Vilnius, 2021 m. rugsėjo 24 d.

**Rauginti – ne tik agurkai ir kopūstai: išbandykite gardžius vaisių ir daržovių rauginimo receptus**

**Į gyventojų duris pasibeldęs šaltasis sezonas atneša ne tik subjurusį orą ar sparčiau užklumpančią tamsą, bet ir gausų rudens gėrybių derlių. Kad gamtos vaišės džiugintų dar ilgus mėnesius, prekybos tinklas „Lidl“ kviečia rauginti ne tik daržoves, bet ir vaisius. Nors esame įpratę valgyti tik raugintus agurkus ar kopūstus, iš tikrųjų fermentuoti galima daugybę skirtingų daržovių ir vaisių – nuo pomidorų, paprikų, šparaginių pupelių ar slyvų, iki česnakų bei obuolių.**

**Raugintų vaisių ir daržovių nauda – neabejotina**

Fermentuojant produktus, juose ne tik išlieka visi mūsų organizmui naudingi vitaminai ir mineralai, bet atsiranda probiotikų – gerųjų bakterijų. Jos gerina mūsų žarnyno veiklą, stiprina žmogaus imunitetą. Įdomu tai, kad raugintose daržovėse ir vaisiuose gerųjų bakterijų galima rasti net daugiau nei pieno produktuose.

Svarbu paminėti, kad fermentuotuose vaisiuose ir daržovėse galima rasti ir gausų kiekį skaidulų, kurios skatina žarnyno veiklą ir lėtina virškinimo procesą, todėl didelis kiekis skaidulų turinčio maisto reikš, kad pasisotinę išliksime ilgiau. Be to, skaidulos mažina cholesterolio kiekį organizme.

Papildomai, raugintose daržovėse ir vaisiuose susidaro virškinimą gerinančių pieno rūgšties bakterijų. Jas galima laikyti žarnyne esančių puvimo bakterijų „priešu“ – nykstant šioms bakterijoms, geriau pasisavinamos su maistu gaunamos medžiagos.

Visi rauginti produktai yra apdorojami mielių ir bakterijų, todėl baltymai, kuriuos mūsų organizmas įprastai pasisavina sunkiai, yra skaidomi lengviau. Būtent dėl to žmonės, kurie netoleruoja laktozės gali leisti valgyti fermentuotus pieno gaminius – kefyrą ar rūgpienį. Dėl tos pačios priežasties žmogaus organizmas paprasčiau suvirškina ir raugintas daržoves, vaisius.

**Lengvas būdas panaudoti rudens gėrybes**

Jei jau suplanavote namuose rauginti daržoves ar vaisius – tai būtina daryti taip, kaip darė mūsų protėviai – su vandeniu ir druska. Įvairias gėrybes užmarinavus su actu, jos praranda gerąsias savybes. Be to, dalį vertingų medžiagų rauginti vaisiai ir daržovės praranda ir susidūrę su aukšta temperatūra.

O kad rauginimo būdų nereikėtų ieškoti senovinėse senelių ar prosenelių knygose, prekybos tinklas „Lidl“ kviečia išbandyti keletą fermentavimo receptų su skirtingais vaisiais ir daržovėmis – obuoliais, slyvomis ir česnakais. Jeigu savo kieme minėtų gėrybių neprisirinkote, tiek jų, tiek visų rauginimo eksperimentams reikalingų ingredientų įsigysite artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje.

**Rauginti česnakai**

**Jums reikės:** 2 750 ml / 1 l talpos stiklainių, 1 litro vandens, 2 aitriųjų paprikų, keleto lauro lapelių, 100 g druskos, 0,5 kg česnakų, kelių nesmulkintų juodųjų pipirų.

**Rauginimo būdas:** nuplaukite česnaką ir rankomis nuimkite išorinius lukštus. Į du stiklainius sudėkite pipirus ir lauro lapus. Paprikas perpjaukite pusiau ir dėkite pjūvio puse į viršų, sudėkite ir česnaką. Pašildykite vandenį, jame ištirpdykite druską ir palikite atvėsti. Kai vanduo atšals, iki pat viršaus juo užpilkite česnaką ir likusius ingredientus.

Stiklainius pridenkite dangteliu, bet neužsukite (galima uždengti švariu audeklu ir aprišti virvele). Palikite šilčiausioje šaldytuvo vietoje (pvz. viršutinėje lentynoje) ir rauginkite apie 3-4 savaites. Proceso metu nuolat tikrinkite, ar stiklainiuose netrūksta vandens – visi ingredientai privalo būti pilnai apsemti, kitu atveju gali atsirasti pelėsio. Jei trūksta vandens – identiškomis proporcijomis paruoškite druskos tirpalo ir užpildykite stiklainį. Praėjus reikiamam laikui, skanaukite raugintą česnaką.

**Rauginti obuoliai**

**Jums reikės:** trijų litrų talpos stiklainio, obuolių, 1,5 l vandens, 60 g medaus, 40-50 g druskos, saujos juodųjų serbentų lapų (jei turite), saujos vyšnių lapų (jei turite), ryšulėlio krapų, 1 aitriosios paprikos, 2 skiltelių česnako, kelių nesmulkintų juodųjų pipirų.

**Rauginimo būdas:** nuplaukite sveikus obuolius, sudėkite juos į stiklainį. Ant obuolių visus lapus, krapus, česnakus, aitriąją papriką ir pipirus. Sumaišykite vandenį su druska ir medumi bei truputėlį pakaitinkite, kad mišinys ištirptų. Palaukite kol jis atvės ir užpilkite tirpalą ant obuolių, kad juos pilnai apsemtų iki pat viršaus.

Stiklainį pridenkite dangteliu, bet neužsukite (galima uždengti švariu audeklu ir aprišti virvele). Savaitę jį palikite virtuvėje, vėliau apie mėnesį laikykite vėsioje vietoje, pvz. rūsyje (jei telpa – šaldytuve). Proceso metu nuolat tikrinkite, ar stiklainyje netrūksta vandens – visi ingredientai privalo būti pilnai apsemti, kitu atveju gali atsirasti pelėsio. Jei trūksta vandens – identiškomis proporcijomis paruoškite druskos tirpalo ir užpildykite stiklainį. Praėjus reikiamam laikui, skanaukite raugintus obuolius.

**Raugintos slyvos**

**Jums reikės:** 1 l talpos stiklainio, 500 g slyvų, 500 ml vandens, 50 g druskos, 3 imbiero šaknies griežinėlių, cinamono lazdelės, rozmarino šakelės, keleto juodųjų pipirų.

**Rauginimo būdas:** nuplaukite sveikas slyvas, nuimkite jų kotelius. Į stiklainį dėkite visus ingredientus – imbierą, cinamoną, rozmariną, pipirus ir galiausiai slyvas. Pakaitinkite vandenį ir jame ištirpdykite druską, palaukite, kol tirpalas atvės ir juo užpilkite slyvas ir ingredientus, kad apsemtų iki pat viršaus.

Stiklainį pridenkite dangteliu, bet neužsukite (galima uždengti švariu audeklu ir aprišti virvele). Palikite šilčiausioje šaldytuvo vietoje (pvz. viršutinėje lentynoje) ir rauginkite apie savaitę. Proceso metu nuolat tikrinkite, ar stiklainiuose netrūksta vandens – visi ingredientai privalo būti pilnai apsemti, kitu atveju gali atsirasti pelėsio. Jei trūksta vandens – identiškomis proporcijomis paruoškite druskos tirpalo ir užpildykite stiklainį. Praėjus reikiamam laikui, ragaukite raugintas slyvas. Norėdami intensyvesnio skonio, galite parauginti slyvas dar kelias dienas. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt