

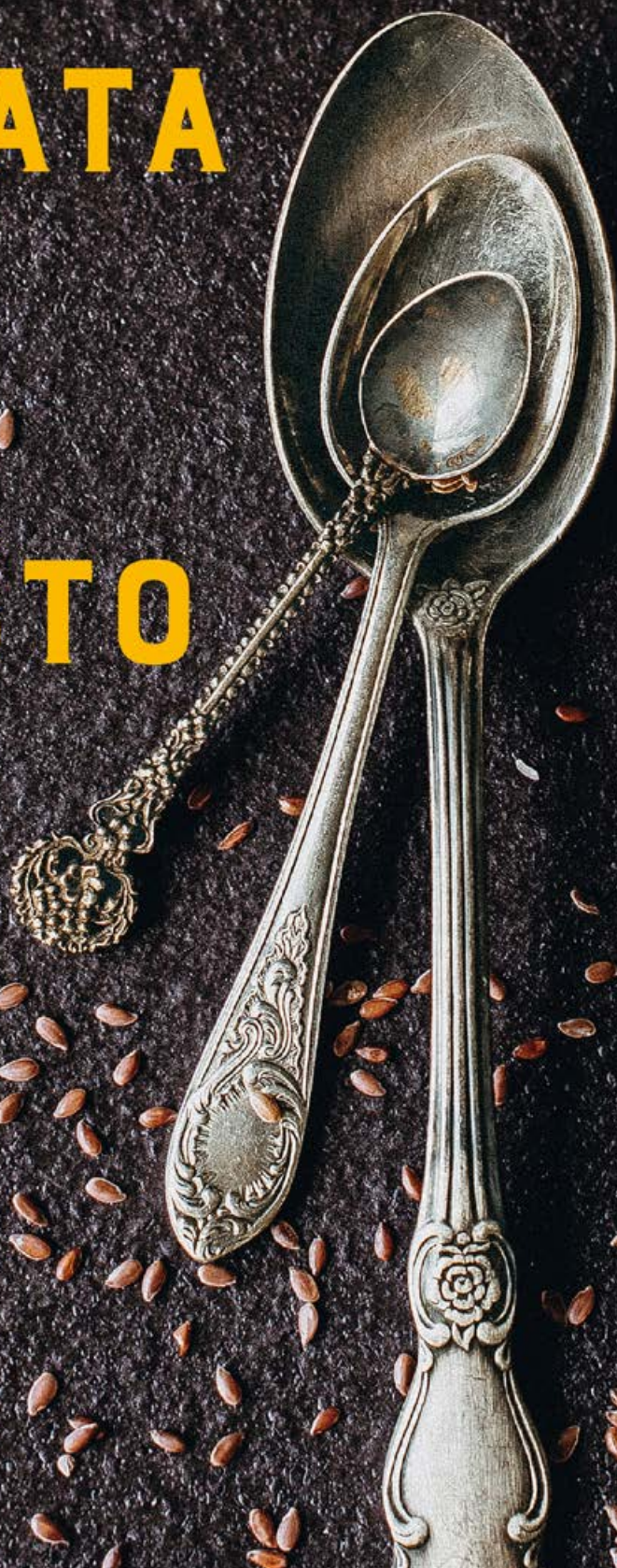
RITA
ŠILENSKIENĖ

EDITA
JUODŽBALIENĖ

BIRUTĖ
ČIJUNSKIENĖ

SVEIKATA NUO PIRMO ŠAUKŠTO

PILNAVERTĖ
TRIJŲ KARTŲ
MITYBA



Alma littera

TURINYS

IŽANGA 8

Mitybos filosofija	12
Generalinė tvarka	15
Produktai, skirti pilnavertei mitybai	16
Švarus maistas – sveikas kūnas	21
Dešimt „Sveikatos nuo pirmo šaukšto“ principų .	22

LAUKIAME GANDRŲ..... 30

Laukiame gandrų – nėščiąjų mityba	32
Skumbė ant raudonos kalvelės	38
Daugiaryžis su kopūstais	40
Baklažanų vėduoklės	42
Nevirti šaltibarščiai su bulvėmis	44
Triušiena su gaiviomis agurkų salotomis	46
Žaliasis omletas su morkų kubeliais	48

