

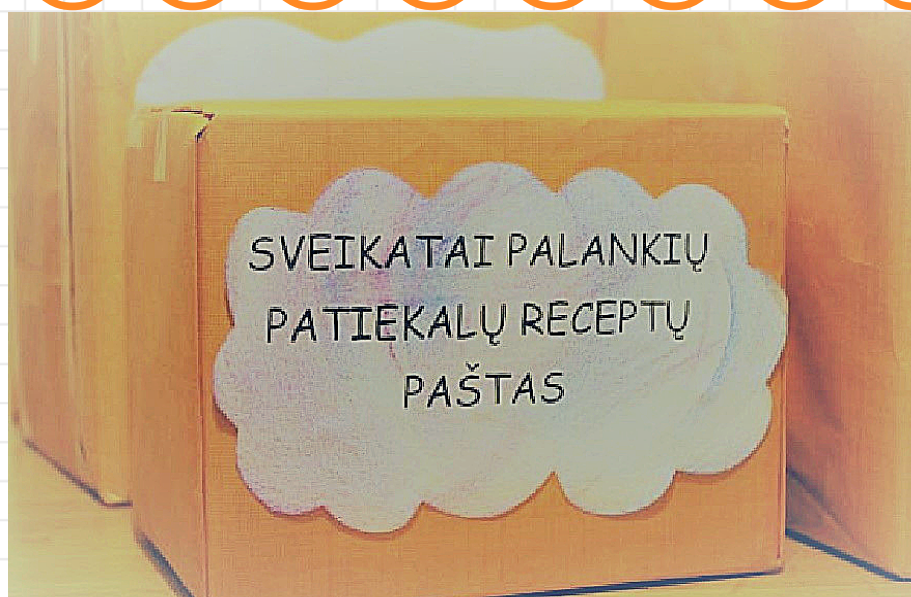


SVEIKATAI PALANKIŲ RECEPTŲ PAŠTAS

Siekiant ugdyti sveikos mitybos supratimą ir taikymą tiek namuose, tiek ugdymo įstaigose, gerinti valgymo kultūrą, 2016 m. rudenį startavo du metus truksiantis tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvaus mokymo metodologijos vystymas ir praktika ikimokykliniame ir pradiniam ugdyme“ (HealthEDU).

Projektui dar nespėjus įsibėgėti, norą jame dalyvauti išreiškė daugiau nei 20 darželių ir mokyklų Lietuvoje. Ne mažesnio susidomėjimo projekto veiklos ir planuojami įgyvendinti rezultatai susilaukia ir partnerių šalyse: Italijoje, Ispanijoje, Graikijoje, Bulgarijoje, Turkijoje.

Viena iš projekto įgyvendinimo veiklų - sveikatai palankių receptų tarptautinis paštas. Jo metu projekto partnerių šalyse (tarp jų ir Lietuvoje) darželių ir mokyklų bendruomenės skatinamos dalytis sveikatai palankių patiekalų receptais. Čia dalinamasi, receptais iš Lietuvos darželių ir mokyklų. Vėliau bus pasidalinta receptais iš projekto partnerių šalių.



SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



SALDŲS MOLIŪGŲ TRAŠKUČIAI

Dalinkimės idėjomis, kurie leistų praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.



Saldūs moliūgų traškučiai

- Norimas kiekis sultingo oranžinio moliūgo;
- pagal skonį pagardų.

KAIP RUOŠTI

1. Supjaustykite moliūgą nedideliais plonais griežinėliais ir džiovinkite maisto džiovintuve, kol taps traškūs (apie 4–6 valandas).
2. Traškučius galite ruošti natūralaus skonio arba pagardinti įvairiais pagardais, pvz., agavų sirupu, medumi, cinamonu, aitriąja paprika, druska.
3. Užpilkite ar užberkite norimo pagardo ant supjaustyto moliūgo griežinėlių, gerai išmaišykite ir dėkite į maisto džiovintuvą.

