THE DUKE OF EDINBURGH'S INTERNATIONAL AWARD
LIETUVA

Maistas ir maisto gaminimas žygyje

Mokymosi medžiaga DofE dalyviams

TURINYS

MAISTAS ŽYGYJE 3

MAISTO GAMINIMAS ŽYGYJE 8

HIGIENA 10

MENIU 12

- PUSRYČIAI 12
- PIETŪS 13
- VAKARIENĖ 14
- UŽKANDŽIAI 15
- GĖRIMAI 16
- DESERTAI 17

UŽDUOTIS 20

MAISTAS ŽYGYJE

Maistas žygio metu gali atrodyti kaip maža techninė smulkmena, tačiau maisto svarbos žygyje nereikėtų nuvertinti! Mažytis gabalėlis juodo šokolado atokvėpio akimirką gali komandos nukritusią motyvaciją pakylėti iki aukštumų!

Maisto gamyba žygio metu taip pat yra puiki komandos formavimo priemonė. Maisto ruošimas nuo nulio, komandos biudžeto valdymas, receptų paieška ir bendro meniu sudarymas, sutarimas, kas perka ir kas neša produktus, pasiskirstymas vaidmenimis gaminant, o galiausiai valgymas drauge savo pasigamintą maistą yra puikios veiklos komandiškumo formavimui bei gyvenimo įgūdžių lavinimui.

Nors į žygį neštis greitai paruošiamus makaronus indeliuose ar kitą panašų maistą nėra draudžiama, tačiau šį kelią pasirinkę dalyviai gali prarasti daug asmeninio tobulėjimo galimybių.

Dalyviai apie žygio maistą neturėtų galvoti kaip apie nuobodų, funkcinį ir neskanų. Žygio meniu sudarymas yra galimybė būti kūrybingiems, parodyti savo įgūdžius ir žygio patirčiai suteikti dar daugiau malonumo.

Gamintis sau ar kartu su komandos draugais?

Grupė pati sutaria, kokiu būdu bus gaminamas maistas. Dažnu atveju komanda ruošia bendrus pusryčius bei vakarienę, tuo tarpu dalyviai individualiai rūpinasi pietų maistu, jei nėra nuspręsta jį gaminti šiltą.

Yra daugybė pliusų, kodėl verta maistą gamintis drauge: gaminamas didesniu kiekiu maistas vienam dalyviui kainuoja mažiau, susidaro ne tiek daug atliekų, reikia plauti mažiau gaminimo indų ir patiriama žymiai daugiau smagumo.

Esminiai principai planuojant žygio maistą:

- Kuo ilgesnė kelionė, tuo svarbiau DofE žygio dalyviams gauti subalansuotą maitinimą, tinkamą fiziniam aktyvumui gamtoje.

- Pagrindinė užduotis yra susipakuoti kuo daugiau energijos (arba kalorijų) į kiek įmanomą mažesnį svorį ar apimtį.

Priklausomai nuo veiklos aktyvumo ir dalyvio asmeninių savybių, gali reikėti suvartoti du, tris ar netgi keturis tūkstančius kalorijų kiekvieną žygio dieną.

Ant pakuočių kalorijos yra žymimos kaip kcal / 100 g., tai rodo, kiek tūkstančių kalorijų yra 100 g. produkto.

Nuotr. aut. Austin Ban

Nuotr. aut. Gary Sandoz

- Žygiui reikėtų rinktis maistą, kurį dalyviai mėgsta. Juk maistas yra ne tik energijos šaltinis, bet ir priemonė palaikyti puikią komandos nuotaiką bei motyvaciją.

Žinoma, vien šiuo kriterijumi vadovautis nereikėtų. Jei mėgstamas maistas yra sunkus ar nėra galimybių jį tinkamai paruošti gamtos sąlygomis, derėtų paieškoti kitų variantų.

- Maistas turėtų būti greitai ir nesudėtingai paruošiamas. Po ilgos žygiavimo dienos, į stovyklavietę ateini pavargęs, tad tuo metu nori, kad maistas būtų pagaminamas kuo paprasčiau ir greičiau.

- Maisto produktai nešimui turi būti įpakuoti taip, kad atokvėpio akimirką sugalvojus atsisėsti ant kuprinės ar stipriau dungtelėjus ją ant žemės (kas dažniausiai neišvengiama žygio metu), kuprinėje esantis maistas neišbėgtų.

- Patariama kiekvienam valgymui (pusryčių, pietų ir vakarienės) skirtus produktus susipakuoti į atskirus maišelius - taip bus lengva, patogu ir greita juos rasti.

