

IŠ KUR
ATKELIAUJA
TAVO MAISTAS

SUTEIK
LIKUČIAMS
ANTRĄ ŠANSĄ

VALGIARAŠČIO
PLANAVIMAS

TAUSOK MAIŠTĄ

ESTĀ GALGATAVIČIŪTĒ

**VALGAU
BE SAŽINĒS
GRAUŽIMO**

ANTRŌJI KNYGA

POPULIARĀUS FACEBOOK MITYBOS DIENORAŠČIO AUTORĒ

Alma littera

TURINYS

7 ĮŽANGA

9 STALAS – MANO ŠEIMOS ALTORIUS

10 IŠMANIOJI VIRTUVĖ

12 SUSITVARKYKITE

14 Spintelės ir stalčiai

18 Šaldytuvai ir šaldiklis

20 Palangės

22 PLANUOKITE

23 Valgiaraščio planavimas pradedantiesiems

28 APSIPIRKITE

31 Iš kur atkeliauja mūsų maistas?

32 Laimingų vištų kiaušiniai

34 LAIKYKITE

36 Kaip ir kur namie laikyti vaisius ir daržoves

41 Vaško drobelė

60 ŠALDYKITE

61 Kaip paruošti produktus šaldyti

64 KONSERVUOKITE

67 Rauginti kopūstai

68 Daržovių rauginimas sūryme

69 Raugintos morkų lazdelės

69 Rauginti burokėliai

71 Rauginta meksikietiška pomidorų salsa

72 Marinuotos aitriosios paprikos

75 Sūdyti ir marinuoti agurkai

76 Granatų sultyse marinuoti burokėliai

79 Uogienė su ispaninių šalavijų sėklomis

80 GAMINKITE

81 Suteikite likučiams antrą šansą

85 Sultinys iš daržovių likučių

87 Sužiedėjusi duona

89 Duonos rutuliukai

92 Citrusinių vaisių žievelės

93 Cukruotos žievelės

94 Pernokę bananai

95 Bananų ledai ant pagaliuko

96 Bananų duona

99 Morkų lapų pestas

100 Obulių actas

103 Sūdyti tryniai

104 Produktai, kurių nebeperku

105 Jogurtas

106 Naminis kefyras

110 Varškė

114 Pasukos

114 Naminė maskarponė

117 Avižų pienas

121 Kokosų pienas

122 Šokoladinis padažas

124 Majonezas

126 Duonos gaminiai

136 Sezamų pasta

139 Padažai salotoms

140 BBQ padažas

143 Meksikietiškas prieskonių mišinys

143 Prieskonių mišinys šonkauliams

145 Padažai azijietiškiems patiekalams

146 *Marinara* padažas

149 Daržovių padažas makaronams

150 Kario pasta

152 Kiaušiniai

- 155 Greitai pagaminamas olandiškas padažas
- 156 Korėjietiški kepti ryžiai su kimčiais
- 159 Kaip iškepti tobulą *Sunny side up* kiaušinį?
- 160 Kiaušiniai pragare
- 163 Turkiški kiaušiniai
- 164 Pusryčių salotos
- 167 Amerikietiški blynėliai su šonine
- 168 Einšteino pusryčiai
- 171 Pusryčių pica su grybais ir maskarpone
- 172 *Croque Madame* sumuštinis

175 Žuvis ir jūrų gėrybės

- 177 Aštuonkojis
- 181 Krevetės su česnakiniu citrinų padažu
- 182 Gruzdinta menkė su traškiais bulvytėmis
- 187 Marinuota silkė su agurkais
- 188 Sušių dubenėliai
- 190 Pokės dubenėliai su žuvimi
- 192 Omaras su brijose
- 195 Kepta žuvis su traškia migdolų plutele
- 196 Kreminė jūrų gėrybių sriuba

198 Malonumą teikiantis maistas

- 199 Kiaulienos karka, kepta su alumi
- 203 Azijietiški lakštiniai *Dan Dan*
- 204 Traški malta jautiena su brokoliais
- 206 Vietnamietiška jautienos sriuba *Pho Bo*
- 209 Vieno puodo vakarienė
- 210 Befstrogenas
- 212 Takai su plėšyta traškia kiauliena
- 214 Indiška sviestinė vištiena
- 217 *Bulgogi*