MŪŠŲ MAŽYLIAI 50

Mažiausi, bet didžiausios brangenybės	52
Kruopų bokštelis	58
Žuvų piršteliai	60
Kukulaičiai su daržovių kubeliais	62
Lietiniai be kiaušinių „Niam niam“	64
Rausvi virtiniai su bazilikų padažu	66
Kokosiniai avinžirniai	68
Suvynioti griekiai	70
Lęšių sriuba	72

MAIŠTININKAI 74

Hormonų audros – paauglystė... ..	76
Koks turėtų būti paauglio ar	
bręstančio žmogaus mitybos racionas?	77
Režimas – 3 pagrindiniai valgymai ir	
2 užkandžiai	81
Išvados	82

Žalieji blynėliai – vitaminų bomba	84
Sorų ir bolivinių balandų cepelinai	
visiems skoniams	86
Savaitgalio keksiukai	88
Desertinė ryžių košė	90
Nuogi „burgeriai“ – mėsainiai	92
Silkė „Mamos belaukiant“	94
Mano granola.....	96
Sušiai Helovino vakarėliui	98
Picos su ir be kiaušinių	100

DUONA DUONAI NELYGU... SUMUŠTINIŲ VARIANTAI 103

Ką valgyti – duoną ar trupučius?	103
Palyginkime glikemijos indeksą (GI)	104
Išvados	107
Sorų ir moliūgų duona	110
Sėklų duona	112
Cukinijų duona	114
Žalia duona	116
Desertiniai traškučiai	118
Rožiniai traškučiai	120

SULAUKUS BRANDŽIOS JAUNYSTĖS 122

Laikas susirūpinti	124
Skubancio jauno žmogaus meniu	132
Avižių košė su daržovėmis	134
Indiški raugintų lęšių blynėliai „Dosa“	136
Šiltos salotos su moliūgu	138
Silkės ir sūdytos žuvies kapotinis	140
Lęšių ir baklažano duetas	140
Desertiniai blynėliai be kiaušinių	144
Rausvoji užtepėlė	146
Žalias humusas	146
Avinžirniai su žiediniais kopūstais	148
Paukštienos „žiuljenas“	150
Bulvių ir salierų sriuba	152
Salotų suktinukai su ant grotelių	
kepta žuvimi	154
Kruopos su tailandietiškomis salotomis	156

JAU SAULELĖ VAKAROP 158

Prasmingiausias gyvenimo tarpsnis	161
OPA, opa, opapa ir 50 jau čia!	163

Funkcinis maistas – ligų riziką mažinantis maistas senjorams dienai	168
Spalvotos salotos su putpelių kiaušiniiais	170
Bolivinių balandų risotas su grybais	172
Kokosinis moliūgas su rytietiškais kvapais ...	174
Indiška avižų ir sorų košė	176
Pavasariu kvepianti trušiena	178
Kopūstų miltiniai	180
Daržovių šokis	182
Varškės ir obuolių apkepimas	184
Silkė su burokėliais ir pankoliu	186
Tinginių balandėliai	188
Ar vanduo maistas?	190
Ritos rekomenduojami vitamininiai kokteiliai „Sveikata“ ir „Jaunystė“	191

KAIP NEIŠGIRTI KRAUPIOS DIAGNOZĖS... .. 192

Nemalonios žinios	194
Vėžio atsiradimo priežastys	196
Mano mitybos patarimai	
onkologiniams ligoniams	199
Salotos „Vakariėnė Kretoje“	206
Pavasariniai grikiiai	208
Lynas su aštriais šiaudeliais	210
Grybai rytietiškų stiliumi	212
Bolivinių balandų desertas	214

