

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*.

Šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-01-5884-5

SAUSIS	12
VASARIS	32
KOVAS	56
BALANDIS	82
GEGUŽĖ	104
BIRŽELIS	130
LIEPA	154
RUGPJŪTIS	174
RUGSĖJIS	202
SPALIS	226
LAPKRITIS	252
GRUODIS	280

SAUSIS

- 15 Bananinis prancūziškas skrebutis
- 17 Bananų duona „Na na na“
- 18 Avižinė košė su kokosų pienu ir avietėmis
- 19 Riešutų sviesto ir jogurto dažinys
- 20 Kalakutienos kukuliai su obuoliais
- 23 Lašišos kepsneliai
- 24 Avižos su mėlynėmis, ruošiamos iš vakaro
- 25 Ispaninių šalavijų sėklų pudingas su bananais
- 27 Orkaitėje keptas viščiukas su daržovėmis
- 29 Paukštienos kukuliai pomidorų padaže
- 30 Kepto baklažano užtepas

VASARIS

- 35 Jogurtiniai blynai su keptomis kriaušėmis
- 39 Sezamų pastos sausainiai
- 41 Šokoladinis juodųjų pupelių pyragas
- 45 Orkaitėje kepta menkė grietinėlės padaže

- 46 Morkų ir abrikosų rutuliukai
- 49 Kreminė keptų žiedinių kopūstų sriuba
- 51 Lęšių *bolognaise* per 20 minučių
- 53 Brokolių ir ožkų sūrio fritata

KOVAS

- 59 Žuvų pyragas su bulvių košės kepure
- 63 Pasta su citrinomis ir maskarpone
- 64 Orkaitėje kepti varškėčiai
- 65 Greitieji varškėtukai
- 67 Morkų tortas su datulėmis ir graikiniais riešutais
- 68 Trinta žirnelių ir mėtų sriuba
- 70 Netikras rizotas su moliūgu ir špinatais
- 73 Orkaitėje keptas bananas
- 73 Keptas ananasas
- 74 Migdoliniai sausainiai

- 75 Kokosų pieno karamelė
77 Miežinė košė su kriaušėmis, avietėmis ir burokėliais
79 Skrebutis su bananais, medumi ir sezamų pasta
79 Datulių ir sezamų pastos kokteilis

BALANDIS

- 85 Purūs rikotos blynai
87 Varškėčiai su špinatais
89 Žuvų piršteliai traškia plutele
89 Orkaitėje keptos bulvių lazdelės
93 Energijos suteikiantys batonėliai
94 Maroko įkvėptas vištienos tadžinas
96 Maltos veršienos kepsnys, arba netikras zuikis
99 Grikiai su brokoliais ir bazilikų pestu
100 Greita ir paprasta žuvienė
102 Avokado ir grūdėtosios varškės pagardas

GEGUŽĖ

- 107 Bolivinių balandų trupiniuočiai
108 Purūs kukurūziniai blynai
111 Avižiniai sūrio krekeriai
113 Orkaitėje kepti jautienos kukuliai
113 Žemės riešutų sviesto padažas
115 Vištienos ir daržovių pyragas
119 (Ne)paprastas omletas
119 Prancūziškas sūriu įdarytas omletas
122 Vištų kepenėlių paštetas
125 Morkų ir sūrio vafLIAI
127 Varškės putėsiai su braškėmis ir aguonomis

BIRŽELIS

- 133 Žali falafeliai su mėtomis
134 Naminis humusas
137 Purūs kepti varškėčiai
139 Saldus omletas su cinamonu
141 Makaronai su lašiša ir žirneliais
143 Braškių kokteilis su nektarinais
144 Braškių limonado ledai
147 Braškių ir rabarbarų trupiniuočiai
150 Makaronai su žirneliais, špinatais ir bazilikais
153 Braškių, pomidorų ir mocarelos salotos

LIEPA

- 157 Patys geriausi lietiniai
161 Orkaitėje keptas rizotas su pomidorais
163 Žuvų piršteliai su traškia kukurūzų plutele
165 Lašišos, pomidorų ir mocarelos vėrinukai
167 Orkaitėje keptas blynas su uogomis
169 Burokėlių ir uogų pagardas
170 Abrikosų klafutis su medumi
173 Purus omletas su rikota

