# Turinys

Autoriaus pratarmė ..... 7
Įvadas ..... 19

**I DALIS**

Valgome ir lieknėjame

**1 SKYRIUS.** Atrasti ryšį ..... 28
**2 SKYRIUS.** Medžiagų apykaitos jungikliai ..... 45
**3 SKYRIUS.** 1-asis riebalų naikiklis: padėkite mikrobiotai..... 76
**4 SKYRIUS.**
2-asis riebalų naikiklis: nepamirškite makromedžiagų ..... 107
**5 SKYRIUS.**
3-iasis riebalų naikiklis: suaktyvinkite hormonų veiklą ..... 184

**II DALIS**

Maistas skvarbesniam protui, darnesniems santykiams ir geresniam miegui

**6 SKYRIUS.** Smegenų mankšta ..... 216
**7 SKYRIUS.** Maisto meilės kalbos ..... 246
**8 SKYRIUS.** Valgomas miegas .....276

## III DALIS

Tinkamo laiko valgyti mokslas ir 30 dienų mitybos meno programa

**9 SKYRIUS.** Mitybos laikrodis ..... 296

**10 SKYRIUS.** Žaidimo pradžia: sumanios priemonės ilgalaikei sėkmei užtikrinti ..... 307

Išmanusis veiksmų planas ..... 352

Išmanieji pusryčiai (bet kuriuo metu!) ..... 365

Pagerintos daržovės ..... 370

Pavyzdiniai pirmieji patiekalai ..... 375

Padažai, mirkalai ir užpilai ..... 384

Gudresni užkandžiai ir skanėstai ..... 387

Pavyzdiniai gėrimai ..... 391

Padėka ..... 395

Trumpos nuorodos ..... 396

Apie autorių ..... 397

7 SKYRIUS

# MAISTO MEILĖS KALBOS

*Maistas – tai rišiklis, jungiantis žmones į bendruomenę.*
Autorius nežinomas

Mitybos menas neapsiriboja vien mūsų lėkšte, bet apima ir aplinką. Valgomas maistas veikia ne tik mus, bet ir pasaulį. Ir atvirkščiai: aplinkinis pasaulis turi įtakos tam, ką valgome.

Daugybę metų dirbdamas su organizacijomis ir žmonėmis mačiau, kaip stipriai maisto pasirinkimas priklauso nuo aplinkos (žmonėms to net nesuvokiant). Mūsų aplinka formuoja skonį, maisto pomėgius, prieinamumą, protinį ir emocinį santykį su maistu ir bendrąją valgymo elgseną dar prieš mums tai įsisąmoninant.

Atsižvelgiant į tai, itin klaidinga manyti, kad mūsų mitybos įpročiai priklauso tik nuo asmeninių pomėgių. Dėl tokio požiūrio daugybė žmonių kovoja su dietomis, išaugusiu sergamumu ir nuolatine socialine bei ekonomine našta, keliančia pavojų visai mūsų visuomenei. Neseniai atlikti skaičiavimai rodo, kad su mityba susijusios lėtinės ligos JAV ekonomikai kasmet kainuoja vieną trilijoną dolerių. Neseniai Amerikos širdies asociacija

paskelbė tyrimą, rodantį, kad jeigu situacija nepasikeis, vien širdies ir kraujagyslių ligų gydymas artimiausiais metais kainuos daugiau kaip 1,1 trilijono dolerių. Tai ne tik reiškia, kad didelę dalį populiacijos kankins sveikatos problemos, tai žlugdo ekonomiką dėl naštos finansinėms ir sveikatos priežiūros sistemoms. Tokios situacijos nepakeisi vien liepęs žmonėms sveikiau maitintis. Ją galima pakeisti įgyvendinant realius sprendimus, veikiančius problematiką visais lygmenimis. Maistas gali būti paveiki priemonė tapti laimingiems ir sveikiems, bet jis gali tapti ir viską naikinančiu ginklu, sukeliančiu degradaciją ir ligas. Ši problema prasideda namuose, bet šaknijasi per visą pasaulį. Tai ką galime padaryti, kad užtikrintume ilgalaikius pokyčius savo organizme, šeimose ir bendruomenėse?

## VAKARIENIAUSIU NAMIE

Dauguma įsivaizduojame, kad patys laisva valia renkamės, ką valgysime. Vis dėlto tai iliuzija – mokslas aiškiai rodo, kad maisto ant mūsų stalo pasirinkimas labai priklauso nuo to, *kaip* valgome ir (kas dar įdomiau) *su kuo* valgome.

