

# TURINYS

- 7 PRADŽIOS ŽODIS
- 12 KAIP SKAITYTI ŠIĄ KNYGĄ?
- 13 MANO PRIORITETAI
- 15 PRIMAITINIMAS – KAS TAI?
- 16 KADA PRADĖTI PRIMAITINTI?
- 17 BLW AR TRINTAS MAISTAS?
- 18 VALGYMO APLINKA
- 20 TRUMPAI APIE MAISTO SAUGĄ
- 24 MAISTO PATIEKIMAS
- 27 PAGRINDINIAI PRIMAITINIMO (IR VALGYMO) PRINCIPAI
- 37 NAUDINGI DAIKTAI, PRADĖJUS MAŽYLĮ PRIMAITINTI
- 40 PAGRINDINIAI GAMINIMO PRINCIPAI
- 43 GRIAUNAME MITUS APIE VAIKŲ PRIMAITINIMĄ
- 47 KAIP SUKURTI ĮVAIROVĘ
- 49 TRUMPAI APIE NEVALGIUKUS
- 53 MAISTO ŠALDYMAS
- 60 MANO REKOMENDUOJAMŲ PRODUKTŲ KREPŠELIS
  
- 79 AMŽIAUS TARPSNIŲ YPATUMAI
- 79 Primaitinimo pradžia
  - 79 Nuo ko pradėti?
  - 79 Kaip stebėti dėl alerginių reakcijų?
  - 80 Maisto kiekis
  - 82 Žiaukčiojimas ir springimas
- 83 Kaip patiekti maistą skirtingo amžiaus vaikams
  - 83 Apdorojimas ir forma
  - 83 Deserto klausimas
  - 84 Pieno klausimas
  
- 87 RECEPTAI
- 88 Užkandžiai
- 105 Primaitinimo pradžia (6–7 mėn.)
- 115 Tolesnis primaitinimas (nuo 7 mėn.)
- 116 Košės
  - 118 Saldžios
  - 140 Nesaldžios
- 154 Kiaušiniai
- 165 Ankštiniai
- 179 Jogurto ir varškės patiekalai
- 190 Blynai
- 195 Mėsos patiekalai
- 207 Žuvies patiekalai
- 233 Sultiniai ir sriubos
- 245 Kiti patiekalai
- 258 Trumpai apie salotas
  
- 261 VAIDOS KURPIENĖS ŽODIS
- 265 RODYKLĖ





## PRIMAITINIMAS – KAS TAI?

Na ką, eikime prie esmės – kas yra primaitinimas? Žinojote, kad ateis toks etapas, tačiau, rodos, tik mirkstelėjote, ir jūsų vaikučiui jau 6 mėnesiai. Atrodo, nieko sudėtingo jį maitinti, tačiau daugeliui tėvų pradžia kelia nerimą.

O kas, jeigu mano vaikas alergiškas? O kas, jei rinksiuosi netinkamus produktus? O kas, jei amžiams sugadinsiu jo santykį su maistu? Šie ir daugybė kitų klausimų tėvams neduoda ramybės. Sveikinu, jūs – puikūs tėvai, nes visiems puikiems tėvams tai rūpi, todėl jie ir nerimauja. Be to, noriu nuraminti – kartu, be didelių sunkumų įveiksime šį etapą ir žiūrėdami atgal nesuprasite, kodėl nerimavote.

Iš savo patirties žinau, jog primaitinimo pradžioje vienas sunkiausių psichologinių momentų tėvams – suprasti, kad vaikas turi ne pasisotinti, o susipažinti su maistu. Jis vis dar pasisotina mamos pienu arba mišinuku, o kietas maistas yra tik pirmoji pažintis, kuri neturėtų kelti streso, būtų smagi ir lėta. Čia ne traukinys, tikrai visur suspėsite, o įgūdžiai, kuriuos dabar suformuosite savo atžalai, niekur nedings visą gyvenimą.

