

Saldžiarūgščiai
suktinukai

4 porcijos

Ruošti 1 val.

• 250 g silpnai sūdytos silkių filė • Apelsinas • Medinių smeigtukų **Padažui:** • 100 g džiovintų slyvų • 50 g razinų • 12 migdolų • 200 ml vandens • 30 ml medaus • 100 ml šviežiai spaustų citrinų sulčių • Alyvuogių aliejaus kepti

Padažui slyvas ir razinas mirkyti vandenyje bent 1 val. Migdolus apskrudinti šlakelyje aliejaus ir nusausinti. Vandeni įkaitinti iki 40 °C ir jame ištirpdyti medų. Tada įmaišyti citrinų sultis, paruoštus vaisius ir migdolus.

Silkę mirkyti vandenyje apie 1 val. Tada nusausinti ir supjaustyti 2–3 cm pločio juostelėmis. Gabalėlius susukti ir persmeigti mediniais smeigtukais. Sudėti ant apelsino griežinėlių ir apšlakstyti padažu.

100 g
135 kcal

Šildanti daržovių sriuba

4 porcijos

Ruošti 40 min.

• 400 g silpnai sūdytos silkių filė • 500 g bulvių • 250 g morkų • 2 raudonosios paprikos • 200 g pomidorų • 1,5 l vandens • 30 g sviesto • Druskos, maltų juodųjų pipirų pagal skonį • Svogūnų laiškų papuošti

Bulves supjaustyti kubeliais, morkas ir paprikas – juostelėmis. Silkių filė supjaustyti didesniais gabalėliais. Pomidorus nulupti ir susmulkinti.

Į verdantį vandenį sudėti bulves, morkas, sviestą ir prieskonius. Virti ant silpnos ugnies apie 15 min. Tada sudėti paprikas, pomidorus ir silkių gabalėlius. Mišinį kaitinti ant silpnos ugnies dar 10 min. Galima patiekti papuošus smulkintais svogūnų laiškais.

100 ml
50 kcal

Gardus žvejo apkepąs

4 porcijos

Ruošti 55 min.

• 400 g silpnai sūdytos silkių filė • 400 g bulvių • 2 dideli svogūnai • 200 g obuolių • 30 g sviesto • 100 g parmezano **Užpilai:** • 300 ml pieno • 100 g maltų džiovintų • 50 g ruginių miltų • 2 šaukštai džiovintų petražolių • Druskos, maltų juodųjų pipirų pagal skonį

Užpilui į dubenį supilti pieną, džiovintuosius, miltus, petražoles, druską, pipirus ir viską gerai išmaišyti.

Bulves supjaustyti kubeliais, svogūnus – pusžiedžiais. Obuolius nulupti ir susmulkinti. Silkių filė supjaustyti 2–3 cm pločio gabalėliais. Kepimo indą gausiai ištepti sviestu ir sluoksniais sudėti bulves, svogūnus, silkes bei obuolius. Tada užpilti paruoštu užpilu. Uždengti folija ir kepti apie 20 min. orkaitėje, įkaitintoje iki 200 °C. Tuomet nuimti foliją ir apkepą apibarstyti tarkuotu parmezanu. Kepti dar 15 min., kol sūris išsilydys.

100 g
130 kcal

Silkių gaminiai – daugelio pamėgti ir nesąsiejami tiek nuo kasdienio, tiek ir nuo šventinio stalo. Ne veltui ši nebrangi žuvis naudingomis medžiagomis žmogaus sveikatai nenusileidžia net lašišai! Nepakeičiamos riebalų rūgštys ir vitaminai stiprina širdį bei kraujagysles, mažina onkologinių susirgimų riziką, gerina nuotaiką...

