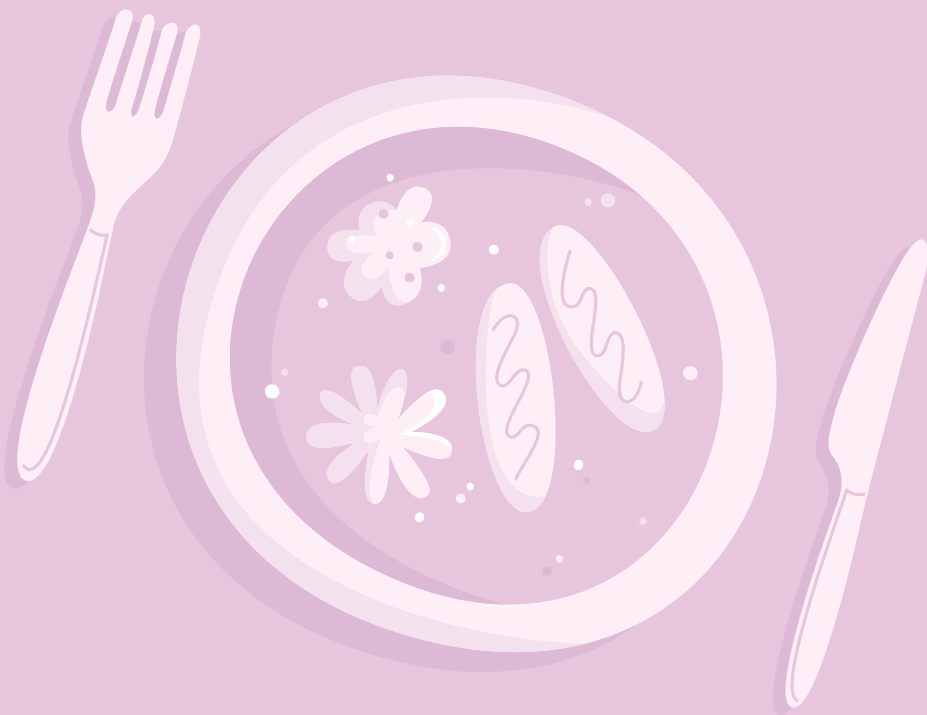


KIKA MIKA

RECEPTES



KIKA MIKA

# RECIPES



ZVAIGZNE ABC





**Indrė Trusovė, Kristina Pišniukaitė-Šimkienė**  
**KAKĖ MAKĖ. Visai šeimai**  
**RECEPTAI**

- © Tekstas, Kristina Pišniukaitė-Šimkienė, 2021
  - © Tekstas, Indrė Trusovė, 2021
  - © Tekstas, Lina Matiukaitė, 2021
  - © Iliustracijos, Lina Žutautė, 2021
  - © Iliustracijos, Rasa Matukaitytė, 2021
  - © Maisto stilistika ir receptų fotografijos Kristina Pišniukaitė-Šimkienė, Indrė Trusovė
  - © Nuotraukos, Lina Jushke, 2021
  - © Leidykla "Alma littera", 2021
- All rights reserved.

# SATURS

Veselīga uztura atgāadne. Kika Mika izvaicā Indri Trusovi **8**  
Drošs un laimīgs bērns virtuvē. Kika Mika izjautā Kristīnu Piņņukaiti-Šimkieni **14**

## BROKASTIS

Olā izvārtījušies franču grauzdiņi | KRISTINA **22**  
Banāna kunga pankūkas | KRISTINA **24**  
Sviestmaizes "Batātes tēlo baltmaizi" | KRISTINA **26**  
Pankūku stienīšos guļ meža ogas | INDRE **28**  
Biezpiena plācenīši "Zelta monētas" | INDRE **30**