Jei vaikutis visai atsisako ragauti maisto visą savaitę, tik tada pasitarkite su savo pediatru.

## KADA PRADĖTI?

Aš kalbėsiu apie primaitinimą nuo 6 mėnesių. Taip, yra tėvų, kurie renkasi primaitinti jau nuo ketvirto mėnesio. Nesiimu spręsti ir patarinėti, kas yra geriau, ir jums nerekomenduoju – visi atsižvelkime į savo vaiką.

Dažnai sprendimas primaitinti anksčiau yra priimamas su gydytojų rekomendacija dėl įvairių problemų: alergijų, itin mažo svorio, ankstukams ir pan. Jei pradėjote primaitinti anksčiau, vadovaukitės savo gydytojo rekomendacijomis, o mano receptus labai kviečiu prisitaikyti ir pradėti pagal juos gaminti nuo 6 mėnesio.

### **Pasaulyje priimti principai, kada vaikas yra pasirengęs susipažinti su kietu maistu<sup>1</sup>**

- Gali pats ar šiek tiek padedamas sėdėti, išlaiko kaklą ir galvą. Tai bene svarbiausia, nes vaiko gebėjimas išlaikyti kaklą ir nugarą užtikrina valgymo saugumą ir gerokai sumažina springimo riziką.
- Koordinuoja: akis – ranka – burna.
- Išsizioja, kai siūlote maisto.
- Ryja maistą, o ne visą spjauna lauk (tik neišsigąskite – visiškai normalu, jei pradžioje vaikas spjauna pirmuosius kąšnius).
- Rodo susidomėjimą maistu apskritai.

<sup>1</sup> Šaltinis: <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/when-to-introduce-solid-foods.html>.

## BLW AR TRINTAS MAISTAS?

Jei jau priėjote primaitinimo etapą, neabejoju, kad girdėjote ir terminą BLW (angl. *baby-led weaning* – kūdikio vadovaujamas primaitinimas). Tai 2005 m. Gill Rapley sugalvotas terminas, apibūdinantis tokį primaitinimą, kai vaikui maistas pagal poreikį patiekiamas ne trintas, o normalus (termiškai apdorotas ar žalias, kaip ir suaugusiam žmogui) ir leidžiama patogia forma (vientisą ar pjaustytą) valgyti pačiam.

Nėra bendro sutarimo, kuris primaitinimo būdas yra geresnis, nes iš esmės jo ir negali būti – kiekvienas vaikutis, kiekviena situacija yra skirtinga. Tėvai, užauginę vaikutį pagal BLW, greičiausiai guls kryžiumi, kad geriausias būtų šis būdas (ir atvirkščiai), tačiau mokslas sako, jog svarbiausia – tiesiog sotus vaikas.

Išsamiau apie BLW nekalbėsiu, nes apie tai yra išleista knyga lietuvių kalba „Kūdikio vadovaujamas primaitinimas: padėk savo vaikui pamėgti gerą maistą“, kurią parašė Gill Rapley ir Tracey Murkett.

Kas yra trintas maistas, taip pat savaime aišku: iš pradžių vaikučiui reikėtų sutrinti vienalytę tyrę, vėliau maistą trinti vis mažiau: tik pertrinti šakute, o galiausiai tik sutraiškyti ir taip tol, kol ji bus galima duoti nesmulkintą.

Na ir galiausiai apie tai, ką rinkausi aš – mišrų primaitinimą, tai primaitinimas, kai taikant BLW metodą duodama ir trinto maisto. Man jis pasirodė geriausias, nes taip Ana gaudavo visus BLW teikiamus privalumus, o man buvo ramu, kad ji saugiai pavalgys.

