

Kai namai vis dažniau kvepia skaniais pyragais ar sausainiais - galima įtarti, kad šventės ištis jau čia pat. Kepti keksiukus ir juos padovanoti savo artimiesiems dienos centro „Gelbėkit vaikus“ mažuosius pakvietė prekybos tinklo „Rimi“ darbuotojai. Šiemet prie gražia kasmete tradicija tapusios iniciatyvos prisijungė ir trijų vaikų tėtis, edukatorius Simonas Urbonas. Per šventes įteikti tai, prie ko prisiliesti pats, pasak idėjos autorių - geriausia dovana, nes ji dvelkia tikrumu.

Dovana, prie kurios tiesiogiai prisiliesti pats, pasak vaikų lavinimu užsiimančio jaunojo trijų vaikų tėčio S. Urbono, yra kur kas tikresnė, nei ta, kurią galima nusipirkti. Žinoma, pirkimo įpročių moko ir greitėjantis gyvenimo tempas, tačiau, anot jaunojo tėčio – tai greičiausias kelias.

„Vartojimas auga ir mes net nepastebime, kaip namie neapsisukam tarp įvairiausių daiktų, kurių pusė net nereikalingi. Šeimoje turime mėnesio pabaigos tradiciją, sukrauti į maišus nenaudojamus daiktus, dažniausiai vaikų žaislus, ir išleisti juos atostogų į balkoną. O iš ten gražinti jau pailsėjusius nuo mūsų daiktus ir žaislus. Taip vieni kitų pasiilgstam ir daiktų perkame mažiau nei nori akys. Visada buvau už mažesnę vartojimą, tad stengiuosi tai perteikti ir visko norintiems vaikams“, – sumaniais sprendimais dalinasi jaunasis tėvelis.

Po kepimo - vaikai jaučiasi nugalėtojais

Maisto gaminimas kartu su vaikais reikalauja ištvermės ir kantrybės, bet ilgai trunkantis procesas – puikus būdas skirti laiko mažiesiems. „Kartais vaikai pavargsta nuo proceso ilgumo, bet mes tai darome visi kartu, o tai nedalomas laikas būti drauge ir, manau, kiekvienam vaikui tai labai svarbu.

Kitas dalykas, juk viskas prasideda nuo ingredientų dėjimo, maišymo, formelių užpildymo, kepimo ir galiausiai iškepto keksiuko puošimo, o tai – tarsi finišo linijos kirtimas. Nepažįstu nei vieno, kuris matydamas tokį rezultatą, nesidžiaugtų padaręs darbą iki galo“, – svarsto S. Urbonas.

Pasak tėčio, vaikams – tai ir pasididžiavimo savimi laikas: „Jie būna tokie laimingi, savimi pasitikintys, o jų veidus puošia nugalėtojų šypsena. Vaikai labai mėgsta būti nugalėtojais, o šis procesas sukelia panašius jausmus.“

Meilė maistui ir šeimos ritualams

Iš dalies laikas virtuvėje, anot tėčio, gali tapti puikia priemone vaikams pamilti maistą. O

gaminant kartu – būdas pasimokyti komandiškumo. O kur dar kantrybės ugdymas, tradicijų puoselėjimas. Kasmet į prekybos tinklo „Rimi“ organizuojamas kepimo pamokėles susirenkantis būrys dienos centro „Gelbėkit vaikus“ mažųjų, parodo, kad laikas kartu ir kepimo veiklos – vaikams labai smagus užsiėmimas.

„Kepant kartu, ugdome komandinio darbo supratimą. Taip pat vaikai mokosi dalykų virtuvėje, kas labai svarbu norint ateityje mylėti maisto gaminimą, nes juk nemylime, kai nemokame. O kai mokame – norime išmokti dar daugiau. Ir man atrodo, kad tai labai ugdo kantrybę, nes vaikams norisi visko kuo greičiau, o čia tenka užtrukti ilgiau nei susitepti sumuštinį“, – sako kartu su „Gelbėkit vaikus“ keksiukų tešlą „Rimi“ prekybos centre maišęs ir juos dekoravęs S. Urbonas.

Tradicijos padeda laiką leisti prasmingiau, o tai gali būti net šeimos santarvės paslaptis: „Mes su žmona galvojame, kad šeimoje laimė slypi būtent šeimos ritualuose ir tradicijose. Kuo daugiau bendrų veiklų kartu, tuo visiems smagiau ir tikėtina, kad kelias iš jų vaikai nusineš ir į savo šeimas. Tad galbūt, kai būsime seni, seni, per šventes iš anūkų gausime pačių rankomis sukurtą dovaną, pavyzdžiui, skanų ir su meile pagamintą keksiuką.“

Sveikesnių keksiukų receptas

Nors šeimoje puoselėjami sveikesnės mitybos įpročiai, pasak tėčio, nereikėtų laikytis kraštutinumų, nes tai veda į radikalumą. Todėl vienas kitas saldus keksiukas bėdų nepridarys, tik viskam svarbiausia – saikas.

„Mes tikrai bandome keksiukus ir su [migdolų miltais](#), avižomis, kokosų drožlėmis, agavų sirupu ir visokiausiais sveikesniais ingredientais, bet kepam ir standartiškus, vaikų mėgstamus keksiukus su šokolado įdaru. Kadangi su cukrumi visi draugaujame mažiau, daugiau nei vienos tokios bombos neįveikiame niekas. Tad vadovaujuosi sveikesniu požiūriu – kad leiskime sau viską, tik svarbiausia, tai darykime su saiku ir sveiku protu.“

18 vienetų keksiukų reikės:

60 g kvietinių pilno grūdo miltų
170 g kvietinių miltų
¼ arbatinio šaukštelio kepimo miltelių
2 didelių kiaušinių
50 g rudojo cukraus
50 g baltojo cukraus
1 arbatinio šaukštelio vanilinio cukraus

$\frac{1}{2}$ puodelio lydyto sviesto ar augalinio aliejaus
 $\frac{3}{4}$ puodelio pieno ar augalinio gėrimo
1 obuolio

Gaminimo eiga:

1 puodelis=236 ml

Nedideliame dubenyje sumaišome persijotus miltus ir kepimo miltelius.

Didesniame dubenyje išplakame kiaušinius su cukrumi ir vaniliniu cukrumi.

Įpilame sviestą ar aliejų ir išplakame.

Įpilame pieną – išplakame.

Suberiame miltus ir išmaišome.

Įdedame riekelėmis ar kubeliais supjaustytus obuolius.

Tešla užpildome tris ketvirtadalius keksiuko formelės.

Kepame 180 laipsnių temperatūros orkaitėje 20-30 minučių, kol įkištas ir ištrauktas medinis pagaliukas bus švarus. Skanaus!