Pasiruošimas

Kad maisto gamyba žygyje netaptų streso ir nusivylimo šaltiniu, reikia tam iš anksto pasiruošti. Tą galima padaryti bandomojo žygio metu, bet būtų puiku, jei dalyviai į žygį keliautų jau turėję praktikos.

O pasipraktikuoti gaminti galima ir namuose. Gaminant namuose yra daugybė erdvės eksperimentams: galima fiksuoti, kiek laiko užtrunka skirtingų patiekalų gamyba, matuoti reikiamų porcijų dalyviui dydžius, sverti ir palyginti norimų neštis produktų svorius, ieškoti naujų skonių keičiant ingredientus ar prieskonius.

Taip pat labai svarbu pasitreniruoti maistą gaminti ant nešiojamos viryklės / primuso ar ant laužo.

Rekomenduojama reikiamus produktų kiekius iš anksto supilti į atskirus užsegamus maišelius. Neverta neštis kilogramo ryžių, jei žygyje ketini panaudoti tik pusę.

Atėjus į stovyklavietę tereikės išpilti maišelio turinį į verdantį vandenį ir 10 minučių bėgyje patiekalas bus paruoštas.

Kai kurias patiekalo dalis galima pasiruošti namuose, pavyzdžiui pasigaminti padažą, kurį vėliau užteks tik užpilti ant išvirusių makaronų ir kelias minutes pakaitinti.

Taip pat, rekomenduojama namuose palikti nereikalingas produktų pakuotes, kurios užima papildomos vietos bei suvartojus produktą tampa atliekomis, kurias su savimi reikia neštis iki žygio pabaigos.

Nuotr. aut. Sam Balye

MAISTO GAMINIMAS ŽYGYJE

Populiariausia žygyje maistą gamintis ant laužo arba naudojant degiklį su dujų balionėliu arba skysto kuro buteliu. Prieš iškeliaujant į žygį, dalyviai turi būti apmokyti ir patyrę naudotis tokiomis viryklėmis lauko sąlygomis. DofE dalyviai bei žygio vadovai turi vadovautis prie degiklio gamintojo pateiktomis instrukcijomis.

Patarimai, į ką reikėtų atkreipti dėmesį renkantis nešiojamą viryklę:

- Pilnai metalinės viryklės yra atsparesnės ir gali būti naudojamos bet kokiomis oro sąlygomis. Turinčios plastikinių detalių yra ne tokios patvarios ir gali suskilti naudojant temperatūroje žemiau nulio. Aliuminis yra lengvesnis ir atsparesnis korozijai.

- Kuo didesnis degiklis - tuo greičiau užvirs vanduo, bet tuo daugiau viryklė sunaudos kuro.

- Kuo trumpesni degiklio laikikliai puodui - tuo viryklė bus nestabilesnė, tačiau svers mažiau ir bus išsaugota vieta kuprinėje.

Nuotr. aut. Will Truettner

Saugus naudojimasis nešiojamomis viryklėmis

Lokacija:

- Skirk laiko tinkamos gaminimui vietos paieškai. Idealiu atveju, tai turi būti kietas bei lygus pagrindas, ant kurio viryklė galės stabiliai stovėti ir puodas ar keptuvė nevirs nuo menkiausio judesio. Gaminti reiktų atsitraukus mažiausiai 2 metrus nuo lengvai užsidegančių dalykų / palapinės.

- Atkreipk dėmesį į oro sąlygas ir ypatingai vėjo kryptį.

- Prieš pradedant gaminti pasiruošk visas reikalingas priemones vienoje vietoje ir atkreipk savo komandos narių dėmesį, kad viryklė yra uždegta arba yra karšta. Apgalvok, kur saugiai galėsi padėti nukeltą nuo ugnies karštą indą.

Bendras saugumas:

- Būk iš anksto susipažinęs su degiklio ypatumais bei naudojamu kuru.

- Turėk vandens arba drėgną rankšluostį netoliese.

- Visuomet būk atsargus tikrindamas, ar ugnis yra uždegta (ypač aktualu ryškioje saulės šviesoje).

- Niekuomet nepalik neprižiūrimos uždegtos viryklės.

Naudojimasis degikliais:

- Geriausia naudoti degiklį su dujų balionėliu, kuris yra žemas, stabilus ir lengvai pridengiamas nuo vėjo.

- Atvirose vietose galima naudoti iš aliuminio folijos pagamintas apsaugas nuo vėjo, jos yra lanksčios, tad galima pritaikyti skirtingose gaminimo situacijose.