SALDŽIOS NUODĖMĖS 216

Perkame vaikų meilę ir būsimas problemas... ..	218
Imbieriniai sausainiai	222
Kalėdų ryto tortas	224
Mėlynių keksiukai	226
Pyragas „Spanguolė“	228
Sausainiai „Kramtukai“	230
Keksiukai „Kalėdos vasarą“	232
„Vaikų dienos tortas“	234
Tortas „Mažoji nuodėmė“	236
Kokosiniai rutuliukai	238
Pyragėliai arba tortas „Pabusk“	240
Saldainiai „Žara“	242
Keksas „Apgavikas“	244
Mėlynių ledai	246
Kvapnūs sausainiukai	248
Vyniotinis „Paslaptis“	250
Levandų pyragas	252

Varškės sūreliai	254
Energiniai trikampėliai	256
Moliūgų ir apelsinų pyragas „Senjora“	258

SKANU, KVEPIA IR SVEIKA 261

Nepakeičiami pagardai	263
Undinės druska – pati sveikiausia	263
Medziotojų druska	263
Taikioji druska	263
Aliejus „Vakarai“	265
Aliejus „Rytai“	265
Žalioji aliejus	266
Sezamų pienas ir grietinėlė	269
Padažas – „Agurkinis majonezas“	270
Bazilikų padažas	271
Nevirtas bruknių džemas	272
Špinatų sviestas	274
Lydytas sviestas (<i>Ghee</i>)	276
„Riešutų sviestas“	278

VITAMINŲ KARALYSTĖ 280

Salotų pagrindas – daržovės	281
Kokie prieskoniniai tinkami daržovėms rauginti?	283
Mano žalias pestas	286
Ranča	287
Kario	288
Graikija	289
Tailandietiškas	290
Italija	291
Šviežia „Vageta“	292
Desertinės vasaros salotos	294
Traškios azijietiškos salotos	296
Meksikietiškos salotos	298
Viduržemio jūros salotos	300
Salotos „Supermaistas“	302
Salotos „Violeta“	304
Trumpai raugintų daržovių salotos	306
„Karpačio“ salotos	308
„Aioli“ – majonezo pusbrolis	308
„Rubininės“ salotos	310

PABAIGA 315



PADĖKA

Jei būtų galima į keturias žodžio **AČIŪ** raides sudėti iškalbingą mylimos šeimos tylą, valgant mano nenusisekusius patiekalus ir juos nepelnytai giriant, kenčiant mano bambėjimą po nemigo naktų ir svarstymų, kuo juos dar nustebinti, ramią kantrybę plaunant stirtas nešvarių indų, – būtų puiku. Deja, nėra tokio žodžio, kuriuo galėčiau išreikšti begalinę meilę ir dėkingumą Jums, mano brangieji. Tad noriu nuoširdžiai padėkoti nuo mokyklos suolo drauge esančiam vyrui Arūnui, brangiausiai pirmagimei Aušrinei, padovanojusiai mums Dievo dovaną Gilę, ją auklėjančiai ir maitinančiai taip, kaip mes nemokėjome, brangiausiai mažėliui Mariui, kuris seniai viskuo praaugo tėvus. Ačiū, kad palaikote mano beprotiškas idėjas, gyvenate sveiko šaukšto ritmu ir kitiems skleidžiate teisingos gyvenenos principus.

Taip pat norėčiau padėkoti dviem nepaprastoms holistinio požiūrio gydytojoms – Birutei Čijunskienei ir Editai Juodžbalienei, išdrįsusioms eiti prieš srovę ir šioje kulinarinių patarimų knygoje pasidalyti savo įžvalgomis apie maisto vertę ir jo poveikį kūnui. Jūsų pacientams labai pasisėkė, kad stengiatės rasti ligų priežastį ir skatinate juos sveikai valgyti.

Dėkoju indų dizainerei Dianai Danilovai-Anužei („DiDeco“), kurios rankose molis tampa mažu stebuklu, o patiekalai natūraliuose induose masina juos ragauti.

Apkabinu ir tuos, kurie neabejingi maistui ir supranta žodžio **GYVENIMAS** prasmę, geba imti ir duoti, suvokia, jog kūną ir sielą reikia puoselėti, kad būtume sveiki, energingi, galėtume pasirūpinti savimi ir padėti kitiems. Jaustis nelaimingam labai lengva, bet būti sveikam ir spindėti laime reikia nemenkų pastangų.