## PUSDIENAS UN VAKARIŅAS

Liellopu gaļas un cukīni satikšanās kebabnīcā | INDRE **34**  
Vistas gaļas un ziedkāpostu mīļīgās lodītes | INDRE **36**  
Jūrā nenomaldījušās zivs kēksiņi | INDRE **38**  
Biezpiena un ābolu sacepums sapņo kļūt par pīrāgu | INDRE **40**  
Tortiljā sagūstītā vista | INDRE **42**  
Kukurūzas un turku zirņu kotletītes "Smalcīši" | INDRE **44**  
Sarkanvaigu biešu pankūciņas | INDRE **46**  
Kraukšķīgās vistas strēmelītes | KRISTINA **48**  
Mac & cheese – atrodi ķirbi starp makaroniem! | KRISTINA **50**  
Tā ir pīca vai cukīni? | KRISTINA **52**  
Kēksiņi "Omletes sapnis" | KRISTINA **54**  
Zupa "Burkāns kutina ķirbi" | KRISTINA **56**  
Kraukšķīgo ziedkāpostu kumosīņu dejas | KRISTINA **58**  
Par plācenīšiem pārvērties kartupeļu biezenis | KRISTINA **60**  
Mājas zivju pirkstiņi "Grāb aiz spuras!" | KRISTINA **62**

## VESELĪGAS UZKODAS

Batāšu salmiņu sacīkstes | KRISTINA **66**  
Kokteilis "Cepumiņš" | KRISTINA **68**  
Cieši apskāvušies draugi gurķis un lasis | INDRE **70**  
Siera čipsi "Vēlies pagrauzt?" | INDRE **72**  
Cepta maize, no skaudības kļuvusi zaļa | INDRE **74**

## VESELĪGI DESERTI

Kēksiņi "Banāna brīvdienas" | INDRE **78**  
Veselīgo māsīņu auzu pārslīņu batoniņi | INDRE **80**  
Ābolu šķēlītes ar šokolādi "Kārumnieku paradīze" | INDRE **82**  
Saldēts deserts "Zemes jogurta gultiņā" | KRISTINA **84**  
Aveņu bumbiņas kārumu čiepējiem | KRISTINA **86**



Kikas Mikas draudzenes Indre un Kristina gatavo ļoti gardus ēdienus. Ne tikai gardus, bet arī veselīgus.

“Kā tas jādara?” reiz pajautāja Kika Mika. Indre un Kristina viņai visu pastāstīja. Kopš tās dienas Kikas Mikas virtuvē jautri skan katli un pannas, nāsis kairina kārdinošas smaržas, tētis staigā ar miltiem notraipītām uzacīm, mamma un vecmāmiņa veido arvien jaunus iepirkumu sarakstus, bet Kika Mika naktīs guļ, apsējusi priekšautu un uzlikusi pavāra cepurīti.

Visas draudzeņu receptes Kika Mika kopā ar saviem mājiniekiem izmēģināja pati: mazgāja, mizoja, maisīja, lēja un bēra, cepa, nogaršoja un čāpstināja. Pēc tam receptes cītīgi pierakstīja, bet Nekārtības rūķītis rūpīgi pārskatīja pierakstus un līdzās uzšņāpa savas piezīmes.

Nu viss ir pārbaudīts, pārskatīts un iespēšanai apstiprināts – jums atliek vien ņemt un darīt!

Bet, ja gribat zināt, par ko Kika Mika runāja ar Kristinu un Indri, pirms ķeraties pie gatavošanas, izlasiet!



PARAKSTĪJUSIES  
KIK A MIKA

# VESELĪGA UZTURA ATGĀDNE

## Kika Mika izvaicā

tīmekļa žurnāla “Veselīgi un garšīgi” autori

# Indri Trusovi

**Pieaugušie mēdz teikt: “Šis ir veselīgs uzturs, bet tas – neveselīgs.” Es nesaprotu, kas īsti ir jāēd, lai būtu patiešām veselīgi.**

Veselīgs uzturs gādā, lai mūsu ķermenis saņemtu daudzveidīgu, pilnvērtīgu pārtiku: dārzeņus, augļus, graudaugus, pākšaugus, zivis, gaļu, olas un citus produktus.