Ant stalo –

SILKĖ

SPECIALISTĖS
KOMENTARASVAIDA KURPIENĖ
sveikos mitybos specialistė

Geriausia rinktis sūdytą, neišdarinėtą silkę su galva. Tai daug natūralesnis, šviežesnis, mažiau maisto priedų turintis produktas. Svarbu pastebėti, kad etiketėje išvardytų priedų sąrašas gali būti negalutinis – apdoravimo metu naudojamų medžiagų nėra privalu nurodyti, jeigu jos neįeina į gaminio sudėtį. Silkė aliejuje tinka žmonėms, kuriems reikia priaugti kūno masės. Juk ši žuvis labai riebi! Gaminant namie patariama rinktis šalto spaudimo aliejų, nes rafinuotas aliejus beveik neturi naudingų medžiagų.

Citrinų rūgštis – stabilizuoja maisto medžiagų rūgštingumą, išlaiko vitaminą C. Alerginių reakcijų sukelia labai retai. Vartojama

Sveikatai ir grožiui

Silkėje gausu žmogaus organizmui naudingų medžiagų. Riebalų rūgštys omega 3 ir omega 9 gerina širdies ir kraujagyslių veiklą, reguliuoja cholesterolio kiekį kraujyje, stiprina imuninę sistemą, mažina onkologinių susirgimų riziką. Taip pat teigiamai veikia nuotaiką, lengvina PMS simptomus, palaiko sveiką odos, nagų ir plaukų būklę, padeda lieknėti ir mažinti riebalinį audinį pilvo srityje. Silkėje esantis vitaminas D stiprina kaulus ir dantis, lengvina depresijos simptomus, gali padėti išvengti osteoporozės. Selenas pasižymi stipriomis antioksidacinėmis savybėmis – saugo ląsteles nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio ir lėtina senėjimo procesus. Vitaminas B₁₂ reguliuoja kraujodaros procesus, užkerta kelią anemijai. Specialistų teigimu, reguliariai silkę valgantys žmonės rečiau serga peršalimo ir infekcinėmis ligomis, išlaiko gerą regėjimą vyresniame amžiuje, išvengia akių ligų. Tiesa, gydytojai įspėja – inkstų, kepenų ligoniai, taip pat turintieji skrandžio opų, kenčiantieji nuo aukšto kraujospūdžio arba vidurių užkietėjimo silkių turėtų valgyti saikingai. Be to, prieš vartojimą siūloma jas išmirkyti piene, vandenyje arba išvirti.

Silkių gaminių sudėtys

Tradicinė silkių filė
aliejuje „Ocean“

Sudedamosios dalys: silpnai sūdyta Atlanto silkių filė be odos (*Clupea harengus*) 75 %, valgomoji druska, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (citrinų rūgštis), dekstrozė, konservantai (natrio benzoatas, sorbo rūgštis), saldiklis sacharinas, augalinis aliejus.

Rausvoji silkių filė aliejuje „Viči“

Sudedamosios dalys: rūkyta atlantinių silkių filė be odos (*Clupea harengus*) 75 %, rapsų aliejus 21 %, druska, morkos, rūgštingumą reguliuojančios medžiagos (acto rūgštis, citrinų rūgštis), natrio benzoatas, kalio sorbatas, dūmų skonis, mielių ekstraktas, gliukozė, actas, natūralios kvapiosios medžiagos, cukrus, dažikliai (E160b, E120).

Silkė pomidorų padaže
„Meistro kokybė“

Sudedamosios dalys: atlantinių silkių filė (*Clupea harengus*) 40 %, kečupas 23 % (vanduo, pomidorų pasta, cukrus, modifikuotas krakmolai, druska, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (acto rūgštis), prieskoniniai įvairiomis proporcijomis, konservantas

(natrio benzoatas), rapsų aliejus, saulėgrąžų aliejus, pomidorų pasta, maistinis actas, cukrus, prieskoniniai, vanduo, konservantai (natrio benzoatas, kalio sorbatas), rūgštingumą reguliuojančios medžiagos (natrio acetatas, citrinų rūgštis, cukrus).

