IKI Skanaus! 2022 vasara, 14 leidimas

skanaus!

0,49 €
KAINA SU IKI LOJALUMO KORTELE

0,99 €
KAINA BE KORTELĖS

KOKYBIŠKA MĖSA
JAUTIENOS GIDAS

GRILIO SEZONAS
NUO DESERTŲ IKI MĖSAINIŲ

„LASTMILE“
DAUGIAU LAIKO ATOSTOGOMS

58
PATIKRINTI RECEPTAI

Gaivus ir spalvingas
VASAROS LAIKAS

30 METŲ!
iki
GIMTADIENIS
GRILIS MŪSŲ – VAKARĖLIS JŪSŲ!
GRILL Party
paruošta kepti
IKI „Grill party“ produktų linija – jau paruošta kepti.
Ieškokite IKI parduotuvėse. Daugiau www.iki.lt

TIRAŽAS:
20 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2022 M. BIRŽELIO 1 D.
LEIDINIO NUMERIS:
14/2022

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, Vaida Ivaniukaitė, UAB „Ad drama LT“, „IKI“ archyvas, Maja Danica Pećanić, Shutterstock, Unsplash

MAISTO STILISTAI:
Tamara Ganoci Frisch

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

ISSN 2669-0063

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

PEFC
PEFC/01-31-488

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

TURINYS

76 **LAIKAS SU VAIKAIS**
Vasara – atostogų metas ir tėvams, ir vaikams, kuomet turime mažiau pareigų ir galime skirti daugiau laiko vieni kitiems. Vis tik šis laikas gali tapti tikru išbandymu, jei iki tol tėvai buvo paskendę darbinėje rutinoje, o vaikai – mokyklinėse pareigose ar didžiąją laiko dalį leisdavo darželyje. Šeimų edukatorė, „YTėvai“ įkūrėja Vaida Ivaniukaitė pasakoja, kaip planuoti vasaros veiklas, kad jos būtų ir smagios, ir naudingos!

6 **ARČIAU ŠIRDIES**
GRILIO SEZONAS

26 **ĮGŪDŽIAI VIRTUVĖJE**
TOBULAS MARINATAS

32 **5 RECEPTAI**
VIENAME KREPŠELYJE

36 **MITYBOS TENDENCIJOS**
VIDURŽEMIO JŪROS VIRTUVĖ

56 **SEZONINIAI VALGIAI**
PATIEKALAI PER 30 MINUČIŲ

70 **IKI SKANAUS!**
VAIKAMS

74 **IKI KONDITERIJOS**
ISTORIJA

86 **KONSERVAVIMAS**
SKONIAI STIKLAINYJE

Šią vasarą išbandykite...

GRILIO PAŽIBOS

Geram rezultatui pirmiausia reikia gerų ingredientų, todėl IKI parduotuvėse jūsų laukia naujiena – produktų linija „GRILL Party“! Daugiau laiko pokalbiams ir laikui kartu, nes viskas paruošta iš anksto ir visai kaip namuose.

„BUFFALO" VIŠTIENOS SPARNELIAI

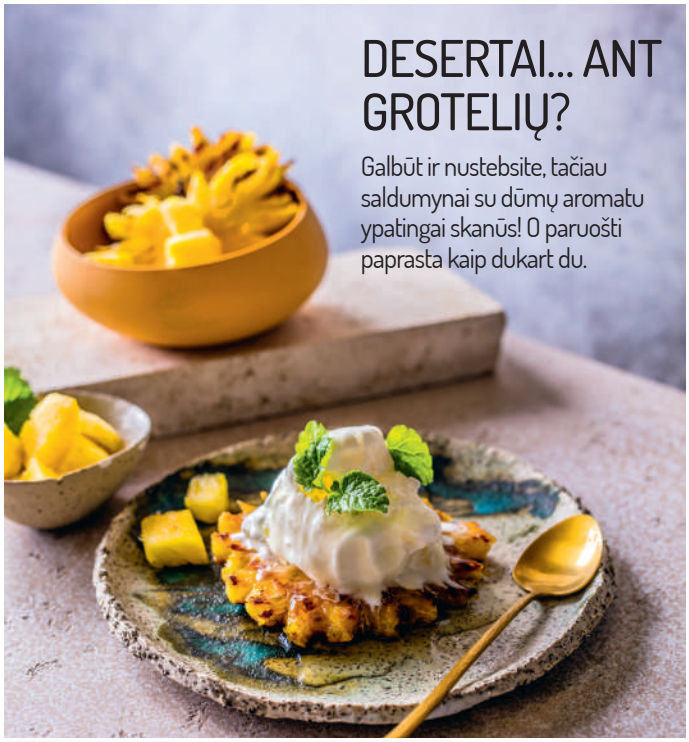
Puikūs patiekalai dažnai sukuriami visai atsitiktinai – naudojant produktus, kurie yra po ranka. „Buffalo" vištienos sparneliai ne išimtis. Pirmą kartą jie buvo paruošti 1964 metais iš vištienos likučių ir jau kitą dieną buvo įtraukti į Bafalo mieste esančio „Anchor Bar" meniu. Kviečiame susipažinti su jų gamyba žingsnis po žingsnio!

MARINUOJAME MĖSĄ, DARŽOVES, ŽUVĮ...

Išties gardaus ant grotelių kepto maisto paslaptis – tinkamas marinatas. Pateikiame esminius patarimus, kurie neleis suklysti.

UOGŲ GIDAS

Kaip vasara neįsivaizduojama be uogų, taip uogos – be vasaros. Skaitykite, kokiomis uogomis verta pasimėgauti šią vasarą ir kuo jos naudingos!



DESERTAI... ANT GROTELIŲ?

Galbūt ir nustebsite, tačiau saldumynai su dūmų aromatu ypatingai skanūs! O paruošti paprasta kaip dukart du.

Tupperware

Su *Tupperware* šviežia kiekvieną dieną

Rinkite akcijos lipdukus ir įsigykite Tupperware prekių su nuolaidomis

iki -87%

Pirkdami bent už 10 Eur, gausite akcijos lipduką. Rinkdami akcijos „Su TUPPERWARE šviežia kiekvieną dieną“ lipdukus, prekių „Tupperware“ galėsite įsigyti su nuolaidomis iki 87 %. Akcija vyksta 2022 05 02–2022 08 07. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt bei prekybos vietoje.

ECOPURE gertuvė, 750 ml, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ	+20 LIPDUKŲ
-48 %	-77 %
6,99 (13,50)	2,99 (13,50)

Dubenėliai dribsniams, 550 ml, 3 vnt.

+10 LIPDUKŲ	+20 LIPDUKŲ
-65 %	-79 %
11,99 (34,50)	6,99 (34,50)

VENTSMART, 375 ml, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ	+20 LIPDUKŲ
-44 %	-76 %
6,99 (12,50)	2,99 (12,50)

Pailgas austriukas, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ	+20 LIPDUKŲ
-45 %	-72 %
5,99 (10,90)	2,99 (10,90)

Dubuo tešlai, 600 ml, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ	+20 LIPDUKŲ
-66 %	-87 %
5,49 (16,50)	1,99 (16,50)

Mažasis greitkratis, 250 ml, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ	+20 LIPDUKŲ
-39 %	-74 %
6,99 (11,50)	2,99 (11,50)

Austriukų rinkinys, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ	+20 LIPDUKŲ
-47 %	-71 %
9,99 (19,00)	5,49 (19,00)

VENTSMART žemasis, 800 ml, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ	+20 LIPDUKŲ
-46 %	-71 %
8,49 (16,00)	4,49 (16,00)

Dubuo tešlai, 2,75 l, 1 vnt.

+10 LIPDUKŲ	+20 LIPDUKŲ
-60 %	-80 %
11,99 (30,00)	5,99 (30,00)

GRILIO SEZONO PAŽIBOS

Daugumą vasariškų patiekalų paprasta pagaminti. Būtent dėl lengvo paruošimo, nedidelių laiko sąnaudų ir neapsakomo gardumo mes juos ir mėgstame. Su mūsų naujaisiais grilio sezono produktais jūsų vasariškos vaišės pasižymės išskirtiniu skoniu.

GRILL Party
ŠVIEŽIOS JAUTIENOS
– MALTINIAI –
MĖSAINIAMS RUOŠTI
200 g

CLEVER alyvuogių aliejus

NORĖDAMI LENGVIAU NULUPTI ABRIKOSUS, PANARDINKITE JUOS Į VERDANTĮ VANDENĮ 30 SEKUNDŽIŲ, TUOMET PERKELKITE Į ŠALTĄ VANDENĮ.

KEPDAMI MĖSĄ KEPSNINĖJE, APVERSKITE JĄ TIK VIENĄ KARTĄ.

UŽUOT ŠONKAULIUKUS ANT GROTELIŲ KEPĘ UŽDENGTUS, GALITE JUOS APKEPTI ORKAITĖJE ĮVYNIOTUS Į FOLIJĄ, O TADA PABAIGTI KEPTI KEPSNINĖJE.

JEI NORITE, KAD SALOTOS IŠLIKTŲ TRAŠKIOS, UŽPILKITE JAS PADAŽU PRIEŠ PAT PATIEKIANT. JEI PAGEIDAUJATE NE TOKIŲ TRAŠKIŲ SALOTŲ, APŠLAKSTYKITE PADAŽU PUSVALANDĮ PRIEŠ VALGANT.

Smulki valgomoji jūros druska iš Rė salos

PRIEŠ KEPDAMI KEPSNINĖJE, MEDINIUS IEŠMELIUS PAMIRKYKITE VANDENYJE. TAIP JIE GERIAU ATLAIKYS AUKŠTĄ TEMPERATŪRĄ.

SALOTOS SU ABRIKOSAIS, KUMPIU IR GRAŽGARSTĖMIS

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

- 300 g abrikosų
- 100 g Parmos kumpio
- 150 g mocarelos
- 100 g gražgarsčių
- 50 g gūžinių „Iceberg“ salotų
- ½ a. š. druskos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Salotinėje sumaišykite gražgarstes ir gūžinių salotų lapus, pagardinkite druska ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Ant grotelių porą minučių paskrudinkite nuluptus abrikosus, sudėkite juos į salotų dubenį. Taip pat sudėkite per pusę perpjautas kumpio riekeles, mocarelos gabaliukus, išmaišykite ir patiekite.

MĖSAINIS SU BULVYTĖMIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 1 porcija

- 1 „GRILL Party“ jautienos maltinuko
- 1 mėsainių bandelės su sezamų sėklomis
- 100 g pomidorų
- 50 g raudonųjų svogūnų
- 5–6 lapinių salotų lapų
- 1 sūrio riekelės
- 2 v. š. kečupo
- 2 v. š. saldžiarūgščio padažo
- 200 g „GRILL Party Steakhouse“ bulvyčių

Maltinuką dėkite tik ant įkaitintų kepimo grotelių. Kepkite vidutinėje-aukštoje kaitroje po 3–4 minutes iš kiekvienos pusės. Kai mėsą apversite, iškart uždėkite ant jos sūrį.
Perpjautą bandelę padėkite šalia vidine puse žemyn ir porą minučių pakaitinkite. Nuimkite bandelę nuo kaitros ir sukonstruokite mėsainį: ant apatinės bandelės dalies užtepkite saldžiarūgščio padažo, uždėkite pusę salotų lapų, sluoksnį smulkintų raudonųjų svogūnų, mėsą ir sūrį, o ant jų pomidorų riekeles bei likusias salotas su svogūnais. Užtepkite kečupo ir uždenkite viršutine bandelės dalimi. Patiekite su keptomis bulvytėmis.

BARBEKIU ŠONKAULIUKAI IR „COLESLAW“ SALOTOS

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos

- 2 kg „GRILL Party“ kiaulienos šonkauliukų
- 2 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų pipirų
- 2 a. š. česnakų miltelių
- 2 a. š. maltų paprikų
- 1 v. š. cukraus
- 100 ml alyvuogių aliejaus
- 3 v. š. medaus
- 100 ml sojų padažo

„COLESLAW“ SALOTOMS:

Paruošimo laikas: 7 min. / 4 porcijos

- 200 g tarkuotų baltųjų kopūstų
- 200 g tarkuotų raudonųjų kopūstų
- 150 g tarkuotų morkų
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų pipirų
- 3 v. š. grietinės
- 1 v. š. majonezo
- 1 a. š. acto
- 2 a. š. garstyčių

Apibarstykite šonkauliukus druska, maltomis paprikomis, česnakų milteliais, pipirais ir cukrumi. Prieskonius gerai įtrinkite, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, medumi bei sojų padažu. Viską gerai išmaišykite ir palikite 30 minučių marinuotis.
Uždėkite šonkauliukus ant įkaitusių grotelių, uždenkite ir skrudinkite ant silpnos kaitros maždaug pusvalandį. Apverskite ir kepkite dar pusvalandį. Galiausiai mėsą atidenkite ir dar 10 minučių pakepkite iš kiekvienos pusės. Jei jūsų kepsninė dangčio neturi, Jeigu jūsų kepsninė be dangčio, skrudinkite šonkauliukus ant silpnos kaitros po 30 minučių iš kiekvienos pusės.
Į dubenį sudėkite visus salotų ingredientus, gerai juos išmaišykite ir patiekite su mėsa. Skanaus!

DARŽOVIŲ IEŠMELIAI SU SŪRIU

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

- 200 g raudonųjų paprikų
- 200 g geltonųjų paprikų
- 300 g cukinijų
- 400 g „GRILL Party“ sūrio
- 1 a. š. druskos
- 1 v.š. žaliųjų citrinų sulčių

Daržoves ir surį supjaustykite kąsnio dydžio gabaliukais. Daržoves pasūdykite, išmaišykite ir pamainomis su sūriu sumaukite ant iešmelių. Kepkite ant grotelių 7–10 minučių. Kai iškeps, viską apšlakstykite žaliųjų citrinų sultimis.

ŠALTOJI MĖTŲ ARBATA

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

- 1 l šaltos mėtų arbatos
- 200 ml žaliųjų citrinų sulčių
- 100 ml citrinų sulčių
- 2 v. š. medaus
- 1 saujos šviežių mėtų lapelių
- 2 žaliųjų citrinų
- 1 citrinos
- 1 puodelio smulkinto ledo + ledo kubelių

Į šaltą arbatą sudėkite medų, supilkite citrinų bei žaliųjų citrinų sultis ir maišykite kol medus ištirps. Sudėkite plonus citrinų bei žaliųjų citrinų griežinėlius, mėtų lapelius, ledukus ir patiekite.

GAIVUS VASAROS PUNŠAS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

- 600 ml vaisinės arbatos
- 200 ml šviežiai spaustų apelsinų sulčių
- 200 ml ananasų sulčių
- 1 greipfruto arba apelsino griežinėlių
- 1 žiupsnelio cinamono
- 2 v. š. medaus
- 1 puodelio smulkinto ledo
- 1 puodelio ledo kubelių

Užplikykite vaisinę arbatą, įmaišykite cinamoną bei medų ir palikite atvėsti. Tuomet supilkite apelsinų ir ananasų sultis, sumeskite greipfruto ar apelsino griežinėlius, suberkite ledą ir patiekite.

JEI NORITE GĖRIMUI SUTEIKTI DAUGIAU AROMATO, GALITE Į KARŠTĄ ARBATĄ ĮDĖTI 5–6 GVAZDIKĖLIUS.

GALITE NAUDOTI TIEK NAMUOSE PLIKYTĄ MĖTŲ ARBATĄ, TIEK PIRKTĄ PARDUOTUVĖJE.

DESERTAI SU DŪMO PRIESKONIU

Mūsų mėgstamiausi vasaros patiekalai neturėtų apsiriboti vien pikantiškais valgiais. Saldumynai su ypatingu dūmo aromatu yra ne tik išskirtinai gardūs, bet juos taip pat lengva paruošti.

ANT GROTELIŲ KEPTAS KEKSAS SU UOGOMIS BEI PLAKTA GRIETINĖLE

Paruošimo laikas: 90 min. + atvėsinimas / 8 porcijos

- **4** kiaušinių
- **200 g** cukraus
- **2 a. š.** vanilės ekstrakto
- **200 g** smulkių kvietinių miltų
- **½ a. š.** druskos
- **1 a. š.** kepimo miltelių
- **220 g** sviesto
- **125 ml** grietinės
- **1** citrinos sulčių ir tarkuotos žievelės
- **200 g** uogų (serbentų ir šilauogių)
- **200 ml** plakamosios grietinėlės
- **2–3 v. š.** tiršto balzaminio acto
- šviežių bazilikų lapelių papuošimui

Dubenyje sumaišykite miltus, druską ir kepimo miltelius. Kitame dubenyje sumaišykite sviestą su cukrumi, vieną po kito įmuškite kiaušinius, sudėkite grietinę, vanilės ekstraktą, citrinos sultis bei tarkuotą žievelę, įmaišykite miltų mišinį.

Paruoštą tešlą supilkite į pailgą, kepimo popieriumi išklotą formą ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 40–50 minučių 180 °C temperatūroje. Atvėsusį keksą padalinkite į 8 lygias dalis ir trumpai, po porą minučių iš kiekvienos pusės, pakepinkite ant grotelių. Išplakite grietinėlę iki standžios masės ir užtepkite jos ant kekso gabalėlių. Kiekvieną papuoškite šviežiomis uogomis, bazilikais ir apšlakstykite balzaminiu actu.

IKI GOURMET Modenos balzaminis actas

ANT GROTELIŲ KEPTAS ANANASAS SU LEDAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 6–8 porcijos

- 1 ananaso
- 2 v. š. cukraus
- ½ a. š. malto cinamono
- 3–4 a. š. medaus
- vanilinių ledų
- mėtų arba melisų lapelių papuošimui

Nupjaukite ananaso žievę ir supjaustykite jį žiedais. Kiekvieną apibarstykite cukrumi bei cinamonu, palikite 10 minučių pastovėti, nupilkite susidariusias sultis ir kepkite žiedus ant grotelių po 3 minutes iš kiekvienos pusės. Patiekite su vaniliniais ledais, papuošę juos mėtų ar melisų lapeliais.

IKI GOURMET grikių žiedų medus

ANANASĄ GALIMA KEPTI TIEK VIRŠ UGNIES, TIEK GRILIO KEPTUVĖJE.

SALDŽIOJI BRAŠKIŲ PICA

Paruošimo laikas: 30 minučių / 4 porcijos

250 g	smulkių kvietinių miltų
150 ml	drungno vandens
1 a. š.	kepimo miltelių
2 v. š.	aliejaus
	žiupsnio druskos
100 g	šokoladinio kremo
200 g	braškių
½ a. š.	čiobrelių lapų

Sudėkite visus sausuosius tešlos ingredientus į didelį minkymo dubenį. Tuomet supilkite drėgnuosius ingredientus ir minkykite tešlą iki glotnios tekstūros. Tešlą padalinkite į 4 lygias dalis ir kiekvieną jų suformuokite į rutulį. Uždengę tešlą palikite 10 minučių; po to tešlos rutulius plonai iškočiokite. Paruoštą tešlą kepkite ant grotelių 2–3 minutes iš abiejų pusių. Tada nuimkite nuo kaitros, užtepkite šokolado užtepėlės, padenkite smulkintomis braškėmis ir apibarstykite čiobrelių lapeliais.

VIETOJE ŠOKOLADINIO KREMO GALITE NAUDOTI JUODĄJĮ ŠOKOLADĄ. MIKROBANGŲ KROSNELĖJE IŠTIRPINKITE 100 G ŠOKOLADO SU ŠAUKŠTU SVIESTO, VISKĄ IŠMAIŠYKITE, ŠIEK TIEK ATVĖSINKITE IR TEPKITE ANT PICOS.

TOBULŲ, ANT GROTELIŲ KEPTŲ DEŠRELIŲ PASLAPTIS

Pasinaudokite mūsų patarimais, kad jus džiugintų ir dešrelių kepimo ant grotelių procesas, ir galutinis rezultatas.

Nepamirškite, jog **dešrelės ant grotelių skrudinamos švelniai,** taigi neskubėkite. Jei skubėsite, rizikuojate iškepti dešreles pernelyg sausas ir praradusias įprastą formą. Karštis mėsos viduje turi augti palaipsniui. Pernelyg staigus karščio padidėjimas gali apdeginti dešreles arba jos gali įtrūkti prieš mėsai iškepant.

Keiskite kepimo zonas. Sukurkite savo grilyje dvi karščio zonas: pirmiausia kepkite dešreles virš silpnesnės, netiesioginės kaitros, o tada užbaikite kepti virš stiprios, tiesioginės kaitros.

Jei naudojate dujinį grilį, nustatykite 1–2 grilio degiklius ant maksimalios kaitros, o kitus – ant minimalios. **Jei naudojate anglimi kūrenamą grilį,** užkurkite ir sustumkite daugumą anglių ties viena grilio zona, kuri bus stiprios, tiesioginės kaitros zona. O kitoje zonoje palikite mažiau anglių – švelnesnio karščio zonai.

Pradžioje **sudėkite dešreles grilio zonoje su netiesiogine kaitra** ir uždenkite dangčiu (jei tokį turite). **Kepkite dešreles 8–10 minučių,** apverskite jas praėjus pusei kepimo laiko.

Tuomet perkelkite dešreles į tiesioginio karščio zoną. Šiame karštyje paprastai pakanka 2–3 minučių kiekvienai dešrelių pusei, kad dešrelės iškeptų su maloniai traškia plutele, tuo pačiu išlikdamos sultingos ir minkštos.

Įdėkite dešreles į purias, minkštas sviestines bandeles. IKI konditerijos skyriuje rasite gausybę pasirinkimo.

Išsirinkite papildomus ingredientus! Pasitelkite kulinarinį išradingumą. Kečupas, garstyčios ar majonezas tikrai puikiai tinka prie dešrelių, tačiau galima pasistengti labiau. Naujų, ypatingų skonių gali suteikti karamelizuoti svogūnai, taip pat rauginti kopūstai, pankolių salotos, marinuotos daržovės, gvakamolės padažas, šviežių daržovių salotos, ant grotelių keptos daržovės...

Į BANDELES SU GRILYJE KEPTOMIS DEŠRELĖMIS GALITE DĖTI ŠIUOS INGREDIENTUS:

1. kečupo, 1 v. š. saldžiųjų kukurūzų, 3–4 v. š. smulkintų gūžinių salotų
2. kečupo, 1 v. š. smulkintų raudonųjų svogūnų, 1–2 marinuotus, plonai pjaustytus agurkėlius
3. 3–4 salotų lapus, garstyčių, 1 v. š. fetos sūrio, 1 v. š. smulkintų raudonųjų paprikų
4. kečupo, 1 pjaustytą laiškinį svogūną, 1 v. š. smulkintų geltonųjų paprikų
5. kečupo, smulkintų agurkėlių, 1 v. š. virtų kukurūzų, šiek tiek smulkintų petražolių
6. garstyčių, smulkintų agurkėlių, 1 v. š. smulkintų raudonųjų svogūnų
7. majonezo, 1 v. š. fetos sūrio, šiek tiek aitriųjų paprikų

1
2
3
4
5
6
7

TĘSKIME GRILIO SEZONĄ

Ant grotelių keptos daržovės ir žuvis – puikus pasirinkimas lengviems, nesunkiai paruošiamiems pietums. Kepant kepsninėje, šie produktai puikiai tiks su kitais švelnaus skonio vaisiais ir daržovėmis, pavyzdžiui, avokadais ar cukinijomis.

„Bio Village“ ekologiški malti juodieji pipirai

ANT GRILIO KEPTA LAŠIŠA SU TERIJAKIO PADAŽU

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

800 g	lašišos (pjausnių)
400 g	vyšninių pomidorų su šakelėmis
2	citrinų
¼ a. š.	šviežiai maltų pipirų
½ a. š.	druskos
40 ml	tiršto terijakio padažo
2 v. š.	alyvuogių aliejaus

Nusausinkite lašišos pjausnius popieriniais rankšluosčiais ir pagardinkite druska iš abiejų pusių. Alyvuogių aliejumi pašlakstykite įkaitusią grilio keptuvę, sudėkite lašišos pjausnius, juos apšlakstykite puse terijakio padažo ir kepkite 4 minutes. Žuvį apverskite, užpilkite likusiu terijakio padažu, apibarstykite pipirais ir kepkite dar 3–4 minutes. Perkelkite žuvį į lėkštę, o į keptuvę sudėkite vyšninius pomidorus ir citrinų puseles. Kepkite juos 7–8 minutes, kol suminkštės, ir patiekite su lašiša.

ANT GRILIO KEPTI CUKINIJŲ SUKTINUKAI

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

- 600 g cukinijų
- 300 g kreminio sūrio
- 2 v. š. smulkiai pjaustytų marinuotų agurkų
- 1 v. š. smulkintų marinuotų kaparėlių
- 3 v. š. kedrinių pinijų
- 1 a. š. druskos
- 2 a. š. čiobrelių lapelių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Išilgai supjaustykite cukinijas plonomis juostelėmis, apibarstykite puse šaukštelio druskos ir palikite 10 minučių, kad išleistų skystį. Cukinijų juosteles nusausinkite popieriniu rankšluosčiu, kulinariniu teptuku aptepkite jas alyvuogių aliejumi ir sudėkite į įkaitintą grilio keptuvę. Kepkite 2 minutes iš abiejų pusių, kol cukinijos įgaus grilio žymes. Perkelkite iškepusias cukinijas ant popierinio rankšluosčio, kad šis sugertų aliejaus perteklių ir palikite atvėsti. Kedrines pinijas suberkite į sausą įkaitintą keptuvę ir nuolat maišydami trumpai jas paskrudinkite. Pinijos bus paruoštos, kai paruduos. Dubenyje sumaišykite kreminį sūrį, smulkintus marinuotus agurkus ir kaparėlius, suberkite likusią druską, pusę čiobrelių lapelių ir viską gerai išmaišykite. Paruoštą įdarą užtepkite ant keptų cukinijų, susukite jas ir apibarstykite kepintomis kedrinėmis pinijomis bei likusiais čiobrelių lapeliais.

TAIP PAT GALITE VIETOJE KEDRINIŲ PINIJŲ TRUMPAI PASKRUDINTI MIGDOLIŲ PUSELES BE LUOBELĖS.

ANT GRILIO KEPTI AVOKADAI, ĮDARYTI POMIDORAIS IR OŽKŲ SŪRIU

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

- 4 avokadų
- 200 g pomidorų
- 150 g ožkų sūrio
- 1 v. š. smulkintų petražolių
- 30 ml alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 2 žiupsnių druskos

Mažame inde sumaišykite citrinų sultis su alyvuogių aliejumi. Nuplautus avokadus nusausinkite, perpjaukite pusiau ir išimkite kauliukus. Apšlakstykite avokadus puse citrinų sulčių bei alyvuogių aliejaus mišinio, perpjauta puse žemyn sudėkite juos į įkaitintą grilio keptuvę ir kepkite aukštoje temperatūroje 2–3 minutes. Avokadus apverskite, sumažinkite kaitrą ir kepkite dar 2–3 minutes.

Supjaustykite pomidorus ir ožkų sūrį kubeliais, apliekite juos likusiu citrinų sulčių ir aliejaus mišiniu, suberkite smulkintas petražoles, žiupsnelį druskos ir viską gerai išmaišykite.

Sudėkite apkeptus avokadus ant serviravimo lentelės, apibarstykite žiupsniu druskos ir įdarykite juos paruoštais pomidorais su ožkų sūriu.

AVOKADAI TURI BŪTI PAKANKAMAI SUNOKĘ, KAD BŪTŲ LENGVAI PJAUSTOMI BEI KAULIUKAI LENGVAI IŠIMAMI, TAČIAU IR NE PER MINKŠTI, KAD KEPIMO METU IŠLAIKYTŲ FORMĄ.

UŽKŪRĘ UGNĮ, SUTEIKITE JAI AROMATO

Užuot naudoję įprastas anglis, naudokite malkas – obels, persiko, ąžuolo, lazdyno ir panašiai. Kiekviena medienos rūšis turi savą aromatą, kuris įsigers į mėsą.

Pamerkite malkas į vandenį ar kitokį skystį. Jo garai suteiks dar sodresnį ir geresnį dūmo aromatą. Įmeskite į ugnį netikėtų ingredientų, pavyzdžiui, kavos pupelių.

Įdėkite į ugnį cinamono lazdelių – taip išgausite naują, netikėtą kvapą.

Virš netiesioginės liepsnos sudėkite citrinų puseles arba griežinėlius.

KARŠČIO PAKOPOS

Kūrendami medžio anglis, išdėstykite jas po grotelėmis nevienodai. Tai suteiks jums galimybę perkelti maistą iš kaitresnės vietos į vėsesnę, kad kepamas maistas neapdegtų.

DARŽOVĖS

Nepjaustykite daržovių pernelyg mažais gabalėliais, nes jos gali iškristi pro groteles ir pradėti degti. Daržovių gabalėlių dydis nesvarbus, jei turite daržovėms skirtą barbekiu krepšelį – tai labai pravartus dalykas.

ŽUVIS

Norėdami suteikti papildomo aromato, naudokite kedro pliauską. Pamerkite ją į vandenį likus 2 valandoms iki žuvies kepimo. Taip pat galite naudoti kedro pliauską kepdami mėsą. Norėdami įdomesnių poskonių išmirkykite ją vyne, aluje ar viskyje.

DAR GARDESNIS BARBEKIU

Nedidelės gudrybės gali pagerinti grilio patiekalų skonį. Siūlome jums keletą lengvai pritaikomų patarimų.

LIEPSNOS MARINATAS

Ant anglių užberkite rozmarinų, čiobrelių šakelių ar kitokių žolelių. Jos paskleis aromatą, o kepama mėsa įsigers visiškai naujų kvapų. Vėlgi stenkitės jų nepadauginti, nes degdamos žolelės skleidžia gana stiprų aromatą.

VALYMAS

Po kiekvieno naudojimo rūpestingai nuvalykite groteles. Jei paliksite nors mažus gabalėlius pridegusio maisto, jie gali sugadinti naujo patiekalo skonį kepant kitą kartą. Naudokite nerūdijančio plieno šepetėlį arba aliuminio folijos gniužulą, kad pašalintumėte pridegusio maisto gabalėlius bei kitus nešvarumus, kol grotelės dar karštos. Joms atvėsus, apipurkškite groteles dviejų puodelių baltojo acto ir dviejų puodelių drungno vandens mišiniu. Palikite skystį ant grotelių 10 minučių. Tame pačiame skystyje sudrėkinkite medvilninį skudurėlį ir nuvalykite juo visą grotelių paviršių. Perplauti nebūtina.

KEPSNIAI

Jų paruošimas priklauso nuo mėsos storumo bei valgančiųjų pageidavimų. Niekada neįpjaukite kepsnio norėdami patikrinti, ar jau iškepęs. Taip ištekės mėsos sultys. Verčiau patikrinkite, ar mėsa iškepusi paspausdami kepsnį mentele prie grotelių.

	1,5 cm	2–3 cm	MENTELĖS TESTAS
Silpnai iškepusi	1–1,5 min. iš abiejų pusių	2–3 min. iš abiejų pusių	Mėsa minkšta ir paspausta iškart neatsistato
Vidutiniškai iškepusi	2–3 min. iš abiejų pusių	4–5 min. iš abiejų pusių	Mėsa tvirtesnė ir paspaudus mentele atsistato
Gerai iškepusi	3–4 min. iš abiejų pusių	5–6 min. iš abiejų pusių	Labai tvirta mėsa ir paspausta tuoj pat atsistato

SAVAME SODE sukurkite jaukią atmosferą

MALONUS PAVĖSIS

Norėdami kiekvieną pasibuvimą gamtoje padaryti kuo malonesnį, statykite stalą pavėsyje. Tinkamiausia vieta – natūralus pavėsis po medžiu. Patogiam ir gražiam stalo serviravimui viską rasite namuose. Paprasti puodeliai bei kitokie indai, vienspalvė staltiesė su melsvu medvilniniu audiniu atsiskleis visu grožiu, jei šalia išdėliosite lauko gėles, vaisius bei daržoves.

JAUKUS APŠVIETIMAS

Čia nepamainomi šviečiantys žibintai bei žvakės. Tačiau nepersistenkite. Pasitelkite paprastas, bekvapes žvakes. Gamtoje ir taip pakanka malonių kvapų, tad tikriausiai nenorėtumėte pašaliniais kvapais nustelbti subtilių aromatų, sklindančių iš jūsų grilio.

STILINGI KĄSNELIAI

Patiekite maistą minimaliu ir natūraliu būdu. Ant medinės lentutės dailiai supjaustyti bei išdėlioti kąsneliai gražiai atrodo bei skatina apetitą. Laikykitės paprasto namų stiliaus, tuo pačiu žaisdami spalvomis bei gerai pažįstamais skoniais.

VAISINIAI PAPUOŠIMAI

Spalvingi sezoniniai vaisiai – puikus pasirinkimas puošiant vasaros sodo vakarėlio stalą. Ryškūs atspalviai ne tik papuoš, bet ir bus itin gardūs. Valgomos šviežių vaisių dekoracijos su keliomis šakelėmis bei paprastais stalo įrankiais sukurs nuostabią nuotaiką. Vaisiais taip pat tinka puošti gėrimus. Supjaustytus vaisių kubelius įdėkite į ąsotį arba stiklines.

„Buffalo“ VIŠTIENOS SPARNELIAI

TAI TRAŠKUS, AUKSO SPALVOS, SULTINGAS AMERIKIETIŠKAS VALGIS, NUO KURIO APSILAIŽYSITE PIRŠTUS BEI LIKSITE SOTŪS IR LAIMINGI.

Paruošimo laikas: 90 min. / 4 porcijos
Jums reikės:
- 1 kg vištienos sparnelių

Marinatui:
- 3 a. š. „VEGETA NATUR“ prieskonių mišinio auksinei vištienai
- 100 ml alyvuogių aliejaus

Padažui:
- 200 ml kečupo
- 1 v. š. aštraus sirača padažo
- 3 v. š. medaus

1. Dubenyje sumaišykite prieskonių mišinį bei aliejų.

2. Užpilkite jį ant vištienos sparnelių ir sumaišykite.

3. Vištienos sparnelius sudėkite ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi.

4. Uždenkite juos kitu kepimo popieriaus lapu ir gerai jį užlankstykite. Pašaukite skardą į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 40 minučių 180 °C temperatūroje.

5. Kitame dubenėlyje sumaišykite padažo ingredientus. Išimkite iš orkaitės sparnelius, nuvyniokite popierių ir apliekite padažu.

6. Kepkite kepsninėje dar 10–15 minučių.

SPARNELIUS PATIEKITE SU SAVO MĖGSTAMU PADAŽU – GRIETINE, MAJONEZU AR AŠTRIU KEČUPU.

Maistą marinuojame tuomet, kai ketiname patiekalą ruošti tokiu būdu, kurio metu gaminys praranda drėgmę. Kepimas kepsninėje iš tiesų sausina produktus, taigi marinuodami patiekalams suteikiame daugiau aromato bei drėgmės, kad maistas išliktų minkštas ir sultingas.

PRODUKTAI	MARINAVIMO LAIKAS
mėsa	30 min. – per naktį
paukštiena	30 min. – 3 val.
žuvis	15 min. – 1 val.
minkštos daržovės, tokios kaip brokoliai	10 min.
kietos daržovės, tokios kaip morkos, bulvės, burokėliai	30 min. – per naktį
pusiau minkštos daržovės, tokios kaip smidrai ar paprikos	30 min. – kelios val.
veganiški produktai (tofu, tempė, seitanas)	30 min. – kelios val.
kietesni vaisiai, tokie kaip persikai, obuoliai, arbūzai	10 min.

KAIP PARUOŠTI TIKRAI GERĄ MARINATĄ

Suteikite savo barbekiu pažiboms papildomo aromato pasitelkę marinatą. Tai labai paprastas ir efektyvus būdas ruošiamai mėsai, daržovėms ir net vaisiams suteikti savito skonio. Tam jums paruošėme nesudėtingas gaires, ką rekomenduojame ir ko nerekomenduojame daryti marinuojant maistą.

REKOMENDUOJAME

1. **Pagrindiniai gero marinato komponentai – rūgštis ir aliejus:** trys dalys aliejaus ir viena dalis rūgšties. Rūgštys gali būti vynas, actas, pasukos, jogurtas ar citrinų sultys. Jos suminkština mėsą bei padeda aromatams geriau įsigerti. Aliejus padeda aromatams įsigerti į riebalų turinčius produktus.
2. **Įdėkite savo mėgstamų prieskonių ir šviežių žolelių.** Čia nėra griežtų taisyklių, tačiau nepadauginkite šių pagardų. Pabarstę patiekalą druska ir pipirais, galite eksperimentuoti su tokiais priedais kaip svogūnai, petražolės, česnakai…
3. **Visuomet marinuokite maistą šaldytuve!** Palikę maistą marinuotis kambario temperatūroje rizikuojate, jog įsiveis ligas sukeliančios bakterijos.
4. **Paruoškite 1 puodelį marinato maždaug 1 kg mėsos, daržovių ar jūrų gėrybių.** Marinuodami maistą, apverskite jį keletą kartų, kad visi produktų paviršiai maksimaliai įsigertų aromato.
5. **Mėsa ar žuvis turi būti išimami iš šaldytuvo likus bent 1 val. iki kepimo kepsninėje.** Jei šiuos produktus ant grotelių sudėsite anksčiau, viduje jie gali likti neiškepę.

VENKITE

1. **Nemarinuokite maisto pernelyg ilgai,** kadangi produktai gali tapti pernelyg minkšti. Sekite lentelės gaires.
2. Marinuodami naudokite plastikinį arba stiklinį indą. **Nenaudokite metalinio indo.** Dėl rūgščių, esančių marinate, ir metalo sąlyčio gali kilti cheminė reakcija, kuri gali pakeisti maisto skonį.
3. **Antrą kartą nenaudokite marinato kaip pagardo** jau iškepę maistą grilyje. Nuo termiškai neapdorotų ingredientų, buvusių marinate, gali likti bakterijų. Tačiau jei jums liko daug marinato, sunaudokite jį padažui tik gerai pakaitinę.
4. **Jei marinatui taip pat naudojate saldžius ingredientus,** tokius kaip medus ar cukrus, **nekaitinkite maisto virš tiesioginės liepsnos.** Visada kepkite tokius produktus žemesnėje kaitroje, nes jie gali greitai apdegti.
5. **Nepadauginkite druskos.** Druska iš mėsos gali ištraukti drėgmę ir dėl to aromatai gerai neįsigers. Druskos galite pridėti jau po kepimo grilyje.

GRILIS MŪSŲ – VAKARĖLIS JŪSŲ!

Kaitinkite kepsninę, nes jūsų patogumui turime paruošę seilę varvinti priversiančių „GRILL Party“ naujovių! Dešrelės, vištienos petukai, šlaunelės, šašlykai... Viskas gardu ir paruošta kaip namie, tad nenustebkite sulaukę komplimentų už „savo“ kulinarinius sugebėjimus. Svarbiausia, daugiau laiko skirkite pašnekesiams ir pramogoms, nes mes viskuo jau pasirūpinome. Jums beliks tik iškepti!

„GRILL Party“ šviežios jautienos maltiniai mėsainiams ruošti

Puri bandelė, traškios salotos, lydytas sūris, marinuotas agurkėlis, pomidoriukai, padažas ir, svarbiausia, sultingas jautienos maltinukas! Rinkitės maltinukus, pagamintus iš aukštos kokybės jautienos, nes jie ne tik užtikrins sultingą ir sodrų mėsainių skonį, bet ir suteiks organizmui geležies, kurios kokybiškoje jautienoje gausu.

„GRILL Party“ marinuoti kiaulienos šonkauliai su medumi

Siekiantiems pajvairinti grilio vakarėlį ir pamaloninti gomurį netikėtomis, bet maloniomis skonių variacijomis, siūlome išbandyti kiaulienos šonkauliukus su medaus marinatu. Medus švelniai karamelizuoja mėsos paviršių, o viduje leidžia išlikti jai minkštutėlei. Būtina paragauti visiems gurmanams!

„GRILL Party" kiaulienos sprandinės šašlykas: tradiciniame, sausame arba majonezo marinate

Maloniai kaitinanti vasaros saulė, nuo ežero sklindanti gaiva, širdžiai miela bendraminčių kompanija ir varvanti seilė, uodžiant nuo grilio plūstantį kvapą – dažnai toks vaizdelis siejasi su šašlykais. Rinkitės tradiciškai arba sausai marinuotus prieskoniais šašlykus, o jei norite ko nors įdomiau, siūlome išbandyti garstyčių poskonio turinčią majoneze marinuotą mėsą.

„GRILL Party" viščiukų sparnelių peteliai „piri piri" marinate

Kai norisi „lengviau", rinkitės petelius ypatingame marinate. Čia tarpusavyje derantys prieskoniai dar labiau pabrėš sultingos ir traškia plutele pasidengusios vištienos skonį. Leiskitės į skonių kelionę nuo saldžiausio iki aštriausio sparnelių petelių kąsnio!

„GRILL Party" viščiukų šlaunelių mėsa švelniame marinate

Švelni vištienos mėsa pasiduoda bene visoms prieskoninėms interpretacijoms, todėl mes „įvilkome" vištytę į tikrą švelnumo „apsiaustą" – dominuojantį grietinėlės bei krapų skonio marinatą. Beje, šlaunelių mėsa yra žymiai sultingesnė už filė, todėl patiks atsisakantiems vištienos dėl sausumo.

„GRILL PARTY" GAMINIAI SUPAKUOTI Į SANDARIAS, ORUI NEPRALAIDŽIAS PAKUOTES, TODĖL JOS ITIN PATOGIOS VYKSTANTIEMS IŠKYLAUTI. PAKUOTĖ APSAUGO NUO BAKTERIJŲ IR LEIDŽIA GAMINIAMS ILGIAU IŠLIKTI ŠVIEŽIEMS.

„GRILL Party" aukščiausios rūšies dešrelės: klasikinės ir su sūriu

Mėgstančius švelnius skonius kviečiame pasigardžiuoti klasikinėmis vištienos ir kiaulienos dešrelėmis, o ieškantys sodrių, pikantiškesnių skonių neliks abejingi dešrelėms su sūriu. Tiek vienos, tiek kitos puikiai tiks su daržovėmis, bulvėmis ar kitais mėgstamais pagardais!

jautiena: gardu, sotu ir naudinga

Vasarą galime mėgautis ne tik sezono gėrybėmis, bet ir lauke kepta mėsa. Viena kokybiškiausių ir gardžiausių yra jautiena. Iš jos galime kepti kepsnius, ruošti įdarą mėsainiams ir net pasigaminti prabangųjį tartarą. Kaip išsirinkti kokybišką jautieną ir tinkamai ją paruošti, pasakoja IKI mėsos ekspertas Gintaras Bačkovas.

1 ŽALIA MĖSA GERIAU

Geriausia rinktis šviežią mėsą, o ne šaldytą. Jauno jautuko mėsa visada atrodo šviesesnė, tolygesnė, o iškeptas gaminys būna minkštesnis. Norint tobulo jautienos kepsnio, reikėtų pasirinkti storesnius 2–3 cm storio, ryškios, tamsiai raudonos spalvos jautienos gabaliukus.

2 IŠVAIZDA

Jautiena yra tamsiai rausva, ji turi atrodyti ir kvepėti šviežiai. Sausa, suskilinėjusi ir labai šlapia mėsa signalizuoja apie jos senumą. Šviežios mėsos riebalų spalva yra balta, nepageltusi.

3 RIEBALIUKAI

Nors daugelis galvoja, kad geriau rinktis liesą mėsą, iškepusi liesa jautiena bus sausa ir kieta. Todėl jautienos kepsniui rinkitės mėsytę su riebaline dalimi. Tam tobulai tiks paprastų ir mėsinių veislių galvijų mėsa.

4 TIK IŠ PATIKIMŲ TIEKĖJŲ

Jautiena, kaip ir bet kuri mėsa, turi būti šviežia, kad būtų tinkama vartojimui. Itin kokybiškos jautienos galite rasti IKI prekybos centruose pasirinkę IKI ŪKIS produkciją. Ši jautiena yra iš mėsinių galvijų mėsos, kurie riebalus kaupia tarp raumeninių skaidulų, todėl mėsa pasižymi išskirtiniu marmuriškumu ir labiau išreikštu skoniu, yra sultingesnė bei minkštesnė.

5 KEPIMO TRUKMĖ

Žalią (angl. rare) kepsnį reikėtų kepti po pusantros minutės iš kiekvienos pusės, kol vidinė mėsos temperatūra bus 49 °C, su krauju (angl. medium rare) – po 2 minutes iš abiejų pusių, kol vidinė mėsos temperatūra bus 54 °C, vidutiniškai žalią (angl. medium) – po 2 minutes ir 15 sekundžių iš kiekvienos pusės, kol vidinė mėsos temperatūra bus 60 °C, o vidutiniškai iškeptą (angl. medium well) – po dvi su puse minutės, kol vidinė mėsos temperatūra bus 66 °C. Na, o jei norite pilnai iškepto (angl. well done), kepimo laikas yra 3 minutės iš abiejų pusių, kai vidinė mėsos temperatūra pasiekia 77 °C.

