

IŠ KUR  
ATKELIAUJA  
TAVO MAISTAS

SUTEIK  
LIKUČIAMS  
ANTRĄ ŠANSĄ  
VALGIARAŠČIO  
PLANAVIMAS  
TAUSOK MAISTĄ

ESTA GALGATAVIČIŪTĖ

# VALGAU BE SAŽINĖS GRAUŽIMO

ANTRJOI KNYGA

POPULIARAUS FACEBOOK MITYBOS DIENORAŠČIO AUTORĖ

Alma littera

---

# TURINYS

---

## 7 ĮŽANGA

## 9 STALAS – MANO ŠEIMOS ALTORIUS

## 10 IŠMANIOJI VIRTUVĖ

## 12 SUSITVARKYKITE

- 14 Spintelės ir stalčiai
- 18 Šaldytuvai ir šaldiklis
- 20 Palangės

## 22 PLANUOKITE

- 23 Valgiaraščio planavimas pradedantiesiems

## 28 APSIPIRKITE

- 31 Iš kur atkeliauja mūsų maistas?
- 32 Laimingų vištų kiaušiniai

## 34 LAIKYKITE

- 36 Kaip ir kur namie laikyti vaisius ir daržoves
- 41 Vaško drobelė

## 60 ŠALDYKITE

- 61 Kaip paruošti produktus šaldyti

## 64 KONSERVUOKITE

- 67 Rauginti kopūstai
- 68 Daržovių rauginimas sūryme
- 69 Raugintos morkų lazdelės
- 69 Rauginti burokėliai
- 71 Rauginta meksikietiška pomidorų salsa
- 72 Marinuotos aitriosios paprikos

- 75 Sūdyti ir marinuoti agurkai
- 76 Granatų sultyse marinuoti burokėliai
- 79 Uogienė su ispaninių šalavijų sėklomis

## 80 GAMINKITE

### 81 Suteikite likučiams antrą šansą

- 85 Sultinys iš daržovių likučių
- 87 Sužiedėjusi duona
- 89 Duonos rutuliukai
- 92 Citrusinių vaisių žievelės
- 93 Cukruotos žievelės
- 94 Pernokę bananai
- 95 Bananų ledai ant pagaliuko
- 96 Bananų duona
- 99 Morkų lapų pestas
- 100 Obuolių actas
- 103 Sūdyti tryniai

### 104 Produktai, kurių nebeperku

- 105 Jogurtas
- 106 Naminis kefyras
- 110 Varškė
- 114 Pasukos
- 114 Naminė maskarponė
- 117 Avižų pienas
- 121 Kokosų pienas
- 122 Šokoladinis padažas
- 124 Majonezas
- 126 Duonos gaminiai
- 136 Sezamų pasta
- 139 Padažai salotoms
- 140 BBQ padažas
- 143 Meksikietiškas prieskonių mišinys
- 143 Prieskonių mišinys šonkauliams
- 145 Padažai azijietiškiems patiekalams
- 146 Marinara padažas
- 149 Daržovių padažas makaronams
- 150 Kario pasta

## **152 Kiaušiniai**

- 155** Greitai pagaminamas olandiškas padažas
- 156** Korėjietiškai kepti ryžiai su kimčiais
- 159** Kaip iškepti tobulą *Sunny side up* kiaušinį?
- 160** Kiaušiniai pragare
- 163** Turkiški kiaušiniai
- 164** Pusryčių salotos
- 167** Amerikietiški blynėliai su šonine
- 168** Einšteino pusryčiai
- 171** Pusryčių pica su grybais ir maskarpone
- 172** *Croque Madame* sumuštinis

## **175 Žuvis ir jūrų gėrybės**

- 177** Aštuonkojis
- 181** Krevetės su česnakiniu citrinų padažu
- 182** Gruzdinta menkė su traškiomis bulvytėmis
- 187** Marinuota silkė su agurkais
- 188** Sušių dubenėliai
- 190** Pokės dubenėliai su žuvimi
- 192** Omaras su brijoše
- 195** Kepta žuvis su traškia migdolų plutele
- 196** Kreminė jūrų gėrybių sriuba

