

MORKŲ TORTAS

8–10 porcijų reikės:

2 šaukštų linų sėmenų
6 šaukštų vandens
250 g visadalių grūdų kvietinių miltų
1 šaukštelio geriamosios sodos
1 šaukštelio kepimo miltelių
druskos
2 šaukštelių cinamono
1 šaukštelio vanilinio cukraus
250 g rudojo cukraus
250 g tarkuotų morkų
120 ml alyvuogių arba kokosų aliejaus
1 šaukšto obuolių acto
Kremui:
350 g kreminio sūrio
50 g kambario temperatūros sviesto
150 g miltelinio cukraus
1 vidutinio dydžio citrinos

Orkaitę įkaitinti iki 180 °C temperatūros. Linų sėmenis užpilti vandeniu ir palikti 5–7 minutes, kol išbrinks. Miltus sumaišyti su soda, kepimo milteliais, druska, cinamonu, vaniliniu ir rudoju cukrumi. Į sausųjų produktų mišinį įmaišyti tarkuotų morkų, aliejaus, acto ir išbrinkintų linų sėmenų. Paruoštą tešlą supilti į apvalią 18 cm skersmens kepimo formą ir kepti orkaitėje apie 45 minutes (įbedus medinį pagaliuką į pyrago vidurį, jis turi likti sausas). Iškepusį pyragą atvėsinti.

Kremui sūrį sumaišyti su sviestu ir miltelinio cukrumi, įtarkuoti citrinos žievelės ir išspausti sulčių. Viską išplakti iki kreminės konsistencijos. Atvėsintą morkų pyragą padalyti į dvi ar tris dalis ir pertepti išplaktu kremu.



Daržovės

Daržovės – vienas pagrindinių vitaminų (C, A, B1, B6, B9, E), mineralų, maistinių skaidulų, fitochemikalų šaltinių. Kai kurie fitochemikalai yra stiprūs antioksidantai. Jie mažina lėtinų ligų atsiradimo riziką, apsaugo ląsteles nuo senėjimo, laisvųjų radikalų poveikio, atlieka kancerogeninių medžiagų detoksikaciją, mažina vėžinių ląstelių aktyvumą.

Valgydami pakankamai įvairių daržovių jausimės puikiai, turėsime sveiką odą, atitolinsime senėjimo procesus, apsaugosime nuo daugelio ligų (širdies ir kraujagyslių, diabeto, mažakraujystės, reumatoidinio artrito ir kitų).



Agurkai

Agurkai – vienos labiausiai paplitusių daržovių. 94–96 proc. jų sudaro vanduo. Agurkuose yra ir nemažai vitaminų (C, E, B grupės, karoteno), taip pat kalio, chlorofilo, karotenoidų. Agurkų būna trumpavaisių, ilgavaisių ir net egzotinių afrikinių. Šias daržoves galima vartoti žalias, taip pat rauginti, marinuoti.

Kaip išsirinkti ir laikyti?

Geriausia rinktis žalius, sveikus, tvirtus agurkus. Reikia vengti minkštų, dėmėtų, pageltusių ar neįprastos formos agurkų. Agurkus galima laikyti šaldytuve apie savaitę, tačiau nereikėtų laikyti kartu su vaisiais, nes agurkai gali pageltonuoti ir greitai sugesti.

Nauda sveikatai

Agurkai normalizuoja kraujospūdį, stiprina nervų ir motorinę sistemą, gerina apetitą, šiek tiek laisvina vidurius. Šios daržovės gali palengvinti persalimo ligas, padeda kovoti su uždegimu.

Grožio ABC

Vitaminų, mineralų ir mikroelementų turintys agurkai gerina odos ir plaukų būklę. Taip pat mažina stresą. Dėl mažo kaloringumo ypač populiarūs norintiems sumažinti savo svorį. Agurkų sultys ramina ir atgaivina odą po saulės vonių. Agurkų griežinėliai, uždėti ant akių vokų, nuramina, atpalaiduoja jautrią vokų ir paakių odą.