PAKELIUI Į PRANCŪZIJĄ: JAUTIENOS TARTARAS

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

- 400 g jautienos kumpio
- 2 a. š. susmulkintų raudonųjų svogūnų
- 4 nedidelių marinuotų agurkėlių
- 2 a. š. kaparėlių arba smulkintų karnišonų
- 2 a. š. rupios druskos
- 2 a. š. pipirų mišinio
- 2 a. š. Vorčesterio padažo
- 1 a. š. garstyčių
- 2 mažų putpelės kiaušinių
- 4 ančiuvių filė

Jautieną supjaustykite arba sumalkite ir sumaišykite su druska, pipirais, garstyčiomis, svogūnais, kaparėliais, ančiuviais, Vorčesterio padažu, alyvuogių aliejumi. Patiekite tartarą su smulkintais svogūnais bei agurkėliais, o ant viršaus įkomponuokite žalią kiaušinio trynį. Prieš valgydami viską išmaišykite ir mėgaukitės dar neatrastais skoniais!

Pirkinių krepšelis:

- IKI ŪKIS jautienos šonkauliai
- Šaltai rūkyta šoninė
- Šilauogės
- IKI Ūkis braškės
- Bananai
- Obuolys
- Kriaušė
- Persikai
- Ananasas
- Citrina
- Ilgavaisis agurkas
- Juodieji pomidorai
- Cukinija
- Paprika
- Kukurūzų burbuolės
- Pievagrybiai
- Mėtų lapeliai
- IKI Ūkis mažieji špinatai
- „Billa Bio“ kamambero sūris
- Tarkuotas kietasis sūris
- Feta
- Gazuotas mineralinis vanduo
- „Bio Village“ juodasis šokoladas
- Migdolų lazdelės
- „Billa Bio“ ypač grynas alyvuogių aliejus
- „Bio Village“ kreminis gėlių medus
- Barbekiu padažas
- Maltos aitriosios paprikos
- Citrinpipiriai
- „Bio Village“ česnakų milteliai
- Druska
- „Bio Village“ malti pipirai
- Ledukai

5 RECEPTAI VIENAME KREPŠELYJE: JONINĖS

Šiemet IKI švenčia jau 30-as Jonines ir kviečia pasigaminti specialiai šiai progai parengtus receptus. Nuo sultingų, minkštučių, nuo kaulų krentančių šonkauliukų iki liežuvį praryti verčiančių desertų ir naminio limonado. 30 metų mums – gardžios Joninės jums!

MINKŠTUČIAI JAUTIENOS ŠONKAULIUKAI

Paruošimo laikas: 3 val. / 4 porcijos

- 1 kg IKI ŪKIS jautienos šonkaulių
- 4 v. š. barbekiu padažo
- žiupsnelio maltų aitriųjų paprikų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio „Bio Village“ maltų pipirų
- žiupsnelio „Bio Village“ česnakų miltelių

Šonkaulius nuplaukite ir nusausinkite. Dubenėlyje paruoškite prieskonių mišinį: sumaišykite aitriąsias paprikas, česnakų miltelius, druską bei pipirus. Prieskoniais įtrinkite šonkaulius ir uždenkite juos maistine plėvele. Palikite marinuotis bent 30 minučių.

Įkaitinkite orkaitę iki 150 °C. Suvyniokite marinuotą mėsą į foliją, dėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 2 valandas. Beveik iškepusius šonkaulius perkelkite ant kepimo grotelių, abi puses ištepkite barbekiu padažu ir kepkite virš karštų žarijų dar 15 minučių. Prie šonkauliukų puikiai tiks klasikinės kopūstų salotos „coleslaw“!

BIO village
Ail Semoule
AB

SALOTOS SU KEPTAIS SŪRIO IR ŠONINĖS SUKTINUKAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

- **150 g** IKI Ūkis mažųjų špinatų
- **1** ilgavaisio agurko
- **4** juodųjų pomidorų
- **20 g** fetos sūrio
- **120 g** „Billa Bio“ kamambero sūrio
- **100 g** šaltai rūkytos šoninės
- žiupsnelio maltų citrinpipirių
- šlakelio alyvuogių aliejaus

Nuplaukite ir nusausinkite daržoves. Į didelį dubenį sudėkite špinatus, griežinėliais supjaustytus agurką ir pomidorus bei rankomis susmulkintą fetos sūrį. Užberkite šiek tiek prieskonių ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Viską išmaišykite.

Nedideliais gabalėliais supjaustykite kamamberą. Kiekvieną gabalėlį apsukite šoninės juostele, dėkite ant grotelių ir kepkite virš karštų žarijų, kol šoninė apskrus. Sudėkite iškeptus gabalėlius į salotas, išmaišykite ir skanaukite!

DARŽOVIŲ PUOTA SU KEPTU SŪRIU

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

- **2** virtų kukurūzų burbuolių
- **6** didelių pievagrybių
- **1** cukinijos
- **1** paprikos
- **½** ananaso
- **120 g** „Billa Bio“ kamambero sūrio
- **20 g** tarkuoto kietojo sūrio
- šlakelio „Billa Bio“ ypač gryno alyvuogių aliejaus
- **2 v. š.** smulkintų šviežių petražolių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Kukurūzų burbuoles ir pievagrybius perpjaukite pusiau, cukinijas supjaustykite storesniais griežinėliais, o papriką – juostelėmis. Apšlakstykite daržoves alyvuogių aliejumi ir apibarstykite prieskoniais. Viską išmaišykite.

Ananasą supjaustykite storesniais griežinėliais taip, kad vėliau būtų patogu imti į rankas ir valgyti. Kamamberą suvyniokite į foliją.

Daržoves, sūrį ir ananasus dėkite ant grotelių ir kepkite virš karštų žarijų apie 15 minučių, kol viskas gražiai apskrus. Ant medinės lentelės centre patiekite iškeptą sūrį, aplink išdėliokite keptas daržoves, grybus ir vaisius. Viską apibarstykite tarkuotu sūriu bei petražolėmis ir skanaukite.

NAMINIS LIMONADAS

Paruošimo laikas: 15 min. / 1 l

- 1 l gazuoto mineralinio vandens
- 1 obuolio
- 1 kriaušės
- 2 persikų
- 150 g IKI Ūkis braškių
- 1 citrinos
- 1 v. š. „Bio Village“ kreminio gėlių medaus
- 5 g šviežių mėtų lapelių
- 10 ledukų (jei norisi)

Vaisius nuplaukite, perpjaukite į kelias dalis, sudėkite ant grotelių (išskyrus citriną) ir kepkite virš karštų žarijų, kol pradės leisti sultis. Į ąsotį supilkite mineralinį vandenį, įspauskite citrinos sulčių, sudėkite rankomis smulkintus mėtos lapelius, medų, ledukus. Viską išmaišykite. Iškeptus vaisius ir uogas pasmulkinkite ir įmaišykite į gėrimą. Jei nebijote tirščių, vaisius galite netgi šiek tiek patrinti šakute. Atsigaivinkite!

METAS DESERTUI: KEPTI ŠOKOLADINIAI BANANAI

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

- 4 bananų
- 150 g „Bio Village“ juodojo šokolado
- 50 g šilauogių
- 50 g braškių
- 30 g migdolų lazdelių

Nuplautus ir nenuluptus bananus įpjaukite. Pjūvis turėtų būti panašus kaip dešrainio bandelės (svarbu, kad įpjova nebūtų per visą banano ilgį). Sulaužykite šokoladą ir į kiekvieno banano vidų įdėkite po 3–4 gabalėlius. Suvyniokite bananus į foliją, dėkite ant grotelių ar tiesiai ant žarijų ir kepkite apie 10 minučių. Keptus bananus pagardinkite šviežiomis šilauogėmis, braškių gabalėliais, sausoje keptuvėje pakepintomis migdolų lazdelėmis ir kabinkite desertą šaukštu tiesiai iš banano luobelės. Skanaus!

BILLA BIO ekologiška pomidorų tyrė

MAŽESNIŲ KALMARŲ GALIMA IR NEPJAUSTYTI. DIDESNIUS REKOMENDUOJAMA SUPJAUSTYTI ŽIEDAIS.

MAISTINĖ VERTĖ (530 G):

Energinė vertė: **442,9 kcal / 1854,5 kJ**
Baltymai: **39,6 g**
Riebalai: **17,8 g**
Sotieji riebalai: **2,7 g**
Angliavandeniai: **29 g**
Cukrūs: **4,1 g**
Skaidulos: **2,1 g**
Druska: **3,9 g**
Kalcis: **127,1 mg / 13 % RPN**
Geležis: **5,4 mg / 45 % RPN**

GARDI

VIDURŽEMIO JŪROS REGIONO MITYBA

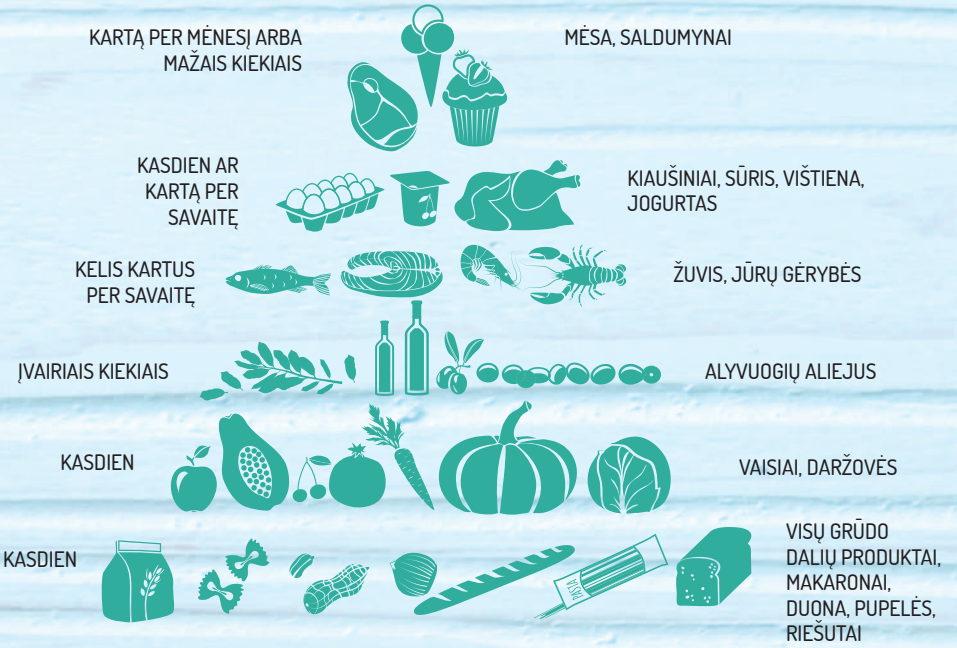
Tokia mityba laikoma viena iš sveikiausių pasaulyje. Joje dominuoja Viduržemio jūros regiono produktai, kilę iš tokių šalių kaip Ispanija, Prancūzija, Graikija ir Italija. Iš pirmo įspūdžio galite pagalvoti, kad tektų valgyti tik jūrų gėrybes, tačiau valgiaraštis tikrai platesnis!

JŪRŲ GĖRYBIŲ RIZOTAS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

250 g	Arborio ryžių
40 ml	alyvuogių aliejaus
100 g	tarkuotų morkų
50 g	susmulkintų svogūnų
2	išspaustų česnako skiltelių
200 g	midijų
300 g	krevečių
150 g	išvalytų kalmarų
100 g	smulkintų pomidorų
100 ml	pomidorų tyrės
1 a. š.	druskos
½ a. š.	šviežiai maltų įvairių spalvų pipirų
800 ml	daržovių sultinio
2 a. š.	ypač tyro alyvuogių aliejaus

Gilioje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, 3 minutes pakepinkite svogūnus, suberkite tarkuotas morkas ir kepkite dar 3–4 minutes. Įspauskite česnakus ir vis pamaišydami kepkite, kol daržovės šiek tiek suminkštės. Į keptuvę sudėkite kalmarus bei ryžius ir maišydami kepkite 2–3 minutes. Įpilkite 200 ml daržovių sultinio ir viską troškinkite vidutinėje kaitroje, kol ryžiai sugers beveik visą skystį. Vis įpildami po truputį sultinio troškinkite patiekalą 10 minučių. Galiausiai sudėkite midijas, krevetes bei pomidorų tyrę, dar 5 minutes patroškinkite ir nukelkite keptuvę nuo kaitros. Suberkite smulkintus pomidorus, pagardinkite rizotą druska, pipirais bei šlakeliu alyvuogių aliejaus, viską išmaišykite, uždenkite dangčiu ir prieš ragaudami leiskite kelias minutes pastovėti.



PAPRASTAS VADOVAS IDEALIAI VIDURŽEMIO JŪROS MITYBAI

Jei pasirinkote Viduržemio jūros mitybą, labai svarbu daugiau sportuoti. Geras pasirinkimas – dažniau vaikščioti. Viduržemio jūros pakrančių gyventojai mėgaujasi gyvenimu, todėl retkarčiais galima pasimėgauti ir taure vyno.

LĘŠIŲ IR BAKLAŽANŲ MUSAKA

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

- **500 g** virtų lęšių
- **150 g** svogūnų
- **200 ml** pomidorų tyrės
- **800 g** baklažanų
- **1 a. š.** druskos
- žiupsnio pipirų
- **½ a.š.** džiovintų raudonėlių
- **2** išspaustų česnako skiltelių
- **250 g** rikotos
- **1** kiaušinio
- **50 g** tarkuoto parmezano
- **2 v. š.** šviežių čiobrelių
- **40 ml** alyvuogių aliejaus

Nuplautus baklažanus supjaustykite plo-nais griežinėliais, apibarstykite puse šaukštelio druskos ir palikite 15 minučių, kad išleistų skystį. Nusausinkite baklažanus popieriniu rankšluosčiu. Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite baklažanus ir trumpai pakepkite iš abiejų pusių, kol vos paruduos. Perkelkite ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų perteklinis aliejus. Nusunktus išvirtus lęšius suberkite į karščiui atsparų indą, sudėkite smulkintus svogūnus, česnakus, raudonėlius, pipirus ir likusią druską. Viską gerai išmaišykite, išsklaidykite po indą, ant viršaus supilkite trintus pomidorus ir išdėliokite keptus baklažanus. Kiaušinį išplakite su rikotos sūriu ir parmezanu, paskleiskite ant baklažanų griežinėlių ir pašaukite patieka-lą į įkaitintą orkaitę. Kepkite 20 minučių 180 °C temperatūroje. Iškepusią musaką apibarstykite čiobreliais ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (510 G):

Energinė vertė: **485,4 kcal / 2032,3 kJ**
Baltymai: **25 g**
Riebalai: **20,1 g**
Sotieji riebalai: **7,7 g**
Angliavandeniai: **42,3 g**
Cukrūs: **12,7 g**
Skaidulos: **14 g**
Druska: **2,3 g**
Kalcis: **344,7 mg / 34 % RPN**
Geležis: **6,3 mg / 53 % RPN**

GASPAČAS – ŠALTA POMIDORŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

- **800 g** pomidorų
- **100 g** svogūnų
- **2** česnako skiltelių
- **100 g** agurkų
- **200 g** šviežių raudonųjų paprikų
- **2 v. š.** citrinų sulčių
- **2 v. š.** obuolių sidro acto
- **1 a. š.** druskos
- **¼ a. š.** maltų pipirų
- **1 a. š.** maltų kmynų
- **200 ml** vandens
- **50 ml** alyvuogių aliejaus

Garnyrui:

- **100 g** smulkiais kubeliais supjaustytų agurkų
- **1 a. š.** džiovintų raudonėlių saujos bazilikų lapelių
- **200 g** skrudintos duonos

Daržoves nuplaukite, pasmulkinkite ir kartu su visais kitais ingredientais suberkite į elektrinį trintuvą. Išpilstykite sriubą į dubenėlius, papuoškite agurkų kubeliais, raudonėliais ir baziliko lapeliais. Patiekite su skrudinta duona.

JEI NORITE, KAD SRIUBA BŪTŲ GAIVESNĖ, Į TRINTUVĄ GALITE ĮMESTI KELETĄ LEDO KUBELIŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (405 G):

Energinė vertė: **160,7 kcal / 672,8 kJ**
Baltymai: **3,1 g**
Riebalai: **10,8 g**
Sotieji riebalai: **1,5 g**
Angliavandeniai: **11,3 g**
Cukrūs: **9,4 g**
Skaidulos: **4,4 g**
Druska: **1,5 g**
Kalcis: **51,4 mg / 5 % RPN**
Geležis: **1,5 mg / 13 % RPN**

GERIAU ŠVARUS NEI NETVARKINGAS

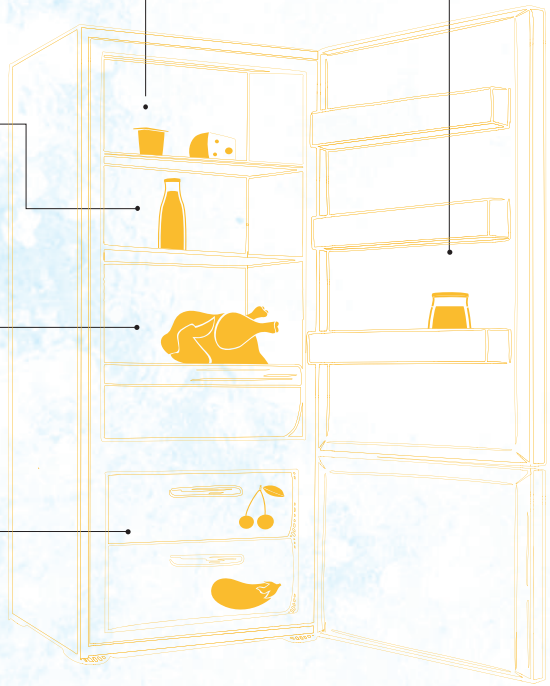
Siekiant maisto produktus išlaikyti šviežius ir maistingus kiek įmanoma ilgiau, būtina šaldytuve palaikyti tvarką bei švarą. Paskyrę šiandien šiek tiek pastangų ir laiko, vėliau galėsite džiaugtis mažyčiais pozityviais pokyčiais.

NEI PUSTUŠTIS, NEI PERKRAUTAS
Dėdami produktus į šaldytuvo lentynėles, neužblokuokite oro cirkuliacijos srautų. Idealiu atveju prikraukite 2/3 šaldytuvo tūrio, o temperatūrą palaikykite tarp 0 ir 5 °C, kad neįsiveistų pelėsiai ar bakterijos.

Viršutinė šaldytuvo lentynėlė tinkamiausia produktams, kuriuos dažnai naudojate, tokiems kaip jogurtas, sviestas, sūris ar pietų likučiai.

Durelės patogiausios produktams, kurie lengvai neišsipila, tokiems kaip uogienės, gazuoti gėrimai, sultys, kečupas, majonezas.

Nelaikykite pieno šaldytuvo durelėse, kadangi tai šilčiausia dalis šaldytuve. Pieną geriausia laikyti vidurinėje lentynėlėje, kur temperatūra pastovesnė ir vėsesnė.



Apatinę lentynėlę naudokite žuviai ir mėsai. Tai šalčiausia šaldytuvo vieta, taigi mažiau rizikos, jog maistas suges ar jo skystis ištekės ant produktų apačioje.

Šaldytuvo stalčiukai yra skirti daržovėms ir vaisiams, tačiau juos laikykite atskirai.

RREKOMENDUOJAMA LAIKYTI KAMBARIO TEMPERATŪROJE:
pomidorus, morkas, šviežius agurkus, bananus, apelsinus, avokadus, medų, alyvuogių aliejų, bulves, tropinius vaisius, svogūnus, česnakus, aromatines žoleles.

ŠALDYTUVE VISADA LAIKYKITE POPIERINIAME MAIŠELYJE:
kopūstus, salierus, artišokus, grybus.

+

Visada!
Stalčiaus dugne visada patieskite popierinių rankšluosčių, ypač jei juose laikote lapines daržoves, kurioms kenkia drėgmė.

ETILENUI JAUTRIUS PRODUKTUS LAIKYKITE TOLIAU NUO JĮ IŠSKIRIANČIŲ PRODUKTŲ

ETILENUI JAUTRŪS PRODUKTAI

Saldžiosios paprikos

Salotų lapai ir lapiniai žalumynai

Smidrai

Brokoliai

Briuseliniai kopūstai

Žiediniai kopūstai

Žalieji žirneliai

ETILENĄ IŠSKIRIANTYS PRODUKTAI:

Obuoliai

Kriaušės

Persikai

Bananai

Slyvos

Melionai

Mangai

netikėtumo elementas salotose

Vasarą norisi valgyti lengviau ir paprasčiau, bet taip pat skaniai. Vitaminų kupinos salotos idealiai tinka vasarai, nes pagaminsite labai greitai, o energijos gausite bent pusdieniui. Tik jei nusibodo tradicinės, siūlome išbandyti netikėtais skonių deriniais stebinančias salotas. Saldumas ir sūrumas čia dera tobulai, o pažadinti skonio receptoriai paskatina į tuos pačius dalykus pažiūrėti visai kitu žvilgsniu. Su šiais salotų receptais ne tik paįvairinsite kasdienybę, bet galbūt pažadinsite ir savo kūrybines galias. Išbandykite patys ir pakvieskite artimuosius pasimėgauti stebinančiais skonių deriniais.

PILNAS DUBUO BRAŠKIŲ IR SVOGŪNŲ

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

100 g	šviežių špinatų
50 g	šviežių gražgarsčių
1	raudonojo svogūno
10	braškių
50 g	pelėsinio sūrio
šlakelio	balzaminio acto
šlakelio	alyvuogių aliejaus

Špinatus, gražgarstes ir braškes nuplaukite. Nupjaukite uogų kotelius ir supjaustykite ketvirčiais. Svogūną supjaustykite plonais griežinėliais, o pelėsinį sūrį – kubeliais. Į salotų dubenį sudėkite paruoštus ingredientus, viską apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir balzaminiu actu. Išmaišykite ir skanaukite!

APELSINŲ SALOTOS SU RIEŠUTAIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

150 g	šviežių špinatų
50 g	tarkuoto kietojo sūrio
2	apelsinų
30 g	graikinių riešutų
4 v. š.	alyvuogių aliejaus
1 v. š.	citrinų sulčių
1 v. š.	medaus

Paruoškite padažą: į dubenėlį supilkite medų, alyvuogių aliejų, citrinų sultis ir viską gerai išmaišykite. Apelsinus nulupkite ir supjaustykite nedideliais gabalėliais. Špinatus nuplaukite ir nusausinkite. Graikinius riešutus pasmulkinkite prispausdami peilio geležte. Į salotų indą sudėkite špinatus, apelsinus, riešutus bei sūrį, viską apliekite padažu, išmaišykite ir skanaukite – apelsinai su sūriu ir riešutais čia puikiai dera!

šaldome vasarą šaldiklyje!