## **198 Malonumą teikiantis maistas**

- 199** Kiaulienos karka, kepta su alumi
- 203** Azijietiški lakštiniai *Dan Dan*
- 204** Traški malta jautiena su brokoliais
- 206** Vietnamietiška jautienos sriuba *Pho Bo*
- 209** Vieno puodo vakarienė
- 210** Befstrogenas
- 212** Takai su plėšyta traškia kiauliena
- 214** Indiška sviestinė vištiena
- 217** *Bulgogi*

## **218 Bėmėsiai pirmadieniai**

- 220** *Bibimbap*
- 222** Meksikietiškas troškiny
- 224** Budos dubenėliai
- 227** Vietnamietiški suktinukai

## **228 Daržovių kepsneliai**

- 230** *Gyoza* koldūnai su grybais
- 232** *Pad thai*
- 235** Avokadų ir agurkų šaltsriubė
- 236** Bulvių virtinukai su grybais, trumų sviestu ir lazdynų riešutais
- 239** Daržovių karis
- 240** Alfredo makaronai

## **242 Gaminkite ekonomiškai**

- 244** Vištienos paštetas
- 246** Vištienos sriuba *Pho Ga*
- 248** Azijietiška sriuba su šitakiais
- 250** *Katsu* vištiena su kario padažu
- 253** Plėšyta jautiena

## **254 Maistas išsinešti**

- 255** Trijų rūšių sparneliai
- 262** Vištienos korma
- 265** Graikiški vištienos iešmeliai
- 266** Saldžiarūgštė vištiena
- 269** Kukurūzų traškučiai
- 270** Avienos šavarma su bulguru
- 272** *Piri piri* vištiena
- 275** VafLIAI su gruzdinta vištiena
- 276** *Bahn Mi* sumuštiniai su jautiena
- 279** Naminis limonadas
- 280** Šaltai brandinta kava

## **282 Džiaugsmo hormonai**

- 285** Datulių ir riešutų rutuliukai
- 286** Varškės sūreliai su aguonomis
- 289** Datulės su sūdytu šokoladu
- 290** Desertas su bananais ir sūdyta karamele
- 293** Sūrio pyragas
- 294** Kefyro panakota su mangais
- 296** Putėsiai su ganašu
- 299** Karamelizuoti riešutai
- 300** Bandelės

## **302 Rodyklė**

„Man patinka,  
kai ingredientai  
mano lėkštėje  
pasakoja mano  
gyvenimo  
istoriją.“

---

## IŽANGA

---

Ar žinote, kad yra išrasta laiko mašina? Ne, tai ne fikcinė *DeLorean* mašina iš filmo „Atgal į ateitį“, kurią pasitelkęs išprotėjęs profesorius Emetas keliauja laiku. Tokią mašiną, apie kurią kalbu, turime visi namuose. Ir net ne po vieną. Tik vieni naudoja mažiau, kiti – daugiau. Anąkart pasinaudojusi ja atsidūriau dramatiškų 1944 metų sukuryje ir bandžiau įsijausti į to meto įvykius. Buvo kraupu, jaučiau, kaip šiurpsta kūnas. Gerai, kad paprasta grįžti iš ten į realybę – tik užverti knygą, ir jau namie, jaukiai įsitaissiusi fotelyje. Taip, tai knygos. Geriausia kada nors žmonijos išrasta laiko mašina, kurią turėdami galime klaidžioti po istorijos labirintus ir kitų žmonių tikrus arba išgalvotus gyvenimus.

Bet yra ir dar vienas būdas keliauti laiku – maistas, arba tiesiog valgymas. Man patinka, kai ingredientai lėkštėje pasakoja mano gyvenimo istoriją. Ruošdama įprastus pusryčius ar valgydama vakarienę galiu akimirksniu nusikelti ten, kur (ne)seniai buvau, ir prisiminti, ką jaučiau.

Anądien tepiau anglišką pyragaitį (*scones*) su sutirštinta grietinėle ir akimirksniu persikėliau į tą dieną, kai stovyklavome Kornvalio grafystėje per audrą. Niekada nepamiršiu to pašėlusio vandenyno ir beprotiško vėjo. Tądien adrenalinas mušė visus rekordus, bijojau naktį miegoti ir nerimavau, kad toks stiprus vėjas nedeportuotų mūsų su visa palapine atgal į Lietuvą. Kaskart, kai dedu šaukštelį majonezo (na gerai – du) su skrudintais česnakais, man jie – tarsi momentinis bilietas į Vaito salą ir joje esantį česnakų ūkį, kurio įkūrėjo istorija mane labai sužavėjo.

Ir tai tik paprastas pavyzdys, kaip paprastas patiekalas ar ingredientas gali tapti kelialapiu į praeitį ir į tas kvapą bei gomurį gniaužiančias akimirkas. O kiek tokių „skanių“ prisiminimų išties galima išsaugoti kepant pyragą, kuris kvepia mamos virtuve jaukų rudenį, valgant pusryčiams blynus, kurių receptą ranka užrašė močiutė, o jos jau nebėra, ar plakant mangų margaritas ir prisimenant, kokia pašėlusi buvo jaunystė.

Taigi, kai kitą kartą valgysite, žinokite – maistas kalba. Jis pasakoja istorijas. Tik ne kitų, o jūsų.



---

## STALAS – MANO ŠEIMOS ALTORIUS

---

Labas! Rankose laikote antrąją mano knygą. Pirmojoje visą dėmesį sutelkiau į asmeninius išgyvenimus ieškodama tiesiausio kelio į draugystę su visaverte mityba. Pagaliau atradusi sveiką santykį su savimi, išmokusi gyventi taikoje su maistu ir nebebijoti valgyti, šiandien noriu atverti savo virtuvės duris ir pakviesti jus prie virtualaus stalo. Stalo, prie kurio mes kasdien susėdame, kalbamės, juokiamės, ragaujame ir gyvename.

Šventai tikiu, kad naminis maistas turi magijos. Jis ne tik skanus, kokybiškas, sveikas, bet ir puiki priemonė, sujungianti namiškius bendram tikslui – norui pabendrauti bei skirti laiko mylimiausiems žmonėms, o tai mano šeimoje visada buvo didžiulė prabanga. Todėl vaikystėje nelabai pamenu bendrų susėdimų prie stalo, išskyrus tik per didžiąsias metų šventes, tad aš jų labai laukdavau. Nepamenu, kokia staltiesė būdavo ant stalo, o gal jos visai nė nebūdavo, užmiršau, iš kokių indų valgydavome ir kokius įrankius naudojome. Dėl tėvų darbo pobūdžio neturėjome ir nepuoselėjome jokių kasdienių vakarienės ritualų ar tradicijų – labai dažnai pietaudavome kas sau ir skirtingu laiku – brolis pirmas, nes grįždavo iš mokyklos anksčiausiai, aš – antroji, o tėvai – po darbų, taip pat skirtingu metu.

Atradusi save kulinarijoje ir sukūrusi savo šeimą visada norėjau ilgų pasisėdėjimų prie stalo su šeima, daug skanaus maisto, istorijų ir juoko. Tas laikas kartu yra neįkainojamas, o maistas, kurį patiekiame, – pats skaniausias. Ilgainiui supratau, kad tokiems susibūrimams tikrai nereikia specialaus raudonai apibrėžto kalendoriaus langelio. Laimę susikuriame patys. Aš ją kuriu kasdien gamindama mylimiems draugams ir artimiesiems.

Todėl ši knyga ne apie mane, o apie mano laimę, šeimos požiūrį į maistą, pagarbą tradicijoms ir visiems ingredientams, kurie atsiduria mūsų lėkštėse.