Ne vienu tyrimu įrodyta, kad nuo tokio paprasto akto kaip valgymas su šeima gali priklausyti, kokį maistą rinksimės. Pavyzdžiui, JAV Harvardo universiteto tyrėjai neseniai nustatė, kad žmonės, nuolat pietaujantys su šeima, suvartoja daugiau vaisių ir daržovių ir mažiau gaiviųjų gėrimų bei stipriai apdoroto maisto. Jų duomenų analizė taip pat parodė, kad kuo dažniau pietaujama su šeima, tuo daugiau suvartojama tam tikrų maistingųjų medžiagų, stiprinančių sveikatą ir saugančių organizmą nuo ligų. Jeigu konkrečiai: valgant su šeima suvartojama daugiau skaidulų, kalcio, folatų, geležies, B grupės vitaminų, vitaminų C ir E; valgoma daugiau žemo glikeminio indekso produktų ir mažiau transriebalų. Kaip tai gali būti?! Kas galėjo žinoti, kad sąlygos, kuriomis valgome, gali turėti tokį poveikį tam, ką valgote? Jeigu nagrinėjame tik tai, kokį maistą renkamės, neatsižvelgdami į aplinką ir šeimos valgymo kultūrą, praleidžiame pro akis labai svarbų aspektą: jeigu šeima puoselėja valgymo kartu ritualus, lengviau rinktis geresnį maistą.

Užaugau šeimoje, kurioje visose kartose buvo daug nutukusių, ir ant rankų pirštų galiu suskaičiuoti tuos retus kartus, kai valgydavome su šeima. Mes dažnai valgydavome vienu metu, bet tai panašėjo į švedišką

stalą – kiekvienas galėjo kažką pasiimti ir kažkur atsisėdęs suvalgyti. Ir tai dažniausiai buvo stipriai apdorotas maistas, sušlemščiamas sėdint priešais televizorių.

Kai ankstyvoje vaikystėje gyvenau pas močiutę, mano mityboje struktūros buvo daugiau ir mes dažnai valgydavome kartu, paprastai kartu pusryčiaudavome. Tegu čia gaudavau daug greitmaisčio, bet vis tiek valgydavau ir daugiau vaisių bei daržovių (tai parodė ir tyrimai). Su mityba susijusio švietimo ir elgsenos žurnale „Journal of Nutrition Education and Behavior" minimas tyrimas, kuriuo nustatyta, kad vaikai, kurie pusryčiaudavo su šeima bent keturis kartus per savaitę, valgydavo daugiau įvairiaspalvių vaisių ir daržovių. Struktūra, sąmoningas mitybos planavimas ir dėmesį blaškančių veiksnių pašalinimas – tai tik kelios priežastys, galinčios turėti tokį didelį poveikį. Toliau tyrimo ataskaitoje rašoma, kad vaikai, kurių šeimose priimta valgant nežiūrėti televizoriaus arba žiūrėti retai, suvartoja daug mažiau gaiviųjų gėrimų ir traškučių. O vaikai, kurie valgo pusryčius, pietus arba vakarienę su šeima bent keturias dienas per savaitę, 80 proc. atvejų suvalgo bent penkias porcijas (per savaitę) vaisių ir daržovių.

Šis tyrimas įdomus tuo, kad jame nagrinėti etninių mažumų vaikų, kurie paprastai gyvena mažų pajamų bendruomenėse, duomenys. Toks, atrodytų, mažmožis gali būti akstinas susikurti naujus tvarius šeimos valgymo drauge ritualus, kad dažniau rinktumės sveiką maistą ir reikšmingai pagerintume visos šeimos, visų kartų sveikatą. Bet prieš kalbėdamas apie suaugusiuosius norėčiau šį tą pasakyti apie vaikus.

Pediatrijos temas nagrinėjančiuose žurnaluose „JAMA Network" ir „Pediatrics" rašoma, kad vaikams ir paaugliams dėl pažeidžiamo amžiaus kyla ypatingas aplinkos sąlygojamas pavojus nutukti. Vaikų ir jaunų suaugusiųjų, kurie tris ar daugiau kartų per savaitę valgo su šeima, svoris dažniau būna normalus ir jų mitybos įpročiai sveikesni nei jų bendraamžių, rečiau valgančių su šeima. Dar vienas labai svarbus dalykas – su šeima dažniau valgantys vaikai apskritai turi mažiau mitybos sutrikimų. Trys bendri valgymai per savaitę – tai dar vienas indėlis į tvirtos sveikatos draudimą. Žinoma, tai nėra vienintelis socialinis veiksnys. Kai kurie žmonės valgo su šeima, bet nepaiso kitų svarbių dalykų (apie kuriuos dar pakalbėsime).