218 Bemėsiai pirmadieniai

- 220 *Bibimbap*
- 222 Meksikietiškas troškiny
- 224 Budos dubenėliai
- 227 Vietnamietiški suktinukai

228 Daržovių kepsneliai

- 230 *Gyoza* koldūnai su grybais
- 232 *Pad thai*
- 235 Avokadų ir agurkų šaltsriubė
- 236 Bulvių virtinukai su grybais, trumų sviestu ir lazdynų riešutais
- 239 Daržovių karis
- 240 Alfredo makaronai

242 Gaminkite ekonomiškai

- 244 Vištienos paštetas
- 246 Vištienos sriuba *Pho Ga*
- 248 Azijietiška sriuba su šitakiais
- 250 *Katsu* vištiena su kario padažu
- 253 Plėšyta jautiena

254 Maistas išsinešti

- 255 Trijų rūšių sparnėliai
- 262 Vištienos korma
- 265 Graikiški vištienos iešmeliai
- 266 Saldžiarūgštė vištiena
- 269 Kukurūzų traškučiai
- 270 Avienos šavarma su bulguru
- 272 *Piri piri* vištiena
- 275 VafLIAI su gruzdinta vištiena
- 276 *Bahn Mi* sumuštiniai su jautiena
- 279 Naminis limonadas
- 280 Šaltai brandinta kava

282 Džiaugsmo hormonai

- 285 Datulių ir riešutų rutuliukai
- 286 Varškės sūreliai su aguonomis
- 289 Datulės su sūdytu šokoladu
- 290 Desertas su bananais ir sūdyta karamele
- 293 Sūrio pyragas
- 294 Kefyro panakota su mangais
- 296 Putėsiai su ganašu
- 299 Karamelizuoti riešutai
- 300 Bandelės

302 Rodyklė

„Man patinka,
kai ingredientai
mano lėkštėje
pasakoja mano
gyvenimo
istoriją.“

IŽANGA

Ar žinote, kad yra išrasta laiko mašina? Ne, tai ne fikcinė *DeLorean* mašina iš filmo „Atgal į ateitį“, kurią pasitelkęs išprotėjęs profesorius Emetas keliauja laiku. Tokią mašiną, apie kurią kalbu, turime visi namuose. Ir net ne po vieną. Tik vieni naudoja mažiau, kiti – daugiau. Anąkart pasinaudojusi ja atsidūriau dramatiškų 1944 metų sukuryje ir bandžiau įsijausti į to meto įvykius. Buvo kraupu, jaučiau, kaip šiurpsta kūnas. Gerai, kad paprasta grįžti iš ten į realybę – tik užverti knygą, ir jau namie, jaukiai įsitaisiusi fotelyje. Taip, tai knygos. Geriausia kada nors žmonijos išrasta laiko mašina, kurią turėdami galime klaidžioti po istorijos labirintus ir kitų žmonių tikrus arba išgalvotus gyvenimus.

Bet yra ir dar vienas būdas keliauti laiku – maistas, arba tiesiog valgymas. Man patinka, kai ingredientai lėkštėje pasakoja mano gyvenimo istoriją. Ruošdama įprastus pusryčius ar valgydama vakarienę galiu akimirksniu nusikelti ten, kur (ne)seniai buvau, ir prisiminti, ką jaučiau.

Anądien tepiau anglišką pyragaitį (*scones*) su sutirštinta grietinele ir akimirksniu persikėliau į tą dieną, kai stovyklavome Kornvalio grafystėje per audrą. Niekada nepamiršiu to pašėlusio vandenyno ir beprotiško vėjo. Tądien adrenalinas mušė visus rekordus, bijojau naktį miegoti ir nerimavau, kad toks stiprus vėjas nedeportuotų mūsų su visa palapine atgal į Lietuvą. Kaskart, kai dedu šaukštelį majonezo (na gerai – du) su skrudintais česnakais, man jie – tarsi momentinis bilietas į Vaito salą ir joje esantį česnakų ūkį, kurio įkūrėjo istorija mane labai sužavėjo.