Linkiu, kad visi rastume laiko pasikalbėti gamindami šeimai vakarienę, nuoširdžiai kartu pasijuokti serviruodami stalą gražiais indais, apsikabinti pavalgus **TIKRO MAISTO** ir iš visos širdies vienas kitam pasakyti **AČIŪ...**



IŽANGA

Mes visi galime gyventi ilgai ir laimingai, deja, dažnai nesivarginame pasistengti. Tik supratę maisto paskirtį, sužinoję, kaip jis veikia mūsų organizmą iš vidaus, galėsime kalbėti apie SAĖMONINGĄ VALGYMĄ.

Dviejų dalykų gyvenime negalima nusipirkti už jokių pinigų – **laimės ir sveikatos**. Knygoje „Sveikata nuo pirmo šaukšto“ linkiu Jums rasti idėjų pajavairinti šeimos stalą ir sveikatą kabinti dideliu šaukštu.

Vis kirba mintis, kodėl mes šeimose niekada neaptarinėjame maisto reikšmės sveikatai ir jo paskirties? Reta šeima diskutuoja prie stalo ar triūsdami virtuvėje, kodėl mums reikalingas vienas ar kitas produktas, kas sveika, ką valgysime kitą dieną, kaip jausimės pavalgę, koks maisto skonis ir t. t. Daugeliui žmonių maistas – tai natūralus kuras, kurio atsargų turi būti prigrūsta šaldytuve ir spintelėse. Paklauskite savęs: „Kodėl jūs valgote? Kas JUMS yra maistas?“, nes nuo šio atsakymo prasideda pokyčiai. Vazinėjant po Lietuvą ir pristatant pirmą receptų ir patarimų knygą „Pirmas šaukštas“, viena drąsi mergina iš auditorijos manęs paklausė: „Kas jums yra maistas?“ Atsakai nuoširdžiai: „Maistas man – kūryba iš pačių gražiausių dovanų, kuriomis su žmonėmis dalijasi gamta. Maistas – tai spalvota energija, kurią atsakingai siunčiu kiekvienai savo ir mano paruoštus patiekalus valgančių žmonių kūno ląstelėi. Maisto ruoša – tai subtilus, kvėpiantis menas, kurio rezultatai

„Dviejų dalykų gyvenime negalime nusipirkti už jokių pinigų – laimės ir sveikatos.“



džiaugiasi mano brangiausi žmonės ir aš pati. Menas, kurį gali užuosti, paragauti, pasigėrėti ir pasidalyti su kitu. Menas su smulkiomis taisyklėmis, neturintis sienų, bet sukeliantis euforiją, pasitenkinimą ir, svarbiausia, teikiantis SVEIKATĄ.“

Gaila, bet daugeliui maistas turi būti skanus, pigus, sotus, kad greitai užkimštume urzgiantį pilvą. Kodėl mes nekalbame apie TIKRĄ MAISTĄ? Kodėl nežinome tikrosios jo reikšmės?

Mitybos teorijų, dietų ir net vienas kitam prieštaraujančių patarimų daugėja ne dienomis, o valandomis. Dar niekada anksčiau mitybos teorijos nesikeitė greičiau nei kartos. Mūsų vidaus organai, prieš tūkstančius metų susiformavusi virškinimo sistema prisitaikė virškinti gamtos teikiamus produktus: natūralią mėsą ir žuvį žmonės valgydavo retai, tai būdavo sumedžiotas brangus laimikis, o gamtos išaugintos daržovės ir vaisiai – visada po ranka. Užuoat improvizavus laikantis įvairiausių dietų, vadovaukitės paprastu principu – stenkitės, kad 80 proc. raciono sudarytų augalinės kilmės, neperdirbti ir, geriausia, ekologiški produktai, o likusius 20 proc. – gyvūninės kilmės maistas. Taip gausite visko, ko žmogui reikia norint ilgai ir sveikai gyventi.

Keista, kad protingam žmogui, gebančiam sukurti sudėtingiausius mechanizmus ar net sukonstruoti kosminius laivus, vis dar reikia aiškinti, kas jo organizmui gerai, o ko reikėtų vengti. Esu įsitikinusi, kad nereikėtų tiek dietologų, psichologų ir mitybos specialistų, jei pramonė ir šlamštmaisčio pardavėjai neformuotų iškreipto požiūrio į maistą, jei šeimose vyrautų valgymo



„Norint išsaugoti sveikatą, reikia vengti to, kas kenkia, ir saikingai vartoti tai, kas tinka.“

Avicena

ir maisto gaminimo kultūra, o subalansuota mityba būtų gyvenimo norma. Stebėdama pirkimo įpročius matau, kaip mamos vaikams perka aibę pusgaminių. Juk visa, kas supakuota, buvo gaminama iš produktų, kuriuos galime nusipirkti pigiau ir neperdirbtus! Valgydami natūralų, ekologišką maistą, gautume didesnę naudą sveikatai ir sutaupyti pinigų. Žmonės, kurie suvokia, kad šiandien truputį brangiau mokėdami už kokybiškus produktus ateityje mažiau išleis gydymui ligas, yra sąmoningi, išprusę piliečiai. **Juk šaukšto turinys keičia likimus!** Gera išvaizda gali padėti susirasti partnerį, paskatinti labiau pasitikėti savimi, siekti karjeros, rūpintis sveikata ir intensyviau judėti.

Knyga „Sveikata nuo pirmo šaukšto“ išmokys nuo vaikystės valgyti tai, ko reikia jūsų organizmui.

Kas įtikinamiau nei gydytojai gali papasakoti apie maisto poveikį sveikatai? Mes visada jų prašome išrašyti stebuklingą tabletę nuo visų ligų, tačiau 30 metų gydytoja onkologe dirbanti Edita Juodžbaliene šioje knygoje jums pasiūlys kitokių receptų ir patarimų. Kodėl vaikai nevalgo to, ką turėtų mėgti, kaip būsimos mamos formuoja kūdikių skonį, jums papasakos 40 metų medicininės praktikos turinti vaikų gydytoja gastroenterologė Birutė Čijunskienė. Mano priedermė šioje knygoje pasirūpinti visų Jūsų šeimos narių – nuo mažiausio iki didžiausio – subalansuotu, spalvotu ir skaniu šaukšto turiniu.



2 vidutinio dydžio baklažanų
2–3 petražolių šakelių /
kalendrų lapelių
10–15 svogūnų laiškų
50 g špinatų
6 v. š. daigintų spindulinių
pupuolių (*mung*) arba
200 g fetos
2 skiltelių česnakų
10–15 g imbiero gabaliuko
2 mėsingų pomidorų
1 v. š. kokosų aliejaus
bazilikų lapelių
1 avokado
druskos, pipirų

BAKLAŽANŲ VĒDUOKLĒS

Paaugliams, tėvams, senoliams

Gaminimo laikas 25 min.

4 porcijos

Išlydykite kokosų aliejų, į jį sumeskite tarkuotą imbierą ir kapotus česnakus. Šiuo pagardintu aliejumi išstepsite baklažanų skilteles.

Baklažanus supjaustykite griežinėliais, neįpjaudami iki galo apie 3 cm. Pabarstykite druska ir palikite porai valandų. Nupilkite išsiskyrusį skystį. Jei ribojate druskos kiekį, galite juos perskalauti vandeniui. Baklažanus dėkite į kepimo skardą, išskleiskite kaip vėduoklę ir patepkite kvapniu kokosų aliejumi.

Pomidorus supjaustykite griežinėliais. Pagardinkite druska ir pipirais. Juos įterpkite tarp baklažanų juostelių.

Galima viską dar pašlakstyti šaukštu alyvuogių aliejaus ir kepti 45 min. 190 °C temperatūros orkaitėje.

