

LIEKNINAMOSIOS DIETOS

Tikriausiai pastebėjote tendenciją, kad daugelis moterų dietos ima laikyti pavasari. Nors maži, juk anksčiau kalbėjome apie sezoninių kostiumėlių

sezonas! Be to, norisi padalinti per dieną organizme susikaupusias teršalus. Štai kodėl dietos – artimos moterų draugės. Anot mitybos specialistų, kiekviena dieta turi savo ypatumą ir trūkumą. Tad labai svarbu įsiklausyti į savo organizmą ir pasirinkti tinkamąsias bei beakojas bei sveikąsias gerinimo būdas.



Grikių ir kefyrų dieta

Yra moterų, kurios kildė iš šios dietos ir sumetė net 7 kilogramus! Puikus rezultatas, tiesa? Gal jums pasvyta ir daugiau. Jei neteksite mažiau svorio, nenusiminkite – pastangas atpėks patki savijauta ir lengvumo pojūtis.

Papildiniai šios dietos komponentai yra grikiai ir kefyras. Grikius – itin maistingas kruopos, turinčios daug geležies, kalcio, fosforo, B grupės vitaminų, jie efektyviai valo organizmą nuo šlakų, gerina kepenų veiklą. Kefyras – viskas organizmui naudingas rūgštinto pieno produktas. Jis gerina virškinimą, „šluos“ bakterijas. Pastarąjį produktą geriausiai rinktis 1 procento riebumo. Grikius reikia tinkamai paruošti. Jų nereikia virti, tik užplūsti verdančiu vandeniu (tikslinei kruopų reikis pusantro stiklinės vandens), indą uždengti ir per naktį palikti brinkti.

Paruoštą kiekį grikių (be druskos, cukraus ar kitokių pabarstų) turite suvalgyti per dieną. Kokiomis porcijomis, kurioje dienos metu valgysite, nesvarbu. Pastarąjį porciją patartina suvalgyti likus bent trimis valandomis iki nakties miego.

Kefyras per dieną turite išgerti ne mažiau kaip litrą. Gesiusiais, kad jo gerkisotumėte praėjus maždaug pusvalandžiui po valgio. Jeigu grikių kruopos pasirodytų spragios, mėsą bloga nemotikis, jei išgersite kefyrą.



ATKREIPKITE DĖMESĮ, KAD...

- Laikantis šios dietos, papildoma per dieną reikia išgerti iki 1,5 l vandens. Dėl jo galima kurti nesąjūdius žolelių arbata (galima pakeisti citrina-sūkurį).
- Ryte negalite apsieiti be puodelio kavos? Neskaninkite, išgerkite. Tik be cukraus.
- Jeigu taip nutiktų, kad įsijus savatei grikių skonis taptų kietas, galite juos paskaninti smulkintais neluptais obuoliais (per dieną jų galima suvartoti ne daugiau nei du).
- Mėstančioms iš alio yra dar keletas leistinų produktų – keletas džiovintų slyvų ar keli džiovinti abrikosai. Jų geriau į košę nemaišyti, o suvartoti kaip užkandį.

© DOMINIUS BUDIS



Krauja vaivaičiai (Viola tricolor)

