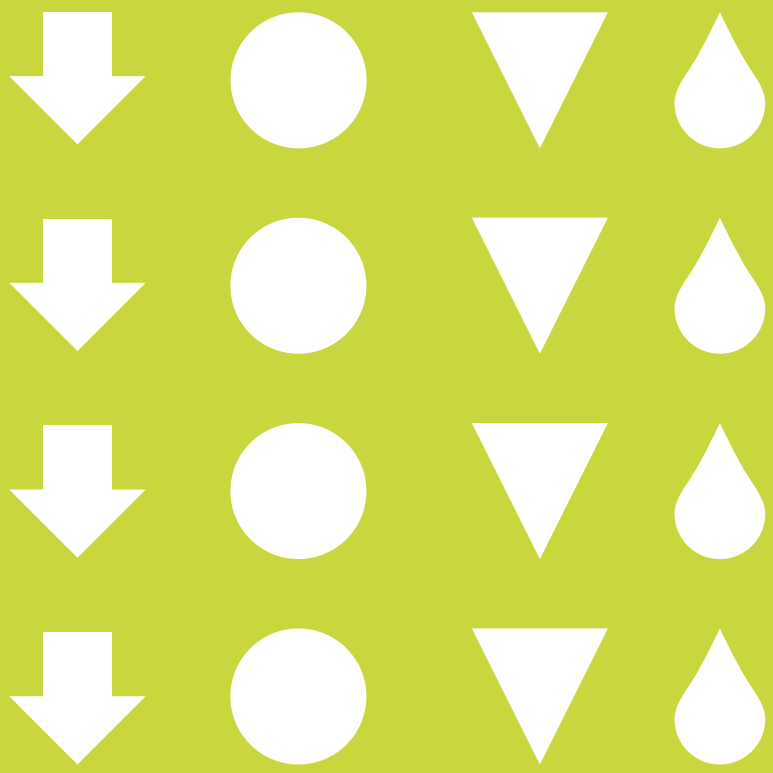
IEVA ŠIDLAITĖ

ATSARGŲ KAMARA



RAUGINIMAS

SŪDYMAS

DŽIOVINIMAS

IR KITI
MAISTO ATSARGŲ
RUOŠIMO BŪDAI

Alma littera
VILNIUS / 2025

TURINYS

6 ĮVADAS

8 RAUGINIMAS
12 Pagrindiniai principai
13 Įrankiai ir indai
15 Svoriai
15 Kiti įrankiai
16 Produktai
18 Niuansai
19 Problemos, klaidos ir kaip jas ištaisyti

21 RECEPTAI

22 AGURKAI, CUKINIJOS, MOLIŪGAI, ARBŪZAI, MELIONAI
22 Agurkai, rauginti su ąžuolo ir vynuogių lapais
24 Peraugę agurkai, rauginti su žvaigždanyžiu, aitriųjų paprikų dribsniais ir juodosiomis garstyčiomis
25 Raugintos cukinijos
26 Raugintas karčiųjų melionų, šparaginių pupelių, agurkų ir paprikų mišinys su perilių lapais
29 Rauginti arbūzai
29 Rauginti moliūgai
31 Rauginta arbūzų ir melionų žievė

33 KOPŪSTAI
33 Kopūstai, rauginti su garstyčių grūdeliais
34 Nesmulkinti kopūstai, rauginti su krienais ir ąžuolo lapais ar šakelėmis
37 Rauginti kopūstų ketvirčiai, troškinti su spirgučiais
38 Kopūstai, rauginti su burokėliais, morkomis ir česnakais
39 Aštrus mėlynųjų kopūstų, morkų, svogūnų ir česnakų pagardas
40 Kopūstai, rauginti su laukiniais obuoliais
41 Kopūstai, rauginti su apelsinais ar greipfrutais
44 Kopūstai, rauginti su grybais
45 Raugintas žiedinių, briuselinių kopūstų ir japoninių ridikų mišinys

