalų variacijų, pradedant skirtingomis mėsos bei daržovių kombinacijomis ir baigiant papildomų ingredientų įvairove – grybais, saulėje džiovintais pomidorais, alyvuogėmis, visa gausa prieskonių ir prieskoninių žolelių. O kur dar įvairiausi padažai! Pažadame: makaronų iššūkis patiks ir mažiems, ir dideliems, o pakartoti labiausiai patikusius norėsis ir praėjus iššūkio savaitei!

PAPRASTI, BET NE PRASTI ČESNAKINIAI SPAGEČIAI

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

450 g	„Bio Village“ spagečių
120 ml	ypač tyro alyvuogių aliejaus
5	skiltelių česnako
100 g	tarkuoto parmezano
5 g	šviežių petražolių
	šlakelio vandens
	žiupsnelio druskos
	žiupsnelio pipirų

Spagečius išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų (visus 120 ml) ir 3 minutes pakepinkite susmulkintas česnako skilteles bei petražoles. Berkite į keptuvę išvirusius makaronus, įpilkite šlakelį vandens ir patroškinkite 5–7 minutes. Makaronus patiekite pagardintus parmezanu.

MAKARONŲ SALOTOS SU FETA

Paruošimo laikas: 20 min. / 3 porcijos

400 g	„Bio Village“ ekologiškų makaronų PENNE RIGATE (vamzdelių)
150 g	vyšninių pomidorų
1	raudonojo svogūno
1	ilgavaisio agurko
200 g	fetos
100 g	juodųjų alyvuogių
	žiupsnelio druskos
	žiupsnelio pipirų
	Padažui:
70 ml	alyvuogių aliejaus
50 ml	raudonojo vyno acto
2 a. š.	dižono garstyčių
2	skiltelių česnako
	žiupsnelio džiovintų raudonėlių

Makaronus išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Kol jie virs, pasiruoškite padažą: česnakus susmulkinkite ir visus ingredientus gerai išmaišykite. Į salotų dubenį sudėkite pusiau perpjautus pomidorus, griežinėliais supjaustytą svogūną, pasmulkintas alyvuoges, kubeliais supjaustytą agurką ir rankomis patrupintą fetą. Į salotas įmaišykite išvirusius ir atvėsusius makaronus, supilkite padažą, pagardinkite druska bei pipirais, viską išmaišykite ir skanaukite.

NEATRASTI KAZAREČIAI SU RAUDONOSIOMIS PAPRIKOMIS IR BURATA

Paruošimo laikas: 45 min. / 2 porcijos

600 g	IKI GOURMET TRECCE DI GIULIETTA makaronų
5	raudonųjų paprikų
2	buratos sūrio gabalėlių
50 g	tarkuoto parmezano
40 ml	grietinėlės
350 ml	daržovių sultinio
10 ml	balzaminio acto
4	skiltelių česnako
2	šviežių raudonėlių šakelių
2	šviežių rozmarinų šakelių
30 ml	alyvuogių aliejaus
	žiupsnelio druskos
	žiupsnelio pipirų

Makaronus išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas.
Į kitą didelį puodą pilkite alyvuogių aliejų ir sudėkite juostelėmis pjaustytas paprikas. Dėkite smulkiai pjaustytą česnaką, raudonėlių bei rozmarinų šakeles ir pakepkite 5 minutes. Supilkite balzaminį actą ir kepkite dar minutę. Tuomet supilkite daržovių sultinį ir pakaitinkite 5 minutes. Išimkite žolelių šakeles, puodą nukelkite nuo viryklės ir paprikas elektriniu trintuvu sutrinkite iki vientisos masės. Supilkite grietinėlę ir gerai išmaišykite.
Išvirusius makaronus, prieš tai nupylę vandenį, suberkite į puodą su padažu. Berkite parmezaną ir pakaitinkite kelias minutes, kol sūris išsilydys. Makaronus patiekite su plėšyta burata.