2 DAUGIAMETĖS NAŠLAITĖS

- Daugiametės našlaitės (Molė L.) pralygia pavasarį, natūras vėgė. Žiedai pavieniai, balti, raudoni, mėlyni, violetiniai, violetiniai ar dripsniai. Šviesiai kvapantys. Be stiebo gerai pajaliamų dyvelėlių našlaitėjų (Viola x vitrocarpa Gams.) kultivoje auginašos ir daugiametės našlaitės. grūda ir šga žydėjimo laiką nenuešildžiančios daugelis gėlių. Labiausiai paplitusios: vesalagės, kvapiosos ir dragažiedės našlaitės.
- Tiesiašagė našlaitė (K. carnea L.) šauga iki 15–20 cm aukštin. Šviesiai kvapantys. Lapai kiaušiniški. Žiedai mėlyni, balti, geltoni (pilkaisiu nuo vėjos). Žydi nuo gegužės vidurio iki rugpjūčio vidurio. Dera gausiai. Žiemoje nedengtos, tačiau labai labomis bešniegėmis žiemomis gali išdakti. Augalo vaiskus – dešūnė.
- Kvapioji našlaitė (V. salicaria L.) – šakniastiebis augalas. Šaugantis iki 8–10 cm aukštin. Pošiesi pakopomis, krūvini pilkai ša baidėlių vietoje. Lapai širdiški, auga šeršėtinėmis. Žiedai pavieniai, 1,5–2 cm skersiniais, maloniai kvapantys, paprastai ar pilnaviduriai, balti, violetiniai, raudoni, raudoni su rausvomis. Žydi ant šga balandžio pabaigė – gegužės mėnesį, apie 15–20 dienas. Rudenį prašnia pakartotina. Žiemoje nedengtos. Augalo vaiskus – dešūnė, kasop subreista sėklės.
- Dragažiedė našlaitė (V. papilionacea Pursh.) šauga iki 15–20 cm aukštin. Žiedai nedideli, balti su tamsiu vidurkiu arba violetiniai su baltu vidurkiu. Žydi gegužės mėnesį, apie 25–30 dienas.
- Tiesiašagė našlaitė geriausiai auga saulesinė vietose, kvapiosos – saulesinė ir šalesinė, se paunksnėse, o dragažiedės – pavėsingose ir nei tikslingose vietose, derlingoje, purkėje, gana drėgnoje dirvoje. Nepakenčia šlapio vietai, kuriose pavasarį šga užšalė vanduo.
- Daugiametės našlaitės dauginamos sėklomis, koro dalimis, augniais o pilkai-jandrosio pulkai dalimis (šakniastiebis). Sėklės įsėję vėsimosi rudens. Geriausiai žiedas sėklės – pavasarį per šlapio grūdai ir vėnosėdas. Galima sėti ir pavasarį, bet tuomet sėklės dyg mažiau. Pasaug sėklas per pavasarį. Žydi labai mažai. Kartais užmieja pavėsi. Augniai dauginami mopele ar lytėmis.
- Daugiametės našlaitės sodinamos rugpjūčio–rugpjūčio mėnesiais arba pavasarį 15–20 cm atstumu viena nuo kitos (25–30 dalgiais, m). Prieš sodinant dirvą reikia paruošti kompostu (10–15 šga, m) ir perkasti 20 cm giliai. Pasodinus gausiai laistyti. Monėje vietoje našlaitės auginašos 3–4 metus. šga augalai nepasodina, nes kereliai smarkiai išpa, išdakti, išpašiai žydi. Požalinius narytoku šedus, galima paruošti žydėjimo laikotarpį.
- Daugiametės našlaitės tinka auginti atširorūmose, prie vandens baseinų, der-tekose, balkonuose, lodžiuose, lauko vazonuose, kapinėse. Tinka sėti mažomis porcijomis.

OMLETAS SU ROŠE

2 kiaušiniai
 25 ml pieno
 200 g šviežių aršvių ryšų višnių
 20 g sūrio
 10 g sviesto
 10 g šviežųjų daigų
 druskos

Kiaušinius išplakti su pienu ir druska, užkrėsti briaun kešę, gerai išmačyti ir supilti į sviestu išteptą kešėnį atsparų indą. Kepti orkaitėje 5–7 minutes. Omletą pateikti su sviestu ir apšonstyta saulėgrąžų daigais.

KIAUŠINIENĖ SU GARŠVOMIS

100 g garšvų aršvių rūšių, paimant
 mažesnę porciją sūrio
 10 g sviesto kešėnį
 2 kiaušiniai
 10 ml aliejaus
 100 ml pieno
 druskos

Smulkiai supjaustytus garšvų (arba kitų šalutinių) lapelius ir svogūnų laiškus troškinti įkaitintame aliejuje 5 min., tada užpilti kiaušinių plakienu ir kepti, kol kiaušiniai išsups. Apšonstyti prieskoniais ir druska.

DAUGIAZYŲIS SU BRIEDŽIUKAIS IR ŽALUMYNAIS

100 g šviežių briedžiukų
 100 g laumų diėgėlių ar sparnučių
 50 g svogūnų laiškių
 100 g šviežių kietųjų sūrinių
 200 g ryšių
 200 ml baltosio aliejaus
 500 ml daržovių sultinio
 50 g sūrio
 pusė šaukštelio pipirų

Diėgėles minkštinti ir supilkyti verdančiu vandeniu. Švarius briedžiukus ir svogūnų laiškus supjaustyti. Kepruvėje su sviestu pakepinti laiškus, po to – briedžiukus, kol jie lengvai apkeps, apšonstyti miltais pipirais. Tada suberti ryšius ir pakepinti, kol taps skaidrūs, supilti alų ir verdant nugarsinti. Kai ryšiai sugers alų, įpilti atšaldytą daržovių sultinį, kai ir jį sugers, įpilti dar vieną, po to – dar vieną. Daugiazyrį virti ant nedidelės ugnies 20–25 min. minkant mažam mediniu šaukštu. Supylus pusė litrą sūdinę sultinį, suberti supjaustytas diėgėles. Daugiazyrį sugėrus visą sultinį ir tapus kreminės konsistencijos, įvaldyti tarkuoto sūrio, apšonstyti šviežiais svogūnų laiškais ir tarkuoto sūriu.

