Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. gegužės 30 d.

**Artėjant ilgųjų savaitgalių vasarai: kaip protingai susiplanuoti iškylos meniu ir pasigaminti savadarbį šaldytuvą?**

**Vasariškiems orams įgavus pagreitį pabėgimas nuo civilizacijos, gamtos apsuptis, maudynės vandens telkiniuose bei maisto ruošimas gryname ore skatina krautis kuprines ir leistis stovyklauti. Stovyklavimas gali būti išties smagus nuotykis, tačiau jam, anot Lietuvos skautijos atstovo Dominyko Židonio, būtina tinkamai pasiruošti: apgalvoti ne tik, kaip išsirinkti stovyklavietę ar kaip tinkamai laikyti maistą gamtoje, bet ir kiek jo prireiks šeimos, draugų kompanijai. Prekybos tinkle „Maxima“ vykstant teminiam Grilio mėnesiui tai padaryti bus itin lengva – poilsis gamtoje bus ne tik malonus, bet ir gardus, nes visas būtinas reikmes stovyklavimui nebrangiai rasite vienoje vietoje.**

Visų pirma, planuojant išvyką – o ypač ilgesnį kelių dienų pabėgimą į gamtą – lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė rekomenduoja gerai apgalvoti, ką gaminsite stovyklaudami. Anot jos, stovyklavietė gali būti atokioje vietoje, toli nuo parduotuvių, tad prireikus tam tikrų produktų, apie kuriuos nebuvo iš anksto apgalvota, pasirūpinta, juos rasti gali būti sudėtinga.

„Stovyklavimas gamtoje neatsiejamas nuo maisto gaminimo ant žarijų, kas daugeliui – vienas malonumas. Tą įtvirtina ir pirkėjai, kurie aktyviai naudojasi Grilio mėnesio pasiūlymais ir renkasi tiek jau pamėgtų, tiek dar neragautus, neįprastus skonius ant laužo. Ruošiantis iškylai kiekvienas parduotuvėje ras sau aktualių produktų už prieinamą kainą gardžioms vaišėms gamtoje – nuo marinuotų mėsos ar paukštienos gaminių, kepimui skirtų čioriso dešrelių, įvairių sūrių, veganiškų gaminių, jau paruoštų daržovių iki tik šį mėnesį lentynose randamų padažų, prieskonių, gėrimų ir užkandžių ar net anglių. Nepamirškite iškylaudami pasirūpinti ir smaližiais – desertui puikiai tiks ant laužo kepti zefyrai“, – sako prekybos tinklo atstovė.

Ne ką mažiau svarbu, pasak I. Trakimaitės-Šeškuvienės, apgalvoti ir maisto kiekį, kad iškylaudami neliktumėte ne tik alkani, bet ir išvengtumėte maisto švaistymo. „Maisto kiekį rekomenduojama skaičiuoti pagal žmonių skaičių. Pavyzdžiui, jeigu ruošite mėsą, vienam žmogui jos reikėtų skaičiuoti apie 200 gramų, o jei pagrindiniam patiekalui rinksitės žuvį – 250 gramų. Tuo tarpu patiekti keptų bulvių ir daržovių vienam asmeniui planuokite apie 130 g, o šviežių salotų galite ruošti ir didesnį kiekį“, – prekybos tinklo kulinarijos meistrų patarimu dalinasi I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Kad vaišės neapkarstų – savadarbis šaldytuvas**

Lietuvos skautijos narys Dominykas Židonis, Lietuvos skautijos Jaunimo programos skyriaus koordinatorius sutiko pasidalinti patarimais sklandžiam ir maloniam laikui gamtoje. Vienas svarbiausių dalykų, į ką jis ragina atkreipti dėmesį – tinkamas maisto laikymas iškylos metu. Vyraujant aukštai oro temperatūrai lauke, išlaikyti maistą kuo ilgiau šviežią ir tinkamą valgyti – išties sudėtinga, ypač neturint tam tinkamų profesionalių priemonių.

„Mes, skautai, taikome tam keletą gudrybių, leidžiančių apsaugoti maisto produktus nuo sugedimo. Viena jų – savadarbis šaldytuvas, kuris sukonstruojamas iškasus gilią duobę, jos dugną išklojus šakomis, įdėjus į ją šaltkrepšį ir uždengus tankiu šakų sluoksniu. Jei šaltkrepšio neturite, jį galima pakeisti storesniais šiukšlių maišais. Norint, kad toks šaldytuvas veiktų efektyviai, parinkite jam vietą, kur saulės spinduliai nepatenka“, – pataria D. Židonis.