Turint šias faktų nuotrupas gana paprasta dėl asmeninių įpročių apkaltinti tėvus ir globėjus, bet nuo to niekam nebus geriau. Aš negaliu suversti

kaltės tėvams dėl savo mitybos. Tai buvo kultūrinis reiškinys ir normalus dalykas žemesnes pajamas gaunančiose šeimose – bent vieno iš tėvų vakarieniaujant netgi nebus namie, nes jis turės dirbti, kad šeima apskritai turėtų ką valgyti. Tai reiškia, kad galimybės valgyti kartu mes praktiškai neturėjome. Vieni geriausių mano prisiminimų – iš tų laikų, kai mama leisdavo man ilgiau panaktinėti penktadienio ar šeštadienio vakare, o mano mažieji broliukas ir sesutė turėdavo eiti į lovą. Kadangi mes visi miegojome viename kambaryje, gultis turėdavome visi drauge, bet man būdavo leidžiama atsikelti, kai mažieji užmigs. Ar galite įsivaizduoti mano nusivylimą, kai aš irgi netyčia užmigdavau ir prasnausdavau galimybę paspoksoti į televizorių! Ir taip pat praleisdavau progą pavalgyti.

Jeigu neužparpdavau mažiams jau oficialiai sumigus, sliūkindavau į saloną su mama žiūrėti televizoriaus. Apie vidurnaktį iš darbo pareidavo tėtis, o kadangi atlyginimą gaudavo savaitgaliais, jis paprastai atsinešdavo ko nors pakramtyti, pavyzdžiui, mano mėgstamą traškią plonapadę vištienos picą iš gretimos picerijos. Tos picerijos telefono numerį atsimenu iki šiol! Tai neišdildomas vaikystės įspūdis: vėlus vakaras, pica ant stalo ir netgi retkarčiais vaizdo žaidimai su tėčiu. Nuo pat trečios klasės tai buvo mano kasdienybė, kol aplinka ir prasto maisto maras palaužė mano šeimą.

Apie pasiekiamą praktiškai vien tik blogą maistą tuoj pakalbėsime, bet noriu atkreipti dėmesį, kad mums tada apskritai nebūtų galimybės bent kartą per dieną valgyti drauge. Jeigu tik būtume žinoję, kad tai svarbu. Atsižvelgiant į tyrimų duomenis, netgi tose šeimose, kur tik vienas iš tėvų galėdavo valgyti kartu su vaikais, nustatyti geresni sveikatos rezultatai. Šeimos ir vartojimo mokslinių tyrimų žurnale „Family and Consumer Sciences Research Journal“ cituojamas tyrimas, kuriuo atskleista, kad galimybė susėsti su šeima prie stalo dirbantiems tėvams padėdavo sumažinti įtampą ir nuovargį po ilgų darbo valandų. Mokslininkai nustatė, kad netgi labai stiprų stresą darbe patiriantys tiriamieji išlikdavo darbingi ir lojalūs darbdaviui, jeigu jiems būdavo suteikiama galimybė grįžti laiku namo, kad galėtų pavakarieniauti su šeima. O jeigu užduotys darbe pradėdavo trukdyti vakarienei su šeima, imdavo augti nepasitenkinimas darbu. Kaip jau ne kartą minėjau šioje knygoje, stresas laikytinas vienu svarbiausių daugelio sveikatos problemų veiksnių. Valgymas kartu su mylimais žmonėmis veikia kaip įstabus

amortizatorius, leidžiantis lengviau pakelti gyvenimo sunkumus, bet tik mažai mūsų tai žino.