GROŽIO RECEPTAI

VEIDO VALIKLIS RIEBIAI ODAI

Agurką nuplauti, nulupti, sutrinti elektriniu trintuvu, sultis nuvarvinti per sietelį. Įpilti 1 šaukštelį citrinų sulčių. Valant veidą tokiu valikliu greičiau susitraukia odos poros, oda tampa lygesnė, skalesnė. Tokį valiklį kelias dienas galima laikyti šaldytuve.

GAIVINAMOJI VONIA

Į šiltą vandenį įpilti saują jūros druskos, įlašinti kelis lašus mėgstamo eterinio aliejaus ir sumesti didelio agurko griežinėlius. Pasilepinti 15 minučių. Tokia vonia gaivina odą, padeda atsipalaiduoti po dienos darbų.

ĮSIDĖMĖKIME

Prieš maistą suvalgytas agurkas padeda geriau įsisavinti vėliau suvalgomą maistą. Šviežių agurkų nerekomenduojama valgyti sergant sunkiomis virškinamojo trakto ligomis ar viduriuojant.



Alyvuogės

Alyvuogės – alyvmedžių vaisiai, nuo senų laikų vertinami dėl skonio, teikiamos naudos sveikatai ir grožiui. Alyvuogėse daug A, C, D, B grupės vitaminų, kalcio, geležies, magnio, nors vertingiausia jų dalimi laikomi riebalai. Šiandien galima rinktis iš daugybės skirtingų alyvuogių rūšių. Ypač vertinamas alyvuogių aliejus.

Kaip išsirinkti ir laikyti?

Alyvuogės dažniausiai parduodamos konservuotos. Stiklainėliuose ar skardinėse jos gali būti laikomos gana ilgai.

Nauda sveikatai

Alyvuogės skatina apetitą, laisvina vidurius, mažina arterinį kraujospūdį. Taip pat mažina „blogą“ cholesterolio kiekį kraujyje, o „gerojo“ – pakelia.

Grožio ABC

Alyvuogės rekomenduojama įtraukti į savo mitybos racioną norintiems atsikratyti šiek tiek svorio. Juodosiose





Kmynai

Kmynai – vieni seniausių prieskoninių augalų, pasižymintys aromatingumu ir kiek aštroku skoniu. Sėklose yra eterinių aliejų, flavonoidų – kvercetino ir kempferolio. Ypač populiarūs kmynų arbata.

Kaip išsirinkti ir laikyti?

Derėtų rinktis gerai išdžiovintas kmynų sėklas. Jas laikyti sandariame inde sausoje, tamsioje vietoje.

Nauda sveikatai

Kmynai naikina bakterijas, mažina pilvo pūtimą, gerina kepenų veiklą. Taip pat greitina medžiagų apykaitą, todėl naudingi norintiems atsikratyti kelių nereikalingų kilogramų. Moterims lengvina menstruacijų skausmus.

Grožio ABC

Plaukų ir odos priežiūrai naudojamas juodųjų kmynų aliejus. Jis veikia kaip antiseptikas, regeneruoja odą, ją minkština, atgaivina, drėkina, mažina

spuogelius ar bėrimą. Šis aliejus mažina plaukų slinkimą, gerina plaukų struktūrą, juos stiprina, suteikia blizgesio.

ISIDĖMĖKIME

Kmynų arbata ypač naudinga kūdikiams maitinančioms moterims. Ją galima paskaninti medumi.



Moliūgų sėklos

Didžiąją šių sėklų dalį sudaro polinesočiosios riebalų rūgštys. Jose gausu vitaminų A, C, E, B grupės, mineralų – magnio, geležies, mangano, fosforo. Be to, nemažai baltymų ir ląstelienos.

Kaip išsirinkti ir laikyti?

Reikėtų rinktis gerai išdžiovintas, neapdorotas moliūgų sėklas gelsvos spalvos lukštais. Jas laikyti sandariame inde sausoje vietoje. Galima įsigyti ir iš karto išlukštentų moliūgų sėklų.

Nauda sveikatai

Moliūgų sėklos padeda palaikyti normalią medžiagų apykaitą, nervų sistemos veiklą ir kraujospūdį. Taip pat gerina kepenų veiklą, mažina „blogojo“ cholesterolio ir didina „gerojo“ cholesterolio kiekį organizme, stiprina kraujagysles, gelbsti užkietėjus viduriams. Moliūgų sėklos suteikia energijos, reguliuoja vyrų lytinių hormonų veiklą.

Grožio ABC

Grožio procedūroms dažniausiai naudojamas moliūgų sėklų aliejus. Sėklos veikia kūną kaip antioksidantas, todėl jos svarbios besirūpinantiems gražia ir sveika oda bei plaukais.

ISIDĖMĖKIME

Šios sėklos puikiai tinka kaip užkandis, tačiau dėl kalorijų skaičiaus jų kiekį reikėtų riboti, ypač norintiems išlaikyti gražias kūno formas.

Moliūgų sėklos ir jų aliejus ypač naudingas vyrams (didina lytinį pajėgumą, mažina prostatos ligų riziką).



Pankolių sėklos

Tai į kmynus panašios sėklos, naudojamos kaip prieskonis. Sėklose daug baltymų, mineralinių medžiagų (geležies, kalio, magnio, cinko, natrio) ir vitaminų (A, C ir B grupės).

Kaip išsirinkti ir laikyti?

Pankolių sėklas reikia laikyti kaip ir kitus prieskonius – sandariame inde sausoje, vėsioje, tamsioje vietoje.

Nauda sveikatai

Sėklos gerina virškinimą, mažina pilvo pūtimą, ramina nervų sistemą, gelbsti nuo nemigos, greitina žaizdų gijimą.

Grožio ABC

Pankolių sėklos padeda kovoti su spuogeliais, palaiko natūraliai žvilgantį odos atspalvį, mažina tamsias dėmeles ir raukšles. Kiekvieną dieną geriama pankolių sėklų arbata gerina odos struktūrą, palaiko ją sveiką. Šios sėklos gelbsti nuo pleiskanų, maitina plaukų folikulus, skatina jų augimą.

Žuvis

Žuvis – vienas geriausių pasirinkimų, norint su maistu gauti pakankamai omega-3 riebalų rūgščių. Šių rūgščių gausu jūriniame ešeryje, lašišoje, tilapijoje, šame, silkėje, omaruose, austrėse. Jūrų gėrybių ir žuvies vartojimas padeda sumažinti riziką susirgti širdies kraujagyslių ligomis.

Vis dėlto nerekomenduoja valgyti žuvies, kurioje gausu gyvsidabrio, ypač besilaukiančioms (dėl galimų funkcinių vaisiaus neuropakitimų), žindančioms moterims ir vaikams iki 17 metų. Gyvsidabrio daug menkėje (0,111 ppm), jūriniame ešeryje (0,448 ppm), ote (0,241 ppm), tūne (0,144 ppm) (žr. 5 lentelę).



Silkė

Silkė – viena riebiausių žuvų, kuri dažniausiai vartojama sūdyta. Silkės skirstomos pagal tai, kur yra sugautos. Populiariausios – Šiaurės Atlanto, Ramiojo vandenyno, Baltijos jūros, norvegiškos silkės. Jose gausu amino rūgščių, kurios yra būtinos žmogaus organizmui. Taip pat omega-3 riebalų rūgščių ir vitamino D, B12.

Kaip išsirinkti ir laikyti?

Geriausia rinktis tvirtas neišdarinėtas silkės, kurių oda būtų lygi, be dėmių. Renkantis silkės su galvomis, atkreipti dėmesį į žuvų žiaunas (jose negali būti kraujo) ir akis (jos turi būti skaidrios).

Nauda sveikatai

Silkėje esančios aminorūgštys ir omega-3 riebalų rūgštys gerina širdies ir kraujagyslių veiklą, mažina šių ligų riziką. Vitaminas D stiprina kaulus ir dantis, gerina imuninės sistemą būklę ir reguliuoja kraujospūdį.

5 lentelė. Omega-3 riebalų rūgščių ir gyvsidabrio kiekis žuvyje ir jūrų gėrybėse

Žuvis ir jūrų gėrybės	Omega-3 riebalų rūgščių kiekis (mg/85 g produkto)	Gyvsidabrio kiekis (ppm)
Šamas	108	0,025
Moliuskai	104	0,009
Menkė	47	0,111
Krabas	31	0,065
Plekšnė	225	0,005
Jūrinis ešerys	218	0,448
Juodalopė menkė	72	-
Otas	174	0,241
Silkė	1424	0,084
Omaras	182	0,107
Austrė	669	0,012
Raudonasis lynas	267	0,166
Lašiša (šviežia, šaldyta)	1797	0,022
Krevetė	54	0,009
Tilapija	144	0,013
Konservuotas tunas	64	0,128

1ppm = 0,001 mg/g

Grožio ABC

Silkės didžiausią naudą odai ir plaukams suteikia dėl jose esančių omega-3 riebalų rūgščių. Jos stiprina odos ląsteles, saugo odą nuo žalingų saulės spindulių. Stabdo plaukų slinkimą, skatina jų augimą.

ISIDĖMĖKIME

Žmonėms, besiskundžiantiems aukštu kraujospūdžiu ar dažnai užkietėjusiais viduriais, sergančioms inkstų ar kepenų ligomis, rekomenduojama vengti silkės.



Skumbre

Skumbre – gana riebi, minkšta ir sultinga žuvis. Joje daug vitamino B12, kuris būtinas žmogaus organizmui. Taip pat nemažai omega-3 riebalų rūgščių, vitamino D, mineralinių medžiagų – seleno, magnio, fosforo.

Kaip išsirinkti ir laikyti?

Geriausia rinktis šviežią ar atvėsintą žuvį, kuri būtų švari, šlapia ir slidi, tačiau nelipni. Jei nėra tokios galimybės, derėtų rinktis užšaldytas skumbres.

Nauda sveikatai

Skumbreje esantis vitaminas B12 palaiko normalią nervų sistemos ir smegenų veiklą, stiprina imunitetą, padeda veikti medžiagų apykaitai. Vitaminas D stiprina kaulus, omega-3 riebalų rūgštys mažina širdies ligų riziką ir kraujospūdį. Taip pat skumbreje esantys žuvų taukai mažina „blogą“ ir didina „gerą“ cholesterolio kiekį kraujyje.

GRIKIŲ KOŠĖ SU PIEVAGRYBLAIS

4 porcijoms reikės:

500 ml vandens
druskos
200 g grikių
1 vidutinio dydžio svogūno
400 g pievagrybių
2 šaukštų lydyto sviesto arba alyvuogių aliejaus
kelių šakelių petražolių

Į puodą supilti vandenį, įberti šiek tiek druskos ir užkaisti ant vidutinės kaitros. Kai užvirs, sumažinti kaitrą, suberti grikius ir virti apie 15 minučių.

Kol verda kruopos, paruošti daržoves. Nulupti svogūną ir supjaustyti kubeliais. Nuplauti pievagrybius ir supjaustyti plonomis riekelėmis. Keptuvėje įkaitinti riebalus, suberti susmulkintas daržoves ir apkepinti. Paskui apkeptas daržoves suberti į išvirusius grikius, išmaišyti, uždengti ir palaikyti apie 10 minučių.

Sukrėsti košę į dubenėlius, papuošti petražolėmis ir patiekti.

Šiai košei puikiai tinka ir miško grybai. Vietoj įprastinių skrudintų grikių labai tiktų žali neskrudinti grikių.

