



SEZONINIŲ VALGIŲ
RECEPTAI

ES URBACT programos remiamas projektas „Dieta – žaliajai planetai“

Šio projekto tikslas – pasidalinti Södertälje savivaldybės gerąja patirtimi su kitais Europos šalių miestais apie įgyvendintą ekologinės ir sveikos gyvensenos veiklos politiką. Šios politikos pagrindas – sveikas ir subalansuotas, sezoniškas maistas nuo žmogaus gimimo.



Södertälje rajono savivaldybė, Švedija



Molėtų rajono savivaldybė, Lietuva



Mollet de Vales savivaldybė, Ispanija



Łomża rajono savivaldybė, Lenkija



Mums, 7 milijardams žmonių, gyvenančių žemėje, priklauso apie 1,4 milijardo hektarų aramosios žemės, o tai reiškia, kad vidutiniškai kiekvienam iš mūsų sąlyginai tenka apie 2000 kv. metrų derlingos žemės, be kurios dar galime naudotis esančiomis pievomis, vandens telkiniais ir miškais. Tai ir sudaro visą mūsų žemės ekosistemą. Ši ekosistema sutvarkyta taip, kad protingai ir atsakingai viskuo naudojantis, visi mes galėtume darniai, harmonijoje su gamta, gyventi. Bet labai gaila, kad šiandien iš nežinojimo ar nesupratimo, skubos ar pelno siekimo, blogų įpročių per daug naudojame gamtos išteklius ir visai negalvojame, o kas liks mūsų vaikams, anūkams ir kitoms ateities kartoms. Mes švaistome maistą, išmesdami jo didelius kiekius į šiukšlyną, šeriamo gyvulius maistu, kuris yra skirtas žmonėms, ir patys valgome daug ir net per daug. Visame pasaulyje stiprėja susirūpinimas aplinkos apsauga, o tuo pačiu ir sveikatos problemomis. Šiandien niekas neabejoja, kad mityba – sveikatos pagrindas, taigi ne tas pats, kokį maistą valgome patys, kokį maistą patiekiame savo vaikams, sergantiesiems ar pagyvenusiems žmonėms. Sakoma, kad esame tas, ką valgome. Šis populiarus posakis turėtų būti sveiko, ekologinio, skanaus, iš kartos į kartą perduodamo skirtingų kraštų valgymo įpročių filosofijos ašis. Vadinasi, remiant mažiau gamtą teršiančią ekologinę žemdirbystę, perkant tik vietoje užaugintus produktus ir išlaikant sezoniškumo






principus ruošiant maistą, galima pasiekti stulbinamų rezultatų tausojant mūsų gamtą, ekologiją, gerbiant tautinę gastronomiją, puoselėjant žmonių sveikatą, etiką ir malonumą.

Įsitikinę, kad esame tie, kurie gali keisti situaciją, Molėtų rajono savivaldybė kartu su Europos partneriais Sodertalje (Švedija), Lomža (Lenkija) ir Molet de Vales (Ispanija) dalyvauja Europos Sąjungos URABCT II programos gerosios patirties sklaidos projekte „Dieta – žaliajai planetai“.

*Žinant, kad maistas yra bene svarbiausia gyvenimo būdo dalis, lemianti mūsų sveikatos būklę ir apsprendžianti gyvenimo kokybę bei trukmę, pagrindinė projekto „Dieta – žaliajai planetai“ koncepcija remiasi: **ekologišku, sezoniniu, savo šalyje užaugintu sveiku ir skaniu maistu, vartojant mažiau mėsos, ją keičiant daržovėmis ir rupiais grūdinais produktais bei mažinant maisto atliekas.***

Čia pateikiamas rekomenduojamas sezoninių valgių gaminimo receptų rinkinys, kuris galėtų būti reikšmingas postūmis pradėti sąmoningai domėtis tuo, ką ir kaip valgome.





Pavasaris

*Jau saulelė vėl atkoptama budino svieta
Ir žiemos šaltos triūsus pargriaudama juokės.*

Kristijonas Donelaitis

Ridikėlių salotos su morkomis ir obuoliais

Sudėtinės dalys:

40 g ridikėlių,
20 g morkų,
40 g obuolių,
10 g porų,
10 g aliejaus arba salotų užpilo,
druskos pagal skonį.

Gaminimas:

Nuvalykite morkas, ridikėlius, obuolius be sėklalzdžių, porus supjaustykite šiaudeliais, pasūdykite ir sumaišykite su užpilu.



