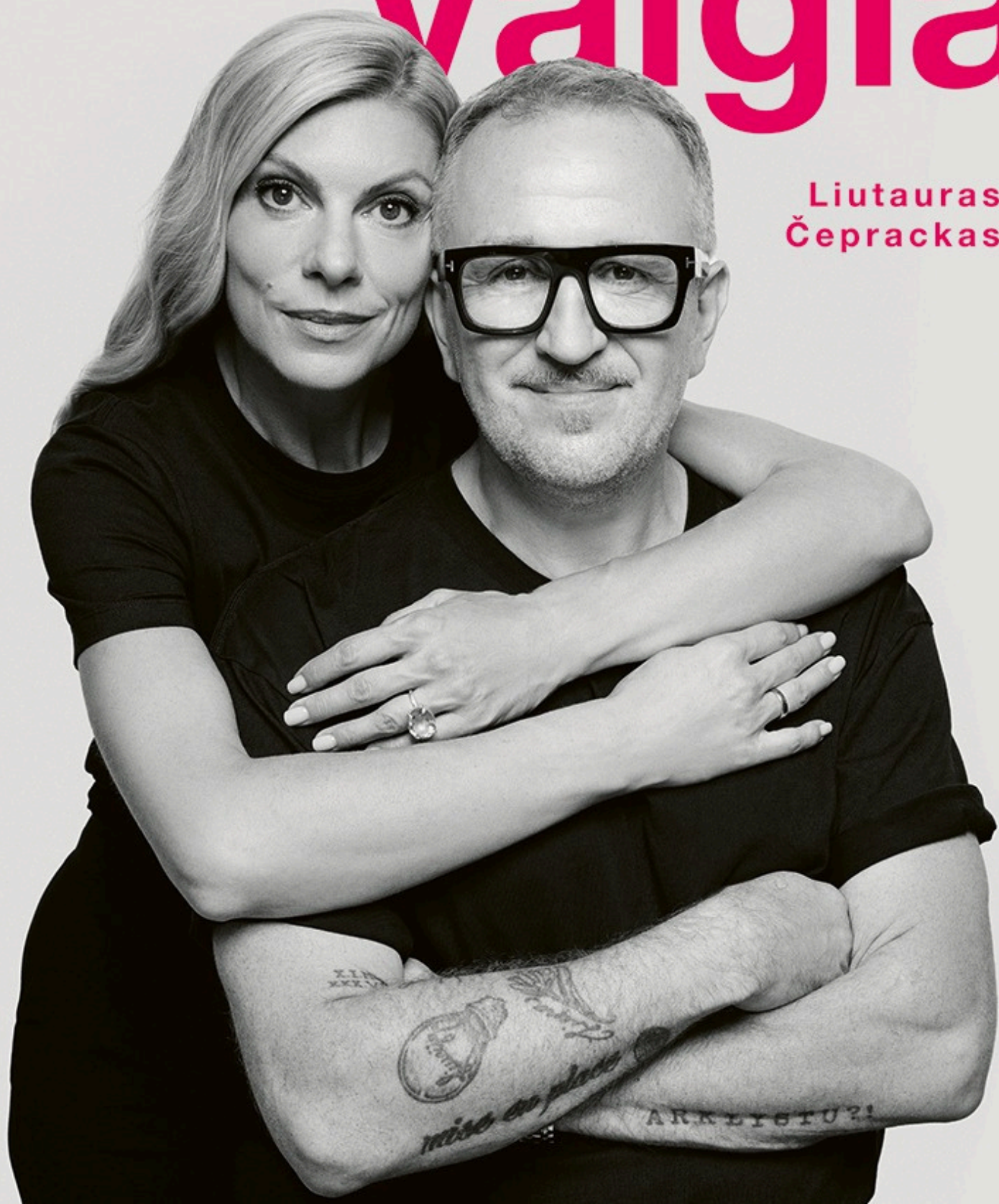


Laura
Čepukaitė

Mėsa valgiai

Liutauras
Čeprackas



Redaktorė
Simona Grušaitė-Šukienė
Dizainerė
Živilė Adomaitytė
Viršelio fotografas
Rokas Darulis
Viršelio fotosesijos stilistas
Kęstas Rimdžius