Nerūpestingas vasaros atostogas primena įdegusi oda, strazdanos ir pilna telefono nuotraukų galerija. Vasaros sezono gėrybių – uogų ir vaisių – šaldymas taip pat gali tapti saldžiu vasaros prisiminimu net vėlyvą rudenį ar žiemą. Jei norite mėgautis vasaros skoniais ir pasibaigus šiltajam sezonui, pasirūpinkite mėgstamomis uogomis ir vaisiais bei pasitelkite natūralų konservantą – šaltį. Pasidalinsime keletu naudingų patarimų apie šaldymo procesą, kad jūsų šaldytuve visus metus būtų bent dalelė vasaros skonių ir vitaminų!

NAMINIAI ŠALDYTŲ UOGŲ GUMINUKAI

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

250 ml	apelsinų sulčių
200 g	mėgstamų šaldytų uogų
1 v. š.	medaus
5 v. š.	želatinos miltelių

Į puodą supilkite sultis, suberkite uogas ir kaitinkite, kol uogos suminkštės. Įmaišykite šaukštą medaus, nukelkite puodą nuo viryklės, suberkite želatiną ir maišykite, kol ji ištirps. Viską sutrinkite elektriniu trintuvu iki vientisos masės, mišinį supilkite į silikonines formeles ir šaldykite šaldytuve mažiausiai valandą.

SPALVINGAS IR GAIVUS: BRAŠKINIS PIENO KOKTEILIS

Paruošimo laikas: 10 min. / 2 porcijos

400 ml	pieno
200 g	šaldytų braškių
1	šaldyto banano

Į elektrinį plaktuvą supilkite pieną, sudėkite gabaliukais pjaustytą šaldytą bananą, šaldytas uogas ir viską suplakite iki vientisos konsistencijos. Gardi gaiva!

KRUOPŠTUS ATRINKIMAS

Prieš šaldydami atrinkite tinkamai sunokusias mėgstamas uogas ir vaisius. Tiek pernokę, tiek ne visiškai sunokę vasaros gėrybės nėra tinkamos šaldyti.

PLOVIMAS

Atrinktas uogas ir vaisius nuplaukite po šaltu vandeniu, nenuskindami kotelių. Juos pašalinkite tik nuplovę – taip apsaugosite uogas ir vaisius nuo galimo vandens poveikio jų tekstūrai, aromatui ir skoniui.

INDELIŲ SANDARUMAS

Norėdami išlaikyti šaldomų vasaros gėrybių skonį ir aromatą, šaldykite juos sandariuose specialiuose šaldymo maišeliuose, iš kurių svarbu pašalinti orą pasitelkus šiaudelį ar vakuuminį pakavimo įrenginį.

GALIOJIMAS

Uogas rekomenduojama laikyti šaldiklyje iki 12 mėnesių, ne aukštesnėje nei -18 °C temperatūroje. Jei temperatūra šaldiklyje -12 °C ar aukštesnė, nepatariama laikyti uogų ilgiau nei 4 mėnesius. Uogas laikykite giliai šaldymo kameroje, nes arčiau durelių temperatūra svyruoja, atidarinėjant šaldiklį vartojimo laikas sutrumpėja.

Iš pievų ir laukų: ŽOLINĖ

Kviečiame sugrįžti prie smagių senųjų tradicijų, keliauti į gamtą, prisirinkti pievus ir laukus nuklojusių žolynų, prisipinti dailių vainikų ir, svarbiausia, pabūti su artimiausiais žmonėmis!

Anot šaltinių, senovėje per Žolinę merginos pindavo devynis vainikus iš laukuose ar net darže rastų augalų. Pasakojama, kad po šventės jų neišmesdavo, o susidžiovindavo ir saugodavo, kad užėjus griaustiniui galėtų jais pasmilkyti namus ar susirgus išsivirti arbatos. Galbūt laikas prisiminti senus laikus ir papramogauti gamtoje pinant vainikus? Arba, pasiėmus pintinę, prisirinkti žolelių? Iš pradžių pasimerkti ir papuošti namus, o po to sudžiovinti ir naudoti kaip vaistažoles? Juk rugpjūtį pievas papuošia dangaus mėlynumo rugiagėlės, medetkos, kraujažolės, ramunės, raudonieji dobiliukai, čiobreliai... Iš kai kurių žolelių galima gaminti arbatą, džiovintais augalais puošti ar kvepinti namus.

Nuo senų laikų Žolinė buvo siejama su bendruomeniškumu, todėl neatsitiktinai ši diena paskelbta valstybine švente, kai turime progą atsitraukti nuo darbų, praleisti laiką su šeima gamtoje. Pabūti gamtoje – nieko nekainuoja, o įspūdžių ir ramybės čia galima pasisemti kelioms dienoms. Nuo augalų pažinimo naudojant išmaniąsias programėles (pavyzdžiui, „PlantNet Plant Identification“, „PlantSnap“, „Flora Incognita“ ir kt.), „miško maudynių“ praktikavimo, kai medituojama miške, vainikų pynimo, žolelių rinkimo iki smagaus šeimos pikniko su sveikais ir gardžiais užkandžiais suorganizavimo – tiek daug būdų paminėti šią šventę. Tad per Žolinę pabūkite gamtoje – juk pasimėgauti nuostabia ir šilta vasara tiesiog būtina!

GAJA
vaisių galia!

- ✔ Pagaminti iš kokybiško vandens;
- ✔ Saldinti natūraliu fruktozės sirupu;
- ✔ Saugūs vartoti ne tik suaugusiems, bet ir vaikams.

gardžios vasaros naujienos

Susipažinkite su naujais, gaiviais
ir vasariškais skoniais malonioms
akimirkoms!

KAPOTOS TEŠLOS SKARELĖS SU VARŠKĖS IR SERBENTŲ ĮDARU

Kvapnus sausainių aromatas, tešlos trapumas burnoje ir gomurį maloniai kutenantis varškės bei juodųjų serbentų įdaras – skarelės lyg iš močiutės krosnies!

PYRAGAITIS „KETO RIEŠUTĖLIS"

Šis dailus pyragaitis paruoštas laikantis sveikos mitybos principų bei tinka visiems, vengiantiems angliavandenių. Ant traškaus pado, paruošto iš tikro sviesto, migdolų drožlių bei riešutų sviesto, nugula maistingas riešutų kremas su kreminiu sūriu „Philadelphia", o „vyšnia ant torto" čia yra raudonųjų serbentų ir žaliųjų pistacijų derinys.

GRAIKIŠKO JOGURTO TORTAS SU BRAŠKIŲ ŽELE

Ką daryti, kai norisi ir ko nors saldaus, bet ir ko nors gaivaus? Rinktis burnoje tirpstantį tortą!
Graikiško jogurto ir grietinėlės kremas gaiviai atsiskleidžia braškių ir aviečių draugijoje, o subtilaus saldumo suteikia torto padas, paruoštas iš pūstų ryžių su juoduoju šokoladu.

KREMINIAI DESERTAI BE LAKTOZĖS: JUODŲJŲ SERBENTŲ IR EGZOTINIŲ VAISIŲ

Čia nerasite nei laktozės, nei kvietinių miltų, nei pridėtinių cukrų. Natūraliuose desertuose slypi tik aukščiausios kokybės produktai – šviežios grietinėlės be laktozės kremas, agavų sirupas, kokosų bei ispaninio šalavijo sėklų (angl. chia) želė. Rinkitės pagal pomėgius – gaivesnių skonių mėgėjams patiks skanėstas pagardintas juodaisiais serbentais, o ieškantiems ko nors išraiškingesnio, siūlome paragauti deserto su egzotiniais vaisiais.

PURPURINIS TORTAS

Jau vien pavadinimas žadina vaizduotę apie vaiskias prisirpusias uogas. Ne veltui, nes būtent šiame torte gaivų graikiško jogurto ir grietinėlės kremą, pagardintą chia sėklomis ir nutūpusį ant puraus biskvito, gaubia purpurinis serbentų tyrės kremas. Tikra vasaros gaiva!

TORTAS „EGZOTIKA"

Egzotinių vaisių tyrė su mangų gabaliukais, pistacijų ir kokosinis biskvitai, kremas iš natūralios grietinėlės su bezė kremu bei mangų ir pasiflorų tyrėmis – ar jau įsivaizduojate tropikų skonį? Kviečiame ne tik įsivaizduoti, bet ir paragauti elegantiškojo torto „Egzotika"!

Gimtadienio tortas

Jei dar neragavote prancūziško skonio šedevro, sukurto paties Thierry Lauvray, pats metas tai padaryti! Skonių dermėje atrasite rafinuotą gaivaus kremo skonį, aviečių, pieniško šokolado bei karamelės natas, subtilų belgiško šokolado saldumą, derantį su lazdyno riešutų poskoniu, o šarmingo skonio sviestinis traškutis maloniai nustebins.

KAPOTOS TEŠLOS PYRAGAS

Kokie skanėstai geriau atspindi vasarą, jei ne uogos? Štai kodėl šis traškus pyragas perteptas spanguolių uogiene, o dar daugiau vasariškumo jam suteikia liofilizuotų aviečių gabaliukai. Viską į vieną visumą sujungia purus grietinės-grietinėlės bei plikytas kremas. Štai toks yra tikro vasaros skonio desertas!

PAŽINKITE MEKSIKĄ

Meksikietiška virtuvė žinoma visame pasaulyje dėl savo įvairių skonių ir prieskonių gausos. Joje susipina tiek vietinių gyventojų nuo seno naudoti maisto produktai bei paruošimo būdai, tiek perimti atvykus europiečiams. Pasigaminkime kartu šių itin populiarių meksikietiškos virtuvės patiekalų.

MEKSIKIETIŠKA SRIUBA SU TORTILIJŲ TRAŠKUČIAIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

- 80 g raudonųjų svogūnų
- 2 česnako skiltelių
- 1 šviežios aitriosios paprikos
- 30 ml alyvuogių aliejaus
- ½ a. š. kumino
- 1 a. š. maltų rūkytų paprikų
- 1 a. š. džiovintų raudonėlių
- 700 ml trintų pomidorų
- 500 ml daržovių sultinio
- ½ a. š. druskos
- 1 avokado
- 2 v. š. šviežių smulkintų kalendrų
- 1 žaliosios citrinos sulčių

Tortilijų traškučiams:

- 120 g tortilijų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. rūkytų paprikų
- aitriųjų paprikų apibarstymui

Pirmiausia ruošiame tortilijų traškučius. Tortilijas apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apibarstykite rūkytomis paprikomis ir tolygiai paskirstykite prieskonius per visą tortilijų paviršių. Supjaustykite tortilijas juostelėmis, sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite 200 °C temperatūroje 3–4 minutes, kol paruduos ir taps traškios. Išėmę tortilijų traškučius iš orkaitės, palikite atvėsti.

Supjaustykite svogūnus, sutrinkite česnakus ir gerai susmulkinkite aitriąją papriką. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite svogūnus ir kepkite 2 minutes, retkarčiais pamaišydami. Tada sudėkite česnakus ir aitriąją papriką, kuminą, rūkytas paprikas bei raudonėlius.

Viską išmaišykite, o po 1 minutės supilkite trintus pomidorus ir daržovių sultinį. Kai tik sriuba užvirs, pagardinkite druska ir virkite vidutinėje-aukštoje kaitroje dar 15 minučių. Nukelkite puodą nuo viryklės, į sriubą supilkite citrinos sultis, suberkite supjaustytą avokadą, pasmulkintas kalendras ir tortilijų traškučius. Patiekite sriubą šiltą; jei pageidaujate, su aitriosiomis paprikomis.

MAISTINĖ VERTĖ (480 G):

Energinė vertė: **422 kcal / 1766,6 kJ**
Baltymai: **9,1 g**
Riebalai: **23,8 g**
Sotieji riebalai: **3,9 g**
Angliavandeniai: **38,8 g**
Cukrūs: **16,1 g**
Skaidulos: **12,5 g**
Druska: **2,4 g**
Kalcis: **106,6 mg / 11 % RPN**
Geležis: **5,3 mg / 44 % RPN**

„Bio Village“ ekologiškos maltos saldžiosios paprikos

IŠ KARTO GALITE PARUOŠTI DAUGIAU TORTILIJŲ TRAŠKUČIŲ IR LIKUSIUS LAIKYTI SANDARIAI UŽDARYTAME STIKLAINYJE, KOL PRIREIKS.

„Bio Village“ ekologiškas agavų sirupas

SEVIČĖ SU KREVETĖMIS

Paruošimo laikas: 10 min. + atvėsinimas / 4 porcijos

500 g	išvalytų krevečių
300 ml	šviežiai spaustų žaliųjų citrinų sulčių
150 ml	šviežiai spaustų citrinų sulčių
2 v. š.	alyvuogių aliejaus
1 v. š.	agavų sirupo
100 g	raudonųjų svogūnų
200 g	pomidorų
200 g	žaliųjų paprikų
1	Chalapos aitriosios paprikos
2 v. š.	smulkintų petražolių lapelių
1 v. š.	smulkintų kalendrų lapelių
½ a. š.	druskos
¼ a. š.	maltų pipirų

Krevečių uodegėles pamerkite į verdančio vandens puodą ir pavirkite 40 sekundžių, kol jos lengvai paraus. Nusunkite krevetes ir atvėsinkite jas ledo šaltumo vandenyje, tada nupilkite vandenį ir palikite krevetes išdžiūti. Į kitą didesnį indą supilkite citrinų bei žaliųjų citrinų sultis, įpilkite alyvuogių aliejaus bei agavų sirupo, viską gerai sumaišykite ir tuomet sudėkite krevetes. Mišinį apvyniokite plastikine plėvele ir padėkite indą 20 minučių į šaldytuvą. Tada supjaustykite svogūnus, pomidorus ir paprikas kubeliais. Chalapos aitriąją papriką perpjaukite perpus, pašalinkite sėklas ir smulkiai supjaustykite. Iš šaldytuvo išimkite indą su krevetėmis, į jį sudėkite smulkintus svogūnus, pomidorus, paprikas bei Chalapos aitriąją papriką, po to – petražolių ir kalendros lapelius. Pagardinkite druska ir pipirais, viską gerai išmaišykite, vėl padėkite indą į šaldytuvą dar 10 minučių ir patiekite.

JEI PAGEIDAUJATE, KAD BŪTŲ SOČIAU, ĮDĖKITE 1 KUBELIAIS PJAUSTYTĄ AVOKADĄ.

MAISTINĖ VERTĖ (380 G):

Energinė vertė: **282 kcal / 1180.8 kJ**
Baltymai: **30,1 g**
Riebalai: **9,3 g**
Sotieji riebalai: **1,7 g**
Angliavandeniai: **19,4 g**
Cukrūs: **9,5 g**
Skaidulos: **2,4 g**
Druska: **3,7 g**
Kalcis: **146 mg / 15 % RPN**
Geležis: **1 mg / 8 % RPN**

VIETOJE KIAULIENOS GALITE NAUDOTI TOKĮ PAT KIEKĮ VIŠTIENOS ŠLAUNELIŲ BE KAULO.

KIAULIENOS TAKAI

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

400 g	kiaulienos mentės
1 v. š.	alyvuogių aliejaus
1 a. š.	druskos
½ a. š.	rūkytų paprikų
½ a. š.	aitriųjų paprikų
½ a. š.	džiovintų raudonėlių
½ a. š.	malto kumino
30 ml	saulėgrąžų aliejaus
150 g	pievagrybių
50 g	raudonųjų svogūnų
100 g	raudonųjų paprikų
150 g	pomidorų
100 g	virtų kukurūzų
2 v.š.	smulkintų petražolių lapelių
1	žaliosios citrinos sulčių
300 g	tortilijų

Kiaulieną supjaustykite kąsnio dydžio gabalėliais, sudėkite į dubenį, supilkite alyvuogių aliejų, druską, rūkytas paprikas, aitriąsias paprikas, raudonėlius kuminą ir viską gerai išmaišykite. Didelėje keptuvėje įkaitinkite saulėgrąžų aliejų, sudėkite prieskoniais pagardintą mėsą ir kepkite apie 10 minučių, kol ji iš visų pusių paruduos. Tada sudėkite pjaustytus grybus ir retkarčiais pamaišydami kepkite dar 5–7 minutes. Smulkiai supjaustykite raudonuosius svogūnus, paprikas bei pomidorus, suberkite juos į dubenį, sudėkite kukurūzus, petražoles, druską, supilkite žaliųjų citrinų sultis. Viską išmaišykite. Sausoje keptuvėje pašildykite tortilijas apie 30–40 sekundžių iš abiejų pusių. Ant kiekvienos tortilijos iš dubens uždėkite vienodą kiekį mėsos, grybų ir šviežių daržovių. Perlenkite tortilijas, sudėkite vieną šalia kitos ir iškart patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (340 G):

Energinė vertė: **516,9 kcal / 2164,2 kJ**
Baltymai: **35,6 g**
Riebalai: **22,8 g**
Sotieji riebalai: **5,2 g**
Angliavandeniai: **38 g**
Cukrūs: **5,5 g**
Skaidulos: **6,9 g**
Druska: **1,9 g**
Kalcis: **87,7 mg / 9 % RPN**
Geležis: **3,3 mg / 28 % RPN**

PATARIMAI

1. Jei lazaniją šaldote, naudokite neverdamus lakštus, kad jie išliktų neperdžiūvę ir neišskydę.
2. Kepamą lazaniją suvyniokite į foliją ir išvyniokite ją likus 10 minučių iki gaminimo pabaigos.
3. Vietoj įprastų makaronų lakštų galite naudoti rupių miltų lakštus.
4. Galite užšaldyti ir jau iškeptą lazaniją. Dieną prieš valgymą perkelkite ją į šaldytuvą.
5. Iš vakaro prieš gaminimą perkelkite nekeptą lazaniją iš šaldiklio į šaldytuvą bei prieš pašaudami orkaitėn palaikykite lazaniją 40 minučių kambario temperatūroje.
6. Šaldydami lazaniją visada rinkitės indą, kurį saugu naudoti tiek šaldiklyje, tiek orkaitėje.
7. Lazaniją turi sudaryti bent trys sluoksniai.

Pasiruošiame ir užšaldome

TRYS BŪDAI UŽŠALDYTI LAZANIJĄ

GALITE IŠ ANKSTO PASIRUOŠTI LAZANIJĄ IR LAIKYTI ŠALDYTUVE VIENĄ DIENĄ PRIEŠ GAMINANT. ARBA GALITE JĄ UŽSIŠALDYTI IR PASIGAMINTI BET KADA, BET NE VĖLIAU KAIP PER 3–6 MĖNESIUS. TAI LABAI PATOGIAI PARUOŠIAMI PIETŪS, KUOMET ESATE UŽIMTI.

LAZANIJA SU KALAKUTIENA IR CUKINIJOMIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Nuplaukite cukinijas ir išilgai supjaustykite juostelėmis, sudėkite jas į formą, išklotą kepimo popieriumi, užbarstykite pusę druskos ir pipirų, apliekite šaukštu alyvuogių aliejaus ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 12 minučių 200 °C temperatūroje. Išėmę iš orkaitės, palikite cukinijas atvėsti.

Įkaitinkite likusį alyvuogių aliejų, sudėkite pjaustytus svogūnus ir kepkite 3 minutes. Išspauskite česnaką, išmaišykite, sudėkite druską, pipirus, raudonėlius, po to – maltą kalakutieną ir vis pamaišydami kepkite 7–8 minutes. Supilkite trintus pomidorus ir patroškinkite dar 7–8 minutes.

Į aliumininį ar kitokį karščiui atsparų indą, kuris gali būti laikomas ir šaldiklyje, pirmiausia įdėkite sluoksnį cukinijų, mėsos įdaro sluoksnį, vėl sluoksnį cukinijų ir taip toliau, kol sunaudosite visus ingredientus. Ant lazanijos viršaus užbarstykite tarkuotus „Gouda“ ir mocarelos sūrius. Atvėsusią lazaniją uždenkite ir padėkite į šaldiklį.

400 g cukinijų · 400 g maltos kalakutienos · 100 g svogūnų · 2 česnako skiltelių

500 g trintų pomidorų · 100 g mocarelos · 100 g „Gouda“ sūrio · 4 v. š. alyvuogių aliejaus

1 a. š. druskos · ¼ a. š. maltų pipirų · 1 a. š. džiovintų raudonėlių

MAISTINĖ VERTĖ (415 G):

Energinė vertė: **570.2 kcal / 2387.4 kJ**
Baltymai: **42,8 g**
Riebalai: **37,4 g**
Sotieji riebalai: **12,1 g**
Angliavandeniai: **15,4 g**
Cukrūs: **10,6 g**
Skaidulos: **3,9 g**
Druska: **3,3 g**
Kalcis: **430,4 mg / 43 % RDA**
Geležis: **4,5 mg / 38 % RDA**

KLASIKINĖ LAZANIJA SU MALTA JAUTIENA

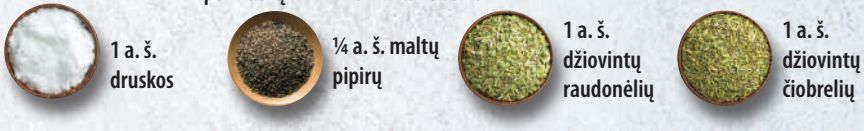
Paruošimo laikas: 40 min. + kepimas / 4 porcijos

Į įkaitintą alyvuogių aliejų sudėkite pjaustytą svogūną ir kepkite 3 minutes. Sudėję tarkuotas morkas kepkite dar 2 minutes vis pamaišydami. Tada sudėkite maltą mėsą ir pamaišydami kepkite dar 10 minučių. Suberkite druską, pipirus, raudonėlius bei čiobrelius, supilkite pomidorus ir vandenį, išmaišykite ir patroškinkite 10 minučių. Tuomet ruoškite bešamelio padažą.

Puode išlydykite sviestą, suberkite miltus ir maišydami pakepinkite, kol mišinys pagels. Po truputį į puodą pilkite pašildytą pieną ir greitai maišykite šluotele 7–10 minučių, arba kol padažas sutirštės. Suberkite druską, baltuosius pipirus, muskatus, išmaišykite ir nukelkite nuo kaitros. Į aliumininį arba kitą karščiui atsparų indą, kurį taip pat galima šaldyti, įpilkite 4–5 šaukštus bešamelio padažo, po to įdėkite sluoksnį lazanijos lakštų, sluoksnį mėsos padažo ir taip klokite sluoksnius, užbaigdami sluoksniu bešamelio padažo. Viršutinį lazanijos sluoksnį apibarstykite tarkuotu ementalio sūriu bei tarkuotu parmezanu. Leiskite atvėsti iki kambario temperatūros, tada uždenkite tinkamu dangčiu ir padėkite į šaldiklį.

