



SUBALANSUOTA MITYBA REALIAME GYVENIME

Man atrodo, kiekvienas iš mūsų norėtų maitintis sveikai ir subalansuotai, tačiau dažnai stabdo paprasčiausias žinių trūkumas arba neteisingai suvokiama subalansuota mityba. Problemos šiuo klausimu prasideda jau vaikystėje – toli gražu ne kiekvieno vaiko šeimoje valgoma subalansuotai, mokykloje to taip pat nemoko. Tad atėjus laikui noras gal ir yra, bet trūksta įgūdžių ir žinių. Pradėjus ieškoti informacijos šiuo klausimu dažnai susiduriama su pernelyg sudėtingais, moksliniais subalansuotos mitybos pagrindų aprašymais – esu tikra, tai dažniau atbaido nei įkvėpia. O aš noriu įkvėpti, todėl šio knygos skyriaus tikslas – paprastai ir aiškiai jums papasakoti, kas yra subalansuota mityba ir kaip be vargo integruoti ją į savo gyvenimą.

Teoriškai subalansuota mityba reiškia tokius maisto produktus, kurie aprūpina organizmą reikalingu baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir naudingų medžiagų kiekiu. Idealiu atveju subalansuotos mitybos tikslas yra maistu užtikrinti reikiamą visų medžiagų kiekį organizme, o tai lemia gerą savijautą, stiprų imunitetą, optimalų kūno svorį, ligų prevenciją.

Paprastai tariant, subalansuotos mitybos principų laikymasis reiškia tinkamą organizmo funkcionavimą ir gerą savijautą.



Šioje vietoje galėčiau įdėti mitybos piramidę ir tiksliai nupasakoti, kiek ir ko vartoti. Bet nemanau, kad tai tikslinga, nes išsamių nurodymų, kiek, ko ir kada valgyti, įmanoma laikytis nebent idealiam pasaulyje. O realiame gyvenime visiems mums dažnai pritrūksta noro, laiko ir galimybių savo mitybos racioną sprausiti į formules. Mano nuomone, gyvenant šiuolaikiniame pasaulyje visiškai pakanka tiesiog žinoti subalansuotos mitybos pagrindus, esmines taisykles ir stengtis jų laikytis, kiek įmanoma nekeliant sau streso, išlaikant sveiką protą ir komfortą. Ir tai jau milžiniškas laimėjimas.



Čia nebus jokių vadovėlinių apibrėžimų ir sudėtingų paaiškinimų. Tik susisteminta esminė informacija ir patarimai, kaip šią teoriją pritaikyti praktiškai. Kai turėsite laiko, prisėskite ir ramiai susipažinkite su šia informacija. Esu tikra, be vargo visus ar bent jau keletą patarimų pritaikysite savo mityboje. Tai padarę net nepajusite, kaip pradėsite valgyti sveikesnį, labiau subalansuotą, įvairų ir, drįstu teigti, net labiau džiuginantį maistą.

Leiskite man supažindinti jus su iš tikrųjų labai paprastu ir žaviu subalansuotos mitybos pasauliu.

Tik nemanykite, kad pamiršau, jog nesu nei dietologė, nei mitybos specialistė. Esu tik labai stipriai maistą mylintis žmogus, subalansuotą mitybą pavertęs savo ir visos šeimos gyvenimo būdu. Meilė maistui man padėjo rasti atsakymų, kaip sujungti skanaus ir sveiko maisto pasaulius – savo patirtį čia ir surašiau. Bet kad nieko nesumeluočiau, prie šio knygos skyriaus pakviečiau prisidėti mitybos mokslo specialistę ir sveikatos terapeutę Deimantę Rapalytę. Subalansuota mityba – rimta tema, todėl esu laiminga šioje knygoje galėdama savo patirtį, mintis ir patarimus sujungti su diplomuotos specialistės žiniomis.



SUBALANSUOTOS MITYBOS PAGRINDAI

Ir kaip jų laikytis neišeinant iš komforto zonos

Baltymai – ne tik iš mėsos
Angliavandenių ABC
Taisome riebalų reputaciją

PAPILDOMI SVEIKOS MITYBOS ELEMENTAI

Patarimai, kaip maitintis sveikiau be kardinalių pokyčių

Kalorijų skaičiavimas – praeitis
Vanduo – tai įprotis
Perdirbtą maistą keičiame natūraliu
Įvairovės svarba
Įsimylėkite daržoves
Mažiau cukraus ir druskos
Mokomės skaityti etiketes
Spintelių reorganizacija
Gaminame namuose

TIKRASIS MITYBOS BALANSAS

Kodėl svarbu neprarasti sveiko proto ir kartais leisti sau viską

LAIMINGOS MITYBOS ATMINTINĖ

Trumpai ir aiškiai



PATARIMAS

Pasigaminkite mėsos kukulių dvigubai ar net trigubai daugiau. Jie tobulo skonio! Dalį panaudoję sriubai, kitus iškepkite ir užšaldykite, o kai prireiks, gardžiausius pietus ar vakarienę pagaminsite akimirksniu. Ypač tiks su makaronais ir naminiu pomidorų padažu.

ITALIŠKŲ MĖSOS KUKULIŲ SRIUBA



Mamma mia!

Mūsų namuose šią sriubą meiliai vadiname *Mamma mia!* sriuba. Ne tik dėl to, kad ji alsuoja itališkais aromatais ar patys mėsos kukuliai būtent tokie, kokius gamina šeiminkės Italijoje, bet ir todėl, kad paragavus iš tiesų norisi sušukti: „*Mamma mia*, kaip skanu!“

Porcijos: 4

Gamybos trukmė: 1 val.

Kukuliams reikės:

2 riekių batono
1 svogūno
šlakelio pieno
400 g maltos jautienos
100 g maltos kiaulienos
2 skiltelių česnako
1 kiaušinio
50 g parmezano
saujelės šviežių petražolių
¼ a. š. druskos
¼ a. š. pipirų
aliejaus kepti

Sriubai reikės:

1 v. š. alyvuogių aliejaus
2 skiltelių česnako
1 a. š. džiovintų bazilikų
1 a. š. džiovintų raudonėlių
1 a. š. džiovintų čiobrelių
1 a. š. česnakų miltelių
½ a. š. čili dribsnių
2 stiklinių (500 ml) vištienos sultinio
2 stiklinių (500 ml) pomidorų tyrės
1 skardinės (400 g) smulkintų pomidorų savo sultyse
150 g spagečių
parmezano | patiekti

Gaminame

1. Gaminame kukulius: duoną supjaustome kubeliais ir dedame į dubenį. Svogūną sutarkuojame burokine tarka ir dedame prie duonos kubelių, kartu įpilame šlakelį pieno. Viską išmaišome ir leidžiame duonai išbrinkti. Tuomet į dubenį dedame maltą jautieną ir kiaulieną, tarkuotus česnakus, kiaušinį, tarkuotą parmezaną, smulkintas petražoles ir prieskonius. Viską gerai išmaišome.
2. Keptuvėje įkaitiname aliejų, rankomis formuojame kukuliukus ir dedame juos kepti. Apskrudiname iš visų pusių ant didelės kaitros apie 5 min., tuomet kukulius atidedame.
3. Ruošiame sriubą: puode įkaitiname aliejų, įtarkuojame česnakus, suberiame visus prieskonius ir kepame 1 min. Tuomet pilame sultinį, pomidorų tyrę ir smulkintus pomidorus su sultimis. Kai viskas užverda, į puodą dedame makaronus ir apkepintus kukulius. Uždengiame puodą dangčiu ir verdame 12 min.
4. Patiekiame pabarstę tarkuotu parmezanu ir šviežiais bazilikais.