Skanių atradimų ir laimės akimirkų kartu prie stalo!

*Estė*

Su indiškais kvapais pirmą kartą susidūriau vos atvykusi į Jungtinę Karalystę. Rytietiškas kvapas dar buvo neatrastas, egzotiškas ir kvepėjo pasakiškai. Indų virtuvė, jau seniai tapusi sudėtine angliško maisto dalimi, šalyje užima svarbią vietą. Todėl nenuostabu, kad gyvendama Londone šiuos patiekalus pamėgau ir aš.

Indišką sviestinę vištieną gaminu su paruošta iš anksto kario pasta (žr. receptą p. 150).

## INDIŠKA SVIESTINĖ VIŠTIENA

### JUMS REIKĖS

4 vištų krūtinėlių  
1 puodelio jogurto  
1 skardinės smulkintų konservuotų  
pomidorų  
1 puodelio grietinėlės  
40 g sviesto  
3 skiltelių česnako  
šlakelio citrinų sulčių  
1 porcijos kario pastos (žr. receptą p. 150)  
druskos

### ***Patiekti:***

virtų ryžių  
plokščiaduonės  
smulkintų aitriųjų paprikų  
šviežių kalendrų

### GAMYBOS EIGA

- Vištieną supjaustykite nedideliais gabalėliais. Sudėkite į dubenį.
- Į tą patį dubenį supilkite jogurtą, suberkite smulkintas česnako skilteles ir sukrėskite kario pastą. Vištieną gerai įtrinkite ir tegul šaldytuve pasimarinuoja kelias valandas arba per naktį.
- Puode, kuriame troškinsite, išlydykite sviestą ir apkepkitė marinuotą vištieną. Sudėkite konservuotus pomidorus, supilkite grietinėlę ir troškinkite ant vidutinės kaitros 10–15 min. (baigdama troškinti įdedu dar šaukštą sviesto).
- Patiekite su virtais ryžiais, plokščiaduone, pagardinkite kalendromis, aitriosiomis paprikomis ir žaliųjų citrinų sultimis.
- Pasigaminkite kvapnių ***pilau*** ryžių: puode, kuriame virsite ryžius (aš verdu ketaus puode), svieste pakepinkite pusę smulkinto svogūno. Įmaišykite 3 kardamonų ankštis, žiupsnį kuminų, 1 šaukštelį ciberžolės ir vos pakepinkite, kad prieskoniai sušiltų. Įdėkite puodelį plautų ryžių, cinamono lazdelę, lauro lapą, užpilkite 2 puodeliais verdančio vandens. Uždenę virkite ant mažos kaitros 10–15 min. (arba tiek, kiek nurodyta ant ryžių pakuotės). Išvirtus ryžius pasūdykite.



Vegetariškas maistas tikrai nėra nuobodus. Valgydama šį meksikietišką troškinį visai nepasigendu jame mėsos. Dubenėlyje pilna skonių ir tekstūros, todėl jei esate *chilli con carne* mėgėjas, išbandykite šį patiekalą be jautienos.

---

## MEKSIKIETIŠKAS TROŠKINYS

---

### JUMS REIKĖS

---

1 svogūno  
1 morkos  
1 aitriosios paprikos  
3 skiltelių česnako  
1 saliero lapkočio  
1 žalios saldžiosios paprikos  
2 šaukštų pomidorų pastos  
1 skardinės konservuotų raudonųjų arba juodųjų pupelių (tiks ir avinžirniai)  
1 skardinės smulkintų pomidorų savo sultyse  
pusės skardinės konservuotų kukurūzų (tinka ir šaldyti)  
500 ml daržovių sultinio  
1 šaukšto meksikietiško prieskonių mišinio (žr. receptą p. 143)  
druskos  
juodųjų pipirų  
aliejaus daržovėms pakepinti  
1 šaukstelio kakavos  
žiupsnio cukraus

### Pagardinti:

jogurto  
šviežių kalendrų  
žaliųjų citrinų skiltelių  
marinuotų aitriųjų paprikų

---

### GAMYBOS EIGA

---

- Smulkiai supjaustykite visas daržoves ir pakepinkite aliejuje. Sudėkite į puodą, kuriame troškinsite.
- Toje pačioje keptuvėje pakepinkite šaukštą pomidorų pastos. Sudėkite į puodą su daržovėmis.
- Į puodą sukrėskite konservuotus pomidorus, pupeles, kukurūzus ir supilkite sultinį. Dėkite prieskonius ir viską gerai išmaišykite.
- Troškinkite ant vidutinės kaitros apie 25–30 min. Pabaigoje įberkite šaukštelį kakavos ir cukraus skoniui pagerinti.
- Patiekite su jogurtu, avokado skiltelėmis, marinuotomis aitriosiomis paprikomis ir pagardinkite kalendromis.
- Iš padžiūvusių tortilijos paplotėlių pasigaminkite naminių traškučių: paplotėlius supjaustykite nedideliais trikampiais, apipurkškite aliejumi ir pagardinkite druska. Pašaukite į 180 °C temperatūros orkaitę ir kepkite kelias minutes, kol gražiai apskrus.





Tais laikais, kai skrupulingai skaičiuodavau kalorijas, atradau graikišką jogurtą kaip majonezo ir įvairių padažų pakaitalą. Dzadzikiu pradėjau gardinti viską, ką gardindavau majonezu. Tuomet dar negamindavau ir savo kefyro, tad ir šaltibarščius gamindavau iš graikiško jogurto. Įkvėpta dzadzikio siūlau pasigaminti gaivios avokadų ir agurkų šaltsriubės, artimos šaltibarščių giminaitės, kurią taip pat galite patiekti su karštomis bulvėmis ir pagardinti virtu kiaušiniu arba feta.

---

## AVOKADŲ IR AGURKŲ ŠALTSRIUBĖ

---

### JUMS REIKĖS

---

500 ml graikiško jogurto arba kefyro  
2 avokadų  
2 trumpavaisių agurkų  
2 šaukštų alyvuogių aliejaus  
2 skiltelių česnako  
saujos šviežių krapų  
saujos šviežių mėtų  
citrinų sulčių pagal skonį  
druskos  
juodųjų pipirų  
vandens arba pieno tirštumui reguliuoti

### *Pagardinti pasirinktinai:*

avokado  
laiškinų svogūnų arba česnakų  
virto kiaušinio  
fetos

---

### GAMYBOS EIGA

---

- Į smulkintuvą sudėkite jogurtą (arba kefyrą), smulkintus agurkus ir kitus ingredientus.
- Sutrinkite kreminę masę vis įpildami vandens ir taip kontroliuodami tirštumą. Paragaukite, ar netrūksta druskos.
- Šaltsriubę įdėkite keletui valandų į šaldytuvą, kad atšaltų.
- Patiekite su svieste apkeptomis virtomis bulvėmis.
- Pagardinkite kiaušiniu, avokado griežinėliais arba feta, užberkite laiškinių svogūnų arba česnakų.

---

## BARBEKIU SPARNELIAI

---

### JUMS REIKĖS

---

1 kg vištų sparnelių

1 puodelio BBQ padažo  
(žr. receptą p. 140)