Šioje knygoje pateikta informacija skirta tik edukaciniams ir informaciniams tikslams. Ji nėra skirta gydyti, išgydyti ar užkirsti kelią kokiai nors ligai. Jei turite klausimų dėl sveikatos būklės, visada kreipkitės į savo gydytoją ar kitą kvalifikuotą sveikatos priežiūros paslaugų teikėją. Knygos autoriai neatsako už jokią neigiamą poveikį ar pasekmes, atsiradusias dėl pateiktos informacijos naudojimo. Visada įsiklausykite į savo kūną ir bendraukite su savo gydytoju, kad priimtumėte geriausius sprendimus dėl savo sveikatos.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ir būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais, internete, platinti leidinio originalą ar kopijas.

Draudžiama šį leidinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, atgaminti mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-96608-0-6

© Laura Čepukaitė, 2026

© Liutauras Čepreckas, 2026

© Evaldas Kupčinskas, maisto maisto nuotraukos, 2026

© Rokas Darulis, viršelio nuotrauka, nuotraukos 8, 20, 90 p., 2026

© Živilė Adomaitytė, viršelio ir maketo dizainas, 2026

© MB „Gastronomijos verslas“, 2026

Laura
Čepukaitė

Mėsa valgiai

Liutauras
Čeprackas

TURINYS

- 11 Kas yra karnivoras?
- 21 Laura Čepukaitė: asmeninė patirtis
- 35 Riebalai
- 49 Angliavandeniai
- 53 Ląsteliena
- 59 Krakmolas
- 65 Augalų toksinai
- 71 Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos
- 79 Druska, vitaminai ir mineralai
- 91 Liutauras Čepreckas: asmeninė patirtis

RECEPTAI

Kiaušiniai

- 100 Garintas omletas su krevetėmis ir kalendromis
- 102 Įdaryti kiaušiniai su sardinėmis
- 104 Įdaryti kiaušiniai su šonine ir rūkyta paprika
- 106 Kiaušiniai su grietine ir aštriu sviestu
- 108 Sufle omletas su sūriu

Mėsa

- 112 Jautienos šnicelis
- 114 Kepta jautiena su Sičuano pipirais ir šonkaulių likučiais
- 116 Jautienos karpačas su tunų padažu
- 118 Jautienos tartaras
- 120 Olandiškas padažas (*hollandaise*) ir jautienos išpjova
- 122 Netikras jautienos ir kiaulienos zuikis
- 124 Mėsainis
- 126 Įdarytos vištų šlaunelės su krevetėmis
- 128 Keptas viščiukas su sviestu ir citrinomis
- 130 Troškinta kiaulės sprandinė
- 132 Kiaulės nugarinė su kaulu
- 134 Užkeptas karbonadas – kaip užkeigoje
- 136 Avies kulninės tadžinas su konfituotomis citrinomis
- 138 Kraujo pudingas

Šioje knygoje aprašėme savo asmeninę patirtį pradėjus maitintis mėsavalgiaiškai. Draugams ir pažįstamiems pasakę, kad tapome *karnivorais*, iš karto sulaukėme klausimo: o kas tai? Nenustebome, nes apie šį mitybos būdą informacijos lietuvių kalba iki šiol beveik nėra, o esama – dažniausiai neišsami ir šabloniška. Įprastai apibendrinama, kad mėsavalgijų mityba labai griežta, ribota ir jai iki šiol trūksta mokslinio pagrindimo. Bet ar tikrai?

Skaitydami, gilindamiesi į mokslinius tyrimus ir patys praktikuodami mėsavalgijų mitybos būdą labai daug sužinojome. Šioje knygoje tuo ir pasidalysime.

Pirmoje knygos dalyje aš, Laura, išsamiai papasakosiu apie mėsavalgijų mitybos principus: čia rasite atsakymus į svarbiausius klausimus apie cholesterolį, angliavandenius, ląstelieną (skaidulas), vitaminus, mineralus. Visus teiginius pagrindžiu moksliniais tyrimais (nuorodas į juos pateikiu knygos pabaigoje).