Versija be glitimo | Batonas → praleiskite arba keiskite šviesia duona be glitimo | Spagečiai → spagečiai be glitimo

Versija be karvių pieno produktų | Pienas → vanduo | Parmezanas – praleiskite

Versija be kiaušinių | Kiaušinis – praleiskite



AVINŽIRNIŲ KUKULIAI



*aromatingame pomidorų
padaže*

Jei mėgstate falafelius, jums tikrai patiks šie avinžirnių kukuliai. Man svarbu, kad jų nereikia gruzdinti aliejuje – kukuliai puikiai iškepa orkaitėje, išorėje būna traškūs, o viduje minkšti. Nebūtina būti vegetaru ar veganu, kad mėgautumeisi šiais kukuliais, – ryškus skonis, maloni tekstūra ir avinžirnių suteikiamas sotumas patiks ir visavalgiams. Jei gaminsite su pomidorų padažu, patiekite su makaronais arba bulvių koše ir kalnu salotų. Galima gaminti ir be padažo – vieni kukuliai puikiai tiks į pitas, tortilijų suktinukus, salotas ar madingus kruopų ir daržovių dubenėlius.

Porcijos: 3

Gamybos trukmė: 45 min.

Kukuliams reikės:

1 skardinės (400 g) konservuotų
arba virtų avinžirnių
3 skiltelių česnako
2 v. š. sojų padažo arba *Tamari*
3 v. š. pomidorų padažo
1 a. š. maltos rūkytos paprikos
½ a. š. malto kumino
½ a. š. druskos
¾ stiklinės džiovintų petražolių
sujos šviežių petražolių
alyvuogių aliejaus
parmezano | patiekti

Pomidorų padažui reikės:

alyvuogių aliejaus
1 nedidelio svogūno
2 skiltelių česnako
1 skardinės (400 g) smulkintų
konservuotų pomidorų savo
sultyse arba pomidorų tyrės
1 a. š. balzaminio acto
¾ a. š. druskos
¾ a. š. cukraus
¼ a. š. juodųjų pipirų
½ a. š. džiovintų bazilikų
½ a. š. džiovintų raudonėlių
žiupsnelio *čili* dribsnių

Gaminame

1. Pradedame nuo pomidorų padažo: keptuvėje įkaitiname aliejų, dedame smulkintą svogūną ir kepame keletą minučių. Įtakuojuame česnakus ir kepame dar minutę. Supilame pomidorus, balzaminį actą, beriame visus prieskonius ir išmaišome. Troškiname ant nedidelės kaitros, kartais pamaišydami, apie 40 min. arba kol padažas tampa pageidaujamo tirštumo.
2. Į maisto smulkintuvą beriame avinžirnius, tarkuotus česnakus, sojų ir pomidorų padažus, visus prieskonius. Sutriname iki vientisos masės.
3. Į avinžirnių masę įmaišome džiovintus petražolius ir smulkintas petražoles.
4. Rankomis formuojame nedidelius kukulius, dedame ant kepimo popieriumi išklotos formos.
5. Kukulius aptepame alyvuogių aliejumi ir kepame 180 °C orkaitėje su vėjelio funkcija 25 min., kepimui įpusėjus apverčiame.
6. Kukulius patiekiame pomidorų padaže, užtakuojuame parmezano ir pabarstome smulkintomis petražolėmis.

Augalinė versija | Parmezanas – praleiskite

Versija be glitimo | Džiūvėsėliai → į stambius trupinius smulkinti kukurūzų dribsniai

Versija be karvių pieno produktų | Parmezanas – praleiskite

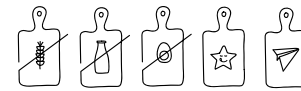
Daugiau daržovių – tinkami garnyrai | P. 203, 205, 207, 213, 215, 221

Apie skonį čia net nėra
ką kalbėti – mėsa iškepa
minkštutėlė, itin aromatinga,
o padažą norisi kabinti šaukštais
vieną. Lengvai pagaminama
(nereikia stovėti prie viryklės),
maistingos sudėties, be galo
skanu ir valgo net mažiausieji.
Geriau nebūna.