46 ŠAKNYS: BUROKĖLIAI, RIDIKAI, MORKOS, RUNKELIAI
46 Rauginti virti burokėliai
48 Rauginti žali burokėliai
49 Silkė, marinuota burokų sūryme
50 Rauginti runkeliai (baltieji burokai)
55 Balti barščiai
56 Raugintas aštrus runkelių, morkų ir česnakų pagardas
57 Pavasarinis ridikėlių, kininių bastučių ir lapinių garstyčių rauginys
58 Raugintos „neūžaugos“ morkytės
60 Raugintų morkų ir šviežių ropių salotos
61 Raugintos morkos su kraujažolėmis, imbieru ir gvazdikėliais

62 POMIDORAI, SALDŽIOSIOS IR AITRIOSIOS PAPRIKOS
62 Raugintos saldžiosios paprikos su žaliais pomidorais ir agurkais
65 Raugintos aitriosios paprikos
66 Rauginti žali pomidorai

69 ŠPARAGINĖS PUPELĖS

70 RAUGINTI VAISIAI
70 Rauginti obuoliai ir kriaušės
73 Rauginti serbentai, agrastai ar kitos uogos

74 Raugintos slyvos
76 Raugintos nesunokusios braškės

77 SALDŪS RAUGINIAI
77 Amžinosios vaisių salotos
78 Rauginti rabarbarai

79 GRYBAI
80 Rauginti virti grybai
82 *Rauginti grybai su grietine ir svogūnais*
83 Raugintos rudmėsės
84 Su aitriųjų paprikų dribsniais ir garstyčių grūdeliais rauginti kazlėkai
86 Aliejuje kepti mieliniai pyragėliai su raugintų grybų įdaru
88 Raugintos aštrios voveraitės
89 Aštri raugintų grybų sriuba su miežinėmis kruopomis ir sojų padažu
90 Rauginti kelmučiai

92 MIŠINIAI, PADAŽAI IR KITA
92 Raugintos garstyčios
94 Sezono pabaigos statinė
95 Daržo likučių salsos
98 Fermentuotas putino uogų kečupas

100 DARŽOVIŲ RAUGINIMAS KITOSE TERPĖSE (RAUGE, PIENE, ŽOLELIŲ ARBATOSE)
100 Ruginių ir kvietinių sėlenų nukazukė
103 Daržovių rauginimas su ruginiu duonos raugu
104 Sriuba su lapais, raugintais duonos rauge
105 Daržovių rauginimas rauginto pieno produktuose
106 Morkos, raugintos kefyre

107 SŪRYMAI SU ŽOLELIŲ ARBATOMIS

110 MĖSOS VYTINIMAS

112 SŪDYMAS
115 Pagrindiniai principai
116 Produktai
117 Laikymas

118 RECEPTAI

119 Sūdyti agurkai (pagal japonų receptus)
120 Sūdytų agurkų salotos su sojų padažu ir sezamais
123 Sūdyti aštrūs ankštiniai žirniai
124 Sūdytų ankštinių žirnių užkandis
125 Virtų salierų, bulvių, raugintų agurkų ir sūdytų ankštinių žirnių mišrainė
126 Sūdyti serbentai
128 Šviežių lapų salotos su sūdytais serbentais
129 Sūdytų serbentų dubenėlis karštai dienai
129 Agrastų *umeboshi*
132 Ryžiai su vištiena ir sūdytais agrastais
133 Agrastų, serbentų ar kitų sūdinių sūrymo užpilas salotoms
134 Sūdytos rūgštynės
135 Sūdytų rūgštynių ar kitų sūdytų lapų sriuba su miežinėmis kruopomis
136 Sūdyti svogūnėliai
138 Keptas varškės sūris su sūdytais svogūnėliais
138 Sumuštiniai su juoda duona ir sūdiniais
139 Aštrus sūdytas morkų, petražolių, svogūnų, česnakų mišinys sriuboms
140 Sūdyti moliūgų ūgliai su žiedais, moliūgų užuomazgomis ir ūsais
143 Kepti sūdyti moliūgų ūgliai
144 Sūdyti svarainiai
147 Kiaulienos troškinys su sūdytais svarainiais
148 Nesunokusios sūdytos sėklos
149 Virtų bulvių mišrainė su raugintais agurkais ir sūdytomis sėklomis

150 *Naminis majonezas su ančių kiaušiniais ir sūdytomis sėklomis*
151 Sūdyti laukiniai pavasario žalumynai
153 *Svieste patroškinti sūdyti pavasariniai žalumynai su kiaušiniais*
154 Sūdyti medžių ir krūmų pumpurai
155 *Sumuštiniai su tepamuoju ožkų pieno sūriu ir sūdytais pumpurais*
157 Sūdyti džiovinti apynių, paparčių ar šakių ūgliai
158 *Omletas su sūdytais ūgliais*
159 Sūdyti žiedai
161 Sūdyti grybai
162 Mėsos sūdymas
163 Mėsos sūdymas trumpam laikymui
164 *Kiniškoje keptuvėje kepta sūdyta briediena su morkomis ir šitakiais*
167 Sūdyti lašiniai
169 Sūdyti kiaušinių tryniai

170 DŽIOVINIMAS
173 Įranga ir įrankiai
174 Laikymo indai
175 Laikymo sąlygos
176 Produktai ir jų paruošimas prieš džiovinant
177 Kur naudoti

178 RECEPTAI

179 Džiovinti laukiniai žalumynai sriubai
180 *Barščiai iš džiovintų laukinių barščių*
181 Džiovintos sūdytos lapinės daržovės
184 *Grikiai su ddžiovintais sūdytais žalumynais*
185 Džiovinti rauginti žalumynų ūgliai
186 Džiovinti žalieji žirneliai
188 *Baltoji mišrainė su džiovintais žirneliais*
189 Džiovintos kaliaropės ar kiti traškūs šakniagumbiai
191 *Triušienos troškinys su džiovintomis kaliaropėmis*
192 Džiovintos morkos, petražolės, pastarnokai, salierai
194 *Perlinių kruopų košė su džiovintomis daržovėmis*
195 Džiovinti agurkai
196 Lietuviškoje saulėje džiovinti pomidorai
197 *Keksiukai su džiovintais pomidorais ir sūdytais serbentais*
200 Džiovinti svogūnai ir česnakai
202 Džiovintos pupelių ar žirnių ankštys
203 *Prieskoninė druska su džiovintais česnakais, kmynais ir kalendrų sėklomis*
205 Džiovinti moliūgai
206 Džiovinti grybai
211 *Spagečių padažas su džiovintais raudonikiais*

212 DŽIOVINTI VAISIAI
212 Džiovinti obuoliai ir kriaušės
212 Džiovintos laukinės kriaušaitės
213 Džiovintų kriaušių gira su kmynais
216 Džiovintos slyvos ir vyšnios
216 Džiovintos uogos
217 Džiovintų vaisių ir uogų sriuba su kukuliais
219 Džiovintos vynuogės – razinos
219 Svarainiai ir kitų vaisių cukatos

222 DŽERKIAI – DŽIOVINTA MĖSA AR GRYBAI
223 KAVOS PAKAITALAI

224 KITOS ATSARGOS: MARINAVIMAS SU ACTU, ATSARGOS ALIEJUJE, KONSERVAVIMAS SU CUKRUMI, MEDUMI, ALKOHOLIU

226 MARINAVIMAS
228 Marinuotos aitriosios arba mažos saldžiosios paprikos
230 Marinuoti maži svogūnai
231 Marinuoti šitakiai
233 Trumpai marinuotos ropės
234 Marinuoti kiaušiniai

236 ATSARGOS ALIEJUJE
237 PRIESKONINIAI ALIEJAI
239 Aitriųjų paprikų aliejus
240 Žolelių aliejus
241 Žaliasis aliejus

242 GRYBAI ALIEJUJE
242 Baravykai aliejuje
244 Stirnienos karpačas su aliejuje konservuotais baravykais

247 *KITI PRODUKTAI ALIEJUJE*
247 Cukinijos aliejuje
248 Saulėje džiovinti pomidorai, džiovinti moliūgai ir grybai aliejuje
250 Kepti burokėliai aliejuje
251 Rauginti pomidorai aliejuje
253 Varškės sūris aliejuje