šlakelio aliejaus

#### *Marinatui:*

1 litro vandens

2 kupinų šaukštų druskos

1 šaukšto cukraus

2 laurų lapų

4 skiltelių česnako

1 šaukštelio juodųjų pipirų grūdelių

1 šakelės čiobrelės

pusės citrinos

---

### GAMYBOS EIGA

---

- Puode sumaišykite visus marinato produktus ir ant nedidelės kaitros kaitinkite, kol ištirps cukrus ir druska. Į paruoštą atvėsusį marinatą sudėkite sparnelius (juos perpjaunu į dvi ar tris dalis, o galiukus nupjaunu ir atidedu sultiniui) ir laikykite šaldytuve per naktį.
- Sparnelius išimkite iš marinato ir nusauskinkite. Gerai ištrinkite šlakeliu aliejaus.
- Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros.
- Ant skardos uždėkite groteles ir ant jų išdėliokite sparnelius. Pašaukite į gerai įkaitintą orkaitę 40 min. ir kepkite, kol gražiai apskrus (praėjus 20 min. sparnelius apverskite).
- Likus 5 min. iki kepimo pabaigos, sparnelius iš abiejų pusių ištepkite barbekiu padažu ir leiskite baigti kepti.
- Iškepusius sparnelius galite dar kartą aptepti barbekiu padažu arba jo patiekti šalia.



---

## DŽIAUGSMO HORMONAI

---

Vienas iš man labai artimų žmonių, mėgstančių įvairius saldėsius, sakydavo: „Nagi, neliūdėk, nebūk pikta, geriau suvalgyk džiaugsmo hormonų.“ Džiaugsmo hormonai! – koks juokingas pasakymas, pagalvodavau. Bet jis tikrai ne iš piršto laužtas – saldumynai teikia mums energijos, kurios dažnai trūksta ir tada jaučiamės nervingi. Suvalgę ledų, gabalėlį šokolado ar gabalėlį pyrago ir gavę greitą

dozę angliavandenių, kaipmat pasijuntame šiek tiek geriau – nuslūgsta stresas, nerimas ir pabūname laimingi (matyt, dėl serotonino). Mano šeimoje saldumynai – neatsiejama raciono dalis (nepasakyčiau, kad visada labai džiaugiuosi dėl to), tačiau stengiamės jais mėgautis saikingai. Ai, bet ką aš čia – juk geriausia dieta tada, kai rankose yra po plytelę šokolado, tiesa?







Trečdalis pasaulyje užauginto maisto taip ir nesulaukia progos būti suvalgytas. Jis atsiduria sąvartyne. Planetoje turime pakankamai maisto, kad išmaitintume 10 mlrd. žmonių, tačiau jį pasiekia toli gražu ne visi. Pagrindinė to priežastis – mūsų neatsakingas vartojimas ir elgesys su nusipirktu maistu. Jo švaistymas prasideda dar ūkiuose, o baigiasi mūsų namų šiukšliadėžėse.

Aš nenorėjau prisidėti prie tų baisių skaičių ir švaistomo maisto statistikos, todėl, pakeitusi apsipirkimo įpročius, susitvarkiusi virtuvę ir pradėjusi planuoti valgiaraštį, aš ne tik tapau atsakinga vartotoja, ėmiau džiuginti namiškius naminiu maistu, bet ir gerokai apkarčiau išlaidas, skirtas maistui įsigyti.

Esu šventai įsitikinusi, kad naminis maistas yra magiškas. Jis mums suteikia jaukumo ir laimės jausmą, pamaitina ne tik mūsų kūnus, bet ir sielas, sukelia nostalgiją ir apdovanoja sentimentalio nuotaika, suburia namiškius ir sutaiko priešus, tad klausiu jūsų – kam išmesti tokį gerą dalyką?

---

**KNYGOJE RASITE NE TIK PATARIMŲ, KAIP PASIGAMINTI  
PRODUKTŲ, KURIUOS ĮPRASTAI PERKATE PREKYBOS  
CENTRUOSE, NE TIK KAIP SUMAŽINTI MAISTO ATLIEKŲ NAMŲ  
ŪKIUOSE, BET IR RECEPTŲ, KURIE SUBURS ŠEIMĄ PRIE BENDRO  
STALO. TAD SKANIŲ ATRADIMŲ VIRTUVĖJE!**

---



ATVIRAS JUMS – KNYGŲ KLUBAS!  
• Karščiausios knygų naujienos  
• Ypatingi pasiūlymai ir akcijos  
• Gausus kitų prekių pasirinkimas  
• Pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą  
[www.knyguklubas.lt](http://www.knyguklubas.lt)