Kaimiška silkių filė su cukrumi ir
saldikliu „Norvelita“

Sudedamosios dalys: marinuoti atlantinių silkių filė gabaliukai (*Clupea harengus*) 35 % (valgomoji druska, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (acto rūgštis), konservantas (natrio benzoatas), saldiklis sacharinas), padažas 65 % (geriamasis vanduo, morkos, svogūnai, konservuotos paprikos (geriamasis vanduo, valgomoji druska, rūgštingumą reguliuojančios medžiagos (vynuogių actas, kalcio chloridas), rapsų aliejus, cukrus, pomidorų pasta (geriamasis vanduo, pomidorai), džiovinti abrikosai, valgomoji druska, prieskonių mišinys įvairiomis dalimis (sudėtyje yra garstyčių), juodieji pipirai, aromato ir skonio stipriklis (mononatrio glutamatas), rūgštingumą reguliuojančios medžiagos (acto rūgštis, citrinų rūgštis), stabilizatoriai (guaro derva, ksanto derva, modifikuotas kukurūzų krakmolai), konservantai (natrio benzoatas, kalio sorbatas).

dideliais kiekiais gali erzinti gleivinę, sukelti dantų eroziją.

Acto rūgštis – natūralus maisto priedas. 5 % acto koncentratas naudojamas bakterijoms neutralizuoti, rūgštingumui stabilizuoti.

Natrio benzoatas – konservantas, slopinantis pelėsių ir kitų grybų dauginimąsi maiste. Gali sukelti alergijos, astmos paūmėjimą ir pseudoalerginių reakcijų. Taip pat gali išprovokuoti neurodegeneracinių ligų, paankstinti organizmo senėjimo procesus.

Kalio sorbatas – konservantas, slopinantis grybų ir mielių dauginimąsi maiste. Maiste naudojamų koncentracijų ribose šalutinis poveikis nepastebėtas.

Sorbo rūgštis – konservantas, slopinantis mielių ir pelėsių dauginimąsi, skatinantis pieno bakterijų fermentaciją.

Sacharinas – sintetinis saldiklis. Europos maisto saugos tarnybos nustatyta – per parą su maistu gaunamo sacharino norma yra 5 mg vienam kūno masės kilogramui. Gali sukelti alkio pojūtį.

Augalinis aliejus – turi transriebalų, kurie veikia kaip kancerogenas, mažina naudingą ir didina žalingą cholesterolio kiekį kraujyje.

Rapsų ir saulėgrąžų aliejai – labai mažai naudingų medžiagų ir yra transriebalų.

Mielė ekstraktas – aštraus ir intensyvaus skonio pasta. Šis ingredientas sustiprina

maisto skonį ir skatina jo suvalgyti daugiau. **Gliukozė ir cukrus** – saldiklis, cukrus. Didina alkio ir mažina sotumo pojūtį.

Dekstrozė – gliukozė, kurią organizmas pasisavina greičiausiai iš visų cukrų.

E160b – augaliniai dažai, dažniausiai naudojami pieno pramonėje, tačiau tinka ir rūkytai žuviai. Kai kuriems žmonėms gali sukelti alerginių reakcijų.

E120 – maistinis dažiklis. Netinka vaikų mitybai.

Modifikuotas krakmolai – tirštiklis. Krakmolai modifikuojami tam, kad išliktų atsparus karščiui, šalčiui, rūgštims ir kt. Naudojamas kartu su kitais cukrais gali didinti alkio jausmą.

Natrio acetatas – konservantas, reguliuojantis rūgštingumą ir slopinantis mikrobų dauginimąsi. Sveikatai nepavojingas.

Guaro derva – tirštiklis, emulsijos stabilizatorius. Vartojamas dideliais kiekiais gali sukelti pykinimą, dujų kaupimąsi žarnyne, pilvo spazmus ir užkirsti kelią mineralams bei mikroelementams pasisavinti.

Ksanto derva – natūralus polisacharidas, naudojamas kaip tirštiklis, stabilizatorius ir emulsiklis. Vartojamas dideliais kiekiais gali sukelti dujų kaupimąsi ir pilvo pūtimą (kaip ir visi sunkiai virškinami polisacharidai).