Stovyklaujant prie vandens telkinių, Lietuvos skautijos atstovo teigimu, maisto išsaugojimui galima išnaudoti ir juos. Maistą rekomenduojama sandariai supakuoti ir pririšti prie virvės, tuomet vieną jos galą pritvirtinti prie medžio, o kitą – kurio gale yra maisto ryšulys – įleisti į vandenį medžių pavėsyje. Šis metodas labiausiai pasiteisina, kai vanduo yra tekantis, nes tada jo temperatūra būna žemiausia.

**Patarė, kaip išsirinkti tinkamą stovyklavietę**

D. Židonis pažymi, kad prieš išsiruošiant poilsiauti gamtoje, labai svarbu įvertinti kelis aspektus, leisiančius džiaugtis maloniu poilsiu. Pirmiausia jis pataria išsirinkti tinkamą vietą, nes ne visuose miškuose galima stovyklauti ar kūrenti laužus – tam yra įrengtos specialios stovyklavietės.

„Taip pat dėmesį svarbu atkreipti ir į oro sąlygas – vis dažniau vasarą būna paskelbiami perspėjimai dėl sausros ir gaisrų pavojaus, kurių metu stovyklauti miškuose yra draudžiama. Renkantis vietą iškylai įtakos turi ir šalia esantys vandens telkiniai ar kiti gamtos elementai. Pavyzdžiui, jei netoliese yra daugiau drėgmės, tikėtina, kad toje vietoje galima susidurti ir su daugiau uodų“, – pasakoja skautas.

D. Židonis priduria, kad planuojant nakvynę gamtoje svarbu pasirūpinti ir tinkamu inventoriumi, pavyzdžiui, palapine bei pasidomėti arčiausiai stovyklavietės esančia infrastruktūra – ligoninėmis, vaistinėmis, parduotuvėmis.

„Esant galimybei rinkitės palapinę tokią, kuri būtų kiek įmanoma labiau atspari lietui, bet turėtų ir vėdinimo sistemą. Žinoma, labai svarbu ir tinkamas palapinės pastatymas – teisingai ištemptos atotampos leidžia lengvai nubėgti lietaus vandeniui ar rasos lašeliams, taip jie neįsigeria į audinį. Kitas svarbus elementas norint komfortabiliai stovyklauti gamtoje – tinkamas miegmaišio pasirinkimas. Svarbu įvertinti, kokia vidutinė nakties temperatūra bus jums stovyklaujant ir pagal tai ir rinktis miegmaišį“, – pataria skautas.

**Kuprinėje – ir prožektorius, ir vaistinėlė**

Anot skauto, gamtoje slypi ne tik džiaugsmas, bet ir nemažai pavojų, apie kuriuos būtina pagalvoti. Pavyzdžiui, siekiant išvengti nudegimų saulėje ar sveikatos sunkumų, privalu pasirūpinti kepurėmis, apsauginiais kremais, sekti išgeriamo vandens kiekį, o pajutus dehidratacijos požymius – naudoti ir mineralus.

„Itin svarbu pasirūpinti ir apsauga nuo vabzdžių – tai gali būti įvairūs purškalai nuo uodų bei erkių asmeniniam naudojimui, žvakės ar elektroniniai įtaisai, skirti atbaidyti uodus didesnėje teritorijoje, pavyzdžiui, prie laužo. Taip pat nepamirškite ir priemonių, leidžiančių apsisaugoti nuo nelaimingų atsitikimų naudojant ugnį – šalia laužo ar viryklės turėkite nedegų audeklą ar kitą priemonę, skirtą ugnies gesinimui“, – pataria D. Židonis.

Bent kartą iškylavę gamtoje žino, kad svarbu susikrauti ir miegui skirtus daiktus: miegmaišį, kilimėlį, palapinę, higienos priemones. Taip pat renkantis iškylai aprangą svarbu neprisikrauti gausos drabužių – dažnai užtenka vos kelių marškinėlių, poros kelnių, šortų, apatinių rūbų, kelių porų kojinių, megztinio ar švarkelio.

Svarbu nepamiršti ir patogios avalynės, apsaugos nuo lietaus, prožektoriaus, valgymo indų bei įrankių, gertuvės, turistinio peilio. Skautas primena, kad į gamtą reikėtų pasiimti priemonių ugniai įkurti bei maistui kepti reikalingų daiktų – anglių, iešmelių ar net kilnojamos kepsninės.

„Planuojant veiklas gamtoje visada pravartu turėti ir vaistinėlę, kurioje vietos turėtų atsirasti ne tik tvarsčiams ar pleistrams, bet ir pirmojo būtinumo medikamentams – purškalui, skirtam padengti pažeistas nudegimų vietas, vaistams nuo alergijos, tepaliukui nuo vabzdžių įkandimų, pincetui erkių traukimui, šalčio paketui ar kitiems vaistams, kuriuos naudojate kasdien“, – patarimais dalijasi skautas D. Židonis.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt