

# TURINYS

Sveiko maisto atmintinė. Kakė Makė kalbina Indrę Trusovę	8
Saugus ir laimingas vaikas virtuvėje. Kakė Makė kalbina Kristiną Pišniukaitę-Šimkienę	14

## PUSRYČIAI

Kiaušinyje išsivilioję prancūziški skrebučiai   KRISTINA	22
Pono banano blynai   KRISTINA	24
Sumuštiniai „Batatai apsimeta batonu“   KRISTINA	26
Blynų juostelėse miega šilauogės   INDRĖ	28
Varškėtukai „Auksinės monetos“   INDRĖ	30

## PIETŪS IR VAKARIENĖ

Jautienos ir cukinijų pasimatymas kebabinėje   INDRĖ	34
Meilučiai vištienos ir žiedinių kopūstų kukuliai   INDRĖ	36
Jūroje nepasiklydusios žuvies keksiukai   INDRĖ	38
Varškės ir obuolių apkepas svajoja būti pyragu   INDRĖ	40
Vištos koja suraitytos tortilijos   INDRĖ	42
Kukurūzų ir avinžirnių kotletukai „Sutrintukai“   INDRĖ	44
Raudonskruosčių burokėlių blyneliai   INDRĖ	46
Trakšt patrakšt vištienos juostelės   KRISTINA	48
„Mac & cheese“ rask moliūgą tarp makaronų   KRISTINA	50
Čia pica ar cukinija?   KRISTINA	52
Keksiukai „Omleto svajonė“   KRISTINA	54
Sriuba „Morka kutena moliūgą“   KRISTINA	56
Traškių žiedinių kopūstų kąsnelių šokiai   KRISTINA	58
Bulvių košė pasivertė kepsniukais   KRISTINA	60
Naminiai žuvų piršteliai „Čiupk už peleko“   KRISTINA	62

## SVEIKI UŽKANDŽIAI

Batatų lazdelių lenktynės   KRISTINA	66
Kokteilis „Sausainukas“   KRISTINA	68
Stipriai apsikabinę draugai agurkas ir lašiša   INDRĖ	70
Sūrio traškučiai „Nori pakramtyti?“   INDRĖ	72
Iš pavydo pažaliavusi kepta duona   INDRĖ	74

## SVEIKI DESERTAI

Keksiukai „Banano atostogos“   INDRĖ	78
Sveikuolių broliukų avižiukų batonėliai   INDRĖ	80
Obuolių skiltelės su šokoladu „Smaližių rojus“   INDRĖ	82
Šaldytas desertas „Braškė jogurto pataluose“   KRISTINA	84
Avietiniai rutuliukai skanėstų grobikams   KRISTINA	86



Kakė Makė turi dvi drauges Indrę ir Kristiną, kurios labai skaniai gamina. Ne tik skaniai, bet ir sveikai.

„Kaip tai padaryti?“ – kartą paklausė Kakė Makė. Indrė su Kristina viską jai papasakojo. Nuo tos dienos Kakės Makės šeimos virtuvėje ėmė smagiai skambėti puodai ir keptuvės, nosį kutenti gardūs kvapai, tėtis vaikščioti miltuotais antakiais, mama su senele vis pildyti pirkinių sąrašus, o Kakė Makė net miegoti su prijuoste ir virėjos kepuraite.

Visus draugių receptus Kakė Makė kartu su namiškiais išbandė pati: plovė, skuto, maišė, pylė, kepė, ragavo ir čepsėjo. Paskui receptus kruopščiai užrašė, o užrašus atidžiai peržiūrėjo ir savo pastabų šalia prikeverzojo Netvarkos nykštukas.

Tad viskas patikrinta, peržiūrėta ir antspaudu patvirtinta, tik imkite ir darykite!

O jei smalsu, ką Kakė Makė su Kristina ir Indre kalbėjo, prieš imdamiesi gaminti, paskaitykite.



PASIRAŠO  
KAKĖ MAKĖ

# SVEIKO MAISTO ATMINTINĖ

## Kakė Makė kalbina

tinklaraščio „Sveika ir gardu“ autorę

# Indrę Trusovę

Kartais suaugusieji sako: „Čia sveikas maistas, o čia nesveikas.“ Nesuprantu, ką reikia valgyti, kad būtų tikrai sveika?

