

# TURINYS

Sveikas, rudenėli!	8
RUGSĖJIS	12
Riešutai	22
SPALIS	68
Daržovės	86
LAPKRITIS	122
Žuvis	146
Naudinga informacija	174
Padėka	175
Rodyklė	178

# RECEPTAI



## BAZINIAI RECEPTAI – sveikesnių receptų idėjoms

Žiedinių kopūstų ryžiai	16
Sūdyta datulių karamelė	30
Naminis rudųjų ryžių pienas	72
Stebuklingi baravykų milteliai	75
Egiptietiški prieskoniai „Dukkah“	80
Cinamoniniai obuolių traškučiai	92
Kepta obuolių tyrė	107
Trintos spanguolės su medumi	109
Naminė moliūgų tyrė	115
Saulėgrąžų ir kitų sėklų sviestas	140
Greitai ir paprastai rauginti kopūstai	152
Rauginti obuoliai ir kriaušės	159



### **PUSRYČIAI – žvaliems rytams**

Grikių kruopainis su voveraitėmis	20
Bolivinių balandų košė su migdolų pienu ir avietėmis	26
Soti bolivinių balandų košė	32
Sveikuoliška Bircherio košė	35
Natūralūs sausi pusryčiai	73
Avižinė košė su moliūgais ir granatais	160



### **SRIUBOS – neriebios ir sočios**

Trinta burokėlių sriuba su kokosų pienu	58
Pupelių sriuba su lapiniais kopūstais	90
Grybų sriuba su perlinėmis kruopomis	96
Moliūgų ir porų sriuba su voveraitėmis	102
Kopūstienė su žaliuokėmis	110
Keptų moliūgų sriuba	118
Moliūgų ir pomidorų sriuba su bolivinėmis balandomis	164



### **UŽKANDŽIAI – greiti ir sveiki**

Brokolių kepsniukai	46
Pilkieji žirniai su keptais baravykais	76
Baravykų karpačas	84
Moliūgų humusas	132
Skrudinti riešutai su prieskoniais	167
Ritinėliai su bolivinėmis balandomis ir daržovėmis	168



### **SALOTOS – kiekvienam sezonui**

Pomidorų salotos su pupelėmis ir avokadais	42
Brokolių ir bolivinių balandų salotos	47
Pomidorų salotos su rūkytu varškės sūriu	48
Marinuotos burokėlių ir obuolių salotos	52
Kriaušių salotos su džiovintais vaisiais ir riešutais	56
Morkų salotos su avinžirniais ir sezamų padažu	82
Burokėlių salotos su feta ir granatais	126

Lapinių kopūstų ir obuolių salotos	130
Burokėlių salotos su rūkytu varškės sūriu	134
Grikinių makaronų salotos su daržovėmis	154
Salotos su žaliais burokėliais, apelsinais ir avokadais	162
Spalvotos šakninių daržovių salotos su obuoliais	170



### **MĖSA – mažiau, bet kokybiškiau**

Vištiena su brokoliais	28
Daržovėmis įdaryti jautienos kepsniai	60
Piemenėlių pyragas su moliūgų ir pastarnokų kepure	112
Tiršta jautienos sriuba su pupelėmis	124
Raugintų kopūstų troškinys su aviena	136
Vištienos ir paprikų troškinys	138
Antienos ir keptų obuolių salotos	142
Kiaulienos troškinys su obuoliais	145



### **ŽUVYS – daugiau ir skaniau**

Grikiniai vafLIAI su lašiša	144
Keptos skumbrės su morkomis ir moliūgais	158
Išrūgose marinuotos silkės	161



### **DARŽOVĖS – ne tik vegetarams**

Orkaitėje skrudinti žiediniai kopūstai	17
Žiedinių kopūstų ryžiai su daržovėmis ir kiaušiniiais	18
Pikantiškas pyragas su daržovėmis	40
Bolivinių balandų ir pupelių troškinys	50
Makaronai su brokoliais	55
Lėtai troškintos rudeninės daržovės	62
Grybai su bolivinėmis balandomis ir špinatais	66
Bulviniai vafLIAI	93
Rauginti kopūstai su burokėliais ir obuoliais	98
Kepti moliūgai su feta ir medumi	101
Rauginti neprinokę pomidorai	104

Naminiai moliūgų makaronai	116
Raugintos morkų lazdelės	141
Obuolių sultyse marinuoti burokėliai	150