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



DUONIUKAI

Dalinkimės idėjomis, kurios leistų praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną, patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

REIKĖS:

Masei paruošti reikės maisto smulkintuvo su peiliuku "S", didelio bliūdo, džiovynklės ir padėkliukų, ant kurių tepsit duoniukų masę. Ir taip:

1 stiklinė saulėgrąžų (pusė iš jų turi būti maltų)

1 stiklinė sėmenų (pusė iš jų turi būti maltų)

Saliero 3-4 kotai

3-4 cukinijos

3-4 morkos

Rūgštus obuolys

KAIP GAMINTI:

Viską sumalus, tenka ragauti, dėti prieskonius, druskytės jei norisi, gerai viską išmaišyti, ir palikti kambario temperatūroje pasifermentuoti bei susimaišyti skoniams. Prieš tepimą dar kartelį viską išmaišykite ir paragaukite ir tik tada jei likote patenkinti skoniu, imkitės tepimo ant padėkliukų. Skanių bandymų, geros nuotaikos ir gardžių duoniukų...



Recepto ir nuotraukos šaltinis: <http://www.seasonsofwellbeing.com/news/2015/6/4/viskas-apie-duoniukus>

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



BUROKĖLIAI, BUROKĖLIAI...! IR JŲ DRAUGAI

Dalinkimės idėjomis, kurios leisčių praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

REIKĖS:

Burokėlių
Medaus
Citrinos
Šalto spaudimo tyro alyvuogių aliejaus
Druskytės, pipiriuko (šviežiai malto)
Grūdėtųjų garstyčių
Česnako

(Bulvių košei: bulvių, sviestuko (arba
alyv.aliejaus))

KAIP GAMINTI:

Vaikų labai mėgstamas, bet labai paprastas patiekalas: burokėliai kepti orkaitėje su bulvių koše (jie gali būti tiesiog žali sutarkuojami, 1val. pamarinuojami: medus, citrina, alyvuogių aliejus, česnakas, šiek tiek druskytės, šviežių pipiriukų (galima vietoj to dėti ir grūdėtųjų garstyčių (jos būna su medum jau) +citrina+pipiriukai+alyv.aliejus) ir kepami orkaitėje. Patiekiami su bulvių koše (arba be jos).



Nuotrauka iš receptumedis.lt

Labai skanu ir burokėliai supjaustyti riekutėmis, pamarinuoti minėtu marinatu ir kepti orkaitėje (~45min, 180C). Valgyti apšlakščius alyvuogių aliejumi arba tiesiog dažant į jį (galima įsiberti šiek tiek druskytės).

Taip skanu kepti riekutėmis ir morkas, ir bulves (taip pat mažosios cukinijos). Tiesiog orkaitėje keptas daržoves dažyti į alyvuogių aliejų iškeptas daržoves ir valgyti. Niam niam... ir vaikams ir suaugusiems.

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



KĖPINTI AVINŽIRNIAI

Dalinkimės idėjomis, kurios leisčių praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

REIKĖS:

Klasikinei versijai:

1 puodelio džiovinti avinžirnių

2 šaukto alyvuogių aliejaus

1 šaukšto jūros druskos (arba 1/2 šaukštelio
įprastos druskos)

Rozmarino versijai:

, pridėti 1 šaukštelį itin smulkiai kapoto
rozmarino.

Fiesta versijai:

, pridėti 1 šaukštelį bet kokių Meksikietišku
prieskonių

KAIP GAMINTI:

1. Palikti mirkti avinžirnius per naktį ar bent jau
8 valandoms. Vanduo turi būti aukščiau
mirkomų avinžirnių.
2. Avinžirnius nusausinti.
3. Įkaitinti orkaitę iki 230°C temperatūros.
4. Pasiruošti didelę kepimo formą išklotą folija.
5. Puode sumaišyti avinžirnius su alyvuogių
aliejumi ir druska (taip pat rozmarino ar fiesta
versijos prieskoniai, jei gaminti pasirenkama ne
klasikinė versija).
6. Iš puodo avinžirniai paskleidžiami ant kepimo
formos ir pašaujami į orkaitę.
7. Pamašyti avinžirnius kas 10 min, kad
apskrustų vienodai.
8. Kepama kol avinžirniai pataps rudos aukso
spalvos - 35-45 min.