Jau minėjau, kad mažesnes pajamas turinčiose šeimose valgant namuose dažniau nėra vieno ar netgi abiejų tėvų ar globėjų, bet tai ne geležinė taisyklė. Remiantis Amerikos pažangos centro duomenimis, dabartiniai darbingo amžiaus žmonės dirba mažiau valandų per metus, palyginti su ankstesnėmis darboholikų kartomis, bet tada vis tiek buvo priimta, kad bent vienas iš tėvų valgytų su šeima. „Vakarieniausiu namie" laikyta kultūrine norma. Štai 1960-aisiais dirbo tik 20 proc. mamų, o šiandien 70 proc. vaikų JAV gyvena šeimose, kur dirba abu suaugusieji. Mokslininkai išsiaiškino, kad nesvarbu, kuris iš tėvų pasilieka namie gaminti maistą vaikams ir jais rūpintis, jeigu dirba visi suaugusieji, šeimos fizinė ir emocinė sveikata nukenčia itin stipriai.

Tarptautinės darbo organizacijos pranešime teigiama, kad amerikiečiai dažnai dirba šimtus valandų per metus daugiau nei kitų išsivysčiusių šalių gyventojai. Galima ramintis tuo, jog tai tėra senas geras amerikietiškas apsukrumas. Pirmiausia kodėl vadiname tai apsukrumu? Antra, mūsų ilgesnės darbo valandos per metus vienos nevaikšto – jų palydoje daug didesnis sergamumas nerimu, depresija ir lėtinėmis ligomis nei bet kurioje kitoje Vakarų šalyje. Jokiu būdu nenoriu jums įteigti dirbti mažiau valandų, jeigu tikrai mėgstate savo darbą arba jeigu kitaip tiesiog negalite išsiversti. Pats buvau patekęs į tokią padėtį vieną, o gal ir dvidešimt kartų. Noriu tik atkreipti jūsų dėmesį, kad egzistuoja aiškus ryšys tarp streso, miego trūkumo, neprievalgio ir didesnio darbo krūvio. Jeigu darbas jums kainuoja sveikatą ir galimybę sukurti sveiką šeimos požiūrį į maistą, laikas iš naujo įvertinti savo prioritetus ir (bent jau) imtis kelių paprastų priemonių didesnei šeimos ir savo gerovei užtikrinti. Labai veiksminga pirmoji priemonė būtų suplanuoti bent kelis valgymus per savaitę kartu. Nesvarbu, ar tai pusryčiai, pietūs ar vakarienė, bendras stalas gali duoti įspūdingą rezultatą.

Negalima pamiršti dar vieno dalyko – ir mes, ir mūsų artimieji senstame. Neseniai atliktas tyrimas parodė, kad valgant kartu sveikesni būna ir senoliai. Mokslininkai apskaičiavo, kad senyvi žmonės, kurie reguliariai valgo vieni, dažniau turi įvairių sveikatos problemų ir ypač dažnai kenčia nuo neprievalgio. Viena to priežasčių – būdami ne vieni mes linkę valgyti daugiau ir renkamės geresnį maistą. Dažnai senoliai mano, kad ruošti daugiau

sveiko maisto vienam žmogui neapsimoka, todėl renkasi jau pagamintus produktus. Be to, didžioji dauguma tyrime dalyvavusių vyresnio amžiaus žmonių (apie 85 proc.) teigė, kad turėdami su kuo kartu valgyti pavalgę jaučiasi sotesni. Žinau tą jausmą.

Savo mažylių, senolių ir visų kitų labui turite žinoti, kad labai svarbus žingsnis kovoje už sveikatą yra valgymas drauge, prie vieno stalo ir kuo dažniau. Bendri pusryčiai, pietūs ar vakarienė gali veikti kaip vienijantis veiksnys. Kartu valgydami turime puikią progą sužinoti, kaip sekasi brangiausiems žmonėms, kuo jie gyvena, kas juos jaudina. Nuostabu, kad šiandienos įtemptame pasaulyje įvairiai veiklai galime panaudoti savo protą ir raumenis, bet ne mažiau svarbu ir tinkamai atsipalaiduoti. O darant tai prie gero maisto stalo gali iš esmės pasikeisti gyvenimas.

## KAI NEŽINAI, KO NEŽINAI

Kaip galima valgyti sveikesnį maistą nežinant, kad tokio yra? Šiandien milijonai žmonių JAV gimsta ir auga bendruomenėse, kurios užtvindytos moderniu stipriai apdorotu maistu bei greitmaisčiu ir kuriose įprasta valgyti bet kur, bet kaip, bet kiek.

Gyvendamas su tėvais vargingiausiuose kvartaluose miesto centre, aplinkui mačiau tik greitą ir stipriai apdorotą maistą. Net nežinojau, kad yra ir kitas – tikras maistas, kuris skiriasi nuo kasdien matomo. Man tai ir nerūpėjo, nes norėjau valgyti tai, kas skanu.