#### **DESERTAI – naudingi ir skanūs**

Kepti obuoliai su medumi ir cinamonu	31
Avietiniai saldukai	54



#### **KEPINIAI – mažiau kalorijų, daugiau skonio**

Morkų ir cukinijų tortas su maskarponės kremu	14
Morkų pyragas	36
Sausainiai su obuoliais	38
Obuolių ir aviečių pyragas	44
Obuolių pyragas iš rupių miltų	64
Traškus kriaušių pyragas su kardamonu	70
Morkų ir riešutų tortas su rikotos kremu	78
Šokoladiniai burokėlių keksiukai	94
Riešutų ir grikių miltų sausainiai	100
Cukinijų duona su obuolių tyre	108
Moliūgų tortas	120
Moliūgų duona	129
Bolivinių balandų ir ispaninių šalavijų duona	156
Maistingosios bandelės su morkomis ir razinomis	172



#### **GĖRIMAI – vitaminingi ir gardūs**

Pusrytinis kokteilis su obuoliais	34
Šokoladinis mačios gėrimas	74
Šildantis spanguolių gėrimas	106
Glotnutis su lapiniais kopūstais ir salieru	114
Karštos obuolių sultys	128
Veganiškas karštas šokoladas	135
Šokoladinis lazdynų riešutų pienas	166



## SVEIKAS, RUDENĖLI!

Ruduo – pats brandžiausias ir turtingiausias metų laikas. Net akys raibsta nuo jo gėrybių! Po atostogomis kvėpiančios lengvabūdės vasaros ruduo priverčia surimtėti ir pasirūpinti artėjančia žiema. Tai vieni darbingiausių mėnesių, kai norisi rauginti, džiovinti, konservuoti ir šildyti namus aromatingais pyragų kvapais.

Ši, rudeniui skirta knyga, yra viena iš keturių „Gero maisto dienoraščio“ knygų serijos. Kiekviena knyga skirta tam tikram metų laikui – rudeniui, žiemai, pavasariui ir vasarai. Jose kiekvienai metų dienai – po vieną skanų ir sveiką receptą.

Rugsėję savo virtuvėje pasitinku su pilnais krepšiais obuolių ir kriaušių, taip pat ant palangių nokti išdėliotais paskutiniaisiais iš kaimo parsivežtais pomidorais. Mūsų tamsiajame kambarėlyje derliaus dėžėje niekada netrūks ta didelių cukinijų ir saldžiųjų kukurūzų. Šis laikas – tikras daržovių ir vaisių rojus! Tik spėju suktis, kad šios gėrybės nesugestų ir kuo šviežesnės nukeliautų į maistingus patiekalus ar atsargoms žiemai. Dideliam savo džiaugsmui, iš obuolių išmokau orkaitėje iškepti aromatingą obuolių tyrę visiškai be cukraus ir prisidžiovinti kalnus gardžiųjų obuolių traškučių, kuriuos taip dievina mano vaikai. Šiais receptais mielai dalijusi ir su jumis.

Spalį, kai orai kiek atšąla ir vis dažniau pliaupia lietus, o į namus iš mano daržo parkeliauja didieji oranžiniai moliūgai, vis dažniau verdu įvairias šildančias sriubas, jų šioje knygoje irgi netrūksta. Šiuo metu raugiu viską, ko turiu per daug ir iškart nespėjame suvalgyti: obuolius, kriaušes, kopūstus, morkas, nesunokusius pomidorus. Rauginimas yra mano nauja aistra, todėl knygoje aprašiau ne vieną pamėgtą receptą.

O kai orai visai subjūra ir dienos tampa vis tamsesnės, jas skaidrinu skaniais pyragų aromatais ir maistingais troškinių kvapais. Jei dar nekepėte, būtinai išbandykite nuostabų jį morkų ir cukinijų tortą, sočiąją moliūgų duoną, gardųjį morkų pyragą, labai šokoladinius keksiukus su burokėliais ir cinamonu

kvepiantį obuolių pyragą iš rupių miltų. Juos kepant net tamsus lapkritis prašviesėja ir namie tampa daug šilčiau.

Linkiu derlingo ir sveiko rudens!

