IKI Skanaus! 2021 žiema, 12 leidimas

Skanaus!

GREITA SKANU KOKYBIŠKA TAUPU

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

PLAYMOBIL
Lavinamosios dovanos vaikams

NAUJŲ METŲ STALUI:
jūrų gėrybės

SEZONINĖS DARŽOVĖS
Skoniai stipriam imunitetui

SKANIOMS
ŽIEMOS AKIMIRKOMS

ISSN 2669-0063
9 772669 006006

Apsipirkite

UŽ MAŽĄ KAINĄ

tik iki

clever

MAŽOS KAINOS STANDARTAS

TURINYS

6 ARČIAU ŠIRDIES *Kalėdų meniu*

20 „SVEIKI!" KONDITERIJA *Saldu be pridėtinio cukraus*

30 TARPTAUTINĖ VIRTUVĖ *Salotų alternatyvos žiemai*

44 STIPRIAM IMUNITETUI *Kuo aštriau, tuo šilčiau*

54 SEZONINĖ MITYBA *Gardus pasirinkimas kasdienai*

70 „IKI SKANAUS!" VAIKAMS *Mažieji elfai – į virtuvę!*

92 NAUJŲ METŲ STALUI *Jūrų gėrybės*

KAS SLEPIASI PO EGLUTE?

Kiekvienais metais mažieji uoliai laukia Kalėdų Senelio. Neretai dar lapkritį išsiunčia laišką į Laplandiją, o Kalėdų išvakarėse vis nekantriai žvilgčioja pro langą – gal Kalėdų Senelio elnias Rudolfas jau trypia girgždantį sniegą kieme? Ir iš tiesų, vaikai neįsivaizduoja didžiausių metų švenčių be dovanų, tik kaip išrinkti tokias, kurios ne tik džiugintų, bet ir būtų prasmingos? Sertifikuotas taikomosios elgesio analizės terapeutas Lukas Kamarauskas rekomenduoja dovanoti ugdančias dovanas, pavyzdžiui,„Playmobil" rinkinius. Kodėl? Skaitykite straipsnyje!

TIRAŽAS:
20 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2021 M. GRUODŽIO 1 D.
LEIDINIO NUMERIS:
12/2021

PROJEKTO VADOVAS:
REWE INTERNATIONAL
Yamina Kain-Azzaz

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

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

NUOTRAUKOS:
Ieva Stanienė, UAB „Ad drama LT",
„IKI" archyvas, Maja Danica Pečanić,
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

Šią žiemą išbandykite...

MAŽIEJI PADĖJĖJAI

Šventinių sausainių gamyba bus daug smagesnė, sėkmingesnė ir įsimintinesnė, jei į virtuvę pasikviesite mažuosius elfus-pagalbininkus – jauniausius šeimos narius.

5 RECEPTAI VIENAME KREPŠELYJE

Jo aromatas pakutena nosį, kartais jis naudojamas kaip afrodiziakas ir yra toks geidžiamas bei prabangus, jog kadaise dėl jo netgi kilo karai... Taip, tai cinamonas! Todėl šiemet į kalėdinių pirkinių krepšelį pirmiausia įsidėkite daug cinamono, o mes pateikiame net 5 gardžius jo aromato pripildytus receptus!

DĖMESINGA DOVANA

Artėjant šventėms apima jaudulys – ką gi padovanoti artimiesiems? Dovanos turi būti ypatingos, todėl siūlome dovanoti knygas! IKI parduotuvėse rasite ir pačias populiariausias, ir šventines, specialaus leidimo, tinkamas vaikams ir suaugusiems. O apie malonumą dovanoti knygas ir jų skaitymą pasakoja tinklaraštininkė Indrė Kudriavceva.

PUIKIEMS MĖSOS KEPSNIAMS

Pateikiame jums detalią atmintinę apie jautienos patiekalus – kokią mėsos dalį rinktis, kaip ją gaminti, su kuo derinti...

ATOSTOGŲ DVELKSMAS

Niekas taip nepraturtina atostogų atmosferos kaip gardūs, liežuvį praryti verti patiekalai. Šiame leidinyje jūsų laukia unikalūs receptai, užbursiantys netikėtomis kombinacijomis, viliojančiais aromatais bei prabangos švenčių stalui suteikiančiu vaizdu. Malonumas garantuotas!

AUKSINĖS VALANDOS KASDIEN!

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 ir kita), akcijų, išpardavimo, IKI GOURMET, HEBĖ, 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.

Šiemet kviečiame Kalėdų stalą padengti išradingai ir unikaliai. Dėl išskirtinių šventinės dvasios patiekalų paplušėti virtuvėje tikrai verta – juk maistas, pagamintas su meile ir ypatingu dėmesiu, bus dar gardesnis.

ŠIAM TORTUI REKOMENDUOJAME NAUDOTI ATSEGAMĄ KEPIMO FORMĄ.

TORTAS SU MANDARINAIS IR RIKOTA

Paruošimo laikas: 45 min. + šaldymas

Biskvitui:
- 5 kiaušinių
- 5 v. š. karšto vandens
- 180 g cukraus
- 200 g miltų kepiniams
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1 mandarino tarkuotos žievelės

Rikotos kremui:
- 500 g rikotos
- 200 ml grietinėlės
- 3 v. š. cukraus pudros
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 2 mandarinų sulčių ir tarkuotos žievelės
- 100 g kapotų pistacijų
- 5 g želatinos

Papuošimui:
- 2 mandarinų
- 20 g pistacijų

IKI kvietiniai miltai

Išskirtiniam KALĖDŲ STALUI

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Pirmiausia paruoškite biskvitą. Kiaušinius išplakite elektriniu plaktuvu iki standumo, įpilkite karšto vandens ir, po truputį berdami cukrų, plakite dar apie 5 minutes. Dubenyje miltus sumaišykite su kepimo milteliais ir po truputį, nuolat maišydami, supilkite juos į kiaušinių masę. Viską išmaišykite iki vientisos masės ir įmaišykite mandarinų žievelę. Apvalią kepimo formą padenkite kepimo popieriumi, supilkite į ją paruoštą tešlą ir kepkite orkaitėje 25–30 minučių. Palaukite, kol iškepęs biskvitas atvės, ir išilgai perpjaukite jį į dvi lygias apvalias dalis.
Želatiną užpilkite trupučiu šalto vandens ir palaukite, kol išbrinks. Nedideliame puode pakaitinkite grietinėlę, supilkite išbrinkusią želatiną ir maišykite, kol želatina visiškai ištirps.
Į švarų indą sudėkite rikotą, supilkite grietinėlės ir želatinos mišinį, mandarinų sultis, vanilės ekstraktą, suberkite cukraus pudrą bei tarkuotą mandarinų žievelę ir viską gerai išplakite elektriniu plaktuvu. Į paruoštą kremą įmaišykite kapotas pistacijas.
Apvalios formos dugną padenkite vienu biskvito sluoksniu, ant viršaus tolygiai paskirstykite kremą, uždenkite kitu biskvito sluoksniu ir šaldykite tortą šaldytuve bent 3–4 valandas. Kai kremas sutvirtės, išimkite tortą iš formos, apibarstykite cukraus pudra ir papuoškite mandarinais bei pistacijomis.

KREVEČIŲ KOKTEILIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 200 g išlukštentų krevečių
- 120 g majonezo
- 2 v. š. kečupo
- 4 v. š. citrinų sulčių
- 1 a. š. Vorčesterio padažo
- 50 ml šampano
- ¼ a. š. druskos
- ¼ a. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 50 g raudonųjų svogūnų
- 100 g salierų stiebų
- 100 g salotų lapų
- 1 citrinos

Į indą sudėkite majonezą, kečupą, Vorčesterio padažą, supilkite citrinų sultis, šampaną, įberkite druskos ir pipirų ir viską gerai išmaišykite. Krevetes suberkite į verdantį vandenį ir porą minučių pavirkite, tuomet nupilkite vandenį ir leiskite krevetėms atvėsti. Kelias krevetes atidėkite, o likusias susmulkinkite. Salotas suplėšykite nedideliais gabalėliais (pasilikite porą stambesnių lapų), salierus supjaustykite plonomis juostelėmis, o svogūną – kubeliais. Salotas, salierus, svogūnus ir krevetes sumaišykite, sudėkite į traures ir užpilkite paruoštu padažu ir šampano mišiniu. Kokteilius papuoškite salotų lapais, krevetėmis ir citrinos griežinėliais.

„Bio Village“ ekologiški malti juodieji pipirai

JEI NORĖTUMĖTE AŠTRESNIO KOKTEILIO, ĮDĖKITE Į PADAŽĄ 1 ŠAUKŠTELĮ TABASKO PADAŽO BEI 1 ŠAUKŠTĄ TARKUOTŲ KRIENŲ.

KALAKUTIENOS VYNIOTINIS

Paruošimo laikas: 2,5 val. / 6 porcijos

Jums reikės:
- 1,5 kg kalakutienos filė
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Įdarui:
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 100 g rūkytos šoninės
- 200 g rūkytų dešrelių
- 250 g pievagrybių
- 50 g svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 1 kiaušinio
- 1 riekės duonos
- 3 v. š. džiūvėsėlių
- 80 g smulkintų karijų
- 2 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ½ a. š. maltų džiovintų paprikų
- 1 mandarino sulčių ir tarkuotos žievelės

Plutelei:
- 1 kiaušinio baltymo
- 30 g tarkuoto Grana Padano sūrio
- 1 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- 50 g kapotų karijų
- 1 riekės duonos
- žiupsnelio druskos
- 1 mandarino tarkuotos žievelės
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Kalakuto filė įpjaukite išilgai taip, kad galėtumėte atversti lyg knygą. Įvyniokite mėsą į maistinę plėvelę, išploninkite mėsos muštuku, nuimkite plėvelę ir įtrinkite kalakutieną druska bei pipirais. Susmulkinkite svogūnus, česnakus, šoninę, dešreles bei pievagrybius ir viską paeiliui suberkite į keptuvę. Pirmiausia kelias minutes pakepinkite svogūnus, tuomet sudėkite česnaką, kai jis paskleis aromatą, suberkite šoninės gabalėlius bei dešreles. Apie 5 minutes viską pakepinkite, tuomet suberkite pievagrybius ir kepkite dar 10 minučių. Keptuvės turinį sudėkite į didelį dubenį ir palaukite, kol šiek tiek atvės. Į masę įmuškite kiaušinį, suberkite sutrupintą duoną, džiūvėsėlius, karijas, petražoles, tarkuotą mandarino žievelę, įberkite druskos, pipirų bei maltų paprikų, supilkite mandarino sultis ir viską gerai išmaišykite. Paruoštu įdaru tolygiai padenkite kalakutienos filė ir standžiai suvyniokite į suktinuką. Kalakutienos vyniotinį perkelkite į kepimo skardą, išklotą kepimo popieriumi, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, uždenkite folija ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite pusantros valandos. Kol vyniotinis kepa, paruoškite plutelę: kiaušinio baltymą gerai išplakite elektriniu plaktuvu ir įmaišykite visus likusius ingredientus. Šiuo mišiniu padenkite iškepusį vyniotinį, tuomet kiškite mėsą atgal į orkaitę ir kepkite dar 15–20 minučių, kol plutelė taps traški.

„Bio Village“ ekologiškos maltos saldžiosios paprikos

VYNIOTINĮ GALITE PASIRUOŠTI IŠ ANKSTO, O KEPTI VĖLIAU. SVARBIAUSIA PARUOŠTĄ SUKTINUKĄ ĮVYNIOTI Į MAISTINĘ PLĖVELĘ, KAD MĖSA IŠLAIKYTŲ SAVO FORMĄ IR VĖLIAU KEPIMO METU NEIŠIRTŲ.

JEIGU TEŠLA LIMPA PRIE FORMELIŲ, PRIEŠ DĖDAMI Į JAS TEŠLĄ, FORMELĖSE ĮKLOKITE PO SKIAUTĘ MAISTINĖS PLĖVELĖS.

Maži saldūs KĄSNELIAI

Vieno kąsnio užkandžiai, ko gero, nuo kiekvieno stalo išnyksta greičiausiai. Juos valgyti ir patogu, ir gardu, ypač, kai įprastus vieno kąsnio užkandžius keičiame į saldžius kąsnelius.

„AVILIUKAI“

Paruošimo laikas: 40 min. + šaldymas

Jums reikės:
- kelių vaflių
- 1 v. š. cukraus pudros (apibarstymui)

Tešlai:
- 2 kiaušinių baltymų
- 100 g cukraus pudros
- 2 v. š. medaus
- 200 g maltų graikinių riešutų
- 100 g maltų sausainių

Kremui:
- 2 kiaušinių trynių
- 1 kiaušinio
- 100 g cukraus pudros
- 100 g juodojo šokolado
- 80 g sviesto

Pirmiausia paruoškite tešlą: kiaušinių baltymus išplakite su cukraus pudra, supilkite į virimo puodą ir įkaitinkite iki 75˚C. Palaukite, kol masė atvės, tuomet įmaišykite graikinius riešutus, sausainius bei medų. Paruoštą tešlą dėkite į šaldytuvą ir laikykite, kol ji sutvirtės. Iš atvėsusios tešlos pirštais suformuokite norimo dydžio rutuliukus ir sudėkite juos į kūgines formeles. Tešlą pirštais prispauskite prie formelės kraštų, kad tešlos kūgeliai liktų tuščiaviduriai. Suformuotą tešlą atsargiai iškratykite iš formelių, dėkite į šaldytuvą ir vėsinkite dar 2–3 valandas.

Elektriniu plaktuvu virimo puode išplakite kremui skirtus kiaušinius, įmaišykite cukraus pudrą ir įkaitinkite mišinį iki 75˚C. Tuomet į masę suberkite šokolado gabalėlius, kaitinkite, kol šokoladas ištirps. Nukelkite puodą nuo viryklės, o kai kremas atvės, į jį įmaišykite kambario temperatūros sviestą ir viską dar kartą išplakite elektriniu plaktuvu. Iš vaflių išpjaukite „aviliukų“ plačiosios dalies pločio skrituliukus, atvėsusius kūgelius įdarykite kremu ir priklijuokite prie vaflio, kuris taps pagrindu.

Padailinkite kūgelius ranteliais, kad jie taptų panašesni į avilius, apibarstykite cukraus pudra, dar valandėlę palaikykite kambario temperatūroje ir patiekite.

„Billa Bio“ ekologiškas sviestas

LINCO SAUSAINIAI

Paruošimo laikas: 35 min.

Jums reikės:

- **250 g kietųjų kviečių miltų**
- **1 a. š. kepimo miltelių**
- **žiupsnelio druskos**
- **100 g cukraus pudros**
- **150 g šalto sviesto**
- **2 kiaušinių trynių**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **1 citrinos sulčių ir tarkuotos žievelės**
- **3 v. š. braškių ar kito mėgstamo džemo**
- **1–2 v. š. cukraus pudros (apibarstymui)**

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Dubenyje sumaišykite visus sausuosius ingredientus: miltus, kepimo miltelius, druską bei cukraus pudrą. Sausų ingredientų mišinį supilkite ant kubeliais supjaustyto sviesto ir įtrinkite rankomis, kol gausite drėgno smėlio konsistensijos mišinį. Tuomet į trupinius įmuškite kiaušinius, supilkite vanilę, citrinos sultis ir suberkite tarkuotą citrinos žievelę. Viską išminkykite iki vientisos masės, tešlą suformuokite į rutulį, suvyniokite į maistinę plėvelę ir palaikykite šaldytuve apie pusvalandį. Atvėsusią tešlą iškočiokite ant miltais apibarstyto stalviršio iki 3 mm storio ir supjaustykite norimos formos gabalėliais. Kas antro gabalėlio viduryje išpjaukite žvaigždutę, širdutę ar kitą mėgstamą figūrėlę. Sausainius išdėliokite kepimo skardoje, išklotoje kepimo popieriumi, ir pašaukite į orkaitę. Kepkite apie 8 minutes.
Sausainiai turi likti šviesūs ir vos parudavę iš apačios. Kai jie atvės, sausainius su viduryje išpjautomis formelėmis apibarstykite cukraus pudra, o pilnavidurius padenkite džemu. Tuomet imkite vieną puselę su džemu, kitą su cukraus pudra ir sulipdykite. Sausainius, kurių nesuvalgysite tą pačią dieną, laikykite metalinėje dėžutėje.

TEŠLĄ GALITE PASIRUOŠTI IŠ ANKSTO, SUVYNIOTI Į MAISTINĘ PLĖVELĘ IR LAIKYTI ŠALDYTUVE, BET NE ILGIAU NEI 2–3 DIENAS.

PYRAGĖLIAI „ŽVAIGŽDUTĖS“

Paruošimo laikas: 90 min.

Tešlai:

- **300 g miltų**
- **1 a. š. kepimo miltelių**
- **žiupsnelio druskos**
- **100 g cukraus pudros**
- **185 g sviesto**
- **1 kiaušinio**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **1 apelsino sulčių ir tarkuotos žievelės**
- **50 g džiovintų spanguolių**
- **50 g džiovintų abrikosų**
- **50 g džiovintų figų**
- **½ a. š. malto cinamono**
- **¼ a. š. maltų gvazdikėlių**
- **¼ a. š. tarkuotų muskatų**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**

Įdarui:

- **150 g obuolių**
- **50 g rudojo cukraus**
- **20 g sviesto**
- **1 v. š. cukraus pudros (apibarstymui)**

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Sumaišykite visus tešlai skirtus ingredientus, gautą tešlą padalinkite į dvi lygias dalis, kiekvieną suvyniokite į maistinę plėvelę ir palaikykite šaldytuve, kol tešla sutvirtės.
Obuolius nuplaukite, nulupkite, pašalinkite sėklytes ir supjaustykite kubeliais, o džiovintus vaisius susmulkinkite.
Į puodą sudėkite sviestą, cukrų, supilkite apelsino sultis, suberkite tarkuotą žievelę, obuolius, džiovintus vaisius bei prieskonius, viską išmaišykite ir pakaitinkite ant nedidelės kaitros apie 20 minučių. Leiskite įdarui atvėsti ir sutirštėti.
Sutvirtėjusią tešlą plonai iškočiokite. Iš vienos tešlos dalies išpjaukite nedidelius blynelius ir sudėkite juos į keksiukų formeles kaip pagrindą. Tešlą kiekvienoje formelėje šiek tiek pabadykite šakute ir į tešlos krepšelius sudėkite įdarą. Iš likusios iškočiotos tešlos išpjaukite žvaigždutes ir uždėkite ant kiekvieno pyragėlio viršaus. Pyragaičius pašaukite į įkaitusią orkaitę ir kepkite 20 minučių. Kai pyragaičiai atauš, papuoškite juos cukraus pudra ir patiekite.

Kvapni ir gardi
MAGIJA PUODELYJE

Kai lauke sniegas po kojomis girgžda, nosis norisi slėptis po šalikais, o kartais – net kojos nekelti į tą žvarbą, sušilti padės specialūs žiemos sezono gėrimai. Juose slypi tikra prieskonių audra – nuo viliojančio cinamono iki ekscentriškosios aitriosiosios paprikos. Ne, išsigąsti nėra ko, nes dedant prieskonių su saiku, skonių variacijos gėrimuose privers sušilti net žvarbiausią dieną. Beje, šie gėrimai tiks į kompaniją ir tingiai įsitaisius ant sofos, ir gėrintis gražuole žiema lauke. Na, tai kurį receptą išbandysite? O gal visus?

ŠILDANČIOS OBUOLIŲ SULTYS SU APELSINAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

- **Jums reikės:**
- **2 l obuolių sulčių**
- **1 „Billa Bio“ apelsino**
- **1 cinamono lazdelės**
- **1 vanilės ankšties**
- **¼ v. š. džiovintų gvazdikėlių**

Į didelį puodą supilkite obuolių sultis, sudėkite griežinėliais supjaustytą apelsiną, įmeskite cinamono lazdelę ir vanilės ankštį, viską išmaišykite ir pakaitinkite, bet neleiskite užvirti. Išvirtą gėrimą palikite kambario temperatūroje, kad šiek tiek pravėstų ir skoniai susimaišytų tarpusavyje. Ragaukite dar šiltą.

CHAI LATTE

Paruošimo laikas: 10 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **500 ml „Billa Bio“ migdolų gėrimo**
- **2 maišelių juodosios arbatos**
- **¾ a. š. malto cinamono**
- **¼ a. š. malto imbiero**
- **¼ a. š. maltų gvazdikėlių**
- **3 v. š. klevų sirupo**

Į puodą supilkite migdolų gėrimą ir užvirkite. Įdėkite juodosios arbatos maišelius, palaukite, kol pienas prisipildys arbatos skonio, ir maišelius pašalinkite. Tuomet sudėkite prieskonius, supilkite klevų sirupą ir viską išmaišykite. Skanaus!

KARŠTAS, SALDUS IR ŠIEK TIEK AŠTRUS – ŠOKOLADINIS GĖRIMAS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **750 ml „Billa Bio“ avižų gėrimo**
- **250 ml grietinėlės**
- **100 g juodojo šokolado**
- **50 g kakavos miltelių**
- **1 aitriosios paprikos**
- **4 braškių**
- **1 a. š. vanilinio cukraus**
- **žiupsnelio druskos**

Į puodą supilkite avižų gėrimą, grietinėlę, įdėkite nepjaustytą aitriąją papriką, suberkite kakavą ir, kaitindami ant nedidelės kaitros, maišykite, kol nebeliks kakavos gumulėlių ir skystis užvirs. Nukelkite puodą nuo viryklės, leiskite 10 minučių pastovėti, tuomet ištraukite aitriąją papriką, o gėrimą vėl pakaitinkite. Į puodą suberkite šokoladą, maišykite, kol jis ištirps, pagardinkite žiupsneliu druskos bei vaniliniu cukrumi. Pilkite paruoštą šokoladinį gėrimą į puodelius ir pagardinkite šviežiomis braškėmis.

GROŽIS SLYPI PAPRASTUME

Šventiniam stalui suteikti elegancijos visai nesunku – pakanka suderinti indų ir dekoracijų atspalvius. Nepamirškite – mažiau yra daugiau, todėl dekoravimui pakaks kelių didelių neutralios spalvos žvakių, kelių eglės šakelių ir servetėlių, sutvirtintų mediniais rankų darbo žiedais. Nedidelę medžio šaką supjaustykite poros centimetrų pločio griežinėliais, viduryje išskobkite skylutę, apšlifuokite kraštelius ir dekoruokite.

ŠVĘSKIME KALĖDAS *stilingai*

KALĖDINĖS SPALVOS

Raudona spalva – tai lyg prekinis Kalėdų šventės ženklas. Raudonos smulkmenos, įkomponuotos natūralių žalių atspalvių fone, suteiks šventės stalui tikrą kalėdinę atmosferą. Puoškite stalą bugienio vainiku ar šakelėmis, greta komponuodami retro stiliaus žvakides.

RANKŲ DARBO ŽVAKIDĖ

Kalėdų stalui šventiškumo suteikia dailiose žvakidėse įkomponuotos žvakės. Jeigu tokios neturite, žvakidę galite pasigaminti ir patys iš namuose turimų daiktų! Žvakę įstatykite į stiklainį, papuoškite kankorėžiais, apvyniokite natūralaus pluošto virvele – štai ir jūsų daili šventinė dekoracija.

ŠVENTĖ ŽVAKIŲ SVIESOJE

Šilta žvakių skleidžiama šviesa stalui suteiks iškilmingumo bei šventiškumo jausmą. Rinkitės klasikines, bekvapes žvakes. Laikykitės pagrindinių stalo dengimo taisyklių ir pasirūpinkite, kad nė viena dekoracijos detalė savo kvapu neužgožtų jūsų ruoštų patiekalų.