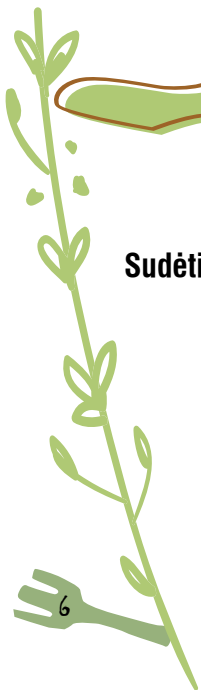
Šviežių daržovių salotos

Sudėtinės dalys:

2 agurkai,
svogūnų laiškų,
2 saujos špinatų,
ridikėlių,
krapų,
natūralaus jogurto,
druskos, pipirų pagal skonį.

Gaminimas:

Daržoves nuplaukite. Špinatų lapus suplėšykite arba supjaustykite, agurkus supjaustykite kubeliais, svogūną, krapus ir ridikėlius susmulkinkite. Viską išmaišykite su natūraliu jogurtu, pagardinkite druska ir pipirais.



Rūgštynių sriuba

Sudėtinės dalys:

600 g rūgštynių,
4 bulvės,
1 kiaušinis,
druskos pagal skonį,
juodųjų pipirų pagal skonį,
grietinės pagal skonį.

Gaminimas:

Į verdantį pasūdytą vandenį sudėkite nuvalytas šiaudeliais supjaustytas morkas, po 5 min. kubeliais pjaustytas bulves ir svogūnus, viską pavirti apie 8 - 10 min. Virimo pabaigoje 1- 2 min. sudėkite nuplautas, susmulkintas (be kotelių) rūgštynes ir prieskonius. Patiekite su skiltele virto kiaušinio, pagardinkite grietine.



Dilgėlių sriuba

Sudėtinės dalys:

500 g jaunų dilgėlių,
100 g rūgštynių,
4 bulvės,
1 kiaušinis,
1 kubelis sultinio,
druskos pagal skonį,
juodųjų pipirų pagal skonį.

Gaminimas:

Dilgėles (geriausiai tik lapus) užpilkite verdančiu vandeniu (arba užvirinkite) ir palaikykite 10 min. (pjaustyti nereikia). Į vandenį sudėkite sultinį, pjaustytas bulves ir virkite ant silpnos ugnies, kol bulvės suminkštės. Po to sudėkite plautas, smulkintas rūgštynes (be kotelių) ir dilgėles, smulkiai kapotą virtą kiaušinį, prieskonius. Kai kurios šeimininkės, kad sriuba būtų sotesnė, į ją deda ir perlinių kruopų. Šią sriubą galima virti ir su kitais lapais (burokėlių, runkelių). Galima pagardinti grietine.



Karališki balandėliai



Sudėtinės dalys:

600 g kiaulienos,
40 g ryžių,
20 g aliejaus,
60 g svogūno,
70 g morkų,
1 kiaušinis,
130 g kopūstų.

Gaminimas:

Sutarkuokite kopūstų lapus, sumaišykite su malta mėsa, pakepintais svogūnais, morkomis, virtais ryžiais, kiaušiniiais, prieskoniais, druska. Formuokite pailgos formos balandėlį, dėkite į skardą ir kepkite 20–35 min. orkaitėje 200–220°C. Patiekama su grietinės–pomidorų arba sviesto–grietinės padažu.

Bulvinės bandelės su varške

Sudėtinės dalys:

1 kg bulvių,
1 kiaušinis,
20 g miltų.

Įdarui:

120 g varškės,
1 kiaušinis,
80 g grietinės.

Gaminimas:

Virtas karštas bulves pertrinkite, atvėsinkite iki 40–50°C temperatūros. Į masę supilkite kiaušinius, miltus ir gerai išmaišykite. Iš masės padarykite rutulėlius, juose įspauskite įdubą, į kurią dėkite varškės įdarą (įdaras gali būti keičiamas kitu – špinatais). Bandelių paviršių aptepkite kiaušiniu ir kepkite kepimo krosnyje 200°C temperatūroje 5–7 min. Bandeles patiekite su grietine.



Citrininis varškės pyragas



Sudėtinės dalys:

Pagrindui

100 g sviesto,
2 šaukštai cukraus,
1 kiaušinis,
200 ml kvietinių miltų,
žiupsnelis druskos.

