

ČIA FERMENTUOJAME

4 KA BENDRA TURI RAUGINTI KOPŪSTAI IR ALUS?

5 KAS YRA FERMENTACIJA?

Nuo raugintų kopūstų iki sūdytų agurkų

7 KONSERVAVIMAS
DRUSKA IR PIENO RŪGŠTIES BAKTERIJOMIS

19 Kai kas ypatinga konservavimui

Subtilūs prieskoniai, padažai ir actas

24 KEČUPAS, GARSTYČIOS, AŠTRUS PADAŽAS IR KITA

27 ACTAS

30 Sudygę ir vitaminingi miniatiūriniai žalumynai

Geriausio sojų receptai

33 NUO SOJŲ PASTOS IKI SOJŲ VARŠKĖS

Jogurtas, grietinė, sūris ir dar šis tas

39 NAMINIAI PIENO PRODUKTAI

41 RŪGPIENIS IR JOGURTAS

45 GRIETINĖ IR SVIESTAS

48 Sviesto su prieskoniais mišiniai

50 LYDYTAS SVIESTAS

52 SŪRIS IŠ NUOSAVOS VIRTUVĖS

65 Gardžiai suvartojame sūrio likučius

Pikantiškos naminės dešros

72 GARDŽIOS NEVIRTOS DEŠROS

81 SODRAUS SKONIO KUMPIS

88 Sūdyta mėsa ir pusrytinė mėsa

Kepėjo gardėšiai

91 MIELIŲ GAMINIMAS NAMUOSE

93 KEPINIAI IŠ MIELINĖS TEŠLOS

98 KEPIMAS SU RAUGU

Stiklainyje ir butelyje

102 SVEIKI TROŠKULIO MALŠINTOJAI

103 MISA, VAISIŲ VYNAS IR KITA

111 ALAUS DARYMAS

121 Grūdų pienas

Papildomai

124 TRUMPA RODYKLĖ

126 UŽRAŠAMS

Krapai yra mėgstama prieskoninė žolėlė, naudojama konservuojant daržoves, o su agurkais ji nepakeičiama.

SUBTILŪS SŪDYTI AGURKAI

Paprastas receptas

1 kg salotinių agurkų
po 2 vnt. valg. svogūnelių ir
laurų lapelių (viskas stambiai
pjaustyta)

po 2 šaukštus šviežiai kapotų
krapų ir peletrūnų
1 šaukštelis garstyčių grū-
delių

4 sugrūsti kvapiųjų pipirų
grūdėliai

Marinatui:

50 g cukraus

10 g druskos

2–3 šaukštai švelnaus baltojo
vyno acto

1 l vandens

- Agurkus nulupkite, susmulkinkite ketvirčiais, išimkite sėklas, supjaustykite nykščio ilgio gabaliukais.
- Visus kitus ingredientus sumaišykite, užvirinkite ir palikite, kad atvėstų.
- Pjaustytus agurkus sluoksniuais sudėkite į stiklainį, užpilkite marinatu, pastaitykite į vėsią ir sausą vietą.
- Pamarinuokite 2 dienas.



AGURKAI SU KRAPAIŠ

Vienas žinomiausių agurkų konservavimo variantų

1 kg konservuoti tinkamų
kietų agurkų

1 ryšelis krapų ir 2 krapų
žiedynai

1 gabaliukas (mažojo pirš-
telio nago dydžio) imbiero,
smulkiai kapotas

po 1 šaukštą garstyčių sėklų
ir pipirų grūdelių

¼ citrinos

druskos

Marinatui:

½ l vandens

100 ml šviesaus acto

2–3 šaukštai rudojo cukraus

2 šaukštai druskos

- Agurkus nuvalykite ir aprinkite druska, 2 valandas palaikykite dubenėlyje, kad išsūdytų, kruopščiai nuplaukite.
- Susluoksniuokite agurkus ir kitus ingredientus (nurodytus iki marinato produktų eilutės).
- Marinatą sumaišykite, užvirinkite ir dar karštu užpilkite agurkus.
- Pamarinuokite bent 10 dienų.

TAIP PAT SKANU...

1–2 salotinius agurkus nulupkite, supjaustykite ketvirčiais, išimkite sėklas ir susmulkinkite 3–4 cm gabaliukais, sluoksniuais sudėkite į stiklainius (daugiau apdoroti nebereikia), o toliau ruoškite kaip nurodyta recepte.

SALDŽIARŪGŠČIAI BUOKĖLIAI

Žinovams

1 kg burokų
2 šaukštai pjaustytų valg.
svogūnėlių
1 gabaliukas imbiero, 2 cm
ilgio, plonai kapotas
2 laurų lapeliai

Marinatu: po ¼ l sauso
raudonojo vyno ir raudonojo
vyno acto, 3 šaukštai cu-
kraus, po 1 šaukštą druskos
su prieskoninėmis žolelėmis,
serbentų likerio (*Cassis*) ir
apelsinų sulčių

- Marinato produktus sumaišykite ir užvirkite.
- Burokėlius supjaustykite plonomis lazdelėmis, sumaišykite su kitais ingredientais, išskyrus marinatą, ir susluoksniuokite.
- Pravėsusiu marinatu užpilkite burokėlius.
- Bent 2 dienas pamarinuokite, o tuomet valgykite.

AŠTRIAI RŪGŠTUS MOLIŪGAS

Geras klasikinis receptas

1 kg moliūgo, smulkinto ma-
žais kubeliais
2 šaukštai aitriųjų paprikų
dribsnių
1 šaukštas peletrūnų
½ apelsino minkštimo, smul-
kiai pjaustyto

Marinatu: ½ l vandens ir
švelnaus šviesaus acto, 150
g rudojo cukraus, 1 šaukštas
druskos su prieskoninėmis
žolelėmis

- Marinatą sumaišykite, užvirkite.
- Moliūgą sudėkite į marinatą ir užvirkite.
- Moliūgą išimkite, sumaišykite su kitais ingredientais ir susluoksniuokite.
- Užpilkite ataušintu marinatu.
- Bent 10 dienų pamarinuokite, po to valgykite.

KONSERVUOTI KUKURŪZAI

Žinovams

2–3 kukurūzų burbuolės (ne-
smulkintos)

Marinatu: 1 l vandens, 30 g
druskos

- Marinatą pavirinkite ir atvėsinkite.
- Kukurūzų burbuoles virkite, kol suminkštės, po to atvėsinkite.
- Kukurūzų grūdelius šakute nubraukite ir suberkite į stiklainiukus, marinatą vėl užvirkite ir juo užpilkite kukurūzus.
- Bent 2 savaites pamarinuokite, po to valgykite.

SU ŠITOKIU MARINATU TIKRAI PAVYKS

- Kiekvienam kilogramui konservuojamų gėrybių paruoškite 1 l marinato iš ½ l rūgštaus skysčio, pavyzdžiui, acto ir vyno, ir ½ l vandens.
- Švelniam saldžiarūgščiam marinatui reikės 1 l vandens ir ¼ l acto, po 1½ šaukšto druskos ir citrinų ar apelsinų sulčių, 75 g cukraus.
- Aštresniam saldžiarūgščiam marinatui reikės 850 ml vandens ir 400 ml acto, taip pat po 2 šaukštus druskos ir citrinų ar apelsinų sulčių, 80 g cukraus.

GRYBAI SU BALZAMINIŲ ACTU*Sodrus, nepakartojamas skonis*

1 kg nuvalytų ir puselėmis supjaustytų grybų, pavyzdžiui, pievagrybių, tikrinių arba rudakepurių baravykų, voveraičių, arba tiesiog jų mišinio po 2 Česnakų skilteles ir raudonas aitriųjų paprikų ankštis, smulkiai kapotas 4 šaukštus smulkiai kapotą bazilikų lapelių po 2 šaukštus smulkiai kapotą šalavijų lapelių ir rozmarinų 1 šaukštas jūros druskos po 1 šaukštelį alyvuogių aliejaus, druskos ir grūstų pipirų

Marinatu: ½ l vandens, po 100 ml sauso raudonojo vyno ir balzaminio acto

- Marinatą sumaišykite, užvirinkite, į jį suberkite grybus ir 2 minutes pavirkite ant labai lėtos ugnies.
- Grybus išimkite ir kartu su kitais ingredientais sluoksniuais sudėkite į stiklainius.
- Praaušintu marinatu užpilkite grybus.
- Bent 3 dienas pamarinuokite, po to valgykite.

KONSERVUOTI AGURKĖLIAI*Kasdienai*

2 kg kuo mažesnių agurkų 3 valg. svogūnelių ropelės 1 gabaliukas imbiero, maždaug 2 cm ilgio 2 ryšeliai krapų 1–2 skiltelės česnakų po 1 šaukštelį nutarkuotos apelsino žievelės, kalendrų sėklų, garstyčių ir kvapiųjų pipirų grūdelių 1 šaukštas įvairiaspalvių pipirų žirnelių 2 laurų lapeliai

Marinatu: 2 l vandens ½ l acto po 3 šaukštus druskos ir apelsinų sulčių 150 g rudojo cukraus

- Agurkus nuplaukite ir pamirkykite vandenyje (tuo tarpu paruoškite marinatą).
- Marinatą pamaišykite, už-

Galima visuomet turėti konservuotų agurkų pikantiškam užkandžiui arba su keptomis bulvėmis.

virinkite ir atvėsinkite.

- Svogūnelius, imbierą, krapus ir česnakus nuvalykite, susmulkinkite (išskyrus krapų žiedynus).
- Agurkus ir visus kitus ingredientus (išvardintus iki marinato eilutės) sumaišykite ir laisvai susluoksniuokite inde.
- Visą užpilkite atvėsintu marinatu (agurkai turi būti visiškai apsemti).
- Indą uždenkite audeklu, apriškite ir palaikykite 1 savaitę vėsioje ir sausoje vietoje, kad daržovės įrūgtų.

MANO PATARIMAS

Kad skonis būtų stipresnis, įdėkite paprastųjų vyšnių lapų, serbentų uogų arba paprasčiausiai vynuogių lapų (juose yra taninų, stiprinančių ląstelių struktūrą, todėl konservuotos gėrybės būna traškesnės).

KAD AGURKAI BŪTŲ TRAŠKŪS IR ILGAI IŠSILAIKYTŲ

Naudojant preparatus agurkams konservuoti (pvz., *Gurkendoktor*, *Gurkenfest* arba *Gurkenhilfe*), kuriuose yra natrio benzoato (E211) arba kalio sorbato (E202), agurkai išlieka kieti ir ilgai negenda. Tačiau agurkus pamirkius sūriame vandenyje per naktį bei laikantis griežtų higienos reikalavimų taip pat galima pasiekti traškumo ir pailginti šių daržovių vartojimo trukmę.



Klasikinis rauginimo pieno rūgštimį produktas, suprantama, yra rauginti kopūstai – labai skanūs ir raudonieji.

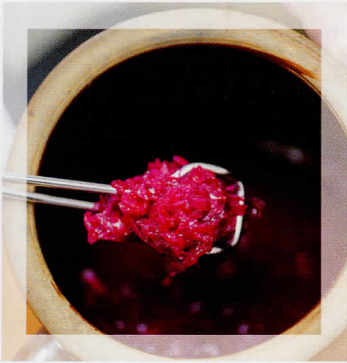
RAUGINTI KOPŪSTAI

Klasikinis receptas

1 kg balto gūžinio kopūsto
15 g druskos
1 šaukštelis gliukozės miltelių
po 4 kadagių uogas, pipirų
bei kvapiųjų pipirų grūdelius
(sugrūstus)
2 gvazdikėliai

- Kopūstą sutarkuokite.
- Sumaišykite druską, cukrų ir prieskonius.
- Spaudinėdami susluoksniuokite kopūstus į molinę puodynę, kiekvieną sluoksniį pabarstykite druska ir prieskoniais, galite užpilti šiek tiek sūrymo (žr. lentelę psl. 10).
- Kopūstus paslėkite ir uždenkite.
- 1–3 savaites rauginkite 15–22 °C temperatūros patalpoje.





TAIP PAT SKANU...

Galimi įvairūs priedų variantai.

Kopūstai su vynu arba šampanu: ¼ l sauso vyno arba šampano.

Aštrūs vengriški kopūstai: 1–2 ankštys raudonų aitriųjų paprikų.

Rauginti kopūstai su obuoliais: 1–2 saujos stambiai tarkuotų obuolių.

Kopūstai su medumi: po 1 šaukštelį medaus ir nutarkuotos citrinos žievelės.

Kopūstai su aitriosiomis paprikomis: 1 maža aitriosios paprikos ankštis.

Kopūstai su alyvuogėmis: 1 sauja alyvuogių, po 1 šaukštą itališkos vynuogių degtinės (*grappa*) ir traiškytų česnakų.

Kopūstus (ir kitą) galima rauginti ir paprasčioje molinėje puodynėje.

Kopūstai su abrikosais: 2–3 smulkiai tarkuoti abrikosai ir 1 šaukštelis medaus.

Kalėdinis kopūstų garnyras: 2 šaukštai slyvų tyrės, ant peilio galo gvazdikėlių ir ½ vanilės ankštis.

Azijietiški kopūstai: 1 apelsino minkštymas, 1 šaukštas terijakio (japoniško sojų padažo) ir ½ šaukštelio druskos su salierais.

Raudonieji kopūstai su cheresu: vietoj baltojo gūžinio kopūsto – raudonasis, 2 šaukštai chereso. Raudonieji kopūstai su uogomis: vietoj baltojo gūžinio kopūsto – raudonasis, 1 sauja šviežių tamsios spalvos uogų.

Raudonieji kopūstai su kriaušėmis: vietoj baltojo gūžinio kopūsto – raudonasis, 1–2 tarkuotos kriaušės ir ¼ l raudonojo vyno.

Smailiagūžis kopūstas su imbieru: vietoj baltojo gūžinio kopūsto – smailiagūžis, 1 šaukštelis tarkuoto imbiero.

Raugintų kopūstų trijulė: po ⅓ balto gūžinio, raudonojo gūžinio ir smailiagūžio kopūstų.

ROPINIAI KOPŪSTAI SU OBUOLIAIS


Neįprasta, bet sveika

1 kg ropinių kopūstų, smulkiai pjaustyti arba tarkuotų 1 obuolys, tarkuotas 15 g druskos po 1 šaukštą kapotų lygiųjų petražolių, kalvadoso ir valg. svogūnėlių gabaliukų 1 šaukštelis tarkuotų krienų ant peilio galo vanilinio cukraus, gliukozės miltelių, maltų gvazdikėlių ir cinamono

- Druską, petražoles, kalvadosą, smulkintus svogūnėlius, krienus, cukrų ir prieskonius sumaišykite.
- Ropinius kopūstus ir tarkuotą obuolį susluoksniuokite molinėje puodynėje, smarkiai paspausdami, kiekvieną sluoksnį pabarsatykite druskos su prieskoniais mišiniu, jei reikia – užpilkite sūrymu (receptą žr. lentelėje, psl. 10).
- Rauginimui paruoštą masę paslėkite ir pridenkite.
- 1–3 savaites palaikykite 15–22 °C temperatūroje, kad įrūgtų.

KĄ DARYTI SU RŪGIMO SKYSČIU?

Ką panorėsite, bet tik neišpilkite lauk! Šis skystis yra puikiai panaudojamas kaip grožio priemonė: jį galima gerti, supilti į vonią (praustis), sumaišius su varške ir medumi pasidaryti veido kaukę. Taip pat tinka padažams gaminti, pavyzdžiui, salotų, nes labai kokybiškas. Be to, skystį galima panaudoti raugiant pagal kitus receptus kaip priemonę, paskatinančią rūgimo procesą.



SUBTILŪS PRIESKONIAI, PADAŽAI IR ACTAS

Fermentuoti prieskoniai būna ypač subtilaus skonio, nes jų skonis itin savotiškai dar labiau sustiprėja. Šitokie prieskoniai patobulina padažų, pavilgų ir sriubų skonį.

Kečupas, garstyčios, aštrus padažas ir kita

Šie padažai tampa ypač gardūs visai trumpo fermentacijos proceso metu – paprastai tam užtenka ir vienos nakties. Be to, sutaupysite laiko, nes jų nereikia virti.