RUGPJŪTIS

- 177 Orkaitėje keptos daržovės su sezamų pastos padažu
181 Kreminė morkų sriuba su cinamono skrebučiais
183 Orkaitėje kepta pusryčių košė su uogomis
185 Makaronai su naminiu pomidorų padažu
185 Naminis pomidorų padažas
189 Keksiukai su uogomis ir grūdėtąja varške
193 Sluoksniuotos tešlos pyragėliai su daržovėmis
194 Kriaušių, mėlynių ir bolivinių balandų trupiniuočiai
197 Cukinijų ir varškės kepsneliai
198 Fritata su cukinijomis ir pastarnokais
201 Baklažanai, užkepti su pestu ir mocarela

RUGSĖJIS

- 205 Keptos kriaušės su medumi ir jogurtu
207 Burokėlių rizotas su ožkų sūriu
211 Cukinijų ir sūrio vafLIAI
213 Spalvingi daržovių kepsneliai
217 obuolių keksiukai su cinamonu
221 Kvapnūs obuolių arba kriaušių blynai
223 Indiškas lęšių ir avinžirnių troškinys
224 Tėčio obuolių pyragas

SPALIS

- 229 Ryžiai su vištiena
231 Žiedinių kopūstų kepsneliai
235 Batatų kepsneliai su juodosiomis pupelėmis ir špinatais
237 Moliūgų njokiai su parmezanu ir šalavijų sviestu

- 241 Orkaitėje keptų moliūgų ir obuolių sriuba
245 Trinta burokėlių ir kokosų sriuba
247 Perlinis kuskusas su brokoliais, alyvuogėmis ir feta
249 Morkų ir graikinių riešutų užtepėlė
251 Trinta pomidorų sriuba su cinamonu

LAPKRITIS

- 255 Kišas be tešlos
259 obuolių ir migdolų trupiniuočiai
263 Moliūgų troškinys su šokoladu ir bolivinėmis balandomis
265 Šokoladiniai burokėlių keksiukai
265 Šokoladinis avokadų ir bananų kremas
267 Žuvies troškinys
270 Makaronų ir sūrio apkepas su žiediniais kopūstais
273 Rožiniai makaronai
275 Trinta bulvių ir porų sriuba
276 Riešutų ir datulių saldainiai

GRUODIS

- 280 Cinamonu kvepianti obuolienė
282 Ypač soti pusryčių košė
285 Kvapnūs meduoliniai blynai
289 Batatų lazdelės su parmezanu
291 Braziliški kepti batatai „marškinėliuose“
293 Jautienos ragu su kremine polenta
293 Kreminė polenta
296 Kokosinis varškės tinginys
299 Kūčiukai
301 Kalėdinis vaisių pyragas
305 Ruginė naminė duona
305 Plaktas moliūgų skonio sviestas
309 Klasikinės kopūstų salotos su jogurto padažu

310 Apie produktus, virtuvės
reikmenis ir dar šį bei tą

330 Padėka

332 Rodyklė

Kaip ir kodėl atsirado *@mano.vaikas.valgo.viska*? Pirma, iš didelio noro dalintis. Įkvėpti. Parodyti, kokia įvairi ir nenuobodi gali būti vaiko mityba. Tikiu, kad maži žmonės turi teisę į sveiką, visavertį ir subalansuotą maistą. Tokį, kokį valgome patys. Antra, ieškodama vaikams draugiškų paprastų receptų lietuviškai radau tokios informacijos ir tokių receptų, kurie manęs visai nenužiuogino.

Kraupstu nuo minties, kad neretai kasdienį vaikų racioną sudaro makaronai, miltiniai patiekalai, pirktinės pieniškos dešrelės, saldžios varškytės, vaikiški jogurtai ir kitos neva nekaltos nesąmonės, ir nuo savo kely sutiktos jaunos pediatrės patarimo primaitinimą pradėti nuo bulvės. Baugina ribotas, pasenęs požiūris, kad maži vaikai turėtų valgyti prėską kažką, kas sutrinta į vientisą marmalą. Vaikams skirtų receptų knygas reikėtų paslėpti giliausiame kampe ir daugiau niekada nebeatsiversti.

