



Labas!

Štai ir aš - Kepėjas iš stebuklingos „Biržų duonos“ šalies. Siunčiu laišką, kuriame rasi Raugo visatos ir tradicinės duoneles receptus. Prisimink, kad **kepalėlis** – **namų šilumos ir meilės simbolis**. Visada atrieki gabatėlij savo tėveliams, seneliams ir draugams!



Raugo visatos receptas

Raugo visata atsiranda stiklainėlyje, kuriame sumaišome vandenį ir miltus. Kai kambaryje yra šilta, stiklainyje dauginasi bakterijos ir mielės. Kadangi viskas gyva, kartas nuo karto stiklainėlių reikia prižiurėti. Jei tai darai atsakingai – bakterijos sėkmingai auga iki kol joms pavyksta suformuoti visą mikroorganizmų visatą. Raugas kasdien keičiasi: **didėja, pradeda burbuliuoti ir rūgščiai kvėpėti**. Būtent šiais ženklais jis žmogui praneša apie didėjančią visatą!



Taigi Raugą auginame tam, kad galėtume iškepti naminį **kepalėli** ir taip palepinti savo skrandukus.

Ko reikia, norint sukurti Raugo visata?

Daiktai:



+



+



stiklainis

rankšluostėlis

markeris

Gamyba truks 5 dienas,
tad kasdien reikės šių produktų:

- 50 g (apie 2 kupinus v. š.) ruginių miltų
- 50 ml (apie 4 v. š.) vandens

Kaip vyksta Raugo visatos kūrimas?

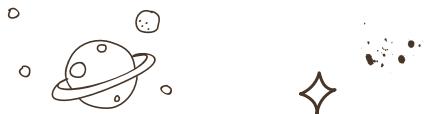
- **Pirmą dieną** stiklainėlyje reikia sumaišyti ruginius miltus (50 g) su vandeniu (50 ml). Raugas turi būti panašus į grietinės konsistenciją. Ant stiklainėlio būtinai pažymėki liniją, kuri primins apie dabartinio raugo ūgį – taip matysi, kaip jis plečiasi ir auga. Tada gali indą užkloti rankšluosteliu. Tik neužspauski, nes raugui reikia kvėpuoti. Palinkėki jam sėkmės ir paliki miegoti 24 valandoms.
- **Antrą dieną** pakartoki tą patį, ką darei pirmą dieną.
- **Trečią dieną** Raugą reikia atšviežinti, t. y. stiklainėlyje palikti tik apie pora kupinų šaukštų užaugusio raugo (likusių dalį išmesti). Kodėl? Todėl, kad Raugo visatos bakterijoms reikia atsinaujinti ir augti. Tad pirmiausia pasižymėki markeriu, koks Raugo ūgis, nugriebki neberekalingą jo dalį, o likusių pamaitinki tais pačiais miltais (50 g) ir vandeniu (50 ml). Vėl palinkėki gero poilsio, augimo, šiltai užkloki ir paliki stovėti kambaryje dar 24 valandoms.
- **Ketvirtą, penktą dienomis** pakartok tą patį, ką darei trečią dieną. Atnaujintos Raugo visatos dalį pamaitinki minėtomis porcijomis (50 g miltų ir 50 ml vandens).

Raugo visata užauga tada, kai yra stipriai paugėjusi (atkreipki dėmesį į brūkšnelius), suburbiliavusi ir skleidžianti rūgštų jogurtą ar actą primenantį kvapą. Jei kvapeliis itin aštrus – gali būti, kad Raugui dar trūksta laiko. Pamaitinki dar kartą ir leiski jam šiltai, ramiai pabūti dar 12 valandų.

Raugo visata užango. Kas toliau?

Raugo visata gyva tol, kol ja rūpiniesi. Raugą galima naudoti keplant duoną, blynus, vaflius, pyragus ir kitus skanestus, dalintis juo su kitais žmonėmis (įdėti į stiklainėlių ir toliau maitinti). Taip pat gali ji perkelti į šaldytuvą (galėsi maitinti rečiau), o jei norisi padaryti auginimo pertrauką – į šaldymo kamerą (tada jo maitinti nereikės).