Liko padažo? Sunaudokite jį
sumaniai. Šis padažas – kuo
puikiasias pagrindas azijietiškai
Tom Yum stiliaus sriubai.
Užvirkite, įmeskite azijietiškų
makaronų, keptų daržovių,
jei turite – vieną kitą krevetę,
ir rezultatas jus nustebins.

VIŠČIUKAS SU KOKOSŲ PADAŽU



*Tokulas vieno puodo
patiekalas*

Šioje knygoje – vien mano mėgstamiausi receptai, bet šis, ko gero, įeina į mano
asmeninį TOP 5. Dievinu vieno puodo patiekalus – viską suruoši, sumeti į puodą
ir keliauji savais reikalais, kol troškinasi skaniausia vakarienė.

Porcijos: 4

Gamybos trukmė: 1 val. 45 min.

Reikės:

1 viščiuko (maždaug
1,5 kg svorio)
½ aitriosios paprikos
3 cm imbiero šaknies
3 skiltelių česnako
didelės saujos šviežių kalendrų
druskos, pipirų
2 stiklinių (500 ml) vištienos
sultinio
1 a. š. raudonojo kario
prieskonių mišinio arba pastos
1 a. š. rudojo cukraus
1 v. š. sojų padažo arba *Tamari*
1 a. š. austrių padažo arba žuvų
padažo
1 žaliosios citrinos
200 g riebaus kokosų pieno arba
400 g liesesnio kokosų pieno
5 vidutinio dydžio bulvių
aitriosios paprikos | patiekti
šviežių kalendrų | patiekti

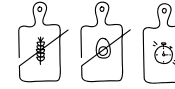
Gaminame

1. Viščiuką nuplauname ir nusausiname.
2. Sumaišome smulkintą aitriąją papriką, tarkuotą
imbierą, česnakus, smulkintas kalendras
(kotelių neišmeskite, juos dar naudosime)
ir ½ a. š. druskos.
3. Atsargiai užkišame pirštą už viščiuko odelės
prie krūtinėlės ir švelniai atkeliame ją nuo
mėsos. Paruoštą kalendrų ir aitriosios paprikos
mišinį dedame po odele ir tolygiai paskirstome.
4. Į ketaus puodą arba maždaug viščiuko
dydžio kepimo formą aukštais kraštais pilame
sultinį, dedame kalendrų kotelius, raudonojo
kario prieskonių mišinį arba pastą, cukrų,
sojų ir austrių padažus, įtarkuojame vienos
žaliosios citrinos žievelę.
5. Į puodą su padažu įdedame viščiuką krūtinėle
aukštyn, pabarstome jį druska ir pipirais.
6. Uždengiame puodą, dedame į 200 °C orkaitę
ir kepame 45 min. Jei naudojate kepimo formą,
viščiuką apdenkite folija.
7. Po 45 min. į padažą įmaišome kokosų pieną,
dedame bulves ir kepame be dangčio dar
45 min.
8. Į gilesnes lėkštes pilame po samtį padažo,
dedame bulvių ir valgytojo mėgstamą viščiuko
dalį.
9. Prieš tiekdami gausiai apšlakstome žaliosios
citrinos sultimis, apiberiame aitriosios paprikos
griežinėliais ir šviežių kalendrų lapeliais.

Daugiau daržovių – tinkami garnyrai | P. 203, 205, 207, 209,
211, 215, 221



TOSKANIETIŠKA LAŠIŠA



*su kreminiu
pomidorų padažu*

Šis Italijos Toskanos regiono skonių įkvėptas padažas, žinokite, yra kažkas tokio. Neapsakomo skonio ir tobulai tinka su lašiša arba vištiena. Ką rinktis, nuspręskite jūs, o šalia patiekite bulvių košės ir mėgstamų daržovių salotų. Garantuojau, šis patiekalas taps visos šeimos favoritu.