Kaip BLW taikomas? Kaip rekomenduoja šio metodo šalininkai, nuo pat pradžių vaikučiui leidžiama valgyti pačiam ir nemažai maisto patiekama įprasta forma (nepertrinto). Taip mažylis susipažįsta su skirtinga maisto temperatūra, tekstūra, lavina „ranka–burna“ koordinaciją, treniruoja žandikaulio raumenis ir taip toliau.

Kita dalis maisto patiekama pertrinta. Man buvo svarbu matyti, kiek Ana suvalgė (maitinant pagal BLW metodą, labai daug maisto vaikutis sutrina tarp rankų ar numeta ant žemės net neparagavęs), kartais norėjau, kad ji tiesiog pavalgytų greitai arba man patogiai (kelionėse). Be to, mintis duoti nuo pat pradžių tam tikro maisto (pavyzdžiui, mėsos) gabaliukais tiesiog kėlė nerimą. Taigi mišrus primaitinimas ir man, ir vaikui kėlė mažiausiai streso.

## VALGYMO APLINKA

Jei jau pradėjote primaitinti, valgymo laikas neturėtų kelti įtampos. Pradžioje, taip pat ir vėliau:

- niekada nepalikite vaikučio valgyti vieno;
- užtikrinkite ramią valgymo aplinką: išjunkite televizorių ar kitus elektroninius įrenginius. Ypač nerekomenduojau pratinti valgant žiūrėti filmukus;
- jei tik įmanoma, maitinkite tada, kai niekur nereikia skubėti ir kai vaikutis nėra nei labai išalkęs, nei labai sotus;
- idealu, jei valgyti nors kartais galėtų visa šeima drauge. Svarbu ir laikas kartu, ir teisingi valgymo įpročiai, ir dėmesys maistui, bendravimui. Tikrai nebūtina verstis per galvą kiekvieną kartą, bet jei pavyks nors sykį per dieną ar per porą dienų – šaunu!
- įsigykite visa, kas reikalinga:
  - saugią vaikišką kėdutę. Nerekomenduoju pradėti primaitinti vaiką pasisodinus ant kelių ar tam neskirtoje kėdėje – tai ugdo netinkamus įpročius (ir gali būti pavojinga). Žinoma, jei visada norėsite maitinti sau ant kelių, gal ir nieko tokio, tačiau tikrai ne visi tėvai norėtų tokio scenarijaus;
  - tinkamą apsiaustėlį (seilinuką);
  - patogių stalo įrankių ir indų (vėliau papasakosiu plačiau, kokius pasirinkusi aš).



## ŽIEDINIS KOPŪSTAS, MORKA, SALIERAS

*Tokia tyrelė vėliau puikiai tiks ir kaip padažas – sumaišykite su makaronais, mėsos juostelėmis ar kruopomis.*

- 2 dideli žiedinio kopūsto žiedynai
- 1 morka
- ¼ saliero stiebo
- 1 a. š. sėmenų aliejaus

Morką nuskutame. Visas daržoves supjaustome gabalėliais ir gariname, kol suminkštėja (morka garinama ilgiau, tad arba supjaustome ją gerokai smulkiau nei kitas daržoves, arba kitas daržoves sudedame kiek vėliau).

Garintas daržoves sutriname elektriniu trintuvu ir įmaišome aliejų.

## SVIESTINIS MOLIŪGAS SU AVOKADU

*Ši gerųjų riebalų gausi tyrelė kvėpia riešutais (taip pakvimpa kepamas sviestinis moliūgas).*

- 60 g sviestinio moliūgo arba 2 šaldyti moliūgo kubeliai
- ½ prinokusio avokado
- 1 a. š. ypač gryno alyvuogių aliejaus
- 1 putpelės kiaušinis (nebūtina)

Sviestinį moliūgą galite tiesiog išvirti garuose arba apvirti vandenyje, tačiau skaniausias jis keptas orkaitėje ir išskobtas (tikslus procesas aprašytas p. 57). Jei naudosite šaldytus kubelius, atitirpinkite ir pakaitinkite juos.