AŠTRUS POMIDORŲ PADAŽAS

Aštrus, ugninis

4 pomidorai
1 mažas obuolys
po 2 vnt. raudonų aitriųjų paprikų ankščių ir česnakų skiltelių
1 žaliosios citrinos sulčių
po 2 šaukštus obuolių acto, išrūgų, medaus, apelsinų sulčių ir smulkiai tarkuoto imbiero
po 1 šaukštelį nutarkuotų apelsino ir žaliosios citrinos žievelių
po ½ šaukštelį druskos, kmininių kuminų, pakepintų sezamų sėklų ir pipirų grūdelių ant peilio galo maltų kalendrų

- Visus ingredientus sumaišykite ir sutrinkite į tyrę.
- Masę uždenkite taip, kad ji gautų oro, ir 8–12 valandų palaikykite šiltai (ant radiatoriaus).
- Supilstykite į stiklainiukus ir sandariai uždarykite, leiskite 2 dienas parūgti, tada laikykite šaltoje vietoje.

PASTA SU KARIU

Autentiškas ir malonus azijietiškas skonis

1 geltona aitrioji paprika
½ žaliosios citrinos sulčių ir nutarkuotos žievelės
4 česnakų skiltelės
1 gabaliukas imbiero, ½ nykščio dydžio
1 stiebelis citrinžolės
2 šaukštai kokosų pieno
po 1 šaukštą sojų padažo ir ančiuvių pastos
po 1 šaukštelį kario miltelių ir rudojo cukraus

- Visą sumaišykite ir sutrinkite į tyrę.
- Masę uždenkite taip, kad ji gautų oro, ir 8–12 valandų palaikykite šiltai.
- Supilstykite į stiklainiukus ir sandariai uždarykite, 2 dienas parauginkite, tada laikykite šaltoje vietoje.

POMIDORŲ PASTA ALIEJUJE

Subtilaus skonio

1 kg prinokusių pomidorų
po 1 šakelę šalavijų, rozmarinų ir čiobrelių
1 skiltelė česnako
1 šaukštelis druskos
aliejaus konservavimui

- Pomidorus supjaustykite puselėmis, jas sutraiškyskite, 2–3 dienas palaikykite saulėje, tuomet pertrinkite (per sietelį).
- Gautą skystį džiovinkite saulėje tol, kol tiek sutirštės, kad jam būtų galima suteikti norimą formą.
- Žoleles ir česnakus sukopkite, suberkite į aliejų.
- Pomidorų masę pasidyskite, iš jos suformuokite rutuliukus ir sudėkite į paruoštą aliejų.

GALIOJIMO TRUKMĖ

Nurodydamas produkto galiojimo trukmę, jo gamintojas pirmiausia tam tikra prasme apsidraudžia pats, o vartotojui nurodyta data tik suteikia informaciją, pagal kurią jis galėtų orientuotis. Pasikliaukite savo akimis, skonio pojūčiu, o pirmiausia – uosle, nes gendantys maisto produktai skleidžia nekokį kvapą, jų skonis suprastėja. Jei atsiranda pelėsių, tokio produkto vieta – tik šiukšlių dėžėje. Visais kitais atvejais produktą vartoti galima, nes uoslė, akys ir skonis ragaujant tikrai neleis apsinuodyti – nė neabejokite!



„NAKTINIS“ KEČUPAS

Greita ir paprasta

500 g pomidorų
po 4 šaukštus Vusterio padažo, medaus ir obuolių acto
1–2 šaukšteliai druskos
1 puodelis 5 % sūrymo (žr. lentelę psl. 10)

- Pomidorus sutrinkite į tyrėlę ir pertrinkite (per sietelį).
- Visas sudedamąsias dalis sumaišykite.
- Masę uždenkite taip, kad ji gautų oro, ir 8–12 valandų palaikykite šiltai (ant radi-

atoriaus).

- Supilstykite į stiklainiukus ir sandariai uždarykite, 2 dienas pamarinuokite, o tada laikykite vėsioje vietoje.

TAIP PAT SKANU...

Užuot pasirinkę pomidorus, tokiu pačiu principu sukurkite ir pikančių padažų su grybais, svogūnais, česnakais arba alyvuogėmis. Be to, klausydami savo vidinio balso, galite vartoti ir kitokias žoleles bei prieskonius.

Viskas, kas fermentuota – dukart skaniau: ir kečupas, ir padažai.