Nuo pirmų dienų, kai su pirmagimiu Leonu pradėjome kelionę į spalvingą ir turtingą maisto pasaulį, stengiausi, kad lėkštės turinys visada būtų sezoniškas, sveikas, spalvingas, vos pagardintas prieskoniais ir patrauklus tyrinėti. Daržovės, įvairios kruopos, grūdai, sezoniniai vaisiai, kokybiška žuvis ir mėsa, pieno produktai be cukraus ir papildomų skonių – tai turėtų sudaryti didžiausią vaikų dienos raciono dalį.

Atrodytų, viskas taip paprasta, tačiau kartu ir sudėtinga, nes vos pravėrus prekybos centro duris daug pagundų taip ir taikosi įšokti į pirkinių krepšį, žadėdamos gyvenimą virtuvėje padaryti paprastesnį ir sutaupyti laiko bei išspręsti kasdienį galvosūkį „Kas šiandien pietums ar vakarienei?“. Skaityti etiketes užtrunka.

Ką bendra turiu su vaikų mityba? Teoriškai nieko. Faktiškai – šiandien labai daug. Nesu vaikų mitybos specialistė ir patarimais, kaip ir ką turėtų valgyti jūsų vaikas, švaistytis į kairę ir į dešinę neketinu. Bet esu mama, kuriai rūpi ne tik tai, ką valgo jos vaikai. Noriu, kad kuo daugiau vaikų galėtų augti valgydami sveikatai palankų, sveiką, sezonišką maistą, todėl šiandien savo misija laikau dalinimąsi sukauptomis žiniomis ir pagalbą tiems tėvams, kurie nori žengti tokiu pačiu keliu. Dabar jau žinau, kad daug mamų kartais tiesiog pritrūksta ne tik fantazijos, bet ir jėgų sugalvoti ką nors nauja ar prisiminti pamirštą seną.

Noriu parodyti, kad labai svarbu valgyti tikrą, kokybišką maistą, bet nebūtina išprotėti dėl „eko“. Nebūtina kasdien valgyti tik avokadus, batatus, vartoti migdolų miltus ir bolivinių balandų sėklas (nors aš pati šiuos produktus tikrai mėgstu). Juk ir griekiai, burokėliai, perlinės kruopos gali būti tokie pat įdomūs ir skanūs.

Tikrai labai mėgstu gaminti, bet gimus Leonui (vėliau Agotai) laiką su vaikais mieliau leidžiu ne virtuvėje, o lauke, skaitau jiems vaikiškas knygas, dėliuju kaladėles. Ruošdama pietus ar vakarienę nuo pat mažumės stengiuosi įtraukti į tai ir vaikus, todėl taupydama laiką ir sveiką protą renkuosi gaminti paprastai ir nekomplikuotai. Tiek mums patiems, tiek vaikams.

Taip ir gimė „mano vaikas valgo viską“ – iš kasdienės praktikos, klausimų ir noro dalintis, įkvėpti.

Ši knyga skirta mamoms, tėčiams, močiutėms, seneliams, dėdėms ir tetoms, mokytojams, kaimynėms, auklėtojoms, maisto pardavėjams, o svarbiausia – vaikams! Linkiu jums visiems ir sau, kad ši knyga apsigyventų jūsų virtuvėje ir būtų mėgstama. Kasdien vartoma miltuotais pirštais ir pirštukais, įkvėptų ir gelbėtų tomis akimirkomis, kai niekas kitas nebegelbėja.

Tikiuosi, kad jūsų vaikams šie receptai patiks taip kaip maniškiams. Ir skaityti šią knygą, viliosiu, jums bus taip pat malonu ir smagu, kaip buvo man, kai ją rašiau.

Mano vaikas valgo viską. Ar tikrai?