VEGETARIŠKI „FARFALLE RIGATE“ SU GRYBAIS IR ŠPINATAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

- **400 g** „Bio Village“ ekologiškų visadalių grūdų makaronų KASPINĖLIŲ
- **400 g** mėgstamų grybų
- **300 g** šviežių špinatų
- **125 ml** daržovių sultinio
- **50 ml** grietinėlės
- **100 g** tarkuoto parmezano
- **3 v. š.** alyvuogių aliejaus
- **2** svogūnų
- **3** skiltelių česnako
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Makaronus išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Didelėje ir gilioje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir sudėkite smulkiai supjaustytus svogūnus. Iškeptus svogūnus atidėkite, o keptuvėje pakepinkite griežinėliais supjaustytus grybus. Jiems iškepus, taip pat atidėkite į šalį. Tuomet į keptuvę suberkite susmulkintus česnakus. Kai jie paskleis malonų aromatą, supilkite daržovių sultinį ir grietinėlę. Kai padažas užvirs, suberkite išvirtus makaronus, svogūnus, grybus bei špinatus. Viską išmaišykite ir kepkite dar 5 minutes. Pagardinkite makaronus druska, pipirais ir parmezanu.

ČESNAKINIAME SVIESTE KEPTI TALJETELIAI SU KREVETĖMIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

- **500 g** ITALIAN LAYOUT šviežių makaronų TAGLIATELLE
- **800 ml** daržovių sultinio
- **400 g** krevečių
- **½** citrinos sulčių
- **4** skiltelių česnako
- **4 v. š.** sviesto
- **100 ml** grietinėlės
- **100 g** tarkuoto parmezano
- **5 g** šviežių petražolių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Makaronus išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Keptuvėje ištirpinkite sviestą ir pakepinkite susmulkintus česnakus. Į keptuvę suberkite krevetes, prieskonius, supilkite spauskite citrinos sultis ir kepkite 6–8 minutes. Suberkite išvirtus makaronus, supilkite grietinėlę ir įmaišykite parmezaną. Viską troškinkinte 5 minutes. Patiekite makaronus su šviežiomis petražolėmis. Skanaus!

MAKARONAI SU PESTO IR KEPTAIS KALAFIORAIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

- „Bio Village“ ekologiškų visų grūdo dalių makaronų kaspinėlių
- ypač tyro alyvuogių aliejaus
- skiltelių česnako
- citrinos tarkuotos žievelės
- tarkuoto parmezano grietinėlės
- pesto padažo
- maltų rūkytų paprikų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Įkaitinkite orkaitę iki 220 °C. Makaronus išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas.

Kalafiorą susmulkinkite, sumaišykite su alyvuogių aliejumi ir prieskoniais. Įmaišykite tarkuotą citrinos žievelę, susmulkintus česnakus ir viską berkite į įkaitintą keptuvę. Kepkite apie 20 minučių, kol kalafiorai lengvai apskrus ir suminkštės.

Nupilkite makaronų puode likusį vandenį, ant makaronų supilkite grietinėlę, pesto padažą ir 4–5 minutes patroškinkite. Į makaronus įmaišykite apkeptus kalafiorus ir pagardinkite patiekalą parmezanu.

ŽALIEJI MAKARONAI SU JAUTIENA IR POMIDORAIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

- 600 g IKI GOURMET TRECCE
- 400 IKI GOURMET FOGLIE D'ULIVO makaronų
- 1 kg jautienos faršo
- 400 g smulkintų konservuotų pomidorų
- 2 v. š. pomidorų pastos
- 100 g tarkuoto parmezano
- 1 svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 1 v. š. džiovintų bazilikų
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Makaronus išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, apie 5 minutes pakepinkite susmulkintus svogūnus ir suberkite smulkintus česnakus. Kai česnakai pakvips, į keptuvę sudėkite jautieną ir kepkite vis pamaišydami, kad mėsa iškeptų smulkiais gabalėlias ir nesušoktų į didesnius gumbus. Tuomet supilkite konservuotus pomidorus bei pomidorų pastą ir viską troškinkite 8 minutes. Į mėsos padažą supilkite išvirusius makaronus, įberkite druskos, pipirų bei bazilikų, viską išmaišykite ir troškinkite dar 5 minutes. Patiekite su parmezanu.

naudingi mainai:

vaisiai ir daržovės už žingsnius!

„IKI Ėjimo varžybos“ – tai šventė visai šeimai, kasmet suburianti bene rekordinius skaičius dalyvių. Kodėl? Visų pirma, čia žmonės varžosi patys su savimi, dalyvavimas nemokamas, eiti gali visi, net jūsų augintiniai, o galiausiai dalyviai dar ir apdovanojami!

