

MÍŠKO
VIRTUVĚ



Mieli broliai ir sesės,

parengėme šią receptų knygelę tam, kad miško virtuvėje jaustumėtės kuo geriau ir laisviau. Veikiausiai grikių košę pusryčiams ir makaronus su *tušonke* pietums jau esate išbandę, tad pateikiame kiek įdomesnių ir, tikimės, naujų receptų. Permetę akimis šiuos receptus pamatysite, kad daugeliu atveju yra daug erdvės improvizacijai, tad drąsiai eksperimentuokite, suteikite laisvę vaizduotei ir mėgaukitės skanutėliais pietumis. Knygelės pabaigoje pateikiame ir daug skirtingų būdų maistui ruošti, tad nepamirškite: nereikia apsiriboti folija ir puodu. Produktų kiekiai taip pat daugeliu atveju nėra griežtai nustatyti, nes viskas priklauso nuo skonio ir skrandžio talpos. Taip pat ir laikas ruošiant miške labai priklauso nuo pasirinkto gamybos būdo, laužo kaitros ir kitų veiksnių, todėl visada vadovaukitės sveika nuovoka. Atkreipkite dėmesį į veganiškus pyragus – kartais miške sunku turėti šviežių kiaušinių ar pieno produktų. Visi receptai sužymėti žvaigždutėmis pagal sudėtingumo lygį, o didžioji jų dalis tikrai paprasti. Visgi jei kažkas skamba sudėtingai ar gaminant iškyla sunkumų, visada kreipkitės į vyresnį brolių ar sesė ir tikrai sulauksite pagalbos.

Skanaus!

Sesės Elena ir Ugnė

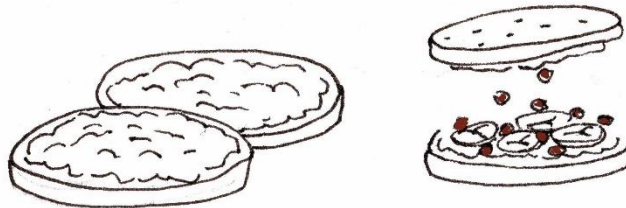
GARDŪS PUSRYČIAI

*Avižinė košė popieriniame puodelyje



- ½ puodelio avižinių dribsnių
 - Puodelis vandens
 - Druska
 - Cukrus
1. Į popierinį puodelį (nevaškuotą) suberti avižinius dribsnius, žiupsnelį druskos, cukraus pagal skonį ir viską išmaišyti.
 2. Užpilti vandeniu iki viršaus, kad neapdegtų puodelio kraštas.
 3. Paruoštą puodelį pastatyti prie karštų žarijų. Kai pradės burbuliuoti, šiek tiek pamaišyti ir dar pavirti apie minutę.

*Čempionų sumuštinis



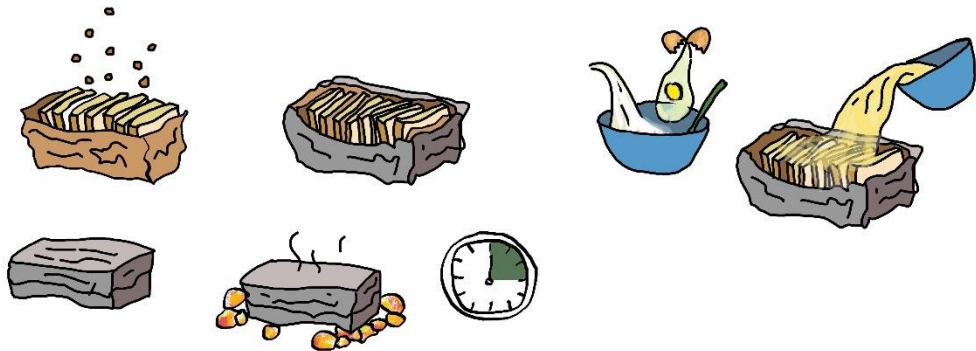
- Batonas arba sumuštinė duona
 - Kreminis sūris arba varškė
 - Bananas, vyšnios be kauliukų ar razinos
1. Dvi riekes užtepti kreminiu sūriu ar varške.
 2. Ant apatinės uždėti banano skrituliukus, vyšnias ar razinas ir užspausti kita rieke.

**Bananiniai blynai



- Prinokęs bananas
 - 2 kiaušiniai
 - Klevų sirupas
 - Sviestas
 - Šokoladas
 - Cukrus
 - Uogienė
1. Sutrinti bananus šakute.
 2. Įmaišyti kiaušinius.
 3. Kepti keptuvėje, kol dailiai parus.
 4. Pateikti su klevų sirupu, sviestu, šokoladu, cukrumi ar uogiene.

****Prancūziška duona**



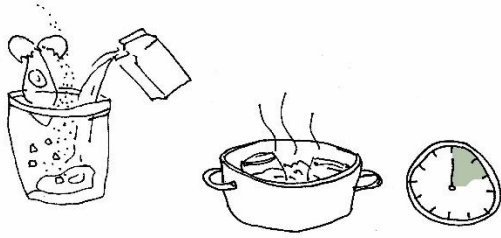
- Kepalas sumuštinių duonos
 - 8 kiaušiniai
 - Pienas
 - 3 šaukštai cukraus
 - Braškės ar kitos uogos / uogienė
 - Cukraus pudra
 - Skaldyti migdolai
1. Suvynioti duonos kepalą į kepimo popierių, kad liktų tarpų tarp duonos riekučių (t. y. neuždengiant viršaus).
 2. Užbarstyti suskaldytus migdolus.
 3. Suvynioti duoną į foliją (taip pat neuždengiant viršaus).
 4. Dubenyje suplakti kiaušinius su pienu ir cukrumi.
 5. Užpilti kiaušinių mišinį ant viso kepalo.
 6. Viršų uždengti folija, kad nebūtų skylių.
 7. Kepti tiesiai ant žarijų (35–40 min). Karts nuo karto patikrinti duoną – jei atrodo dar labai drėgna, kepti toliau.
 8. Iškepusią duoną apibarstyti cukraus pudra ir valgyti su uogomis ar uogiene.

****Pusryčiai su apelsinu**



- Apelsinas
 - 2 kiaušiniai
 - Druska ir pipirai
1. Nupjauti apelsino viršūnėlę, o visą minkštimą išgramdyti šaukštu ir suvalgyti.
 2. Į gautą apelsino apvalkalą iš žievės įmušti kiaušinius. Juos lengvai išmaišyti, įberti prieskonių ir uždėti nupjautą viršūnėlę.
 3. Taip paruoštą apelsiną suvynioti į foliją ir kepti karštose žarijose 15–20 min.

****Omletas maišelyje**



- 2 kiaušiniai
- ¼ puodelio pieno
- Pagal skonį kitų priedų: svogūno, paprikos, kumpio
- Druskos ir pipirų

1. Į plastikinį maišelį su užsegimu (tam puikiai tinka šaldymo maišeliai) įmušti kiaušinius, įpilti pienu, sudėti kitus pageidaujamus priedus (sūris, deja, netinka, nes nuo karščio gali išlydyti maišelį) bei prieskonius ir užsegti maišelį paliekant jame kuo mažiau oro.
2. Taip paruoštus maišelius sudėti į verdantį vandenį (galima su markeriu pažymėti vardus) ir virti 5-10 min.
3. Galima valgyti tiesiai iš maišelio (nereiks plauti indų).

****Tortilijų pusryčiai**



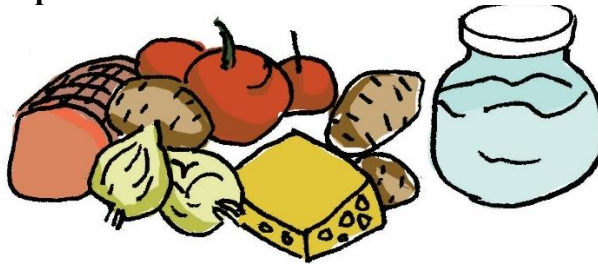
- 10 kiaušinių
 - 1 kg dešrelių
 - 10 tortilijų
1. Dešreles iškepti keptuvėje, nupilti riebalų perteklių.
 2. Atskirame inde suplakti kiaušinius, jų masę užpilti ant dešrelių ir dar pakepti dažnai maišant.
 3. Kai jau viskas bus iškepę, šaukštu dėti ant tortilijų, jas suvynioti ir valgyti.

****Bulvėje keptas kiaušinis [5 pilvams]**

- 10 didelių bulvių
 - 10 kiaušinių
 - prieskonių pagal galimybes ir skonį
1. Bulvę nuskusite, nupjaukite viršūnelę ir pasidėkite ją į šalį.
 2. Bulvę išskaptuokite iš vidaus.
 3. Į išskaptuotą vidų įmuškite vieną kiaušinį ir paskaninkite prieskoniais (druska, pipirais, kmynais).
 4. Nupjautą bulvės viršūnelę uždėkite ant įdarytos bulvės, viską suvyniokite į foliją ir įmeskite į žarijas. Po 15 minučių bulvę galima traukti iš laužo ir skanauti.

KAI NORISI RIMČIAU...

*Bulvių ir daržovių apkepėlė



- bulvės
- kumpis
- pomidorai
- svogūnai
- grietinė
- sūris
- folija

1. Supjaustykite bulves ir pomidorus griežinėliais, kumpį ir svogūnus kubeliais, sūrį sutarkuokite arba supjaustykite plonais griežinėliais.
2. Visus ingredientus sluoksniais dėkite į foliją ir suvyniokite.
3. Kepkite žarijose iki 15 minučių.

*Pica kišenėje

- Pitos duona
- Pomidorų padažas
- Tarkuotas sūris
- Kiti priedai pagal skonį: mėsa (prieš tai kepta ar virta, nes čia bus tik pašildoma), alyvuogės, paprika, ananasų gabaliukai ir pan.
- Prieskoniai pagal skonį
- Aliuminio folija

1. Kiekvieną pitą įpjauti iki pusės, įdėti šaukštą padažo ir jį tolygiai paskirstyti.
2. Tuomet viską dėti pagal skonį – mėsa, daržoves, prieskonius ir sūrį.
3. Viską suvynioti į foliją (rekomenduojama kaip nors pažymėti savąją „kišenę“, kad nesusimaišytų su kitomis) ir dėti į žarijas.
4. Kepti kelias minutes, tada apversti ir pakepti dar kelias.

*Bastūnų pietūs

- Jautienos faršas
 - Daržovės įdarui (pjaustytos morkos, kukurūzai)
 - Tarkuotas sūris
 - Prieskoniai (druska, pipirai ir kt. pagal skonį)
1. Ant folijos uždėti saują faršo, tada daržovių, sūrio ir prieskonių pagal skonį.
 2. Viską suvynioti ir padėti ant karštų žarijų. Kepti apie 15 min abi puses.

****Troškinys skardinėje**



- Skani smulkinta mėsa (rūkyta kiauliena, dešrelės, vištienos krūtinėlė ar pan.)
- Norimos smulkintos daržovės (bulvės, morkos, paprikos, salierai, svogūnai, pomidorai ir t. t.)
- Prieskoniai
- Šiek tiek vandens
- Tuščia skardinė (pvz., nuo konservų)

1. Ant skardinės dugno dėti riebesnę mėsą, o jei mėsa neriebi (pvz., vištiena), papildomai sutepti dugną riebalais.
2. Ant viršaus dėti daržoves ir prieskonius, kol bus užpildyta $\frac{3}{4}$ skardinės.
3. Užpilti šiek tiek vandens (maždaug iki pusės skardinės), viršų uždengti folija ir įstatyti į karštas žarijas maždaug valandai. Tik jokių būdų nešvilgčioti į vidų, kol troškinys troškinamas!
4. Praėjus numatytam laikui, atsargiai išimti skardinę iš žarijų, troškinį atidengti, išmaišyti ir skanauti.

****Bulvių plokštainis**



- 4–5 vidutinio dydžio bulvės
- 2 kiaušiniai
- Pusė svogūno
- 1–2 šaukštai miltų
- aliejus
- druska

1. Bulves sutarkuokite stambia tarka, įmuškite kiaušinius, įberkite miltus, smulkiai sukaptą svogūną, druskos ir viską išmaišykite.
2. Keptuvėje gerai įkaitinkite aliejų, dėkite paruoštą masę, išlyginkite. Plokštainis turi būti plonas.
3. Kepkite uždengtoje keptuvėje. Kai viena plokštainio pusė apskrus, atsargiai medine mentele apverskite ir baikite kepti.
4. Patiekite su grietine ar kitu mėgstamu padažu.

**Žuvis žarijose



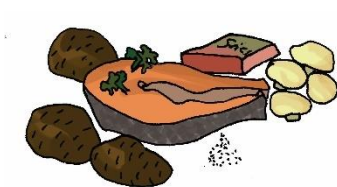
- Viena didesnė arba kelios mažesnės žuvis
 - Citrininiai pipirai ar kiti mėgiami prieskoniai
 - Sviestas
1. Pirmiausiai reikia išvalyti žuvį (nuskusti žvynus ir išimti vidurius).
 2. Į žuvies vidų ir ant išorės uždėti sviesto gabalėlių ir prieskonių.
 3. Viską atsargiai suvynioti į foliją, kad sultys ir įdaras liktų viduje.
 4. Kepti karštose žarijose 15–20 min iš abiejų pusių. Iškepusios žuvies žvynai nusilups kartu su folija.

**Įdarytos paprikos



- Paprikos
 - Sviestas
 - Svogūnai
 - Faršas
 - Prieskoniai
1. Atsargiai nupjauti paprikos „kepurėlę“ ir kruopščiai išvalyti jos vidų (švariame vandenyje galima paprastai išplauti visas smulkias sėklytes).
 2. Į faršą įmaišyti smulkintą svogūną, prieskonius.
 3. Įdarą sudėti į paprikos vidų, atgal uždėti kepurėlę, suvynioti į foliją ir kepti žarijose maždaug 20 min. Po to atsargiai išvynioti, saugojantis garų.