Ir tai tik paprastas pavyzdys, kaip paprastas patiekalas ar ingredientas gali tapti kelialapiu į praeitį ir į tas kvapą bei gomurį gniaužiančias akimirkas. O kiek tokių „skanių“ prisiminimų išties galima išsaugoti kepant pyragą, kuris kvepia mamos virtuve jaukų rudeni, valgant pusryčiams blynus, kurių receptą ranka užrašė močiutė, o jos jau nebėra, ar plakant mangų margaritas ir prisimenant, kokia pašėlusio buvo jaunystė.

Taigi, kai kitą kartą valgysite, žinokite – maistas kalba. Jis pasakoja istorijas. Tik ne kitų, o jūsų.



STALAS – MANO ŠEIMOS ALTORIUS

Labas! Rankose laikote antrąją mano knygą. Pirmojoje visą dėmesį sutelkiau į asmeninius išgyvenimus ieškodama tiesiausio kelio į draugystę su visaverte mityba. Pagaliau atradusi sveiką santykį su savimi, išmokusi gyventi taikoje su maistu ir nebebijoti valgyti, šiandien noriu atverti savo virtuvės duris ir pakviesti jus prie virtualaus stalo. Stalo, prie kurio mes kasdien susėdame, kalbamės, juokiamės, ragaujame ir gyvename.

Šventai tikiu, kad naminis maistas turi magijos. Jis ne tik skanus, kokybiškas, sveikas, bet ir puiki priemonė, sujungianti namiškius bendram tikslui – norui pabendrauti bei skirti laiko mylimiausiems žmonėms, o tai mano šeimoje visada buvo didžiulė prabanga. Todėl vaikystėje nelabai pamenu bendrų susėdimų prie stalo, išskyrus tik per didžiąsias metų šventes, tad aš jų labai laukdavau. Nepamenu, kokios staltiesės būdavo ant stalo, o gal jos visai nė nebūdavo, užmiršau, iš kokių indų valgydavome ir kokius įrankius naudojome. Dėl tėvų darbo pobūdžio neturėjome ir nepuoselėjome jokių kasdinių vakarienės ritualų ar tradicijų – labai dažnai pietaudavome kas sau ir skirtingu laiku – brolis pirmas, nes grįždavo iš mokyklos anksčiausiai, aš – antroji, o tėvai – po darbų, taip pat skirtingu metu.

Atradusi save kulinarijoje ir sukūrusi savo šeimą visada norėjau ilgų pasisėdėjimų prie stalo su šeima, daug skanaus maisto, istorijų ir juoko. Tas laikas kartu yra neįkainojamas, o maistas, kurį patiekiame, – pats skaniausias. Ilgainiui supratau, kad tokiems susibūrimams tikrai nereikia specialaus raudonai apibrėžto kalendoriaus langelio. Laimę susikuriame patys. Aš ją kuriu kasdien gamindama mylimiems draugams ir artimiesiems.

Todėl ši knyga ne apie mane, o apie mano laimę, šeimos požiūrį į maistą, pagarbą tradicijoms ir visiems ingredientams, kurie atsiduria mūsų lėkštėse.

Skanių atradimų ir laimės akimirų kartu prie stalo!

Esta

Su indiškais kvapais pirmą kartą susidūriau vos atvykusi į Jungtinę Karalystę. Rytietiškas kvapas dar buvo neatrastas, egzotiškas ir kvepėjo pasakiškai. Indų virtuvė, jau seniai tapusi sudėtine angliško maisto dalimi, šalyje užima svarbią vietą. Todėl nenuostabu, kad gyvendama Londone šiuos patiekalus pamėgau ir aš.

Indišką sviestinę vištieną gaminu su paruošta iš anksto kario pasta (žr. receptą p. 150).

