

Greitojo maisto restoranas namie 133

Naminė pica	135
👉 Traškos vištienos kojelės	136
Bulvyčių paradas, arba Bulvės visaip	139
Daržovių traškučiai	143
Naminiai mėsainiai	147
Pavasariniai suktinukai	153
Saldžiarūgštė vištiena	155

Valio!!! Gimtadienis 157

Šokoladinis tortas	159
Gražieji vafLIAI ant pagaliuko	163
Karameliniai kukurūzų spragėsiai	167
Morengų bučinukai	169
Vaniliniai keksiukai	173
Trintų uogų želė ir sluoksniuotas desertas	175
Sluoksniuotas desertas su mangu, trintomis uogomis ir natūraliu jogurtu	175
👉 Pirmasis vaikų kepinys – prancūziškas jogurto indelio pyragas	176
Tinginys	181
Varškės rutuliukai	183
Vištienos vėrinukai	187
Tortilijų paplotėliai su daržovėmis ir pupelėmis – kesadilija	189



Šiuo ženklu pažymėtas patiekalus siūlau gaminti drauge su mažaisiais šeimos nariais. Augesni vaikai gali išmėginti savo jėgas savarankiškai.

Naminių saldumynų krautuvė 191

Karameliniai saldainiai	193
Jogurtiniai ledai su uogomis	197
Vaisiniai riešutiniai triufeliai	199
👉 Avižiniai kokosiniai sausainiai su šokolado gabaliukais	200
Moliūgų saldainiai	203
Riešutiniai šokoladiniai triufeliai su ryžių trapučiais	205
Meduoliniai grybukai	207
Braziliški karameliniai šokoladiniai saldainiai <i>brigadeiros</i>	211
Spurgos-pyragėliai – <i>churros</i>	213

Mamos žino geriausiai 215

Jurga ir septyni... vaikai: pietūs yra šventas reikalas	217
Ryžių košė su obuoliais	218
Laura: Beata, patark mamoms, kad košę virtų ne iš avižinių dribsnių, o iš avižų kruopų	221
Žuvies kotletukai su moliūgais, morkomis ir svogūnais	222
Eglė: svarbiausia įvairovė, reguliarius valgymas, sveikas paruošimas ir natūralumas	225
Daržovių troškinukas su kalakutiena	226
Karolina: tinkama mityba yra paprasčiausias būdas pagerinti sveikatą	229
Kosmopolitas – greitas pusryčių kokteilis su vaisiais ir kopūstais	230
Burokėlių sriuba su pomidorais, miso pasta ir linų sėmenimis	233
Padėka	234
Ingredientų rodyklė	236



Kodėl mamų ir kam reikėjo šios knygos?

Jei skirstyčiau visų savo ištikimiausių ir nuoširdžiausių skaitytojų pageidavimus, tai didžiausią jų dalį sudarytų receptai vaikams. „Ką šiandien gaminti vaikui ir šeimai?“ – taip pat vienas dažniausiai užduodamų klausimų, o „mano atžalos nevalgo daržovių ar sriubos“ – populiariausias nusivylimas.

Natūralu, kad apie maistą vaikams ir pati seniai norėjau rašyti, juolab kad esu sukaupusi nemažai asmeninės patirties ir pastebėjimų. Tik viskam ateina savas laikas ir įkvėpimas. Man visada taip nutinka, kad knygos vizija ir pagrindinė mintis atkeliauja dirbant kokį kasdienį darbėlį. Staiga tarsi nušvinta protas ar lyg kokia telegrama mano mintis pasiekia. Taip ir ši knyga mano galvoje gimė vieną 2012 metų lapkričio dieną – užrašų knygelėje pasižymėjau, kad penktoji mano knyga mamoms padės pavergti jautriausią ir aiškiausią, bet drauge ir mylimiausią auditoriją.

Ši knyga skirta visoms mano kolegėms, draugėms, pažįstamoms ir visai nežinomoms moterims – mamoms. Mamoms, kurios kasdienėje veikloje sukasi kaip įmanydamos, šeimai ir vaikams nori bei linki tik geriausio. Moterims, kurios kartais nori tiesiog pagulėti ant grindų ar sofos, uždaryti duris ir išeiti per margą pievą, bet negali, nes dirba patį atsakingiausią darbą – jos yra mamos, į jas žiūri ir vaikai, ir kitų šeimos narių akys, jos visada yra atsakingos už kitą.