**Žuvies užkandėlė bastūnams



- Lašišos pjausniai
 - Grybai (gali būti pievagrybiai)
 - Bulvės
 - Sviestas
 - Druska
1. Ant folijos uždėti lašišos pjausnį, pagal skonį riekelėmis pjaustyty grybų ir bulvių, gumulėlį sviesto ir apibarstyti druska.
 2. Viską sandariai suvynioti ir kepti karštose žarijose maždaug 10 min kiekvieną pusę.

****Saldžiarūgštė vištiena [4 pilvams]**

- Žalia ir raudona paprikos
- 10 pievagrybių
- 4 vištienos krūtinėlės
- Skardinė konservuotų ananasų riekelių
- Šaukštas sviesto ar margarino
- Kelios česnako skiltelės
- Druska ir pipirai

1. Folijos lakšto vidurį patepti sviestu ir ant suteptos vietos sukrauti ketvirtadalį smulkintų paprikų ir pievagrybių.
2. Ant viršaus uždėti vištieną, ananaso riekelę, pagardinti smulkintu česnaku, druska ir pipirais.
3. Kruopščiai suvynioti, kad nebūtų jokių skylučių. Kepti kiekvieną pusę po 10–15 min.

****Makaronų krepšeliai**

- Virti makaronai
- Pomidorai
- Sūris (fermentinis, ožkos ar mocarelos)
- Česnakas
- Baziliko lapeliai
- Druska ir pipirai

1. Šis receptas puikiai tinka žygiams. Reikia iš anksto išvirti makaronus, juos perplauti šaltu vandeniu ir įsidėti į dėžutę ar plastikinį užsegamą maišelį.
2. Vėliau juos sumaišyti su smulkintais pomidorais, česnaku, sūriu, apibarstyti baziliko lapeliais, druska ir pipirais.
3. Tokį mišinį supakuoti į foliją ir šildyti ant žarijų apie 12 min.

****Vegetarų šėlsmas**



- Pievagrybiai
- Cukinija
- Morkos
- Bulvės
- Paprika
- Svogūnas
- Kukurūzas
- Keli šaukštai alyvuogių aliejaus
- Šaukštas citrinos sulčių
- Prieskoniai (kmynai, čili)
- Druska ir pipirai
- Taip pat galima įdėti: tofu, avinžirnių ir pan.

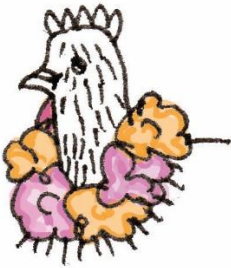
1. Visas daržoves susmulkinti, aplieti alyvuogių aliejumi ir citrinos sultimis, apibarstyti prieskoniais ir gerai išmaišyti.
2. Mišinį išdėlioti lygiomis dalimis ant folijos lakštų, suformuoti paketėlius ir kepti ant karštų žarijų kiekvieną pusę po 8 min. Jei norite sausesnio patiekalo, paskutines 4 min kepkite atvėrę foliją.

****Lašiša bastūnams**

- 4 lašišos filė gabalai
- 8 citrinos griežinėliai
- 4 šaukštai garstyčių
- 4 krapų šakelės
- 4 peletrūno šakelės
- 4 šaukštai sviesto
- 2 česnako skiltelės
- Svogūnas
- Alyvuogių aliejus
- Druska ir pipirai

1. Pagal skonį pagardinkite lašišą druska ir pipirais, užtepkite garstyčias.
2. Uždėkite po 2 citrinos skilteles, krapus, peletrūną, kelis svogūno griežinėlius, šaukštą sviesto ir šiek tiek česnako. Viršų dosniai apšlakstykite alyvuogių aliejumi.
3. Lašišų gabalus suvyniokite po vieną į foliją ir dėkite ant karštų žarijų.
4. Kepti 6–8 min arba kol iškeps.

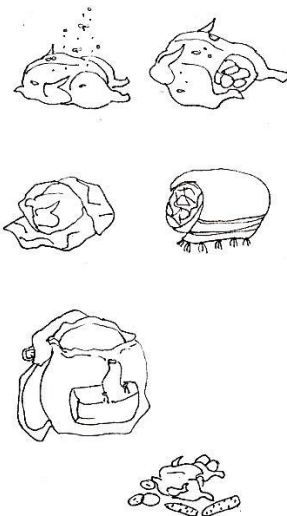
****Vištelė iš Havajų [4 pilvams]**



- 500 g vištienos
- 2 puodeliai virtų ryžių
- Raudona ir žalia saldžioji paprika
- Svogūnai
- Brokoliai
- Ananaso kubeliai

1. Folijos lakštus sutepti aliejumi.
2. Uždėti lygias dalis virtų ryžių ir kitų smulkintų sudedamųjų dalių.
3. Saugiai užlankstyti folijos kraštus ir taip suformuoti krepšelį.
4. Kepti ant karštų žarijų apie 30 min, bekepant kelis kartus apversti.

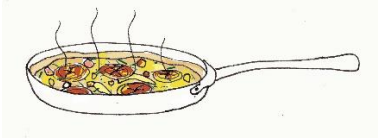
*****Višta kuprinėje**



- Višta
- Prieskoniai pagal skonį
- Kuprinė
- Įkaitinti akmenys
- Folija
- Rankšluostis

1. Vištą pagardinkite įvairiais prieskoniais.
2. Įkaitintus akmenis kiškite į vištos vidų.
3. Akmenimis įdarytą vištą apvyniokite folija ir rankšluosčiu, kiškite į kuprinę. Palikite porai valandų.
4. Išvyniokite ir pagal sąlygas valgykite su daržovėmis ar lauže keptomis bulvėmis.

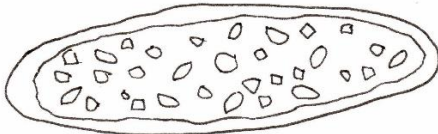
***Pica keptuvėje



- 225 g kvietinių miltų
- Pusė šaukštelio druskos
- Žolelės
- 4–5 šaukštai aliejaus
- 4 šaukštai pomidorų padažo
- 400 g konservuotų pomidorų
- Sūris
- Norimas įdaras (kumpis, tunas, konservuoti ananasai, svogūnai, paprikos, pievagrybiai ir t. t.)

1. Dubenyje sumaišyti miltus, druską ir žiupsnelį žolelių.
2. Įpilti 2 šaukštus aliejaus ir 4 šaukštus vandens, viską atsargiai išmaišyti ir gerai išminkyti.
3. Tešlą iškočioti ant miltuoto paviršiaus, kad tilptų į keptuvę. Kočiojimui galite naudoti vandens butelį ar gertuvę.
4. Kepti ant įkaitinto aliejaus, kol padas įgaus gražų aksinį atspalvį.
5. Apversti, užtepti pomidorų padažą, uždėti pomidorus ir kitus ingredientus, sūrį, pabarstyti žolelėmis ir kepti maždaug 5 min, kol išsilydys sūris.

