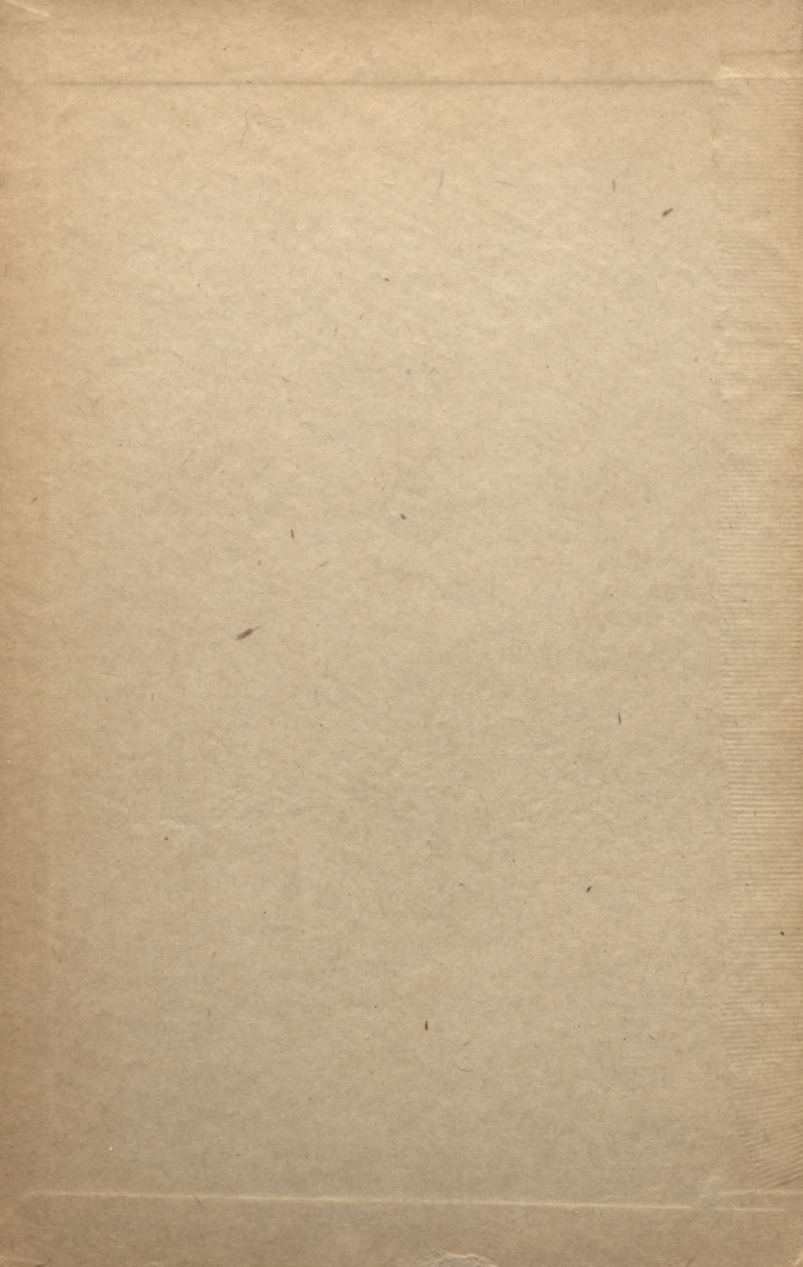


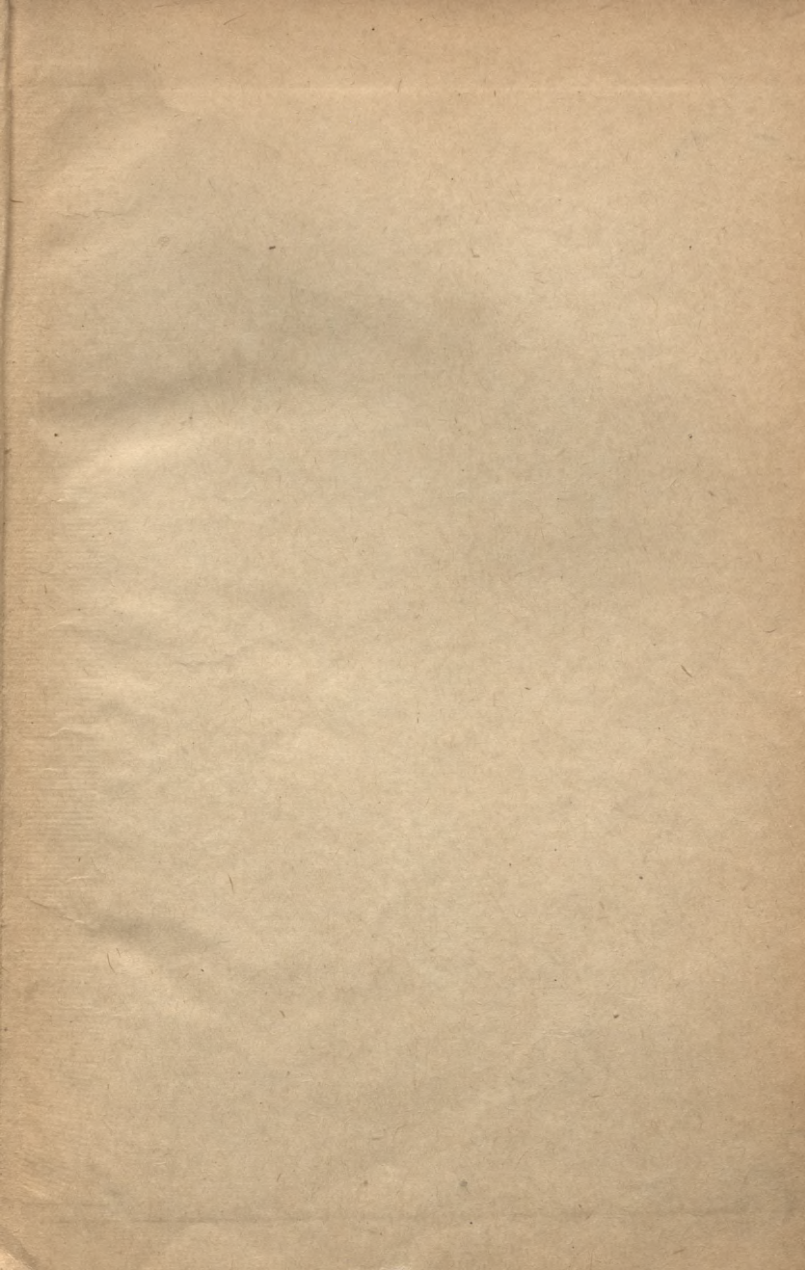
6

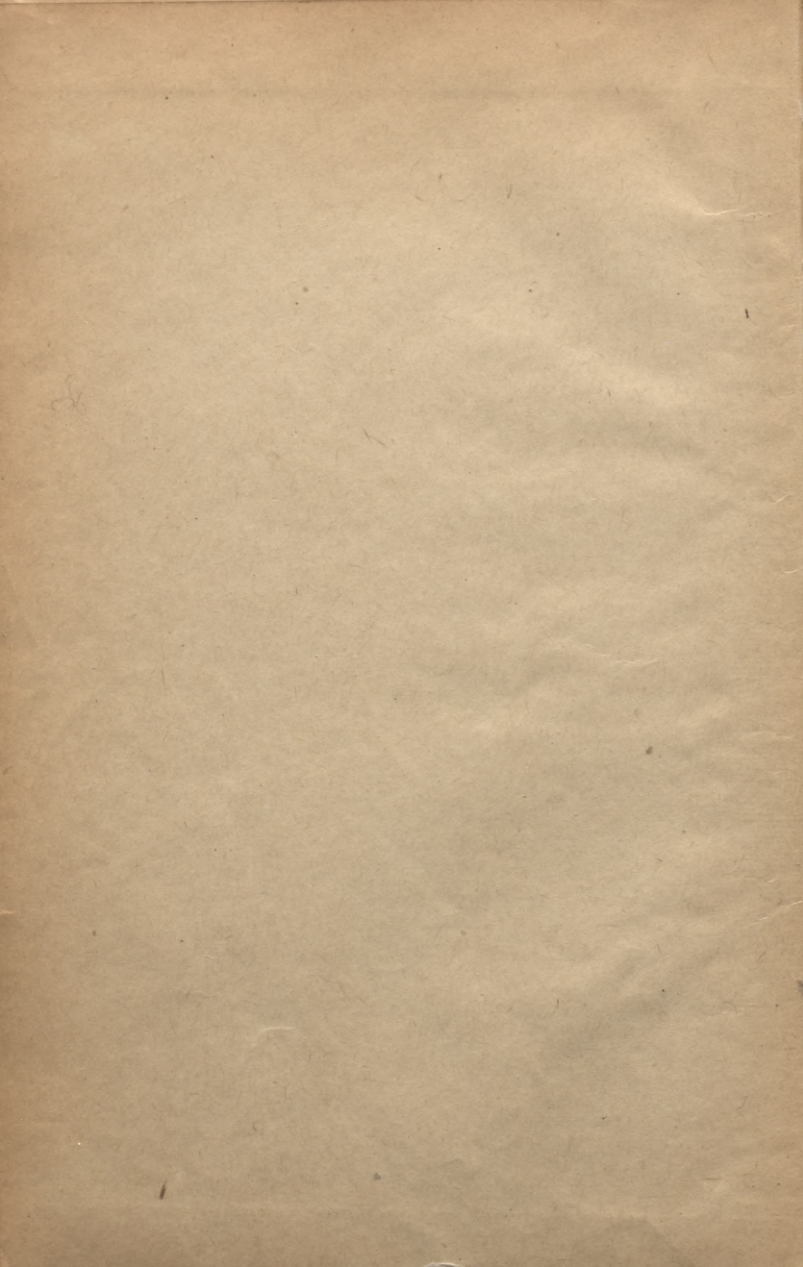
1636



*Paväru
grāmata*







6
—
1635

M. PĒTERSONE, A. PASOPA

Pavāru grāmata



LATVIJAS VALSTS IZDEVNIECĪBA
RIGĀ 1957

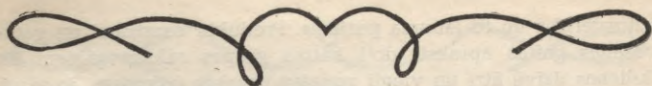
Par 65

Latv. P. Valsts Bibliotēka
Inv ~~57-38-228~~

16 ep. 0311015003

Grāmata domāta individualai ēdienu gatavošanai mājas apstākļos. Tajā sniegti norādījumi par pareiza uztura pamatiem, kā arī aizrādījumi par pareiziem uzturlīdzekļu apstrādāšanas paņēmieniem, lai ēdienā saglabātu visas organismam vajadzīgās uzturvielas. Grāmatā ievietotas ēdienu receptes. Atsevišķā daļā sniegti norādījumi par virtuves iekārtojumu un inventaru, galda klāšanu un ēdienu pasniegšanu, kā arī par augļu un dārzeņu konservēšanu mājas apstākļos.





IEVADS

Pareizs uzturs ir galvenais nosacījums cilvēka veselības, darba spēju un labsajūtas saglabāšanai. Nepareiza produktu izvēle un apstrādāšana dod nepilnvērtīgu uzturu, kas savukārt rada organisma saslimšanu. Ne tikai profesionāliem pavāriem, bet arī ikvienam individuāla uztura gatavotājam ir jāzina pareizas uztures pamatnoteikumi, lai ar savu darbu nekaitētu sev un citiem.

Šajā grāmatā tiek doti teoretiski un praktiski norādījumi, kā pareizi gatavot uzturu, jo uztura gatavotājam ir jāzina kā organisma vajadzības, tā arī produktu sastāvs un jābūt skaidrībā par to, kādas pārmaiņas notiek produktos to apstrādāšanas laikā. Tāpēc arī grāmatā tiek aprakstīti pamatnoteikumi pareiza uztura sastādīšanai, dodot organismam nepieciešamo uzturvielu un produktu sastāvu un īpašību īsu raksturojumu, kā arī to vajadzīgā daudzuma aprēķinus.

Lai pagatavotu garšīgu, izskatīgu un viegli sagremojamu ēdienu, jāizvēlas produktiem atbilstošs apstrādāšanas veids. Tāpēc grāmatā sniegti arī norādījumi par pārmaiņām, kas notiek ar uzturvielām un produktiem, tos tīrot, vārot, cepot un citādi apstrādājot, kā arī norādīti apstākļi, kas rada uzturvielu zudumus, produktus uzglabājot.

Nodaļā «Ēdiena gatavošana» ēdieni grupēti galvenokārt pēc to kopējās gatavošanas gaitas, kā, piemēram, zupas — dzidrās, nedzidrās, piena u. c., vai arī pēc pamatproduktiem, piemēram, gaļas ēdieni, dārzāju ēdieni, putrainu ēdieni utt. Sniegti katras ēdienu grupas kopējie gatavošanas noteikumi, galveno produktu

uzturvērtība un to labuma pazīmes. Produktu daudzumi un gatavošanas gaitas apraksti doti katras grupas raksturīgākiem un ikdienas dzīvē ātri un viegli pagatavojamiem ēdieniem, jo visus attiecīgās grupas ēdienu variantus, kuru ir ļoti daudz, šajā grāmatā nav iespējams aprakstīt. Katra namamāte, apmainot dažus produktus, spēs izgatavot ļoti daudzus attiecīgās ēdienu grupas ēdienus. Tā, piemēram, ja doti produktu daudzumi un gatavošanas priekšraksts svaigu ābolu ķīselim, ābolu vietā ņemot citus augļus, pēc ābolu ķīseļa gatavošanas apraksta var izgatavot ļoti dažādus augļu ķīseļus.

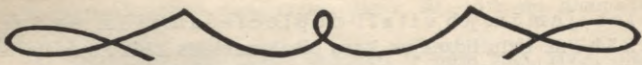
Ēdienu produktu samēri doti vienai personai, pie kam produktu daudzumi uzrādīti bruto svarā, t. i., uzrādītā svarā ieskaitīti arī produktu zudumi tirot. Gaļas svars uzrādīts kopā ar kauliem.

Grāmatā doti norādījumi arī par parastākiem augļu, ogu un dārzeņu konservēšanas paņēmieniem mājas apstākļos.

Katrā darbā mēs cenšamies racionāli izmantot laiku un spēkus. Šā mērķa sasniegšanai vajadzīgi darbam piemēroti darba rīki, to ērts novietojums un ērta darba vieta. Šādi paši noteikumi nepieciešami arī virtuves un citiem mājas darbiem. Tāpēc šajā grāmatā sniegts arī īss apraksts par virtuves darbam nepieciešamo inventāru, tā ērtu novietojumu un pareizu tīrīšanu.

Grāmatas nolūks ir popularizēt atziņas par pareiza uztura nozīmi un dot norādījumus, kā pareizi pagatavot ēdienu. Būsim pateicīgas visiem, kas sniegs norādījumus par trūkumiem grāmatas sastādīšanā, kā arī ierosinājumus par vēlamiem papildinājumiem.

Autores



PAREIZA UZTURA PAMATI

CILVĒKA ORGANISMAM NEPIECIEŠAMĀS UZTURVIELAS

Cilvēka organismā nepārtraukti notiek vielu maiņas procesi, t. i., organisma augšanai un dzīvībai nepieciešamo vielu sadalīšanās un to jaunveidošanās procesi.

Ar uzturu organismam piegādā audu un organisma sulu uzbūvei, kā arī dzīvības procesu norisēm, nepieciešamās vielas, tāpat arī organisma pastāvīgās temperatūras uzturēšanai un darbam nepieciešamo enerģiju. Pareizs uzturs nodrošina organisma pareizu un normalu attīstību, saglabā organisma veselību, pagarina tā mūža ilgumu un ceļ darba produktivitāti.

Uztura sastāvā ietilpst olbaltumvielas, taukvielas, ogļhidrāti (cukuri), vitamīni, fermenti, dažādas skābes, mineralvielas un ūdens. Minētām uzturvielām nav vienāda uztures vērtība, un tām katrai par sevi ir savi noteikti uzdevumi organismā.

Olbaltumvielas

Olbaltumvielas ir visas dzīvības pamatā, jo tās ietilpst katra dzīva organisma šūnās un audu sastāvā. Tādēļ augšanai un audu atjaunošanai ir nepieciešama nepārtraukta olbaltumvielu piegāde. Olbaltumvielas ir viskomplicētākās organiskās vielas, kas veidotas no dažādām aminoskābēm. Augi veido visas aminoskābes, bet cilvēka organisms dažas aminoskābes nespēj veidot, un tāpēc tās jāuzņem ar uzturu. Šīs aminoskābes sauc par uzturā neaiz-

vietojamām jeb vitali nepieciešamajām aminoskābēm. Uzturlīdzekļus, kuru olbaltumvielās kāda no neaizvietojamām aminoskābēm ir ļoti mazos daudzumos, uzskata par nepilnvērtīgiem jeb bioloģiski mazvērtīgiem olbaltumvielu produktiem.

Aminoskābes pēc to sintezes spējām cilvēka organismā iedala 3 grupās: sintezēties nespējīgās jeb neaizvietojamās — augšanai absolūti nepieciešamās, niecīgos daudzumos sintezēties spējīgās — augšanas paātrināšanai nepieciešamās un sintezēties spējīgās.

Ja uzturā trūkst vai arī nav pietiekamā daudzumā kādas neaizvietojamas aminoskābes, rodas vielu maiņas un audu veidošanās traucējumi.

Produktu olbaltumu bioloģisko vērtību nosaka neaizvietojamo aminoskābju daudzums tajos. Ja uztura sastāvā ir dažādi nepilnvērtīgu olbaltumu produkti, bet to aminoskābju sastāvs ir dažāds un cita citu papildina, tad rezultātā arī no vairākiem nepilnvērtīgu olbaltumu produktiem iegūstam uzturu ar organismam atbilstošu olbaltumu sastāvu.

Bioloģiski nepilnvērtīgi olbaltumi ir labības un nobriedušu pākšaugu produktos. Bioloģiski pilnvērtīgi olbaltumi turpretī ir pienā, gaļā, zivīs, olās, augu zaļajās lapās un kartupeļos. Augu zaļajās lapās un kartupeļos olbaltumvielas ir gan niecīgos daudzumos, tomēr to olbaltumu aminoskābes ir ļoti vērtīgs papildinājums labības un pākšaugu olbaltumvielām.

Arī dažādie dzīvnieku audu (muskulu, asins, smadzeņu u. c.) olbaltumi aminoskābju satura ziņā nav vienādi, un tāpēc nav vienalga, vai uzturā lietojam šķiņķi, fileju, pavēderes vai galvas un kāju gaļu. Labākā ir šķiņķa, fileja un plecu gaļa.

Produktu dažādība uzturā ir visdrošākais ceļš, kā apgādāt organismu ar pilnvērtīgām olbaltumvielām, un par uztura olbaltumu pilnvērtību jāspriež pēc visa uztura olbaltumu kompleksa.

Olbaltumvielu dienas patēriņš ir atkarīgs kā no cilvēku vecuma, tā arī no fizioloģiskā stāvokļa, darba smaguma un apstākļiem. Padomju zinātnieki par pareizāko olbaltumvielu daudzumu dienā uzskata 1 gramu uz kilograma ķermeņa svara veselam pieaugušam cilvēkam, strādājot vidēji smagu darbu. Smagā darbā palielinās olbaltumu diennakts patēriņš, tāpat tas palielinās arī grūtniecēm, zīdītājiem un bērniem. Pareizi sastādītā uzturā ol-

baltumvielu kaloriju daudzumam jābūt 10—15% no diennakts kaloriju patēriņa.

Ar olbaltumvielām bagāti produkti ir liesa gaļa, zivis, olas, biezpiens, siers, raugs, rieksti un nobrieduši pākšaugi. Tabulā grāmatas beigās uzrādīts dažādu produktu uzturvielu daudzums. Ar šo skaitļu palīdzību iespējams aprēķināt uzturam vajadzīgos produktu daudzumus, lai apgādātu organismu ar nepieciešamām olbaltumvielām.

Taukvielas

Taukvielām uzturā ir daudzpusīga nozīme. Vispirms tās jāuzskata kā enerģijas piegādātājas, jo dod lielu kaloriju daudzumu, — 1 grams taukvielu organismam dod 9,3 kalorijas, kas ir divas reizes vairāk, nekā dod olbaltumvielas vai ogļhidrāti. Tāpēc visos gadījumos, kad organisms patērē daudz enerģijas un visu enerģijas prasību nevar apmierināt ogļhidrāti, kā, piemēram, smagā fiziskā darbā, uzturam jābūt bagātam ar taukvielām, lai tas būtu koncentrētāks un mazā daudzumā saturētu daudz kaloriju. Taukiem ir arī liela bioloģiska nozīme, jo tie ieiet protoplazmas uzbūvē un tāpēc nepieciešami šūnu jaunradē un vielu maiņas procesos. Tauki ir arī vienīgie taukos šķīstošo vitamīnu piegādātāji organismam, tāpat tie nepieciešami arī šo vitamīnu rezorbcijai gremošanas organos. Ja uzturs nesatur pietiekami daudz tauku, tad var rasties hipovitaminoze. Normali organismā vienmēr ir zināmas tauku rezerves, kas atkarībā no uztura un organisma vielu maiņas norisēm ir lielākas vai mazākas. Rezerves tauki veido gan specialus taukaudus, gan arī tie izvietoti dažādos organisma audos (muskulos, aknās, smadzenēs u. c.). Vajadzības gadījumā organisms tos izmanto kā enerģijas, tā plastiskām vajadzībām.

Taukiem liela nozīme arī garšīga ēdiena pagatavošanā. Dažādu dzīvnieku un augu taukus lieto produktu apcepšanai, tādējādi uzlabojot to izskatu un garšu; krējumu un sviestu parasti pieliek jau gatavam ēdienam.

Pēc ķīmiskā sastāva tauki veidoti no glicerīna un taukskābju molekulām, pie kam pēdējās var būt piesātinātas un nepiesātinātas. Nepiesātinātās taukskābes ir oleīnskābe, linolskābe, linolen-

skābe un arachidonskābe. Ir noskaidrots, ka organismā var sintezēties, t. i., veidoties, tikai oleīnskābe, pārējās nepiesātinātās taukskābes spēj sintezēties tikai ļoti niecīgos daudzumos, un tāpēc šīs taukskābes jāuzņem ar tādiem uztura taukiem, kas tās satur. Šā apstākļa dēļ, tāpat kā olbaltumvielas, arī uztura taukus iedala bioloģiski pilnvērtīgos un nepilnvērtīgos.

Tauku bioloģisko vērtību nosaka nepiesātināto taukskābju saturs un daudzums, vitamīnu saturs un izmantošanas spējas gremošanas organos. Tauku izmantošana gremošanas organos atkarīga no to kušanas temperatūras. Taukus ar augstu kušanas temperatūru (cietie tauki: aitu, liellopu) organisms izmanto sliktāk nekā taukus ar zemu kušanas temperatūru (mīkstie tauki: sviests, cūku tauki, putnu tauki, eļļas).

Uzturā lietojam kā dzīvnieku, tā augu taukus. Taukiem bagāti produkti ir sviests, trekna gaļa, kausēti dzīvnieku tauki, margarīns un dažādas augu eļļas (sauļespuķu, riekstu, sojas, kaņepju u. c.). Tomēr neviens no šiem produktiem nesatur visas organismam nepieciešamās nepiesātinātās taukskābes un vitamīnus. Tā, piemēram, sviestā ir gan daudz taukos šķīstošo vitamīnu un arachidonskābe, bet nav līnolskābes un linolēnskābes, turpretī augu eļļas gandrīz nemaz nesatur arachidonskābi, bet ir bagātas ar oleīnskābi, līnolskābi un dažas arī ar linolēnskābi, bet šie tauki savukārt nesatur vitamīnus. Kausētie dzīvnieku tauki un speķis pavisam nabadzīgi ar nepiesātinātām taukskābēm un vitamīniem. Organisma apgāde ar pilnvērtīgām taukvielām, tāpat kā pilnvērtīgām olbaltumvielām, var notikt, lietojot uzturā dažādus taukvielas saturošus produktus. Par pareizāko attiecību uzskata, ja 60—70% no vajadzīgā diennakts uztura tauku daudzuma sedz ar dzīvnieku taukiem un 30—40% ar augu eļļām.

Diennakts uztura devā nepieciešamais tauku daudzums ir atkarīgs no organisma enerģijas patēriņa. Vidēji smaga darba strādniekam diennaktī vajadzīgs 70 g tauku, bet atkarībā no darba smaguma šis daudzums var palielināties līdz 110 g. No diennaktī vajadzīgā kaloriju daudzuma taukiem jānodod 15—30%. Tā kā tauki dod divas reizes vairāk enerģijas nekā olbaltumvielas un oglehidrāti, tad ļoti smaga darba strādnieku uzturā tie nepieciešami, lai samazinātu uztura apjomu. Tomēr nesamērīgi liels tauku daudzums uzturā, salīdzinot ar citām uzturvielām, kavē

tauku izmantošanu gremošanas organos. Bērnu uzturā vismaz $\frac{1}{3}$ no vajadzīgā tauku daudzuma jābūt piena taukiem, jo bērna organisms pret bioloģiski vērtīgo tauku trūkumu jutīgāks nekā pieauguša.

Ogļhidrati

Ogļhidratu veidi ir cukuri, ciete (stērķele) un celuloze. Katram no šiem ogļhidratu veidiem uzturā ir sava nozīme. Cukuri labi šķīst ūdenī, un līdz ar to tie ātri izsūcas caur gremošanas organu sienīnām, ātri nokļūst asinīs un ātri var tikt izmantoti organismā enerģijas ražošanai. Tāpēc cukuriem uzturā ir liela nozīme tajos gadījumos, kad audiem ātri jāpapildina enerģijas krājumi, kā, piemēram, straujā un smagā fiziskā piepūlē sportistiem. Tie nepieciešami arī cilvēkiem ar pavājinātu sirdsdarbību. Arī bērnu uzturā nepieciešams noteikts cukura daudzums, jo bērni daudz kustas un patērē daudz enerģijas.

Otrs ogļhidratu veids ir ciete, kas ūdenī nešķīst, un tāpēc gremošanas organos tā vispirms jānoārda līdz cukuriem, jo citādi tā nav spējīga uzsūkties asinīs. Tā kā zarnās uzturs no kuņģa nonāk pakāpeniski, nelielos daudzumos un galvenā cietes sagremošana notiek zarnās, tad arī saprotams, ka ciete spēj apgādāt organismu ar enerģiju ilgstošāk nekā cukurs.

Celulozi cilvēka gremošanas organi nespēj izmantot, un tāpēc kā uzturvielai tai maza nozīmē; tomēr uzturā tā ir nepieciešama kā balastviela, kas kairina zarnu sienīgas un līdz ar to veicina zarnu kustības un to normalu iztukšošanas. Gadījumos, kad uzturā ogļhidratu daudzums nespēj apmierināt visu organisma enerģijas patēriņu, to papildina tauki. Tie ņem daļību arī tauku vielu maiņā. Lai gan ogļhidratus spēj aizvietot tauki un olbaltumvielas, tomēr tiem zināmā daudzumā jābūt uzturā, jo citādi organismā uzkrājas tauku vielu maiņas starpprodukti, kas var izsaukt smagus veselības traucējumus. Lai minētie vielu maiņas traucējumi nerastos, no diennaktī vajadzīgā enerģijas daudzuma vismaz 10% ir jādod ogļhidrātiem. Parasti uzturā ogļhidrati dod 55—70% no nepieciešamā kaloriju daudzuma.

Organisma diennakts ogļhidratu patēriņš ir atkarīgs no darba smaguma — jo smagāks darbs, jo vairāk ar uzturu jāuzņem ogļ-

hidrati. Vidēji smagā darbā veselam pieaugušam cilvēkam dienā naktī vajadzīgs 400 g līdz 500 g ogļhidratu, bet smagā fiziskā darbā līdz 700 g un pat vairāk. Ar uzturu uzņemtais ogļhidratu pārpalikums, ko neizlieto enerģijai, tiek pārvērsts organisma rezerves taukos.

Uzturā galvenie ogļhidratu avoti ir augu valsts produkti, piemēram, maize, putraini, milti, pupas, zirņi, kartupeļi, dārzāji, aūgli, ogas. No dzīvnieku valsts produktiem tikai pienā ir kaut cik ievērojams ogļhidratu daudzums. Ogļhidrati cukuru veidā galvenokārt ir aūļos un ogās; labības produktos, piemēram, maizē, putraimos, miltos, tāpat arī pākšaugos un kartupeļos, tie ir cietes veidā. Celuloze ir visos augu valsts produktos, jo tā ir galvenā augu šūnapvalka sastāvdaļa.

Mineralvielas

Mineralsāļi ir neatvietošanas uztura papildvielas — tās ietilpst visu organisma šūniņu sastāvā, daudz to cietajos audos (kaulos, zobos), tās arī aktīvi piedalās visos vielu maiņas procesos. Organismā sastāvā ietilpst lielākos vai mazākos daudzumos visi dabā sastopamie ķīmiskie elementi. Kalcijs, magnijs, fosfors, natrijs, kaliji, sērs un hlors sastāda lielāko daļu no visām organisma mineralvielām. Pārējās mineralvielas, kas kā produktu, tā organisma sastāvā ietilpst ļoti niecīgos daudzumos, sauc par mikroelementiem (dzelzs, varš, mangans, kobalts, jods, cinks). Neskatoties uz šo vielu niecīgiem daudzumiem organismā, tās ņem aktīvu dalību vielu maiņas procesos un ir organismam absolūti nepieciešamas. To trūkums uzturā rada nopietnus un smagus vielu maiņas traucējumus. No mikroelementiem dzelzij un varam liela nozīme sarkano asinsķermenīšu veidošanās procesos, bet jodam — pareizā vairogdziedzera darbībā. Kalcijs, magnijs un fosfors ir galvenā kaulaudu sastāvdaļa; to trūkums uzturā var aizkavēt kaulu un zobu pareizu veidošanos. Fosfors nepieciešams arī nervaudu uzbūvei un to pareizai darbībai, kā arī organisma vielu maiņai. Mīkstajos audos un organisma sulās galvenās mineralvielas ir kaliji, natrijs un hlors.

Organismam vajadzīgie mineralvielu daudzumi atkarīgi no audu aūšanas intensitātes un no mineralvielu izdalīšanās inten-

sitates. Augošā organismā notiek intensīvi audu veidošanās procesi, tāpēc bērniem un grūtniecēm nepieciešami lielāki mineralvielu daudzumi nekā pieaugušiem. Daudz mineralvielu izdalās ar sviedriem, tāpēc ilgstošas pastiprinātas svišanas laikā organisms zaudē daudz mineralvielu un ir jāpalielina to pievade organismam.

Organisms mineralvielas vienmēr saņems pietiekamā daudzumā, ja uzturā būs produktu dažādība un tas bagātīgi saturēs dārzājus un augļus. Lietojot vienpusīgus uzturlīdzekļus, bieži novēro kalcija vai dzelzs trūkumu.

Pieņemts, ka pieaugušam cilvēkam diennaktī vajadzīgs kalcija 0,7—0,8 g, kalija 2—3 g, nātrija 4—6 g, hlora 2—4 g, fosfora 1,5—2,0 g, dzelzs 0,015—0,02 g. Galvenais mineralvielu piegādes avots ir dažādi produkti. Arī ar dzeramo ūdeni organisms saņem diezgan daudz mineralvielu.

Dažādu produktu mineralvielas gremošanas organi spēj dažādi izmantot. Piemēram, rupja maluma maizē, tāpat arī spinatos, salatos, skābenēs, ir daudz kalcija, bet tas ir tādos ķīmiskos savienojumos, kas grūti šķīst gremošanas sulās un līdz ar to slikti uzsūcas asinīs. Tādēļ praktiski organisms no šiem produktiem iegūst maz kalcija. Turpretī piena un piena produktu kalciju organisms izmanto ļoti labi.

Kalcijs ir ne tikai kaulu un zobu uzbūves galvenā sastāvdaļa, bet tas aktīvi piedalās arī organisma vielu maiņas procesos. Lai notiktu pareiza kaulaudu veidošanās, asinīs ir jābūt noteiktai kalcija un fosfora attiecībai. Šādai pašai attiecībai jābūt arī uzturā. Pieaugušo uzturā par pareizo kalcija un fosfora attiecību pieņem 1 : 2, bet bērnu uzturā — 1 : 1—1,5. Dažādos uzturlīdzekļos šī attiecība nav vienāda, piemēram, kāpostos tā ir 1 : 0,6, pienā — 1 : 0,8, dārzājos — 1 : 1,4, kartupeļos — 1 : 4, rudzu maizē — 1 : 5, putraimos — 1 : 6 un prosā — pat 1 : 20, gaļā — 1 : 18.

No minētajiem skaitļiem redzams, ka uzturam pareizi jāizvēlas produkti, lai iegūtu organismam atbilstošo kalcija un fosfora attiecību. Tāpēc ir nepareizi, ja gaļas ēdieniem kā piedevas pasniedz tikai putraimos, makaronus un kartupeļus, jo nepareizo kalcija attiecību gaļā var uzlabot ar dārzāju piedevām. Arī savvaļas augi ir vērtīgi kalcija piegādātāji organismam; liela nozīme šiem augiem ir agrā pavasarī.

Fosfora savienojumi ir kā augu, tā dzīvnieku valsts produktos, pie kam vērtīgākie ir dzīvnieku valsts produktos, piemēram, aknās, smadzenēs, olās.

Pārējās mineralvielas organismam vajadzīgas mazākos daudzumos, un tāpēc, ja uzturs sastādīts no dažādiem produktiem, par to trūkumu organismā nav jāraizējas.

Izcila nozīme mūsu uzturā ir vārāmā sāļi, un to nevar uzskatīt tikai par garšvielu. Vārāmās sāls pilnīgs iztrūkums uzturā, tāpat kā tās pārāk lieli daudzumi, spēj radīt organismā nopietnus vielu maiņas traucējumus, jo vārāmā sāls aktīvi piedalās gremošanas sulu veidošanā un ūdens vielu maiņā. Veselam cilvēkam ik dienas vajadzīgs 15 g vārāmās sāls (ierēķinot arī to sāli, kas atrodas uzturlīdzekļos). Karstā laikā un karstās darba vietās, kur cilvēks stipri svīst, vārāmās sāls patēriņš dienā pieaug līdz 20 g. Vārāmā sāls aiztur organismā ūdeni un līdz ar to samazina sviedru atdalīšanos. Pie dažām slimībām — aknu, nieru, sirds u. c. — stipri jāierobežo vārāmās sāls patēriņš un bieži vien zināmu laiku jāapmierinās tikai ar produktos esošajiem vārāmās sāls daudzumiem.

Ūdens

Bez ūdens nav iespējama dzīvība ne augu, ne dzīvnieku valstī, un tāpēc tas uzturā nedrīkst trūkt. Ūdeni organismam pievada gan atsevišķi uzturlīdzekļi, gan ēdiens, gan arī dzeramais ūdens. Pareizi sastādītam uzturam jāsaturs tik daudz ūdens, lai veselam cilvēkam, strādājot mēreni smagu fizisku darbu, tas nebūtu jādzēr. Normali cilvēks dienā ar uzturu uzņem 2—2,5 litrus ūdens. Lieks ūdens patēriņš apgrūtina sirdi un nieres un izskalo no organisma mineralvielas un ūdenī šķīstošos vitaminus.

Lietojot ūdeni ēdienu gatavošanā, jāievēro, ka ūdenī šķīst ļoti daudz uzturvielu, un tāpēc, lai šo vielu zudums būtu mazāks, uzturu gatavojošajam, produktu mazgāšana ir jāizdara veikli un mazgājamo produkti pirms mazgāšanas nav sīki jāsamalcina. Tāpat ir arī nepareizi, ja produktus ilgi mērcē ūdenī. Ja apstākļi spiež to darīt, tad ūdens, kurā produkti mērcēti, arī jāizlieto uzturam, izņemot gadījumus, kad produktu mērcēšanas laikā tas ir kļuvis krāsains vai netīrs. Siltumā ūdens izplešas, tāpēc vārāmos traukus

nedrīkst pieliet līdz malām, bet jāaprēķina ūdens izplešanās tiesa.

Ūdens sasilstot izplešas, un tāpēc ziemā nav jāatstāj aukstumā ar ūdeni piepildīti trauki.

Vitamiņi

Bez jau minētajām uzturvielām ļoti liela nozīme uzturā ir vitamīniem. Vitamīni organismam vajadzīgi visai niecīgos daudzumos. Tomēr tie ir absolūti nepieciešami, un to trūkums organismā rada smagus vielu maiņas traucējumus. Vitamīni piedalās jaunu audu veidošanā, infekcijas slimību pretvielu (antitoksīnu) radīšanā un pareizā uzturvielu izmantošanā. To trūkums uzturā pazemina cilvēka darba spējas un organisma pretošanās spējas slimībām.

Uzturs ir avitaminozs, ja tajā trūkst viens vai vairāki vitamīni, bet, ja tajā vitamīnu nav organismam pietiekamā daudzumā, tad to dēvē par hipovitaminozu uzturu.

Cilvēka organisms daudzus vitamīnus nespēj sintezēt vajadzīgā daudzumā, tāpēc tie organismam jāpiegādā ar uzturu.

Neskatoties uz pastāvīgiem aizrādījumiem par vitamīnu nozīmi uzturā, vēl vienmēr, uzturu gatavojot, izdara ļoti daudz kļūdu un izgatavotā ēdienā bieži vien vai nu pilnīgi trūkst vitamīnu, vai arī to daudzumi nespēj apmierināt organisma vajadzības.

Visvairāk organismam vajadzīgs **C vitamīns** jeb askorbīnskābe. Pieaudzis cilvēks diennaktī patērē normali 50 mg C vitamīna. Atkarībā no darba smaguma un veselības stāvokļa šī vajadzība palielinās. C vitamīns pasargā organismu no saslimšanas ar cingu jeb skorbutu un paaugstina organisma pretošanās spējas lipīgām slimībām. C vitamīna trūkums organismā izpaužas kā miegainība, ātrs nogurums, nomākts garastāvoklis, nenoteiktas sāpes dažādās ķermeņa daļās, ātra un bieža saaukstēšanās. C vitamīna avoti ir svaigi dārzeņi, visbagātāki ar to ir lapu dārzeņi, augļi un ogas. Kā galvenais C vitamīna avots ikdienas uzturā jāuzskata kartupeļi, tāpat daudz tā arī kāpostos, sīpolu lokos, dilēs, zaļos zirnīšos, mežrozīšu paaugļišos, upenēs, citronos, apelsīnos, mandarīnos. Nedaudz šā vitamīna ir arī ābolos. No dzīv-

nieku valsts produktiem tā nedaudz ir pienā un aknās. Labības produkti un nogatavojušies pākšaugi C vitamīnu nesatur.

C vitamīns visātrāk sašķeļas, tādēļ šā vitamīna saglabāšanai uzturā vienmēr jāpievērš vislielākā uzmanība. Karsēšanas laikā (vārot, cepot, sautējot) ar C vitamīnu notiek lielas pārmaiņas. Tā sašķeļšanās karsēšanas ietekmē atkarīga no karsēšanas trauka īpašībām, vides reakcijas, gaisa skābekļa klātbūtnes un karsēšanas ilguma. Produktus vārot skābā vidē, C vitamīna zudums ir 20%, bet skābi nesaturošā — 40—60%. Sārmainā vidē (sodas klātbūtnē) vārot, sašķeļas viss C vitamīns. Tiešo saules staru un gaisa skābekļa ietekmē C vitamīna daudzums produktos visai ātri samazinās. Tā, piemēram, ja piens bijis novietots saulē, 10—15 minūšu laikā zūd 90% C vitamīna. Sevišķi neizturīgs C vitamīns ir pret atkārtotu produktu karsēšanu.

No **B grupas** vitamīniem visvairāk izpētīti ir B₁, B₂ un PP vitamīni. B vitamīni nepieciešami organisma olbaltumu un ogļhidratu vielu maiņā, nervu sistēmas darbībai, asins cirkulācijas regulēšanai, uzturvielu uzsūkšanai asinīs. Šo vitamīnu trūkums organismā rada nervu sistēmas darbības traucējumus, kā arī dažādus ādas iekaisumus un augšanas traucējumus. B grupas vitamīni sastopami ļoti dažādos uzturlīdzekļos, bet visvairāk to ir labības graudos, pākšaugos, raugā un dārzeņos.

Šo vitamīnu dienas patēriņš ļoti dažāds, piemēram, B₁ un B₂ vitamīni veselam pieaugušam cilvēkam dienā vajadzīgi 2—2,5 mg, PP vitamīns — 15—20 mg, bet ne visai sen atklātais B₁₂ vitamīns — tikai dažas tūkstošdaļas miligramā.

B₁ vitamīns skābā vidē izturīgs pret karsēšanu, bet neitrālā un sārmainā vidē ātri sašķeļas. Vārot gaļā zūd 5—25% no B₁ vitamīna, labības izstrādājumos — 15%, bet pākšaugos, piemēram, zirņos, pēc 2 stundu vārīšanas sadalās apmēram 19%, pie kam ūdenī, kurā vāra, pāriet 12% B₁ vitamīna. Skābā vidē izturīgs pret karsēšanu ir arī B₂ vitamīns, un, produktus karsējot, tā zudumi nepārsniedz 15%. Pret tiešiem saules stariem šis vitamīns ļoti neizturīgs, un, turot pienu 3 stundas saulē, tajā zūd 40% B₂ vitamīna. Visizturīgākais pret karsēšanu ir PP vitamīns, kas nesadalās, pat karsējot tā šķīdumu autoklavā 5 stundas pie 110° temperatūras. Tāpēc arī ceptos mīklas izstrādājumos PP vitamīna zudums ir tikai 5%.

No taukos šķīstošiem vitamīniem liela nozīme A un D vitamīniem. **A vitamīna** trūkums organismā pazemina organisma pretošanās spējas lipīgām slimībām, kā arī acu piemērošanās spējas gaismas maiņai (nakts jeb vistas aklums). A vitamīns pieaugušam cilvēkam vajadzīgs nelielā daudzumā (1—2 mg dienā). Daudz A vitamīna ir zivju eļļā, piena taukos (sviestā, krējumā) un dzīvnieku aknās. Augu valsts produktos nav sastopams pats A vitamīns, bet gan tā provitamīns **karotīns**, kas dzīvnieku organismā pārvēršas A vitamīnā. Daudz karotīna ir tomatos, pīlādžu ogās, sarkanos piparos, burkānos, lapu salatos, spinatos un citās zaļās lapās. A vitamīns un tā provitamīns — karotīns iztur karsēšanu līdz 120°. Tikai atsevišķos gadījumos produktu karsēšanas laikā novērota to samazināšanās par 10—20%. Pret gaisa skābekli un saules ultravioletiem stariem tie ļoti jutīgi un ātri sašķeļas. Tāpēc, turot produktus vaļēji, gaisa un gaismas ietekmē šā vitamīna zudumi ir ievērojami.

D vitamīnam liela nozīme ir kaulaudu veidošanās procesos un organisma aizsargāšanai no saslimšanas ar rachitu. Neskatoties uz to, ka šis vitamīns organismam vajadzīgs ļoti nelielos daudzumos, bieži vien tā trūkums novērojams bērniem, ko ēdina ar vārītu govju pienu un kas maz uzturas svaigā gaisā. Arī pieaugušiem, ja tie ilgāku laiku neuzturas saulē, var iestāties D vitamīna trūkums, ja nepalielina tā daudzumu uzturā. Šādi darba apstākļi ir šachtās un tālos ziemeļos. D vitamīns atrodams tikai dzīvnieku valsts produktos, piemēram, pienā, aknās, ikros, olas dzeltenumā. Ļoti daudz tā zivju eļļā, tāpēc arī to ieteic lietot ziemas mēnešos. Augos plaši izplatīti D provitamīni (sterīni), kas ultravioleto saules staru ietekmē organismā pārvēršas D vitamīnā. Tādēļ, apstārojot organismu ar kalnu sauli vai saules stariem, D vitamīna netrūkst. D vitamīna dienas patēriņš pieaugušam cilvēkam vidēji ir 0,025 mg, bērniem atkarībā no vecuma — 0,013—0,025 mg. D vitamīns ir viens no nedaudzajiem vitamīniem, kura preparātus nedrīkst lietot bez ārsta norādījumiem. Organismā ievadīti lieki D vitamīna preparātu daudzumi rada smagus vielu maiņas traucējumus.

No šā visai īsā pārskata par vitamīniem varam secināt, ka dažādo vitamīnu saturs produktos ir ļoti dažāds. Vieni vitamīni sastopami galvenokārt dzīvnieku valsts produktos, otri labības

produktos, bet citi dārzajos un augļos. Tāpēc, lai nodrošinātu organisma prasības pēc vitamīniem, ir jālieto pēc iespējas daudzpusīgāks uzturs.

Vitamīnu dienas patēriņu organismā ietekmē vairāki apstākļi. Pirmkārt, dažādos vecuma periodos organismam ir dažādas prasības pēc vitamīniem. Bērniem un veciem cilvēkiem šīs prasības ir lielākas. Otrkārt, organisma dažādos fizioloģiskos stāvokļos vitamīnu patēriņš ir dažāds, tā, piemēram, grūtniecības un zīdīšanas laikā organismam vitamīni vajadzīgi daudz vairāk. Treškārt, darba intensitāte un klimatiskie apstākļi ietekmē organisma vitamīnu vajadzību. Ceturtkārt, ļoti liela prasība pēc vitamīniem organismam ir slimību gadījumos, kad ļoti bieži ar parasto uzturu vairs nav iespējams piegādāt visus nepieciešamos vitamīnu daudzumus. Šādos gadījumos kopā ar uzturu jālieto ķīmiskā ceļā (sintetiski) izgatavotie vitamīni vai arī tie jāinjicē asinīs vai muskuļos.

Fizioloģiskās vitamīnu diennakts normas, ko izstrādājusi PSRS Veselības aizsardzības ministrijas nozīmētā komisija, uzrādītas tabulā 16. lpp., bet vitamīnu daudzumi dažādos uzturlīdzekļos — tabulā grāmatas beigās. Tabulās uzrādīti vitamīni, kas organismam vajadzīgi vislielākos daudzumos; ja šos vitamīnus uzturs saturēs vajadzīgā daudzumā, tad arī pārējie vitamīni tajā būs pietiekami.

Vitamīnu daudzumi, kas nepieciešami vesēlam cilvēkam diennaktī

	Vitamīnu daudzumi (miligramos)						
	A	Karotīns	B ₁	B ₂	C	PP	D
1. Pieaugušam cilvēkam							
a) vidēji smagā darbā	1	2	2	2	50	15	} 0,013— —0,025
b) smagā darbā	1	2	2,5	2	75	20	
c) ļoti smagā darbā	1	2	3	2	100	25	
2. Grūtniecēm (5.—9. mēn.)	2	4	2,5	2	75	20	
3. Zīdītājām	2,5	5	3	2	100	25	
4. Bērniem							
a) līdz 7 gadiem	1	2	1	2	30—35	15	
b) no 7 līdz 14 gadiem	1	2	1,5	2	50	15	
c) vecākiem par 14 gadiem	1	2	2	2	50	15	

CILVĒKA ORGANISMAM NEPIECIEŠAMO UZTURVIELU DAUDZUMA APRĒĶINI

Aprēķinot organismam vajadzīgo uzturvielu daudzumu, jāvadās no organisma enerģijas patēriņa, darba īpatnībām, vecuma un tā fizioloģiskā stāvokļa.

Aprēķinus izdarot, nepieciešams zināt kā organismam vajadzīgo kopējo enerģijas daudzumu, tā arī atsevišķo uzturvielu savstarpējās attiecības. Uzturvielām jābūt noteiktās savstarpējās attiecībās, lai vielu maiņas norises organismā noritētu netraucēti un attiecīgi organi netiktu pārslogoti.

Vispirms ir jāzin cilvēkam diennaktī vajadzīgais enerģijas daudzums. Šo enerģijas daudzumu mēra siltuma vienībās — **kalorijās**. Viena lielā kalorija ir siltuma daudzums, kas vajadzīgs, lai sasildītu 1 litru ūdens par 1°. Uzturvielas, organismā sadaloties, dod šādus siltuma daudzumus: 1 g olbaltumvielu — 4,1 kaloriju, 1 g ogļhidratu — 4,1 kaloriju, 1 g taukvielu — 9,3 kalorijas.

Zinātnieku ilggadējo pētījumu rezultātā ir noskaidrots vajadzīgais enerģijas un uzturvielu daudzums dažāda darba strādniekiem, kā arī dažāda vecuma bērniem. Strādājošo diennakts enerģijas patēriņš atkarīgs no darba intensitātes un tiek dalīts četrās grupās. Pirmajā grupā ar kaloriju patēriņu 3000—3200 ierindo garīgā un tos fiziskā darba strādniekus, kuru darbs nav saistīts ar fizisku piepūli; otrajā — ar kaloriju patēriņu 3500 diennaktī ierindo mechanizēta fiziskā darba strādniekus; trešajā grupā ar kaloriju patēriņu 4000 diennaktī — daļēji mechanizēta fiziskā darba strādniekus vai vidēji smagu, nemechanizētu fiziskā darba strādniekus (laukstrādnieki, kalēji) un ceturtajā grupā ar kaloriju patēriņu 4500—5000 diennaktī — ļoti smaga fiziskā darba strādniekus (mežstrādnieki, šachtu strādnieki, zemes racēji, kravas pārnēsēji u. c.). Sievietes grūtniecības un zīdīšanas laikā patērē 3200 kaloriju diennaktī. Bērniem, salīdzinot ar pieaugušiem, diennakts kaloriju patēriņš ir lielāks, jo tie ir ļoti kustīgi. Bērniem vecumā no 1—3 gadiem diennaktī vajadzīgs 1300 kaloriju, no 3—5 gadiem — 1500 kaloriju, no 5—8 gadiem — 1800 kaloriju, no 8—12 gadiem — 2000 kaloriju un pusaudžiem (12—17 gadu veciem) — 2400—3500 kaloriju. 10—15% no vajadzīgā kaloriju daudzuma jādod olbaltumvielām, 15—30% — taukvielām un



50—70% ogļhidratiem. Uzturvielu daudzumi diennakti dažāda darba strādniekiem un bērniem uzrādīti tabulās.

Uzturvielu diennakts normas pieaugušam cilvēkam
(gramos)

	Garīgā un viegla fiziskā darba strād- niekiem	Mechanizēta fiziskā darba strādniekiem	Nemechanizēta fiziskā darba strādniekiem	Smaga fiziskā darba strād- niekiem
Olbaltumvielas —	100—110	110—120	120—140	140—160
tai skaitā no dzīvnieku valsts produktiem	70	70	80	90
Taukvielas —	90—110	110—120	120—130	130—150
tai skaitā no dzīvnieku valsts produktiem	90	90	110	120
Ogļhidrati	420—450	450—500	500—550	550—650
Kalorijas —	3000— 3200	3200— 3500	3500— 4000	4500— 5000
tai skaitā no dzīvnieku valsts produktiem	1200	1300	1450	1650

Uzturvielu diennakts normas bērniem
(gramos)

	Vecums (gados)					
	6 mēn.— 1 gadam	1—3	3—7	7—11	11—15	15—18
Olbaltumvielas —	25	50	70	80	100	120
tai skaitā no dzīvnieku valsts pro- duktiem	20	40	50	50	50	70
Taukvielas —	25	50	65	80	80	100
tai skaitā no dzīvnieku valsts pro- duktiem	25	50	60	70	75	80
Ogļhidrati	110	160	240	300	425	470
Kalorijas —	730	1300	1900	2300	2900	3350
tai skaitā no dzīvnieku valsts pro- duktiem	400	730	850	970	1000	1200

Veciem cilvēkiem vajadzīgas $\frac{5}{6}$ — $\frac{4}{5}$ no vidēji smagu darbu strādājoša pieauguša cilvēka normas.

Vadoties no tabulās uzrādītajiem uzturvielu un kaloriju daudzumiem, iespējams aprēķināt uzturam vajadzīgo produktu dau-

dzumu, lai tas apmierinātu cilvēka organisma vajadzības. Vispirms aprēķina vajadzīgo produktu daudzumu vienai dienai, lai iegūtu vajadzīgo olbaltumvielu, taukvielu, ogļhidratu, vitamīnu, mineralvielu un kaloriju daudzumu. Pareiznot aprēķinātos daudzumus ar septiņi, kā arī ar personu skaitu, uzzinām vajadzīgo produktu daudzumu vienai nedēļai. Vadoties no šā aprēķina, sastāda katrai dienai atbilstošu ēdienu karti. Šāda parauga ēdienu karte 2 nedēļām sniegta nodaļā par uztura režīmu.

Piemēram, vidēji smaga darba strādnieka diennaktī nepieciešamo uzturvielu un kaloriju daudzumu var iegūt ar šādiem produktiem.

Produktu nosaukumi	Daudzumi	Olbaltumvielas	Taukvielas	Ogļhidrāti	Kalorijas
rudzu maize	250	12,8	1,8	105,5	502,3
baltmaize	200	14,3	1,7	93,1	456,0
dažādi putraini	30	2,8	0,2	21,1	100,3
makaroni	10	0,9	0,1	7,1	33,8
kviešu milti	20	1,9	0,2	14,0	66,9
gaļa	150	22,7	19,8	—	277,2
zivis	100	9,4	0,2	—	40,2
piens	400	14,2	12,9	16,5	246,0
biezpiens } siers }	70	11,2	0,3	0,7	54,2
krējums	30	0,6	10,3	0,7	100,8
sviests	30	0,1	23,8	0,1	222,5
eļļa (saulespuķu)	10	—	9,5	—	88,3
olas	$\frac{1}{2}$ gab.	2,6	2,5	0,1	34,6
kartupeļi	400	4,2	—	57,0	250,8
dārzāji	300	3,5	—	10,8	58,5
augļi, ogas (svaigi)	200	0,8	—	18,5	79,2
cukurs un citi saldumi	100	—	—	98,9	405,5
Kopā		102,0	83,3	444,1	3017,1

Lai uzturā būtu pēc iespējas lielāka dārzāju dažādība, kas apgādātu organismu ar visām nepieciešamām minerālvielām un

vitaminiem, tad PSRS Medicīnas zinātņu akadēmijas Uztures institūts ieteic šādas dārzāju samēru attiecības:

1. Dažādi kāposti	28,9
2. Tomāti	18,3
3. Burkāni	16,7
4. Galda bietes	4,6
5. Kāji, redīsi un rutki	3,6
6. Gurķi un ķirbji	9,7
7. Sīpoli	6,2
8. Zāļie zirnīši un pupiņas	3,2
9. Salāti, spināti, skābenes	4,1
10. Dilles, pētersīļi, selerijas	1,8
11. Pārējie dārzāji	2,9
Kopā	100,0%

Ievērojot uzturā šādas dārzāju attiecības, tiks novērsta vienpusība organisma apgādē ar mineralvielām un daļēji arī ar vitamīniem.

UZTURA REŽIMS

Runājot par uztura lielo nozīmi cilvēka veselības un darba spēju saglabāšanā, jāaizrāda, ka ne tikai nepareiza produktu izvēle, uzturam nepareizas uzturvielu savstarpējās attiecības un dažu uzturvielu iztrūkums uzturā var kaitēt cilvēka veselībai, bet arī nepareizs uztura režims var radīt veselības traucējumus. Uzturs pilnīgi apmierinās organisma prasības tikai tad, ja tas būs pareizi sastādīts, organisms to labi sagremos un izmantos un tas radīs gremošanas organu ritmisku darbību.

Runājot par uztura režimu, jāapskata faktori, kas ietekmē uztura sagremošanu.

Ēdienu pasniegšanas veids. Mūsu ģenialais fiziologs I. Pavlovs atklāja, ka ne tikai tieša gremošanas organu kairināšana ar uzturu, bet arī viss tas, kas saistīts ar uztura lietošanu — ēdienu smarža, izskats, trauku skandināšana, soļu troksnis utt., izsauc gremošanas sulu atdalīšanos; citiem vārdiem, viņš parādīja nervu sistēmas milzīgo lomu gremošanas aktā.

Glīts, patikami sakārtots, smaržošs un aromatisks ēdiens kai-

rīna mūsu gremošanas organus un izsauc gremošanas sulu atdalīšanos kuņģī un zarnās jau pirms ēdiena nokļūšanas tajā. To pierāda tāds fakts kā siekalu atdalīšanās, saozot patīkamu ēdiena smaržu.

Šādas pirms ēšanas atdalījušās gremošanas sulas veicina ēdiena labāku sagremošanu.

Neglīts ēdiena sakārtojums, netīri trauki, netīra telpa, nepatīkamas smakas izsauc pretīguma sajūtu, zūd ēstgriba un gremošanas sulas kuņģī un citos organos neatdalās. Līdz ar to apēstais ēdiens tiek sliktāki izmantots.

Psichiskā momenta lomu gremošanas sulu atdalīšanā ļoti bieži dzīves steigā piemirstam un līdz ar to aizmirstam radīt attiecīgu garastāvokli pirms ēšanas un ēšanas laikā, neizmantojam «psichiskās sulas» atdalīšanos. Par svarīgu ikdienas dzīves prasību jāizvirza, lai ēdiens tiktu apēsts ar patīku. Jau no seniem laikiem cilvēki centušies ēšanu iekārtot tā, lai tā nelīdzinātos parastam darbam. Ēšanas laiks nav piemērots nopietnām sarunām un lasīšanai. Ja cilvēki saprastu I. Pavlova mācības būtību un piemērotu to dzīvē, tad kuņģa un zarnu saslimšanas gadījumi daudzkārt samazinātos.

Ēdienam garšu piedod gan pašu produktu ekstraktīvās vielas, gan vielas, ko iegūst, produktus speciāli apstrādājot, kā, piemēram, apceptot, gan arī pieliekot garšaugus — sīpolus, ķiplokus, puravus, selerijas, dilles, piparus, lauru lapas, citrona miziņu, kaneli, vaniļu u. c. Lai pastiprinātu gremošanas sulu izdalīšanos jau ēšanas sākumā, tad pirmajiem ēdieniem jābūt bagātiem ar garšvielām. Tie var būt aukstie uzkožamie vai arī aromatiski sakņu, sēņu vai gaļas buljoni. Arī augļu vai dārzeņu piedeva veicina uztura labāku izmantošanu gremošanas organos, jo šie produkti bagātīgi satur garšvielas. Bez tam šie produkti bagāti ar fermentiem, vitamīniem un mineralvielām, kas savukārt veicina uztura labāku sagremošanu un uzsūkšanos asinīs.

Ēšanas kārtība. Ir cilvēki, kas ēd ejot, ēd noguruši un tikai vienreiz dienā. Bez pārtraukuma pīpējot, viņi darba laikā nomāc ēstgribu, kas rodas tikai vakarā, kad tie uzņem visu dienas uztura daudzumu uzreiz. Šādas ēšanas rezultātā kuņģim jāizpilda darbs, kas paredzēts visai dienai, vienā reizē. Pieturoties sistēma-

tiski un ilgstoši pie šādas ēšanas kārtības, kuņģa muskulatūra tiek novājināta, kā rezultātā attīstās gremošanas aparata motorisko un sekretorisko funkciju traucējumi, ko likvidēt pēc tam ir ļoti grūti.

Pareizam uzturam jārada labsajūta, ko panāk, ja ir laba ēstgriba, bet ne milzīga izsalkuma sajūta. Jāēd arī tā, lai pēc ēšanas nebūtu smaguma sajūtas. Šādu stāvokli varam panākt ar pareizi iekārtotām maltītēm un pareizu produktu sadalījumu tajās.

Ir pierādīts, ka ēšanas reizes jāietur vienos un tajos pašos laikos, jo, ieturot noteiktu kārtību, cilvēkam izstrādājas t. s. nosacījuma reflekss ēdiena uzņemšanas laikam; tas nozīmē, ka šajā laikā gremošanas organos — kuņģī, zarnās — jau pirms uztura uzņemšanas sākas gremošanas sulu atdalīšanās, kas savukārt veicina apēstā uztura labāku sagremošanu un uzsūkšanos asinīs. Neievērojot noteiktas maltītes, tiek izjaukta gremošanas dziedzera, piemēram, kuņģa, aizkuņģa, aknu un zarnu ritmisks darbs.

Veselam pieaugušam cilvēkam jāēd 3 vai 4 reizes dienā. Par pareizāko sadalījumu uzskata 4 maltītes dienā. Raugoties no veselības viedokļa, nekādā gadījumā nav attaisnojama ēšana tikai divreiz dienā, t. i., agri no rīta un vēlu vakarā.

Pie trīsreizēja maltiņu skaita dienā brokastis ēd plkst. 8 rītā, pusdienas — starp 15—16 un vakariņas — starp 20—21. No dienā vajadzīgā uztura daudzuma brokastīm jāiedala 30%, pusdienām 50% un vakariņām 20%. Dienas uztura daudzums atkarīgs no darba režīma un īpatnībām, kā tas redzams tabulā.

Iekārtojot dienā 4 maltītes, tās parasti iedala šādos laikos: pirmās brokastis — 8 no rīta, otrās brokastis — starp 11—12, pusdienas — starp 15—16 un vakariņas — starp 20—21. Lauku cilvēki parasti neēd otrās brokastis, bet gan tā saucamo palaunadzi. Palaunadzī paredz tādu pašu uztura daudzumu kā otrajās brokastīs.

Pie četrreizēja maltiņu iedalījuma dienai vajadzīgo uztura daudzumu pa atsevišķām reizēm sadala šādi: pirmajās brokastīs 25%, otrajās brokastīs 10%, pusdienās 45% un vakariņās 20% no dienā vajadzīgā daudzuma.

Kaloriju patēriņš dienā un to sadalījums pa maltītēm dažādas intensitātes darba strādniekiem

	Garīgā un viegla fiziskā darba strādniekiem		Mechanizēta fiziskā darba strādniekiem		Nemechanizēta fiziskā darba strādniekiem		Smaga fiziskā darba strādniekiem	
	3	4	3	4	3	4	3	4
Kalorijas dienā	3200 kal.		3600 kal.		4100 kal.		4500—5000 kal.	
I brokastis	960	800	1080	900	1230	1020	1500	1250
II "	—	320	—	360	—	410	—	500
Pusdienā	1600	1440	1800	1620	2050	1850	2500	2250
Vakariņās	640	640	720	720	820	820	1000	1000

Produktu un ēdienu izvēle maltītēs. Izvēloties produktus maltītei, vienmēr jāvadās no ēdēju darba īpatnībām un rakstura, jāraugās, kurās darba stundās norit visintensīvākais darbs un kādas stundas tiek veltītas atpūtai. Pirms intensīva darba ēdienam bagātīgi jāsaturs olbaltumvielas. Šāds uzturs paaugstina organisma vielu maiņu, uzbudina nervu sistemu, ilgāk paliek kuņģī, tāpēc šādu uzturu nevar lietot īsi pirms gulētiešanas. Olbaltumvielām bagātu uzturu miegā arī sliktāk izmanto, jo tad pavājinātas gremošanas norises. Dažādi produkti jāizvēlas arī fiziskā un garīgā darba strādniekiem. Fiziskā darba strādnieki, kas strādājot kustas svaigā gaisā, nevar žēloties par ēstgribas trūkumu, turpretī garīgā darba strādnieki, visu darba laiku pavadījuši telpā, bieži vien žēlojas par ēstgribas trūkumu.

Ēdienu izvēle atsevišķām maltītēm varētu būt šāda:

Viegla darba strādniekiem

Smaga darba strādniekiem

Brokastis

Piena zupas vai tumes, piens, kafija, kakao, biezpiens, siers, olas, konservi, svaigi dārzeņi (redīsi, rutki, gurķi, tomāti), pankūkas, maize, sviests vai marmelade

Biezputras, piena zupas vai tumes, cepti kartupeļi, speķis, šķiņķis, siļķes, reņģes, desas, konservi, olas, siers, biezpiens

Piens, kakao, kafija, maize, sviests vai tauki

Pusdienās

Dzidrās vai nedzidrās zupas ar dārzāju vai miltu produktu piedevām. Gaļa vai zivis ceptā vai sautētā veidā ar kartupeļiem un dārzāju piedevām vāritā un zaļā veidā. Sakņu-gaļas sacepumi vai sautējumi.

