

LENGVAS BŪDAS RAUGINTI IR FERMENTUOTI

*Gyvas
maistas tavo
virtuvėje –
paprastai, greitai
ir skaniai.*

**LENGVAS BŪDAS
RAUGINTI
IR FERMENTUOTI**



Turinys

Įvadas	11
Fermentacijos renesansas	13

1 DALIS. PAGRINDAI

Kas vyksta raugimo metu?	19
Ko reikia raugimui?	19
Universalus receptas („vieno stiklainio metodas“)	21
Dažniausios klaidos ir kaip jų išvengti	21
Ar tikrai užtenka vien druskos?	22
Kokius indus rinktis?	23
Ko vengti?	23
Ar užpilti reikia verdančiu vandeniu?	24
Kuo skiriasi rauginimas nuo fermentavimo?	25

2 DALIS. KLASIKINĖS DARŽOVĖS

Rauginti kopūstai – du būdai	29
◦ Tradiciniai rauginti kopūstai	29
◦ Greitai rauginti kopūstai	30
Kimčiai – korėjietiškas kopūstų pusbrolis	31
◦ Bazinis kimčių receptas	32
◦ Švelnesni kimčiai lietuviškai virtuvei	33
◦ Improvizacijos	34

Rauginti agurkai – klasika ir pasaulinės improvizacijos	35
◦ Lietuviški rauginti agurkai (bazinis receptas)	35
◦ Lenkų <i>ogórki kiszzone</i>	37
◦ Žydiški <i>kosher dill pickles</i>	37
◦ Japonų <i>tsukemono</i>	37
◦ Amerikietiški <i>half-sour pickles</i>	37
Rauginti burokėliai	38
◦ Rauginti burokėliai	38
Raugintos morkos – nuo lietuviškos klasikos iki pasaulio improvizacijų	39
◦ Lietuviškos raugintos morkos su česnakų	40
◦ Greitosios raugintos morkų lazdelės (užkandis vaikams)	41
◦ Azijietiškos imbierinės morkos	41
◦ Amerikietiškos <i>spicy carrots</i>	42
Raugintas česnakas – klasika ir eksperimentai	43
◦ Raugintos česnako skiltelės (klasika)	44
◦ Česnakas meduje	45
◦ Česnakas su žolelėmis (Viduržemio variantas)	46
◦ Juodasis česnakas (<i>black garlic</i>)	46
Rauginti svogūnai – nuo klasikos iki egzotikos	47
◦ Klasikiniai rauginti svogūnai	48
◦ Rauginti raudonieji svogūnai (Meksikos įkvėpimas)	48
◦ Amerikietiški <i>pickled red onions</i>	49
◦ Azijietiški rauginti svogūnai su soja ir imbieru	50

Raugintos paprikos – spalva ir aromatas	51
◦ Klasikinės raugintos paprikos	51
◦ Viduržemio jūros stiliaus paprikos	52
◦ Korėjietiškos aštrios paprikos	53
Rauginti salierų stiebai – gaiva ir traškumas	54
◦ Klasikiniai rauginti salierų stiebai	55
◦ Viduržemio jūros salierai su citrina ir rozmarinu	55
◦ Azijietiška versija su imbieru ir soja	56
Mišrainės ir sluoksniuotos daržovės – kai fermentacija tampa improvizacija	57
◦ Spalvotas sluoksniuotis stiklainyje	58
◦ „Raugintų salotų“ mišinys	58
◦ Šventinė „raudonoji mišrainė“	59
◦ Azijietiška mišrainė su imbieru	60

3 DALIS. EGZOTIŠKOS DARŽOVĖS

Egzotiškesni skoniai – kai fermentacija nustebina	64
Rauginti pomidorai – raudoni ir žali	65
◦ Rauginti raudoni pomidoriukai	65
◦ Rauginti žali pomidorai	66
Egzotiškos daržovės – atradimų skonis	67
◦ Rauginti ridikai (japoniškas <i>takuan</i>)	67
◦ Raugintos cukinijos	68
◦ Rauginti grybai	69

4 DALIS. VAISIAI

Saldžioji fermentacijos pusė – vaisiai ir netikėti atradimai	72
---	-----------

Rauginti obuoliai – lietuviška klasika	73
◦ Klasikiniai rauginti obuoliai	73
◦ Obuoliai su prieskoniais (šventinė versija)	74
Raugintos slyvos – ir desertas, ir garnyras	75
◦ Klasikinės raugintos slyvos	76
◦ Pikantiškos slyvos su aitriosiomis paprikomis ir imbieru	77
◦ Slyvos su cinamonu ir gvazdikėliais (desertinė versija)	77
Raugintos kriaušės – švelnumas ir aromatas	78
◦ Klasikinės raugintos kriaušės	79
◦ Kriaušės su cinamonu ir vanile (desertinė versija)	80
◦ Kriaušės su imbieru ir citrina	80
Egzotiški vaisiai – fermentacijos žaidimų aikštelė	81
◦ Rauginti ananasai	82
◦ Rauginti apelsinai	83
◦ Rauginti mangai	84