Recepto ir nuotraukos šaltinis: <https://pineandcravebymackenzie.com/2015/07/21/roasted-chickpea-trio/>

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



GRIKIŲ BLYNELIAI

Dalinkimės idėjomis, kurios leistų praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

REIKĖS:

2,5 stiklinės virtų grikių
1 nemažas smulkiai sukapotas svogūnas
1 vidutinio dydžio tarkuota morka
1/2 paprikos (nebūtina)
2 kiaušiniai
0,5 st. pieno
3 v. š. miltų
druska, pipirai
aliejaus arba sviesto tinkamo kepimui

KAIP GAMINTI:

Svogūną su morka ir paprika pakepiname, sumaišome su virtais grikiais, sudedame visus kitus ingredientus. Keptuvėje įkaitiname aliejų ir šaukštu dedame nedidelius blynelius. Skanūs ir šilti ir šalti. Patiekti galite su daigais, jogurtu. Skanaus!



SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



AVIŽŲ IR BANANŲ BLYNELIAI

Dalinkimės idėjomis, kurie leistų praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

Avižų ir bananų blynai

Ingredientai:

- 450 stiklinės avižinių dribsnių
- 1/2 stiklinės šilto pieno
- 2 kiaušiniai
- 1 prinokęs mėmtas bananas
- šaukštelis druskos
- šaukštelis uogienės
- Aliejus keptimui

Instrukcijos:

1. Avižinius dribsnius dubčiuose homogenizuoti su šaukšteliu iki miltų. Vėpinti pienu ir pakilti, kad išbrinktų 1 val.
2. Dubčiuje sumalti kiaušinius ir įmaišyti maltą bananą, šaukštą druskos, uogienės, sumalti dribsnius ir viską išmaišyti, įpilti pieno arba vandens.
3. Kepti įkaitintame aliejuje, didelėje keptuvėje.
4. Patiekti su raudonąja uogiene, klijų sirupu arba su džemu.

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



BANANŲ BLYNELIAI

Dalinkimės idėjomis, kurios leistų praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

REIKĖS:

- 3-4 prinokusių bananų
- 2 kiaušinių
- 2-3 v.š. kupini pilno grūdo avižų miltų

KAIP GAMINTI:

Bananai sutrinami ir visi produktai sumaišomi blynų tešlai.

Gaunasi labai purūs ir salstelėję blyneliai.

Galima kepti ir be miltų, tada truputį svyla dėl bananų saldumo ir sunaudojam daugiau riebalų kepimui.

Spalvoti linkėjimai Ilonai



Nuotraukos šaltinis:

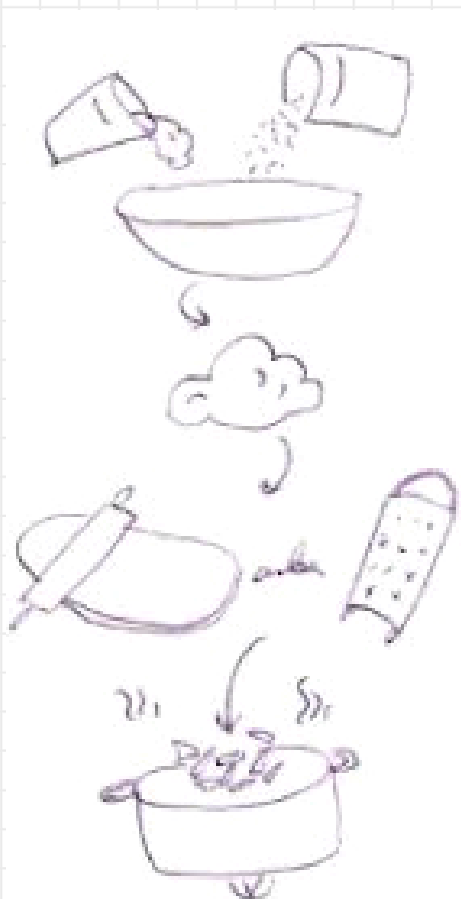
<http://www.tagrecipes.com/banana-pancakes-recipe/>

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PAŠTAS



MILTINUKAI SU MOLIŪGU

Dalinkimės idėjomis, kurios leistų praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną, patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.