254 KONSERVAVIMAS SU CUKRUMI, MEDUMI
255 UOGŲ IR VAISIŲ SIRUPAI
256 Braškių sirupas
256 Putino uogų sirupas
257 Žolelių ar džiovintų uogų ir vaisių sirupai
258 Ramunėlių sirupo želė

260 NEKAITINTI SIRUPAI

260 FERMENTUOTI SIRUPAI
263 Jaunų pušų kankorėžių sirupas nuo kosulio

264 UŽPILAI SU MEDUMI
265 Česnakai meduje
266 Juodieji ridikai meduje
267 Uogos meduje
268 Krienų šaknys meduje

270 KONSERVAVIMAS SU ALKOHOLIU
272 Visų metų derlius viename stiklainyje
273 Vyšnių antpilas
275 Nočinas
276 Svarainininė
277 Bevainikių ramunių likeris
278 Krienų antpilas „Chrenovucha“

ĮVADAS

Pasaulis yra didelis kaip raugintų kopūstų statinė, o mes, žmonės, mažyčiai kaip laktobakterijos toje statinėje. Tačiau galime būti, kaip ir ta bakterija, labai svarbūs visiems dalykams, kurie vyksta statinėje rūgstant kopūstams. Jeigu dauguma mūsų elgiamės kaip padori *Lactobacillus plantarum*, tai viskas einasi kaip iš pypkės. Bet jei atsiranda kitų bakterijų ar mielių perteklius, rūgimas staiga tampa katastrofa. Taip ir nutiko su mūsų pasauliu, įsiveržus virusui... tačiau tas virusas staiga mus privertė suprasti, kaip svarbu gebėti pasirūpinti savimi ir savo šeima. Visame pasaulyje buvo išpirkti laisvi ūkiai, sodybos, daržovių sėklos ir viščiukai. Žmonės pradėjo ruoštis, kaupti maisto atsargas, prisiminė tai, ką buvo užmiršę per pastarąjį šimtmetį.

Maisto atsargų ruošimas kurį laiką buvo laikomas juokingu bobučių užsiėmimu. Kamgi čia stengtis auginant braškes ir verdant uogienes, jei gali bet kada nueiti į parduotuvę ir nusipirkti šviežių braškių. Bet kada ir iš bet kur. Tiesą pasakius, bet kokių – be skonio, be kvapo, be sezono, vežiotų po visą pasaulį. Uogienė neskanu ir nesveika, nes ten daug cukraus ir viskas išvirta. Tais laikais aš mielai susirinkdavau uogienių stiklainius iš draugų, kuriems jų parūpindavo rūpestingos mamos ar močiutės. Ir valgydavau jas su naminiu jogurtu ar kefyru. O madingi, sveikai besimaitinantys draugai pirkdavo jogurtą su uogų skonio priedais... Bet tada prasidėjo pandemija ir

žmonės makaronus išpirko, atvežti braškių tapo sudėtinga, o namie net uogienės nėra. Ir maisto atsargų ruošimas vėl pamažu grįžo į madą.

Tačiau atsargų sandėliukas nėra vien maisto atsargos ištikus parduotuvių krizei. Sandėliukas – tai vieta saugoti patiems skaniausiems delikatesams, gardumynams, kuriais smagu pavaišinti netikėtus svečius, taip pat ten galima įsisukti užpuolus blogai nuotaikai. Ne veltui patys madingiausi pasaulio restoranai įdėmiai tyrinėja visus įmanomus konservavimo būdus, sustiprinančius produktų skonį ir pradžiuginančius vieno ar kito seniai praėjusio sezono kvapais ir skoniais. Tai mūsų metų ir sezonų saugykla, tose lentynose – saugumo jausmas, nes ilgi žmonijos tūkstantmečiai paliko maisto atsargų svarbos pojūtį. Šiame išprotėjusiame pasaulyje gera gyventi žinant, kad jeigu vėl prasidės pandemija, karščiai, šalčiai, audros ar karas, mes sandėliuke tikrai turėsime braškių uogienės, raugintų kopūstų ir dar šio bei to.