Norėjau, kad tai nebūtų tik receptų knyga. Siečiau, kad skaitydamos ar vartydamos ją rastumėte, nuo ko atsispirti, kai jau visas patiekalų repertuaras išseko, kai nėra ūpo, kai stinga laiko sukurti virtuvėje. Taip pat norėjau parodyti, kad maisto gaminimas gali būti ne tik pareiga ir kasdienė buitis, bet ir šėlsmas su vaikais virtuvėje. Arba – kokybiškai praleistas laikas drauge. Knyga turėtų padėti ne tik skaniau gaminti ir valgyti, bet ir į tą procesą įtraukti vaikus.

Mamos žino geriausiai

Aš visada maniau ir tebemanau, kad vaikų maitinimas yra sudėtingiausias, nes čia susikerta labai daug interesų: sveikatos klausimai, norai, pomėgiai ir galimybės. Su suaugusiaisiais viskas paprasta – su jais visada galima susitarti, jie noriai ragauja naujus patiekalus. O kai įžengi į vaikų pasaulį, tai žinok, kad ten veikia tik tai, kas patikrinta, kas tikrai pasiteisina tinkamu metu ir tinkamoje aplinkoje. Dėl to rinkdama medžiagą šiai knygai, be savo pačios minčių ir žinių, pasitelkiau daugelio savo pažįstamų ir draugų patirtį – atlikau milžinišką apklausą „Ką valgo jūsų vaikai?“ Jos moksline gal ir nepavadinai, bet rezultatai yra visiškai patikrinti ir patikimi.

Visi atsakymai man pasitarnavo kaip deglas gūdžią naktį, iš tamsaus ir painaus miško išvedantis į tiesų ir šviesų kelią. Supratau, kad vaikai valgo tai, ką įpratę gauti savo namuose jau nuo kūdikystės. Jie mėgsta paprastą ir aiškų maistą.

Žinokite, kad visi visi čia suguldyti receptai yra tokių valgių, kuriuos tikrai mėgsta vieni ar kiti vaikai, todėl jums belieka pagaminti ir pasiūlyti paragauti saviems. Jei koks patiekalas nepavyktų, nenukabinkite nosies. Prancūzai sako, kad nėra neskanus maisto, yra tik per mažai kartų ragautas.

Knygos struktūra

Man buvo labai sunku nuspręsti, kaip suskirstyti knygą ir kokiam skyriui kuriuos patiekalus priskirti. Galiausiai nutariau ją padalyti į kertinius mitybos vienetus, pomėgius ir pramogas.

Pusryčių skyriuje rasite receptų ir idėjų kasdieniams bei savaitgalio pusryčiams. Žinoma, niekas jums neuždraus pasirinktą patiekalą gaminti vakare ar patiekti užkandžiams.



Košių enciklopedija

Košė yra Lietuvos vaikų alfa ir omega. Nepasakysiu nieko naujo primindama, kad košės verdame iš smulkių kruopų ar sėklų, dažniausiai – dribsnių, paprastai vandenyje arba su pienu. O jau dribsnių pasirinkimas – tikrai visiems skoniams ir visiems atvejams: ir trijų, ir šešių grūdų, ir paruošiamų per 3, ir per 6 minutes. Aš mėgstu įvairovę, bet visada renkuosi košę be priedų, o kuo pagardinti – jau mano reikalas.

Kažin ar dabar greitai sugalvočiau malonesnius pusryčius nei minkšta ir glotni kaip kremas avižinė košė. Mano namuose jai visada suteikiama pirmenybė.

Taigi ką reikia žinoti apie pusryčių košę?

Bendrosios taisyklės:

- ▶ Rinkitės kuo mažiau apdorotus dribsnius.
- ▶ Net jei dribsniai smulkūs ir išverda greitai, visada gerai juos pamirkyti.
- ▶ Virdami pilkite tris kartus daugiau skysčio nei kruopų.
- ▶ Nepamirškite maišyti.

Populiariausios košės

Avižiniai dribsniai

Gardūs ir maistingi, skaniausi virti su pienu. Norėdami įvairesnio skonio, įberkite šiek tiek ryžių dribsnių – košė bus tirštesnė ir labiau primins kreminę konsistenciją.

Įvairių grūdų dribsniai

Populiariausi deriniai yra su miežiais ir rugiais, paprastai sumaišyti su avižomis. Kuo įvairiau, tuo geriau.

Gričiai

Išmėginkite baltuosius, nekepintus. Ir baltuosius, ir įprastus grikius virkite vandenyje. Baigdami virti įpilkite šlakelį pieno ir pasūdykite. Gričiai – labiau pikantiškas nei saldus patiekalas, o keptos ar šviežios daržovės šalia – puikus būdas sveikai pradėti dieną.

Sorų kruopos

Labai švelnaus skonio ir neįtikėtinai maistinga košė, puikiai suverda. Virti galite ir piene, ir vandenyje, gardi ir sūri, ir saldi.



Bulvyčių paradas, arba Bulvės visaip

Oi, bulvės, mano bulvės... Kaipgi be jų? Bulvės visada ir visur skanu, o kad jos taptų bet kurios šventės dalimi, tereikia orkaitės. Jei priruošite plačiąsias gamą skirtingai apdorotų bulvyčių, nė vienas svečias neliks alkanas. O ką jau kalbėti apie vaikų meilę keptoms bulvytėms...

Batatų skiltelės

Batatai nėra populiariausia daržovė mūsų parduotuvių lentynose, ir visai nepelnytai. Šie šakniavieniai viskuo panašūs į tradicines bulves, tik juose mažiau krakmolo ir daugiau skaidulų. Gerai ir tai, kad batatai, daugelio vadinami saldžiosiomis bulvėmis, iškepa gana greitai, be to, yra ryškūs, gražūs ir skalsūs. Būtinai išmėginkite.

Su batatais puikiai dera įvairūs prieskoniai, bet paprasčiausiai juos iškepsite tik su druska, pipirais, aliejumi ir šlakeliu citrinų sulčių. Arba galite visai be prieskonių kepti – tiesiog guldysite ant skardos, šaukite į orkaitę ir palaukite, kol suminkštės.

Reikės:

2 batatų

**2–3 šaukštų alyvuogių aliejaus
druskos, pipirų**

**žilupsnelio šviežių ar džiovintų
čiobrelių**

1 šaukšto citrinų sulčių

Batatus nuplauname, nusausiname, perpjauname pusiau, puseles dar supjaustome skiltelėmis. Pašlakstome citrinų sultimis, alyvuogių aliejumi, apibarstome druska, pipirais ir džiovintais čiobreliais arba įmetame kelias šviežias jų šakeles. Kepame iki 220 °C įkaitintoje orkaitėje apie 20–30 minučių.

Bulvių skiltelės su česnakais ir kmynais

Lietuviškos mėgstamiausios. Solidus kmynų, česnakų ir raudonėlių derinys yra fantastiškas ir vargiai pakeičiamas bulvių gardinimo būdas. Jei norite išmėginti tikrąjį bajorišką skonį, iškepkite bulves su žąsų taukais.

Reikės:

5–6 vidutinio dydžio bulvių

**2 šaukštų alyvuogių aliejaus
druskos, pipirų**

1 šaukštelio džiovintų raudonėlių

2 skiltelių česnako

1 šaukštelio kmynų

Bulves labai švariai nuplauname, perpjauname pusiau ir puseles dar supjaustome skiltelėmis. Dubenėlyje sumaišome aliejų, raudonėlius, trintą česnaką, druską, pipirus ir kmynus, užpilame ant bulvių ir gerai jas *pamasazuojame* rankomis, kad vienodai pasidengtų prieskoniniu aliejumi. Kepame iki 210 °C įkaitintoje orkaitėje apie 45 minutes.





Valio!!! Gimtadienis

Kartą mano draugė Rita vaikų gimtadienius prilygino antroms ar trečioms Kalėdoms per metus. Ir negaliu su ja nesutikti, nes tai ypatinga diena ir mamai, ir vaikui. Dėl to aš kiek įmanydama stengiuosi atsispirti šventės „eksportui“ į viešąsias erdves bei žaidimų kambarius, ir renkuosi sudėtingesnį, bet nuoširdesnį būdą gimtadienį surengti namuose. Be to, pačios ruoštos vaišės visada atrodo jaukesnės ir šiltesnės.

O ką manote apie vaikų sau išsikeptą gimtadienio tortą? Cha, pamėginkime. Šiame skyriuje jums pateikiu vaikų svajonių gimtadienio meniu, kuriame rasite ir paprastai paruošiamų užkandžių, ir patogių valgyti gardžiausių desertų, ir pirmąjį vaiko pyragą, kurį mažieji prancūziukai pradeda kepti sulaukę dvejų su trupučiu metų.