REIKĖS:

Apie 500 g moliūgo
2,5 stiklinės kietagrūdžių kviečių miltų
(galima per pusę maišyti su spelta)

KAIP GAMINTI:

MOLIŪGŲ TYRĖ:

Moliūgą perpjauti, išimti sėklas, nulupti ir kepti įkaitintoje orkaitėje apie valandą 180°C temperatūroje. Jis bus purus ir minkštas, tad smulkintuvu sutrinama iki tyrės masės.

1 stiklinę moliūgų tyrės sumaišyti su miltais, kad tešla taptų pakankamai sulipus ir būtų galima formuoti. Jei tešla per skysta - įdėti daugiau miltų.

Iš tešlos galima daryti ežiukus (braukiant per "blogąją" tarkos pusę) arba kočioti ir formuoti norimo dydžio ir figūrų miltinukus. Kad neliptų prie stalo, svarbu pabarstyti mailtais. Paruoštus miltinukus virti pasūdytame vandenyje 3-4 minutes.

Patiekti su sviestu, grietine ar kitu norimu padažu. Taip pat labai skanu ant viršaus patarkuoti kietuoju sūriu.



SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



PERLINIŲ KRUOPŲ IR DŽIOVINTŲ BARAVYKŲ KRUOPAINIS

Dalinkimės idėjomis, kurios leistų praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną, patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

REIKĖS:

250 g. perlinių kruopų
20 g. džiovintų baravykų
2 svogūnai
250 ml. džiovintų baravykų nuoviro
375 ml. grybų arba daržovių sultinio
druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų
(pagal skonį)
šviežių čiobrelių
kelios saujos tarkuoto sūrio „Džiugas“
keli šaukštai sviesto (kepti)



Receptas ir nuotrauka iš
<http://www.sezoninevirtuve.lt>

KAIP GAMINTI:

Perlines kruopas iš vakaro užmerkiau vandenyje, o džiovintus baravykus užpyliau verdančiu vandeniu.

Išbrinkusias kruopas perploviau rėtyje, o džiovintus baravykus nusunkiau, bet sunkos neišpyliau. Grybus nuploviau ir supjausčiau.

Keptuvėje ant sviesto pakepiau smulkiai pjaustytus svogūnus, tada sudėjau baravykus ir pakepiau kartu su svogūnais, gardinau druska ir pipirais.

Į tą pačią keptuvę subėriau kruopas ir trumpai, vis pamaišydama apkepiau. Į kruopas po truputį pyliau baravykų nuovirą, kai jį sugėrė, pradėjau pilti sultinį. Taip verdamos ant vidutinės ugnies kruopos iš lėto sugers visą skystį ir išvirs.

Išvirusį kruopainį gardinau čiobreliais ir tarkuotu sūriu. Skanaus!

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



KUSKUSO SALTOTOS SU FETA

Dalinkimės idėjomis, kurios leistų praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

KUSKUSO SALTOTOS SU FETA

- Kuskusas 300g.
- Fetos sūris 100g
- Alyvuogės nedidelis indelis
- Pomidorai slyviniai arba džiovinti
- Agurkas
- Citrina
- Alyvuogių aliejus
- Prieskoniai (krapai; bazilikas...)
- Konservuoti kukurūzai

Kuskusą užpilame karštu vandeniu tiek, kad apsemtų. Jį išbrinkusią ir atšalusią kuskuso beuopas sudedame supjaustytas daržoves, fetos sūrį. Užpilame alyvuogių aliejumi sumaišytu su citrinos sultimis bei prieskoniais. Visa išmaišome ir tiekiamė ant stalo. Skanus!