Saldie ēdieni — augļu un ogu zupas, ķiseļi vai kompoti, žeļejas

Nedzidrās zupas ar gaļas, miltu vai pākšaugu piedevām. Gaļa vai zivis ceptā vai sautētā veidā ar dārzāju un kartupeļu sautējumiem un salātiem zaļbarības veidā. Gaļas, sakņu, miltu produktu sacepumi un sautējumi. Biezputras, pākšaugi.

Saldie ēdieni — sacepumi, biezputras, augu un ogu zupas vai ķiseļi ar piedevām

Vakariņās

Piena zupas, biezputras, makaronu ēdieni, dārzāju sautējumi, kartupeļi, olas, piens, rūgušpiens, paniņas, tēja, maize, sviests, biežpiens

Piena zupas, biezputras, sakņu, gaļas vai zivju sautējumi un sacepumi. Malta gaļa ar bagātīgām dārzāju piedevām, kartupeļi visdažādākos veidos, dažādi biežpiena ēdieni. Piena dzērieni, tēja, maize, sviests, marmelāde

Pareizam uzturam jānodrošina arī sāta sajūta, t. i., lai cilvēks no vienas ēdienu reizes līdz otrai justos paēdis un nesajustu izsalkumu. Sāta sajūtu noteic uztura daudzums, produktu sastāvs un sagatavošanas veids. No sagatavošanas veida atkarīgs ēdiena uzturēšanās ilgums kuņģī. Vislielāko sāta sajūtu rada gaļas ēdieni, ja tos uzņem kopā ar kartupeļiem, dārzājiem vai labības produktiem (nūdelēm, putrainiem u. c.), un jo sevišķi tad, ja gaļa un piedevas sagatavoti cepot. Šādi ēdieni paliek kuņģī 4—6 stundas.

Ēdienu kartes sastādot, jāraugās, lai ēdienos būtu pēc iespējas lielāka produktu dažādība. Lai to panāktu, tad vienā ēdienu reizē (maltītē) dažādos ēdienos nedrīkst atkārtoties vieni un tie paši produkti, piemēram, ja pusdienās tiek gatavota tomātu zupa, tad pie gaļas ēdiena nevajag pasniegt tomātu salātus vai, ja zupai ir labības produktu piedevas (nūdeles, makaroni, rīsi), tad tajā pašā ēdiena reizē gaļas piedevas nav jāgatavo no šiem produktiem.

Apetītes uzlabošanai un ēdienu labākas izmantošanas dēļ dažādos ēdienos jāmaina garšvielu sastāvs un jāsakopo grūtāk sagremojamie produkti ar vieglāk sagremojamiem.

Ēdienu piedevas jāpieskaņo pamatēdiena garšai, un tāpēc

57-38.413

maigākas garšas gaļu, kā, piemēram, teļa un mājputnu gaļu, pasniedz ar maigākas garšas produktiem — burkāniem, zirnišiem, vārītiem kartupeļiem, rīsiem, labības produktiem u. c., bet asākas garšas gaļu, kā, piemēram, liellopu, aitu, cūku, — ar asākas garšas piedevām — dažādu šķirņu kāpostiem, ceptiem kartupeļiem; siera ēdienus — ar redīsiem, rutkiem, selerijām. Lai panāktu pareizas uzturvielu attiecības ēdienā, gaļas ēdienus nedrīkst pasniegt tikai ar kartupeļiem vai labības izstrādājumiem (makaroniem, nūdelēm), bet tie katrā ziņā jāpasniedz kopā ar dažādi sagatavotiem dārzeņiem vai salātiem. Šo ēdienu garša jāpapildina ar dažādām mērcēm. Vienā ēdienu reizē var pasniegt vairākus ēdienus. Ja gatavo vairākus ēdienus, tad to labākas izmantošanas dēļ jāievēro zināma pasniegšanas kārtība. Rikojot viesības un ļoti bieži arī ikdienā, pieturas pie šādas ēdienu pasniegšanas kārtības: uzkožāmie, zupa, gaļas ēdiens un saldaiss ēdiens. Uzkožamo uzdevums ir ēstgribas ierosināšana un līdz ar to spēcīgāka gremošanas sulu atdalīšana, tāpēc tiem jābūt garšvielām bagātiem, pikantiem un to daudzumam nelielam. Kā uzkožamos lieto melno un sarkano kaviaru, dažādi sagatavotas siļķes, pikantas sviestmaizītes vai salatus.

Zupas pēc to kaloriju vērtības var iedalīt liesās (buljoni, dzidrās dārzāju zupas) un treknās zupās (biezeņa, pākšaugu, labības izstrādājumu zupas). Ja maltītē pasniedz tikai divus ēdienus vai arī ja tā sastāv tikai no zupas, tad tai jābūt ar lielu kaloriju saturu (skābētu kāpostu zupas, boršči, pākšaugu zupas u. c.). Zupas atkarībā no produktu izvēles var būt ar augstu olbaltumu saturu, piemēram, gaļas un pākšaugu biezeņa zupas, ar lielu ogļhidratu saturu, piemēram, labības izstrādājumu zupas, sevišķi, ja tās vārītas pienā ar cukura piedevu, vai arī ar taukiem bagātas zupas, kam pievienots sviests, krējums, olas dzeltenums. Visvairāk taukvielu var pielikt lapu dārzāju, piemēram, zaļo kāpostu lapiņu, spinātu, skābeņu, biešu lapu u. c. zupām. Gaļas ēdieni ir galvenie kaloriju un uzturvielu piegādātāji organismam, un gaļa vienmēr jāpasniedz ar bagātīgām dārzāju piedevām. Saldie ēdieni noslēdz maltīti, un tāpēc tie var vēl papildināt iztrūkstošo. Ja iepriekšējie ēdieni bijuši uzturvielām nabadzīgāki, tad saldo ēdienu gatavo ar uzturvielām — olbaltumiem, taukvielām, ogļhidrātiem bagātu. Dažādi sacepumi, biezputras un kremi ir ar

uzturvielām ļoti bagāti, turpretim ķīseli, kompoti, želejas un augļu zupas satur tikai oghidrātus, mineralvielas un vitaminus. Pēc bagātīgām un treknām pusdienām jāpasniedz saldais ēdiens ar nabadzīgu taukvielu un olbaltumu saturu. Paraugam sniedzam ēdienu karti 2 nedēļām viegla darba strādniekiem ziemas un vasaras sezonai.

ĒDIENU KARTE ZIEMAS MĒNEŠOS

PIRMDIENĀ

Brokastis: Kafija, sviests, maize, zivju konservi

Pusdienas: Skābētu kāpostu zupa ar cūkas gaļu

Mannas biezputra ar mērci vai pankūkas ar ievārijumu

Vakariņas: Vārīti kartupeļi ar sviestu un biežpienu
Rūgušpiens, maize

OTRDIENĀ

Brokastis: Kafija, sviests, maize, desas vai cits auksts gaļas ēdiens

Pusdienas: Kotletes ar sautētiem burkāniem un vārītiem kartupeļiem
Ābolu zupa

Vakariņas: Piena zupa ar makaroniem
Maize, sviests, siers

TREŠDIENĀ

Brokastis: Auzu pārslu biezputra ar sviestu vai speķi, kafija, maize

Pusdienas: Dārzāju zupa ar aitas gaļu
Biezpiena sacepums ar ogu mērci

Vakariņas: Cepta silķe ar kartupeļiem un rūgušpienu
Maize, sviests

CETURTDIENĀ

Brokastis: Kafija, maize, sviests, olu kultenis

Pusdienas: Ceptas zivis ar vārītiem kartupeļiem un ķirbju salātiem

Dzērveņu ķīselis ar pienu

Vakariņas: Piena zupa ar miežu putramiem
Sviests, maize, biežpiens

PIEKTDIENĀ

Brokastis: Kartupeļu pankūkas ar krējumu

Kafija, maize, siers

Pusdienas: Grūbu zupa

Desu un skābētu kāpostu sacepums

Vakariņas: Dārzāju un pupiņu salati
Siers, tēja, maize

SESTDIENĀ

Brokastis: Kafija vai piens, desa, maize, sviests

Pusdienas: Gaļas un dārzāju sautējums
Melleņu ķīselis ar sausīņiem

Vakariņas: Rasols, tēja, ceptas maizītes

SVĒTDIENĀ

Brokastis: Tēja gaļas galerts, maize, sviests

Pusdienas: Cūkas karbonade ar kartupeļiem un biešu salātiem
Dzērveņu želeja ar vaniļas mērci

Vakariņas: Tēja, maize, sviests, kartupeļu salati

PIRMDIENĀ

- Brokastis:** Miltu biezputra ar speķi
Kafija, maize, siers
- Pusdienas:** Boršcs ar kartupeļiem
Pankūkas ar ievārījumu
- Vakariņas:** Gaļas salāti
Maize, rūgušpiens

OTRDIENĀ

- Brokastis:** Kafija, vārītas olas, maize,
sviests, biezpiens
- Pusdienas:** Sautētas aknas ar kartupeļu
biezputru un skābētiem
gurķiem
Žāvētu augļu zupa
- Vakariņas:** Piena zupa ar svaigiem kā-
postiem un burkāniem
Maize, sviests, siers vai
biezpiens

TREŠDIENĀ

- Brokastis:** Makaroni ar sēņu mērci
(baravikām)
Kafija, maize, sviests, siers
- Pusdienas:** Zirņu biezeņu zupa ar ap-
ceptām maizītēm
Pelmeņi ar gaļas pildījumu
- Vakariņas:** Kartupeļi tomātu mērcē un
melno rutku salāti
Rūgušpiens, maize

CETURTDIENĀ

- Brokastis:** Kafija, maize, sviests, cīsiņi
vai sardeles

- Pusdienas:** Sautēta jēra gaļa ar kartu-
peļiem un biešu salātiem
Maizes zupa

- Vakariņas:** Piena zupa ar ķirbjiem
Maize, sviests, siers

PIEKTDIENĀ

- Brokastis:** Biezpiena plāceniši (sirņiki)
ar krējumu
Kafija, maize, sviests
- Pusdienas:** Svaigu kāpostu zupa ar
cūkas gaļu
Miltu buberts ar ogu mērci
- Vakariņas:** Kartupeļi ar sēņu mērci un
skābētiem gurķiem
Rūgušpiens, maize, sviests

SESTDIENĀ

- Brokastis:** Mannas biezputra ar sviestu
Kafija, maize, sviests, siers
- Pusdienas:** Zivju kotletes ar kartupe-
ļiem un ķirbju salātiem
Žāvētu augļu zupa
- Vakariņas:** Vārītas olas tomātu mērcē
Tēja, maize, ievārījums

SVĒTDIENĀ

- Brokastis:** Kakao, ceptas maizītes,
sviests, omlete
- Pusdienas:** Zivju buljons ar risiem
Viltotās irbītes ar kartupe-
ļiem un skābētiem gurķiem
Žāvētu augļu kompots
- Vakariņas:** Tēja, rasols, maize, sviests,
siers

ĒDIENU KARTE VASARAS UN RUDENS MĒNEŠOS

PIRMDIENĀ

- Brokastis:** Kafija, maize, sviests, redīsi
- Pusdienas:** Spinātu un skābeņu zupa
ar apceptām maizītēm
Biezpiena un rupjmaizes
kārtējums ar ogu mērci

- Vakariņas:** Vārīti kartupeļi ar gaļas
mērci un lapu salātiem
Rūgušpiens, maize

OTRDIENĀ

- Brokastis:** Kafija, maize, sviests, siers, tomāti
- Pusdienas:** Ceptas reņģes ar vārieti kartupeļiem un lapu salātiem
Erkšķogu ķīselis ar saputotu krējumu
- Vakariņas:** Piena zupa ar dārzājiem
Maize, sviests, biezpiens

TREŠDIENĀ

- Brokastis:** Puķu kāposti ar sviestu, maize, siers, kafija
- Pusdienas:** Frikadeļu zupa ar dārzājiem
Makaronu sacepums ar žāvētām reņģēm
Svaigu gurķu salāti
- Vakariņas:** Dārza zirņi piena mērcē
Maize, sviests, siers

CETURTDIENĀ

- Brokastis:** Kafija, maize, sviests, olas, redīsi, tomāti
- Pusdienas:** Maltas gaļas kotletes ar saldskābiem kāpostiem un kartupeļiem
Rabarberu uzpūtenis ar vaniļas mērci
- Vakariņas:** Kartupeļu un spinātu biezenis
Rūgušpiens, maize, sviests, tomāti

PIEKTDIENĀ

- Brokastis:** Auzu pārslu biezputra ar sviestu
Kafija, maize, sviests, tomāti
- Pusdienas:** Zivju zupa ar zirniņiem un puķu kāpostiem
Gulašs ar lapu salātiem
- Vakariņas:** Piena zupa ar kartupeļu klīmpām
Maize, sviests, biezpiens

SESTDIENĀ

- Brokastis:** Kafija, maize, sviests, cīsiņi
- Pusdienas:** Jaunie kartupeļi ar sēņu mērci un lapu salātiem
Zemenes ar pienu
- Vakariņas:** Vārītas olas tomātu mērcē
Piens, maize, sviests, redīsi

SVĒTDIENĀ

- Brokastis:** Piens, maize, sviests, tomāti, svaigi gurķi
- Pusdienas:** Jēra cepetis ar sautētiem kāpostiem un kartupeļiem
Aveņu un zemeņu kompots
- Vakariņas:** Rūgušpiens, maize, sviests, siers

PIRMIDIENĀ

- Brokastis:** Mannas biezputra ar sviestu
Kafija, maize, tomāti
- Pusdienas:** Cīsiņi vai sardeles ar skābētiem kāpostiem
Ogu ķīselis ar pienu
- Vakariņas:** Vārīti puķu kāposti ar sviestu
Rūgušpiens, maize, siers vai biezpiens

OTRDIENĀ

- Brokastis:** Malta gaļa mērcē, maize, sviests, tomāti, gurķi, kafija
- Pusdienas:** Kāpostu lapiņu zupa
Baltmaizes sacepums ar ogu mērci
- Vakariņas:** Sautēti dārzāji, maize, sviests, rūgušpiens

TREŠDIENĀ

- Brokastis:** Kafija, maize, sviests, siers, redīsi
- Pusdienas:** Sautēta vista ar kartupeļiem un sautētiem zirniņiem un burkāniem
Ābolu uzpūtenis ar vaniļas mērci

Vakariņas: Piena zupa ar klimpām un burkāniem
Maize, sviests, siers

ČETURTDIENĀ

Brokastis: Olu kultenis ar puķu kāpostiem

Maize, sviests, kafija

Pusdienas: Grūbu zupa ar baravikām
Biezpiena sacepams ar ogu mērci

Vakariņas: Sautēti spināti ar skābenēm, ola un vārīti kartupeļi
Rūgušpiens, maize

PIEKTDIENĀ

Brokastis: Kafija, maize, desas, sviests, tomāti

Pusdienas: Ceptas smadzenes ar kartupeļiem un vārītiem dārzeņiem
Rīsu buberts ar ogu mērci

Vakariņas: Sautēti burkāni ar zirnīšiem
Siļķe, rūgušpiens, maize, sviests

SESTDIENĀ

Brokastis: Kafija, maize, zivis, tomāti, sviests, redīsi

Pusdienas: Dārzāju biezeņu zupa ar apaceptām siera maizītēm

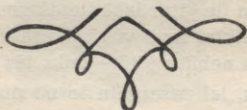
Vakariņas: Vārītas pupiņu pākstis ar sviestu, desiņas, maize, sviests, rūgušpiens

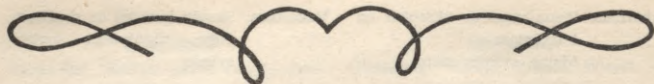
SVĒTDIENĀ

Brokastis: Piens, maize, sviests, tomāti, svaigu gurķu salāti

Pusdienas: Teļa gaļas cepetis ar kartupeļiem un lapu salātiem
Želeja ar vaniļas mērci

Vakariņas: Dārzāju salāti majonezes mērcē
Rūgušpiens, maize, sviests





ĒDIENU GATAVOŠANA

VIRTUVES IEKĀRTA UN TRAUKI

Garšīga un pareiza uztura pagatavošana prasa daudz laika, un uztura gatavotājam virtuvē jāuzkavējas diezgan ilgi. Tāpēc arī virtuves telpai jābūt gaišai, tīrai, patīkamai un ar labu ventilāciju, lai tajā būtu patīkami un veselīgi darba apstākļi.

Virtuves darbus nepieciešams organizēt tā, lai tos veiktu iespējami īsākā laikā un, tāpat kā visus citus darbus, tos varētu padarīt ar vismazāko enerģijas patēriņu.

Sī uzdevuma veikšanai mājas virtuvei jāiegādājas vajadzīgie darba rīki un trauki un tie jātur labā lietošanas kārtībā. Arī katrai lietai jābūt pareizi noliktai savā vietā, lai tā vajadzības gadījumā būtu ērti atrodamā un nebūtu jātērē laiks tās meklēšanai.

Virtuves inventāru, lai pasargātu to no putekļiem un mušām, vislabāk novietot skapjos vai slēgtos plauktos.

Plītis

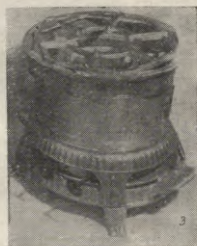
Ēdiena vārīšanai izmanto malkas, gāzes, petrolejas un elektriskās plītis.

Malkas plīti izmanto ne tikai ēdiena vārīšanai un cepšanai, bet arī telpu apsildīšanai un ūdens sasildīšanai.

Mājas apstākļos parastais malkas plīts veids ir ar diviem rīņķiem, cepeškrāsni un iebūvētu katliņu ūdens sildīšanai. Plīti mū-

rējot, tās kurtuve jāizveido tā, lai liesma slīdētu cieši gar riņķu plāksni un vairāk aizturētu sadegušā kurināmā siltumu.

Lai taupītu kurināmo, jālieto kurtuvei piemērota garuma malka un ar plīts durtiņu atvēršanu un pievēršanu jāregulē kurtuvē gaisa pieplūdums un līdz ar to liesmas stiprums.



Plītis:

1 — gāzes plīts, 2 — primuss, 3 — petrolejas virtuve, 4 — kerogāzes plītiņa

Zem kurtuves atrodas pelnu telpa, kurā uzkrājas pelni un caur kuru kurtuvē ieplūst degšanai nepieciešamais gaiss. Pelnu telpas tīrīšanas atvieglošanai tajā ieteicams ievietot izvelkamu skārda kastīti ar paplašinātu priekšdaļu izbirušo ogļu uztveršanai. Ja virtuvē ir ūdensvads ar pietiekamu ūdens spiedienu vados, plītij var pievienot ūdens sildīšanas ierīci, kas sasilda ūdeni ēdiena gatavošanas laikā, neprasot palielinātu kurināmā patēriņu. Ja siltūdens rezervuārs pietiekami liels, ūdens pietiek arī vannai.

Gāzes plītis ir glītas, viegli tīrāmas, trauki uz tām nenokvēpst. Gāzi plītij pievada no centralā gāzes vada vai arī no speciāliem gāzes baloniem. Gāzes plītis jātur ļoti tīras, lai gāze tiktu lietderīgi izmantota. Gāzes taupīšanai pastāvīgi jāregulē liesmas stiprums. Pēc ēdiena uzvārīšanās gāzei tūlīt jāneregulē maza liesmiņa, lai trauka saturs lēni vārītos. Strauja vārīšanās un šķidruma stipra mutuļošana nepaātrina produktu drīzāku izvārīšanos.

Pēc gāzes lietošanas vienmēr jānoslēdz gāzes vadi, lai telpā neieplūstu gāze, kas var radīt saindēšanos un eksplozijas. Pēc gāzes plīts lietošanas virtuves telpa labi jāizvēdina. Gāzes plīts cepeškrāsnis karstumu var regulēt.

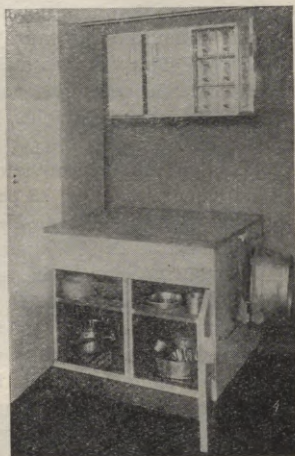
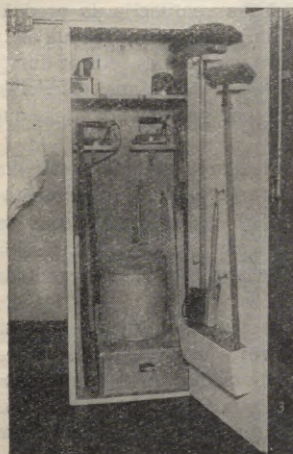
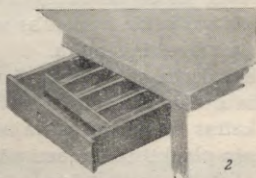
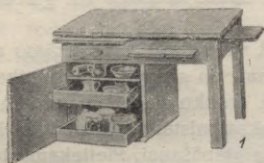
Elektriskās plītis ir sevišķi ērtas, jo tās nerada nekādu smaku, gāzi un kvēpus. Vārot uz šīm plītīm, vajadzīgi piemēroti, t. i., virsai labi pieguloši trauki. Bez elektriskām plītiņām ļoti plaši lieto arī elektriskās kannas, katliņus, pannas.

Petrolejas plītis ir ļoti dažāda veida: primusi, petrolejas lampa, kerogazs. Primusi telpā rada stipru smaku un troksni, bet vasarā tos var labi izmantot. Petrolejas plītiņas deg bez trokšņa, lai tās nekvēptu, jāuzmana plītiņas dakts. Kerogāzes plītiņas vislabāki izmanto petroleju, deg klusi, ar vienmērīgu un nekvēpstošu liesmu. Pēc petrolejas plītiņu lietošanas vienmēr labi jāizvēdina telpa.

Virtuves mēbeles. Virtuves mēbelēm jābūt gludām un slēgtām, nokrāsotām ar eļļas krāsu, lai tās mazāk noputētu un būtu vieglāk tīrāmas. Mazā telpā izdevīgi izmantot pie sienām piestiprinātus skapišus vai slēgtus plauktus. Darba galdi jābūvē tā, lai būtu iespējams paplašināt darba vietas platību.

Virtuves galdi. Katrā virtuvē nepieciešams vismaz viens darba galds, uz kura uzturlīdzekļus sagatavo cepšanai un vārīšanai. Šā galda virsai vismaz par 5 cm jāpārsniedz galda rāmis, lai tai varētu piestiprināt mašīnas. Galda atvilktnes izlieto dažādu priekšmetu, piemēram, nažu, karošu novietošanai. Lai šie priekšmeti būtu viegli atrodam, tad atvilktnes sadala ar finiera dēļiņiem vairākos nodalījumos atkarībā no novietoājamo priekšmetu lieluma. Galds jāizgatavo tā, lai pie tā būtu ērti strādāt un tajā varētu uzglabāt virtuvē nepieciešamos darba rīkus. Galda virsma jāpalielina ar izvelkamām plātēm. Daži šāda galda paraugi parādīti attēlos. Vidēja auguma sievietei atbilstošs darba galda augstums

būs 82—85 cm. Galda platumam jābūt 55—60 cm, citādi iebūvētie plaukti un atvilktnes būs ļoti dziļi. Virtuves darba galda virsai jābūt vai nu no cieta, nekrāsota, ēvelēta koka, marmora, vai arī apsistai ar nerūsošu skārdu vai linoleju, kas izturīgi pret mitrumu



Virtuves mēbeles:

1 — virtuves galds ar izvelkamām platēm, 2 — virtuves galda atvilktne, 3 — skapis telpu tīrāmo rīku glabāšanai, 4 — virtuves galds un produktu tvertnes.

un siltumu un ērti tīrāmi. Lai galda virsu nebojātu, pieskrūvējot gaļas un citas mašīnas, tad galda labajā pusē piesit dzelzs plāksnītes, uz kurām novieto mašīnas «pēdiņas». Ja galdam nav ierīkota šāda plāksnīte, tad zem mašīnas pēdīņām paliek vairākkārt

salocītu drāniņu vai papīru. Virs darba galda, pie sienas, piestiprina skapīti-plauktiņu, kurā novieto garšvielas un nelielos daudzumos vienmēr vajadzīgo produktu: sāli, miltus, cukuru, makaronus u. c. Produktu novietošanai var izgatavot specialas metala tvertnes, kādas parādītas attēlā 33. lpp., vai arī izlieto dažādas metala vai stikla burkas ar vākiem. Šādos skapīšos var glabāt arī daļu virtuves inventara.

Bez darba galda virtuvē var būt vēl **skapji** telpu tīrāmo rīku, darba drēbju un trauku novietošanai. Šo skapju izmēri atkarīgi no katras saimniecības vajadzībām, trauku vairuma un lieluma. Skapju plaukti ierīkojami pārceļami, atbalstāmi uz robotām listītēm. Ērts ir skapis telpu tīrāmo rīku glabāšanai. Pieliekamā telpā var ierīkot plauktus-skapjus pudeļu un burciņu novietošanai. Šiem plauktiem-skapjiem, lai būtu labāka ventilācija un produkti pasargāti no mušām un grauzējiem, durvis segtas ar metala sietu.

Visām slēgtām virtuves mēbelēm nepieciešams ierīkot durvis, grīdā vai sienās caurumus vai spraugas vēdināšanai. Nodalījumus, kur glabā sukas, dvieļus, lupatas var gatavot ar redeļu durvīm.

Malkas plīts tuvumā novietojama malkas glabājamā kaste, kuras virsu var izmantot arī kā papildu darba galdu plīts tuvumā.

Virtuvē nepieciešami arī daži sēdekļi, jo daudzus darbus var darīt sēdot. Virtuves sēdekļiem parasti izmanto ķeblišus. Ķeblišu virsas var būt pacejamas, un tad telpu zem tām var izmantot dažādu sīku lietu glabāšanai.

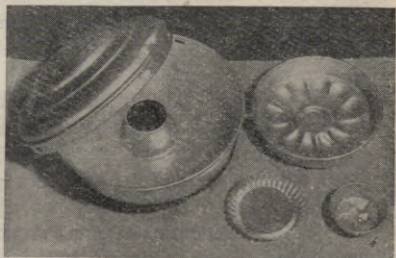
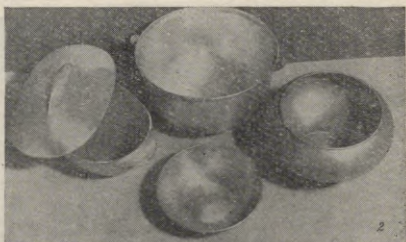
Virtuves atkritumiem iegādājams speciala atkritumu spainis ar noslēdzamu vāku. Šo vāku var atvērt, nospiežot ar kāju specialu atsperi. Spainī novietots izceļams trauks. Atkritumu spaini jāiztukšo katru vakaru un laiku pa laikam jāizmazgā ar kādu dezinficējošu šķīdumu vai vismaz ar siltu ziepju un sodas ūdeni.

Virtuves inventars. Lai pareizi un glīti sagatavotu ēdienu, kā arī lai būtu ērti strādāt, vajadzīgs virtuves inventars. Dažādo trauku un rīku daudzums un lielums atkarīgs no saimniecības lieluma.

Ikdienas ēdienu gatavošanai nepieciešami katli, kastroļi un trumuļi, kuru tilpumus jāizraugās atkarībā no ģimenes lieluma. Katli tiek izgatavoti no dažāda metala: čuguna, emaljēta čuguna, alumīnija. Alumīnijs ļoti labi vada siltumu, tādēļ alumīnija trauki

noderīgi ātrai uzvārīšanai un vārīšanai. Ieteicams lietot biezus alumīnija katlus, jo plānos katlos (sienās, dibenā, vākā) jau no maza siltiena rodas ieliekumi, vāki salocās un nepieguļ vairs katla virsai, tāpat katli ātri izdeg. Plāniem alumīnija katliem parasti atlocītas maliņas. Tā kā alumīnijs labi vada siltumu, tad katla rokturi ļoti saskarst, tāpēc rokturim jābūt nosegtam ar kādu izolējošu masu (ebonitu, azbestu, koku u. c.).

Emaljēti čuguna katli viegli tīrāmi un parocīgi lietošanai, jo nepiedod ēdienam nekādu piegaršu vai krāsu. Emaljai jābūt gludai, bez saplaisājumiem. Izdrupušu emaljas katlu lietojot, ļoti jāuzmanās, lai ēdienā neiekļūtu emaljas nodrupumi, tāpat arī lai, tos tīrot, nesadurtu rokas. Ēdiena sautēšanai jāiegādājas iegareni čuguna vai alumīnija katli ar vāku,



Virtuves trauki:

- 1 — emaljēti, 2 — alumīnija,
3 — nīkelēti, 4 — veidnes

zupu vārīšanai — aluminiya, bet saldiem ēdieniem — emaljēti katli. Nesadalītu, veselu un pildītu zivju vārīšanai lieto specialus zivju vārāmos katlus.

Pie plīts strādājot, karstu katlu un citu trauku saņemšanai lietojamas biežākas kokvilnas lupatiņas vai speciali pašūti, ātri rokā uzmaucami cimdi. Ūdens uzvārīšanai tējai un kafijai lieto dažāda lieluma un veida aluminiya vai skārda trumuļus.

Pannas un plātes izgatavo no skārda, čuguna vai aluminiya. Aluminiya pannās ēdiens ātri piedeg, tāpēc tās lietojamas ātrai



Rīves

uzcepšanai un mazu vairumu cepšanai (garšsakņu apcepšanai, olu, speķa uzcepšanai u. c.). Pannu rokturiem jābūt no izolācijas materiāla vai vismaz nosegtiem ar to, un tie nedrīkst būt smagāki par pašu pannu, jo citādi pan-na uz plīts var apgāzties. Maizes cepa-

mās plātes un cepešpannas parasti gatavotas no skārda. Maizes plātēm viens gals vaļējs, lai izcepto maizi no tās varētu ērtāki nobīdīt.

Cepamās veidnes gatavo no skārda, fajansa, ugunsizturīga stikla vai māla. Veidņu lielums un veids var būt ļoti dažāds, un tās lieto gaļas, sakņu, dažādu saldo ēdienu, sacepumu cepšanai, kā arī dažāda veida mīklas izstrādājumu un kūku cepšanai.

Rīves sakņu rīvēšanai lieto dažāda rupjuma, izgatavotas no baltā skārda; aromātisku vielu un ļoti skābu augļu rīvēšanai lieto stikla vai nerūsoša metala rīves.

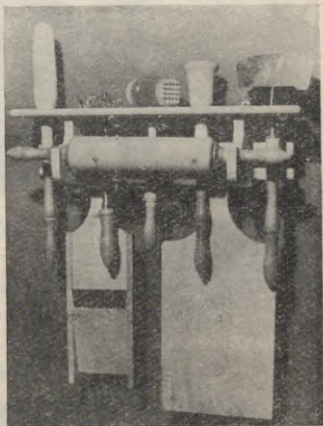
Miltu sijāšanai, ēdienu un masu izrīvēšanai lieto sietus un caurdurus. Miltu un citu produktu sijāšanai lieto astru, lūku vai stieplu sietiņus. Šķidrumu (zupu, mērču) izkāšanai un augļu un dārzāju biezeņa vienmērīgas masas iegūšanai parocīgi aluminiya vai emaljēti caurduri. Darbam parocīgāki sieti un caurduri ar rokturi un aizmetināmiem āķiem. Vajadzīgi vismaz divi sietiņi — viens sijāšanai, otrs šķidrumu kāšanai.

Virtuvē vajadzīgi speciali parastā tērauda vai nerūsošā tērauda naži un dakšiņas; pēdējie ļoti parocīgi, jo nerūs un tāpēc nav jāspodrīna. Lieto alumīnija, koka, emaljētas vai arī nerūsoša metala karotes. Virtuves naži ir ļoti dažāda lieluma un formas. Ir speciali naži sakņu un augļu tīrīšanai un sagriešanai, kā arī gaļas, mīklas un maizes griešanai. Nedrīkst iztrūkt arī konservu kārbu atgriežamais nazis.

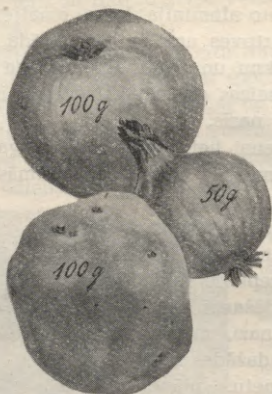
Gaļas apstrādāšanai lieto gaļas mašīnu, gaļas cērtamo cirvīti, gaļas izdauzāmo āmuriņu, putnu sagriežamās šķēres, gaļas speķojamo adatu. Ļoti derīga ir kombinēta gaļas mašīna, kurai var mainīt sasmalcināšanas ierīces un pieskrūvēt cepumu veidnes. Mīklas apstrādāšanai lieto pankūku cepamo nazi, mīklas griežamo ritenīti, dažādas cepumu veidnes, cietu, plānu nazi maizes griešanai. Bez tam mīklas apstrādāšanai vajadzīgs arī mīklas veltnis un mīklas apziežamā otiņa.

Ļoti noderīgi arī citi virtuves piederumi: dažādi putojamie, sasmalcināšanas ierīces — piesta, kafijas dzirnaviņas, piparu maļamās dzirnaviņas, riekstu un mandeļu dzirnaviņas, puodeļu pildīšanai — piltuvītes, attaisīšanai — korķu velkamie, tortu un cepumu greznošanai — specialas veidnes, dažāda veida paliekamie zem karstiem priekšmetiem un dēliši produktu sasmalcināšanai. Dēliši produktu sasmalcināšanai var būt no cieta koka, stikla vai fajansa. Stipri aromātisku vielu (sīpolu, siļķu u. c.) griešanai lieto fajansa vai stikla dēlišus, jo tie neuzsūc smakas un viegli mazgājami.

Virtuvē nepieciešamas mērīšanas vai svēršanas ierīces. Šķidrumu mērīšanai vajadzīgs vai nu litra mērs, vai stikla mērglāze. Aptuveņai produktu mērīšanai lieto glāzes, tasītes, ēdamkarotes un tējkarotes. Mēru un svaru salīdzinājums dots zīmējumā.



Virtuves darba rīku komplekts



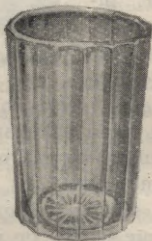
1 tējkarote

5 g	— Kviešu milti	— 10 g
5 g	— Kartupeļu milti	— 10 g
5 g	— Cukurs	— 15 g
5 g	— Sāls	— 30 g
3 g	— Putraimi	— 12 g
2 g	— Auzu pārslas	— 8 g
5 g	— Rīsi	— 18 g
5 g	— Cepamais pulveris	— 20 g
5 g	— Tauki	— 25 g
10 g	— Krējums	— 20 g
	Piens	— 20 g
	Tomātu biezenis	— 25 g



1 ēdamkarote

Cukurs	200 g
Kviešu milti	160 g
Kartupeļu milti	200 g
Manna	200 g
Miežu putraimi	180 g
Grūbas	230 g



1 glāze
glāze — 8 ēdamkarotes

Rīsi	230 g
Auzu pārslas	90 g
Nūdeles	100 g
Zirņi	200 g
Tauki	240 g
Tomātu biezenis	220 g
Ūdens	250 g

Mēru un svaru salīdzinājums

Ātri bojājošos produktu uzglabāšanai karstā laikā ļoti noderīgs ledus skapis. Mūsu rūpniecība izgatavo mājturības vajadzībām noderīgus ērtus dažāda tipa saldējamus skapjus, kuros iespējams regulēt temperatūru pēc vajadzības (ZIS, Saratovas).

Virtuvē jābūt arī darba traukiem: dažāda lieluma māla vai fajansa bļodām, virtuves šķīvjiem, ēdamkarotēm, tējkarotēm, dakšīnām, glāzēm. Virtuves vajadzībām var izmantot arī plastmasas traukus.

Trauku un ēdienu pārnēsāšanai lieto koka, metala vai stikla paplātes.

Virtuves tīrīšana. Virtuvei vienmēr jābūt tīrai un gaišai. Vārot un cepot virtuvē rodas dažādas smaržas un tvaiki, kas bojā gaisu, tādēļ virtuvē jāierīko ventilācija vai jāpiemēro logs pastāvīgai ventilācijai. Virtuvē bieži noslakās sienas, tāpēc tās cilvēka auguma augstumā jānokrāso ar eļļas krāsu vai jānoklāj flizēm un jāmazgā ar ziepju-sodas ūdeni. Arī virtuves grīda ātri piegružojas, tādēļ tai jābūt viegli mazgājamai. Labi tīrāmas ir cementa flīžu grīdas, bet šādas grīdas ir aukstas, tādēļ vairāk iecienītas koka grīdas. Koka grīdai jābūt krāsotai ar eļļas krāsu vai arī noklātai ar linoleju. Virtuves grīda regulāri jāmazgā ar siltu ziepju vai sodas ūdeni.

Plīts tīrīšana. Malkas plītij ik dienas vai retāk izgrābj pelnus un notīra ārdus, izslauka vai, ja tas vajadzīgs, izmazgā cepeškrāsni. Plīts virsmu un sienu nomazgā ar siltu, tīru ziepju vai sodas ūdeni. Ieteicams plīti tīrīt, kamēr tā vēl drusku silta. Plīts malas noberž spodras ar smalku smilšpapīru vai kādu spodrināšanas pulveri. Nospodrina arī iemūrētos uzkarināmos āķus un izmazgā ūdens sildāmo katlu.

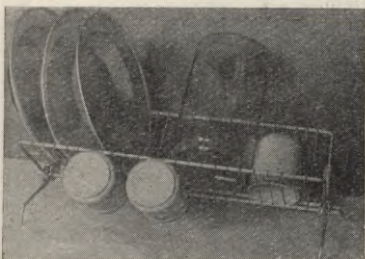
Gāzes plītim iztīra cepeškrāsni, aizsargplāti, degļus un plīts virsu. Lai gāzi lietderīgāk izmantotu, plīts degļus tīra ar suku,



Ledus skapis

aizķepušās degļa daļas — ar adatu. Rūpīgi notīra arī degļa galviņu.

Primusu lietojot, jāraugās, lai nebūtu aizsērējis primusa degcaurumiņš, un tādēļ pirms lietošanas tas jāizbaksta ar speciālu primusa adatiņu. Pāris reizes nedēļā primusa galviņa labi jānoberž ar asāku suku vai papīru un pats primuss jānomazgā ar ziepju ūdeni, jānoslauka un jānospodrina.



Trauku žāvēšanas siets

Kerogazam un petrolejas lampai jāiztīra sakrājušies sodrēji un jāuzrauga dakts. Petrolejas rezervuars jānomazgā ar sodas vai ziepju ūdeni.

Trauku tīrīšana. Nav higieniski mazgāt traukus ēdiena bļodās un katlos mazā ūdens daudzumā.

Trauki jāmazgā un jāskalo emaljētās vai skārda vanniņās ar trauku mazgājamām sukām vai lupatām; sukas un lupatas pēc pabeigtā darba jāizmazgā karstā ūdenī ar ziepēm un jāizžāvē. Lai trauki būtu tīri un spodri, tos vispirms mazgā siltā sodas ūdenī, pēc tam skalo tīrā, karstā ūdenī un žāvē vai noslauka. Ļoti tīrus un spodrus traukus iegūst, skalojot tos pavisam karstā ūdenī; lai šādā ūdenī neapdedzinātu rokas, tad trauku skalošanai var izgatavot speciālu drāšu grozu, tajā ieliek skalojamus traukus un tos iegremdē ūdenī vai arī apšļāc ar verdošu ūdeni. Noskalotos traukus var salikt speciālā trauku žāvējamā sietā un to uz brīdi novieto siltumā vai nu uz plīts, vai siltuma krāsnī. Lietojot žāvējamās ierīces, izpaliek slapjo trauku slaucīšana divieļos.

Pēc trauku nomazgāšanas trauku vanniņu izmazgā ar ziepēm, nomazgā galdu, notīra grīdu un izmazgā izlietni.

Katlus, pannas, veidnes un citus virtuves darba rīkus mazgā siltā sodas vai ziepju pulvera ūdenī, noskalo un nosusina. Nokvēpušus priekšmetus berž ar veļas pulveri, pelniem vai smalkām smiltīm vai to maisījumu.

Aluminija trauki no biežas mazgāšanas sodas ūdenī kļūst tumši; šos traukus var uzspodrināt, beržot ar saziepētu drāniņu un pēc tam siltā ūdenī noskalojot. Iestāvējušos emaljētus katlus izvāra sodas vai pelnu ūdenī. Katla akmeni ūdens vārāmos traukos iztīra, mazgājot vai pavārot ar vāju sālsskābes vai etiķskābes ūdeni; šādās atšķaidītās skābēs mazgā arī aluminija traukus, ja tie palikuši tumši.

Sudraba karotes, nažus, dakšiņas un dažādus trauciņus mazgā atkarībā no netīrības pakāpes tīrā, vājā ziepju vai ožamā spirta ūdenī, noskalo, nosusina. Sudraba priekšmetus sausus spodrina ar sasmalcinātu krītu vai zobu pulveri. Oksidētos (matētos) priekšmetus nospodrina.

Stikla un kristala traukus mazgā tīrā, siltā ūdenī vai vājā sodas vai ziepju ūdenī, pēc mazgāšanas noskalo etiķa ūdenī, lai piedotu spožumu, un noslauka dvieļos.

Netīras stikla pudeles, karafes, vāzes tīra ar sukām vai arī traukos ieber rupju sāli, sagrieztus kartupeļus, olu čaumalas, rupju granti un skalina, kamēr netīrumi izzuduši. Vāzes, kurām uz sienām un trauka dibenā nogulsnes, skalina ar atšķaidītu skābi (sērskābi, sālsskābi, etiķskābi).

Virtuvē strādājot, sakarst, sasvīst, apgērbs piesūcas ar ēdienu smaržām, tāpēc darba laikā jāuzgērbj specials darba tērps. Virtuves darbā valkā apgērbu no drānas, kas viegli tīrāma un mazgājama. Šādi ir kokvilnas un linu audumi. Tērpam jābūt ērtam un vienkārši pašūtam. Ļoti ērti virtuvē valkāt virsvalkus (halatus). Šie tērpi pasargā apgērbu no traipiem un netīrumiem, bet vasarā tie ir karsti un neaizsargā apgērbu no sviedriem.

Darba laikā jāvalkā viegls, gaisu caurlaidīgs matu apsegs. Parasti šim nolūkam lieto kokvilnas galvas lakatiņus.

PRODUKTU KARSĒŠANAS VEIDI

Uzturā lietojam ļoti daudz karsētu produktu, jo izkarsēti tie kļūst irdeni jeb, kā parasti pieņemts teikt, mīksti, ar patīkamu smaržu un garšu un līdz ar to kļūst vieglāk sakošļājami un labāk sagremojami. Karstuma un ūdens ietekmē sadalās un kļūst irdeni

audu šūnu apvalki un starpšūnu viela, pārveidojas un kļūst vieglāk sagremojamas produktu olbaltumvielas, ogļhidrāti un taukvielas. Ar nemākulīgu produktu karsēšanu panāk lielu aromātisko un uzturvielu zudumu, un tie kļūst sīksti, sausi un grūti sagremojami.

Gaļas muskuļu šķiedras satur saistaudi, kas sastāv galvenokārt no elastīna un kolagēna. Kolagēns karstumā sadalās un pārvēršas līmvielā, kas vairs nesaista muskuļu šķiedras. Muskuļu saistaudi sāk sadalīties jau pie 60° temperatūras, bet lielākā karstumā sadalīšanās paātrinās, un tādēļ, karsējot gaļu augstākā temperatūrā, tā ātrāk kļūst mīksta.

Saistaudu sadalīšanos veicina skābes, tāpēc daudzos gaļas sagatavošanas paņēmienos, lai gaļa ātrāk izvāritos, sautējot pieliek tomātu biezeni, skābos vīnus, etiķi vai arī gaļu pirms cepšanas mērcē etiķa marinādē. Tā kā vecāku dzīvnieku gaļā vairāk saistaudu un tie arī izturīgāki, tad gaļu pirms gatavošanas mērcē skābos šķidrumos (etiķī, rūgušpienā, piena suliņās).

Augu šūnu apvalki un starpšūnas viela sastāv galvenokārt no celulozes, hemicelulozes un pektīnvielām, kas nešķīst ūdenī. Karstumā daudzas no šīm vielām pārveidojas par ūdenī šķīstošām, izskalojas novārījumā un produktu blīvā struktūra kļūst irdena. Arī šūnu apvalki kļūst irdeni, jo ūdenī šķīstošās vielas no tiem izskalojas. Karstuma izirdinātiem šūnu apvalkiem vieglāk cauri spiežas gremošanas sulas un ātrāk sagremojas šūnu saturs.

Ogļhidratu pārveidošanās šūnu apvalkos pie temperatūras līdz 100° notiek gausi, bet lielākā karstumā tā stipri paātrināta, tāpēc dārzāju vārīšanās ilgums gandrīz trīskārt ilgāks, ja tos vāra tikai karstā ūdenī (80—100°), bet nevis verdošā. Augu šūnu apvalku uzirdināšanās gausāk norit skābā vidē un vārāmās sāls klātbūtnē, tāpēc skābā ūdenī vārīti dārzāji ir cietāki, bet sāļš ūdens paildzina pākšaugu izvārīšanos. Katram produktam ir savs noteikts karsēšanas ilgums, kurā tas kļūst visirdenāks un vislabāk izmantojams; pārsniedzot šo karsēšanas laiku, produkti zaudē daudz no savām garšas īpašībām un izskata un pilnīgi izjūk. Arī uzturvielu zudums, nevajadzīgi ilgi karsējot, ir lielāks, jo tās vairāk izskalojas un pāriet vārāmā vai sautējamā šķidrumā.

Produktus karsē vārot, cepot vai kombinējot šos veidus. Vāra lielā vai mazā šķidruma daudzumā (ūdenī, buljonā, pienā) vai arī

tvaikā. Cep — taukos, mazā tauku daudzumā, vārot taukos, vai bez taukiem — uz oglēm. Kombinējot abus karsēšanas veidus, produktus vispirms apacep un pēc tam sautē mazā šķidruma daudzumā vai arī otrādi.

Produktus vāra dažāda materiala un formas katlos uz dažādām plītim (malkas, gāzes, petrolejas, elektriskām). **Vārot lielā šķidruma daudzumā** produktus ar to pilnīgi apsedz. Šķidruma var būt pat daudz vairāk nekā vārāmais produkts. Vārāmā ūdenī izskalojas daudz uzturvielu, tāpēc to nevajag izliet, bet tas jāizmanto uzturam. Vārīšanas temperatūra nenosegtā katlā, vai nu vāroties mutuljiem vai vāroties lēni, vienmērīgi, — ir 100°, labi noslēgtos katlos 101—102°, hermetiski noslēgtos katlos temperatūra var sasniegt 110°, un tāpēc tajos var panākt ātrāku produktu izvārīšanos.

Produktus var vārīt arī pie temperatūras, kas ir zemāka par 100°. Vārot ūdens peldē, t. i., trauku ar vārāmo produktu ieliekot katlā ar verdošu ūdeni, produktu vārīšanās temperatūra būs 70—95°; šādā temperatūrā olbaltumvielas sarec (olbaltumvielu sarecēšanas temperatūra 60—70°) un arī ciete ūdens klātbūtnē uzbriest un pārkliesterējas. Tādā veidā vāra olas, zivis, sabiezina dažus saldus ēdienus (kremus).

Vārīšanu mazā šķidruma daudzumā sauc par **sautēšanu**. Sautējamo produktu pārlej vai nu ar ūdeni, vai buljonu tā, lai ar to būtu apsegti $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{3}$ no produktiem. Sautējamais trauks labi jānosedz, lai pārlietais šķidrums nenovāritos, bet gan papildinātos ar sautējamā produkta sulu. Šādu karsēšanas veidu sauc par «sautēšanu savā sulā». No sautējamā šķidruma gatavo mērci. Šādi gatavotā ēdienā uzturvielas no produktiem izskalojas daudz mazāk, nekā vārot lielā šķidruma daudzumā, to vienmēr papildinot, ja tas novārijies. Sautējot gatavo daudzus gaļas, zivju un dārzāju ēdienus.

Vārot tvaikā, katlā ieliek speciālu sietiņu, zem kura palej ūdeni, bet uz sietiņa uzliek vārāmo produktu. Tvaikā vāra kartupeļus un dārzājus, kā arī daudzus dietiskus gaļas ēdienus. Vārot tvaikā, no produktiem uzturvielas un garšvielas izskalojas maz.

Uzturvielas no olbaltumvielām bagātiem produktiem, piemēram, gaļas, izskalosies mazāk, ja tos liks vārīties karstā šķidrumā.

Karstā šķidrumā gaļas gabala ārpusē olbaltumvielas ātri sarec un apkārt rodas sarecējušu olbaltumu garoziņa, caur kuru ūdenī šķīstošām vielām no iekšpuses grūtāk izsūkties.

Vārīšanas laikā uzturvielas no produktiem mazāk izskalojas, ja tos liek vārīties sālā ūdenī vai arī produktu novārījumā, piemēram, gaļas vai dārzāju buljonā, kas iegūts no kauliem vai dārzāju novārījuma. Uzturvielu zudums būs lielāks, ja sasmalcinātus produktus pirms vārīšanas applaucē vai apvāra, kā to bieži dara ar lapu dārzājiem — spinātiem, zaļām kāpostu lapām, un pēc tam tos vāra citā ūdenī. Apvārot daļa šūnu apvalku jau izirdināta, daļa nešķīstošo uzturvielu jau pārvērtušās šķīstošās, un, pārlietot šādus produktus citā ūdenī, izskaloto vielu zudums būs liels.

Produktus **cep** uz pannas mazā tauku daudzumā vai vāra taukos; cep arī uz ogļēm vai sakarsētās krāsnīs. Taukus cepšanā lieto, lai pasargātu produktu no piedegšanas pie pannas, tie noder arī kā siltuma regulētājs starp sakarsēto trauku un produktu.

Cepšanas laikā olbaltumvielas sabrūninājas un ogļhidrāti karamelizējas, kas ceptam produktam piešķir īpatnējo aromatu un brūno krāsu. Ceptiem produktiem ir mazāks uzturvielu zudums un lielāks ekstraktīvo vielu daudzums nekā vārītiem, jo augstās temperatūrās tiem apkārt ātri izveidojas garoziņa, kas aiztur uzturvielu un sulas izplūšanu. Lai cepta gaļa būtu sulīgāka un garšīgāka, jācenšas pēc iespējas ātri to apcept no visām pusēm brūnu, ko panāk, liekot produktus cepties taukos, kas sakarsēti līdz 180—230°. Apcepto garoziņu jācenšas saglabāt un tāpēc, ceptot gaļu, to nedrīkst durstīt ar dakšīņu un citiem asiem priekšmetiem.

Cepšanai lieto dažādu dzīvnieku taukus un augu eļļas. Tauku noderību cepšanai nosaka temperatūra, kurā tie pārkarst un sāk dūmot. Augu eļļām, piemēram, olīvu eļļai, tā ir 170°, bet kombinētiem virtuves taukiem 230°. Pārkarsēti tauki piešķir cepamam produktam nepatīkamu smaku un garšu. Ilgstošai produktu cepšanai tādēļ jāizvēlas tauki ar augstāku dūmu rašanās temperatūru.

Ceptot treknu gaļu, no tās iegūst taukus, bet liesa gaļa bieži tiek piesūcināta ar taukiem, to speķojot vai cepšanas laikā aplaistot ar taukiem. No putniem ceptot var iegūt ap 60% no to

tauku satura. Pārmērīgs tauku daudzums bojā ēdiena garšu, tāpēc cepot jāņem vērā paša produkta tauku saturs. Cepšanai taukus parasti ņem 5—10% no produktu svara.

Cepšanai **lielā tauku daudzumā** jeb, kā pieņemts sacīt, — vārot taukos, taukus ņem 2—4 reizes vairāk nekā cepamais produkts. Šādi samēri jāievēro tāpēc, lai pēc produktu iegremdēšanas taukos pēdējie stipri neatdzistu un līdz ar to neiesūktos cepamā produktā. Vārīšanai vislabākie ir cūku tauki, bet var lietot arī tauku maisījumu no 50% cūku tauku, 40% liellopu tauku un 10% augu eļļas. Vārot taukos, taukus vispirms sakarsē līdz 160—180°; zili dūmi norāda, ka tauki sakarsuši vairāk par 200°. Tauki pareizi sakarsuši, ja tajos iemesta zaļu kartupeļu šķēlīte izsauc to spēcīgu mutuļošanu un pamazām kļūst brūna. Taukos vāra dārzājus, kartupeļus, gaļu, zivis un mīklas veidojumus. Ja cepšanas laikā tauki kļūst tumši, tad tie ir piedeguši. Tajos sadegušas izšķīdušās uzturvielas, kā arī sīkas, no produktiem atlobījušās daļiņas, un tāpēc šādi tauki jāattīra. Taukus tīra, tos vispirms izkāšot caur smalku sietiņu un pēc tam mazgājot ūdens, piena un vārāmās sāls maisījumā (1 l ūdens + 1 glāze salda piena). Šajā maisījumā ielej izkausētus taukus, uzkarsē līdz vārīšanai, samaisa, atdzesē un pēc tam sastingušos taukus noņem no virsas un no jauna lieto cepšanai.

Gaļu un zivis cep arī bez taukiem uz oglēm iesmā vai uz restēm. Restes pirms gaļas uzlikšanas noziež ar taukiem vai speķi. Šādi ceptiem produktiem ir neliela dūmu piegarša. Mīklas veidojumus cep cepeškrāsnī vai maizes krāsnī uz pannām vai klona. Lai maize nesadegtu, tad krāsns temperatūrai jābūt 180—250°.

Ipatnējas garšas iegūšanai ļoti bieži kulinarijā produktus vispirms apcep taukos un pēc tam pārlej ar ūdeni vai buljonu un sautē, līdz gatavi. Sautēšanai šķidrumu lej nedaudz, pieliek garšvielas un sautē labi slēgtā traukā.

Dietikā ļoti bieži gaļu vispirms izvāra, lai atdalītu ekstraktīvās vielas, kas daudzu slimību ārstēšanai ir kaitīgas, un pēc tam garšas uzlabošanai gaļu apcep. Cepšanai šīnī gadījumā lieto sviestu, jo ar to iegūst patīkamāku garšu.

Garšīgāka un sulīgāka gaļas ēdiena iegūšanai dažādaļai gaļai jāizvēlas piemērots cepšanas veids. Gaļas karsēšanas ilgumu, kā

tas tika iepriekš norādīts, noteic tās saistaudu daudzums un to īpašības. Kolagena izturība atkarīga no dzīvnieka muskuļu nodarbinātības, sugas un vecuma. Liellopu gaļā ir visizturīgākais kolagens, tādēļ cepšanai lieto tikai tos gabalus, kur tā vismazāk, — īsto un neīsto fileju un dažas daļas no pakalējā šķiņķa. Pārējās kautķermeņa daļas sautē vai samal, jo, tās cepot, nevar iegūt mīkstus un sulīgus ēdienus.

Siko dzīvnieku un putnu gaļā kolagens karstumā ātri sadalās, tāpat arī visās ķermeņa daļās tam apmēram vienāda izturība, tādēļ cepšanai var lietot jebkuru kautķermeņa daļu. Visneizturīgākais kolagens ir zivs gaļā, tāpēc tā ātri izvārās un izcepas.

UZTURVIELU PĀRVEIDOŠANĀS UN ZUDUMI ĒDIENU GATAVOŠANAS LAIKĀ

Uzturvielu pārmaiņas karsējot. Uzturvielas produktu karsēšanas laikā pārveidojas un iegūst citas īpašības. Piemēram, kā izmainās produktu olbaltumvielas, katrs labi redz, vārot vai cepot olas, karsējot rūgušpienu, bet, kā pārveidojas ogļhidrāti, redzam, kad ar kartupeļu miltiem sabiezinām ķiseli vai saldo mērci.

Olbaltumvielu pārveidošanās sākas jau pie 30—35° temperatūras, bet, karsējot pie temperatūras, kas augstāka par 65—70°, olbaltumvielas pilnīgi zaudē savas dabiskās īpašības, tās denaturējas. Sarecējuši olbaltumi nešķīst vairs ūdenī un sāļu šķīdumos, kā arī neuzsūc ūdeni un neuzbriest. Ūdenī izšķīdušās olbaltumvielas, ja tās ir mazā koncentrācijā, karsēšanas laikā sarec un izgulsnējas. Piemēram, liekot gaļu vārīties aukstā ūdenī, tajā, kamēr temperatūra nav vēl sasniegusi 70°, izšķīst daļa gaļas olbaltumvielu. Temperatūrai paaugstinoties, tās sarec, izveidojas tā saucamās putas, kas peld ūdens virspusē. Pienu vārot, daļa olbaltumu sarec un nogulsnējas uz vārāmā trauka sienām. Ja šķīdumā olbaltumvielu koncentrācija liela, kā, piemēram, olā, tad karsējot tās sarec un izveidojas blīva masa. Koncentrētā gaļas un kaulu novārījumā izšķīdušas daudz tādu olbaltumvielu (želatīns), kas, novārījumam atdziestot, sarec un izveido galerta masu.

Produktu karsēšanas laikā denaturētās olbaltumvielas orga-

nisms izmanto labāk bet ļoti ilgi karsētu produktu olbaltumi kļūst grūtāk sagremojami.

Arī ogļhidrāti karsēšanas laikā izmainās. Cukuri, karsējot pie augstas temperatūras, karamelizējas, t. i., paliek brūni un pieņem īpatnēju garšu. Karameles īpašības — garša, krāsa, šķīstamība — atkarīgas no cukuru veida. Dažādo cukuru (augļu, biešu, iesala) karamelizēšanās temperatūra ir dažāda, un to ietekmē arī cukura koncentrācija šķīdumā. Biešu cukurs iztur karsēšanu līdz 100° un sāk karamelizēties pie 160°. Karamelizēts cukurs ir brūns pulveris ar īpatnēju rūgtu piegaršu, labi šķīst ūdenī; to ēdienu gatavošanā lieto kā krāsvielu zupām, mērcēm, saldajiem ēdieniem un konditorejas izstrādājumiem.

Ciete ūdens klātbūtnē karsēšanas laikā pārklīsterējas, t. i., cietes graudiņi vispirms uzbriest, kļūst caurspīdīgi un pēc tam savā starpā salīp. Ciete sāk pārvērsties klīsterī jau pie 60—70°. Uzbriešanas laikā ciete uzsūc daudz ūdens, tādēļ, vārot putrimus, nūdeles, pākšaugus, tiem jau vārīšanās sākumā jāpielej vajadzīgais ūdens daudzums.

Pārklīsterētu cieti gremošanas sulu fermenti ļoti labi sadala cukuros, un tāpēc cieti saturošus vārītus produktus organisms labi izmanto. Tā, piemēram, 2½ stundu laikā gremošanas sulu fermenti sadala tikai 6% nekarsētas kartupeļu cietes, turpretī tajā pašā laikā tie sadala 80% izkarsētas kartupeļu cietes.

Augu šūnas saistošā viela — protopektīns ir ūdenī nešķīstošs, bet karsēšanas laikā pārveidojas par ūdenī šķīstošu pektīnu.

Produktu karsēšana nemazina ogļhidratu uzturvērtību, bet tie kļūst vieglāk sagremojami un labāk izmantojami.

Karstums izraisa niecīgas produktu taukvielu pārmaiņas, tās izmainās tikai ļoti spēcīgas un ilgstošas karsēšanas rezultātā. Ilgstoša tauku karsēšana ūdens klātbūtnē notiek, vārot kaulu un gaļas buljonus. Šajā laikā daļa tauku emulgējas, kas, ēdienu gatavojot, ir nevēlama parādība, jo zūd buljona dzidrāis izskats. Daļa tauku sadalās, atbrīvojas brīvās taukskābes, kas piešķir zupām nepatīkamu smaku un garšu. Tāpēc, buljonu ilgstoši vārot, virsū sakrājušies tauki laiku pa laikam jānosmeļ.

Tauku pārmaiņas produktu cepšanas laikā atkarīgas no karsēšanas temperatūras. Cepšanas laikā tauku sastāvs maz pārmainās, ja cepšanas temperatūra nepārsniedz tauku dūmu rašanās tempe-

raturu. Tauku izmantošanas un sagremošanas iespējas karsēšana nemazina, bet pat uzlabo. Cietos taukus (aitu, liellopu) pēc karsēšanas organisms labāk izmanto, jo pēc sakarsēšanas to sastingšanas temperatūra kļuvusi zemāka un tie ilgāk paliek šķidri un labāk emulģējas.

Dažas uzturvielas karsēšanas laikā pārmainās mums nevēlamā virzienā. Tā, piemēram, organismam absolūti nepieciešamie vitamīni uztura karsēšanas laikā bieži zaudē savu aktivitāti. Uzturs bez vitamīniem uzskatāms par nedzīvu, kā mēdz teikt, «par mirušu uzturu», kas ir vairs tikai organisma kurināmā piegādātājs, bet dzīvības norišu uzturēšanai tas vairs neder. Tāpēc uztura sagatavošanā ļoti liela vērība jāveltī jautājumam par uzturvielu zudumiem.

Uzturvielu zudumi ēdienu gatavošanas laikā. Uzturvielu zudumi rodas, produktus tīrot un sagatavojot karsēšanai, tā saucamā produktu pirmapstrādē, kā arī karsēšanas laikā. Nemizotu un nesasmalcinātu produktu mazgāšana nerada izmaiņas to uzturvielu sastāvā, turpretim nomizotu un sasmalcinātu produktu mazgāšana un mērcēšana ūdenī jau rada ūdenī šķīstošo vielu zudumu.

Gaļa un zivis jāmazgā pirms sadalīšanas sīkos gabalos. Lai gaļu ātrāk nomazgātu tīru, tā jāmazgā 25—30° siltā ūdenī. Pēc mazgāšanas gaļu un zivis nosusina tīrā kokvilnas vai linu drāniņā. Sasaluša gaļa jāmazgā pirms atlaidināšanas. Ūdenī ilgi mērcēta gaļa zaudē daudz mineralvielu un ekstraktīvo vielu un kļūst negaršīga. Gaļas pirmapstrādē jācenšas, lai no tās iztecētu pēc iespējas mazāk gaļas sula, jo tad gaļa kļūst sausa un negaršīga. Sasalušu gaļu nemākulīgi apstrādājot, tā zaudē daudz sulas. Sasalusi gaļa jāatlaidina lēni, zemā temperatūrā, tad lielākā daļa gaļas sasaldēšanas laikā no šūnām izvilkusies un sasalusi sula uzsūcas atpakaļ muskuļu šķiedrās. Lēni atlaidinātā gaļa ir sulīga, garšīga un elastīga. Zivis var atlaidināt tekošā ūdenī.

Lieli gaļas sulas zudumi var rasties arī, ja gaļu pirms cepšanas ilgi tur izdauzītu, ar sāli apkaisītu uz koka dēlīša.

Kartupeļus un saknes mizojot, uzturvielu zudums atkarīgs no tā, cik biezu mizas kārtu noloba tīrot. Daudzām saknēm un kartupeļiem galvenās vitamīnu, mineralvielu un olbaltumu rezerves ir zemzīvas kārtiņā. Kartupeļi, piemēram, ar mizām zaudē

16—20% no sava C vitamīna daudzuma. Šajā sakarībā, saknes tīrot, jācenšas noliegt pēc iespējas plānāku miziņu.

Sagrieztus, notīrītus dārzeņus nedrīkst mazgāt vai mērcēt ilgāku laiku ūdenī. Mērcējot produktus ilgstoši ūdenī, tajā pāriet ievērojami ūdenī šķīstošo vitamīnu (C un B) un mineralvielu daudzumi. Kā piemēru var minēt C vitamīna zudumu nomizotos kartupeļos. Mērcējot nomizotus, nepārgrieztus kartupeļus 24 stundas ūdenī, C vitamīna zudums ir 18%, bet, ja šādus pašus kartupeļus pārgriež uz pusēm, tad zudums ir 30%, bet, sagriežot tos sīki, jau pēc 1/2 stundas C vitamīna zudums ir 40%. Tādi paši zudumi notiek arī citos dārzeņos, tos mērcējot ūdenī. Sagrieztās saknēs, mērcējot ūdenī, mineralvielu zudumi ir 3 1/2 reizes lielāki nekā nesagrieztās. Vislielākais mineralvielu zudums ir pirmās mērcēšanas stundās. No teiktā secinām, ka saknes jātīra un jāpagriež īsi pirms vārīšanas, sautēšanas vai cepšanas, bet tās nedrīkst jau no rīta notīrīt un tad mērcēt ūdenī ilgāku laiku. Lai gatavā ēdienā būtu pēc iespējas vairāk vitamīnu un mineralvielu, tad visa vērība jāvelti C vitamīna saglabāšanai, jo tas ir visneizturīgākais. Saglabājot C vitamīnu, tiks saglabāti arī pārējie vitamīni. Tāpēc visos aprakstos runā vairāk tikai par šā vitamīna saglabāšanu.

