

Kulinarinis 2019-ųjų horoskopas: ką valgyti, kad metai būtų sėkmingi

Vandeniui – egzotiškos jūrų gėrybės, Jaučiui – šviežios daržovės, Liūtui – gerai keptas bei sotus antrekotas, Mergelei – lengvas sveikuoliškas užkandis, o Šauliui – itališkos virtuvės gardėsiai. 2019-ieji Kiaulės metai žada skalsius bei sočius metus, todėl pabandykime prie vieno stalo susodinti visus 12 Zodiako ženklų ir pažiūrėkime, kokį maistą jiems patariama rinktis šiemet.

Aviną valdo ugnis, todėl aštrus maistas šiemet ne tik atneš sėkmę ir gerą savijautą, bet ir bus tikra šventė gomuriui. Kovo pabaiga dažniausiai dar nelepina gerais orais, todėl šio Zodiako ženklo atstovams patariama patiekalus gardinti šildančiais ingredientais: čili pipirais, imbieru ar adžika. Leiskitės į keliones po meksikietišką virtuvę bei patenkinkite savo ugninę prigimtį.

Šviežios daržo gėrybės – tinkamiausias maistas **Jaučiui**. Jį valdo Žemė, todėl 2019-aisiais patariama neatitrūkti nuo šaknų ir rinktis vitaminų bei energijos užtaisus: špinatus, ridikėlius, svogūnų laiškus. Įvairiausios salotos bei užkandžiai su šiomis daržovėmis Jaučius įkvėps versti kalnus, gerins nuotaiką ir darbingumą.

„Šviežios pavasarinio derliaus gėrybės džiugina dažną kulinarą. Pavyzdžiui, špinatai – daug vitaminų turinčios, imuninę sistemą stiprinančios, cukraus kiekį organizme reguliuojančios daržovės, kurios gali būti naudojamos tiek patiekalų gamyboje, tiek kaip garnyras. Arba gegužę pasirodantys lietuviški lapkotiniai salierai – iš jų gali būti gaminamos sočios ir maistingos salotos, įvairūs garnyrai,“ – sako prekybos tinklo IKI maisto ekspertė Vilma Juodkazienė.

Dvynius į priekį veda naujovės, todėl jie nebijo eksperimentų, neatrastų skonių ir iššūkių virtuvėje. Todėl šiemet geriau ir toliau laikytis savo: rinktis egzotiškus, rečiau ragaujamus, netradicinius patiekalų skonius. Lašiša su mėtomis ar kietasis avies pieno sūris – nustebinkite save, leiskitės į kulinarinius eksperimentus ir taip prisijaukinkite sėkmę.

Vėžiui patariama semtis kuo daugiau energijos iš gamtos ir rinktis natūralų bei vitaminų kupiną maistą. Šviežios braškės, slyvos, vyšnios, trešnės gerins sveikatą, o jei norėsis sočiau pavalgyti, venkite mėsos, bet rinkitės daug naudingųjų maistinių medžiagų turinčias košes: avižinius dribsnius, kuskusą, perlines kruopas.

„Vasarą galime pasilepinti šviežių uogų gausa. Lietuviškos braškės ypač mėgstamos, o jų sezonas tęsiasi iki pat rudens. Dažnas šias uogas ne tik skanauja, bet ir pasiruošia žiemai. Ar bandėte kada gaminti braškių ir bananų uogienę? Jai cukraus beveik nereikia, nes visą saldumą sukuria natūralūs ingredientai“, – pažymi V. Juodkazienė.

Priešingai nei Vėžiui, **Liūtui** vertėtų pasilepinti antreketu ar meduje keptais šonkauliais. Šis Zodiako ženklas taip pat mėgsta prieskonius, todėl galima negailėti baziliko ar kumino, o galbūt išbandyti ir ką nors egzotiškesnio. Prabangą bei rafinuotumą vertinančiam Liūtui patariama negailėti maistui bei lepinti save, nes metai nusimato turiningi.

Kruopšti, praktiška ir viską apgalvojanti **Mergelė** – tikra kulinarijos žinovė, todėl maistą renkasi kruopščiai ir atsakingai. Ir šiemet geriau nenukrypti nuo savo kelio bei valgyti lengvai. Ispaninio šalavijo sėklos, avokadai, riešutai – anakardžiai, pistacijos – bus puikus pasirinkimas sveikiems užkandžiams.

Svarstyklės pasižymi ypatingu svetingumu, todėl ir šiemet vertėtų priimti kuo daugiau svečių ir juos kviesti skanauti gardžių patiekalų, pagamintų iš cukinijų ar moliūgų. Sezoniškumas – Svarstyklių raktas į asmeninę laimę ir valgančiųjų širdis, todėl blyneliai, apkepai bei trintos sriubos – sėkmingų bei skanių metų garantas.

„Vasaros pabaiga ir rudens pradžia džiugina lietuviškų moliūgų ir cukinijų derliumi. Šios daržovės ypač mėgstamos, nes receptų variacijų su jomis be galo daug: nuo sriubų, pagrindinių patiekalų iki desertų ar užkandžių. Jei teko skanauti saldėsių su moliūgais, galbūt nebandėte jų gaminti su cukinijomis? Pavyzdžiui, šokoladinė ir kokosinė cukinijų duona nustebins ne tik pačias Svarstykles, bet ir jų svečius“, – teigia V. Juodkazienė.

Skorpionas – išrankus ir gurmaniškus patiekalus vertinantis Zodiako ženklas. Brandinta mėsa, gvakamolės užkandis su fetos sūriu ar austrės vakarienei: būkite pretenzingi, išrankūs bei priekabūs ne tik lėkštės turiniui, bet ir pateikimui. Laikydami savo, metus praleisite stabiliai.

Šauliai šiemet raginami artimiau pažinti italų virtuvę. Miltiniai šedevrai, šviežios daržovės ir sotūs pietietiški desertai garantuoja, jog metai klostysis išties gerai. Lakštinių apkepas, Bolonijos makaronai, tradicinės pomidorų ir fetos sūrio salotos: valgykite nesivarždami – gausiai nuklotos stalas garantuoja turtus.

Ožiaragiui žvaigždės rodo romantiškus metus, todėl geriau leisti į aistrą žadinančio maisto pasaulį. Ženšenis, figos, šafranas ir jau klasika tapęs juodasis šokoladas. Ožiaragiui patariama lepinti save ir nepamiršti pakelti akių nuo lėkštės – galbūt sutikssite jus stebintį paslaptinę žvilgsnį?

„Nors figos mūsų kraštams – egzotika, tačiau parduotuvėse jų galima rasti visais metų laikais. Šių vaisių ir rikotos sūrio bei sezamo sėklų beigeliai – nuostabus užkandis romantiškiems pusryčiams. Tai netradicinis, bet labai gardus patiekalas, tad jei norite

nustebinti mylimą žmogų, galiu garantuoti – puikiai pavyks“, – garantuoja IKI maisto ekspertė.

Vandenis geriausiai šiemet jausis savo maisto stichijoje – jūrų gėrybių pasaulyje. Rinkitės egzotiškus ir dar neragautus arba jau gerai pažįstamus skonius: midijas, krevetes, moliuskus, įvairią žuvį. Jūrų gėrybės yra tikras sveikatos ir pozityvumo šaltinis, todėl semkitės įkvėpimo iš plataus jų asortimento.

Žuvis laimę atneš tradicinės virtuvės netradiciniai akcentai. Jei galvojate, kad jau viską išbandėte, stenkitės atrasti netikėtą prieskonį ar kitu kampu pažiūrėkite į šimtą kartų gamintą receptą. Juk net ir iš burokėlių galima pagaminti saldumynus – atradimai virtuvėje įkvėps žygdarbiams gyvenime.

Ožiaragiams - įmantrus, bet lengvai pagaminamas figų, rikotos ir sezamų užkandis

Šiuo metu gimtadienius švenčiančius Ožiaragių sveikiname su minėtu rikotos sūrio, sezamo sėklų ir figų beigelių receptu. Nustebinkite svečius, sužadinkite apetitą mylimam žmogui arba pasidarykite šventę sau: ši subtilų bei labai gardų užkandį ypač paprasta ir greitai pagaminti.

Reikės:

- 50 g rikotos sūrio;
- 1 arbatinio šaukštelio medaus;
- 1 skrudinto cinamoninio beigelio su razinomis (tikis ir riestainis arba 2 riekelės vaisinės duonos);
- 1 šaukštelio juodųjų serbentų uogienės;
- 1 supjaustytos figos;
- žiupsnelio sezamo.

Gaminimas:

Sumaišykite rikotos sūrį su medumi ir, išilgai perpjovę beigelį, riestainį arba panaudoję vieną pusę vaisinės duonos, užtepkite gautą masę.

Kitą dalį padenkite uogiene, uždėkite figas, pabarstykite sezamu ir sulipinkite su antrąją beigelio arba riestainio pusę (jei gaminate su duona, panaudokite antrąją riekelę). Skanaus!

Kulinarinis 2019-ųjų horoskopas: ką valgyti, kad metai būtų sėkmingi