Avokadą sutriname šakute arba elektriniu trintuvu. Įmaišome pravėsusį moliūgą ir aliejų.

Šalia puikiai tiks kietai virtas putpelės kiaušinis (supjaustome į keturias dalis arba smulkiai ir užtrupiname ant tyrelės).



## TRIUŠIENA, BROKOLIS, CUKINIJA

*Tai labai švelnaus skonio, bet tikrai maistinga tyrėlė. Triušiena – ypač saugi ir sveika mėsa, kurioje daugiau nei kitoje mėsoje kalcio ir fosforo – mineralų, svarbių vaikučių dantims, kaulams ir raumenims, taip pat gausu besivystančiam mažyliui reikalingos geležies.*

- 150 g triušienos (svoris su kaulais)
- 2 dideli brokolio žiedynai
- ¼ nedidelės cukinijos
- Žiupsnis šviežių krapų
- 1 bulvė (nebūtinai, bet ja galima reguliuoti tirštumą)
- 1 a. š. lydyto ekologiško sviesto

Su visais kaulais gariname triušieną, kol pasiekia saugią temperatūrą – 71°C<sup>11</sup>.

Tada gariname daržoves, kol suminkštėja (jei garinsite ir bulvę, turėkite omenyje, kad ji minkštėja ilgiau).

Tuo tarpu atidžiai išrenkame iš triušienos kaulus.

Paruoštas daržoves, triušieną ir krapus gerai sutriname elektriniu trintuvu, įmaišome sviestą. Patiekalą apibarstome smulkintais krapais.

<sup>11</sup> Šaltinis: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/meat/rabbit-farm-table#:~:text=Rabbit%20can%20be%20broiled%20about,rabbit%20is%20safe%20to%20eat.>

## MĖSA, POMIDORAS, PAPRIKA

*Lengvai paruošiama soti tyrėlė. Paprikose gausu karoinoidų, kurie, manoma, palaiko akių sveikatą.*

- 100 g raudonos mėsos (stirnienos, briedienos, veršienos, jautienos)
- 1 didelis nuplikytas ir nuluptas pomidoras arba 4–6 šaldyti pomidorų tyrės kubeliai
- ¼ saldžiosios paprikos
- ½ morkos
- Žiupsnis džiovintų bazilikų
- 1 a. š. ypač gryno alyvuogių aliejaus

Mėsą supjaustome gana smulkiai (kad greičiau suminkštėtų) ir gariname, kol tampa saugios temperatūros (priklausys nuo mėsos, tad būtinai pasitikrinkite<sup>12</sup>).

Papriką ir morką nuskutame ir pagariname, kad suminkštėtų (jei netingite, daržoves pakepkite 220 °C orkaitėje apie 10 min. – jos bus gerokai skanesnės, saldesnės nei garintos).

Gerai sutriname paruoštą mėsą, pomidorą, daržoves ir bazilikus elektriniu trintuvu, įmaišome aliejų.

<sup>12</sup> Šaltinis: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/meat>.

## KRIAUŠĖ SU CINAMONU

*Tokią desertinę tyrėlę mėgstu ir aš – gardinu ją jogurtus ar granolą.*

- 1 kriaušė
- Žiupsnelis cinamono
- ¼ a. š. lydyto ekologiško sviesto

Kriaušę nuskutame, išimame sėklas, supjaustome ir gariname, kol suminkštėja. Sutriname ją su cinamonu ir sviestu.

## KOKOSINIS JOGURTAS

*Šis jogurtas puikiai tiks ir vyresniems vaikams, taip pat ir suaugusiesiems. Kokosai suteikia natūralaus saldumo ir dažniausiai vaikučiai mėgsta malonų jų kvapą. Galite parodyti vaikučiui, kaip atrodo neperskeltas tikras kokosas.*

- Apie 100 g natūralaus paprasto arba graikiško jogurto
- ¼ prinokusio banano
- ½ a. š. bedruskio ir becukrio riešutų kremo
- 2 v. š. kokosų kremo be priedų
- ½ a. š. smulkių kokosų drožlių

Bananą nulupame ir sutriname trintuvu. Sumaišome su kitais produktais.