Antroje knygos dalyje aš, Liutauras, pateiksiu savo požiūrį į mėsavalgijų meniu. Iš praktikos žinome, jog daugelis grįžta prie įprastos mitybos tik todėl, kad po poros savičių nebežino, ką valgyti, – maistas nebeteikia džiaugsmo, valgoma vis tą patį. Todėl šioje dalyje rasite mano sukurtų receptų su aprašymais, kad mėsavalgio racionas būtų nenuobodus ir kuo spalvingesnis.

Nesame dietologai ar kitų sričių medicinos specialistai, tačiau norime pasidalyti asmenine patirtimi apie mėsavalgijų mitybos ypatumus, mums įvykusius savijautos, kūno, energijos pokyčius ir kitas išgyventas akimirkas.

Norėtume, kad ši knyga jums taptų praktiniu vadovu, suteikiančiu žinių, nuo ko pradėti, kokių produktų įtraukti į savo mitybą, kad būtų paprasta maitintis, reguliuoti svorį ir gerai jaustis. Kviečiame leistis kartu į mūsų patirčių kelionę.

Su dėkingumu

Liutauras Čeprackas ir Laura Čepukaitė



” Bandžiau daug ką: mažiau valgyti, daugiau sportuoti, skaičiuoti kalorijas, vengti mėsos, riebalų, o vėliau – ir saldumynų. Kartais sekėsi, bet dažniausiai tai buvo nuolatinė kova su savimi ir papildomi kilogramai.

ir brandintus sūrius. Jeigu jaučiate, kad negaunate pakankamai naudos laikydamiesi mėsavalgių dietos, pieno produktų atsisakykite. Palikite tik sviestą ir lydytą sviestą, nes juose nėra laktozės, tik grynai riebalai.

12. Gaminkite daugiau. Pasiruoškite daugiau maisto, visada turėkite sultinio.

Likučius užšaldykite (pvz., troškinius, kraujo pudingą, tirštas sriubas, sultinius ir pan.) – kai neturėsite laiko gaminti, galėsite greitai pavalgyti.

13. Venkite perdirbto maisto: dešrelių, dešrų, kumpių, minkštų sūrių, sūrių

su priedais, nes juose yra cukraus bei įvairių dirbtinių priedų, funkcinų skaidulų, augalinių aliejų ir t. t. Venkite marinatuose paruoštų mėsos gaminių kepti: šašlykų, šonkaulių, sparnelių, šlaunelių ir pan. Skaitykite produktų sudėtį – net nebūčiau pagalvojusi, kad 35 proc. riebumo grietinėlėje, be grietinėlės, dar yra stabilizatorių: riebalų rūgščių, karagenino, pupenių dervos. Beveik visuose pieno produktuose, perdirbtoje mėsoje taip pat yra angliavandenių, t. y. cukraus.

14. Nebijokite druskos. Sumažinus angliavandenių kiekį, jūsų organizmas

pašalins natrį ir kitus elektrolitus, todėl gausnesnis druskos vartojimas padės išvengti angliavandenių abstinencijos simptomų, aprūpindamas jūsų organizmą tinkamu natrio chlorido balansu. Rinkitės himalajų, keltų arba jūros druską, venkite baltos akmens druskos.

15. Gerkite daug vandens. Atsisakę daržovių, vaisių, įvairaus skysto maisto ir

gėrimų, prarasite daug skysčių, todėl gerkite daug negazuoto ir gazuoto vandens, sūrių mėsos sultinių, arbatos. Rytą galite pradėti nuo stiklinės šilto vandens su himalajų ar keltų druska ir šiek tiek citrinos sulčių.

16. Atsargiai su vakarėliais. Prieš vakarėlį geriau pavalgykite namuose, kad

atsidūrę neįprastoje aplinkoje nepatirtumėte pagundų. Pirmą mėnesį, kol tęsiasi adaptacinis laikotarpis, geriau visai jų vengti.

17. Neteiskite savęs. Bus dienų, kai suvalgysite ko nors ne iš mėsavalgiškų

produktų sąrašo. Nekaltinkite savęs, nepasiduokite, bet prisiminkite savo pagrindinį tikslą – geresnę savijautą.