Renginio idėja taip išaugo, kad šiandien žingsnius galite rinkti ne tik renginių metu, bet ir kasdien, naudodamiesi #walk15 išmaniąja programėle savo telefone. O uždirbtus žingsnius IKI parduotuvėse galite išsikeisti į nuolaidą vaisiams ir daržovėms. Geroji žinia ta, kad nuo šiol tai galite padaryti visose IKI parduotuvėse!

Apie pasiūlymo naudas ir į kokius vaisius bei daržoves žmonės dažniausiai keičia surinktus žingsnius, dalijasi IKI įvaizdžio skyriaus projektų vadovė Sonata Pranckevičienė.

KOKIUS VAISIUS IR DARŽOVES ŽMONĖS RENKASI DAŽNIAUSIAI?

Žmonės neabejotinai labiausiai mėgsta bananus ir už surinktus žingsnius juos perka dažniausiai. Nieko nuostabaus – jie skanūs, sotūs, juose gausu kalio, kalcio, magnio, fosforo, natrio ir geležies. Taip pat jie ramina skrandį, padeda atstatyti normalų cukraus kiekį kraujyje, vitaminas B veikia kaip antidepresantas, o vitaminas E lėtina senėjimo procesus bei padeda palaikyti odos elastingumą. Be to, bananai skanūs vieni, bet tinka ir desertams.

Antroje vietoje rikiuojasi klementinai, kuriuos neretai paniojame su mandarinais. Nors išvaizda abiejų panaši, klementinas yra apelsino ir mandarino hibridas. Klementinai neturi sėklų, tad valgyti daug patogiau. Jais gardinami pyragai, vafliai, saldūs skrebučiai, taip pat salotos. Na, o ieškantys kontrastingesnių skonių, šiuos vaisius derina prie mėsos patiekalų – paukštienos, vištienos, kalakutienos ar antienos.

Populiarumo viršūnėje taip pat puikuojasi citrinos, lietuviški ilgavaisiai agurkai, morkos, persimonai, avokadai, mangai. Džiaugiamės, kad žmonės aktyviai dalyvauja žingsnių rinkimo akcijoje ir juos keičia į visada šviežius vaisius ir daržoves.

KOKIUS ŽINGSNIUS REIKIA ATLIKTI NORINT GAUTI NUOLAIDĄ VAISIAMS IR DARŽOVĖMS?

Viskas labai paprasta – tai rodo didelis skirtingo amžiaus naudotojų skaičius.

1. Atsisiųskite mobiliąją programėlę #walk15 iš „App Store“, „Google Play“ arba Huawei „AppGallery“.
2. Registruokitės jums tinkamu būdu.
3. Įveskite savo ūgį, svorį ir kasdieninį žingsnių tikslą. Ateityje jį pakeisti galėsite skiltyje NUSTATYMAI.
4. Užsiregistravus programėlės apačioje spauskite ant ŽINGSNIŲ PINIGINĖS – vidurinįjį, piniginės ikona pažymėtą mygtuką.
5. Spauskite skiltį IKI PARDUOTUVĖS.
6. Pasirinkite galiojantį žingsnių nuolaidos pasiūlymą.
7. Susipažinkite su pasiūlymu ir spauskite ATSISKAITYTI ŽINGSNIAIS. Ekrane iššokus patvirtinimo langeliui spauskite PATVIRTINTI ir susipažinkite su apsipirkimo sąlygomis.
8. Naudokite ekrane pasirodžiusį brūkšninį kodą, skenuodami jį kasoje. Jei kodas ekrane per mažas – spauskite PADIDINTI. Kodas bus aktyvus ekrane matomą laiko tarpą.

ĖJIMO VARŽYBOS
iki
Su visa šeima ir augintiniais eikime:
2022 M. BALANDŽIO 23 D. VILNIUJE.
2022 M. BIRŽELIO 4 D. KLAIPĖDOJE.
2022 M. RUGSĖJO 3 D. KAUNE.
NEMOKAMA REGISTRACIJA
www.ikiejimovarzybos.lt

TROPINIS DESERTAS

Šis tortas kilo iš Jamaikos, todėl yra pavadintas šios šalies nacionalinio paukščio vardu. Jis ypatingas tuo, kad sudėtyje puikuojasi įvairūs vaisiai ir tik maža dalis miltų. Pagrindiniai ingredientai – ananasai bei bananai.