## PAPRASČIAUSI KIAUŠINIAI

Vienas geriausių ir paprasčiausių valgių primaitinimo pradžioje ir vėliau – tiesiog kietai virtas kiaušinis. Rinkitės vištos ar putpelės ir patiekite su įvairiausiais priedais. Aš pasidalinsiu keliais man ir ypač Anai patinkančiais deriniais.

## KIETAI VIRTAS KIAUŠINIS SU POMIDORINĖMIS PUPELĖMIS

Iš vakaro užmerkiame saują baltųjų pupelių. Ryte jas išverdame, kaip nurodyta ant pakuotės. Apverdame 2 pomidorus, nulupame, sutriname trintuvu kartu su pupelėmis (vaikučiui nuo 9 mėnesio pupeles galime patiekti traiškytas šakute) ir arbatiniu šaukšteliu pasirinkto aliejaus (galima dar įdėti pomidorų pastos, jei norite sodresnio skonio). Gardu įberti džiovintų bazilikų ar kitų žolelių. Pupas patiekiamės su trupintu kietai virtu kiaušiniu – visą įmaišome į pupeles arba patiekiamės šalia. Vėliau galima duoti su pjaustytu į keturias dalis kiaušiniu.

## KIETAI VIRTI KIAUŠINIAI SU AVOKADU GARDINTOMIS DUONELĖMIS

Išverdame norimą kiekį kiaušinių. Skrudintuve lengvai pakepiname visagrūdes duoneles. Tuo tarpu nulupame avokadą, jo minkštimą sutriname šakute arba elektriniu trintuvu. Skanu įberti žiupsnį česnakų granulių, maltos saldžiosios paprikos, įspausti šiek tiek citrinos sulčių. Užtepame ant duonelių trinto avokado, jei norime, apibarstome sezamais ar lukštentomis kanapių sėklomis, apšlakstome avokadų kauliukų arba alyvuogių aliejumi.

Aš duoneles iš pradžių pjausčiau juostelėmis, o vėliau, nuo kokio 10 mėnesio, kąsneliais – taip vaikučiui patogiau jas paimti. Trinto avokado galima užtepti ir ant įvairių trapučių, o šalia patiekti kietai virtų (pjaustytų arba traiškytų) kiaušinių.

## KIETAI VIRTI AR KEPTI KIAUŠINIAI SU DARŽOVĖMIS

Šalia kietai virtų ar keptų kiaušinių siūlau patiekti garinto brokolinio ar žiedinio kopūsto, saldžiosios paprikos, morkos, žirnelių ir kitų daržovių.





## OMLETAI IR KIAUŠININIAI KEKSIUKAI

Jeigu reikėtų išrinkti vieną Anos mėgstamiausią valgį nuo primaitinimo pradžios, tai tikrai būtų omletas. Greita pagaminti, labai patogiu valgyti net pačioms mažiausioms rankytėms ir itin maistinga, ypač jei iškepsite jį su įvairiomis daržovėmis.

Pagal tuos pačius receptus galima iškepti ir maišyto omleto (angl. *scrambled eggs*) – Anai jis taip pat labai patinka, nes patogiu mažais pirštukais suimti kiaušinio gabaliukus.

## OMLETAS BE PRIEDŲ

*Čia pateikiu bazinį omleto receptą, o kitame puslapyje – priedus.*

2 vidutinius kiaušinius gerai išplaku su maždaug 40–50 ml pieno (kiekis gali varijuoti nuo 1 valgomojo šaukšto iki maždaug 50 % kiaušinių masės tūrio; aš mėgstu pieniškesnį omletą).