Sveika mityba užtikrina, kad mūsų kūnas gautų įvairaus visaverčio maisto: daržovių, vaisių, kruopų, ankštinių, žuvies, mėsos, kiaušinių ir kitų produktų.

Yra tokia maisto piramidė. Joje parodyta, kiek ir kokių produktų mums reikia. Pirmiausia turime gerti daug vandens, tada valgyti įvairių kruopų, bulvių, visų grūdo dalių duonos. Tada reikia daug vaisių ir daržovių. Toliau piramidės viduryje mėsa, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai, ankštiniai. Galiausiai, tik labai maža dalelytė, gali būti saldainiai, traškučiai, pusgaminiai, kuriuos dažniausiai randame parduotuvėse.



## Svarbu!

● Kiekvienas žmogus, didelis ar mažas, kasdien turi gerti vandens, kad būtų sveikas ir stiprus.

● Labai svarbu, kad valgytum mažai saldainių ir daug vaisių, uogų bei daržovių. Mažiau pyragų, daugiau pupų, žirnių ir žuvies.

## Kodėl reikia gerti VANDENS?

Vanduo sudaro apie 60–70 proc. žmogaus kūno – tai daugiau nei pusė! Jei nori augti stiprus ir sveikas, būti vikrus ir energingas, uoliai mokytis, kasdien turi gerti daug vandens.

Nuo išgerto vandens kiekio priklauso, kaip veikia tavo kūnas:

● smegenys jos atsakingos už kasdien atliekamus įvairius darbus, žaidimus, išmokimą, kalbą, visas gyvybines funkcijas

● širdis ji suteikia tau gyvybę

● plaučiai jie reikalingi, kad kvėpuotum

● raumenys leidžia tau žaisti, bėgioti, vaikščioti, plaukioti

## Kaip suprasti, kad geri per mažai vandens?

Jei jauti šiuos simptomus, gali būti, kad geri per mažai vandens:

- skauda galvą ar pilvą,
- jautiesi pavargęs ir neturi energijos,
- šlapimas tampa tamsesnis nei įprastai,
- burna išsausėja beveik kaip dykuma.

Kasdien pasistenk išgerti bent 2–3 stiklines vandens. Tėveliams irgi primink, kad jie gertų. O kad niekada nepritrūktum vandens, su savimi visada turėk gražią gertuvę.

## Eksperimentas!

### REIKĖS:

2 stiklinių vandens  
2 gėlyčių

### EIGA:

Į vieną stiklinę pripilk vandens, kitą palik tuščią. Į abi stiklines dėk po gėlytę ir palik per naktį. Ryte patikrink – gėlė, kuri buvo be vandens, ryte bus nuvytusi. Lygiai taip pat be vandens neišgyvens ir žmogus.

# SAUGUS IR LAIMINGAS VAIKAS VIRTUVĖJE

## Kakė Makė kalbina

„Ant medinės lentelės“ autorę

# Kristiną Pišniukaitę- Šimkienę

VIRTUVĖ – NUOTYKIŲ  
IR EKSPERIMENTŲ  
LABORATORIJA.  
TIK NAMIE!



### Virtuvėje man labai patinka! Ar galiu į ją atsinešti lovą ir čia miegoti?

Sukinėtis virtuvėje labai smagu, tačiau reikia žinoti, kad joje laukia ne tik nuotykių. Čia yra karštų indų, aštrių įrankių, su kuriais reikia elgtis atsargiai. Miegoti virtuvėje – ne vieta. Nepamirškime virtuvėje laikytis šių taisyklių ir būsim saugūs!

- Eidamas gaminti, švariai nusioplauk rankas vandeniu ir muilu. Taip pat rankas švariai nusioplauk ir baigęs gaminti maistą.
- Jei turi ilgus plaukus, prieš gamindamas juos susirišk.
- Neliesk peilių ir kitų aštrių daiktų – jie pavojingi. Gali įsipjauti ir susižeisti, tada labai skaudės.
- Virtuvėje būk atsargus su karštais paviršiais – ugnimi, įkaitusia kaitlente, verdančiais puodais, įkaitintomis keptuvėmis, karšta orkaite. Geriau būk toliau nuo jų, o arčiau prieik tik kai leidžia ir prižiūri suaugusieji.
- Elektriniai prietaisai nedraugauja su vandeniu. Nenešk jų prie vandens.
- Neliesk šviežios mėsos, žuvies ir kiaušinių – ant jų tarpsta bakterijos. Jeigu jų papuls į burnytę – gali susirgti. Kai mėsą, žuvį ir kiaušinius pagaminame, bakterijų nebelieka.
- Gaminant negalima ragauti, nulaužyti šaukštų ar pirštų, nebent suaugusieji leidžia tai daryti.
- Vaisius, daržoves ir uogas visada reikia švariai nuplauti.
- Jei sugalvojai ką nors daryti virtuvėje, prieš tai būtinai paklausk tėvelių, ar tai saugu.