Ne kartą girdėjau, kaip virtualioje realybėje mus pažįstančiai mamai ar tėčiui netyčia išsprūsta „gerai tau, kad Leonas valgo viską“ arba „ar tikrai tavo vaikai taip jau viską ir valgo?“. Kartą ir visiems laikams noriu pasakyti, jog aš neturiu jokių lūkesčių, kad mano vaikas valgys absoliučiai viską. Nei dabar, kai jis dar mažas, nei tada, kai bus suaugęs. Nesvajoju apie tai ir nesitikiu. Turėti lūkesčių, susijusių su kitu žmogumi, yra tiesus kelias į nusivylimą. Patariu ir jums laikytis tokio požiūrio.

Ar mano vaikai tikrai valgo viską? Ir taip, ir ne. Tačiau aš šią ilgą skonių kelionę esu linkusi vertinti kaip itin įdomų procesą mums keliaujant kartu, kaip atradimų laikotarpį ir asmenybės ugdymą. Asmenybės, kuriai nebūtinai patiks pomidorai, paprikos ar cukinijos, bet ji bus smalsi ir atvira naujiems skoniams bei potyriams prie stalo. Asmenybės, kuri mokės klausytis kūno, pasirinkti vertingus produktus ir suprasti pusiausvyros svarbą. Kuriai maistas bus malonus potyris, šventė kasdienoje, proga susirinkti visiems kartu ir dalintis tuo, ką turime, o ne kankinimo priemonė.

Taigi, žodžių junginio „mano vaikas valgo viską“ reikšmė man yra ne tik tiesioginė. Tebūnie tai tikslas, kurį nebūtinai reikia įgyvendinti šimtu procentų. Leiskime savo vaikams būti tuo, kuo jie yra, ir padėkime užaugti sąmoningais, gerą maistą vertinančiais, save ir savo kūną mylinčiais valgytojais.

Tėvų ir vaikų atsakomybės

Kelias į visavertę vaiko mitybą, deja, bet ne visada yra tiesus, be kliūčių ir lengvai įveikiamas. Tai gali patvirtinti turbūt kiekvienas suaugęs žmogus.

Mano, kaip mamos, tikslas – užauginti smalsų, sėkmės lydymą ir kompetentingą valgytoją. Žmogų, kuris mėgaujasi maistu ir valgymo procesu, kuris valgo tiek daug arba tiek mažai, kiek jam reikia, kuris su mažomis išlygomis valgo tai, ką valgo šeima, ir prie stalo elgiasi mandagiai.

Mūsų, tėvų, atsakomybė – gebėti ant stalo patiekti sveiką maistą, kurį valgo ir, svarbiausia, kuriuo mėgaujasi visa šeima, o vaiko atsakomybė – išsirinkti tai, ko tuo metu norisi, valgyti savo tempu ir tiek, kiek norisi.

Pusiausvyra

Mes šeimose nuolat kalbame apie tai, kad daržovės padeda mums būti sveikiems ir tapti tvirtiems, o desertai padeda būti laimingiems. Ir, svarbiausia, gyvenime mums reikia visko po truputį: ir daržovių, ir saldėsių, ir kitų produktų.

Mano vaikas valgo viską, saldumynus – taip pat. Šiltas prancūziškas ragelis su sviestu ir namine uogiene savaitgalio pusryčiams gana dažnas mūsų namuose ar kavinėje, kurioje kepa juos fantastiško skonio, burnoje tirpstančius. Naminis sveikas pyragas su mažiau cukraus ar visai be jo. Kartu kepti sausainiai. Porcija gerų ledų mėgstamoje ledainėje karštą vasaros dieną. Gabalėlis pyrago per šventes ar ilgas savaitgalio pasivaikščiojimas, kuris baigiasi kokybišku desertu ar ką tik iškeptu pyragėliu vienoje iš mūsų mėgstamų desertinių ar kepyklėlių. Desertai mums lyg šventė, visi valgome juos ir mėgaujamės jais. Bet ne kasdien.