„Gero maisto dienoraštis“ atsirado tada, kai laukdama savo keturiasdešimtojo gimtadienio pradėjau kiekvieną dieną užsirašinėti po vieną sveikesnį receptą. Maisto dienoraštis padėjo man išsiugdyti įprotį maitintis sveikiau. Tai buvo visai nesunku ir neprireikė didelių pastangų ar drastiškų pokyčių. Aš paprasčiausiai pakeičiau rafinuotus ir smarkiai apdorotus produktus natūresniais ir sveikesniais: baltus kvietinius miltus – visada liais, speltų, grikių, ryžių miltais, baltąjį cukrų – natūraliu medumi, klevų sirupu, nerafinuotu ruduoju cukrumi, baltuosius ryžius – rudaisiais ar kitomis neskaldytomis, kuo mažiau apdorotomis kruopomis. Kas dieną valgiau dar daugiau sezoninių vaisių ir daržovių. Mėsą rinkausi tik ypač kokybišką ir valgiau jos mažiau, o šviežių žuvų ir ankštinių – daugiau.

Labai džiaugiuosi, kad prie šios knygos kūrimo prisidėjo dietistė Toma, šios knygos konsultantė. Ji įvertino kiekvieną mano pagamintą receptą, iš jos daug ko išmokau ir žinias pritaikiau gamindama savo šeimai. Padedant kūrybingai dailininkei Ingai, knyga tapo panaši į tikrą dienoraštį: asmeniška, paprastai nepaprasta, kasdieniška, pati tikriausia virtuvės darbo knyga.

R. Micaj.





# KNYGOS KONSULTANTĖ DIETISTĖ TOMA DVELYTĖ



Ačiū, kad puoselėjate savo sveikatą ir nekantraujate išbandyti šiuos maistinguosius receptus. Tiems, kas pirmą kartą laiko šią knygą rankose, prisistatysiu ir padrąšinsiu įsigyti visų sezonų knygas. Ši knygų kolekcija yra puikus pradžiamokslis visiems norintiesiems gaminti sveikiau ir puikus receptų idėjų šaltinis tiems, kas jau maitinasi tikslingai.

Aš esu dietistė, sveikatos mokslų specialistė, tinklaraščio *nomnom.lt* įkūrėja ir dviejų mielių velniūkščių mama. Mano tikslas – įkvėpti žmones pasirinkti sveikesnį gyvenimo būdą ir jį puoselėti, gaminti ir skanauti daugiau patiekalų iš daržovių, rinktis ekologišką sezoninį maistą. Renatos pasiūlymas prisidėti prie šio projekto man yra didelis džiaugsmas ir smagi patirtis.

Rudenį vakarai ilgėja, vis dažniau renkamės šiltus patiekalus ir gėrimus, dažniau prisėdame ir tiesiog mėgaujamės šilta antklode bei

spanguolių arbata. Į prisiminimus nugrimzta vasaros svaigulys, sugrįžtame prie darbo ir reguliaraus maitinimosi rutinos, vis dažniau verdama sriuba ir gardūs rudens troškiniai. Kad, nuslūgus vasaros spalvų įvairovei, rudeni mityba netaptų vienpusė ir nuobodi, į pagalbą pasitelkite šią knygą. Čia pateikta visa šūsnis maistingų patiekalų receptų, tad bus smagu ir gaminti, ir ragauti. Patiekalai puikiai suderinti, įvairūs ir gausūs vitaminų, mineralų bei antioksidantų.

Linkiu jums šiltų vakarų, smagių ir ilgų pasi-vaikščiojimų po aukso lapais nuklotus takelius ir, žinoma, skanaus rudens. Būkite sveiki!





## ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ RYŽIAI SU DARŽOVĖMIS IR KIAUŠINIAIS

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ RYŽIAI, MORKOS, CUKINIJA, KIAUŠINIS



Daržovės



2 asmenims



15 min.

Šiam receptui puikiai tiks iš anksto pagaminti žiedinių kopūstų ryžiai. Pats patiekalas primena azijietiškus ryžius, keptus su sezoninėmis daržovėmis ir kiaušiniu. Puikus vegetariškas patiekalas lengvai vakarienei.



## Reikės:

- 2 stiklinių žiedinių kopūstų ryžių (receptas p. 16)
- 2 morkų
- 1 nedidelės cukinijos
- 0,5 nedidelio brokolio
- 1 kiaušinio
- 2 šaukštų sojų padažo
- 1 šaukšto skrudintų sezamų aliejaus
- 1 šaukšto sezamų aliejaus kepti
- jūros druskos ir maltų juodųjų pipirų pagal skonį

*Kelias minutes* ↓



Morkas nuskuskite ir supjaustykite šiaudeliais, tą patį padarykite su jauna cukinija. Brokolį išskirstykite nedideliais žiedynais.