KOLIBRIO TORTAS

Paruošimo laikas: 90 min. + šaldymas / 12 porcijų

	Biskvitui:
400 g	smulkių kvietinių miltų
12 g	kepimo miltelių
2 a. š.	cinamono
100 g	karijų riešutų
4	bananų
500 g	konservuotų ananasų
250 ml	alyvuogių aliejaus
2 a. š.	vanilės ekstrakto
3	kiaušinių

	Kremui:
300 g	kreminio sūrio
220 g	sviesto
250 g	cukraus pudros
2	žaliųjų citrinų sulčių ir tarkuotos žievelės

	Papuošimui:
	gėlių žiedų

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Dubenėlyje sumaišykite miltus, kepimo miltelius, cinamoną ir smulkiai sukapotus riešutus. Šakute sutrinkite bananus, ant bananų berkite kubeliais supjaustytus ananasus, supilkite alyvuogių aliejų, vanilės ekstraktą, įmuškite kiaušinius ir viską gerai išmaišykite. Sumaišykite sausuosius ingredientus su drėgnaisiais. Padalinkite mišinį į dvi dalis, supilkite į dvi 23 cm skersmens torto formas, išklotas kepimo popieriumi, ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 40 minučių. Iškepusius biskvitus palikite visiškai atvėsti.
Kreminį sūrį sumaišykite su kambario temperatūros sviestu, įmaišykite žaliųjų citrinų sultis ir tarkuotą žievelę bei cukraus pudrą.
Vieną biskvitą dėkite ant lėkštės, ištepkite puse pagaminto kremo, ant viršaus dėkite antrą biskvitą ir užtepkite likusį kremą. Papuoškite tortą pavasarinių gėlių žiedais.

* Prieš pjaudami ir valgydami tortą gėles nuimkite.

AUKSINĖS VALANDOS KASDIEN!

iki

Su kortele
IKI PREMIJA SENJORAMS
iki 11:00 val.
-10 % visoms prekėms*

*Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida netaikoma tabako gaminiams, alkoholiniams gėrimams, loterijų bilietams, mobiliųjų telefonų sąskaitų papildymams, dovanų kortelėms, spaudai, tarai, trečiųjų šalių paslaugoms (komunaliniams mokesčiams), akcijų, išpardavimo, IKI GOURMET, CENTO, CLEVER prekių ženklais pažymėtoms prekėms, pradinio ir specializuoto maitinimo pieno mišiniams ir kitoms prekėms, kurioms pagal teisės aktus nuolaidos negali būti taikomos. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys prekybos vietoje ir www.iki.lt.

30 METŲ!

iki GIMTADIENIS

30 MUMS, 30 AUTOMOBILIŲ JUMS!

10 €

Pirkdami su bent už 10 €

arba pirkdami šiuo ženklu pažymėtą prekę

Prisijunk

www.iki.lt „Mano IKI PREMIJA“ paskyroje aktyvuokite žaidimo bilietą

Laimėkite automobilį „Toyota C-HR Hybrid“

Laimėkite didįjį prizą — svajonių būstą

Pirkdami parduotuvėse IKI ir IKI EXPRESS su lojalumo kortele IKI PREMIJA prekių ne mažiau nei už 10 Eur arba pirkdami specialiu žaidimo „30 mums, 30 automobilių Jums“ karuliu pažymėtą prekę, aktyvuokite žaidimo bilietą interneto svetainėje www.iki.lt asmeninėje paskyroje „Mano IKI PREMIJA“ ir kas mėnesį galėsite laimėti automobilį „Toyota C-HR Hybrid“ (iš viso 30 vnt.), o žaidimo pabaigoje – didįjį metų prizą – 150 tūkst. Eur dovanų kuponą svajonių būstui įsigyti. Žaidimas vyksta nuo 2022 m. sausio 3 d. iki 2022 m. gruodžio 31 d. Žaidimo bilietą galima aktyvuoti iki 2023 m. sausio 3 d. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt ir prekybos vietose.