Prancūzijos
DVELKSMAS PRIE UŽKANDŽIŲ STALO

Gera susėsti prie stalo ir leistis į nesibaigiančias kalbas su artimaisiais neskaičiuojant valandų. Dar smagiau, kai kalbos pagardinamos nuostabiais skoniais, iš kartos į kartą perduotais Prancūzijos kulinarijos meistrų. Alyvuogių užtepėlėmis, ančių kepenėlėmis, kriaukles primenančiais sausainiukais „Madeleines“ su Gerando druska, figų džemais, sūriais, traškiais blyneliais su sviestu... Nuo Elzaso iki Normandijos, nuo Šiaurės Prancūzijos iki Provanso – kviečiame išragauti visus skonius!

NOS RÉGIONS ONT DU TALENT

„Nos Régions ont du Talent“ produktai pagaminti, atsižvelgiant į senovines Prancūzijos žemių receptūras – nuo Elzaso iki Normandijos, nuo Šiaurės Prancūzijos iki Provanso. Susipažinkite su šiais pamirštais receptais – jie gali pakerėti net gurmanus. Asortimente rasite daugybę vietinių gamintojų produktų: Sen-Felisjen sūrį iš Dofino, florentinų iš Bretanės, bandelių iš Vandėjos... Dėl kiekvieno iš jų verta leistis į kelionę Prancūzijos skonio keliais, kad padedant nacionaliniam gamintojui iš naujo atrastume, koks gausus ir nuostabiai skanus Prancūzijos kulinarinis paveldas.

„GALETTES BRETONNES“

Istoriškai susiklostė, kad Bretanėje daugiausiai naudojamas sūdytas sviestas – tiek valgymui, tiek kepimui. Iš to sūdyto sviesto ruošiama nemažai stebuklų, vienas jų – bretoniški sviestiniai sausainiai. Visai paprastučiai, bet stebuklingai skanūs. Gardinkite juos sviestu, alyvuogių užtepėle ar ančių kepenėlėmis. Norėdami pajusti tikrą skonį, ragaukite vienus.

ARDEŠO KAŠTAINIŲ KREMAS

Ar žinote, kas yra kaštainiai? Tai į kaštonus panašūs apvalaini, tvirti, turintys baltą minkštimą bei ploną žievelę kaštainių branduoliai, dažniausiai valgomi švieži, virti ar kepti. Kaštainių kremas bus puiki alternatyva šokoladui ar uogienei. Tepkite ant blynų, skrebučio, vaflio, pertepkite pyragą ar naudokite kaip įdarą.

„QUART MAROILLES“

Tai pusiau minkštas karvės pieno sūris, kilęs iš Šiaurės Prancūzijos. Manoma, kad šį sūrį išrado vienuolis, o vėliau jis taip išpopuliarėjo, jog buvo itin mėgstamas pačių Prancūzijos karalių. Karališkas užkandis – karališkam skoniui.

„CREPES“

Traškūs blyneliai su sviestu iš Bretanės regiono. Plonyčiai, traškūs ir kvepiantys tikru, sodriu sviestu. Mėgaukitės vienais, su figų džemu, braškių ar kriaušių uogiene.

VAISIŲ JUOSTELĖS

Geltonų ir raudonų vaisių juostelės pagal Provanso receptą patiks prisiekusiems smalžiams, kurie nežino, ką reiškia pasakymas „per saldu“. Rinkitės iš vyšnių, braškių bei aviečių arba abrikosų ir kriaušių skonio juostelių.

Saldžios Kalėdos BE PRIDĖTINIO CUKRAUS

Per Kalėdas stalai lūžta nuo skanėstų – pyragaičių, tortų, tartalečių... Ir neįmanoma neparagauti nė vieno – juk Kalėdos. „Tikrai nebūtina savęs riboti, jei labai norite – leiskite sau suvalgyti tą geidžiamą saldumyną. Tuo labiau, kad šiais laikais saldumynų pasirinkimas toks platus, kad galima visai „nenusikalsti“ smalžiaujant, nes dangiško skonio desertai gali būti natūraliai saldūs ir pagaminti iš gamtoje randamų gėrybių“ – pasakoja gydytoja dietologė Dalia Vaitkevičiūtė.

KUO DESERTUOSE PAKEISTI PRIDĖTINĮ CUKRŲ, KAD BŪTŲ TAIP PAT SALDU, BET SVEIKIAU?

Natūralaus saldumo jūsų gaminamiems desertams suteiks įvairūs vaisiai, džiovintos datulės, bananai. Juose gausu natūralaus cukraus, todėl jie mūsų organizmą veikia panašiai kaip šokoladas – suvalgius iškart pagerėja nuotaika ir atsiranda daugiau energijos. Be to, vaisiuose, uogose yra skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mikroelementų. Skaidulinės medžiagos lėtina gliukozės išsiskyrimą į kraują, todėl vartodami sveikesnes alternatyvas ilgiau jaučiamės energingi ir geros nuotaikos. O pridėtinis cukrus turi aukštą glikemijos indeksą, todėl suvalgę pridėtiniu cukrumi saldintą skanėstą labai greitai pajuntame energijos pliūpsnį, bet taip pat greitai jos netenkame. Štai kodėl dažnai jaučiame poreikį suvalgyti dar vieną bevertį saldumyną. Vartodami daug pridėtinio cukraus gausius saldumynus, rizikuojame priaugti svorio, susirgti lėtinėmis ligomis, be to, ilgainiui prastėja nuotaika ir savijauta.

O KUO PAKEISTI BALTUS MILTUS, BE KURIŲ, ATRODO NEĮSIVAIZDUOJAMAS NĖ VIENAS PYRAGAS AR PYRAGAITIS?

Alternatyva baltiems miltams galėtų būti avinžirnių miltai. Taip pat turėsime didesnę naudą organizmui, jei kepiniai bus pagaminti iš grikių ar avižų miltų. Na, o geriausia būtų rinktis tuos desertus, kurie pagaminti iš pilno grūdo miltų.

Žinoma, nereikia per daug bijoti jokių maisto produktų ar ingredientų juose. Tiesiog svarbu, kad per šventes valgomi skanėstai – nuo riebios anties iki saldžių desertų – ir liktų „proginiais“, o ne kasdien vartojamais maisto produktais. Taip ir jausimės žvaliau, ir atrodysime geriau.

Pagaminta iki

IDĖJOS, KUO SALDŽIAI IR SVEIKIAU PAPUOŠTI KALĖDINĮ STALĄ

MOLIŪGŲ TARTALETĖ

Akis ir smalžių skonių receptorius nustebins žavūs kvadratėliai savo sodria ir net išrankiesiems veganams tinkančia skonių gama. Šokoladiniame trapios tešlos krepšelyje slypi anakardžių riešutų ir moliūgų kremas, o saldumo suteikia agavų sirupas. Nėra laktozės, tad mėgaukitės drąsiai!

MASKARPONĖS KREMO TORTAS

Kokios šventės be pono torto? Ant viršaus pūpso gaivi ir saldi ananasų bei egzotinių vaisių tyrė, o po ja – purias pusnis primenančio maskarponės kremo sluoksnis. Ir visi šie skanėstai „pasodinti“ ant datulių pastos ir nekepto saulėgrąžų drožlių paduko. Beje, čia net žiūrėdami pro lupą nerasite nei pėdsako glitimo, pridėtinio cukraus, todėl pirmyn ragauti ir maži, ir dideli!

AVINŽIRNIŲ MILTŲ BISKVITO TORTAS BE LAKTOZĖS

Tortų niekada nebus per daug! Čia slepiasi gaivių mandarinų tyrės želė kartu su šaldytų aviečių ir mangų kubeliais. Lengvumo ir purumo jausmą suteikia lengvutis grietinėlės ir jogurto kremas be laktozės. Ir jokio glitimo, vien tik dangiškas skonis iš gamtos!

TARTALETĖ SU BANANŲ TYRE

Tai „IKI“ konditerijos skanėstas, pagamintas iš dviejų skirtingų sluoksnių – sunokusių bananų tyrės kremo ir aviečių tyrės želė, nugulusių ant traškaus sausainių pado. Skamba kaip saldi kiekvieno smalžiaus svajonė, kuri ne tik leis pasilepinti, bet ir papuoš šventinį Kalėdų stalą. Mėgaukitės be sąžinės graužaties – sudėtyje nėra pridėtinių cukrų, nes burnoje tirpstanti tartaletė saldi tiek, kiek pasaldino gamta.

Dalia Vaitkevičiūtė
Gydytoja dietologė

Per Kalėdas stalai lūžta nuo skanėstų – pyragaičių, tortų, tartalečių... Ir neįmanoma neparagauti nė vieno – juk Kalėdos. „Tikrai nebūtina savęs riboti, jei labai norite – leiskite sau suvalgyti tą geidžiamą saldumyną. Tuo labiau, kad šiais laikais saldumynų pasirinkimas toks platus, kad galima visai „nenusikalsti“ smalžiaujant, nes dangiško skonio desertai gali būti natūraliai saldūs ir pagaminti iš gamtoje randamų gėrybių“ – pasakoja gydytoja dietologė Dalia Vaitkevičiūtė.

SALDŽIOS KALĖDOS

BE PRIDĖTINIO CUKRAUS

AVINŽIRNIŲ MILTŲ BISKVITO TORTAS BE LAKTOZĖS

Tortų niekada nebus per daug! Čia slepiasi gaivių mandarinų tyrės želė kartu su šaldytų aviečių ir mangų kubeliais. Lengvumo ir purumo jausmą suteikia lengvutis grietinėlės ir jogurto kremas be laktozės. Ir jokio glitimo, vien tik

MASKARPONĖS KREMO TORTAS

Kokios šventės be pono torto? Ant viršaus pūpso gaivi ir saldi ananasų bei egzotinių vaisių tyrė, o po ja – purias pusnis primenančio maskarponės kremo sluoksnis. Ir visi šie skanėstai

TARTALETĖ SU BANANŲ TYRE

Tai „IKI“ konditerijos skanėstas, pagamintas iš dviejų skirtingų sluoksnių – sunokusių bananų tyrės kremo ir aviečių tyrės želė, nugulusių ant traškaus sausainių pado. Skamba kaip saldi kiek-

MOLIŪGŲ TARTALETĖ

Akis ir smaližių skonių receptorius nustebins žavūs kvadratėliai savo sodria ir net išrankiesiems veganams tinkančia skonių gama. Šokoladiniame trapios tešlos krepšelyje slypi anakardžių riešutų ir moliūgų kremas, o saldumo suteikia

5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Jo aromatas pakutena nosį. Kadaise jis buvo toks geidžiamas ir prabangus, kad dėl jo kilo karai, jis atstojo pinigus ir net iki šiol kai kur rekomenduojamas naudoti kaip afrodiziakas. Jis tinka ir saldiems kepiniams, ir šildantiems gėrimams, ir puikiai dera su kalėdine antimi, višta ar kitais mėsos patiekalais. Auksas, ne prieskonis! Tad kviečiame per šias Kalėdas patiekalus pagardinti kvapniuoju cinamonu. Žiupsnelis į kairę, žiupsnelis į dešinę – ir namai prisipildo viliojančio aromato, kurį užuodus, norisi mėgautis gardžiais patiekalais. Bet prieš tai – kviečiame į virtuvę su penkiais skirtingais, cinamonu kvepiančiais receptais!

PIRKINIŲ KREPŠELIS:

- Antis
- Batatai
- Kiaušiniai
- Kreminis sūris
- Sviestas
- Graikiškas jogurtas
- Miltai
- Džiovintos slyvos
- Migdolai
- „Bio Village“ ekologiškos apelsinų sultys
- Obuolių sultys
- „Billa Bio“ ekologiškas migdolų gėrimas
- „Bio Village“ ekologiškas gėlių žiedų medus
- Balzaminis actas
- „Bio Village“ ekologiškas agavų sirupas
- Rudasis cukrus
- Cukraus pudra
- „Billa Bio“ alyvuogių aliejus
- Sausos mielės
- Vanilės ekstraktas
- „Bio Village“ ekologiškas daržovių sultinys su prieskoniniais augalais
- Cinamonas
- Kardamonas
- Imbiero milteliai
- Džiovinti gvazdikėliai
- Džiovintos kalendros
- Druska
- Malti juodieji pipirai

CINAMONU KVEPIANTI ANTIS SU SLYVOMIS

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

Jums reikės:

- **1 anties**
- **300 ml vandens**
- **1 kubelio ekologiško „Bio Village“ daržovių sultinio su prieskoniniais augalais**
- **300 g džiovintų slyvų**
- **1 v. š. cinamono**
- **4 a. š. rudojo cukraus**
- **60 ml balzaminio acto**
- **žiupsnelio džiovintų kalendrų**
- **1 a. š. druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Džiovintas kalendras, cinamoną, cukrų, druską bei pipirus sumaišykite dubenėlyje. Antį nuplaukite, nusausinkite, gerai įtrinkite prieskoniais ir palikite marinuotis bent kelias valandas, o geriausia – per naktį.

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.

Puode užvirkite vandenį, įdėkite sultinio kubelį ir virkite, kol jis ištirps. Sultinį sumaišykite su balzaminiu actu ir supilkite į gilų kepimo indą. Į skystį sudėkite nuplautas džiovintas slyvas, paguldykite antį, indą uždenkite dangčiu ar folija ir pašaukite į įkaitusią orkaitę. Kepkite apie 2 valandas. Kartkartėmis vis apšlakstykite antį sultiniu. Kai antis iškeps, nukelkite dangtį ar foliją, padažą nupilkite ir perkoškite, o antį kepkite dar 10 minučių, kad apskrustų odelė. Patiekite antį su slyvomis bei padažu. Garnyrui puikiai tiks keptos bulvės ar šviežių daržovių salotos. Skanaus!

CINAMONINĖS BANDELĖS

Paruošimo laikas: 45 min. + tešlos kildinimas / 4 porcijos

Jums reikės:
- 250 ml „Billa Bio“ ekologiško migdolų gėrimo
- 15 ml „Bio Village“ ekologiško agavų sirupo
- 200 g „Billa Bio“ ekologiško sviesto
- 500 g miltų
- 60 g rudojo cukraus
- 10 g sausų mielių
- 1 kiaušinio
- 2 v. š. cinamono
- žiupsnelio druskos

Glajui:
- 100 g kreminio sūrio
- 2 v. š. tirpinto sviesto
- 2 v. š. „Billa Bio“ ekologiško migdolų gėrimo
- 2 a. š. vanilės ekstrakto
- 3 v. š. cukraus pudros

Į puodą supilkite migdolų gėrimą ir pakaitinkite ant silpnos kaitros. Kai gėrimas sušils, į jį suberkite mieles ir maišykite, kol mielės ištirps. Tuomet berkite cukrų ir vėl maišykite, kol gausite vientisą masę.

Į švarų dubenį sudėkite 100 g kubeliais supjaustyto sviesto, suberkite miltus, įberkite žiupsnelį druskos, viską užpilkite šiltu migdolų gėrimu ir rankomis išminkykite tešlą. Uždenkite dubenį medžiaginiu rankšluostėliu ir palikite bent valandai, kad tešla iškiltų.

Pasiruoškite bandelių glajų: kreminį sūrį, sviestą bei migdolų gėrimą supilkite į dubenį ir elektriniu plaktuvu išplakite iki vientisos masės. Tada pilkite vanilės ekstraktą, dėkite cukraus pudrą ir viską išmaišykite.

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C.

Likusį sviestą truputį pašildykite, kad suminkštėtų, o kiaušinį išplakite. Iškilusią tešlą iškočiokite, ištepkite kiaušinio plakiniu, patepkite likusiu sviestu, tolygiai apibarstykite ruduoju cukrumi bei cinamonu. Supjaustykite paruoštą tešlą 4 cm pločio juostelėmis ir kiekvieną jų susukite į ritinuką. Suktinukus išdėliokite skardoje, paviršių patepkite likusiu kiaušinio plakiniu, dar kartą apibarstykite cinamonu ir pašaukite į orkaitę. Kepkite apie 25 minutes. Iškepusias bandeles papuoškite paruoštu glajumi. Skanaus!

CINAMONINIAI MIGDOLAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 400 g migdolų
- 5 v. š. „Bio Village“ ekologiško gėlių žiedų medaus
- 1 kiaušinio baltymo
- 1 v. š. vandens
- 1 a. š. cinamono
- 1 a. š. druskos
- 1 a. š. kardamono

Kiaušinio baltymą sumaišykite su vandeniu ir gerai išplakite. Į plakinį suberkite visus prieskonius, sudėkite medį, pamaišykite, suberkite migdolus ir dar kartą išmaišykite. Prieskoniais padengtus riešutus suberkite ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi, ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 20 minučių. Kol migdolai keps, kartkartėmis juos pamaišykite. Skanaukite, kai atvės.

BATATAI SU CINAMONINIU PADAŽU

Paruošimo laikas: 60 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **4 batatų**
- **100 g graikiško jogurto**
- **4 v. š. „Bio Village“ ekologiško gėlių žiedų medaus**
- **3 v. š. „Billa Bio“ alyvuogių aliejaus**
- **1 ½ v. š. cinamono**
- **1. a. š. rudojo cukraus**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C.
Batatus nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Į dubenį dėkite 3 šaukštus medaus, supilkite aliejų, dėkite šaukštą cinamono, suberkite druską bei pipirus ir viską gerai išmaišykite. Paruoštą padažą supilkite ant batatų, išmaišykite, kad kubeliai pasidengtų cinamonine medaus mase, tuomet viską supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite apie 25 minutes.
Į švarų dubenėlį sudėkite graikišką jogurtą, šaukštą medaus, suberkite cukrų ir likusį cinamoną. Išmaišykite ir patiekite su keptais batatais – saldžiai sūru ir be galo skanu!

KAI BUS ŠALTA – SULTYS SU CINAMONU IR IMBIERU

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

- **Jums reikės:**
- **500 ml „Bio Village“ ekologiškų apelsinų sulčių**
- **1 l obuolių sulčių**
- **500 ml vandens**
- **50 g rudojo cukraus**
- **1 a. š. cinamono**
- **½ a. š. imbiero miltelių**
- **½ a. š. džiovintų gvazdikėlių**

Į puodą suberkite cukrų, supilkite vandenį ir nuolat maišydami užvirkite. Suberkite cinamoną, imbierą bei gvazdikėlius ir išmaišykite. Puodą nukelkite nuo kaitros ir palaukite, kol atvės. Paruoštą skystį perkoškite, supilkite atgal į puodą, supilkite obuolių bei apelsinų sultis ir gėrimą dar kartą užvirkite. Štai ir viskas – žiemos vakarai dabar bus ir šiltesni, ir gardesni!

LEISKITE ŠVENTĖMS PAČIOMS „ATVAŽIUOTI“ PAS JUS!

Kai ateina gražiausios žiemos šventės, norisi pamiršti visus rūpesčius: smagiai praleisti laiką su brangiais žmonėmis, pasimėgauti gardžiais patiekalais, grožėtis įspūdinga žaliaskare ir mirksinčiomis lemputėmis. Tačiau kartu su šventėmis po truputį pradedame nerimauti, kaip viską suspėti. Juk reikia ir dovanomis pasirūpinti, jas gražiai supakuoti, namus sutvarkyti ir išpuošti, sugalvoti, ką apsirengti, šventiniais patiekalais pasirūpinti, milžiniškose parduotuvių eilėse atstovėti... Stop stop stop, šiemet kviečiame pasidalinti šventiniais rūpesčiais per pusę. Vietoj to, kad švaistytumėte laiką parduotuvėje, patikėkite šį darbą „LastMile“ kurjeriui. „LastMile“ pasirūpins reikiamais pirkiniais, o jums liks tik malonūs šventiniai rūpesčiai – papuošti namus, pasipuošti patiems ir šiek tiek praleisti laiko ruošiant gardų Kūčių stalą.

BENE GREIČIAUSIAS PRISTATYMAS LIETUVOJE

Jūsų išsirinkti pirkiniai bus pristatyti itin greitai – jums tereikia išsitraukti savo išmanųjį telefoną ar užeiti į „LastMile“ elektroninį puslapį, išsirinkti prekes, kurios bus pristatytos tą pačią dieną. „LastMile“ pristatymas yra bene greičiausias Lietuvoje, nes jūsų užsakymas pradedamas rinkti iš karto, kai patvirtinamas programėlėje.

BE PREKIŲ NELIKSITE

Per šventes gali prireikti visko – nuo silkės, mišrainių iki dovanų brangiems žmonėms. Naudojantis „LastMile“ programėle, galėsite užsisakyti kokią tik norite prekę iš IKI. Jei visgi taip nutiks, kad tam tikros prekės parduotuvėje nėra, „LastMile“ darbuotojas pasiūlys alernatyvų trūkstamai prekei, todėl apsiperkant su šia programėle nemalonių netikėtumų tikrai išvengsite. Na, tai kokias dovanas išrinksite savo artimiesiems ir kas nuguls ant šventinio Kūčių stalo?

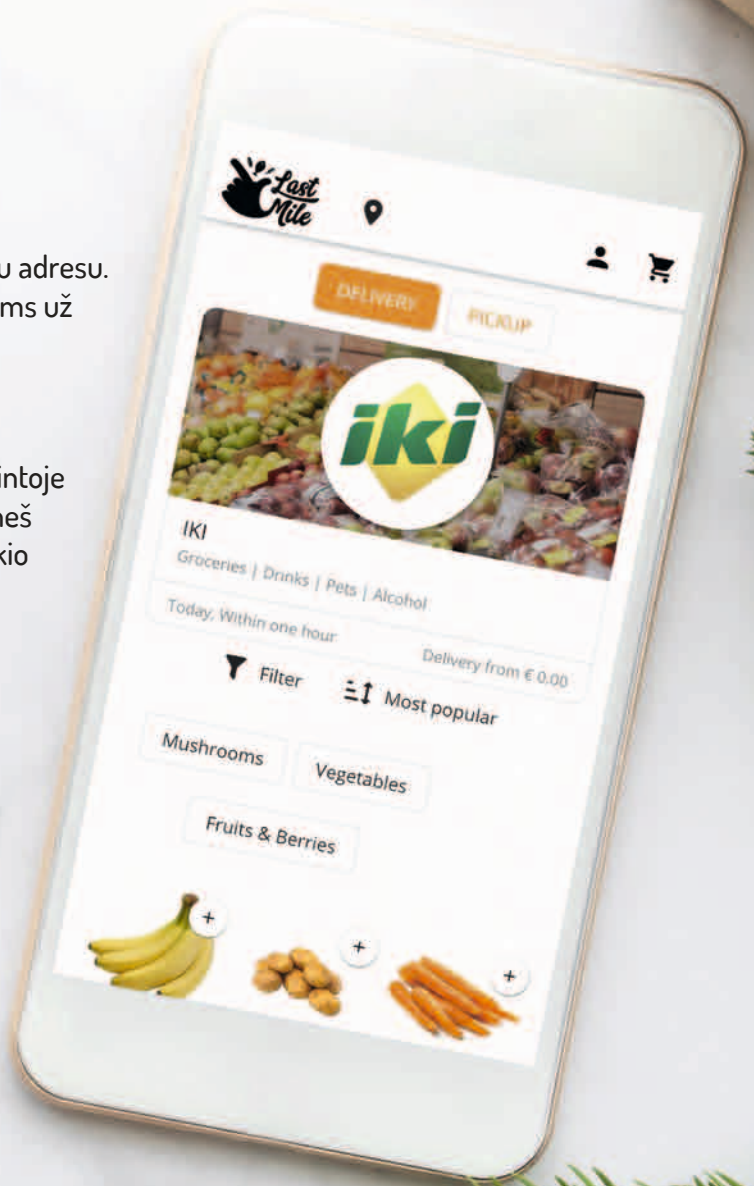
NET TRYS ATSIĖMIMO BŪDAI

Dar vienas „LastMile“ pranašumas – patogumas. Užsisakę prekes per „LastMile“, galite rinktis net iš trijų prekių atsiėmimo būdų. Prekės gali būti pristatomos į namus, biurą ar kitą jums patogią vietą. Jas nemokamai galite atsiimti specialiame atsiėmimo punkte IKI parduotuvėje. O jeigu itin skubate – prekes galite atsiimti ir neišlipdami iš savo automobilio – Drive–in. Sustokite specialiai ženklintoje vietoje, o „LastMile“ darbuotojas atneš pirkinius ir įdės jums į bagažinę. Taigi, kuriuo būdu apsipirksite prieš šventes?