Pradėjęs ruošti atsargas – konservuoti, rauginti, džiovinti, sūdyti ir kitaip saugoti maistą, žmogus staiga it tikras žiurkėnas viską pradeda tempti į savo urvelį. Pasaulis prisipildo galimybių surinkti ir išsaugoti uogas, vaisius, žoleles, daržoves, grybus. Ir kartu pradeda mokytis, kaip sunaudoti viską, net vyšnių ir slyvų kauliukus, pakirmijusius grybų kotelius. Viską juk galima panaudoti ar sunaudoti, ypač kai išmoksti iš visų „atliekų" pasigaminti gurmaniškų produktų. Iš vyšnių kauliukų galima pasidaryti nuostabaus acto, migdolais dvelkiančio sirupo ar rausvo desertinio likerio, iš netinkamų maistui grybų – nepakartojamo, sodraus sojų padažo pakaitalo.

Konservavimo tradicijos kiekviename krašte yra labai savitos. Kaip išlaikyti maisto atsargas ir ką kada konservuoti, labai priklauso nuo šalies klimato. Tačiau tie būdai ir labai panašūs. Visur maistas džiovinamas, sūdomas, rauginamas, taip pat konservuojamas su cukrumi arba actu, laikomas riebaluose, konservuojami pieno produktai.

Šiuo metu daugumą tradicinių atsargų ruošimo ir laikymo būdų yra pakeitusi elektra. Mes šaldome ir marinuojame, džioviname elektrinėse džiovyklėse. Prasidėjusi energijos krizė ir karas verčia pagalvoti ir apie energijos taupymą, todėl labai svarbu prisiminti visus senovinius atsargų ruošimo būdus. Juolab kad iš energijos krizės išlipti bus vis sunkiau... Dabar pats metas prisiminti ir atgaivinti senuosius konservavimo būdus, išgyvenusius tūkstantmečius, kai dar nebuvo nei elektros, nei dujų. Tam, kad turėtume atsargų, kad jų pasiruoštume kuo pigiau ir kad jaustumės saugūs. Ir tam, kad pasaulis vėl taptų saugi vieta mūsų vaikams ir jų vaikams. Gal tai ir smulkmena, tačiau smulkmenos daug dažniau nei dideli dalykai pakeičia pasaulį...

POMIDORAI, SALDŽIOSIOS IR AITRIOSIOS PAPRIKOS

RAUGINTOS SALDŽIOSIOS PAPRIKOS SU ŽALIAIS POMIDORAIS IR AGURKAIS

Raugintos saldžiosios paprikos yra vienos iš skaniausių daržovių. Aš jas dažniausiai rauginu kartu su žaliais pomidorais, kiek pasmulkintais agurkais, česnakais ir aitriosiomis paprikomis.

Reikės:

- 300 g raudonų, geltonų, žalių saldžiųjų paprikų tinka ir ne visai sunokusios)
- 300 g nedidelių pusžalių pomidorų
- 300 g agurkų
- kelių česnako skiltelių
- kalendrų sėklų
- vynuogių, serbentų, krienų lapų
- sūrymo (1 l vandens – 30 g druskos)

Paprikas supjaustome skiltelėmis arba tik išpjauname kotelį su sėklalizdžiu. Į nepjaustytą papriką galima įdėti agurką ar pomidorą, taip ji geriau išlaikys formą. Mažus agurkus paliekame nepjaustytus, didesnius supjaustome nemažais griežiniais. Daržoves sudedame į rauginimo indą, sumetame prieskonius, lapus, užpilame sūrymu ir paslegiame. Rauginame kambario temperatūroje 3–5 dienas, vėliau išnešame į vėsią vietą. Paprikos ir pomidorai – ilgai rauginamos daržovės, todėl ragaujame po poros mėnesių.

Kartais, sezonui baigiantis, aitriosios paprikos nespėja prinokti. Sunokusias geriausia yra džiovinti, o žalios tam nelabai tinka. Tokias galite užraugti, ir visą žiemą turėsite kuo gardinti sumuštinius, kepsnius, troškinius ir sriubas. Itin skani švelni trinta moliūgų sriuba, apibarstyta smulkintomis raugintomis aitriosiomis paprikomis.