HIGIENA

DofE žygiuose gaminant maistą labai svarbu palaikyti higieną.

Reikėtų daryti:

- Plauti rankas taip pat dažnai, kaip tą darytum namuose. Dezinfekcinis skystis ar drėgnos servetėlės gali puikiai tam pasitarnauti.

- Įsitikinti, kad nešami maisto produktai yra tinkamai supakuoti, taip pavyks išvengti galimo kitų daiktų užteršimo. Ir atvirkščiai - nešvarumai esantys aplinkoje nepateks ir nesugadins maisto.

- Įsitikinti, kad maistas, kuris turi būti karštas, yra tikrai karštas ir tinkamai išviręs.

- Maisto atliekas pašalinti atsakingai.

- Susitvarkyti ir išsiplauti indus po kiekvieno gaminimo ir valgymo. Tai daryti gaminimo indams atšalus, bet būtinai prieš einant miegoti. Palikti neplauti indai gali pritraukti miško gyvūnus.

- Baigus gaminti susirinkti šiukšles. Jas siūloma neštis plastikiniame maišelyje, prikabintame kuprinės išorėje. Taip pavyks išvengti galimo turinio išsiliejimo kuprinės viduje.

Nereikėtų daryti:

- Susigundyti gaminti palapinėje arba prie palapinės, jei oro sąlygos yra blogos. Tai labai pavojinga!

- Plauti indus šaltiniuose.

- Leisti visiems būriuotis gaminimo teritorijoje. Šitaip ir nutinka įvairūs nelaimingi atsitikimai!

- Gaminti daugiau nei galite suvalgyti. Maisto likučiai gali pritraukti kenkėjus.

- Išpilti likusio vandens nuo arbatos virimo. Jį galima panaudoti indų plovimui.

- Gaminti visiškoje tamsoje. Naudokite žibintuvėlius, deglus.

- Skubėti! Atsimink, kad viskas, ką naudojate, bus arba karšta, arba aštru, arba šlapia. Skubėjimas bei nuovargis dažnai veda prie nelaimingų atsitikimų.

Nuotr. aut. Christian Gustafson

MENIU

PUSRYČIAI

Gera praktika dieną pradėti sočiais pusryčiai, tai svarbiausias dienos valgymas. Tam puikiai tinka košė, sausi pusryčiai, makaronai ar net kiaušiniai su dešrelėmis bei arbata.

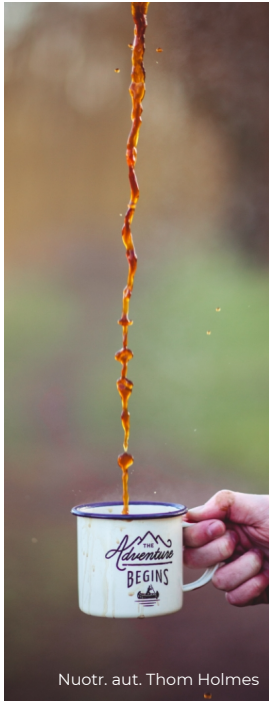
IDĖJOS:

Avižų ar kelių grūdų košė - tradicinis pusryčių patiekalas, šaltą rytą puikiai sušildantis visą kūną. Keli patarimai: košę galima paskaninti džiovintais vaisiais ar uogomis; jei nori, kad košę virti reiktų trumpiau - vietoj pilno grūdo rinkis avižų dribsnius; košę paskaninti galima įbėrus pieno miltelių.

Granola / sausi pusryčiai - pusryčių variantas, beveik nereikalaujantis gaminimo. Taip pat galima įberti džiovintų vaisių, riešutų, sulčių.

Kiaušinienė - kiaušiniuose yra daug maistinių medžiagų, padedančių išlaikyti energiją dienos metu. Įsitikink, kad kiaušiniai yra švieži. Šį variantą rinkis tik vėsią dieną.

Arbata / kakava - puikiai sušildys ir paruoš kūną žygiavimo dienai.



Nuotr. aut. Thom Holmes

PIETŪS

Neretai žygeivių grupės renkasi trumpas maisto pertraukas dienos metu. Todėl pietums rekomenduojama valgyti tokį maistą, kuris labai neapsunkina virškinimo. Dažna praktika yra negaminti šilto maisto, o valgyti iš anksto paruoštus pikniko tipo patiekalus. Puikiai tinka sumuštiniai su arbata, tortilijos, daug energijos teikiantys užkandžiai tokie kaip javainių batonėliai, riešutai, džiovinti vaisiai, sausainiai, plytelė juodo šokolado ir pan.