***Pizza alla foresta [2 pilvams]



- Pankolis
 - Pusė didelio svogūno
 - 350 g mėsos
 - 250 g mocarelos
 - Pakelis picos tešlos mišinio
 - Padažas picai (gali būti ir paprastas pomidorų padažas)
 - Alyvuogių aliejus
 - Druska ir pipirai
1. Keptuvėje ar puode ant alyvuogių aliejaus iškepkite mėsą.
 2. Mėsą padėkite į šalį, įpilkite daugiau aliejaus ir apkepkite smulkintą pankolį su svogūnu. Nepamirškite druskos ir pipirų.
 3. Sumaišykite picos tešlą pagal instrukcijas ant pakelio ir iškočiokite ant šiek tiek aliejumi sutepto paviršiaus. Kočiojimui galite naudoti vandens butelį ar gertuvę.
 4. Nuvalykite kepimo groteles nuo suodžių.

5. Patikrinkite, ar laužas tinkamo karščio – laikant ranką grotelių lygmenyje turi būti įmanoma išlaikyti delną apie 10 sekundžių. Jeigu norisi patraukti greičiau ar laikyti dar ilgai, reikia nuimti (pridėti) daugiau malkų ar anglių.
6. Picos padą uždėti ant grotelių ir kepti apie 5 min, kol taps traškus.
7. Dar kartą patikrinti karštį delnu ir padą apversti.
8. Picos padą ištepti padažu, uždėti pusę sūrio, pusę mėsos, pusę pankolio ir svogūno mišinio.
9. Kad sūris išsilydytų ir viskas sušiltų, uždengkite picą didele metaline lėkšte, keptuve ar folija.
10. Kepti apie 5 min, bet kas kelias minutes reikia vis patikrinti. Kai sūris išsilydys, pica bus baigta ruošti ir bus galima ruošti antrąją.

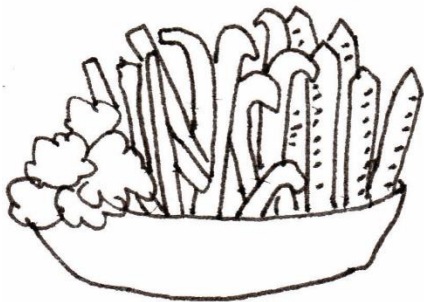
ŠIS BEI TAS

*Skautiška duonelė:

- miltai
- vanduo
- cukrus
- druska

1. Į indą supilkite miltus ir vandenį, įberkite žiupsnelį druskos ir cukraus.
2. Viską gerai išminkykite, kad tešla neliptų prie rankų. Jei taip nutinka, įberkite daugiau miltų.
3. Išminkytą tešlą spirale apvyniokite ant iešmo ar žalios šakelės (sausą šakelė gali greitai užsidegti).
4. Duonelę kepti ne virš atviros liepsnos, o virš labai įkaitusių žarijų. Jeigu kepsite ant atviros liepsnos, duonelė greitai pajuoduos iš išorės, o viduje liks žalia.
5. Po kelių minučių, kai duonelė gražiai paruduos, jau bus galima ją skanauti.

*Gaivus papūgų užkandis



- 2 puodeliai graikiško jogurto
- 2/3 puodelio majonezo
- 1/3 puodelio grietinės
- Įvairūs prieskoniai (česnakas, petražolės, krapai, druska, pipirai, paprikų milteliai)
- Įvairių spalvų saldžiųjų paprikų šiaudeliai
- Brokolių ir kalafiorų žiedynai
- Agurkų riekelės
- Mažos morkos arba jų šiaudeliai

1. Viename inde sumaišyti graikišką jogurtą, majonezą ir grietinę.
2. Mišinį pagardinti smulkintu česnaku ir kitais prieskoniais.
3. Greta lėkštėje patiekti įvairias supjaustytas daržoves.
4. Daržovę merkti į mišinį, ragauti ir toliau siūsti ratu.

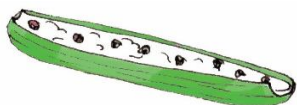
*Žali obuolių šiškebabai



- Obuoliai
- Vynuogės
- Bananai
- Kiviai
- Cinamonas

1. Iš obuolių išimti sėklalidžius, obuolius supjaustyti riekelėmis ir šiek tiek apibarstyti cinamonu.
2. Kitus vaisius (kivius, bananus ar kt.) nulupti ir taip pat supjaustyti riekelėmis.
3. Ant medinių pagaliukų suverti pakaitomis turimus vaisius ir uogas. Viskas!

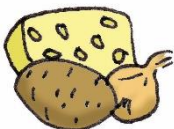
*Skrudėlės ant rąsto



- Saliero stiebas
- 2 šaukštai paprasto jogurto ar avinžirnių humuso
- Saujelė razinų

1. Į saliero stiebo griovelį įdėti jogurto ar avinžirnių humuso.
2. Ant viršaus išpausti kelias razinas – tai ir bus „skrudelės“ ant „rąsto“.

*Troškintos bulvės



- Bulvės
- Svogūnai
- Sūris
- Sviestas

1. Bulves supjaustyti griežinėliais, susmulkinti svogūną ir visa tai uždėti ant folijos lakšto.
2. Ant viršaus uždėti šiek tiek sviesto, apibarstyti sūriu ir gerai suvynioti.
3. Ryšulėlį uždėti ant karštų žarijų ir kepti 10–30 min, atsižvelgiant į pageidaujamą skonį.

***Vorų užkandžiai**

- Dešrelės

1. Abu dešrelių galus įpjauti į keturias dalis.
2. Dešreles užmauti ant medinio iešmo ir kepti virš ugnies, kol abu galai susiraitys nuo karščio ir taps panašūs į vorus.
3. Galima naudoti dešrainiams arba tiesiog valgyti kartu su mėgiamomis daržovėmis.

***Kiaušinis svogūne**



- Didelis svogūnas
- Kiaušinis

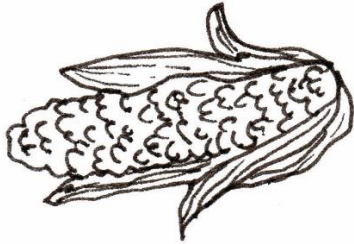
1. Svogūną perpjauti pusiau ir išimti didžiąją dalį jo vidaus, tačiau saugotis ir nepadaryti skylės.
2. Į ertmę įmušti kiaušinį ir dėti tiesiai ant žarijų.
3. Kepimo laikas priklauso nuo likusių svogūno sluoksnių storumo.
4. Rezultatas – kietai virto kiaušinio ir kelių svogūno sluoksnių derinys.

***“Sukirmijęs“ obuolys**

- Obuolys
- Dešrelė

1. Iš obuolio išimti sėklalzdžius ir į gautą duobutę suraityti dešrelę.
2. Taip paruoštą obuolį suvynioti į foliją ir kepti žarijose apie 30 min.

*Kukurūzas



- Kukurūzo burbulės
- Alyvuogių aliejus
- Muskato riešutas
- Druska ir pipirai
- Sviestas

1. Kukurūzus mirkyti vandenyje 20–30 min, kad greičiau iškeptų.
2. Nupurtyti vandens likučius, uždėti kiekvieną kukurūzą ant folijos lakšto ir ištepti alyvuogių aliejumi, paskaninti druska, pipirais ir tarkuotu muskatu.
3. Suvynioti ir užsukti abu folijos galus.
4. Kepti ant karštų žarijų apie 15 min vis nepamirštant pasukti, pavartyti.
5. Norint patikrinti, ar kukurūzas jau iškepė, reikia paimti kelis grūdelius ir žiūrėti, ar išsiskirs iš jų skystis; jei taip, kukurūzas jau pasiruošęs būti suvalgytas. Patiekti galima su sviestu.

**Svogūnų bombos



- Faršas (jautienos, kiaulienos ar vištienos)
- Didelis svogūnas
- Pomodoro riekelės

1. Svogūną nulupti, perpjauti pusiau ir išimti vidinę dalį, paliekant tik 2–3 išorinius sluoksnius.
2. Į vidų pridėti faršo, o ant viršaus – pomodoro riekelę. Tą patį pakartoti ir su kita puse.
3. Abi pusės sujungti suformuojant svogūno formą, suvynioti į foliją ir kepti karštose žarijose.

****Keptas svogūnas**

- Svogūnas
- Sultinio kubelis
- Gumulėlis sviesto
- Folija

1. Nulupti svogūno žievelę ir peiliu padaryti valgomą šaukšto dydžio skylutę svogūno viduryje (tik atsargiai, nepradurti kiaurai).
2. Į padarytą duobutę įdėti sultinio kubelį ir gabalėlį sviesto (galima įpilti ir šlakelį vandens).
3. Svogūną suvynioti į foliją ir kepti žarijose apie 15–20 min.

****Duonos paplotėlis**

- 2 ½ puodelio miltų
- 2 arb. š. kepimo miltelių
- ½ arb. š. druskos
- ½ arb. š. cukraus
- 3 valg. š. riebalų (margarino, taukų ar aliejaus)
- Puodelis šalto vandens

1. Sumaišyti visus sausus produktus (tokį mišinį galima turėti pasirusus iš anksto ir laikyti patogiai užsidarančiame maišelyje).
2. Įmaišyti riebalus ir lėtai po truputį maišant pilti vandenį, kol tešla taps pakankamai tvirta (vandens gali ir atlikti).
3. Kelias minutes paminkyti tešlą ir paruošti kepti. Tai daryti galima keliais skirtingais būdais – išskobtame apelsine ar svogūne, keptuvėje ant aliejaus ar susuktą ant šakos (panašiai kaip skautiška duonelė). Taip pat pagal skonį galima pridėti įvairių priedų, pvz., razinų, linų sėmenų, kmynų ir pan.

*****Kukurūzų spragėsiai**



- Šaukštas aliejaus
- ¼ puodelio kukurūzų spragėsių
- Druska

1. Ant folijos sumaišyti spragėsius su aliejumi.
2. Saugiai suvynioti ir palikti vietos sproginėjimui.
3. Kepti ant žarijų tol, kol nustos spragėti.
4. Paskaninti druska.

MAŽI GARDĖSIAI

*Šokoladiniai kukurūzų dribsniai



- Šokoladas (pieninis arba tamsus)
- Kukurūzų dribsniai

1. Išlydyti šokoladą.
2. Įmaišyti kukurūzų dribsnius.
3. Masę padalinti į popierinius keksiukų krepšelius arba palikti kaip vieną didelę masę, o vėliau susmulkinti.

*Laužo vafLIAI



- Ledų vafLIAI
- Maži (susmulkinti dideli) zefyrai
- Susmulkintas šokoladas
- Šokoladinis riešutų kremas
- Smulkinti riešutai
- Žemės riešutų sviestas
- Bananai
- Medus
- Uogienė
- Karamelė
- Kondensuotas pienas

1. Į vaflių sudėti norimą turinį ir suvynioti į foliją.
2. Kepti ant žarijų apie 15 min.

*S'mores



- Sausainiai (dideli krekeriai)
- Zefyrai
- Šokoladas

1. Zefyrą užmauti ant iešmo ir išlydyti virš ugnies.
2. Ant sausainio uždėti gabalėlį šokolado, aplydytą zefyrą ir antrą sausainį ant viršaus.
3. Papildomai galima pridėti bananų, karamelės, uogienės, žemės riešutų sviesto ir pan.

*Obuolių ir avižinių dribsnių gardėsis



- 3 obuoliai
- Šiek tiek citrinos sulčių
- ½ puodelio avižinių dribsnių
- 6 šaukštai miltų
- 3 šaukštai cukraus
- Tarkuoto muskato
- Cinamonas
- 2 šaukštai sviesto

1. Sumaišyti dribsnius, miltus, cukrų, muskatą ir cinamoną.
2. Įmaišyti sviestą. Masė turi būti panaši į trupinius.
3. Ant dviejų sluoksnių folijos uždėti supjaustytus obuolius ir užbarstyti dribsnių mišini.
4. Ant viršaus uždėti papildomą sluoksnį folijos ir saugiai užvynioti.
5. Kepti ant žarijų 20 min.

*Saldus niekūtis

- Bananai (taip pat tinka persikai, braškės, avietės ir pan.)
- Grietinė (arba paprastas jogurtas)
- Meduoliai (arba „damų piršteliai“)

1. Pirmą sluoksnį daryti iš sausainių. Meduolius perpjauti per pusę ir padengti visą indo dugną, trupiniais užpildyti tarpus.
2. Sausainius užtepti grietine ar jogurtu.
3. Ant viršaus dėti bananų ar kitų vaisių griežinėlius.
4. Taip sluoksniuoti iki indo viršaus, o viršutinį sluoksnį padaryti iš grietinės. Viršų galima papuošti uogomis ar kapotais riešutais.
5. Pyragą laikyti šaltai per naktį, o ryte jau valgyti.

*Bananinis laivelis



- Bananai
- Zefyrai
- Šokoladas

1. Atidaryti dalį banano žievės ir išskobti nedidelį išilgą griovelį, į jį įdėti šokolado gabaliukų ir zefyrų.
2. Kitas variantas – tiesiog įpjauti bananą (ne kiaurai) ir į tarpelį įsprausti šokolado gabaliukus.
3. Bananą suvynioti į foliją ir kepti žarijose 10–15 min.

***Sumuštinis su Nutella**

- 2 riekės sumuštinų duonos
- 3-4 šaukštai Nutellos
- Prinokęs bananas

1. Ant riekės užtepti Nutellos, uždėti kelis banano gabalėlius.
2. Ant viršaus uždėti kitą riekę ir suvynioti į foliją.
3. Kepti ant žarijų 15 min.

****Keptas obuolys su cinamonu**

- Obuolys
- Šaukštas cukraus
- ¼ šaukštelio cinamono
- Šaukštelis sviesto
- Kakava
- Smulkinti riešutai
- Razinos
- Džiovintos spanguolės
- Avižiniai dribsniai

1. Išpjauti obuolio vidurį, išimti sėklalidžius.
2. Sumaišyti cukrų ir cinamoną.
3. Įberti mišinį į obuolį, įdėti gabalėlį sviesto. Taip pat galima įdėti ir kitų priedų.
4. Suvynioti obuolį į foliją ir kepti žarijose 15 min.

TIP: Pagardai miške

Išnaudokite progą ir prisirinkite šviežių uogų, kuriomis galėsite pagardinti patiekalus ar tiesiog suvalgyti. Vasarą miške dairykites aviečių, gervuogių, žemuogių.

SALDU-GARDU

*Šokoladinis pyragas su bananais [veganiškas]

- 2 puodeliai miltų
 - 1 ir 1/3 puodelių cukraus
 - 2/3 puodelio kakavos
 - 1,5 šaukštelio sodos
 - 1/4 puodelio augalinio aliejaus
 - 1,5 puodelio karšto vandens
 - puodelis sutrintų bananų
1. Dideliame inde sumaišyti sausus ingredientus.
 2. Įpilti aliejų ir karštą vandenį į mišinį ir gerai sumaišyti.
 3. Įmaišyti sutrintus bananus.
 4. Pyrago tešla turi būti gan skysta. Ją supilti į kepimo formą ir kepti.
 5. Patikrinti, ar pyragas iškepęs, galima dantų krapštuku, degtuku arba metaliniu įrankiu: jį reikia įkišti į pyrago vidurį ir išimti – jei įrankis šlapias, pyragas dar neiškepęs.

*Pyragas su kondensuotu pienu

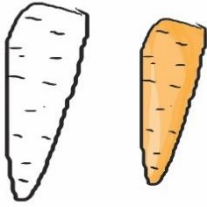


- skardinė kondensuoto pieno
 - 4 kiaušiniai
 - 120g miltų
 - ½ v.š. kepimo miltelių
 - 50g sviesto
1. Sumaišyti visus ingredientus.
 2. Kepti 20–35 min.

*Šokoladinis pyragas [veganiškas]

- 1 ¼ puodelio miltų
 - Puodelis cukraus
 - ½ puodelio kakavos
 - 1 a. š. sodos
 - ½ a. š. druskos
 - ½ puodelio augalinio aliejaus
 - Puodelis šilto vandens (arba kavos)
 - 1 a. š. balto arba obuolių acto
1. Sumaišyti sausus ingredientus.
 2. Įmaišyti vandenį arba kavą, augalinį aliejų ir actą.
 3. Kepti 30 min.

***Baltas arba morkų pyragas [veganiškas]**



- 1,5 puodelio miltų
- Puodelis cukraus
- 1 a. š. sodos
- 1/2 a. š. druskos
- 1 a. š. balto acto
- 5 v. š. augalinio aliejaus
- Puodelis vandens

1. Sumaišyti sausus ingredientus.
2. Įmaišyti actą, aliejų ir vandenį.
3. Kepti 30 min.

****Pyragas su grietine**

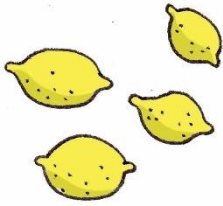
- 2 puodeliai sviesto
- 3 puodeliai cukraus
- 6 kiaušiniai
- 3 puodeliai miltų
- 1/4 a. š. sodos
- 1/2 a. š. druskos
- žiupsnelis tarkuoto muskato
- 1 puodelis grietinės (20% riebumo)

Morkų pyragui papildomai reikės:

- 1 a. š. cinamono
- 1/2 a. š. gvazdikėliai
- 1/2 a. š. kvapiųjų pipirų
- 1/2 a. š. muskatas
- 1 puoduko sutarkuotų morkų
- 1/2 puoduko supjaustytų graikiškų riešutų
- 1/2 puoduko razinų

1. Sumaišyti sviestą ir cukrų, kol masė taps puria.
2. Įmušti vieną kiaušinį, įmaišyti ir toliau įmušinėti po vieną kiaušinį jį įmaišant.
3. Įmaišyti miltus, sodą, druską ir grietinę.
4. Kepti 1 val. 40 min.

****Citrininis pyragas**



- 226 g sviesto
- 2,5 puodelio cukraus
- 4 kiaušiniai
- 5 citrinų žievelės
- 3 puodeliai miltų
- 1/2 a. š. kepimo miltelių
- 1/2 a. š. sodos
- 1 a. š. druskos
- 3/4 puodelio citrinos sulčių
- 3/4 puodelio pasukų (vietoj jų galima sumaišyti 3/4 puodelio pieno ir 1 v. š. citrinos sulčių arba acto. Palaikyti 10 minučių ir naudoti tešlai.)

1. Sumaišyti sviestą ir cukrų, kol masė taps puri.
2. Įmušti vieną kiaušinį, sumaišyti, kartoti su visais kiaušiniiais.
3. Atskirame inde sumaišyti miltus, kepimo miltelius, sodą ir druską.
4. Kitame inde sumaišyti citrinos sultis ir pasukas.
5. Įmaišytu miltus ir pasukas į sviesto mišinį. Tik nepermaišyti.
6. Kepti 50 minučių.

****Šiltas šokoladinis desertas**

- Puodelis cukraus
- 1/2 puodelis kakavos
- Puodelis miltų
- 2 a. š. kepimo miltelių
- 1/4 a. š. druskos
- 1/2 puodelio pieno
- 4 v. š. lydyto sviesto
- 1 kiaušinio trynys
- 1/2 puodelio smulkinto šokolado
- Puodelis verdančio vandens

1. Sumaišyti miltus, cukrų, kakavą, kepimo miltelius ir druską.
2. Atskirame inde sumaišyti pieną, sviestą ir kiaušinio trynį.
3. Įmaišyti pieno mišinį į miltų mišinį, tik nepermaišyti.
4. Įmaišyti smulkintą šokoladą.
5. Užpilti verdantį vandenį, įmaišyti.
6. Kepti 30 min.

****Kokosinis kondensuoto pieno pyragas**

- 1 1/2 puodelio miltų
- 3/4 a. š. kepimo miltelių
- 1/2 a. š. druskos
- Puodelis sviesto
- 1/2 puodelio cukraus
- 3/4 puodelio kondensuoto pieno
- 3 kiaušiniai
- 1 1/2 puodelio kokoso drožlių

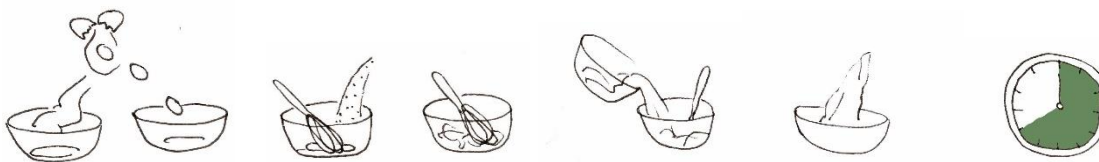
1. Sumaišyti miltus, druską ir kepimo miltelius.
2. Atskirame inde sumaišyti sviestą ir cukrų.
3. Įpilti saldintą kondensuotą pieną į sviesto ir cukraus mišinį. Maišyti tik kelias sekundes.
4. Įpilti sausus ingredientus, nepermaišyti.
5. Kiaušinius mušti po vieną, kiekvieną vis įmaišant.
6. Kepti 70–80 minučių.

**Šokoladinis pyragas

- 1,5 puodelio (200 g) miltų
- Puodelis (200 g) cukraus
- $\frac{2}{3}$ puoduko (75 g) kakavos miltelių
- 4 a. š. kepimo miltelių
- 3 v. š. augalinio aliejaus
- 450 ml pieno

1. Sumaišyti miltus, cukrų, kakavos pudrą, ir kepimo miltelius.
2. Atskiriame inde sumaišyti pieną ir aliejų
3. Įpilti šlapius ingredientus į sausus ir maišyti, bet ne permaišyti.
4. Kepti 40 min.

***Itališkas pyragas



- 6 kiaušiniai
- Puodelis cukraus
- $1 \frac{1}{8}$ puodelio miltų

1. Atskirti trynius ir baltymus į atskirus indus.
2. Plakti trynius tol, kol pabals.
3. Į trynius įmaišyti cukrų.
4. Nuplauti maišymo įrankį ir maišyti baltymus iki standumo.
5. Atsargiai įmaišyti baltymus į trynių-cukraus mišinį.
6. Įmaišyti miltus.
7. Kepti 40 min.

***Pilnagrūdė bananinė duona su riešutais

- $\frac{1}{2}$ puodelio cukraus
- 6 v.š. nerafinuoto alyvuogių aliejaus
- 2 kiaušiniai
- Puodelis prinokusių bananų
- $\frac{1}{2}$ puodelio graikiško jogurto
- Puodelis pilno grūdo miltų
- $\frac{1}{4}$ puodelio kviečių sėlenų
- 1 a. š. sodos
- 1 a. š. druskos
- $\frac{1}{2}$ puodelis smulkintų graikiškų riešutų

1. Sumaišyti cukrų su nerafinuotu alyvuogių aliejumi.
2. Į cukraus-aliejaus mišinį įmaišyti kiaušinius, sutrintus bananus ir graikišką jogurtą.
3. Atskirame inde sumaišyti pilno grūdo miltus, kviečių sėlenas, sodą ir druską.
4. Sausus ingredientus įmaišyti į šlapius.
5. Įmaišyti smulkintus graikiškus riešutus.
6. Kepti 60 min.

***Apelsinų pyragas [veganiškas]



- 1,5 puodelio miltų
 - 1/2 a. š. kepimo miltelių
 - 1 a. š. sodos
 - Žiupsnelis druskos
 - 1/2 a. š. tarkuotos apelsino žievelės
 - 3/4 puodelio cukraus
 - Puodelis apelsinų sulčių
 - 1/3 puodelio augalinio aliejaus
1. Sumaišyti miltus, kepimo miltelius, sodą, druską ir apelsino žievelę.
 2. Kitame inde sumaišyti cukrų, aliejų ir apelsinų sultis.
 3. Išmaišyti cukraus mišinį į miltų mišinį.
 4. Kepti 30–35 min.

***Pilnagrūdžiai granatų paplotėliai

- 2 puodeliai pilno grūdo miltų
 - 1/4 puodelio šviesiai rudo arba balto cukraus
 - 1 v. š. kepimo miltelių
 - 1/4 a. š. druskos
 - 1/2 puodelio sviesto
 - 1/4 puodelio graikiško jogurto
 - 1/4 puodelio pieno
 - 1 kiaušinis
 - 2 granatų sėklos
 - 1 a. š. cukraus
1. Sumaišyti pilno grūdo miltus, cukrų, kepimo miltelius ir druską.
 2. Rankomis įtrinti gabalėliais supjaustytą sviestą
 3. Atskirame inde sumaišyti graikišką jogurtą, pieną ir kiaušinį.
 4. Įpilti jogurto mišinį į miltų mišinį. Nepermaišyti.
 5. Tešlą padalinti į tris dalis. Kiekvieną dalį iškočioti į 1 cm storio keturkampį.
 6. Įspausti 1/3 granatų sėklų į tešlą.
 7. Užspausti antrą tešlos trečdalį.
 8. Įspausti antrą trečdalį granatų sėklų į tešlą.
 9. Užspausti likusią tešlą ir įspausti likusias granatų sėklas.
 10. Supjaustyti tešlą į 8–10 gabalų.
 11. Kepti, kol paplotėliai taps šviesiai rudos spalvos apie 12–15 min.

SVARBU:

kepimo laikai nurodyti pagal originalius receptus, kai kepama orkaitėje. Ant žarijų pyragai kepa greičiau, tad reiktų nepamiršti vis patikrinti, ar pyragas jau iškepė, dantų krapštuku, degtuku ar šakute.

TIP: pyragams naudoti rafinuotą aliejų

Nerafinuotas aliejus turi stiprų poskonį – sugadins pyragą. Nebent recepte nurodyta būtent nerafinuotas aliejus.

TIP: soda ir kepimo milteliai NE TAS PATS!

TIP: kaip patikrinti, ar pyragas iškepęs?

Tai galima padaryti su dantų krapštuku, degtuku arba metalinių įrankiu: reikia įkišti į pyrago vidurį ir išimti – jei įrankis šlapias, pyragas dar neiškepęs.

TIP: kiaušinių pakaitalai

1 šaukštą linų sėmenų užpilti 3 šaukštais šalto vandens. Palaikyti kol išbrinks, išimti linų sėmenis ir naudoti vietoj vieno kiaušinio.

3 kiaušinius atstos ir 330 ml skardinė gazuoto gėrimo

GĖRIMAI

*Meksikietiška prieskoninė kakava

- saldintos kakavos milteliai
 - žiupsnelis maltų aitriųjų pipirų
 - žiupsnelis malto cinamono
 - keli šaukštai saldintos plaktos grietinėlės
1. Paruoškite kakavą taip, kaip ją mėgstate.
 2. Įberkite cinamono ir maltų čili pipirų.
 3. Ant viršaus uždėkite plaktos grietinėlės ir ją pabarstykite dar žiupsneliu prieskonių.

*Ledinė kava

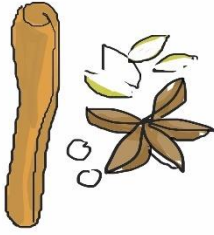


- Kava
 - Pienas
 - Grietinė
 - Prieskoniai (muskatas, cinamonas, imbieras)
 - Kondensuotas pienas
1. Paruošti kavą kaip įprastai, leisti jai atvėsti.
 2. Įpilti pieno.
 3. Įmaišyti norimų prieskonių.
 4. Įpilti kondensuoto pieno ir grietinėlės.