5 DALIS. GĖRIMAI

Gyvi gėrimai – fermentacijos šaltiniai	88
Gira – lietuviškas probiotinis gėrimas	88
◦ Ruginės duonos gira (klasika)	89
◦ Burokėlių gira (stiprinanti)	90
◦ Obuolių gira	91
Kombučia – fermentuota arbata, užkariavusi pasaulį	92
◦ Bazinis kombučios receptas	93
◦ Citrininė-imbierinė kombučia	94
◦ Uogų kombučia	94

◦ Žolelių kombucha	95
◦ Arbatos grybo paslaptis – kaip pasidaryti SCOBY namuose	95
Vandens kefyras – burbuliuojantis fermentacijos žaismas	97
◦ Bazinis vandens kefyro receptas	97
◦ Citrininis vandens kefyras	98
◦ Uogų vandens kefyras	98
◦ Imbierinis vandens kefyras	99
 6 DALIS. PRAKTIKA IR FILOSOFIJA	
Praktiniai patarimai ir dažniausios problemos	103
◦ Praktiniai patarimai	103
◦ 10 dažniausių problemų ir sprendimų	104
 Epilogas. Fermentacija – gyvybės menas	107

Kas vyksta raugimo metu?

Kai į stiklainį sudedame daržoves, druską ir vandenį, prasideda nematomas, bet nuostabus procesas. Ant daržovių odelės ir ore gyvenančios pieno rūgšties bakterijos ima daugintis. Jos skaido cukrų, išskiria rūgštį ir sukuria terpę, kurioje blogosios bakterijos negali gyventi.

Rezultatas – daržovės tampa ne tik rūgščios, traškos ir išskirtinio skonio, bet ir kupinos gyvųjų mikroorganizmų. Jie stiprina žarnyną, o kartu – ir visą imuninę sistemą. Raugintas maistas yra lyg natūralus probiotikas.

Ar žinotai? Viename stiklainyje raugintų kopūstų gali būti daugiau gyvųjų bakterijų nei brangiausiame probiotikų papilde iš vaistinės.

Ko reikia raugimui?

Pamoka numeris vienas – rauginti nereikia jokios specialios laboratorijos. Užtenka kelių paprastų dalykų:

1. **Daržovės arba vaisiai.** Kuo šviežesni, tuo geriau.



2. **Druska.** Pageidautina rupesnė, be jodo ir priedų. Ji stabdo blogųjų bakterijų dauginimąsi, bet leidžia gyvuoti gerosioms.
3. **Vanduo.** Jei reikia papildyti sūrį – naudokite virintą ar filtruotą.
4. **Indas.** Stiklainis, keraminis ar emaliuotas indas. Svarbiausia – švarus.
5. **Laikas.** Paprastai 2–7 dienos, kai kuriems receptams – keliolika dienų.
6. **Šiek tiek kantrybės.** Raugimas yra procesas, o ne momentinis veiksmas.

Universalus receptas („vieno stiklainio metodas“)

Tai formulė, kuri veiks beveik visada:

- 1 litras vandens
- 20 g (2 valg. šaukštai) druskos
- daržovių tiek, kiek telpa į stiklainį

Procesas:

1. Supjaustykite daržoves norimo dydžio gabaliukais.
2. Sudėkite į stiklainį.
3. Užpilkite druskos tirpalu, kad daržovės būtų visiškai panardintos.
4. Uždarykite dangtelį (ne itin sandariai) arba naudokite marlę.
5. Palikite kambario temperatūroje 2–7 dienoms.
Stebėkite burbuliukus ir ragaukite – kai skonis patiks, dėkite į šaldytuvą.

Štai ir viskas. Jokių paslaptinių matavimų ar brangių įrankių.

Dažniausios klaidos ir kaip jų išvengti

- **Pelėsis ant paviršiaus.** Paprastai dėl to, kad daržovės nebuvo visiškai panardintos. Sprendimas – visada

naudoti svarelį (pvz., stiklinį dangtelį, akmenuką ar paprastą agurką, kuris prispaudžia kitus).