Kai kurie dalyviai renkasi per pietus sustoti tik trumpam ir geriau visą žygio laiką užkandžiauja daug energijos teikiančiu maistu. Šis pasirinkimas priklauso nuo komandos susitarimo.

IDĖJOS:

Sumuštiniai / tortilijos / lavašo suktinukai - puikiai tiks greitam pavalgymui. Čia fantazijai nėra ribų, svarbu rinkis lėčiau gendančius produktus: riešutų sviestą, avokadą, rūkytus mėsos gaminius, įvairias daržoves. Patarimas: jei virsi arbatą, sumuštinį gali pasišildyti uždėjęs ant puodo dangčio.

Žuvies konservai - šprotai, tunas, kilkė aliejuje ar kitame padaže. Greitas ir maistingas maistas, kurį galima valgyti tiesiai iš skardinės. Nereiks plauti indų, tačiau skardinę neštis toliau teks.

Nuotr. aut. Alla Hetman

VAKARIENĖ

Vakarienė skirta atstatyti per dieną išeikvotą energiją. Tad didžioji dalis dalyvių renkasi gamintis ir valgyti pagrindinį dienos maistą būtent vakare, atvykus į stovyklavietę, kai jie turi daugiausiai laiko.

Vakarienė gali būti sotesnė, gaminama iš ilgiau virškinamų produktų. Čia puikiai tinka įvairios sriubos, troškiniai, karis, pupelės, makaronai ir pan.

IDĖJOS:

Kuskusas - labai paprasta pagaminti ir daugybė vietos eksperimentams. Kuskuso kruopas užtenka užpilti verdančiu vandeniu ir palikti kelioms minutėms, tuo tarpu ant keptuvės galima pasikepti įvairių daržovių, grybų, džiovintų vaisių ir viską sumaišyti.

Makaronai arba ryžiai su... Čia sąrašas begalinis: pradedant kepintomis daržovėmis, tunu, konservuotais kukurūzais, fetos sūriu, baigiant įvairiausiais padažų ruošiniais, kuriuos galima įsigyti iš anksto bet kurioje parduotuvėje.

Čili troškinys - koncervuotos pupelės, avinžirniai, kietosios daržovės ir žinoma čili pipiras - sotus patiekalas po intensyvios žygiavimo dienos.

Nuotr. aut. Dan Edwards, Annie Spratt ir Luke Insoll

UŽKANDŽIAI

Renkantis užkandžius svarbu, kad juos būtų patogu valgyti bei maistas būtų „tankus“ (didesnė kalorijų koncentracija turi būti mažesniame svoryje). Tad tortas tikrai nebūtų geras užkandžio žygyje variantas.

Rekomenduojame užkandžiauti dažnai ir po truputį, o ne retai ir po daug. Suvalgius daug, energija nukreipiama į virškinimą, kūnas apsunksta, žygiuoti darosi sunkiau.

IDĖJOS:

Javiniai batonėliai - užima nedaug vietos ir yra patogūs valgyti. Geriau rinktis tokius, kuriuose yra riešutų – jie kaloringesni, energijos suteiks ilgesniam laikui.

Riešutai - juose yra daug nesočiųjų riebalų, kurie lėtai išskiria energiją. Jei valgai riešutų mišinyje yra cukruje išmirkytų riešutų, tuo pačiu metu gauni ir greitą energijos pliūpsnį, ir lėtai įsisavinamos energijos. Venk sūrių riešutų, jie skatina dehidrataciją.

Džiovinti vaisiai - taip pat puikus energijos šaltinis. Be to, juos gali grūsti į kuprinę, nebijodamas, kad gali juos sutraiškyti.

Šokoladas - jį reikėtų rinktis juodą ir su kuo daugiau kakavos.

Nuotr. aut. Perfect Snacks, Marcos Paulo Prado ir Andrew Welch

GĖRIMAI

Žygio metu dalyviai turi nuolat gauti pakankamai skysčių. Į išgeriamų skysčių kiekį ypatingai reikėtų atkreipti dėmesį karštomis dienomis. Prieš žygį patariama išgerti daugiau vandens, žygio metu gerti nuolat po truputį. Taip bus išvengiama dehidratacijos ir kūnas neapsunks gavęs daug skysčių vienu ypu.

Dalyvis žygio metu išvis neturi jausti troškulio. Jei jis pajuto troškulį, vadinasi, jau yra dehidratavęs, jo organizmui trūksta 0,5 – 1 litro vandens.