*Saldi arbata

- Arbata (pvz., juodoji, žalioji, vaisinė)
 - Cukrus
 - Papildomai: ledukai, pjaustyta citrina, apelsinas, žalioji citrina, šiaudelis
1. Užplikyti arbatą, leisti jai atvėsti.
 2. Įmaišyti cukraus ir įdėti kitų priedų.

****Indiška Chai arbata**



- žiupsnelio malto kardamono arba 8 kardamono sėklų
 - 8 gvazdikėlių
 - dviejų cinamono lazdelių
 - pipirų grūdelių
 - gabalėlio tarkuoto imbiero
 - dviejų puodelių pieno
 - keturių pakelių juodos arbatos
 - rudojo cukraus pagal skonį
1. Prieskonius, išskyrus cinamoną ir imbierą, sumalkite ar kitaip susmulkinkite.
 2. Juos kartu su cinamono lazdelėmis, imbieru ir pienu bei dvejomis stiklinėmis vandens užvirinkite puode.
 3. Nukelkite nuo ugnies, įdėkite arbatos pakelius, uždenkite ir leiskite pabūti dešimčiai minučių.
 4. Nukoškite, supilkite į puodelius ir pasaldinkite cukrumi.

TIP: arbata popieriniame puodelyje

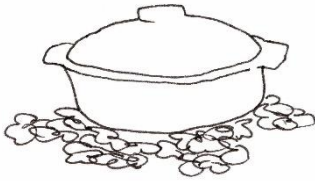
Į nevaškuotą popierinį puodelį įdėti arbatos, pripilti vandens ir laikyti virš liepsnos (užteks ir žvakės), kol vanduo užvirs. Puodelis nedegs, kol jame bus vandens, nes jis apsaugo popierių iš kitos pusės.

TIP: arbata miške ir iš miško

Nepamirškite, kad miške gausu augalų, tinkamų ruošti arbatai. Vasarą paieškokite čiobrelių, liepžiedžių, aviečių lapų ar dilgėlių, o pušų spyglių arbatą galite pasigaminti visus metus.

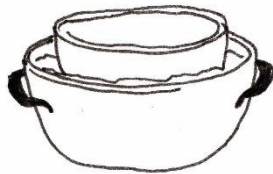
KAIP GAMINTI?

- **Ketaus puode**



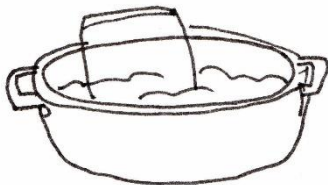
Gaminamą maistą įpilti (įdėti) į ketaus indą, uždengti dangčiu. Apdengti žarijomis.

- **Dvigubame inde**

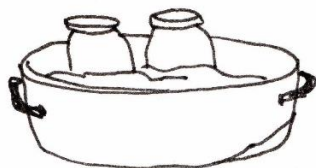


Į didesnį indą įpilti vandens. Į didesnį indą su vandeniu įdėti mažesnį indą. Maistą dėti į mažąjį indą.

- **Maišelyje verdančiame vandenyje**

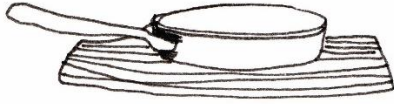


- **Stiklainiuose verdančiame vandenyje**



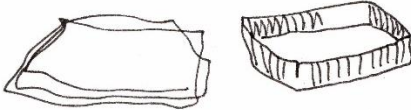
Stiklainių itin stipriai neužsukti!

- **Keptuvėje**



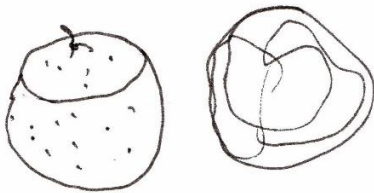
Ruošiant maistą keptuvę galima uždengti.

- **Folijoje**

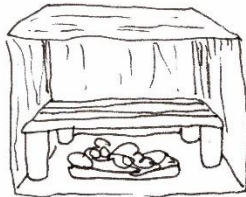


Du sluoksniai folijos. Šonus sulankstyti tris kartus. Visą apvynioti dar vienu sluoksniu folijos.

- **Apelsine folijoje**

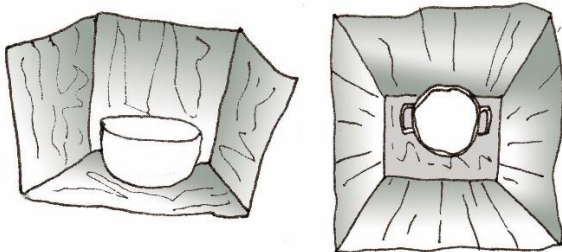


- **Kartoninėje orkaitėje**

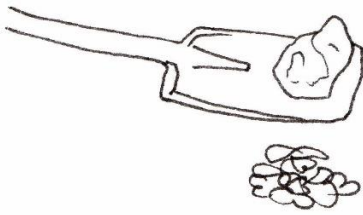


Ugnis iš apačios, priešais laužą.

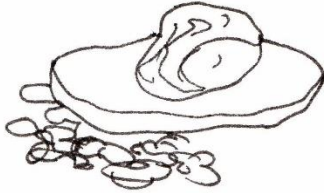
- **Saulės orkaitėje (*solar cooker, solar oven*)**



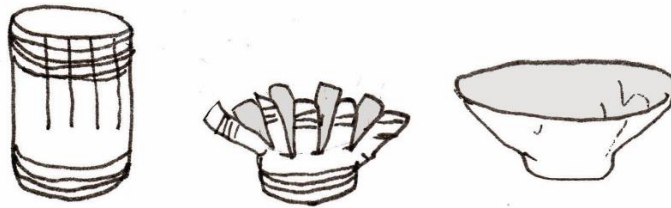
- **Ant kastuvo**



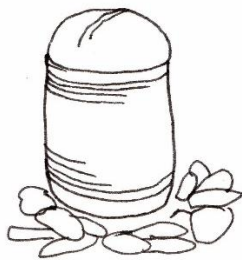
- **Ant plokščio akmens**



- **Skardinėje**



- **Skardinėje žarijose**

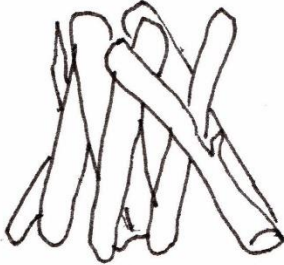


- **Inde žarijose**

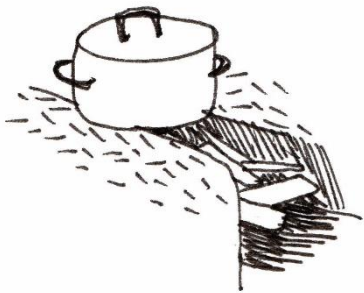


LAUŽŲ TIPAI

- **Paprastasis**



- **Įkastas**



- **Švedų žvakė**