Keptuvėje su įkaitusiu sezamų aliejumi ant kaitrios ugnies trumpai apkepkite morkas, tada suberkite brokolius ir galiausiai pjausytą cukiniją. Daržoves kepkite trumpai, apie kelias minutes, kad jos išliktų traškios.

Kai daržovės apkeps, sumažinkite kaitrą ir suberkite iš anksto paruoštus žiedinių kopūstų ryžius, juos įmaišykite į keptas daržoves ir pašildykite. Ant karštų daržovių įmuškite kiaušinį, pagardinkite druska, pipirais, supilkite sojų padažą ir skrudintų sezamų aliejų. Iš karto išmaišykite, kad kiaušinis pasiskirstytų daržovėse, apkeptų, bet daržovės išliktų birios. Kepkite visai trumpai ir patiekite, kol karšta.

## Dietistės verdiktas

*Ar gali būti geresnis būdas suvalgyti tokią gausybę daržovių? Šiems žiedinių kopūstų ryžiams su daržovėmis ir kiaušiniiais – tvirtas „taip“!*

UŽRAŠAMS \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## PIKANTIŠKAS PYRAGAS SU DARŽOVĖMIS

CUKINIJOS, MORKOS, PAPRIKOS, KUKURŪZAI,  
SPELTŲ MILTAI, KIETASIS SŪRIS



Daržovės



Kekso formai



1,5 val.

Jei ieškote būdų, kaip skaniai suvalgyti daugiau daržovių, nuo kurių rudenį tiesiog sprogs mūsų virtuvės, siūlau išbandyti šį pikantišką pyragą su sezoninėmis daržovėmis. Jis labai sotus, puikiai tinka rudeninėms iškydoms gamtoje ar grybavimo miške vaišėms. Spalvotas ir labai gardus pyragas!

### Reikės:

- 200 g šviesių speltų miltų
  - 2 šaukštelių kepimo miltelių
  - 100 ml pieno
  - 3 kiaušinių
  - 4 šaukštų tarkuoto kietojo sūrio
  - 4 šaukštų alyvuogių aliejaus
  - 2 nedidelių cukinijų
  - 2 morkų
  - 3 spalvotų saldžiųjų paprikų
  - 1 kukurūzo burbuolės
  - 1 šaukštelio džiovintų raudonėlių
- jūros druskos ir maltų juodųjų pipirų pagal skonį



### Dietistės verdiktas

*Šiuo pikantišku pyragu susižavės tikrai ne vienas. Spalvingosios daržovės – visa rudens paletė! Paprikose ir cukinijose gausu vitaminų A ir C, kukurūzų burbuolėse yra magnio, fosforo bei kalio. Pyragas puikiai tiks ir pietums, ir vakarienei.*

UŽRAŠAMS \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Visas daržoves nuplaukite. Nedideles cukinijas supjaustykite griežiniais, paprikas išvalykite ir supjaustykite šiaudeliais. Morkas nuskuskite ir supjaustykite taip pat kaip cukinijas. Paruoštas daržoves paskleiskite skardoje ant kepimo popieriaus, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apibarstykite druska, maltais pipirais, džiovintais raudonėliais ir gerai išmaišykite. Pašaukite į įkaitintą 200 °C orkaitę ir kepkite 15 minučių.

Kol daržovės kepa, apie 5 minutes pavirkite kukurūzo burbuolę. Išvirusią ataušinkite tekančiu šaltu vandeniu ir peiliu nupjaustykite nuo burbuolės kukurūzus.

Paruoškite pyrago tešlą. Miltus sumaišykite su kepimo milteliais. Kitame inde išplakite kiaušinius su alyvuogių aliejumi ir pienu, į tešlą suberkite tarkuotą kietąjį sūrį, žiupsnelį druskos ir maltus pipirus. Skystąją tešlos dalį sumaišykite su miltų mišiniu.

Į paruoštą tešlą suberkite didžiąją dalį ataušusių keptų daržovių ir kukurūzus, šiek tiek daržovių pasilikite pyragui papuošti.

Kepimo formą išklorkite kepimo popieriumi ir į ją sukrėskite tešlą su daržovėmis. Pyrago viršų gražiai apdėliokite likusiomis daržovėmis, jas aptepkite alyvuogių aliejumi ir apibarstykite džiovintais raudonėliais. Pyragą kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje 45 minutes. Ar pyragas jau iškepęs, tikrinkite mediniu pagaliuku.

Iškepusį pyragą palikite ataušti ant grotelių, pjaustykite jau visai šaltą.