Vitamīnu zudumus izsauc fermenti, gaisa skābeklis un karsēšanas ilgums. Pie temperatūras līdz 50° fermentu darbība ļoti aktīva, bet augstākā temperatūrā tie kļūst nedarbīgi. Pārtraucot fermentu darbību pēc iespējas ātrāk, vitamīnu zudumi samazinās, tāpēc jāpanāk, lai produkti karsēšanas sākumā pēc iespējas ātrāk izkarstu. Vitamīnu zudumi dārzeņos mazāki, ja tos liek vārieties verdošā ūdenī. Sasmalcināti dārzeņi verdošā ūdenī jāiemet pa daļām ar tādu aprēķinu, lai ūdens vārīšanos nepārtrauktu. Uz vāritā ūdenī ir arī mazāk skābekļa, un tāpēc vitamīnu zudumi būs mazāki. C vitamīna zudumi ar mizu vāritos kartupeļos, ja tos liek vārieties aukstā ūdenī, ir 25%, bet, liekot vārieties verdošā ūdenī, šādos kartupeļos nenovēro nekādus vitamīnu zudumus. Tāpat arī mizotos, nesagrieztos vāritos kartupeļus, ja tie ielikti vārieties aukstā ūdenī, C vitamīna zudums ir 35%, bet verdošā ūdenī ieliktajiem šis zudums ir tikai 7%.

Šķidrums iztvaikošana vārīšanas laikā un mutuļojoša vārīšanās arī veicina C vitamīna zudumus. Tāpēc ēdiens jāvāra traukā

ar cieši piegulošu vāku uz lēnas uguns. Jāraugās, lai vārāmie produkti būtu pārklāti ar šķidrumu, tad gaisa skābekļa ietekme būs mazāk jūtama, un tāpēc vārītos dārzajos C vitamīna zudumi ir mazāki (50%) nekā sautētos (70—80%). Ja ēdiena virspusi pārklāj tauku kārtiņa, tas mazāk saskaras ar gaisa skābekli.

Skābju klātbūtne aizkavē vitamīnu sadalīšanos karstumā, turpretī sārnu klātbūtne kaitīga gandrīz visiem vitamīniem. Tāpēc sodas lietošana ūdens mīkstināšanai, vārot gaļu un pākšaugus, jāuzskata par kaitīgu un nevēlamu. Arī mīklas izstrādājumiem soda jālieto tikai visnepieciešamākos gadījumos.

Vitamīnu zudumi ēdienos atkarīgi arī no produktu griešanai, sasmalcināšanai un vārīšanai lietoto darba rīku un trauku materiāla. Dzelzs un vara trauki veicina vitamīnu sadalīšanos, tāpēc jāraugās, lai mašīnas un katlus, kam nolietojies alvojums, ēdienu gatavošanai nelietotu. Labākie trauki ēdienu gatavošanai ir alumīnija, emaljētie, nerūsošā tērauda, stikla un fajansa.

Karsēšanas ilgums ļoti stipri ietekmē uzturvielas un jo sevišķi atstāj iespaidu uz C vitamīna sadalīšanos, tāpēc produktus jākarsē tikai, līdz gatavi. Jauni kāposti un burkāni izvārās mikstī jau 20—30 minūšu laikā, skābenes un spināti 10 minūtēs, kartupeļi 25—30 minūtēs, un tāpēc tos nav ilgāk jākarsē.

Produkti, kas neprasa speciālu karsēšanu, kā, piemēram, sviests, krējums, garšaugu zaļumi, jāpievieno gatavam ēdienam.

Sevišķi lieli C vitamīna zudumi notiek, ēdienu atkārtoti karsējot (uzsildot, uzceptot), uzglabājot ilgāku laiku siltumā (70°), kā arī izvārītos produktus sasmalcinot un atkārtoti karsējot pie biezeņu un kotlešu gatavošanas. Tā, piemēram, vārot sīki sagrieztus kartupeļus, C vitamīna zudumi ir 50%, kartupeļu biezenī 72—88%, bet vārītu kartupeļu kotletēs un sacepumos 93—95%.

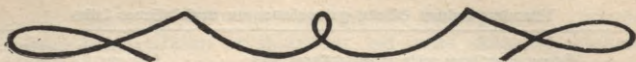
Arī gatavu ēdienu ilgstoša uzglabāšana siltumā ietekmē tā vitamīnu saturu, un, ja kartupeļu zupā pēc vārīšanas C vitamīns palicis 50%, tad pēc 3 stundu uzglabāšanas tā ir tikai 30%, bet pēc 6 stundu uzglabāšanas tajā vairs nav nemaz C vitamīna.

Dārzāju un arī kartupeļu vārāmā ūdenī izšķīdušas daudz minerālvielu un vitamīnu, tāpēc tas nav jāizlej, bet jāizlieto zupu un mērču gatavošanai. Novārijums jāizlieto drīz, jo tajā pēc dažām stundām būs sadalījusies jau lielākā daļa C vitamīna.

Vitaminu zudumi ēdienu gatavošanas un uzglabāšanas laikā

Ēdienu gatavošanas veids un uzglabāšanas laiks	Atlikušais vitamīnu daudzums %, salīdzinot ar izejproduktu
Vārītos kāpostos (uzglabājot 1 stundu pēc vārīšanas) . . .	50
Dārzāju zupā pēc 3 stundu uzglabāšanas pie 70—75° temperatūras	20
Tajā pašā zupā, bet paskābinātā	50
Tajā pašā zupā pēc 6 stundu uzglabāšanas pie 70—75° temperatūras	10
Skābētu kāpostu zupā (pēc 1 stundas uzglabāšanas) . . .	50
Sautētos kāpostos	15
Sīki sagrieztos ceptos kartupeļos	35
Ar mizu vārītos kartupeļos (20—30 minūtes pēc vārīšanas)	75
Mizotos vārītos kartupeļos	60
Mizotos kartupeļos pēc 24 stundu turēšanas ūdenī istabas temperatūrā	80
Kartupeļu biezeni	20
Kartupeļu zupā	50
Kartupeļu zupā pēc 3 stundu uzglabāšanas pie 70—75° temperatūras	30
Tajā pašā zupā pēc 6 stundu uzglabāšanas	pazīmes
Vārītos burkānos	40





Z U P A U S

Zupas gatavo no gaļas, zivju vai sēņu buljona, ūdens, piena vai maizes kvasa, pievienojot dažādus dārzeņus, putraimus vai miltu izstrādājumus, pākšaugus, augļus — atsevišķi vai jauktus dažādās attiecībās. Atkarībā no šķidruma, produktu apstrādes un pagatavošanas zupas grupē dzidrā un nedzidrā buljona zupās, biezeņa zupās, aukstajās zupās un piena zupās.

Visvairāk gatavo nedzidrā un dzidrā buljona zupas. Šīm zupām liela nozīme ēstgribas ierosināšanā un gremošanas procesa veicināšanā, jo buljona ekstraktvielas veicina kuņģa sekreciju. Tādēļ zupas, kas pagatavotas no gaļas, zivju vai sēņu buljona, pasniedz pirmās un ar to saistīts zupu apzīmējums — «pirmie ēdieni». Ja zupām pievieno vairāk taukvielu un citu produktu, tad tās var būt arī kā vienīgais ēdiens pusdienā.

NEDZIDRIE BULJONI

Nedzidro gaļas buljonu gatavo no visu uzturā lietojamo dzīvnieku gaļas — svaigas, saldētas, sālītas vai žāvētas. Garšīgāku, aromatiskāku buljonu iegūst no vecāku dzīvnieku gaļas kopā ar kauliem. Dažreiz īpatnējas garšas un izskata dēļ teļa un cūkas gaļu pirms buljona vārīšanas apcep brūnu taukos vai sviestā.

Buljonu var izvārīt vienā reizē lielāku daudzumu, jo tas uz-

glabājot neko no savas uzturvērtības nezaudē, un izlietot pēc vajadzības zupu gatavošanai. Siltā laikā tikai jāraugās, lai tas neieskābtu.

Kaulu buljons

500 g ūdens	Kaulus nomazgā aukstā ūdenī un pēc
150 g gaļas kaulu	tam sacērt sīkākos gabalos (izņemot stobra
5 g sīpolu	kaulus, kam pārcērt tikai galviņu). Sasmal-
5 g burkānu	cinātos kaulus liek katlā, pārlej ar aukstu
4 g pētersīļu	ūdeni. Ūdens daudzumu aprēķina, ievēro-
sāls	jot buljona iznākumu (1 personai 400 g)

un ievārīšanos (buljonu vārot, katru stundu iztvaiko apmēram 5% no pārlietā ūdens daudzuma). Katlu nosedz ar vāku un karsē. Kad šķidruma temperatūra sasniedz 70°, virs tā parādās pelēkas putas — sarecējušas izšķīdušās olbaltumvielas. Tās ar putu smeļamo karoti rūpīgi noņem.

Buljona vārīšanu turpina pie 90—95° temperatūras, nenosedzot katlu ar vāku. Virspusē radušos tauku kārtiņu pa reizei nosmeļ, jo, buljonam vāroties, tauki emulgējas, sadalās un buljons iegūst taukainu piegāršu un smaržu. Nelielu tauku kārtiņu virs buljona gan vēlams atstāt, jo tā neļauj vārīšanas laikā iztvaikot aromātiskām vielām.

Pēc 1—2 stundu vārīšanās buljonam pievieno garšsaknes — burkānus, sīpolus, pētersīļus, selerijas. Vēlams buljona gatavošanai izmantot garšsakņu atgriezumus, stublājus, bet garšsaknes izlietot zupu gatavošanai. Sāli buljonam pievieno vārīšanās beigās.

Liellopu gaļas buljonu vāra 4—6 stundas, cūku, teļa, jēra gaļas 2—3 stundas. Buljonu izkāš caur smalku astru sietiņu vai karstā ūdenī samitrinātu divkāršu marli un izlieto zupu gatavošanai.

Sēņu buljons

500 g ūdens	Kaltētas baravikas nomazgā, applaucē,
8 g kaltētu	pārlej ar aukstu ūdeni un ļauj 3—4 stundas
baraviku	uzbriest. Pēc tam uzbriedušās baravikas

vāra uzlējuma ūdenī 40—50 minutes un buljonu izkāš. Baravikas sasmalcina un pievieno zupām.

Gaļas un kaulu buljons

500 g ūdens	Gaļu ar kauliem nomazgā, sadala gabalos (jo sīkāk sagriezta gaļa, jo garšīgāks buljons, bet gaļa sausāka), pārlej aukstu ūdeni, uzvāra, noputo, pievieno garšsakaršas, sāli un turpina vārīt, kamēr gaļa mīksta un labi atdalās no kauliem. Gaļu izņem, atdala kaulus un pasniedz ar zupu vai izlieto citu ēdienu pagatavošanai (pildījumiem, sacepumiem u. c.). Buljonu izkāš un lieto zupu gatavošanai.
80 g gaļas ar kauliem	
5 g sīpolu	
4 g pētersīļu	
5 g burkānu sāls	

Zivju buljons

500 g ūdens	Zivju galvas (bez žaunām), astes, ādu,
150 g zivju galvas	spuras, asakas pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo, pievieno garšsakaršas un vāra apmēram 30 minutes. Tad buljonu nostādina, izkāš un lieto zivju zupu gatavošanai. Ja zivju zupas pasniedz ar zivju gaļu, tad to vāra zivju buljonā atsevišķi.
2 g sīpolu	
5 g pētersīļu	

Vārot buljonu no storu dzimtas zivju (stores, belugas u. c.) galvām, tās pārcērt, izņem žaunas un iepriekš karstā ūdenī aplaucē. Pēc tam nomazgā un vāra buljonu, kā iepriekš norādīts.

NEDZIDRĀ BULJONA ZUPAS

Nedzidrā buljona zupas gatavo no nedzidrā gaļas, zivju vai sēņu buljona ar dārzeņiem, miltu izstrādājumiem, putraimiem vai pākšaugiem. Kas jāievēro, lai pagatavotu garšīgas nedzidrās buljona zupas?

Dārzeni jāsamalcina kubveida vai četrstūrains gabaliņos, salmiņos, ripiņās u. c., piemērojot to formu produktiem, kas ietilpst zupā un netiek sasmalcināti. Piemēram, zirņu zupās kartupeļus griež kubiņos, svaigu kāpostu zupai kā kāpostus, tā kartupeļus griež četrstūrains gabaliņos vai salmiņos. Dārzeņi jāzagriež lielākos vai mazākos vienāda lieluma un formas gabaliņos, jo tad tie vienmērīgāk izvārās un zupas ir izskatīgākas.

Produkti jāliek verdošā buljonā pakāpeniski, ievērojot to vārī-

šanās ilgumu, lai tie visi reizē būtu mīksti, bet ne daži izjukuši. Produktu vārīšanās ilgums šāds:

baltie galviņkāposti	20—30 min.
puķu kāposti	30—50 min.
kartupeļi (sagriezti)	15—20 min.
garšsaknes (apceptas)	10—15 min.
spināti, skābenes	5—10 min.
makaroni	15—25 min.
rīsi	30 min.
grūbas (uzbriedinātas)	40—45 min.

Garšsaknes — sīpoli, burkāni, pētersīļi, selerijas jāsmalcina salmiņos un sakarsētos taukos jāapcep 15—20 minutes. Apcepšanai lieto sviestu, taukus vai augu eļļas 15—20% no garšsakņu svara. Ja zupām pievieno tomātu biezeni, tad to kopā ar garšsāknēm apcep. Apcepot garšsaknes, tauki aromatizējas; taukos izšķīst garšsāknju krāsvielas, un līdz ar to zupas iegūst īpatnēju krāsu, garšu un smaržu. Lauru lapas, piparus zupā vāra pašās beigās 10—15 minutes, jo lauru lapu smarža ātri izgaist un pipari, ilgi vārot, piedod zupai rūgtu piegaršu.

Dažas zupas jāuztumē. Zupu tumēšanai lieto ar vai bez taukiem izkarsētus kviešu miltus. Miltus karsējot, izgaist to īpatnējā jēlā miltu smarža un garša (iztvaiko mitrums un līdz ar tvaikiem īpatnējā smarža) un milti iegūst patīkamu aromātu. Karsēšanas laikā olbaltumvielas zaudē uzbriešanas spēju un zupas, tumētas ar šādiem miltiem, nav lipīgas, glumas.

Gatavojot tumi bez taukiem, miltus uz pannas vai katliņā karsē gaiši brūnus, atdzesē, iejauc aukstā buljonā vai dārzāju novārījumā un pievieno zupām 10—15 minutes pirms vārīšanās beigām.

Miltus karsējot taukos, tos katliņā vai uz pannas izkarsē gaiši brūnus, pielej nedaudz buljona, uzvāra un pievieno zupai.

Miltu vietā zupu uztumēšanai var lietot arī olas vai tikai olu dzeltenumus, sajauktus ar skābu krējumu vai pienu. Pēc olu pievienošanas zupu nedrīkst vārīt, jo pie temperatūras, kas augstāka par 65—70°, tās sarec.

Pēc gatavošanas zupām jāļauj apmēram 10 minutes pastāvēt uz plīts malas, lai tās mazliet atdzistu, kļūtu dzidrākas un iegūtu īpatnēju garšu un smaržu.

Sasmalcināti garšaugu zaļumi, kā arī skābs krējums, zupām jāpievieno pirms pasniegšanas. Ja zupas pasniedz ar gaļu vai zivīm, tad tās liek zupā vai atsevišķā traukā.

Biešu zupa ar frikadelēm

400 g gaļas buljona	Bietes vāra ūdenī vai cep cepeškrāsnī
25 g garšsaknes	mīkstas, nomizo un uz sakņu rīves sarīvē
200 g biešu	skaidiņās. Nedzidrā buljonā liek salmiņos
10 g tomātu biezeņa	sasmalcinātas apaceptas garšsaknes kopā ar tomātu biezeni, izveidotās frikadeles un
10 g tauku	vāra, kamēr frikadeles gatavas. Tad uz-
3 g kviešu miltu	tumē, pievieno bietes, uzvāra un pieliek
15 g sk. krējuma garšvielas	skābu krējumu. <i>Frikadeļu pagatavošana.</i> Maltai liellopu

Frikadelēm:

75 g maltas gaļas	vai cūkas gaļai pievieno sīki sasmalcinātu
3 g sīpolu	sīpolu, olu, aukstu buljonu vai ūdeni, sāli,
1/6 olas	piparus, rīvmaizi un masu samaisa, līdz tā
20 g rīvmaizes	vijīga. Pēc tam ar samitrinātām rokām iz-
	veido mazas, apaļas frikadeles.

Maskavas borščs

500 g ūdens	No liellopu kauliem, gaļas un žāvēta
100 g liellopu kaulu	cūkas šķiņķa kauliem vāra nedzidro bul-
50 g liellopu gaļas	jonu. Buljonā liek salmiņos sagrieztus
25 g šķiņķa kaulu	svaigus kāpostus, apaceptas garšsaknes
25 g žāvēta šķiņķa	(burkānus, sīpolu, pētersīļus) sāli, piparus,
25 g cīsiņu	lauru lapas un vāra.
100 g biešu	Bietes sagriež salmiņos un sakarsētos
80 g sv. kāpostu	taukos kopā ar tomātu biezeni apacep, pie-
40 g garšsakņu	lej nedaudz buljona, pieliek cukuru, etiķi
15 g tomātu biezeņa	un sautē, kamēr mīkstas. Atsevišķi sautē-
5 g kviešu miltu	tas bietes pievieno buljonam ar kāpos-
10 g sviesta	tiem, pieliek izkarsētus, atšķaidītus kviešu
10 g sk. krējuma garšvielas	miltus un uzvāra. Pirms pasniegšanas borščā liek gaba-
	liņos sagrieztu liellopu gaļu, šķiņķi, vā-
	rītus, ripiņās sagrieztus cīsiņus, skābu
	krējumu, zaļumus.

Ukrainas borščs

400 g ūdens	Bietes sagriež salmiņos, liek katliņā
75 g cūkas gaļas	sakarsētos taukos, pievieno tomātu bie-
120 g biešu	zeni un visu kopā apcep. Tad pielej ne-
50 g sv. kāpostu	daudz buljona vai ūdeni, pieliek cukuru,
50 g kartupeļu	etiķi un sautē, kamēr bietes mīkstas. Pa-
40 g garšsakņu	redzētā ūdens daudzumā liek cūkas gaļu,
15 g tom. biezeņa	uzvāra, noputo un vāra, līdz gaļa pus-
10 g tauku	mīksta. Tad pieliek sagrieztus svaigos kā-
5 g kviešu miltu	postus, kartupeļus, sāli, piparus, lauru la-
10 g sk. krējuma	pas un vāra gandrīz mīkstum. Beidzot pie-
garšvielas	liek sautētās bietes, izkarsētos, atšķaidītos
	kviešu miltus un uzvāra. Pirms pasnieg-
	šanas borščam pieliek skābu krējumu.

Krievu borščs

400 g gaļas buljona	Salmiņos sasmalcinātas bietes katliņā
120 g biešu	apcep sakarsētos taukos. Tad pievieno
80 g svaigu	tomātu biezeni, cukuru, etiķi, nedzidro
kāpostu	gaļas buljonu, lai bietes būtu tikko pār-
25 g burkānu	segatas, un sautē, kamēr bietes gandrīz ga-
5 g pētersīļu	tavas. Buljonā liek salmiņos sagrieztus
10 g sīpolu	svaigus kāpostus, taukos apceptās garš-
15 g tomātu	saknes, lauru lapas, piparus un vāra, ka-
biezeņa	amēr kāposti gandrīz mīksti. Tad pievieno
10 g tauku	izkarsētos, buljonā iejauktus kviešu mil-
5 g kviešu miltu	tus, sautētās bietes un 5—10 minutes vāra.
10 g skāba	Pirms pasniegšanas borščam pieliek skābu
krējuma	krējumu, sasmalcinātus zaļumus.
sāls, pipari,	Bietes var vārīt ūdenī vai cepeškrāsnī
lauru lapas,	izcept mīkstum, tad nomizot un sagriezt
etiķis, cukurs,	salmiņos vai uz sakņu rīves sarīvēt skai-
zaļumi	diņās. Ja vēlas bietēm piešķirt īpatnēju
	skābumu, tad tās pēc sasmalcināšanas pār-
	laista ar etiķi un ļauj ievilkties.

Buljonā liek salmiņos sagrieztus svaigus kāpostus, apceptas garšsaknes, tomātu biezeni, piparus, lauru lapas un vāra, līdz

kāposti gandrīz mīksti. Tad pievieno izkarsētus miltus, bietes un uzvāra. Pirms pasniegšanas pievieno skābu krējumu, zaļumus.

Svaigu kāpostu vietā var ņemt skābētus kāpostus. Tikai skābētos kāpostus kopā ar taukiem sautē buljonā atsevišķi.

Svaigu kāpostu zupa

400 g gaļas buljona	Kāpostus sagriež četrstūrīgos gabaliņos, kartupeļus kubiņos, liek verdošā buljonā, pievieno aļģas garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, kamēr kāposti un kartupeļi gatavi.
150 g sv. kāpostu	Pirms pasniegšanas zupai pievieno samalcinātus zaļumus un šķēlītēs sagrieztus tomatus vai tomatu biezeni, ja vēlas, arī skābu krējumu.
100 g kartupeļu	
25 g garšakņu	
10 g tauku	
25 g tomātu vai	
10 g tomātu	
biezeņa	
10 g skāba	
krējuma	
sāls, pipari,	Garšīga ir svaigu kāpostu zupa, gatavota jēra vai cūkas gaļas buljonā (gaļa ar kauliem). Svaigu kāpostu zupu var gatavot veģetāri, t. i., visus produktus vāra ūdenī, tikai gaļas vietā pievieno sviestu (15 g), krējumu (25 g).
lauzu lapas,	
zaļumi	

Spinātu un skābeņu zupa

400 g gaļas buljona	Nedzidrā buljonā liek nomazgātus, applaucētus, gaļas mašīnā samaltus spinātus un skābenes, aļģas garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un vāra 10—15 minūtes. Tad uztumē, pievieno skābu krējumu un pasniedz ar cieti novārītu olu.
100 g spinātu	Zaļās lapas pirms malšanas gaļas mašīnā jāapplaucē ar verdošu ūdeni, citādi tās grūti samalt. Jāapplaucē veselās, nesasmalcinātās lapas. Var arī nemalt gaļas mašīnā, bet sagriezt ar nazi, tad applaucēšana nav nepieciešama.
100 g skābeņu	
25 g garšakņu	
5 g tauku	
3 g kviešu miltu	
15 g sk. krējuma	
1/2 ola	
sāls, pipari,	
lauzu lapas,	
zaļumi	

Skābētu kāpostu zupa

- I. 500 g ūdens
150 g cūkas gaļas
175 g sk. kāpostu
50 g garšsakņu
15 g tomātu
biezeņa
10 g tauku
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls, pipari,
lauru lapas,
zaļumi
- Skābētus kāpostus liek katlā, pārlej ar paredzēto ūdens daudzumu, pievieno porciju gabaliņos sadalītu cūkas gaļu un uzvāra. Tad pievieno apceptas garšsaknes un tomātu biezeni, piparus, lauru lapas, sāli un vāra, kamēr kāposti un gaļa mīksti. Uztumē ar izkarsētiem miltiem. Pirms pasniegšanas pieliek skābu krējumu un sasmalcinātus zaļumus. Kviešu miltu vietā var ņemt miežu putraimus vai grūbas, ko liek vārīties reizē ar gaļu. Skābētu kāpostu zupu var vārīt arī liellopu gaļas buljonā. Tikai tad vēlams kāpostus sautēt atsevišķi un, kad kāposti gandrīz mīksti, pievienot buljonu un apceptas garšsaknes.
- II. 400 g ūdens
120 g sk. kāpostu
50 g burkānu
10 g auzu pārslu
25 g sviesta
15 g sk. krējuma
garšvielas
- Skābētus kāpostus pārlej ar paredzēto ūdens daudzumu un vāra, kamēr kāposti pūsmīksti. Tad pievieno skaidiņās sarīvētus, sviestā apceptus burkānus, auzu pārslas, sāli un vāra, kamēr kāposti un auzu pārslas gatavas. Pirms pasniegšanas pieliek skābu krējumu, sīki sasmalcinātu sīpolu, zaļumus.

Skābeņu zupa

- 400 g ūdens
100 g žāvētas
cūkas gaļas
100 g skābeņu
50 g spinātu
25 g garšsakņu
5 g tauku
10 g grūbu
15 g sk. krējuma
garšvielas
- Paredzētā ūdens daudzumā liek gaļu, putraimus vai grūbas un vāra pūsmīkstas. Tad pievieno apceptas garšsaknes, sīki salmiņos sagrieztas skābenes un spinatus, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, kamēr visi produkti gatavi. Beidzot pieliek skābu krējumu. Zupu var gatavot bez spinātiem, ņemot tikai skābenes (150—200 g).

Kāpostu lapiņu zupa

400 g ūdens
100 g cūkas gaļas
10 g sīpolu
200 g kāpostu
lapiņu
8—10 g grūbu
10 g sk. krējuma
garšvielas

Paredzētā ūdens daudzumā liek cūkas gaļu, miežu grūbas vai putraimus un vāra gandrīz mīkstus. Tad pievieno salmiņos sagrieztas kāpostu lapiņas, sīpolus, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, kamēr visi produkti gatavi.

Pirms pasniegšanas zupai pieliek skābu krējumu.

Ļeņingradas rasoļņiks

400 g gaļas buljona
200 g kartupeļu
10 g miežu grūbu
25 g burkānu
5 g pētersīļu
10 g sīpolu
10 g tomātu
biezeņa
10 g tauku
50 g sk. gurķu
10 g sk. krējuma
zaļumi

Nedzidrā gaļas, zivju vai sēņu buljonā liek grūbas vai rīsus, kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, apceptas garšsāķnes. Tad pievieno sasmalcinātus gurķus (bez miziņas un sēkliņām), sāli, piparus, lauru lapas un vāra, kamēr visas piedevas gatavas. Pirms pasniegšanas pievieno skābu krējumu, zaļumus.

Rasoļņika pagatavošanai izvēlas dažādu dzīvnieku gaļu, gaļu ar nierēm, mājputnu ķidas. Pasniedz ar gaļu, nierēm. Teļa gaļu pirms vārīšanas vēlams apcept.

Zivju soļanka

400 g zivju buljona
200 g zandarta
50 g sīpolu
50 g sk. gurķu
20 g kaperu
15 g olivu
20 g tomātu
biezeņa
10 g sviesta
1 šķēlīte citrona
garšvielas

Verdošā zivju buljonā liek sasmalcinātus skābētus gurķus, apceptos sīpolus un tomātu biezeni, zandarta fileja gabaliņus, piparus, lauru lapas, olivas, kaperus un vāra 5—10 minutes, pievieno sāli, zaļumus, citrona šķēlīti.

Ja vāra zivju soļanku no storu dzimtu zivīm (stores, belugas, sevrjugas, sterleta u. c.), tad zivju fileja gabaliņus pirms vārīšanas applaucē.

Skābētu gurķu zupa

400 g ūdens	Gaļu sagriež šķērsām muskuļu šķied-
80-100 g liellopu gaļas	rām 1½ cm biežās šķēlēs. Tās ar gaļas
10 g tauku	āmuru nedaudz izdauza, liek sakarsētos
25 g garšsakņu	taukos un uz stipras uguns apcep brūnas.
200 g kartupeļu	Pēc tam gaļu liek katlā, pārlej pannas at-
5 g kviešu miltu	vārijumu, pievieno garšsaknes, sāli, pipar-
25 g sk. gurķu	us, lauru lapas un sautē pusmīkstu. Tad
10 g sk. krējuma	šķidrumu papildina, pielejot verdošu
sāls, pipari,	ūdeni, pievieno kubveida gabaliņos sa-
lauru lapas,	griezti kartupeļus un vāra mīkstu. Bei-
garšaugi	dzot zupu sabiezina ar izkarsētiem kviešu
zaļumi	miltiem. Pirms pasniegšanas pieliek gaba-
	liņos sagrieztus skābētus gurķus, skābu
	krējumu, zaļumus.

Kartupeļu zupa ar putrainiem

400 g ūdens	Žāvētu cūkas gaļu sagriež gabaliņos
50-100 g žāvētas	un kopā ar sīpolu apcep. Tad pielej ver-
cūkas gaļas	došu ūdeni, pievieno prosu (vēlams ap-
150 g kartupeļu	plaucēt, lai novērstu rūgtumu), kubveida
15-20 g prosas	gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sāli, pi-
25 g sīpolu	parus, lauru lapas un vāra, kamēr prosa
sāls, pipari,	un kartupeļi mīksti. Pasniedzot pārkausa
lauru lapas,	zaļumus.
zaļumi	Prosas vietā var ņemt citus putrainus,
	tikai tie pirms kartupeļu pielikšanas jāiz-
	vāra pusmīksti.

Kartupeļu zupa ar makaroniem

400 g buljona	Nedzidrā gaļas, zivju vai sēņu buljonā
150 g kartupeļu	liek gabaliņos sagrieztus kartupeļus, ma-
15 g makaronu	karonus, apceptas garšsaknes, sāli, pipar-
25 g garšsakņu	us, lauru lapas un vāra, kamēr kartupeļi
5 g tauku	un makaroni mīksti. Pirms pasniegšanas
garšvielas	pārkausa zaļumus.

Gaļas soļanka

125 g kaulu	No gaļas un kauliem vāra buljonu. Si-
50 g liellopu gaļas	polus sagriež salmiņos un sviestā apcep,
25 g žāvēta šķiņķa	pievieno tomātu biezeni un sautē mīkstus.
20 g cīsiņu	Skābētus gurķus nomizo, atdala sēklas un
30 g nieru	sagriež šķērsām, plānās šķēlītēs. Verdošā
50 g sīpolu	buljonā liek gurķus, uzvāra, pievieno ie-
50 g sk. gurķu	priekš apceptos sīpolus, četrstūrīgos ga-
20 g tomātu	baliņos sagrieztos vārītos gaļas produktus
biezeņa	(liellopu gaļu, šķiņķi, atsevišķi novārītas
10 g sviesta	nieres, cīsiņus), olivas, kaperus, piparus,
20 g kaperu	lauru lapas, sāli un vāra 5—10 minutes.
15 g olivu	Pirms pasniegšanas soļankā liek skābu
25 g sk. krējuma	krējumu, pētersīļu zaļumus, citrona šķē-
$\frac{1}{10}$ citrona	lītes.
garšvielas	Citrona šķēlītes, ja vēlas, var sakārtot
	uz trauciņa un galdā pasniegt atsevišķi,
	neliekot soļankā.

Kartupeļu zupa ar sēnēm

400 g ūdens	Žāvētu cūkas gaļu sagriež gabaliņos
50 g žāvētas gaļas	un apcep, pievieno sagrieztas sēnes, to-
75-100 g sālītu sēņu	matu biezeni, sīpolus un kopā sacep. Pēc
15 g sīpolu	tam pielej verdošu ūdeni, pieliek kartupe-
200 g kartupeļu	ļus, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, ka-
15 g tomātu	mēr kartupeļi mīksti. Tad pievieno skābu
biezeņa	krējumu, zaļumus.
10 g sk. krējuma	
garšvielas	

Kartupeļu zupa

I.	Nedzidrā gaļas buljonā liek kubveida
400 g gaļas buljonā	gabaliņos sagrieztus kartupeļus, pievieno
300 g kartupeļu	salmiņos sagrieztus, apceptus burkānus,
5 g tauku	sīpolus un pētersīļus, sāli, piparus, lauru
40 g garšsākņu	lapas un vāra, kamēr kartupeļi mīksti.

- II.
- | | |
|-----------------|--|
| 400 g ūdens | Verdošā ūdenī liek kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sīpolus, pieliek sāli, piparus, lauru lapas un vāra, kamēr kartupeļi mīksti. Tad apmēram $\frac{1}{4}$ kartupeļu no šķidruma izņem, saspaida un kopā ar sviestu saputo, liek atpakaļ šķidrumā un izmaisa. |
| 300 g kartupeļu | |
| 15 g sīpolu | |
| 15—20 g sviesta | |
| sāls, pipari, | |
| lauru lapas, | |
| zaļumi | |

Pirms pasniegšanas pārkaisa sasmalcinātus zaļumus (dilles, lociņus vai pētersīļu lapiņas). Pasniedz ar sviestmaizēm (siera vai biezpiena).

Dārzāju zupa

- | | |
|---------------------|--|
| 400 g gaļas buljona | Nedzidrā gaļas buljonā liek gabaliņos sagrieztus burkānus, kāļus un vāra pusmīkstus. Tad pievieno sadalītus puķu kāpostus, sviestā apceptus sīpolus un pētersīļus, zirnišus, sāli. Vāra, kamēr visi dārzāji gatavi, un pārkaisa sasmalcinātus zaļumus (dilles un pētersīļu lapiņas). |
| 80 g puķu kāpostu | |
| 50 g burkānu | |
| 50 g kāļu | |
| 50 g dārza zirņu | |
| vai pupiņu | |
| pākšu | |
| 10 g sīpolu un | Dārzāju zupu var gatavot veģetaru, kā šķidrumu ņemot ūdeni un pievienojot sviestu (15—25 g), olas dzeltenumu ($\frac{1}{2}$), sakultu ar skābu krējumu (10 g) vai pienu. |
| pētersīļu | |
| 10 g sviesta | |
| sāls, zaļumi | |

Frikadeļu zupa

- | | |
|---------------------|--|
| 400 g kaulu buljona | Nedzidrā kaulu buljonā liek četrstūrainos gabaliņos sagrieztus burkānus, pētersīļus, sīpolus un vāra pusmīkstus. Tad pievieno kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, uzvāra un pēc tam pievieno izveidotās liellopu gaļas, cūku vai teļa gaļas frakadeles (sk. 56. lpp.), sāli, piparus, lauru lapas un vāra, kamēr frikadeles gatavas. Pirms pasniegšanas pārkaisa sasmalcinātus pētersīļu zaļumus. Līdzīgi gatavo zivju frikadeļu zupu. |
| 200 g kartupeļu | |
| 50 g burkānu | |
| 5 g pētersīļu | |
| 5 g sīpolu | |
| garšvielas | |
- Frikadelēm:*
- | | |
|--------------------|--|
| 75 g maltas gaļas | |
| 3 g sīpolu | |
| $\frac{1}{6}$ olas | |
| 20 g rīvmaizes | |

Zivju zupa

400 g zivju buljona Zivju buljonā liek kubveida gabaliņos
75-100 g zivju fileja sagrieztus kartupeļus, pētersīlus, sīpolus
200 g kartupeļu un vāra 15—20 minutes. Tad pieliek zivju
25 g tomātu gabaliņus, sāli, piparus, lauru lapas un
 garšsaknes vāra, kamēr zivis gatavas. Pasniedzot pie-
10 g sviesta vieno sviestu, ripiņās sagrieztus tomatus,
 garšvielas zaļumus.

Svaigu reņģu zupa

400 g ūdens Verdošā ūdenī liek kubveida gabaliņos
150 g svaigu reņģu sagrieztus kartupeļus, sīpolus, sāli, pipa-
10 g sīpolu rus, lauru lapas un vāra, kamēr kartupeļi
200 g kartupeļu pusmīksti. Zupā virs kartupeļiem liek iztī-
25 g skāba rītas, nomazgātas reņģes un vāra apmē-
 krējuma ram 5 minutes. Pēc tam pievieno skābu
 sāls, pipari, krējumu un pārkaisa zaļumus. Skāba krē-
 lauru lapas, juma vietā var ņemt pienu (ūdens 200 g
 zaļumi un piens 200 g).

Makaronu zupa

400 g gaļas buljona Verdošā nedzidrā liellopu vai vistas
40 g makaronu gaļas buljonā liek apceptas garšsaknes un
25 g burkānu vāra 5—10 minutes, tad pieliek atsevišķi
5 g pētersīļu sālsūdenī vārītus makaronus. Visu kopā
5 g sīpolu uzvāra un pārkaisa sasmalcinātus zaļumus.
10 g sviesta Makaronus var vārīt arī buljonā, tikai
 garšvielas tad zupa būs duļķaināka.

Zirņu zupa

400 g ūdens Žāvētu cūkas gaļu liek ūdenī, uzvāra.
100 g žāvētas noputo, pievieno sasmalcinātas garšsak-
 cūkgaļas nes, mērcētus zirņus, grūbas un vāra. Vā-
25 g garšsakņu rīšanas beigās pievieno sāli, piparus,
10 g grūbu lauru lapas un vāra, kamēr zirņi un grūbas
40 g zirņu mīksti. Zupu pasniedz ar gaļu.
 garšvielas

Klimpu zupa

400 g gaļas buljona Nedzidrā gaļas buljonā liek sviestā apceptas garšsaknes, piparus, lauru lapas. Tad no sagatavotās klimpu mīklas ar ēdamkaroti veido klimpas, liek buljonā un vāra, kamēr klimpas paceļas buljona virspusē. Pasniedzot pārkausa zaļumus.

Klimpām:

40 g kviešu miltu
60 g buljona
5 g sviesta
 $\frac{1}{3}$ olas
sāls

Klimpu pagatavošana. Verdošam buljonam pieliek sviestu, pieber miltus (visu daudzumu uzreiz) un ar koka karoti izmaisa, kamēr mīkla atdalās no katliņa malām. Tad atdzesē līdz apmēram 70°, pievieno sakultu olu, izmaisa, lai mīkla būtu vienmērīga, gluda, spīdīga.

Grūbu zupa

400 g gaļas buljona Nedzidram gaļas buljonam pievieno ūdenī izmērcētas grūbas. Kad grūbas pusmīkstas, pievieno apceptas garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, kamēr grūbas mīkstas. Tad pievieno tomātu biezeņu, skābu krējumu.

25 g garšsakņu
10 g tauku
30 g miežu grūbu
25 g tomātu
biezeņa
10 g sk. krējuma
garšvielas

Grūbu vietā var ņemt rīsus.

Grūbu zupa ar baravikām

I. 400 g ūdens Gaļu sagriež gabaliņos un sakarsētos taukos katliņā apcep. Tad pielej paredzēto ūdens daudzumu, pievieno sasmalcinātu sīpolu, mērcētas grūbas un vāra, kamēr grūbas gandrīz mīkstas. Tad pieliek sagrieztus kartupeļus, mērcētas, sasmalcinātas baravikas, sāli, piparus, lauru lapas un vāra. Pirms pasniegšanas pievieno skābu krējumu.

50 g cūkgaļas
5 g tauku
10 g sīpolu
10 g kaltētu
baraviku
20 g miežu grūbu
150 g kartupeļu
10 g sk. krējuma
garšvielas

- | | |
|-----------------------------|---|
| II. 400 g ūdens | Grūbas pārlej ar paredzēto ūdens daudzumu un ļauj 4—6 stundas uzbrīst. Tad |
| 20 g miežu grūbu | uzvāra, pievieno kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, mērcētas, sasmalcinātas baravikas, sāli, piparus, lauru lapas un |
| 150 g kartupeļu | vāra, kamēr grūbas un kartupeļi mīksti. |
| 10 g kaltētu baraviku | Beidzot pievieno sviestā apceptus sīpolus un skābu krējumu. |
| 10 g sīpolu | |
| 15 g sviesta | |
| 10 g sk. krējuma garšvielas | |

Pupiņu zupa

- | | |
|-----------------------------|---|
| 400 g gaļas buljona | Nedzidrā gaļas buljonā liek izmērcētas |
| 50 g pupiņu | baltās pupiņas, putraimus vai grūbas, gabaliņos sagrieztus burkānus un garšsakar- |
| 10 g miežu grūbu | nes, vāra gandrīz mīkstus. Tad pievieno |
| 50 g kartupeļu | sasmalcinātus kartupeļus, sāli, piparus, |
| 50 g burkānu | lauru lapas un vāra, kamēr kartupeļi |
| 15 g garšsakarņu garšvielas | mīksti. |

BIEZEŅA ZUPAS

Biezeņa zupas gatavo no tādiem pašiem produktiem kā nedzidrās buljona zupas. Nedzidrām buljona zupām produktus sasmalcina gabaliņos, bet biezeņa zupām paredzētos produktus vāra, līdz gatavi, tvaikā vai buljonā vai sautē nelielā ūdens vai buljona daudzumā, pēc tam izberž caur sietiņu vai samaj gaļas mašīnā. Iegūto masu līdz paredzētam daudzumam atšķaida ar buljonu un uztumē (izņemot putraimu biezeņa zupas) ar izkarsētiem kviešu miltiem. Garšas un uzturvērtības papildināšanai zupām pieliek sviestu, olas dzeltenumu, sakultu ar skābu vai saldu krējumu, garšaugu zaļumus.

Biezeņa zupām jābūt vidēji biezas konsistences ar atbilstošu krāsu, garšu un smaržu. Dažreiz biezeņa zupās liek apceptus sīpolus, dārzeņu vai gaļas gabaliņus.

Biezeņa zupas pasniedz ar apceptu baltmaizi (sk. «Apceptas maizītes»).

Kartupeļu biezeņa zupa

400 g gaļas buljona	Nedzidrā gaļas buljonā liek sasmalcinātus kartupeļus, garšsaknes. Kad kartupeļi mīksti, buljonu izkāš, kartupeļus un garšsaknes izberž caur sietiņu. Iegūto masu atšķaida ar buljonu, uztumē ar izkaršētiem kviešu miltiem un vāra, pa reizei apmaisot, 5—10 minutes. Karstai zupai pievieno sviestu un ar krējumu sakultu olas dzeltenumu, zaļumus. Pasniedz ar apceptām gaļas maizītēm.
250 g kartupeļu	
15 g burkānu	
10 g sīpolu	
5 g pētersīļu	
10 g kviešu miltu	
10 g sviesta	
1/4 olas	
25 g krējuma	
garšvielas	

Gaļas biezeņa zupa

500 g ūdens	Vistu sadala vairākās daļās, pārlej aukstu ūdeni, uzvāra, noputo. Pēc tam pievieno garšsaknes, sāli. Kad gaļa gandrīz gatava, pieliek piparus, lauru lapas un vāra, kamēr gaļa mīksta. Tad gaļu no kauliem atdala un vairākas reizes samal gaļas mašīnā, liek izkāstā buljonā, uztumē. Beidzot pievieno sviestu, olu, sakultu ar krējumu. Zupā pēc vēlēšanās var likt iegarenos gabaliņos sagrieztu vistas fileju.
200 g vistas gaļas	
15 g burkānu	
10 g pētersīļu	
10 g sīpolu	
10 g kviešu miltu	
15 g sviesta	
1/4 olas	
25 g krējuma	
garšvielas	

Lai iegūtu viendabīgu gaļas biezeņa zupu, tad gaļu pēc samalšanas vēl berž pietā un izberž caur sietu.

Pupiņu biezeņa zupa

400 g gaļas buljona	Mērcētas baltās pupiņas vāra buljonā kopā ar garšsāknēm (burkāniem, pētersīļiem, sīpoliem) mīkstas. Tad vairākas reizes samal gaļas mašīnā, atšķaida ar buljonu, uztumē, pievieno sviestu, skābu krējumu, pētersīļu zaļumus. Pasniedz ar apceptām siera maizītēm.
60—80 g pupiņu	
40 g garšsākņu	
5 g kviešu miltu	
10 g sviesta	
25 g sk. krējuma	
garšvielas	

Dārzāju biezeņa zupa

400 g gaļas buljona	Notīrītus, sagrieztus dārzājus — burkānus, svaigus kāpostus, kartupeļus, dārzeņus vāra buljonā. Kad dārzāji mīksti, tos no buljona izņem un samal gaļas mašīnā.
250 g dārzāju	
10 g kviešu miltu	
10 g sviesta	
$\frac{1}{4}$ olas	
25 g sk. krējuma	Buljonam pieliek izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus, sāli, samaltos dārzājus un vāra apmēram 5 minutes. Beidzot pievieno sviestu, olu, sakultu ar skābu krējumu, zaļumus.
garšvielas	
zaļumi	

Zivju biezeņa zupa

400 g zivju buljona	Gabalīņos sagrieztu zivju fileju pārlej ar nedaudz zivju buljona, pieliek garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un sautē, līdz gatavs. Tad zivis un garšsaknes samal vairākas reizes gaļas mašīnā, atšķaida ar izkāstu buljonu un uztumē ar izkarsētiem kviešu miltiem. Beidzot pieliek frikadeles, krējumu, sviestu un, ja vēlas, citrona sulu.
70 g zivju fileja	
5 g pētersīļu	
2 g seleriju	
10 g kviešu miltu	
15 g sviesta	
25 g krējuma	
$\frac{1}{10}$ citrona	
garšvielas	

Frikadelēm:

50 g zivju fileja	<i>Frikadeles.</i> Zivju fileju vairākas reizes gaļas mašīnā samal kopā ar pienā mērcētu baltmaizi. Tad pievieno olas, sāli un masu ar karoti labi saputo, līdz tā balta, vijīga. Pēc tam veido apaļas lodītes un vāra zivju buljonā.
10 g baltmaizes	
10—15 g piena	
$\frac{1}{4}$ olas	

DZIDRIE BULJONI

Dzidro buljonu gatavo līdzīgi nedzidrajam buljonam. Tikai dzidrajiem buljoniem pievieno uz sausas pannas apbrūninātas garšsaknes. Bez tam, lai buljoni būtu dzidri, aromatiski, tos dzidrina un papildina ar gaļas ekstraktvielām.

Dzidros buljonus pasniedz buljona tasītēs ar dažādiem pīrdziņiem vai apceptu baltmaizi vai zupas šķīvī ar dažādām dārzāju, putrainu vai miltu izstrādājumu piedevām.

Piedevas gatavo atsevišķi (vāra ūdenī vai sautē buljonā) un pievieno buljonam tikai pirms pasniegšanas.

Dzidrajiem buljoniem jābūt dzintara dzeltenā krāsā (zivju — zaļgani dzeltenā), ar mazām tauku pērlītēm virspusē, patīkamu gaļas un garšsākņu garšu un smaržu.

Dzidrais gaļas buljons

400 g ūdens	Lai iegūtu dzidru, aromatisku buljonu,
150 g liellopu kaulu	gad jāizvēlas svaigi buljona kauli, buljo-
5 g burkānu	nam rūpīgi jānoņem putas, garšsāknes
5 g pētersīļu	plānās šķēlītēs labi jāapbrūnina, buljons
5 g sīpolu	jāvāra lēni, uz mazas liesmas, taukus pa
garšvielas	reizei nosmeļot.

Sasmalcinātus kaulus pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo un lēni vāra 3—4 stundas, nosmeļot pa reizei taukus. Līdz ar buljona vārīšanu sagatavo dzidrinātāju. Maltai gaļai pielej ūdeni (1,0 kg gaļas, 1,5—2 l ūdens) un atstāj vēsumā 1—2 stundas. Pēc tam gaļas masai pievieno saukultu olas baltumu, sāli un izmaisa.

Dzidrināšanai:

40 g maltas liel-
lopu gaļas
 $\frac{1}{6}$ olas baltuma
sāls

Buljonu izkāš un, kad buljona temperatūra ir 70—80°, tam pievieno dzidrinātāju un uz sausas pannas apbrūninātas garšsāknes, katlu nosedz un vāra uz lēnas uguns 1—1,5 stundas. Pirms vārīšanas beigām pievieno piparus, lauru lapas. Kad buljons kļūst dzidrs un gaļas masa nosēžas, tad buljonu uz plīts malas nostādina un pēc tam izkāš. Buljonu pasniedz buljona tasītēs ar dažādiem pīrādziņiem.

Buljonu var gatavot arī bez dzidrināšanas.

Vistas gaļas buljons

400 g ūdens	Gatavo līdzīgi dzidrajam gaļas buljo-
200 g vistas gaļas	nam.
15 g garšsākņu	Ja vēlas dzidrināt, tad dzidrinātāju sa-
garšvielas	gatavo no smalki sacirstiem jēliem vistu
	kauliem, olas baltuma, sāls.

Zivju buljons

400 g ūdens
150 g zivju
8 g ikru
4 g pētersīļu
4 g sīpolu
garšvielas

Notīrītus asarus vai ķīšus pārlej ar aukstu ūdeni, lēni uzvāra, noputo. Pēc tam pievieno pētersīļus, selerijas, sīpolus un vāra apmēram 40—50 minutes. Tad buljonu izkāš un dzidrina ar ikriem vai olas baltumu. Ikrus saberž, pievieno ūdeni (1 ēdamkaroti) un samaisa. Pēc tam pievieno buljonam un vāra 15—20 minutes, nostādina un izkāš. Ja dzidrina ar olas baltumu, to saputo, pievieno buljonam un karsē, līdz tas kļūst dzidrs.

Dzidrais buljons ar dārzeņiem

400 g buljona. Dzidrajam liellopu vai vistas gaļas buljonam pievieno pirms pasniegšanas atsevišķi sālšūdenī novārītus dārzeņus.
100 g puķu kāpostu
50 g burkānu
25 g zaļo zirnīšu

Dzidrais buljons ar makaroniem

400 g buljona Dzidrajam buljonam pievieno atsevišķi sālšūdenī novārītus makaronus.
40 g makaronu

Dzidrais vistas buljons ar rīsiem

400 g buljona Pirms pasniegšanas dzidrajā vistu buljonā liek sālšūdenī novārītus rīsus.
40 g rīsu

Dzidrais buljons ar pelmeņiem

400 g buljona Pirms pasniegšanas dzidrajam buljonam pievieno sālšūdenī atsevišķi novārītus pelmeņus, pārkaisa sasmalcinātas dilles.
150 g pelmeņu
dilles

ZUPU PIEDEVAS

Pie daudzām zupām pasniedz dažādas apceptas maizītes un pīrādziņus. Pīrādziņu gatavošana aprakstīta nodaļā «Rauga miklas maizes».

Izvēlas nobriedušu baltmaizi (1—2 dienas pēc cepšanas), izveidotu nelielos, tievos kukulišos.

Baltmaizes kukulītim norīvē garozu un sagriež kubveida gabaliņos vai vidēja biezuma šķēlēs. Šķēles apziež ar sviestu un kādu masu, piemēram, gaļas vai smadzeņu, nieru, biezpiena u. c. Sagatavotās maizītes liek uz maizes plātes un cep cepeškrāsnī straujā siltumā gaiši brūnas, lai vidus paliktu mīksts.

Pasniedz karstas pie biezeņa zupām vai arī pie dzidrā gaļas buljona.

Grauzdiņi

Baltmaizi sagriež kubveida gabaliņos un liek uz pannas sakarsetā sviestā (1 personai — 50 g baltmaizes, 15 g sviesta) un apcep gaiši brūnu garoziņu, bet vidū lai paliek mīksta. Pēc apcepšanas baltmaizes grauzdiņus liek traukā un pasniedz pie biezeņa zupām. Pirms ēšanas grauzdiņus liek zupas šķīvī.

Apceptas siera maizītes

50 g baltmaizes	Baltmaizei norīvē garozu, sagriež šķē-
10 g sviesta	lītēs. Tās pārziež ar sviestu, pārkaisa ar
10 g siera	sarīvētu sieru un cep cepeškrāsnī gaiši
	brūnas.

Apceptas biezpiena maizītes

50 g baltmaizes	Biezpienam pieliek skābu krējumu,
5 g sviesta	olu, sāli, ķimenes, samaisa, līdz masa vijī-
<i>Biezpiena masa:</i>	ga. Baltmaizei norīvē garoziņu, sagriež
25 g biezpiena	vidēja biezuma šķēlītēs, pārziež ar sviestu
5 g sk. krējuma	un sagatavoto biezpiena masu. Maizītes
1/5 olas	apcep cepeškrāsnī gaiši brūnas.
sāls, ķimenes	

Apceptas gaļas maizītes

50 g baltmaizes	Vārītu liellopu gaļu 2—3 reizes gaļas
50 g liellopu gaļas	mašīnā samal, pievieno sīki sasmalcinātus,
10 g sīpolu	sviestā apceptus sīpolus, skābu krējumu,
10 g sviesta	olas, sāli, piparus, sarīvētu muskatriekstu
10 g sk. krējuma	pēc garšas un samaisa, lai masa būtu vi-
$\frac{1}{5}$ olas	jīga. Baltmaizes šķēlītes apziež ar sagata-
garšvielas	voto gaļas masu un cepeškrāsnī apcep
	gaiši brūnas.

Vārītas liellopu gaļas vietā var ņemt sautētu gaļu.

Apceptas šķiņķa maizītes

50 g baltmaizes	Sīki sagrieztam šķiņķim pieliek pipa-
5 g sviesta	rus, sakultu olu un samaisa. Baltmaizes
25 g šķiņķa	šķēlītes apziež ar sviestu, uzliek šķiņķa
$\frac{1}{4}$ olas	masu un cep cepeškrāsnī gaiši brūnas.

Apceptas smadzeņu maizītes

50 g baltmaizes	Smadzenes (teļa, cūkas) apvāra sāls un
40 g smadzeņu	etiķa ūdenī. Tad noņem plēvi, sīki sakapā,
10 g sīpolu	pieliek sāli, smalkos piparus, sviestā ap-
10 g sviesta	ceptus, sīki sasmalcinātus sīpolus un sa-
sāls, pipari	maisais.

Baltmaizes šķēlītēm uzliež sagatavoto smadzeņu masu un cepeškrāsnī apcep gaiši brūnas.

Apceptas burkānu maizītes

50 g baltmaizes	Sasmalcinātus burkānus sviestā apcep,
100 g burkānu	pielej nedaudz ūdens, pieliek sāli, cukuru
25 g sviesta	un sautē, kamēr burkāni mīksti. Tad izberž
5 g siera	caur sietiņu un iegūto masu uzliek balt-
sāls, cukurs	maizes šķēlītēm, ja vēlas, pārkaisa sarī-
	vētu sieru un cepeškrāsnī apcep brūnu.

Pasniedz pie gaļas biezeņa zupām.

Apceptas nieru maizītes

50 g baltmaizes	Nieres (teļa, cūkas) pārgriež gare-
5 g sviesta	niski uz pusēm, liek etiķa ūdenī (1 l ūdens,
40 g nieru	2 ēdamkarotes etiķa) un mērcē apmēram
10 g tauku	15 minutes. Tad nosusina, sagriež gabali-
15 g garšsakņu	ņos, liek sakarsētos taukos un apcep. Pie-
sāls, pipari	lej nedaudz buljona, pieliek garšsaknes,
	sāli un sautē, līdz gatavas. Pēc tam samaļ

vairākas reizes gaļas mašīnā, pievieno šķidrumu, kurā nieres sautējušās un saputo, lai masa būtu vienmērīga, mīksta.

Sagatavoto nieru masu uzliek ar sviestu pārziestām baltmaizes šķēlītēm un cepeškrāsnī apcep gaiši brūnas.

AUKSTĀS ZUPAS

Karstās vasaras dienās, kad organisms pastiprināti svīst, vēlams uzturam lietot vairāk šķidru, atspirdzinošu ēdienu, mazāk biezu, treknu gaļas ēdienu. Garšīgas un atspirdzinošas ir t. s. aukstās zupas, kuras ēd aukstas (8—12°). Aukstās zupas pat vērtīgākas uzturvielu ziņā un aromatiskākas par karstajām zupām, jo daļu dārzāju liek zupās nekarsētā veidā un bagātīgi pieliek garšaugu zaļumus.

Aukstās zupas gatavo no maizes kvasa vai dārzāju, sēnu, augļu novārījuma, pievienojot tām dažādus gaļas produktus, dārzājus, garšaugu zaļumus, olas, krējumu, garšvielas. Produktiem jābūt labiem, svaigiem, nebojātiem, sevišķi dārzājiem, ko zupās liek nekarsētus. Sasmalcinātus produktus pamatšķidrumam pievieno īsi pirms ēšanas, jo produkti, ilgi stāvot šķidrumā, samirkst, kļūst glumi, negaršīgi.

Maizes kvass ir nedzids, nedaudz putojošs dzēriens, brūngani dzeltenā krāsā ar nedaudz dulķu nosēduma, saldskābu garšu un patīkamu rudzu maizes aromatu. Spirtu satur ne vairāk par 1,2%. Auksto zupu pagatavošanai izvēlas okroškas vai saldskābo kvasu.

Tirdzniecībā pārdošanā ir arī sausais maizes kvass — pusfabrikāts, no kura pagatavo maizes kvasu (gatavošanas noteikumi atzīmēti uz iesaiņojuma). Garšai var pievienot apiņus vai piparmētru, ķimeņu novārījumu; krāsai — sabrūninātu cukuru.

Bez tam maizes kvasu pagatavo no rudzu maizes (klona). Nobriedušu maizi sagriež šķēlēs, cepeškrāsnī mazā siltumā izkaltē un pēc tam apbrūnina. Apbrūninātām maizes šķēlēm (sausīņiem) pārlej verdošu ūdeni (uz 100 g rudzu maizes sausīņu 1,5—2 l ūdens), pārsedz un atstāj 4—6 stundas, kamēr ūdens nokrāsojies brūns, ar īpatnēju, patīkamu rudzu maizes smaržu un garšu. Tad šķidrumu nokāš, siltam (20—25°) pieliek cukuru un raugu (uz 1 litru šķidruma 50 g cukura un 2—3 g rauga). Ļauj siltā vietā rūgt apmēram 6—8 stundas. Pēc tam atdzesē un lieto auksto zupu gatavošanai.

Aukstās zupas var pagatavot arī no neraudzēta maizes šķidruma.

Sēņu novārījums. Kaltētas baravikas (8—10 g) nomazgā, aplaucē; pārlej ar aukstu ūdeni (0,5 l) un ļauj 2—4 stundas uzbriest. Tad baravikas vāra tajā pašā ūdenī, kur uzbriedinātas, bez sāls 35—40 minutes. Pēc tam šķidrumu (baraviku novārījumu) izkāš, atdzesē, bet baravikas sīki sagriež vai samaļ un arī pievieno aukstajām zupām.

Augļu novārījumu gatavo no āboliem vai ābolu mizām (100 g) vai rabarberiem (100 g), žāvētiem augļiem (25 g), mežrozīšu paaugļiņiem (20 g). Sasmalcinātiem augļiem pārlej verdošu ūdeni (0,5 l), uzvāra, apsedz un ļauj apmēram 4 stundas ievilkties. Tad izkāš, atdzesē un izlieto kā šķidrumu aukstajām zupām. Augļus var pievienot zupām vai izlietot citu ēdienu pagatavošanai.

Gaļas okroška

350 g maizes kvasa	Vārītu vai ceptu liellopu gaļu sagriež
75 g liellopu gaļas	mazos kubveida gabaliņos. Gurķus nomizo
80-100 g svaigu gurķu	(ja miziņa plāna, trausla, tad nemizo) un
1/2 olas	sagriež kubiņos. Sīpolu lokus un dilles sīki
40—50 g sk. krējuma	sagriež. Ja vēlas, lokus var pārkaisīt ar
20 g sīpolu loku	sāli, saspīest ar karoti, līdz tie kļūst mīksti
5 g diļļu	un atdala sulu. Olas cieti novāra, noloba
sāls, cukurs,	čaumalu, atdala baltumu no dzeltenuma.
galda sinepes	Olas baltumu sakapā gabaliņos, bet dzel-
	tenumu izberž caur sietu, pievieno sāli,
	cukuru, sinepes, krējumu un labi samaisa. Tad pamazām, nepār-
	traukti maisot, pielej maizes kvasu. Beidzot pievieno sasmalcinā-

tus produktus: gaļu, gurķus, olas baltumu, lokus, dilles, izmaisa, nogaršo un pasniedz.

Gaļas okroška garšīgāka, ja liellopu gaļas vietā ņem dažādu dzīvnieku gaļu dažādās kombinācijās (1 personai 75—100 g).

Dārzāju okroška

350 g maizes kvasa	Kartupeļus, burkānus vāra mīkstus, at-
40 g kartupeļu	dzēsē un sagriež kubveida gabaliņos. Zir-
20 g burkānu	nīšus novāra, atdzēsē (konservētos pie-
15 g zirnīšu	vieno bez vārīšanas).
80 g svaigu gurķu	Tālāk gatavo kā gaļas okrošku.
1/2 olas	Kartupeļus var sagriezt gabaliņos vai
50 g sk. krējuma	karstus saspīest vai samalt viemērīgā
20 g sīpolu loku	masā (biezenī). Tad olas dzeltenumu sa-
5 g diļļu	maisa ar sāli, cukuru, sinepēm, skābu
sāls, cukurs,	krējumu, pievieno kartupeļu biezeni, iz-
galda sinepes	maisa; pielej maizes kvasu un pievieno
	pārējos sasmalcinātos produktus.

Botvinja

400 g maizes kvasa	Spinatus, skābenes nomazgā, uz sietā
200 g zivju	notecina un sagriež. Spinatus un skābenes
100 g spinatu	atsevišķi liek katliņā, pārlej nedaudz ver-
100 g skābeņu	doša ūdens un sautē mīkstus. Tad izberž
80 g svaigu gurķu	caur sietu vai samaļ, lai iegūtu vienmērīgu
20 g lapu salatu	biezeni.
20 g sīpolu loku	Spinatu un skābeņu biezenim pieliek
10 g diļļu	sāli, cukuru, sarīvētu citrona miziņu un
10 g mārrutku	pielej maizes kvasu; izmaisa un lej zupas
sāls, cukurs,	blodā.
citrona	Zivis veselas, nesagrieztas vāra tvaikā
miziņa	vai nelielā ūdens daudzumā ar garšvie-
	lām (sāli, pipariem, lauru lapām). Tad at-
	dzēsē, sadala porciju gabalos un sakārto uz lēzena trauka kopā
	ar krabjiem vai izlobītām vēžu astītēm, kājiņām, gurķu ripiņām,

salatu lapiņām, sīki sagrieztiem lokiem, dillēm un sarīvētiem mār-
rutkiem.

Botvinju pasniedz zupas bļodā, bet zivis ar dārzājiem, sakār-
totas uz lēzena trauka.

Zivju gabaliņus un sasmalcinātos dārzājus var pievienot arī
zupai.

Botvinju var gatavot, šķidrumam ņemot ābolu vai rabarberu
novārījumu, citrona sulu (atšķaidītu ar vārītu, atdzesētu ūdeni).

Aukstā dārzāju zupa

400 g ūdens	Paredzētā ūdens daudzumā vāra kub-
80 g burkānu	veida gabaliņos sagrieztus burkānus, sa-
100 g puķu kāpostu	dalītus puķu kāpostus un zirnīšus ar sāli,
50 g dārza zirņu	kamēr mīksti. Tad atdzesē, pievieno krē-
50 g svaigu gurķu	jumu, nedaudz cukura, sagrieztus gurķus,
$\frac{1}{2}$ olas	cieti novārītu, sakapātu olu, sīki sa-
50 g sk. krējuma	grieztus lokus, dilles un pētersīļu zaļu-
zaļumi	mus, atšķaidītu citronskābi un izmaisa.
garšvielas	

Dārzāju un augļu zupa

350 g ābolu	Ābolus ar mizu sagriež gabaliņos, pār-
novārījuma	lej ar verdošu ūdeni, uzvāra un ļauj ap-
100 g kartupeļu	mēram 2 stundas stāvēt. Tad šķidrumu
80 g svaigu gurķu	nokāš un lieto zupas gatavošanai.
$\frac{1}{2}$ —1 ola	Kartupeļus ar mizu vāra mīkstus, no-
50 g sk. krējuma	mizo un sagriež kubveida gabaliņos. Lī-
10 g lapu salatu	dzīgi sagriež svaigos gurķus. Lokus, dilles
5 g diļļu un pēter-	un pētersīļu zaļumus sīki sagriež. Cieti
sīļu zaļumu	novārītu olas baltumu sakapā, bet dzelte-
sāls, cukurs,	numu izberž caur sietu, pievieno sāli, cu-
citrona miziņa	kuru, krējumu, norīvētu citrona miziņu
	un samaisa. Tad pielej atdzesētu ābolu
	novārījumu, pieliek kartupeļus, ābolus,
gurķus, olas baltumu, salatus, lokus, dilles un pētersīļu zaļumus,	izmaisa un pasniedz.