400 g lazanijos lakštų (kurių nereikia iš anksto paruošti) · 300 g maltos jautienos · 40 ml alyvuogių aliejaus · 50 g svogūnų

100 g morkų · 300 ml trintų pomidorų · 100 g ementalio sūrio · 50 g parmezano · 100 ml vandens



1 a. š. druskos · ¼ a. š. maltų pipirų · 1 a. š. džiovintų raudonėlių · 1 a. š. džiovintų čiobrelių

BEŠAMELIO PADAŽUI

50 g sviesto · 700 ml pieno · 50 g miltų · ¼ a. š. baltųjų pipirų · 1 a. š. druskos · ¼ a. š. maltų muskatų

MAISTINĖ VERTĖ (560 G):

Energinė vertė: **1047,4 kcal / 4385,2 kJ**
Baltymai: **52,9 g**
Riebalai: **46,3 g**
Sotieji riebalai: **21 g**
Angliavandeniai: **97,6 g**
Cukrūs: **17,2 g**
Skaidulos: **6,2 g**
Druska: **4,2 g**
Kalcis: **655.9 mg / 66 % RDA**
Geležis: **4,7 mg / 39 % RDA**

400 g lazanijos lakštų

500 g vištienos krūtinėlės (filė)

300 g mažųjų špinatų

50 g sviesto

350 ml pusriebės grietinėlės

2 česnako skiltelių

100 g tarkuoto parmezano

100 g tarkuotos mocarelos

150 ml pieno

1 a. š. druskos

¼ a. š. maltų pipirų

¼ a. š. maltų muskatų

VIŠTIENOS IR ŠPINATŲ LAZANIJA

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Į verdantį vandenį sudėkite pusę šaukštelio druskos ir vištieną, virkite 20–25 minutes, arba kol mėsa bus išvirusi. Išimkite mėsą iš puodo ir suplėšykite ją šakutėmis. Didelėje keptuvėje išlydykite sviestą, išspauskite česnaką, išmaišykite, sudėkite mažuosius špinatus ir, špinatams suglebus, supilkite pusriebę grietinėlę. Išmaišykite, tada suberkite likusią druską, maltus pipirus, muskatus po to – parmezaną ir mocarelą, ir toliau troškinkite dar 5 minutes. Nukelkite nuo kaitros, supilkite pieną, sudėkite plėšytą mėsą ir viską gerai išmaišykite.

Truputį mėsos, špinatų ir sūrio padažo įkrėskite ant aliumininio arba kitokio karščiui atsparaus indo dugno, tada dėkite sluoksnį lazanijos lakštų, tada – padažą ir taip klokite, kol sunaudosite visus ingredientus, užbaigdami sluoksniu padažo. Leiskite lazanijai atvėsti, uždenkite ją ir padėkite į šaldiklį.

MAISTINĖ VERTĖ (485 G):

Energinė vertė: **1050,2 kcal / 4397 kJ**
Baltymai: **72,4 g**
Riebalai: **45,2 g**
Sotieji riebalai: **23,7 g**
Angliavandeniai: **81,1 g**
Cukrūs: **8,9 g**
Skaidulos: **5 g**
Druska: **3,1 g**
Kalcis: **719,6 mg / 72 % RDA**
Geležis: **5,1 mg / 43 % RDA**

POMIDORAI IR BROKOLIAI

Derinant šias daržoves, stiprinamas imunitetas. Tokie antioksidantai kaip likopenas pomidoruose ir sulforafanas brokoliuose geriau įsisavinami, jei vartojami kartu. Garinimas padidina brokolių, o gaminimas su aliejumi sustiprina pomidorų maistinę vertę.

BANANAI IR JOGURTAS

Šį derinį rekomenduojame po intensyvios treniruotės! Valgomi kartu dėl kalio bananuose bei baltymų jogurte šie produktai pagerina raumenis atstatančių gliukozės ir aminorūgščių įsisavinimą.

ENERGIJOS TEIKIANTYS MAISTO PRODUKTŲ DUETAI

Kai kurių maisto produktų derinimas – puikus pasirinkimas siekiant kuo geresnės sveikatos, kadangi mums reikalinga kuo geriau įsisavinama maisto sinergija. Čia jums pateikiame keletą gardžių derinių, kurie padės geriau įsisavinti svarbias maisto medžiagas – vitaminus, mineralus bei antioksidantus.

ŽALIOJI ARBATA IR CITRINA

Žaliojoje arbatoje yra DNR atkuriančio antioksidanto katechino, o citrinų sultyse esantis vitaminas C sustiprina jo teigiamą poveikį penkiskart. Taip pat citrinų sultys padeda geriau įsisavinti žaliojoje arbatoje randamus antioksidantus.

PAPRIKOS IR LAPINIAI KOPŪSTAI

Vitaminas C padeda kūnui įsisavinti daugiau geležies. Paprikose itin gausu vitamino C, o lapinės daržovės, tokios kaip lapiniai kopūstai savyje turi daug geležies. Abiejose šiose daržovėse taipogi gausiai aptinkama vitaminų A ir E, kalio bei angliavandenių, reikalingų subalansuotai mitybai.

ŽEMĖS RIEŠUTŲ SVIESTAS IR PIENAS

Mononesotieji riebalai žemės riešutų svieste padeda organizmui įsisavinti daugiau vitamino D iš pieno. Šis derinys taip pat kūnui suteikia didesnį kiekį kalcio ir baltymų.

AVINŽIRNIAI IR BUROKĖLIAI

Avinžirniuose gausu vitamino B6, padedančio įsisavinti magnį. Juos itin naudinga vartoti su kitais magnio turinčiais produktais, pavyzdžiui, burokėliais.

AVOKADAI IR POMIDORAI

Mononesotieji riebalai avokaduose sustiprina likopeno, esančio pomidoruose, poveikį net keturis kartus. Avokado riebalai taip pat padeda lengviau įsisavinti likopeną iš pomidorų. Receptą su abiem šiais ingredientais rasite šio leidinio 21 puslapyje.

TICHĖ

UNIKALUS NEPAKEISTAS NATŪRALUS

Patirčių vasara su TICHĖ

1. PIRK
bet kurį natūralų mineralinį vandenį **TICHĖ**

2. REGISTRUOK
pirkimo čekį tiche.lt/akcija

Akcijos laikotarpis: 2022 06 15 – 08 31

220 mg/l **Kalcis**
Džiaugsmingi dantys

73 mg/l **Magnis**
Laiminga širdis

834 mg/l **Sulfatai**
Linksmas pilvas

Laimėk!

3X 500 Eur

500 Eur vertės **kuponus poilsiui AMBERTON GREEN SPA Druskininkai**

6×1l TICHĖ natūralaus mineralinio vandens rinkinių

300 vnt.

AMBERTON Green
SPA DRUSKININKAI

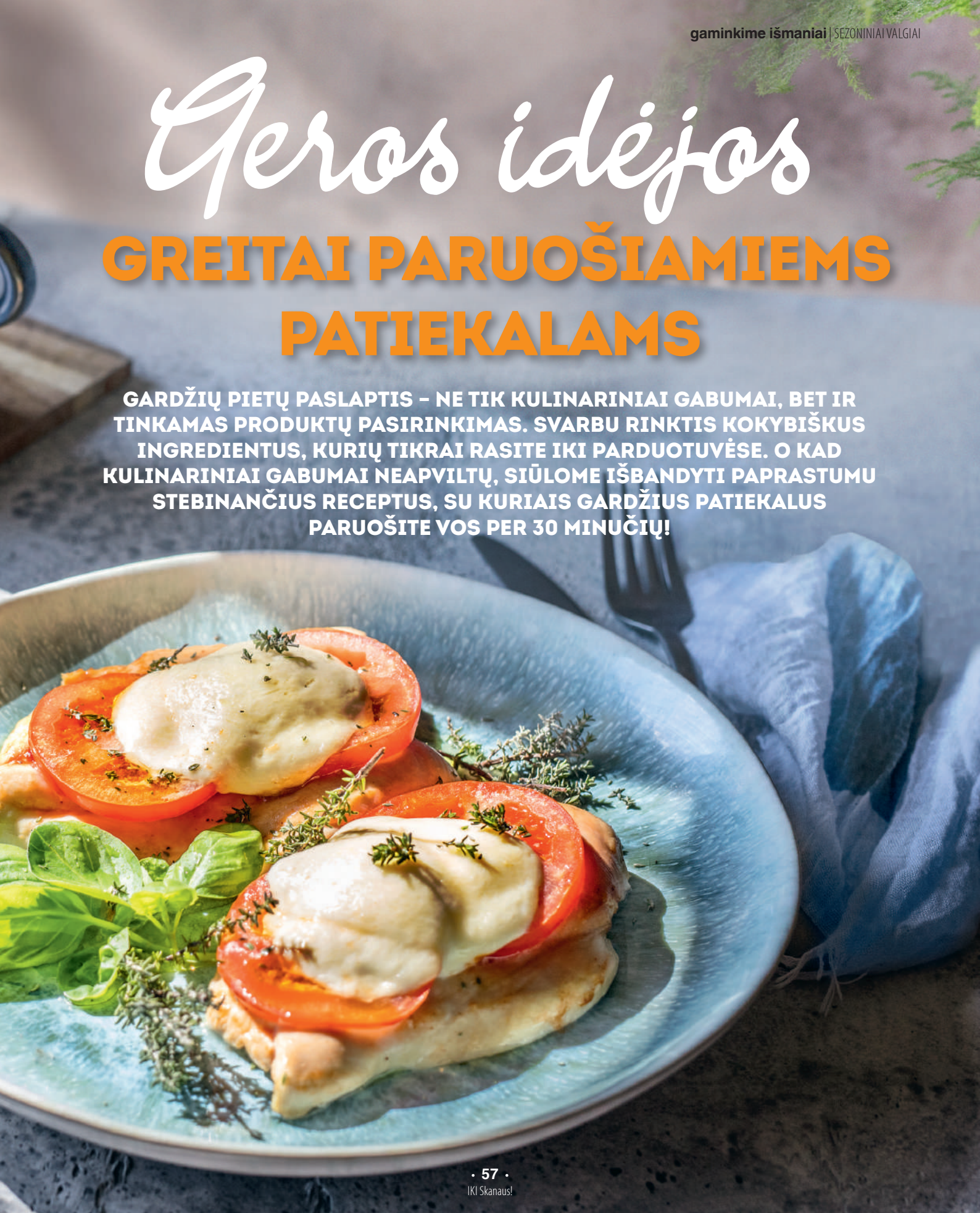
TAISYKLĖS: tiche.lt/akcija

Ekologiški makaronai PENNE RIGATE

Geros idėjos

GREITAI PARUOŠIAMIEMS PATIEKALAMS

GARDŽIŲ PIETŲ PASLAPTIS – NE TIK KULINARINIAI GABUMAI, BET IR TINKAMAS PRODUKTŲ PASIRINKIMAS. SVARBU RINKTIS KOKYBIŠKUS INGREDIENTUS, KURIŲ TIKRAI RASITE IKI PARDUOTUVĖSE. O KAD KULINARINIAI GABUMAI NEAPVILTŲ, SIŪLOME IŠBANDYTI PAPRASTUMU STEBINANČIUS RECEPTUS, SU KURIAIS GARDŽIUS PATIEKALUS PARUOŠITE VOS PER 30 MINUČIŲ!



BILLA BIO
Alyvuogių aliejus

KUSKUSO SALOTOS SU PERSIKAIS IR FETOS SŪRIU

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

- 250 g kuskuso
- 250 ml vandens
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų įvairiaspalvių pipirų
- 1 citrinos sulčių ir jos tarkuotos žievelės
- 400 g persikų
- 2 v. š. smulkintų petražolių lapelių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 150 g fetos sūrio

Į verdantį vandenį suberkite druską ir juo užpilkite kuskusą. Uždenkite ir palikite pastovėti 5–7 minutes, kad kuskusas išbrinktų bei sugertų skystį. Apibarstykite pipirais ir palikite atvėsti.
Persikus supjaustykite skiltelėmis, o fetą kubeliais.
Atvėsusį kuskusą apšlakstykite alyvuogių aliejumi bei citrinos sultimis, suberkite petražolių lapelius ir citrinos žievelę. Viską išmaišykite, tada sudėkite persikų skilteles ir fetą. Patiekite iš karto.

Į ŠILTĄ KUSKUSĄ GALITE PAPILDOMAI ĮDĖTI 20 G PARMEZANO.

MAISTINĖ VERTĖ (285 G):

Energinė vertė: **438,2 kcal / 1834,7 kJ**
Baltymai: **14,4 g**
Riebalai: **15,6 g**
Sotieji riebalai: **6 g**
Angliavandeniai: **55,9 g**
Cukrūs: **11,5 g**
Skaidulos: **4,8 g**
Druska: **1,8 g**
Kalcis: **212,7 mg / 21 % RPN**
Geležis: **1,4 mg / 12 % RPN**

„PUTTANESCA“ MAKARONAI SU BAKLAŽANAIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

- 300 g makaronų
- 1 a. š druskos

Padažui:

- 300 g baklažanų
- ½ a. š. druskos
- 40 ml alyvuogių aliejaus
- 2 česnako skiltelių
- 5 sūdytų ančiuvių filė
- 2 v. š. kaparėlių
- 400 g pomidorų tyrės
- 100 g juodųjų alyvuogių (su kauliukais)
- 1 a. š. raudonėlių
- ¼ a. š. maltų pipirų
- 40 g parmezano, pjaustyto plonomis riekelėmis

Sudėkite makaronus į pasūdytą verdantį vandenį ir virkite juos 2 minutes trumpiau nei nurodyta ant pakuotės.
Įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite baklažanus ir kepkite 5 minutes vis pamaišydami. Tada suberkite smulkintą česnaką bei supjaustytus ančiuvius ir maišydami kepkite dar minutę.
Ant viršaus supilkite pomidorų tyrę, sudėkite pjaustytas alyvuoges, kaparėlius, raudonėlį, pipirus. Troškinkite 10 minučių, o kai padažas truputį sutirštės, suverskite nusunktus makaronus.
Viską gerai išmaišykite, nuimkite nuo kaitros, užberkite parmezano ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (305 G):

Energinė vertė: **493,5 kcal / 2066,2 kJ**
Baltymai: **17,4 g**
Riebalai: **15,9 g**
Sotieji riebalai: **3,7 g**
Angliavandeniai: **65 g**
Cukrūs: **9,9 g**
Skaidulos: **7,3 g**
Druska: **2,7 g**
Kalcis: **199,7 mg / 20 % RPN**
Geležis: **5 mg / 42 % RPN**

VIŠTIENOS MARGARITA

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

- 400 g vištienos krūtinėlės (filė)
- 300 g pomidorų
- 200 g mocarelos
- 1 a. š. čiobrelių lapelių
- saujos baziliko lapelių
- 1 a. š. druskos
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus

Pabarstykite vištienos krūtinėlės filė druska, sudėkite jos gabaliukus į kepimo popieriumi išklotą skardą. Ant kiekvieno mėsos gabaliuko uždėkite pomidoro griežinėlius, o ant viršaus – smulkintą mocarelą. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apibarstykite čiobreliais ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 20–25 minučių 190 °C temperatūroje. Išimkite iš orkaitės ir patiekite su šviežiais bazilikais.

LIKUS 30 MINUČIŲ IKI GAMINIMO IŠIMKITE MĖSĄ IŠ ŠALDYTUVO, KAD JI ATŠILTŲ IKI KAMBARIO TEMPERATŪROS. TAIP JI ORKAITĖJE GERIAU BEI TOLYGIAU IŠKEPS.

MAISTINĖ VERTĖ (235 G):

Energinė vertė: **420,1 kcal / 1758,7 kJ**
Baltymai: **43,1 g**
Riebalai: **24,5 g**
Sotieji riebalai: **8,3 g**
Angliavandeniai: **4,8 g**
Cukrūs: **2,9 g**
Skaidulos: **0,9 g**
Druska: **2,5 g**
Kalcis: **369,4 mg / 37 % RPN**
Geležis: **1,5 mg / 13 % RPN**

PASKANAUKITE ŽALIŲJŲ MAKARONŲ

Gardus, lengvas cukinijų skonis puikiai dera su citrusiniais vaisiais, jūrų gėrybėmis, avokadais ir sūriu. Šiuos makaronus paprasta paruošti. Tai šaunus sprendimas makaronų mėgėjams, siekiantiems išvengti papildomų kalorijų bei angliavandenių.

„Bio Village“ ekologiškas gėlių žiedų medus

MAISTINĖ VERTĖ (645 G):

Energinė vertė: **680,7 kcal / 2850 kJ**
Baltymai: **30,4 g**
Riebalai: **37,1 g**
Sotieji riebalai: **6,2 g**
Angliavandeniai: **46 g**
Cukrūs: **19,6 g**
Skaidulos: **19,4 g**
Druska: **4,2 g**
Kalcis: **466,2 mg / 47 % RPN**
Geležis: **7,4 mg / 62 % RPN**

BUDOS DUBENĖLIAI

Paruošimo laikas: 60 min. / 2 porcijos

300 g	tofu
200 g	cukinijų
60 g	agurkų
40 g	traškiųjų salotų
	saujos žirnelių daigų (mikrožalumynų)
1 v. š.	alyvuogių aliejaus
	žiupsnio šviežiai maltų pipirų

Tofu marinatui:

3 v. š.	sojų padažo
1 a. š.	medaus
1 v. š.	žaliųjų citrinų sulčių
1 a. š	sezamų sėklų aliejaus

Gvakamolei:

1	avokado
1 v. š.	smulkiai pjaustytų svogūnų
1 v. š.	citrinų sulčių
1	išspaustos česnako skiltelės
1	smulkintos aitriosios paprikos
	žiupsnio druskos

Humuso užtepui:

200 g	batatų
200 g	virtų avinžirnių
1	česnako skiltelės
2 a. š.	sezamų pastos Tahini
¼ a. š.	kumino
½ a. š.	druskos
¼ a. š.	maltų ciberžolių
1 v. š.	alyvuogių aliejaus
1 v. š.	citrinų sulčių
1 v. š.	žaliųjų citrinų sulčių
30 ml	vandens

HUMUSĄ GALITE RUOŠTI IR IŠ TOKIO PAT KIEKIO VIRTŲ BATATŲ.

Supjaustykite tofu trikampėliais. Kartu sumaišykite visus marinato ingredientus, užpilkite mišinį ant tofu ir palikite pasimarinuoti 15–20 minučių. Ruoškite gvakamolę – pusiau perpjaukite avokadą, nulupkite žievę ir pašalinkite kauliuką. Susmulkinkite gabalėliais ir įdėkite į trintuvą, tada sudėkite likusius ingredientus ir trinkite, kol gausite norimą tekstūrą. Nuplovę nusausinkite neluptus batatus, įdėkite juos karščiui atsparų indą, peiliu keletoje vietų juos pradurkite bei pašaukite į įkaitintą orkaitę.

Kepkite batatus 200 °C temperatūroje apie 40 minučių. Po to nulupkite iškepusių batatų žievę, suverskite juos į trintuvą, sudėkite likusius humuso ingredientus ir trinkite viską, kol gausite tirštą, glotnų mišinį. Nusausinkite pasimarinavusį tofu ir kepkite jį grilio keptuvėje apie 1–2 minutes iš visų pusių. Cukinijas supjaustykite plonomis juostelėmis spiraliniu pjaustikliu, mažais gabalėliais susmulkinkite salotų lapus, suraikykite agurkus plonais griežinėliais. Į kiekvieną lėkštę ar dubenėlį įdėkite salotų, agurkų, žirnelių daigų, kepto tofu, gvakamolės ir humuso. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi bei pabarstykite maltais pipirais.

CLEVER migdolų riešutai

Į ŠĮ CUKINIJŲ PATIEKALĄ TAIP PAT GALITE ĮBERTI 2 ŠAUKŠTUS SMULKINTŲ MIGDOLŲ.

CUKINIJŲ SPAGEČIAI SU MĖTOMIS

Paruošimo laikas: 7 min. / 2 porcijos

350 g	cukinijų
100 g	tarkuoto „Grana Padano“ sūrio
2 v. š.	citrinų sulčių
1 v. š.	alyvuogių aliejaus
2 v. š.	mėtų lapelių
	žiupsnio druskos
	žiupsnio maltų pipirų

Nuplaukite cukinijas ir naudodamiesi spiraliniu pjaustikliu supjaustykite plonomis, spagečius primenančiomis juostelėmis. Pagardinkite druska su pipirais, užpilkite alyvuogių aliejaus, citrinų sulčių, užberkite mėtų lapelių. Viską gerai išmaišykite ir gausiai apibarstykite šviežiai tarkuotu „Grana Padano“ sūriu.

MAISTINĖ VERTĖ (250 G):

Energinė vertė: **291 kcal / 1218,2 kJ**
Baltymai: **20,2 g**
Riebalai: **19,9 g**
Sotieji riebalai: **9 g**
Angliavandeniai: **6,4 g**
Cukrūs: **6,4 g**
Skaidulos: **1,9 g**
Druska: **1,7 g**
Kalcis: **627,8 mg / 63 % RPN**
Geležis: **1,3 mg / 11 % RPN**

VIETOJ MIGDOLŲ PESTO PADAŽUI GALITE NAUDOTI TOKĮ PAT KIEKĮ KEDRINIŲ PINIJŲ ARBA GRAIKINIŲ RIEŠUTŲ.

CUKINIJŲ SPAGEČIAI SU PESTO PADAŽU IR KREVETĖMIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

600 g	cukinijų
2	žiupsnių druskos
	Pesto padažui:
60 g	bazilikų lapelių
30 g	migdolų
30 g	parmezano
1	česnako skiltelės
80 ml	alyvuogių aliejaus
	žiupsnio druskos
	Krevečių iešmeliams:
300 g	išvalytų krevečių
½ a. š.	maltų saldžiųjų paprikų
¼ a. š.	šviežiai maltų įvairiaspalvių pipirų
¼ a. š.	druskos
3 v. š.	alyvuogių aliejaus
2	česnako skiltelių
50 ml	vandens arba grietinėlės

Cukinijas nuplaukite, nusausinkite ir spiraliniu pjaustikliu supjaustykite plonomis, ilgomis, spagečius primenančiomis juostelėmis. Pabarstykite druska ir palikite 10 minučių, kad išleistų skystį. Visus pesto padažo ingredientus sudėkite į trintuvą ir trinkite, kol mišinys taps lengvos, kreminės konsistencijos. Išvalytas krevetes pagardinkite druska, apibarstykite paprikomis bei pipirais, išmaišykite ir suverkite ant iešmelių. Didelėje keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite krevečių iešmelius ir kepkite 2–3 minutes iš vienos pusės, tada apverskite ir kepkite dar 2–3 minutes iš kitos pusės. Tada sudėkite išspaustą česnaką, supilkite vandenį arba kulinarinę grietinėlę ir trumpai patroškinkite. Cukinijas nusunkite, sumaišykite su pesto padažu ir patiekite su krevečių iešmeliais.

