



Televizijos laidų vedėjai Živilei Vaškytei (27) iki šiol niekada neteko laikytis dietos, bet tik todėl, kad ji žino paslaptį, kaip išlaikyti puikią figūrą. O štai kulinariniais išradimais pasižyminčios moters draugams gresia pavojus sustorėti...

:-

- Ar galėtum save pavadinti gurmane?

- Mėgstu gerą, kokybišką ir įvairų maistą, tačiau nemanau, kad galėčiau save vadinti užkietėjusia gurmane.

- Maisto gaminimas tau būtinybė ar malonumas?

- Man tai greičiau malonumas ir puikus laiko praleidimo būdas.

- Kokios šalies virtuvę labiausiai mėgsti?

- Labiausiai patinka indų, tailandiečių ir japonų virtuvę. Žinoma, kaip tikra lietuvė neatsisakau ir

lietuviškų patiekalų, kurie taip pat skanūs. Tačiau jei galiu rinktis, renkuosi kvapnius, įdomaus skonio ir kuo lengvesnius patiekalus. Patinka, kai maistas būna pagardintas saldžiarūgščiais arba aštriais padažais. Žodžiu, nebijau bandyti ir atrasti kažką naujo (šypsosi).

- Kokių patiekalų negali pakęsti?

- Nuo vaikystės buvau pratinama valgyti tai, kas padėta ant stalo. Tikrai nesu išlepusi, tačiau yra patiekalų, kurių nevalgau. Pavyzdžiui, labai nemėgstu pieniškos sriubos, vengiu kiaulienos ir apskritai stengiuosi valgyti kuo mažiau mėsos. Būna, kad kartais visai jos nepasigendu. Sau iš mėsos jokių patiekalų negaminu, nebent laukiu svečių arba pati kažkur svečiuojuosi. Nevadinu savęs vegetare, bet mieliau renkuosi žuvį. Beje, dar labai nemėgstu žirnelių, pupelių ir kukurūzų.

- Be kokių maisto produktų negalėtum išgyventi nė dienos?

- Negalėčiau be vandens. Tačiau yra buvę situacijų, kai per darbus visą dieną į burną nespėjau nei kąsnio įsidėti, nei atsigerti. Ir išgyvenau! (Juokiasi.)

- Kada pradėjai sukintis virtuvėje?

- Virtuvėje sukuosi nuo vaikystės - padėdavau mamai ir močiutei. Dar mokydamosi mokykloje mėgau gaminti, išbandžiau daugybę įvairių receptų, kurių dabar turiu pilną dėžę. Buvo toks

periodas, kai kečiau pyragus, sausainius ir kitus gardumynus kone kas vakarą. Mama buvo pradėjusi nerimauti, kad visi pro duris nebepraļsime po mano skanėstų!

- Ar pusgaminiams sakai „ne“?

- Pusgaminiams visada „ne“!

- Gaminant prireikia knygų ar improvizuoji pati?

- Pavartau kulinarines knygas, kurių parsivežu iš kiekvienos aplankytos šalies, tačiau esu mėgėja improvizuoti. Kiekvieną kartą vis ką nors pakeičiu, ko nors prisivalvoju...

- Kaip sugebi išsaugoti puikią figūrą?

- Mes juk visi žinome, kada reikia sustoti ir nebevalgyti. Tam, kad pajustum skonį ir pasimėgautum maistu, nebūtina prisikirsti. Jei jau nutinka taip, kad prisivalgau sunkaus maisto, vėliau renkuosi lengvą užkandį.

- Ar kada teko laikytis dietos?

- Kol kas neteko ir tikiuosi, kad neteks (šypsosi).

- Kur dažniau valgai - kavinėse ar namuose?

- Pastaruoju metu dėl laiko stokos dažniau tenka pietauti mieste, kokioje nors kavinėje, tačiau dažnai gaminu ir namuose.

- Kaip save nuramini, jei labai ko nors nori, bet bijai priaugti papildomų kilogramų?

- Nebijau aš nieko! Jei jaučiu, kad per daug smaguriauju, einu pasportuoti, ir visos baimės dėl papildomų kilogramų išgaruoja.

- Ar valgai naktį?

- Būna... Jei vėlai po filmavimų grįžusi į namus suprantu, kad visą dieną nevalgiau, žinoma, kad neinu miegoti gurgiančiu skrandžiu. Tik neprisikemšu už visą dieną (juokiasi).

- Kas geriau už skanų maistą?

- Daugybė kitų malonių dalykų. Aš tikrai nesu iš tų žmonių, kuriems maistas - didžiausias gyvenimo malonumas.

- Ar darai iškrovos dienas?

- Ne.

- O sportas - tavo draugas?

- Man tikrai patinka sportuoti. Šiuo metu beveik kasdien bėgu krosą ir labai gerai jaučiuosi. Juk puiku bėgioti gryname ore, atsigauti ir pasikrauti energijos.

- Ar dažnai sulauki pagyry, kad puikiai gamini?

- Visi, ragavę mano patiekalų, gyrė. O man dėl to labai smagu, nes ir gaminti mėgstu, ir kitiems gerų emocijų suteikiu.

▣ Burokėlių krapačio

„Negalėjau patikėti, kad iš burokėlių gali išeiti toks gardus patiekalas", - sako Živilė ir siūlo visiems paragauti.

Patiekalui reikės:

* burokėlių,

* ožkos sūrio,

* pistacijų,

* 1 citrinos,

* alyvuogių aliejaus,

* garstyčių,

* pipirų,

* bazilikų,

* mėtų,

* mairūnų.

Burokėlius išvirti ir supjaustyti griežinėliais. Į alyvuogių aliejų ir garstyčias įspausti citriną ir gautu mišiniu apšlakstyti burokėlius. Galiausiai apibarstyti susmulkintais prieskonių lapeliais, uždėti ožkos sūrio ir užberti sukapotas pistacijas.

moteris.lt