Aukstais borščs

120 g biešu
80 g sv. kāpostu
25 g burkānu
20 g tomātu
 $\frac{1}{2}$ olas
50 g sk. krējuma
20 g sīpolu loku
10 g diļļu, pētersīļu zaļumu
sāls, cukurs,
citrona sula
vai etiķis

Bietes nomazgā, nomizo; mazās veselas, lielās, pārgrieztas uz pusēm, vāra mīkstas (bietes var arī ar mizu cept cepeškrāsnī). Atdzisušas bietes sagriež salmiņos vai uz sakņu rīves sarīvē skaidiņās. Ūdeni, kurā bietes vārītas (biešu novārījumu), izkāš.

Kāpostus, burkānus sagriež salmiņos un nelielā ūdens daudzumā vāra mīkstus. Tad pievieno sasmalcinātas bietes un biešu novārījumu, uzkarsē un pēc tam atdzesē.

Beidzot pievieno sāli, cukuru, krējumu, citrona sulu vai etiķi, sagrieztu tomātu rīpiņas, cieti novārītu olu (olu sagriež gareniski uz četrām daļām), lokus, dilles un pētersīļu zaļumus. Visu izmaisa un pasniedz.

Boršču var pagatavot, ņemot bez minētiem produktiem žāvētas plūmes (30 g) un kaltētas baravikas (4 g).

Baraviku zupa

400 g ūdens
25 g kaltētu
baraviku
100 g teļa gaļas
(vārītas vai
ceptas)
80 g svaigu gurķu
 $\frac{1}{2}$ olas
50 g sk. krējuma
20 g loku
5 g diļļu
sāls, cukurs,
citrona sula

Kaltētas baravikas nomazgā, applaucē, pārlej ar aukstu ūdeni un 2—4 stundas uzbriedina; tad vāra, kamēr mīkstas. Šķidrumu (baraviku novārījumu) izkāš, bet baravikas sagriež. Teļa gaļu sagriež iegarenos gabaliņos, tāpat sagriež gurķus. Cieti novārītu olas dzeltenumu izberž caur sietiņu, pievieno krējumu, sāli, cukuru, citrona sulu, pielej atdzesētu baraviku novārījumu, izmaisa. Beidzot pieliek sasmalcināto teļa gaļu, gurķus, olas baltumu, lokus, dilles.

Baraviku novārījuma vietā var ņemt maizes kvasu vai maizes kvasu ar baraviku novārījumu.

PIENA ZUPAS

Piena zupu sastāvā ietilpst piens un ūdens (dažādās attiecībās), dārzāji, putraini, miltu izstrādājumi, pākšaugi. Sasmalcinātos dārzājus, putrainus vai miltu izstrādājumus, pākšaugus vāra ūdenī. Kad produkti gatavi, tad pievieno pienu, sāli, uzvāra un pārkausa garšaugu zaļumus. Piena zupām garšas uzlabošanai vēlams pielikt sviestu.

Piena zupas pasniedz brokastīs vai vakariņās ar dažādām sviestmaizēm, vai arī pusdienās kā saldo ēdienu (piena zupas ar augļiem, cukuru).

Piena zupa ar dārzājiem

250 g piena	Verdošā ūdenī liek gabaliņos sagrieztus burkānus, kāļus un vāra pusmīkstus.
150 g ūdens	
80 g puķu kāpostu	Tad pievieno rozītēs sadalītus puķu kāpostus, kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sāli un vāra apmēram 15 minutes.
25 g burkānu	
25 g kāļu	
50 g dārza zirņu	Pēc tam pievieno zirņus un vāra visu, kamēr gatavs. Beidzot pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu un pārkausa zaļumus.
120 g kartupeļu	
5 g sviesta	
sāls, zaļumi	

Piena zupa ar miežu putrainiem

200 g piena	Noskalotus miežu putrainus liek verdošā ūdenī, vāra, līdz gatavi, pievieno pienu un uzvāra. Tad pieliek gabaliņos sadrupinātu biezpienu un ļauj izkarst.
200 g ūdens	
35 g putrainu	
50 g biezpiena	
5 g sviesta	Pieliek sviestu, sāli.
sāls	

Piena zupa ar auzu pārslām

300 g piena	Ūdeni uzvāra, pieber auzu pārslas un vāra 20—25 minutes. Tad pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu, sāli, cukuru.
100 g ūdens	
40—50 g auzu pārslu	
5 g sviesta	Auzu pārslu piena zupu var pasniegt kā saldo ēdienu ar džemu, ievārijumu.
sāls, cukurs	

Piena zupa ar svaigiem kāpostiem

250 g piena	Verdošā ūdenī liek šķēlītēs sagrieztus
150 g ūdens	burkānus un vāra tos pusmīkstus. Tad pie-
100 g sv. kāpostu	vieno četrstūrainos gabaliņos sagrieztus
50 g burkānu	svaigus kāpostus un kartupeļus, sāli un
100 g kartupeļu	vāra mīkstus. Pēc tam pielej pienu, uz-
5 g sviesta	vāra, pieliek sviestu un pārkausa zaļumus.
sāls, zaļumi	

Skābputra

200 g ūdens	Noskalotus putraimus liek verdošā
150 g piena	ūdenī un vāra mīkstus. Tad ar karoti
100 g rūgušpiena	karstā šķidrumā liek rūgušpienu, lai ras-
20—25 g miežu	tos kunkuļi. Pēc tam pielej pienu un ļauj
putraimu	putrai ieskābt. Sāli skābputrai neliek.
15 g skāba	Skābputru pasniedz aukstu ar sviest-
krējuma	maizēm launagā vai ar sausiem kartupe-
	ļiem, siļķi vai dārzāju sacepumu — vaka-
	riņās.

Piena zupa ar mannu

300 g piena	Ūdeni uzvāra, ieber mannu un vāra
100 g ūdens	apmēram 10—15 minutes. Tad pielej pie-
30 g mannas	nu, uzvāra, pieliek sviestu, sāli, cukuru.
5 g sviesta	Ja pasniedz kā saldo ēdienu, tad pārkausa
sāls, cukurs	ar cukuru un kanēli.

Piena zupa ar rīsiem un augļiem

300 g piena	Verdošā ūdenī liek noskalotus rīsus un
100 g ūdens	vāra pusmīkstus. Tad pievieno noskalotus
35 g rīsu	žāvētus augļus un vāra, līdz gatavi. Pielej
25—50 g žāvētu augļu	pienu, uzvāra, pieliek sviestu, sāli, cu-
5 g sviesta	kuru. Pasniedz kā saldo ēdienu.
sāls, cukurs	

Piena zupa ar ķirbjiem

300 g piena	Verdošā ūdenī liek skaidiņās sarīvētus
100 g ūdens	ķirbjus un brīdi pavāra. Tad pielej pienu,
200 g ķirbju	pieber mannu un vāra apmēram 10 mi-
15 g mannas	minutes. Pievieno sviestu, sāli, cukuru.
5 g sviesta	
sāls, cukurs	

Piena zupa ar makaroniem

350 g piena	Verdošā ūdenī liek makaronus un vā-
100 g ūdens	ra, līdz tie gatavi. Tad pielej pienu, uz-
35—40 g makaronu	vāra, pieliek sviestu, sāli, cukuru.
5 g sviesta	
sāls, cukurs	

Piena zupa ar klimpām

200 g piena	Olu sakuļ ar sāli, pielej pienu, pieber
200 g ūdens	miltus un samaisa, līdz iegūst vienmērīgu
5 g sviesta	mīklu. Tad ar karoti no mīklas veido klim-
sāls, cukurs	pas, liek verdošā ūdenī un vāra, kamēr

Klimpām:

50 g piena,	klimpas paceļas ūdens virspusē. Tad pielej
40—50 g kviešu miltu	pienu uzvāra, pieliek sviestu, sāli, cukuru.
$\frac{1}{2}$ olas	
sāls	

Piena zupa ar burkāniem un klimpām

200 g piena	Verdošā ūdenī liek uz sakņu rīvītes
200 g ūdens	skaidiņās sarīvētus burkānus, sāli un vāra
100 g burkānu	gandrīz mīkstus. Tad pievieno klimpas un
5 g sviesta	vāra, līdz gatavas. Beidzot pielej pienu,
sāls, cukurs	uzvāra, pieliek sviestu, cukuru.

Klimpām:

50 g piena	
40—50 g kviešu miltu	
$\frac{1}{2}$ olas	
sāls	

Piena zupa ar kartupeļu klimpām

200 g piena
200 g ūdens
5 g sviesta
sāls

Klimpām:

300 g kartupeļu
50 g piena
sāls

Kartupeļus nomizo, noskalo un uz smalkas sakņu rīvītes saberž. Saberzto masu liek drānā, nospiež, pārlej ar verdošu pienu un samaisa. Ja kartupeļu masu pārlej ar verdošu pienu, tad tā kļūst gaišāka un zūd zaļo kartupeļu garša. Pieliek sāli, kartupeļu cieti, kas rodas, nospiesto šķidrumu nostādinot. Visu samaisa un ar ūdeni samitrinātām rokām veido apaļas klimpas, kuras liek verdošā ūdenī un vāra, līdz gatavas. Pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu, sāli. Ja kartupeļu klimpas nevēlas sīkstas, tad apmēram $\frac{1}{4}$ no kartupeļiem ņem vāritus.

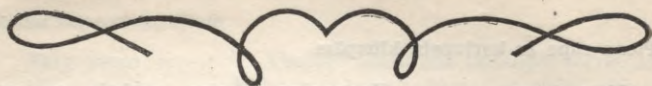
Piena zupa ar zirņiem

200 g piena
200 g ūdens
40—50 g zirņu
15 g putrainu
5 g sviesta
sāls

Verdošā ūdenī liek mērcētus zirņus (dzeltenos vai zaļos), miežu putrainus un vāra, līdz gatavi. Pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu, sāli.

Zirņu vietā var ņemt pupiņas (baltās).





M Ē R C E S

Gaļas, zivju, dārzāju, pākšaugu, putraimu un miltu izstrādājumu ēdienus pasniedz ar dažādām mērcēm. Pie karstajiem ēdieniem pasniedz karstās mērces, pie aukstajiem ēdieniem — aukstās mērces un pie saldajiem ēdieniem — saldās mērces.

Mērces papildina ēdienu garšu un kaloriju vērtību, padara ēdienu sulīgāku un izskatīgāku. Kā šķidrumu mērcēm lieto gaļas, zivju vai sēņu buljonu, dārzāju novārījumu, pienu, krējumu, augu eļļu. Šķidrumu sabiezina ar kviešu miltiem, kas izkarsēti taukos (uz 100 g miltu 80 g tauku) vai bez taukiem uz pannas cepeškrāsnī, līdz tie kļūst iedzelteni vai brūngani. Kviešu miltus izkarsē, lai mērcēm nebūtu jēlu miltu piegarša, lai to konsistence būtu irdena, bet ne gluma, lipīga.

Bez tam mērču gatavošanai nepieciešamas garšsaknes, piemēram, sīpoli, tomāti, mārrutki u. c. Dažreiz no šīm piedevām mērces iegūst nosaukumu — sīpolu mērce, tomātu mērce utt.

Gaļas mērces gatavo no nedzidrā gaļas buljona, izkarsētiem kviešu miltiem, garšsahnēm, garšvielām un piedevām. Tās iedala brūnajās mērcēs, baltajās mērcēs. Garšīgas brūnās mērces iegūst, ja tās gatavo no brūnā buljona.

1 l buljona izgatavošanai ņem 500 g kaulu, 40 g sīpolu, 40 g burkānu, 25 g pētersīļu, 10 g sāls.

Kaulus sasmalcina, liek cepešpannā, pārlej nedaudz ūdens (uz 1 kg kaulu — 100 g ūdens), pieliek sasmalcinātas garšsaknes un cepeškrāsnī apcep brūnas. Tad liek katlā, pārlej ar aukstu ūdeni

(uz 1 kg kaulu 2,5—3 l ūdens) un uz lēnas uguns vāra 4—6 stundas. Pēc tam izkāš un buljonu izlieto brūno mērcu pagatavošanai. Vēlams mērcu gatavošanai izmantot šķidrums, kas iegūts, otrreiz vārot buljona vai cepeša kaulus.

Brūnajām mērcēm miltus uz pannas izkarsē bez taukvielām, līdz tie brūngani, turpretim baltajām mērcēm — ar taukvielām, līdz milti iedzelteni.

Brūnās gaļas mērces pasniedz pie ceptiem gaļas ēdieniem, baltās gaļas mērces pie vārītiem vai saceptiem gaļas ēdieniem.

Brūnās mērces ir tumšākas nokrāsas, asāku garšu, baltās mērces gaišākas, ar maigāku garšu. Dažreiz brūnajām mērcēm krāsas un garšas uzlabošanai pielej brūninātu cukuru (cukuru uz pannas sabrūnina, pielej verdošu ūdeni un savāra).

Brūnā mērce (pamatmērce)

80 g gaļas buljona	Uz pannas vai katliņā sakarsētos taukos apcep sasmalcinātās garšsaknes un tomatu biezeni, pielej brūno buljonu, pievieno bez taukiem izkarsētus, buljonā iejauktus kviešu miltus, piparus, lauru lapas un vāra uz lēnas uguns, pa reizei apmaisot, 45—60 minutes. Pēc tam izkāš, pievieno sviestu, cukuru, sāli un uzkarsē, bet nevāra.
4 g kviešu miltu	
5 g tauku	
5 g sīpolu	
5 g burkānu	
3 g pētersīļu	
15 g tomatu biezeņa	
5 g sviesta	
garšvielas	

Brūnā mērce ar sīpoliem

80 g brūnās mērces	Sīpolu ripiņas sviestā apcep, pārkaisa sāli, cukuru, pielej nedaudz etiķi un sautē, līdz gatavas. Pievieno brūnajai mērcei un izmaisa.
25 g sīpolu	
10 g sviesta	
garšvielas	

Brūnā mērce ar vīnu

80 g brūnās mērces	Brūnajai mērcei pielej sarkanvīnu (sausu), pieliek sviestu un uzkarsē līdz vārīšanai.
15 g sarkanvīna	
5 g sviesta	

Pasniedz pie fileja, langeta, vārīta šķiņķa vai mēles u. c.

Saldskābā mērce

80 g brūnās mērces. Žāvētas plūmes un rozīnes nomazgā,
15 g žāvēto plūmju pārlej nedaudz ūdens un sautē, līdz gata-
5 g rozīņu vas. Pēc tam plūmēm atdala kauliņus.
5 g sarkanvīna Brūnai pamatmērcei pievieno plūmes,
5 g sviesta rozīnes, sarkanvīnu (sauso), sviestu un
izkarsē.

Pasniedz pie vārītiem mājputnu ēdie-
niem.

Baltā mērce

80 g gaļas buljona Sasmalcinātās garšsaknes apcep uz
4 g kviešu miltu pannas vai katliņā sakarsētā sviestā vai
10 g sviesta taukos, pieber kviešu miltus un maisot
5 g sīpolu karsē, kamēr iedzelteni. Pēc tam pakāpe-
5 g pētersīļu niski pielej nedzidro buljonu, pieliek garš-
garšvielas vielas un vāra 15—30 minutes, izkāš, pie-
vieno sāli, citronskābi vai citrona sulu,
sviestu un uzkarsē.

Baltā mērce ar olām

80 g baltās mērces Baltajai mērcei pievieno olas dzelte-
 $\frac{1}{2}$ olas dzelte- numu, sakultu ar skābu krējumu, izmaisa
numa un uzkarsē līdz 70—80°.
15 g skāba krējuma

Zivju mērce (baltā)

80 g zivju buljona Kviešu miltus sviestā izkarsē, līdz tie
4 g kviešu miltu dzeltenīgi. Tad pievieno zivju buljonu,
15 g sviesta izmaisa un vāra 15—25 minutes. Beidzot
sāls, pievieno sāli, sviestu, citronskābi pēc gar-
citronskābe šas.

Zivju mērces pasniedz pie vārītiem,
ceptiem vai saceptiem zivju ēdieniem.

Tomatu mērce

- 50 g buljona
2,5 g kviešu miltu
5 g tauku
5 g sīpolu
5 g burkānu
3 g pētersīļu
5 g tomātu biezeņa
5 g sviesta
garšvielas
- Kviešu miltus sviestā vai taukos izkarsē, līdz tie dzeltēni vai brūngani, pielej gaļas vai zivju buljonu, izmaisa, uzvāra. Pievieno sviestā vai taukos apceptas sasmalcinātas garšsaknes ar tomātu biezeni, garšvielas un vāra 25—30 minūtes. Beidzot izkāš, pievieno cukuru, sviestu un, ja vēlas, citronskābi.

Tomātu mērci pasniedz pie vārītiem vai ceptiem gaļas un zivju ēdieniem, dažādiem dārzāju, miltu izstrādājumu ēdieniem.

Zivju mērce ar vīnu

- 80 g zivju mērces
10 g sviesta
4 g sīpolu
3 g pētersīļu
 $\frac{1}{4}$ olas dzeltenuma
10 g baltvīna
(sausā), sāls
- Sasmalcinātas garšsaknes sviestā apcep, pievieno zivju mērci un vāra apmēram 15 minūtes. Izkāš, pievieno sakultu olas dzeltenumu, baltvīnu un uzkarsē.

Zivju mērci ar vīnu pasniedz pie vārītiem, ceptiem vai saceptiem zivju ēdieniem.

Zivju mērce ar olām

- 80 g zivju mērces
 $\frac{1}{2}$ olas
zaļumi
- Zivju mērcei pievieno sīki sasmalcinātu vārītu olu, pētersīļu zaļumus, izmaisa.

Krējuma mērce ar sīpoliem

- 80 g krējuma
mērces
25 g sīpolu
5 g sviesta
sāls
- Sīpolu ripiņas sviestā apcep un pievieno krējuma mērcei. Ja mērcei vēlas asāku garšu, tad pievieno «Dienvīdu mērci».

Sēņu mērce

80 g sēņu buljona	Kviešu miltus sviestā izkarsē, pielej
4 g kviešu miltu	sēņu buljonu un vāra 15—25 minutes. Tad
15 g sviesta	pievieno sasmalcinātus, sviestā apceptus
25 g sīpolu	sīpolus un baravikas (no kurām vārīts bul-
sāls	jons), sāli un uzvāra.

Sēņu mērci pasniedz pie dažādiem kartupeļu vai makaronu, putraimu un dārzāju ēdieniem.

Krējuma mērce (dabiskā)

80 g skāba krējuma	Kviešu miltus sviestā izkarsē, līdz tie
4 g kviešu miltu	dzeltenīgi. Tad pievieno skābu krējumu
4 g sviesta	un vāra 5—10 minutes. Beidzot pievieno
smalkie pipari,	smalkos piparus, sāli.
sāls	Pasniedz pie dārzāju, gaļas vai zivju

ēdieniem.

Krējuma mērce ar tomātiem

80 g krējuma	Siki sasmalcinātus sīpolus kopā ar to-
mērces	matu biezeni sviestā apcep. Tad pievieno
15 g sīpolu	krējuma mērci un vāra apmēram 5 minu-
5 g sviesta	tes. Pēc tam izkāš.
15 g tomātu biezeņa	Pasniedz pie ceptiem gaļas, zivju un
smalkie pipari,	dārzāju ēdieniem.
sāls	

Speķa mērce

15 g žāvēta speķa	Sikos gabaliņos sagrieztu speķi kopā
15 g sīpolu	ar sasmalcinātu sīpolu apcep. Tad pieliek
4 g kviešu miltu	kviešu miltus un cep, līdz tie dzelten-
80 g ūdens	brūngani. Pielej ūdeni vai buljonu un vāra
10 g skāba krējuma	15—25 minutes. Beidzot pievieno skābu
citronskābe,	krējumu, citronskābi, cukuru, sāli, uzvāra.
cukurs, sāls	Pasniedz pie dārzāju, pākšaugu, ma-

karonu ēdieniem.

Krējuma mērce (pamatmērce)

75 g baltās mērces Baltajai mērcei (gaļas vai zivju) pie-
25 g skāba krējuma vieno skābu krējumu un uzvāra.
sāls

Mārrutku mērce

80 g krējuma Smalki sarīvētus mārrutkus sviestā ne-
mērces daudz apcep, pievieno etiķi, piparus, lauru
15 g mārrutku lapas, sāli, cukuru un sautē apm. 5 minu-
5 g sviesta tes. Pēc tam pievieno krējuma mērcei un
garšvielas uzvāra.

Piena mērce

100 g piena Katlīnā vai uz pannas izkausē sviestu,
5 g kviešu miltu pieliek kviešu miltus un maisot karsē, līdz
5 g sviesta tie dzeltenīgi. Tad pielej pienu, izmaisa
sāls un vāra 5—10 minutes. Beidzot pievieno
sāli. Pasniedz pie dārzāju, putraimu ēdie-
niem.

Sviesta un olu mērce (Holandes)

75 g sviesta Katlīnā (ar rokturi) sakul olu dzelte-
1 olas dzelte- numus kopā ar nedaudz ūdens. Tad kat-
numus liņu ar sakultām olām liek karstā ūdenī
10 g ūdens (85—90°) un karsē, pievienojot sviesta ga-
sāls, citrona balīņus un nepārtraukti maisot, līdz sa-
sula vai biezē skāba krējuma biežumā. Pēc tam
citronskābe pēc garšas pievieno sāli, citrona sulu vai
citronskābi.

Sviesta un olu mērci dažreiz pagatavo ar skāba krējuma vai baltās gaļas mērces, vai piena mērces piedevu (25—30% no sviesta un olu mērces).

Bez tam sviesta un olu mērcēm var pievienot galda sinapes (5 g) vai tomātu biezeni (15 g).

Sviesta un olu mērces pasniedz pie vārītiem dārzāju ēdieniem, vārītiem zivju ēdieniem.

Piena mērce ar tomātiem

80 g piena mērces Piena mērcei pievieno tomātu biezeni,
10 g tomātu biezeņa baltvīnu, sāli, cukuru un uzvāra.
10 g baltvīna(sausā) Pasniedz pie zivju vai miltu izstrādā-
cukurs, sāls jumu ēdieniem.



Sviesta un' olu mērces
gatavošana



Majonezes mērces
gatavošana

Piena mērce ar sīpoliem

80 g piena mērces Sīpolus sagriež ripiņās un sviestā ap-
25 g sīpolu cep, pielej nedaudz ūdens vai buljona,
10 g sviesta sāli, piparus un sautē, līdz gatavs. Tad
15 g buljona pievieno piena mērcei, izmaisa.
garšvielas

Rīvmaizes mērce

75 g sviesta Sviestu nedaudz sabrūnina, pievieno
15 g rīvmaizes rīvmaizi, sāli, citronskābi pēc garšas.
sāls, Pasniedz pie vārītiem dārzāju ēdie-
citronskābe niem.

Poju mērce

75 g sviesta
 $\frac{1}{2}$ —1 ola
garšvielas

Izkausētam sviestam pievieno sīki sakapātu, cieti novārītu olu, sāli, citronskābi, pētersīļu zaļumus, izmaisa.

Majonezes mērce

65 g augu eļļas
 $\frac{1}{2}$ olas dzeltenuma
35 g skāba krējuma
galdas sinepes,
sāls, cukurs,
etiķis

Olu dzeltenumus ar sāli, cukuru, sinepēm dziļākā traukā ar putu slotiņu sakuļ. Tad, pilinot un nepārtraukti maisot, pievieno eļļu, kamēr masa bieza un gaiša. Beidzot pievieno etiķi, skābu krējumu, izmaisa.

Majonezes mērcei skāba krējuma vietā var pievienot balto gaļas vai zivju mērci, sarīvētus mārrutkus, tomātu biezeni.

Mārrutki

- I. Notīrītus mārrutkus sarīvē, pievieno etiķi, sāli, cukuru un izmaisa.
- 50 g mārrutku
50 g etiķa (3%)
sāls, cukurs
- II. Sarīvētus mārrutkus pārlej ar verdošu ūdeni, izmaisa. Trauku nosedz un atstāj, lai mārrutki atdziest. Tad pievieno etiķi, sāli, cukuru un izmaisa.
- 50 g mārrutku
20 g etiķa (3%)
30 g ūdens
sāls, cukurs

Šādā veidā sagatavotus mārrutkus var labi uzglabāt cieši noslēgtā traukā.

Mārrutki ar skābu krējumu

50 g mārrutku
50 g skāba krējuma
sāls, cukurs

Sarīvētiem mārrutkiem pievieno skābu krējumu, sāli, cukuru un izmaisa.

Galda sinepes

30 g sinepju pulvera	Sinepju pulverim pielej karstu ūdeni,
50 g ūdens	samaisa vienmērīgi biezu masu. Pēc tam
20 g etiķa (3%)	uzlej karstu ūdeni, lai pārsegtu sinepju
2 g saules puķu	masu apmēram 5 cm, un atstāj aukstā
eļļas	vietā 8—10 stundas. Tad ūdeni nolej un
5 g cukura	masai pievieno sāli, cukuru, eļļu, etiķi un
sāls	izmaisa.

Citrona mērce

100 g ūdens	Pusi no cukura daudzuma uz sausas
$\frac{1}{2}$ citrona	pannas nedaudz sabrūnina, pielej karstu
25 g cukura	ūdeni un savāra, pievieno pārējo ūdens
3 g kartupeļu	daudzumu, cukuru, citrona miziņu, ūdenī
cietes	atšķaidītu kartupeļu cieti un uzvāra, pie-
	lej citrona sulu.

Vanīļas mērce

100 g piena	Olu dzeltenumu ar cukuru un sakapātu
$\frac{1}{2}$ olas dzelte-	vaniļu saputo. Tad pa daļām, nepārtraukti
numa	maisot, pievieno uzvārītu pienu. Pēc tam
15 g cukura	trauku liek karstā ūdenī un karsē, ne-
vanīļa vai	pārtraukti maisot, kamēr mērce nedaudz
vanilins	sabiezē.

Kakao mērce

75 g piena	Olas dzeltenumu ar cukuru un kakao
20 g cukura	pulveri saputo. Tad pievieno kviešu mil-
5 g kakao	tus un, nepārtraukti maisot, uzvārītu
pulvera	pienu.
$\frac{1}{4}$ olas dzelte-	Pēc tam trauku liek karstā ūdenī un
numa	karsē, kamēr mērce nedaudz sabiezē.
2 g kviešu miltu	

Dzērveņu mērce

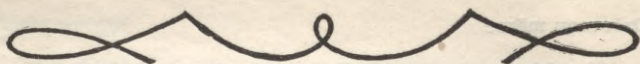
100 g ūdens
15—25 g dzērveņu
15 g cukura
3 g kartupeļu
cietes
garšvielas
(citrona vai
apelsīna mi-
ziņa)

I. Dzērvenes izlasa, noskalo, saspaida, pārlej aukstu ūdeni un uzvāra. Tad šķidrumu izkāš, pievieno cukuru, garšvielas, aukstā ūdenī atšķaidītu kartupeļu cieti un uzvāra.

II. Dzērvenes izlasa, noskalo, saspaida un izspiež sulu. Mizīnām un sēkliņām pārlej ūdeni, uzvāra un izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, garšvielas, ūdenī atšķaidītu kartupeļu cieti un uzvāra, pielej dzērveņu sulu.

Tāpat gatavo jāņogu, aveņu u. c. ogu mērces.





G A Ļ A

Gaļa ir vērtīgs uzturlīdzeklis, ko iegūst no liellopiem, teļiem, aitām, cūkām, mājputniem, medījumiem un zivīm.

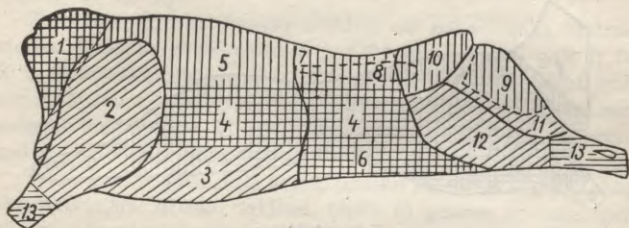
Gaļa satur pilnvērtīgus olbaltumus, taukus, vitamīnus, minerālvielas un ekstraktīvās vielas. Gaļas uzturvērtība ir dažāda, un tā atkarīga no dzīvnieku sugas, vecuma, dzīvnieku barojuma un kautķermeņa daļas.

Izmantojamās uzturvielas 100 gramos gaļas (bez kauliem)

	Olbal- tumvie- las (g)	Tauk- vielas (g)	Ogļ- hidrāti (g)	Kalori- jas,	Vitamīni (mg)			
					D	B ₁	B ₂	C
Liellopu gaļa, vidēji trekna	19,0	9,5	—	166	0,04	0,2	0,2	1,5
Teļa gaļa, liesa	9,0	0,5	—	82		0,15	0,3	
Aitas gaļa, liesa	16,2	15,3	—	208		0,18	0,2	
Cūkas gaļa, trekna	13,8	33,3	—	366		0,7	0,2	1,5
Vistas gaļa	19,0	4,5	—	120			0,1	
Zoss gaļa	15,7	26,1	—	307				
Lidaka	18,0	0,6	—	79	0,1			
Menca	16,7	0,3	—	72		0,02	0,1	
Zutis	14,0	27,3	—	311	3,0	2,1	0,2	1,5

Gaļas muskuļu šķiedras ietver saistaudus, un to daudzums gaļā atkarīgs no dzīvnieka sugas un ķermeņa daļas. 1. šķiras gaļā to daudz mazāk nekā 3. un 4. šķiras gaļā. Gaļas labumu noteic arī tās tauku saturs; par labāko gaļu uzskata taukiem cauraugušu, ne pārāk treknu.

Liellopu gaļa ir tumši sārtā krāsā, iedzelteniem taukiem, rupju šķiedrojumu un bagāta ekstraktvielām. Kulinarijā gaļu pēc labuma iedala 4 šķirās (sadalījums redzams zīmējumā). Tā 1. šķiras gaļa ir muguras gabals, ciskas augšējā un iekšējā daļa; 2. šķiras gaļa — pleci, krūšu gabals un ciskas sānu un ārējā daļa; 3. šķiras gaļa — kakls, sānu gabali, pavēdere; 4. šķiras gaļa — stilbi.



Liellopa sadalīšana:

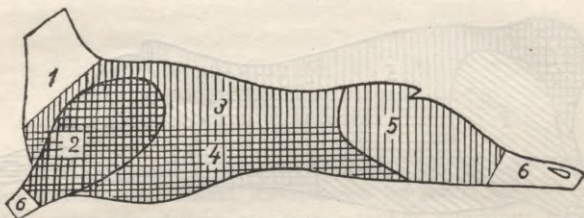
1 — kakls, 2 — plecs, 3 — krūšu gabals, 4 — sānu gabals, 5 — muguras gabals (priekšējais), 6 — pavēdere, 7 — muguras gabals (pakaļējais), 8 — īstais filejs, 9, 10, 11, 12 — ciska (iekšējā, augšējā, ārējā un sānu daļa), 13 — stilbi

Liellopu gaļu gatavo vārot, cepot, sautējot, izvēloties attiecīgo gatavošanas veidu pēc saistaudu satura gaļā. Vismazāk saistaudu satur 1. un 2. šķiras gaļa, un tādēļ to lieto cepšanai lielākos vai mazākos gabalos. Filejus, muguras gabalus un šķiņķus cep kā sīkos, tā lielos gabalos vai arī sagatavo vārītā veidā. Lāpstiņas gaļu (priekšplecu) parasti sautē. Krūts gabalu ņem treknu zupu vārīšanai. 4. šķiras gaļu lieto malšanai vai arī kopā ar kauliem zupu vārīšanai.

Teļa gaļa ir pelēcīgi sārtā krāsā, baltiem taukiem, karstumā viegli irstošiem saistaudiem. Atsevišķo kautķermeņu daļu sastāvs mazāk atšķirīgs, un tāpēc teļa gaļu iedala 3 šķirās (sk. zīm.). 1. šķiras gaļa ir ciska un muguras gabals; 2. šķiras — plecs un krūšu gabals; 3. šķiras — kakls, stilbi. Garšīgākus teļa gaļas ēdienus iegūst, gaļu cepot vai sautējot. Cepšanai lielā gabalā vai sīkos gabalos izlieto cisku, muguras gabalu, sautēšanai un zupām — plecu, krūšu gabalu, kakla gabalu, stilbus.

Aitas gaļa ir gaiši sārtā līdz tumši sārtā krāsā, baltiem, cietiem taukiem, smalku šķiedrojumu. Aitas sadalījums tāds pats

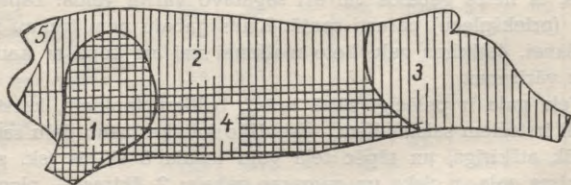
kā teļa. Aitu taukiem ir augsta kušanas temperatūra, tādēļ cilvēka organisms tos sliktāk izmanto. Sakarā ar aitas tauku augsto kušanas temperatūru pagatavotie aitas gaļas ēdieni jāpasniedz karsti. Aitas gaļu gatavo cepot, sautējot un zupās. Cepšanai izlieto mazāk kaulainos gabalus, sautēšanai un zupām kaulainākos.



Teļa sadalīšana:

1 — kakls, 2 — plecs, 3 — muguras gabals, 4 — pakrūts gabals, 5 — ciska,
6 — stilbi

Cūkas gaļa ir gaiši sārtā krāsā, cauraugusi taukiem, tauki balti, nabadzīga ekstraktvielām. No barotām cūkām iegūst speķi un taukus. Bagātīgā tauku satura dēļ cūkas gaļu vairāk lieto ceptā veidā un treknām zupām, mazāk sautējumos.



Cūkas sadalīšana:

1 — plecs, 2 — muguras (karbonades) gabals, 3 — šķiņķis, 4 — krūšu gabals,
5 — kakls

Cūkas gaļu iedala trīs šķirās: 1. — muguras jeb karbonades gabals, šķiņķis; 2. — pleca, krūts un vēdera gabals; 3. — kakla gabals.

Cūkas gaļu lieto arī sālītā un žāvētā veidā cepšanai un nedzidro zupu vārīšanai.

Putnu gaļa pēc ķīmiskā satura līdzīga mājdzīvnieku gaļai. Mājputnu gaļa ir balta, meža putnu — sarkana. Vistas gaļa bagāta ekstraktvielām, pie kam vecāku vistu gaļā to ir vairāk, un tādēļ no tās var izvārīt garšīgāku buljonu. Vecu putnu gaļa bagāta saistaudiem, to grūtāk izvārīt mikstu. Labākā gaļa ir vistām, kas sver no 1—1,5 kg.

Zosu un piļu gaļa bagāta taukiem un nabadzīgāka ekstraktvielām, tādēļ to galvenokārt cep. Labi barotas zoss gaļā ir līdz 50% tauku, bet pīles — līdz 35% tauku; no šo dzīvnieku gaļas var iegūt labus, viegli sagremojamus taukus. Šiem taukiem zema kušanas temperatūra. Pilēm labākā gaļa ir 8—10 nedēļu vecumā, kad tās sver ap 2 kilogrami.

Trušu gaļa ir gaiši sārtā krāsā, smalku šķiedrojumu, nabadzīga ekstraktvielām, drusku saldēna, tāpēc to gatavo ar asām garšvielām. Uzturvielu satura ziņā līdzīga citu dzīvnieku gaļai.

Medījumu gaļa ir tumši sārtā krāsā, ar mazu taukvielu saturu, bagāta ekstraktvielām, smalku šķiedrojumu. Sulīgāka ēdiena iegūšanai gatavošanā jālieto daudz taukvielu.

Meža putnu gaļā mazāk taukvielu nekā mājputnu gaļā, bet vairāk ekstraktvielu.

Gaļas labums. Tikko nokauta dzīvnieka gaļa ir sausa, sīksta un negaršīga, tāpēc gaļai jāļauj «nogatavoties». Gaļas nogatavošanās ilgums atkarīgs no temperatūras (aukstumā tā notiek gausāk nekā siltumā) un no kautķermeņa lieluma.

Liellopu gaļai jāļauj nogatavoties 12—24, pat līdz 48 stundas pēc kaušanas, aitas un cūkas gaļai — 8—12 stundas, teļa gaļai — 4—8 stundas un putnu gaļai — 1—4 stundas.

Svaiga gaļa ir gaiši vai tumši sārtā krāsā, elastīgiem audiem; tajā ar pirkstu iespiesta bedrīte tūlī izlīdzinās, patīkama smarža, sausa. Bojājusies gaļa ir pelēcīga, lipīga, pārgriežot ziežas, ar pirkstu iespiesta bedrīte vairs neizlīdzinās, nepatīkamu smaku, mitra un gluma.

Jaunu un vecu dzīvnieku gaļu var atšķirt pēc muskuļaudu un tauku krāsas; jaunu dzīvnieku muskuļu krāsa gaišāka nekā veco un tauki baltāki.

Vecākus putnus no jauniem atšķir pēc šādām pazīmēm: jau-

niem putniem vēl mīksts krūšu kauls, to var viegli locīt, mīksta, viegli ieplēšama āda un asi, nenodiluši nagi; jaunām pīlēm un zosīm knābji mīksti, viegli lokāmi, kā arī knābis un kājas gaiši dzeltenā krāsā, turpretī vecām pīlēm un zosīm tās sarkani dzeltenas.

Dzīvnieku iekšējie organi

Bez dzīvnieku muskuļiem uzturam lieto arī dzīvnieku aknas, sirdi, plaušas, nieres, smadzenes, kuņģi, mēli, asinis. Šie produkti satur olbaltumus, taukvielas, ogļhidrātus tādos pašos daudzumos kā muskuļu gaļā, un tajos daudz vairāk vitamīnu un mineralvielu nekā muskuļos. Salīdzinot ar pārējo gaļu, šie produkti ātrāk bojājas un ļoti bieži tajos var būt dažādu slimību dīgļi un parazīti.

Aknas bagātas ar ogļhidrātiem un tajās daudz A, D un C vitamīnu. Pareizi sagatavotas aknas viegli sagremošanas. Labākās ir teļa un putnu aknas, tad cūku, aitu un jaunlopu. Vecu dzīvnieku aknas nav vairs garšīgas, tām rūgta piegarša. Labas, svaigas aknas ir vienmērīgi sātā krāsā, bez plankumiem, šķērsgriezumā gludas, bez ūdens pūšļiem, sacietējumiem un bedrēm. Gatavo ceptas vai sautētas.

Smadzenes bagātas ar taukvielām, sevišķi lecetīniem un vitamīniem. Svaigas smadzenes rozā krāsā, stingras, bez nepatīkamas smakas, tās nedrīkst būt glumas, staipīgas un plankumainas. Pareizi sagatavotas, viegli sagremošanas un labi izmantošanas. Gatavo ceptas vai saņemtas.

Nieres uzturvielu saturs ziņā līdzīgas muskuļu gaļai, savas kompaktās uzbūves dēļ tās grūtāk sagremošanas. Labākas ir jaunu dzīvnieku nierēs; šķērsgriezumā tās gaiši sātā krāsā, bez nepatīkamas smakas. Gatavo ceptas un sautētas, kā arī zupās.

Plaušas ļoti bagātas ar saistaudiem un satur maz organismam izmantojamu uzturvielu. Plaušās ļoti bieži var būt slimību dīgļi un parazīti, tāpēc tās pirms lietošanas uzturā rūpīgi jāpārbauda. Sagatavo sautējumos.

Sirds ir organisma nodarbinātākais muskulis, tāpēc tās šķiedras rupjas un sīkstas. Uzturvielu saturs ziņā neatšķiras no muskuļu gaļas. Sagatavo sautētā veidā.

Mēles muskuļu šķiedras smalkas un cauraugušas taukiem, tādēļ to var sagatavot sulīgu un garšīgu novārītā veidā. Svaiga mēle gaiši sārtā krāsā.

Tauki

Tauki ir ļoti vērtīgs uzturlīdzeklis, un bez tam tie ir arī nepieciešami, ēdienu gatavojot. Taukus iegūst no dažādiem dzīvniekiem, un uzturā lietojam šādus: sviestu, cūku, liellopu, aitu, putnu taukus, dzīvnieku kaulu taukus, zivju eļļu, kā arī augu taukus jeb eļļu. Ēdienu gatavošanā ļoti plaši lieto saulespuķu, sojas, olīvu, riekstu u. c. eļļas. Tauki satur gandrīz tikai taukvielas.

Izmantojamās uzturvielas 100 gramos tauku

	Olbaltumvielas (g)	Taukvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Kalorijas
Sviests	0,5	80,0	0,5	750
Kausēti cūku tauki	0,2	89,4	—	832
Liellopu tauki	0,5	89,0	—	830
Saulespuķu eļļa	—	94,9	—	883
Margarīns	1,0	80,0	—	740

Atkarībā no taukskābju satura tauki istabas temperatūrā ir vai nu cieti, vai mīksti. Cietos taukus (liellopu, aitu tauki) organisms izmanto slikti, bet mīkstos taukus (cūku, putnu, zivju) — labi. Vislabāk tiek izmantoti piena tauki — sviests. Šie tauki ēdienam jāpievieno vārīšanas beigās, lai ar ilgstošu karsēšanu nemazinātu to uzturvērtību.

Augu eļļas satur daudz nepiesātinātu taukskābju, un tās ir vērtīgs papildinājums dzīvnieku taukiem. Eļļām ir zema kušanas temperatūra, un tāpēc tās istabas temperatūrā šķīd. Organisms augu eļļas ļoti labi izmanto. Daudzi cilvēki eļļas nelieto ēdienu gatavošanā to īpatnējās garšas dēļ. Eļļas nepieciešamas auksto ēdienu sagatavošanai, jo tās istabas temperatūrā nesastingst un nepadara ēdienu neizskatīgu un negaršīgu.

Margarīnu gatavo no augu un dzīvnieku tauku maisījuma. Tā izskats, garša un konsistence ir līdzīga sviestam, un tādēļ to lieto

kā sviesta aizvietotāju. Vitaminizēts margarins satur arī vitamīnus. Margarins ļoti noderīgs cepšanai un mīklas izstrādājumiem, mīklas izstrādājumus tas padara ļoti irdenus.

VĀRĪTI GAĻAS ĒDIENI

Vārīšanai izvēlas liellopa, teļa, jēra vai cūkas gaļu — svaigu, sālītu vai žāvētu; no mājputniem — cāļus, vistas, tītarus; no iekšējiem orgāniem — mēli u. c. Vārīšanai ņem mīkstākās kautķermeņa daļas, piemēram, cisku, muguras, krūts gabalu, kur muskuļaudos mazāk saistaudu. Gaļu sadala gabalos, svarā 2—2,5 kg, liek verdošā ūdenī (sālītu vai žāvētu gaļu liek aukstā ūdenī). Uz 1 kg gaļas ņem 1—1,5 l ūdens. Sālītu gaļu pirms vārīšanas nomērcē, lai tajā samazinātu sāls saturu. Pēc tam pievieno garšsakarņus — burkānus, pētersīļus, selerijas, sīpolus (uz 1 kg gaļas 150 g garšsakarņu), piparus, lauru lapas, sāli un vāra uz lēnas uguns, kamēr gaļa mīksta. Gaļas vārīšanas ilgums atkarīgs no dzīvnieka vecuma, gabala lieluma, nobarojuma. Caurmērā liellopa gaļa vārās 2—2,5 stundas, teļa 1—1,5 stundas, jēra 1,5—2 stundas, cūkas 1,5 stundas. Gaļas gatavību nosaka, iedurot ar dakšiņu. Ja dakšiņa viegli ieduras gaļā, sula nav sārta, kauli no gaļas viegli atdalās, tad gaļa ir gatava.

Šķidrumu, kurā gaļa vārījusies, izlieto mērču vai zupu pagatavošanai. Ja gaļu pasniedz ar dārzeņiem, tad tos vāra nesadalītus, kopā ar gaļu.

Pirms pasniegšanas gaļu sagriež šķēlēs, šķērsām muskuļu šķiedrām, sakārto lēzenā traukā kopā ar dārzeņiem, pārkaisa zaļumus. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, mārrutku vai tomātu mērci.

Vārīta mēle

150 g mēles	Liellopa, cūkas vai teļa mēli iesāla
10 g garšsakarņu	(sāls, cukurs, salpetris) 10—12 stundas.
sāls, lauru lapas, pipari	Tad liek verdošā ūdenī, pieliek garšsakarņus (sīpolus, pētersīļus, selerijas, burkānus), lauru lapas, piparus un uz lēnas uguns vāra mīkstu. Izvāritās mēles 5—10 minutes iemērc aukstā ūdenī, neļaujot tām atdzist pilnīgi, un novelk ādiņu. Pēc tam sa-



Vārīta mēle ar dārzājiem

griez šķēlēs, sakārto lēzenā bļodā un pārlej ar sviestu. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, mārrutku mērci vai kartupeļu biezeni, sautētiem zirņiem.

Vārīta liellopu gaļa ar dārzājiem

150 g liellopu gaļas	Gaļu sadala gabalos, liek verdošā ūdenī uzvāra, noputo, pievieno garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas. Kad gaļa pustumiksta, pievieno notīrītus, nesadalītus burkānus, kāļus, uz pusēm vai cetrās daļās sagrieztu kāpostu galviņu un vāra, kamēr gaļa un dārzāji gatavi. Gaļas šķēles sakārto lēzenā traukā kopā ar sasmalcinātiem dārzājiem.
15 g garšsakņu	
50 g burkānu	
50 g sv. kāpostu	
25 g kāļu	
100 g kartupeļu zaļumi	
garšvielas	

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, mārrutku vai tomātu mērci. Tāpat pagatavo teļa, jēra vai cūkas gaļu ar dārzājiem.

Vārīta vista ar dārzājiem

200 g vistās gaļas	Nesadalītu vai uz pusēm pārdalītu vistu liek verdošā ūdenī, pieliek garšsaknes (burkānus, pētersīļus, sīpolus), sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz gatava. Tad no šķidruma izņem, sadala gabalos, sakārto traukā un pasniedz ar balto mērci
25 g garšsakņu	
150 g dārzāju	
100 g kartupeļu garšvielas	

ar olām, vārītiem dārzājiem — puķu kāpostiem, burkāniem, dārza zirņiem un kartupeļiem.

Vārīts žāvēts šķiņķis

150 g cūkas šķiņķa	Žāvētu cūkas šķiņķi (mazāku — nesadalītu, lielāku sadala uz pusēm vai cetrām daļām) liek aukstā ūdenī, uzvāra, pievieno garšsaknes, piparus, lauru lapas un vāra katlā, apsedzot ar vāku, uz lēnas uguns
25 g garšsakņu pipari, lauru lapas	

3—4 stundas. Tad izņem no ūdens, sagriež šķēlēs, sakārto traukā un pasniedz ar tomātu mērci, vārītiem kartupeļiem, sautētiem skābētiem kāpostiem.

Vārītu žāvētu cūkas šķiņķi pasniedz arī atdzesētu ar sviestmaizi, dārzāju salātiem vai mārrutkiem.

Cīsiņi vai sardeles ar skābētiem kāpostiem

100 g cīsiņu vai sardeļu
Cīsiņus vai sardeles liek karstā ūdenī un vāra, cīsiņus 3—5 minūtes, sardeles 5—10 minūtes. Ilgi nevārīt, jo desiņas saplaisā. Pēc tam desiņas liek dziļākā traukā, pārlej ar ūdeni, kurā desiņas vārītas, un pasniedz ar sautētiem skābiem kāpostiem vai kartupeļu biezeni un tomatu mērci.

Vārīta sivēna gaļa

200 g sivēna gaļas
25 g garšsaknes
sāls, pipari,
lauru lapas
Sivēna gaļu (karbonades vai pleca gabalu) sadala gabalos, liek verdošā ūdenī, uzvāra, noputo, pievieno garšsaknes (sīpolus, burkānus, pētersīļus, selerijas), sāli, piparus, lauru lapas un uz lēnas liesmas vāra. Kad gaļa mīksta, to no vārāmā ūdens izņem, sakārto traukā un pasniedz ar balto mērci, vārītiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.

CEPTI GAĻAS ĒDIENI (lielā gabalā)

Ceptus gaļas ēdienus cep lielā gabalā (cepeši) un sadalītus šķēlēs.

Cepešiem izvēlas liellopa, cūkas, teļa vai jēra ciskas vai muguras gabalus, 3—5 kg svarā. Lielākus vai mazākus gaļas gabalus



Cepeša sagatavošana:

1 — gaļas speķošana, 2 — cepeša sagriešana

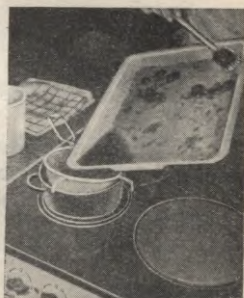
cepešiem nav ieteicams ņemt, jo lielie gabali cepot paliek vidū sārti, bet mazie ātri apdeg. Cepešiem var ņemt tikai gaļas mīkstumam vai arī gaļu kopā ar kaulu. Vecāku dzīvnieku gaļu, medījumu, lai tie ātrāk izceptos, būtu irdenāki, sulīgāki, marinē, t. i., 12—48 stundas patur marinādē — etiķa un garšvielu novārijumā.

Marinādei: ūdens 0,5 l, garšsakarņu 100 g, piparu 1 g, lauru lapu 1 g, sāls 10 g, etiķa (3%) 0,5 l.

Marinādi gatavo šādi: ūdenī vāra garšsaknes (sīpolus, pētersīļus, burkānus), garšvielas (piparus, lauru lapas), pievieno etiķi, atdzesē un pārlej gaļai, lai tā būtu apņemta.

Liesāku gaļu, piemēram, lieliopu, teļa un medījumu, speķu ar svaiga vai žāvēta speķa gabaliņiem, ievielkot tos gaļā līdztekus muskuļu šķiedrām.

Cepeša sagatavošana: gaļas gabalam atdala plēves, ieberzē ar sāli, liek cepešpannā sakarsētos taukos un stiprā karstumā apcep brūnu. Tad uz pannas uzlej verdošu ūdeni vai buljonu, pieliek garšsaknes, piparus, lauru lapas un cep gatavu. Cepot ik pēc 10—15 minūtēm cepeti aplaista ar šķidrums, kas uz pannas, lai cepeša garoziņa būtu sulīga.



Cepeša mērce gatavošana

Cepšanas ilgums atkarīgs no dzīvnieka nobarojuma, vecuma, krāsns temperatūras un gabala lieluma. Gatavību noteic, iedurot ar dakšīņu gaļas gabalam vidū, — ja iztek gaiša, skaidra sula un gaļa mīksta, tad cepetis gatavs, ja sula sārta, duļķaina, tad cepeša vidus vēl jēls.

Cepeša mērce. Daļu tauku no pannas nolej, pārējiem taukiem pielej gaļas buljonu un savāra. Tad šķidrumu kopā ar garšsakarņiem izrīvē caur sietiņu. Liesāku cepešu mērcei, ja vēlas, var pievienot skābu krējumu.

Izceptu cepeti mazliet atdzesē. Tad ar asu nazi sagriež šķērsām muskuļiem 1 cm biezās šķēlēs. Šķēles sakārto uz sakarsētas cepešbļodas un pārlej ar cepeša taukiem vai cepeša mērci.

Cepešus pasniedz pusdienās ar ceptiem kartupeļiem, dažādi

sagatavotiem dārzājiem (sk. «Dārzāju ēdieni»), augļu un ogu salātiem.

Cepeti pasniedz arī aukstu brokastīs, vakariņās, aukstā galdā ar svaigu dārzāju salātiem, mārrotkiem vai sinepēm.

Cūkas cepetis

200 g cūkas gaļas
5 g garšsakņu
sāls, pipari,
lauru lapas

Gaļu (šķiņķi, muguras vai pleca gabalu) ar mitru drānu noslauka, ieberzē ar sāli un ar ādas pusi uz leju liek cepešpannā, pārlej nedaudz ūdens un cep cepeškrāsni, kamēr ādiņa mīksta. Tad gaļas gabalu apgriež un ādiņu ar asu nazi sagriež

kvadratos (lai vieglāk cepeti sagrieztu šķēlēs). Šķidrumu papildina ar ūdeni un, cepeti pa laikam aplaistot, cep vidējā siltumā gatavu.

Izceptu cepeti nedaudz atdzesē un sagriež šķēlēs. Šķēles sakārto uz lēzenas cepešbļodas un pārlej ar cepeša taukiem.

Cūkas cepeti pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, sautētiem skābētiem kāpostiem.

Teļa cepetis

200 g teļa gaļas
10 g tauku
5 g garšsakņu
5 g sk. krējuma
sāls, pipari,
lauru lapas

I. Teļa cisku ieberzē ar sāli, pipariem, liek cepešpannā sakarsētos taukos ar ārējo ciskas pusi uz augšu un apacep brūnu. Tad uz pannas uzlej buljonu, pieliek garšsaknes, lauru lapas un cepšanu turpina vidējā siltumā, pa reizei aplaistot un apgrozot. Lai cepetis būtu sulīgāks, gar-

šīgāks, tad to cepšanas laikā īsi pirms gatavības pārziež vairākas reizes ar skābu krējumu.

II. Teļa ciskas gabalam izgriež kaulu, gaļu viegli izdauza, pārkaisa sāli, piparus, satin veltnī, nosien ar aukliņu, liek cepešpannā sakarsētos taukos un cep.

Izceptu cepeti sagriež šķēlēs un sakārto cepešbļodā. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, cepeša mērci, vārītiem vai sautētiem dārzājiem.

Ceptas cūku ribiņas

200 g cūku ribiņu
5 g garšsakņu
sāls, pipari,
lauru lapas

Izvēlas vidēja treknuma sivēna ribiņu gabalu. Pirms cepšanas ribiņas šķērsām iecērt 6—7 cm platumā, ieberzē ar sāli un cep kā cūkas cepeti.

Izceptās ribiņas sadala tā, lai katrā gabaliņā būtu pa divām ribiņām. Gabaliņus sakārto cepešbļodā un pasniedz ar cepeša taukiem vai cepeša mērci, vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, dārzāju salātiem.

Liellopa cepetis

150 g liellopu gaļas
15 g žāvēta speķa
10 g tauku
5 g garšsakņu
garšvielas

Gaļas mīkstumam atdala plēves, iespēko, ieberzē ar sāli, liek uz cepešpannas sakarsētos taukos un cepeškrāsnī pie straujas uguns apcep brūnu. Tad uz pannas uzlej verdošu ūdeni vai buljonu, pievieno garšsaknes, piparus, lauru lapas un

cep vidējā siltumā, pa reizei aplaistot un apgrozot, gatavu.

Izceptu cepeti sagriež šķēlēs, sakārto cepešbļodā un pārlej nedaudz ar cepeša mērci. Pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, vārītiem vai sautētiem dārzājiem.

Pildīta teļa krūts

200 g teļa krūts
10 g tauku apcepšanai
5 g garšsakņu
garšvielas

Teļa krūts gabalam atdala ribas un no biezākām vietām atgriež apmēram 50 g gaļas. Gaļu vairākas reizes gaļas mašīnā samaļ kopā ar ūdeni izmērcētu baltmaizi un sviestā apceptu sīpolu. Samaltai gaļai pievieno sāli, ūdeni vai buljonu un masu sastrādā, lai tā būtu vijīga.

Pildījums:

50 g gaļas
mīkstuma
10 g baltmaizes
25 g sīpolu
5 g sviesta
sāls

Teļa krūts gabalu ieberzē ar sāli, uzliek gaļas masu, satin. Malas aizšuj ar no-plaucētu baltu diegu. Cep kā teļa cepeti. Izceptai teļa krūtij izvelk diegus, sagriež šķēlēs un pasniedz ar brūno mērci, vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, ķirbju salātiem.

Jēra cepetis

200 g jēra gaļas
10 g tauku
5 g garšsakņu
sāls, pipari,
lauru lapas

Jēra ciskas vai nieru gabalu ieberzē ar sāli, liek cepešpannā sakarsētos taukos ar ārējo ciskas pusi uz augšu un apcep brūnu. Tad uz pannas uzlej verdošu ūdeni vai buljonu, pievieno garšsaknes, garšvielas un cep vidējā siltumā aplaistot.

Jēra cepetim, ja vēlas, pievieno arī ķiplokus. Izceptu cepeti sagriež šķēlēs, sakārto sakarsētā cepešbodā.

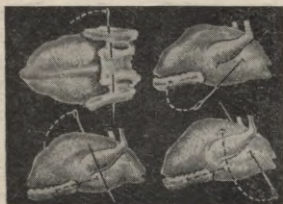
Pasniedz ar cepeša mērci, ceptiem kartupeļiem, sautētām bietēm vai sautētiem svaigiem kāpostiem.

Vistas cepetis (6 porc.)

1 vista
(1—1,5 kg)
40 g tauku
25 g garšsakņu
sāls, pipari,
lauru lapas

Vispirms vistu izveido — nogriež galvu, kājas, kaklu; stilbus un spārnus pievelk pie ķermeņa, izver diegu un sasien. Spārnus un stilbus piesien pie ķermeņa, lai tie cepot neapdeg.

Putnu ieberzē ar sāli, liek uz cepešpannas sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apcep gaiši brūnu. Tad uz pannas uzlej buljonu vai verdošu ūdeni, pieliek garšsaknes (pētersīļus, burkānus), sāli, piparus,



Vistas izveidošana

lauru lapas un cepšanu turpina mazā siltumā, bieži aplaistot. Gatavu cepeti nedaudz atdzesē un tad ar asu nazi un putnu griezāmām grieznēm sadala — ar nazi pārgriež ādu, muskuļaudus, bet ar grieznēm kaulus. Vispirms atgriež stilbus, gar ķermeni pārgriežot visapkārt ādiņu un saistaudus līdz locītavai. Stilbiņus, ja vēlas, vēlreiz locītavā pārdala uz pusēm.

Pēc tam atgriež spārnus. Tad cepeti pārgriež gareniski uz pusēm, atdalot muguras daļu no krūšu daļas. Muguras daļu savukārt sagriež šķērsām gabaliņos; krūšu daļu pārgriež gareniski uz pusēm,

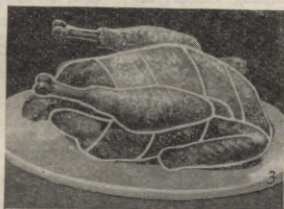
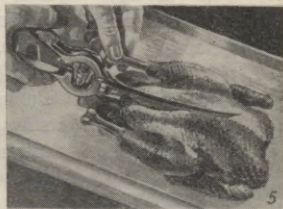
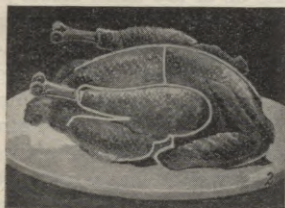


Liellopu cepetis ar dārzājiem



izdala kaulu un tad katru pusi šķērsām muskuļu šķiedrām gaba-
liņos. Pēc sadalīšanas cepeti sakārto uz sakarsētas cepešbļodas
ar krūts daļu uz augšu, apkārt liek ceptus kartupeļus un pārlej
nedaudz cepeša mērci. Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, cepeša
mērci, augļu salatiem (ābolu, bumbieru, plūmju vai brūkleņu).

Tāpat gatavo **tītara cepeti**.



1 — zoss izveidošana, 2 — mazāku māļputnu sadalījums, 3 — liela māļputna sadalījums,
4 — māļputnu cepeša sagriešana ar nazi, 5 — māļputnu cepeša sagriešana ar grieznēm,
6 — cepeša sakārtojums

Zoss cepetis (10 porc.)

1 zoss
(2—2,5 kg)

25 g garšsakņu
sāls, pipari,
lauru lapas

Zosi izveido, ieberzē ar sāli, liek cepešpannā, pielej nedaudz verdoša ūdens un lielā siltumā apcep brūnu, tad pievieno garšsaknes (sīpolus, burkānus, pētersīlus, selerijas), sāli, piparus, lauru lapas un cep, bieži aplaistot, līdz gatava. Jaunas zoss cepeti cep 1—1,5 stundas, vecākas 2—3 stundas. Cepeti mazliet atdzesē un sadala tāpat kā vistas cepeti. Sakārto cepešbļodā un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, cepeša taukiem, sautētiem skābētiem kāpostiem vai brūkleņu ievārījumu.

Tāpat gatavo **pīles cepeti**.

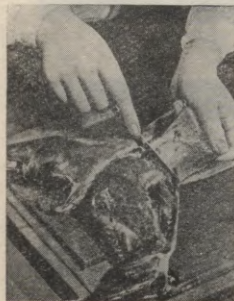
Zaķa cepetis (10 porc.)

1 zaķis
(2—2,5 kg)

100 g žāvēta speķa
100 g tauku
25 g garšsakņu
100 g sk. krējuma
sāls, pipari,
lauru lapas

Zaķi marinē etiķa un garšvielu novārījumā, noskalo un ar asu nazīti atdala plēves. Tad atcērt ribu gabalus līdz muguras mīkstumam, kā arī priekšējos stilbiņus un kaklu (priekšējos stilbiņus, kaklu, ribu gabalu sautē atsevišķi). Pakaļējos stilbiņus atstāj pie muguras gabala. Zaķi pirms cepšanas iespeķo, pārkaisa ar sāli, liek uz cepešpannas sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apcep brūnu. Tad pielej verdošu ūdeni, pieliek garšsaknes (sīpolus, burkānus, pētersīlus, selerijas), lauru lapas, piparus un vidējā siltumā cep 1—1,5 stundas, bieži aplaistot. Cepšanas laikā vairākas reizes pārziež ar skābu krējumu.

Gatavu zaķi sadala šādi: vispirms atdala pakaļējos stilbiņus un muguras gabalu sadala gabaliņos. Gabaliņus sakārto cepešbļodā, izveidojot zaķi, un pārlej cepeša mērci. Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, cepeša mērci, augļu salatiem (ābolu, humbieru vai brūkleņu).



Plēvju atdalīšana zaķim

Stirnas cepetis (10 porc.)

2,5 kg stirnas ciskas	Stirnas cisku marinē etiķa un garšvielu
100 g žāvēta speķa	novārījumā, noskalo, novelk plēves, iespe-
25 g garšsaxņu	ķo, liek uz cepešpannas sakarsētos taukos
75 g tauku	un cepeškrāsnī apcep brūnu. Tad uz pan-
100 g sk. krējuma	nas uzlej karstu ūdeni (ja vēlas, nedaudz
sāls, pipari,	sarkanvīna), pievieno garšsaknes (sīpolus,
lauru lapas	pētersīļus burkānus), piparus, lauru lapas,
	sāli un, bieži aplaistot, cep 1—1,5 stundas.

Cepšanas laikā pārziež vairākas reizes ar skābu krējumu. Izcepušu cepeti sagriež šķēlēs, sakārto cepešbļodā un pārlej nedaudz cepeša mērci.

Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, cepeša mērci un svaigiem, vārītiem vai sautētiem dārzājiem (svaigi gurķi, tomāti, vārīti burkāni, puķu kāposti) vai augļu salātiem (ābolu, bumbieru, brūkleņu).

CEPTI GAĻAS ĒDIENI (šķēlēs)

Cepšanai šķēlēs ņem jaunāku dzīvnieku muguras daļas mīkstumu vai ciskas, jo šī gaļa ir sulīgāka, garšīgāka. Vislabākā gaļa ir t. s. īstais filejs, kas atrodas abpus mugurkaulam garena, apaļa muskuļa veidā. No šī muskuļa resnākās daļas pagatavo bifšteku, vidējās daļas — fileju un tievākās — langetu.

No dzīvnieka muguras daļas mīkstuma, t. s. neīstā fileja, pagatavo karbonadi, šniceli, no ciskas — dažādus citus šķēlēs ceptus gaļas ēdienus.

Gaļas mīkstumam atdala plēves, dzīslas un sagriež apmēram 2 cm biezās šķēlēs šķērsām muskuļu šķiedrām (100—150 g svarā). Pēc tam gaļas šķēles no abām pusēm ar gaļas āmuru izdauza, ar naža palīdzību izveido ovalas vai apaļas.

Izveidotās gaļas šķēles liek uz pannas sakarsētos taukos vai sviestā, uz straujas uguns cep no abām pusēm gatavas, vai arī iemērc sakultā olā (1 ola un 1 ēdamkarote ūdens vai piena), pēc tam apviļā rīvmaizē, liek uz pannas sakarsētos taukos vai sviestā un cep uz lēnas uguns no abām pusēm, līdz tās gatavas.