Patiekdami pabarstykite svogūnų laiškais, bazilikų lapeliais, daigintomis pupuolėmis arba feta. Skanu ant karštų baklažanų pabarstyti tarkuoto kieto sūrio. Tarp baklažanų griežinėlių įterpkite avokadų skiltelių, špinatų lapelių.

PASTABA

Sudaiginti spindulines pupuoles labai paprasta – prieš dvi dienas užpilkite jas šaltu vandeniu, po 12 val. nusunkinkite. Kelis kartus per dieną perskalaukite, kad jos visą laiką būtų drėgnos. Kai išlįs 1–2 mm daigeliai, galima supilti į sandarų indą ir laikyti šaldytuve, kad sustabdytumėte tolesnį dygimo procesą.



½ triušio

1 česnako galvutės

1 v. š. grūdėtųjų garstyčių

mažų spalvotų pomidorų

1 pankolio šaknies

800 g trintų pomidorų

arba 4 stambių pomidorų

2 svogūnų

150 g juodųjų alyvuogių
su kauliukais

1 v. š. lydyto sviesto

PRIESKONIAI

4 laurų lapų

4–5 šakelių rozmarinų

ir raudonėlių (arba
po 1 a. š. džiovintų)

petražolių

druskos, pipirų

SALOTOMS

1 ilgavaisio agurko

2–3 salierų stiebelių

3 mėtų šakelių

1 mažos cukinijos

2 skiltelių česnaku

SALOTŲ PADAŽUI

po ½ a. š. druskos, pipirų,
juodgrūdžių, krienu

1 a. š. medaus

1 v. š. sojų padažo

2 v. š. šaltai spausto alyvuogių
aliejaus

TRIUŠIENA SU GAIVIOMIS AGURKŲ SALOTOMIS

Vakarienė šeimai

Gaminimo laikas 50 min.

4 porcijos

Triušį supjaustykite gabaliukais, įtrinkite garstyčiomis.

Troškinimo inde (kuris tinka ir kepti orkaitėje) ištirpinkite sviestą ir apkepkite mėsos gabaliukus po kelias minutes, kol bus švelnios gelsvos spalvos.

Ant mėsos užbarstykite žiedeliais pjaustytus svogūnus, išmaišykite ir dar trumpai apkepkite be dangčio. Galima įpilti šlakelį baltojo vyno ar vandens.

Kol svogūnai 5–7 min. troškinasi, griežinėliais supjaustykite pankolį, išlukštenkite česnakus.

Apkeptą mėsą apiberkite pjaustytu pankoliu, alyvuogėmis, kapotu česnaku, supilkite trintus pomidorus, dėkite prieskonių šakeles ar pabarstykite džiovintais prieskoniais, pagardinkite druska, pipirais, įmeskite laurų lapų. Viską uždenkite dangčiu, iš viršaus dar apklokite folija ir troškinkite 2 val. 150 °C temperatūros orkaitėje. Patiekite su salotomis.

Salotos

Agurką supjaustykite šiaudeliais, cukiniją sudrožkite „makaronų“ arba bulvių skustuku. Salierų stiebus susmulkinkite kubeliais, kad kuo mažiau jaustųsi. Česnakus sukupokite su mėtomis.

Padažo ingredientus suplakite ir užpilkite ant paruoštų salotų.



10 g česnako (3 skiltelių)
200 g svogūnų (2 vnt.)
130 g lapinių kopūstų (*Kale*)
(3 vnt.)
80 g špinatų
150 g gūžinių ar
brokolinių kopūstų
3 L dydžio kiaušinių
100 g vandens
120 g pilno grūdo
avižinių miltų
30 g moliūgų sėklų

PRIESKONIAI

po 1 a. š. druskos, pipirų,
džiovintų bazilikų

KEPTI

lydyto sviesto ar kokosų
aliejaus

ŽALIEJI BLYNELIAI – VITAMINŲ BOMBA

Visai šeimai

Gaminimo laikas 25 min.

4 porcijos

Visus ingredientus ir prieskonius dėkite į plakiklį ir susmulkinkite iki tirštos vienalytės masės.