Tegul per šias šventes būna daugiau džiugesio, mažiau rūpesčių!

KAIP VISKAS VEIKIA?

- Atsisiųskite „LastMile“ programėlę iš „App Store“ arba „Google Play“.
- Užsiregistruokite.
- Užsisakykite prekes iš IKI.
- → Pirkinius pristatysime jūsų nurodytu adresu. Nemokamas pristatymas perkantiems už 35 Eur ir daugiau.
- → Atsiimkite nemokamai atsiėmimo stotelėse. Sustokite specialiai ženklintoje vietoje, o „LastMile“ darbuotojas atneš pirkinius ir įdės jums į bagažinę. Jokio kontakto!
- → Nemokamai atsiimkite parduotuvėse.



„LASTMILE“ PASLAUGA TEIKIAMA VILNIUJE, KAUNE, KLAIPĖDOJE, ŠIAULIUOSE, PANEVĖŽYJE.

UŽKANDŽIAI SU GURMANIŠKA UŽTEPĖLE

Paruošimo laikas: 10 min.

Jums reikės:

- **400 g IKI juodųjų alyvuogių be kauliukų**
- **150 g IKI GOURMET saulėje džiovintų pomidorų**
- **100 g tarkuoto IKI puskiečio sūrio**
- **2 skiltelių česnako**
- **2 v. š. IKI majonezo**
- **duonos krepšelių, trapučių ar mėgstamos duonelės**

Alyvuoges, saulėje džiovintus pomidorus bei česnakus sudėkite į elektrinį maisto trintuvą ir sutrinkite iki vientisos masės. Į masę įmaišykite sūrį bei majonezą ir patiekite mėgstamuose duonos krepšeliuose, su trapučiais ar ant duonelės.

GALITE NAUDOTI IR PAPRASTĄ SVOGŪNĄ, TAČIAU PRIEŠ TAI JĮ NUPLIKYKITE, KAD NEBŪTŲ TOKS AITRUS.

PIKANTIŠKA SILKĖS IR BUROKĖLIŲ MIŠRAINĖ

Paruošimo laikas: 20 min.

Jums reikės:

- **300 g IKI silkių filė**
- **2 IKI ŪKIS virtų burokėlių**
- **½ baltojo svogūno**
- **1 v. š. IKI majonezo**

Silkių filė supjaustykite pirštopagalvėlės dydžio gabalėliais, burokėlius sutarkuokite, o svogūną susmulkinkite. Visus ingredientus sumaišykite ir mėgaukitės paprasta, bet labai gardžia mišraine.

Stebuklus kuriame kartu!

iki

Last Mile

Užsisakykite iš LastMile.lt arba per mob. programėlę *LastMile*

Bene greičiausias pristatymas į namus*

Mobiliąją programėlę parsisiųskite iš „App Store“ arba „Google Play“.
*Prekės pristatomos per 60 minučių nuo užsakymo „LastMile“ pateikimo Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių ir Panevėžio miestuose ne piko metu (nuo 8.00 val. iki 16.00 val.; nuo 19.00 val. iki 21.00 val.), jei pristatymo adresas yra ne toliau nei 2 kilometrai nuo artimiausios IKI parduotuvės bei suformuotas pirkinių krepšelis neviršija 10 skirtingų prekių.

Mėgstamų salotų
ALTERNATYVOS ŽIEMAI

Esate salotų mėgėjai? Tuomet tikrai neverta jų atsisakyti net žiemą! Siūlome keletą pamėgtų ir žiemai pritaikytų salotų alternatyvų, kuriose vasarą primins kokybiški ingredientai tiesiai iš „IKI“ šviežių daržovių skyriaus.

IKI graikiniai riešutai

AMERIKIETIŠKOS SALOTOS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 100 g karšto rūkymo šoninės
- 1 v. š. saulėgrąžų aliejaus
- 2 kiaušinių
- žiupsnelio druskos
- 200 g salotų lapų
- 200 g salierų stiebų
- 1 avokado
- 1 kriaušės
- 100 g fetos
- 50 g granatų
- 300 g skrudintos vištienos krūtinėlės

Padažui:

- 1 a. š. garstyčių
- 4 a. š. citrinų sulčių
- ½ a. š. druskos
- ½ a. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 50 ml alyvuogių aliejaus

Keptuvėje įkaitinkite saulėgrąžų aliejų ir pakepinkite plonai supjaustytą šoninę. Kai šoninės gabalėliai apskrus, perkelkite juos ant popierinio rankšluoščio skiautės, kad šis sugertų riebalų perteklių. Kai šoninė atvės, susmulkinkite ją dar mažesniais gabalėliais – ją sutrupinti galite net pirštais.

Kiaušinius apie 10 minučių virkite pasūdytame vandenyje. Kai atvės, kiaušinius nulupkite ir supjaustykite ketvirčiais. Salotų lapus suplėšykite, salierus, kriaušę bei avokadą supjaustykite plonais griežinėliais, o fetą – kubeliais. Granatus nulupkite ir išimkite sėklytes. Vištieną supjaustykite norimo dydžio gabalėliais. Viską sumaišykite arba išdėliokite sliuoksniais salotinėje.

Visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į stiklainį, užsukite jį ir gerai iškratykite.

Ant salotų supilkite paruoštą padažą, apibarstykite šoninės gabalėliais ir patiekite.

GALITE SUNAUDOTI SKRUDINTĄ ARBA KEPTĄ VIŠTIENĄ, LIKUSIĄ NUO VAKARYKŠČIŲ PIETŲ. ŠONINĘ BŪTINAI DĖKITE PABAIGOJE, KAD JI IŠLIKTŲ TRAŠKI.

MAISTINĖ VERTĖ (400 G):

Energinė vertė: **595,4 kcal/2492,8 kJ**
Baltymai: **41 g**
Riebalai: **39,7 g**
Sotieji riebalai: **11,1 g**
Angliavandeniai: **12,6 g**
Cukrūs: **11,1 g**
Skaidulos: **7,7 g**
Druska: **3 g**
Kalcis: **193,2 mg/19 % RPN**
Geležis: **2,1 mg/17,5 % RPN**

RYTIETIŠKOS SALOTOS – TABULĖ

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 200 g bulguro kruopų
- 100 g šviežių petražolių
- 4 šakelių šviežių mėtų
- 50 g svogūnų
- 1 a. š. druskos
- 50 g granatų sėklų
- saujos graikinių riešutų

Padažui:
- 50 ml obuolių sidro acto
- 2 a. š. medaus
- 1 a. š. garstyčių
- ½ a. š. cinamono

Išvirkite bulgurą pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas ir palikite atvėsti.
Nuplaukite ir labai smulkiai sukapokite mėtas bei petražoles, kubeliais supjaustykite svogūnus, stambiau pasmulkinkite graikinius riešutus ir išimkite granatų sėklas. Visus salotų ingredientus sumaišykite su atvėsusiu bulguru. Atskirai sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus. Apšlakstykite salotas padažu ir viską darkart gerai išmaišykite. Skanaus!

GRAIKINIUS RIEŠUTUS GALITE TRUMPAI PAKEPINTI SAUSOJE KEPTUVĖJE BE RIEBALŲ, KAD ATSISKLEISTŲ JŲ AROMATAS IR SUSTIPRĖTŲ SKONIO SAVYBĖS.

MAISTINĖ VERTĖ (200 G):

Energinė vertė: **305 kcal/1277,1 kJ**
Baltymai: **9,2 g**
Riebalai: **6,5 g**
Sotieji riebalai: **0,7 g**
Angliavandeniai: **48,5 g**
Cukrūs: **12,6 g**
Skaidulos: **9,3 g**
Druska: **1,7 g**
Kalcis: **77,7 mg/8 % RPN**
Geležis: **3,5 mg/29 % RPN**

TOSKANIETIŠKOS SALOTOS – PANCANELA

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 200 g sumuštinių duonos
- 300 g žiedinių kopūstų
- ½ a. š. druskos
- 100 g ridikėlių
- 50 g razinų
- 2 v. š. kaparėlių
- 5–6 vnt. ančiuvių
- 2 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- 100 g šviežių gražgarsčių
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- 3 v. š. vyno acto
- 1–2 a. š. cukraus

Žiedinius kopūstus nuplaukite, supjaustykite mažesniais žiedynais ir apie 7 minutes virkite pasūdytame vandenyje. Suminkštėjusias daržoves perpilkite šaltu vandeniu.

Į salotoms skirtą indą suberkite kubeliais supjaustytą duoną, atvėsusius žiedinius kopūstus, griežinėliais supjaustytus ridikėlius, ančiuvius, kaparėlius, razinas, gražgarstes bei petražoles ir viską gerai išmaišykite.

Nedideliame dubenėlyje sumaišykite vyno actą, alyvuogių aliejų ir cukrų. Padažu apšlakstykite salotas ir patiekite.

„Billa Bio“ ypač tyras alyvuogių aliejus

KAD DUONOS KUBELIAI BŪTŲ TRAŠKESNI, JUOS GALITE 5–10 MINUČIŲ PASKRUDINTI ORKAITĖJE, 180°C TEMPERATŪROJE. REKOMENDUOJAMA SALOTAS VALGYTI NE IŠ KARTO, NES KIEK PASTOVĖJUSIOS, KAI VISŲ INGREDIENTŲ SKONIAI IR AROMATAI SUSILIEJA, JOS TAMPA DAR GARDESNĖS.

MAISTINĖ VERTĖ (230 G):

Energinė vertė: **344,9 kcal/1443,9 kJ**
Baltymai: **9,1 g**
Riebalai: **16,5 g**
Sotieji riebalai: **2,5 g**
Angliavandeniai: **37,7 g**
Cukrūs: **14,7 g**
Skaidulos: **4,5 g**
Druska: **2,3 g**
Kalcis: **164,5 mg/16 % RPN**
Geležis: **3,4 mg/28 % RPN**

JAUTIENOS PJAUSNIŲ *vadovas*

KAIP IŠSIRINKTI TINKAMĄ MĖSOS DALĮ?

Norint, kad gaminami jautienos patiekalai būtų tobulai gardūs, labai svarbu pasirinkti tinkamą mėsos dalį.

Netinkamai paruošta jautiena išsausėja, sukietėja ar tiesiog tampa neskani. Vis dėlto, tinkamai paruošus mėsą, kiekvienas kąsnelis tirps burnoje! Taigi, siekiant tobulumo, svarbu išmanyti, kuri jautienos dalis tinka skrudinti, kuri – virti, o kuri – kepti ant grotelių. Paprastai šiais klausimais gali pakonsultuoti parduotuvės mėsininkas, bet juk nusimanyti patiems kur kas naudingiau, tiesa? Susipažinkite su šiuo jautienos pjausnių vadovu ir nustebinkite artimuosius žiniomis. O dar geriau – gardžiais jautienos patiekalais!

MENTĖ – SPRANDAS, PEČIAI IR VIRŠUTINĖ ŠONKAULIŲ DALIS

Mentė tradiciškai naudojama kepsniams ar maltiniams. Priklausomai nuo pjovimo būdo, iš šios jautienos dalies galima gaminti kotletus, o iš mažų mentės gabalėlių – jautienos troškinius. Mentė įprastai turi būti apdorojama ilgiau, todėl yra tinkama sriuboms ar troškiniams. Pakepinta riebaluose, jautienos mentė paskleidžia itin malonų aromatą ir suminkštėja.

ŠONKAULIUKAI

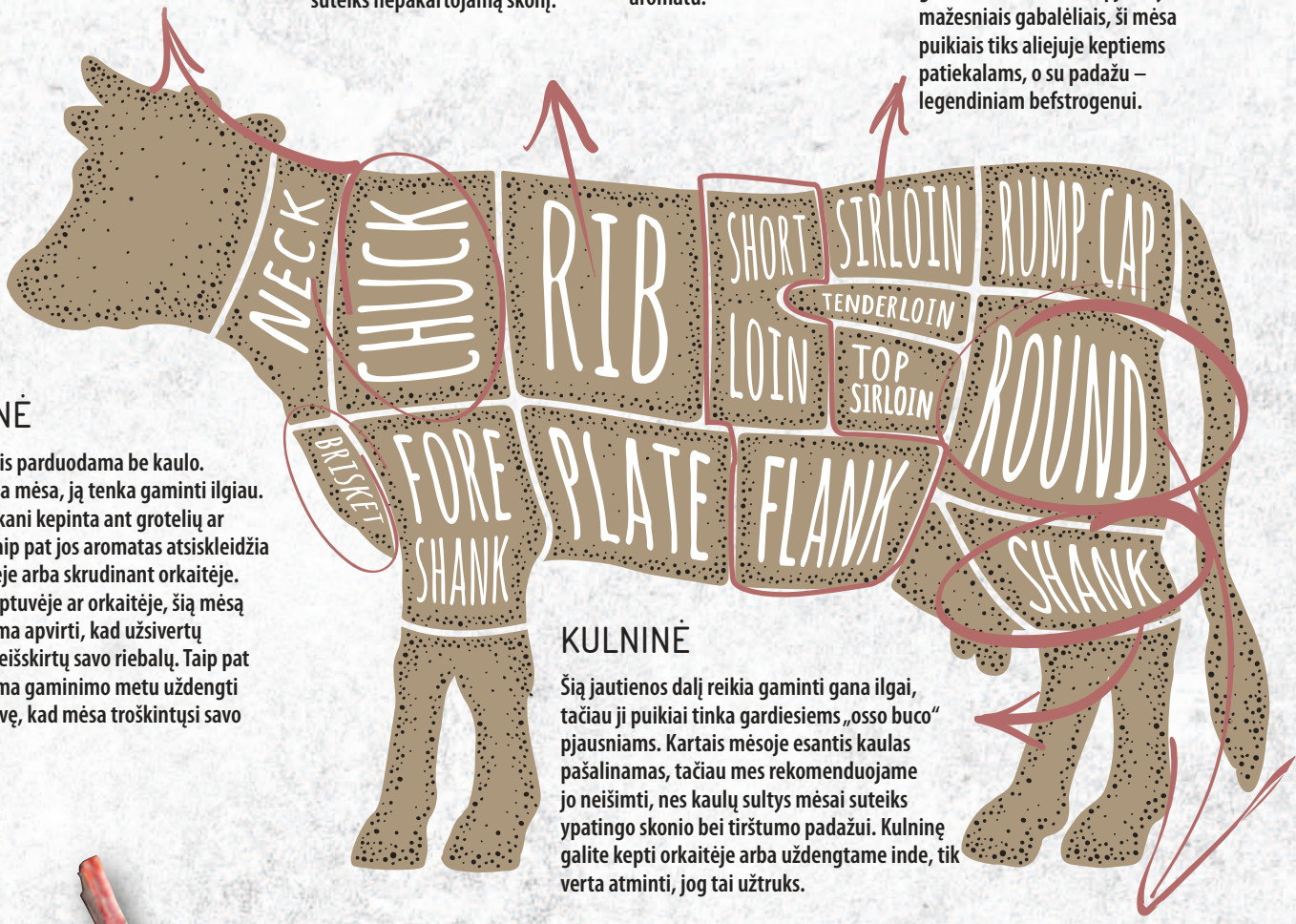
Skaniausia šonkauliukus ruošti orkaitėje arba ant grotelių. Čia jums prireiks kantrybės, nes ši mėsa gardžiausia kepant lėtai. Kepimo metu šonkauliukai išleis sultis ir mėsa taps itin minkšta. Geras marinatas patiekalui suteiks nepakartojamą skonį.

PAPILVĖ IR ŠONINĖ

Šios jautienos dalys gana retai vartojamos, tačiau jos puikiai tinka išraiškingo skonio sriuboms. Papilvė taip pat naudojama sultingiems maltiniams bei kepsniams. Ši mėsa pasižymi ypač sultinga tekstūra ir aromatu.

SPRANDINĖ IR NUGARINĖ

Jautienos sprandinė bei nugarinė skirstoma į filė, bifšteksą ir kitokius kepsnius. Jie būna riebesni ar liesesni, priklausomai nuo konkrečios sprandinės ar nugarinės vietos. Jie puikiai tinka skrudinti keptuvėje, kepti ant grotelių ar iešmo, taip pat šias jautienos dalis galima malti ir gaminti mėsainius. Supjaustyta mažesniais gabalėliais, ši mėsa puikiais tiks aliejuje keptiems patiekalams, o su padažu – legendiniam befstrogenui.



KRŪTININĖ

Ši jautienos dalis parduodama be kaulo. Kadangi tai liesa mėsa, ją tenka gaminti ilgiau. Krūtininė itin skani kepinta ant grotelių ar iešmo, tačiau taip pat jos aromatas atsiskleidžia kepant keptuvėje arba skrudinant orkaitėje. Prieš kepant keptuvėje ar orkaitėje, šią mėsą rekomenduojama apvirti, kad užsivertų poros ir mėsa neišskirtų savo riebalų. Taip pat rekomenduojama gaminimo metu uždengti puodą ar keptuvę, kad mėsa troškintųsi savo sultyse.

KULNINĖ

Šią jautienos dalį reikia gaminti gana ilgai, tačiau ji puikiai tinka gardiesiems „osso buco" pjausniams. Kartais mėsoje esantis kaulas pašalinamas, tačiau mes rekomenduojame jo neišimti, nes kaulų sultys mėsai suteiks ypatingo skonio bei tirštumo padažui. Kulninę galite kepti orkaitėje arba uždengtame inde, tik verta atminti, jog tai užtruks.

JAUTIENOS KUMPIS

Ši jautienos dalis puikiai tinka kepsniams, kepamiems keptuvėje, orkaitėje, skrudinamiems, kepamiems ant grotelių ar troškinamiems padaže. Kadangi ši mėsa minkšta, ji itin tinka greitaim kepimui aukštoje temperatūroje. Stambesnis gabalėlis puikiai išsitroškins su vynu arba prieskonių padažu.

VELINGTONO KEPSNYS

Paruošimo laikas: 2 val. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **800 g jautienos filė**
- **350 g pievagrybių**
- **50 g svogūnų**
- **80 g graikinių riešutų**
- **žiupsnelio aitriųjų paprikų dribsnių**
- **2 v. š. garstyčių**
- **100 g Parmos kumpio**
- **500 g sluoksniuotos tešlos**
- **1 kiaušinio**
- **1½ a. š. druskos**
- **1 a. š. maltų įvairiaspalvių pipirų**
- **3–4 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 šakelių šviežių čiobrelių**

Mėsą nusausinkite, pagardinkite šaukšteliu druskos ir puse šaukštelio pipirų. Didelėje keptuvėje ant stiprios kaitros įkaitinkite alyvuogių aliejų ir paskrudinkite jautienos filė po 2–3 minutes iš abiejų pusių. Kai mėsa atvės, aptepkite ją garstyčiomis.

Į elektrinį trintuvą suberkite nuplautus ir supjaustytus pievagrybius, svogūnus, graikinius riešutus, aitriųjų paprikų dribsnius, likusią druską bei pipirus ir viską gerai sutrinkite. Sudėkite masę į keptuvę be aliejaus ir vis pamaišydami kepkite aukštoje temperatūroje 8–10 minučių. Nupilkite iš pievagrybių išsiskyrusį skystį. Kai padažas bus beveik paruoštas, į keptuvę sudėkitę pusę turimų čiobrelių, nukelkite keptuvę nuo viryklės ir palaukite, kol atvės.

Ant maistinės plėvelės išdėliokite Parmos kumpio juosteles taip, kad jos persidengtų viena su kita, tolygiai padenkite grybų padažu ir įkomponuokite jautieną. Laikydami už maistinės plėvelės kraštų viską suvyniokite, tvirtai suspauskite ir palikite šaldytuve maždaug pusvalandžiui.

Tešlą plonai iškočiokite, supjaustykite juostelėmis ir išdėliokite jas ant jautienos suktinuko. Kad geriau suliptų, tešlos kraštelius patepkite plaktu kiaušiniu. Kepsnį apverskite taip, kad tešlos sujungimai žiūrėtų į apačią, tešlos viršų patepkite plaktu kiaušiniu ir pašaukite į orkaitę. Kepkite 20 minučių 200 °C temperatūroje, tuomet sumažinkite kaitrą iki 180 °C ir kepkite dar 15–20 minučių.

Iškeptą jautieną apibarstykite likusiais čiobreliais ir prieš ragaudami leiskite dar 10–15 minučių pastovėti.

ORKAITĖJE KEPTA „OSSO BUCO“ KULNINĖ

Paruošimo laikas: 2,5 val. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **1,5 kg jautienos arba veršienos kulninės**
- **1 a. š. druskos**
- **¼ a. š. maltų juodųjų pipirų**
- **30 g rupių miltų**
- **30 ml alyvuogių aliejaus**
- **100 g svogūnų**
- **150 g morkų**
- **2 salierų stiebų**
- **2 skiltelių česnako**
- **500 ml jautienos sultinio**
- **1–2 stiklinių vandens**
- **2 lauro lapų**
- **1 v. š. pomidorų pastos**
- **1 a. š. maltų saldžiųjų paprikų**
- **350 g vyšninių pomidorų**
- **500 g bulvių**
- **300 g pievagrybių**
- **1 a. š. džiovintų mairūnų**
- **3–4 šakelių šviežių čiobrelių**

Svogūnus nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Morkas nuskuskite ir supjaustykite kubeliais. Salierus nuplaukite ir susmulkinkite.

Jautieną įtrinkite druska bei pipirais ir apvoliokite miltuose. Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir pakepinkite mėsą iš abiejų pusių. Tuomet mėsą perkelkite į lėkštę, o toje pačioje keptuvėje apie 7–8 minutes pakepinkite svogūnus. Suberkite morkas bei salierus ir kepkite dar kelias minutes. Jei daržovės limpa prie dugno, įpilkite stiklinę vandens. Suberkite susmulkintus česnakus, maltas paprikas, mairūnus, supilkite pomidorų pastą ir įmeskite lauro lapus. Viską kepkite dar porą minučių.

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Pakepintas daržoves suberkite į troškinimui skirtą puodą, į jį sudėkite ir pasimarinavusią mėsą bei supilkite sultinį.

Puodą uždenkite dangčiu arba folija, pašaukite į orkaitę ir kepkite maždaug valandą.

Nulupkite bulves, didesnes perpjaukite pusiau. Pomidorus ir pievagrybius nuplaukite. Iš orkaitės ištraukite puodą su mėsa, į jį suberkite bulves, pomidorus bei pievagrybius, įberkite dar šiek tiek druskos, suberkite čiobrelius ir, jei reikia, įpilkite vandens. Puodą uždenkite ir troškinkite orkaitėje dar 45 minutes.

TICHĖ

UNIKALUS NEPAKEISTAS NATŪRALUS

220 mg/l **Kalcis**
Džiaugsmingi dantys

73 mg/l **Magnis**
Laiminga širdis

834 mg/l **Sulfatai**
Linksmas pilvas

TICHĖ
NATURAL MINERAL WATER
CARBONATED
Premium
From 689 m depth

TICHĖ
NATURAL MINERAL WATER
STILL

TICHĖ
NATURAL MINERAL WATER
STILL
pH 7.6-8.0
From 689 m depth
Premium

Šokoladinis SUFLĖ

Purus prancūziškas skanėstas – tobulas ypatingoms progoms.

Įkaitinkite orkaitę iki 190 °C. Puode sumaišykite miltus, 40 g cukraus ir druską. Supilkite pieną ir viską išmaišykite iki vientisos masės.

Perkelkite puodą ant viryklės ir pakaitinkite. Į masę sudėkite sviestą ir nuolat maišykite, kol sutirštės.

Nukelkite puodą nuo viryklės, į masę suberkite šokoladą ir maišykite, kol jis ištirps. Palaukite, kol masė šiek tiek pravės.

