

# TURINYS

- 6 Apie mane
- 10 Tėvų įtaka formuojant sveikus įpročius, visavertė vaikų mityba
- 12 Pagrindinės maistinės medžiagos
- 15 Vitaminai
- 16 Cukrus ir saldikliai
- 19 Druska
- 20 Aliejus
- 21 Vaisiai, daržovės ir kaip jų suvartoti daugiau
- 23 Valgymas kartu ir vengtinios frazės
- 26 Apsipirkimas

## 28 RECEPTAI

### 30 Pagrindiniai patiekalai

- 32 Omletas su avižiniais dribsniais
- 34 Kesadilija su humusu ir avokadu
- 36 Kiaušininiai keksiukai su špinatais ir sūriu
- 38 Cukinių ir sūrio blynai
- 40 Orkaitėje kepti kokosiniai bananiniai varškėčiai
- 42 Tinginių apkepas
- 44 Orkaitėje kepti vištų peteliai su padažu
- 46 Visadalių grūdų makaronų ir vištienos apkepas
- 48 Keksiukai su saldžiąja bulve
- 50 Netikri zuikiai
- 52 Lęšių keksiukai (ratai) su avokadų padažu
- 54 Žuvies ir cukinių kotletai
- 56 Baklažanų kepsneliai
- 58 Avižinių dribsnių kepsneliai su cukinija
- 60 Folijoje kepta vištiena su daržovėmis
- 62 Jautiena įdarytos saldžiosios bulvės
- 64 Vištienos karis
- 66 Žuvies piršteliai
- 68 Mažyčiai blyneliai
- 70 Pupelių paplotėliai
- 72 Maltos kalakutienos kukuliai su feta
- 74 Garuose virta lašiša su jogurto ir citrinų padažu
- 76 Sojų varškė su riešutų kremo padažu ir ryžių makaronais
- 78 Vištiena su citrinų ir grietinėlės padažu
- 80 Kalakutienos maltinukai su saldžiąja bulve
- 82 Kalakutienos mėsainiai su špinatais ir feta
- 84 Troškinta žuvis kokosų pieno padaže
- 86 Labai netikras zuikis
- 88 Lietiniai su bananais
- 90 Makaronai su lęšių padažu
- 92 Rusnės blynai
- 94 Žuvis su pistacijų plutele
- 96 Orkaitėje kepti čeburekai su mėsa
- 98 Vištiena su salsa
- 100 Vištiena su žemės riešutų kremo padažu
- 102 Tuno paplotėliai
- 104 Kesadilijos su rudaisiais ryžiais ir mangais
- 106 Baklažanai, įdaryti pomidorais ir sūriu
- 108 Maltinukai su grikiais ir virtais kiaušininiais
- 110 Daržovių makaronai su tunu
- 112 Bolivinių balandų keksiukai su mocarella
- 114 Vištienos šavarma

### 116 Sriubos

- 118 Trinta žiedinių kopūstų sriuba su skrebučiais
- 120 Daržovių sriuba su grikiais
- 122 Trinta vištienos ir morkų sriuba su kokosų pienu
- 124 Trinta brokolių, morkų ir sūrio sriuba
- 126 Lęšių sriuba
- 128 Trinta pomidorų sriuba su kukurūzų spragėsiais
- 130 Trinta keptų paprikų ir žiedinio kopūsto sriuba
- 132 Vištienos sriuba su laukiniais ryžiais
- 134 Vištienos ir ryžių sriuba su tortilijomis
- 136 Salierių ir kukurūzų sriuba

### 138 Užkandžiai

- 140 Cinamoniniai sausi pusryčiai
- 142 Pieno sūris su apelsinų ir avokado padažu
- 144 Pomidorų padažas
- 146 Morkų ir lęšių užtepėlė
- 148 Avokadai, įdaryti vištiena
- 150 Omleto suktinukai ant iėsmelių
- 152 Pikantiškos spurgytės su saulėje džiovintais pomidorais
- 154 Riešutų granola
- 156 Mamos varškės užtepėlė
- 158 Kokosų pieno jogurtas
- 160 Varškės ir avižinių dribsnių duonelės
- 162 Naminės tortilijos
- 164 Sausi pusryčiai
- 166 Keptos tortilijos su mangais

- 168 Spraginti kukurūzai su granatų sėklomis
- 170 Keksas su laiša
- 172 Mėsos keksiukai su parmezanu
- 174 Lęšių ir špinatų blynėliai
- 176 Grikinių miltų galetė su vištiena
- 178 Žiedinio kopūsto traškučiai su sūriu
- 180 Vištiena su kukurūzų dribsniais
- 182 Grikinių miltų keksiukai su feta ir špinatais
- 184 Lapinio kopūsto traškučiai
- 186 Orkaitėje kepti avinžirniai
- 188 Avokado užtepėlė
- 190 Keptos cukinijų lazdelės
- 192 Saldžiosios bulvės kamuoliukai
- 194 Daržovių traškučiai
- 196 Saldus padažas vaisiams
- 198 Užtepėlė vaisiams su riešutų kremu

## 200 **Garnyrai**

- 202 Agurko ir obuolių salotos su jogurtu
- 204 Orkaitėje keptos morkytės
- 206 Orkaitėje keptos kukurūzų burbulės su sūriu ir sviestu
- 208 Orkaitėje kepti vyšniniai pomidorai
- 210 Daržovių apkepėlė
- 212 Brokolių ir bolivinių balandų garnyras
- 214 Bulvės su šparaginėmis pupelėmis
- 216 Orkaitėje keptas žiedinis kopūstas su avinžirniais
- 218 Avinžirnių troškinys su špinatais ir feta
- 220 Kukurūzų salotos su spragėsiais
- 222 Kukurūzai sūrių padaže
- 224 Keptos salotos su morkytėmis
- 226 Burokėlių salotos
- 228 Bolivinių balandų ir keptų moliūgų salotos
- 230 Feta įdarytos paprikos
- 232 Burokėlių salotos su špinatais, spanguolėmis ir anakardžiais
- 234 Ryžiai su kokosų pienu
- 236 Keptas žiedinis kopūstas
- 238 Briuseliniai kopūstai su sūriu

## 240 **Desertai**

- 242 Nekeptas pyragas su ispaninių šalavijų sėklomis
- 244 Kokosiniai želė gabaliukai
- 246 Šokoladiniai saldainiai su ryžių trapučiais
- 248 Obuolių duona

- 250 Kepta avižinė košė su obuoliais
- 252 Varškės sausainiai su juodoju šokoladu
- 254 Keptuvėje keptas obuolių pyragas
- 256 Vafliai su saldžiąja bulve ir ispaninių šalavijų sėklų džemu
- 258 Migdolų miltų ir riešutų kremu pyragas
- 260 Sūreliai su sojų varške
- 262 Riešutų kremu ir bananų kokteilis
- 264 Kreminė varškė iš kefyro
- 266 Datulių karamelė
- 268 Desertas stiklinėje
- 270 Grikinių miltų sausainiai
- 272 Cinamoninės bandelės
- 274 Ananasų ledai
- 276 Bolivinių balandų ir migdolų trapučiai
- 278 Bolivinių balandų batonėliai
- 280 Varškės apkepas
- 282 Morkų tortas
- 284 Kreminė varškė įdaryti obuoliai
- 286 Šokoladiniai avižinių miltų keksiukai
- 288 Ledai su obuoliais ir sausainiais
- 290 Avižių sėlenų košė su bananais ir džiovintais vaisiais
- 292 Avokadiniai saldainiai su šokoladu
- 294 Abrikosiniai rutuliukai
- 296 Spanguolių batonėliai

## 298 **Gėrimai**

- 300 Mango limonadas
- 302 Citrinos, ciberžolės ir imbiero arbata
- 304 Levandų ir vanilės latė
- 306 Spanguolių limonadas
- 308 Granato, imbiero ir citrinos gėrimas
- 310 Greipfruto, apelsino ir mėtų arbata
- 312 Levandų limonadas

## 314 **Literatūros sąrašas**

- 315 **1 priedas. Riebaluose tirpūs vitaminai, jų funkcijos ir šaltiniai**
- 316 **2 priedas. Vandenyje tirpūs vitaminai, jų funkcijos ir šaltiniai**
- 318 **3 priedas. Dažniausiai naudojami aliejai ir riebalai ir jų smilkimo temperatūra**



APIE MANE

**G**imiau ir užaugau puikiame miestelyje Kuršėnuose. Tėtė visą savo gyvenimą sportavo, o mama puikiai gamino, deja, iki studijų nė vienas šių dalykų nebuvo svarbus mano gyvenime.

Malonumą sportuoti, tiksliau, bėgti, atradau tik studijuodama. Muzikos grotuvas, aš ir taką liečiantys mano bėgimo bateliai iki šiol geriausiai malšina įtampą. Vėliau pamėgau ir sporto salę, didelio intensyvumo, pilateso treniruotes.

Niekada neturėjau antsvorio, bet kaip ir daugelis mano amžiaus merginų paauglystėje neturėjau ir sveiko santykio su maistu. Nesupraskite manęs klaidingai, tikrai nebadavau, mitybos sutrikimai manęs nevargino, tačiau užaugau tokiais laikais, kai iš žurnalų viršelių žvelgdavo liesos merginos, mergaitės svajotoji tapti manekenėmis, o būti normalaus kūno sudėjimo atrodė nenormalu. Į daugumą mitybos principų buvo žvelgiama per kalorijų prizmę, niekas nekalbėjo apie sveiką santykį su maistu, todėl aš labai džiaugiuosi, kad jau dabar darželyje vaikams pabrėžiama mitybos svarba, o į tinkamų įpročių formavimą aktyviai įsitraukia

ir šiuolaikiniai tėvai. Taigi, į visa tai atsižvelgdama ir parašiau šią knygą. Tikiu, kad sveikas vaiko santykis su maistu, fizine veikla, emocijomis prasideda nuo mūsų, tėvų, pavyzdžio ir savo atžalų palaikymo.

Tam tikru gyvenimo tarpsniu imi ir pagalvoji, kad gyveni ne taip, kaip nori, ir tada skundiesi... arba ką nors keiti. Mane nuo mokyklos laikų kamavusios skrandžio bėdos darėsi neapkeliamos, stiprėjo alergijos, o vaistų niekada nelaikiau išeitimi. Taigi, tada ir pradėjau domėtis, kas yra sveika mityba. Praėjo dešimtmetis, bet aš ir dabar negalėčiau tiksliai įvardyti, kas yra sveika mityba. Kiekvienas sveiką mitybą įsivaizduoja savaip: veganui ji neatsiejama nuo augalinės mitybos, o ketogeninės dietos šalininkui – nuo mažo angliavandenių kiekio suvartojimo. Mano šeimai sveika mityba – tai pirmiausia sveikas santykis su maistu. Kai valgai sąmoningai, stengiesi, kad 80 proc. mitybos sudarytų sveikatai palankesnis maistas, kai produkto maistinė vertė tampa svarbesnė už kalorijas, kai pamiršti rutiną virtuvėje ir leidi sau eksperimentuoti su maistingesniais, vitaminų ir mikroelementų gausesniais produktais, tada išnyksta riba tarp sveiko ir nesveiko maisto. Ir pasidaro daug lengviau, bent jau virtuvėje.

**P**er šį dešimtmetį spėjau padirbėti su reklama, ekologiškomis, natūraliomis prekėmis ir sveikais produktais, prekiavau maisto papildais, dirbau sporto klube, apsupta sportu ir mityba besidominčių žmonių, baigiau sveikos gyvensenos kursus, dalyvavau seminaruose, susijusiuose su visaverte, sveika mityba ir fizine veikla, o dabar... dirbu buhalterė, taip pat rašau receptų tinklaraštį vaikams ir ne vaikams.

„Zuikio receptai“ – tai tinklaraštis, kurį pradėjau rašyti, kai sūnui suėjo vieni metukai ir pradėjau jį primaitinti. Kiek tada klausimų man kilo! Ir visi prasidėdavo taip: „Nuo kokio amžiaus galima duoti vieną ar kitą produktą?“ Ir koks neįdomus tas sveikas vienmečio maistas pradžioje atrodė, o vėliau pradėjau kurti, ieškoti tokių maisto ir prieskonių derinių, kurie ir man patiktų.

Vyras su pussesere, kuri, beje, yra veganė (įkvėpimo, kaip papildyti maisto racioną daržovėmis, dažnai semiuosi iš veganiškos virtuvės), siūlė pradėti kurti tinklaraštį. Ilgai nežinojau, ką ten galėčiau rašyti, nors atsakymas jau kurį laiką brendo šalia manęs. Ir taip vieną dieną iš meilės sūnui ir sveikam maistui gimė tinklaraštis – panorau įkvėpti tėvelius ir jų mažylius sveikiau maitintis ir gaminti, nebijoti eksperimentuoti.



Tikiu, kad sveikas vaiko santykis su maistu, fizine veikla, emocijomis prasideda nuo mūsų, tėvų, pavyzdžio ir savo atžalų palaikymo.

Augant Matui, tinklaraščio Zuikiui, su juo augo ir receptai. Mažylio receptus keitė į darželį žygiuojančio berniuko ir daugiau laisvo laiko turinčios mamos receptai, pagal kuriuos gamintais valgiais skanu pasimėgauti ir kitiems šeimos nariams.

Knygos receptai nesudėtingi, pritaikyti prie puodų nenorintiems stovėti tėvams, taip pat į daugumos valgių gaminimą lengva įtraukti vaikus. Ir tai net yra svarbiausia, nes ši veikla bus ir puikus laikas su savo vaikais.

Tikiuosi, kad ši knyga ras vietą Jūsų virtuvėje. Svajoju (o aš apie savo svajones retai kalbu garsiai), kad knygos lapai būtų sukibę nuo tešlos, ant puslapių šmėžuotų aliejaus, uogų žymės nuo vaikų pirštų, knygos neskolintumėte draugams tik todėl, kad dėl jos būklės būtų gėda. Tada žinočiau, kad knyga ne renka dulkes lentynoje, o yra naudojama.

Ačiū Jums, kad esate kartu su mumis!

Taip pat noriu padėkoti Matui, kuris įkvėpė, savo vyrui, kuris palaikė, ir tėveliams, mylintiems mane ir dažniausiai tikintiems manimi labiau nei aš savimi.

Linkėjimai močiutei, vyro tėvams, seseriai, vyro broliui ir jų antroms pusėms, savo ir vyro giminėms, draugams, tinklaraščio skaitytojams. Bučiniai.

Nuoširdus ačiū leidyklai „Alma littera“, kuri palaimino ir padėjo įgyvendinti knygos idėją.

Knygos receptai nesudėtingi, pritaikyti prie puodų nenorintiems stovėti tėvams, taip pat į daugumos valgių gaminimą lengva įtraukti vaikus. Ir tai net yra svarbiausia, nes ši veikla bus ir puikus laikas su savo vaikais.





# ORKAITĖJE KEPTI KOKOSINIAI BANANINIAI VARŠKĖČIAI



Paruošimo laikas - 1 val.

Mažyčiai varškėtukai, blyneliai, kukuliai – tai mažųjų itin mėgstamas maistas. Šie kėšnio (na, gal dviejų) dydžio varškėtukai be miltų tinka vaikams nuo 1 metų amžiaus. Žinoma, medų tada reikia pakeisti kitu vaikams draugišku saldikliu arba saldiklio atsisakyti.



2–3 PORCIJOMS REIKĖS:

200 g varškės

30 g kokosų miltų

2 v. š. kokosų drožlių

1 banano

1 kiaušinio

medaus pagal skonį (nebūtinai)

žiupsnelio druskos

**PATIEKTI:**

**natūralaus jogurto ir uogų**

1. Į varškę įberiamė druskos ir išsukame su kiaušiniu. Įmaišome sutrintą bananą, suberiame kokosų miltus, drožles, jei reikia, pasaldiname medumi. Masė turi būti minkšta, bet ne pernelyg lipni. 10 minučių palaikome ją šaldytuve.
2. Tešlą padaliname į tris dalis ir suformuojame iš jų „dešreles“, supjaustome jas mažais (vaikų piršteliams patogiais valgyti) gabaliukais.
3. Kepame 180 °C įkaitintoje orkaitėje 20–25 minutes. Po 15 minučių varškėtukus apverčiame.
4. Valgome su jogurtu, uogomis.





# VISADALIŲ GRŪDŲ MAKARONŲ IR VIŠTIENOS APKEPAS



Paruošimo laikas – 1 val.

Šis apkepas puikus tuo, kad galima sunaudoti makaronų likučius, o vištieną pakeisti kita mėsa ar žuvimi.



## 4 PORCIJOMS REIKĖS:

300 g smulkintos vištienos	1 didelio pomidoro
300 g visadalių grūdų makaronų	2 skardinių smulkintų pomidorų savo sultyse
1 smulkinto pankolio gumbo	2 česnako skiltelių
100 g smulkinto poro	druskos pagal skonį
200 g grūdėtosios varškės	rapsų aliejaus daržovėms apkepti
100 g fermentinio sūrio	

1. Nustatę vidutinę kaitrą, užkaičiame puodą, įpilame 1 v. š. aliejaus, suberiame smulkintą česnaką. Sudedame porą ir pankolio gumbą ir pamaišydami kepame daržoves 5 minutes. Sudedame vištieną ir kepame dar 5–8 minutes, kol daržovės suminkštės.
2. Užverdame kitą puodą sūdyto vandens ir paverdame jame makaronus 5–6 minutes.
3. Į daržovių ir vištienos troškinį sudedame nukoštus makaronus, supilame pomidorus savo sultyse, pasūdomė, įmaišome varškę. Sukrečiame makaronus į kepimo indą, jei reikia, įpilame vandens, kad skystis apsemtų juos ir jie galėtų troškintis. Užtarkuojame sūrį, sudedame pjaustytas pomidoro skilteles.
4. Kepame įkaitintoje 180 °C orkaitėje 30 minučių.

Klausimas

Atsakymas

**TĖVŲ KLAUSIMAS:** jei vaikui patiekiu kotletą, daržovių ir makaronų vienu metu, jis suvalgo makaronus ir mėsą, daržoves palieka. Įsigudrinau makaronų duoti tik tada, kai būna jau pavalgęs ir mėsos, ir daržovių...

**GYDYTOJOS DIETOLOGĖS ATSAKYMAS:** vaikas geriau žino, ko jam reikia tuo metu. Augančiam vaikui reikia visko, taip pat ir tų makaronų, kuriuos jis suvalgo pirmiausia, nes jie, jeigu teisingai pasirinkti, teikia daug maistingų medžiagų ir energijos, vitaminų, ypač B grupės, cinko ir maistingų skaidulų. Kai vaikas jau pats sugeba įsidėti į lėkštę maisto, patartina servuoti stalą taip, kad turėtų galimybę nuspręsti, kiek ir kokių patiekalų šįkart nori suvalgyti. Pasitikėkite savo vaikais.





# LĘŠIŲ KEKSIUKAI (RATAI) SU AVOKADŲ PADAŽU



Paruošimo laikas – 35 min.

Matas tiesiog apsėstas automobilių ir jų dalių. Žaislų dėžė lūžta nuo sunkvežimių gausos, o lentynose slepiasi ne vien knygutė apie mašinas. Kai dirbau transporto įmonėje, nusprendėme su Zuikiu aplankyti mano kolegas, bet visi vilkikai, kaip tyčia, buvo išvykę į komandiruotes. Taip ir neteko jam pasėdėti tikrame sunkiasvoriame automobilyje.

Mašinų tema kartais karaliauja ir mūsų virtuvėje, taip patiekalus paverčiu patrauklesniais Matui. Šį kartą lęšių keksiukus kepėme spurgų silikoninėse formelėse, todėl jie buvo ratų pavidalo.



4 PORCIJOMS REIKĖS:

2 puodelių virtų lęšių

2 kiaušinių

¾ puodelio rikotos

¼ puodelio tarkuoto  
parmezano

2 skiltelių smulkinto  
česnako

1 a. š. druskos

2 v. š. smulkiai pjaustyti  
petražolių

AVOKADŲ PADAŽUI:

1 gerai prinokusio avokado

100 g graikiško jogurto

2 v. š. ypač gryno  
alyvuogių aliejaus

1 v. š. citrinų sulčių

2 a. š. česnakų granulių

2 a. š. džiovintų bazilikų

druskos pagal skonį

1. Maisto trintuvu sutriname lęšius, kad būtų kaip ryžiai. Į dubenį įmušame kiaušinius, sudedame rikotą, parmezaną, česnaką, petražoles, druską ir išmaišome. Mišinį dedame 10 minučių į šaldytuvą.

2. Orkaitę įkaitiname iki 190 °C. Mišinį sudedame į keksiukų formeles, o šias – į įkaitintą orkaitę. Kepame 15–20 minučių.

3. Padažui iš visų produktų virtuvės kombainu, trintuvu ar šakute sutriname vientisą masę. Jeigu norime skystesnio padažo, įpilame šiek tiek vandens. Jeigu norisi rūgščiau, įpilame dar citrinų sulčių.

## patarimas

Į keksiukų masę įbėrus pusę puodelio džiovėsėlių ar miltų, masė taptų lengvai formuojama, todėl iš jos būtų galima suformuoti kukulius ar kotletus ir kepti orkaitėje ar keptuvėje.



# MALTOS KALAKUTIENOS KUKULIAI SU FETA



Paruošimo laikas – 1 val.

Patiekalus dažnai gardinu sūriu. Visiems sūriams būdinga tai, kad juose daug baltymų, taip pat fosforo ir kalcio. Labai mėgstu iš avies ar ožkos pieno pagamintą fetą, bet ji gan sūri, todėl papildomai sūdyti patiekalo gal ir nereikia.



3–4 PORCIJOMS REIKĖS:

**400 g maltos kalakutienos  
ar kitos maltos mėsos**

**1 raudonos saldžiosios paprikos**

**1 morkos**

**60 g fetos**

**1 a. š. maltos saldžiosios paprikos  
druskos**

**1 skardinės konservuotų pomidorų  
savo sultyse**

**1 v. š. smulkintų šviežių krapų**

**2 a. š. džiovintų arba šviežių bazilikų**

**1 a. š. česnakų granulių**

**1.** Papriką supjaustome 1 cm kubeliais. Morką sutarkuojame į maltą mėsą. Paskaniname malta paprika, druska ir viską gerai išminkome.

**2.** Suformuojame kukulius viduje su fetos kubeliu.

**3.** Į kepimo indą suverčiame pomidorus savo sultyse, suberiame krapus, bazilikus, česnakų granules, pasūdomė ir išmaišome. Sudeiname kukulius ir kepame įkaitintoje 190 °C orkaitėje 35–40 minučių.