Keptkite ant nedidelio kiekio riebalų, keptuvę kaskart uždengdami dangčiu.

Patiekite su jogurtu, salotomis, daigais, apšlakstykite žaliųjų citrinų sultimis.

PASTABA

Tai sotus užkandis arba pilnaverčiai pietūs, vakarienė visai šeimai. Šalti blyneliai gali pakeisti duoną. Mažesniems vaikams pilkite daugiau vandens ir darykite skystesnę tešlą – blyneliai bus minkštesni. Patogu pasiimti į kelionę kaip sotų užkandį.





Gydytoja
Birutė
ČIJUNSKIENĖ

Mūsų maistas, taip pat ir kasdienė duona, pasidarė modernus ir modifikuotas, su įvairiais cheminiais priedais ir skonikliais. Deja, žmogaus organizmas ir jo funkcijos per tūkstantmečius nepakito ir neprisitaikė viso to suvirškinti, todėl dabar ginasis siųsdamas signalus – uždegimines reakcijas, kurios ilgai išsivysto į sunkias ligas. Jautriausios modernizacijos ir chemizacijos poveikiui yra aktyviai dirbančios širdies kraujagyslių ir smegenų ląstelės. Anksčiau, nors žmonės kasdien valgė duoną, nebuvo tiek degeneracinių, lėtinųjų uždegiminių ligų. Tad duoną ant stalo dėkite saikingai ir atsakingai.

SU ŽOLELIŲ SVIESTU

Duona, žolelių sviestas, ridikėliai, plonais griežinėliais pjaustyta kalioropė ar žiediniai kopūstai, daigai ar sezoniniai žalumynai, gražgarsčių lapeliai.



SU ŽUVIMI

Duona, svogūnų laiškai, skirtingų salotų lapai, pomidoras, žuvis (ančiuviai ar sūdyta skumbė, lašiša, silkė).



SU SŪRIU

Duona, fermentinis sūris ir skirtingų daržovių juostelės: morka, agurkas, špinatų lapeliai.



SU HUMUSU

Duona, humusas, paprika, sūris, porų griežinėliai, špinatai, petražolės.



SU AVOKADU

Duona, avokadas, sutrintas su citrinų sultimis, salotos ar lapiniai kopūstai (Kale), svogūno griežinėliai, sėklos, lauko žolelės.



JAUNYSTEI IR SVEIKATAI SUBALANSUOTI RECEPTAI IR PATARIMAI

Kai žmogus išgirsta diagnozę apie jį užklupusią ligą, suklūsta: „Kodėl aš?“ Tikslaus atsakymo neduos nė vienas gydytojas. Viena iš galimų priežasčių – netaisyklingi mitybos įpročiai ir netinkamos maisto gaminimo tradicijos. Prie sveikesnės mitybos pereiti niekada nevēlu.

Šioje knygoje rasite gardžius ir paprastus subalansuotos mitybos ekspertės, akademijos „Pirmas šaukštas“ vadovės Ritos Šilenskienės receptus ir dviejų gydytojų – vaikų gastroenterologės Birutės Čijunskienės ir onkologės chemoterapeutės Editos Juodžbalienės – patarimus, kaip puoselėti sveikatą.

• SUBALANSUOTOS MITYBOS
PRINCIPAI IR MAŽIEMS, IR DIDELIEMS

• SAMPRATA APIE MAISTO POVEIKĮ
KIEKVIENAI KŪNO LĄSTELEI

• ORIGINALŪS IR PRASTI RECEPTAI
BE CUKRAUS IR GLIUTENO

• ŠEIMOS GIDAS PO SKONIŲ IR
SPALVŲ PASAULĮ

AKADEMIJA

PIRMAS ŠAUKŠTAS



9 786090 135259

www.almalittera.lt

knygų
klubas

ATVIRAS JUMS – KNYGŲ KLUBAS!

- Karščiausias knygų naujienas
 - Kasdien – ypatingi pasiūlymai ir akcijos
 - Platus kitų prekių pasirinkimas
 - Pristatymas | bet kurį pasaulio kraštą
- www.knyguklubas.lt