Reikės:

0,5 kg žalių aitriųjų paprikų

sūrymo (1 l vandens – 35 g druskos)

Papildomų prieskonių šiam rauginiui nereikia, užtenka ir pačių aitriųjų paprikų „kandumo“. Bet jei norisi, galima įdėti česnakų, gvazdikėlių, imbiero ar žvaigždanyžių, kad suteiktume rytietiško pikantiškumo. Paprikas perpjauname per pusę ir iškrapštome sėklytes (būtina užsimauti pirštines ir jokiu būdu neliesti akių ar nosies) arba, jei norime aštresnio rauginio, paliekame nepjaustytas su sėklomis. Puseles gražiai sudedame į rauginimo indą, užpilame sūrymu, paslegiame ir rauginame kambario temperatūroje 5 dienas, o vėliau išnešame į vėsią vietą. Ragaujame po 1–2 mėnesių.

Būna metų, kai atsargų sandėliuke rikiuojasi pomidorų salsos, padažai, pasatos ir raudoni, saldūs, sunokę pomidorai stiklainiuose. O būna, kad pomidorai, praėjus ankstyviems rūkams, nespėja sunokti ir ūkininkas lieka su pilnais karučiais žalių, neįkandamų vaisių... Tačiau padorus taupus ūkininkas turi išmokti sutvarkyti „nepaklusnų" derlių. Tada ir sugalvojama, kaip juos užkonservuoti: verdamos uogienės, ruošiami relišai, rauginiai ir sūdiniai. Rauginti žali pomidorai – tikras žiemos ir ankstyvo pavasario gardumynas ir nuostabus ilgai virtų troškinių ir žieminių sriubų pagardas. Žali pomidorai – ilgai rauginamos daržovės. Dėl kietos odelės ir nesunokusiems pomidorams būdingo sutraukiančio skonio pomidorai turi būti rauginami bent kelis mėnesius, todėl dažniausiai pradedami valgyti tik žiemą. Visi žino agurkinę sriubą, bet kažkodėl nedaug kas verda sriubą su raugintais pomidorais, o tikrai verta... Aš nesunokusius pomidorus raugiu keliais būdais – nepjaustytus vidutinio dydžio, kad būtų galima valgyti kaip garnyrą prie mėsos, ir smulkiai supjaustytus, smarkiai pagardintus įvairiais prieskoniais, kad būtų galima skaninti verdamus patiekalus.

1 būdas

Reikės:

1 kg žalių pomidorų
— kelių česnako skiltelių
— šiek tiek juodųjų ir kvapiųjų pipirų grūdelių, laurų lapų
— įvairių lapų (serbentų, vyšnių, ąžuolo, vynuogių)
— krapų sėklų
— sūrymo (1 l vandens – 30 g druskos)

Žalius sveikus pomidorus susluoksniuojame į rauginimo indą su česnako skiltelėmis, vyšnių, serbentų, ąžuolo arba vynuogių lapais bei šakelėmis, krapų sėklomis, juodaisiais ir kvapiaisiais pipirais, laurų lapais. Tada užpilame sūrymu, paslegiame ir paliekame bent savaitei kambario temperatūroje, kad įrūgtų. Jei raugiate rugsėjo mėnesį ir turite galimybę rauginius laikyti lauke, terasoje ar pavėsinėje, galite iš karto nešti ten ir palikti iki šalčių, taip raugtos daržovės sukaupia daugiausia rūšių geryjų bakterijų ir yra naudingiausios. Atšalus įnešame į vidų ir laikome vėsiai.