- **Per sūru arba per blanku.** Eksperimentuokite su druskos kiekiu. Dažniausiai 2 % tirpalas yra universaliausias.
- **Sprogstantys dangteliai.** Jei stiklainis užsuktas hermetiškai, burbuliukai gali kelti spaudimą. Patarimas – kasdien šiek tiek praverti dangtelį („atsukti, kad atsikvėptų“).
- **Neaiškus kvapas.** Fermentuojantis atsiranda kvapas, bet jis turi būti rūgštokas, gaivus, primenantis obuolius ar raugintą duoną. Jei kvapas stipriai dvokia – geriau nerizikuoti.

Ar tikrai užtenka vien druskos?

Taip, druska – pagrindinis ir būtinas raugimo „įrankis“. Ji:

- sudaro aplinką, kurioje gerosios pieno rūgšties bakterijos dauginasi greičiau nei blogosios,
- padeda daržovėms išlaikyti traškumą,
- apsaugo nuo pelėsio ir kitų gedimo procesų.

Reikia tik:

- apie 2 % druskos tirpalo (tai apie 20 g druskos 1 litrui vandens),

- arba, kai daržovės spaudžiamos (pvz., kopūstai), – 1 valgomasis šaukštas druskos 1 kg daržovių.

Nereikia jokių papildomų „starterių“ ar acto – raugas atsiranda natūraliai, nes bakterijų jau yra ant daržovių paviršiaus.

Kokius indus rinktis?

Raugas yra gyvas – jam reikia švaraus, natūralaus indo. Stiklainis ant palangės atrodo daug estetiškiau nei plastikas iš prekybos centro. Be to, stiklas leidžia stebėti, kaip burbuliuoja tavo pirmasis raugas – tikras mini laboratorijos spektaklis namuose.

Geriau rinktis:

- **stiklą** (paprasti stiklainiai),
- **keramiką** (tradicinės rauginimo statinaitės, dubenys),
- **nerūdijantį plieną** (jei norite didesnio kiekio).

Ko vengti?

Plastiko.

- Plastiką gali reaguoti su rūgštimi, ilgainiui pradeda skleisti kvapus ar net išskirti medžiagas į maistą.

- Jei vis dėlto naudojate plastikinę talpą, įsitikinkite, kad ji skirta maistui ir nėra subraižyta.

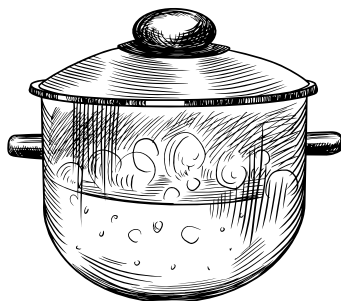
Emaliuotas indas tinka, jei nesuskilęs. Įtrūkimai gali leisti rūdintis patekti į raugą.

Ar užpilti reikia verdančiu vandeniu?

Ne, verdančio vandens naudoti nereikia.

- Karštas vanduo nužudytų bakterijas, kurių mums kaip tik reikia raugui.
- Geriausia naudoti kambario temperatūros švarų vandenį: virintą, filtruotą ar bent jau be stipraus chloro kvapo.

Jei norisi papildomo saugumo – galima vandenį užvirti ir atvėsinti. Taip pašalinsite chlorą, bet paliksite jį tinkamos temperatūros bakterijoms.



Skaitykite likusius
96 iš 112 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**



Kopūstai, kimchi, kombucha, vandens kefyras ir viskas, ką reikia žinoti apie daržovių bei vaisių rauginimą lengvai!

Fermentacija – tai ne tik kulinarija. Tai gyvas procesas, kuris iš paprastų ingredientų sukuria skonį, sveikatą ir ryšį su gamta. Ar žinojai, kad užtenka vos daržovės, druskos ir vandens – ir prasideda tikras stebuklas?

Šioje knygoje rasi daugiau kaip **70 patikimų receptų**:

- klasika – rauginti kopūstai, agurkai, burokėliai, morkos;
- pasaulio skoniai – korėjietiškas kimchi, japoniški ridikai, Viduržemio paprikos;
- egzotika – rauginti pomidorai, grybai, obuoliai, slyvos, kriaušės, ananasai, mangai;
- gėrimai – lietuviška gira, kombucha ir vandens kefyras;
- praktiniai patarimai ir „trikdžių šalinimo gidas“.

Tai knyga, kuri parodys, kad rauginti gali kiekvienas.
Nes **lengvas būdas visada yra** – tereikia pabandyti.



Kiekviena nupirktą
knygą = pasodintas medis
www.obuolys.lt

 Slaptas klubas

ISBN 978-609-484-841-4



Negražinė literatūra > Receptai