

Maisto tendencijų prognozuotojai ir stebėtojai vieningai sutaria, kad rauginimas - tai viena ryškiausių 2019-ųjų metų maisto sektoriaus tendencijų. Ši mada pamažu atkeliauja ir į Lietuvą, tačiau pasak rauginimo specialistės ir knygos „Natūralus rauginimas“ autorės Ievos Šidlaitės, lietuviai dar nepakankamai supranta raugintų produktų vertę. Lietuvoje rauginti produktai - nieko neįprasto, nes daugelis juos valgo kasdien, todėl kartais pamirštama didžiulė jų nauda organizmui.

Fermentuoti maisto produktai – jogurtas, kefyras, arbata kombucha, kimchi ar rauginti kopūstai, raugintų sojų gaminiai kaip miso ir tempeh sūris bei itin populiarėjanti duona su raugu (angl. sourdough) – vis dažniau sutinkami madingiausių produktų sąrašuose. Vartotojai daug dėmesio skiria žarnyno veiklai, kuriai šie produktai itin naudingi dėl juose esančių fermentų, omega-3 riebalų rūgščių, probiotikų ir vitamino B.

„Rauginimas išpopuliarėjo todėl, kad vis daugiau ligų kildinama iš nuskurdusios žmonių mikrofloros. Kasdien valgome pasterizuotą, konservuotą, įvairiais chemikalais apdorotą maistą tam, kad šis kuo ilgiau nesugestų. Gyvų mikroorganizmų mūsų virškinamajame trakte ir ant odos yra 10 kartų daugiau nei mūsų kūno gyvųjų ląstelių, jie padeda mums išgyventi, mes – jiems. Todėl „susirgus“ mumyse esančiai mikroflorai, susergame ir mes, o to pasekmė – alergijos, depresijos, vėžys ir begalės kitų fizinių ir psichinių ligų“, – teigia I. Šidlaitė.

Rauginimo tendencija pavėlavusi atkeliauja į Lietuvą

Anot I. Šidlaitės, prieš dešimtmetį apie raugą ir rauginimą pradėta garsiai kalbėti visame pasaulyje, o dabar ši banga atsirito ir į Lietuvą. Tačiau ji smarkiai vėlavo, kadangi lietuviai raugintų produktų valgo ganėtinai daug ir tai mūsų skoniui nėra nieko neįprasto.

„Rūgštus raugo skonis yra dažnas mūsų kraštų tradicinėje virtuvėje, nes maistas buvo rūgštinamas įvairiomis giromis, raugintų daržovių sūrymu, visur dedama grietinė, iš rūgpienio gaminamos įvairios šaltsriubės, geriamos išrūgos, rauginta medžių sula. Taip pat jau daugelį metų lietuviai valgo duoną, keptą su raugu. Tačiau dėl to, kad šie produktai tokie įprasti, mes nebesusimąstome, kokie jie iš tikrųjų naudingi“, – teigia rauginimo ekspertė.

Raugintuose produktuose esančios bakterijos ir mielės, eidamos mūsų virškinamuoju traktu, padeda vidinei mikroflorai atlikti jai priklausančius darbus ir taip ji gali atsikurti. Kartu su

raugintu maistu mes gauname ir medžiagų, būtinų sveikai organizmo mikroflorai palaikyti.

„Rauginti produktai – daržovės, pieno produktai, duona kepta su raugu, fermentuoti gėrimai – yra jau „apvirškinti“ mielių ir bakterijų. Sunkiai pasisavinami baltymai suskaidomi į lengviau pasisavinamus junginius. Todėl raugintos daržovės lengviau virškinamos už žalias, raugintas pienas ar su raugu kepta duona – lengviau už neraugintus“, – teigia I. Šidlaitė.

Vienas populiariausių raugo gaminių Lietuvoje – duona

Kone populiariausias ir seniausias raugintas produktas Lietuvoje – duona, kepta su raugu. Anot vienos lyderiaujančių kepyklų šalyje „Fazer Lietuva“ produktų vystymo vadovo Tado Aleknavičiaus, šios duonos populiarumo tendencija „Gardėsio“ duonos kepėjams – visai ne naujiena, nes visi ruginiai duonos gaminiai kepykloje gaminami su raugu. Tačiau pastebima, kad vartotojai vis daugiau dėmesio skiria rauginimo procesų supratimui ir jų esminėms savybėms.

„Panašiai kaip ir kiti fermentuoti maisto produktai, duona su raugu fermentuojama naudojant „lactobacillus“ kultūras (pienarūgštės bakterijas). Tam, kad ruginė duoną būtų kokybiška, reikia rūgštesnės tešlos. Nes jeigu rūgšties bus per mažai, duonos minkštumas bus skylėtas, o šonai įtrūkinėję. Raugas suteikia reikiamos rūgšties, tai padeda ruginę duoną iškepti kokybiškai, o tuo pačiu jai suteikia ne tik išskirtinių skoninių savybių, bet ir leidžia ilgiau išlaikyti šviežią. Rūgštis veikia kaip natūralus konservantas, todėl kuo duona rūgštesnė – tuo ilgiau ji išsilaikys nesupelijusi“, – teigia T. Aleknavičius.

Rauginta duona yra lengviau virškinama ir maistingesnė, nes pieno rūgštys padeda miltuose esančius vitaminus ir mineralus lengviau įsisavinti. Be to, šios rūgštys sulėtina gliukozės išsiskyrimo į kraują greitį ir sumažina duonos glikeminį indeksą, todėl ji nesukelia nepageidaujamų insulino šuolių.

Anot I. Šidlaitės, kartais žmonės, kurie jautrūs glitimui, negali valgyti kviečių, tačiau keptus su raugu valgo be problemų. Taip yra dėl to, kad glitimo baltymą raugo bakterijos paverčia labiau virškinamu, jį suskaido.

Kepti namie ar pirkti?

Sakoma, kad kiekviena šeiminkė turi savo skirtingą raugą. Juk ne veltui senovėje sakydavo – kiekviena šeiminkė turi savo rūgštį. Šiandien itin sparčiai populiarėja tendencija namuose ar mažose kepyklėlėse kepti raugintą duoną. Tačiau anot „Fazer Lietuva“ kepyklos atstovo, nereikėtų manyti, kad parduotuvėje negalima surasti kokybiškos duonos su raugu.

„Duonos raugas gali būti labai įvairus. Mūsų kepykloje raugą auginame patys – maišom miltus su vandeniu ir rauginam juos tam tikrose sąlygose. Pagaminti tokį raugą užtrunka apie savaitę ar dešimtį dienų. Jis leidžia duoną iškepti be pridėtinių mielių. Tai lietuviams puikiai pažįstamas, tradicinis raugas – būtent jį dažniausiai ruošia žmonės namie, o seniau ruošdavo kaime ir mūsų močiutės“, – pasakoja T. Aleknavičius

Kepyklos atstovas priduria, kad kepinių su raugu populiarumas turėtų tik augti, nes su juo galima kepti ne tik duoną, bet ir pyragus, bandeles ar net naudoti vietoje kepimo mielių.