Plaku kiaušinius plaktuvu, nes kuo daugiau oro burbuliukų susidarys, tuo oriškesnis, puresnis bus omletas. Tačiau drąsiai galima plakti ir šakute ar rankine šluotele.

Plakdama mėgstu suberti prieskonius, nes tada jie jau ima brinkti ir skleidžiasi jų kvapas. Į kiaušinius tiks smulkiai įpjaustyti šviežių ar džiovintų petražolių, bazilikų, mėtų, krapų, kalendrų, laiškinčių česnakų, taip pat įberti česnakų granuliu ar maltos saldžiosios paprikos.

Šiame žingsnyje kiaušinių plakinį galima pagardinti viskuo, ko norėsite iškeptame omlete.

Išmaišome, pilame į keptuvę, pamaišome apie 30 sek. ir kepame lėtai ir ilgai, kad omletas išliktų kremiškas.

Taip pat galite kepti maišytą omletą ir supiltą į keptuvę ne palikti kepti, o toliau mentele nuolat maišyti, kol sušoks į gabaliukus ir iškeps.

## MĖGSTAMI OMLETO PRIEDAI

- Visiški laimėtojai – špinatai. Šviežius meskite į elektrinį trintuvą kartu su kiaušiniiais ir žolelėmis ir sutrinkite vientisą masę. Aš labai mėgstu naudoti šaldytus, todėl atšildau keptuvėje su šlakeliu vandens, o kai vanduo išgaruoja, supilu plaktus kiaušinius ir gerai išmaišau. Dar su špinatais labai tinka česnakas, tad galite iš pradžių pakepinti pusę skiltelės česnako, tada toje pačioje keptuvėje atšildyti špinatus ir supilti kiaušinius. Žalios spalvos omletą vaikučiui valgyti gali būti dar smagiau, tik apžaiskite, pavadinkite jį varlių omletu ar kaip nors panašiai.
- Kitos žalios daržovės po vieną ar visos kartu: brokoliniai kopūstai, žirneliai, cukinija, šparaginės pupelės. Naudokite šaldytas ar šviežias, tik apvirkite. Prie jų puikiai tiks fetą: sutrupinkite ją ir tiesiog suberkite kartu su daržovėmis į plakinį.
- Svogūnas + pomidoras ir (arba) saldžioji paprika. Keptuvėje apkepiname smulkintą svogūną. Nuplikome ir, nulupę odelę, smulkiai supjaustome pomidorą. Papriką nuskutame, smulkiai supjaustome arba sutarkuojame ir pagariname. Sumaišome daržoves su kiaušiniiais ir supilame plakinį į keptuvę su kepintu svogūnu.
- Omletas su žiediniu kopūstu: į kiaušinių plakinį įmaišome išvirtų ir pertrintų kopūsto žiedynų.
- Nesvarbu, kurį omleto receptą pasirinksite, puikiai tiks ir fermentinis sūris ar parmežanas. Tarkuotą sūrį suberkite į kiaušinių plakinį, ir omleto skonis bus dar sodresnis, o pats omletas – kaloringesnis.





## KIAUŠININIAI KEKSIUKAI

*Tai nuostabus patiekalas, nes galima valgyti ir kaip šaltą užkandį namie, ir pasiimti jo kur nors vykstant. Maistinga ir kartu patogiu vaikučiui valgyti. Pateikiu savo mėgstamiausią receptą.*

## KIAUŠININIAI KEKSIUKAI SU GRŪDĖTAJA VARŠKE

### APIE 12 KEKSIUKŲ

8 nedideli arba 6 dideli kiaušiniai

Apie 150 ml grūdėtosios varškės

Mėgstamų daržovių tiek, kiek norite

Ką renkuosi aš: visuomet pakepinu pusę smulkinto svogūno ir skiltelę česnako, tada įmaišau, pavyzdžiui, virtų žirnelių ir brokolinių kopūstų žiedynų arba nuplikytų, nuluptų ir smulkiai supjaustytų pomidorų. Puikiai tiks ir sauja špinatų (šviežius sutrinkite elektriniu trintuvu su kiaušinių mišiniu; šaldytus atšildykite ir supilkite į plakinį). Žiupsnis bazilikų arba krapų, laiškinų česnakų ar svogūnų laiškų arba kitų mėgstamų prieskonių

Apie 50 g tarkuoto fermentinio sūrio arba parmezano (nebūtinai)

Įkaitiname orkaitę iki 180 °C.

Kiaušinius išplakame, sudedame į juos grūdėtąją varškę (skysčio galite specialiai nenukošti, bet semkite iš indelio šaukštu, kad nesubėgtų vien skystis), jau apdorotas daržoves, sūrį ir norimų žolelių.

Ištepame keksiukų formos įdubas sviestu, supilame kiaušinių ir varškės mišinį ir kepame apie 30 min. arba kol keksiukų viršus švelniai paruduos.



## ANKŠTINIAI

### TRUMPA ĮŽANGA

- Šis puikus maistas, man atrodo, labai dažnai nepelnytai pamirštas primaitinimo pradžioje! Ypač todėl, kad tėveliai prisibijo daržovių, kurios gali pūsti ir taip jautrius mažųjų pilvelius. Taip, ankštiniai, kaip ir kiti produktai, kurie turi daug skaidulų, gali šiek tiek labiau pūsti pilvą. Tačiau juose gausu geležies, folio rūgšties, B grupės vitaminų, skaidulų ir visokio kitokio gėrio, todėl jų vengti tikrai nereikėtų (nebent jūsų gydytojas patarė kitaip).
- Turėkite omenyje, kad iš pradžių vaikutis negali suvirškinti kietos luobelės, bet tai netrukdo pasisavinti kitų gerų dalykų.
- Nepamirškite ankštinių išmirkyti – taip jie greičiau išvirs ir bus skanesni. Galite užmerkti iš vakaro (jei mirkysite daugiau nei 8 val., dėkite į šaldytuvą), bet tiks ir bent keletą valandų (procesą pagreitinsite užpylę verdančiu vandeniu). Išmirkytus ankštinius tereikės nukošti ir išvirti. Prie kiekvieno recepto šiame skyriuje atskirai neberašau, kad ankštinius prieš verdant reikia mirkyti.
- Virkite apie valandą (priklausys nuo ankštinių rūšies; dažniausiai būna nurodyta ant pakuotės), nustatę silpną kaitrą. Didesnė kaitra proceso nepagreitins, be to, ankštiniai dar bus ir ne tokie skanūs.
- Ankštinių aptiksite ir kitų skyrių receptuose, nes, kaip ir minėjau, jie tikrai puikūs ir labai tinkami mažylių mitybai. Čia išskiriu tokius patiekalus, kur ankštiniai griežia pirmuoju smuiku.

## ANKŠTINIŲ UŽTEPĖLĖS

Patiekite vienas, su duona, trapučiais, garintomis ar šviežiomis daržovėmis. Jos taip pat puikiai atstos tyreles.

## PAPRASTAS HUMUSAS

*Tai klasika, kuri patinka visai šeimai (tik pasūda). Ypač skanu su šviežių morkų, salierų, paprikų juostelėmis. Mažiesiems galite patiekti su trapučiais.*

- 200 g virtų avinžirnių
- 1–2 a. š. česnakų granulių arba didesnė skiltelė šviežio česnako
- 1 kupinas v. š. sezamų pastos
- 2 v. š. ypač gryno alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. citrinos sulčių
- ½ a. š. maltos saldžiosios paprikos
- ½ a. š. maltų kuminų

Virtus avinžirnius ir visus kitus produktus sutriname maisto trintuvu. Jei masė išėjo per tiršta, atskiedžiame vandeniu ir šlakeliu aliejaus.

### PASTABA

- Sezamas yra galimas alergenai.

## VIOLETINIS HUMUSAS

*Klasika smagiau – vaikučiams dažnai patinka ryški šio humuso spalva, be to, dar ir maistinė vertė padidėja.*

Viskas taip pat kaip su paprastu humusu, tik pridėdame 1–2 virtus burokėlius. Jeigu nepatingėsime jų šiek tiek apkepti orkaitėje (supjaustome gabaliukais, apšlakstome aliejumi ir kepame nustatę 200 °C apie 15 min.), skonis bus dar sodresnis. Galime įmaišyti ar tiesiog prieš tiekdami šiek tiek užkrėsti natūralaus jogurto.



## PUPELIŲ IR JOGURTO UŽTEPĖLĖ

Šis patiekalas pasigirti gražia spalva negali, bet yra maistingas ir skanus. Beje, jogurtas jį sušvelnina, todėl dažnai šį užkandį mėgsta net vaikai, kuriems nepatinka ankštiniai.

- 100 g virtų raudonųjų pupelių
- 2 v. š. konservuotų kukurūzų (nukoškite ir pamirkykite 20–30 min. vandenyje, kad pasišalintų kuo daugiau druskos) arba avinžirnių
- 4 v. š. graikiško jogurto
- Šlakelis citrinos sulčių (pagal skonį)
- ½ a. š. maltos saldžiosios paprikos
- ½ a. š. česnakų granulių

Iš visų produktų elektriniu trintuvu sutriname vientisą masę. Jei norisi skystesnės užtepėlės, įpilame daugiau jogurto.



## LĘŠIŲ UŽTEPĖLĖ

Neretai užmirštami lęšiai yra itin naudingi mūsų sveikatai – juose daug polifenolių, kurių nauda mūsų sveikatai labai didelė (manoma, kad jie padeda palaikyti normalų kraujospūdį ir kraujagyslių elastingumą, kovoja su laisvaisiais radikalais ir lėtina senėjimą, prisideda prie smegenų sveikatos, slopina uždegimines reakcijas, padeda palaikyti normalų gliukozės kiekį kraujyje ir t. t.<sup>13</sup>)

- 200 g virtų lęšių
- ½ nedidelės morkos
- 1 pomidoras
- ½ a. š. maltos saldžiosios paprikos
- ½ a. š. česnakų granulių
- ½ a. š. maltų kuminų

Morką išverdame vandenyje arba garuose. Pomidorą nuplikome, nulupame ir supjaustome gabaliukais.

Visus produktus gerai sutriname elektriniu trintuvu. Jei norisi skystesnės užtepėlės, praskiedžiame vandeniu.

<sup>13</sup> Šaltinis: <https://www.webmd.com/diet/foods-high-in-polyphenols>.



## ANKŠTINIŲ PATIEKALAI

### LĘŠIAI SU CUKINIJA

*Tai paprastas, greitai paruošiamas ir labai maistingas patiekalas. Cukiniuose gausu vitaminų C, A, antioksidantų, karotenų. Jos taip pat gerina virškinimą.*

200 g virtų lęšių

¼ cukinijos

Sauja šviežių žirnelių

30–40 g parmezano

½ a. š. džiovintų bazilikų

Apie 50 ml kulinarinio avižų kremo (galite naudoti ir sultinį)

1 v. š. sviesto

Cukinį sutarkuojame ir šiek tiek pakepiname su sviestu, į kepimo pabaigą suberiame bazilikus ir leidžiame jiems sušilti. Žirnelius išverdame.

Lęšius sumaišome su cukinija, žirneliais, avižų kremu (sultiniu) ir parmezanu, palaukiame, kol sūris išsilydys.

#### PASTABOS

- Patiekalą galima patiekti ir kaip tyrę ar trintą sriubą.
- Primaitinimo pradžioje būtina žirnelius patraiškyti šakute.