INDIŠKA SVIESTINĖ VIŠTIENA

JUMS REIKĖS

4 vištų krūtinėlių
1 puodelio jogurto
1 skardinės smulkintų konservuotų
pomidorų
1 puodelio grietinėlės
40 g sviesto
3 skiltelių česnako
šlakelio citrinų sulčių
1 porcijos kario pastos (žr. receptą p. 150)
druskos

Patiekti:

virtų ryžių
plokščiaduonės
smulkintų aitriųjų paprikų
šviežių kalendrų

GAMYBOS EIGA

- Vištieną supjaustykite nedideliais gabalėliais. Sudėkite į dubenį.
- Į tą patį dubenį supilkite jogurtą, suberkite smulkintas česnako skilteles ir sukrėskite kario pastą. Vištieną gerai įtrinkite ir tegul šaldytuve pasimarinuoja kelias valandas arba per naktį.
- Puode, kuriame troškinsite, išlydykite sviestą ir apkepkitė marinuotą vištieną. Sudėkite konservuotus pomidorus, supilkite grietinėlę ir troškinkite ant vidutinės kaitros 10–15 min. (baigdama troškinti įdedu dar šaukštą sviesto).
- Patiekite su virtais ryžiais, plokščiaduone, pagardinkite kalendromis, aitriosiomis paprikomis ir žaliųjų citrinų sultimis.
- Pasigaminkite kvapnių *pilau* ryžių: puode, kuriame virsite ryžius (aš verdu ketaus puode), svieste pakepinkite pusę smulkinto svogūno. Įmaišykite 3 kardamonų ankštis, žiupsnį kuminų, 1 šaukštelį ciberžolės ir vos pakepinkite, kad prieskoniai sušiltų. Įdėkite puodelį plautų ryžių, cinamono lazdelę, lauro lapą, užpilkite 2 puodeliais verdančio vandens. Uždegtę virkite ant mažos kaitros 10–15 min. (arba tiek, kiek nurodyta ant ryžių pakuotės). Išvirtus ryžius pasūdykite.



Vegetariškas maistas tikrai nėra nuobodus. Valgydama šį meksikietišką troškinį visai nepasigendu jame mėsos. Dubenėlyje pilna skonių ir tekstūros, todėl jei esate *chilli con carne* mėgėjas, išbandykite šį patiekalą be jautienos.

MEKSIKIETIŠKAS TROŠKINYS

JUMS REIKĖS

1 svogūno
1 morkos
1 aitriosios paprikos
3 skiltelių česnako
1 saliero lapkočio
1 žalios saldžiosios paprikos
2 šaukštų pomidorų pastos
1 skardinės konservuotų raudonųjų arba juodųjų pupelių (tiks ir avinžirniai)
1 skardinės smulkintų pomidorų savo sultyse
pusės skardinės konservuotų kukurūzų (tinka ir šaldyti)
500 ml daržovių sultinio
1 šaukšto meksikietiško prieskonių mišinio (žr. receptą p. 143)
druskos
juodųjų pipirų
aliejaus daržovėms pakepinti
1 šaukštelio kakavos
žiupsnio cukraus

Pagardinti:

jogurto
šviežių kalendrų
žaliųjų citrinų skiltelių
marinuotų aitriųjų paprikų

GAMYBOS EIGA

- Smulkiai supjaustykite visas daržoves ir pakepinkite aliejuje. Sudėkite į puodą, kuriame troškinsite.
- Toje pačioje keptuvėje pakepinkite šaukštą pomidorų pastos. Sudėkite į puodą su daržovėmis.
- Į puodą sukrėskite konservuotus pomidorus, pupeles, kukurūzus ir supilkite sultinį. Dėkite prieskonius ir viską gerai išmaišykite.
- Troškinkite ant vidutinės kaitros apie 25–30 min. Pabaigoje įberkite šaukštelį kakavos ir cukraus skoniui pagerinti.
- Patiekite su jogurtu, avokado skiltelėmis, marinuotomis aitriosiomis paprikomis ir pagardinkite kalendromis.
- Iš padžiūvusių tortilijos paplotėlių pasigaminkite naminių traškučių: paplotėlius supjaustykite nedideliais trikampaiais, apipurkškite aliejumi ir pagardinkite druska. Pašaukite į 180 °C temperatūros orkaitę ir kepkite kelias minutes, kol gražiai apskrus.





Tais laikais, kai skrupulingai skaičiuodavau kalorijas, atradau graikišką jogurtą kaip majonezo ir įvairių padažų pakaitalą. Dzadzikiu pradėjau gardinti viską, ką gardindavau majonezu. Tuomet dar negamindavau ir savo kefyro, tad ir šaltibarščius gamindavau iš graikiško jogurto. Įkvėpta dzadzikio siūlau pasigaminti gaivios avokadų ir agurkų šaltsriubės, artimos šaltibarščių giminaitės, kurią taip pat galite patiekti su karštomis bulvėmis ir pagardinti virto kiaušiniu arba feta.

AVOKADŲ IR AGURKŲ ŠALTSRIUBĖ

JUMS REIKĖS

500 ml graikiško jogurto arba kefyro
2 avokadų
2 trumpavaisių agurkų
2 šaukštų alyvuogių aliejaus
2 skiltelių česnako
saujos šviežių krapų
saujos šviežių mėtų
citrinų sulčių pagal skonį
druskos
juodųjų pipirų
vandens arba pieno tirštumui reguliuoti

Pagardinti pasirinktinai:

avokado
laiškinių svogūnų arba česnakų
virto kiaušinio
fetos

GAMYBOS EIGA

- Į smulkintuvą sudėkite jogurtą (arba kefyrą), smulkintus agurkus ir kitus ingredientus.
- Sutrinkite kreminę masę vis įpildami vandens ir taip kontroliuodami tirštumą. Paragaukite, ar netrūksta druskos.
- Šaltsriubę įdėkite keletui valandų į šaldytuvą, kad atšaltų.
- Patiekite su svieste apkeptomis virtomis bulvėmis.
- Pagardinkite kiaušiniu, avokado griežinėliais arba feta, užberkite laiškinių svogūnų arba česnakų.

BARBEKIU SPARNELIAI

JUMS REIKĖS

1 kg vištų sparnelių

1 puodelio BBQ padažo
(žr. receptą p. 140)

šlakelio aliejaus

Marinatui:

1 litro vandens

2 kupinų šaukštų druskos

1 šaukšto cukraus

2 laurų lapų

4 skiltelių česnako

1 šaukštelio juodųjų pipirų grūdelių

1 šakelės čiobrelio

pusės citrinos

GAMYBOS EIGA

- Puode sumaišykite visus marinato produktus ir ant nedidelės kaitros kaitinkite, kol ištirps cukrus ir druska. Į paruoštą atvėsusį marinatą sudėkite sparnelius (juos perpjaunu į dvi ar tris dalis, o galiukus nupjaunu ir atidedu sultiniui) ir laikykite šaldytuve per naktį.
- Sparnelius išimkite iš marinato ir nusausinkite. Gerai ištrinkite šlakeliu aliejaus.
- Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros.
- Ant skardos uždėkite groteles ir ant jų išdėliokite sparnelius. Pašaukite į gerai įkaitintą orkaitę 40 min. ir kepkite, kol gražiai apskrus (praėjus 20 min. sparnelius apverskite).
- Likus 5 min. iki kepimo pabaigos, sparnelius iš abiejų pusių ištepkite barbekiu padažu ir leiskite baigti kepti.
- Iškepusius sparnelius galite dar kartą aptepti barbekiu padažu arba jo patiekti šalia.



OOD

are British
Freshly
hot, smothered
soused with vinegar,
in newspaper - it simply
cannot be beaten!

how, when and where did it
essentially British dish
come about?

is the
by Sir
from the

roo
the

For us
are a valuable
drankless,
and daily

Sunday roast
and fish

like fish food
daily wooden
your vinegar

usually served
from
comes from
with your salt

THE

fish and were commonplace
in the century.

the latter part of the 19th century
as well into the 20th century, the fish and
chips trade expanded greatly to satisfy
the needs of the growing industrial population.
The development of the steam engine for
transport brought fish from all over the North Atlantic
Ice Land and Greenland and the steam
railways allowed easy and fast distribution
of the fish around the country.