### Ką vaikai veikia virtuvėje?

Sudėtingus darbus, tokius kaip pjaustymas, virimas ir kepimas, palikime tėveliams. O čia kelios idėjos, ką smagaus ir naudingo vaikai gali nuveikti virtuvėje.

- Nuplauti daržoves ir vaisius.
- Suplėšyti salotų lapus.
- Nuskabyti žolelių lapelius nuo kotelių.
- Išspausti citrinų sultis.
- Suberti patiekalo ingredientus į dubenį.



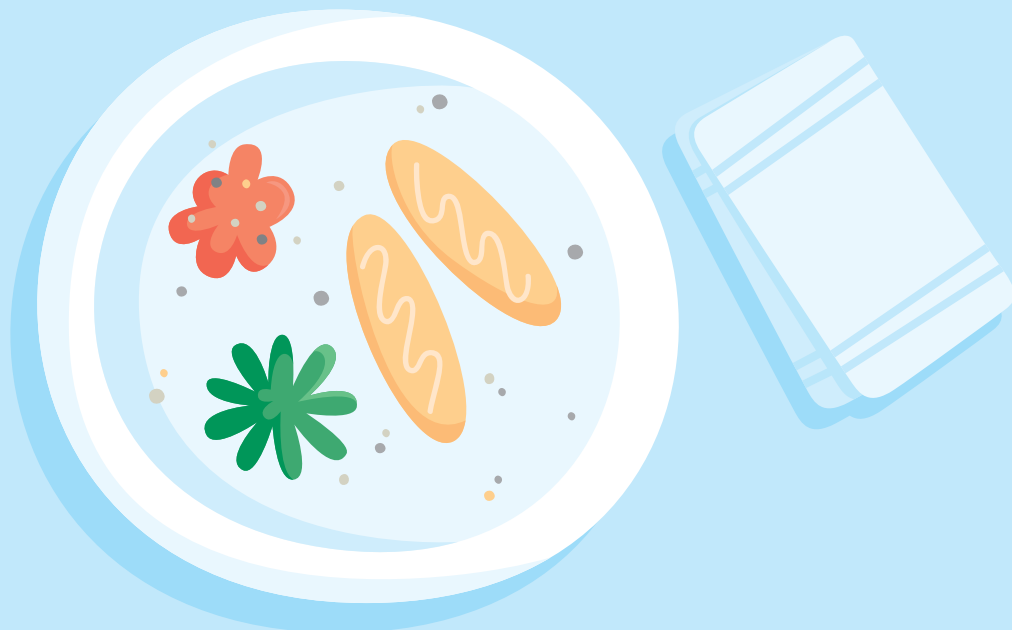
Ingredientai – tai produktai,  
iš kurių gaminame patiekalą.

- Sumaišyti blynų ar pyrago tešlą.
- Išdėlioti priedus ant picos ar kitų patiekalų.
- Nulupti virtus kiaušinius.
- Sutrinti bulvių košę.
- Padėti minkyti tešlą.
- Formelėmis išspausti sausainius.
- Išpilstyti keksiukų tešlą į formeles.
- Paduoti produktus tėvams iš šaldytuvo ar spintelės.
- Išmesti šiukšles į šiukšlių dėžę.
- Padėti padengti stalą, atnešti reikalingus indus.

## Kaip papuošti maistą, kad visi pamatę išsižiotų iš nuostabos?

Maistas turi būti sveikas ir skanus, bet, šiek tiek pasistengus, jis gali būti net labai gražus! Štai keli paprasti patarimai, kurie padės sukurti meną lėkštėje.