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



ŽALIŲ BUROKĖLIŲ, MORKŲ IR RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOŠ

Dalinkimės idėjomis, kurios leisť praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

REIKĖS:

8 porcijoms:

500 g raugintų kopūstų

2 vidutinio dydžio burokėlių

2 didelių morkų

1 šaukšto kmynų

3 česnako skiltelių

saujos kapotų petražolių

3 šaukštų šaltai spausto kanapių aliejaus

1 šaukštelio kanapių druskos

1 šaukštelio kanapių sėklų

KAIP GAMINTI:

Burokėlius ir morkas nuskusite ir supjaustysite plonais šiaudeliais. Geriausiai tai padarysite specialia daržovių pjaustykle.

Kmynus grūstuvėje kiek patrinsite, kad pradėtų kvėpėti. Česnakus nulupkite ir smulkiai sukapokite. Petražoles nuplaukite ir supjaustysite.

Raugintus kopūstus sumaišysite su pjaustytais burokėliais ir morkomis, suberkite kmynus bei kapotus česnakus, petražoles, supilkite aliejų ir gerai išmaišysite. Salotas palikite nakčiai, kad burokėliai su morkomis kiek įrūgtų.

Valgykite apibarstę kanapių druska ir kanapių sėklomis. Laikysite šaldytuve.

Skanaus!



Originalus receptas ir nuotrauka iš: <http://www.sezoninevirtuve.lt/zaliu-burokeliu-morku-ir-raugintu-kopustu-salotos/>

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



DARŽOVIŲ TROŠKINIŲ SU VARŠKES SŪRIU



Dalinkimės idėjomis, kurios leisčių praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną, patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

REIKĖS:

- 100 g baltagrūdžių kopūstų
- 100 g bulvių
- 50 g morkų
- 40 g žiedinio kopūsto
- 40 g moliūgo
- 21 g varškės sūrio (13 %)
- 10 g aliejaus (tinkamo termiškai apdoroti)
- 0,10 g ciberžolių, bazilikų, krapų
- žiupsnelio druskos

KAIP GAMINTI:

Kopūstą supjaustyti 2,5 cm dydžio kvadratėliais. Nuskustas bulves supjaustyti 2 cm dydžio kubeliais, o morkas – 0,5 cm pločio ketvirtukais. Moliūgą nulupti ir supjaustyti 1 cm pločio ketvirtukais. Žiedinius kopūstus suplėšyti į 4 cm ilgio ir 2 cm pločio žiedynėlius. Puode įkaitinti aliejų ir suberti ciberžoles, pamašyti ir kelias sekundes pakepinti. Įdėti kopūstą ir nuolat maišant kepti 1 min. Tuomet sudėti morkas, nuolat maišant kepti 3 min. Dėti bulves ir kepti keletą minučių. Įpilti vandens ir troškinti, kol suminkštės. Bulvėms ir morkoms suminkštėjus dėti žiedinio kopūsto žiedynėlius ir moliūgus. Įberti druskos, sudėti bazilikus, gerai išmaišyti ir patroškinti 5 min. Nukaisti. Gerai nuplauti ir smulkiai supjaustyti krapus. Varškės sūrį supjaustyti 1,5 cm dydžio kubeliais. Krapus, sūrį sudėti į daržoves ir išmaišyti. Galima pagardinti, pavyzdžiui, jogurtine grietine.



SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



DARŽOVIŲ PYRAGAŠ

Dalinkimės idėjomis, kurios leisčių praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.

REIKĖS:

TEŠLAI;

125g varškės (arba ją galima keisti ~50g grietinės),
1 kiaušinis,
5 šaukštų šalto spaudimo tyro alyvuogių aliejaus,
250g miltų (l. skaniai gaunasi pakeitus dalį miltų
rupiais (pilno grūdo) miltais),
1 a. šaukštelis kepimo miltelių,
druskos pagal skonį

ĮDARUI;

5 kiaušiniai,
300ml grietinės,
nedidelis brokolis arba žalias žiedinis kopūstas
sauja pievagrybių
250g varškės sūrio
2 šaukštai pesto padažo arba dosnus žiupsnis
mėgstamų žolelių prieskonių,
150g fermentinio sūrio
poros saujų vyšninių pomidorų

KAIP GAMINTI:

GAMINAME TEŠLĄ: į dubenį sumaišom varškę,
kiaušinius ir aliejų. Sudedame miltus, kepimo
miltelius ir druską ir suminkome tešlą. Dedam
bent pusvalandžiui į šaldytuvą.
(Kiekis tinkamas 26cm skersmens kepimo
formai).

GAMINAME ĮDARĄ:

Brokolį arba žiedinį kopūstą apvirti
pasūdytame vandenyje. Varškės sūrį
supjaustyti kubeliais, pievagrybus ketvirčiais.
Iš kiaušinių, grietinės ir pesto (arba
prieskonių) suplakti plakinį. Įmaišyti tarkuotą
fermentinį sūrį.

Kepimo formą iškloti tešla – aš kočioju tiesiai
formoje su kočėlu-voleliu, o kraštus išlipdyti
pirštais. Daugmaž sluoksniais sudėti visus
įdaro produktus, išskyrus pomidorus. Užpilti
plakiniu ir tada ant viršaus sudėti pomidorus.

Kepti ~30min. 180 laipsnių karštyje. Kai tešlos
krašteliai parunda, o įdaras sutirštėja –
pyragas iškepė.

Pyragas gražiau pjaustysis ir įdaras neišbėgs,
jei leisite jam šiek tiek pastovėti ir atvėsti.

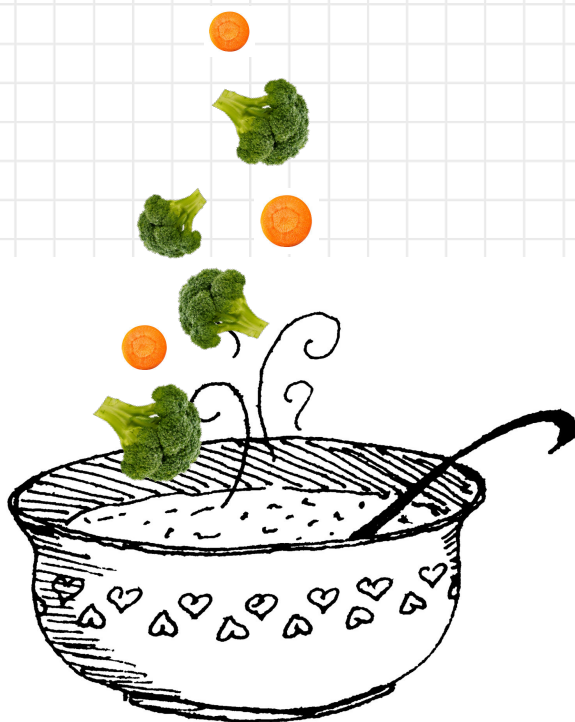
Skanus ir šiltas, ir šaltas :)

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ REČEPTŲ PASTAS



BROKOLIŲ- VIŠTIENOS SRIUBA

Dalinkimės idėjomis, kurios leistų praturtinti mūsų kasdienybės mitybos rutiną,
patobulinti patiekalų racioną ant mūsų stalo.



REIKĖS:

Pusės brokolio
1 morkos
Šlaunelės vištienos
Druskos
Lauro lapelių
Saliero žali lapeliai

Sultiniui: saliero stiebas, saliero kotas, morka,
svogūnas, žolelės (krapai, petražolės, kt.),
lauro lapai

KAIP GAMINTI:

Iš sultiniui skirtų daržovių išverdamos sultinys,
nukošiama.
Sudedamos griežinėliais pjaustytos morkos,
mažais gabaliukais trupintas brokolis.
Daržovėms išvirus, sudedama mažais
gabaliukais pjaustyta virta vištiena.
Paskaninama lauro lapais, saliero žaliais
lapeliais.