2 būdas

Reikės:

1 kg žalių pomidorų
— kelių česnako skiltelių
— prieskoninių žalumynų (salierų, petražolių, krapų, svogūnų laiškų) arba rytietiškų prieskonių (žvaigždanyžio, cinamono lazdelės, gvazdikėlių, kalendrų sėklų, imbiero šaknies)
30 g druskos

Nesunokusius pomidorus supjaustome kubeliais, įpjaustome česnako, įdedame įvairių prieskoninių žalumynų arba, jei mėgstate, ryškesnių rytietiškų prieskonių. Į pomidorus įmaišome druską ir supilame juos į rauginimo indą. Šio rauginio normaliai paslėgti neišeina, vis tiek kas nors iškyla į paviršių, todėl jį reikia kartais pamaišyti, kad nepradėtų pelyti paviršius, arba uždengti specialiu dangteliu su kamščiu orui išleisti. Rauginame porą savaičių vėsiausioje namų vietoje arba lauke. Supjaustyti pomidorai įrūgsta gerokai greičiau ir juos valgyti galima iškart, kai tik įrūgsta, nors skaniausi būna pastovėję bent mėnesį.

ŠPARAGINĖS PUPELĖS

Tai tinkamos rauginti daržovės, tik raugti reikėtų labai jaunas ankštis, kol jos be pupelių ar nesukramtomų plaušų. Ypač tinka vijoklinės ilgosios kiniškos, užauginančios iki metro ar ilgesnes ankštis, nes jos labai minkštos, trapios ir ilgai nesukietėja. Tik labai neišraiškingas jų skonis, todėl aš jas labiau mėgstu raugti mišiniuose, o jei raugiu vienas, įdedu daugiau stipresnių prieskonių: aitriųjų paprikų, krapų sėklų, Sičuano pipirų, gvazdikėlių.

Reikės:

1 kg	šviežių, labai jaunų šparaginių pupelių
—	kelių česnako skiltelių
1	aitriosios paprikos
—	krapų, kmynų, kalendrų sėklų, gvazdikėlių, žvaigždanyžio, Sičuano pipirų ar kitų mėgstamų prieskonių
—	sūrymo (1 l vandens – 30 g druskos)

Pupeles nuplauname ir nepjaustytas sudedame į rauginimo indą su prieskoniais, česnakais, aitriąja paprika. Jei iš karto pupelių neturime labai daug, tai galima papildomai įdėti jų ir vėliau (taip visad darau, kai naudoju ilgąsias pupeles, kurias auginu šiltnamyje). Užpilame sūrymu, paslegiame ir laikome kambario temperatūroje apie savaitę, tada išnešame į vėsią vietą.

Pupelės rūgsta ilgiau nei kitos daržovės, todėl ragauti geriausia po mėnesio.

RAUGINTI VAISIAI

RAUGINTI OBUOLIAI IR KRIAUŠĖS

Rauginimui tinkami kieti, sultingi, rūgštūs rudeniniai obuoliai, ypač antaniniai, taip pat kietos žieminės kriaušės. Obuolių žmonės dėdavo į statinės dugną raugdami kopūstus. Tačiau galima užsiraugti ir vien obuolių – jie labai skanūs su paukštiena ar paštetu. Aš viename stiklainyje raugiau ir obuolius, ir kriaušes, vis tiek daug jų nesuvalgau. Apačioje dėjau nepjaustytus obuolius, arčiau viršaus – perpjautus per pusę ar ketvirčiuotus. Pjaustyti greičiau išrūgs ir juos suvalgysime pirmus, o vėliau ateis eilė ir sveikiems obuoliams. Be to, kai yra supjaustytų, pieno rūgšties bakterijos greičiau gauna maisto, t. y. cukraus, ir rauginys greičiau įrūgsta. Jei raugiate tik nepjaustytus obuolius, į sūrymą įmaišykite valgomąjį šaukštą medaus, cukraus ar rupių ruginių miltų.

Reikės:

1 kg	kietų rūgščių obuolių ir kietų kriaušių
—	krienų, ąžuolo, juodųjų serbentų ir vyšnių lapų
—	keleto juodųjų pipirų grūdelių, laurų lapų, kelių česnako skiltelių
—	sūrymo (1 l vandens – 30 g druskos)
1 v. š.	medaus, cukraus ar ruginių miltų

Obuolius nuplauname, didesnius perpjauname per pusę, mažesnių nepjaustome. Sudedame į rauginimo indą prieskonius, obuolius, lapus ir užpilame sūrymu. Paliekame kambario temperatūroje apie savaitę, vėliau išnešame į vėsią vietą.

Valgome po 2–3 savaičių.