- Maistą dėk į šviesias vienspalves lėkštes.
- Svarbu parinkti tinkamą lėkštės dydį. Maistą dėk į lėkštės vidurį taip, kad kraštuose liktų tuščios vietos. Taip maistas lėkštėje atrodys kaip paveikslėlis rėmelyje!
- Maistas atrodo gražiau sudėtas į vieną aukštesnę krūvelę, nei paskleistas plačiai po visą lėkštę.
- Jei maistas sudarytas iš atskirų dalių, dėliodamas tarp jų palik tarpelius.
- Nepamiršk spalvų – įvairiaspalvis maistas visada atrodo gražiau.
- Papuošk patiekalą. Įdėjęs į lėkštę, patiekalą pabarstyk smulkintomis žolelėmis, derančiais prieskoniais ar sėklomis.



## Suaugusieji kartais sako: „Prie stalo nesielk kaip paršelis.“ Kaip elgtis, kad juo nebūtum?

Valgyti su visa šeima labai smagu! Tačiau reikia žinoti kelias taisykles, kad, visiems susirinkus prie stalo, valgyti būtų ne tik skanu, bet ir malonu. Jei laikysimės šių taisyklių, išmoksime valgyti mandagiai ir draugiškai.

- **Prie stalo sėdame nusiplovę rankas ir veidą, jeigu jis purvinas.** Rankos būtinai turi būti švarios – juk nenorime kartu su maistu suvalgyti ir ant rankų esančių nešvarumų? Taigi prieš valgydami visada keliaujame nusiplauti rankų.
- **Valgyti pradėdami tik tada, kai visi šeimos nariai susėda prie stalo.** Net jei prieš nosį garuoja skaniausia pasaulyje košė, palauk, kol visi susės, – tada valgysime visi kartu ir bus dar smagiau!
- **Maistą kramtome užčiaupta burnyte ir kramtydami nekalbame.** Prie stalo reikia pasirinkti – arba kramtyti maistą, arba kalbėti. Nemandagu abu daryti vienu metu.
- **Valgome nedideliais kąsniais, neskubame.** Net jei maistas labai skanus, jis niekur nepabėgs.



Nes neturi kojų.  
Dažniausiai.

- **Neprišikimšk pilnos burnos.** Skaniau ir maloniau valgyti lėčiau, nedideliais kąsneliais, gerai sukramtant. Jei taip valgysi, tavo skrandžiui bus lengviau ir pavalgius jausiesi geriau.
- **Neskleidžiame nemandagių garsų.** Yra keli garsai, kurie prie stalo vadinami nemandagiais. Tai garsus čepsėjimas ir raugėjimas. Nečepsėti lengva, kai valgome užčiaupta burna. Taip pat prie stalo stenkis garsiai neraugėti, o jei taip netyčia atsitiko – tiesiog atsiprašyk.
- **Prašome paduoti.** Jei nepasieki ant stalo esančio maisto, nesilenk jo paimti, o gražiai paprašyk, kad tau paduotų.
- **Maistas skirtas valgyti, ne žaisti.** Tad valgykime jį ir mėgaukimės, bet nemėtykime ir nežaiskime. Pavalgę geriau žaiskime su žaislais!

- **Pirštukai neskirti valgyti.** Prie stalo, kaip ir tėveliai, naudojames stalo įrankiais. Šakutė ir šaukštas – mūsų draugai!
- **Valgydami ant stalo nededame alkūnių ir kitų kūno dalių.** Ant stalo vieta tik maistui ir rankytėms, kurios laiko įrankius.
- **Prie stalo nesinaudojame elektroniniais prietaisais ir nežaidžiame su žaislais.** Valgydami mėgaujamės maistu ir vienas kito draugija, o telefonai, planšetės ir žaislai niekur nedings, kol pavalgysime.



Nebent juos visur  
netvarkingai išmėtei.  
Tada gali dingti.

- **Nepamirštame malonių žodžių „prašau“ ir „ačiū“.** Tai magiški žodžiai! Tėveliai labai stengiasi gaminti skanų ir sveiką maistą, todėl nepamiršk padėkoti, o jei nori pakartoti – gražiai paprašyk dar.
- **Jei išsitepei burną ar rankas, nusivalyk jas servetėle arba nusiplauk.** Negražu valytis burną rankove arba nešvarias rankas valytis į drabužius. Pasistenk nesusitepti, geriau nusivalyk nešvarumus servetėle.
- **Jei pavalgei ir nori eiti** nuo stalo, kol kiti šeimos nariai dar valgo, – padėkok už maistą ir paklausk, ar jau gali eiti.
- **Pristumk kėdę.** Prieš bėgdamas žaisti, nepamiršk pristumti kėdę atgal prie stalo.
- **Pavalgęs nunešk savo indus ir įdėk į kriauklę.** Tėveliai apsidžiaugtų, jei pasiūlytum padėti nurinkti stalą. Juk valgėme visi, tad ir susitvarkykime visi kartu.
- **Kai prie stalo kalbamės ir pasakojame istorijas, nepertraukinėjame vienas kito.** Taip smagu išklaudyti kitų istorijų. Kai kalbantysis baigia pasakoti, tada galima pakomentuoti ir papasakoti savo mintis.
- **Jei nenorime valgyti, sakome: „Ačiū, ne.“**