Įdarui:

3 kiaušiniai,
200 g cukraus,
2 pakeliai varškės,
200 g grietinės,
1 didelės citrinos tarkuotos žievelės,
razinų,
3 valg. šaukštai kvietinių miltų.

Gaminimas:

Kambario temperatūros sviestą išplakite su cukrumi, vėliau įmuškite kiaušinį, suberkite miltus, druską ir dar kartą išmaišykite. Gautą masę išdėkite ant apvalios kepimo formos, išklotos kepimo popieriumi.

Įdarui skirtų kiaušinių trynius atskirkite nuo baltymų. Trynius išplakite su cukrumi, sudėkite varškę, grietinę, tarkuotą citrinos žievelę, miltus ir razinas. Po to atskirai išplaktus baltymus išmaišykite su paruošta įdaro mase ir supilkite ant paruoštos tešlos. Kepkite iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 60 minučių. Turėtų būti skanu su paprasta grietine.

Gėrimas „Žalioji“

Sudėtinės dalys:

250 ml obuolių sulčių,
125 ml vandens,
1 vnt. žaliosios citrinos,
1 valg. šaukštas medaus.

Gaminimas:

Į užvirintą vandenį įdėkite citrinos griežinėlius, medų, obuolių sulčių ir maišykite, kol ištirps medus. Gėrimas skanus tiek šiltas, tiek šaltas.





Projekto pagrindinio partnerio – Södertälje rajono savivaldybės (Švedija) siūlomos

Perlinių kruopų salotos su saulėje džiovintais pomidorais

Sudėtinės dalys:

200 g perlinių kruopų,
1 l vandens,
1 arb. šaukštelis druskos,
1 raudonas svogūnas,
1 morka,
1 pilna sauja šviežių špinatų,
50 g saliero,
200 g saulėje džiovintų pomidorų,
1 citrina,
1 maža puokštė kapotų petražolių.

Gaminimas:

Vandenyje išvirkite perlines kruopas (35–40 min.). Išvirus perpilkite šaltu vandeniu. Smulkiai supjaustykite nuluptą svogūną. Stambiai sutarkuokite morką ir salierą. Saulėje džiovintus pomidorus išimkite iš aliejaus ir susmulkinkite. Nutarkuokite citrinos žievelę. Viską pagardinkite druska, pipirais ir patiekite užpylę paruoštu padažu.

Padąžas:

50 g aliejaus, kuriame mirko džiovinti pomidorai,
1 valg. šaukštas citrinos sulčių,
druskos, pipirų pagal skonį.





Vasara

*Toli už lango pievom vaikšto saulė ir šešėliai,
O dar toliau ant kalno snaudžia ramūs tvenkiniai...*

Vytautas Mačernis „Vasaros sonetai“

Brokolių ir žiedinių kopūstų salotos

Sudėtinės dalys:

500 g brokolių,
700 g žiedinių kopūstų,
1 raudona paprika,
0,5 stiklinės išgliaudytų pistacijų.

Padažui:

1 nepilnas arbatinis šaukštelis druskos,
0,5 arb. šaukštelio cukraus,
0,25 arb. šaukštelio juodųjų pipirų,
5 valg. šaukštai aliejaus,
5 valg. šaukštai obuolių acto,
1,5 stiklinės vandens.

Gaminimas:

Brokolius ir žiedinius kopūstus nuplaukite ir palaikykite sūriame vandenyje. Tada supjaustykite nedideliais žiedeliais. Papriką supjaustykite šiaudeliais. Daržoves sudėkite į stiklainį, užpilkite paruoštu padažu, uždenkite ir bent valandą (galima ir ilgiau) laikykite šaldytuve. Prieš patiekiant nupilkite didžiąją dalį padažo ir salotas sumaišykite su riešutais.

Gaivios špinatų salotos

Sudėtinės dalys:

2 agurkai,
1 citrina,
0,5 nedidelės gūžės kopūsto,
4 morkos,
1 svogūnas,
2 saujos špinatų,
100 ml. alyvuogių aliejaus,
druskos pagal skonį.

Gaminimas:

Daržoves nuplaukite. Špinatų lapus suplėšykite arba supjaustykite, morkas sutarkuokite burokine tarka, agurkus supjaustykite kubeliais, kopūstą ir svogūną susmulkininkite. Viską išmaišykite, pagardinkite druska, išspauskite citrinos sultis, apipilkite alyvuogių aliejumi.