Izceptās gaļas šķēles būs sulīgas, garšīgas, ja gaļu ar gaļas āmuru stipri nesašķaida, pārkaisa sāli, piparus un apviļā rīvmaizē īsi pirms cepšanas, liek cept pareizi sakarsētos taukos, cepšanas laikā nedurstā (lai pārbaudītu gatavību).



Istā fileja sadalīšana:

1 — plēves nogriešana, 2 — fileja sagriešana; a — resnākā daļa (bifšteks), b — vidējā daļa (filejs), c — tievākā daļa (langets)

Izceptās gaļas šķēles sakārto sakarsētā cepešbļodā, pārlej ar sabrūninātu sviestu vai pannas atvērījumu (uz pannas, kur gaļa cepta, uzlej nedaudz buljona, uzvāra un izkāš). Grezno ar vārītiem dārzeņiem vai marinētiem gurķiem, citronu, zaļumiem un pasniedz ar ceptiem vai taukos vārītiem kartupeļiem, sabrūninātu sviestu vai mērcēm, dārzeņiem.

Bifšteks

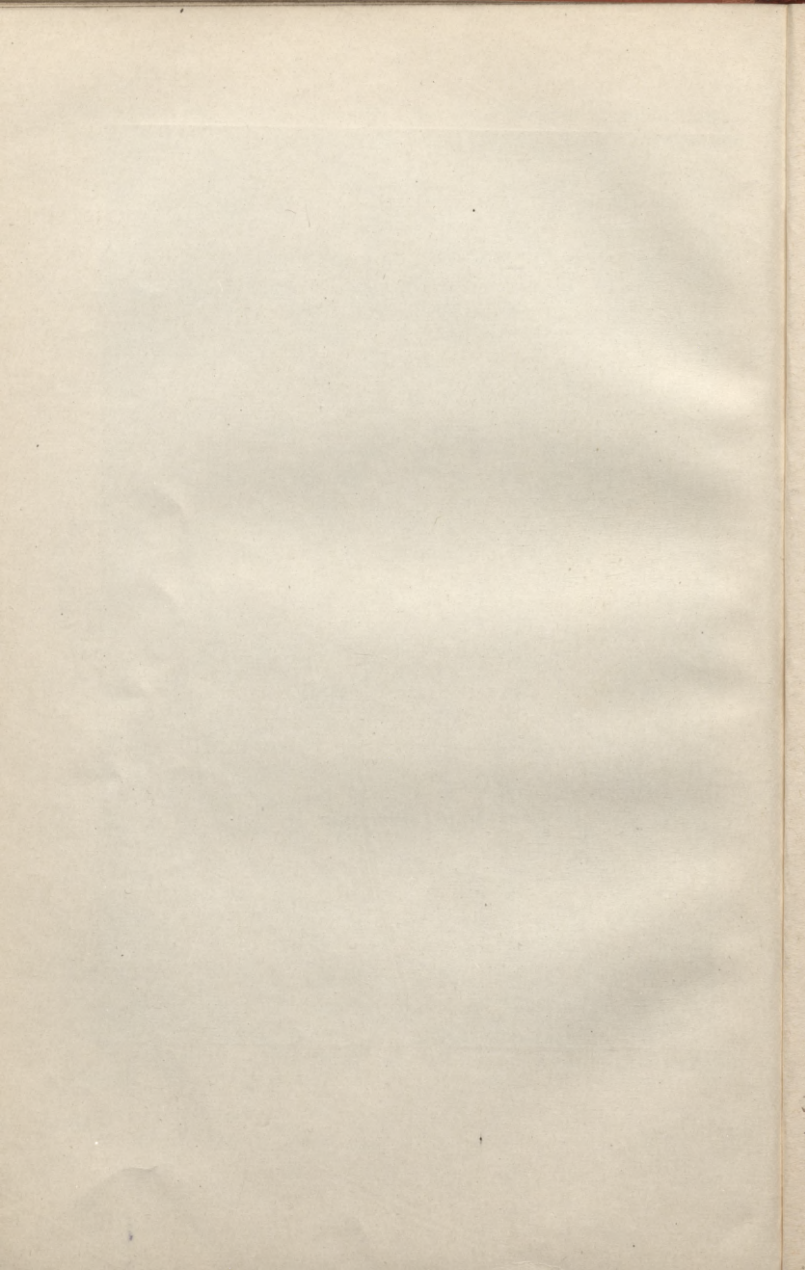
160 g liellopu gaļas	Liellopu fileja resno galu sagriež
10 g sviesta	1,5—2 cm biezās šķēlēs, pārkaisa sāli, pi-
15 g mārrutku	parus, liek uz pannas sakarsētā sviestā un
sāls, pipari,	cep no abām pusēm brūnu, lai bifšteks
zaļumi	vidū paliktu sārts (ja vēlas, var cept arī,
	līdz tas gatavs). Pēc cepšanas sakārto

sakarsētā cepešbļodā, grezno ar sarīvētiem mārrutkiem, zaļumiem. Pasniedz ar ceptiem vai taukos vārītiem kartupeļiem, sabrūninātu sviestu, dārzeņiem.

Bifštekam var uzlikt ceptu olu (vēršaci) vai arī ceptas sīpolu ripiņas.



Teja šnicice



Filejs

150 g liellopu gaļas	Liellopu fileja vidus daļu sagriež
10 g tauku	2—4 cm biezās šķēlēs šķērsām muskuļu
25 g vārīta šķiņķa	šķiedrām, pārkaisa sāli, piparus, liek uz
35 g baltmaizes	pannas sakarsētos taukos un cep gatavu.
5 g sviesta	Uz sviestā apceptas baltmaizes šķēlītes
sāls, pipari,	liek apceptu šķiņķa vai mēles šķēlīti un
zaļumi	pār to izcepto fileju, sakārto cepešbļodā, grezno ar zaļumiem.

Pasniedz ar ceptiem vai taukos vārītiem kartupeļiem, vīna mērci un svaigiem vai vārītiem dārzājiem (tomatiem, gurķiem, puķu kāpostiem, zirnišiem vai burkāniem).

Teļa šnicele

150 g teļa gaļas	Gaļu (ciskas mikstumu) sagriež 1,5—
$\frac{1}{5}$ olas	2 cm biezās šķēlēs, izdauza, pārkaisa sāli,
15 g rīvmaizes un	piparus. Tad apviļā miltos, sakultā olā un
kviešu miltu	vēlreiz rīvmaizē, liek uz panna sakarsētos
15 g tauku	taukos un cep no abām pusēm brūnas un
2 ķilavas	gatavas.
1 šķēl. citrona	Izceptās šniceles sakārto cepešbļodā,
sāls, pipari,	pārlik citrona šķēlīti, iztīrītas ķilavas un
zaļumi	pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, sabrūni- nātu sviestu, svaigu dārzāju salatiem.

Antrekots ar sīpoliem

160 g liellopu gaļas	Liellopu muguras mikstumu sagriež
10 g tauku	1,5—2 cm biezās šķēlēs, tās izdauza, pār-
100 g sīpolu	kaisa sāli, piparus, izveido ovalas un sa-
15 g sviesta	karsētos taukos cep gatavas.
sāls, pipari,	Sīpolus sagriež ripiņās un sviestā cep
zaļumi	caurspīdīgus. Uz panna, kur cepta gaļa, uzlej nedaudz buljona, uzvāra un izkāš.

Cepešbļodā sakārto antrekotu, pārlik to ar ceptiem sīpoliem un pārlej brūno mērci, grezno ar zaļumiem.

Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem.

Teļa gaļa ar baravikām

150 g teļa gaļas
10 g tauku
100 g baraviku
15 g sviesta
1 šķēlīte citrona
sāls, pipari

Teļa pakalķājas mīkstumū sagriež šķēlēs, atdala plēves, izdauza, pārkaisa sāli, piparus un sakarsētos taukos cep gatavas. Sasmalcinātas baravikas apcep sviestā.

Cepešbļodā sakārto teļa gaļu kopā ar baravikām, zaļumiem, citrona šķēlītēm.

Pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, skāba krējuma mērci, marinētiem gurķiem.

Cepts šķiņķis ar tomātiem

100 g žāvēta cūkas
šķiņķa
80-100 g tomātu
5 g galda sinepju
10 g tauku

Žāvēta šķiņķa šķēles nedaudz pārziež ar galda sinepēm, liek sakarsētos taukos un cep. Pēc tam sakārto cepešbļodā, pārļiek apceptas tomātu pusītes vai ripiņas, pārlej taukus.

Pasniedz ar ceptiem vai vārītiem kartupeļiem.

Tomātu vietā var ņemt sīpolus.

Cūkas karbonade

150 g cūkas gaļas
 $\frac{1}{5}$ olas
15 g rīvmaizes
15 g tauku
sāls, pipari

Cūkas muguras gabalu (karbonadi) sagriež 1,5—2 cm biezās šķēlēs, lai pie katras šķēles paliktu ribas kauliņš. Pēc tam gaļu izdauza, pārkaisa sāli, piparus, iemērc sakultā olā (ola un ūdens vai piens) un apviļā rīvmaizē. Liek uz pannas sakarsētos taukos un cep no abām pusēm brūnu, gatavu. Izcepto karbonadi sakārto cepešbļodā, pārļej sabrūninātu sviestu.



Cūkas karbonades sagatavošana cepšanai

Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, sautētiem skābētiem kāpostiem. Tāpat gatavo teļa vai jēra karbonadi, tikai teļa karbonadei bez kartupeļiem klāt dod sautētus zirnīšus, burkānus vai ķirbju salatus; jēra karbonadei — sautētus svaigus kāpostus vai pupiņu pākstis.

Romšteks

150 g liellopu gaļas	Liellopu gaļas muguras vai ciskas mīk-
$\frac{1}{5}$ olas	stummu sagriež 1,5—2 cm biezās šķēlēs, iz-
15 g rīvmaizes	dauza, pārkaisa sāli, piparus, iemērc sakultā olā, tad apviļā rīvmaizē, izveido
15 g tauku	sāls, pipari, ovalu un cep sakarsētos taukos gatavu.
zaļumi	Pēc tam sakārto cepešbļodā, grezno zaļumiem un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, sabrūninātu sviestu, vārītiem vai sautētiem dārzājiem.

Langets

160 g liellopu gaļas	Liellopu fileja tievo daļu sagriež
10 g tauku	1—1,5 cm biezās šķēlēs, pārkaisa sāli, pi-
sāls, pipari,	parus, liek uz pannas sakarsētos taukos un
zaļumi	cep gatavu. Pēc tam sakārto cepešbļodā, grezno zaļumiem.

Pasniedz ar ceptiem vai taukos vārītiem kartupeļiem, krējuma mērci, vārītiem vai sautētiem dārzājiem. Krējuma mērces vietā var ņemt tomātu vai vīna mērci.

Cepts tesmenis

150 g tesmeņa	Vispirms tesmeni vāra ūdenī 2—3 stundas. Pēc tam sagriež šķēlēs, pārkaisa sāli,
$\frac{1}{5}$ olas	piparus, iemērc sakultā olā, tad apviļā
15 g rīvmaizes	rīvmaizē un apcep sakarsētos taukos.
15 g tauku	Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, to-
sāls, pipari	matu mērci, dārzāju salatiem.

Ceptas smadzenes

I.

150 g smadzeņu
5 g kviešu miltu
25 g sīpolu
15 g sk. krējuma
25 g sviesta
garšvielas

Smadzenes apvāra ūdenī, kam pievienots etiķis un sāls. Tad atdala plēvi, asinsvadus, sagriež šķēlēs vai gabaliņos, pārkaisa sāli, piparus un apviļā miltos. Sviestā apcep sasmalcinātu sīpolu, pieliek smadzenes un cep, līdz tās gatavas. Beidzot pievieno skābu krējumu.

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem vai kartupeļu biezeni, svaigu dārzāju salātiem.

II.

150 g smadzeņu
 $\frac{1}{5}$ olas
10 g rīvmaizes un
kviešu miltu
25 g tauku
 $\frac{1}{8}$ citrona
sāls, pipari,
zaļumi

Smadzenes apvāra, atdala plēvi, pārkaisa sāli, piparus, apviļā miltos, sakultā olā, tad rīvmaizē un vāra taukos gatavas. Pēc tam sakārto cepešbļodā, grezno ar citrona šķēlītēm, zaļumiem.

Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, sabrūninātu sviestu, svaigu dārzāju salātiem.

Šašliks

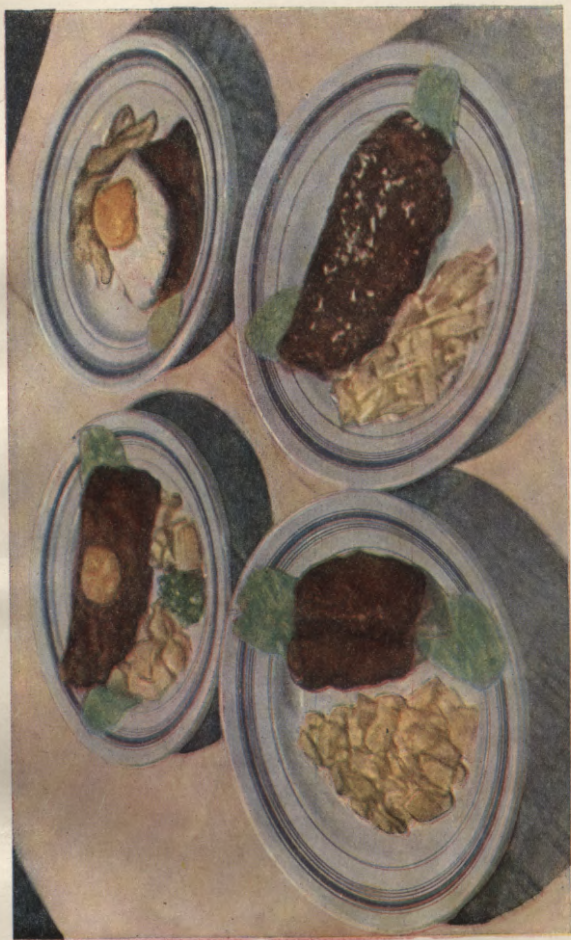
150 g jēra gaļas
50 g sīpolu
50 g tomātu
 $\frac{1}{6}$ citrona
zaļumi

Gaļu (muguras vai ciskas mīkstumu) atdala no plēvēm, taukiem un sagriež kvadrātiņos vai kubiņos (svars 25—50 g). Pēc tam gaļu liek kārtām keramikas (fajansa vai porcelana) traukā, pārkaisa sāli, piparus, sīki sagrieztus sīpolus un pārlaista etiķi vai citronskābi, citrona sulu. Kad gaļas gabaliņi traukā sakārtoti, uzliek nelielu slogu un atstāj 4—6 stundas vēsumā marinēties.

Marinēšanai:

uz 1 kg gaļas —
100 g sīpolu
0,1 g smalko piparu
40 g 3% etiķa
5 g citrona sulas
15 g sāls
zaļumi

Pēc tam gaļas gabaliņus uzdur uz metāla iesma cieši citu pie cita, liek uz kvēlošām oglēm (vai uz pannas sakarsētos taukos) un grozot cep apmēram 15—20 minūtes, lai apkārt būtu brūna garoziņa, bet vidū vēl sārta gaļa.



Snicele, bifšteks ar olu, langets, antrekots



Šašliku sakārto cepešbļodā kopā ar sīpolu ripiņām, lokiem, tomatu un citrona ripiņām. Atsevišķi pasniedz «Austrumu mērci» vai «Dienvidu mērci», vai citas asās aukstās mērces.

Bez tam šašliku var pasniegt ar vārītiem rīsiem. Cepešbļodā vidū liek šašliku, gar malām rīsus. Dažreiz šašliku cep sakārtotu kopā ar sīpolu ripiņām — «Šašliks ar sīpoliem» vai nierēm — «Šašliks ar nierēm».

Ceptas aknas

150 g aknu (teļa vai cūku)	Aknām novelk plēvi, sagriež šķēlēs, viegli izdauza, pārkaisa sāli, piparus, apviļā miltos un sakarsētos taukos, cep no abām pusēm brūnas, līdz pārgriežot vidū nav vairs sārtas. Pēc tam liek cepešbļodā un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem vai
10 g kviešu miltu	
15 g tauku	
sāls, pipari	

kartupeļu biezeni, krējuma mērci, dārzāju salātiem.

Ceptas aknas var pārlikt ar ceptiem sīpoliem.

Ja cep liellopu aknas, tad tās apvāra un pēc tam, sagrieztas šķēlēs, cep.

SAUTĒTI GAĻAS ĒDIENI

Sautēšanai ņem dažādu dzīvnieku gaļu, mājputnus, medījumus, dzīvnieku iekšējos organus. Sautē gaļu lielā gabalā vai sadalītu mazākos gabalos.

Gaļu pirms sautēšanas uz pannas sakarsētos taukos apcep brūnu, lai ēdiens iegūtu īpatnēju garšu un smaržu. Pēc tam pārliet sautējamā katlā, pārlej pannas atvērījumu (uz pannas, kur gaļa apcepta, uzlej verdošu ūdeni vai buljonu, uzvāra un izkāš), lai gaļa būtu tikko apņemta, pievieno garšsaknes un garšvielas. Katlu noslēdz ar vāku un gaļu sautē uz lēnas uguns, līdz tā gatava. Kad gaļa mīksta, to no šķidruma izņem, šķidrumam pievieno izkarstētus, ar ūdeni atšķaidītus kviešu miltus un uzvāra. Ja gaļu sautē sagrieztu mazos gabaliņos, tad šķidrumu uztumē, gaļu neizņemot. Gatavošanas beigās, ja vēlas, pievieno skābu krējumu, garšaugu zaļumus. Sautētu gaļu, ja tā sautēta lielā gabalā, sagriež šķēlēs, sakārto cepešbļodā, pārlej nedaudz mērci, pieliek sautētus dār-

zājus; ja gaļa sautēta mazos gabalos, tad gaļu ar mērci lej dziļākā traukā.

Sautētu gaļu pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, vārītiem vai sautētiem dārzājiem.

Bez tam garšīgus sautētus gaļas ēdienus iegūst, ja gaļu sautē kopā ar dārzājiem. Dārzājus gaļai pievieno, kad tā pusmiksta, pakāpeniski, atkarībā no dārzāju vārīšanās ilguma.

Sautēta liellopu gaļa

150 g liellopu gaļas	Gaļas mīkstumam (muguras vai ciskas)
10 g speķa	(2—2,5 kg) atdala plēves, iespeķo, ieberzē
10 g tauku	ar sāli, liek sautējamā katlā sakarsētos
15 g garšsakņu	taukos un cepeškrāsnī apcep brūnu. Tad
5 g kviešu miltu	pārlej līdz $\frac{1}{3}$ ar buljonu vai ūdeni, pie-
10 g sk. krējuma	vieno sagrieztus burkānus, pētersīļus, si-
sāls, pipari,	polus, sāli, piparus, lauru lapas un no-
lauru lapas,	slēgtā katlā sautē. Kad gaļa gatava, to no
zaļumi	šķidruma izņem, šķidrumam pievieno iz-
	karsētus kviešu miltus, uzvāra, izkāš un
	pievieno skābu krējumu.

Gaļu sagriež šķēlēs, sakārto cepešbļodā, pārlej nedaudz mērci, grezno ar sautētiem dārzājiem, zaļumiem. Pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, mērci, svaigo dārzāju salātiem vai vārītiem, sautētiem dārzājiem.

Tāpat gatavo **sautētu teļa gaļu**.

Sautēta jēra gaļa

150 g jēra gaļas	Jēra gaļu (muguras vai ciskas gabalu)
10 g tauku	tur marinādē (garšvielu un etiķa) 10—12
15 g garšsakņu	stundas. Pēc tam no marinādes izņem, no-
5 g kviešu miltu	susina, ieberzē ar sāli, liek sautējamā katlā
garšvielas	sakarsētos taukos un apcep brūnu. Tad
	pārlej līdz $\frac{1}{3}$ ar buljonu vai ūdeni, pie-
	vieno garšsaknes (sīpolus, ķiplokus, pētersīļus), sāli, piparus, lauru
	lapas, paegļu ogas un sautē noslēgtā katlā, līdz gatava. Gatavo
	gaļu sagriež šķēlēs, sakārto sakarsētā cepešbļodā, pārlej nedaudz

mērci, ko gatavo no šķidrums, kurā gaļa sautēta. Pasniedz ar vāriem kartupeļiem, mērci, vāriem vai sautētiem dārzeņiem (svaigi kāposti, pupiņu pākstis, siltie biešu salati).

Jēra gaļu var sautēt arī bez marinēšanas.

Liellopu gaļas veltnīši

150 g liellopu gaļas	Liellopu gaļas mikstumu sagriež šķēlēs, izdauza, pārkaisa ar sāli. Gaļas šķēles vienā malā liek 1—2 tējkarotes pildījuma, cieši satin un nosien ar baltu diegu. Sagatavotos veltnīšus liek uz pannas sakarsētos taukos, apcep brūnus. Tad saliek katliņā, pārlej pannas atvārijumu vai buljonu, pie-
10 g tauku	liek garšsaknes un sautē, kamēr gaļa miksta.
10 g garšsakņu	
5 g kviešu miltu	
10 g sk. krējuma	
sāls	

Pildījumam:

20 g žāvēta speķa	<i>Pildījums.</i> Sīki sagrieztu žāvētu speķi kopā ar sīki sasmalcinātu sīpolu apcep, pievieno rupjmaizes rīvmaizi un samaisa.
20 g sīpolu	
10 g rupjmaizes	

Gatavos veltnīšus atbrīvo no diega, sakārto dziļākā traukā un pārlej mērci, kas gatavota no šķidrums, kurā veltnīši sautēti.

Pasniedz ar vāriem vai ceptiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.

Viltotās irbītes

150 g teļa gaļas	Teļa gaļas mikstumu sagriež šķēlēs, iz-
25 g žāvēta speķa	dauza, pārkaisa sāli; saliec vai satin un
10 g tauku	iespežo ar speķa strēmelītēm. Izveidotos
10 g garšsakņu	gaļas gabaliņus liek uz pannas sakarsētos
5 g kviešu miltu	taukos un apcep brūnus. Tad pārlik kat-
15 g sk. krējuma	liņā, pārlej pannas atvārijumu vai buljonu,
sāls, pipari,	pievieno garšsaknes, piparus, lauru lapas
lauru lapas	un sautē, līdz gatavi. Tad gaļu no šķidrums
	izņem, saliek dziļākā traukā un pārlej ar

mērci, kas gatavota no šķidrums, kurā gaļa sautējusies. Pasniedz ar vāriem kartupeļiem, sautētiem burkāniem vai lapu, gurķu, tomātu salatiem.

Sautēta liellopu gaļa ar sīpoliem

150 g liellopu gaļas	Gaļas mīkstumu sagriež šķēlēs, izdauza, pārkaisa sāli, piparus un sakarsētos taukos apcep brūnas. Tad liek katliņā kārtām
10 g tauku	
50-100 g sīpolu	ar ripiņās sagrieztiem sīpoliem, pārlej pannas atvārijumu un sautē. Beidzot uztumē
5 g kviešu miltu	ar kviešu miltiem, pievieno skābu krējumu.
15 g sk. krējuma sāls, pipari	

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.

Teļa gaļas ragū

150 g teļa gaļas	Teļa gaļu (krūts, muguras vai pleca gabals) sadala porciju gabalos ar kaulu (izņemot stobra kaulus) un sakarsētos taukos apcep. Liek katliņā, pārlej pannas atvārijumu, pievieno garšsaknes (sīpolus, pētersīļus, burkānus), garšvielas, tomātu biezeni un sautē. Pievieno izkarsētos kviešu miltus un sautē, līdz gatava, pieliek skābu krējumu. Lej dziļākā traukā un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, vārītiem
10 g tauku	
25 g garšsakņu	
15 g tomātu biezeņa	
5 g kviešu miltu	
15 g sk. krējuma sāls, pipari, lauru lapas	

vai sautētiem dārzājiem vai vārītiem rīsiem, makaroniem.

Tāpat gatavo **jēra un cūkas gaļas ragū**. Jēra un cūkas gaļas ragū skābu krējumu nepievieno.

Cūkas gaļas, kartupeļu un sēņu sautējums

100 g cūkas gaļas	Gabaliņos sagrieztu cūkas gaļu (žāvētu vai sālitu) kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem, puraviem, sēnēm apcep, pieliek sāli, pārlej ūdeni vai buljonu un sautē, kamēr gaļa pūsmīksta. Tad pievieno gabaliņos sagrieztus kartupeļus un sautē, kamēr gaļa un kartupeļi gatavi. Beidzot sabiezina ar izkarsētiem kviešu miltiem, pieliek skābu krējumu, lej dziļākā traukā, pārkaisa zaļumus. Pasniedz ar skābētiem gurķiem.
50 g vārītu sēņu	
15 g sīpolu vai	
15 g puravu	
200 g kartupeļu	
5 g kviešu miltu	
15 g sk. krējuma zaļumi	

Bef-stroganovs

150 g liellopu gaļas	Liellopu gaļas mīkstumu sagriež 1—2
15 g tauku	cm biezās šķēlēs. Šķēles ar gaļas āmuru
25 g sīpolu	izdauza, sagriež apmēram 0,5 cm platās
15 g tomātu	sloksnēs, tās savukārt iegarenos gabaliņos
biezeņa	3—4 cm garumā. Gaļas gabaliņus liek uz
5 g kviešu miltu	pannas sakarsētos taukos un apcep brūnus.
25 g sk. krējuma	Tad pārliet katlīnā, pārlej pannas atvā-
sāls, pipari,	rījumu vai buljonu, pievieno sīpolus, to-
lauru lapas	matu biezeni, sāli, piparus, lauru lapas un
	sautē. Tad pievieno kviešu miltus, skābu
	krējumu un sautē, līdz gaļa gatava.

Pasniedz ar ceptiem vai vārītiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.

Gulašs

150 g liellopu gaļa	Gaļu sagriež gabaliņos (20—30 g), liek
10 g tauku	sakarsētos taukos un apcep brūnus. Tad
25 g garšsākņu	pārliet katlīnā, pārlej pannas atvārijumu
15 g tomātu	vai buljonu, pievieno garšsāknes (sīpolus,
biezeņa	pētersīļus, burkānus), tomātu biezeni, sāli
5 g kviešu miltu	un sautē. Kad gaļa pusmīksta, pievieno
15 g sk. krējuma	piparus, lauru lapas, izkarsētus kviešu
sāls, pipari,	miltus un sautē, līdz gaļa gatava. Beidzot
lauru lapas	pievieno skābu krējumu. Gulašu lej dzi-
	ļākā traukā un pasniedz ar vārītiem kar-

tupeļiem, svaigu dārzāju salātiem vai sautētiem dārzājiem.

Tāpat gatavo teļa, cūkas, jēra gaļas gulašu.

Desiņu un kāļu sautējums

100 g desiņu	Desiņas sagriež ripiņās un taukos vai
15 g tauku	sviestā apcep. Tad pievieno gabaliņos sa-
250 g kāļu	grieztus kāļus, buljonu vai ūdeni, sāli, ķi-
5 g kviešu miltu	menes un sautē. Šķidrumu sabiezina ar
15 g sk. krējuma	izkarsētiem kviešu miltiem, pievieno
sāls, ķimenes	skābu krējumu.

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Liellopu gaļas un dārzāju sautējums

100 g liellopu gaļas	Liellopu gaļas mīkstumu sagriež šķēr-
15 g tauku	sām muskuļu šķiedrām šķēlēs, izdauza un
15 g garšsakņu	tās savukārt sagriež iegarenos gabaliņos.
50 g burkānu	Sagrieztos gaļas gabaliņus liek uz pannas
50 g kāļu	sakarsētos taukos un apcep brūnus. Tad
150 g sv. kāpostu	pārliet katlīnā, pārlej pannas atvērījumu
5 g kviešu miltu	vai buljonu, pievieno garšsaknes (sīpolus,
10 g tomātu	selerijas, pētersīļus), tomātu biezeni, sāli
biezeņa	un sautē, kamēr gaļa pusmīksta. Tad pie-
10 g sk. krējuma	vieno kubiņos sagrieztos kāļus, burkānus,
sāls	svaigos kāpostus un sautēšanu turpina,

kamēr dārzāji gatavi. Sabiezina ar izkar-

sētiem kviešu miltiem, pieliek skābu krējumu.

Sautējumu lej dziļākā traukā un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Tāpat sagatavo **cūkas gaļas un dārzāju sautējumu**. Cūkas gaļu sadala porciju gabalos ar kauliem.

Kāpostu tīteņi

200 g sv. kāpostu	Izvēlas vidēja lieluma kāpostu galviņu,
10 g tauku	apgriež ap kacenu (vieglāk atdalīt lapas),
15 g tomātu	liek verdošā sālsūdenī un apvāra, kamēr
biezeņa	lapas elastīgas. Tad pārliet aukstā ūdenī
5 g kviešu miltu	un atdala no galviņas atsevišķās lapas.
15 g sk. krējuma	Lapas pamatnē liek gaļas — risu pildī-

Pildījumam:

100 g maltas gaļas	jumu, pārloka pāri lapas sānu maliņas un
15 g sīpolu	satin. Liek uz pannas sakarsētos taukos
5 g sviesta	ar tinuma pusi uz leju un apcep gaiši brū-
15 g risu	ņus. Pēc tam pārliet lēzenā katlā, pielej
sāls, pipari	nedaudz buljona vai pannas atvērījuma,

pieliek tomātu biezeni un sautē gatavus.

Sakārto dziļākā traukā, pārlej ar mērci, gatavotu no sautējuma šķidruma. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Pildījuma sagatavošana. Gaļu gaļas mašīnā samal, pievieno sīki sasmalcinātus, sviestā apceptus sīpolus, pusmīkstus vārītus risus, sāli, piparus un samaisa.

Teļa gaļas un burkānu sautējums

100 g teļa gaļas	Gaļu sagriež garenos gabaliņos, liek uz
15 g tauku	pannas sakarsētos taukos un apcep. Tad
15 g garšsakņu	saliek katlīnā, pārlej pannas atvērījumu,
200 g burkānu	pievieno garšsaknes (sīpolus, selerijas, pē-
5 g kviešu miltu	tersīļus), sāli, piparus, lauru lapas un sautē.
15 g sk. krējuma	Kad gaļa brīdi sautējusies, tad pievieno
sāls, pipari,	garenos gabaliņos sagrieztus burkānus un
lauzu lapas,	sautē, kamēr gaļa un burkāni mīksti. Sa-
zaļumi	biezina ar izkarsētiem kviešu miltiem, pie-
	vieno skābu krējumu. Lej dziļākā traukā

un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem. Teļa gaļas un burkānu sautējumam, ja vēlas, var pielikt zaļos dārza zirnišus.

Jēra gaļas un kāļu sautējums

150 g jēra gaļas	Gaļu (ar kaulu) sadala porciju gabalos,
10 g tauku	cep uz pannas sakarsētos taukos, liek kat-
10 g garšsakņu	līnā, pārlej ar pannas atvērījumu, pie-
15 g tomātu	vieno sasmalcinātas garšsaknes (sīpolus,
biezeņa	selerijas, pētersīļus), tomātu biezeni un
200 g kāļu	brīdi sautē. Tad pievieno gabaliņos sa-
5 g kviešu miltu	grieztus kāļus, ķimenes un sautē, kamēr
15 g sk. krējuma	gaļa un kāļi mīksti. Šķidrumu sabiezina ar
sāls, ķimenes,	izkarsētiem kviešu miltiem, pieliek skābu
zaļumi	krējumu.

Lej dziļākā traukā, pārkaisa zaļumus un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Jēra gaļas un svaigu kāpostu sautējums

150 g jēra gaļas	Gatavo kā jēra gaļas un kāļu sautē-
10 g tauku	jumu.
15 g garšsakņu	
200 g sv. kāpostu	
50 g svaigu tomātu	
5 g kviešu miltu	
15 g sk. krējuma	
sāls, zaļumi	

Zaķa ķidas

200 g zaķa ķidu	Speķi sagriež sīkos gabaliņos un kopā
20 g žāvēta speķa	ar sasmalcinātiem sīpoliem apcep. Tad
25 g sīpolu	pievieno sagrieztas zaķa ķidas — kakls,
15 g tomātu	plecs, ribas, aknas, sirds, apcep, pārlej ar
biezeņa	karstu ūdeni, pieliek tomātu biezeni, sāli,
5 g kviešu miltu	piparus, lauru lapas, paeglju ogas un sautē.
25 g sk. krējuma	Kad gaļa mīksta, pievieno izkarsētus kvie-
sāls, pipari,	šu miltus, skābu krējumu un brīdi vāra.
paeglju ogas	Lej dziļākā traukā un pasniedz ar vāri-
	tiem kartupeļiem, marinētiem gurķiem.

Sautēts zaķis

200 g zaķa gaļas	Zaķi marinē līdz 24 stundas, tad no-
20 g tauku	velk plēves, sadala gabaliņos, ko sakarsē-
15 g garšsakņu	tos taukos apcep brūnus. Liek katliņā,
5 g kviešu miltu	pārlej pannas atvārījumu, pieliek sāli,
25 g sk. krējuma	piparus, lauru lapas, garšsaknes (sīpolus,
garšvielas	pētersīļus, burkānus) un sautē, kamēr gaļa
	mīksta. Tad to izņem, sakārto dziļākā
traukā un pārlej ar mērci, gatavotu no sautējuma šķidrums.	

Pasniedz ar vārieti kartupeļiem, vārieti vai sautētiem dārzājiem vai brūkleņu ievārījumu.

Sautēta sirds

150 g liellopu sirds	Sirdi sadala porciju gabalos vai biezās
20 g žāvēta speķa	šķēlēs, iespeķo, liek uz pannas sakarsētos
15 g tauku	taukos un apcep. Tad liek katliņā, pārlej
25 g garšsakņu	pannas atvārījumu, pievieno garšsaknes
15 g tomātu	(sīpolus, pētersīļus, burkānus), sāli, pipa-
biezeņa	rus, lauru lapas, tomātu biezeni un sautē.
5 g kviešu miltu	Kad gaļa gandrīz gatava, pievieno izkar-
25 g sk. krējuma	sētus kviešu miltus, skābu krējumu un
garšvielas	brīdi vārā. Lej dziļākā traukā un pasniedz
	ar vārieti kartupeļiem, sautētiem dārzā-
	jiem.

Sautēta vistas gaļa

200 g vistas gaļas
15 g tauku
25 g garšsakņu
5 g kviešu miltu
sāls, pipari,
lauru lapas
sarkanvīns

Vistu sadala porciju gabalos, apcep sakarsētos taukos, liek sautējamā katlīnā, pārlej pannas atvērījumu, pievieno garšsaknes (pētersīļus, burkānus), sāli, piparus, lauru lapas un sautē. Kad gaļa gatava, tad to no šķidruma izņem, šķidrumam pievieno izkarsētus kviešu miltus un brīdi vāra. Ja vēlas, mērcei pievieno sarkanvīnu (sauso).

Sautētos vistas gabaliņus liek dziļākā traukā, pārlej mērci un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, svaigu dārzāju salātiem vai sautētiem dārzājiem.

Tāpat gatavo sautētus tītarus, pīles, zosis.

Sautētas irbes

250 g irbes gaļas
20 g žāvēta speķa
20 g tauku
25 g garšsakņu
garšvielas

Irbes ieberzē ar pipariem, sāli, piesien speķa šķēlītes un sakarsētos taukos vai sviestā apcep sautējamā katlā cepeškrāsnī brūnas. Pārlej nedaudz karsta ūdens, pieliek garšsaknes, lauru lapas un sautē. Izceptām irbēm noņem diegus, pārdala ga-

reniski uz pusēm, sakārto cepešbļodā, pārlej nedaudz mērces. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, mērci, augļu vai svaigu dārzāju salātiem.

Sautētas aknas

150 g aknu
15 g tauku
25 g garšsakņu
10 g kviešu miltu
25 g sk. krējuma
sāls, pipari

Aknas (teļa vai cūkas) sagriež iegarenos gabaliņos, pārkaisa sāli; piparus, apvijā miltos, liek sakarsētos taukos un sautējamā katlīnā apcep. Tad pielej karstu ūdeni vai buljonu, pieliek garšsaknes un sautē apmēram 15—20 minutes. Pievieno skābu krējumu, lej dziļākā traukā un pasniedz ar kartupeļu biezeni un svaigu dārzāju salātiem.

Sautēta meža pīle

250 g pīļu gaļas
20 g tauku
25 g garšsakņu
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
garšvielas

Notīrītu pīli ieberzē ar sāli, pipariem, liek sakarsētos taukos sautējamā katlā un cepeškrāsnī apcep brūnu. Tad pielej karstu ūdeni, pieliek garšsaknes, lauru lapas un sautē, līdz gatava. Pēc tam pīli sadala, sakārto cepešbļodā, pārlej ar mērci, kas gatavota no šķidruma, kurā putns sautējies.

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, mērci un svaigu dārzāju vai augļu salatiem.

Sautētas nieres

150 g nieru
15 g tauku
25 g garšsakņu
5 g kviešu miltu
25 g sk. krējuma
garšvielas

Etiķa ūdenī nomērcētas (teļa vai cūkas) nieres nomazgā, nosusina, pārgriež garenski, atdala urinvadus, sagriež gabaliņos, apcep sakarsētos taukos, pievieno karstu ūdeni vai buljonu, garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un sautē gatavas. Tad pievieno izkarsētus kviešu miltus un uzvāra. Pieliek skābu krējumu, lej traukā un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.



Nieru sagatavošana sautēšanai

Ja gatavo sautētas liellopa vai jēra nieres, tad tās iepriekš ūdenī apvāra.

GAĻAS SACEPUMI

Gaļas sacepumu sastāvā ietilpst gaļa un dažādi dārzāji. Bez gaļas un dārzājiem sacepumos lieto skābētus gurķus, siļķes, ķilavas, sēnes u. c., kas dod sacepumiem īpatnēju piegaršu.

Sacepumus gatavo, sacepot vārītu vai ceptu gaļu ar dārzājiem vai sacepot nevārītu gaļu ar dārzājiem.

Sacepumos var labi lietot dažādus ēdienu pārpalikumus, kā zupas vai cepeša gaļu, vārītus kartupeļus, dārzājus, buljonu. Ja sacepumiem lieto vārītu zupas gaļu, tad tai pievieno žāvētu speķi vai sviestu, skābu krējumu.

Jēlu vai vārītu zupas gaļu samaļ un kopā ar garšsavnēm apcep. Dārzājus, nesadalītus, ar mizu, vāra sālsūdenī gandrīz gatavus. Tad nomizo un sagriež četrstūrains, kubveida gabaliņos vai ripiņās. Kad sacepumam paredzētie produkti sagatavoti, tos liek ar sviestu izziestā veidnē vai dziļākā cepešpannā. Produktus veidnē kārtu kārtām vai sajaukti, un pārlej ar šķidrums — sagatavotu mērci vai sakultu olu, buljonu tā, lai produkti būtu tikko apņemti. Virsū uzkaisa rīvmaizi, pārliet sviesta piciņas vai skābu krējumu un cep cepeškrāsnī apmēram 45 minutes.

Ja sacepuma sastāvā bez kartupeļiem ir dārzāji, tad to pasniedz ar sabrūninātu sviestu vai dažādām mērcēm. Turpretim, ja sacepums gatavots no gaļas un kartupeļiem, tad pasniedz arī dārzāju salatus.

Sacepumus gatavo arī no apceptas gaļas un dārzājiem. Gaļu sagriež gabaliņos un apcep brūnu. Saliek veidnē kārtām — dārzājus, gaļu, dārzājus utt., pēdējā kārtā liek dārzājus un pārlej ar buljonu. Cep cepeškrāsnī, veidnei pārlietot vāciņu, kamēr produkti mīksti.

Smadzeņu un kartupeļu sacepums

75 g smadzeņu	Smadzenes ūdenī apvāra, atdala plēvi,
30 g vārīta šķiņķa	sadala gabaliņos un pārkaisa sāli, piparus,
150 g kartupeļu	pētersīļu zaļumus.
25 g sk. krējuma	Vārītu šķiņķi un vārītus kartupeļus sa-
1 ola	griež kubveida gabaliņos. Olas dzeltenumu
10 g siera	sakuļ ar skābu krējumu, bet olas baltumu
5 g sviesta	saputo.
sāls, pipari,	Olas dzeltenumam pievieno smadze-
zaļumi	nes, šķiņķi, kartupeļus un iecilā olas bal-

kaisa sarīvētu sieru, uzliet sviesta gabaliņus un cepeškrāsnī cep 15—25 minutes.

Pasniedz ar sabrūninātu sviestu, svaigu dārzāju salātiem.

Gaļas un kartupeļu sacepums

- I. Gabaliņos sagrieztu žāvētu cūkas gaļu kopā ar sasmalcinātu sīpolu apcep. Tad pievieno samalto zupas gaļu (liellopu), skābu krējumu un izmaisa.
- Kartupeļus ar visu mizu novāra, nomizo, sagriež ripiņās. Kārtām liek ar sviestu izziestā veidnē kartupeļus un gaļu, virsējā kārtā pārlik kartupeļus. Tad pārlej tomātu mērci, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 30—45 minutes.
- 100 g zupas gaļas
25 g cūkas gaļas
25 g sīpolu
15 g sk. krējuma
200 g kartupeļu
120 g tomātu mērces
rīvmaize
- II. Novāritus kartupeļus sagriež ripiņās. Sasmalcinātu sīpolu sviestā vai taukos apcep. Gaļu kopā ar nomērcētām, notīrītām siļķēm samal, pievieno apceptus sīpolus un samaisa. Saliek veidnē kārtām, pārlej ar skāba krējuma mērci, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 30—45 minutes.
- Pasniedz ar skābētiem gurķiem.
- 100 g zupas gaļas
15 g tauku
25 g sīpolu
 $\frac{1}{2}$ siļķes
200 g kartupeļu
120 g krējuma mērces
rīvmaize

Gaļas un dārzāju sacepums

- I. Sasmalcinātu sīpolu sviestā apcep, pievieno samalto zupas gaļu, skābu krējumu un samaisa.
- Sagatavoto gaļu liek veidnē kārtām ar sajauktiem, sālsūdenī novāritiem, sasmalcinātiem dārzājiem. Pārlej tomātu mērci, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 30—45 minutes.
- 100 g zupas gaļas
10 g tauku
15 g sīpolu
10 g sk. krējuma
100 g kartupeļu
50 g burkānu
100 g sv. kāpostu
120 g tomātu mērces
rīvmaize

- II. Gaļu sagriež nelielās šķēlītēs, izdauza, 100 g liellopu gaļas liek sakarsētos taukos un apcep brūnas. 15 g tauku Dārzājus notīra un sasmalcina. Veidnē 100 g kartupeļu liek kārtām dārzājus, gaļu, pa starpām liekot sasmalcinātas garšsaknes (sīpolus, selerijas, pētersīļus), skābu krējumu. Pārlej buljonu, lai produkti būtu tikko pārsegti. 15 g garšsakņu Veidnei uzliek vāciņu un cep, kamēr gaļa un dārzāji mīksti. 15 g sk. krējuma
- Pasniedz ar kausētu sviestu vai krējuma mērci.

Žāvēta speķa un svaigu kāpostu sacepums

- 25 g žāvēta speķa Žāvētu speķi sagriež un kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem apcep. $\frac{1}{4}$ sīpola 300 g sv. kāpostu Kāpostu galviņu atbrīvo no ārējām lapām, pārgriež uz pusēm, sālsūdenī apvāra un sagriež. $\frac{1}{2}$ olas Sasmalcinātos kāpostus sajauc ar apceptu speķi, liek veidnē, pārlej olu maisījumu (olu sakuļ ar pienu vai ūdeni un kviešu miltiem), pārkaisa rīvmaizi un cep. $\frac{1}{2}$ glāzes ūdens vai piena 5 g kviešu miltu rīvmaize
- Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Gaļas un siļķu sacepums

- 100 g liellopu gaļas Vārītu gaļu gaļas mašīnā samal. Taukos cep sīki sasmalcinātus sīpolus, pievieno samalto gaļu un apcep. Pēc tam pievieno samaltu siļķi (nedaudz nomērcētu), skābu krējumu, olu un samaisa. Masu liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cepeškrāsnī cep apmēram 25 minutes. Pēc cepšanas mazliet atdzesē, tad no veidnes izgāž un sagriež šķēlēs. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, krējumu vai tomātu mērci.

Desu un skābētu kāpostu sacepums

100 g desu (trekno)	Sasmalcinātus sīpolus un puravus taukos apcep, pievieno skābētus kāpostus, buljonu un sautē pusmīkstus.
200 g sk. kāpostu	
20 g sīpolu un puravu	Desas sagriež ripiņās un taukos apcep. Tad liek veidnē kārtām kāpostus un desas. Virsējā kārtā liek kāpostus, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī, kamēr kāposti mīksti.
15 g tauku rīvmaize	

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, skāba krējuma vai tomātu mērci.

MALTAS GAĻAS ĒDIENI

Maltas gaļas ēdienus gatavo no dažādas uzturā lietojamo dzīvnieku gaļas, kā liellopu, teļa, jēra, cūkas vai mājpūtņu.

Maltas gaļas masu gatavo divējādi.

I. Liellopu gaļu (pakaļkājas vai pleca) atdala no kauliem, plēvē, sagriež gabaliņos un gaļas mašīnā samal vienu reizi (rupji). Reizē ar gaļu izmaļ nekausētus taukus. Taugus var atvietot ar sālitu vai žāvētu speķi. Speķi sagriež mazos gabaliņos un pievieno maltai gaļai. Bez tam samaltai gaļai pievieno ūdeni vai pienu, olas, sasmalcinātus un apceptus sīpolus, sāli, piparus.



Maltas gaļas izstrādājumi:

1 — kottletes, 2 — šnicelē, 3 — bumbiņas

Uz 1 kg gaļas mīkstuma ņem 100—150 g tauku vai speķi, 120 g ūdens, 1—2 olas, 50—100 g sīpolu, 20 g sāls, 0,5 g smalko piparu.

No šādi pagatavotas gaļas masas gatavo malto bifštetku, fileju, langetu, romštetku, šniceli.

II. Maltai gaļai pievieno ūdeni vai pienā izmērcētu baltmaizi, sīpolus un vēlreiz samaļ. Pēc tam samalto gaļu sastrādā, pieliekot sāli, piparus un atlikušo ūdeni, līdz masa vienmērīga, vijīga.

Uz 1 kg gaļas mīkstuma ņem 250 g baltmaizes, 300—350 g ūdens, 50 g sīpolu, 20 g sāls, 0,5 g smalko piparu.

Liesai liellopu, teļa vai jēra gaļai pievieno nekausētus taukus (5—10% no gaļas svara) vai daļu no paredzētā gaļas daudzuma ņem cūkas gaļu. Baltmaize jāņem augstākā labuma vai pirmās šķiras, nobriedusi. Baltmaizi var atvietot ar karstā ūdenī uzbriedinātām auzu pārslām (uz 1 kg gaļas 100 g auzu pārslu). No sagatavotās gaļas masas pagatavo kotletes, gaļas bumbiņas, malto šniceli u. c.

Maltas gaļas bifšteks

100 g liellopu gaļas	Liellopu gaļas mīkstumu gaļas mašīnā
15 g speķa	samaļ, pievieno sīki sagrieztu žāvētu speķi, sīki sasmalcinātu, apceptu sīpolu, sāli, piparus, ūdeni un sastrādā. No sagatavotās gaļas masas veido ovalu bifšteku un cep sakarsētos taukos gatavu. Pēc tam sakārto lēzenā traukā, pārlej taukus un pasniedz ar ceptiem vai taukos vāritiem kartupeļiem, dārzāju salātiem.
10 g ūdens	
10 g sīpolu	
10 g tauku	
garšvielas	

Bifšteku pēc cepšanas var pārlikt ar ceptu olu (vēršaci) — «Bifšteks ar olu» vai ar ceptiem sīpoliem — «Bifšteks ar sīpoliem».

Maltas gaļas šnicelle

100 g liellopu gaļas	No maltas gaļas masas izveido ovalu šniceli 0,6—0,8 cm biezumā (1 gab. porcijā), apviļā rīvmaizē un cep. Pasniedz pārlietu ar sabrūninātu sviestu, ceptiem kartupeļiem, dārzāju salātiem.
15 g nekausētu tauku	
10 g ūdens	
15 g rīvmaize	
10 g tauku	
garšvielas	

Malta gaļa burkānu mērcē

75 g liellopu gaļas	Sasmalcinātu sīpolu un skaidiņās sari-
15 g sīpolu	vētus burkānus taukos apcep. Tad pie-
15 g tauku	vieno samalto gaļu un apcep. Pēc tam pār-
50 g burkānu	kaisa kviešu miltus, samaisa, pielej bul-
50 g ūdens	jonu, pieliek tomātu biezeni, sāli un sautē
5 g kviešu miltu	gatavu, pievieno skābu krējumu. Lej dzi-
10 g tomātu	ļākā traukā un pasniedz ar kartupeļu bie-
biezeņa	zeni vai vārītiem kartupeļiem, dārzāju sa-
15 g sk. krējuma	latiem.
sāls	

Vistas kotletes

100 g vistas gaļas	Maltas gaļas masas pagatavošanai ņem
20 g baltmaizes	vistas krūts gabalu un kāju stilbiņus, at-
25 g piena	dala ādu un kaulus. Pēc tam gaļas mašīnā
5 g sviesta	2 reizes samaļ kopā ar pienā izmērcētu
$\frac{1}{3}$ olas	baltmaizi (bez garoziņas), pievieno izkau-
sāls	sētu sviestu, olu, sāli un sastrādā. Tad
10 g rīvmaizes	veido kotletes, apviļā rīvmaizē un cep.
10 g tauku	Pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartu-

peļiem, brūno mērci, sautētiem burkāniem vai zirnišiem vai svaigiem dārzāju salātiem.

Tāpat gatavo **tītaru kotletes**.

Plūči mērcē

100 g plūču	Ūdenī apvārītus dzīvnieku plūčus
15 g žāvēta speķa	(sirdi, plaušas, nieres, tesmeni) gaļas ma-
15 g sīpolu	šīnā samaļ. Sīki sagrieztu speķi sacep ar
5 g kviešu miltu	sīpoliem, pievieno samaltos plūčus un
50 g ūdens	apcep. Tad pārkaisa kviešu miltus, pie-
10 g tomātu	vieno šķidrumu, tomātu biezeni, sāli un
biezeņa	sautē. Beidzot pievieno skābu krējumu.
10 g sk. krējuma	Lej dziļākā traukā un pasniedz ar vā-
garšvielas	rītiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.



Maltas gajas biffsteiks



Malta gaļa mērcē

100 g liellopu gaļas	Gaļu samaļ vienu reizi gaļas mašīnā.
15 g sīpolu	Sīkos gabaliņos sagrieztu žāvētu speķi ar
15—20 g žāvēta speķa	sīpolu uz pannas apcep, pievieno samalto
5 g kviešu miltu	gaļu un uz straujas uguns apcep. Tad
50 g ūdens	pārkaisa kviešu miltus, samaisa, pievieno
10 g sk. krējuma	ūdeni vai buljonu un vāra. Beidzot pie-
sāls	vieno skābu krējumu, sāli un ielej dziļākā

traukā. Pasniedz ar kartupeļu biezeni vai vārītiem kartupeļiem un skābētiem gurķiem.

Malto gaļu mērcē gatavo arī no cūkas, teļa vai jēra gaļas.

Maltas gaļas bumbiņas tomātu mērcē

100 g liellopu gaļas	No maltas gaļas masas ar aukstā ūdenī
20 g baltmaizes	saslapinātām rokām izveido apaļas bum-
5 g kartupeļu	biņas (apmēram 50 g svarā) apviļā miltos
cietes	un apcep sakarsētos taukos. Pēc tam sa-
10 g sīpolu	liek sautējamā katliņā, pārlej tomātu
30 g ūdens	mērci un sautē gatavas.
sāls, pipari	Gaļas bumbiņas ar mērci liek dziļākā
10 g kviešu miltu	traukā un pasniedz ar vārītiem kartupe-
10 g tauku	ļiem vai kartupeļu biezeni, vai rīsu biez-
75 g tomātu	putru.
mērces	

Liellopu gaļas kotletes

100 g liellopu gaļas	Sagatavo maltas gaļas masu un izveido
20—25 g baltmaizes	kotletes. Vispirms ar saslapinātām rokām
30 g ūdens	gaļas masu sadala, liek uz gaļas dēlīša, ap-
10 g sīpolu	viļā rīvmaizē, ar naža palīdzību saspiež
15 g rīvmaizes	un izveido iegarenas vai apaļas kotletes
10 g tauku	(1—2 gab. porcijā).
sāls, pipari	Liek sakarsētos taukos un cep gatavas
	(iedurot ar dakšiņu, neiztek sārta sula).

Kotletes var arī sakarsētos taukos tikai apcept, pēc tam ievietot slēgtā traukā un karsēt cepeškrāsnī gatavas.

Kotletes pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, skāba krējuma vai tomātu mērci, sautētiem dārzājiem vai svaigiem dārzāju salātiem.

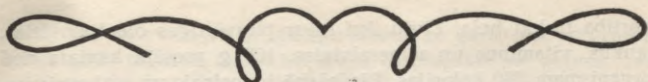
Tāpat gatavo **teļa, jēra vai cūkas gaļas kotletes.**

Viltotais zaķis

100 g liellopu gaļas	Liellopu gaļu kopā ar izmērcētu balt-
25 g žāvēta speķa	maizi divas reizes gaļas mašīnā samal-
15 g baltmaizes	Samaltai gaļai pievieno mazos gabaliņos
5 g kartupeļu	sagrieztu speķi, sasmalcinātus sīpolus,
cietes	kartupeļu cieti, sāli, piparus, ūdeni vai
30 g ūdens	buljonu un visu samīca, līdz masa vijīga.
10 g sīpolu	No sagatavotās gaļas masas ar aukstā
5 g rīvmaizes	ūdenī saslapinātām rokām izveido garenu
5 g tauku	kukulīti, apviļā rīvmaizē, liek cepešpannā
garšvielas	sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apcep
	brūnu. Tad uz pannas uzlej buljonu un
	cep, pa reizei aplaistot, gatavu.

Izcepto zaķi nedaudz atdzesē, tad sagriež šķēlēs un sakārto uz cepešbļodas. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, tomātu mērci, dārzāju salātiem.





Z I V I S

Zivis uzturvielu satura ziņā neatšķiras no siltasiņu dzīvnieku gaļas. Zivs gaļa satur olbaltumus ap 20%, taukus 10—28%, mineralvielas un vitamīnus. Sevišķi bagātas A un D vitamīniem zivju aknas, no kurām iegūst šiem vitamīniem bagāto zivju eļļu. No mineralvielām zivs gaļā daudz kalķa, fosfora, dzelzs, un jūras zivis bagātas arī ar jodu. Zivs gaļā maz saistaudu, tāpēc tā ātri izvārās un viegli sagremojama; ekstraktvielu zivs gaļā maz.

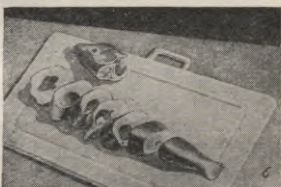
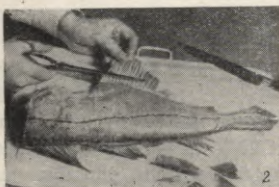
Pēc tauku daudzuma zivis iedala liesās un treknās. Liesās zivis ir līdakas, mencas, reņģes, karpas, asari u. c., treknās — laši, zuši, nēģi, siļķes u. c. Liesajām zivīm taukvielu daudzums svārstās ap 10%, bet treknajām tas sasniedz pat 28%. Zivis sagatavo visdažādākos veidos: vārītas, ceptas, sautētas, saceptas, gan dūmotas. Liesās zivis gatavo vārītas un ceptas, treknās visbiežāk sālītas un dūmotas.

Pārdošanā ir dzīvas, beigtas, saldētas un sālītas zivis. Dzīvām zivīm ūdenī jāpeld, tās nedrīkst gulēt uz sāniem vai muguras. Zivis ļoti ātri bojājas, un tādēļ pirms ēdiena gatavošanas jāpārbauda to svaigums.

Svaigām zivīm ir elastīgi audi, un tāpēc ar pirkstu iespiesta bedrīte ātri izlīdzinās, spožas acis, sarkanas žaunas un patīkama smarža, zvīņas cieši turas ādā un asakas neizlobās no audiem.

Bojātas zivis satur indes. Ir jāizvairās no šādu zivju lietošanas uzturā, jo ne vienmēr karsējot šīs indes sadalās. Jo sevišķi jāuzmanās ar dūmotām zivīm, jo tās pirms ēšanas vairs nekarsē. Bez zivs gaļas uzturā lieto arī zivju pieņus un ikrus, kuru uztur-

vērtība ir ļoti liela. Zivju ikri satur pilnvērtīgas olbaltumvielas, taukus, vitamīnus un mineralvielas. 100 g presēta kaviara dod organismam 280 kalorijas. Pārdošanā ir melnais un sarkanais kaviars; melno kaviaru izgatavo no storu dzimtas zivju ikriem, sarkano — no lašu. Labākais melnais kaviars ir ar rupjākiem graudiem gaišākā krāsā, turpretim labākais sarkanais kaviars — sīkgraudains, gaiši oranžā krāsā. Kaviars ir ēstgribu ierosinošs produkts, tādēļ tas ļoti iecienīts, gatavojot uzkožamos.

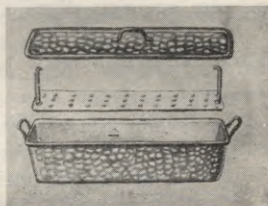


Zivju apstrādāšana:

1 — zviņu notīrīšana, 2 — spuru nogriešana, 3 — iekšu izņemšana, 4 — sagriešana plāksnēs, 5 — ādas un asakas atdalīšana filejam, 6 — sagriešana apaļos gabaliņos

Dzīvās zivis nonāvē ar spēcīgu sitienu pa galvu vai pārgriežot asaku astes tuvumā, mazākām zivīm to pārgriež pie galvas. Tad zivis liek uz gaļas dēlīša ar galvu pie kreisās rokas un asti pie labās. Zviņas nokasa ar asu nazi vai īpašu zivju tīrāmo, sākot no astes galvas virzienā. Tīrot zivis nedrīkst spiest, jo tad pārspiež žultspūsli, bet žults zivs gaļai piešķir rūgtu garšu. Sevišķi rūpīgi nokasa zivs vēdera daļu, jo tā apklāta sīkām, cieši piegulošām zvīņām. Ar gļotām pārklātās zivis (zušus, nēģus, līņus) noberzē ar rupju sāli vai noplaucē ar verdošu ūdeni. Pēc tam gļotas viegli atdalīt.

Pēc zvīņu nokasīšanas zivis pārlej ar ūdeni un ātri nomazgā, tad uzšķērž un izņem iekšējos orgānus. Arī žaunas zivīm izņem, jo tajās mitinās dažādi ūdens parazīti. Pēc tam zivis vēlreiz rūpīgi nomazgā no ārpuses un iekšpuses. Zivju asinis gaļai piešķir nepatīkamu garšu, un gaļa ātrāk bojājas.



Zivju vārāmais katls

Reņģes neuzšķērž, bet ķidā, t. i., nogriež galvu un kopā ar to izvelk iekšas, reņģes vēdera dobumu atstājot veselu.

Sīkās notīrītās zivis (reņģes, asari, raudas) vāra un cep veselās. Vidēja lieluma zivīm nogriež galvu, asti, spuras un sagriež gabaliņos, neizņemot mugurkaula asaku. Lielākām zivīm nogriež galvu, asti, spuras un zivi gar mugurkaula asaku pārgriež uz pusēm. Ja zivs nav visai liela, tad asaku atstāj pie vienas puses un abas puses sagriež gabaliņos. Lielākām zivīm mugurkaula asaku izgriež, atdalītos zivju filejus sagriež porciju gabalos vai samaj.

VĀRĪTAS ZIVIS

Vārīšanai izvēlas garšīgākas, treknākas zivis, kā zandartus, plaužus, lašus u. c. Zivis vāra tvaikā vai ūdenī veselās — nesadalītas vai sadalītas gabaliņos (150—200 g svarā). Veselas zivis vāra zivju vārāmā katlā, bet zivju gabaliņus lēzenā katliņā, sakārtotus vienā kārtā. Katlā sakārtotās zivis pārlej ar ūdeni, lai tās pārseg-

tas (veselas zivis ar aukstu ūdeni, zivju gabaliņus ar karstu ūdeni). Tad pievieno sāli, nedaudz piparus, lauru lapas, pētersīļus, sīpolus. Lai saglabātu zivju krāsu (lasim, forelei u. c.), tad ūdenim pielej etiķi (uz 1 l ūdens 2 ēdamkarotes etiķa). Zivis vāra uz lēnas uguns, līdz gatavas, — ādiņa iesprēgājusi, gaļa balta, stingra, atdalās no asakām.

Zivju novārījumu izlieto zivju mērču pagatavošanai. Vārītas zivis sakārto uz lēzena trauka, grezno ar citrona šķēlītēm, pētersīļu zaļumiem. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, dažādām zivju mērcēm, svaigiem dārzāju salātiem.

Vārīts zandarts ar mērci

250 g zandarta	Notīrītu zandartu veselu vai sadalītu
10 g garšsakņu	liek katlā, pārlej ūdeni, pievieno garšsak-
sāls, pipari,	nes (pētersīļus, burkānus, sīpolus), garš-
lauru lapas,	vielas un vāra, līdz tas gatavs. Tad no
citrons un	ūdens izņem, sakārto traukā, pārliet cit-
zaļumi	rona šķēlītes, pārkaisa sasmalcinātus pē-
	tersīļu zaļumus.

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, sviesta un olu mērci un svaigu dārzāju salātiem.

Tādā pašā veidā vāra lašus, plaužus, līdakas un citas zivis.

Zivju frikadeles ar mārrotku mērci

250 g zivju	Zivju gaļu kopā ar pienā vai ūdenī iz-
25 g baltmaizes	mērcētu baltmaizi 2 reizes gaļas mašīnā
50 g piena	samaļ. Samaltai masai pievieno olas, sāli,
$\frac{1}{4}$ olas	atlikušo pienu vai ūdeni un sastrādā. Ar
sāls	saslapinātām rokām veido frikadeles un
	vāra zivju buljonā; gatavas izņem, liek
	dziļākā traukā, pārlej ar mārrotku mērci
<i>Mārrotku mērcei:</i>	un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

100 g zivju buljona	<i>Mārrotku mērce.</i> Uz pannas sviestā iz-
5 g sviesta	karsē kviešu miltus gaiši brūnganus, pie-
5 g kviešu miltu	vieno zivju buljonu, kurā vārītas frikade-
15 g sk. krējuma	les, smalki sarīvētus mārrotkus, skābu krē-
mārrotki	jumu un 5—10 minutes vāra.

Pildīta līdaka

250 g līdakas Pildīšanai izvēlas 1—2 kg smagu līdaku, notīra, izņem iekšas, nomazgā un rūpīgi atdala ādu. Pie galvas pārgriež muguras asaku un gaļu. Ādu kopā ar galvu novelk līdz astei, asti atgriež un atstāj pie ādas. Ja āda no gaļas labi neatdalās, tad ar nazīti uzmanīgi atgriež, lai to nesamuskatriekstu. Gaļu atdala no asakām un 2—3 reizes gaļas mašīnā samaļ kopā ar ūdeni vai pienā izmērcētu baltmaizi. Samaltai gaļai pievieno olas, skābu krējumu, izkausētu sviestu, sāli, piparus, sarīvētu muskatriekstu, atlikušo ūdeni vai pienu un masu sastrādā, kamēr tā uzbriedusi, vijīga. Masu pilda zivs ādā (ne visai stingri, jo vārot zivs gaļa uzbriest), aizšuj, izveido zivs veidu, liek zivju vārāmā katlā, pārlej siltu ūdeni, pievieno garšsaknes, garšvielas, sāli. Vāra mazā siltumā uz lēnas uguns apmēram 45—60 minutes atkarībā no zivs lieluma. Gatavu zivi no vārāmā ūdens izņem, liek cepešbļodā, sagriež šķēlēs, atstājot veselas zivs veidu, pārliet citrona šķēlītes, pārkaisa sasmalcinātus pētersīļus.

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, zivju mērci, vārītiem dārzeņiem.

SAUTĒTAS ZIVIS

Notīrītas, gabaliņos sadalītas zivis sautē ar nedaudz zivju buljona vai ar zivju buljonu un dārzeņiem. Sautējamam šķidrums pievieno izkarsētus, aukstā ūdenī iejauktus kviešu miltus. Sautētas zivis sakārto dziļākā traukā, pārlej ar mērci un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, svaigiem vai sautētiem dārzeņiem.

Sautēta līdaka

250 g zivju Zivis (līdaku, siģu, lasi, zandartu u. c.)
100 g zivju buljona notīra, sadala gabaliņos, liek katliņā, pārlej zivju buljonu, pieliek sviestu, garšvielas (sāli, piparus, lauru lapas); katliņu

cieši nosedz ar vāku un virs plīts vai cepeškrāsnī sautē gatavas. Tad zivis liek dziļākā traukā, pārlej ar mērci, kas gatavota no šķidruma, kurā sautējušās zivis, pieliekot izkarsētus kviešu miltus, un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un svaigiem dārzāju salātiem.

Sautētas zivis ar dārzājiem

200 g zivju	Burkānus notīra, sagriež ripiņās, liek
15 g sviesta	katliņā, pārlej zivju buljonu (gatavo no
150 g burkānu	zivju galvām, asakām), pieliek sviestu un
150 g dārza zirņu	sautē pusemīkstus. Tad pievieno svaigos
1/2 glāzes zivju	zirņus, virsū uzliek notīrītus, no asakām
buljona	atdalītus zivju gabaliņus, sāli un visu sautē
3 g kviešu miltu	gatavu. Sabiezina ar izkarsētiem, ūdenī
sāls	atšķaidītiem kviešu miltiem, pārkaisa pē-
zaļumi	tērsiļu zaļumus. Lej dziļākā traukā un pa-
	sniedz galdā ar vārītiem kartupeļiem.

Sautētas reņģes ar burkāniem

200 g sālītu reņģu	Sālītas reņģes mērcē apmēram 3 stun-
150 g burkānu	das, atdala galvas un asakas. Burkānus sa-
15 g tauku	smaļcina skaidiņās, katliņā taukos apcep,
1/2 glāzes ūdens	pievieno šķidrumu, lai burkāni būtu tikko
25 g garšsakņu	pārsegti, pārkaisa sasmalcinātus sīpolus,
15 g tomātu	selerijas, pētersīļus un sautē. Pusmīkstiem
biezeņa	burkāniem pieliek iztīrītas reņģes, tomātu
3 g kviešu miltu	biezeni un sautē, kamēr burkāni mīksti.
	Beidzot sabiezina ar izkarsētiem, aukstā
	ūdenī iejauktiem kviešu miltiem. Lej dziļākos traukos un pa-
	sniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Sautētas reņģes

200 g reņģu	Reņģes notīra, kārtu veidnē vai emal-
1/2 glāzes piena	jētā bļodiņā, pārkaisa sasmalcinātu sīpolu,
1/4 sīpola	sāli, piparus, lauru lapas, pārliiek sviesta
15 g sviesta	piciņas un pārlej pienu, lai reņģes būtu
garšvielas	tikko pārsegtas. Trauku nosedz ar vāku



Várítás zivis majonezes mércé



un sautē cepeškrāsnī, kamēr reņģes gatavas. Pirms pasniegšanas pārkaisa pētersīļu vai dilļu zaļumus un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Šādā veidā labi pagatavot sālītas reņģes, tikai tās pirms gatavošanas nomērcē.

CEPTAS ZIVIS

Zivis cep mazā tauku daudzumā vai vāra taukos. Mazas zivis (reņģes, butes u. c.) cep veselas, lielas zivis sadala gabaliņos. Zivis pirms cepšanas ieberzē ar sāli un apviļā miltos vai apmērcē sakultā olā un apviļā rīvmaizē. Ja zivis vāra taukos, tad zivju gabaliņus iemērc šķidrā miklā.

Ceptas zivis pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, sabrūninātu sviestu vai zivju mērcēm, svaigiem vai sautētiem dārzeņiem.

Cepts lasis

250 g zivju
1/5 olas
10 g rīvmaizes
15 g tauku
sāls

Notīrītas zivis (lasi, līdaku, karpu u. c.) sadala gabaliņos, ieberzē ar sāli, apmērcē sakultā olā un apviļā rīvmaizē. Liek sakarsētos taukos un cep gatavus; sakārto traukā un pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, zivju mērci un vārītiem dārzeņiem.

Zivju kotletes

200 g zivju
25 g baltmaizes
50 g piena
1/4 olas
15 g rīvmaizes
15 g tauku
sāls, pipari

Notīrītām zivīm izņem asakas un kopā ar ūdeni vai pienā izmērcētu baltmaizi divas reizes gaļas mašīnā samaļ. Samaltai masai pievieno olas, sāli, piparus, atlikušo ūdeni vai pienu un labi sastrādā, līdz masa vijīga.

Ja zivju kotletes gatavo no liesām zivīm (mencas u. c.), tad masai pievieno arī izkausētu sviestu.

No sagatavotās masas veido kotletes, apviļā rīvmaizē un cep uz pannas sakarsētos taukos. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, mērci, sautētiem dārzājiem (burkāniem, zirnīšiem) vai svaigu dārzāju salātiem.

Ceptas reņģes

200 g svaigu reņģu	Notīrītas reņģes pārkaisa ar sāli, ap-
15 g kviešu miltu	viļā miltos un cep sakarsētos taukos gata-
15 g tauku	vas. Tad sakārto traukā un pasniedz ar
sāls	vārītiem kartupeļiem, tomātu mērci.

Taukos vārīta zivs

250 g zivju tauki	Zivju (laša, zandarta, līdakas u. c.) file-
----------------------	---

Marinadei:

5 g augu eļļas	ar marinadi (augu eļļai pievieno citrona
25 g citrona sulas	sulu, sāli, piparus un pētersīļu zaļumus)
garšvielas	un ļauj 1—2 stundas marinēties. Tad zivju

Mīklai:

50 g ūdens	gabaliņus iemērc šķidrā mīklā un vāra sa-
75 g kviešu miltu	karsētos taukos gaiši brūnus, sakārto trau-
5 g augu eļļas	kā un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem,

1½ olas baltuma sāls	zivju mērci ar vīnu, svaigu dārzāju sala- tiem (tomātu, gurķu, lapu) vai vārītiem dārzājiem. <i>Mīklas sagatavošana.</i> Ūdenim vai pie- nam pieliek sāli, augu eļļu, kviešu miltus un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu.
-------------------------	---

SACEPTAS ZIVIS

Sacepšanai ņem jēlas, sautētas vai apaceptas zivis un dažādas mērces un dārzājus. Ja zivis sacep tikai ar mērci, tad tās pasniedz ar vārītiem kartupeļiem; ja sacep ar mērci un dārzājiem, tad klāt dod maizi.

Saceptas zivis krējuma mērcē

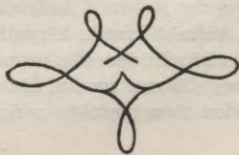
200 g zivju	Zivis notīra, atdala asakas, sagriež ga-
10 g kviešu miltu	balīšos, ieberzē ar sāli, apviļā miltos un
15 g tauku	taukos apcep brūnas. Tad liek lēzenā kat-
150 g vārītu	liņā, pieliek vārītus vai apceptus kartu-
kartupeļu	peļus, pārlej ar krējuma mērci un cepeš-
75 g krējuma	krāsnī sacep. Pasniedz ar svaigu dārzāju
mērces	salātiem vai marinētiem gurķiem.
sāls	

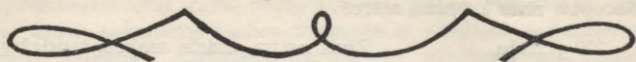
Mencu un baltmaizes sacepums

100 g mencu fileja	Mencu fileju ieberzē ar sāli, apviļā
5 g kviešu miltu	miltos un sakarsētos taukos strauji apcep.
15 g tauku	Baltmaizi sagriež plānās šķēlītēs, pārlej ar
50 g baltmaizes	pienu vai buljonu un mērcē. Apceptos
1/2 glāzes piena	mencu gabaliņus un izmērcēto baltmaizi
1/2 olas	kārto veidnē, pārlej ar sakultu olu un cep
sāls	apmēram 30 minutes. Galdā pasniedz ar
	kausētu sviestu, svaigu dārzāju salātiem.

Mencu sacepums

150 g mencu fileja	Iztīrītām mencām nogriež galvu, asti,
25 g baltmaizes	novelk ādu, izņem asakas. Galvu, asti, asa-
1/2 glāzes buljona	kas pārlej ar aukstu ūdeni, pievieno garš-
25 g sk. krējuma	saknes un vāra buljonu.
muskatrieksts,	Mencu fileju kopā ar izmērcētu balt-
sāls	maizi samal divas reizes gaļas mašīnā.
Masai pievieno sāli, sarīvētu muskatriekstu, zivju buljonu, skābu	
krējumu un sastrādā, kamēr masa vijīga. Liek sacepumu veidnē	
un cep apmēram 45 minutes. Pasniedz ar zivju mērci un vārītiem	
kartupeļiem, svaigu dārzāju salātiem.	





D Ā R Z Ā J I U N S Ē N E S

Dārzāji ir nepieciešami uzturā, jo satur daudz organismam vajadzīgu uzturvielu. Dārzāji nav bagāti ar olbaltumvielām, bet to olbaltumvielas bioloģiski vērtīgas un labi papildina dzīvnieku valsts, labības produktu un pākšaugu olbaltumus. Arī tauku un kaloriju saturs tajos niecīgs, bet tie bagāti vērtīgām mineralvielām un visu grupu vitamīniem. Bez tam dārzāji bagāti krāsvielām un aromatiskām eteriskām eļļām, ar kuru palīdzību var uzlabot ēdiena garšu un izskatu. Dārzāju uzturvielu izmantošana organismā stipri atkarīga no sagatavošanas veida. Vislabāk organisms izmanto vārītu un sautētu dārzāju uzturvielas, jo karsēšanas laikā izirdinājušies, celulozi saturošie šūnapvalki un šūniņu saturs kļūst pieejams gremošanas sulām. Taukos ceptiem dārzājiem izveidojas brūna garoziņa, ko grūti sagremot. Dārzāju karsēšanas laikā, ja neievēro pareizus ēdienu gatavošanas noteikumus, par ko runāts iepriekšējā nodaļā, var iet zudumā to vērtīgākās uzturvielas — vitamīni un mineralvielas, tāpat dažas no tām karsēšanas laikā var stipri pārveidoties.

Uztura papildināšanai ar nepārveidotām dārzāju uzturvielām nepieciešams zināmu to daudzumu ik dienas lietot nekarsētā — zaļbarības veidā.

Daži dārzāji (kāļi, kolrabji, rutki, kāposti) satur saistītu sēru, kas karsējot atbrīvojas kā sērūdeņradis un piešķir ēdienam, ja to karsē slēgtā traukā, nepatīkamu smaku. Šie augi satur arī daudz eterisko eļļu, kas piedod tiem īpatnēju garšu.

Sīpoli, sīpolu loki un ķiploki satur gaistošas vielas — fitoncīdus, kas nonāvē mikroorganismus. Pietiek pakošļāt dažas minūtes zaļu zīpola loku, sīpolu vai ķiploku, lai mutes gļotāda kļūtu sterila no sīkbūtnēm.

Izmantojamās uzturvielas 100 gramos dārzāju

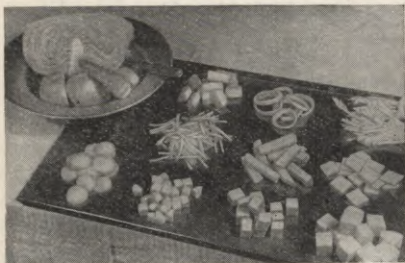
	Olbal- tum- vielas (g)	Tauk- vielas (g)	Ogļhid- rāti (g)	Kalo- rijas	Vitamīni (mg)				
					Karotīns	B ₁	B ₂	PP	C
Kartupeļi	1,4	—	19,0	84	—	0,1	0,01	0,7	15,0
Burkāni	1,0	—	7,4	35	6,0	0,1	0,02	0,4	5,0
Bietes	1,2	—	8,8	41	—	0,1	—	0,3	18,0
Kāji	0,6	—	10,7	47	—	—	0,03	—	30,0
Redīsi	1,0	—	4,2	21	—	0,1	—	—	20,0
Sparģeļi	1,3	—	2,0	13	—	0,05	—	—	10,0
Spināti	2,9	—	3,0	24	5,0	0,2	0,06	0,5	30,0
Kāposti —									
galviņas	1,4	—	4,5	24	0,03	0,2	0,05	0,3	30,0
Puķu kāposti	1,8	—	4,4	25	0,1	0,2	0,05	0,7	70,0
Salāti	1,3	—	3,1	18	2,5	0,2	—	0,1	30,0
Gurķi	0,8	—	2,0	12	0,1	0,1	—	0,2	5,0
Tomati	0,8	—	3,2	17	2,0	0,15	0,05	0,6	30,0
Ķirbji	0,8	—	6,6	30	0,2	0,6	—	—	6,0

Dārzāju ķīmiskais sastāvs atkarīgs no to šķirnes un augšanas apstākļiem. No dārzājiem izlieto bumbuļus (kartupeļi, topinamburi), saknes (burkāni, bietes, kāji, rutki, redīsi, pētersīļi, selerijas, pastinaki), stublājus un ziedus (rabarberi, sparģeļi, puķu kāposti, lapu selerijas, kolrabji), lapas (kāposti, spināti, salāti, sīpolu loki, puravi), augļus (gurķi, ķirbji, melones, tomāti, baklažani).

Kā garšaugus lieto dilles, majoranu, baziliku, estragonu, pētersīļus, selerijas, sīpolus, ķiplokus, mārrutkus, jo tie satur daudz eterisko eļļu, kas ēdienam piedod patīkamu garšu un ierosina gremošanas sulu atdalīšanos.

Dārzājos daudz vitamīnu. Karotīna jeb provitamīna daudz burkānos, tomatos, zaļās kāpostu lapās, spinatos, salatos, lokos, pētersīļu lapās, dillēs (5—10 mg%). C vitamīna daudz zaļās kāpostu lapās, galviņu kāpostos, puķu kāpostos, spinatos, salatos, sīpolu lokos, pētersīļu un diļļu lapās, tomatos, sarkanajos piparos, kol-

rabjos, mārrotkos (30—200 mg %). Samērā maz C vitamīna kartupeļos (10—20 mg %), bet, tā kā kartupeļus ikdienas uzturā patērē daudz, tad kartupeļi jāuzskata par galveno C vitamīna avotu uzturā. Kartupeļi arī citu uzturlīdzekļu ziņā ieņem izņēmuma stāvokli dārzeņu starpā; tajos ogļhidrātu ap 20% un olbaltumu daudzums līdz 2%. B grupas vitamīnu visvairāk zaļajās augu lapās, kā arī augļos. Dārzeņu labumu noteic to svaigums. Tā kā dārzeņi, izņemot kartupeļus, ir galvenie vitamīnu un mineralvielu piegādātāji organismā, tad tie nedrīkst būt savītuši, stāvēt nodzeltējuši, iepuvuši, uzglabāti siltā telpā, jo tādos dārzeņos būs vairs atlicis ļoti maz vitamīnu. Uz dārzeņiem var atrasties arī zarnu parazītu (cērmju) olniņas, tāpēc pirms lietošanas nekarsētā veidā tie rū-



Dārzeņu sagriešana

pīgi jānomazgā tekošā ūdenī vai jānoplaucē ar karstu ūdeni.

Sēņu uzturvērtība nav liela, un tās lieto vairāk kā garšvielu. Sēnēs ir 2—3% olbaltuma, 4—5% ogļhidrātu, nedaudz tauku, 1% mineralvielu un B₁ un PP vitamīnu. Sēnēs daudz ekstraktvielu un garšvielu, kas piedod sēnēm īpatnējo smaržu un garšu. Sēņu sugu ir ļoti daudz, bet uzturā no tām lieto tikai nedaudzas. Dažas sēnes satur sēņu indes. Lietojot šādas sēnes, var smagi saindēties. Tāpēc nepazīstamas sēnes uzturā labāk nelietot. Sēņu indes satur arī agrā pavasara sēne (murķeļi). Šīs indes labi šķīst ūdenī, un tāpēc pirms sagatavošanas uzturam sēnes jānovāra lielā ūdens daudzumā.

Sēņu ķīmiskais sastāvs stipri atkarīgs no sugas, bet to ietekmē arī sēņu augšanas ilgums. Jaunas sēnes vērtīgākas par vecām, tāpat vērtīgākas arī sēņu cepurītes nekā kāti.

Svaigas sēnes ātri bojājas, tāpēc tās pēc salasišanas nedrīkst ilgi turēt nepārstrādātas. Sēnes vispirms pārslasa un notīra no sūnām, lapām, skujām, smiltīm, kātus nogriež līdz cepurītēm, sviesta

bekām no cepurītes novelk glumo plēvi, tad liek lielā ūdens daudzumā un vāra 2—3 minutes. Pēc vārīšanas sēnes aukstā ūdenī atdzesē un vēl reizi pārļasa. No novārītām sēnēm pagatavo dažādus sēņu ēdienus. Tās var arī iesālīt vai marinēt. Sēnes jāgatavo ar lielu tauku piedevu, tikai tad iegūst garšīgus ēdienus.

Aromatiskās sēnes — baravikas, bekas, šampinjonus, gailenes — lieto nevārītas vai kaltētas, jo tā tiek saglabāts to aromats.

Ilgī uzglabātām nepārstrādātām sēnēm ir nepatīkama smaka, rūgta garša, zaļgani zila krāsa.

VĀRĪTI DĀRZĀJI

Nebojātus vidēja lieluma dārzājus nomazgā, nomizo, sasmalcina un vāra sālsūdenī (uz 1 l ūdens 10 g sāls) vai tvaikā. Ūdenim jābūt apmēram 1—2 cm virs dārzājiem. Kad dārzāji mīksti, ūdeni nokāš, dārzājus liek traukā un pasniedz. Ūdeni, kurā vārīti dārzāji, izmanto citu ēdienu pagatavošanai — zupām, mērcēm u. c.

Ar mizu vārīti kartupeļi

250 g kartupeļu sāls	Kartupeļus ar suku nomazgā vairākos ūdeņos, liek verdošā sālsūdenī un vāra mīkstus. Kartupeļiem ieteicams nogriezt galiņus, lai tie pēc vārīšanās būtu miltaināki, garšīgāki. Kad kartupeļi gatavi, ūdeni nolej un vaļējā katliņā patur uz uguns, lai apžūst. Pirms pasniegšanas nomizo, liek dziļākā traukā un pasniedz kā piedevu gaļas un zivju ēdieniem. Ar mizu vārītus un pēc tam nomizotus kartupeļus apcep vai sagatavo dažādās mērcēs un salatos.
-------------------------	--

Kartupeļi tomātu mērcē

250 g kartupeļu 75 g tomātu mērces sāls, zaļumi	Kartupeļus novāra, nomizo un sagriež šķēlītēs. Sagrieztās kartupeļu šķēlītes liek tomātu mērcē, izcilā un nedaudz uzkaršē. Sakārto dziļākā traukā un pasniedz brokastīs, vakariņās ar sviestmaizi vai kā piedevu gaļas ēdieniem.
--	--

Vārīti kartupeļi

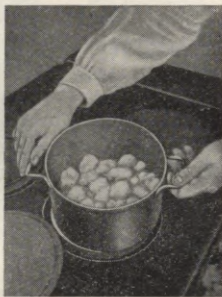
300 g kartupeļu
sāls, zaļumi

Vidēja lieluma un pēc iespējas arī vienāda veida kartupeļus nomazgā, ar kartupeļu mizojamo nazīti nomizo, nesagrieztus noskalo aukstā ūdenī. Ja ņem dažāda lie-

luma kartupeļus, tad lielākos pēc skalošanas pārgriež. Pēc tam liek verdošā sālsūdenī un vāra 25—30 minūtes. Kad kartupeļi mīksti, ūdeni nolej (izlieto citu ēdienu pagatavošanai) un kartu-



Kartupeļu nokāšana



Kartupeļu nosusināšana

peļus vaļējā katlā patur uz uguns, kamēr tie apžūst sausi un kļūst miltaini. Liek dziļākā traukā un pārkaisa sasmalcinātus zaļumus (dilles, pētersīļus, lociņus).

Pasniedz kā patstāvīgu ēdienu ar sviestu un biezpienu vai skābu krējumu. Klāt pasniedz saldu pienu, rūgušpienu vai kefiru. Bez tam vārītus kartupeļus pasniedz kā piedevu gaļas vai zivju, sēņu, olu, dārzāju ēdieniem.

Dārza zirņi piena mērcē

150 g zirņu (lobīto)
75 g piena mērces
 $\frac{1}{2}$ olas
sāls

Ūdeni uzvāra, pieliek sāli, zirņus un vāra, kamēr zirņi mīksti. Tad ūdeni nokāš (izlieto zupu gatavošanai), zirņus liek piena mērcē, izmaisa, pārkaisa cieti novārītu, sasmalcinātu olu un pasniedz.

Puķu kāposti olu mērcē

350 g puķu kāpostu
sāls

Puķu kāpostu galviņas atbrīvo no ārējām lapām, sadala mazākās daļās — rozītēs un patur apmēram 15 minutes aukstā etiķūdenī. Pēc tam liek verdošā sālsūdenī un vāra mīkstus. Ar putu smeļamo karoti izņem no ūdens, sakārto dziļākā traukā un pārlej ar olu mērci.

Olu mērcei:

10 g sviesta
10 g kviešu miltu
1 olas dzeltenums
10 g sk. krējuma
sāls, etiķis,
sinepes,
zaļumi

Olu mērcei sviestu ar miltiem nedaudz sabrūnina, pievieno ūdeni, kurā vārīti puķu kāposti, un savāra. Olas dzeltenumu ar skābu krējumu sakuļ, pievieno mērcei un uzkarsē (bet nevāra). Pievieno sāli, sinepes, etiķi pēc garšas. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Kartupeļu biezenis

400 g kartupeļu
100 g piena
10 g sviesta
sāls, zaļumi

Kartupeļus nomizo, noskalo, ja nevienādi, sadala gabalos, liek verdošā sālsūdenī un vāra mīkstus. Tad ūdeni nolej, tūlīt karstus saspaida ar metala vai koka stampiņu, jo tad biezenis ir irdenāks, garšīgāks. Iegūtai kartupeļu masai pakāpeniski

pievieno uzvārītu pienu, sviestu un, nepārtraukti maisot, uzkarsē. Pēc tam katliņu noliek uz plīts malas un kartupeļu masu, ar koka karoti maisot, saputo, kamēr tā čaugana. Liek dziļākā traukā, pārkaisa sasmalcinātus zaļumus un pasniedz ar kausētu sviestu vai apceptu speķi, dažādām mērcēm (sēņu, tomātu, speķa u. c.). Klāt pasniedz pienu vai kefiru. Bez tam kartupeļu biezeni pasniedz kā piedevu maltas vai sautētas gaļas ēdieniem.

Kartupeļu un spinātu biezenis

300 g kartupeļu
100 g spinātu
50 g piena
10 g sviesta
sāls

Kartupeļus nomizo, noskalo un sālsūdenī novāra mīkstus. Tad ūdeni nolej un ar metala vai koka stampiņu saspaida. Spinātu lapiņas nomazgā, uzliek uz sieta, notecina ūdeni un gaļas mašīnā samaļ.

Kartupeļu masai pievieno uzvārītu pienu, sviestu, samaltos spinātus un, nepārtraukti maisot, uzkarsē. Pēc tam noliek katliņu uz plīts malas un masu, ar koka karoti maisot, saputo, kamēr tā čaugana. Liek dziļākā traukā un pasniedz ar kausētu sviestu, klāt dod pienu.

Tāpat pagatavo kartupeļu un burkānu, kartupeļu un kāļu, kartupeļu un svaigu kāpostu biezeni. Dārzājus sālsūdenī novāra vai nelielā ūdens daudzumā izsautē un tad kopā ar vāriem kartupeļiem izmaļ caur gaļas mašīnu.

Pupiņu pākstis ar sviestu

200 g pupiņu pākšu	Izvēlas pupiņu pākstis, kas vēl trauslas,
25 g sviesta	pārlocot lūst. Pupiņu pākstīm atgriež galiņu un līdz ar to novelk sānu dzīslīņu no
5 g rīvmaizes	liņas, tad atgriež otru galiņu un
sāls, citrona	vienas malas, tad atgriež otru galiņu un
sula vai	novelk sānu dzīslīņu no otras malas. Tad
citronskābe	veselas, nesagrieztas liek verdošā sāls-

ūdenī un vāra mīkstas. Pēc tam ar putu smeļamo karoti no novārījuma izņem, sakārto lēzenā vai dziļākā traukā un pārlej ar sabrūninātu sviestu, kam pievienota rīvmaize, citrona sula vai citronskābe pēc garšas. Pasniedz brokastīs vai vakariņās.

Puķu kāposti ar sviestu

350 g puķu kāpostu	Izvēlas cietas, baltas vidēja lieluma
25 g sviesta	puķu kāpostu galviņas. Atdala ārējās la-
5 g rīvmaizes	pas, lielākās galviņas pārdala vairākās da-
sāls,	ļās, mazākās atstāj veselas, liek aukstā
citrona sula	etiķūdenī (uz 1 l ūdens 1 ēdamkarote eti-

ķa) un patur apmēram 15 minūtes (ja kāpostu galviņās ir tārpi, tad tie izlien). Pēc tam puķu kāpostus liek verdošā sālsūdenī un vāra mīkstus. Ar putu smeļamo karoti no novārījuma izņem, sakārto lēzenā vai dziļākā traukā un pārlej ar sabrūninātu sviestu, kam pievienota rīvmaize, citrona sula vai citronskābe pēc garšas. Pasniedz kā patstāvīgu ēdienu vai ar vāriem kartupeļiem brokastīs, pusdienās vai vakariņās.

Dārzāju piedevas

- I. Dārzāju piedevas gaļas un zivju ēdieniem pagatavo no 3—4 dažādiem dārzājiem, ņemot tos dažādās attiecībās. Kāpostu galviņām noņem ārējās lapas, sagriež uz pusēm vai četrām daļām; burkānus notīra, noskalo un atstāj veselus, nesasmalcinātus; pupiņu pākstīm nogriež galiņus un novelk sānu dzisliņas; kāļus nomizo, noskalo, pārdala uz pusēm vai četrām daļām; puķu kāpostu galviņas patur apmēram 15 minutes aukstā etiķūdenī.
- 150 g sv. kāpostu
100 g burkānu
50 g dārza zirņu
50 g pupiņu pākstis
25 g sviesta sāls
- II. Notīrītus dārzājus vāra katru atsevišķi tvaikā vai sālsūdenī mīkstus. Tad sasmalcina, sakārto lēzenā traukā grupās un pārlej ar kausētu sviestu. Pasniedz pie dažādiem gaļas vai zivju ēdieniem.
- 100 g burkānu
100 g kāju
100 g puķu kāpostu
50 g zirņu
25 g sviesta sāls

SAUTĒTI DĀRZĀJI

Dārzājus nomazgā, nomizo, noskalo un sasmalcina, tad tos sautē divējādi.

I. Sasmalcinātus dārzājus liek katliņā, pārlej ūdeni vai buljonu, lai būtu segti, pieliek sāli, sviestu. Katliņam uzliek vāku un dārzājus sautē sākumā lielākā, tad mazākā siltumā, pa reizei apmaisot, mīkstus. Pasniedz pie gaļas vai zivju ēdieniem.

II. Notīrītas, sasmalcinātas garšsaknes apcep katliņā sakarsētā sviestā vai taukos. Tad pievieno sasmalcinātus dārzājus (dažkārt nedaudz apceptus), pielej ūdeni vai buljonu, lai dārzāji būtu tikko pārsegti, pieliek sāli, garšvielas un slēgtā katliņā sautē, pa reizei apmaisot, mīkstus. Kad dārzāji mīksti, tad pievieno aukstā ūdenī iejauktus, apbrūninātus kviešu miltus un uzvāra. Ja vēlas, pievieno skābu krējumu. Dārzāju sautējumus pasniedz kā patstāvīgus ēdienus vai arī kā piedevu dažādiem gaļas vai zivju ēdieniem.

Saldskābie kāposti

250 g sv. kāpostu
25 g tauku
ūdens,
ķimenes,
garšvielas

Kāpostu galviņām noņem ārējās lapas, sagriež četrstūrīgos gabaliņos. Katliņā izkausē taukus vai sviestu, pievieno sagrieztos kāpostus, pārlej nedaudz šķidruma, pieliek sāli, etiķi, ķimenes un slēgtā katlā mazā siltumā sautē, pa reizei apmai-

sot, kamēr kāposti mīksti.

Etiķa vietā kāpostiem var pievienot šķēlītēs sagrieztus vai uz sakņu rīves saēvelētus skābus ābolus.

Saldskābos kāpostus pasniedz kā piedevu pie cūkas vai jēra gaļas ēdieniem.

Sautēti svaigie kāposti

250 g sv. kāpostu
15 g sviesta
10 g sīpolu
5 g kviešu miltu
25 g tomātu
biezeņa
15 g sk. krējuma
ūdens vai
buljons, sāls

Kāpostu galviņām atdala ārējās lapas un sagriež četrstūrīgos gabaliņos. Sīki sagrieztus sīpolus sviestā apcep, pievieno sasmalcinātus kāpostus, šķidrumu, lai kāposti būtu tikko pārsegti, un sautē, kamēr gandrīz mīksti. Tad sabiezina ar izkarsētiem, aukstā ūdenī iejauktiem kviešu miltiem, pieliek tomātu biezeni, sāli un skābu krējumu. Pasniedz kā patstāvīgu ēdienu ar vārītiem kartupeļiem vai sviestmaizi.

Sautēti skābētie kāposti

200 g sk. kāpostu
25 g tauku (cūku)
15 g sīpolu
ūdens vai
buljons,
garšvielas

Sasmalcinātus sīpolus katliņā sakarsē tos taukos apcep gaiši brūnus. Tad pievieno skābētus kāpostus un brīdi cep. Pēc tam pielej nedaudz šķidruma, pieliek garšvielas un sautē, pa reizei apmaisot, kamēr kāposti mīksti. Ja vēlas, pievieno cukuru un pasniedz pie cūkas gaļas ēdieniem.

Visgaršīgāki sautētie kāposti, ja tos gatavo no tikko ieskābētiem kāpostiem. Ja kāposti par skābiem, tad tos neskalo, bet nospiež sulu vai arī daļu skābēto kāpostu atvieto ar svaigiem galviņu kāpostiem.

Sautēti skābētie kāposti ar putrainiem

150 g sk. kāpostu	Katliņā izkausētos taukos liek siki samalcinātus sīpolus un apcep. Tad pievieno skābētus kāpostus, pielej šķidrumu, lai kāposti būtu tikko pārsegti, pieber nomazgātus putrainus un sautē, kamēr kāposti un putraini mīksti. Beidzot pieliek sāli un, ja vēlas, cukuru pēc garšas.
25 g tauku	
15 g sīpolu	
10 g miežu putrainu	
ūdens vai buljons, sāls	

Pasniedz ar vāriem vai krāsnī ceptiem kartupeļiem.

Ja tauku vietā ņem speķi, tad to siki sagriež, katliņā apcep caurspīdīgu. Tad pievieno sīpolus un cep tālāk, kamēr sīpoli gaiši brūni.

Sautēti burkāni

I. Burkānus nomazgā, notīra, noskalo un sagriež iegarenos gabaliņos. Katliņā izkausē sviestu, pieliek sagrieztus burkānus un apcep. Tad pielej nedaudz šķidruma, pieliek sāli, cukuru, katliņu apsedz ar vāciņu un sautē, pa reizei apmaisot, kamēr burkāni mīksti.

200 g burkānu	
25 g sviesta	
ūdens vai buljons,	
sāls, cukurs	

Pasniedz kā piedevu pie teļa vai mājputnu gaļas, maltas gaļas ēdieniem.

II. Burkānus nomazgā, notīra, noskalo un sagriež iegarenos vai četrstūrīgos gabaliņos. Liek katliņā, pārlej ūdeni vai buljonu, lai burkāni būtu tikko pārsegti, pieliek sviestu, sāli un cukuru, katliņu apsedz ar vāciņu un, pa reizei apmaisot, sautē mīkstus. Tad sabiezina ar izkarsētiem kviešu miltiem un pieliek skābu krējumu.

200 g burkānu	
15 g sviesta	
5 g kviešu miltu	
15 g sk. krējuma	
ūdens vai buljons,	
sāls, cukurs	

Sautētos burkānus pasniedz kopā ar siļķi vai ķilavām, maltas gaļas ēdieniem, teļa vai mājputnu gaļas ēdieniem.

Sautēti kāji

200 g kāju	Kāļus nomizo, noskalo un sagriež kubveida gabaliņos. Liek katliņā, pārlej ūdeni vai buljonu, lai kāji būtu tikko pārsegti, pieliek sāli, ķimenes un sautē mazā sil- tumā gandrīz mīkstus. Tad pievieno izkar- sētus, aukstā ūdenī iejauktus kviešu mil- tus, sviestu, skābu krējumu un uzvāra. Liek dziļākā traukā, pārkaisa sasmalcinā- tus zaļumus un pasniedz kā patstāvīgu ēdienu, klāt dodot siļķi vai ķilavas. Sau- tētus kāļus var pasniegt kā piedevu gaļas ēdieniem (jēra gaļas vai maltas gaļas ēdieniem).
------------	--

Sautētas bietes

250 g biešu	Bietes nomazgā un vāra mīkstas vai arī cepeškrāsnī izcep. Tad nomizo, uz sakņu rīves saēvelē skaidiņās.
15 g sviesta	
5 g kviešu miltu	
15 g sk. krējuma	Sasmalcinātās bietes liek katliņā izkau- sētā sviestā vai taukos, pielej nedaudz ūdens vai buljona, pieliek ķimenes un iz- ķimenes, sāls, cukurs, etiķis kviešu miltiem, pieliek skābu krējumu, sāli, cukuru un etiķi.

Pasniedz pie jēra un medījumu cepe- šiem.

Sautēti spināti un skābenes

100 g spinatu	Spinatus, skābenes izlasa, nogriež kāti- ņus, noskalo, notecina un ar nazi smalki sagriež. Sasmalcinātus spinatus un skābe- nes liek katliņā izkausētā sviestā, pielej nedaudz ūdens vai buljona, pieliek sasmal- cinātus zaļumus (dilles, lociņus, pētersīļu lapiņas), apsedz katliņu ar vāku un, pa reizei apmaisot, sautē mīkstus. Tad sabie-
100 g skābeņu	
25 g sviesta	
5 g kviešu miltu	
15 g sk. krējuma	

zina ar izkarsētiem kviešu miltiem, pieliek skābu krējumu un sāli.

Pasniedz ar dažādi sagatavotām olām vai arī kā piedevu gaļas ēdieniem.

Sautēti zirņi

150 g dārza zirņu	Izlobītus zirņus liek katliņā, pārlej
15 g sviesta	ūdeni vai buljonu, lai būtu tikko apņēmti,
5 g kviešu miltu	pieliek sviestu un sautē, pa reizei apmai-
15 g sk. krējuma	sot, gandrīz mīkstus. Tad pievieno izkar-
$\frac{1}{2}$ olas	sētus, aukstā ūdenī iejauktus kviešu mil-
(dzeltenuma)	tus un uzvāra. Beidzot pievieno olas dzel-
ūdens vai	tenumu, sakultu ar skābu krējumu, sāli
buljons,	un uzkarsē (bet nevāra).
sāls, cukurs	Pasniedz kā patstāvīgu ēdienu brokas-

ļiem. Bez tam sautētus zirņus pasniedz kā piedevu gaļas ēdienam (teļa, vistas vai tītara).

Sautēti dārzāji

50 g burkānu	Burkānus notīra, nomizo, sagriež četr-
150 g sv. kāpostu	stūrains gabaliņos. Liek katliņā, pārlej ar
50 g dārza zirņu	šķidrums, lai būtu pārsegti, un sautē pus-
5 g kviešu miltu	mīkstus. Tad pievieno sasmalcinātus svai-
15 g tomātu	gus kāpostus, zirņus, sāli un sautē. Beidzot
biezeņa	sabiezina ar izkarsētiem, aukstā ūdenī
25 g sviesta	iejauktiem kviešu miltiem, pievieno to-
ūdens vai	matu biezeni, sviestu. Liek dziļākā traukā,
buljons, sāls	pārkaisa sasmalcinātus zaļumus un pa-
zaļumi,	sniedz ar vārītiem kartupeļiem vai sviest-
	maizi.

CEPTI DĀRZĀJI

Dārzājus cep mazā tauku daudzumā (10% no dārzāju svara) — apacepot uz pannas, lielā tauku daudzumā (50—70% no dārzāju svara) — vārot.

Dārzājus nomazgā, nomizo, noskalo un sasmalcina vai atstāj veselus — nesagrieztus. Pēc tam dārzājus liek sakarsētos taukos un cep brūnus vai vāra mīkstus.

Dārzājus nemizotus, nesagrieztus var likt verdošā ūdenī un vārīt gandrīz mīkstus. Tad nomizo, sasmalcina vai atstāj nesagrieztus un apacep vai vāra taukos brūnus.

Ceptus dārzājus pasniedz kā patstāvīgus ēdienus vai kā piedevu gaļas, zivju ēdieniem.

Cepti kartupeļi

- I. Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina un sagriež plānās šķēlītēs. Sagrieztos kartupeļus liek uz pannas sakarsētos taukos, pārkaisa sāli un pa reizi apmaisot, kamēr šķēlītes brūnas un mīkstas. Ja kartupeļus sagriež biezākās šķēlītēs vai gabaliņos, tad tos sakarsētos taukos apacep, pārkaisa sāli, pielej buljonu vai pienu, uzliek pannai vāku un uz plīts vai cepeškrāsnī cep, līdz gatavi.

Pasniedz brokastīs vai vakariņās ar dažādiem dārzāju salātiem.

- II. Nemizotus kartupeļus novāra sālsūdenī gandrīz mīkstus. Tad nomizo, sagriež gabaliņos vai atstāj veselus — nesagrieztus, liek sakarsētos taukos vai sviestā un apacep brūnus. Ja apacep nesagrieztus kartupeļus, tad vēlams taukus sakarsēt kopā ar neredz cukuru (cukuru uz sausas pannas sabrūnina, pieliek taukus, izmaisa).

Ceptus kartupeļus pasniedz brokastīs vai vakariņās ar dārzāju salātiem vai arī pie gaļas un zivju ēdieniem.

Krāsni cepti kartupeļi

- 300 g kartupeļu
25 g tauku
sāls
- Izvēlas vidēja lieluma kartupeļus, nomazgā, nomizo, noskalo un nosusina. Veselus, nesagrieztus kartupeļus liek cepešpannā sakarsētos taukos un cepeškrāsnī

cep, pa reizei apmaisot un aplaistot ar taukiem. Kad kartupeļi apcepuši brūni, tad pārkaisa sāli un turpina cepšanu, kamēr kartupeļi mīksti.

Pasniedz pie dažādiem gaļas cepešiem.

Kāpostu karbonade

250 g sv. kāpostu	Izvēlas cietu vidēja lieluma kāpostu galviņu, atdala ārējās lapas un pārgriež uz pusēm. Tad liek verdošā sālsūdenī un vāra gandrīz gatavu. Pēc tam no ūdens izņem, atdzesē un sagriež apm. 1 cm biezās šķēlēs tā, lai katrai šķēlei būtu klāt daļa no kacena, kas lapiņas satur kopā.
1/2 olas	
15 g rīvmaizes	
15 g tauku	
15 g sviesta	
sāls	

Sagrieztās kāpostu šķēles apmērcē sakultā olā un pēc tam apviļā rīvmaizē. Liek uz pannas karsētos taukos un apcep no abām pusēm brūnas. Izceptās šķēles sakārto lēzenā bļodā, pārlej sabrūninātu sviestu un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Kartupeļu kotletes

250 g kartupeļu	Nomizotus kartupeļus sālsūdenī vai tvaikā vāra mīkstus. Tad samaļ gaļas mašīnā vai ar kartupeļu stampiņu saspaida.
15 g sīpolu	
10 g sviesta	
15 g rīvmaizes vai	Kartupeļu masai pievieno sīki sasmalcinātus, sviestā apceptus sīpolus, sāli, olu, rīvmaizi vai kviešu miltus un samaisa. Pēc tam izveido apaļas vai ovalas kotletes, apviļā rīvmaizē, liek uz pannas sakarsētos taukos un apcep brūnas. Sakārto lēzenā traukā, pasniedz ar sēņu vai skāba krējuma mērci, svaigu dārzāju salatiem.
kviešu miltu	
1/2 olas	
10 g rīvmaizes	
15 g tauku	
sāls	

Taukos vārīti kartupeļi

200 g kartupeļu	Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež stienīšos, nosusina sausā, tīrā drānā, liek sakarsētos taukos (liellopu un
tauki, sāls,	
zaļumi	

cūku) un vāra gaiši brūnus. Tad ar putu smeļamo karoti no taukiem izņem, liek sietiņā, pārkaisa sāli, zaļumus (pētersīļu lapiņas) un sakrata. Pasniedz pie dažādiem ceptiem gaļas ēdieniem.

Taukus, kuros kartupeļi vārīti, izlieto atkārtoti kartupeļu vārīšanai vai citu ēdienu pagatavošanai.

Dārzāju kotletes

150 g sv. kāpostu	Notīrītus dārzājus sīki sasmalcina, liek
50 g burkānu	katlā pakāpeniski atkarībā no vārīšanās il-
50 g kāļu	guma, pārlej nedaudz ūdens un sautē, pa
10 g sīpolu	reizei apmaisot, līdz mīksti. Kad ūdens iz-
10 g sviesta	garojis un dārzāji mīksti, tos samaj gaļas
25 g rīvmaizes vai	mašīnā. Iegūtai masai pievieno sīki sa-
kviešu miltu	smaļcinātus, sviestā apaceptus sīpolus, sāli,
1/2 olas	rīvmaizi vai kviešu miltus, olu un samaisa.
10 g rīvmaizes	Tad izveido apaļas vai ovalas kotletes, ap-
15 g sviesta	viļā rīvmaizē, liek uz pannas sakarsētā
	sviestā un apacep brūnas.

Pasniedz karstas ar sabrūninātu sviestu vai tomatu mērci.

DĀRZĀJU SACEPUMI

Dārzāju sacepumus gatavo no viena veida dārzājiem vai dārzājiem, jauktiem dažādās attiecībās. Dārzājus vispirms apvāra tvaikā vai sālsūdenī gandrīz mīkstus, sasmalcina un kopā ar piedevām liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā sacepumu veidnē. Olas sasmalcinātiem dārzājiem pārlej sakultas ar pienu, ūdeni vai krējumu, vai arī atsevišķi dzeltenumu un baltumu. Dzeltenumu sakul ar šķidrumu un pievieno dārzājiem, baltumu saputo un iecilā pirms cepšanas. Ja olas pievieno vairāk un dalīti, tad sacepums poraināks, garšīgāks. Sacepumus cep cepeškrāsnī 30—45 minutes. Pasniedz kā patstāvīgus ēdienus, karstus ar kausētu sviestu.

Dārzāju sacepums

100 g burkānu
100 g sv. kāpostu
50 g dārza zīrņu
 $\frac{1}{2}$ olas
 $\frac{1}{2}$ glāzes piena
10 g sviesta
rīvmaize,
sāls

Burkānus, svaigus kāpostus, zīrņus sautē tvaikā vai vāra sālsūdenī pusmīkstus. Burkānus sagriež ripiņās, kāpostus četrstūrīņos gabaliņos. Sasmalcinātus dārzājus samaisa, liek veidnē un pārlej ar olu un piena maisījumu, pārkaisa ar rīvmaizi, pārliet sviesta picīņas un cep cepeškrāsnī.

Pasniedz ar kausētu sviestu, vārītiem kartupeļiem.

Burkānu sacepums

200 g burkānu
15 g baltmaizes
 $\frac{1}{2}$ glāzes piena
1 ola
15 g sviesta
sāls,
rīvmaize

Burkānus sālsūdenī novāra, uz sakņu rīves saēvelē skaidiņās. Baltmaizei nogriež garoziņu, sagriež šķēlēs, pārlej ar pienu un izmērcē. Tad ar karoti sastrādā, pieliek kausētu sviestu vai krējumu, olas dzeltenumu un samaisa. Beidzot pievieno skaidiņās saēvelētus burkānus un iecilā saputotu olas baltumu. Liek veidnē, pār-

kaifsa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī apmēram 30 minūtes.

Pasniedz ar kausētu sviestu.

Svaigu kāpostu sacepums

300 g kāpostu
10 g sīpolu
15 g sviesta
1 ola
 $\frac{1}{2}$ glāzes piena
15 g rīvmaizes
sāls

Kāpostus sālsūdenī novāra, sasmalcina. Olas dzeltenumu sakuļ ar pienu, pievieno kāpostus, sviestā apceptus sīpolus, rīvmaizi, sāli un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu, liek veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cep 30 minūtes cepeškrāsnī. Pasniedz ar tomātu mērci un vārītiem kartupeļiem.

Svaigu kāpostu vietā var ņemt puķu kāpostus.

Kartupeļu un siera sacepums

250 g kartupeļu
25 g siera
1/2 olas
1/2 glāzes piena
5 g sviesta
10 g skāba
krējuma
sāls

Kartupeļus novāra sālsūdenī, sagriež ripiņās. Kārto veidnē, pa starpām iekaisot sarīvētu sieru. Pārlej olu maisījumu (olu sakul ar ūdeni vai pienu, krējumu), pārkaisa rīvmaizi, pārliet sviesta piciņas un cep cepeškrāsnī apmēram 30 minūtes.

Pasniedz ar kausētu sviestu un svaigu dārzāju salātiem.



PUTRAIMU, MILTU UN PĀKŠAUGU ĒDIENI

Labības produkti uzturā ieņem ievērojamu vietu. Tajos daudz ogļhidratu — 40—60% (galvenokārt cietes veidā) un B grupas vitamīnu; C un A vitamīnu labības graudos nav.

Bez ogļhidrātiem labībā ir arī ievērojams olbaltumvielu daudzums (5—16%), tikai tās nav bioloģiski pilnvērtīgas, jo nesatur cilvēka organismā neaizvietojamās aminoskābes, tāpēc labības produktu ēdieni jākombinē ar dzīvnieku valsts un zaļo dārzāju produktiem. Taukvielu labībā maz.

Cilvēka uzturā lieto rudzu, kviešu, miežu, rīsu, prosas, griķu un kukuruzas graudu izstrādājumus (miltus, putraimus). No šiem

Izmantojamās uzturvielas 100 gramos labības produktu

	Olbaltumvielas (g)	Taukvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Kalorijas	Vitamīni (mg)		
					B ₁	B ₂	PP
Rupjā rudzu maize	4,7	0,7	39,2	187	0,21		1,0
Rupjā kviešu maize	5,3	0,8	40,0	193	0,3		
Baltmaize, I šķiras	6,9	0,7	47,7	230	0,04		1,0
Kviešu milti, I šķiras	9,4	1,0	70,0	335	—	—	1,5
Miežu putraimi	6,6	1,4	67,7	318	0,2	0,1	3,0
Manna	9,5	0,7	70,4	334	0,2	0,1	2,5
Rīsi	6,5	0,9	72,8	333	0,6		0,6
Prosa	8,4	2,3	65,4	324			
Zirņi	15,7	2,2	50,9	293		0,2	1,8

produktiem var pagatavot garšīgas biežputras, sacepumus, kotletes un citus ēdienus, kas viegli sagremojami un barojoši.

Uzturvielu daudzums dažādos labības produktos, kā tas tabulā redzams, ir dažāds, un to izvietojums graudos nav vienmērīgs. Tā grauda apvalks sastāv galvenokārt no celulozes, zem apvalka atrodas lielākā daļa grauda olbaltuma un mineralsāļu, bet grauda kodols sastāv galvenokārt no cietes. Grauda dīgļitī atrodas lielākā daļa vitamīnu, taukvielu un mineralsāļu, tāpēc tā ir ļoti vērtīga grauda daļa, ko, graudus maļot, ļoti bieži nodala klijās. Labības graudi satur daudz celulozes, ko cilvēka organisms nespēj izmantot, tāpēc, lai labības graudu uzturvielas labāki izmantotu, tos pirms lietošanas uzturā dažādi apstrādā — sasmalcina, samaļ miltos vai putraimos.

Uzturvielu saturs ziņā vērtīgāki ir tie labības graudu izstrādājumi, kas iegūti no veselīgiem graudiem. Ja graudam nolobīta lielāka ārējā kārtā un sasmalcināts tikai pats grauda vidūšs, kā tas notiek pie miltu bīdelēšanas, tad iegūtā produktā būs mazāk uzturvielu un tas saturēs galvenokārt tikai ogļhidrātus. Vērtīgākās graudu uzturvielas — olbaltumi, vitamīni, taukvielas, mineralsāļi būs palikušas klijās. Tāpēc klijas ļoti plaši tagad lieto kā ārstnieciskā, tā arī parastā uzturā. Novārot klijas, iegūst tumi, kas bagātīgi satur visus B grupas vitamīnus. Samaļot veselus graudus, jāraugās, lai malums būtu pēc iespējas smalkāks, tad grauda miziņa būs vairāk sasmalcināta un grauda saturs labāk pieejams gremošanas sulām.

Patstāvīgu ēdienu pagatavošanā un kā piedevas gaļas ēdieniem plaši lieto miltus, putraimus un mīklas izstrādājumus — dažādus makaronus.

Milti. Izšķir pilnmaluma un bīdelētos miltus. Pilnmaluma miltus iegūst, samaļot visu graudu. Bīdelētos miltus šķiro pēc izmaluma procenta, — jo tas mazāks, jo milti skaitās augstāka labuma. Tā, piemēram, 70% izmaluma milti nozīmē, ka no 100 kg graudu iegūti 70 kg miltu, bet 30% palicis klijās. Miltu labumu nosaka arī lipekļa daudzums tajos. Lipeklis ir labības graudu olbaltums, kas ūdenī uzbriest un piešķir mīklai elastīgumu. Lipekļa nav rīsu, griķu, kukuruzas un prosas graudos, tāpēc arī no šo graudu miltiem grūti izcept maizi. Labiem miltiem jābūt irdeniem, bez kun-

kuļiem, ar patīkamu aromatu, bez rūgtas vai skābas garšas, tīriem no smiltīm un miltu parazītiem (ērcēm, kodēm).

Putraimi ir ļoti dažādi pēc rupjuma un graudu apstrādāšanas veida. Tos iegūst, nolobot vairāk vai mazāk graudu ārējās kārtas un pēc tam tos pulējot vai sasmalcinot. Mannas putraimus iegūst no kviešu un kukuruzas graudiem. No griķiem iegūst veselu graudu un šķeltos putraimus. No miežiem gatavo šķeltos miežu putraimus un grūbas dažādā rupjumā. No auzām gatavo veselus auzu graudu putraimus, šķeltus putraimus un auzu pārslas. Auzu pārslas gatavo no veseliem, izlobītiem auzu graudiem, tos izmērcējot, izsautējot un saspiežot specialos valčos, un izkaltējot. No rīsiem gatavo lobītus graudus — pulētos un nepulētos rīsus. No prosas gatavo veselus un šķeltus putraimus. No kukuruzas — putraimus un pārslas.

No visiem putraimiem vislabāk sagremojami un izmantojami rīsu un mannas putraimi, tāpēc tos plaši lieto slimnieku un bērnu uzturā. Taukvielām bagātākie ir auzu putraimi un auzu pārslas, tāpēc tos daudz lieto uzbarošanās dietā. Labiem putraimiem jābūt bez miltu piemaisījuma, graudiņiem — tīriem, bez smiltīm un labības kaitēkļiem.

Makaronus gatavo no dažādas šķiras kviešu miltiem, sajaucot tos ar ūdeni mīklā. Mīklu specialās mašīnās izveido ļoti dažādās formās un pēc tam izkaltē. Makaronus pagatavo no labiem miltiem, kas bagātīgi satur lipekli, pretējā gadījumā tie vārot izjūk. Makaronu uzturvērtība līdzinās miltu uzturvērtībai, tātad satur galvenokārt ogļhidrātus (71%) un nedaudz (10%) labības olbaltumvielu. Šos produktus organisms izmanto labi, un augstā ogļhidratu satura dēļ tie ir ļoti barojoši, tādēļ noder uzbarošanās dietā.

Labiem makaroniem jābūt sausiem, nesalauzītiem.

Tā kā mīklas produktiem nav spēcīga aromata, tad tie jāgatavo kopā ar garšvielām vai jāpārlej ar garšvielām bagātām mērcēm.

Pākšaugi — zirņi, pupas, lēcas ir dažādas šķirnes, bet uzturvērtības ziņā tie līdzīgi. Cilvēka uzturā lieto kā nobriedušus, tā zaļus pākšaugu graudus un arī sulīgas, zaļas pākstis. Nenobriedušu pākšaugu graudi un pākstis uzturvielu satura ziņā līdzinās dārzeņiem un satur galvenokārt ogļhidrātus un bagātīgi visu grupu

vitaminus. Nobrieduši pākšaugi ir koncentrēts uzturlīdzeklis ar augstu kaloriju vērtību un lielu olbaltumvielu, ogļhidratu (cietes) un B grupas vitamīnu saturu. Sojas pupas bagātas arī ar taukvielām.

Pākšaugu olbaltumvielas nav bioloģiski pilnvērtīgas, jo to sastāvā trūkst vairākas neaizvietojamās aminoskābes, tādēļ tās uzturā jāpapildina ar dzīvnieku valsts uzturlīdzekļiem. Pākšaugu sēklas ietvertas biežā celulozes apvalkā, tādēļ grūti sagremojamas. Labākas sagremošanas un izmantošanas dēļ pākšaugi jāogatavo biezeņa veidā un jāvāra stipri miksti. Lai pākšaugi labāk izvārtos, tie pirms vārīšanas jāmērcē aukstā ūdenī vismaz 3—4 stundas un jāvāra mikstā ūdenī, t. i., tādā, kas nesatur daudz kalcija sāļu; cietā ūdenī tie nevērās miksti.

No pākšaugiem gatavo kā patstāvīgus ēdienus, tā arī piedevas gaļas ēdieniem. Garšīgu ēdienu iegūšanai pākšaugi jāgatavo kopā ar taukvielām vai treknu cūkas gaļu. Nobrieduši pākšaugi nesatur C vitamīna, bet nedaudz izdiedzēti pākšaugi satur jau ievērojamu C vitamīna daudzumu. Pēc 8 stundu mērcēšanas aukstā ūdenī, sākas jau dīgšanas process. Labiem pākšaugiem jābūt novāktiem pareizā laikā, nav vēlams, ka tie novākti pārgatavojušies, tie nedrīkst būt sapelējuši un tārpaini, ar smiltis piemaisījumu, iemestiem ūdenī, tiem jāgrimst. Iepērkot jāņem vērā šķirnes tīrība un graudu vienāda lielums. Dažādu šķirņu un lieluma graudi vienlaicīgi neizvērās miksti.

Sago iegūst vai nu no svaigu kartupeļu, vai kukuruzas cietes, vai arī tropiskās zemēs no sago palmu sulas. Sago satur tikai ogļhidrātus cietes veidā. Pēc izskata tas ir baltas, apaļas lodītes, kas vārot uzbriest.

BIEZPUTRAS

Biezputras gatavo no dažādiem putrainiem, retāk no miltiem. Kā šķidrumu ņem ūdeni, buljonu (gaļas, sēņu vai dārzāju), pienu vai ūdeni un pienu dažādās attiecībās.

Dažkārt biežputrām pievieno dārzājus vai augļus, ogas, cukuru, garšvielas (vanilīnu, citrona miziņu), olas, sviestu vai citus taukus.

Biezputras atkarībā no konsistences iedala irdenās un stāipīgās.

Irdenās biežputras gatavo no griķu, rīsu, prosas, miežu putrai-

miem; šķidrums — ūdens vai buljons. Uz 1 kg putraimu ņem 1,5—2,0 l šķidruma.

Paredzēto šķidruma daudzumu lej katlā, pieliek sāli, sviestu vai taukus un uzvāra. Verdošajā šķidrumā ieber putraimus un vāra apmēram 5 minutes. Pēc tam katlam uzliek vāku, samazina siltumu līdz 75—90° un turpina vārīšanu uz plīts, cepeškrāsnī vai maizes krāsnī 1,5—2,5 stundas. Irdeno biezputru vārīšanai izvēlas katlu ar biežām sienām, cieši noslēdzamu vāku, jo biezputras vārīšanas laikā nemaisa. Gatavas irdenas biezputras putraimiem jābūt mīksti, bet tie nedrīkst būt salīpuši, biezputrai jābūt bez lieka šķidruma.

Staipīgās biezputras gatavo no miežu, prosas, rīsu, auzu putraimiem, grūbām, auzu pārslām, miltiem. Šķidrums — ūdens, dārzāju vai augļu novārījums, piens, vai ūdens un piens uz pusēm. Uz 1 kg putraimu ņem 2,5—3,5 l šķidruma.

Paredzēto ūdens daudzumu uzvāra, pievieno putraimus un vāra, pa reizei apmaisot, katlā, kas apsegts ar vāku, pusmīkstus. Tad pievieno pienu, sāli, sviestu vai taukus, samazina siltumu un vāra, līdz putraimi mīksti. Ja biezputrai pievieno dārzājus, tad tos, sagrieztus gabaliņos vai sarīvētus skaidiņās, pievieno pusvāritai biezputrai vai arī, kad biezputra gatava, atsevišķi izsautētus un pēc tam samaltus.

Biezputras pasniedz brokastīs, pusdienās vai vakariņās ar sviestu, apceptu speķi vai dažādām mērcēm. Klāt dod pienu vai rūgušpienu, kefiru, paniņas.

Ja biezputras gatavo ar cukuru, garšvielām, augļiem, olām, tad tās atdzesētas pasniedz kā saldo ēdienu ar pienu, augļu mērcēm vai ievārījumu.

Irdenās biezputras pasniedz arī kā piedevu pie gaļas vai zivīm. Bez tam irdenās un stāipīgās biezputras izlieto kā sastāvdaļu sacepumiem.

Griķu biezputra (irdenā)

100 g griķu putraimu	Griķu putraimus pārlej ar verdošu ūdeni, samaisa, uz sietiņa notecina, ber uz sausas pannas un apgraudzē gaiši brūnus.
10 g cūku tauku	Ūdeni uzvāra, pieliek sāli, taukus, apgraudzētos griķus un vāra apmēram 5 mi-
150 g ūdens	
sāls	

notes. Pēc tam katlam uzliek vāku un vārīšanu turpina uz plīts, maizes krāsnī vai cepeškrāsnī, līdz griķi mīksti. Šādā veidā pagatavota biežputra ir irdena, sausa.

Pasniedz ar kausētu sviestu vai skābu krējumu un saldu pienu.

Griķu biežputra ar sīpoliem

95 g griķu putraimu	Vāra irdeno griķu biežputru, gatavai pievieno sasmalcinātus sīpolus, kas apcepti taukos vai kopā ar gabaliņos sagrieztu speķi, un izmaisa. Pasniēdz ar rūgušpienu vai kefiru.
150 g ūdens	
25 g tauku	
25 g sīpolu sāls	

Griķu biežputra (staiņģā)

75 g griķu putraimu	Verdošā ūdenī ber noskalotus griķu putraimus un vāra, laiku pa laikam apmaisot, kamēr putraimi pusmīksti. Tad pielej uzvārītu pienu, pieliek pēc garšas sāli un cukuru un vāra, līdz putraimi mīksti.
140 g ūdens	
100 g piena sāls, cukurs	

Staiņģo griķu biežputru pasniedz karstu ar sviestu vai atdzesētu ar augļu un ogu mērci.

Grūbu biežputra ar žāvētiem āboliem

40 g grūbu	Grūbas mērcē apmēram 6 stundas. Tad liek paredzētā ūdens daudzumā, pieliek sāli un vāra, pa reizei apmaisot, kamēr grūbas gandrīz mīkstas. Žāvētus ābolus noskalo, sagriež sīkāk un pievieno biežputrai. Tad biežputrai pielej dzērveņu sulu, pieber cukuru un vāra, līdz grūbas mīkstas.
150 g ūdens	
1/2 glāzes dzērveņu sulas	
25 g žāvētu ābolu	
25 g cukura sāls	

Pasniedz atdzesētu, ar saldu pienu.

Žāvētu ābolu un dzērveņu sulas vietā biežputrai var pievienot rabarberus vai ērkšķogas, svaigus ābolus (100 g).

Apcepta griķu biezputra

150 g staipīgās griķu biezputras	1/4 olas	10 g rīvmaizes	20 g tauku	No atdzesētas staipīgās biezputras izveido apaļus vai ovalus plācenīšus, apmērcē sakultā olā, tad apviļā rīvmaizē, liek sakarsētos taukos un apcep brūnus. Pasniedz karstus ar sabrūninātu sviestu, skābu krējumu vai brūkleņu ievārījumu.
----------------------------------	----------	----------------	------------	--

Miežu putraimu un kartupeļu biezputra

40 g miežu putraimu	100 g ūdens	100 g piena	150 g kartupeļu sāls	Verdošā ūdenī liek noskalotus putraimus un vāra pusmīkstus, pievieno plānās šķēlītēs sagrieztus kartupeļus un vāra gandrīz mīkstus. Tad pielej pienu, pieliek sāli un, nepārtraukti maisot, vāra, kamēr putraimi mīksti.
---------------------	-------------	-------------	----------------------	--

Pasniedz ar apceptu speķi vai tomātu mērci. Klāt dod pienu vai rūgušpienu, paniņas, kefiru.

Biezputrai kartupeļu vietā var pievienot smalki sagrieztus burkānus vai svaigos kāpostus.

Mannas biezputra ar olu (buberts)

30 g mannas	140 g piena	15—20 g cukura	1/2—1 ola	sāls	garšvielas (vanilins vai citrona miziņa)	Pienu uzvāra, maisot pieber mannu un uzbriedina. Tad pieliek sāli, samaisa. Olas dzeltenumu ar garšvielām un cukuru saputo, kamēr cukurs izkusis. Pakāpeniski pievieno karstai (70—80°) biezputrai un pēc tam nedaudz uzkarsē. Mazliet atdzisušā biezputrā iecilā stingrās putās saputotu olas baltumu. Liek saldēdiena traukā un pasniedz ar dzērveņu vai jāņogu mērci.
-------------	-------------	----------------	-----------	------	--	--

Mannas biezputrai ar olu jābūt čaiganai, porainai, ar īpatnēju olu garšu.

Mannu var atvietot ar rīsiem (rīsu un olu biezputra) vai kviešu miltiem (miltu un olu biezputra).

Miežu putraimu biežputra

75 g miežu
putraimu
150 g ūdens
100 g piena
10 g sviesta vai
tauku
sāls

Verdošā ūdenī ber noskalotus putraimus un vāra, pa reizei apmaisot, gandrīz gatavus ēšanai. Tad pielej pienu, pieliek sviestu vai taukus, sāli un vāra uz lēnas uguns, kamēr putraimi mīksti.

Pasniedz ar aceptu speķi, speķa vai tomātu mērci, sviestu. Klāt dod pienu, rūgušpienu, kefīru, paniņas.

Auzu pārslu biežputra

40 g auzu pārslas
100 g ūdens
100 g piena
10 g sviesta vai
margarīna
sāls, cukurs

Ūdeni ar pienu uzvāra, pievieno auzu pārslas un maisot uzbriedina 15—20 minūtes. Tad pieliek sāli, cukuru, sviestu vai margarīnu un izmaisa.

Pasniedz ar kausētu sviestu brokastīs, vakariņās. Ja auzu pārslu biežputru pasniedz kā saldo ēdienu pusdienā, tad klāt dod augļu mērci vai ievārījumu.

Mannas biežputra

40 g mannas
200 g piena un
ūdens
10 g sviesta
sāls, cukurs

Pienu ar ūdeni uzvāra, pieber mannu un, nepārtraukti maisot, uzbriedina apmēram 10 minūtes. Tad pieliek sāli, cukuru, sviestu, uzvāra un labi izmaisa. Pasniedz karstu brokastīs, vakariņās, ar kausētu sviestu, pienu vai atdzesētu — ar ievārījumu, ar saldām mērcēm kā saldo ēdienu pusdienās.