Nedidelius suflė indelius ištepkite sviestu ir padenkite kakava. Atskirkite kiaušinių trynius nuo baltymo, trynius supilkite į puodą su šokoladine mase ir maišykite, kol ji taps vientisa.

Kiaušinių baltymus išplakite iki putų, po truputį berkite ir įmaišykite likusį cukrų. Putos turi būti standžios. Pirmiausia į tešlą įmaišykite trečdalį kiaušinių baltymų masės, tuomet palengva įmaišykite likusią dalį.

Paruoštą tešlą išpilstykite į suflė indelius. Pirštu nubraukite sviesto ir kakavos perteklių nuo indelių kraštų. Sulfė indelius išdėliokite kepimo skardoje ir pašaukite į įkaitusią orkaitę. Kepkite 12–16 minučių. Ištraukite skardą iš orkaitės, apibarstykite skanėstus cukraus pudra arba kakava ir patiekite nedelsiant.

ŠOKOLADINIS SUFLĖ

Paruošimo laikas: 20 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- 40 g miltų
- 120 g cukraus
- žiupsnelio druskos
- 200 ml šalto pieno
- 50 g sviesto
- 150 g juodojo šokolado
- 4 kiaušinių

Indelių paruošimui:

- 2 v. š. kambario temperatūros sviesto
- 2 v. š. kakavos ir / arba cukraus pudros

IKI pienas

KEPIMO LAIKAS PRIKLAUSO NUO SUFLĖ INDELIŲ DYDŽIO. SVARBU SKANĖSTŲ NEPERKEPTI, KAD SUFLĖ VIDUS IŠLIKTŲ DRĖGNAS IR MINKŠTAS.

CLEVER grietinė

AVINŽIRNIŲ IR ŠPINATŲ TROŠKINYS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 400 g virtų avinžirnių
- 100 g svogūnų
- 1 skiltelės česnako
- 1 lauro lapo
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų saldžiųjų paprikų
- ¼ a. š. džiovintų čiobrelių
- ¼ a. š. maltų kalendrų
- 200 g mažųjų špinatų
- 800 ml vandens
- 1 v. š. citrinų arba žaliųjų citrinų sulčių
- 1 v. š. grietinės
- ¼ a. š. maltų ciberžolių
- ¼ a. š. šviežiai maltų raudonųjų pipirų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus

Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų ir apie 5 minutes pakepinkite susmulkintus svogūnus. Tuomet įspauskite česnaką, įmeskite lauro lapą, suberkite maltas paprikas, čiobrelius, kalendras bei druską ir viską kepkite dar 1 minutę. Į puodą supilkite vandenį, palaukite, kol jis užvirs, tuomet suberkite nusausintus avinžirnius ir troškinkite 5 minutes. Į troškinį sudėkite špinatus, ciberžoles, dar porą minučių patroškinkite, nukelkite puodą nuo viryklės, pagardinkite troškinį grietine, citrinų sultimis bei pipirais. Išmaišykite ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (400 G):

Energinė vertė: **294,2 kcal/ 1231,6 kJ**
Baltymai: **10,9 g**
Riebalai: **14,5 g**
Sotieji riebalai: **2,6 g**
Angliavandeniai: **23,6 g**
Cukrūs: **6,4 g**
Skaidulos: **9,4 g**
Druska: **1,6 g**
Kalcis: **119,9 mg/12 % RPN**
Geležis: **4,7 mg/39 % RPN**

Pirmadienis BE MĖSOS

Pirmadienis paprastai būna ta diena, nuo kurios mes pasižadame pradėti kažką naujo, pavyzdžiui, sportuoti arba keisti mitybos įpročius. Būtent tuo vadovaujasi „Pirmadienio Be Mėsos“ judėjimas, skatinantis vartoti mažiau mėsos produktų.

Vieną dieną per savaitę pakeisti mėsos patiekalus vegetariškais valgiais – paprasčiau nei atrodo. Šis mažas žingsnelis ne tik padeda tausoti mūsų kūno sveikatą, bet ir visą planetą.

DIENOS BE MĖSOS REIKŠMĖ

„Pirmadienio Be Mėsos“ kampanija prasidėjo 2003 metais, siekiant atkreipti žmonių dėmesį į sveikatą bei mūsų planetos būklę. Šiuo metu iniciatyvoje dalyvauja daugiau nei 40 šalių visame pasaulyje, kurios imasi reikšmingų žingsnių link sveikesnės ir tvaresnės aplinkos. Ekspertų paskaičiavimais, kenksmingųjų dujų išmetimas į atmosferą sumažėtų 1.0 gigatona per metus, jei visi gyventojai pasiryžtų bent vieną dieną per savaitę nevalgyti mėsos. Sumažėjusi mėsos gamyba prisideda prie žemės ūkio resursų bei miškų išsaugojimo. Juk miškai – natūralios įvairių augalų bei gyvūnų rūšių buveinės, kurios vis dažniau atsiduria ties išnykimo riba.

MITYBOS BE MĖSOS PRIVALUMAI

Sakoma, kad mūsų kasdienę mitybą turėtų sudaryti bent penkios vaisių ir daržovių porcijos. Viena žalių lapinių daržovių porcija lygi 200 g, taip pat vieną porciją sudaro vidutinio dydžio obuolys arba kriaušė. Vis dėlto, dažnai valgome kitaip. Tačiau jei bent vieną dieną per savaitę valgysime vien vaisius, daržoves, kruopas ir ankštinius, su skaniais valgiais gausime ir daug sveikatai naudingų medžiagų – vitaminų, mineralų bei skaidulų. Taip maitindamiesi, turėsime įkvėpimo pagalvoti apie medžiagų derinimą, savo patiekalus bei kiek jų suvalgome.

LĘŠIŲ PAPLOTĖLIAI SU BULVIŲ KOŠE

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g lęšių
- 100 g svogūnų
- 100 g morkų
- 100 g džiūvėsėlių
- 70 g migdolų
- 1 kiaušinio
- 1 a. š. maltų raudonųjų paprikų
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 30 ml alyvuogių aliejaus
- 800 g bulvių
- 1 a. š. druskos
- 150 ml pieno
- 2 a. š. sviesto
- 100 g šviežių gražgarsčių
- 1 v. š. citrinų sulčių

Padažui:

- 150 ml graikiško jogurto
- 1 v. š. majonezo

Bulves nulupkite, supjaustykite ir virkite 20–30 minučių. Bulvėms išvirus, nupilkite vandenį, įdėkite sviesto bei druskos ir sutrinkite. Į bulvių košę supilkite pieną ir gerai išmaišykite.
Puode užvirkite vandenį, suberkite lęšius ir virkite juos apie 10 minučių. Tuomet vandenį nupilkite, o lęšius suberkite į elektrinį trintuvą. Svogūnus ir morkas supjaustykite nedideliais gabalėliais ir taip pat suberkite į trintuvą. Ten pat įmuškite kiaušinį, suberkite maltas paprikas, druską bei pipirus ir viską gerai sutrinkite. Į gautą masę įmaišykite džiūvėsėlius ir drėgnomis rankomis suformuokite paplotėlius.
Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kepkite paplotėlius apie 15 minučių iš abiejų pusių. Gražgarstes nuplaukite, pagardinkite druska ir apšlakstykite citrinos sultimis. Sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus. Paruoštus paplotėlius patiekite su gražgarsčių salotomis bei padažu.

MAISTINĖ VERTĖ (550 G):

Energinė vertė: **671,9 kcal/2813 kJ**
Baltymai: **29,4 g**
Riebalai: **22,7 g**
Sotieji riebalai: **4,3 g**
Angliavandeniai: **75,6 g**
Cukrūs: **10,9 g**
Skaidulos: **17,1 g**
Druska: **3,8 g**
Kalcis: **309,4 mg/31 % RPN**
Geležis: **10,1 mg/84 % RPN**

LAZANIJA SU TOFU

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 250 g lazanijos lakštų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 100 g svogūnų
- 300 ml trintų pomidorų
- 100 ml vandens
- 2 a. š. druskos
- 1 skiltelės česnako
- 1 a. š. džiovintų raudonėlių
- 400 g tofu
- 200 g humuso
- 100 g maistinių mielių
- 1 a. š. česnakų miltelių
- 5–6 bazilikų lapelių

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir 5 minutes pakepinkite susmulkintus svogūnus. Į keptuvę išspauskite česnaką, sudėkite trintus pomidorus, supilkite vandenį ir troškinkite apie 10 minučių. Tuomet įberkite šaukštelį druskos, raudonėlių ir nukelkite keptuvę nuo kaitros.
Lazanijos lakštus išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas.
Į didelį dubenį sudėkite tofu ir rankomis jį išminkykite. Tuomet sudėkite humusą, maistines mieles, likusią druską, česnakų miltelius ir minkykite rankomis, kol masė taps vientisa.
Stiklinio ar kitokio lazanijai tinkamo kepimo indo dugną padenkite 4–5 šaukštais paruošto pomidorų padažo, ant viršaus dėkite lazanijos lakštą, tuomet tepkite sluoksnį tofu, vėl pomidorų padažo, lakštą, tofu ir taip toliau, kol sunaudosite visus ingredientus. Paskutinio lakšto viršų padenkite likusiu pomidorų padažu, indą uždenkite folija ir pašaukite į įkaitusią orkaitę. Kepkite apie 30 minučių. Iškeptą lazaniją papuoškite bazilikais ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (380 G):

Energinė vertė: **574,1 kcal/2403,8 kJ**
Baltymai: **28,5 g**
Riebalai: **21,3 g**
Sotieji riebalai: **3,2 g**
Angliavandeniai: **62,7 g**
Cukrūs: **8,8 g**
Skaidulos: **9,6 g**
Druska: **3,6 g**
Kalcis: **360,8 mg/36 % RPN**
Geležis: **6,9 mg/58 % RPN**

Bulvės yra skirstomos į 3 pagrindines kategorijas, atsižvelgiant į jose esantį sausųjų medžiagų, krakmolo ir vandens santykį. Bulvių košei bei skrudinimui geriausiai tinka tos bulvės, kuriose daugiau krakmolo, vidutinės krakmolo koncentracijos bulvės – universalios ir tinka beveik visiems patiekalams, o turinčios mažiausiai krakmolo – idealios salotoms.

BULVĖS: KURIAS RINKTIS?

1 VINETA

Šios rūšies bulvės turi vidutinį krakmolo kiekį, todėl jų tekstūra gana miltiška. Jos puikiai tinka kepimui, skrudinimui, salotų gamybai, traškučių ruošimui, sriuboms bei daržovių troškiniams. Iš jų taip pat pagaminsite ir skanią bulvių košę!

2 SORAYA

Išskirtinio skonio ir tekstūros bulvių rūšis, puikiai tinkanti salotoms ir sriuboms. Šias bulves galima ir virti, ir skrudinti, ir kepti, naudoti bulviniams blynams, kugeliui bei bulvių košei.

3 LAURA

Miltingos, todėl tinka trinti, skrudinti ir kepti. Kepdamos nepakeičia savo spalvos, todėl puikiai atrodo salotose bei sriubose. Tai puikus pasirinkimas, jei gaminate traškučius ar bulvinius blynus.

4 JELLY

Šios bulvės idealios gaminti traškučiams! Taip pat jos gardžios keptos, paskrudintos, o išvirtos nepakeičia gražios savo spalvos.

5 ADORA

Lyg vašku dengtos bulvės tinka ir virimui, ir kepimui. Vis dėlto, iš jų nepagaminsite gardžių traškučių ar gruzdintų bulvyčių, nes kepant kinta bulvių spalva – jos paruduoja.

KUO AŠTRIAU, *tuo šilčiau*

„Oi, kaip karšta!" Mažai kas šią frazę ištaria žiemą, todėl einame tiesiai prie reikalo ir kviečiame sušilti skaniai bei maistingai. Prieš jus – aštrūs ir tuo pačiu šildantys receptai. Jų ašis – mažytė ir raudona aitrioji paprika, savyje slepianti didžiulę jėgą. Anot gydytojos dietologės Dalios Vaitkevičiūtės, saikingas aitriosios paprikos vartojimas gali padėti kovoti su stresu, geriau miegoti, apsaugoti nuo peršalimo ligų, net sulieknėti ir, žinoma, pagerinti kraujotaką. Bet čia, kaip ir visur, reikalingas saikas, nes kas per daug – tas nesveika. Taigi išbandykite adžikos ir sotaus troškinio receptus, kuriuos paragavę, galbūt sušuksite „Oi, kaip gardu!"

NAMINĖ ADŽIKA

Paruošimo laikas: 70 min.

Jums reikės:

- **2 kg IKI GOURMET pomidorų**
- **700 g raudonųjų paprikų**
- **200 g aitriųjų paprikų**
- **150 g graikinių riešutų**
- **2 česnakų**
- **15 g šviežių petražolių**
- **15 g šviežių kalendrų**
- **15 g šviežių bazilikų**
- **100 g druskos**
- **100 ml alyvuogių aliejaus**

Pomidorus, raudonąsias ir aitriąsias paprikas sudėkite į elektrinį smulkintuvą ir sutrinkite. Gautą tyrę supilkite į didelį puodą ir virkite apie 40 minučių, kol masė sutirštės. Tuomet į puodą sudėkite smulkiai kapotas prieskonines žoleles bei susmulkintus riešutus, įspauskite česnakus, suberkite druską ir supilkite aliejų. Viską gerai išmaišykite ir ant vidutinės kaitros virkite dar 20 minučių. Karštą padažą supilkite į švarius stiklainėlius, uždarykite, apverskite ir leiskite atvėsti. Žiemos šalčiai su šia adžika tikrai nebus baisūs!

PUPELIŲ TROŠKINYS SU GRYBAIS

Paruošimo laikas: 75 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **800 g konservuotų luptų pomidorų**
- **200 g IKI GOURMET raudonųjų ryžių**
- **200 g konservuotų IKI GOURMET lubinų pupelių**
- **200 g pievagrybių**
- **1 svogūno**
- **1 skiltelės česnako**
- **4 v. š. grietinės**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**
- **1 v. š. džiovintų čiobrelių**
- **1 v. š. maltų aitriųjų paprikų**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir kelias minutes pakepinkite susmulkintą svogūną bei česnaką. Į keptuvę suberkite pasmulkintus pievagrybius ir maišydami kepkite apie 3 minutes. Tuomet suberkite konservuotus pomidorus, pupeles, prieskonius ir ryžius. Viską išmaišykite ir kaitinkite, kol užvirs, tuomet sumažinkite kaitrą ir troškinkite apie valandą. Patiekite su grietine. Skanaus!

PJAUSTOME IR UŽŠALDOME
Greitam glotnučių paruošimui

Pradėkite dieną nuo skanaus ir maistingo gėrimo – glotnučio. Jis suteiks kūnui energijos ir pastiprins imunitetą. O kad glotnutį paruošti būtų greičiau ir paprasčiau, ingredientus pasiruoškite iš anksto!

PASILEPINKITE

Jei po savaitgalio šaldytuve ar ant stalo užsiliko nemažai maisto produktų, o prieš akis laukia intensyvi savaitė, suderinkite ingredientus tarpusavyje ir pasidarykite glotnučių „paruoštukus“. Sudėkite mėgstamas kombinacijas į dėžutes ir užšaldykite – vėliau tereiks viską suberti į maisto smulkintuvą, sutrinti ir mėgautis. Tokių „paruoštukų“ vienu kartu galite pasiruošti ir daugiau, nes šaldyti glotnučių paketėliai šaldytuve stovėti gali net iki 3 mėnesių.

MAISTINGA IR GARDU

Tinkamomis porcijomis užšaldyti glotnučių „paruoštukai“ sutaupo daug laiko pusryčių ar priešpiečių gamybai, o šaldyti produktai neprarandа maistinės vertės. Nepamirškite, kad kai kurie produktai gali turėti įtakos glotnučio tirštumui. Pavyzdžiui, bananai ar kalafiorai sutirštins bet kokią glotnučių kombinaciją.

VAISIŲ DOZAVIMAS

Jei šiuo metu jūsų mityba subalansuota svorio metimui, atsakingai rinkitės, kiek vaisių dėsite į glotnučius, kadangi vaisiuose gausu cukraus. Tačiau juos drąsiai galite keisti daržovėmis, ypač lapinėmis, kuriose gausu geležies, kalcio ir kitų mineralų bei vitamino K. Stenkitės vengti papildomų saldiklių, tokių kaip medus ar agavų sirupas. Glotnutis dėl vaisių vis tiek bus saldus, gal tik kiek mažiau.

KUR ŠALDYTI?

Ingredientus šaldykite nedideliuose šaldymui skirtuose indeliuose ar maišeliuose.

SKYSČIAI

Trindami šaldytus ingredientus, papildomus skysčius pilkite palaipsniui, kad išgautumėte norimą tirštumą. Šaldyti ingredientai išskirs šiek tiek vandens, tad papildomų skysčių gali ir neprireikti ar reikėti labai nedaug. Be to, glotnučiai bus šalti, todėl nereikės papildomai dėti ledukų.

STIPRINAME IMUNITETĄ

Glotnučiai – puikus pasirinkimas, jei norite stiprinti imunitetą. Tereikia į gėrimą įmaišyti šiek tiek pipirų, ciberžolių, mačios miltelių ar imbiero. Efektas bus dar stipresnis, jei glotnučiams naudosite citrusinius, vitamino C gausius vaisius. Vaisiai ir daržovės taip pat gausūs skaidulų, kurios svarbios tinkamai žarnyno veiklai bei prisideda prie organizmo valymo.

1. GYVYBINGUMUI

Užšaldymui:
- 100 g kriaušių griežinėlių
- 100 g obuolių griežinėlių
- 1 maža morka
- 20 g karijų
- 50 g avižų dribsnių

Prieš trindami įdėkite:
- ½ a. š. cinamono
- 1 a. š. agavų sirupo
- 150 ml ryžių pieno

MAISTINĖ VERTĖ (480 G):

Energinė vertė: **552,5 kcal/ 2313 kJ**
Baltymai: **12,1 g**
Riebalai: **18 g**
Sotieji riebalai: **1,9 g**
Angliavandeniai: **77,8 g**
Cukrūs: **35,9 g**
Skaidulos: **15,6 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **273,4 mg/ 27 % RPN**
Geležis: **3,5 mg/29 % RPN**

2. ENERGIJOS UŽTAISAS

Užšaldymui:
- 1 maža kriaušė
- 50 g lapinių kopūstų
- 50 g burokėlių
- 80 g virtų kalafiorų
- 10 g migdolų

Prieš trindami įdėkite:
- 1 a. š. medaus
- 150 ml vandens

MAISTINĖ VERTĖ (500 G):

Energinė vertė: **236,2 kcal/ 989 kJ**
Baltymai: **7 g**
Riebalai: **7,4 g**
Sotieji riebalai: **0,7 g**
Angliavandeniai: **30,7 g**
Cukrūs: **26,2 g**
Skaidulos: **11,3 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **204 mg/ 20 % RPN**
Geležis: **2,3 mg/19 % RPN**

3. SAULĖS SPINDULĖLIS

Užšaldymui:
- 1 mažas nuluptas apelsinas
- 100 g mangų griežinėlių
- 3 datulės, išmirkytos šiltame vandenyje
- 1 a. š. linų sėmenų

Prieš trindami įdėkite:
- 100 ml graikiško jogurto
- 100 ml neriebaus pieno

MAISTINĖ VERTĖ (420 G):

Energinė vertė: **288,9 kcal / 1209,5 kJ**
Baltymai: **16,4 g**
Riebalai: **3,9 g**
Sotieji riebalai: **1,3 g**
Angliavandeniai: **45,2 g**
Cukrūs: **44,6 g**
Skaidulos: **6,5 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **299,1 mg/ 30 % RPN**
Geležis: **0,8 mg/7 % RPN**

4. GAIVUS IR ŽALIAS RYTAS

Užšaldymui:
- 1 mažo, prinokusio banano griežinėliai
- 100 g ananasų gabalėlių
- 50 g špinatų
- 1 cm imbiero šaknies
- 1 grūdelis juodųjų pipirų

Prieš trindami įdėkite:
- ½ a. š. medaus
- 150 ml migdolų miltų

MAISTINĖ VERTĖ (420 G):

Energinė vertė: **210,6 kcal / 881,7 kJ**
Baltymai: **3,8 g**
Riebalai: **2,1 g**
Sotieji riebalai: **0,3 g**
Angliavandeniai: **44,1 g**
Cukrūs: **32,4 g**
Skaidulos: **5,6 g**
Druska: **0,4 g**
Kalcis: **345,9 mg/ 35 % RPN**
Geležis: **2,4 mg/20 % RPN**

5. SALDŽIOJI ŽVAIGŽDĖ

Užšaldymui:

- 1 prinokusio banano griežinėliai
- 1 kivio griežinėliai
- 50 g avokadų
- 2 a. š. kakavos
- 1 a. š. ispaninio šalavijo sėklų
- 1 a. š. žemės riešutų sviesto

Prieš trindami įdėkite:

- 150 ml kokosų pieno

MAISTINĖ VERTĖ (400 G):

Energinė vertė: **517,6 kcal / 2167,2 kJ**
Baltymai: **7,7 g**
Riebalai: **36,2 g**
Sotieji riebalai: **25,3 g**
Angliavandeniai: **40,8 g**
Cukrūs: **28,1 g**
Skaidulos: **11,8 g**
Druska: **0,1 g**
Kalcis: **67,6 mg/ 7 % RPN**
Geležis: **2,8 mg/23 % RPN**

„Billa Bio“ ekologiškas kokosų pienas

GOURMET

Tikra aistra GERAM SKONIUI IR KOKYBEI

Jei norite išties nustebinti bei sužavėti savo artimuosius, šių metų šventinį stalą praturtinkite dar neragautais patiekalais, kurių skoniui tobulumo suteiks nepriekaištingos kokybės IKI GOURMET ingredientai. Šio prekės ženklo delikatesų įvairovė suteikia galimybę gaminti išskirtinius patiekalus, o nuolat besiplečiantis asortimentas atveria dar daugiau galimybių.

KEPTOS KRIAUŠĖS, ĮDARYTOS GORGONCOLA IR PARMOS KUMPIU

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **2 kriaušių**
- **150 g gorgoncolos sūrio**
- **30 g graikinių riešutų**
- **50 g žaliųjų vynuogių**
- **4 šviežio rozmarino šakelių**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **80 g Parmos kumpio**

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Kriaušes nuplaukite, perpjaukite pusiau ir pašalinkite sėklytes. Sūrį sutrupinkite nedideliais gabalėliais ir padenkite juo kriaušių puseles. Ant viršaus apibarstykite pasmulkintų rozmarinų bei dalį pasmulkintų graikinių riešutų. Kriaušes išdėliokite skardoje, išklotoje kepimo popieriumi, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite apie 15 minučių, kol sūris išsilydys, o kriaušės suminkštės.
Patiekite keptas kriaušes su Parmos kumpiu, graikiniais riešutais bei vynuogėmis. Jei norite, iškeptas kriaušes galite aplieti šaukštu medaus.

IKI GOURMET
PROSCIUTTO DI PARMA
vytintas kumpis
griežinėliais

KEPTAS KAMAMBERTAS SU SPANGUOLĖMIS IR ČIOBRELIAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **250 g kamamberto**
- **1 v. š. moliūgų sėklų aliejaus**
- **2–3 šviežių čiobrelių šakelių**

Padažui:

- **150 g džiovintų spanguolių**
- **30 g cukraus**
- **2 šviežių čiobrelių šakelių**
- **4 v. š. vandens**

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Kamambertą apšlakstykite aliejumi ir apibarstykite šviežiais čiobreliais. Sūrio paviršių paraižykite peiliu arba keliose vietose pabadykite peilio galiuku, kad geriau įsigertų skoniai, ir pašaukite sūrį į įkaitusią orkaitę. Kepkite 15 minučių.
Kol sūris kepa, paruoškite padažą. Į nedidelį virimo puodą suberkite spanguoles, cukrų, čiobrelius, įpilkite vandens, viską užkaiskite ir virkite apie 5 minutes.
Iškepusį sūrį apliekite spanguolių padažu, jei norite, apibarstykite žiupsneliu šviežių čiobrelių ir patiekite su skrudinta duonele.