MAISTINĖ VERTĖ (270 G):

Energinė vertė: **270,5 kcal / 1132,4 kJ**
Baltymai: **21,7 g**
Riebalai: **16,2 g**
Sotieji riebalai: **2,9 g**
Angliavandeniai: **6 g**
Cukrūs: **4,2 g**
Skaidulos: **2,2 g**
Druska: **2,6 g**
Kalcis: **168 mg / 17 % RPN**
Geležis: **1,4 mg / 12 % RPN**

Praturtinkite mitybą skaidulomis

Skaidulos yra įvairiapusiškai naudingos mūsų organizmui, taip pat teikia maisto medžiagas gerosioms bakterijoms, kartu lengvina svorio metimą, suteikdamos didesnį sotumo jausmą. Gera žinoti tai, jog skaidulų galima gauti iš įvairių produktų, o ir jų skonis puikus, tad nėra jokios priežasties, kodėl neturėtumėte jų valgyti kiekvieną dieną!

Kiekvienoje sveikatai palankioje mityboje rasime daug skaidulinio maisto. Tai nesuvirškinami angliavandeniai, kurių daugiausiai yra šviežiuose vaisiuose ir daržovėse, neskaldytuose grūduose, ankštinėse kultūrose bei sėklose. Esama dviejų pagrindinių skaidulų rūšių, skirstomų pagal tirpumą vandenyje. Tirpios skaidulos išsiskaido vandenyje ir gali būti įsisavinamos žarnyne, o netirpios skaidulos neišsiskaido ir virškinimo proceso metu lieka nepakitusios.

KAIP SKAIDULOS GALI PADĖTI PALAIKYTI OPTIMALŲ SVORĮ?

Geriausi tirpiųjų skaidulių šaltiniai – obuoliai, apelsinai, žalios lapinės daržovės, lęšiai, morkos, salierai, agurkai, miežiai, pupelės, avižos, riešutai. Nuolatinis pakankamo kiekio skaidulų vartojimas padeda ilgiau jaustis sotiems, teigiamai veikia gerąsias žarnyno bakterijas ir apskritai gerina sveikatą. Daug tirpiųjų skaidulų turintį maistą vartojantys žmonės rečiau skundžiasi viršsvoriu, kadangi jiems sumažėja apetitas bei cukraus kiekio augimas kraujyje suvalgius daug angliavandenių turinčio maisto.

KIEK SKAIDULŲ PAKANKA?

Netirpiųjų skaidulų gausiai randama vynuogėse, kopūstuose, pomidoruose, bulvėse, šparaginėse pupelėse, žaliosiose lapinėse daržovėse, cukinijose, brokoliuose… Šios skaidulos labai svarbios žarnyno sveikatai, nes padeda sveikam, reguliariam virškinimo procesui. Rekomenduojama per dieną suvartoti nuo 25 iki 35 g skaidulų.

SKAIDULOS – PUIKUS UŽKANDIS

Geriausias būdas vartoti daugiau skaidulų – dažniau valgyti vaisių. Taip pat užuot gėrę sultis ar kitokius saldžiuosius gėrimus, verčiau valgykite grynus apelsinus, kriaušes, obuolius. Tokiu būdu jūsų organizmas gaus daugiau skaidulų bei mažiau cukraus. Sėklos – taip pat puikus užkandis. Nepamirškite jų įberti į salotas ar troškinius, o galbūt net atsineškite į darbą kartu su migdolais bei kitais riešutais. Visuomet rinkitės neskaldytus grūdus vietoj skaldytų ir valytų. Išmėginkite bolivines balandas, miežius, ruduosius ryžius ar bulguro kviečius. Valgykite daugiau uogų, avokadų, pradėkite rytą su avižų koše, dažniau gaminkite lęšius ir pupeles. Nepamirškite gerti pakankamai vandens.

MAISTAS	SKAIDULOS GRAMAIS
5 džiovintos datulės	**3**
1 vidutinio dydžio kriaušė	**3,3**
190 g abrikosų griežinėlių	**3,7**
1 mažas apelsinas	**2**
2 v. š. pastarnokų	**6,2**
2 v. š. avinžirnių	**2,9**
2 v. š. raudonųjų pupelių	**4,3**
2 v. š. žirnelių	**3**
115 g graikinių riešutų	**5,8**
150 g anakardžių	**4,9**
2 riekės rupių miltų duonos	**3,5**
2 riekės tamsios duonos	**2,5**
3 v. š. rupių miltų spagečių	**3,1**

JEI NUSPRENDĖTE VARTOTI DAUGIAU SKAIDULINIO MAISTO, DIDINKITE JO KIEKĮ PAMAŽU, KAD IŠVENGTUMĖTE PILVO PŪTIMO. DIDINKITE KASDIEN SUVARTOJAMŲ SKAIDULŲ KIEKĮ NUO 3 IKI 5 G PER SAVAITĘ, KOL PASIEKSITE PAGEIDAUJAMĄ KIEKĮ.

1 MAŽAI KALORIJŲ

Tai šaunus pasirinkimas tiems, kurie ketina numesti svorio. Paprikos yra nekaloringos, o jos pačios sudarytos iš didelio kiekio vandens – apie 89 %. 100 g yra tik 28 kalorijos, beveik nėra riebalų, taip pat labai mažai baltymų. Jei dažnai valgote paprikas, būtinai derinkite jas su baltymų turtingais produktais, tokiais kaip ankštiniai, kiaušiniai, mėsa, žuvis.

2 GAUSU VITAMINŲ IR MINERALŲ

Paprikose gausu vitamino C. Vienoje saldžiojoje paprikoje vitamino C triskart daugiau nei apelsine. Tačiau paprikose esama ir kitokių vitaminų, pavyzdžiui, vitamino A. Be to, tai puikus kalio šaltinis. Žinoma, įvairių maisto medžiagų kiekiai skiriasi priklausomai nuo paprikos rūšies, tačiau nežymiai. Paprikų rūšys labiausiai skiriasi savo forma, spalva ir skoniu

Neįtikėtinai skanios ir spalvingos

Nors aštriąsias paprikų rūšis renkasi tik patys drąsiausieji, saldžiąsias paprikas ir kitus saldžius jų „giminaičius“ labai mėgsta bene visi. Jas galima valgyti neapdorotas, tačiau karštiems patiekalams jos suteikia ne ką mažiau turtingą gastronominę patirtį. Be to, paprikos puikiai atrodo patiektos lėkštėje!

3 KOKIAS GERIAUSIA RINKTIS

Šios daržovės prieinamos visais metų laikais, tačiau geriausios jos – vasarą. Pirkdami saldžiąsias paprikas, rinkitės sunkesnes, nepažeista, blizgia odele. Paprikos, paėmus į rankas, turėtų būti labai tvirtos ir švelnaus paviršiaus, o koteliai – ryškiai žali ir tvirti.

4 RUOŠIMO VARIANTAI

Jei ieškote greito užkandžio, sveikų pusryčių, lengvų pietų ar kokio nesudėtingai paruošiamo patiekalo svečiams, šios plačiai pritaikomos daržovės – geras pasirinkimas. Saldžiosios paprikos itin tinka įvairiems patiekalams su įdarais, labai tinkamos uždėti ant brusketos, taip pat iš jų pagaminsite gardų itališką „Frittata“ omletą. Na, o vasaros salotas netgi sunku įsivaizduoti be saldaus šių daržovių skonio.

5 GERI DERINIAI

Saldžiosios paprikos puikiai dera prie tuno, su salotomis ar kartu su alyvuogėmis bei makaronais. Paprikos – labai gardus garnyras, net jei jos paprastai pakeptos su česnakais ir raudonėliais. Taip pat jos gerai dera prie grilyje kepto viščiuko.

„FRITTATA“ SU PAPRIKOMIS IR BROKOLIAIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

8	kiaušinių
60 g	tarkuoto parmezano
¼ a. š.	šviežiai maltų pipirų
	žiupsnio druskos
2 v. š.	alyvuogių aliejaus
1 a. š.	sviesto
40 g	svogūnų
300 g	raudonų saldžiųjų paprikų
150 g	brokolių
120 g	varškės
¼ a. š.	druskos
	žiupsnio maltų aitriųjų paprikų

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros, nustatę grilio programą. Dubenyje išplakite kiaušinius su tarkuotu parmezanu, įberkite šviežiai maltų pipirų bei žiupsnį druskos, vėl išmaišykite ir palikite pastovėti. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų bei sviestą, sudėkite smulkintus svogūnus ir kepkite 1 minutę, tada sudėkite paprikų skilteles bei brokolių žiedynus. Kepkite 3–4 minutes. Po to šaukštu keliose vietose sukrėskite varškę, pabarstykite druska, apiberkite maltomis aitriosiomis paprikomis ir supilkite plaktus kiaušinius. Vieną kartą lengvai pamaišykite ir kepkite dar 1 minutę. Tuomet perkelkite keptuvę į įkaitusią orkaitę po viršutiniu griliumi ir kepkite dar 5 minutes. Išėmę iš orkaitės, patiekite didelėje lėkštėje.

MAISTINĖ VERTĖ (275 G):

Energinė vertė: **346,6 kcal / 1451,3 kJ**
Baltymai: **23,1 g**
Riebalai: **23,6 g**
Sotieji riebalai: **7,7 g**
Angliavandeniai: **7,9 g**
Cukrūs: **6,6 g**
Skaidulos: **2,7 g**
Druska: **1,5 g**
Kalcis: **277,7 mg / 28 % RPN**
Geležis: **2 mg / 17 % RPN**

IKI ŪKIS ekologiški vištų kiaušiniai

ORKAITĖJE KEPTOS ĮDARYTOS PAPRIKOS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

1 kg	paprikų	2	kiaušinių
250 g	vištienos krūtinėlės (filė)	100 g	Goudos sūrio
3 v. š.	alyvuogių aliejaus	50 g	„Grana Padano“ sūrio
	žiupsnio druskos	2 v. š.	smulkintų petražolių
	žiupsnio maltų pipirų	1 a. š.	druskos
200 g	varškės	10	bazilikų lapelių

Vištieną supjaustykite kubeliais, įberkite žiupsnį druskos bei pipirų ir išmaišykite. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite vištienos kubelius ir vis pamaišydami kepkite 7–8 minutes. Išėmę iš keptuvės, perkelkite vištieną į lėkštę. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C temperatūros. Paprikų viršūnėles nupjaukite, iš abiejų dalių pašalinkite sėklas, kotelį. Didžiąsias paprikų dalis sudėkite į karščiui atsparų dubenį, o mažąsias supjaustykite kubeliais ir suberkite į dubenį. Į indą su paprikų kubeliais sudėkite varškę, įmuškite kiaušinius, suberkite tarkuotus sūrius, petražoles, įberkite druskos, keptos vištienos gabalėlius ir viską gerai išmaišykite. Paprikų dubenėlius įdarykite paruošta mase ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 30 minučių 180 °C temperatūroje. Ant iškepusių paprikų užbarstykite baziliko lapelių ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (440 G):

Energinė vertė: **489,5 kcal / 2049.5 kJ**
Baltymai: **41,3 g**
Riebalai: **28,5 g**
Sotieji riebalai: **10,4 g**
Angliavandeniai: **12,8 g**
Cukrūs: **10,1 g**
Skaidulos: **5,3 g**
Druska: **3,1 g**
Kalcis: **409,4 mg / 41 % RPN**
Geležis: **2,5 mg / 21 % RPN**

KEPTŲ PAPRIKŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

800 g	stambių paprikų
4	česnako skiltelių
40 ml	alyvuogių aliejaus
1 a. š.	acto
¼ a. š.	druskos
10	bazilikų lapelių

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros. Nuplaukite paprikas, nusausinkite popieriniu rankšluosčiu ir sudėkite jas į kepimo formą, išklotą kepimo popieriumi. Pašaukite paprikas į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 40 minučių retkarčiais apversdami. Paprikos bus iškepusios, kai apskrus iš visų pusių, o odelė bus kiek pajuodusi. Keptas paprikas sudėkite į garų puodą, uždenkite ir patroškinkite. Tuomet jas nulupkite, pagardinkite druska, apliekite alyvuogių aliejumi bei actu, taip pat apibarstykite bazilikų lapeliais ir smulkintais česnakais.

IŠĖMĘ PAPRIKAS IŠ ORKAITĖS, GALITE JAS ĮDĖTI Į UŽSPAUDŽIAMĄ ŠALDYMO MAIŠELĮ, KAD JOS DAR GREIČIAU IŠSITROŠKINTŲ GARUOSE IR DAR LENGVIAU NUSILUPTŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (215 G):

Energinė vertė: **136,7 kcal / 572,2 kJ**
Baltymai: **2,2 g**
Riebalai: **9,6 g**
Sotieji riebalai: **1,4 g**
Angliavandeniai: **8,8 g**
Cukrūs: **8,4 g**
Skaidulos: **4,3 g**
Druska: **0,4 g**
Kalcis: **21,9 mg / 2 % RPN**
Geležis: **1 mg / 8 % RPN**

ŠALTI UŽKANDŽIAI VASAROS VAKARĖLIUI

PRIEŠ PJAUDAMI PICOS TEŠLĄ BŪTINAI GERAI ATVĖSINKITE, KAD LENGVIAU SUFORMUOTUMĖTE AŠTUONKOJĮ.

CLEVER apelsinų sultys

Patraukliai patiektas maistas gali sudominti vaikus bei paskatinti juos paragauti tų valgių, kurių jie ne itin mėgsta. Sudominkite mažuosius spalvomis ir formomis. Švieži vaisiai žadina įkvėpimą, taip pat iš jų galite paruošti gardžius užkandžius. Po žaidimų ir linksmybių lauke vaikai norės pasistiprinti, o vaisiuose gausu vandens, mineralų, vitaminų, todėl tai ir sveikas pasirinkimas. Na, o rimtesniam pavalgymui rekomenduojame pasigaminti picą-aštuonkojį.

TAIP PARUOŠTĄ ŠERBETĄ GALITE ĮDĖTI Į BET KOKĮ DIDESNĮ INDĄ IR KELIOMS VALANDOMS PALIKTI ŠALDIKLYJE. VĖLIAU PASINAUDOKITE LEDŲ KAUŠELIU IR PATIEKITE ŠERBETĄ LEDAINĖSE AR STIKLINĖSE.

TAIP PAT „KREPŠELĮ“ GALITE UŽPILDYTI KITAIS VAISIAIS – PERSIKAIS, VYNUOGĖMIS, GERVUOGĖMIS... TOKIU PAT BŪDU GALITE PASIGAMINTI ARBŪZO „KREPŠELĮ“.

VAISIŲ KREPŠELIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 6 porcijos

1	**meliono (apie 1,5 kg)**
100 g	**serbentų**
100 g	**aviečių**
150 g	**braškių**
2	**obuolių**
5–6	**mėtų ar melisų lapelių**

Išpjaustykite melioną į krepšelio formą. Apatinę dalį palikite visą, o viršutinę išpjaukite taip, kad liktų tik „rankena“ per vidurį. Atsargiai išskobkite melioną iš vidaus. Į vidų suberkite serbentus, avietes, perpjautas braškes bei melisų lapelius. Nuluptus obuolius supjaustykite skiltelėmis, iš jų išpjaukite norimas formas: žvaigždes, namelius, širdeles...

MAISTINĖ VERTĖ (370 G):

Energinė vertė: **142,9 kcal / 598.5 kJ**
Baltymai: **2,9 g**
Riebalai: **0,8 g**
Sotieji riebalai: **0,2 g**
Angliavandeniai: **29,1 g**
Cukrūs: **24,1 g**
Skaidulos: **6 g**
Druska: **0,1 g**
Kalcis: **40,2 mg / 4 % RDA**
Geležis: **1 mg / 8 % RDA**

GAIVUSIS ŠERBETAS – ŽUVYS IR ŽVAIGŽDĖS

Paruošimo laikas: 10 min. + šaldymas / 6 porcijos

200 ml	vandens
110 g	cukraus
150 ml	citrinų sulčių
100 g	aviečių
2 v. š.	vandens
50 ml	apelsinų sulčių

Paruoškite saldų sirupą – pakaitinkite vandenį su cukrumi, kol cukrus ištirps. Nukelkite nuo kaitros ir palikite atausti. Ant aviečių užpilkite 2 šaukštus vandens, pavirkite, kol suminkštės, ir sutrinkite. Į atvėsusį sirupą supilkite citrinų sultis ir padalinkite į du indelius. Į vieną indelį supilkite apelsinų sultis, o į kitą – virtas, trintas avietes. Abu gautus mišinius supilkite į žvaigždžių bei žuvų formos silikono formeles ir padėkite jas į šaldiklį bent 4–5 val. Po to išimkite iš formelių ir patiekite.

AŠTUONKOJO PICA

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

270 g	paruoštos picos tešlos
10–15	juodųjų alyvuogių su kauliukais
2–3	žaliųjų alyvuogių su kauliukais
150 g	pomidorų tyrės
¼ a. š.	druskos
¼ a. š.	džiovintų raudonėlių
100 g	tarkuoto Goudos sūrio

Dubenyje sumaišykite pomidorų tyrę, druską bei raudonėlius. Alyvuoges supjaustykite mažais žiedeliais. Iš plonos picos tešlos atidžiai peiliu išpjaukite aštuonkojo formas. Suformuokite galvą bei čiuptuvus iš plonų tešlos juostelių. Tada čiuptuvų tešlą truputėlį paplokštinkite ir susukite spirale. Viską padenkite plonu pomidorų tyrės sluoksniu bei apibarstykite tarkuotu sūriu. Į suformuotus čiuptuvus nesmarkiai įspauskite juodųjų alyvuogių žiedelius, o iš žaliųjų alyvuogių padarykite akis galvoje. Ant kepimo popieriaus kepkite apie 10 minučių 200 °C temperatūroje.

MAISTINĖ VERTĖ (105 G):

Energinė vertė: **87,5 kcal / 366,3 kJ**
Baltymai: **0,3 g**
Riebalai: **0,2 g**
Sotieji riebalai: **0 g**
Angliavandeniai: **21,4 g**
Cukrūs: **20 g**
Skaidulos: **1,2 g**
Druska: **0 g**
Kalcis: **7,8 mg / 1 % RDA**
Geležis: **0,2 mg / 2 % RDA**

MAISTINĖ VERTĖ (145 G):

Energinė vertė: **301,9 kcal / 1264,2 kJ**
Baltymai: **12,1 g**
Riebalai: **11,2 g**
Sotieji riebalai: **5,1 g**
Angliavandeniai: **36,6 g**
Cukrūs: **5,6 g**
Skaidulos: **2,3 g**
Druska: **2,6 g**
Kalcis: **203,2 mg / 20 % RDA**
Geležis: **2,8 mg / 23 % RDA**

PRANCŪZIJOS SKONIS

SVIESTINIUOSE KRUASANUOSE

Švelnaus skonio sviestiniai rageliai lengvai pasiduoda tiek sūrioms, tiek saldžioms interpretacijoms – galbūt todėl jie tokie mėgstami! „Šiemet IKI švenčia 30-ies metų jubiliejų, todėl tai puiki proga papasakoti apie tai, kad būtent IKI vieni iš pirmųjų į Lietuvą atvežė kruasanus“ – sako IKI konditerijos skyriaus vadovė Nijolia Juchnevič, IKI dirbanti jau 24-erius metus.

KUO YPATINGI KRUASANAI IR KAIP IŠSIRINKTI TIKRAI KOKYBIŠKUS KEPINIUS?

Kruasanai žavi tuo, kad yra itin paprastos sudėties, nes pagrindiniai klasikinio kruasano ingredientai yra vos 8: sviestas, miltai, mielės, pienas, vanduo, cukrus, druska ir kiaušiniai. Na, o galimybė juos skanauti tiek su saldžiais, tiek su sūriais pagardais labai praplečia šių prancūziškų skanėstų gerbėjų ratą. Daugelis galvoja, kad kruasanai yra prancūzų konditerių kūrinys. Vis tik manoma, kad iš tiesų jie yra kilę iš Austrijos, kur pirmąjį į kruasaną panašų kepinį XVII amžiuje pirmą kartą iškepė Austrijos sostinės Vienos kepėjai. Ir tik 1839 m. šiais sviestiniais rageliais buvo pradėta prekiauti Prancūzijoje, kur buvo atidaryta pirmoji kruasanais prekiaujanti kepyklėlė. Kad ir kaip ten būtų, panašu, jog prancūzai jei ne patys sukūrė, tai greičiausiai taip patobulino kruasanų receptą, kad šis traškus, burnoje tirpstantis ragelis pakerėtų visus, neabejingus skaniam maistui. Todėl labai džiugu, kad kai 1998 m. prisijungiau prie IKI, būtent dėl čia parduodamų kruasanų susirinkdavo būriai pirkėjų.

KAIP ATRODO IR KUO PASIŽYMI KOKYBIŠKAS KRUASANAS?

Tikri prancūzai kruasanams negaili kokybiško sviesto ir, šiukštu, vengia margarino. Tad kokybiškas kruasanas turėtų būti ne tik traškus ir auksaspalvis, bet ir nepalikti ant gomurio riebalo jausmo. Be to, kokybiškas kepinys gali būti didelis, pasipūtęs, bet lengvutis dėl geros sudėties ir tinkamo paruošimo. Na, o atsikandus sviestinio ragelio, viduje turėtų slėptis daugybė smulkių skylučių, primenančių korį. Iš tiesų kruasanai yra gana universalus kepinys, nes gali būti skanaujami tiek vieni, tiek pagardinti įvairiais džemais, kumpiu, sūriu, lašiša ar avokadu. O smagiausia, kad visada galima eksperimentuoti ir įdaryti kruasanus tuo, kuo tik širdis geidžia!

NAMINIS ŠOKOLADINIS KREMAS

Paruošimo laikas: 20 min. / 400 g

450 g	**lazdyno riešutų**
60 g	**kakavos miltelių**
50 g	**rudojo cukraus**

Lazdyno riešutus nuolat maišydami pakepinkite keptuvėje ant silpnos kaitros. Riešutai bus pakankamai apskrudę, kai odelės pradės atlipti nuo riešuto. Į elektrinį trintuvą suberkite pakepintus riešutus bei kakavą ir trinkite, kol masė pradės panašėti į kremą. Suberkite cukrų ir trinkite toliau, kol kremas taps vientisas.

Šokoladinį kremą laikykite šaldytuve, o kai norėsis pasigardžiuoti, tepkite ant kruasanų arba sausainių.

NA, O KALBANT APIE IKI KONDITERIJĄ – TORTUS, PYRAGUS, PYRAGAIČIUS IR KITUS SKANĖSTUS – KUO JI YPATINGA?