Miltu biežputra

50—60 g rupjo miltu
250 g piena un
ūdens
10 g tauku
sāls, cukurs

Paredzēto šķidrums daudzumu uzvāra, maisot iekuļ rupjos kviešu vai miežu miltus un vāra apmēram 5 minūtes, pieliek sāli, cukuru, taukus, izmaisa.

Pasniedz ar aceptu speķi, pienu vai rūgušpienu, kefīru.

Griķu un biežpiena sacepums

75 g griķu putrainu	Noskalotus griķu putrainus liek verdošā ūdenī un vāra gandrīz mīkstus, pievieno pienu, sāli un vāra maisot, kamēr putraini mīksti.
120 g ūdens un piena	
100 g biežpiena	Sviestu vai margarīnu saputo ar cukuru, pievieno olu, sarīvētu citrona miziņu un puto, kamēr cukurs izkusis. Tad pievieno gaļas mašīnā samaltu biežpienu, izmaisa un beidzot pievieno atdzesētu biežputru. Visu labi izmaisa, liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē; cep cepeškrāsnī 30—45 minutes.
10 g sviesta vai margarīna	
1/2 olas	
15—25 g cukura	
5 g rīvmaizes citrona miziņa	

Pasniedz karstu ar kausētu sviestu vai skābu krējumu vai arī atdzesētu ar augļu un ogu mērci.

Rīsu biežputra

40 g rīsu	Noskalotus rīsus ber verdošā ūdenī un, pa reizei apmaisot, vāra pusmīkstus. Tad pielej pienu, pieliek sāli, cukuru, sviestu un maisot vāra, kamēr rīsi mīksti.
50 g ūdens	
100 g piena	
5 g sviesta	

sāls, cukurs

Pasniedz karstu ar kausētu sviestu, pienu vai atdzesētu ar augļu mērcēm, ievārījumu.

Tāpat gatavo **prosas biežputru**.

Prosas biežputra ar ķirbjiem

60 g prosas	Prosu pārlej ar verdošu ūdeni, izmaisa un uz sietiņa notecina. Tad liek verdošā ūdenī un vāra pusmīkstu, pievieno skaidiņās sarīvētus ķirbjus, pienu, sāli, cukuru, sviestu vai margarīnu un vāra, kamēr putraini mīksti.
100 g ķirbju	
50 g ūdens	
100 g piena	
15 g cukura	
10 g sviesta	

Pasniedz karstu ar kausētu sviestu vai atdzesētu ar dzērveņu vai jāņogu mērci.

Rīsu biezputra ar rozinēm

50 g rīsu	Noskalotus rīsus ber verdošā ūdenī,
150 g ūdens	pieliek sāli, cukuru, sviestu, nomazgātas
30 g roziņu	rozīnes un uzvāra. Tad katlam uzliek vāku
10 g sviesta	un vai nu uz plīts, vai cepeškrāsnī vāra,
15—20 g cukura	kamēr rīsi mīksti. Pasniedz karstu ar kau-
sāls	sētu sviestu vai atdzesētu ar dzērveņu vai
	jāņogu mērci.

Miežu putrainu sacepums

75 g miežu putrainu	Vāra putrainu biezputru vai arī izlieto
120 g piena un ūdens	iepriekšējās ēdienu reizēs atlikušo (biez-
15 g sviesta vai margarina	putra apmēram 200 g).
20 g cukura	Sviestu vai margarīnu ar cukuru puto,
1 ola	pievienojot olas dzeltenumu, kamēr cu-
15 g žāvētu ābolu rīvmaize, sāls	kurs izkūsis. Tad pieliek atdzesētu biez-
	putru, cukurūdenī apvārītus, gabaliņos sa-
	griezītos ābolus un izmaisa. Beidzot iecilā
	saputotu olas baltumu. Pilda veidnē, pār-
	kaisa rīvmaizi un cep vidējā siltumā ap-
	mēram 30—45 minutes.

Atdzisušu no veidnes izgāz uz lēzena trauka un pasniedz ar augļu vai ogu mērci.

Miežu putrainu vietā var ņemt mannu, rīsus, prosu, žāvētu ābolu vietā — rabarberus, ērkšķogas, skaidiņās sasmalcinātus ķirbjus.

PĀKŠAUGU ĒDIENI

Pākšaugus (zirņus, pupas) uzturā lieto nenobriedušus un nobriedušus (ar apvalku — veselus graudus, vai bez apvalka — veselus vai saskaldītus graudus).

Nobriedušus pākšaugus (veselus graudus ar apvalku) pirms ēdiena gatavošanas noskalo un 6—8 stundas mērcē aukstā ūdenī, lai ātrāk izvārītos mīksti. Zirņus bez apvalkiem — veselus graudus mērcē aukstā ūdenī un vāra tai pašā ūdenī; skaldītie zirņi

ātri izvārās mīksti bez mērcēšanas. Pākšaugus pēc mērcēšanas liek katlā, pārlej aukstu ūdeni un vāra bez sāls apmēram 1—1,5 stundas atkarībā no šķirnes. Sāli pieliek izvārītiem pākšaugiem, pēc nokāšanas pārkaisot un sakratot. No pākšaugiem gatavo sacepumus, vārītus pākšaugus samaļ gaļas mašīnā. Iegūtai masai pievieno papildu produktus un sacep.

Pākšaugu ēdienus pasniedz ar apceptu speķi vai sabrūninātu sviestu, dažādām mērcēm (piena, tomātu u. c.) kā patstāvīgus ēdienus pusdienās. Klāt pasniedz pienu vai rūgušpienu, paniņas, kefiru.

Zirņi ar žāvētu speķi

120 g zirņu	Mērcētus zirņus vāra, kamēr tie mīksti.
25 g žāvēta speķa	Speķi sagriež mazos gabaliņos, liek uz pan-
15 g sīpolu vai	nas un kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem
puravu	vai puraviem apcep gaiši brūnu. Vārītus
sāls	zirņus ber dziļākā traukā un pasniedz ar

Tāpat gatavo **pupiņas ar žāvētu speķi.**

Zirņi ar speķa mērci

120 g zirņu	Mērcētus zirņus vāra, kamēr tie mīksti.
<i>Speķa mērcei:</i>	Mazos gabaliņos sagrieztu speķi kopā ar
20 g žāvēta speķa	sasmalcinātiem sīpoliem vai puraviem ap-
15 g sīpolu	cep, pievieno kviešu miltus, izmaisa un
5 g kviešu miltu	sabrūnina. Tad pielej ūdeni vai buljonu
$\frac{1}{2}$ glāzes ūdens vai	un vāra 10 minutes. Beidzot pieliek skābu
buljona	krējumu, sāli. Vārītus zirņus ber dziļākā
15 g sk. krējuma	traukā un pasniedz ar speķa mērci.
sāls	Tāpat gatavo pupiņas ar speķa mērci.

Pupiņas ar sviestu

120 g pupiņu	Vārītas pupiņas ber dziļā traukā, pār-
25 g sviesta	kaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem (dillu
sāls, zaļumi	vai pētersīļu lapiņām) un pasniedz ar sa-

vārītām pupiņām var pasniegt ar tomātu vai krējuma mērci.

Zirņu (pupiņu) biezenis

120 g zirņu
15 g tauku
10 g sīpolu
 $\frac{1}{2}$ glāzes piena
15 g sk. krējuma
sāls

Mērcētus zirņus vai pupiņas vāra mīk-
stus, nokāš un samaļ gaļas mašīnā. Katliņā
taukos apcep sasmalcinātus sīpolus, pie-
vieno samaltus zirņus, uzvārītu pienu, sāli
un maisot uzkarsē. Beidzot, ja vēlas, var
pielikt skābu krējumu.

Biezeni pasniedz ar apceptu speķi vai
kausētu sviestu, dažādām mērcēm.

Biezenim daļu zirņu var atvietot ar vārītiem, samaltiemi kartu-
peļiem (zirņi 100 g, kartupeļi 50 g).

Zirņu (pupiņu) kotletes

100 g zirņu vai
pupiņu
10 g sviesta
15 g sīpolu
 $\frac{1}{2}$ olas
15 g kviešu miltu
vai rīvmaizes
15 g sk. krējuma
10 g rīvmaizes
15 g tauku
sāls

Mērcētus zirņus vai pupiņas vāra mīk-
stus, nokāš un divas reizes samaļ gaļas
mašīnā. Masu nedaudz atdzesē, tad pie-
vieno sīki sasmalcinātus, sviestā apceptus
sīpolus, sakultu olu, nedaudz kviešu miltus
vai rīvmaizi, ja vēlas, skābu krējumu, sāli
un samaisa. No sagatavotās masas veido
apaļas kotletes, apviļā rīvmaizē, liek sa-
karsētos taukos un apcep no abām pusēm
brūnas. Tad sakārto lēzenā traukā un pa-
sniedz ar sabrūninātu sviestu, svaigu dār-
zāju salātiem (tomatu vai svaigu gurķu,
lapu).

Zirņu pikas

100 g zirņu
50 g kartupeļu
25 g žāvēta speķa
15 g sīpolu
25 g kaņepju
sviesta
sāls

Mērcētus zirņus un nomizotus kartupe-
ļus atsevišķi vāra mīkstus, nokāš un pēc
tam karstus divas reizes samaļ gaļas ma-
šīnā. Iegūtai zirņu un kartupeļu masai pie-
vieno sagrieztu žāvētu speķi, kas apcepts
kopā ar sīki sasmalcinātiem sīpoliem, sa-
gatavotās kaņepes (kaņepju sviestu), sāli

un samīca. No masas ar rokām veido apaļas bumbiņas (vidēja kartupeļa lielumā) — zirņu pikas. Tās sakārto dziļākā vai lēzenā traukā un pasniedz ar rūgušpienu vai paniņām. Zirņu pikas gatavo arī no zirņiem bez kartupeļiem, tāpat arī bez kaņepju sviesta.

Zirņu sacepums

100 g zirņu	Mērcētus zirņus vai pupiņas un nomizotus kartupeļus atsevišķi vāra mīkstus, nokāš un karstus divas reizes samaļ gaļas mašīnā.
50 g kartupeļu	
1 ola	
$\frac{1}{2}$ glāzes piena	
15 g sviesta	Iegūto masu atdzesē, tad pievieno izkausētu sviestu, pienu, skābu krējumu, sakuļtu olas dzeltenumu, sāli un sarīvētu muskatrieksts muskatriekstu pēc garšas. Visu samaisa un beidzot iecilā saputotu olas baltumu. Sagatavoto masu liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cepeškrāsnī cep apmēram 20—30 minutes.
15 g sk. krējuma	
sāls,	
muskatrieksts	

Zirņu vai pupiņu sacepumu pasniedz ar sabrūninātu sviestu vai tomatu mērci.

Pupiņu sacepums

I.	Mērcētas baltās pupiņas vāra mīkstas, nokāš un divas reizes samaļ gaļas mašīnā.
100 g pupiņu	
10—15 g nobriedušas baltmaizes	Iegūto masu nedaudz atdzesē, tad pievieno sviestā apceptus, sīki sasmalcinātus sīpolus, olas dzeltenumu, pienā vai ūdenī izmērcētu, sastrādātu baltmaizi, sāli un samaisa. Beidzot pievieno saputotu olas baltumu un izcilā. Sagatavoto masu liek ar sviestu izziestā un rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa rīvmaizi, pārliet sviesta piciņas un cep cepeškrāsnī apmēram 30 minutes.
$\frac{1}{4}$ glāzes piena	
15 g sviesta	
10 g sīpolu	
$\frac{1}{2}$ —1 ola	
sāls	
rīvmaize	

Pasniedz ar sabrūninātu sviestu, svaigu dārzāju salatiem (tomatu, svaigu gurķu, lapu u. c.).

II.

65 g pupiņu	un divas reizes samal gaļas mašīnā. Olas dzeltenumu ar cukuru (nedaudz cukura atstāt, ko putošanas beigās pievienot olas baltumam) un garšvielām (citrona miziņu vai vaniņu) saputo, kamēr cukurs izkusis.
10—15 g mannas	
5 g rīvmaizes	
1 ola	
25 g cukura	
garšvielas	Saputotam olas dzeltenumam pievieno atdzesētās, samaltās pupiņas, mannu un iecilā saputotu olas baltumu.

Masu liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē (veidnē, kuras vidū caurule) un cep cepeškrāsnī 30—45 minutes.

Pasniedz atdzesētu, sadalītu gabaliņos, ar augļu sulām vai augļu un ogu mērcēm.

Pupiņu sacepumam, ja vēlas, var pievienot rozīnes vai sasmalcinātus riekstus.

MAKARONU ĒDIENI

Makaronu ēdienus gatavo no dažāda veida makaronu izstrādājumiem.

Makaronus var pagatavot arī mājās pēc šādiem produktu samēriem: 100 g kviešu miltu, $\frac{1}{2}$ olas, 40—50 g ūdens, 5 g sviesta, sāls.

Miltus izsijā uz mīklas dēļa, vidū iespiež bedrīti, kurā ielej ar ūdeni un sāli sakultu olu. Vispirms ar karoti samaisa, tad ar rokām sastrādā, pielejot izkausētu sviestu, kamēr tā vienāda, gluda, nelīp pie rokām un pārgriežot mīklā redzamas «actiņas». Tad mīklu sadala mazākos gabalos, izveltnē plānā plāksnē (2—3 mm), mazliet apkaltē, sagriež apmēram 4 cm platās sloksnēs, kuras saliek vairākas vienu uz otras un sagriež skaidiņās. Ja skaidiņas gatavo lielākā daudzumā, tad miltus izsijā bļodā, pieliek ar ūdeni, sāli, izkausētu sviestu sakultu olu un ar karoti vai rokām samīca. Tad mīklu liek uz mīklas dēļa un ar rokām sastrādā gludu, spīdīgu. Mīklu veltnējot un sagriežot, miltus lietot pēc iespējas mazāk.

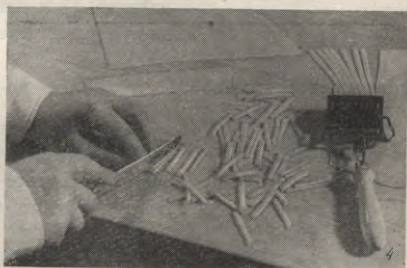
Pagatavotās skaidiņas lieto ēdienos tūlī vai izkaltētas uzglabā. Kaltē lēnā siltumā uz plīts pēc ēdienu pagatavošanas vai cepeškrāsnī.

Makaronu izstrādājumus, kā arī mājās pagatavotās skaidiņas, vāra lielā ūdens daudzumā, ņemot uz 1 kg makaronu 6 l ūdens un 50 g sāls.

Makaronus liek verdošā sālsūdenī un vāra, pa reizei apmaisot, mīkstus (15—25 min.). Tad uzlej uz sieta un šķidrumu notecina. Pēc tam liek katliņā, pievieno izkausētu sviestu un samaisa, lai makaroni nesalīptu. Šķidrumu, kurā makaroni vāriti, lieto nedzidro zupu vai mērču, biežputru gatavošanai.

Vārot mazā ūdens daudzumā (ūdeni nenolejot), uz 1 kg makaronu ņem 1,5—2 l ūdens, 25—30 g sāls.

Makaronus liek verdošā sālsūdenī un uzvāra, tad vārīšanu turpina ar vāku pārsegtā katlā uz lēnas uguns 15—20 minūtes, kamēr



Makaronu gatavošana:

- 1 — mīklas iejaukšana uz galda, 2 — mīklas iejaukšana bļodā, 3 — mīklas sastrādāšana, 4 — skaidiņu sagriešana

makaroni mīksti. Šādā veidā vārīti makaroni būs miltaināki, nereti salīpuši.

Vārītus makaronus pasniedz ar sabrūninātu sviestu, sarīvētu sieru vai apceptu speķi, dažādām mērcēm kā patstāvīgus ēdienus vakariņās vai brokastīs; vārītus makaronus pasniedz arī kā piedevu gaļas ēdieniem. Bez tam no vārītiem makaroniem pagatavo sacepumus.

Makaroni ar burkāniem

80 g makaronu	Sīki sasmalcinātus sīpolus, selerijas,
150 g ūdens	skaidiņās sarīvētus burkānus sviestā vai
10 g tauku	taukos apcep. Makaronus vāra paredzētā
10 g sīpolu	ūdens daudzumā, pa reizei apmaisot, ap-
100 g burkānu	mēram 20 minutes. Tad pievieno apceptās
25 g seleriju	saknes un izmaisa. Tālāk vārīšanu turpina
15 g sviesta	ar vāciņu nosegtā katlā mazā siltumā, ka-
sāls	mēr saknes un makaroni mīksti. Pasniedz
	ar sabrūninātu sviestu.

Makaroni ar žāvētu speķi

100 g makaronu	Žāvētu speķi sagriež sīkos gabaliņos
15—20 g žāvēta speķa	un katliņā apcep. Tad pievieno sālsūdenī
sāls	novārītus makaronus un maisot nedaudz
	uzkarsē. Liek dziļākā traukā un pasniedz
	ar svaigu dārzāju salatiem.

Makaroni sēņu mērcē

100 g makaronu	Sīki sasmalcinātus sīpolus taukos ap-
sāls	cep, pievieno nomērcētas, sasmalcinātas
Sēņu mērcei:	sēnes un sacep. Beidzot pievieno maka-
25 g tauku	ronu novārījumu, skābu krējumu un uz-
10 g sīpolu	karsē.
75 g sālītu sēņu	Pagatavotai sēņu mērcei pievieno sāls-
$\frac{1}{4}$ glāzes makaronu	ūdenī novārītus makaronus un izmaisa.
novārījuma	
15 g sk. krējuma	

Makaroni ar sviestu

100 g makaronu	Makaronus sālsūdenī vāra gatavus, lej
15—20 g sviesta	uz sieta un šķidrumu notecina. Katliņā iz-
10 g siera	kausē daļu no paredzētā sviesta dau-
sāls	dzuma, pieliek makaronus un maisot ne-

daudz uzksasē. Liek dziļākā traukā un pasniedz ar sabrūninātu sviestu un sarīvētu sieru.

Makaroni ar puķu kāpostiem

80 g makaronu	Makaronus un puķu kāpostus atsevišķi
150 g puķu kāpostu	sālsūdenī novāra mīkstus. Tad sakārto
25 g sviesta	traukā un pārlej ar sabrūninātu sviestu.
sāls	

Makaroni ar baravikām

80 g makaronu	Makaronus paredzētā ūdens daudzumā
150 g ūdens	vāra, pa reizei apmaisot, apmēram 20 mi-
100 g baraviku	minutes. Tad pievieno sagrieztas, sviestā ap-
15 g sviesta	ceptas baravikas, tomātu biezeni, sagrieztu
50 g šķiņķa	šķiņķi, skābu krējumu un samaisa. Tālāk
15 g tomātu	vārīšanu turpina katlā, kas blīvi apsegts
biezeņa	ar vāciņu, mazā siltumā virs plīts vai ce-
10 g sk. krējuma	peškrāsnī, kamēr makaroni mīksti. Pa-
sāls	sniedz ar tomātu mērci vai kausētu sviestu,

svaigu dārzāju salatiem.

Makaronu un žāvēta speķa sacepums

80 g makaronu	Makaronus sālsūdenī novāra, nokāš un
15 g žāvēta speķa	atdzesē. Atdzesētiem makaroniem pievieno
10 g sīpolu	ar pienu sakultu olu, sagrieztu speķi, ap-
1/2 olas	ceptu kopā ar sīpoliem, tomātu biezeni un
1/4 glāze piena	sakapātus zaļumus. Visu samaisa, liek
15 g tomātu	veidnē, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeš-
biezeņa	krāsnī apmēram 20 minutes.
rīvmaize, sāls	Pasniedz ar tomātu mērci un svaigu

dārzāju salatiem.

Makaronu un žāvētu reņģu sacepums

80 g makaronu	Makaronus novāra sālsūdenī mīkstus.
150 g žāvētu reņģu	Žāvētas reņģes iztīra, sadala gabaliņos un sajauc ar sasmalcinātiem, sviestā apceptiem sīpoliem, novārītiem makaroniem.
10 g tauku	Liek ar taukiem izziestā veidnē, pārlej ar olu maisījumu (olu sakuļ ar pienu vai makaronu novārījumu), pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī apmēram 20—30 minutes. Pasniedz ar kausētu sviestu, dārzāju salātiem.
10 g sīpolu	
$\frac{1}{2}$ olas	
200 g piena	
rīvmaize	
sāls	

Makaronu un augļu sacepums

80 g makaronu	Sviestu vai margarīnu, cukuru, olas dzeltenumu saputo, pieliek augļus (svaigus augļus un ogas iepriekš iecukuro, žāvētus augļus siltā ūdenī izmērcē) un sālsūdenī novārītus, atdzesētus makaronus un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu, liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 20—30 minutes. Atdzesētu izgāž no veidnes uz lēzena trauka un pasniedz ar augļu vai ogu mērci.
10 g sviesta	
20 g cukura	
$\frac{1}{2}$ olas	
50 g augļu vai	
20 g žāvētu augļu	
rīvmaize	
sāls	

Makaronu un biezpiena sacepums

40 g makaronu	Sviestu vai margarīnu, cukuru, olas dzeltenumu saputo, pievieno gaļas mašīnā samaltu biezpienu, sālsūdenī novārītus, atdzesētus makaronus, samaisa un iecilā saputotu olas baltumu. Liek ar sviestu izziestā un rīvmaizi izkaisītā veidnē un cep cepeškrāsnī 20—30 minutes. Atdzesētu no veidnes izgāž uz lēzena trauka un pasniedz ar augļu vai ogu mērci.
100 g biezpiena,	
sāls	
10 g sviesta vai	
margarīna	
20 g cukura	
$\frac{1}{2}$ olas	
rīvmaize	

Makaronu sacepums

80 g makaronu
15 g sviesta vai
margarīna
1 ola
25 g cukura
citrona
miziņa,
rīvmaize,
sāls

Makaronus sālsūdenī novāra, uz sieta notecina. Sviestu vai margarīnu ar cukuru, olas dzeltenumu un sarīvētu citrona miziņu saputo, līdz cukurs izkusis. Tad pievieno novārītus atdzesētus makaronus, izmaisa un iecilā saputotu olas baltumu, liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē un cep cepeškrāsnī apmēram 30 minūtes.

Pasniedz karstu vai atdzesētu ar augļu un ogu mērci.

Pelmeņi

75 g kviešu miltu
 $\frac{1}{5}$ olas
25 g ūdens
sāls

Pildījumam:

120 g maltas gaļas
10 g sīpolu
20 g ūdens
sāls, pipari,
cukurs
5 g sviesta

Pildījumu gatavo no liellopu un jēra vai liellopu un cūkas gaļas. Gaļas mašīnā gaļu divas reizes samaļ, pievieno sīki sasmalcinātus sīpolus, sāli, smalkos piparus, mazliet cukura, aukstu ūdeni un samaisa.

Pagatavo makaronu mīklu un izveltnē 1,5—2 mm biezā plāksnē. Mīklas plāksnes vienā malā, apmēram 4 cm no maliņas, ar tējkaroti liek pildījumu kaudzītēs citu aiz citas, ik pa 2 centimetriem. Malas un star-

pas pārziež ar sakultu olu (maliņas salīp kopā un vārot neatveras). Tad mīklas maliņu pārliciec pildījumam un ar speciālu veidnīti vai ar glāzi izspiež.

Izveidotos pelmeņus saliek uz koka dēliša, kas nedaudz pārkaisīts ar miltiem. Īsi pirms pasniegšanas liek verdošā sālsūdenī un vāra, ka-



Pelmeņu izveidošana

mēr pelmeņi paceļas ūdens virspusē. Tad ar putu smeļamo karoti izņem un sakārto dziļākā vai lēzenā traukā un pārlej ar kausētu sviestu, lai nesalīp. Pelmeņus pasniedz karstus, ar skābu krējumu vai brūkleņu ievārījumu.

Biezpiena pildīņi (vareņiki)

75 g kviešu miltu Biezpienu izberž caur sietiņu vai gaļas
1/4 olas mašīnā samal, pievieno cukuru, garšvielas,
25 g ūdens vai olu, skābu krējumu un samaisa.

piena
5 g sviesta Pagatavo makaronu mīklu un izveltnē
sāls, cukurs 1,5—2 mm biezā plāksnē. Ar ovalu veid-

Pildījumi:

100 g biezpiena Katras ripiņas vidū liek sagatavoto biez-
15 g cukura piena pildījumu. Mīklu ar pildījumu pār-
1/4 olas ziež ar sakultu olu (maliņas salīp kopā un
10 g sk. krējuma vārot neatveras), pārlic uz pusēm un ma-
vaniļa vai liņas saspiež, veidojot vītņīti.

citrona
miziņa Izveidotos pildīņus liek uz koka dēlīša,
kas pārkaisīts ar miltiem. Īsi pirms pa-
sniegšanas liek verdošā sālsūdenī un vāra
5—7 minutes, līdz pildīņi paceļas ūdens
virspusē. Tad ar putu smeļamo karoti iz-

ņem, sakārto lēzenā traukā, pārlej ar kausētu sviestu, lai nesalīp. Pildīņus pasniedz karstus, ar skābu krējumu, cukuru vai augļu mērci.

Pildīņi ar augļiem

75 g kviešu miltu Pildīņus ar augļu pildījumu pagatavo
1/4 olas tāpat kā biezpiena pildīņus.

25 g ūdens Pildījumam svaigus ābolus nomizo, sa-
5 g sviesta griež mazās, plānās šķēlītēs, pārber cukuru
sāls, cukurs un atstāj dažas stundas, lai iecukurojas.

Pildījumi:

120 g svaigu ābolu Ja pilda ar ķiršiem, tad tiem izņem
vai ķiršu kauliņus un iecukuro. Svaigu augļu, ogu
150 g ogu vietā pildīņus var gatavot ar džemu vai
20 g cukura ievārījumu (100 g).

PANKŪKAS

Pankūkas gatavo no kviešu miltiem, retāk no miežu vai griķu miltiem. Šķidrums — piens un ūdens dažādās attiecībās, kā saistviela un izcēlājs — olas.

Bez tam mīklai pievieno sāli, cukuru, izkausētu sviestu. Dažreiz mīklai pievieno sasmalcinātus ābolus vai ķirbjus, burkānus.

Cepšanai lieto dažādus taukus: dzīvnieku taukus vai augu eļļu.

Pankūkas atkarībā no mīklas sagatavošanas un cepšanas šķiro plānās un biežās pankūkās.

Visgaršīgākas pankūkas karstas, tikko ceptas. Tās pasniedz brokastīs vai pusdienās ar cukuru vai ievārijumu, sabrūninātu sviestu, skābu krējumu, ķilavām, sarīvētu sieru.

Plānās pankūkas

100 g piena, ūdens	Olu sakuļ, pievieno nedaudz piena vai
60 g kviešu miltu	ūdens, sāli, cukuru, samaisa un šajā šķidrumā
5 g sviesta	iesijā miltus, pielej pa daļām atli-
cukurs	kušo šķidrumu un izmaisa vienmērīgu,
1/2 olas	pašķidru mīklu. Ja vēlas, mīklai pievieno
10 g tauku	izkausētu sviestu. Mīklu lej ar karoti pan-
sāls	nas vienā malā sakarsētos taukos un, pa-
	grozot pannu, ļauj mīklai notecēt pār visu

pannu. Cep no abām pusēm gaiši brūnas pankūkas. Pēc tam saloka uz pusēm vai četrām daļām, sakārto lēzenā traukā un pasniedz ar ievārijumu vai džemu, tēju vai kafiju.

Plānās pankūkas, pildītas ar biezpienu

Plāno pankūku mīkla
no 100 g šķidruma
15 g tauku

Pildījumam:

50 g biezpiena
15 g cukura
1/4 olas
10 g sk. krējuma

Plānās pankūkas apcep tikai no vienas puses, uzgāž uz dēliša vai lēzena trauka ar apcepto pusi uz augšu. Uz apceptās puses vienā malā liek biezpiena pildījumu, pildījumam pārloca pankūkas malu, tad abas sānu malas un satin. Pēc tam satītās pankūkas taukos apcep. Apceptās pankūkas sakārto lēzenā traukā un pasniedz ar



cukuru un kaneli vai kausētu sviestu.

Biezpienu samaļ gaļas mašīnā, pievieno cukuru, olas, skābu krējumu un samīca.

Pankūkas, pildītas ar biežpienu

Plānās pankūkas, pildītas ar gaļu

Plāno pankūku mīkla
no 100 g šķidruma
10 g tauku

Pildījumam:

50 g zupas gaļas
10 g žāvēta speķa
15 g sīpolu
sāls, buljons

Zupas gaļu samaļ, pievieno sīki sagrieztu speķi, kas apcepts kopā ar sīpoliem, sāli, nedaudz buljona un samaisa. Sagatavoto gaļas pildījumu liek plānās pankūkās (tāpat kā biežpiena pildījumu), satin un apcep. Tad sakārto traukā un pasniedz ar brūkleņu ievārījumu vai arī pie nedzidrām vai dzidrām gaļas zupām.

Plānās pankūkas, pildītas ar dārzejiem

Plāno pankūku mīkla
no 100 g šķidruma
10 g tauku

Pildījumam:

100 g sv. kāpostu
un burkānu
10 g tauku
15 g sīpolu
15 g tomātu
biezeņa
 $\frac{1}{4}$ olas



Pildītu pankūku sagatavošana

Plānās pankūkas apcep no vienas puses, liek dārzeju pildījumu, satin un apcep. Skaidiņās sarīvētus burkānus un sīpolus

kopā ar tomātu biezeni taukos apcep, pievieno salmiņos sasmalcinātus svaigus kāpostus, nedaudz buljona, sāli un sautē, līdz gatavas. Tad pievieno cieti novārītu, sakapātu olu, izmaisa, uz pankūkas apceptās puses liek pildījumu, satin un apcep. Pankūkas pasniedz ar skābu krējumu vai kausētu sviestu.

Biezās pankūkas

100 g piena vai ūdens	Olas dzeltenumu atdala no baltuma, dzeltenumu samaisa ar pienu, sāli un cukuru. Šķidrumam pievieno izsijātus miltus un samaisa vienādā mīklā, iecilā stingrās putās saputotu olas baltumu. Mīklu ar karoti liek uz pankūku pannas (ar nodalījumiem) sakarsētos taukos un cep no abām pusēm gaiši brūnas pankūkas. Pēc tam sakārto traukā un pasniedz ar ievārījumu pie tējas vai kafijas.
100 g kviešu miltu	
$\frac{1}{2}$ —1 ola	
sāls, cukurs	
15 g tauku	

Ķirbju pankūkas

100 g piena vai ūdens	Sagatavotai biezo pankūku mīklai pievieno uz sakņu rīvītes skaidiņās sarīvētus ķirbjus. Cep kā biežās pankūkas. Pasniedz ar cukuru un kaneli.
100 g kviešu miltu	
$\frac{1}{4}$ olas	
50 g ķirbju	Tāpat gatavo burkānu un ābolu pankūkas.
sāls, cukurs	
15 g tauku	

Kartupeļu pankūkas

I. Kartupeļus nomizo, noskalo un uz smalkās sakņu rīves sarīvē. Sarīvētiem kartupeļiem nospiež sulu, pārlej verdošu pienu (masa kļūst gaišāka un zūd īpatnējā zaļo kartupeļu garša) un izmaisa. Pēc tam pieliek sāli, kartupeļu cieti, kas rodas, nospiesto sulu nostādinot, kviešu miltus un samaisa. Masu ar karoti liek uz pannas sakarsētos taukos, izlīdzina un cep no abām pusēm brūnu.

II.

200 g kartupeļu
50 g vārītu
kartupeļu
25 g piena
15 g kviešu miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
sāls
15 g tauku

Kartupeļus sarīvē, nospiež sulu, pārlej verdošu pienu un samaisa. Tad pievieno vārītus, saspaidītus vai gaļas mašīnā samaltus kartupeļus, nostādināto cieti, olu, kviešu miltus, sāli un sastrādā.

Masu ar karoti liek uz pannas sakaršētos taukos un cep. Kartupeļu pankūkas pasniedz karstas, tikko ceptas, ar brūkleņu ievārījumu vai skābu krējumu, izkausētu sviestu.

Rauga pankūkas

80 g kviešu miltu
80 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
sāls, cukurs
5 g rauga
15 g tauku

Olu sakuļ, pievieno uzsildītu (līdz 30°) pienu, sāli, cukuru un izmais. Šķidrumam pievieno atšķaidītu raugu, izsijātus miltus, samaisa un siltā vietā uzraudzē. Kad mīkla uzrūgusi, tajā iecilā putās saputotu olas baltumu un cep kā biezās pankūkas.

Pasniedz ar ievārījumu, tēju un kafiju.

Griķu miltu pankūkas (bliņas)

50 g griķu miltu
20 g rupjo kviešu
miltu
100 g piena
5 g rauga
 $\frac{1}{4}$ olas
sāls, cukurs
15 g tauku

Griķu miltiem pievieno pusi no paredzētā piena daudzuma, kas uzsildīts līdz 30°, un iejauj pašķidru mīklu. Tad pievieno atšķaidītu raugu (pusi no paredzētā daudzuma) un mīklu siltā vietā uzraudzē. Atlikušo pienu uzvāra, pievieno kviešu miltus vai mannu, uzbriedina un karstu pievieno uzrūgušai mīklai, samaisa. Mazliet atdzisušai mīklai pievieno sakultas

olas un atšķaidītu raugu un vēlreiz uzraudzē. Pankūkas cep mazās, apaļās panniņās vai parastās cepamās pannās tāpat kā plānās pankūkas no abām pusēm gaiši brūnas.

Pasniedz karstas, tikko ceptas, ar kausētu sviestu, kaviaru, skābu krējumu, kas sajaukts ar iztīrītām, sasmalcinātām ķilavām vai smalki sakapātiem sīpoliem.

PIENS UN PIENA IZSTRĀDĀJUMI

Piens ir viens no vērtīgākiem uzturlīdzekļiem. Sevišķi nepieciešams tas ir bērnu uzturā, jo satur visas organismam vajadzīgās uzturvielas. Piens satur bioloģiski pilnvērtīgas olbaltumvielas, taukvielas, lipoidus (lecetīnu un holesterīnu), ogļhidrātus (piena cukurs) A, B, C un D vitamīnus un daudz minerālvielu. No minerālvielām pienā daudz kaļķa un fosfora savienojumu, pie kam kaļķa sāļi ir ļoti labi izmantojamā veidā. Piena taukus organisms

Izmantojamās uzturvielas 100 g piena produktu

	Olbaltumvielas (g)	Taukvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Kalorijas	Vitamīni (mg)				
					A	B ₁	B ₂	PP	C
Govs pilnpiens	3,6	3,2	4,1	61,5	0,15	0,04	0,25	0,17	3
Vājpiens	3,8	0,1	4,4	34,8	—	0,04	—	—	3
Sievietes piens	1,5	4,0	7,0	—	0,04	0,10	0,05	0,17	5
Kazas piens	3,6	3,9	4,7	70,0	0,06	—	—	—	5
Kafijas krējums (20%)	2,9	19,0	3,4	203,0	0,3	0,05	—	—	0,5
Paniņas	3,7	0,7	3,7	37,0	—	—	—	—	—
Suliņas	0,3	0,1	5,9	26,0	—	—	—	—	—
Kondensētais piens	10,1	10,4	53,0	358,0	—	—	—	—	—
Biezpiens, pilnpiena	14,4	17,1	1,0	222	—	—	1,0	—	—
Siers 30%	22,6	13,0	2,3	222	0,5	0,1	0,5	0,2	—

labi izmanto, jo tie peld pienā sīku lodiņu veidā (ir emulģēti). Piena sastāvs atsevišķām zīdītāju dzīvnieku sugām nav vienāds (sk. tabulu), tas satur arī specialas imunvielas, un tāpēc katram jaunpiedzimušam nepieciešams mātes piens. Ja jaunpiedzimušo nav iespējams ēdināt ar mātes pienu, tad izēdināmais piens jācenšas mākslīgi padarīt līdzīgs mātes pienam. Tā, zīdaiņus ēdinot ar govju pienu, pēdējais jāatskaidra ar $\frac{2}{3}$ ūdens un jāpievieno cukurs, jo govju pienā ir daudz vairāk olbaltumvielu nekā sievietes pienā.

Pienu uzturā lieto ļoti dažādos veidos, gan svaigā veidā kā dzērienu un piena ēdienos, gan dažādus piena pārstrādāšanas produktus.

Labam pienam jābūt ar patīkamu aromatu, bez kādas specifiskas piegaršas, bez slimību dīgļiem, iegūtam no veselīgiem dzīvniekiem. Pienā slaukšanas un pārvadāšanas laikā iekļūst pienskābes bakterijas, tādēļ to grūti uzglabāt ilgāku laiku neieskābušu. Pienskābes bakterijas iznīcina, pienu uzkaršējot — pasterizējot un iepildot slēgtos traukos. Bez pienskābes bakterijām pienā iekļūst arī pūšanas bakterijas, kas sadala piena olbaltumu. Pūšanas bakterijas darbojas arī zemā temperatūrā, un tādēļ, uzglabājot pasterizētu pienu ilgāku laiku vēsumā, tas nav vis sarūdzis, bet ir kļuvis rūgts. Šāds piens ir veselībai kaitīgs, un ar to iespējams saindēties.

Pilnpienu uzturā lieto svaigu un pasterizētu. Vājpiens satur visas piena sastāvdaļas, izņemot piena taukus. Piena olbaltumam piemīt īpašība no skābēm sarecēt, tāpēc uzturā lieto arī ļoti dažādus skāba piena produktus: rūgušpienu, kefiru, jogurtu, kumisu, acidofilo pienu. Piena saskābšanu izsauc pienskābes bakterijas, kas piena cukuru pārvērš pienskābē. Rūgušpiena uzturvērtība nav zemāka kā svaiga piena, tajā samazināties nedaudz piena cukurs, toties no pienskābes tas iegūvis atspirdzinošu garšu. Rūgušpienu organisms izmanto ļoti labi, jo tas kuņģī vairs nesarec gabalā, bet ir sīkpārslains.

Krējums kā ēdienu garšas uzlabotājs kulinarijā ir ļoti iecienīts piena produkts. Krējums ir ar nostādināšanu vai centrifugēšanu iegūti piena tauki. Atkarībā no taukvielu daudzuma krējumu iedala saldā krējumā ar 10—35% tauku saturu un skābā krējumā, kurā var būt ļoti dažāds tauku saturs. Kopā ar piena taukiem krējumā paliek taukos šķīstošie A un D vitamīni, B grupas vit-

amini, bet C vitamīns paliek nokrejtā pienā, paniņās un piena suliņās. Krējumā ir arī olbaltumvielas, liesākā krējumā tās būs vairāk nekā treknā.

Siers ir sarecinātās piena olbaltumvielas; sieru šķirnes ir ļoti dažādas. Gatavojot sieru no vājpiena, iegūst liesos sierus, kas satur galvenokārt piena olbaltumus un kalcija sāļus, bet, gatavojot tos no pilnpiena, iegūst treknos sierus, kas bez piena olbaltumiem satur arī piena taukus un taukos šķīstošos vitamīnus. Sierus organisms labi sagremo un izmanto, jo siera nogatavināšanas laikā to olbaltumvielas kļuvušas vieglāk šķīstošas, šajā laikā tie ieguvuši dažādu aromātu, kas savukārt noder kā ēstgribas ierosinātājs un ēdienu garšas uzlabotājs. Patīkamās garšas dēļ sierus pasniedz kā uzkožamos arī desertā un pie vīna.

Biezpiens ir sarecējušas piena olbaltumvielas ar lielāku vai mazāku tauku saturu, atkarībā no tā, kāds piens ņemts tā izgatavošanai. Biezpiens satur pilnvērtīgas, labi izmantojamas olbaltumvielas un tādēļ ir vērtīgs uzturlīdzeklis un lielisks gaļas atvietotājs. Vitamīnu saturs vājpiena biezpienā niecīgs, bet pilnpiena biezpiens satur taukos šķīstošo A vitamīnu.

Labam biezpienam jābūt ar vienmērīgu, vijīgu konsistenci, baltā vai iedzeltenā krāsā, ar patīkamu smaržu. Biezpiens nedrīkst būt drupans vai slapjš, ar nepatīkamu skābuma, rūgtuma vai pelējuma smaku.

Pēc govs atnešanās pirmajās dienās piena ķīmiskā sastāva attiecības ir pilnīgi citādas nekā parastajā pienā. **Jaunpiens** satur 19% olbaltumvielu, 3,5% taukvielu, 3% oglehidratu un 1,2% mineralvielu. Arī vitamīnu saturs tajā stipri lielāks. Kā redzams, jaunpienā olbaltumvielu pat vairāk nekā olās, tāpēc ēdienu gatavojot ar pirmo dienu jaunpienu, var aizvietot olas (kur tās nav jālieto saputotas, kā izcēlājas). Vienu olu aizstāj 2 ēdamkarotes jaunpiena. Pieliekot ēdienam daudz jaunpiena, tas kļūst ciets, sauss un negaršīgs.

BIEZPIENA ĒDIENI

No biezpiena (kā pilnpiena, tā vājpiena) gatavo dažādus ēdienus gan nekarsētā, gan karsētā veidā (vārītā vai ceptā). No pilnpiena biezpiena racionalāk gatavot nekarsētus ēdienus, turpretim

no vājpiena — karsētus. Garšīgus ēdienus var pagatavot tikai no laba biezpiena.

Lai iegūtu biezpiena ēdieniem vijīgu, vienmērīgu konsistenci, biezpienu iepriekš izberž caur sietiņu vai samaļ gaļas mašīnā.

Biezpiens ar pienu

150 g biezpiena	Biezpienu liek dziļā saldēdiena traukā.
250 g piena vai	Pasniedz ar cukuru, kaneli, pienu vai krējumu brokastīs, launagā, vakariņās vai pusdienās kā saldo ēdienu.
100 g salda krējuma	
15—20 g cukura	
kanelis	

Sāļa biezpiena masa

100 g biezpiena	Biezpienu samaisa blodiņā ar koka karoti vai samaļ gaļas mašīnā; tad pievieno skābu krējumu, sāli un izmaisa.
25 g sk. krējuma	
sāls	

Sagatavoto masu liek lēzenā vai dziļākā trauciņā, pārliet, ja vēlas, sviestu. Pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem vai ziež uz maizes.

Biezpiena masai var pievienot ķimenes vai sasmalcinātus lociņus, dilles, pētersīļu lapiņas (atsevišķi vai jaukti), skaidiņās sasmalcinātus redīsus vai rutkus, svaigus gurķus.

Salda biezpiena masa

120 g biezpiena	Sviestu (vai skābu krējumu) ar cukuru, nedaudz sāls un garšvielām (citrona miziņu vai vaniļu) puto, kamēr cukurs izkusis, tad pieliek biezpienu un izmaisa.
25 g cukura	Ja biezpiena masai pievieno arī olas dzeltenumu (1 gab.), tad to kopā ar cukuru un sviestu saputo un pēc tam pieliek biezpienu. Var biezpiena masai pielikt arī saputotu krējumu (50 g), to tad atsevišķi saputo un iecilā saldaļā biezpiena masā.
25 g sviesta vai	
sk. krējuma	
garšvielas	

Pagatavoto biezpiena masu liek saldēdiena traukā, grezno ar saputotu krējumu un augļiem. Pasniedz kā saldo ēdienu ar augļu sulām, vai saļdām mērcēm.

Saldai biezpiena masai var vēl pievienot arī dažādus augļus — noskalotas, nosusinātas rozīnes (20 g) vai sasmalcinātus, apgrauzdētus riekstu kodolus vai mandeles (20 g). Var pievienot vienlaicīgi riekstus un rozīnes, tad ņem sasmalcinātus riekstus (10 g) un rozīnes (10 g) vai iecukurotas zemenes vai avenes, apelsīnu vai mandarīnu daiviņas, cukura sīrupā vārītus žāvētus aprikozus u. c. (30 g).

Biezpiena masai var pievienot arī kakao pulveri (5 g).

Biezpiens ar tomātiem

100 g biezpiena	Biezpienu samal gaļas mašīnā. Tomātus
15 g sviesta	izberž caur sietiņu, lai atdalītu mizas un
75 g sv. tomātu	sēklas. Sviestu saputo, pievieno tomātus,
10 g sīpolu	sīki sasmalcinātus sīpolus, biezpienu, sāli
sāls	un izmaisa. Tad liek trauciņā, grezno ar
	sviestu vai tomātu šķēlītēm. Pasniedz ar
	vāriem vai ceptiem kartupeļiem vai ziež
	uz maizes.

Biezpiena un rupjmaizes kārtojums

80 g biezpiena	Biezpienu samal gaļas mašīnā, pievie-
50 g salda krējuma	no daļu cukura, saputotu krējumu un iz-
50 g rupjmaizes	maisa. Nobriedušu rupjmaizi sarīvē uz
25 g cukura	smalkās rīves un sajauc ar atlikušo cu-
100 g ābolu vai	kuru un kanēli. Ābolu šķēlītes apvāra cu-
50 g ābolu masas	kura sīrupā. Tad sagatavoto biezpienu,
kanelis	rupjmaizi, ābolus sakārto saldēdiena trau-
	kā kārtām: biezpiens, rupjmaize, āboli,

biezpiens utt., virsējo kārtu nobeidz ar sarīvēto rupjmaizi.

Grezno ar saputotu krējumu un ābolu šķēlītēm. Pasniedz bez piedevām vai ar saldu pienu.

Ķimeņu sieriņi

1,0 kg biezpiena	Biezpienu samal gaļas mašīnā, pievieno
100 g sk. krējuma	skābu krējumu, sāli, ķimenes un samīca.
sāls,	Tad izveido ap 100 g smagus konusveida
ķimenes	sieriņus, sakārto uz koka dēlīša, apsedz ar

pergamenta papīru. Kad sieriņi pārklājušies ar caurspīdīgu pelējuma kārtiņu, papīru noņem un ļauj apžūt.

Pasniedz kā uzgriežamo sviestmaizēm. Lai sieriņus uzglabātu ilgāku laiku, tos sakaltē un pirms pasniegšanas sarīvē.

Biezpiena bumbiņas

150 g biezpiena	Biezpienam pievieno olu, krējumu,
1/2—1 ola	sāli, cukuru (ja vēlas, arī ķimenes), kviešu
15 g kviešu miltu	miltus, kartupeļu cieti un samaisa. No sa-
5 g kartupeļu	gatavotās masas veido apaļas bumbiņas,
cietes	liek verdošā ūdenī, kam pievienota sāls,
10 g sk. krējuma	un vāra, kamēr bumbiņas uzpeld virspusē.
sāls, cukurs	Tad ar putu karoti izņem, liek traukā un
	pārlej ar izkausētu sviestu. Pasniedz ar
	skābu krējumu.

Biezpiena bumbiņas var pagatavot arī kā saldo ēdienu, tad biezpiena masai pieliek vairāk cukura un arī garšvielu (citrona miziņu vai vanilīnu) un pasniedz ar ievārijumu.

Jāņu siers

1,0 kg biezpiena	Pienu uzkarsē līdz 95°, pastāvīgi mai-
5 l piena	sot, pieliek gaļas mašīnā samaltu biez-
2 olas	pienu. No biezpiena skābuma piens pama-
50-100 g sviesta	zām sarec. Ja biezpiens ir salds, tad, lai
50-100 g sk. krējuma	piens ātrāk sarecētu un labāk atdalītos
sāls,	suliņas, biezpienam pēc samalšanas pie-
ķimenes	vieno rūgušpienu (1/2 l) un samaisa. Kad
	piens sarecējis un suliņas atdalījušās, mai-
	sīšanu un sildišanu pārtrauc, ļauj piena

receklīm nogulsnēties trauka dibenā. Tad suliņas nolej, biezpiena masu ielej mitrā drānā, maisot un veltnējot pēc iespējas ātrāk notecina suliņas, neļaujot masai atdzist. Pēc tam masu liek katliņā izkausētā sviestā un maisot pa daļām pievieno ar krējumu, sāli un ķimenes sakultu olu. Karsē, kamēr masa vienmērīga (īsāku laiku karsējot, siers būs irdenāks, ilgāku — sīkstāks).

Gatavo siera masu liek ar sviestu izziestā apaļā traukā un novieto vēsā telpā, lai atdziest. Dažreiz siera masu liek mitrā drānā, sasien, novieto vēsā telpā zem neliela sloga un nospiež

rituļa veidā. Atdzisušu sieru sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un pasniedz ar sviestu, medu, ievārījumu.

Biezpiena sacepums

100 g biezpiena
25 g cukura
 $\frac{1}{2}$ —1 ola
15 g roziņu
10 g sk. krējuma
5 g sviesta vai
margarina
15—20 g rīvmaizes
garšvielas

Sviestu vai margarīnu ar cukuru un garšvielām (citrona miziņu vai vaniņu) putu, pieliek olas dzeltenumu un kuļ, kamēr cukurs izkusis. Tad pievieno biezpienu, noskalotas rozīnes, rīvmaizi, krējumu un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu. Masu liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa ar rīvmaizi, pārliet sviesta piciņas un cep cepeškrāsnī 30—45 minutes. Pasniedz atdzisušu ar dzērveņu vai jāņogu mērci.

Vārītais siers

1,0 kg biezpiena
75 g sviesta
200 g salda
krējuma
1 ola
sāls,
ķīmenes

Biezpienu patur apsegtu 3—4 dienas siltā vietā, lai appelē jo pelējums vārītam sieram piedod īpatnēju garšu. Tad samal gaļas mašīnā, pievieno krējumu, sāli, ķīmenes un samīca. Liek katliņā izkausētā sviestā un maisot karsē, kamēr masa vienmērīga, spīdīga. Beidzot pievieno sakultu olu, izmaisa un vēlreiz uzkarsē. Gatavu

masu lej ar aukstu ūdeni izskalojotā vai ar sviestu izziestā traukā un novieto vēsā telpā, lai atdziest.

Biezpiena plācenīši (sirņiki)

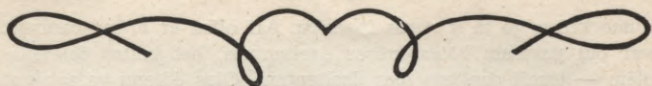
150 g biezpiena
 $\frac{1}{2}$ —1 ola
20—25 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
5 g sviesta
10 g rīvmaizes
sāls, cukurs
15 g tauku

Biezpienam pievieno olu, krējumu, izkausētu sviestu, sāli, cukuru, kviešu miltus un samaisa. Tad izveido apaļus vai iegarenus «sirņikus», apviļā rīvmaizē, liek uz pannas sakarsētos taukos un cep no abām pusēm brūnus. Sakārto lēzenā traukā un pasniedz karstus ar skābu krējumu.

Daļu biezpiena var atvietot ar vārītu kartupeļu vai burkānu masu (biezpiens 100 g, kartupeļu vai burkānu masa 50 g).

Biezpiena plācenīšus var gatavot ar lielāku cukura devu un pasniegt kā saldo ēdienu ar cukuru un kanēli vai ievārījumu.





O L A S

Uzturā var izlietot visu mājputnu olas, kas pēc ķīmiskā sastāva līdzīgas, bet atšķiras tikai lieluma un garšas ziņā. Olas satur pilnvērtīgas olbaltumvielas, taukvielas, nedaudz ogļhidratu, minerālvielas, A, B un D vitaminus. Uzturam lieto olas baltumu un dzeltenumu, kas pēc ķīmiskā sastāva stipri atšķirīgi. Olas uzturvielas organisms ļoti labi izmanto.

Izmantojamās uzturvielas 1 olā

	Olbal- tum- vielas (g)	Tauk- vielas (g)	Ogļhid- rāti (g)	Kalo- rijas	Vitamīni (mg)	
					A	B ₁
Visā vistas olā (58 g)	7	6	—	85	1,3	0,07
Olas baltumā	7	—	—	29	—	—
Olas dzeltenumā	—	6	—	56	1,3	0,07
Zoss olā (140 g)	20	20	—	270	—	—

Olas dzeltenums ir vērtīgāks, jo tajā ir visas olas taukvielas un vitamīni. Olā daudz lecitīna, kas ļoti vajadzīgs cilvēka organismam.

Vitamīnu un tauku daudzums olā svārstās atkarībā no putnu barības. Tumšā telpā iesprostoti putni, baroti ar vienpusīgu barību, dēj olas ar bālu dzeltenumu; šādas olas nabadzīgas vitamīniem un taukvielām. Olas čaumalas krāsa neietekmē olas dzelte-

numa krāsu, jo tā ir sugas īpatnība. Arī olām ar brūnu čaumalu var būt pavisam bālas krāsas dzeltenums, bet baltas čaumas olām — tumši dzeltens olas dzeltenums. Olas ēdienu gatavošanā lieto ļoti plaši, gan izgatavojot patstāvīgus olu ēdienus, gan kā saistītāju, sabiezinātāju un izcēlāju, dzidrinātāju buljoniem un dzērieniem, gan arī maizes un cepumu pārziešanai, lai iegūtu glu-
dāku un spožāku virsmu.

Svaigas olas pakratot neskalinājas, skatoties pret spilgtu gaismu (ovoskopā), ola nedrīkst būt tumša vai tumšiem plankumiem. Svaiga ola, iegremdēta 11% vārāmās sāls šķīdumā (110 g vārāmā sāls uz 1 l ūdens), nogrimst. Caurskatot olu ovoskopā, var aptuveni noteikt tās vecumu; svaigai olai dzeltenums gandrīz neredzams un gaisa telpa olas resnajā galā pavisam maza, 2—3 mm dziļa. Ilgi stāvējušām olām gaisa telpa liela un olas dzeltenums labi saskatāms.

Olas šķiro pēc uzglabāšanas ilguma. Izšķir dietiskās olas — uzglabātas līdz 5 dienām pēc dēšanas, svaigas olas — uzglabātas līdz 30 dienām pēc dēšanas, saldētavas olas — uzglabātas ilgāki par 30 dienām saldētavā un kaļķotās olas — uzglabātas kaļķa pienā.

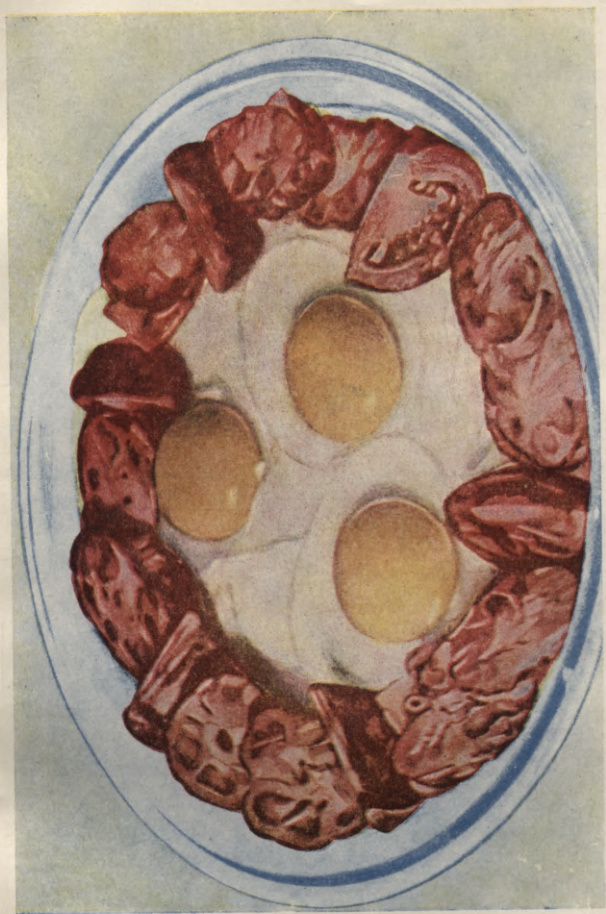
Olu melanža ir sasaldēta olu masa (olu dzeltenums un baltums) bez čaumas. Olu melanžu atļaidina un pēc tam izlieto līdzīgi olām. 43 g melanžas atbilst 1 olai.

Olu pulveri iegūst no olu masas (baltuma un dzeltenuma), iztvaicējot ūdeni. Pirms lietošanas olu pulveri uzbriedina ar aukstu ūdeni (uz 1 daļas pulvera 3,5 daļas ūdens vai ūdens un piena). 12 g olu pulvera atbilst 1 olai.

Olu ēdienus gatavo no vistu olām (dietiskām, svaigām, saldētām un kaļķotām), olu melanžas un olu pulvera. Dietiskās un svaigās olas izlieto vārīšanai un cepšanai, bet saldētās un kaļķotās olas sacepšanai (olu maisījumiem un omletēm).

VĀRĪTAS OLAS

Olas pirms vārīšanas jāpārbauda, vai nav ieplisusi čaumala. Pārbaudi izdara, viegli piesitot divas olas vienu otrai un paklausoties skaņu, ieplisusi ola neskan. Vārot vairākas olas vienā traukā, jāraugās lai trauks būtu pietiekami liels un olas tajā



Ceptas olas ar tomatiēm



nebūtu cieši sablīvētas cita pie citas. Olu vārīšanas ilgums dažāds, un atkarībā no tā, cik minūtes olas vārīta, tās baltums un dzeltenums būs vairāk vai mazāk sarecējis. Vieglāk sagremošanas ir mīksti vārītas olas. Ja olas vāra pēc ielikšanas verdošā ūdenī 3 minūtes, iegūst ļoti mīksti vārītu olu, kam olas baltums sarecējis tikai gar čaumalas malām, bet dzeltenums pilnīgi neizmainījies; ja vāra 4—5 minūtes, iegūst mīksti vārītu olu, kam olas baltums sarecējis, bet dzeltenums vēl šķidrums vai nedaudz sarecējis, bet, vārot 8—10 minūtes, iegūst cieti vārītu olu.

Olas vāra arī bez čaumalas. Lēzenā katliņā uzvāra ūdeni, kam pieliek sāli un etiķi (1 l ūdens, 10 g sāls, 50 g etiķa). Olu čaumalu pārsit un olas saturu uzmanīgi ielaiž lēzenā tasītē, lielākā karotē vai uz maza šķīvīša, tad to ātri ielaiž verdošā ūdenī, cenšoties panākt apaļu vai iegarenu formu (nav labi, ja ūdens vārās mutuljiem), un vāra 3—4 minūtes, tad ar putu karoti izņem un ieliek dziļākā traukā. Olu dzeltenums šādi vārītām olām nav sarecējis.

Mīksti vārītas olas pasniedz siltas vai aukstas brokastīs vai vakariņās ar sviestmaizi, ķilavām vai dažādiem dārzeņu salātiem. Lai olas saglabātu siltas līdz ēšanai, tad tās ieliek dziļākā traukā un apsedz. Cieti novārītas olas izlieto dažādu salātu un aukstu ēdienu sagatavošanai. Tās pasniedz arī brokastīs un vakariņās ar sviestmaizi, ķilavām un dažādiem dārzeņu salātiem. Cieti novārītas olas liek galdā gan ar čaumalu, gan nolobītas.

Bez čaumalas vārītas olas pasniedz ar sautētiem vai vārītiem dārzeņu ēdieniem, kā, piemēram, spinātiem, zaļiem zirnīšiem, sparģeļiem, tomātiem, puķu kāpostiem un dažādām mērcēm (tomātu, krējuma, mārrutku).

Ceptas olas (vērsācis)

2 olas
15 g sviesta

Sviestu uz pannas izkausē. Olu pārsit, lēni uzlej uz pannas un cep mazā siltumā, kamēr baltums sarecējis, bet dzeltenums

vēl mīksts. Pārkaisa sāli, piparus, ja vēlas, — lociņus. Sakārto lēzenā traukā un pasniedz ar dārzeņu salātiem vai sālsūdenī novārītiem dārzeņiem. Olu var cept uz specialām mazām pannīnām, tad galdā pasniedz ar visu pannīņu.

Vārītas olas tomātu mērcē

1 ola	Olas cieti novāra, atdala čaumalu, pārgriež uz pusēm, sakārto lēzenā vai dziļākā traukā un pārlej ar tomātu mērci. Olas var vārīt arī bez čaumalas, tad tās traukā liek nesadalītas.
50—75 g tomātu mērces	

Tāpat gatavo olas krējuma, mārrutku u. c. mērcēs.

Olu kultenis

1—2 olas	Olas ar sāli sakuļ, kamēr dzeltenums
1—2 ēdamkarotes ūdens	ar baltumu samaisījušies. Tad pievieno pienu vai ūdeni un samaisa. Uz pannas izkausē sviestu vai taukus (nesabrūnināt)
15 g sviesta sāls, zaļumi	un pārlej sakultās olas, karsē uz lēnas uguns. Ar karoti lēni velkot pār pannu, sarecējušo maisījumu savelk nelielās pikās. Kad viss maisījums sarecējis, to liek dziļākos traukos, pārkaisa sasmalcinātus lociņus vai dilles. Pasniedz ar sviestmaizi vai svaigu dārzāju salātiem un vārītiem kartupeļiem — brokastīs, pusdienās vai vakariņās.

Olu kultenim, ja vēlas, pievieno pirms cepšanas sagrieztus, apceptus žāvēta speķa gabaliņus, vai žāvētas reņģes (atdalītas no asakām) vai arī sālsūdenī novārītus dārzājus (puķu kāpostus, sparģeļus, zirnišus u. c.).

Ja olu kultenim pievieno citus produktus, tad to sarecina uz pannas cepeškrāsnī vienā gabalā.

Peldošās salas

1 ola	Olas baltumu un dzeltenumu atdala un saputo, pievienojot daļu cukura. Tad no saputotā baltuma ar karoti atdala gabaliņus, liek verdošā pienā vienā kārtā un apgrozot izkarsē 3—5 minutes. Pēc tam ar putu smeļamo karoti no piena izņem. Pienu atdzesē līdz 50—60°, tad pievieno ar cukuru saputotu olas dzeltenumu, vaniļu un karsē, nepārtraukti maisot, kamēr nedaudz sabiezē.
150 g piena	
25 g cukura vaniļa	

Pirms pasniegšanas traukā lej atdzesēto mērci un tajā ieliek olas baltumu — salas.

Omlete

2 olas
30 g piena vai
saldā
krējuma
15 g sviesta
sāls, cukurs

Olas dzeltenumu no baltuma atdala. Dzeltenumu ar sāli, cukuru saputo, pievieno pienu (vai saldu krējumu) un iecilā saputotu olas baltumu. Masu lej uz pannas izkausētā sviestā un cep mazā siltumā, kamēr omletes apakšpuse gaiši brūna un virspuse tikko sarecējusi. Tad apgriez un apacep otru pusi.

Pasniedz salocītu uz pusēm vai satītu ar izkausētu sviestu vai augļu ogu ievārījumu.



Omlete

Omlete, pildīta ar dārzeņiem

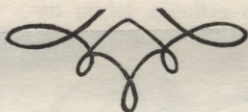
2 olas
30 g piena vai
saldā
krējuma
15 g sviesta
sāls, cukurs
50 g sautētu
dārzeņu

Omleti gatavo, kā iepriekš norādīts. Pēc izcepšanas omletes vidū liek sautētus dārzeņus (burkānus vai dārza zirņus u. c.), saloka uz pusēm vai satin.

Pasniedz ar izkausētu sviestu.

Pildītas olas

1—2 olas Olas cieti novāra, noloba čaumalu,
10 g sviesta vai pārgriež gareniski uz pusēm un izņem
sk. krējuma dzeltenumu. Olas dzeltenumus izberž caur
3 ķilavas sietu, samaisa, putojot ar sviestu vai skābu
garšvielas krējumu, pieliek sāli, etiķi, sinepes pēc
zaļumi garšas. Tad olu baltumos ar karoti vai
 konditorejas caurulīti pilda nelielu kau-
dzīti. Pēc tam sakārto lēzenā traukā un grezno ar iztīrītām ķila-
vām vai laša, tomata gabaliņiem, zaļumiem.





Pildītas olas ar tomātiem



A U K S T I E Ē D I E N I

Aukstie ēdieni ir šādi: 1) salati — dārzāju, augļu, sēņu, zivju, gaļas; 2) aukstie zivju ēdieni; 3) aukstie gaļas ēdieni; 4) sviestmaizes.