Šaltibarščiai

Sudėtinės dalys:

1,0 – 1,5 l kefyro,
100 g virtų burokėlių,
100 g svogūnų laiškų,
50 g krapų,
2 virti kiaušiniai,
2 agurkai,
0,5 stiklinės grietinės,
druskos pagal skonį.



Gaminimas:

Kefyrą gerai išplakite su druska, sudėkite šiaudeliais pjaustus burokėlius, supjaustytus svogūnų laiškus, krapus, kiaušinius, agurkus ir sumaišykite. Užbalinkite grietine ir patiekite su virtomis bulvėmis.

Trinta moliūgu, sriuba

Sudėtinės dalys:

3 morkos,
4 bulvės,
1 svogūnas,
1 – 1,5 kg moliūgo,
5 skiltelės česnako,
50 g baltos duonos,
druskos pagal skonį,
juodųjų pipirų pagal skonį.



Gaminimas:

Visas daržoves nuvalykite, supjaustykite ir dėkite virti. Vanduo turėtų apsemti apie 2 cm daržovių. Išvirtas daržoves sutrinkite trintuvu, jei labai tiršta, užpilkite verdančiu vandeniu, pagardinkite druska ir pipirais. Galima dėti grietinės ar pilti grietinėles. Patiektą sriubą apiberkite paskrudintos duonos kubeliais.



Vištienos ir cukinijų kotletai



Sudėtinės dalys:

500 g vištienos faršo,
500 g cukinijos,
2 kiaušiniai,
2 arb. šaukšteliai manų kruopų,
50 g krapų, svogūnų laiškų, petražolių,
druskos, maltų juodųjų pipirų pagal skonį.

Gaminimas:

Į dubenį sudėkite faršą, sutarkuotą cukiniją, įmuškite kiaušinius, suberkite manų kruopas, smulkintus žalumynus ir prieskonius. Išminkykite. Formuokite plonus kotletus ir kepkite keptuvėje. Kiekvieną pusę apkepkite po 5–7 minutes.

Troškinti jautienos kukuliai su padažu

Sudėtinės dalys:

650 g jautienos,
120 g džiovėsėlių,
200 g pieno,
30 g svogūno,
50 g miltų,
50 g sviesto,
50 g grietinės,
1 kiaušinis,
20 g pomidorų padažo,
80 g aliejaus.



Gaminimas:

Džiuvėsėlius išmirkykite piene. Mėsą, džiovėsėlius ir svogūnus sumalkite, įdėkite kiaušinį, suminkykite ir darykite kukulius. Juos apvoliokite miltuose (prieš kepimą), apkepinkite ir sudėkite į negilų puodą. Užpilkite sviestu, grietine ir pomidorų tyre ir ištroškinkite. Patiekite su padažu, kuriame troškinosi.

Orkaitėje kepti obuoliai su varške



Sudėtinės dalys:

1 obuolys,
60–100 g varškės,
2 g cinamono.

Gaminimas:

Obuolį išskaptuokite ir pridėkite varškės su cinamonu, dėkite kepti į orkaitę apie 7–10 min.

Naminė gira

Sudėtinės dalys:

5 l vandens,
1 kg juodos duonos,
0,5 kg cukraus,
1 šaukštas razinų,
50 g mielių.

Gaminimas:

Suraikykite ir orkaitėje paskrudinkite juodą duoną, užplikykite verdančiu vandeniu, ataušinkite, įdėkite cukrų, ištrintą su mielėmis, ir palikite 24 val. Vėliau iškoškite ir supilstykite į sandariai užkemšamus indus ar butelius (į kiekvieną įberiama po kelias razinas). Tinka gerti po 1–2 parų.



*Projekto partnerio – Mollet de Vales savivaldybės (Ispanija)
siūloma šalta pomidorų sriuba*



Sudėtinės dalys:

2 riekelės džiovintos baltos duonos,
1 kg pomidorų (be odelių ir be sėklų),
1 raudonoji saldžioji paprika,
2 smulkiai supjaustyto česnako skiltelės,
1 mažas (žalias) aitrusis pipiras (nebūtina),
1 arb. šaukštelis cukraus pudros,
2 valg. šaukštai raudonojo vyno acto,
2 valg. šaukštai alyvuogių aliejaus.