Niekas iš aplinkinių taip pat nežinojo, koks skirtumas tarp ekologiško ir standartinio maisto, žole šeriamų ir masiškai auginamų galvijų produktų, dirbtinių ir natūralių kvapiklių ar skaniklių. Nežinojome ir galvos mums dėl to neskaudėjo, nes maisto ne visada užtekdavo, o alkis vertė valgyti tai, kas yra. Atsimenu, kartais ištisas dienas maitindavausi balta duona, užtepta margarinu ir pabarstyta cukrumi, nes mamai telikdavo vos keli doleriai iki atlyginimo. Suelgetavus, pasiskolinus ar tiesiog nušvilpus dvidešimtinę šeimai maitinti, jai nešaudavo į galvą išleisti ją brangiai ekologiškai vištienai, bulvėms arba šviežioms daržovėms ir žalumynams, nes tada 20 dolerių nebūtų užtekę net ir vieneriems šeimos pietums! Todėl mes eidavome į „McDonald's", kur už 10 dolerių visi gaudavome po mėsainį ir skrudintų bulvyčių. Prisikimšdavome pilvelius skanaus maisto ir sutaupydavome.

Tai nebuvo asmeninis pasirinkimas, tiesiog bandymas sudurti galą su galu bendruomenėje, kuri geresnių būdų nežinojo. Neturėjome bendruomenę remiančių ūkininkų organizacijų, tiekiančių šviežių produktų įkandamomis kainomis; dažniausiai neturėjome ir suaugusiojo namuose, kuris būtų galėjęs gaminti šviežią maistą, o daugelį mūsų bendruomenės narių jau kamavo prastos mitybos sukeltos sveikatos problemos, slopinančios energiją ir norą kasdien ruošti šviežią maistą, net jeigu pajamos ir būtų leidusios įsigyti tinkamų produktų. Mano mama buvo puiki virėja, bet vaikystėje dažniausiai iš jos girdėdavau: „Pavargau, Shawnai, aš tiesiog labai pavargau."

Kad ir koks tvirtas būtų nusiteikimas, kad ir koks geras žmogus būtumėte, jeigu tiesiog mėginate išgyventi, labai sunku rinktis tinkamai ir ne tik sprendžiant, ką valgyti. Gyvenant didesnio nusikalstamumo vietovėse kartais gali būti pavojinga tiesiog pereiti gatve ir vargu ar galima tikėtis atjautos ir etiško elgesio iš žmonių, kurie, patys prislėgti psichinių ir fizinių negalavimų, bando kažkaip išlaikyti galvą virš vandens. Dėl to stengiamasi nebūti lauke, kur šviežias oras ir saulė, mažiau judama ir patiriamas stiprus stresas dėl pavojų keliančios aplinkos. Šioms problemoms būdingas sniego gniūžtės efektas: nekaltas kamuoliukas žemyn gali nudundėti viską šluojančia lavina, o gyvenantys už šios bendruomenės ribų gali to net nesuprasti. Jokiu būdu nenoriu pasakyti, kad pačiam žmogui dėl to netenka atsakomybė ir tik aplinka kalta. Kiekvienas galime priimti savo likimą keičiančius sprendimus. Vis dėlto kai galimybės ribotos ir aplinka neužtikrina pagrindinių asmens sveikatos ir saugumo principų, individo galią keistis dusina pati struktūra.

Mano mamos norai buvo patys geriausi, bet ji daugybę kartų melavo, vogė ir pardavinėjo savo kraują, kad mums būtų ko valgyti. Galbūt jums kils klausimas: „Tai kodėl ji tiesiog sunkiai nedirbo?" Ji dirbo. Ji sunkiai dirbo, kol tapo savitarnos parduotuvės vadove. O vieną dieną po alinančio darbo ją gatvėje sustabdė ginkluotas vyras ir keletą kartų smogė peiliu. Ji smogė atgal, desperatiškai kovodama už savo gyvybę. Apsigynusi nuo užpuoliko, mama nusigavo į ligoninę, kur gydytojas jai pasakė, kad jos antsvoris iš tiesų išgelbėjo jai gyvybę. Nepalanki aplinka psichologiškai ribojo jos galimybes gyventi sveikiau, o čia dar pasirodė, kad perteklinis svoris suveikė kaip apsauga nuo aplinkinio pasaulio pavojų. Traumos ne vieną žmogų privertė rinktis nesveiką gyvenimo būdą. Antra vertus, kai kurie gimstame ir gyvename sąlygomis, kur labai sunku išvengti traumų. Bendruomeniška tokias

## Klasikiniai pusryčiai su daržovėmis

Tipinį kiaušinių ir baltymų patiekalą pusryčiams papildę šviežiomis daržovėmis vidutinioką maistą padarysite išskirtinį! Taip tradicinį pusryčių omletą, kiaušinienę ar tiesiog keptą kiaušinį galima puikiai pagerinti doze maistingųjų mikromedžiagų ir skaidulų.