Nė viena dieta ar sportas iki šiol nedavė tokių rezultatų kaip mėsavalgio mityba. Daug metų vadovavausi taisykle: „Mažiau riebalų, mažesnės porcijos – mažiau svorio“, bet vis tiek gaudavau nepageidaujamą rezultatą – didesnis alkis arba daugiau kilogramų.

Riebalai ir baltymai yra būtent tai, ko reikia mano organizmui, kai jaučiuosi alkana. Dabar suprantu, kodėl nemažai mėsavalgių nenori grįžti prie ankstesnių mitybos įpročių.

of the American Medical Association“. Numetęs svorio ir patyręs energijos antplūdį, jis pradėjo ją taikyti savo pacientams. R. Atkinsas skatino vartoti tiek riebalų ir baltymų, kiek norisi, ribojant angliavandenius iki minimumo. Jis buvo įsitikinęs, kad tokia mityba mažina insulino lygį, skatina riebalų deginimą ir slopina alkį. Tai – ketogeninė dieta: angliavandenių trūkumas skatina kepenis gaminti ketonų, kurie tampa energijos šaltiniu smegenims ir raumenims. Kritikai teigė, kad ketoze pavojinga, tačiau ilgalaikiai tyrimai parodė, kad daugumai sveikų žmonių ji nekenksminga (Volek ir Phinney, 2015).

ĮDOMU

Prabėgus dešimtmečiams nuo hipotezės paskelbimo A. Kyesas prieštarauja pats sau. Kaip kitaip reiktų vertinti 93 metų amžiaus A. Keyso citatą iš jo interviu, publikuoto 1997 m. žurnale „Eating Well“: „Nėra jokio ryšio tarp cholesterolio maiste ir cholesterolio kraujyje. Jokio. Ir mes tai žinijome visą laiką. Cholesterolis maiste visiškai nesvarbus, nebent esate...triušis?“ (Harcombe, 2019, balandžio 4).

Gyvuliniai riebalai ar augaliniai aliejai

Žmonės tūkstantmečius vartojo įvairius gyvūninės kilmės maisto produktus visame pasaulyje (mėsą, organus, gyvulinius riebalus). Senovės medžiotojai-rinkėjai valgė gyvūnų organus ir riebalus, o liesos mėsos vengė dėl sotumo ir energijos trūkumo.

Lietuvoje iki XX a. antros pusės maistui gaminti daugiausia buvo naudojami gyvuliniai riebalai. Evoliuciškai žmogaus biochemija pritaikyta efektyviai apdoroti gyvulinius riebalus. Gyvuliniai riebalai – ypač iš natūralių šaltinių (pavyzdžiui, žole mintančių gyvūnų) – yra svarbus energijos ir mikroelementų šaltinis, ypač pasirinkus angliavandenius ribojančią mitybą (ketogeninę, paleodietą, karnivorų dietą) (Barendse, 2014).

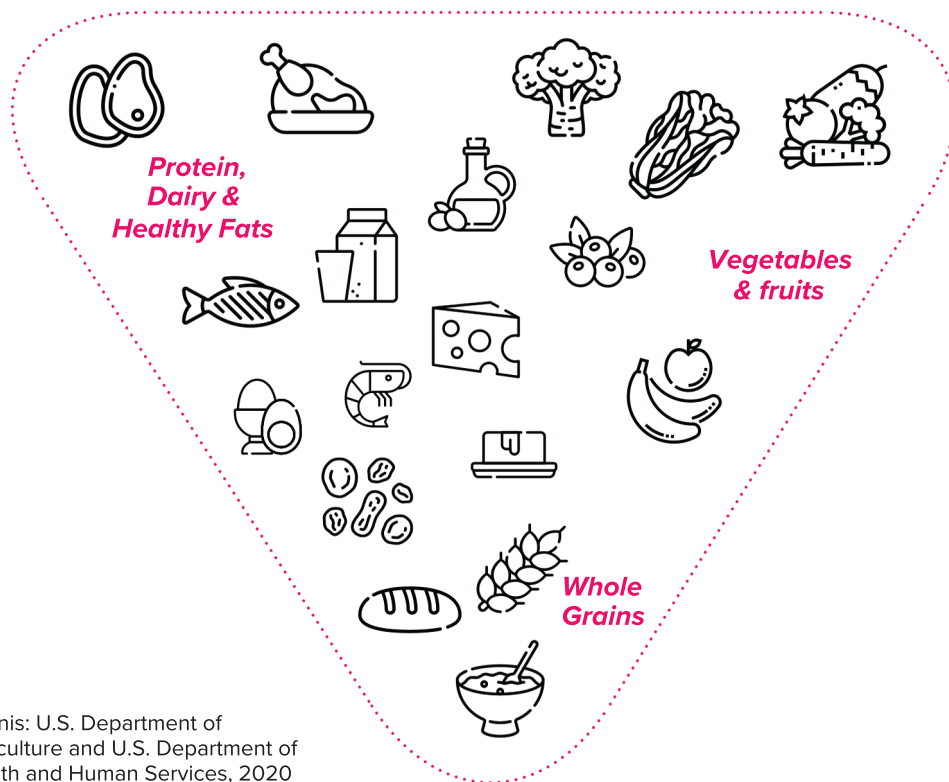
” Angliavandeniai yra cukrus, krakmolos ir skaidulos, kurių yra vaisiuose, daržovėse, grūduose, pieno produktuose. Virškinami angliavandeniai paverčiami gliukoze ar kitu cukrumi, patenka į kraują, padidina cukraus kiekį jame ir turi tokį patį toksinį poveikį organizmui kaip saldainiai, „Coca Cola“ ar kiti saldūs produktai.

Apversta JAV maisto piramidė: esminis mitybos rekomendacijų pokytis

Pirmasis ir, neabejotinai, reikšmingiausias mitybos politikos formavimo pokytis įvyko 2026 m. pradžioje, paskelbus JAV mitybos gaires 2025–2030 m. Naujosiose gairėse perteikiama aiški žinia: „Valgykite tikrą maistą“ (U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services, 2026a). Daugelį mokslininkų, mitybos specialistų ir ekspertų ši nauja politikos kryptis šokiruoja, nes dešimtmečius propaguota angliavandeniais grindžiama dieta, mitybos piramidė apverčiama ir pirmenybė teikiama

- baltymams ir gyvūninės kilmės produktams: raudonai mėšai, paukštienai, jūros gėrybėms, kiaušiniams, riešutams, sėkloms, alyvuogėms ir avokadams;
- įvairiems pieno produktams (įskaitant riebius) be pridėtinio cukraus;
- daržovėms ir vaisiams;
- viso grūdo produktams.

Naujoji JAV mitybos piramidė



Šaltinis: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services, 2020

” Kokių tik kvailų minčių ir teorijų nebuvo prikurta paskutinius šimtmečius: veganizmas, žaliavalgystė ir panašios nesąmonės. Esu tikras, kad tai tėra laikini nukrypimai nuo tiesos kelio: visi esame plėšrūnai, ir pagrindinis mūsų maistas yra kiti gyvūnai.

AVIES KULNINĖS TADŽINAS SU KONFITUOTOMIS CITRINOMIS

Avieskulninė – puikus pasirinkimas mėsa valgiams. Nedidelė kaina, puikus skonis, daug jungiamojo audinio, polinesočiųjų ir mononesočiųjų riebalų. Šio patiekalo idėja kilo iš marokietiškojo tadžino, tik čia, žinoma, nerasite nei daržovių, nei kuskuso. Šiam patiekalui būdingą citrusinį poskonį sukuria greitai sūdytų citrinų žievelės (receptas 196 p.). Gamybai naudoju greitpuodį, bet tiks ir paprastas troškintuvas su dangčiu.