Porcijos: 4
Gamybos trukmė: 30 min.

Reikės:

4 lašišos filė kepsnelių arba
800 g lašišos filė
alyvuogių aliejaus kepti
druskos, pipirų
2 v. š. sviesto
3 skiltelių česnako
apie 20 vnt. vyšnių pomidorų
6 vnt. saulėje džiovintų
pomidorų
1 v. š. kaparėlių
200 g 30 proc. riebumo
grietinės
50 g špinatų
½ a. š. maltos paprikos
½ a. š. druskos
20 g parmezano

Gaminame

1. Lašišos gabalėlius dedame į gerai įkaitintą keptuvę su šlakeliu aliejaus ir skrudiname po 3–4 min. iš abiejų pusių. Tuomet sumažiname kaitrą, uždengiame keptuvę dangčiu ir kepame 10 min. Iškepusią lašišą atidedame.
2. Ruošiame padažą: keptuvėje išlydome sviestą, įtarkuojame česnakus ir kepame 1 min. Sudedame perpus perpjautus pomidorus ir kepame 2 min. Pomidorai turi suminkštėti, bet ne per daug sutižti. Dedame smulkintus saulėje džiovintus pomidorus, kaparėlius. Pilame grietinėlę ir kaitiname viską kelias minutes, kol padažas sutirštėja. Dedame špinatus ir pakaitiname, kol špinatai lengvai susileidžia, tada beriamė maltą papriką ir druską. Išmaišome.
3. Iškepusią lašišą grąžiname į keptuvę su padažu, uždengiame dangčiu ir viską kaitiname dar kelias minutes.
4. Prieš tiekiant galima pabarstyti tarkuotu parmezanu.

Versija be karvių pieno produktų | Sviestas → alyvuogių aliejus |
Grietinė → kokosų pienas | Parmezanas – praleiskite
Kitas produktas – naujas receptas | Lašiša → vištų šlaunelių mėsa
Daugiau daržovių – tinkami garnyrai | P. 203, 205, 215, 221

Neturite mačios ar nemėgstate šio skonio? Ne problema! Praleidę mačią, pagaminsite klasikinį sūrio pyragą, kuris lygiai toks pat nuostabus. Tokiu atveju rekomenduoju puošti šviežiomis uogomis, ypač tinka saldžios braškės.

MAČIA GARDINTO SŪRIO TORTAS

Mano mėgstamiausias tortas

Šis sūrio tortas yra be konkurencijos mano pats mėgstamiausias. Tiesą sakant, tortų kepti aš nemėgstu – per daug vargo! Šis tortas – 30 min. juokų darbas. Išplaki, susluoksniuoji ir į šaldytuvą – tiek to vargo. Nors pagaminamas itin lengvai ir greitai, šilko švelnumo tekstūra ir labai malonus skonis abejingų nepalieka.

Porcijos: 22 cm skersmens tortas
Gamybos trukmė: 30 min. + per naktį šaldytuve

Reikės:

300 g paprastų kvadratinų sausainių
120 g sviesto
10 g želatinos miltelių
2 a. š. kokybiškos mačios (žaliosios arbatos miltelių)
600 g kreminio sūrio
90 g cukraus
šlakelio vanilės ekstrakto
½ žaliosios citrinos sulčių
250 g 35 proc. riebumo grietinėlės

