

Ižanga	19
Šiek tiek istorijos	22
Kas yra rauginimas ir kodėl jį verta prisiminti?	24
Naujai atgimę rauginiai	25
Produktai ir įrankiai	25
Rauginių laikymas	29

1 skyrius

Grūdai



Raugas	35
Raugo gamyba	37
Raugo laikymas	38
Sugedęs raugas	38
Kaip pakeisti raugą	38
Duona	38
→ Kaip pagaminti ruginę duoną	41
· Ruginė duona	50
→ Kaip pagaminti kvietinę duoną	54
· Kvietinė duona su žolelėmis	66
· Rauginė pynutė	68
· Rauginti blynai	70
· Raugintos tešlos pyragas su raugintais kopūstais ir grybais	72
· Raugintų miltų sriuba – putra	74
· Putra su laukinėmis žolėmis	76
· Tradicinė soti putra	76
· Ferdinandas, Hermanas, Hubertas, Vatikano duonelė, arba Draugystės pyragas	78

2 skyrius

Pienas



Rūgpienis	85
→ Kaip pagaminti rūgpienį	86
· Rūgpienis su virtomis bulvėmis ir juoda duona	88
Žalibarščiai, arba pievų šaltibarščiai	90
· Žalibarščiai su trintais piktžolių lapeliais	92
· Žalibarščiai su ridikėlių, salotų, ropių, agurklių lapeliais	93
· Žalibarščiai su virtomis dilgėlėmis, rūgštynėmis	94
· Šaltibarščiai su raugintais burokėliais	95
· Rūgpienio guminukai	98
Kaitinta ir nekaitinta varškė	102
Grietinė	104
Sviestas	104
Pasukos	105
Išrūgos	105
· Pasukų sausainiai	106
· Išrūgose marinuotas mėsos kepsnys, keptas ant žolių	107
Jogurtas	108
→ Kaip pagaminti jogurtą	109
Naminis jogurtas	112
· Sūrelis atvirukas	114
· Jogurtinio sūrio rutuliukai aliejuje	118
· Ruginis kiaulpienių ir trūkažolių šaknų tortas su jogurtiniu kremu	122
Kefyras	126
→ Kaip pagaminti kefyra	128
· Kefyro gėrimas su žolelėmis, česnakų, kmynais	132
· Tepamas kefyro sūrelis su rūtomis	134
· Kefyro pyragas su mėtomis ir greipfrutais	138

3

skyrius

Daržovės

140



Daržovių rauginimo atmintinė	142
Kokiuose induose rauginti daržoves?	143
Kuo ir kaip paslėgti rauginius	143
Prieskoniai	144
Daržovių rauginimas	145
Kopūstai	146
· Rauginti kopūstai su garstyčių grūdellais	148
· Kopūstai su burokais, morkomis ir česnakais	149
· Kopūstų ketvirčiai su krienuis, ažuolo šakelėmis	150
· Kopūstai su laukiniais obuoliais	152
· Kopūstai su apelsiniais ar greipfrutais	153
· Mėlynųjų kopūstų, morkų, svogūnų, česnakų ir aitriųjų paprikų pagardas	154
Burokėliai, baltieji burokai, ropės	155
· Virti rauginti burokėliai	156
· Balti barščiai	156
· Rauginti kopūstai su laukinėmis žolelėmis	157
· Žali rauginti burokėliai	158
· Silkė, marinuota burokų sūryme	160
· Rauginti baltieji burokai	162
· Raugintas baltųjų burokų, morkų, česnakų ir aitriųjų paprikų pagardas	164
· Raugintas žiedinių, briuselinių kopūstų ir baltųjų ridikų mišinys su ažuolo šakelėmis ir krienuis	165
· Raugintos morkos su kraujažolėmis, imbieru ir gvazdikėliais	166
· Agurkai, rauginti su ažuolo ir vynuogių lapais	168
· Rauginti obuoliai	170
· Rauginti laukinių apynių ūgliai	174

· Raugintų žolelių pagardas	175
Grybai	176
· Raugintos rudmėsės	184
· Virti rauginti grybai	185
· Rauginti kopūstai su grybais	186

4

skyrius

Gėrimai

188



Laukinis midus	193
→ Kaip pagaminti midų	194
Laukinis žolelių midus	196
· Natūraliai rauginta gira	197
· Natūraliai rauginta žolelių gira	198
· Kadagių gira	202
· Raugintų vaisių limonadas	203
· Nealkoholinis išrūgų šampanas	204
· Imbierinė gira su prieskoniais	205
· Duonos gira su liepžiedžiais ar kitomis žolėmis	206
· Rauginti gėrimai, kuriems reikalingi grybai	208
· Arbatos grybas – kombučia	210
· Vandens kefyras, arba Indijos jūros ryžiai	214
Actas	216
Vaisių ar uogų likučių actas	218
Rauginta sula	219
Arbatos fermentavimas	220

Nuomonės ir komentarai	226
Naudinga literatūra	231
Padėka	233