Ir izveidota uztura piramīda. Tajā parādīts, cik daudz un kādi produkti mums nepieciešami. Mums ir jādzēr daudz ūdens, jāēd dažādi graudaugu produkti, kartupeļi, pilngraudu maize. Ir jāiekļauj uzturā daudz augļu un dārzeņu. Tālāk uztura piramīdā seko gaļa, zivis, olas, piena produkti un pākšaugi. Visbeidzot, tikai maza daļa no visa uztura drīkst būt konfektes, čipsi un pusfabrikāti, kurus parasti atrodam veikalos.





## Svarīgi!

- Ikvienam cilvēkam – gan lielam, gan mazam – katru dienu jādzer ūdens, lai būtu vesels un stiprs.
- Ir ļoti svarīgi, lai mēs ēstu maz saldumu un daudz augļu, ogu un dārzeņu. Mazāk pīrāgu, vairāk pupu, zirņu un zivju.

## Kādēļ jādzer ŪDENS?

Ūdens veido aptuveni 60–70 procentus – vairāk nekā pusi – no cilvēka ķermeņa masas. Ja vēlies izaugt stiprs un vesels, būt veikls un enerģisks, centīgi mācīties, tev katru dienu jādzer daudz ūdens.

No izdzertā ūdens daudzuma ir atkarīgs tas, kā darbosies tavs ķermenis.

- smadzenes tās ir atbildīgas par dažādiem katru dienu veicamiem darbiem, rotaļām, mācībām, valodu, visām dzīvības funkcijām



- sirds tā uztur tavu dzīvību
- plaušas tās vajadzīgas, lai elpotu
- muskuļi ļauj tev rotaļāties, skraidīt, staigāt, peldēt

## Kā saprast to, ka dzeru par maz ūdens?

Ja tev ir šādi simptomi, iespējams, tu dzer par maz ūdens:

- sāp galva vai vēders,
- jūties noguris, tev trūkst enerģijas,
- urīns ir tumšāks nekā parasti,
- mute ir izkaltusi kā tuksnesis.

Centies katru dienu izdzert vismaz divas trīs glāzes ūdens! Arī vecākiem atgādinā, lai viņi to dzertu! Un, lai ūdens nekad nepietrūktu, allaž turi pa rokai skaistu dzēriena trauku!

## Eksperiments

### NEPIECIEŠAMS:

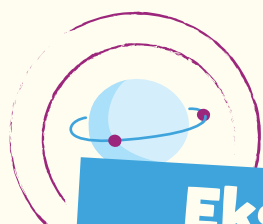
- 2 glāzes
- 2 puķes

### NORISE

Vienā glāzē ielej ūdeni, otru atstāj tukšu!  
Abās glāzēs ieliec pa puķei un atstāj uz nakti!  
No rīta pārbaudi: puķe, kura nebija ūdenī, no rīta būs novītusi.  
Līdzīgi arī cilvēks nespēj izdzīvot bez ūdens.

## Kāpēc mamma allaž atkārto, ka ir jāēd vairāk DĀRZEŅU?

Dārzeņos ir daudz enzīmu, kuri ķermenī izkārtojas gluži kā mazi kareivji un palīdz ātrāk un vieglāk sagremot barību, lai nesāpētu vēders. Vai esi redzējis, cik ātri skrien zaķis? Tas grauž daudz burkānu un citu dārzeņu. Palūdz vecākiem, lai kādā grāmatā parāda tev dinosaurus, arī starp tiem bija zālēdāji, kas izauga par īstiem milžiem. Noteikti nogaršo brokoļus, kāpostus, burkānus, bietes, cukīni, ķirbjus! Jo vairāk krāsu būs šķītvī, jo veselīgāks un stiprāks tu izaugsi. Ikvienā dārzenī ir ļoti daudz tavam ķermenim nepieciešamu vielu.