LAŠIŠOS IR AVOKADŲ TARTARAS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **150 g lašišos filė**
- **1 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 v. š. sezamų sėklų aliejaus**
- **1 a. š. druskos**
- **¼ a. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų**
- **½ citrinos tarkuotos žievelės**
- **50 g raudonųjų svogūnų**
- **1 avokado**
- **2 v. š. citrinų sulčių**
- **1 citrinos**

Lašišos filė supjaustykite nedideliais gabalėliais, sudėkite į dubenį, suberkite pipirus, pusę šaukštelio druskos, tarkuotą citrinos žievelę ir supilkite aliejus. Viską gerai išmaišykite ir leiskite 5 minutes pasimarinuoti.

Avokadą supjaustykite nedideliais kubeliais, apšlakstykite citrinų sultimis, užberkite ketvirtadalį šaukštelio druskos ir gerai išmaišykite. Raudonąjį svogūną nulupkite, susmulkinkite, suberkite likusią druską, išmaišykite ir leiskite kelias minutes pastovėti, kad svogūnai suminkštėtų.

Pasiruoškite dvi lėkštes, jų viduryje pastatykite po nedidelę apvalią kepimo formą be dugno – jos padės dailiau suformuoti tartaro sluoksnius. Visus ingredientus padalinkite perpus ir sluoksniuokite formelių viduje: pirmiausia dėkite sluoksnį lašišos, tada sluoksnį svogūnų ir galiausiai sluoksnį avokadų. Tuomet formeles atsargiai pašalinkite.

Ketvirčiais supjaustykite likusią citriną, po vieną skiltelę uždėkite ant tartaro ir patiekite.

Sąmoninga SEZONINĖ MITYBA

GRAIKIŠKA TARTA SU RYŽIAIS IR MOLIŪGAIS

Paruošimo laikas: 25–30 min. / 4–6 porcijos

Jums reikės:

- 150 g Parmos kumpio
- 200 g porų
- 150 g kalafiorų
- 150 g ilgagrūdžių ryžių
- 5 kiaušinių
- 2 v. š. smulkintų šviežių krapų
- 500 g Hokaido arba kvapiųjų moliūgų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 150 g fetos
- 1 a. š. druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Apvalią kepimo formą ištepkite šaukštu alyvuogių aliejaus ir išdėliokite Parmos kumpio juosteles, kad jos visiškai padengtų kepimo formos pagrindą. Dideliame dubenyje sumaišykite susmulkintus porus, sutarkuotus kalafiorus, ryžius, kiaušinius, krapus ir pusę supjaustytos fetos. Viską pagardinkite druska bei pipirais, išmaišykite ir suberkite į kepimo formą, padengtą Parmos kumpiu. Pašaukite tartą į įkaitusią orkaitę ir kepkite 5 minutes. Moliūgus nuplaukite, nulupkite, supjaustykite nedideliais kubeliais ir suberkite ant šiltos tartos. Apšlakstykite likusiu alyvuogių aliejumi ir kepkite orkaitėje dar 15 minučių. Tuomet tartą apibarstykite likusios fetos gabalėliais ir kepkite dar 5 minutes. Patiekite karštą.

„Nos Régions ont du Talent“ baltieji ilgagrūdžiai ryžiai iš Kamargo

MAISTINĖ VERTĖ (270 G):

Energinė vertė: **318,5 kcal / 1333,5 kJ**
Baltymai: **17,2 g**
Riebalai: **19,6 g**
Sotieji riebalai: **6,6 g**
Angliavandeniai: **17,5 g**
Cukrūs: **5,7g**
Skaidulos: **2 g**
Druska: **2,8 g**
Kalcis: **192,9 mg / 19 % RPN**
Geležis: **2,7 mg / 23 % RPN**

Konceptas labai paprastas: renkamės kokybiškus IKI prekės ženklo produktus ir iš jų gaminame maistingus, vos per pusvalandį paruošiamus patiekalus. Siūlome keturis gardžius receptus, subalansuotus net pačioms užimčiausioms darbo dienoms!

KEPTI ITALIŠKI VIRTINUKAI „GNOCCHI“ SU BROKOLIAIS IR ŠALAVIJAIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g šaldytų itališkų virtinukų „gnocchi“
- 1 a. š. druskos
- 300 g brokolių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 25 g sviesto
- 8–10 šviežių šalavijų lapelių
- 2 skiltelių česnako
- 50 g tarkuoto parmezano
- 100 g maskarponės
- 2 v. š. migdolų drožlių
- ¼ a. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų

Virtinukus išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Pasilikite stiklinę vandens, kuriame jie virė. Švariame puode užvirkite ir pasūdykite vandenį, į jį suberkite pasmulkintus brokolius ir virkite 2–3 minutes. Nupilkite karštą vandenį ir pakiškite brokolius po šaltu tekančiu vandeniu, kad jie atvėstų ir neprarastų savo ryškiai žalios spalvos.

Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir trumpai pakepinkite šalavijų lapelius. Vos jie paskleis malonų aromatą, į keptuvę sudėkite išvirtus virtinukus, suberkite brokolius, susmulkintus česnakus, maskarponę, įpilkite pusę stiklinės vandens, kuriame virė virtinukai, ir viską gerai išmaišykite. Nukelkite keptuvę nuo viryklės, pagardinkite virtinukus parmezanu, migdolų drožlėmis bei pipirais. Viską pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 5–7 minutes, kol išsilydys sūris. Patiekite nedelsiant.

MAISTINĖ VERTĖ (260 G):

Energinė vertė: **504,7 kcal / 2113,1 kJ**
Baltymai: **11,3 g**
Riebalai: **39,3 g**
Sotieji riebalai: **18,7 g**
Angliavandeniai: **25,3 g**
Cukrūs: **4,1 g**
Skaidulos: **4,3 g**
Druska: **2,8 g**
Kalcis: **268,4 mg / 27 % RPN**
Geležis: **2,1 mg / 18 % RPN**

ITALIŠKA „VIENO PUODO“ VIŠTIENA

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **400 g vištienos krūtinėlės vidinės filė**
- **1 a. š. druskos**
- **30 ml alyvuogių aliejaus**
- **1 a. š. džiovintų raudonėlių**
- **2 skiltelių česnako**
- **100 g salierų**
- **200 ml pomidorų padažo**
- **200 ml vandens arba mėsos sultinio**
- **150 g lapinių kopūstų**
- **100 ml plakamosios grietinėlės**
- **10 lapelių šviežių bazilikų**

Vištieną įtrinkite druska. Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir iš kiekvienos pusės po 2–3 minutes apkepkite vištieną. Suberkite raudonėlius, įspauskite česnaką, sudėkite susmulkintus salierus, supilkite pomidorų padažą ir viską troškinkite 10 minučių. Tuomet supilkite sultinį arba vandenį, suberkite susmulkintus lapinius kopūstus ir troškinkite dar 5 minutes. Supilkite grietinėlę, viską gerai išmaišykite, sudėkite bazilikus ir nukelkite keptuvę nuo kaitros. Patiekite su skrudinta duona.

IKI grietinėlė, 35 %

MAISTINĖ VERTĖ (290 G):

Energinė vertė: **334,4 kcal / 1400,3 kJ**
Baltymai: **33,6 g**
Riebalai: **18,1g**
Sotieji riebalai: **6,7 g**
Angliavandeniai: **6,6 g**
Cukrūs: **3,8 g**
Skaidulos: **3,1 g**
Druska: **2 g**
Kalcis: **152,6 mg / 15 % RPN**
Geležis: **2,9 mg / 24 % RPN**

MAŽOSIOS TARTOS SU PORAIS IR PESTO PADAŽU

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 275 g sluoksniuotos tešlos
- 2 kiaušinių
- 200 g varškės
- 50 g tarkuoto parmezano
- 100 ml grietinės
- 150 g porų
- 100 g briuselinių kopūstų
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 50 g šoninės
- 1 kiaušinio tešlai patepti

Pesto padažui:

- 100 g šviežių bazilikų
- 50 g migdolų
- 50 g tarkuoto parmezano
- ½ a. š. druskos
- 50 ml alyvuogių aliejaus

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C.

Į dubenį įmuškite 2 kiaušinius, sudėkite varškę, parmezaną bei grietinę ir viską gerai išmaišykite.

Nuplaukite ir susmulkinkite porus bei briuselinius kopūstus. Suberkite daržoves į kiaušinių masę ir pagardinkite druska bei pipirais. Sluoksniuotą tešlą plonai iškočiokite ir supjaustykite nedideliais stačiakampiais. Išdėliokite juos kepimo popieriumi išklotoje skardoje. Tešlos kraštelius užlenkite į vidų, kad suformuotumėte krepšelius, ir kiekvieną gabalėlį įdarykite paruoštu įdaru. Ant viršaus išdėliokite šoninės gabalėlius. Išplakite likusį kiaušinį ir ištepkite juo tešlos krepšelių kraštus.

Pašaukite skardą į įkaitusią orkaitę ir kepkite 18–20 minučių.

Kol tartos kepa, paruoškite pesto padažą. Visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į maisto smulkintuvą ir sutrinkite iki norimo tirštumo.

Pesto padažu pagardinkite iškepusias tartas ir skanaukite.

MAISTINĖ VERTĖ (320 G):

Energinė vertė: **871 kcal / 3646,8 kJ**
Baltymai: **33,1 g**
Riebalai: **62,6 g**
Sotieji riebalai: **17,8 g**
Angliavandeniai: **41,4 g**
Cukrūs: **6,4 g**
Skaidulos: **4,6 g**
Druska: **4,4 g**
Kalcis: **491,7 mg / 49 % RPN**
Geležis: **5 mg / 42 % RPN**

MAISTINĖ VERTĖ (330 G):

Energinė vertė: **505,9 kcal / 2118 kJ**
Baltymai: **20,7 g**
Riebalai: **8,3 g**
Sotieji riebalai: **2,6 g**
Angliavandeniai: **80,1 g**
Cukrūs: **9,3 g**
Skaidulos: **8,4 g**
Druska: **2,6 g**
Kalcis: **133,4 mg / 13 % RPN**
Geležis: **5,2 mg / 43 % RPN**

Rinkitės protingai – RINKITĖS CLEVER

Daugeliui jau gerai pažįstamas mėlynas CLEVER prekės ženklas – tai garantija, kad už itin prieinamą kainą įsigysite kokybiškus, dažniausiai vietinės gamybos produktus, reikalingus skaniam kasdieniam maistui.

CLEVER konservuoti lęšiai

SPAGEČIAI SU LĘŠIAIS IR BOLONIJOS PADAŽU

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **200 g raudonųjų lęšių**
- **20 ml alyvuogių aliejaus**
- **50 g svogūnų**
- **2 skiltelių česnakų**
- **500 ml pomidorų padažo**
- **150 ml vandens**
- **1 a. š. druskos**
- **1 a. š. džiovintų raudonėlių**
- **40 g sūrio**
- **350 g spagečių**
- **kelių šviežių bazilikų lapelių**

Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintus svogūnus ir kelias minutes pakepinkite. Suberkite susmulkintus česnakus, lęšius, supilkite pomidorų padažą ir virkite padažą apie 10 minučių. Tuomet supilkite vandenį, įberkite druskos, raudonėlių ir dar 5 minutes pavirkite.

Išvirkite spagečius pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas ir nupilkite vandenį. Patiekite spagečius su paruoštu lęšių padažu, tarkuotu sūriu bei šviežiais bazilikų lapeliais.

Kuriant CLEVER produktus taupumas ir kokybė eina koja kojon. Šis prekės ženklas sukurtas būtent tiems, kurie siekia sertifikuotos kokybės, tačiau nori ir sutaupyti, taigi ši linija – tikras jūsų asmeninio biudžeto sąjungininkas. Kiekvienos prekės kokybės kontrolė ir dvigubas patikrinimas garantuoja, kad perkate tikrai aukštos kokybės produktus. Tam, kad kiekvienas gaminys patenkintų aukštus jūsų poreikius, dalį CLEVER produktų gamina sertifikuoti mūsų šalies gamintojai, o vietinė gamyba suteikia galimybę į IKI parduotuvių lentynas pristatyti šviežesnes ir kokybiškesnes prekes.

Žinoma, kad įtiktume kiekvieno skoniui, siūlome ir itin platų CLEVER asortimentą. Čia rasite platų šviežių vaisių bei daržovių, pieno produktų, konservuotų bei šaldytų produktų, prieskonių, makaronų ir daugybės kitų prekių pasirinkimą.

Taigi, apsipirkdami rinkitės tai, kas šviežia, kokybiška ir už gerą kainą – rinkitės CLEVER!

Skoniai STIPRIAM IMUNITETUI

Natūraliai stiprinti imunitetą pavyksta tik tuomet, kai išmintingai pasirenkame produktus, kuriuos valgome. Protingas pasirinkimas – vitamino C gausūs produktai, pavyzdžiui, sezoninės daržovės. Brokoliai, kalafiorai bei lapiniai kopūstai ne tik praturtins organizmą naudingomis maistinėmis medžiagomis, bet ir pagardins patiekalus sezoniniais skoniais.

IKI GOURMET sunokę avokadai

ŽALIOSIOS ŽIEMOS SALOTOS SU KOPŪSTAIS, AVOKADAIS IR BOLIVINĖMIS BALANDOMIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **100 g bolivinių balandų**
- **2 avokadų**
- **200 g lapinių kopūstų**
- **100 g briuselinių kopūstų**
- **50 g raudonųjų svogūnų**
- **50 g pistacijų**
- **50 g graikinių riešutų**
- **1 saujos šviežių bazilikų**
- **½ a. š. druskos**
- **1 a. š. garstyčių**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 v. š. citrinų sulčių**
- **1 v. š. vyno acto**
- **½ a. š. maltų raudonųjų pipirų**

Svogūnus nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Avokadą nulupkite ir apšlakstykite citrinų sultimis. Stambiai sukapokite graikinius riešutus bei pistacijas. Kopūstų lapus nuplaukite ir supjaustykite juostelėmis. Lapinių kopūstų juosteles ir briuselinius kopūstus suberkite į verdantį vandenį ir virkite 30 sekundžių, tuomet išgraibykite ir pamerkite į šaltą vandenį. Bolivines balandas perplaukite šaltu vandeniu ir suberkite į puodą, kuriame apvirėte kopūstus. Virkite kruopas 12 minučių, tuomet nukelkite puodą nuo kaitros ir leiskite dar 5 minutes pabrinkti. Jei bolivinės balandos nesugėrė viso vandens, perteklių nupilkite.

Į didelį dubenį suberkite išvirusias kruopas, atvėsusius briuselinius kopūstus, suberkite svogūnus, bazilikus bei kapotus riešutus. Kubeliais supjaustykite avokadą ir taip pat suberkite į dubenį. Puodelyje sumaišykite alyvuogių aliejų, druską, garstyčias bei actą ir užpilkite padažą ant salotų. Viską apibarstykite šviežiai maltais pipirais ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (310 G):

Energinė vertė: **520,8 kcal / 2180,3 kJ**
Baltymai: **14 g**
Riebalai: **38,1 g**
Sotieji riebalai: **5,6 g**
Angliavandeniai: **23,6 g**
Cukrūs: **8,2 g**
Skaidulos: **15,6 g**
Druska: **1 g**
Kalcis: **198,9 mg / 20 % RPN**
Geležis: **3,6 mg / 30 % RPN**

ŠILTOS KARIO SALOTOS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 400 g kalafiorų
- 200 g brokolių
- 2 avokadų
- 100 g bolivinių balandų
- 60 g anakardžių
- 10 šviežių bazilikų lapelių
- ½ a. š. druskos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. citrinų sulčių

Kario padažui:
- 50 g svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 1 mažos aitriosios paprikos
- 4 v. š. pomidorų pastos
- 4 v. š. vandens
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų ciberžolių
- ½ a. š. malto kumino
- ½ a. š. maltų kalendrų
- ½ a. š. maltų ožragių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Šaltu vandeniu perplaukite bolivines balandas, suberkite kruopas į verdantį vandenį ir virkite 12 minučių. Nukelkite puodą nuo viryklės ir leiskite dar 5 minutes pabrinkti. Jei bolivinės balandos nesugėrė viso vandens, perteklių nupilkite.
Visus kario padažui skirtus ingredientus sudėkite į dubenį ir maišykite, kol gausite tirštą masę.
Kalafiorus ir brokolius nuplaukite, išskaidykite mažesniais žiedynais, sudėkite į puodą su pasūdytu verdančiu vandeniu ir virkite 5–8 minutes.
Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite kario padažą ir nuolat maišydami kaitinkite 5 minutes. Tuomet į keptuvę suberkite apvirtus brokolius bei kalafiorus, viską išmaišykite ir nukelkite keptuvę nuo viryklės.
Viską apibarstykite anakardžiais bei bazilikų lapeliais, apšlakstykite citrinų sultimis ir suberkite susmulkintus avokadus. Salotas patiekite šiltas.

MAISTINĖ VERTĖ (400 G):

Energinė vertė: **520,7 kcal / 2179,9 kJ**
Baltymai: **13,3 g**
Riebalai: **36,3 g**
Sotieji riebalai: **6,2 g**
Angliavandeniai: **29,2 g**
Cukrūs: **10,1 g**
Skaidulos: **14,5 g**
Druska: **2,3 g**
Kalcis: **92 mg / 9 % RPN**
Geležis: **3,9 mg / 33 % RPN**

BROKOLIŲ KIŠAS

Paruošimo laikas: 80 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 150 g rupių miltų
- 100 g smulkių miltų
- ½ a. š. kepimo miltelių
- ½ a. š. druskos
- 120 g sviesto
- 2 kiaušinių trynių
- 1 v. š. grietinės

Įdarui:
- 350 g brokolių
- 2 kiaušinių
- 200 g varškės
- 150 g gaudos sūrio
- 40 g tarkuoto parmezano
- 200 ml grietinės
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų

Dubenyje sumaišykite miltus, kepimo miltelius bei druską. Į miltų mišinį rankomis įtrinkite kubeliais supjaustytą sviestą – gausite trupinių masę. Į ją įmaišykite kiaušinių trynius bei šaukštą grietinės. Šiek tiek paminkykite tešlą, kad ingredientai susimaišytų, įvyniokite ją į maistinę plėvelę ir dėkite į šaldytuvą maždaug pusvalandžiui.
Kol tešla vėsta, paruoškite įdarą. Brokolius nuplaukite, išskirstykite žiedynais ir porą minučių apvirkite. Tuomet perpilkite brokolius šaltu vandeniu, kad jie neprarastų savo ryškiai žalios spalvos.
Į didelį dubenį sudėkite varškę, įmuškite kiaušinius, sudėkite grietinę ir išmaišykite. Tuomet suberkite tarkuotą gaudos sūrį, įberkite druskos bei pipirų ir dar kartą išmaišykite.
Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Atvėsusią tešlą iškočiokite, supjaustykite nedideliais gabalėliais ir išklokite jais 4 nedideles kepimo formeles. Formelėse išklotą tešlą šiek tiek pabadykite šakute, tuomet dėkite įdarą, o paviršių padenkite tarkuotu parmezanu.
Paruoštus kišus pašaukite į įkaitusią orkaitę ir kepkite 25 minutes.

MAISTINĖ VERTĖ (350 G):

Energinė vertė: **830,5 kcal / 3477,3 kJ**
Baltymai: **33,6 g**
Riebalai: **52,8 g**
Sotieji riebalai: **30 g**
Angliavandeniai: **52,6 g**
Cukrūs: **5,9 g**
Skaidulos: **3,8 g**
Druska: **4 g**
Kalcis: **575,2 mg / 58 % RPN**
Geležis: **2 mg / 17 % RPN**

Sveikos mitybos pagrindas – subalansuota mityba. Kitaip tariant, maisto ir juose esančių medžiagų, būtinų žmogaus organizmui, įvairovė. Formulė visai paprasta – tereikia įsiminti keletą proporcijų ir pritaikyti jas savo lėkštėje.

PLANUOKITE SAVO MITYBĄ

1/4 GRŪDINIAI PRODUKTAI

Rinkitės visų grūdo dalių produktus, kadangi juose yra kur kas daugiau sudėtinių angliavandenių, skaidulų, vitaminų ir mineralų nei skaldytuose, apdirbtuose grūduose. Grūdinius produktus reikėtų valgyti kuo dažniau, tačiau prieš gamindami, būtinai išmirkykite juos vandenyje.

1/4 BALTYMAI

Baltymų gausu mėsoje, tačiau bent vieną ar du kartus per savaitę pakeiskite ją žuvimi. Jei mėsos nevalgote, rinkitės kitus baltymų gausius produktus, tokius kaip avinžirniai, lęšiai ar pupelės.

1/2 DARŽOVĖS IR VAISIAI

Norėdami pasisemti daugiausia naudos ir maistinių medžiagų, jei įmanoma, rinkitės sezoninius vaisius ir daržoves. Skirtingų spalvų gėrybės turi skirtingų naudingų medžiagų, todėl per savaitę stenkitės jų suvartoti kuo įvairesnių spalvų.

GARDINKITE SAVO PATIEKALUS SVEIKŲJŲ RIEBALŲ TURINČIAIS PRODUKTAIS, PAVYZDŽIUI, ALYVUOGIŲ ALIEJUMI, AVOKADAIS, RIEŠUTAIS, SĖKLOMIS, SĖKLŲ ALIEJAIS AR SĖKLŲ SVIESTU.

SAUJA energijos

Džiovinti vaisiai ne veltui vadinami natūralia energijos bomba. Nors skamba neįtikėtinai, jie kūną aprūpina didesniu energijos bei vertingų ingredientų kiekiu nei švieži vaisiai.

Pyragams su džiovintais vaisiais nuo seno tenka garbinga vieta ant Kalėdų stalo. Nenuostabu, jog dėl puikaus skonio ir vertingųjų medžiagų gausos jie yra vieni pagrindinių ingredientų šventiniuose patiekaluose. Vis tik nepamirškime, kad džiovinti vaisiai neturi sezoniškumo, todėl jų vieta ne tik šventiniuose pyraguose, bet ir kasdieniuose patiekaluose.

ENERGIJOS KĄSNELIAI

Lyginant su šviežiais vaisiais, juose kur kas didesnė maistinių medžiagų koncentracija, o energinė vertė didesnė net 6 kartus! Be to, juose slypi ištisi lobynai mineralų bei skaidulų, suteikiančių mums reikalingos energijos. Taip pat džiovintuose vaisiuose gausu kalio, magnio, geležies, mangano, vario ir kalcio, taigi jie stiprina imuninę sistemą bei didina ištvermę.

TŪKSTANTMETĖ DŽIOVINIMO TRADICIJA

Vaisiai džiovinami natūraliai – saulės bei vėjo pagalba arba specialiose vaisių džiovyklėse. Ši praktika žinoma jau daugiau nei 6 tūkstančius metų, kadangi jau anuomet žmonės džiovindavo vaisius be jokių papildomų aparatų. Razinomis, datulėmis ir figomis jie saldindavo pagrindinius patiekalus, duoną bei desertus. Pirmieji razinų naudą atrado armėnai, pardavinėdavę jas senovės Romos ir Graikijos turguose. Laikui bėgant džiovinti vaisiai plito bei užkariavo daugybę virtuvių visame pasaulyje, tapdami kasdienio valgiaraščio dalimi.