IKI konditerijai tvirtus pagrindus padėjo specialus konsultantas iš Prancūzijos, kuris pas mus ir atvežė pirmuosius prancūziškus gaminius. Galimybė tiesiogiai dirbti su prancūzais technologais, semtis iš jų žinių ir konditerijos paslapčių leido nusistatyti aukštą kartelę. Nuo pat pradžių orientavomės ne tik į skonį, bet ir į sveikesnę, natūralesnę sudėtį, kuri iki šiol IKI konditerijos gaminiams suteikia išskirtinumo ir dėl to turi platų ištikimų klientų ratą. Gamindami tortus ir plokštainius, naudojame aukštos kokybės ingredientus, nenaudojame konservantų, vengiame pridėtinio cukraus ir į gaminius dedame daug vaisių tyrių natūraliam saldumui išgauti. Be to, naudojame tik natūralią grietinėlę, kuri tirpte tirpsta burnoje. Nuolat stebime ir domimės, kuo gyvena mūsų pirkėjai, todėl norėdami patenkinti jų lūkesčius ir pasiūlyti išskirtinius gaminius, kiekvieną saldumyną gaminame pagal unikalų, mūsų konditerijos meistrų sukurtą receptą. Didžiuojamės galėdami pasiūlyti itin platų asortimentą – čia yra ir veganiškų, be pridėtinio cukraus, ir nekeptų desertų, kurie yra saldūs tiek, kiek pasaldino gamta.

Smagus ir naudingas

LAIKAS SU VAIKAIS

„Vasara yra idealus metas lavinti vaikų kasdienius įgūdžius, kurie neabejotinai bus reikalingi pradedant savarankišką gyvenimo kelionę. Žaismingai ir smagiai su vaikais dalinantis pareigomis bei užsibrėžiant įdomius tikslus, ugdomas vaikų atsakomybės jausmas, o pasiekus norimą rezultatą – stiprinama mažųjų motyvacija imtis veiksmų ir nebijoti klysti“ – pasakoja šeimų edukatorė, „YTėvai“ įkūrėja Vaida Ivaniukaitė.

KOKIOMIS VEIKLOMIS REIKĖTŲ VAIKUS UŽIMTI VASARĄ, KAD ATOSTOGOS PRABĖGTŲ NE TIK SMAGIAI, BET IR NAUDINGAI?

Vasarą vaikus galima užimti smagiomis buitinėmis veiklomis, kurios leistų jiems įsijausti į suaugusiųjų pasaulį. Pavyzdžiui, su vaikais (maždaug nuo 7-erių metų) sutariame, kad savaitę visa šeima valgys tik jų pačių pagamintus desertus, kuriuos, tarkime, reikėtų kepti orkaitėje ir panaudoti bent po 4 skirtingus ingredientus. Mes, tėvai, nustatome reikalingą biudžetą, pavyzdžiui, 15 eurų, už kuriuos vaikai turi nupirkti produktus, reikalingus jų sugalvotam ar surastam deserto receptui, ir jį pagaminti iki nubrėžto termino. Mažesniesiems šią užduotį galime supaprastinti ir kartu su vaikais nutarti, kad jie iš receptų knygos išsirinks norimą desertą ir jau pagamintą dekoruos savo pačių pagamintais ar parduotuvėje išsirinktais papuošimais. Papildomai galime patikėti vaikams suorganizuoti šeimos filmų vakarą su savo pačių ar padedant tėvams pagamintais užkandžiais, atlikti kambario atnaujinimą nustačius tikslų biudžetą ir panašiai. Esminis dalykas – nustatyti konkrečias sąlygas, terminus ir, žinoma, palaikyti, padrąsinti bei parodyti pasitikėjimą mažaisiais viso proceso metu.

VASARĄ DAŽNAI VYKSTA SUAUGUSIŲJŲ SUSIBŪRIMAI, KURIUOSE DALYVAUJA IR VAIKAI. KAIP UŽIMTI MAŽUOSIUS, KAD JIE NENUOBODŽIAUTŲ IR TUO PAČIU LAVINTŲ ĮGŪDŽIUS?

Labai rekomenduoju vaikams išbandyti kuo įvairesnes laiko praleidimo formas, o pasiruošimą ir organizacinę dalį patikėti jiems patiems. Pavyzdžiui, jei vyksta suaugusiųjų susibūrimas, vaikams pasiūloma paruošti žaidimus, kuriuos būtų galima žaisti visiems kartu. Tai gali būti vandens pripildytų balionų metimas į taikinį, batų metimas į kibirą, estafetės šokinėjant maišuose ar kiaušinį pernešant burnoje laikomame šaukšte ir panašiai. Sugalvojus veiklas, kartu su vaikais sudarykite reikalingų priemonių sąrašą ir iki kada jos turi būti paruoštos ar nupirktos. Jei kalbame apie vaikus iki maždaug 7-erių metų amžiaus, tuomet juos būtų galima įtraukti į reikalingų priemonių ruošimą ar pirkimą, tuo pačiu visą procesą aiškiai aptariant su jais. Jei organizuojamas šeimų susibūrimas, kur suaugusieji ir vaikai leis laiką atskirai, vaikams galima patikėti suruošti vaikų stalą. Pavyzdžiui, pasirūpinti spalvotomis servetėlėmis, daugkartiniais indais bei įrankiais, sugalvoti užkandžių ir saldumynų meniu bei padedant tėvams juos paruošti. Vėlgi čia svarbu kartu su vaikais susitarti dėl sąlygų, termino ir, prireikus pagalbos, palaikyti ir padėti mažiesiems.

Į KĄ TĖVAI TURĖTŲ ATSIŽVELGTI, GALVODAMI APIE VAIKŲ VASAROS VEIKLAS?

Norėdami, kad vaikai užaugtų savarankiškais ir norėtų bei gebėtų priimti sprendimus, mes, suaugusieji, turėtume sudaryti sąlygas laisvai pasirinkti veiklas. Pavyzdžiui, jei vaikai dar maži, nėra išryškėję fiziniai skirtumai tarp mergaičių ir berniukų, nereikėtų skirstyti žaidimų ir kitų veiklų į „mergaitiškas“ ar „berniukiškas“. Leisdami mergaitėms pažaisti su mašinėlėmis, o berniukams – su lėlėmis, iš tiesų ugdome vaikus, kad suaugę jie be išankstinio nusistatymo norėtų ir galėtų imtis bet kokių veiklų.

Taip pat svarbu išlaikyti balansą tarp pramogų ir pareigų, kad vasarą vaikai ne tik pramogautų, bet ir neapleistų ugdymosi proceso. Pavyzdžiui, pasiūlyti vaikams skaityti jų norimo žanro knygas, nebijoti jų keisti tol, kol vaikas atras jam iš tiesų įdomią knygą, išbandyti skirtingus formatus – elektronines skaitykles ar žurnalus, ir, žinoma, patiems rodyti tinkamą pavyzdį savo vaikams. Be to, galima su vaikais susitarti, kad, perskaičius 20 puslapių knygos, jiems bus leista pusvalandį žaisti kompiuterinius žaidimus.

Taip pat galima eiti į parduotuvę kartu su vaikais ir leisti jiems paruošti pirkinių sąrašą, apskaičiuoti pirkinių krepšelio biudžetą, kartu skaityti etiketes ir panašiai. Labai linkiu visiems tėveliams kantrybės ir pasitikėti vaikais. Parodžius, kad jais pasitikime, laikome lygiaverčiais, jų motyvacija didėja, o įgūdžiai gerėja.

Skyrus šiek tiek laiko ir dėmesio vaikams, jie po vasaros atostogų į mokyklą sugrįš ne tik paūgėję, bet ir savarankiškesni.

SVARBU IŠLAIKYTI BALANSĄ TARP PRAMOGŲ IR PAREIGŲ, KAD VASARĄ VAIKAI NE TIK PRAMOGAUTŲ, BET IR NEAPLEISTŲ UGDYMOSI PROCESO. PAVYZDŽIUI, PASIŪLYTI VAIKAMS SKAITYTI JŲ NORIMO ŽANRO KNYGAS, NEBIJOTI JŲ KEISTI TOL, KOL VAIKAS ATRAS JAM IŠ TIESŲ ĮDOMIĄ KNYGĄ, IŠBANDYTI SKIRTINGUS FORMATUS.

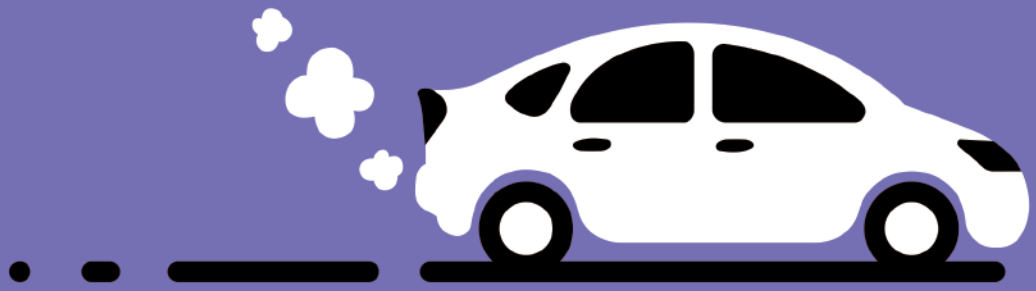
LABAI REKOMENDUOJU VAIKAMS IŠBANDYTI KUO ĮVAIRESNES LAIKO PRALEIDIMO FORMAS, O PASIRUOŠIMĄ IR ORGANIZACINĘ DALĮ PATIKĖTI JIEMS PATIEMS.

VAIDA IVANIUKAITĖ
Šeimų edukatorė, „YTėvai“ įkūrėja
Daugiau naudingų patarimų apie vaikų ugdymą sužinosite Instagram paskyroje @ytevai_vaida

KOL JŪS SKAITOTE ŠĮ ŽURNALĄ,

MES PREKES PRISTATYSIME VOS PER

60 MIN



SKENUOK IR APSIPIRK

Last Mile

pilna vasara uogų

Kaip vasara neįsivaizduojama be uogų, taip uogos – be vasaros. Raudonskruostės braškės, prisirpę avietės, miško žalumoj besislepiančios mėlynės, mažutės žemuogės, kurias veriame ant smilgų... Tik ir norisi skinti saujomis ir ragauti, ragauti, ragauti. Šių uogų gardumas – tai vasaros skonis, todėl verta sužinoti daugiau apie šias apvalainas vasaros gėrybes.

BRAŠKĖS

Be jų neįsivaizduojama nė viena vasara, nes braškės yra ne tik ryškios, skanios, bet ir gausios naudingų medžiagų. Braškėse yra vitamino C, taip pat šios uogos gali būti naudingos grožiui dėl jose esančių antioksidantų, galinčių padėti kovoti su laisvaisiais radikalais. Beje, ar žinojote, kad braškės yra vienintelės uogos, kurių sėklos ne viduje, o išorėje? Ir sėklyčių viena uoga gali turėti net du šimtus!

VYŠNIOS

Šios uogos ne tik traukia iš tolo savo vaiskiu raudoniu, bet ir yra nuostabus desertas karštą vasaros dieną. Vyšnias skanu valgyti tiek vienas, tiek jomis gardinti įvairius desertus – ledus, tortus, pyragus, bandeles ar gaivius kokteilius. Be to, vyšniose gausu antioksidantų, kovojančių su laisvaisiais radikalais, ir melatonino, kuris gali būti naudingas miego kokybei gerinti.

AVIETĖS

Sodrios spalvos, saldaus skonio, sultingos ir turi daug antioksidantų bei vitamino C kaip braškės. Drąsiai mėgaukitės šiomis uogomis ir derinkite jas su įvairiu maistu, nes avietės tinka ne tik desertuose, bet ir pikantiškuose patiekaluose su avokadais, vištiena, kumpiu, krienais, bazilikais, gražgarstėmis, pomidorais ar vaisiais – mangais, bananais, persikais, abrikosais, apelsinais ir kitais.

MĖLYNĖS

Šios uogos itin vertinamos dėl mūsų organizmui naudingų medžiagų gausos – vitaminų A, C, E, taip pat antioksidantų, kurie gali padėti pristabdyti senėjimo procesus. Be to, mėlynėse gausu liuteino, galinčio sustiprinti regėjimą. Jau Antrojo pasaulinio karo metu Britų karališkųjų oro pajėgų pilotai valgė mėlynes tam, kad pagerintų savo naktinį regėjimą. Šios uogos nuostabiai derės su bananais, cukinijomis, ananasais, saulėgrąžomis, persikais, kuskusu, bri sūriu, arbūzais, lapiniais kopūstais, papajomis, bolivinėmis balandomis, mangais ar net graikiniais riešutais.

JUODIEJI SERBENTAI

Tikriausiai daugelis vaikystėje šias uogas ne itin vertinome, bet, kai norėdavosi ko nors saldžiai rūgštaus, sauja juodųjų serbentų iš močiutės sodo pradžiugindavo ne vieną. Juodieji serbentai ne tik išskirtinio skonio uogos, bet ir trykšte trykšta vitaminais, ypač vitaminu C. Juodieji serbentai yra labai skanūs švieži, ypatingai gražią spalvą ir puikų skonį jie suteikia glotnučiams, ledams, salotoms, todėl gali būti natūralus dažiklis iš gamtos jūsų spalvingiems ir ryškiems patiekalams.

STIKLAINIS DŽIAUGSMO: BRAŠKIŲ IR MĖLYNIŲ UOGIENĖ

Paruošimo laikas: 30 min. / 2–3 stiklainiai

250 ml	vandens
500 g	mėlynių
500 g	braškių
300 g	cukraus

Pašalinkite braškių kotelius, visas uogas nuplaukite ir sudėkite į puodą. Įpilkite vandens, suberkite cukrų ir ant silpnos kaitros virkite 15–20 minučių. Nugriebkite susidariusias putas ir išpilstykite į paruoštus stiklainius. Sandariai uždarykite (labai sandariai) ir apverskite. Kai atvės, laikykite stiklainius vėsioje, tamsioje vietoje.

VYŠNIŲ UOGIENĖ SU JUODUOJU ŠOKOLADU

Paruošimo laikas: 30 min. / 2–3 stiklainiai

1 kg	vyšnių
1 v. š.	citrinų sulčių
400 g	cukraus
30 g	juodojo šokolado
2 a. š.	konjako

Vyšnias nuplaukite, išimkite kauliukus ir supjaustykite mažais gabalėliais. Sudėkite uogas į puodą, supilkite citrinų sultis, suberkite cukrų. Kaitinkite, kol užvirs ir sumažinę kaitrą virkite 4 minutes. Nugriebkite susidariusias putas, įtarkuokite šokoladą, supilkite konjaką ir virkite dar 2 minutes. Viską gerai išmaišykite ir supilkite uogienę į stiklainius. Kai atvės, sandariai uždarykite ir laikykite vėsioje, tamsioje vietoje.

MAISTAS GROŽIUI

Ne paslaptis, kad mūsų valgomas maistas lemia tai, kaip atrodome ir jaučiamės. „Pradėję rūpintis savimi iš vidaus – atsirinkus tarsi „stebuklingų galių“ turinčius šviežius vaisius ir daržoves bei kitą maistą – netrukus galėsime džiaugtis skaisčia oda, stipriais nagais, žvilgančiais plaukais bei vis dažniau pasirodančia šypsena veide“ – pasakoja kosmetologė Irena Baubinienė.

Irena Baubinienė
Kosmetologė
Daugiau naudingų patarimų galite sužinoti
Instagram paskyroje @kosmetologe_irena
bei www.jusukosmetologe.lt

ODOS SPINDESIUI

Tam, kad mūsų oda būtų sveika ir spindinti, reikia drėkinti ją iš vidaus ir per parą išgerti bent 1,5 litro vandens, kai kepenys sveikos. Be to, vanduo padeda šalinti toksinus iš organizmo. Labai svarbu žinoti, kad metams bėgant troškulio jausmas mažėja, todėl reikėtų tiesiog nusistatyti vandens normą parai ir jį suvartoti, tuo pačiu vengiant kavos, kuri šalina iš organizmo skysčius, bei saldžių gėrimų.

STIPRIEMS NAGAMS

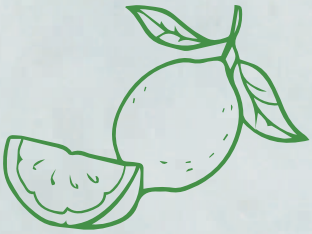
Baltymų gausūs produktai – žuvis, pienas, vištienos krūtinėlė, liesa kalakutiena, tunas ir pupelės – prisidės prie nagų tvirtumo. Baltymai yra tarsi statybinė medžiaga paodžio struktūroms, tad jei tos statybinės medžiagos savo organizmui neduosime, labai greit pamatysime greičiau senstančią tiek veido, tiek kūno odą, tiek žvilgesį ir tvirtumą praradusius plaukus bei nagus.

BALTIEMS DANTIMS

Labai gražiai vasarą atrodo lengvai ir sveikai įdegusi spindinti oda bei balti dantys. Pasirodo, be kasdienės kruopščios dantų higienos, tokie produktai kaip žalios morkos, obuoliai, netgi braškės gali padėti išlaikyti dantų baltumą.

Puoselėkime ir vidinį, ir išorinį grožį

Maistas, kurį valgome, iš tiesų gali turėti didelę reikšmę mūsų išoriniam ir vidiniam grožiui bei gerai savijautai. O vasara yra nuostabus laikas pasirūpinti savimi – mėgaujantis sezono gėrybėmis, valgant šviežią maistą ir, žinoma, nepamirštant apsaugos nuo saulės – apsauginio kremo, akinių su filtrais, galvos apdangalų. Linkiu, kad ši vasara būtų kupina gerų emocijų ir meilės sau! Juk pasirūpinę savimi, mes galime būti naudingesni ir aplinkiniams, nes spinduliuojame gera nuotaika ir esame entuziastingesni.



KOVAI SU RAUKŠLĖMIS

Vitaminas C yra tikras odos jaunystės šaltinis, nes stimuliuoja kolageno gamybą ir odos ląstelių regeneraciją. Dėl kolageno, kurio bėgant metams sparčiai mažėja, mūsų oda yra elastinga bei stangri. Todėl norint ilgiau išlaikyti odos jaunystę, svarbu į savo racioną įtraukti vitamino C turinčius produktus – kivius, citrusinius vaisius, juoduosius serbentus, raugintus kopūstus. Be to, vitamino C bei antioksidantų, kovojančių su laisvaisiais radikalais, gausu mėlynėse, avokaduose.

KOVAI SU SPUOGAIS

Tam, kad sumažėtų odos bėrimai ir spuogai, rekomenduojama vartoti cinko ir kalcio turintį maistą. Natūralus cinko šaltinis yra jūrų gėrybės, kalakutiena, kiaušiniai ir pienas. Na, o kalcis, atsakingas už skaisčią ir švarią odą, gali būti gaunamas vartojant daugiau pieno, lieso jogurto ir sūrio.

GERAI SAVIJAUTAI IR SVEIKATAI

Ko vertas išorinis grožis, jei viduje jaučiamės prastai? Vartojant kai kuriuos maisto produktus, kuriuose gausu su laisvaisiais radikalais kovojančių antioksidantų, galima išvengti tam tikrų ligų. Pavyzdžiui, žalioji arbata gali padėti kovoti su nerimu, slogia nuotaika, išvengti širdies ir kraujagyslių ligų. Taip pat vasarą laukia pomidorų derlius, mėgaukitės juo. Pomidoruose esantys antioksidantai – betakarotenas, vitaminas C ir svarbiausias – likopenas – labai reikalingi gerai savijautai. Beje, tam, kad likopeną geriau įsisavintumėte, gardinkite pomidorus alyvuogių aliejumi.

MASAŽAS VEIDO RAUMENIMS IR JAUNYSTEI

Pasirūpinę savo grožiu ir gera savijauta iš vidaus, galime kasdien vos po kelias minutes skirti veido ir kaklo masažui. Tiesiog naudokite tam skirtą specialų aliejų ar serumą, po to nepamirškite odą patepti drėkinančiu kremu. Veido masažas padės išryškinti veido ovalą, nosies bei antakių sritis, padės palaikyti lygesnę kaktos sritį. Tuo tarpu lengvai stimuliuojant – žnaibant – skruostus, šių sričių audiniai bus geriau aprūpinti krauju ir bus stangresni.

vasarą
skirkite daugiau laiko sau

Gulėti ant smėlio ir klausytis, kaip jūros bangos plauna krantą. Užuosti ką tik nupjautos žolės kvapą ir toliau gurkšnoti gaivų kokteilį. Įsitaisyti fotelyje ir mėgautis įtraukiančia knyga. Šią vasarą leiskite taip, kaip norite jūs. Jei namuose baigėsi pienas, indų ploviklis, o gal prireikė kremo nuo saulės – jūsų išmanusis kurjeris „LastMile“ pasirūpins reikiamais pirkiniais ir pristatys juos vos per 60 minučių. Na, o jūs vietoj stovėjimo eilėse galėsite iš tiesų mėgautis vasara.

KĄ GALITE NUVEIKTI VASARĄ PER LAIKĄ, SUTAUPYTĄ APSIPERKANT „LASTMILE“ PROGRAMĖLE?

- Pažiūrėkite filmą ar serialą.
- Paskaitykite įtraukiančią knygą.
- Pradėkite mokytis ką nors naujo, pavyzdžiui, užsienio kalbos ar groti muzikos instrumentu.
- Pasigaminkite namų gamybos ledų ir pasikvieskite artimuosius pasimėgauti jais.
- Suorganizuokite pikniką gamtoje su smagia artimųjų kompanija.
- Nuvykite į mišką ir išbandykite miško terapiją – tyloje pasivaikščiokite ošiant miškui.
- Nuvažiuokite prie ežero ar kito vandens telkinio ir išsimaudykite.
- Pasivažinėkite dviračiu ar riedučiais – fizinis aktyvumas didina endorfinų (laimės hormonų) kiekį.

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, ir į reikiamą vietą pristatomas vos per valandą.

PRISTATOMOS VISOS PREKĖS

Vasarą gali prireikti visko – nuo ledų, gaiviųjų gėrimų iki apsauginio kremo nuo saulės ar įtraukiančios knygos. Naudodamiesi „LastMile“ programėle, galėsite užsisakyti kokią tik norite prekę iš IKI. Jei visgi taip nutiks, kad tam tikros prekės parduotuvėje nėra, „LastMile“ darbuotojas pasiūlys įvairiausių alternatyvų, todėl apsiperkant su šia programėle nemalonių netikėtumų tikrai išvengsite. Tegul ši vasara būna kupina tik malonių staigmenų!

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, artimiausioje ir jums patogiausioje IKI parduotuvėje. O jeigu itin skubate – prekes galite atsiimti ir neišlipdami iš savo automobilio – „drive-in” langelyje. Sustokite specialiai ženklintoje vietoje, o mūsų darbuotojas atneš pirkinius ir įdės jums į bagažinę. Taigi, kuriuo būdu apsipirksite šią vasarą?

NETIKĖTOS ARBŪZŲ IR FETOS SALOTOS

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

1	**arbūzo**
150 g	**fetos sūrio**
10 g	**šviežių mėtų**

Arbūzą nuplukite, nupjaukite žievę, išimkite sėklytes ir valgomą dalį supjaustykite kubeliais. Rankomis susmulkinkite fetą. Nuplaukite mėtas. Viską berkite į dubenį, išmaišykite ir mėgaukitės netikėtai gardžiomis, gaiviomis salotomis!

KAIP VISKAS VEIKIA?

1. Atsisiųskite „LastMile“ programėlę iš „App Store“ arba „Google Play“ arba eikite į lastmile.lt
2. Užsiregistruokite.
3. Rinkite prekes iš IKI į krepšelį.
4. Pasirinkite pristatymo ar atsiėmimo būdą.
5. Realiu laiku stebėkite, kaip renkamos jūsų prekės.
6. Gaukite į namus arba atsiimkite parduotuvėje.

NUOLAIDA PIRMIEMS 3 UŽSAKYMAMS

Jei dar neišbandėte, atsisiųskite „LastMile“ programėlę ir mes jums suteiksime nuolaidą pirmiems 3 užsakymams su nuolaidu kodu: **NEW10**

KONSERVAVIMAS:
SKONIŲ JŪRA STIKLAINYJE

Kiekviena vasara kupina gardžių gėrybių: daržai ir šiltnamiai pilni agurkų, pomidorų, kopūstų, svogūnų ir kitų vitaminų pilnų daržovių. Geriausia, jog jas konservuojant įvairiausiais būdais galima išsaugoti ir žiemai!

SVOGŪNŲ DŽEMAS

Paruošimo laikas: 2 val. / ~900 g

1	kg svogūnų
1	apelsino sulčių
100 g	cukraus
50 ml	acto
2	skiltelių česnako
30 ml	alyvuogių aliejaus
	žiupsnelio druskos
	žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Svogūnus nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Dideliame puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite svogūnus ir troškinkite juos apie 20 minučių.

Suberkite cukrų, druską ir pipirus, supilkite actą bei apelsino sultis. Viską išmaišykite ir ant labai silpnos kaitros troškinkite apie pusantros valandos.

Paruoštą džemą sudėkite į stiklainius, sandariai uždarykite, apverskite ir leiskite atvėsti. Laikykite tamsioje, vėsioje vietoje.

POMIDORŲ FIESTA: NAMINĖ ADŽIKA

Paruošimo laikas: 2 val. / 2 kg

2 kg	pomidorų
500 g	baklažanų
8	skiltelių česnako
5	aitriųjų paprikų
150 ml	alyvuogių aliejaus
3 v. š.	acto
	žiupsnelio cukraus
	žiupsnelio druskos

Nuplautus pomidorus, nuluptus baklažanus ir aitriąsias paprikas susmulkinkite elektriniu trintuvu. Supilkite masę į puodą ir kaitinkite, kol užvirs. Sumažinkite kaitrą ir virkite apie 50 minučių, kol padažas sutirštės.
Supilkite actą, aliejų, suberkite cukrų, druską ir smulkintus česnakus. Virkite dar 15 minučių. Paruoštą adžiką supilstykite į stiklainius, sandariai uždarykite ir, kai atvės, padėkite į tamsiausią namų lentyną.

KELIONĖS SU ŠEIMA LIETUVOJE

Vasarą Lietuvos gamta atsiskleidžia visu savo grožiu. Tai laikas, kai norisi jos kuo daugiau patirti, kuo daugiau pamatyti. Todėl paruošėme sąrašą Lietuvos vietų, kurias šią vasarą kviečiame aplankyti kartu su visa šeima.

„SAFARIO PARKAS“ ANYKŠČIŲ RAJONE

Keliaudami po Utenos apskritį, užsukite į žadą atimsiantį safarį. Šiame net 50 hektarų kalvų, pelkių ir miškelių parke sutiksite daugiau kaip 150 įvairiausių gyvūnų. Čia jus kaip tikri parko šeimininkai pasitiks elegantiškieji afrikiniai stručiai, kurie, kol sėdėsite automobilyje, smalsiai žvelgs iš aukšto. Jauskitės saugūs, bet saugokite ausis bei pirštus, kad šie nuostabūs ir drąsūs paukščiai negrybšteltų už jų. Be to, čia galėsite grožėtis išdykusiais nenuoramom Velso poniais, visada madingom šukuosenom pasipuošusiomis alpakomis, taip pat ieškoti klajoklių muflonų, išdidžiai mosiančių ragais ir ne tik. Gamtos grožis čia atsiskleis visu gražumu tiek suaugusiesiems, tiek vaikams, o įspūdžiais norėsis dalintis ir išvykus iš šio parko.

www.safariparkas.lt

„MYLIU KAIMĄ” KAIŠIADORIŲ RAJONE

Ar kada teko lankytis… miške įkurtoje rančoje? „Myliu kaimą“ sukurtas tikriems „asfalto vaikams“, bet bus įdomu ir kaimo gyvenimą mačiusiems ir patyrusiems suaugusiesiems. Čia mažieji galės pabendrauti su įvairiais draugiškais gyvūnais, pajodinėti žirgu arba poniu, palakstyti didelėje pievoje kartu su ožkomis, paglostyti triušius, palesinti vištas. O kur dar kitos kaimo teikiamos linksmybės – lauko žaidimai, supimasis supynėse, lakstymas basakojų taku... Na, o tėvai irgi nenuobodžiaus – galės ramiai pailsėti hamakuose, klausydamiesi miško paukščių čiulbėjimo ar atsivežę maisto surengti pikniką.

www.myliukaima.lt

JEI SU ŠEIMA KELIAUJATE AUTOMOBILIU, SUGALVOKITE SMAGIŲ ŽAIDIMŲ, KURIE UŽIMS MAŽUOSIUS IR NELEIS NUOBODŽIAUTI. PAVYZDŽIUI, SUGALVOTI ŽODŽIUS IŠ PASIRINKTOS RAIDĖS, ĮVARDINTI KUO DAUGIAU ŽODŽIŲ PASIRINKTA TEMA, SKAIČIUOTI PRAVAŽIUOJANČIUS AUTOMOBILIUS, KELIO ŽENKLUS IR PANAŠIAI

„ALPAKŲ ŪKIS“ PANEVĖŽIO RAJONE

Ar yra tokių, kurie liktų abejingi žavingosioms alpakoms, pasidabinusiomis stilingomis šukuosenomis ir žaismingai rupšnojančioms žolę ar grūdus? Jei ir jūsų šeima norėtų aplankyti šiuos mielus gyvūnėlius, taip pat ožiukus ir lamas, šią vasarą būtinai užsukite į svetingą ir draugišką Renatos ir Rolando Meleškų sodybą. Čia išgirsite istoriją apie tai, kaip šeimininkai atrado šį hobį ir į jį įsitraukė, galėsite įsigyti švelnių ir šiltų gaminių iš alpakų vilnos bei dalyvauti edukacinėse programose.

www.alpacas.lt

PASIRUOŠKITE KELIONEI SVEIKŲ IR SKANIŲ UŽKANDŽIŲ, KURIUOS BŪTŲ PATOGU VALGYTI RANKOMIS. TAM TIKS NEDIDELI SUMUŠTINUKAI, KREKERIAI, PJAUSTYTI OBUOLIAI, TRAŠKIOS MORKYTĖS, RIEŠUTAI, SVEIKUOLIŠKI VEGANIŠKI RRUTULIUKAI AR DATULĖS. TAIP PAT NEPAMIRŠKITE VANDENS, GAIVIŲJŲ GĖRIMŲ.

„VINETU KAIMAS“ KLAIPĖDOS APSKRITYJE

Tai ypatinga vieta, tarsi gyvosios indėnų istorijos muziejus po atviru dangumi. Čia dunda indėnų būgnai, į dangų stiebiasi toteminiai stulpai, o šalia stovi autentiškos indėnų palapinės tipiai, kuriose apsigyventi gali ir atvykę svečiai. Kaime vedamos pažintinės, pramoginės programos, šaudymo turnyrai iš indėniškų ginklų, turistiniai maršrutai baidarėmis ir netgi bėgiojimas per žarijas. Be to, kaime pilna naminių paukščių, avių, ožkų, arklių, kuriuos galima paglostyti, pamaitinti ar iš tolo pažiūrėti.

www.vinetukaimas.lt

„PELĖDŲ PARKAS" VILNIAUS RAJONE

Jei gyvenate sostinėje ar aplink, „Pelėdų parką", aplankyti tiesiog būtina, nes jis nuo Vilniaus nutolęs apie 12 km. Jaukios sodybos šeimininkai jus priims svetingai ir suteiks progą iš arti pažinti paslaptingąsias pelėdas pasakodami ir mažiems, ir dideliems įdomias istorijas.

www.peleduparkas.lt

LIETUVOS JŪRŲ MUZIEJUS KLAIPĖDOJE

Nors jau tikriausiai ne kartą lankyta, ši vieta stebuklinga. Kaskart čia atvykus, stebina delfinai, pingvinai, ruoniai... Dabar kaip ant delno galima grožėtis ir naujuoju tuneliu po vandeniu. Užsukite, jei būsite pajūryje – čia niekada neatsibosta!

www.muziejus.lt

Trikampis sumuštinis su kepta kalakutiena ir bruknių padažu

Norint, kad kelionės būtų ne tik kupinos nepamirštamų įspūdžių ir naujų patyrimų, bet ir sočios, kviečiame taupyti laiką ir užkandžiams pasiruošti įvairių pjaustytų vaisių, daržovių bei „Pagaminta IKI" sumuštinių ar užtepėlių, kurias taip smagu tepti ant krekerių ar duonos ir mėgautis greitai paruošiamu sočiu užkandžiu! Na, o jei oras pasitaikys giedras, kodėl gi nesurengus viso pikniko? Juk ne be reikalo sakoma, kad gamtoje skaniau!

citrininis
7 dienų iššūkis

Vasarą norisi gaivių ir ryškių skonių, kurie atgaivintų, palepintų gomurį ir bent mintimis nukeltų į egzotiškus kraštus. Būtent iš Pietų ir Pietryčių Azijos kilę citrinos padės pasijusti lyg gyvenant Filipinuose, Tailande ar aplinkiniuose kraštuose. Tad šįkart dedikuojame 7 dienų iššūkį geltonskruostėms citrinoms!

CITRININIAI PUTĖSIAI

Paruošimo laikas: 2 val. / 6 porcijos

1	citrinos
80 g	citrinų želė
120 ml	verdančio vandens
120 ml	šalto vandens
230 g	kreminio sūrio
15 g	šilauogių
6	braškių

Į dubenį sudėkite citrinos želė ir užpilkite verdančiu vandeniu. Maišykite, kol ištirps. Želė mišinį supilkite į elektrinį trintuvą, sudėkite kreminį sūrį, įpilkite šalto vandens ir viską sutrinkite iki vientisos masės. Įspauskite pusės citrinos sulčių, o likusią citriną supjaustykite plonais griežinėliais. Paruoštą masę sudėkite į mažesnius dubenėlius ir dėkite į šaldytuvą mažiausiai 2 valandoms. Kai masė sustings, papuoškite ją uogomis, citrinos griežinėliais ir skanaukite! Konsistencija gali priminti netgi sūrio pyragą!

OLANDIŠKAS BLYNAS SU CITRINŲ GLAJUMI

Paruošimo laikas: 2 val. / 6 porcijos

	Tešlai reikės:
3	**kiaušinių**
120 ml	**pieno**
125 g	**miltų**
1 a. š.	**vanilės**
50 g	**cukraus**
2 v. š.	**sviesto**
1 a. š.	**tarkuotos citrinos žievelės**
	Glajui:
1 v. š.	**citrinų sulčių**
1 a. š.	**pieno**
½ a. š.	**cukraus pudros**

Orkaitę įkaitinkite iki 230 °C. Kiaušinius ir pieną išplakite iki vientisos masės. Suberkite cukrų, miltus, tarkuotą citrinos žievelę ir plakite, kol neliks gumulėlių. Į ketaus keptuvę dėkite sviestą ir pašildykite ją orkaitėje. Kai sviestas ištirps, supilkite paruoštą tešlą ir kepkite 15 minučių.

Kol blynas kepa, į dubenį sudėkite visus glajui skirtus ingredientus ir maišykite tol, kol masė taps vientisa. Jei norėsis daugiau glajaus, padvigubinkite ingredientų kiekius. Paruoštu glajumi apliekite iškeptą blyną.

CITRININĖ LĘŠIŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 60 min. / 6 porcijos

1	**citrinos**
1	**svogūno**
2	**skiltelių česnako**
2	**morkų**
1 l	**daržovių sultinio**
250 g	**lęšių**
½	**kopūsto galvos**
5 g	**šviežių kalendrų lapelių**
	šlakelio alyvuogių aliejaus
	žiupsnelio maltų kmynų
	žiupsnelio ciberžolių
	žiupsnelio druskos
	žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Dideliame puode įkaitinkite alyvuogių aliejų. Suberkite susmulkintą svogūną bei morkas. Apibarstykite druska, pipirais ir kepkite, kol daržovės suminkštės. Į keptuvę suberkite smulkintas česnako skilteles, kmynus bei ciberžoles. Į puodą supilkite daržovių sultinį, suberkite lęšius ir virkite 35–40 minučių. Į puodą su kruopomis suberkite smulkintą kopūstą ir virkite dar 5 minutes. Įspauskite citrinos sultis ir paragaukite – jei reikia, papildomai įberkite druskos, pipirų. Sriubą patiekite papuoštą kalendromis ir citrinos griežinėliais. Skanaus!

CITRININIS ALYVUOGIŲ ALIEJAUS PADAŽAS: IR KEPSNIAMS, IR SALOTOMS

Paruošimo laikas: 10 min. / 300 ml

- **120 ml** šviežiai spaustų citrinų sulčių
- **230 ml** ypač tyro alyvuogių aliejaus
- **1** skiltelės česnako
- žiupsnelio džiovintų raudonėlių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Į citrinos sultis suberkite susmulkintą česnaką ir prieskonius. Lėtai, nuolat maišydami, supilkite alyvuogių aliejų. Padažas turi gautis šiek tiek tirštas. Jei mėgstate aitriau, įmaišykite daugiau česnako. Padažą laikykite šaldytuve sandarioje dėžutėje ar stiklainyje ir suvartokite per 2 savaites.

SALOTŲ PUOTA: ARTIŠOKAI, ŽIRNIAI IR CITRINOS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

- **2** citrinų
- **200 g** žirnių (šviežių ar šaldytų)
- **200 g** marinuotų artišokų
- **60 g** marinuotų alyvuogių
- **2** skiltelių česnako
- **3 v. š.** alyvuogių aliejaus
- **½ a. š.** maltų ciberžolių
- **½ a. š.** malto imbiero
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų. Pusantros citrinos supjaustykite griežinėliais. Į keptuvę suberkite susmulkintus česnakus, citrinų griežinėlius, ciberžoles bei imbierą. Minutę pakepinkite ir suberkite žirnelius. Pagardinkite druska bei pipirais ir kepkite dar kelias minutes, kol žirneliai suminkštės. Patiekite salotų lėkštėje su alyvuogėmis ir marinuotais artišokais, aplietais citrinų sultimis.

ŠUKUTĖS CITRINŲ IR ČESNAKŲ PADAŽE

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

- **400 g** jūrų šukučių
- **2** skiltelių česnako
- **3 v. š.** sviesto
- **2 v. š.** citrinų sulčių
- **5 g** šviežių petražolių
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Šukutes nusausinkite ir apibarstykite druska. Keptuvėje įkaitinkite šaukštą sviesto bei alyvuogių aliejų ir kepkite šukutes po minutę iš kiekvienos pusės. Švarioje keptuvėje ištirpinkite likusį sviestą, suberkite smulkintą česnaką, supilkite citrinų sultis, suberkite prieskonius. Viską išmaišykite, suberkite jau sušilusias šukutes ir dar porą minučių pakepinkite. Papuoškite patiekalą petražolėmis ir patiekite.

CITRININIS LIMONADAS SU ČIOBRELIAIS

Paruošimo laikas: 20 min. / 1 l

- **250 ml** šviežiai spaustų citrinų sulčių
- **1** citrinos
- **1 l** vandens
- **3** šakelių šviežių čiobrelių
- **150 g** ledukų

Sirupui:

- **20 g** cukraus
- **6** šakelių šviežių čiobrelių
- **150 ml** vandens

Puode užvirkite vandenį, suberkite cukrų ir įdėkite sirupui skirtus čiobrelius. Kaitinkite, kol cukrus ištirps. Šakeles išimkite, o sirupą dėkite į šaldytuvą, kad atvėstų.
Į ąsotį supilkite vandenį, suberkite ledukus, supilkite citrinos sultis bei sirupą. Citriną supjaustykite griežinėliais ir kartu su čiobreliais sudėkite į ąsotį. Viską išmaišykite ir atsigaivinkite!

SAULĖS VONIOS: KAIP SAU NEPAKENKTI?

Kai tik ateina gražuolė vasara, daugelis iš mūsų atsipalaiduojame: dažniau sau leidžiame pasimėgauti gaiviu kokteiliu mieste ar namuose, organizuojame smagius grilio vakarėlius su artimaisiais, išvykstame ilsėtis į šiltus kraštus ar į Lietuvos pajūrį ir, žinoma, mėgaujamės saulės voniomis. Juk švelniai saulėje įdegusi oda yra vienas maloniausių vasaros prisiminimų, tiesa? Vis tik saulės voniomis reikėtų mėgautis atsakingai, todėl dalijamės patarimais, kad saulė nepakenktų.

SAULĖS NAUDA

Saulė yra vitamino D – atsakingo už gerą nuotaiką – šaltinis, todėl pabūti saulėje ne tik malonu, bet ir naudinga mūsų psichologinei savijautai. Paprastai pabuvus saulėje apie 15–20 minučių su ketvirtadaliu atidengto kūno, gali pasigaminti visos dienos vitamino D norma. Tačiau labai svarbu elgtis atsargiai maždaug nuo 11 iki 16 val., kai saulė yra bene pati intensyviausia.

ODOS APSAUGA

Mėgaujantis saulės voniomis, reikėtų naudoti kremą nuo saulės, kurį rekomenduojama rinktis pagal savo odos tipą. Kuo oda šviesesnė, tuo stipresnį kremą nuo saulės rekomenduojama naudoti ir tuo mažiau laiko praleisti saulėje. Ant kremo pakuočių esantis SPF yra apsaugos nuo saulės faktorius (angl. Sun Protection Factor). Šis skaičiais išreikštas saulės filtras parodo, kiek laiko būnant saulėje oda yra apsaugoma nuo UV spindulių.

AKIŲ IR PLAUKŲ APSAUGA

Saulė ne tik dovanoja ilgesnes dienas, vitaminą D, šokoladinį įdegį, bet ir gali kaip reikiant išsausinti odą, plaukus bei pakenkti akims. Todėl būdami saulėje nepamirškite akinių nuo saulės, kurie būtų kokybiški ir su filtru. Jų apsauga dažniausiai būna nurodyta vidinėje akinių pusėje ant kojelės. Plaukais pasirūpinkite nešiodami galvos apdangalus, taip pat naudokite priemones su UV filtrais.

DEBESUOTĄ DIENĄ IRGI REIKALINGA APSAUGA

Ne visos vasaros dienos būna saulėtos, tačiau tai nereiškia, kad galima pamiršti apsaugą nuo saulės. Net ir debesuotą dieną maždaug net 80 proc. saulės spindulių prasiskverbia pro debesis, todėl kasdien rinkitės kremą su apsauga nuo ultravioletinių spindulių.

PASIMĖGAUKITE LEDINE ATGAIVA

Saldžiosios avietės, rūgštus jogurtas ir granola sukuria puikų skonių derinį tobulam vasaros desertui. Patiekite gardžiuosius ledus su daug ledukų, tačiau nesijaudinkite – jie nespės ištirpti. Šis skanėstas toks skanus, jog labai greitai dingsta nuo padėklo.

JEIGU SUNKU IŠIMTI LEDUS IŠ FORMELIŲ, PAŠILDYKITE FORMĄ RANKOMIS ARBA KELIOMS SEKUNDĖMS PAMERKITE DUGNĄ Į ŠILTĄ VANDENĮ.

BILLA BIO graikiškas jogurtas

LEDAI

Paruošimo laikas:
20 min. + atšaldymas / 6 porcijos

250 g	graikiško jogurto
1 v. š.	vanilės ekstrakto
25 g	cukraus pudros
150 ml	plakamosios grietinėlės
2 v. š.	medaus
120 g	aviečių
60 g	granolos

Ant aviečių užpilkite medaus ir pakaitinkite 1 minutę ant vidutinės kaitros, kol medus ištirps ir avietės truputį paminkštės. Palikite atvėsti. Plaktuvu išplakite grietinėlę iki standžios konsistencijos. Sumaišykite graikišką jogurtą su cukraus pudra ir vanilės ekstraktu, išplakta grietinėle bei avietėmis su medumi. Plakite, kol ingredientai susilies į vientisą masę, ir gautą mišinį supilkite į ledų formeles. Galiausiai apibarstykite puse granolos, per vidurį įkiškite medinius pagaliukus ir palikite šaldiklyje mažiausiai 5 valandoms. Sušalusius ledus išimkite iš formelių ir ledų apatinę dalį apibarstykite likusia granola.

30 METŲ!
iki
GIMTADIENIS

#walk15

Parsisiųskite programėlę **#walk15**

Nuolaida galioja tik su lojalumo kortele.

30 mums, nuolaida už žingsnius Jums!

#01

Parsisiųskite programėlę #walk15 ir spauskite ŽINGSNIŲ PINIGINĖS ikoną programėlės apačioje.

#02

Sekdami instrukcijas ekrane sugeneruokite brūkšninį kodą.

#03

-20%
vaisiams ir daržovėms už žingsnius!

Brūkšninį kodą skenuokite paprastoje arba BITUTĖS kasoje. Būtina skenuoti ir lojalumo kortelę.

Iškeiskite 20 000 žingsnių į 20% nuolaidą vaisiams ir daržovėms. Akcija galioja tik tose IKI parduotuvėse, kurių sąrašas nurodytas www.walk15.lt ir www.iki.lt. Nuolaida netaikoma akcijų, išpardavimų ar CLEVER prekėms. Nuolaidos nesumuojamos.

Žaidimas vyksta parduotuvėse IKI ir IKI EXPRESS nuo 2022 m. sausio 3 d. iki 2022 m. gruodžio 31 d. Žaidimo bilietą galima aktyvuoti iki 2023 m. sausio 3 d. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt bei prekybos vietose.