**4 avies kulniukai
(apie 1,5 kg)**
4 g malto kumino
18 g druskos
4 g česnakų miltelių
3 g rūkytos paprikos
3 g maltų juodųjų pipirų
**25 g greitai sūdytų
citrinų žievelių**
1 l vandens
**100 g lydyto sviesto
kepti**

- 1.** Mėsą apkepame keptuvėje su lydytu sviestu, kol ji gražiai apskrus.
- 2.** Citrinų žievelės susmulkiname.
- 3.** Visus ingredientus sudedame į troškintuvą, užpilame vandeniu arba sultiniu.
- 4.** Troškiname iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje uždengę dangčiu apie 3 valandas, kol mėsa bus visiškai minkšta. Naudojant greitpuodį pakaks 70–90 minučių.
- 5.** Padažui išplakame visą likusį skystį plaktuvu. Prieš patiekdami pašildome ir užpilame ant kulninių.







- Ruxton, C. H. S., Derbyshire, E. ir Gibson, S. (2010). The nutritional properties and health benefits of eggs. *Nutrition & Food Science*, 40(3), 263–279. <https://doi.org/10.1108/00346651011043961>
- Sarwar Gilani, G., Wu Xiao, C. ir Cockell, K. A. (2012). Impact of antinutritional factors in food proteins on the digestibility of protein and the bioavailability of amino acids and on protein quality. *British Journal of Nutrition*, 108(S2): S315–S332. <https://doi.org/10.1017/S0007114512002371>
- Scott, P. (2010, vasario 14). *Bad cholesterol: It's not what you think*. NBC News. <https://www.nbcnews.com/health/health-news/bad-cholesterol-it-s-not-what-you-think-flna1c9442109>
- Shakoor, H., Feehan, J., Al Dhaheri, A. S., Ali, H. I., Platat, C., Ismail, L. C., Apostolopoulos, V. ir Stojanovska, L. (2021). Immune-boosting role of vitamins D, C, E, zinc, selenium and omega-3 fatty acids: Could they help against COVID-19? *Maturitas*, 143, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.08.003>
- Shao, L., Li, Q.-H. ir Tan, Z. (2004). L-carnosine reduces telomere damage and shortening rate in cultured normal fibroblasts. *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 324(2), 931–936. <https://doi.org/10.1016/j.bbrc.2004.09.136>
- Siri-Tarino, P. W., Sun, Q., Hu, F. B. ir Krauss, R. M. (2010). Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(3), 535–546. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.27725>
- Standen, A. (2012, vasario 13). *Is adding fiber to food really good for your health?* Npr. <https://www.npr.org/sections/thesalt/2012/02/13/146706553/is-adding-fiber-to-food-really-good-for-your-health>
- Stock, K. (2019, sausio 9). *Carnivore diet blood work*. Kevin Stock. <https://www.kevinstock.io/health/carnivore-diet-blood-work/>
- Stock, K. (2019, birželio 13). *Cholesterol and the carnivore diet*. Kevin Stock. <https://www.kevinstock.io/health/cholesterol-and-the-carnivore-diet/>
- Taylor, R. S., Ashton, K. E., Moxham, T., Hooper, L. ir Ebrahim, S. (2011). Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease: A meta-analysis of randomized controlled trials (Cochrane review). *American Journal of Hypertension*, 24(8), 843–853. <https://doi.org/10.1038/ajh.2011.115>
- Tan, K.-Y. ir Seow-Choen, F. (2007). Fiber and colorectal diseases: Separating fact from fiction. *World Journal of Gastroenterology*, 13(31), 1461–1467. <https://doi.org/10.3748/wjg.v13.i31.1461>
- Taubes, G. (2002, liepos 7). *What if it's all been a big fat lie?* The New York Times. https://www.researchgate.net/publication/265399666_What_if_it's_All_Been_a_Big_Fat_Lie
- Teicholz, N. (2017, liepos 27). *Don't believe the American Heart Assn. — butter, steak and coconut oil aren't likely to kill you*. Los Angeles Times. <https://www.latimes.com/opinion/op-ed/la-oe-teicholz-saturated-fat-wont-kill-you-20170723-story.html>

Liutauras Čeprackas, Laura Čepukaitė
MĖSAVALGIAI

Redaktorė
Simona Grušaitė-Šukienė

Dizainerė
Živilė Adomaitytė

Išleido MB „Gastronomijos verslas“
T. Ševčenkos g. 16I, Vilnius
hello@kulinarijosakademija.lt
www.kulinarijosakademija.lt