ĮVAIRIEMS PATIEKALAMS

Nepaisant mums įprasto džiovintų vaisių naudojimo desertuose, jie puikiai tinka ir pusryčių patiekalams. Mėgstantieji pamiegoti suvalgę džiovintų vaisių tuojau pat gaus dozę energijos ir kūnas taps pasiruošęs dienos darbams. Tiesa, džiovintus vaisius, ypač razinas, rekomenduojama užmerkti, geriausia iš vakaro – taip lengviau įsisavinsite maistingąsias medžiagas. Vienaip ar kitaip, džiovinti vaisiai tinka įvairiausiuose patiekaluose – tiek padažuose, tiek salotose, tiek košėse ar net guliaše.

ATIDŽIAI MATUOKITE PORCIJAS

Džiovintuose vaisiuose gerokai mažiau vandens, štai kodėl maistinės medžiagos juose daug labiau koncentruotos, o 100-te gramų produkto yra kur kas daugiau vitaminų bei mineralų nei šviežiuose vaisiuose. Tačiau jie turi ir daugiau kalorijų, kadangi cukrūs sudaro net 38 %–66 % vaisių masės. Taigi, svarbu riboti džiovintų vaisių porcijas – per dieną rekomenduojama suvartoti ne daugiau nei 20–30 g džiovintų vaisių. Maistingiausi yra džiovinti abrikosai, slyvos ir datulės. Džiovintos slyvos tradiciškai siejamos su virškinimo gerinimu, tačiau be to, jos labai maistingos, turi daug skaidulų, beta karoteno bei vitamino K.

Rauginti kopūstai
FAKTAI IR RECEPTAI

Rauginti kopūstai – itin maistingi, gausūs vitamino C bei natūralių probiotikų, o ką jau kalbėti apie nuostabų saldžiarūgštį jų skonį... Nenuostabu, kad rauginti kopūstai išpopuliarėjo visoje Europoje, kur įprastai yra derinami su sočiais mėsos patiekalais, tačiau ne ką mažiau tinka ir vegetariškam valgiaraščiui.

1 FERMENTACIJA

Viena vertus, paruošti raugintus kopūstus neužtrunka ilgai – kopūstus pakanka pagardinti druska bei mėgstamais prieskoniais. Tačiau po to tenka juos prislėgti ir gerokai, bent jau mėnesį, palūkėti, kol įvyksta fermentacija. Jos metu grybeliai bei bakterijos, natūraliai esantys kopūstuose, vartodami cukrų pradeda išskirti rūgštis, taigi ilgainiui kopūstai įgauna išraiškingą skonį ir tampa apsaugoti nuo sugedimo.

2 MAISTINĖ VERTĖ

Raugintuose kopūstuose slypi daugybė vertingų maistinių medžiagų, reikalingų tinkamam organizmo funkcionavimui. 100-te gramų raugintų kopūstų tėra vos 19 kalorijų, tačiau ten slypi visa šūsnis vitaminų: vitamino C – itin svarbaus imuniteto stiprinimui, vitaminų B6, K1 bei K2, atliekančių svarbų vaidmenį kaulų augimo procese. Negana to, rauginti kopūstai puikus probiotikų, susidarančių fermentacijos metu, šaltinis.

3 DRUSKA

Pagrindinis ingredientas, gaminant raugintus kopūstus, yra druska, kurios funkcija – ištraukti kopūstuose esantį vandenį ir skatinti fermentacijos procesą. Taigi, raugintuose kopūstuose gausu natrio. Nepaisant to, kad šis mineralas svarbus žmogaus organizmui, nerekomenduojama druskos vartoti per daug, taigi ir raugintais kopūstais gardžiuotis reikia saikingai.

4 PATIEKALŲ ĮVAIROVĖ

Raugintus kopūstus galima skanauti ir vienus, tačiau jie puikiai tinka kaip garnyras prie įvairių patiekalų. Taip pat jie yra pagrindinis Europoje populiaraus turkiško patiekalo, sarmos – kopūstų suktinukų, ingredientas. Vokietijoje rauginti kopūstai dažniausiai valgomi su mėsos patiekalais, ypač su dešrelėmis ir bulvėmis. Rauginti kopūstai dera ir troškiniuose, ypač jei juose yra pupelių ar marinuotos mėsos, kadangi kopūstai suteikia troškiniams puikiai tinkantį švelniai rūgštoką skonį.

5 KITOKS KULINARINIS POŽIŪRIS

Nors Europoje rauginti kopūstai dažniausiai vartojami ruošiant karštus patiekalus, JAV jais įdaromi net sumuštiniai. Pavyzdžiui, rauginti kopūstai yra populiaraus Reubeno sumuštinio sudedamoji dalis, kuri puikiai papildo sūrio ir sūdytos jautienos skonį. O štai Niujorko gatvėse pardavinėjami dešrainiai nebūtų dešrainiai be raugintų kopūstų. Taip pat jie dažnai naudojami ruošiant mėsainius bei gardžius apkepus su dešrelėmis.

RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **350 g raugintų kopūstų**
- **100 g svogūnų**
- **3 v. š. saulėgrąžų aliejaus**
- **500 g bulvių**
- **1 lauro lapo**
- **1 a. š. maltų saldžiųjų paprikų**
- **½ a. š. maltų baltųjų pipirų**
- **½ a. š. malto kumino**
- **800 ml mėsos sultinio arba vandens**
- **1 v. š. šviežių smulkintų krapų**

Svogūnus nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Raugintus kopūstus supjaustykite plonomis juostelėmis. Bulves nuskuskite, nuplaukite ir supjaustykite stambiais kubeliais.
Puode pakaitinkite aliejų ir 5 minutes pakepinkite svogūnus. Suberkite kuminą, įmeskite lauro lapą ir sudėkite raugintus kopūstus. Nuolat maišydami, viską troškinkite 10 minučių. Tuomet į puodą suberkite maltas paprikas, pipirus bei bulves, viską užpilkite sultiniu ar vandeniu ir virkite 20 minučių. Galiausiai suberkite susmulkintus krapus ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (450 G):

Energinė vertė: **248,9 kcal / 1042,1 kJ**

Baltymai: **10,3 g**
Riebalai: **11,1 g**
Sotieji riebalai: **1,3 g**
Angliavandeniai: **23,1 g**
Cukrūs: **3,7 g**
Skaidulos: **6,2 g**
Druska: **2,3 g**
Kalcis: **70,4 mg / 7 % RPN**
Geležis: **3,7 mg / 31 % RPN**

RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR OBUOLIAIS

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **300 g tarkuotų raugintų kopūstų**
- **100 g morkų**
- **150 g obuolių**
- **2 a. š. alyvuogių aliejaus**
- **¼ a. š. šviežiai maltų įvairiaspalvių pipirų**

Nuskuskite ir sutarkuokite morkas, plonai riekelėmis supjaustykite obuolius ir sumaišykite juos su raugintais kopūstais. Apšlakstykite salotas alyvuogių aliejumi, apibarstykite pipirais, išmaišykite ir patiekite.

ŠIAS SALOTAS GALITE PAGARDINTI 2–3 ŠAUKŠTAIS STAMBIAI KAPOTŲ GRAIKINIŲ RIEŠUTŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (140 G):

Energinė vertė: **64,3 kcal / 269,2 kJ**

Baltymai: **1 g**
Riebalai: **2,5 g**
Sotieji riebalai: **0,4 g**
Angliavandeniai: **7,1 g**
Cukrūs: **6,1 g**
Skaidulos: **3,8 g**
Druska: **1,3 g**
Kalcis: **33,7 mg / 3 % RPN**
Geležis: **1,3 mg / 11 % RPN**

KIAULIENOS KARKA SU RAUGINTAIS KOPŪSTAIS

Paruošimo laikas: 2,5 val. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **1,5 kg kiaulienos karkos**
- **1 v. š. druskos**
- **2 lauro lapų**
- **5 nesmulkintų gvazdikėlių**
- **1 a. š. pipirų žirnelių**
- **2 skiltelių česnako**
- **1 kg raugintų kopūstų**
- **100 g svogūnų**
- **1 a. š. malto kumino**
- **1 a. š. maltų saldžiųjų paprikų**
- **4–5 v. š. aliejaus**
- **1 stiklinės vandens**
- **5–6 šviežių čiobrelių šakelių**

Puode užvirkite pasūdytą vandenį, sudėkite karką, lauro lapus, gvazdikėlius, pipirus, nuluptą, nepjaustytą svogūną, česnakus ir virkite 60–80 minučių.
Kopūstus supjaustykite juostelėmis, likusius svogūnus susmulkinkite ir pakepinkite dideliame puode įkaitintame aliejuje. Į puodą suberkite kuminą, kopūstus ir nuolat maišydami troškinkite 10 minučių. Viską pagardinkite maltomis paprikomis. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Į gilų, aliejumi išteptą kepimo indą sudėkite kopūstus, karką, supilkite vandenį, uždenkite folija ir pašaukite į orkaitę. Kepkite valandą, kol mėsa visiškai suminkštės. Nuimkite foliją ir kepkite dar 5–10 minučių. Pagardinkite karką šviežiais čiobreliais ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (580 G):

Energinė vertė: **777,8 kcal / 3256,3 kJ**

Baltymai: **83 g**
Riebalai: **41,2 g**
Sotieji riebalai: **11,7 g**
Angliavandeniai: **8,3 g**
Cukrūs: **5,3 g**
Skaidulos: **8,4 g**
Druska: **8,3 g**
Kalcis: **123,5 mg / 12 % RPN**
Geležis: **7,2 mg / 60 % RPN**

TOP 10 GAUSIŲ GERŲJŲ *bakterijų* PRODUKTŲ

Bent kartą per dieną gardžiuokitės gerųjų bakterijų turinčiais produktais ir sustiprinkite savo imunitetą bei virškinimo sistemą.

1 JOGURTAS

Rinkitės praturtintą pridėtinėmis gyvomis probiotinėmis kultūromis.

2 KIMČIAI

Marinuotų, pikantiškų daržovių patiekalas iš Korėjos, kuriame gausu sveikatai palankių pieno rūgšties bakterijų.

3 KEFYRAS

Stiprus probiotinis maisto produktas, kuriame randamos net kelios rūšys sveikatai palankių bakterijų bei mielių.

4 FERMENTUOTI SŪRIAI

Fermentuojant varškę, gaudos, mocarelos bei čederio sūrius, juose išlieka daugybė gerųjų bakterijų.

5 TEMPĖ

Natūraliai auginamas sojų produktas, kurio fermentacijos metu įmaišoma gyvo pelėsio.

6 RAUGINTI AGURKAI

Rinkitės natūraliai vandens ir druskos tirpale rauginamus agurkus. Rauginant juos acte, gerosios bakterijos žūsta.

7 KOMBUČIA

Ši arbata fermentuojama veikiant gerosioms bakterijoms bei mielių grybeliui.

8 MISAS

Kitaip vadinama sojų pasta. Ji gaminama sojų pupeles fermentuojant pasitelkus druską bei grybelius, vadinamus kodži. Mise taip pat gausu baltymų ir skaidulų.

9 ALYVUOGĖS SŪRYME

Jose gausu žarnynui palankių laktobakterijų.

10 RAUGINTI KOPŪSTAI

Svarbu rinktis nepasterizuotus raugintus kopūstus, kuriuose gausiausia gyvų gerųjų bakterijų.

Kalėdos – tai šventė, kuomet namai pakvimpa gardžiais sausainių aromatais. Be abejo, tai bene laukiamiausia vaikų šventė metuose – juk laukia dovanos, žaidimai, skanėstai!.. Deja, už gausaus šventinio stalo neretai sėdi pavargusi mama, kuriai dažniausiai ir tenka skubus gardėsių gaminimo „malonumas“. Šiemet siūlome į pagalbą pasikviesti mažuosius Kalėdų elfus – vaikus! Drąsiai leiskite jiems susitepti rankas ir kartu pasidarbuoti virtuvėje – vaikai ne tik turės veiklos, bet ir lavins gaminimo įgūdžius, o procesas kartu bus kur kas smagesnis!

Kalėdos – visos šeimos šventė, tad kviečiame kartu ne tik švęsti, bet ir ruoštis didžiajai puotai. Neabejokite, vaikai bus puikiausi pagalbininkai, ypač ruošiant saldumynų stalą! Taigi, nuo ko pradėti?

Pirmiausia garsiai perskaitykite receptą, paaiškinkite vaikams, kokius žingsnius reikia atlikti, kokios tvarkos laikytis, akcentuokite svarbiausias recepto vietas. Kol vaikai, prieš pradėdami gaminti, plausis rankas ir puošis prijuostėmis, jūs pasirūpinkite, kuo uždengti grindis, kadangi pabaigus darbus ant jų neabejotinai bus pilna miltų.

Linksmybės prasideda! Pasverkite, surūšiuokite reikalingus produktus ir susitarkite, kas kokius darbus atliks. Leiskite vaikams maišyti, sijoti miltus, iškloti formą kepimo popieriumi, įmušti kiaušinius bei minkyti tešlą. Jų kūrybiškumas taip pat pravers ir dekoruojant jau atvėsusius sausainius – juk sniego seniams ir meškučiams reikia akyčių, nosyčių bei rankyčių!

Atostogų projektas visai šeimai: *snieguoti desertai*

CLEVER cukrus

PUDINGAI – BALTOSIOS MEŠKOS

Paruošimo laikas: 90 min.

Jums reikės:
- **35 g kambario temperatūros sviesto**
- **110 g cukraus**
- **1 kiaušinio**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **150 g miltų**
- **30 g kakavos**
- **1 a. š. kepimo miltelių**
- **1 a. š. valgomosios sodos**
- **70 ml karšto vandens**
- **110 ml pieno**
- **1 v. š. abrikosų džemo**
- **1 apelsino sulčių ir tarkuotos žievelės**
- **2 v. š. kokosų miltų**
- **2 v. š. maltų migdolų**
- **1-2 v. š. maltų arbatinių sausainių**
- **1 v. š. pašildyto džemo**

glaistui
- **300 g balto konditerinio glajaus**
- **50 g juodo konditerinio glajaus**
- **1 v. š. cukraus pudros**
- **1 a. š. vandens**

Įkaitinkite orkaitę iki 170 °C.
Sviestą išplakite su cukrumi iki purios masės, įmaišykite kiaušinį bei vanilės ekstraktą. Kitame dubenėlyje išmaišykite miltus, kakavą, kepimo miltelius ir kepimo sodą. Į sviesto bei kiaušinio mišinį po truputį, nuolat maišydami, suberkite sausus ingredientus, supilkite pieną, karštą vandenį ir lėtai maišykite iki vientisos masės.
Apvalią 18 cm skersmens kepimo formą arba nedidelę gilią stačiakampę skardą ištepkite aliejumi ir apibarstykite miltais arba išklokite kepimo popieriumi. Supilkite tešlą ir kepkite įkaitusioje orkaitėje 30 minučių. Iškepusį biskvitą palikite visiškai atvėsti.
Atvėsusį biskvitą sutrupinkite rankomis arba virtuviniu kombainu, į trupinius įmaišykite abrikosų džemą, apelsino sultis bei tarkuotą žievelę, kokosų miltus, migdolus bei maltus sausainius. Jei mišinys bus per sausas, įpilkite daugiau sulčių, o jei per drėgnas – daugiau kokosų miltų arba maltų sausainių. Iš masės rankomis suformuokite pusapvalius sausainius ir 15–20 minučių įdėkite juos į šaldiklį. Kai sausainiai sukietės, ant kiekvieno užtepkite ploną šilto džemo sluoksnį ir viską padenkite baltu glajumi. Iš balto glajaus suformuokite meškoms ausytes, o iš juodo – akis bei nosis. Nosytės, akytės ir ausytės prilips geriau, jei juos pritvirtinsite cukraus pudros ir vandens mišinio „klijais“.

BALTIEJI LOKIUKAI

Paruošimo laikas: 90 min.

Jums reikės:
- **200 g kambario temperatūros sviesto**
- **60 g cukraus pudros**
- **300 g kietųjų kviečių miltų**
- **žiupsnelio druskos**
- **1 citrinos (tarkuotos žievelės ir šiek tiek sulčių)**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**

Glaistui:
- **1 kiaušinio baltymo**
- **200–250 g cukraus pudros**
- **1 v. š. citrinų sulčių**
- **50 g juodojo šokolado**
- **50 g kokosų miltų**

Elektriniu plaktuvu išplakite sviestą su cukrumi iki kreminės konsistencijos. Suberkite miltus, šiek tiek druskos ir gerai išmaišykite. Supilkite vanilės ekstraktą, suberkite tarkuotą citrinos žievelę ir, jei mėgstate rūgščiau, įpilkite šlakelį citrinos sulčių. Rankomis išminkykite tešlą, suvyniokite ją į maistinę plėvelę ir maždaug valandai palikite šaldytuve.
Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
Ant stalviršio paberkite šiek tiek miltų ir plonai iškočiokite atvėsusią tešlą. Supjaustykite ją norimo dydžio skrituliukais (galite naudoti stiklinę ar sausainių formelę), išdėliokite juos kepimo popieriumi išklotoje skardoje ir pašaukite į įkaitusią orkaitę. Kepkite apie 10 minučių, kol sausainiai švelniai paruduos.
Išplakite kiaušinio baltymą, kol šis šiek tiek suputos, suberkite į plakinį cukraus pudrą, supilkite citrinų sultis ir viską išmaišykite. Supilkite glaistą į konditerinį maišelį, ištepkite juo atvėsusius sausainius ir apibarstykite juos kokosų miltais. Šokoladą ištirpinkite, supilkite į konditerinį maišelį ir nupieškite lokiukams akis bei nosis.

SENIO BESMEGENIO TORTAS

Paruošimo laikas: 3–4 val.

Jums reikės :
- **250 g kambario temperatūros sviesto**
- **250 g miltų kepiniams**
- **2 a. š. kepimo miltelių**
- **220 g cukraus**
- **4 kiaušinių**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **1 apelsino tarkuotos žievelės**

Įdarui:
- **2 kiaušinių**
- **250 ml pieno**
- **100 g cukraus**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **50 g kukurūzų krakmolo**
- **125 g sviesto**
- **800 g balto konditerinio glajaus**
- **1 a. š. vandens**
- **2 a. š. cukraus pudros**
- **mėlynų, juodų ir oranžinių maistinių dažų**

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Dvi apvalias 20 cm skersmens formas išklokite kepimo popieriumi.
Elektriniu plaktuvu gerai išplakite sviestą su cukrumi, įmaišykite vanilės ekstraktą, įmuškite kiaušinius ir toliau plakite, kol visi ingredientai susimaišys. Tuomet įmaišykite tarkuotą apelsino žievelę ir išpilstykite tešlą į paruoštas kepimo formas. Pašaukite jas į orkaitę ir kepkite 30 minučių. Kai iškeps, palaukite, kol biskvitai visiškai atvės.
Puode pakaitinkite pieną. Atskirame dubenėlyje sumaišykite įdarui skirtus kiaušinius bei cukrų, įmaišykite kukurūzų krakmolą ir įpilkite šiek tiek šilto pieno. Viską išmaišykite, supilkite masę į puodą su likusiu pienu ir nuolat maišydami kaitinkite, kol masė sutirštės. Nukelkite puodą nuo viryklės ir leiskite atvėsti. Kai įdaras atvės, įmaišykite sviestą. Pusę įdaro užtepkite ant vieno biskvito sluoksnio, kitą biskvitą dėkite ant viršaus ir ištepkite paruoštu kremu visą tortą. Dėkite jį į šaldytuvą, kad kremas šiek tiek sustingtų.
300 g konditerinio glajaus padalinkite į tris dalis ir didesnę jo dalį maistiniais dažais nudažykite mėlynai – kepurei, kitą dalį juodai – akims ir burnai, o likusią dalį oranžine – nosiai. Likusiu baltu glajumi padenkite atvėsusį tortą, tuomet iš mėlyno glajaus suformuokite kepurę, iš juodo – burbuliukus akims bei burnai, o iš oranžinio – morką. Pritvirtinimui naudokite cukraus pudros ir vandens mišinio „klijus“.

MORENGINIAI SNIEGO SENIAI

Paruošimo laikas: 90 min. + šaldymas

Jums reikės:
- **3 kiaušinių baltymų**
- **žiupsnelio druskos**
- **150 g cukraus**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **1 a. š. kukurūzų krakmolo**
- **50 g juodojo šokolado papuošimui**
- **3-4 apelsininių želinių saldainių papuošimui (nosims)**

Įkaitinkite orkaitę iki 110 °C. Kepimo skardą išklokite kepimo popieriumi. Dideliame dubenyje iki putų išplakite kiaušinių baltymus, įberkite žiupsnelį druskos, supilkite vanilę ir plakite, kol masė taps pakankamai standi. Tuomet, nuolat maišydami, po truputį berkite cukrų – masė turi šiek tiek sukietėti. Galiausiai suberkite kukurūzų krakmolą ir dar šiek tiek pamaišykite.
Paruoštą morengų masę supilkite į konditerinį maišelį ir kepimo skardoje suformuokite nedidelius dviejų ar trijų aukštų sniego senius.
Pašaukite skardą į įkaitusią orkaitę ir kepkite maždaug valandą, kol morengai sukietės. Išjunkite orkaitę ir palikite sniego senius atvėsti jos viduje. Kai morengai atvės, lydytu šokoladu nupieškite sniego seniams akis, šypseną, sagas ir rankas, o iš susmulkintų želinių saldainių suformuokite nosis.

MEDŲ GALITE PAKEISTI AGAVŲ ARBA KLEVŲ SIRUPU.

„Bio Village“ ekologiškas gėlių žiedų medus

MAISTINĖ VERTĖ (140 G):

Energinė vertė: **568,7 kcal / 2381 kJ**
Baltymai: **9,8 g**
Riebalai: **48,1 g**
Sotieji riebalai: **28,8 g**
Angliavandeniai: **25,5 g**
Cukrūs: **17 g**
Skaidulos: **2,2 g**
Druska: **0,9 g**
Kalcis: **79,8 mg / 8 % RPN**
Geležis: **1,7 mg / 14 % RPN**

BE SĄŽINĖS GRAUŽATIES

Pasirinkus tinkamus ingredientus, saldumynai gali būti ne tik gardūs, bet ir sveikesni. Saldiklių alternatyvos, pavyzdžiui, medus arba sveikesni riebalai, tokie kaip kokosų aliejus, suteikia galimybę mėgautis saldumynais be jokio kaltės jausmo, o be to, dar ir suteikia skanėstams ypatingų skonio natų. Viską, ko jums gali prireikti tokių desertų gamybai, neabejotinai rasite artimiausioje IKI parduotuvėje.

SŪRIO TORTAS SU PISTACIJOMIS

Paruošimo laikas: 20 min. + šaldymas

Jums reikės:

- 200 g paprastų sutrupintų sausainių
- 120 g kokosų aliejaus
- 1 v. š. medaus
- ¼ a. š. cinamono

Įdarui:

- 500 g kreminio sūrio
- 3 v. š. medaus
- 1 citrinos sulčių ir žievelės
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 300 ml plakamosios grietinėlės
- 10 g želatinos
- 150 g kapotų pistacijų

Į dubenį suberkite sausainių trupinius, cinamoną, supilkite lydytą kokosų aliejų bei medų ir viską gerai išmaišykite. Jei mišinys nesulimpa, įpilkite daugiau aliejaus. Masę supilkite į apvalią 24 cm skersmens kepimo formą, rankomis prispauskite prie dugno ir dėkite į šaldytuvą, kad pagrindas sustingtų.

Želatiną užpilkite vandeniu ir palaukite, kol išbrinks.

Kreminį sūrį sumaišykite su medumi, vanilės ekstraktu, citrinos sultimis bei tarkuota žievele. Pusę plakamosios grietinėlės išplakite elektriniu plaktuvu ir supilkite į kremą. Likusią grietinėlę pakaitinkite, supilkite į ją išbrinkusią želatiną ir maišykite, kol želatina ištirps. Paruoštą grietinėlę supilkite į sūrio kremą ir gerai išmaišykite.

Kremą dėkite ant sustingusio torto pagrindo, paviršių išlyginkite ir palikite šaldytuve bent 4–5 valandoms, o geriausia – per naktį. Sustingusį tortą papuoškite pistacijomis ir skanaukite.

Vaikai, KAS TEN SLEPIASI PO EGLUTE?

Kiekvienais metais mažieji uoliai laukia Kalėdų Senelio. Neretai dar lapkritį išsiunčia laišką į Laplandiją, o Kalėdų išvakarėse vis nekantriai žvilgčioja pro langą – gal Kalėdų Senelio elnias Rudolfas jau trypia girgždantį sniegą kieme? Ir iš tiesų, vaikai neįsivaizduoja didžiausių metų švenčių be dovanų, tik kaip išrinkti tokias, kurios ne tik džiugintų, bet ir būtų prasmingos? Apie mažųjų ugdymą ir kokias dovanas verta palikti vaikams po eglute pasakoja sertifikuotas taikomosios elgesio analizės terapeutas Lukas Kamarauskas.

KOKIUS SOCIALINIUS GEBĖJIMUS SVARBU IŠSIUGDYTI MAŽIEMS VAIKAMS (4–12 M. AMŽIAUS) IR KADA TAM GERIAUSIAS LAIKAS?

Paprastai sąvoką „socialiniai gebėjimai“ suprantame kaip verbalinį ir neverbalinį bendravimą su kitais žmonėmis ar buvimą įvairiose viešosiose vietose. Socialiniai įgūdžiai taip pat apima gebėjimą pažinti ir valdyti savo emocijas, įsitraukti į bendrą veiklą bei ją organizuoti. Būtent visus šiuos gebėjimus svarbu išsiugdyti mažiems vaikams. Kalbant apie tinkamą laiką, vieno atsakymo nėra. Kūdikiai jau nuo pat gimimo pradeda kurti socialinius santykius su aplinkiniais žmonėmis, tačiau mokymasis bendrauti su kitais, pažinti savo ir kitų emocijas, planuoti veiklas gali trukti iki pat paauglystės ar net ilgiau. Vaikai yra labai skirtingi, todėl viskas labai individualu. Literatūra ir praktika rodo, kad vaikai nuo 3 iki 7 metų greičiausiai mokosi ir įgyja pagrindinių socialinių įgūdžių. Svarbu paminėti tai, kad vaikui, turinčiam stiprius socialinių gebėjimų pamatus, mokykloje geriau sekasi mokytis ir bendrauti su bendraamžiais, taip pat siekti užsibrėžtų tikslų. Neturint didelių spragų pagrindiniuose socialiniuose gebėjimuose – verbaliniame ir neverbaliniame bendravime, emocijų pažinime ir raiškoje bei veiklų planavime – lengviau sekasi ugdyti ir sudėtingesnius gebėjimus, tokius kaip savikontrolė, problemų sprendimas bei rezultatų vertinimas.

PATYS ĮSITRAUKITE Į ŽAIDIMUS SU VAIKAIS IR STENKITĖS PARODYTI, KAD KONKRETŪS ŽAISLAI GALI BŪTI PRITAIKOMI SKIRTINGIEMS ŽAIDIMAMS. TAIP LAVINSITE VAIKŲ KŪRYBIŠKUMĄ, JIE IŠMOKS ŽAISTI SAVARANKIŠKAI.

KĄ PER KALĖDAS REKOMENDUOTUMĖTE PADOVANOTI MAŽIESIEMS, KAD BŪTŲ IR SMAGU, IR NAUDINGA?

Pirmiausia rekomenduočiau dovanoti tokius žaislus, kad į žaidimą galėtų įsitraukti ne tik pats vaikas, bet ir kiti žmonės – mama, tėtis, broliai ar seserys. Įtraukiant kitus asmenis į žaidimą, vaikas gali daug išmokti iš suaugusiųjų. Tokio žaidimo metu suaugusieji ir vyresni broliai ar seserys gali padėti vaikui įgyti trūkstamų gebėjimų. Pavyzdžiui, jeigu vaikui kyla sunkumų parduotuvėje – sunku išlaukti eilėje, jis verkia, reikalauja tėvų pirkti jam įvairius daiktus – tikslingo žaidimo metu suaugusieji gali modeliuoti konkrečią situaciją ir mokyti vaiką tinkamo elgesio. Kartais paprasčiausias žaidimas gali tapti labai naudingu ir įdomiu, jeigu jame dalyvauja kiti žmonės, galintys parodyti socialiai priimtino elgesio pavyzdžių. Skirtingiems vaidmenims ir situacijoms sukurti puikiai tiks „Playmobil" žaislai.

Lukas Kamarauskas
VšĮ „Sėkmingi vaikai" taikomosios elgesio analizės terapeutas

Daugiau naudingų patarimų apie vaikų ugdymą sužinosite Instagram paskyroje @terapeutas_lukas

KUO KONKREČIAI ŠIE ŽAISLAI NAUDINGI VAIKAMS?

„Playmobil" žaislai, visų pirma, padeda išmokyti vaiką žaisti. Būtent su jais vaikas išmoksta bendrauti, planuoti, kurti ir spręsti įvairias problemas. Žinoma, vaikai gali tikslingai žaisti ir su kitais žaislais, bet būtent „Playmobil" turi didelį žaislų pasirinkimą įvairaus amžiaus, skirtingus poreikius bei pomėgius turintiems vaikams. Pavyzdžiui, čia mažieji gali išsirinkti žaislus pagal herojus – Kalėdų Senelis, princesės, piratai, vaiduoklių medžiotojai, drakonai, pagal vietas – miestas, ūkininkų namas, degalinė, žaidimų aikštelė, virtuvė, netgi pagal profesijas – policininkas, gydytojas, veterinaras ar net lakūnas. Būtent todėl „Playmobil" žaislai lavina kognityvinius (pažintinius) gebėjimus – erdvinį suvokimą, trumpalaikę ir ilgalaikę atmintį bei kūrybingumą. Taip pat šie žaislai labai prisideda prie smulkiosios ir stambiosios motorikos bei koordinacijos.

DAŽNAI BŪNA TIK „MERGAITIŠKI" ARBA TIK „BERNIUKIŠKI" ŽAISLAI. KĄ JŪS APIE TAI MANOTE?

Visų pirma, manau, kad vaikams žaidžiant neva vien tik su mergaitėms arba berniukams skirtais žaislais, mažųjų lavinimas vyksta siaurai. Žaisdami pagal lytį suskirstytus žaidimus, berniukai ir mergaitės ugdo skirtingus įgūdžius – mergaitės mokosi namų ruošos, maisto gaminimo įgūdžių, o berniukai įgyja įvairių vizualinių, erdvinių, konstrukcinių įgūdžių. Susidaręs „mergaitišką" ir „berniukišką" žaislų stereotipas riboja vaikų raidos vystymąsi, o kartais sudaro net ir tam tikrų problemų – berniukai žaisdami vien tik su kareivėliais ar konstruktoriais gali tapti agresyvūs arba pernelyg konkurencingi. O mergaitės – priešingai – žaisdamos vien tik su lėlėmis, gali tapti per daug kritiškos sau dėl išvaizdos ir pan. Berniukai žaisdami su mašinytėmis gali ateityje nesuprasti gaminimo principų, o mergaitės, įsitraukusios į namų ruošos žaidimus, gali nesuvokti nesuvokti automobilio važiavimo principo. Abiems lytims ateityje gali prireikti įvairių įgūdžių, todėl reikėtų vaikams leisti žaisti su kuo įvairesniais žaislais, o pačius žaislus būtų naudingiau skirstyti ne pagal lytį, o pagal lavinamuosius gebėjimus, pavyzdžiui, sensoriniai, judrieji, vaidmenų, loginiai ar kūrybiniai žaislai.

iki

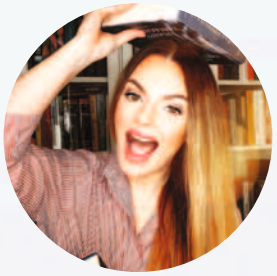
Sukurkite savo fantazijų pasaulį su „PLAYMOBIL"!

iki –53% surinkus 10 lipdukų

Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt ir prekybos vietoje.

GAJA - vaisių galia!

Dėmesinga KALĖDŲ DOVANA



www.darvienapuslapi.lt
autorė Indrė Kudriavceva

Norite sužinoti daugiau Indrės skaitytų knygų rekomendacijų? Sekite Instagrame @dar.viena.puslapi

Artėjant Kalėdoms, daugelį iš mūsų apima jaudulys, kaip viską suspėti iki švenčių, kaip tinkamai joms pasiruošti ir, žinoma, kaip nustebinti savo artimuosius. Ką padovanoti mamai, tėčiui, močiutei, seneliui, kaip nustebinti kasmet uoliai Kalėdų Senelio laukiančius mažuosius? Kaip sako tinklaraštininkė Indrė Kudriavceva, ji savo gyvenimo neįsivaizduoja be knygų, todėl dažniausiai artimiesiems jas ir dovanoja. Juk skirtingo žanro knygos yra vis kitokios, o pažįstant žmogų, žinant jo pomėgius ir interesus, galima išrinkti tobulą variantą. Taigi apie skaitymą, jo naudą ir kokias knygas dovanoti per šias Kalėdas brangiems žmonėms – pasakoja Indrė.

KODĖL, JŪSŲ NUOMONE, VERTA SKAITYTI KNYGAS?

Neįsivaizduoju savo gyvenimo be knygų. Jomis gyvenu nuo pat tada, kai išmokau skaityti. Niekad per daug negalvojau, kodėl tai darau. Iš esmės, knygos man – puikus būdas atsipalaiduoti, jos prisideda prie bendro išprusimo, plečia žodyną, žinias. Tikiu, kad skaitant knygas įgyjame daugiau išminties. Tai puiki terapinė priemonė, kuri mažina stresą, padeda atsipalaiduoti.

TURITE 4-ERIŲ METŲ DUKRĄ – AR SKAITOTE KNYGAS KARTU? AR KOTRYNAI PATINKA KNYGELĖS?

Taip, žinoma, kartu skaitome daug vaikiškų knygelių ir aš labai džiaugiuosi, kad dukra, matydama mano pavyzdį, irgi domisi knygomis. Širdis džiaugiasi, kad ji taip pat turi polinkį joms. Manau, kad atsipirko įdėtos pastangos – nuo mažų dienų Kotrynai kas vakarą pasikeisdami su vyru skaitome, tai tarsi mūsų vakaro ritualas. Tad kai suaugusieji klausia, kaip vaikus sudominti knygų skaitymu, drąsiai galiu pasakyti, kad tai pasiekti galime tik patys rodydami pavyzdį mažiesiems.

AR KNYGA TINKAMA DOVANA KALĖDŲ PROGA?

Gauti knygas dovanų man yra didžiausias džiaugsmas, todėl ir pati dažniausiai dovanoju jas artimiesiems. Juk knygos savo turiniu yra tokios skirtingos, kad norint padovanoti tikrai nenuviliančią dovaną, reikia tik žinoti to žmogaus interesus, pomėgius. Be to, taip gera gauti dovaną, kuri rodo, jog artimasis galvojo apie jus, kruopščiai dovaną rinko.

Per šias Kalėdas tiek pati dovanočiau, tiek rekomenduočiau mamai ar močiutei dovanoti Kristinos Sabaliauskaitės „Petro imperatorę“ ar, jei norisi kiek lengvesnio turinio, Sally Hepworth knygą „Kaimynai“. Tėčiui ar uošviui nė nedvejodama po Kalėdų eglute palikčiau George Orwell klasika tapusią knygą „1984–ieji“ arba dar visai neseniai išleistą Mažvydo Jastramskio knygą „Mums reikia vado. Prezidento institucija nuo Landsbergio iki Nausėdos“. Man asmeniškai bene didžiausią įspūdį palikusi knyga – Hanios Yanagiharos „Mažas gyvenimas“. Nors istorija savo turiniu yra gana sunki, šią knygą dovanoti siūlyčiau draugei ar sesei. Na, o mažuosius nustebinti puikiai tiks „Brolių Grimų pasakos“ – pasaulio pasakų lobynas, su kuriuo užaugau ir aš pati.

Skaitykime knygas ir dovanokime jas per šias Kalėdas – juk geriausios dovanos tos, kurios parodo meilę, nuoširdų rūpestį ir dėmesį mums brangiausiems žmonėms.

IKI parduotuvėse jūsų laukia platus knygų asortimentas, todėl čia idėjų dovanoms rasite tiek suaugusiems, tiek vaikams. O jei ieškote kažko ypatingo, ko neįmanoma rasti niekur kitur, siūlome mylimiausiems padovanoti specialiai išleidžiamus šventinius leidinius, kuriuos rasite tik IKI parduotuvėse. Šiemet tai Bangos Mudėnaitės knyga „Saldumynų banga“ ir Vilhelmo Haufo užburiančios pasakos!
Paverskite šias Kalėdas išskirtinėmis!

TOBULA DOVANA MAMAI, SESEI, DRAUGEI AR KITIEMS MĖGSTANTIEMS GAMINTI SMALIŽIAMS.

Populiaraus maisto tinklaraščio „Wavy kitchen“ autorės Bangos Mudėnaitės knyga „Saldumynų banga“ skirta visiems – ir mėgstantiems gaminti, ir žengiantiems pirmuosius žingsnelius konditerijoje. Knygoje rasite 100 puikių saldumynų receptų: tortų, pyragų, keksiukų, sausainių, bandelių!

NUOSTABIOMIS ILIUSTRACIJOMIS IŠPUOŠTA, FANTAZIJA UŽBURIANTI DOVANA MAŽIESIEMS IR JŲ TĖVELIAMS.

Knyga nukels į paslaptingą ir egzotišką, rytietiškumu dvelkiantį vieno garsiausių vokiečių romantikų Vilhelmo Haufo pasakų pasaulį. Čia susipina tikrovė ir fantazija, humoras, ironija ir išmintis, baugūs ir jaudinantys herojų nuotykiai.

savanorystės ISTORIJA

Kalėdos – stebuklų metas, kai susitinkame su brangiais žmonėmis, pildosi senos svajonės, ragaujame gardžiausius šventinius patiekalus, dovanojame vieni kitiems savo laiką, dėmesį ir prasmingas dovanas. Vis tik ne visi galime pajusti Kalėdų dvasią ir tą gausos jausmą, tačiau bene kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie mažų, bet širdį sušildančių darbų. „Savanoriaudama „Maisto banke“ džiaugiuosi galėdama bent maža dalimi prisidėti prie to, kad stokojančių žmonių stalas būtų sotesnis, o artėjančios šventės labiau primintų apie per Kalėdas vykstančius stebuklus. Gera matyti, kai neabejingi, atviromis širdimis žmonės aukoja maisto produktus“ – dalinasi ilgametė „Maisto banko“ savanorė Emilija Raišytė ir kviečia aukoti maisto nepasiturintiems.

KAIP PRADĖJOTE SAVANORIAUTI „MAISTO BANKE“?

Tik pabaigusi mokyklą pajutau, kad turiu kažkuo užpildyti savo laisvą laiką ir įnešti į kasdienybę daugiau prasmės. Visai atsitiktinai pamačiau „Maisto banko“ skelbimą, paskambinau, kitą dieną jau susitikau su organizacijos atstove ir pradėjau savanoriauti. Čia sau vietą gali rasti labai skirtingi žmonės, nes didelėje organizacijoje reikia pagalbos įvairiose srityse, todėl per ilgą laiką išbandžiau save labai skirtingose sferose – nuo sandėlio, prekybos centrų iki biuro. Būtent to man ir reikėjo baigus vidurinę mokyklą. Šiuo metu savanoriauju kiek mažiau nei 10 metų ir, nors jau baigiau studijas, atsirado daugiau veiklų, darbų, vis dar laisvą laiką skiriu savanorystei šioje organizacijoje.

KĄ KONKREČIAI SAVANORIAI DARO?

„Maisto banke“ savanoriai pasirūpina, kad atliekantis maistas būtų surenkamas, sutvarkomas ir perduodamas nepasiturintiems. Vieni vairuoja autobusiukus, kurie kasdien važiuoja į prekybos centrus paimti besibaigiančio galiojimo maisto produktus, kiti jau mūsų sandėliuose tuos produktus perrenka ir surūšiuoja. Savanoriai taip pat padeda maisto perdirbimo virtuvėje, kur konservuojami produktai, kurių nepavyksta tą dieną perduoti žmonėms. Be atlygio dirbantys talkininkai dalina maisto produktus, padeda biure tvarkant važtaraščius, ataskaitas ir kitus privalomus dokumentus. Jei savanoriai stipriai įsitraukia į „Maisto banko“ veiklą, jiems perduodami ir didesnės atsakomybės reikalaujantys darbai – sandėlio savanorių komandos koordinavimas, lėšų telkimo renginių organizavimas ir panašiai. Todėl tarp „Maisto banko“ savanorių galima sutikti įvairaus amžiaus žmonių, kurie linkę į menus, kūrybą, technologijas, organizavimą, procesų sustygavimą... Gera būti tokios spalvingos ir geranoriškos bendruomenės dalimi.

KOKIUS PRODUKTUS GERIAUSIA AUKOTI ATĖJUS Į PREKYBOS CENTRĄ „IKI“?

Artėja didžiausios metų šventės, todėl norisi mažiau galintiems sau leisti žmonėms sukurti tą šventinę nuotaiką. Tai padaryti galima aukojant geresnės kokybės produktus, kurie turi ilgesnį galiojimo laiką. Tai galėtų būti geresnės kokybės šokolado plytelės, saldainiai, cukrus, riešutai, džiovinti vaisiai, įvairūs konservai, konservuoti žalieji žirneliai, makaronai, pirmos rūšies kvietiniai miltai, įvairios kruopos, saldintas sutirštintas pienas. Nors maisto aukojimo grandinė nėra ilga – jūsų paaukotas maistas iškart keliauja į sandėlius, ten surūšiuojamas ir iškart paskirstomas skurstantiems žmonėms – norisi apsidrausti ir pateikti tuos maisto produktus, kurių išvaizda nepakitusi ir yra ilgesnio galiojimo laiko.

KO PALINKĖTUMĖTE ARTĖJANČIŲ ŠVENČIŲ PROGA VISIEMS ŽMONĖMS?

Norėčiau visiems palinkėti to jausmo, kad kažkam esame svarbūs. Ir ne tik per šventes, o visus metus. Deja, ne visi turime, kas mumis pasirūpina, todėl labai kviečiu nelikti abejingiems ir pagal galimybes paaukoti „Maisto bankui“, kuris pasirūpins, kad didžiausios metų šventės net ir stokojantiems žmonėms būtų ypatingos. Kartais tai, kas atrodo smulkmena mums, mažiau turintiems žmonėms yra didelis turtas. Taigi padarykime visi kartu šias Kalėdas ypatingas: dalinkimės gerumu ne tik su artimiausiais, bet ir tais, kurių galbūt nepažįstame – juk parodytas dėmesys, gerumas neretai sugrįžta atgal.

Emilija Raišytė
„Maisto banko“ savanorė

IKI + Maistobankas

Prekybos centrai IKI kasmet dalyvauja „Maisto banko“ akcijose. Jų metu IKI parduotuvėse gausybė savanorių pasitinka pirkėjus dalindami skrajutes ir prašydami paaukoti ilgai negendančių maisto produktų. Gerų žmonių paaukotas maistas atitenka nepasiturintiems, kuriais rūpinasi maždaug 325 socialinės organizacijos ir įstaigos. Šių organizacijų aktyvistai drauge su moksleiviais, socialiai atsakingų bendrovių darbuotojais padeda parduotuvėse surinkti pirkėjų aukojamą maistą. „Maisto banko“ akcijose surinktas maistas išdalinamas 53 tūkst. nepasiturinčių asmenų. Vien per 2020 m. išdalinta beveik 8000 tonų maisto, iš kurių 5307 tonos nuo išmetimo išgelbėtas geras maistas.

Bonduelle®

ĮSIPAREIGOJIMAI TVARIAM MAISTUI!

BONDUELLE mano, kad atėjo laikas augalinio maisto revoliucijai! Neišvengiamų pasikeitimų jūroje mūsų planeta susidurs su dideliais iššūkiais – jau netrukus reikės pamaitinti 9 milijardus žmonių. Ateities kartas turėtų išgelbėti augalinis maistas. Gamta yra brangiausias mūsų turtas. Mes turime matyti įspėjamuosius ženklus: klimato kaitą, dirvožemio nualinimą ir biologinės įvairovės nykimą. Mes, kaip įmonė, turinti ilgalaikę viziją ir daranti įtaką milijonų vartotojų mitybai visame pasaulyje, siekiame būti atsakingi.

„Bonduelle“ produktai yra be palmių aliejaus, gliukozės ar fruktozės sirupo, dažiklių, konservantų ar dirbtinių skonio stipriklių. Kasmet mažiname druskos kiekį produktuose ir atsisakome pridėtinio cukraus. Siekiame, kad daržovės būtų lyg ką tik atkeliavusios iš daržo. Nuolat tobuliname savo produktų pakuotes, norėdami sumažinti sunaudojamo plastiko ir metalo kiekį. Mes siekiame, kad visos naudojamos pakuotės iki 2025 metų būtų perdirbamos arba daugkartinės.

Nuo 1853 m. dirbame kurdami modernią gamybą, kuri gerbia vandenį, orą ir dirvožemį. Mes orientuojamės į saugų, tvarų ir prieinamą maistą. Diegiame naujoves nuo lauko, stengdamiesi sukurti geresnę ateitį per augalinį maistą, nes esame įsitikinę, kad gamta – mūsų ateitis.

Norime, kad jūsų stalą pasiektų tik aukščiausios kokybės produktai. Laikomės taisyklės, kad daržovės būtų apdorotos ir paruoštos pakuoti kuo greičiau po derliaus nuėmimo, o taikant naujausius užšaldymo metodus išlaikomas didžiausias vitaminų ir mineralų kiekis.

Vapeur

PARUOŠTA GARUOSE, KAD IŠLAIKYTUME KAS GERIAUSIA! NATŪRALU IR TRAŠKU.

CEREALI

Kruopos ir daržovės yra subalansuotos ir sveikos mitybos pagrindas. Jos yra ne tik sočios ir skanios, bet ir jose yra baltymų, skaidulų, antioksidantų ir mikroelementų.

BONDUELLE ŠALDYTI „CEREALI“ KRUOPŲ IR DARŽOVIŲ MIŠINIAI PATENKINA PADIDĖJUSĮ AUGALINIO MAISTO POREIKĮ. VOS KELIOS MINUTĖS ORKAITĖJE AR KEPTUVĖJE SU TRUPUČIU PRIESKONIŲ IR SKANUS PATIEKALAS JAU PARUOŠTAS!

WWW.BONDUELLE.LT

Tvaresnės KALĖDŲ EGLUTĖS

Kalėdos neįsivaizduojamos be mandarinų, brangių žmonių klegesio ir, žinoma, Kalėdų eglutės, pripildančios namus užburiančio miško kvapo. Vis tik kartais norisi netradicinių sprendimų – eglučių, kurios ne tik taupo vietą namuose, bet ir suteikia unikalumo bei originalumo jūsų namams. Negana to, originalaus dizaino eglutė gali būti netgi ekologiškesnis sprendimas nei tikra bei metanti spyglius ar dirbtinė žaliaskarė. Taigi kviečiame pasisemti kalėdinių dekoracijų idėjų – pažadame, jos ne tik įneš šventinės dvasios, bet ir palavins tiek suaugusiųjų, tiek mažųjų kūrybiškumą. Ir kas ten žino, gal gims dar daugiau idėjų, kaip papuošti namus artėjant didžiajai metų šventei.

KALĖDINĖS „DŽIUNGLĖS“

Namuose auginate daug aukštų vazoninių gėlių? Jukų, kaktusų ar kitų, galbūt net lubas siekiančių, augalų? Puiku, nepalikite jų be papuošimų! Čiupkite žybsinčių lempučių girliandą ir kruopščiai apvyniokite jomis kambarinio augalo kamieną. Jei kambarinė gėlė neturi stipraus kamieno, lemputes vyniokite aplink vazoną. Tegul visus metus džiuginantys augalai pavirsta akį traukiančiomis kalėdinėmis „džiunglėmis“.