Sezoniškumas ir tikras maistas

Amerikietis maisto rašytojas Michael'as Pollan'as savo knygoje „Apginkime maistą: valgytojo manifestas“ rašo: „Valgykite tikrą maistą. Su saiku. Daugiausia augalinės kilmės produktus“, ir pateikia praktinį patarimą, kaip pasitikrinti, kuris maistas yra tikras, o kuris, įsisupęs į gražią pakuotę, tokiu tik apsimeta.

„Nevalgykite nieko, ko nevalgė jūsų prosenelė“, – rašo M. Pollan'as. Jogurtas, kurio pakuotė primena dantų pastos tūbelę, tikrai toli nuo to, ką mūsų proseneliai vadino jogurtu. Žinoma, mano prosenelės, ko gero, nepažintų kai kurių produktų, kuriuos naudoju savo virtuvėje (avokadai ir batatai tikrai nebuvo kasdieniai produktai 1920-aisiais nei Aukštaitijos, nei Žemaitijos kaime), tačiau, tikiuosi, jos suprastų mano paprastą požiūrį į maistą, jo gaminimą ir sezoniškumą.

Gaminti sezoniškai man reiškia remti vietinius ūkininkus, augintojus ir gamintojus, taip pat mėgautis produktais tada, kada jie patys skaniausi ir vertingiausi. Tai reiškia, kad, pavyzdžiui, vietoj atvežtinių ananasų ar melionų rudenį geriau valgyti lietuviškas kriaušes, slyvas ir obuolius.

Šaltuoju metų laiku renkuosi šildančius produktus, o vasarą – vėsinančius, gaivinančius. Taip maitintis naudinga, nes vartodami sunokusius, mūsų regione užaugintus vaisius ir daržoves gauname daugiau maisto medžiagų negu valgydami iš toli atgabentas gėrybes. Eksportui skirti vaisiai ir daržovės dažnai skinami dar nesunokę, kai dar neturi nei visų skoninių, nei maistinių savybių, o sandėliuojami ir gabenami jie netenka dalies vitaminų.

Kalbėjime apie maistą

Aš tikiuosi, kad ši knyga jūsų namuose ne tik taps pagalbininke ieškant receptų ir įkvėpimo, bet ir paskatins kalbėtis su vaikais apie maistą. Apie daržoves, vaisius, apie greitąjį ir lėtąjį maistą, maistą mokykloje ir darželyje, apie tai, kokia yra maisto kelionė iki mūsų stalo, kaip auga daržovės ir iš kur atsiranda pienas. Paaiškinkite vaikui ir padėkite suprasti, kodėl norite, kad jis valgytų kuo įvairesnius produktus, ir kodėl svarbu paragauti ko nors naujo. Neskirstykite maisto į gerą ir blogą. Verčiau stenkitės pabrėžti, kad kai kurie produktai kur kas labiau nei kiti padeda vaikams augti, suteikia energijos, padeda tapti stipresniems, laimingesniems, greitesniems ir išmintingesniems. Smalsaukite patys, užduokite klausimų, kartais net neturinčių teisingo ar vieno atsakymo: „Kokia daržovė tau gražiausia? Iš kokių vaisių ir daržovių ruoštum savo svajonių patiekalą? Kiek spalvų suvalgei šiandien?“

sausio
17 d.

Mano tėtis mėgo žvejoti. Jam patiko valgyti žuvį, todėl mokėjo virti labai skanią žuvienę. Žinau, kad mėgavimąsi žuvimi ir žuvies patiekalais paveldėjau tikrai iš jo. Jūrų gėrybes ir žuvies patiekalus galėčiau valgyti kasdien, todėl galiu tik pabandyti suprasti tuos, kurie žuvies nemėgsta. Bet vis tiek, tiesą sakant, nesuprantu.

Laukdamasi Leono valgiau tikrai daug žuvies ir slapta tikėjau, kad sūnus pratęs tradiciją ir žuvies patiekalus mėgs taip kaip jo senelis, kurį pažins tik iš mano pasakojimų ir prisiminimų. Nežinau, kas lėmė (ar mano įvairi mityba besilaukiant, ar prigimtinis vaiko noras visko paragauti), bet žuvį mano vaikas mėgsta nuo pirmų kąsnių.

