

Rugsėjo 29-ąją Europos Komisijos iniciatyva Lietuvoje pirmą kartą minima Tarptautinė informavimo apie maisto švaistymą diena. Ši diena skirta supažindinti visuomenę su vis daugiau nerimo keliančia statistika – Europoje kasmet išmetama 88 mln. tonų maisto, kurio vertė – 143 mln. eurų. „Rimi Lietuva“ iniciatyva šalyje atlikto tyrimo duomenimis, keturi iš penkių, arba 80 proc., apklaustųjų maistą išmeta bent 1-2 kartus per savaitę. Kaip planuoti maistą, jį išlaikyti šviežią ilgesnį laiką ir išvengti kasdienio jo išmetimo gaminimo metu? Šiuos klausimus rauginant morkas aptarė renginių organizatorė ir TV laidų vedėja Agnė Grigaliūnienė bei tvaraus ūkininkavimo „Farmers Circle“ projektą su kolega šefu Evaldu Žaliuku įgyvendinantis šefas Povilas Zuoza.

Suvytusias morkas pataria rauginti

Mūsų tėvai ar seneliai raugindavo tik agurkus, pomidorus, kopūstus, tačiau apie raugintas morkas iki šiol girdėję toli gražu ne visi. „Kadangi morkos dažnai netyčia paliktos suvysta – puiki jų išmetimo alternatyva yra surauginimas. Ruošiant morkas rauginimui į jas taip pat galima dėti petražolių kotus, kuriuos dažniausiai išmetame – čia jie priduos puikaus skonio“, – rekomenduoja dviejų „Michelin“ žvaigždučių restorane „Noma“ Kopenhagoje stažavęsis šefas Povilas Zuoza, primindamas, jog petražolių kotai, kaip ir gerai nuplautos morkų nuopjovos ar lupenos, puikiai tinka sultiniams virti.

Šią idėją „Rimi Lietuva“ iniciatyva surengtame gaminime prisipažino jau kuris laikas praktikuojanti ir Agnė Grigaliūnienė: „Aš nemėgstu vargti virtuvėje ir sultinius verdu dideliais kiekiais. Vienu kartu išsivirusi sultinius šaldau juos mažomis talpomis. Atšildyti jie puikiai tinka gaminant sriubas, padažus, troškinius. Taip galima sutaupyti ne tik maisto ar laiko, bet ir elektros energijos – nebereikia kiekvieną kartą ilgai virti atskirų patiekalų.“

Geriausias pasirinkimas – vietinės kilmės

P. Zuoza pripažįsta, kad labai daug produktų galima šaldyti, svarbu, jog šaldiklyje būtų -18°C laipsnių. „Jeigu temperatūra žemesnė, maistas praranda visas maistingas medžiagas, – pažymi šefas. – Mes iš tiesų nelabai žinome, kur reikia laikyti produktus. Štai ir morkų pavyzdys – dažnai žmonės jas deda į šaldytuvą, nors laikomos spintelėje jos šviežios išliktų žymiai ilgesnį laiką. Juk prekybos centre niekada morkų nepamatysite šaldytuve. Taigi, labai lengva pasitikrinti ir pasilyginti, kur jūs laikote į namus parsineštus produktus ir kur jie stovi parduotuvėje, kad kuo ilgesnį laiką išliktų švieži.“

Pasakodamas apie morkų rauginimo procesą, P. Zuoza užtikrina, jog rauginimui jokių

specialių žinių ar priemonių nereikia. „Tiesiog supjaustykite morkas, sumaišykite su kapotomis petražolėmis ir jų kotais, laiškiniu svogūnu, česnaku. Vėliau užberkite optimaliausią kiekį, 2 proc. nuo masės, druskos ir uždenkite. Jeigu įbertumėte daugiau druskos, pradėtų veistis kitos, nereikalingos bakterijos, kurios sugadintų skonį, tad su druska reikėtų elgtis atsargiau, – pažymi šefas. – Kartais morkos natūraliai gali būti gana sausos. Tokiu atveju reikėtų užpilti jas vandeniu ar iš anksčiau raugintų morkų likusio skysčio ir užspausti sunkesniu daiktu, kad visa masė būtų apsemta.“

Pasak P. Zuozos, morkos kambario temperatūroje vidutiniškai rauginasi 3-7 dienas, tad vertėtų kasdien patikrinti jų skonį ir rauginti tol, kol būtent jums jos bus gardžiausios: „Raugintos morkos puikiai tiks prie žuvies ar mėsos patiekalų, o kitiems jos tampa nepamainomu užkandžiu ir vienos. Suraugintas morkas laikykite šaldytuve, kur jos gali stovėti iki mėnesio. Pamatysite, kiek laiko sutaupysite prie kiekvieno patiekalo nepjaustant naujų salotų.“

RECEPTAS

Fermentuotos morkos (raugintos)

Gaminimo laikas – 10 min.

Porcijos – 4

Sudėtingumas – lengva

Ingredientai:

400 g morkų

100 g svogūnų

20 g petražolių

12 g nejuduotos smulkios druskos

50 ml vandens

Priemonės:

Pjaustymo lentelė, dubuo, peilis, daržovių pjaustyklė (mandolina)

Gaminimo eiga:

- Morkas nulupti, supjaustyti 1-3 mm storio griežinėliais.
- Supjaustyti svogūnus 1-3 mm storio pusžiedžiais.
- Smulkiai supjaustyti petražoles.
- Viską sumaišyti, dėti į stiklainius ir užslėgti, kad skystis apsemtu morkas.
- Palikti kambario temperatūroje nuo 3 iki 7 dienų. Nelaikyti tiesioginėje saulės šviesoje.
- Ragauti kiekvieną dieną ir, kai surūgimo lygis tiks, dėti į šaldytuvą. Ten laikyti galima iki 30 dienų.

Pastaba: Prieskonines žoleles ir daržoves reikia pjaustyti aštriu peiliu. Žolelių negalima kapoti, taip jos praranda maistines vertes ir vitaminus. Bukas peilis nepjauna, o traiško. Rauginimui naudokite ne joduotą druską. Geriausiai tinkama jūros garinta druska, jei tokios neturite, naudokite akmens rupią druską.

[Pjaustyklės](#)