KNYGINĖ „EGLUTĖ“

Jei ir jūsų namuose styro knygų kalnai, „pastatykite“ iš jų kalėdinę piramidę. Pastatę norimo dydžio smailėjantį knygų bokštą, apsukite jį šventinėmis girliandomis ar lemputėmis, o ant viršaus pastatykite kalėdinę žvaigždę ar kitą dekoraciją. Šis netradicinis sprendimas tik dar labiau patvirtina mintį, kad knygos lavina vaizduotę ir suteikia jaukumo namams.

„EGLUTĖ“ IŠ DĖŽUČIŲ

Kasdien mes perkame aibę prekių – nuo kiaušinių iki degtukų – supakuotų į skirtingo dydžio dėžutes, tad gal laikas suteikti joms antrą gyvenimą ir panaudoti kaip kalėdines dekoracijas? Jei kiaušinių pakuotes nudažysite žaliai ir pastatysite iš jų piramidę – turėsite ekologišką ir originalią žaliaskarę. Padabinkite ją kaspinėliais, žaisliukais, popierinėmis snaigėmis, žybsinčiomis lemputėmis – viskuo, kas jums kelia šiltas emocijas. Ši kalėdinė „eglutė“ džiugins ne tik dėl originalaus rezultato, bet ir kūrybiško proceso, kuriuo pasimėgaus tiek suaugusieji, tiek vaikai!

KALĖDINĖS KOPĖČIOS

Jei sandėliuke ar garaže slepiate sulankstomas kopėčias, traukite jas į dienos šviesą ir paverskite kalėdine dekoracija! Pastatykite, apsukite kojas lemputėmis ir skirtingame aukštyje prikabinkite kalėdinių žaisliukų – taip sukursite iliuziją, kad žaisliukai kabo tarsi tuščioje erdvėje. Tegul šios Kalėdos stebina stebuklingais vaizdais!

SIENINĖ „EGLUTĖ“

Norėdami sutaupyti vietos, perkelkite kalėdines dekoracijas ant sienos. Čia tiks žybsinčios girliandos, medžio šakelės ar įvairios virvelės. Suformuokite iš pasirinktų medžiagų eglutės siluetą ir kabinkite tiesiai ant sienos. Ši kalėdinė dekoracija ypač tiks tiems, kurių namuose gyvena maži vaikai ar pūkuoti keturkojai, tik ir tykantys iš padilbų įsisukti tarp žaliaskarės šakų.

ŠVENTINIS NUOTRAUKŲ MEDELIS

Kalėdos yra šventė, siejama su jaukumu, skaniu maistu, dovanomis ir brangiais žmonėmis. Nustebinkite juos pagamindami „eglutę“ iš nuotraukų, kuriose užfiksuotos šilčiausios akimirkos su artimaisiais. Iš atrinktų nuotraukų suformuokite eglutę ir pritvirtinkite prie sienos. Dar galite ją padabinti girliandomis, kaspinėliais ar kitomis smulkiomis dekoracijomis. Tokia dekoracija ne tik papuoš namus, bet ir primins nostalgiškas akimirkas bei nustebins svečius.

Žiema, pilna vitaminų: VAISIAI IR DARŽOVĖS UŽ... ŽINGSNIUS!

Atėjus šaltajam sezonui, daugelis iš mūsų leidžiame sau kiek patinginiauti – daugiau laiko praleidžiame namuose ant sofos, mažiau judame, mėgaujamės sotesniu ir riebesniu maistu. Visiškai normalu, kad keičiantis sezonams, šiek tiek keičiasi ir mūsų įpročiai. Vis tik fizinio aktyvumo ir sveikesnės mitybos principų nereikia pamiršti net žiemą, ypač kai rinkti žingsnius ir sveikiau maitintis – į racioną įtraukiant vaisių bei daržovių – netgi apsimoka.

1 Anot mitybos specialistų, žiemą rekomenduojama per parą suvalgyti pusę kilogramo daržovių. Trečdalis šio kiekio turėtų būti šviežios daržovės – kopūstai, morkos, salierai, baltieji ridikai ar kaliaropės. Kita dalis daržovių turėtų būti troškintos. Tam puikiai tinka ropės ar kiti šakniavaisiai, kurie yra labai naudingi maisto komponentai.

2 Atšalus orams rekomenduojama valgyti šaknines daržoves, nes jos ne tik sočios, bet iš gausios skaidulų. Iš jų pasigaminsite gardžius ir sočius troškinius, garnyrus ar sriubas. Taip pat žiemą tiks įvairių rūšių kopūstai. Būtinai skanaukite raugintų daržovių, kuriose gausu probiotikų.

3 Jei mėgstate saldumynus, venkite pridėtinio cukraus. Jis dirbtinai greitai padidina energijos kiekį organizme, tačiau energijos pliūpsnis taip pat greitai ir praeina, taigi norisi ir vėl užkandžiauti. Verčiau rinktis natūralius saldėsius. Vaisiuose, pavyzdžiui, bananuose yra daug natūralaus cukraus, kuris taip pat pakelia nuotaiką bei suteikia energijos, tačiau juose gausu ir vitaminų bei skaidulinių medžiagų, kurios sulėtina gliukozės išsiskyrimą kraujyje, todėl energingi ir žvalūs mes jaučiamės kur kas ilgiau.

#walk15

KĄ REIKIA DARYTI?

Parsisiųskite mobiliąją programėlę #walk15 į savo išmanųjį telefoną.

Užpildykite anketą.

Rinkite žingsnius.

Vienoje iš akcijoje dalyvaujančių IKI parduotuvių savo 20 tūkst. žingsnių iškeiskite į 20 proc. nuolaidą vaisiams bei daržovėms!

Daugiau informacijos rasite:

KODĖL VERTA VAIKŠČIOTI?

Kaip pasakoja Vlada Musvydaitė, mes visi puikiai žinome, kad ėjimas gerina mūsų fizinę ir emocinę sveikatą. Na, o vaikščiojant su #walk15 programėle, galite dar ir sutaupyti! Įsivaizduokite – ateinate į parduotuvę, prisikraunate krepšelį mėgstamų vaisių ir daržovių, prie kasos skenuojate savo telefone pasirodžiusį brūkšninį kodą ir žingsnius iškeičiate į 20 proc. nuolaidą! Tai puikus būdas gerai praleisti laiką kartu su visa šeima ir vaisius bei daržoves į savo mitybos racioną įtraukti dar dažniau. Juk šaltukas už lango – ne priežastis kiurksoti ant sofos ir pamiršti gardžių daržovių ir sultingų vaisių skonį!

Naujiena Dr. Oetker šaldyti pyragai

Šaldyti pyragai My Sweet Deli yra aukštos kokybės, puikaus skonio, pagaminti iš šviežių produktų. Be konservantų. Tiesiog patiekite ir mėgaukitės. Greita, paprasta ir nepaprastai skanu!

Daugiau informacijos www.oetker.lt

Dr.Oetker

#walk15

Eik su nemokama programėle #walk15
ir keisk žingsnius į nuolaidas ar prizus!

Gardžios švenčių MARATONO PABAIGTUVĖS

Jei švęsti, tai švęsti! Ir tikrai – šiemet senuosius metus reikia išlydėti su trenksmu ir pasitikti Naujuosius taip, kad jie būtų pilni meilės, laisvės ir nepamirštamų akimirkų. Laikas surengti tikrą puotą! Tad jei per Kalėdas ant šventinio stalo puikavosi gražuolė antis ar vištytė, tieskit gražiausias staltieses ir serviruokite ant stalo audringa jūra ir beribiu vandenynu kvepiančias gėrybes: egzotiškuosius aštuonkojus, midijas, krevetes, neškit čia ir figomis gardintas salotas... Vis dar manote, kad namuose pasigaminti midijas ar aštuonkojį yra neįmanoma užduotis? Gal ir buvo neįmanoma, bet tik ne šįkart. Paruošėme jums ypatingus receptus, pagal kuriuos šventinius patiekalus naujametiniam stalui pagaminsite lengvai, o suvalgysite... Na, tą dievišką skonį sunku perteikti, verčiau patys išbandykite. Ir Naujų metų sutiktuves paverskite liežuvį nuryti priversiančia puota!

EGZOTIKAI DAUG LAIKO NEREIKIA – KEPTAS AŠTUONKOJIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **1 aštuonkojo (~1 kg)**
- **700 g nedidelių bulvių**
- **4 skiltelių česnako**
- **1 svogūno**
- **1 citrinos**
- **5 g šviežių petražolių**
- **6 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **3 v. š. ryžių acto**
- **1 a. š. IKI GOURMET Dižono garstyčių**
- **2 a. š. džiovintų bazilikų**
- **2 a. š. džiovintų raudonėlių**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Į didelį puodą su vandeniu dėkite aštuonkojį, vandenį pasūdykite, užkaiskite ir, kai vanduo užvirs, virkite lygiai 45 minutes – nei daugiau, nei mažiau. Kitame puode pasūdytame vandenyje išvirkite bulves su lupenomis.

Į dubenėlį suberkite prieskonius, sudėkite garstyčias, įspauskite citrinos sulčių, supilkite ryžių actą ir viską išmaišykite.

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintus česnakus bei kubeliais supjaustytus svogūnus, sudėkite pusiau perpjautas virtas bulves ir viską kelias minutes pakepinkite.

Išvirusį aštuonkojį supjaustykite ir suberkite į keptuvę su bulvėmis. Viską apliekite paruoštu padažu ir kepkite dar 10 minučių. Patiekite su šviežiomis daržovėmis ir smulkiai pjaustytomis petražolėmis!

MIDIJOS – SMAGU IR GAMINTI, IR VALGYTI

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg šviežių midijų
- 200 ml sauso baltojo vyno
- 250 ml „Bio Village“ grietinėlės
- 2 svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 2 v. š. sviesto
- 15 g šviežių petražolių
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio maltų „Bio Village“ pipirų
- žiupsnelio druskos

Puode ištirpinkite sviestą ir apie 3 minutes pakepinkite susmulkintus svogūnus. Tuomet į puodą sudėkite smulkintą česnaką ir supilkite vyną. Palaukite, kol išgaruos alkoholis, suberkite midijas, puodą uždenkite ir viską troškinkite apie 5 minutes, kol midijos šiek tiek prasivers. Keptuvėje užvirkite grietinėlę, supilkite puodo turinį ir troškinkite midijas grietinėlėje porą minučių. Pagardinkite patiekalą petražolėmis. Skaniausia midijas valgyti su keptomis bulvytėmis arba itališka duonele!

FIGŲ IR VYTINTOS JAUTIENOS SALOTOMS SAKYKITE TAIP!

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 70 g mažųjų špinatų
- 50 g ITALIAN LAYOUT vytintos jautienos
- 4 figų
- 15 g juodųjų alyvuogių
- 2 pomidorų
- 20 g ITALIAN LAYOUT kietojo tarkuoto sūrio
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- ½ citrinos sulčių
- žiupsnelio džiovintų raudonėlių
- žiupsnelio džiovintų bazilikų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Į salotų indą sudėkite nuplautus špinatus, suberkite supjaustytus pomidorus, figas bei alyvuoges, suberkite sūrį ir vytinto kumpio gabalėlius. Švariame dubenėlyje sumaišykite aliejų, citrinos sultis bei prieskonius. Paruoštą padažą pilkite ant salotų, išmaišykite ir gardžiuokitės. Jei reikia, papildomai pasūdykite. Skanaus!

RECEPTAI, TOBULAI TINKANTYS PO ŠVENČIŲ MARATONO...

JŪROS GĖRYBIŲ ŠĖLSMAS SRIUBOS LĖKŠTĖJE

Paruošimo laikas: 30 min. / 6 porcijos

Jums reikės:

- **200 g krevečių**
- **1,5 l vištienos sultinio**
- **200 ml kokosų pieno**
- **150 g „Bio Village“ Basmati ryžių**
- **1 svogūno**
- **1 paprikos**
- **2 skiltelių česnako**
- **2 a. š. sviesto**
- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **2 a. š. kario**
- **1 a. š. malto imbiero**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Ryžius išvirkite pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas.
Keptuvėje ištirpinkite sviestą, sudėkite krevetes, įberkite druskos bei pipirų, pamaišykite ir kepkite 3 minutes. Leiskite krevetėms atvėsti.
Dideliame puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite susmulkintus česnakus, svogūnus bei kubeliais supjaustytą papriką. Kepkite daržoves apie 5 minutes, tuomet suberkite maltą imbierą bei karį, supilkite sultinį, kokosų pieną, sudėkite keptas krevetes bei ryžius ir viską virkite dar 5 minutes. Skanaus!

ALKIUI NUMALŠINTI – KIŠAS SU DARŽOVĖMIS

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **7 kiaušinių**
- **1 geltonosios cukinijos**
- **200 g fermentinio sūrio**
- **150 g fetos**
- **2 IKI GOURMET pomidorų**
- **100 ml IKI GOURMET sojų gėrimo**
- **10 g šviežių krapų**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio džiovintų raudonėlių**
- **žiupsnelio džiovintų bazilikų**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C.
Į dubenį įmuškite kiaušinius ir gerai juos išplakite. Į kiaušinius supilkite pieną, sudėkite rankomis sutrupintą fetą, 100 gramų tarkuoto fermentinio sūrio, suberkite prieskonius, susmulkintus krapus ir viską gerai išmaišykite. Cukiniją ir pomidorus supjaustykite plonais griežinėliais. Dalį cukinijos ir pomidorų griežinėlių atidėkite, o likusius sudėkite į kiaušinio ir sūrių plakinį. Norimo dydžio kepimo formą ištepkite aliejumi ir supilkite paruoštą masę. Ant viršaus išdėliokite likusius daržovių griežinėlius ir pašaukite kišą į įkaitintą orkaitę. Kepkite maždaug pusvalandį. Šis kišas skanus ir šiltas, ir atvėsęs.

„IKI Ūkis“ raugintų kopūstų sultys

Na, ir rytas po švenčių. Cituojant ekscentriškąjį rašytoją Oskarą Vaildą, vienintelis būdas atsikratyti pagundos yra jai pasiduoti. Įdomu, ką Oskaras pasakytų rytą po Naujųjų metų sutikimo? Siūlome nespėlioti ir atsigauti mėgaujantis „IKI Ūkis“ raugintų kopūstų sultimis. Kokiomis naudingomis savybėmis jos pasižymi ir kuo gali padėti?

- Kopūstų sultyse gausu elektrolitų ir probiotikų, reikalingų mūsų organizmui.
- Gali padėti kovoti su skrandžio negalavimais, sumažinti cukraus kiekį kraujyje, sureguliuoti medžiagų apykaitą, pašalinti toksinus.
- Kopūstų sultys gali turėti savybę „pamaitinti“ organizmą vitaminais ir tarsi „sugerti“ visas blogas medžiagas. Taip pat pašalinti su kraujo spaudimu susijusias problemas.
- Kopūstai yra unikaliojo vitamino U šaltinis. Būtent šio vitamino U yra kopūstų sultyse, kurios didina skrandžio sulčių išsiskyrimą ir reguliuoja viso žarnyno veiklą.
- Pabandėte pirmą kartą ir patiko? Galbūt šis naujai atrastas gėrimas gali tapti jūsų nauju įpročiu kasdien žengiant sveikesnio gyvenimo link ar tiesiog pasisemiant energijos iš gamtos?

Vienas puodas – ŠIMTAS PATIEKALŲ!

Ar žinote tą jausmą, kai virtuvėje nėra kur kojos pastatyti, nes viskas užgrūsta įvairiausiais rakandais? Nuo puodų, puodelių, keptuvių, prikaistuvių iki samčių ir rėčių. Tai kokia išeitis? Viskas labai paprasta – tereikia išsirinkti kokybiškus, ilgaamžiškus ir kelias funkcijas atliekančius virtuvės pagalbininkus. Vienas iš tokių galėtų būti garų puodas, kuriame galima pagaminti šimtus patiekalų. Apie tai, kad garų puode pagamintas maistas yra sveikesnis, pasižymi nuostabiu skoniu, didesne maistine verte ir kad jam gaminti nereikia jokių riebalų, tikriausiai jau esate girdėję ne kartą. Puiku, tuomet atėjo laikas išbandyti! Tam, kad perprastumėte garų puodo veikimą ir iš gaminamų patiekalų „išspaustumėte“ sodrius ir nepamirštamus skonius, dalinamės keletu triukų.

IŠBANDYKITE MARINATUS

Prieš virdami maistą garuose, jį pamarinuokite. Čia tiks balzaminis arba vyno actas, sojų padažai, kiti pagardai ir prieskoniai, kurie sustiprins produktų skonį, todėl maistas bus dar gardesnis.

AROMATIZUOKITE VANDENĮ

Į verdantį vandenį galite įmesti lauro lapą ir maltų džiovintų žalumynų, kad garuose virti patiekalai būtų ryškesnio skonio.

EKSPERIMENTUOKITE SU PRIESKONINĖMIS ŽOLELĖMIS

Kiekvieno patiekalo skonis priklauso nuo naudojamų prieskonių. Norimą skonį bei aromatą suteikite pasitelkę gardžiuosius rozmarinus, čiobrelius, petražoles, ciberžoles ir kitus prieskoninius augalus. Geriausiai prieskoninių žolelių aromatas atsiskleis, jei prieš tai jas šiek tiek pakepinsite sausoje keptuvėje.

PATIEKALŲ KARALIAI – PADAŽAI

Garuose virtą maistą rekomenduojama gardinti įvairiais padažais. Padažas neturi būti sudėtingas ar labai įmantrus. Jį galima gaminti iš įvairių žalumynų, česnakų, citrinų žievelių ir sulčių ar alyvuogių aliejaus. Viską galite sutrinti elektriniu trintuvu ir užpilti ant paruoštų patiekalų. Taip pat čia tiks ir kapoti riešutai.

GARUOSE VIRTI KALAKUTIENOS KUKULIAI

Paruošimo laikas: 40 min. / 3 porcijos

Jums reikės:

- **500 g kalakutienos faršo**
- **4 v. š. virtų ryžių**
- **2 skiltelių česnako**
- **130 ml vandens**
- **žiupsnelio stambios „Nos Régions ont du Talent" valgomosios jūros druskos iš Kamargo regiono**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**

Dubenyje sumaišykite susmulkintas česnako skilteles, kalakutienos faršą, virtus ryžius, druską ir pipirus. Į mišinį viena ranka po truputį pilkite vandenį, o kita ir toliau maišykite. Iš gautos masės suformuokite norimo dydžio kukulius ir sudėkite juos į garų puodą. Virkite apie 20 minučių. Kartu su kukuliais tame pačiame puode galite išsivirti ir mėgstamų daržovių garnyrui.

VERTA ŽINOTI!

Garinamos daržovės išlieka spalvingos ir traškios, išsaugo daugiau vitaminų, o maisto ruošimas dažnai yra greitesnis nei gaminant kitais būdais. Taigi garuose virtą maistą valgyti sveikiau, pagaminti lengviau, o patiekti, pasitelkus fantaziją, galima net ir estetiškiau.

PUOŠKIME NAMUS... *desertais!*

Kokios dekoracijos mėgstamos labiausiai? Žinoma, kad valgomos! Maži morengų vainikėliai dailiai papuoš šventinį stalą, Kalėdų eglutę ar svečius pasitinkančias duris.

SALDUS MORENGINIS VAINIKĖLIS

Paruošimo laikas:
2 val. + šaldymas

Jums reikės:

- **5 kiaušinių baltymų**
- **žiupsnelio druskos**
- **250 g cukraus**
- **1 a. š. kukurūzų krakmolo**
- **1 a. š. citrinų sulčių**
- **300 ml riebios grietinėlės**
- **1 a. š. vanilės ekstrakto**
- **saujos mėgstamų uogų (mėlynių, serbentų, aronijų...)**
- **šviežių mėtų lapelių**

Įkaitinkite orkaitę iki 120 °C. Į kiaušinių baltymus įberkite druskos ir išplakite iki standžių putų. Nesiliaudami plakti po truputį suberkite cukrų ir toliau plakite, kol cukrus ištirps. Suberkite kukurūzų krakmolą, supilkite citrinų sultis ir dar šiek tiek lengvais judesiais pamaišykite. Paruoštą morengą sudėkite į konditerinį maišelį ir kepimo popieriumi išklotoje skardoje vieną šalia kito ratu formuokite rutuliukus, kurie galiausiai sudarys vainiko formą. Pašaukite morengą į orkaitę ir kepkite pusantros valandos. Išjunkite orkaitę ir leiskite morengui atvėsti orkaitės viduje.
Į grietinėlę supilkite vanilės ekstraktą ir plakite, kol grietinėlė taps lengva ir puri. Supilkite ją į konditerinį maišelį su dekoravimo antgaliu ir keliose vietose papuoškite morengų vainiką grietinėlės gėlytėmis. Ant grietinėlės sukomponuokite uogas bei mėtų lapelius, palaukite, kol viskas sustings ir dekoruokite namus!

IKI ŪKIS ekologiški vištų kiaušiniai

Sukurkite savo fantazijų pasaulį su „PLAYMOBIL"!

iki -53% surinkus 10 lipdukų

Family Fun

Konstruktorius „Šeimos furgonas su priekaba ir valtimi", 4144, 1 vnt.

29,99 54,99 -45%

Pirates

Konstruktorius „Piratų tvirtovė. Superrinkinys", 6146, 1 vnt.

17,99 36,99 -51%

Princess

Konstruktorius „Karališka karieta", 4258, 1 vnt.

26,99 54,99 -51%

City Life

Konstruktorius „Vaikai zoologijos sode", 6635, 1 vnt.

26,99 44,99 -40%

CITY ACTION

Konstruktorius „Paplūdimio policija", 3655, 1 vnt.

City Life

Konstruktorius „Šeima su vaikišku vežimėliu", 3209, 1 vnt.

6,99 14,99 -53%

playmobil 1.2.3

Konstruktorius „Atostogų sodyba", 9527, 1 vnt.

35,99 64,99 -45%

„Vaizduotė yra svarbesnė už žinias. Žinios yra ribotos. O vaizduotė aprėpia visą pasaulį."
Albertas Einšteinas

Konstruktorius „Šeimos vasarnamis", 3230, 1 vnt.

47,99 84,99 -44%

Princess

Konstruktorius „Pasakų parkas. Superrinkinys", 4137, 1 vnt.

19,99 38,99 -49%

Konstruktorius „Fėja ir elniukas", 70417, 1 vnt.

Konstruktorius „Banglentininkė ir delfinas", 70423, 1 vnt.

Konstruktorius „Riteris su ginklų stovu", 70431, 1 vnt.

Konstruktorius „Piratas su patranka", 70433, 1 vnt.

1,99 3,99 -50%

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

Gaukite akcijos lipdukų

Surinkus 10 lipdukų – nuolaida „Playmobil" prekėms iki -53%

playmobil

Norite su šeima nukeliauti į negyvenamą salą?
Pamaitinti egzotiškus gyvūnus?
O gal susipažinti su karališkąja šeima ir paklausyti jos istorijų?

Su „Playmobil" viskas įmanoma. Rinkite lipdukus ir įsigykite išskirtinių „Playmobil" žaidimo rinkinių su ypatingomis nuolaidomis.

Rinkdami akcijos „Sukurkite savo fantazijų pasaulį su PLAYMOBIL" lipdukus, prekių „Playmobil" galėsite įsigyti su nuolaidomis iki 53 %. Akcija vyksta 2021 10 25–2022 01 23. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt ir prekybos vietoje.

Artėja Jūsų gimtadienis? Gaukite išskirtinę nuolaidą!

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

APSIPIRKITE* iki

GAUKITE KVITĄ %

VISOMS PREKĖMS** -10%

NUOLAIDOS SUMUOJAMOS

PASINAUDOKITE PER 3 MĖN. 3

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

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