Liūdniau tik tai, kad kokybiškų ir šviežių žuvų pas mus reikia gerokai paieškoti. Žuvį (ypač lašišą) stengiuosi pirkti tik kokybiškų žuvų parduotuvėse. Tik ten jų galiu rasti ekologiškai užaugintų ar laukinių. Tokias ir renkuosi. Be kompromisų.

Įdomu, kad ekologiškai augintos ir laukinės lašišos maistinė vertė labai panaši: joje gausu baltymų ir sveikųjų omega-3 riebalų rūgščių. O pramoniniu būdu augintos lašišos maistinės savybės daug prastesnės: joje mažiau ir baltymų, ir omega-3 riebalų rūgščių, ką jau kalbėti apie augimo tempą ir tai skatinančias medžiagas.

Vadovaujuosi principu, kad žuvies geriau mažiau, bet kokybiškos. Ežeruose ar upėse sužvejojamos žuvis tokio griežto kriterijaus netaikau, bet jei perku lašišą ar kitas, neretai žuvų veislyklose auginamas žuvis, būtinai pasidomiu auginimo sąlygomis.



Lašišos kepsneliai

🍴 4-6 porcijos 🕒 1 valanda

400 g laukinės lašišos filė

1 bulvė

1 mažas svogūnas

1 kiaušinis

120 g majonezo

2 šaukšteliai Dižono garstyčių

½ šaukštelio kokosų žiedų

cukraus

½ citrinos žievelė

4 šaukštai duonos džiūvėsėlių

2 šaukštai tarkuoto parmezano

šviežiai grūstų juodųjų pipirų

alyvuogių aliejaus

Lašišą išvirkite garuose arba iškepkite orkaitėje. Pravėsusią susmulkinkite šakute. Bulvę išvirkite su lupena, palaukite, kol pravės, nulupkite ir taip pat sutrinkite šakute. Svogūną nulupkite ir susmulkinkite. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir kepinkite svogūną, kol taps permatomas. Palikite pravėsti.

Į dubenį sudėkite kepintą svogūną, įmuškite kiaušinį, įmaišykite majonezą, garstyčias, kokosų žiedų cukrų ir nutarkuotą citrinos žievelę. Sudėkite smulkintą keptą lašišą ir virtą bulvę, darkart gerai išmaišykite. Iš paruoštos masės suformuokite 12 mažų paplotėlių.

Negiliame inde sumaišykite džiūvėsėlius, parmezaną ir pipirus. Apvoliokite pyragėlius džiūvėsėliuose iš abiejų pusių. Didelėje keptuvėje ant vidutinės kaitros įkaitinkite porą šaukštų alyvuogių aliejaus ir kepkite lašišos kepsnelius, kol gražiai pagels (vieną pusę maždaug 3-4 minutes).

Kepsnelius galite patiekti su jogurto ir agurkų padažu, bulvių arba mėgstamų daržovių koše, šviežių daržovių salotomis ar orkaitėje keptomis daržovėmis.

PATARIMAS: LAŠIŠĄ, BULVĘ IR SVOGŪNĄ GALITE PASIRUOŠTI IŠ VAKARO. JEI TURITE GALIMYBĘ ĮSIGYTI KOKYBIŠKOS KONSERVUOTOS LAŠIŠOS, GALITE RINKTIS IR JĄ.

sausio
29 d.

Šiandien miške nosis maloniai pakuteno šaltukas, tad grįžome svajodami apie sočią ir šildančią vakarienę. Derėdamiesi priėmėme kompromisą: mano siūlyti paukštienos kukuliai ir Leono pageidauti virti ryžiai. Pavyko pagaminti ir dideliems, ir mažiems skanią vakarienę (galėtų būti ir pietūs), tad galvoju, kad dabar tinkamas laikas pasidalinti patirtimi, kaip sprendžiau mėsos valgymo klausimą.