The fish and
supplementing
the Second World
War were among the
most common

- Crossword
- Clues:
Across
2. Usually found on a Sunday
3. Nations favourite fried fish
4. Tomato
8. The century we first saw fish and chips
10. Eat with this, traditionally
11. Usually accompanied

- Down
1. Another favourite fish
3. Fish and
5. How your pots are usually served
6. What chips are made from
7. Where fish usually come from
9. The word used to describe the
strong condiment with your fish

than fish and chips. Freshly
cooked, piping hot, smothered
in salt and soured with vinegar,
wrapped in newspaper - it simply
cannot be beaten!

So how, when and where did this
quintessentially British dish
come about?

The potato is thought to have been
introduced by Sir Walter Raleigh, brought to
England from the New World in the 16th
century, although it was first used as a fried
potato chip by the French.

history of pairing both fish and
chips can be traced back to
the 18th century in London -

DŽIAUGSMO HORMONAI

Vienas iš man labai artimų žmonių, mėgstančių įvairius saldėsius, sakydavo: „Nagi, neliūdėk, nebūk pikta, geriau suvalgyk džiaugsmo hormonų.“ Džiaugsmo hormonai! – koks juokingas pasakymas, pagalvodavau. Bet jis tikrai ne iš piršto laužtas – saldumynai teikia mums energijos, kurios dažnai trūksta ir tada jaučiamės nervingi. Suvalgę ledų, gabalėlį šokolado ar gabalėlį pyrago ir gavę greitą

dozę angliavandenių, kaipmat pasijuntame šiek tiek geriau – nuslūgsta stresas, nerimas ir pabūname laimingi (matyt, dėl serotonino). Mano šeimoje saldumynai – neatsiejama raciono dalis (nepasakyčiau, kad visada labai džiaugiuosi dėl to), tačiau stengiamės jais mėgautis saikingai. Ai, bet ką aš čia – juk geriausia dieta tada, kai rankose yra po plytelę šokolado, tiesa?







Trečdalis pasaulyje užauginto maisto taip ir nesulaukia progos būti suvalgytas. Jis atsiduria sąvartyne. Planetoje turime pakankamai maisto, kad išmaitintume 10 mlrd. žmonių, tačiau jį pasiekia toli gražu ne visi. Pagrindinė to priežastis – mūsų neatsakingas vartojimas ir elgesys su nusipirktu maistu. Jo švaistymas prasideda dar ūkiuose, o baigiasi mūsų namų šiukšliadėžėse.

Aš nenorėjau prisidėti prie tų baisių skaičių ir švaistomo maisto statistikos, todėl, pakeitusi apsipirkimo įpročius, susitvarkiusi virtuvę ir pradėjusi planuoti valgiaraštį, aš ne tik tapau atsakinga vartotoja, ėmiau džiuginti namiškius naminiu maistu, bet ir gerokai apkarčiau išlaidas, skirtas maistui įsigyti.

Esu šventai įsitikinusi, kad naminis maistas yra magiškas. Jis mums suteikia jaukumo ir laimės jausmą, pamaitina ne tik mūsų kūnus, bet ir sielas, sukelia nostalgiją ir apdovanoja sentimentaliam nuotaika, suburia namiškius ir sutaiko priešus, tad klausiu jūsų – kam išmesti tokį gerą dalyką?

**KNYGOJE RASITE NE TIK PATARIMŲ, KAIP PASIGAMINTI
PRODUKTŲ, KURIUOS ĮPRASTAI PERKATE PREKYBOS
CENTRUOSE, NE TIK KAIP SUMAŽINTI MAISTO ATLIEKŲ NAMŲ
ŪKIUOSE, BET IR RECEPTŲ, KURIE SUBURS ŠEIMĄ PRIE BENDRO
STALO. TAD SKANIŲ ATRADIMŲ VIRTUVĖJE!**



www.almalittera.lt

 **knygų
klubas**

ATVIRAS JUMS – KNYGŲ KLUBAS!
• Karščiausias knygų naujienos
• Ypatingi pasiūlymai ir akcijos
• Gausus kitų prekių pasirinkimas
• Pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą
www.knyguklubas.lt