Taip skanu,  
kad net gaurai  
raitosi!

# Kiaušinyje išsivolioję prancūziški skrebučiai



KRISTINA

Prancūziškas skrebutis – saldžiame kiaušinio plakinyje išmirkyta ir iškepta baltos duonos riekelė. Mes išbandėme sveikesnę, bet ne mažiau skanią versiją su viso grūdo duona vietoj baltos.

## REIKĖS:

2 riekelių viso grūdo miltų forminės duonos

1 kiaušinio

¼ stiklinės pieno

1 v. š. klevų sirupo

žiupsnelio cinamono

1 v. š. lydyto sviesto

mėgstamų uogų patiekti

## KAIP DARIAU IR PADARIAU:

**1.** Indelyje išplakiau kiaušinį, pieną, klevų sirupą ir cinamoną.

**2.** Į indelį su kiaušinio plakiniu pamerčiau duonos riekeles. Kartu su senele suskaičiavome iki 30, tada apverčiau riekelę kita puse.



*Duona turi įsigerti kiaušinio plakiniu, todėl kiekvieną jos pusę mirkome po 30 sek.*

**3.** Keptuvėje senelė išlydė sviestą ir ant vidutinės kaitros kepė skrebučius po keletą minučių iš abiejų pusių.

**4.** Sudėjau skrebučius į gražią lėkštę ir papuošiau braškėmis. Skrebučius galima valgyti su bet kokiomis mėgstamomis uogomis arba vaisiais.



Vietaj viso grūdo duonos galima naudoti speltų arba paprastą baltą duoną. Versijai be glitimo galima rinktis forminę baltą duoną be glitimo.

Vietaj karvių pieno galima rinktis bet kokį augalinį pieną (gėrimą).

Klevų sirupą drąsiai keisk kitais saldikliais: agavų sirupu, cukrumi.



# PIETŪS IR VAKA RĪENĒ

Čia jau teks  
rimtai  
padirbėti!





# Jautienos ir cukinijų pasimatymas kebabinėje



INDRĖ

Šis patiekalas – tai smagus žaidimas. Skanus maistas išties puiku, bet dar ir įdomiai atrodantis – tūkstantį kartų geriau! Maži ir gardūs kebabai patinka visai šeimai, o dėl paskutinio dažnai tenka susikauti net pagaliukų mūšyje.

## 6 KEBABAMS REIKĖS:

300 g malto jautienos kumpio  
90 g cukinijos  
30 g avižinių miltų  
1 kiaušinio  
1 svogūno  
žiupsnio druskos  
žiupsnio pipirų  
6 medinių iešmelių

## KAIP DARIAU IR PADARIAU:

1. Iešmelius pamerkiu į šiltą vandenį.



*Vandenyje iešmelius  
laikyti bent 20 min.*

2. Senelė sutarkavo cukiniją ir nusunkė skystį.

3. Mama smulkiai sukapojo svogūną. Bandė kvėpuoti pro burną, bet vis tiek nuo svogūno šiek tiek apsiverkė.

4. Aš šakute išplakiau kiaušinį.

5. Į dubenį sudėjau maltą jautieną, kiaušinį, svogūną, cukiniją, avižinius miltus, prieskonius ir viską suminkiau.

6. Drėgnomis rankomis formavome norimo dydžio kebabus. Senelė juos pervėrė iešmeliais.

7. Kepėme orkaitėje ant kepimo popieriumi išklotos skardos 180 °C temperatūroje 30 min.



Cukinijas galima keisti morkomis, paprikomis ar kitomis daržovėmis.

Avižinius miltus galima keisti grikių dribsniais ar ryžiais.

Patiekite su įvairiomis daržovėmis, graikiško jogurto ir česnakų padažu.

