Kas liko šaldytuve?

Gyventojų receptai ir idėjos maisto tausojimui namuose



EKT

ALYTAUS REGIONO
ATLIEKŲ TVARKYMO CENTRAS

Co-funded by
the European Union







2026 m.

Leidinys yra projekto „EBICOS: Every Bite Counts Schools" dalis.

Projektą įgyvendina UAB „Ekonominės konsultacijos ir tyrimai" ir UAB Alytaus regioninis atliekų tvarkymo centras.

Projektas finansuojama Europos Sąjungos lėšomis.
Pateiktos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar European Health and Digital Executive Agency (HADEA) poziciją. Europos Sąjunga ir dotacijos skyrimo institucija nėra atsakingos už šiuos teiginius.

Turinys

Įvadas **4**
Bandos „Buvo nepražuvo“
Kai lieka daržovių **6**
Kvapnus daržovių sultinys
Blyneliai iš to, kas liko
Trinta sriuba „Ko liko“
Kaip lieka garnyro **10**
Saldus ryžių ir varškės apkepas su obuoliais
Perlinių kruopų mišrainė
Makaronų apkepas
Kai lieka keptos mėsos **14**
Tortilija su vištiena
Šaldytuvinis troškinys
Iš vienos vakarienės - kita
Kai vaisiai pernoksta **18**
Bananų ir avižų blyneliai
Daržovių įdaras suktinukams
Kai lieka duonos ir visko po truputį **20**
Netvarkinga kiaušinienė
Idėjų popuri
Kasdieniai įpročiai **23**
Likutis → greita idėja **24**

Įvadas

Maisto švaistymą mažiname pradėdami nuo to, ką galime pamatyti

EBICOS – projektas, skirtas mažinti maisto atliekas mokyklose. Keturiose Alytaus regiono mokyklose įdiegtos išmanios svarstyklės padeda stebėti, koks maistas ir kuriuose valgyklų bei virtuvių procesuose lieka nepanaudotas. Šie duomenys leidžia ieškoti konkrečių sprendimų: geriau planuoti, pritaikyti patiekalus ir kūrybiškiau naudoti ingredientus.

Vienas iš projekto rezultatų – mokyklų virtuvėms skirta knyga „Nuo likučio iki patiekalo“. Joje receptai pateikiami kaip įkvėpimas darbuotojams, kurie kasdien gamina dideliam būriui vaikų.

Tačiau santykis su maistu formuojasi ir už mokyklos ribų. Dėl to pakvietėme gyventojus pasidalyti, ką jie daro, kai namuose lieka virtų bulvių, daržovių, ryžių ar vakarykštės vakarienės.

Iš mokyklos valgyklos – į namų virtuvę

Į EBICOS kvietimą gyventojai atsiliepė 59 receptų, patarimų ir eilėraščių įrašais. Vieni atsiuntė išsamius gaminimo būdus, kiti – trumpą pastebėjimą apie šeimos įprotį ar patiekalą, kuris gimė atidarius šaldytuvą.

Šiame leidinyje atrinkome skirtingas patirtis. Jos pratęsia EBICOS mintį: norint iššvaistyti mažiau maisto, reikia pastebėti, kas lieka, suprasti, kodėl, ir rasti tam tinkamą panaudojimo būdą. Mokyklos virtuvėje tam padeda stebėsenos duomenys ir darbo organizavimas. Namuose – dėmesys turimiems produktams ir paprasti kasdieniai sprendimai.

Gyventojų receptai skirti gaminti namuose. Mokyklų virtuvėms parengtas atskiras EBICOS leidinys, kuriame atsižvelgiama į jų darbo pobūdį.

Kaip naudotis?

Pradėkite nuo to, ką turite:

1. **Pažiūrėkite, kas liko.** Virtos kruopos, bulvės, paruošta mėsa, daržovės ar vaisiai gali tapti naujo patiekalo pradžia.
2. **Ieškokite kitos formos.** Garnyras gali virsti blyneliais, vištiena – tortilijos įdaru, o daržovių dalys – sultiniu.
3. **Pritaikykite idėją sau.** Daugelyje receptų priedus galima keisti pagal turimus produktus.

Naudokite tik saugiai laikytą ir vartoti tinkamą maistą.

Gyventojų pateikti receptai redaguoti kalbos bei aiškumo sumetimais.