Jei dalyvis nori neštis kitus gėrimus nei vien vandenį, derėtų rinktis tokius, kurių sudėtyje nėra kofeino. Kofeinas, be kitų šalutinių poveikių, aktyvina šlapimo išsiskyrimą, tad padidina tikimybę greičiau prarasti organizmui reikalingus skysčius ir dehidratuoti.

Vienintelis kitas vertas dėmesio gėrimas, kurį galima neštis į žygį, yra kakava. Kakavos milteliai sveria labai mažai, tačiau gali suteikti energijos antplūdį ir pagerinti nuotaiką vakare stovyklavietėje arba atsibudus iš ryto.

Nuotr. aut. DofE Lietuva

Daugiau idėjų, kokį maistą neštis į DofE žygį, video filmukuose (angl. k.) -

https://www.youtube.com/watch?v=rU2prrlve6A

https://www.youtube.com/watch?v=nlzEgQPO1Xc
https://www.youtube.com/watch?v=jIe6SbzGz08

DESERTAI

Po sunkios žygio dienos visuomet smagu save apdovanoti desertu! O jei vakaroji prie laužo - tau pasisekė dar labiau!

Jei niekada neteko ragauti pyrago, kepto apelsine, bananų įdarytų šokoladu ar zefyrų ir riešutų sviesto sumuštinukų - DofE žygis yra puiki vieta šiems skaniems eksperimentams!

Nuotr. aut. Autumn Mott

Desertų receptai:

https://www.elizabethskitchendiary.co.uk/chocolate-orange-camp-fire-cake/
https://nadialim.com/recipe/gooey-campfire-chocolate-marshmallow-bananas/
https://www.thecountrycook.net/apple-pie-packets
https://laurenslatest.com/peanut-butter-cookie-dough-filled-smores/

Nerekomenduojamų produktų sąrašas:

- Žalia mėsa. Žygyje nėra jokių galimybių mėsą išlaikyti šaltai, tad dienos pabaigoje arba kitą rytą mėsa jau gali būti sugedusi.

- Šviežias pienas. Taip pat kaip ir mėsa - gali greitai sugesti.

- Pomidorai ar kitos daržovės turinčios savyje daug skysčio. Šviežios daržovės yra sveika ir naudinga, tačiau sveria daug, bet to yra didelė tikimybė jas sutraiškyti pilnoje daiktų kuprinėje.

- Vaisiai. Jų galima pasiimti pirmos dienos užkandžiams ar patiekalo pagardinimui, bet kaip ir daržovės - tikėtina, kad gali susitrinti ir neišgyventi žygio.

- Traškučiai. Valgyti juos smagu, tačiau traškučiai turi labai žemą maistinę vertę ir gali skatinti dehidrataciją. Traškučių pakelis, norint apsaugoti nuo susitrynimo, būna pripildytas oro, tad užima daug vietos. Be to, praplyšęs pakelis kuprinėje gali sukelti tikrą netvarką.

- Energetiniai gėrimai. Šie gėrimai gali suteikti greitos energijos šuolį, tačiau ši energija labai greitai išsieikvoja ir skatindama šių gėrimų dar didesnį troškimą.

- Saldainiai, pyragaičiai, pieniškas šokoladas. Kaip ir energetiniai gėrimai - gali suteikti greitos energijos, kuri taip pat greitai ir išnyks, palikdama norą valgyti daugiau, kad būtų išlaikomas toks pats energijos lygis.

- Užpilami - greitai paruošiami makaronai ar košės. Šie patiekalai yra žemos maistinės vertės, todėl gali suteikti apgaulingą pilnumo pojūtį.

- Šaldytas maistas. Toks maistas kaip šaldyti koldūnai, blyneliai ar daržovės greitai atitirpsta, drėgmė gali kauptis kuprinėje ir sugadinti ten esančius drabužius bei kitus maisto produktus.

- Maistas skardinėje. Toks maistas savyje turi vandens, kurį neretai prieš gaminant reikia nupilti, tad prideda papildomo svorio. Be to keliaujant mišku nėra šiukšlių dėžių, tad skardines teks nešioti visą žygio laiką.

Nuotr. aut. Thiago Palia

UŽDUOTIS

Pradėk žygiams ruoštis iš anksto!

1. Drauge su komanda sudaryk žygio meniu ir užpildyk F4 formą.

2. Išsirink vieną patiekalą iš meniu ir pasidaryk jį namuose.

Nufotografuok pagamintą patiekalą ir nuotrauką bei receptą atsiųsk DofE Lietuva komandai el. paštu arba įkelk į Instagram pažymėdamas @dofelietuva bei #laukiudofezygio

Nuotr. aut. Fausta Tam