## Eksperiments

### NEPIECIEŠAMS:

trauciņš • ūdens • sīpols

### NORISE

Ielej traukā ūdeni un ieliec sīpolu, lai tas līdz pusei atrastos ūdenī! Novieto trauku uz palodzes! Katru dienu pārlicinies, vai ūdens daudzums ir pietiekams! Drīz vien pamanīsi, ka augšpusē no sīpola sāks dīgt zaļi lociņi.

## Vai dzīvniekiem garšo kārumi?

Vai zini, kādi kārumi visvairāk garšo dzīvniekiem? Augļi un ogas! Tajos ir ļoti daudz A, C, E un B grupas vitamīnu, kā arī folijskābes, kālija un mangāna. Tāpēc, ja ēdīsim šos kārumus, mums būs ļoti skaisti zobi. Tie nebojāsies un nevajadzēs iet pie zobārsta. Nākamreiz, kad tev sakārosies ko garšīgu, izvēlies pašu skaistāko ābolu!

Augļiem un ogām ir daudz šķiedru – tās ir gluži kā mazi sūklīši, kuri, piepildīti ar ūdeni, kļūst līdzīgi slotiņām un iztīra mūsu vēderiņus.



Gatavojot spirdzinošu saldējumu un kokteiļus, neaizmirsti ogas vai arī ēd tās kā uzkodu!



## Spēle



Ja tu vēl neatšķir visus augļus un dārzeņus, palūdz vecākiem, lai tev palīdz. Iesaisties interesantā spēlē – tā tu iegaumēsi dārzeņu nosaukumus!

### NEPIECIEŠAMS:

acu aizsējs • dažādi augļi un dārzeņi

### NOTEIKUMI

Vienam spēles dalībniekam aizsien acis, lai tas neko neredzētu. Cits spēlētājs "neredzīgajam" dod dārzeņus un augļus, un viņam tikai pēc taustes jāuzmin, kas tas ir.

### Vecmāmiņa no rīta izvārīja PUTRU, bet izrādījās, ka man tā negaršo.

Bērni bieži saka, ka viņiem negaršo putra, taču, manuprāt, pie vainas nav pats ēdiens, bet gan tā pagatavošanas veids. Gatavojot putrāmus un pārslas, ir svarīgi trīs nosacījumi.

1. **Nepārvārīt** (daļu putrāmu var apliet ar karstu ūdeni un atstāt uz nakti, lai uzbriest).
2. Pirms vārīšanas **putrāmi jānoskalo**.
3. **Nebaidies fantazēt** un netaupi piedevas:

+ saldām putrām – ogas, augļus, riekstus, sēklas, medu, kļavu vai agaves sīrupu, melno šokolādi, jogurtu;

+ sāļām putrām – dārzeņus, sieru, sēklas, riekstus, gaļu, garšaugus!

### Kādas putras bērniem garšo vislabāk?

- **Auzu.** Auzas ir ļoti vērtīgi graudi. No tiem gatavo miltus, pārslas, dažādus ēdienus. Tajos ir daudz fosfora, kālija, magnija, cinka, hroma, dzelzs, joda, fluora, A, E, P un B grupas vitamīnu. Šī putra palīdz, ja sāp vai pūšas vēders. Tā ir nepieciešama, ja vēlies, lai tev ir skaisti, stipri mati un vesela āda, ļoti noderīga dermatīta slimniekiem.
- **Griķu.** Šī putra visgaršīgākā būs tad, ja apliesi graudus ar karstu ūdeni un atstāsi uz nakti uzbriest. Griķus vari pagatavot putrā, izmantot salātos, cept kotletītēs. Griķos ir daudz vitamīnu un minerālvielu.
- **Kvinojas.** Kvinoju mēdz dēvēt arī par Bolīvijas balandu. Tie ir ļoti mazi graudiņi, kuros ir diezgan daudz šķiedru (par tām jau runājām iepriekš), kā arī dzelzs, kas nepieciešama, lai mēs izaugtu lieli un stipri.