Bandos „Buvo nepražuvo"

Vytato Radzevičiaus, keliautojo ir šefo, receptas

Jums reikės:

- virtų bulvių likučių (tinka ir bulvių košė);
- kiaušinio;
- kelių šaukštų miltų;
- žiupsnio druskos;
- vakarykštės keptos mėsos, grybų ar daržovių;
- svogūno;
- grietinės arba natūralaus jogurto;
- saujos krapų ar kitų turimų žalumynų;
- šlakelio aliejaus, sviesto ar taukų kepimui;
- jei liko – mėsos drebučių ar padažo įdarui pagardinti.

Gaminimas:

- Bulves sutrinkite (dar geriau – sumalkite). Įmaišykite kiaušinį, miltus ir druską. Masė turi laikyti formą. Iš jos suformuokite papločius.
- Kepkite juos keptuvėje ant vidutinės kaitros po 4–5 minutes iš kiekvienos pusės, kol gražiai apskrus.
- Kitoje keptuvėje pakepinkite svogūną. Sudėkite smulkintus mėsos, grybų ar daržovių likučius ir gerai įkaitinkite. Jei turite likusių mėsos drebučių ar padažo, įmaišykite juos į įdarą.
- Ant kiekvienos bandos dėkite šilto įdaro, šaukštą grietinės arba jogurto ir žalumynų.



„**Atliekos virtuvėje prasideda tada, kai baigiasi vaizduotė**.

Tik naudokite likučius, kurie buvo tinkamai laikomi šaldytuve – įtartino kvapo jokie krapai neišgelbės.

Šį patiekalą vadinu „Buvo nepražuvo". Jis turi vieną stebuklingą savybę: kas vakar buvo pietūs, šiandien tampa autorine virtuve.

Kiekvienas gali improvizuoti į valias. Jei kas sakys, kad įdomus skonis, atsakyti reikia: „Taip ir turi būti."

Ingredientų kiekiai nesurašyti tiksliai, nes niekada nežinai, kiek likusio maisto turėsi."

-rašo Vytaras Radzevičius

Kai lieka daržovių

Ruošiant daržoves lieka stiebų, lapų, galiukų ir lupenų. Jie dažnai atidedami todėl, kad netinka šiam receptui. Tačiau kita daržovės dalis gali suteikti būsimam patiekalui skonio, tirštumo ar traškumo.

Pirmieji EBICOS stebėsenos duomenys parodė, kad daržovių paruošimo likučiai sudarė apie 26 proc. mokyklų virtuvėse užfiksuotų maisto atliekų. Šis skaičius paskatino mokyklų receptų knygoje pažvelgti į visą ingredientą.

Tą patį klausimą verta užduoti ir namuose: ar tai, kas liko pjaustant, dar gali būti naudinga gaminant?

Daržovių likučiai gali suteikti	**Pavyzdžiai**	**Kur jas panaudoti**
Aromato	Porų žaliosios dalys, salierų lapai, prieskoninių žolelių stiebai	Sultiniui ar troškinio pagrindui
Tirštumo	Brokolių stiebai, žiedinių kopūstų lapai	Susmulkinus – trintai sriubai
Traškumo	Švarios, tinkamų bulvių lupenos	Orkaitėje keptam užkandžiui

Prieš atidėdami kitam patiekalui

- Daržoves nuplaukite prieš lupdami ar pjaustydami.
- Atrinkite tik švarias, vartoti tinkamas dalis. Pakitusio kvapo, spalvos ar sugedusių produktų nenaudokite.
- Jei sultinio nevirsite iškart, tinkamas daržovių dalis galite užšaldyti nedidelėmis porcijomis ir pasižymėti, ką sukaupėte.





Kvapnus daržovių sultinys

Pagal Ramintos Utaros pateiktą receptą

Prireiks:

- kelių saujų gerai nuplautų daržovių dalių;
- vandens tiek, kad jas apsemtų;
- lauro lapo ir kelių pipirų grūdelių;
- pasirinktinai – česnako skiltelės.

Gaminimas:

- Daržovių dalis sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu ir suberkite prieskonius.
- Užvirinkite, sumažinkite kaitrą ir lengvai virkite apie 45–60 minučių. Sultinį nukoškite.
- Naudokite jį sriuboms, troškiniams, kruopoms ar padažams.

Dalį atvėsinto sultinio galite užšaldyti mažomis porcijomis – vėliau bus patogu įpilti tiek, kiek reikia vienam patiekalui.

Svarbu: daržoves nuplaukite prieš pjaustydami. Sultiniui naudokite tik švarias, nesugedusias jų dalis.

Ruošdami daržoves atidėkite vartoti tinkamas dalis, kurių neprireikė patiekalui: morkų galiukus ir lupenas, porų žaliąsias dalis, salierų lapus, prieskoninių žolelių stiebus.