Produktai įpjaustyti į sriubą: pusė kubeliais supjaustyto agurko (be sėklų), pusė raudonosios saldžiosios paprikos (be sėklų), po pusę raudonojo svogūno ir pomidoro.

Gaminimas:

5 min. pamerkite duonos riekeles, paskui nusunkite. Sudėkite į trintuvą duoną, pomidorus, papriką, česnaką, pipirą, cukrų ir actą ir suplakite iki vientisos masės. Įpilkite aliejaus, pagal skonį įberkite druskos ir maltų juodųjų pipirų. Tuomet palikite pastovėti mažiausiai 2 val. Galite įpilti daugiau acto. Supilkite sriubą į dubenėlius, ant viršaus užberkite pjaustytus daržovius.



Ruduo

*Rodos, mintį neryškią dūmoja
Apsiblausę ir tylūs miškai,
Ir švyluoja rusvi uogienojai, –
Kelia galvas pilki stagarai.*

Vytautas Mačernis „Rudens sonetai“

Jautienos troškiny su pupelėmis

Sudėtinės dalys:

700 g jautienos,
1 kiaušinis,
40 g svogūno,
70 g morkų,
30 g sviesto,
1 kg pupelių.

Gaminimas:

Nuplaukite pupeles. Nuvalykite morkas ir supjaustykite šiaudeliais. Svogūnus susmulkinkite. Sumalkite mėsą. Faršą išminkykite su kiaušiniais, druska, prieskoniais. Sluoksniuokite puode pakaitomis: pupelės, mėsos kukulaičiai, prieskoniai. Užpilkite vandeniu ir troškinkite apie 1 valandą. Baigiant troškintis, sudėkite sviestą. Galima pagardinti grietine ir dar keletą minučių patroškinti.

Cukinijų blyneliai

Sudėtinės dalys:

2 nedidelės cukinijos,
2 kiaušiniai,
1 svogūnas,
7–8 valgomi šaukštai miltų,
aliejaus kepinui,
druskos, pipirų, krapų pagal skonį.

Gaminimas:

Cukinijas sutarkuokite stambia trintuve. Į cukinijų masę įmuškite kiaušinius. Suberkite miltus, smulkiai supjaustykite svogūną, susmulkinkite krapus ir viską gerai išmaišykite. Paruoštą masę šaukštu dėkite į keptuvėje įkaitintą aliejų. Cukinijų blynus kepkite, kol iš abiejų pusių gražiai apkeps.

Trinta morkų sriuba

Sudėtinės dalys:

1 kg morkų,
200 g pieno,
1 valg. šaukštas grietinės,
krapų, baziliko, petražolių pagal skonį.

Gaminimas:

Morkas nuskusite, supjaustysite ir išvirkite. Virtas morkas sutrinkite elektriniu trintuvu. Į puodą supilkite morkų košę, pieną, įberkite druskos bei susmulkintų krapų, petražolių, baziliko. Viską išmaišykite ir kaitinkite, kol užvirs. Paruoštą sriubą supilstykite į dubėnėlius ir pagardinkite grietine. Patiekite su skrudinta balta duona.



Obuolių pyragas

Sudėtinės dalys:

1,3 kg obuolių,
0,3 kg cukraus,
0,2 kg sviesto,
2 kiaušiniai,
0,4 kg miltų,
kepimo miltelių,
vanilinio cukraus pagal skonį.

Gaminimas:

Nulupkite ir supjausykite skiltelėmis obuolius, išlydykite sviestą, supilkite cukrų. Išmaišykite. Sudėkite kiaušinius, išsukite. Į jau turimą masę berkite miltus ir kepimo miltelius. Gerai išmaišykite. Klokite kepimo popieriumi formą, įpilkite 2/5 tešlos, po to – pusę receptūroje nurodytų obuolių, vėl tešlą, vėl obuolius. Viršų puoškite tešlos tinkleliu. Kepkite +175°C temperatūroje 30 min. Iškepę pyragą apibarstykite cinamonu, cukraus pudra.

Gėrimas „Kelioninis“

Sudėtinės dalys:

1 valg. šaukštas džiovintų ramunėlių,
(tinka kmynai, mėtos kitos vaistažolės),
3 arb. šaukšteliai cukraus,
2 stiklinės vandens,
1 stiklinė obuolių sulčių,



Projekto partnerių – Łomžos rajono savivaldybės (Lenkijos Respublika) siūlomos

Gaminimas:

Vanduo su ramunėlėmis užvirinamas ir paliekamas apie 10-15 min. uždengtame inde, kad pritrauktų. Paskui perkošiama, beriamas cukrus. Atvėsinama, supilama obuolių sultys.



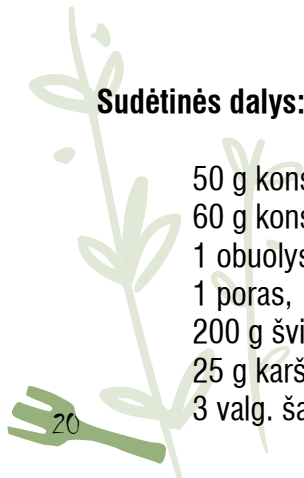
Salierų salotos su vaisiais

Sudėtinės dalys:

50 g konservuotų ananasų,
60 g konservuotų kukurūzų,
1 obuolys,
1 poras,
200 g šviežių arba konservuotų salierų,
25 g karštai rūkyto kiaulės kumpio,
3 valg. šaukštai majonezo.

Gaminimas:

Į stiklinę salotinę paeiliui sluoksniais sudėkite tarkuotą salierą, kukurūzus, susmulkintą kumpį, kubeliais supjaustytą nuluptą obuolį ir kubeliais supjaustytą ananasą. Ant viršaus užtepkite majonezo, apibarstykite smulkintų porų ir patiekite. Jei norite, į sluoksnių tarpus galite pabarstyti prieskonių.





Žiema

*Žiema tapytojas kaip niekas kitas:
Nudažo dangų mėlynai,
O žemę padengia baltai,
Bet šaltas jos paveikslo koloritas.*

Vytautas Mačernis „Žiemos sonetai“

Burokėlių salotos su raugintais kopūstais

Sudėtinės dalys:

300 g virtų burokėlių,
150 g raugintų kopūstų,
1 svogūnas,
30 g sėmenų aliejaus.

Gaminimas:

Nuvalykite virtus burokėlius, sutarkuokite burokine tarka. Raugintus kopūstus nusunkite, susmulkinkite, sumaišykite su burokėliais. Svogūnus pakepinkite aliejuje ir sumaišykite su burokėliais ir raugintais kopūstais. Pagardinkite sėmenų aliejumi.

Morkų, obuolių ir salierų salotos

Sudėtinės dalys:

200 g morkų,
200 g obuolių,
200 g salierų,
8 šaukštai aliejaus,
druskos, pipirų pagal skonį.

Gaminimas:

Viską sutarkuokite ir užpilkite aliejumi, pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

Burokėlių sriuba su pupelėmis

Sudėtinės dalys:

600 g kiaulienos,
600 g bulvių,
300 g virtų (arba marinuotų) burokėlių,
80 g virtų pupelių,
100 g morkų,
100 g svogūnų,
60 g pomidorų padažo,
40 g aliejaus,
100 g grietinės.

Gaminimas:

Mėsą pavirkite 1 val. Į gautą mėsos sultinį sudėkite kubeliais pjaustytas bulves ir pavirkite, kol suminkštės. Sudėkite virtas pupeles, supjaustytus virtus burokėlius, šiaudeliais supjaustytas ir aliejuje pakepintas morkas, svogūnus, prieskonius, pomidorų padažą. Pavirkite 3 – 5 min. Patiekite su grietine.

Lešių sriuba

Sudėtinės dalys:

10 g sviesto,
100 g lešių,
30 g svogūno,
30 g morkų,
20 g grietinės,
0,5 l vandens.

Gaminimas:

Į verdantį pasūdytą vandenį sudėkite išmirkytus lešius, po 15–20 min. – šiaudeliais pjaustytas pakepintas morkas, svogūnus, prieskonius, virkite 10–15 min. Paskaninkite grietine.

Kalakutienos troškinyš



Sudėtinės dalys:

500 g kalakutienos,
4 bulvės,
1 raudonoji paprika,
1 morka,
1 svogūnas,
1 stiklinė smulkinto kopūsto,
500 g vištienos sultinio,
mėgstamų prieskonių pagal skonį,
2 valg. šaukštai grietinės,
1 valg. šaukštas pomidorų pastos,
tarkuoto „Džiugo“ sūrio pagal skonį.

Gaminimas:

Kalakutieną supjaustykite gabalėliais ir juos pakepinkite keptuvėje. Nuskustas bulves supjaustykite kubeliais, morką – taip pat, tik smulkesniais, papriką – juostelėmis, svogūną – žiedeliais, kopūstą – smulkiai. Dėkite į puodą apkeptą mėsybę, daržoves, užpilkite sultiniu, kad jis viską apsemtų, ir troškinkite tol, kol viskas suminkštės. Pabaigai dėkite mėgstamus prieskonius, truputį grietinės ir pomidorų pastos. Vietoj kopūstų labai skanu naudoti virtas arba konservuotas raudonąsias pupeles. Galima dar įdėti čili pipiriuko bei tarkuoto „Džiugo“ sūrio.

Makaronai su brokoliais, žiediniais kopūstais ir vištiena

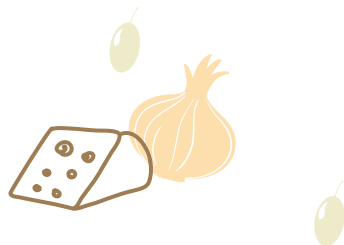


Sudėtinės dalys:

350 g vištienos filė,
200 g brokolių,
200 g žiedinių kopūstų,
100 g „Džiugo“ ar kito mėgstamo sūrio,
250 g pomidorų (geriau vyšninių),
150 g porų ar svogūnų,
200 g makaronų,
druskos, juodųjų pipirų pagal skonį,
1 valg. šaukštas sėmenų aliejaus.

Gaminimas:

Žiedeliais supjaustykite porą. Vištieną supjaustykite kubeliais, o brokolius ir žiedinius kopūstus išskaidykite smulkesniais žiedynais. Pomidorus perpjaukite per pusę. Įkaitinkite keptuvėje aliejų ir pakepinkite porus 2 min. Po to sudėkite vištienos gabaliukus ir pakepinkite apie 10 min. Sudėjus brokolius ir žiedinius kopūstus kepinkite dar 10 min. Sudėkite pomidorus ir kepinkite 5 min. Išvirkite makaronus ir nusausinus sumaišykite su daržovėmis ir mėsa. Prieš naudojant brokolius ir žiedinius kopūstus pavirinkite pasūdytame vandenyje apie 5 min. Į lėkštę sudėkite makaronus apibarstykite sūriu.




Varškės ir obuolių apkepas

Sudėtinės dalys:

600 g varškės,
3 kiaušiniai,
150 g sviesto,
125 g manų kruopų,
125 g pieno,
4 obuoliai,
vanilinio cukraus, cinamono pagal skonį.

Gaminimas:




Manų kruopas užpilkite pienu ir leiskite pabrinkti. Varškę maišykite su kiaušinių tryniais, vaniliniu cukrum, ištirpintu sviestu ir supilkite išbrinkintas manų kruopas. Nuluptus obuolius supjaustykite kubeliais, maišykite su cinamonu ir sudėkite į varškės masę. Suplakite kiaušinių baltymus ir atsargiai įmaišykite į paruoštą masę. Kepkite apie 45 min. 200°C temperatūroje. Patiekite su džemu ar grietine.

Kmynų ir medaus gėrimas

Sudėtinės dalys:

100 g kmynų,
1 kg medaus (arba cukraus),
1- 2 citrinos,
10 l vandens.

Gaminimas:



Kmynus užpilkite 1 l verdančio vandeniu, palaikykite 10 - 15 min. ir nukoškite. Supilkite likusį virintą atšaldytą vandenį, sudėkite medų ir išmaišykite. Pagardinkite ir papuoškite citrinos griežinėliais.



Projekto pagrindinio partnerio – Södertälje rajono savivaldybės (Švedija) siūlomi

Avienos kepsneliai su feta

Sudėtinės dalys:

400 g maltos avienos,
200 g virtų bulvių,
80 g fetos sūrio,
1 svogūnas,
1 kiaušinis,
1 česnako skiltelė,
po 1 arbatinį šaukštelį džiovinto rozmarino, kmynų,
žiupsnelis kajeno pipirų, druskos, pipirų.



Gaminimas:

Visas sudėtinės dalis sudėkite į indą ir sumaišykite. Mišinį palaikykite 1–2 val. šaltai. Po to formuokite kepsnelius ir kepkite, kol įgaus gražią spalvą. Dar paskrudinkite 175°C temp., kol kepsnelių viduje pasieksite 72°C.

Molėtų r. ekologinių ūkių bendruomenės „GOJELIS“ 2014 m. aktyviausių narių gaminami ekologiški produktai.