Šv... Maža paslaptelė



Ar žinojai, kad Tavo Raugo visata skirsis nuo draugo ar draugės Raugo visatos? Mat ten patenka tūkstančiai bakterijų, mikroorganizmų, kurie gyvena tik tavo namuose. Be to, Raugas jaučia žmogaus pastangas ir meilę. Kuo labiau stengsies, tuo Raugo visata bus didesnė, o iškepta duonelė – sveikesnė ir skanesnė. Pasiūlyk klasės draugams pasidalinti Raugo visata ir toliau ją auginti namie kartu su šeima!

Kai suburbiliuoja ne tik Raugas, bet ir pilvukas – laikas kepti duonelę!

Svarbu žinoti, kad duonelės kepimas šiek tiek užtrunka. Šią idėją geriausia įgyvendinti kartu su tėveliais savaitgalį. O tam gali pasiruošti iš anksto!

Prieš kepati duonelę reikia pasiruošti įmaišą.

Kas tai?



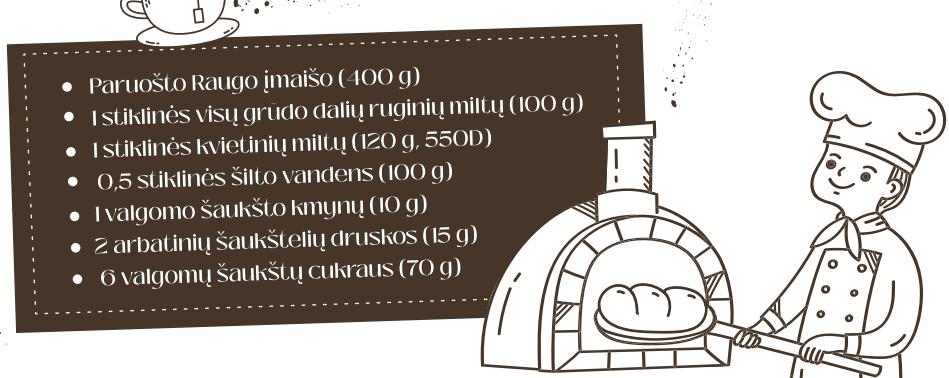
Raugo įmaišas pagaminamas atskiriant Raugo visatos gabaliuką ir perkeliant jį į kitą indą.

Įmaišui reikia dviejų rūšių miltų – kvietinių ir ruginių. I atskirą stiklinį indą įdėki 25 g aktyvaus Raugo ir atnaujininkį su kvietiniais miltais (50 g), ruginiais miltais (50 g) ir vandeniu (100 ml). Vėl šiltai apkloki, pamyluoki, palinkėki sėkmės ir paliki pailsėti 4-6 valandoms.

Štai ir viskas! Dabar jau galési kepti duoną.

Rugštaus ruginio skonio duonelė: tikro lietuviško kepalėlio receptas!

Kepalėlio tešlai reikia



Kepalėlio tešlos ruošimas ir kepimas:

Iraugo įmaišą suberki viso grudo ruginius ir kvietinius miltus, cukrų, druską, kmynus bei įpilkii stiklinę šilto vandens. Minkyk tešlą rankomis (padrékinki jas vandeniu, kad tešla mažiau painiotuosi tarp pirštų) iki kol tešla pasidarys vientisa. Gal nelengva, bet patikėk, pasistengti verta!

Dabar laikas formuoti kepalėlj. Iš anksto skardą iškloki kepimo popieriumi arba jei turi formą – išlepki ją riebalais (pavyzdžiu, aliejumi). Suformuoki kepalėlj ir įdėki jį ant paruoštos formos. Uždenki drėgnu rankšluosčiu ir paliki jį šiltai pailsėti dar trims valandoms.

Įkaitinki orkaitę iki 250°C. Tokioje temperatūroje duoną kepti reikės apie 15 min. Tada orkaitės temperatūra sumažink iki 200°C ir kepalėlj pakepk i dar pusvalandį. Duonelė turi būti skaniai apskrudusi.

Uždenki duoną švariu rankšluosteliu ir paliki pilnai atvėsti. Kai duonelė bus beveik šalta – laikas ją raikyti.

Gyvastingos Raugo Visatos, daug įspudžių ir skanios duonetės!

Šilti linkėjimai
iš „Biržų duonos“ šalies

Kepėjas