Gaminame

1. Ruošiamė pagrindą: sausainius beriamė į maisto smulkintuvą ir sutriname iki smulkių trupinių. Juos sumaišome su lydytu sviestu. Gautą masę beriamė į formą ir paspaudžiame šaukštu ar delnais, suformuodami tolygų tvirtą pagrindą.
2. Ruošiamė želatiną: želatinos miltelius sumaišome su 70 ml šalto vandens ir paliekame išbrinkti.
3. Ruošiamė mačios arbatą: 1 a. š. mačios užpilame 70 ml virinto ir šiek tiek atvėsinto vandens. Specialia šluotele ar pieno putų plakikliu plakame arbatą, kol nelieta net mažiausių miltelių gumulėlių.
4. Į dubenį dedame kreminį sūrį, cukrų ir vanilės ekstraktą. Išplakame iki vientisos purios masės. Tuomet supilame paruoštą mačios arbatą ir žaliosios citrinos sultis, išplakame.
5. Kitame dubenyje iki standžių putų išplakame grietinėlę.
6. Garų vonelėje (virš puodo su garuojančiu verdančiu vandeniu) įstatome indelį su išbrinkusia želatina ir kartais pamaišydami kaitiname, kol ji taps visiškai skysta.
7. Skystą želatiną lėtai įmaišome į kreminio sūrio masę visą laiką lėtai plakdami mikseriu.
8. Į kreminio sūrio masę įmaišome plaktą grietinėlę.
9. Kremą pilame ant torto pagrindo. Išlyginame paviršių ir dedame į šaldytuvą per naktį arba bent 8 val., kol tortas visiškai sustings.
10. Sustingusį tortą per sietelį apibarstome mačia.
11. Tortą galite patiekti tokį, koks yra, arba papuoštą šviežiomis uogomis.



Piemenėlių pyragas su malta jautiena ir lęšiais p. 133 + Izraelio daržovių salotos p. 203

Keptų moliūgų sriuba su kokosų pienu p. 57



Makaronai su kreminiu žiedinių kopūstų padažu ir česnakiniais pievagrybiais p. 95

Itališka vištienos ir ryžių keptuvė su saulėgrąžų pesto p. 139



PIRKINIŲ SĄRAŠAS:

Pieno produktai:

Pienas – 1 maža pakuotė
Sviestas – 1 pakuotė
Mocarela – 1 pakuotė
Parmezanas – 1 pakuotė

Kiaušiniai / mėsa / žuvis:

Malta jautiena – 400 g
Vištienos mažosios filė – 400 g

Vaisiai ir daržovės:

Sviestinis moliūgas – 1 vnt.
Batatai – 1 vnt. (vidutinio dydžio)
Bulvės – 500 g
Morkos – 1 vnt.
Saliero lapkočiai – 1 vnt.
Žiedinis kopūstas – 1 vnt.
Trumpavaisiai agurkai – 3 vnt.
Raudona paprika – 1 vnt.
Geltona paprika – 1 vnt.
Rudieji pievagrybiai – 1 pakuotė
Vyšniniai pomidorai – 100 g
Geltonasis svogūnas – 1 vnt.
Česnakas – 2 vnt.
Imbiero šaknis – 1 vnt.
Žalioji citrina – 1 vnt.
Citrina – 1 vnt.
Svogūnų laiškai – 1 pakuotė
Šviežios petražolės – 1 pakuotė

Šviežios mėtos – 1 pakuotė
Švieži bazilikai – 1 vazonėlis

Bakalėja:

Daržovių sultinys – 1 pakuotė
sultinio kubelių arba produktai
naminiam sultiniui
Vištienos sultinys – 1 pakuotė
sultinio kubelių arba produktai
naminiam sultiniui
Kokosų pienas – 1 skardinė
Žemės riešutų sviestas –
1 pakuotė
Raudonojo kario pasta –
1 pakuotė
Sesamų sėklos – 1 pakuotė
Lukštentos saulėgrąžos –
1 pakuotė
Pomidorų tyrė arba pomidorai
savo sultyse – 1 pakuotė
Pomidorų pasta – 1 pakuotė
Saulėje džiovinti pomidorai
aliejuje – 1 pakuotė
Neskaldyti raudonieji lęšiai –
1 pakuotė
Mėgstami makaronai –
1 pakuotė
Mėgstami baltieji ryžiai –
1 pakuotė
Sojų padažas – 1 pakuotė