Ekologinių ūkių bendruomenė „Gojelis“ įregistruota 2003 m. ir jungia Molėtų r. ekologinius ūkius. 2014 m. sertifikuota 60 ekologinių ūkių. Dauguma ūkių yra smulkūs šeimos ūkiai, išlaikę pagrindinius ekologinio ūkininkavimo principus: laiko gyvulius, augina daug ankštinių augalų, saugo dirvos derlingumą, laikydamiesi tinkamos augalų kaitos, naudoja biopreparatus augalų apsaugai nuo ligų ir kenkėjų.

Nr.	Ūkis	Vietovė	Ekologinė produkcija
1.	Bronius Pusvaškis	Inketrio km.	galvijų prieauglio mėsa, uogos, vaistažolės
2.	Giedrius Prapakavičius	Ūtos km.	avių ir ožkų sūriai, ėriena ir kt. avių produkcija
3.	Vanda, Alvydas Šeikiai	Karališkių km.	aviena, vaistažolės
4.	Elvyra Pekarskienė	Antaliežio km.	ekologinė pienininkystė
5.	Bronius Skebas	Naujasodžio km.	bulvės, grūdinės kultūros, lašiniai, sūriai
6.	Genovaitė Keblienė	Naujasodžio km.	pieno produktai, obuoliai, avietės, serbentai
7.	Julius Grajauskas	Naujasodžio km.	daiginti kviečiai, rugiai, ožkos sūriai
8.	Viktoras Šimėnas	Gaigalų km.	aviena, medus
9.	Gintautas Bulkevičius	Alanta	grūdinės kultūros, pienas
10.	Milda, Vaclovas Auguliai	Alanta	grūdinės kultūros, medus
11.	Danutė Čeponienė	Dauniškių km.	paukštiena, kiaušiniai

12.	Petras Panavas	Pavirinčių km.	daržovės, bulvės
13.	Danutė, Vytas Mačioniai	Žeimių km.	pieno produktai, daržovės
14.	Aldona, Algimantas Kazakauskai	Uosinių km.	vaistažolės, bulvės, uogos
15.	Algimantas Černiauskas	Joniškio gyv.	pieno, mėsos produktai
16.	Audronė, Edmindaš Ratkės	Antakalnio km.	pieno, mėsos produktai
17.	Ina Jamantienė	Miežonių km.	oškų pieno produktai, daržovės
18.	Rolandas Čeponas	Dubingiai	duona, pyragai, daržovės, vaisiai
19.	Juozas Lukša	Dubingiai	pieno produktai, bulvės
20.	Pranas Smalskys	Balninkai	duoniniai javai
21.	Algimantas Pusvaškis	Balninkai	bulvės, galvijų prieauglio mėsa
22.	Vydmantas Čereška	Dapkūniškiai	mėsinių galvijų mėsa, grūdinės kultūros

Galima džiaugtis, kad ekologiniai ūkiai gamina įvairius ekologinius produktus ir sėkmingai juos realizuoja. Visose rajono seniūnijose galima rasti ekologiškų produktų. Lentelėje paminėta dalis aktyviausių ūkininkų, kurie sąžiningai dirbaujasi savo tėviškėje, išlaiko šeimas ir padeda kaimynams.

E. Grajauskienė, EŪB „Gojelis“ konsultantė



Maisto pasirinkimo piramidė





Dėkojame už pagalbą įgyvendinant projektą:

*Molėtų gimnazijos kolektyvui,
Molėtų progimnazijos kolektyvui,
Molėtų pradinės mokyklos kolektyvui,
Molėtų „Vyturėlio“ vaikų lopšelio-darželio kolektyvui,
Molėtų „Saulutės“ vaikų lopšelio-darželio kolektyvui,
Molėtų ekologinių ūkių bendruomenei „Gojelis“,
Molėtų turizmo ir verslo informacijos centrui,
Molėtų verslininkų asociacijai,
Alantos technologijos ir verslo mokyklos kolektyvui.*

Nuotraukų autoriai:

Molėtų gimnazijos mokiniai: Simona Gluškevičiūtė (5 psl.), Gabija Uselytė (11 psl.), Sandra Kvainickaitė (17 psl.), Deimilė Šiaulytė (21 psl.)

CLIMATE
COMPENSATED
PAPER



spausdino

colorita
reklama spauda dizainas