Galbūt ir jūs susidūrėte, kad ūgtelėjusiam ir savarankiškai pradėjusiam kramtyti mažyliui mėsos valgymas yra sunkiai įveikiama užduotis? Nejprasta tekstūra dažnai tampa priešastimi, kodėl vaikas atsisako valgyti mėsą. Leonas iki dvejų su trupučiu mėsą tevalgė paruoštą dviem būdais: maltą ir ilgai, lėtai ruošta, o vėliau suplėšyta.

Taigi, jei ir jūsų ūgtelėjęs vaikas atsisako valgyti mėsos patiekalus, tiesiog pabandykite pakeisti jos tekstūrą. Tikėtina, kad kietokus mėsos gabalėlius sunku sukramtyti, tad pasiūlykite minkštų mėsos maltinukų ar kitų patiekalų iš maltos mėsos. Jie lengvai kramtomi ir yra vaikams jau pažįstamos – maltos, trintos – tekstūros.

Šie kukuliai yra itin lengvai ir greitai paruošiami bei tinkami visai šeimai. Na, o patiems mažiausiems valgytojams galite viską sutrinti ir pasiūlyti tyrėlės.

Paukštienos kukuliai pomidorų padaže

🍴 4 porcijos 🕒 30 minučių

45 g dienos senumo duonos trupinių arba džiovėsėlių
2 šaukštai pieno
600 g maltos vištienos arba kalakutienos
1 šaukštas Dižono garstyčių
1 šaukštas šviežių čiobrelių žiupsnelis druskos ir šviežiai grūstų juodųjų pipirų
750 ml pomidorų tyrės (*passata*)
250 ml vištienos arba daržovių sultinio
3 skiltelės česnako
2 šakelės bazilikų

Į didelį dubenį suberkite duonos trupinius ar džiovėsėlius, užpilkite pienu ir gerai išmaišykite. Palikite minutei kitai išbrinkti. Tada į tą patį dubenį sudėkite maltą vištieną arba kalakutieną, 1 traiškytą česnako skiltelę, garstyčias, smulkintus čiobrelius, pagardinkite druska, pipirais ir viską gerai išmaišykite.

Švariomis, drėgnomis rankomis suformuokite nedidelius kukuliukus (vienam kukuliui maždaug 2 šaukšteliai mėsos), sudėkite juos į plokščią švarią lėkštę, ant švaraus kepimo popieriaus lapo arba į skardą.

Pomidorų padažui į didelį puodą supilkite pomidorų tyrę, sultinį, sudėkite likusias traiškytas česnako skilteles ir bazilikų šakeles (jas paskui išimsite) ir kaitinkite, kol padažas pradės lengvai burbuliuoti.

Dabar atsargiai mediniu šaukštu sudėkite kukulius į padažą ir troškinkite 10–15 minučių arba kol jie išvirs, kas kelias minutes atsargiai pamaišykite mediniu šaukštu, kad troškintųsi tolygiai.

Išimkite bazilikų šakeles ir patiekite kukulius su mėgstamais priedais: virtais makaronais, ryžiais ar keptomis daržovėmis.



Maišau šokoladinio juodųjų pupelių pyrago tešlą. Dar ganėtinai ankstyvas žiemos rytas ir miegantys namiškiei net neįtaria, kad ketinu juos nudžiuginti pyragu.

Kad savo vaikui neduosiu jokio cukraus, buvau įsitikinusi nuo tos minutės, kai sužinojau, kad laukiuosi. Prisiekiu, cukraus ir saldumynų klausimu buvau itin radikali. Dabar nuomonė jau kiek švelnesnė, bet pridėtinio ir pirktinio cukraus, t. y. pirktinių saldumynų, klausimu vis tiek esu griežta.

„Jokio cukraus, jokių desertų, jokių guminukų ar ledinukų“ – norėjau ir ketinau užauginti savo vaiką saugodama nuo cukraus iki tol, kol suaugęs ir galės savo nuožiūra rinktis, ką dėti į burną. Laikui bėgant tonas sušvelnėjo iki „jokio cukraus, jokių pirktinių desertų, jokių pirktinių ledų, guminukų, ledinukų“. Ilgainiui tapau dar liberalesnė, nes tiesiog pavargau gyventi nuolat jaudindamasi, kad man nežinant mano vaikas paragaus ko nors su pridėtinu ar rafinuotu cukrumi.

Pamenu, kai Leonas, pradėjęs lankyti darželį, pačią pirmą dieną pateko į gimtadienį. Vaisiai ir namie keptas tortas mane tikrai nudžiugino, kaip ir tai, kad Leonui tos vaisės buvo ne itin įdomios. Bet po kelių dienų auklėtojos pasidalino, kaip mano metų ir keturių mėnesių žiogas kirto... torto gabalą. Ir ne bet kokio torto, o parduotuvėje pirktą biskvito su riebiu sviestiniu pertepimu. Ir džiugiai pranešė, kad suvalgė net du gabaliukus! Atrodė, kad širdis per gerklę iššoks. Kaip?! Juk toks mažas! Tortas ne naminis! Ne mano keptas!

Nepamenu, kada tiksliai įvyko lūžis, bet supratau, kad apsaugoti savo vaiko nuo viso pasaulio cukraus nesugebėsiu, todėl mano pareiga išmokyti skirti gerą ir kokybišką desertą nuo pigių, prastos kokybės ir sudėties saldumynų. Padėti jam išsiugdyti skonį natūraliems, iš kokybiškų sudedamųjų dalių ir su meile pagamintiems saldėsiams, kuriais galima ir reikia mėgautis, nesvarbu, šventinę ar eilinę dieną.

Valgome kokybiškus ledus – jų skanauti keliaujame į ledainę. Kartkartėmis, dažniausiai be progos, pasidarome sau šventę ir einame į mėgstamą desertinę suvalgyti kokio ypatingo deserto ar pyragaičio ir išgerti arbatos ar kakavos. Ne kiekvieną, bet dažną savaitgalio rytą praveriame mėgstamos kavinės duris, kur laukia skaniausi, ką tik iš krosnies ištraukti, sviestu ir cukraus pudra kvepiantys kruasanai su sviestu ir naminiu džemu.

Laimei, turiu draugų, kurie vilniečius džiugina savo kepamais tortais, pyragais, sausainiais, pyragėliais ir kuriais pasitikiu, tad jei prireikia kokybiško deserto, visada turiu kur kreiptis! Visgi dažniausiai pati gaminu saldumynus: naminius ledus, guminukus, pyragus, keksiukus ir gimtadienio tortus. Visada stengiuosi juos saldinti saikingai (dažniausiai – natūraliais saldikliais). Ir saldumynų nedraudžiu. Ir, o stebukle, mano vaikas suvalgo gabalėlį ar du ir jam gana.

Žinoma, nepavyksta išvengti situacijų, kai norisi savo vaiką nuo viso to brukamo cukraus paslėpti. Jeigu norite pamatyti, kokia principinga ir nemaloni galiu būti, neatsiklausę pasiūlykite mano vaikui saldainį. Man net dūmai iš ausų rūksta, kaip noriu tokius suaugėlius paauklėti. Ir jeigu patys taip elgiatės, tai visų mamų vardu prašau daugiau taip nebedaryti – tegu tėvai sprendžia, kiek jų vaikas gali valgyti saldžių produktų.

Šokoladinis juodųjų pupelių pyragas

🍴 16 porcijų ⌚ 35 minutės

80 g kokybiško juodojo šokolado (70 proc. kakavos)

3 šaukštai kakavos

120 g kokosų žiedų cukraus

3 kiaušiniai

400 g virtų juodųjų pupelių

1 šaukštelis kepimo miltelių

1 šaukštelis vanilės ekstrakto

žiupsnelis druskos

3 šaukštai kokosų aliejaus

Sutrinkite juodąsias pupeles ir įmuškite kiaušinius, sudėkite kakavą, kokosų žiedų cukrų, supilkite lydytą šokoladą, kokosų aliejų, vanilę, įmaišykite kepimo miltelius ir druską. Išsuktą tešlą sukrėskite į kepimo formą (naudoju 20 x 20 cm dydžio).

Kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje 25 minutes. Atvėsusį iki kambario temperatūros supjaustykite į 16 vienodų kvadratėlių ir mėgaukitės.