*1 PORCIJA*

**Maistinė vertė**

| | |
|---|---|
| Kalorijų: 413 | Riebalų: 28 g |
| Baltymų: 31 g | Angliavandenių: 14 g |

*2 dideli ekologiški kiaušiniai*
*2 arbat. šaukšteliai kokosų aliejaus*
*1 porcija baltymingo maisto (šoninės, dešros, kumpio ir pan.)*
*2 puodeliai špinatų*
*Jūros druskos ir juodųjų pipirų pagal skonį*
*Česnakų miltelių pagal skonį*

Pagaminkite kiaušinius, kaip mėgstate (iškepkite kiaušinienę arba paprastai), ant arbatinio šaukštelio kokosų aliejaus, paskaninkite druska ir pipirais. Pagaminkite, kaip mėgstate, baltymingą produktą.

Likusį arbatinį šaukštelį kokosų aliejaus pašildykite didelėje keptuvėje ant vidutinės kaitros. Sumeskite špinatus ir česnakų miltelius, pagal skonį pasūdykite ir pagardinkite pipirais. Pakepkite maišydami ar vartydami, kol kiek suglebs – neperkepkite.

Išdėliokite kiaušinius, špinatus ir baltymingą produktą lėkštėje, stverkite šakutę ir mėgaukitės!

**Jeigu norisi kitaip**: tokiems pusryčiams vietoj šviežių daržovių galite valgyti fermentuotas – raugintus kopūstus arba kimčius, taip pat jų galite pridėti į špinatus. Špinatus galite pakeisti pakepintais kopūstais su kariu, cukinijomis ar daugybe kitų daržovių, kad klasikiniai pusryčiai būtų spalvingesni.

## Paprastučiai baltyminiai sportininkų blyneliai

Šiuose šiltuose blyneliuose mažai angliavandenių, daug baltymų ir juos lengva pagaminti. Šis patiekalas puikiai tinka vėlyviems pusryčiams arba po treniruotės.

*2 PORCIJOS*

**Maistinė vertė**

| | |
|---|---|
| Kalorijų: 366 | Riebalų: 22 g |
| Baltymų: 34 g | Angliavandenių: 26 g |

*¾ puodelio mėgstamo blynelių mišinio (jeigu norite sumažinti angliavandenių, rinkitės tokį, kuriame daug migdolų ir (arba) kokosų miltų)*
*¾ puodelio nesaldinto migdolų pieno*
*2 kaušeliai baltymų miltelių (labai tinka išrūgų su vanile)*
*1 didelis ekologiškas kiaušinis*
*1 valg. šaukštas ypač tyro alyvuogių aliejaus*
*Kokosų aliejaus keptuvei patepti*

Supilkite į dubenį blynelių mišinį, migdolų pieną, baltymų miltelius, kiaušinį ir alyvuogių aliejų. Gerai išmaišykite, kad neliktų gumuliukų. Tešla turi būti taki, bet ne pernelyg skysta: tirštumui reguliuoti galite įpilti migdolų pieno arba miltų mišinio.

Įkaitinkite didelę keptuvę ant vidutinės ar silpnos kaitros. Nuėmę nuo kaitvietės, patepkite keptuvę trupučiu kokosų aliejaus. Vėl uždėkite ant kaitvietės ir šaukštu paleiskite į karštą keptuvę keturias porcijas tešlos, kad susidarytų maždaug 12 cm skersmens blyneliai. Kepkite, kol paviršiuje pradės kilti burbuliukai. Apkepkite iš abiejų pusių.

**Jeigu norisi kitaip**: patiekite blynelius su žemės riešutų arba migdolų sviestu, žole šeriamų galvijų sviestu, šokoladiniu kokosų sviestu, uogiene ar nedideliu kiekiu klevų sirupo, jeigu labai norisi.