Galima pridėti nedidelį kiekį brokolių ar žiedinių kopūstų kotų.

Jei sultinio nevirsite tą pačią dieną, švarias dalis kaupkite šaldiklyje.



Blyneliai iš to, kas liko

Pagal Ievos Vais pateiktą receptą

Prireiks:

- turimos cukinijos, agurko, kopūsto, poro ir pomidoro,
- kiaušinio,
- šiek tiek miltų, mėgstamų prieskonių ir aliejaus kepimui.

Gaminimas:

- Cukiniją ir agurką sutarkuokite, per sietelį nuspauskite skystį – taip blyneliai geriau laikys formą.
- Kopūstą ir porą plonai supjaustykite, apie 5 minutes pakepinkite keptuvėje.
- Susmulkinkite pomidorą ir visas daržoves sudėkite į dubenį. Įmuškite kiaušinį, įberkite miltų bei prieskonių, išmaišykite.
- Kepkite nedidelius blynelius, kol apskrus iš abiejų pusių.

Šalia patiekite gaivių salotų iš dar turimų šviežių daržovių – taip, kaip siūlo pati Ieva.

Kai lieka po gabalėlį kelių daržovių, iš jų galima iškepti blynelius. Cukinija ir agurkas suteikia drėgmės, kopūstas bei poras – daugiau tekstūros, o pomidoras papildo skonį.

„Ypač vasarą visada yra labai daug daržovių. Tada galima pasigaminti skanių gaivių salotų ir labai paprastų daržovių blynelių.“ - Ieva Vais.



Trinta sriuba „Ko liko“

Pagal Laimos Petrauskienės pateiktą receptą

Prireiks:

- 2–3 bulvių ir 1–2 morkų;
- turimo moliūgo arba cukinijos, šparaginių pupelių, paprikos;
- 1 svogūno ir 2 česnako skiltelių;
- vandens arba daržovių sultinio;
- gabalėlio sviesto ir, jei turite, 2 šaukštų lydyto sūrelio;
- druskos, pipirų, krapų ar petražolių.

Gaminimas:

- Daržoves nuplaukite ir supjaustykite.
- Sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu arba sultiniu tiek, kad daržovės būtų apsemtos.
- Virkite, kol bulvės ir kitos daržovės visiškai suminkštės.
- Sriubą sutrinkite blenderiu, įmaišykite sviestą ir lydytą sūrelį, pagardinkite prieskoniais.
- Patiekdami pabarstykite krapais ar petražolėmis.

Pritaikykite: daržovių derinį keiskite pagal turimus, vartoti tinkamus produktus. Brokolio stiebą taip pat galima susmulkinti, išvirti ir sutrinti kartu su kitomis daržovėmis.

Kai lieka kelių rūšių daržovių, jų nebūtina derinti prie vieno griežto recepto. Šiai sriubai tinka tai, ką turite: morkos, moliūgas ar cukinija, paprika, šparaginės pupelės. Skonį gali papildyti ir prieš tai išvirtas daržovių sultinys.

Kai lieka garnyro

Garnyro kokybę lemia ir tai, kas vyksta išjungus viryklę. **Karštame puode makaronai toliau minkštėja, o suspausti ryžiai gauna papildomos šilumos ir drėgmės**. Todėl EBICOS rekomendacijų leidinyje mokykloms siūlėme galvoti apie visą produkto kelią: ar jis bus valgomas iškart, maišomas su padažu, keliaus į orkaitę, ar liks kitai dienai. Tas pats principas praverčia ir namuose.

Makaronams palikite laiko antrajam gaminimo etapui. Jei juos dar maišysite su karštu padažu, dėsite į apkepą ar vėliau šildysite, virkite 1–2 minutėmis trumpiau nei įprastai. Nukoškite ir nelaikykite karštame vandenyje, o su padažu sumaišykite kuo arčiau valgymo. Jei namiškiai vakarieniauja skirtingu metu, viso kiekio nebūtina virti iškart – padažas gali palaukti.

Ryžiams duokite pastovėti, o paskui – vietos atvėsti. Išjungę kaitrą palaikykite juos uždengtus apie 10–15 minučių, tada supurenkite. Kitai dienai skirtų ryžių nepalikite suspaustų giliame puode: paskleisti negiliame inde jie greičiau atvėsta ir geriau išlaiko tekstūrą. Birūs, atvėsinti ryžiai tinka kepti su priedais; minkštesnius galima panaudoti apkepui.

Svarbu dėl saugos. Ryžių palaikymas uždengus yra trumpa gaminimo dalis, o ne leidimas palikti juos ant viryklės. Likusius ryžius atvėsinkite kuo greičiau, geriausia per valandą, laikykite šaldytuve ir suvartokite per 24 valandas. Šildykite tik vieną kartą.





Saldus ryžių ir varškės apkepas su obuoliais

Pagal Editos Gudienės pateiktą receptą

Prireiks:

- 2–3 stiklinių vakar virtų ryžių
- 200–300 g varškės
- 3 kiaušinių
- 2–3 šaukštų cukraus arba medaus
- 1 šaukštelio vanilinio cukraus
- 1–2 obuolių arba turimų uogų
- šiek tiek sviesto kepimo formai patepti

Gaminimas:

- Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Kepimo formą patepkite sviestu.
- Atskirkite kiaušinių baltymus nuo trynių. Trynius išsukite su cukrumi arba medumi, vaniliniu cukrumi ir varške.
- Įmaišykite virtus ryžius ir smulkintus obuolius arba uogas.
- Baltymus išplakite iki standžių putų ir atsargiai įmaišykite į ryžių masę.
- Sukrėskite masę į formą ir kepkite 35–40 minučių, kol viršus pagels, o apkepo vidurys sutvirtės.

Kai po vakarienės lieka ryžių, Edita Gudienė siūlo iš jų iškepti saldų apkepą. Į jį tinka įpjaustyti obuolį arba įmaišyti, kaip rašo pati autorė, „pradedančias vysti uogas“ – jei jos dar tinkamos vartoti.

Išsaugojimo pastaba. Apkepui naudokite ryžius, kurie po ankstesnio virimo buvo greitai atvėsinti ir laikyti šaldytuve. Ryžių laikymo taisyklė pateikta ankstesniame patarimų puslapyje.



Perlinių kruopų mišrainė

Pagal Eglutės Sarpaliūtės pateiktą receptą

Prireiks:

- Apie 2 stiklinių virtų perlinių kruopų
- 1 svogūno
- 1 morkos
- 1–2 raugintų agurkų
- 1–2 medžiotojų dešrelių arba kitos dūmo skonio dešros
- Iki 1 šaukštelio acto, pagal skonį
- Šiek tiek aliejaus kepimui

Gaminimas:

- Jei turite anksčiau virtų, šaldytuve laikytų perlinių kruopų, jas supurenkite šakute. Jei kruopas verdate šiam patiekalui, pirmiausia pamirkykite, išvirkite, perplaukite vandeniu, kad būtų birios, ir gerai nusausinkite.
- Susmulkintą svogūną pakepinkite aliejuje. Sudėkite tarkuotą morką ir kepkite, kol ji suminkštės.
- Į kruopas įmaišykite svogūną su morka, supjaustytą raugintą agurką ir dešreles.
- Įpilkite truputį acto, išmaišykite ir paragaukite. Likusį actą pilkite tik jei norisi ryškesnio skonio.

Pakepinti svogūnai ir morkos, raugintas agurkas bei perlinės kruopos – Eglutės mišrainės pagrindas. Dešrą autorė leidžia keisti pagal tai, ką turite namuose: „Gali būti ir kitokia dešra, svarbu, kad jaustųsi dūmas.“



Makaronų apkepas

Pagal Vytauto Juodeikos pateiktą receptą

Prireiks:

- Apie 300 g virtų makaronų
- 150–200 g paruoštos mėsos arba daržovių likučių
- 2 kiaušinių
- 100 ml pieno
- Apie 50 g tarkuoto sūrio
- Šiek tiek sviesto ar aliejaus kepimo formai

Gaminimas:

- Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C ir patepkite nedidelę kepimo formą.
- Sudėkite virtus makaronus, ant jų paskirstykite smulkintą mėsą arba daržoves.
- Kiaušinius išplakite su pienu ir užpilkite ant makaronų. Pabarstykite sūriu.
- Kepkite apie 20 minučių. Jei reikia, kepkite ilgiau, kol kiaušinių plakinys sutvirtės, o apkepas bus karštas ir centre.

„Greita, soti vakarienė be maisto švaistymo!“ – rekomenduoja Vytautas Juodeika, pristatydamas išvirtus, bet nesuvalgytus makaronus paversti nauja vakariene: ant jų sudėti likusią paruoštą mėsą arba daržoves, užpilti kiaušinių plakiniu ir užkepti sūriu.

Kai lieka keptos mėsos

EBICOS projekte pastebėjome, kad mėsos patiekalų likučiai mokyklose sudaro vieną mažiausių stebėtų atliekų dalių. Vis dėlto net keli išsaugoti gabalėliai vertingi: **naujame patiekale mėsa gali suteikti skonį, nors jos nepakaktų atskirai porcijai.**

Pakeiskite mėsos vaidmenį. Likusį kepsnį ar vištieną supjaustykite mažesniais gabalėliais ir dėkite į tortiliją, įdarą ar daržovių patiekalą. Taip nedidelis kiekis pasiskirsto per visą valgį.

Pagalvokite apie tekstūrą. Dar kartą ilgai kepama mėsa gali išsausėti. Derinkite ją su sultingesniu ingredientu – pavyzdžiui, avokadu, daržovėmis ar šaukštu padažo – o patį patiekalą kaitinkite tiek, kad įdaras gerai sušiltų.

Atidėkite ir šildykite porcijomis. Kitam kartui skirtą mėsą įdėkite į atskirą indą prieš patiekdami vakarienę. Atvėsintus likučius padėkite į šaldytuvą per dvi valandas. Šildykite tik tą porciją, kurią valgysite, vieną kartą ir tol, kol ji bus karšta per visą storį.





Tortilija su vištiena

Pagal Gintarės Lasienės pateiktą receptą

Prireiks:

- 1 tortilijos
- virtos ar keptos vištienos likučių
- 1 kiaušinio
- Kelių riekelių sūrio
- Avokado

Gaminimas:

- Iškepkite kiaušinį. Vištieną ir avokadą supjaustykite nedideliais gabalėliais.
- Ant tortilijos sudėkite vištieną, kiaušinį, sūrį ir avokadą. Sulankstykite trikampiu.
- Kepkite sausoje keptuvėje ant vidutinės kaitros iš abiejų pusių, kol tortilija apskrus, sūris išsilydys, o vištiena viduje bus gerai įkaitusi.

Gintarė į tortiliją deda vištieną, kiaušinį, sūrį ir avokadą. Jos pastaba leidžia taikyti receptą po vasaros vakarienės: „tinka ir likę šašlyko gabaliukai“ - sako Gintarė.



Šaldytuvinis troškinys

Pagal Monikos Stiedienės pateiktą receptą

Prireiks:

- Daržovių: bulvių, morkų, kopūstų, brokolių, paprikos, cukinijos ar kitų turimų
- Svogūno ir česnako
- Šiek tiek aliejaus
- Sultinio arba vandens
- Likusių virtų kruopų, ryžių ar makaronų
- Jei yra – truputį jau paruoštos mėsos ar antienos
- Druskos, pipirų, šviežių arba džiovintų prieskoninių žolelių
- Jei yra – šiek tiek sūrio likučių pabaigai

Gaminimas:

- Svogūną ir česnaką susmulkinkite, trumpai pakepinkite aliejuje.
- Stambiau supjaustytas daržoves dėkite pagal jų kietumą.
- Įpilkite šiek tiek sultinio arba vandens. Troškinkite, kol daržovės suminkštės; skysčio papildykite po truputį, kad patiekalas išliktų troškinys.
- Įmaišykite jau virtas kruopas, ryžius ar makaronus ir, jei turite, smulkintą paruoštą mėsą. Pakaitinkite, kol visi produktai gerai sušils. Pagardinkite druska, pipirais ir žolelėmis.
- Prieš patiekdami galite pabarstyti likusiu sūriu arba šviežiomis žolelėmis.

Šiam troškiniui Monika surenka po truputį likusias daržoves. Jei yra virtų kruopų, ryžių, makaronų ar mėsos, jie taip pat randa vietą puode. Svarbiausia autorės taisyklė – daržoves dėti pagal tai, kiek laiko joms reikia suminkštėti: „bulvės – pirmos, cukinija – vėliausiai“ - teigia Monika.



Iš vienos vakarienės – kita

Ryžiai, šašlykai ir padažas → plovas
Idėjos autorė Jolita Vyšniauskienė

Kepdama šašlykus Jolita išverda ryžių ir paruošia svogūnų su pomidorų padažu. „Kitą dieną iš šių ingredientų verdu plovą.“ Jei ryžių nelieka, kepta mėsa su tuo pačiu padažu vis tiek tampa kitos dienos pietumis.

Paprikų įdaras → tiršta sriuba
Idėjos autorė Inga Karlienė

Gaminant įdarytas paprikas liko „mėsytės su ryžiais“. Inga įdarą panaudojo sriubai: pridėjo bulvių, cukinijos, pupelių ir kukurūzų. Iš vieno patiekalo dalies gimė soti daržovių sriuba su mėsa.

Virtos bulvės ir mėsa → žemaičių blynai
Idėjos autorė Asta Staponavičiūtė

Asta sumala likusias virtas bulves ir mėsą, o iš jų gamina žemaičių blynus. Savo užrašuose ji juos vadina ir „pačiaduškas“ – toks naminis pavadinimas vertas likti greta recepto idėjos.

Grikiai → blyneliai
Idėjos autorė Sigita Skebė

„Likę grikiai virsta grikių blyneliais, juos giria net skeptikai!“ Sigita taip pat užšaldo nedidelius kitų produktų kiekius ir užrašo, kas yra indelyje. Vėliau jie praverčia sriubai ar troškiniui.

Jei likučių Tu turi,
sunaudoti greit gali.
Čiupk keptuvę – dėki juos,
šaldytuvas padėkos!

–
Odeta Abramavičienė, eilėraščio ištrauka

Kai vaisiai pernoksta

EBICOS leidinyje mokyklų virtuvėms kalbėjome apie tai, kaip produkto kokybę keičia laikas ir temperatūra. Namuose vaisiams galioja tas pats principas: pastebėjus, kad jie minkštėja, **verta iš karto nuspręsti, ar juos laikysime dar kelias dienas, ar ruošime šaldyti.**

Uogų neplaukite prieš dėdami į šaldytuvą. Drėgnos jos greičiau pelija. Laikykite uogas negiliame inde, kad apatinės nesusispaustų, o nuplaukite prieš pat vartojimą. Jei ruošiatės šaldyti, nuplautas uogas gerai nusausinkite.

Šaldymo būdą rinkitės pagal būsimą patiekalą. Jei norėsite atskirų uogų ar vaisių gabalėlių, išdėliokite juos vienu sluoksniu ant padėklo ir tik sušalusius suberkite į sandarų indą. Jei vaisius vis tiek trinsite, užšaldykite tyrę nedidelėmis porcijomis. Taip išimsite tik tiek, kiek prireiks.

Saugokite pjaustytų obuolių spalvą, kai ji svarbi. Prieš šaldant skilteles galima apdoroti askorbo rūgšties, arba vitamino C, tirpalu – tai padeda sulėtinti rudavimą. Šaldymas pakeičia vaisių tekstūrą, todėl atitirpusios skiltelės labiau tiks gaminti nei valgyti kaip šviežios.

Atskirkite pernokusį vaisių nuo sugedusio. Minkštas vaisius dar gali tikti patiekalui. Supelijusių minkštų vaisių ir uogų nenaudokite: pašalinti vien matomą pelėsio vietą nepakanka.

Gyventojų idėja.
Paulius Šileika: „Pernokusios uogos ar vaisiai su jogurtu ir trupučiu medaus – puikus glotnutis arba ledų pagrindas.“





Bananų ir avižų blyneliai

Pagal Simo Ši pateiktą receptą

Prireiks:

- 2 labai prinokusių bananų
- 2 kiaušinių
- 6–8 šaukštų smulkių avižinių dribsnių
- Šlakelio aliejaus keptuvei, jei reikia

Gaminimas:

- Bananus sutrinkite šakute. Įmuškite kiaušinius ir išmaišykite.
- Įberkite avižinių dribsnių. Palikite tešlą maždaug 10 minučių, kad dribsniai išbrinktų. Jei ji vis dar labai skysta, įmaišykite dar šiek tiek avižų.
- Keptuvę įkaitinkite ant vidutinės kaitros. Dėkite po nedidelį šaukštą tešlos ir kepkite blynelius iš abiejų pusių, kol jie apskrus ir viduje neliks skystos tešlos.

“Paprasti blyneliai be pridėtinio cukraus“, – taip savo sumanymą apibūdina Simas.
Recepte pateikti orientaciniai kiekiai, kad blynelius būtų lengva išbandyti.

Kai lieka duonos ir visko po truputį

Duona keičiasi greitai, todėl verta apsispręsti, ką su ja darysite, kol ji dar tinkama valgyti. EBICOS projekte ieškome būdų **panaudoti maistą dar prieš jam tampant atlieka – kartais tam pakanka pakeisti laikymo būdą.**

Duoną, kurios greitai nesuvalgysite, užšaldykite griežinėliais. Sudėkite ją į sandarų maišelį mažomis porcijomis. Vieną griežinėlį prireikus galėsite dėti tiesiai į skrudintuvą. Šaldytuve duona greičiau žiedėja, todėl ilgesniam laikymui geriau tinka šaldiklis.

Kietai duonai parinkite naują tekstūrą. Trumpai pašildyta ji vėl suminkštėja, tačiau šis poveikis laikinas. Jei duona jau visai sausa, sutrinkite ją į trupinius: stambesni suteiks traškumo kepamam patiekalui, smulkesni tiks paniruotei. Trupinius paskleiskite ant skardos, padžiovinkite orkaitėje ir prieš dėdami į sandarų indą visiškai atvėsinkite.

Žiūrėkite, ar duona tik sudžiūvusi. **Supelijusios duonos nenaudokite** – nupjauti matomą pelėsio vietą nepakanka.

Gyventojų idėja.
Emilija Povilauskaitė siūlo iš sudžiūvusios duonos pasigaminti paniruotę ir joje apvolioti mėsą, daržoves arba žuvį.





„Netvarkinga“ kiaušinienė

Pagal Daivos Kerbienės pateiktą receptą

Prireiks:

- 2–3 kiaušinių;
- saujos keptos mėsos ar dešros likučių;
- saujos turimų daržovių, pavyzdžiui, paprikos, brokolio ar pomidoro;
- nedidelio gabalėlio sūrio, jei turite;
- 1–2 riekelių sudžiūvusios duonos;
- šlakelio aliejaus, druskos ir pipirų.

Gaminimas:

- Duoną supjaustykite kubeliais, paskrudinkite sausoje keptuvėje ir atidėkite.
- Į keptuvę įpilkite šlakelį aliejaus. Pirmiausia pakepinkite kietesnes daržoves, tada sudėkite mėsos likučius. Pomidorą dėkite pabaigoje. Jei susikaupė skysčio, leiskite jam nugaruoti.
- Kiaušinius išplakite su pipirais ir trupučiu druskos. Supilkite į keptuvę ir kepkite ant vidutinės kaitros, lengvai maišydami, kol kiaušiniai iškeps.
- Jei turite sūrio, užberkite jį baigdami kepti. Patiekite su skrudintais duonos kubeliais.

Kai šaldytuve lieka po truputį mėsos, sūrio ir daržovių, Daiva juos sujungia kiaušiniene.

Sudžiūvusios duonos gabalėlius paskrudinkite atskirai – jie patiekalui suteiks traškumo.



Idėjų popuri

Varškė, kefyras ir kiaušinis → spurgos
Idėjos autorė Edita Zajančkauskaitė-Surdokienė

„Jei likęs gabalėlis varškės, kefyro, koks kiaušinis, tiesiog išverdu spurgas“, – pasakoja Edita. Keli nedideli likučiai atsiduria vienoje tešloje.

Daržovės, kumpis ir sūris → makaronų padažas
Idėjos autorė Edita Zajančkauskaitė-Surdokienė

Likusią cukiniją, papriką, porą ar pomidorą Edita pakepina su gabalėliu kumpio ir sūrio. Taip iš to, ko atskirai nedaug, paruošia padažą makaronams.

Rauginti kopūstai ir mėsa → soti sriuba
Idėjos autorė Sidona Zubrytė

Į raugintų kopūstų sriubą Sidona deda „pakepintus mėsyčių likučius“. Net nedidelis mėsos kiekis suteikia sriubai daugiau sotumo.

Varškės sūreliai → šaldytas desertas
Idėjos autorė Sigita Skebė

„Likę varškės sūreliai – taip pat virsta ledais!“ – rašo Sigita. Užšaldžius pasikeičia jų tekstūra, ir įprastas sūrelis tampa kitu desertu.

Daržovių likučiai → padažas ir žiedinio kopūsto „steikas“
Idėjos autorė Eglė Eglutė

Eglė iš įvairių daržovių likučių ruošia tirštą padažą. Ant jo patiekia su citrina ir kmynų sėklomis keptas paprikas bei apskrudintą žiedinio kopūsto „steiką“. „Niekas neišmetama – viskas kūrybiškai panaudojama lėkštėje!“ - tikina Eglė.

Kasdieniai įpročiai

EBICOS patirtis mokyklų virtuvėse parodė, kad maisto atliekų kiekį veikia ir virtuvės darbo tvarka. Gyventojai pasidalijo savais būdais pasirūpinti, kad turimi produktai laiku pasiektų puodą.

Atidaryta pakuotė → aiškus terminas
Idėjos autorė Gintarė Pugalskytė

Gintarė seka produktų galiojimą. Atidarius pakuotę verta ant jos užrašyti datą ir patikrinti nurodymą, per kiek laiko produktą suvartoti. Svarbu atskirti ir dvi žymas: „Tinka vartoti iki“ susijusi su sauga, o „Geriausias iki“ – su produkto kokybe.

Turimos atsargos → gaminimo eilė
Idėjos autorė Nijolė Vaškė

Nijolė pirmiausia gamina iš turimų atsargų. Jos žodžiais, produktai „turi savo eilės tvarką“: anksčiau atidarytas ar greičiau gendantis produktas turi būti pastebėtas pirmas. Sezoninio derliaus perteklių Nijolė šaldo, džiovina arba konservuoja.

Maži likučiai → pažymėtos šaldiklio porcijos
Idėjos autorė Sigita Skebė

Sigita šaldo net nedidelius mėsos, žuvies ar daržovių likučius, kurie vėliau praverčia sriubai arba troškiniui. „Svarbu užrašyti, kas ir neperšaldyti ilgai“, – primena ji. Ant indelio pažymėkite turinį ir užšaldymo datą; jei jau turite sumanymą, pridėkite ir būsimo patiekalo pavadinimą.

Šaldytuvo peržiūra → trumpesnis pirkinių sąrašas
Idėjos autorė Regina Povilauskienė

Prieš eidama pirkti Regina patikrina, kas jau yra šaldytuve. Jei vakarienei galima panaudoti likusias daržoves ar kruopas, į sąrašą pakanka įtraukti tai, ko trūksta patiekalui užbaigti. Taip turimi produktai tampa atspirties tašku kitam valgiui.



Likutis → greita idėja

Daržovės ir jų dalys

Brokolio arba žiedinio kopūsto kotas → nulupkite kietą išorę, plonai supjaustykite ir pakepinkite su česnaku. Pabaigoje įspauskite citrinos.

Petražolių koteliai → smulkiai sukapokite su aliejumi ir citrinos sultimis: turėsite žalią padažą keptoms daržovėms ar bulvėms.

Švarios, nepažaliavusios bulvių lupenos → nusausinkite, sumaišykite su aliejumi bei prieskoniais ir iškepkite traškučius. *Editos Gudienės idėja.*

Po truputį cukinijos, paprikos, poro ir pomidoro → pakepinkite su kumpio ir sūrio likučiais: gausite makaronų padažą. Edita Zajančkauskaitė-Surdokienė.

Virti garnyrai

Virtos bulvės → supjaustykite ir pakepinkite su kiaušiniu. *Justinos Lapinskaitės idėja.*

Atšaldyti virti ryžiai → pakepinkite su kiaušiniu; jei turite, įmaišykite smulkintų daržovių. *Pagal Justinos Lapinskaitės idėją.*

Virti grikiai → sumaišykite su kiaušiniu bei smulkintu svogūnu ir iškepkite nedidelius blynelius. *Pagal Sigitos Skebės idėją.*

Virtos perlinės kruopos → sumaišykite su raugintu agurku, pakepinta morka ir svogūnu. *Pagal Eglutės Sarpaliūtės mišrainę.*

Virti makaronai → keptuvėje pašildykite su likusiomis daržovėmis, pabaigoje įmaišykite tarkuoto sūrio.

Kiti likučiai

Keptos vištienos gabalėliai → dėkite į tortiliją su kiaušiniu ir sūriu, sulankstykite ir apkepkite sausoje keptuvėje. *Pagal Gintarės Lasienės idėją.*

Rauginti kopūstai ir truputis keptos mėsos → sudėkite į karštą sultinį ir trumpai pavirkite: bus soti sriuba. *Pagal Sidonos Zubrytės idėją.*

Sudžiūvusi duona → sutrinkite į trupinius daržovių, mėsos ar žuvies paniruotei. Stambesnius gabalėlius paskrudinkite skrebučiams. Paniruotę pasiūlė *Emilija Povilauskaitė.*

Gabalėlis varškės ir šlakelis kefyro → išmaišykite su žalumynais ir česnaku: bus užtepėlė ar padažas bulvėms bei blyneliams.

Vaisiai

Suminkštėjusios uogos ar vaisiai → suplakite su jogurtu; mišinį galima ir užšaldyti desertui. *idėjos autorius Paulius Šileika.*

Pernokę bananai → supjaustykite riekutėmis ir užšaldykite. Sušalusias riekutes sutrinkite į tirštą desertą. *Pagal Sigitos Skebės idėją.*

Suminkštėjęs obuolys → supjaustykite ir trumpai patroškinkite keptuvėje su šaukštu vandens bei cinamonu; patiekite su koše ar jogurtu.

Visais atvejais naudokite tik vartoti tinkamus, saugiai laikytus likučius.