Aukstos ēdienus gatavo speciāli, lai pasniegtu aukstā veidā (12—14°). Tos pasniedz viesībās pirms karstajiem ēdieniem ēstgribas ierosināšanai vai t. s. aukstajā galdā; ikdienas brokastīs vai vakariņās. Ja aukstos ēdienus pasniedz ēstgribas ierosināšanai, tad tos gatavo nedaudz, bagātīgi lietojot garšvielas, turpretim aukstajā galdā sakārto pēc iespējas dažādākus ēdienus.



Sviesta izveidošana

SALATI

Salatu gatavošanai lieto dārzājus, sēnes, augļus, zivis, gaļu atsevišķi vai jaukti.

No dārzājiem (gurķiem, tomātiem, lapu salatiem, redīsiem u. c.) gatavo t. s. zaļbarības salatus.

Kartupeļus, bietes, burkānus vāra ar mizu, kamēr gatavi, karstus nomizo, atdzesē un sasmalcina. Gaļu, zivis vāra vai sautē, cep, atdzesē un sasmalcina. Sasmalcinātās sastāvdaļas samaisa ar salatu mērcēm. Salatu mērces ir šādas:

skābs krējums ar garšvielām. Skābam krējumam pieliek sāli, cukuru, etiķi vai citrona sulu, sasmalcinātas dilles vai pētersīļu lapiņas, lociņus un izmaisa. Jāņem svaigs, labs, ne visai biezs skābs krējums. Ar pārāk biezu krējumu gatavoti salāti ir sausi, lapu salāti saplok un ir glumi. Biezu krējumu var atšķaidīt ar rūgušpienu vai kefiru, saldu pienu. Skābu krējumu var atvietot ar pilnpiena rūgušpienu vai t. s. viltoto krējumu.

Viltoto krējumu gatavo no rūgušpiena un svaiga piena vai paniņām (uz 1 l rūgušpiena ņem 1 glāzi piena vai paniņas). Trauku ar rūgušpienu, kam pieliets svaigs piens vai paniņas, liek karstā ūdenī un karsē, pa reizei apmaisot, līdz atdalās suliņas. Tad lej smalkā sietiņā vai samitrinātā marles vai linu drāniņā un suliņas notecina. Pēc tam masu liek bļodiņā un ar koka karoti vai putu slotiņu saputo vienmērīgā masā. Pareizi sagatavota masa līdzīga skābam krējumam ar patīkamu, saldskābu garšu;

skābs krējums ar mārrutkiem vai sinepēm. Skābam krējumam pievieno sāli, cukuru, etiķi, sarīvētus mārrutkus vai galda sinepes pēc garšas;

majoneze ar skābu krējumu. Majonezei pievieno skābu krējumu, cukuru, sāli, piparus; ja vēlas, sojas mērci un samaisa;

etiķa un eļļas maisījums. Augu eļļas 250 g, etiķa 3% 250 g, cukura 15 g, smalko piparu 1 g, sāls 15 g.

Rafinēto augu eļļu (saulespuķu vai riekstu, olīvu u. c.) sajauc ar etiķi, sāli, cukuru, pipariem. Iegūto maisījumu lej pudelē un izlieto pēc vajadzības salatu gatavošanai. Ja vēlas, etiķi var ņemt vairāk un eļļu mazāk (uz 2 daļām etiķa — 1 daļu eļļas).

Sagatavotā salatu mērcē liek sasmalcinātas salatu sastāvdaļas un izcilā ar divām dakšīņām (ar karoti nemaiza, jo tad salatu sastāvdaļas saspiežas un izjūk).

Salatus liek dziļos vai lēzenos traukos, pārkaisa sasmalcinātus zaļumus. Pasniedz pie aukstiem gaļas vai zivju ēdieniem vai kā patstāvīgu ēdienu ar sviestmaizi.

Lapu salati

150 g lapu salati Salatu galviņām ($\frac{1}{2}$ —1 galviņa) atdala
50 g sk. krējuma bojātās lapiņas. Pārējās salatu lapiņas te-
ar garšvielām košā ūdenī rūpīgi nomazgā un uz sieta no-
vai tecina. Pēc tam ar rokām saplucina (ar
20 g etiķa un eļļas nazi griežot, lapiņas saspiežas, salati neiz-
maisījuma skatīgi), pārlej skābu krējumu ar garšvie-
lām, vai eļļas un etiķa maisījumu un izcilā.
Sagatavotos salatus kārtu salatu traukā
brīvi, nesaspiesti. Pasniedz pie gaļas, zivju ēdieniem, kā arī ar
sviestmaizi.

Lapu salatiem var pievienot svaigus gurķus vai redīsus.

Svaigu gurķu salati

100 g svaigu gurķu Gurķus nomazgā, nomizo (agros le-
50 g sk. krējuma cekšu gurķus nemizo), sagriež ripiņās un
ar garšvielām sajauc ar skābu krējumu, kam pievienotas
vai garšvielas, vai eļļas un etiķa maisījumu.
20 g eļļas un etiķa
maisījuma

Redīsi

Redīsiem nogriež lapiņas, lai klāt paliek glīts lapu kātiņš un dažas sīkākas lapiņas saņemšanai. Pēc tam rūpīgi nomazgā, izgriež bojātās vietas un saknītes. Sakārto stikla trauciņos ar lapiņām uz augšu. Traukā ielej ūdeni, lai redīsi stāvētu skaisti sārti. Pasniedz brokastīs, vakariņās ar sviestmaizi.

Redīsi ar skābu krējumu

150 g redīsu Redīsus nomazgā, sagriež ripiņās, pār-
 $\frac{1}{2}$ olas kaisa sāli un sakrata. Tad pievieno skābu
50 g sk. krējuma krējumu, ja vēlas, cukuru, etiķi, sasmal-
cukurs, cinātus zaļumus, gabaliņos sagrieztu, cieti
etiķis, novārītu olu un sakārto traukos. Pasniedz
zaļumi ar sviestmaizi.

Tomatu salāti

- 150 g tomātu Vidēja lieluma tomātus nomazgā, no-
25 g sīpolu (saldo) susina un ar asu, nerūsoša tērauda nazi
20 g etiķa un eļļas sagriež ripiņās. Sīpolus sagriež līdzīgās ri-
 maisījuma piņās. Lēzenā traukā liek tomātu un sīpolu
 vai ripiņas citu aiz citas, pārkaisa zaļumiem
50 g sk. krējuma un pārlej etiķa un eļļas maisījumu vai
 zaļumi skābu krējumu. Ja vēlas, tomātus var sa-
 griezt gabaliņos, pievienot sasmalcinātu
 sīpolu, etiķa un eļļas maisījumu vai skābu
 krējumu un izmaisīt.

Spinātu un skābeņu salāti

- 50 g spinātu Spinātu un skābeņu lapiņas nomazgā,
50 g skābeņu uz sieta notecina. Tad saplucina ar rokām
50 g sk. krējuma vai sagriež ar nazi, pārlej skābu krē-
 ar garšvielām jumu ar garšvielām un izmaisa. Kārto sa-
 vai latu traukā un pasniedz pie gaļas, zivju
20 g etiķa un eļļas ēdieniem vai ar sviestmaizi.
 maisījuma

Skābētu kāpostu un burkānu salāti

- 100 g sk. kāpostu Skābētiem kāpostiem pievieno skaidi-
50 g burkānu ņās saēvelētus burkānus un pārlej ar
15 g sīpolu skābu krējumu, kam pievienota sāls, cu-
50 g sk. krējuma kurs, sasmalcināti sīpoli, dilles. Visu iz-
 zaļumi cilā un sakārto traukā.

Skābētu kāpostu un sīpolu salāti

- 100 g sk. kāpostu Skābētiem kāpostiem pievieno sīki sa-
25 g sīpolu smalcinātus sīpolus, dilles, skābu krējumu
50 g sk. krējuma vai etiķa un eļļas maisījumu, izmaisa un
 vai sakārto traukā.
20 g etiķa un eļļas un
 maisījuma zaļumi

Skābētie kāposti ar krējumu

100 g sk. skāpostu Skābētiem kāpostiem pārkaisa cukuru,
50 g sk. krējuma pievieno skābu krējumu, izmaisa un sa-
cukurs kārto traukā.

Svaigu kāpostu salāti

150 g galviņ- Cietām balto vai sarkano kāpostu gal-
kāpostu viņām noņem ārējās lapas un sagriež
20 g etiķa un eļļas skaidiņās vai saēvelē. Sasmalcinātos kā-
maisījuma postus pārkaisa ar sāli, cukuru un saspiež
sāls, cukurs, ar koka stampiņu, līdz sāk atdalīties sula.
zaļumi Tad pārlej etiķa un eļļas maisījumu, pār-
 kaisa sasmalcinātas dilles, ja vēlas, ķime-
 nes, un izmaisa. Kārto traukā un pasniedz

pie karstiem vai aukstiem zivju ēdieniem.

Svaigos kāpostus var arī apvārit sālsūdenī, tad sasmalcināt un pārliet ar etiķa un eļļas maisījumu.

Skābētu kāpostu un rutku salāti

100 g sk. kāpostu Rutkus nomizo, sarīvē skaidiņās, pār-
50 g rutku kaisa sāli un sakrata. Skābētiem kāpos-
sāls, cukurs, tiem pievieno sasmalcinātos rutkus un, ja
sīpoli vēlas, sarīvētus sīpolus. Visu izmaisa un
 sakārto traukā.

Kartupeļu un sīpolu salāti

200 g kartupeļu Kartupeļus nomazgā un ar mizu vāra
25 g sīpolu mīkstus. Tad nomizo, atdzesē un sagriež
40 g etiķa un eļļas šķēlītēs. Sagriežtiem kartupeļiem pievieno
maisījuma ripiņās sagrieztus sīpolus, etiķa un eļļas
zaļumi maisījumu, sasmalcinātus zaļumus (loci-
 ņus, dilles, pētersīļus) un izmaisa. Tad at-

stāj apmēram 30 minutes ievilkties, nogaršo, kārto salatu traukā un pasniedz pie aukstiem gaļas ēdieniem vai ar sviestmaizi.

Kartupeļus, ja vēlas, var sagriezt četrstūrainos vai kubveida gabaliņos. Etiķa un eļļas maisījumu var aizstāt ar skābu krējumu.

Rutku un skābētu gurķu salati

100 g rutku Rutkus nomizo, sarīvē skaidiņās, pār-
50 g sk. gurķu kaisa sāli, cukuru un sakrata. Skābētus
50 g sk. krējuma gurķus sagriež sīkos gabaliņos. Sasmalci-
sāls, cukurs nātiem rutkiem pievieno skābētus gurķus,
skābu krējumu, izmaisa un sakārto traukā.

Kartupeļu un skābētu gurķu salati

150 g kartupeļu Kartupeļus nomazgā un ar mizu sāls-
50 g sk. gurķu ūdenī novāra mīkstus, karstus nomizo, at-
 $\frac{1}{2}$ olas dzesē un sagriež kubveida gabaliņos.

100 g sk. krējuma Skābam krējumam ar mārrotkiem vai
ar sinepēm pievieno sagrieztus skābētus gur-
mārrotkiem ķus, kartupeļus, cieti novārītu, sasmalci-
vai sinepēm nātu olu, izmaisa. Kārto salatu traukos,
zaļumi pārkaisa zaļumus un pasniedz pie auk-
stiem gaļas, zivju ēdieniem vai ar sviest-
maizi.

Kartupeļu salati

200 g kartupeļu Ar mizu novārītus kartupeļus vēl kar-
100 g majonezes ar stus nomizo, atdzesē un sagriež gabaliņos.
sk. krējumu Sasmalcinātiem kartupeļiem pievieno ma-
zaļumi, jonezi ar skābu krējumu, izmaisa, sakārto
tomati salatu traukos, pārkaisa zaļumus un iz-
grezno ar tomātu ripiņām.

Biešu salati ar upeņu sulu

100 g biešu Mazas, tumši sarkanas galda bietes no-
cukurs mizo un sarīvē skaidiņās. Sarīvētām bie-
ķimenes tēm pārkaisa cukuru, ķimenes un pārlej
 $\frac{1}{2}$ glāzes sv. upeņu upeņu sulu. Visu samaisa, ļauj apmēram
sulas 1 stundu ievilkties. Tad liek traukā un
pasniedz pie medījumu vai mājputnu ēdie-
niem.

Upeņu sulas vietā var lietot arī sar-
kano jāņogu sulu.



Kartupeļu salāti

Kartupeļu un seleriju salāti

50 g kartupeļu
50 g seleriju
25 g ābolu
25 g etiķa un eļļas
maisījuma
vai
50 g sk. krējuma
ar garšvielām
zaļumi
lapu salāti
tomāti

Ar mizu novārītus kartupeļus nomizo, sagriež gabaliņos. Tāpat sagriež novārītas selerijas un svaigus ābolus. Sasmalcinātos kartupeļus, selerijas, ābolus sajauc ar etiķa un eļļas maisījumu vai skābu krējumu, kam pievienotas garšvielas. Kārto traukos, pārkaisa zaļumus un izgriezno salātu lapiņām un tomatu ripiņām.



Dārzāju dobjamā karotīte

Biešu salāti

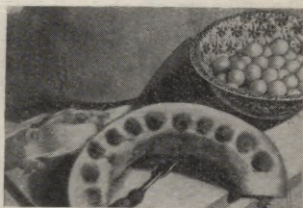
150 g biešu
 $\frac{1}{2}$ glāzes ūdens,
ķīmenes,
cukurs,
etiķis vai
citrona sula

Galda bietes ar mizu vāra ūdenī vai cep cepeškrāsnī mīkstas. Tad atdzesē, nomizo un ar robotu sakņu nazīti sagriež iegarenos gabaliņos vai ripiņās. Ūdeni ar ķīmenēm uzvāra, pievieno pēc garšas cukuru, etiķi vai citrona sulu, atdzesē un pārlej sagrieztām bietēm. Atstāj līdz nā-

košai dienai ievilkties. Tad liek traukā un pasniedz pie aukstiem un karstiem gaļas ēdieniem.

Ķirbju salāti

100 g ķirbju
Cukura un etiķa
sīrupam:
40 g cukura
 $\frac{1}{4}$ glāzes etiķa
 $\frac{1}{4}$ glāzes ūdens
kanelis
krustnagliņas



Ķirbju lodīšu izveidošana

Ķirbjus sagriež šķēlēs, nomizo, atdala sēklotni. Ar robotu sakņu nazīti sagriež četrstūrainos vai kubveida gabaliņos vai tos izveido ar dārzāju dobjamo karotīti. Cukuru, ūdeni, etiķi savāra sīrupā, pieliekot kaneļa miziņu un krustnagliņas. Sīrupā liek vārīties ķirbjus. Vāra lēni, kamēr ķirbji caurspīdīgi. Tad atdzesē, liek salatu traukos un pasniedz pie teļa gaļas, zivju, mājputnu, medijumu ēdieniem.

Sēņu un sīpolu salāti

150 g sēņu	Sēņu un sīpolu salatus pagatavo no
20 g sīpolu	tikko novārītām vai marinētām, sālitām
15 g etiķa un eļļas	sēnēm. Sālitās sēnes mērcē aukstā ūdenī,
masījuma	lai samazinātu sāls saturu. Sēnes sagriež
zaļumi	gabaliņos, pievieno ripiņās sagrieztus sī-
	polus, pārlej etiķa un eļļas maisījumu, iz-

maisa. Liek dziļākā traukā, pārkaisa sīki sasmalcinātus zaļumus un pasniedz ar sviestmaizi.

Etiķa un eļļas maisījumu var aizstāt ar skābu krējumu (25 g), kam pēc garšas pievienots etiķis, sāls, cukurs.

Zivju salāti

200 g zivju	Notīrītas zivis (līdaku vai zandartu,
50 g kartupeļu	breksi, lasi u. c.) vāra ūdenī ar garšsak-
50 g svaigo gurķu	nēm un garšvielām gatavas. Tad izņem
50 g tomātu	asakas, sadala gabaliņos. Ar mizu vārītus
25 g lapu salatu	kartupeļus atdzesē, nomizo un sagriež plā-
50 g etiķa un eļļas	nās šķēlītēs. Svaigus gurķus nomizo un
maisījuma	sagriež ripiņās, tāpat sagriež tomatus. Sa-
zaļumi	smaļcinātās salatu sastāvdaļas katru atse-
	višķi aplaista ar etiķa un eļļas maisījumu

un ļauj 10—15 minutes ievilkties. Pēc tam lēzenā traukā izklāj nomazgātas, nosusinātas salatu lapiņas un uz tām kārtām piramidveidā liek kartupeļus, gurķus, zivis, tomatus. Sakārtotos salatus pārlej ar atlikušo etiķa un eļļas maisījumu un pārkaisa ar sīki sasmalcinātiem zaļumiem. Pasniedz brokastīs un vakariņās ar sviestmaizi.

Augļu salāti

50 g ābolu	Ābolus (vasaras vai rudens šķirnes) un
50 g bumbieru	bumbierus ar mizu (vai nomizotus) sagriež
25 g plūmju	plānās, mazās šķēlītēs vai sarīvē skaidi-
15—20 g cukura	nās, pārkaisa cukuru un izmaisa. Tad pie-
50 g sk. krējuma	vieno skābu krējumu, sasmalcinātas plū-
15 g riekstu	mes, riekstus, samaisa, nogaršo. Kārto
	traukā un pasniedz pie mājputnu un medī-
	jumu ēdieniem.

Ābolu salāti

100 g ābolu	Izvēlas Paradīzes ābolišus vai sīpoli-
<i>Cukura un etiķa</i>	ņus. Ābolus nomazgā, kātiņu nokasa un
<i>sīrupam:</i>	nogriež īsāku, izgriež ziedu biķerišus un
40 g cukura	ar tievu kociņu sadursta (lai pa vārīšanas
1/4 glāzes etiķa	laiku miziņa nesaplaisātu). Ūdeni, etiķi,
1/4 glāzes ūdens	cukuru un garšvielas savāra sīrupā. Tajā
kanelis	liek vārīties ābolus un lēni vāra, kamēr,
krustnagliņas	iedurot ar kociņu, nejut pretestību. Izņem,
	atdzesē, kārto stikla traukā un pārlej ar
	izkāstu, atdzesētu sīrupu.

Pupiņu un seleriju salāti

80 g pupiņu	Mērcētas pupiņas vāra mīkstas, nokāš
50-100 g seleriju	un atdzesē. Selerijas ar mizu novāra, no-
sāls, etiķis	mizo un sagriež mazos gabaliņos. Pupiņas
<i>Tomatu mērcei:</i>	un sagrieztās selerijas samaisa, pārlej ne-
35 g augu eļļas	daudz etiķa, pārkaisa sāli, samaisa un at-
15 g sīpolu	stāj dažas stundas. Pēc tam pievieno at-
100 g tomātu	dzesētu tomātu mērci, samaisa. Liek dziļā
biezeņa	traukā, pārkaisa sasmalcinātas dilles, pē-
garšvielas	tersīļu lapiņas un pasniedz brokastīs vai
	vakariņās ar sviestmaizi.

Tomātu mērces gatavošana: sagrieztas sīpolu ripiņas eļļā apcep caurspīdīgas, pievieno tomātu biezeni, pieliek sāli, cukuru, piparus, lauru lapas un savāra.

Bumbieru salāti

100 g bumbieru Bumbierus nomazgā, nomizo, kātiņu
Cukura un etiķa nokasa, nogriež isāku. Mazos bumbierus
sīrupam: atstāj veselus, lielākos sagriež gareniski
40 g cukura uz pusēm. Uz pusēm pārgriež arī kātiņu
 $\frac{1}{4}$ glāzes etiķa un ar seržu dobjamo karotīti izņem serdes.
 $\frac{1}{4}$ glāzes ūdens Tā sagatavotus bumbierus lēni vāra cu-
kura un etiķa sīrupā, kamēr, iedurot ar
krustnagliņas kociņu, nejūt pretestību. Izvāritos bum-
bierus sakārto stikla traukā un pārlej ar
izkāstu, atdzesētu sīrupu.

Sēņu un kartupeļu salāti

100 g sēņu Marinētas sēnes sagriež gabaliņos. Tā-
(marinētu) pat sagriež ar mizu vāritus, nomizotus
100 g kartupeļu kartupeļus, skābētus gurķus. Sīpolus sīki
50 g sk. gurķu sasmalcina. Pēc tam visas salatu sastāv-
15 g sīpolu daļas sajauc, pievieno skābu krējumu, sāli,
25 g sk. krējuma etiķi, cukuru, izmaisa. Liek dziļākā traukā
sāls, cukurs, un pārkausa sīki sasmalcinātus zaļumus.
etiķis, zaļumi

Zivju un dārzāju salāti

180 g zivju Notīrītas zivis vāra ūdenī ar garšsak-
50 g kartupeļu nēm un garšvielām. Gatavām atdala ādu,
50 g svaigo gurķu asakas un sagriež mazos gabaliņos. Ar
150 g dārzāju mizu vāritus kartupeļus nomizo, sagriež
50 g sk. krējuma mazos kubveida gabaliņos. Burkānus, puķu
sāls, cukurs, kāpostus un zirnišus sālsūdenī novāra.
etiķis, zaļumi Burkānus sagriež gabaliņos, puķu kāpostus
sadala rozītēs.

Atdzesētās, sasmalcinātās salatu sastāvdaļas sajauc, pievieno skābu krējumu, sāli, cukuru, etiķi un sasmalcinātus zaļumus. Visu izmaisa, liek dziļākā traukā un izgrezno ar glītās ripiņās sagrieztiem burkāniem, zirnišiem.

Skābu krējumu var aizstāt ar etiķa un eļļas maisījumu. Zivju vietā var ņemt zivju konservus: zivis savā sulā, krabjus.

Dārzāju un pupiņu salati

100 g kartupeļu	Bietes, kartupeļus ar visu mizu vāra
50 g biešu	mīkstus, atdzesē, nomizo un sagriež mazos
50 g sk. gurķu	kubveida gabaliņos. Mērcētas pupiņas
25—50 g pupiņu	sālsūdenī vāra mīkstas un atdzesē.
50 g sk. krējuma	Sasmalcinātām bietēm un kartupeļiem
sāls, cukurs,	pievieno pupiņas, sagrieztu skābētu gurķi,
etiķis	skābu krējumu, sāli, cukuru, etiķi, sa-
	maisā.
	Skābu krējumu var atvietot ar etiķa
	un eļļas maisījumu (25 g).

Zivju un zirņu salati

200 g zivju	Notīrītas zivis (līdaku, zandartu, lasi,
100 g dārza zirņu	breksi vai citas zivis) vāra ūdenī, kam pie-
100 g olu mērces	vienotas garšsaknes un garšvielas. Gata-
15 g tomātu	vām atdala ādu, asakas, sadala mazos ga-
zaļumi	baliņos un, ja vēlas, pārlej nedaudz etiķa
	un eļļas maisījuma. Zirņus sālsūdenī
	vāra mīkstus. Atdzesētās zivis un zirņus sajauc, pievieno sviesta
	un olu mērci, samaisa.
	Salatus liek dziļākā traukā, pārkaisa sīki sasmalcinātus zaļumus
	un izgriezno tomātu ripiņām.

Rasols

100 g kartupeļu	Kartupeļus, bietes ar mizu vāra mīk-
50 g biešu	stus, nomizo, atdzesē un sagriež mazos
25—50 g cepeša	kubveida gabaliņos. Tādos pašos gabaliņos
25 g sk. gurķu	sagriež pārējās rasola sastāvdaļas — iz-
1/4 olas	ceptu, atdzesētu cepeti (vai cepeša atgrie-
15 g ābolu	zumus), skābētus gurķus, cieti novāritas
15 g siļķes	olas, nomērcētas, notīrītas siļķes, nēģus
15 g nēģu	un ābolus.
50 g sk. krējuma	Īsi pirms rasola pasniegšanas, tā sastāv-
garšvielas	daļas sajauc. Skābam krējumam pieliek

sāli, cukuru, etiķi, sinepes (vai mārrutkus) un samaisa. Tad pievieno sasmalcinātas, atdzesētas rasola sastāvdaļas, izmaisa un nogaršo. Liek dziļākā traukā, pārkaisa zaļumus un izgrezno ar olu, skābu gurķu ripiņām.

Rasolu, ja vēlas, var pagatavot bez bietēm.

Gaļas un dārzāju salāti

100 g kūkas cepeša	Kūkas cepeti sagriež šķērsām muskuļu
100 g kartupeļu	šķiedrām plānās šķēlēs, kuras savukārt —
50 g svaigo gurķu	iegarenos gabaliņos. Kartupeļus ar mizu
50 g tomātu	novāra, nomizo, atdzesē un sagriež plānās
15 g lapu salatu	šķēlītēs. Līdzīgi sagriež nomizotus svaigus
50 g etiķa un eļļas	gurķus, tomātus. Sasmalcinātas salatu sa-
maisījuma	stāvdaļas katru atsevišķi aplaista ar etiķa
zaļumi	un eļļas maisījumu un ļauj 10—15 minutes
	ievilkties. Traukā izklāj nomazgātas, no-
	susinātas salatu lapiņas; uz tām, lai maliņas paliktu redzamas, liek
	kārtiņu kartupeļu, tad gurķus, cepeti, tomātus utt. Sakārtotos sa-
	latus pārlej ar atlikušo etiķa un eļļas maisījumu un pārkaisa ar
	sasmalcinātiem zaļumiem (dillēm, lociņiem, pētersiļu lapiņām).

Medijumu salāti

100 g medijumu	Medijumu cepeti (zaķa vai stiras) sa-
cepeša	griež šķērsām muskuļu šķiedrām šķēlēs un
100 g burkānu	tās savukārt iegarenos gabaliņos. Burkā-
25 g sīpolu	nus notīra, noskalo, sagriež plānās ripiņās,
15—20 g eļļas	liek katliņā sakarsētā eļļā un apcep. Tad
50 g tomātu	pievieno nedaudz buljona, sāli, cukuru,
biezeņa	lauru lapas un apsedz ar vāciņu, sautē kat-
sāls, cukurs,	liņā mīkstus. Sīpolu ripiņas apcep eļļā
paprika,	caurspīdīgas.
zaļumi	Atdzesētas salatu sastāvdaļas kārto
	traukā kārtām — burkānus, sīpolus, gaļu
	utt., pārlej tomātu biezeni, kam pēc garšas pievienota sāls, cukurs,
	paprika.

Teļa gaļas un makaronu salāti

100 g teļa gaļas
50 g makaronu
 $\frac{1}{2}$ olas
50 g sk. krējuma
mārrutki,
sāls, etiķis,
cukurs,
zaļumi,
tomati

Teļa cepeti atdzesē un sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām šķēlēs un tās savukārt iegarenos gabaliņos. Makaronus sālsūdenī novāra mīkstus, uz sietiņa notecina un atdzesē. Skābam krējumam pievieno sarīvētus mārrutkus, sāli, cukuru, etiķi un samaisa. Tad pievieno makaronus, sagriezto gaļu, sasmalcinātu, cieti novārītu olu, izmaisa. Liek dziļākā traukā, pārkaisa sasmalcinātus zaļumus (dilles, pētersīļu lapas) un izgrezno tomātu ripiņām.

Vistas gaļas salāti

100 g vistas gaļas
80 g kartupeļu
 $\frac{1}{2}$ —1 ola
50 g dārza zirņu
25 g svaigo gurķu
50 g majonezes
sāls, etiķis,
cukurs,
zaļumi

Vārītu vistas gaļu atdala no kauliem un sagriež mazos gabaliņos. Ar mizu novārītus kartupeļus nomizo un sagriež kubveida gabaliņos. Zirņus sālsūdenī vāra mīkstus. Majonezei pievieno skābu krējumu, sāli, cukuru, etiķi un samaisa. Tad pievieno sasmalcināto gaļu, kartupeļus, novārītos zirņus, cieti novārītu, sasmalcinātu olu, gabaliņos sagrieztu svaigu gurķi, izmaisa un nogaršo. Liek dziļākā traukā, pārkaisa zaļumus un grezno zirņiem, gurķu un olu ripiņām.

Gaļas salāti

100 g liellopu gaļas
100 g kartupeļu
50 g sk. gurķu
50 g majonezes ar
sk. krējumu
garšvielas
zaļumi

Liellopu cepeti atdzesē, sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām šķēlēs un tās savukārt mazos kubveida gabaliņos. Ar mizu vārītus kartupeļus nomizo un sagriež gabaliņos. Skābētus gurķus nomizo, pārgriež, atdala sēklas un sagriež tādos pašos gabaliņos kā cepeti un kartupeļus. Sasmalcinātas, atdzesētas salātu sastāvdaļas sajauc ar majonezi, kurai pievienots skābs krējums un garšvielas (sāls, cukurs, etiķis vai

citrona sula, paprika). Liek dziļākā traukā, pārkaisa zaļumus (dilles, lociņus pētersīļu lapiņas) un izgrezno ar skābētu gurķu ripiņām.

Pildīti tomāti

1—2 tomāti Izvēlas gatavus, cietus vidēja lieluma
tomātus. Tos nomazgā, ar asu nazīti no-
griež virsējo daļu un ar tējkaroti izņem sēklotni. Pēc tam tomātu
vidiņos liek sēņu, šķiņķa vai dārza zirņu pildījumu ar uzkalniņu,
izgrezno ar skābu krējumu, pārkaisa zaļumus un sakārto uz lē-
zena trauka.



Pildīti tomāti



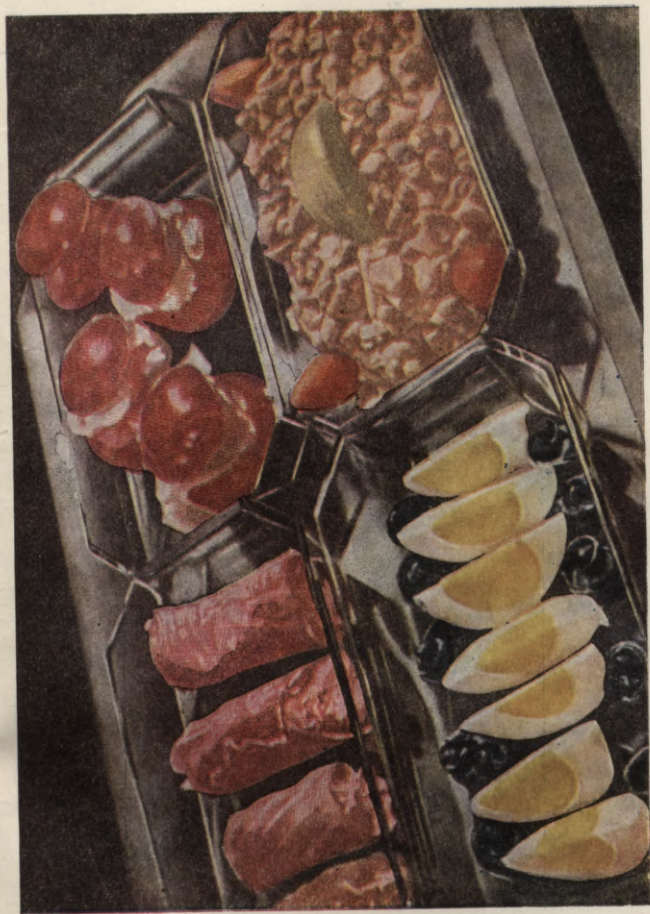
Pildīti gurķi

Sēņu pildījums:

25 g vārītu sēņu Vārītas sēnes siki sagriež (sālītas vis-
5 g sīpolu pirms jānomērcē), pievieno sīpolus, skābu
25 g sk. krējuma krējumu, etiķi, sāli, cukuru un izmaisa.
garšvielas

Šķiņķa pildījums:

25 g šķiņķa Šķiņķi sagriež gabaliņos, pievieno skā-
5 g sīpolu bu krējumu, sīpolus, sāli, piparus, etiķi
25 g sk. krējuma pēc garšas un izmaisa.
garšvielas



Aukstie uzkožāmie: šķiņķis, pildīti tomāti, vārītas olas ar ķilavām, kartupeļu salāti

Dārza zirņu pildījums:

20 g dārza zirņu
15 g nēgu
25 g majonezes

Dārza zirņus (novārītus sālsūdenī vai konservētos) sajauc ar majonezi un sagrieztiem nēgiem.

Pildīti skābētie gurķi

1 sk. gurķis

Pildījumam:

25 g cepeša
10 g nēgu
 $\frac{1}{2}$ olas
25 g sk. krējuma
10 g augu eļļas
garšvielas

Gurķus pārgriež gareniski uz pusēm, izņem sēklas un nolīdzina apakšējo maliņu. Vārītu olas dzeltenumu sajauc ar skābu krējumu, piepilinot eļļu, pieliek sāli, cukuru, etiķi, sinepes pēc garšas un samaisa, lai būtu vienāda masa. Pusei no šīs masas pievieno gabaliņos sagrieztu cepeti, nēgi, vārītu olas baltumu, izmaisa un ar uzkalniņu pilda gurķos. Otru pusi masas liek konditorejas caurulītē un izgriezno pildītos gurķus.

AUKSTIE ZIVJU ĒDIENI

Aukstos zivju ēdienus gatavo no dažādām svaigām, sālītām, žāvētām un kūpinātām zivīm (laša, zandarta, zuša, līdakas, mencas, siļķes u. c.) un zivju konserviem (ķilavām, šprotēm, zivīm tomatos, kaviara u. c.).

Svaigas zivis sagatavo, vārot ūdenī, tvaikā vai ceptot tāpat kā siltajiem ēdieniem.

No sālītām zivīm auksto zivju ēdienu pagatavošanai visvairāk lieto siļķes. Siļķu īpatnējā, asā garša ierosina ēstgribu, un tādēļ tās lieto kā uzkožamos. Siļķe kopā ar piemērotām piedevām labi garšo ikdienas brokastīs vai vakariņās. Aukstajiem ēdieniem izvēlas labas siļķes sudrabpelēkā krāsā, mazu vēderu un galvu, gaišu, treknu un sulīgu gaļu. Siļķes pirms to sagatavošanas ēšanai apmēram 6 stundas nomērcē aukstā ūdenī, lai siļķes uzbriestu un tajās samazinātos sāls saturs. Pēc nomērcēšanas siļķes notīra, nogriež galvu, asti, pārgriež vēderu un izņem iekšas. Ādu pārgriež virs muguras un novelk, sākot no galvas astes virzienā. Pēc tam filejus

atgriež no galvenās asakas, izlasa sīkās asakas un tālāk sagatavo piemēroti izvēlētam ēdienam.

Žāvētas vai kūpinātas zivis, kā, piemēram, lasi, sagriež plānās šķēlītēs, sakārto lēzenā traukā un, ja vēlas, grezno citrona šķēlītēm, diļļu vai pētersīļu zaļumiem. Zuti sagriež gabaliņos, sakārto lēzenā traukā, grezno citrona šķēlītēm, zaļumiem. Mazākos nēgus liek garenā traukā veselus, lielākos sagriež 2—3 daļās, liek vairākās kārtās citu uz cita un grezno ar nēģu aspiku, t. i., brūno, sarecējušo šķidrumu. Mencām, reņģēm, asariem novelk ādu, izņem asakas, sadala sīkākos gabaliņos un sagatavo dažādos ēdienos.

Zivju konservus, kā ķilavas, šprotes u. c., var pasniegt konservu kārbīņās. Kārbīņai atgriež vāciņu un uzliek uz piemērota lieluma šķīviša. Konservus var arī sakārtot uz šķīvjiem, izgreznot zaļumiem un citrona šķēlītēm.

Kaviaru pasniedz nelielās kristala vai stikla bļodiņās vai speciālā kaviara trauciņā. Iekšējā trauciņā liek kaviaru, ārējā — sasmalcinātu tīru ledu, jo vēsā temperatūra uzlabo kaviara garšu un konsistenci.

Pildīta līdaka

1 kg līdakas	Sagatavo pildītu līdaku (sk. «Zivis»),
75 g baltmaizes	liek zivju vārāmā katlā vai dziļā pannā ar
1 ola	vāku, pārlej siltu ūdeni, lai zivs būtu pār-
25 g sviesta	segta, pievieno garšsaknes, piparus, lauru
25 g sk. krējuma	lapas, sāli. Vāra mazā siltumā apmēram
50 g garšsakņu	45 minutes atkarībā no lieluma. Gatavo
garšvielas	zivi no novārījuma izņem un atdzesē. Tad
ūdens	izvelk diegus, sagriež šķēlēs, sakārto lēze-
	nos zivju traukos veselās zivs veidā.

Šķidrumu, kurā zivis vārītas, izkāš, pievieno aukstā ūdenī izmērcētu želatīnu (uz 1 glāzi šķidruma — 3 plāksnītes želatīna), izšķīdina un pārlej sakārtotām zivs šķēlītēm. Pēc tam novieto vēsā vietā, lai sarec. Pirms pasniegšanas grezno ar citrona šķēlītēm, pētersīļu vai diļļu zaļumiem. Pasniedz ar majonezes vai mārrutku mērci, sālsūdenī vārītiem dārzeņiem, sviestmaizi.

Vārīta zivs majonezes mērcē

1 kg zivju	Notīrītas zivis (lasi vai breksi, karpu,
50 g garšsakņu	zandartu u. c.) vāra (sk. «Zivis») gatavas,
pipari	atdzesē, sakārto zivju traukos un pārlej ar
lauru lapas	majonezes mērci, lai galva un aste būtu
sāls	redzamas. Grezno ar sālsūdenī vāritiem
125 g majonezes	dārzājiem (zirnīšiem, burkāniem, puķu
mērces	kāpostiem).

Zivju galerts

1 kg zivju	Zivis (zušus vai karpas, līdakas u. c.)
1 l ūdens	notīra, izņem iekšas un nogriež galvas,
50 g garšsakņu	astes un sadala gabaliņos. Zivju galvas,
garšvielas	astes pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, no-
1 olas baltums	puto, pievieno notīrītas, sasmalcinātas
12 plāksnītes	garšsaknes (sīpolus, pētersīļus, selerijas,
želatina	dilles), piparus, lauru lapas, sāli un vāra
	apmēram 15—20 minutes. Tad zivju gal-

vas, astes no šķidruma izņem un tajā liek notīrītos zivju gabaliņus, ko vāra uz lēnas uguns gatavus. Ar putu smeļamo karoti no buljona izņem un sakārto ar aukstu ūdeni izskalotās veidnītēs vai lēzenās zivju bļodās.

Zivju buljonu izkāš, pievieno aukstā ūdenī izmērcētu želatīnu. Olas baltumu saputo, pievieno karstam buljonam, labi izmaisa, uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai un atstāj uz plīts malas 20—30 minutes, tad izkāš caur divkārt salocītu marli. Karstumā olas baltums sarec un ieslēdz sevī buljonā atrodošās duļķēs, tā padarot buljonu dzidru. Sakārtotām zivīm pārlej dzidrināto buljonu un novieto vēsā telpā, lai sarec.

Pirms pasniegšanas zivju galertu no veidnītēm izgāž uz piemērota lieluma lēzena trauka un izgrezno citrona šķēlītēm, zaļumiem.

Ja zivju galertu sarecina lēzenās zivju bļodās, tad to pasniedz izgreznotu tajās pašās bļodās. Zivju galertu pasniedz ar majonezes vai mārrutku mērci, etiķi.

Marinētas zivis

1 kg zivju	Notīrītas zivis (lasi, zuti, līdaku u. c.)
50 g garšsākņu sāls	sagriež gabaliņos, liek karstā ūdenī ar garšsahnēm (sīpoliem, pētersīļiem, seleri- jām, burkāniem), sāli, nedaudz etiķa un vāra gatavas. Tad no novārijuma izņem, sakārto dziļākā vai lēzenā traukā un pārlej ar marinadi.
<i>Marinadei:</i>	<i>Marinades sagatavošana.</i> Sīpolu no- tīra, sagriež ripiņās, liek karstā ūdenī, kam pievienotas garšvielas un vāra, kamēr sīpoli mīksti. Tad pie- lej etiķi, pēc garšas pieliek sāli, cukuru.
200 g ūdens	
50 g sīpolu garšvielas	
200 g etiķa	

Kaviars

100 g zivju ikru	Zivju ikrus (lašu, līdaku) liek sietiņā
25 g sīpolu sāls, pipari, etiķis	un iegremdē verdošā ūdenī — applaucē, lai labāk varētu atdalīt plēves. Pēc tam at- dala plēves un ikriem pievieno sīki sa- smalcinātus sīpolus, sāli, piparus, etiķi, eļļu un izmais. Liek traukā un atstāj 6—8 stundas vēsā telpā nogatavināties. Pasniedz kā uzkožamo.
1—2 ēdamkarotes eļļas	

Silķe ar sīpoliem

1 silķe	Nomērcētu silķi notīra, atdala asakas.
50 g sīpolu	Silķes filejus sakārto silķu traukā vienu
25 g etiķa un eļļas maisījuma zaļumi	uz otra, sagriež šķērsām gabaliņos, pie- liek galvu, asti. Silķei pārlic ripiņās sa- griezti sīpolus un pārlej ar etiķa un eļļas maisījumu. Grezno ar pētersīļu vai diļļu zaļumiem.

Sīpolus var aizstāt ar skābētiem vai cukura un etiķa sīrupā
vāritiem āboliem, skābētiem gurķiem, ripiņās sagrieztiem to-
matiem.

Zivis tomātu mērcē

1 kg zivju
sāls
25 g kviešu miltu
50—75 g eļļas

Tomātu mērcēi:

100 g burkānu
25 g pētersīļu un
seleriju
75 g sīpolu
50 g eļļas
150 g tomātu
biezeņa
pipari
lauru lapas
buljons, sāls,
cukurs, etiķis

Notīrītas zivis (reņģes, mencas vai līdakas u. c.) sagriež gabaliņos (reņģes atstāj veselas — nesagrieztas), pārkausa sāli. Tad zivju gabaliņus apviļā kviešu miltos, liek sakarsētā eļļā un cep gatavus. Pēc tam tos sakārto dziļākā traukā kārtām ar tomātu mērci un atstāj vēsā telpā ievilkties 6—12 stundas.

Tomātu mērces gatavošana. Notīrītus burkānus, pētersīļus, selerijas saēvelē uz sakņu rīves skaidiņās, liek sakarsētā eļļā un apcep. Tad pievieno ripiņās sagrieztus sīpolus un cepšanu turpina. Pusmīkstām saknēm pieliek tomātu biezeni, piparus, lauru lapas, nedaudz buljona vai ūdens un vāra, kamēr saknes mīkstas. Beidzot pēc garšas pievieno sāli, cukuru, etiķi.

Malta siļķe

1 siļķe
100 g cepeša
50 g ābolu
25 g sīpolu
15 g sviesta
100 g sk. krējuma
1 ola
sāls, cukurs,
etiķis,
sinepes,
zaļumi

Siļķi nomērcē, notīra, atdala asakas un kopā ar cepeti, vārtiem āboliem, sviestā apceptu sīpolu gaļas mašīnā samaļ 2—3 reizes. Iegūtai masai pieliek skābu krējumu, samaisa un sakārto traukā, izveidojot siļķi, pieliek galvu un asti.

Cieti novārītu olas dzeltenumu sarīvē vai izberž caur sietiņu, pieliek skābu krējumu, sīki sasmalcinātu olas baltumu, sāli, cukuru, etiķi, sinepes, samaisa un pārlej izveidotai siļķei, lai galva un aste paliktu redzamas. Grezno pētersīļu vai diļļu zaļumiem.

Līdzīgi var sagatavot žāvētas siļķes. Tikai tad cepeša vietā izvēlas žāvētu speķi (uz 1 siļķi 50—75 g žāvēta speķa).

Marinētas siļķes

1 siļķe
15 g sīpolu
2 krustnagliņas
sinepju
graudiņi

Marinades pagatavošana. Sīpolus notīra, sagriež ripiņās, liek karstā ūdenī, pievieno piparus, lauru lapas, sāli, cukuru un vāra, kamēr sīpoli caurspīdīgi. Tad pievieno etiķi, izmaisa un atdzesē.

Marinadei:

1/2 glāzes ūdens
50 g sīpolu
1/2 glāzes etiķa
garšvielas

Nomērcētu siļķi notīra, atdala fileju. Uz katra fileja iekšpusē uzkaisa sinepju graudiņus un pārliet sagrieztus sīpolus. Tad fileju satin, sākot no astes galvas virzienā, un sasprauž ar krustnagliņu. Siļķu veltnišus liek dziļākā traukā kārtām ar

marinādē apvārtām sīpolu ripiņām un pārlej atdzesētu marinādi. Tad novieto vēsā telpā un ļauj apmēram 12 stundas marinēties. Tāpat var sagatavot sālītas reņģes.

Kapāta siļķe

1 siļķe
150 g sk. krējuma
25 g sk. gurķu
25 g ābolu
25 g redīsu
1 ola
25 g sīpolu
sāls, cukurs,
etiķis,
sinepes,
zaļumi

Nomērcētu siļķi notīra, atdala asakas un sagriež sīkos gabaliņos. Tāpat sīki sagriež skābētus gurķus, ābolus, redīsus, sīpolus un cieti novārītu olu. Visas sasmalcinātās sastāvdaļas sajauc ar pusi no paredzētā skābā krējuma un sakārto siļķu trauciņā, piedodot siļķes veidu, pieliek galvu un asti.

Otru daļu skābā krējuma samaisa ar sāli, cukuru, etiķi, sinepēm un pārlej sakārtotai siļķei, lai galva un aste paliek redzamas. Grezno redīsu vai gurķu ripiņām, zaļumiem.

Siļķe ar skābu krējumu

1 siļķe
75 g sk. krējuma
lociņi

I. Nomērcētu, no asakām atdalītu siļķes fileju sagriež gabaliņos, sakārto siļķu traukā, pārlej ar skābu krējumu un pieliek galvu un asti. Pēc tam pārkaisa sasmalcinātus lociņus.

II. Nomērcētu siļķi nosusina un stingri ietin pergamenta papīrā. Tad liek uz karstām oglēm un cep no abām pusēm apmēram 5—10 minutes.

Izceptai siļķei noņem pergamentu, liek siļķu traukā, sadala gabalos un pārlej skābu krējumu. Grezno ar zaļumiem, sīpolu, tomatu ripiņām.

AUKSTIE GAĻAS ĒDIENI

Aukstos gaļas ēdienus gatavo no dažādas uzturā lietojamas vārītas vai ceptas dzīvnieku gaļas.

Cepto un vārīto gaļu atdzesē. No šķidruma, kas paliek uz pannas pēc cepeša cepšanas, pagatavo t. s. *aspiku*. Šķidrumu izkāš, nostādina, nosmeļ taukus. Ja vēlas, šķidrumu atšķaida ar buljonu, pēc garšas pielej etiķi, pieliek aukstā ūdenī izmērcētu želatīnu (uz 1 glāzi šķidruma 2 plāksnītes želatīna) un izšķīdina. Pēc tam šķidrumu lej traukā un novieto vēsā vietā, ļauj sarecēt.

Atdzesēto gaļu pirms pasniegšanas sagriež plānās šķēlēs šķērsām muskuļu šķiedrām (mājputnu un medījumu cepešus sadala gabaliņos), sakārto traukos, pārliet ar glītos gabaliņos sagrieztu aspiku, grezno skābētu gurķu ripiņām vai gabaliņiem, zaļumiem. Pasniedz ar dažādiem dārzeņu vai augļu salātiem, mārutkiem.

Pagatavo arī gaļas ēdienus, kurus pasniedz tikai aukstus, kā, piemēram, rolades, galertus, pastetes.

Sivēna rolade

1 kg sivēna gaļas	Cauraugušu sivēna sānu gabalu ar ga-
25 g garšsakņu	ļas āmuru izdauza, ieberzē ar sāli, cukura,
garšvielas	piparu, salpetra maisījumu un uzliek auk-
salpetris	stā ūdenī izmērcētu, saplucinātu želatīnu.
2 plāksnītes	Pēc tam sānu gabalu satin, sākot no garš
želatīna	malas, stingrā veltnī, ietin servjetē un no-
	sien ar aukliņu.

Sagatavoto roladi liek verdošā ūdenī, lai tā būtu pārsegta, pievieno notīrītas garšsaknes, piparus, lauru lapas, sāli un vāra 2—3 stundas. Tad no ūdens izņem, nedaudz atdzesē un novieto

vēsā telpā zem sloga 6—8 stundas. Atdzisušai rotadei noņem slogu, attin aukliņu, servjeti. Pirms pasniegšanas roladi sagriež šķērsām plānās šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un grezno tomātu vai skābētu gurķu ripiņām, zaļumiem. Pasniedz ar dārzāju salātiem, mārrutkiem, sviestmaizi.

Sivēna rolade ar pildījumu

1 kg sivēna gaļas	Sivēna sānu gabalam atgriež ādu, atstājot pie tās apmēram 0,5 cm biezu speķa kārtiņu un ieberzē ar sāli, pipariem.
25 g garšsakņu garšvielas	

Pildījumam:

200 g gaļas
50 g baltmaizes
25 g sk. krējuma
3 olas
sāls, pipari,
šķidrums
1 mēle
2 nieres

Pildījuma sagatavošana. No sānu gabala atgriezto gaļu kopā ar teļa gaļu samal gaļas mašīnā divas reizes. Gaļu otrreiz maļot, pievieno aukstā ūdenī vai buljonā izmērcētu baltmaizi. Samaltai gaļai pieliek skābu krējumu, 1 olu, sāli, piparus, šķidrumu un masu sastrādā, kamēr tā vienāda un vijīga.

Mēli un gareniski uz pusēm pārgrieztas, etiķa ūdenī izmērcētas nieres sālsūdenī vāra mīkstas. Pēc tam mēlei novelk ādiņu un sagriež gabaliņos. Nieres atstāj nesagrieztas. Olas cieti novāra, noloba čaumalu un pārgriež uz pusēm vai atstāj veselas.

Uz mitras servjetes uzliek apstrādāto sivēna sānu gabalu ar ādu uz apakšu, pārziež ar sakultu olas baltumu (pildījums labāk savienojas ar speķa kārtiņu) un liek pildījumu. Vispirms uz sivēna sānu gabala liek malto gaļas masu apmēram 0,5—1,0 cm biezumā. Virs tās pārkaisa sagriezto mēli un sakārto rindās nieres, pārējās olas. Pēc tam sānu gabalu, sākot no garās malas, cieši satin veltnī, ietin servjetē un ar aukliņu stingri nosien.

Sagatavoto roladi liek piemērota lieluma katlā verdošā ūdenī, lai ir pārsegta, pievieno notīrītas garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un vāra 2—3 stundas. Tad no šķidruma izņem, nedaudz atdesē un novieto vēsā telpā zem sloga 6—8 stundas.

Atdzisušai roladei noņem slogu, attin aukliņu, servjeti. Pirms pasniegšanas roladi sagriež šķērsām šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un grezno zaļumiem. Pasniedz ar dārzāju salātiem, mārrutkiem.

Tāpat gatavo **teļa roladi**. Tikai pildījumam vēlams pielikt svaigu cūkas gaļu vai žāvētu speķi. Svaigu cūkas gaļu samal kopā ar teļa gaļu; žāvētu speķi sagriež sīkos gabaliņos un pievieno maltas gaļas masai. Roladi var vārīt vai cept cepeškrāsnī; ja cep, tad neietin servjetē.

Cūkas galvas siers

1 cūkas galva	Vidēja lieluma cūkas galvai apakšējā
50 g garšsakņu	pusē pārgriež ādu un iecērt tā, lai priekš-
garšvielas	pusē abas galvas puses turas kopā, izņem
1 mēle	smadzenes un nomazgā. Pēc tam galvu, kā

arī mēli, liek verdošā ūdenī, uzvāra, no-puto, pievieno notīrītas garšsaknes, garšvielas un vāra, kamēr gaļa pusmīksta. Tad no šķidrums izņem, nogriež ausis, atgriež ādu ar apmēram 0,5 cm biezu speķa kārtiņu un pārējo gaļu atdala no kauliem (ja gaļa no kauliem neatdalās, tad galvas puses liek atpakaļ šķidrumā un vēl pavāra).

Ausis, no kauliem atdalīto gaļu, kā arī mēli, sagriež iegarenos vai četrstūrīgos gabaliņos.

Uz mitras servjetes uzklāj ādu ar virspusi uz apakšu. Uz tās kaudzītē saliek gabaliņos sagriezto gaļu, ausis, mēli, pārkaisa sāli, piparus un pārlic ādas maliņas. Pēc tam servjetes stūrus un malas saņem cieši kopā un ar aukliņu nosien.

Sagatavoto cūkas gaļu liek šķidrumā, kurā tā vārījies un vāra vēl apmēram 30—35 minutes. Tad no šķidrums izņem, nedaudz atdzesē un novieto vēsā telpā zem sloga 6—8 stundas. Atdzisušam cūkas galvas «sieram» noņem slogu, servjeti. Pirms pasniegšanas sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un grezno ar skābēta gurķa ripiņām, zaļumiem.

Zoss rolade

1 zoss	Notīrītu zosi pārgriež uz pusēm pār
200 g sāls	mugurkaulu un krūšu kaulu un atdala gaļu
15 g cukura	no kauliem (vēlams stilbiņa kauliņu at-
15 g salpetra	stāt).
pipari	Tad gaļu ieberzē ar sāls, cukura, sal-

petra maisījumu, pieliek piparus, cik vēlas. Pēc tam zoss pusi cieši satin veltnī, sākot no krūšu malas, un ar aukliņu nosien.

Sagatavotās rolades liek traukā, pārkausa atlikušo sāli un atstāj dažas dienas, lai iesālās. Pēc tam žāvē dūmos ēšanai gatavas. Mazākām zosīm pārcērt tikai mugurkaulu, atdala gaļu no kauliem, ieberzē ar sāls, cukura, salpetra maisījumu un satin visu vienā roladē.

Pirms pasniegšanas žāvētu zoss roladi sagriež šķērsām muskuļiem šķēlēs, sakārto lēzenā traukā, grezno zaļumiem. Pasniedz ar dārzāju vai augļu salātiem, sviestmaizi. Žāvētas zoss rolades var saglabāt vēsās, tīrās telpās ilgāku laiku.

Cūkas galvas rolade

1 cūkas galva	Vidēja lieluma cūkas galvu pārcērt uz pusēm, izņem smadzenes un nomazgā. Tad galvas puses liek verdošā ūdenī, uzvāra, noputo, pievieno notīrītas garšsaknes, sāli un vāra. Piparus, lauru lapas pieliek vēlāk.
50 g garšsakņu pipari,	
lauru lapas,	
sāls	
1 mēle	Līdz ar galvas pusēm vāra mēli un notīrītus, nesagrieztus burkānus. Kad gaļa pusmiksta, tad galvas puses no šķidruma izņem, nogriež ausis, atgriež ādu ar apmēram 0,5 cm biezu speķa kārtiņu un atdala gaļu no kauliem. Ausis un no kauliem atdalīto gaļu, kā arī mēli, sagriež iegarenos vai četrstūrīgos gabaliņos. Ādas puses saliek blakus tā, lai izveidotos iegarens četrstūris (vienas puses platais gals blakus otras puses šaurajam), un sašuj ar baltu diegu.
2 olas	
2 burkāni	
1 sk. gurķis	

Uz mitras servjetes uzklāj nogrieztu ādu un sakārto pildījumu. Vispirms pārliiek gabaliņos sagrieztu gaļu, ausis, mēli un pārkausa sāli, piparus. Tad sakārto rindās cieti novārītu, uz pusēm pārgrieztu olu, burkānus, uz četrām daļām gareniski pārgrieztu skābētu gurķi. Pēc tam, sākot no garākās malas, cieši satin veltnī, ietin servjetē un nosien ar aukliņu.

Sagatavoto cūkas galvas roladi liek šķidrumā, kurā vārītas galvas puses, un vāra vēl 30—45 minutes. Tad no šķidruma izņem, novieto vēsā telpā zem sloga 6—8 stundas.

Atdzisušai cūkas galvas roladei noņem slogu, aukliņu, servjeti un izvelk diegu.

Pirms pasniegšanas sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un grezno ar zaļumiem.

Cūkas filejs

1 kg cūkas fileja Cūkas neīsto fileju (gaļas mīkstumu,
garšvielas kas atrodas abās pusēs mugurkaulam) at-
dala, lai apkārt būtu plāna speķa kārtiņa.

Tad ieberzē ar sāls, cukura, salpetra maisījumu, kam pievieno piparus, cik vēlas. Ietin no nieru taukiem atdalītā plēvē un nosien ar aukliņu.

Sagatavoto fileju liek traukā, pārkaisa sāli un atstāj dažas dienas, lai iesālās. Pēc tam žāvē dūmos.

Pirms pasniegšanas sagriež šķērsām plānās šķēlēs, sakārto lēzenā traukā, grezno zaļumiem, skābētu gurķu ripiņām.

Pasniedz ar dārzāju salātiem, sviestmaizi.

Žāvētu cūkas fileju var uzglabāt vēsās tīrās telpās ilgāku laiku.

Cūkas gaļas galerts

1 kg cūkas gaļas Izvēlas jaunu, vidēji treknu sivēna
25 g garšsaknes gaļu (galvu, kājas, sānu vai pleca gabalu).
pipari, Galvu pārcērt uz pusēm, izņem smadzenes
lauru lapas, un nomazgā. Kājas pārcērt un arī sānu un
sāls plecu gabalu sadala sīkāk un nomazgā.

Tad gaļu liek katlā, pārlej aukstu ūdeni, lai gaļa tikko apsegta, uzvāra, noputo. Pēc tam pievieno notīrītas garšsaknes (sīpolus, selerijas, pētersīļus, burkānus), sāli un vāra uz lēnas uguns ar vāku apsegtā katlā. Piparus un lauru lapas pie-
liek vārīšanās beigās. Vārīšanas laikā, virspusē radušos taukus vairākas reizes nosmeļ. Kad gaļa mīksta, tad to no šķidrums iz-
ņem, atdala no kauliem un sadala lielākos vai mazākos gabalos.

Traukus (veidnītes vai bļodiņas, tasītes) izskalo ar aukstu ūdeni un tajos sakārto burkānu, olu vai citrona šķēlītes, tad gaļas gabaliņus, pārlej ar izkāstu šķidrumu, kurā gaļa vārīta, un no-
vieto vēsās telpās, lai sarec.

Pirms pasniegšanas sarecējušo galertu izgāž uz attiecīga lieluma lēzena trauka. Pasniedz ar etiķi vai sinepēm, mārrutkiem, dārzāju salātiem.

Teļa gaļas galerts

1 kg teļa gaļas	Notirītu galvu pārcērt uz pusēm, izņem
50 g garšsakņu	smadzenes; notirītas kājas sacērt un arī
garšvielas	sānu vai pleca gabalu sadala sīkāk. Gaļu nomazgā, liek katlā, pārlej aukstu ūdeni, lai gaļa tikko apsegta, uzvāra, noputo. Pēc tam pievieno notirītas garšsaknes, sāli, vārīšanas beigās piparus, lauru lapas, un ar vāciņu pārsegtā katlā uz lēnas uguns vāra, kamēr gaļa mīksta. Tad gaļu no šķidruma izņem, atdala no kauliem un gaļas mašīnā samaļ.

Samalto gaļu liek katliņā, pievieno izkāstu šķidrumu, kurā gaļa vārīta, vēlreiz uzkarsē. Pilda ar aukstu ūdeni izskalojotā veidnē vai bļodiņās un novieto vēsā telpā, lai sarec.

Pirms pasniegšanas sarecējušo galertu no trauka izgāž, ja vēlas, sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā traukā.

Pasniedz ar etiķi vai sinepēm, mārrutkiem, dārzāju salātiem.

Vistas galerts

1 vista	Vistu sadala lielākos gabalos, nomazgā,
50 g garšsakņu	liek katlā, pārlej ar aukstu ūdeni, lai gaļa
garšvielas	tikko apsegta, uzvāra un noputo. Tad pie-
sāls, želatīns	vieno notirītas garšsaknes (sīpolus, sele- rijas, burkānus); sāli un ar vāciņu pārsegtā katlā uz lēnas uguns vāra. Piparus, lauru lapas pieliek vēlāk. Vārīšanas laikā vairākas reizes nosmeļ taukus. Kad gaļa mīksta, to no šķidruma izņem, atdala no kauliem. Pēc tam gaļu sakārto ar aukstu ūdeni izskalojotās veidnītēs (vai bļodiņās, tasītēs), pa starpām liekot sagrieztas garšsaknes. Šķidrumu, kurā gaļa vārīta, izkāš, pievieno aukstā ūdenī izmērcētu želatīnu (uz 1 glāzes šķidruma 2—3 plāksnītes), izšķīdina, pārlej veidnītē ieliktai sasmalcinātai gaļai un novieto vēsā telpā, lai sarec.

Pirms pasniegšanas vistas galertu no veidnītēm izgāž uz

attiecīga lieluma lēzena trauka, grezno citrona šķēlītēm, zaļumiem.

Pasniedz ar majonezes mērci, dārzāju vai augļu salatiem, mār-rutkiem.

Aknu pastete

500 g aknu	Aknām (teļa vai cūku) noņem plēvi un
100 g žāvēta speķa	sagriež nelielos gabaliņos. Žāvētu speķi
50 g garšsaknes	sagriež gabaliņos, liek katliņā un apcep.
pipari,	Tad pieliek aknas un apcep brūnas. Pēc
lauru lapas,	tam pievieno nedaudz ūdens vai buljona,
sāls	notīrītas garšsaknes (sīpolus, selerijas, pē-
100 g sviesta	tersīļus), piparus, lauru lapas, sāli un sautē
citrona sula	kamēr pārgrieztas nav sārtas. Tad tās kopā

ar speķi 2—3 reizes gaļas mašīnā samaļ, lai iegūtu pēc iespējas vienvēidīgu masu. Masu pēc sasmalcināšanas vēl var izberzt caur smalku sietu. Aknu masai pievieno šķidrums, kurā aknas sautējušās, samaisa un pēc tam saputo ar sviestu, citrona sulu vai sarīvētu muskatriekstu.

Saputoto masu liek lēzenos trauciņos, izveido konusveidā, nolīdzina un izgrezno ar saputotu sviestu vai citrona šķēlītēm, zaļumiem. Aknu masu var likt aukstā ūdenī izskalotās mazās veidnītēs vai tasītēs. Pirms pasniegšanas no veidnītēm izgāž uz piemērota lieluma lēzena trauciņa un izgrezno.

Medījumu pastete

600 g medījumu	Medījumu (zaķi vai stīrnu, irbi, rubeni)
100 g sviesta	sadala gabaliņos, liek katliņā sakarsētā
50 g garšakņu	sviestā un apcep brūnu. Tad pievieno ne-
ūdens vai	daudz ūdens vai buljona, garšsaknes (sī-
buljons,	polus, selerijas pētersīļus), sāli, lauru la-
sāls, pipari,	pas, piparus, katliņu apsedz ar vāku un
lauru lapas,	sautē. Kad gaļa mīksta, to atdala no kau-
citrona sula	liem un 2—3 reizes samaļ gaļas mašīnā.

Ļoti vienvēidīgas masas iegūšanai gaļu

pēc samalšanas var vēl izberzt caur sietiņu. Iegūtai gaļas masai pievieno šķidrumu, kurā gaļa sautējusies, 100 g saputota sviesta, citrona sulu vai vīnu, sarīvētu muskatriekstu pēc garšas un maisa.

Sagatavoto masu liek ar aukstu ūdeni izskalošanās veidnītēs, novieto vēsā vietā, lai sacietē. Pirms pasniegšanas no veidnītēm izgāž uz piemērota lieluma trauciņiem un izgriezno citrona šķēlītēm, zaļumiem.

SVIESTMAIZES

Sviestmaizes gatavo ļoti dažādas, kombinējot maizi ar dažādiem gastronomijas produktiem vai kulinārijas izstrādājumiem.

Sviestmaizes izveido šādas.

Atklātās — virs maizes šķēlītes, kas pārziesta ar sviestu, sakārto vienu vai vairākus uzgriežamos. Ikdienas brokastīm vai vakariņām gatavo sviestmaizes 6—8 cm diametrā (maize 40 g, sviests 5—10 g, uzgriežamie 25—30 g), bet viesībām — mazākas, 4—6 cm diametrā (maize 20—30 g, sviests 5 g, uzgriežamie 15 g). Viesībām var gatavot arī dažādas formas sviestmaizes — trīsstūra, taisnstūra, kvadrata vai romba veida, kā arī apaļas.

Slēgtās — starp divām plānām maizes šķēlītēm novieto uzgriežamos, sagrieztus šķēlēs vai sasmalcinātus un sajauktus ar sviestu, skābu krējumu vai majonezes mērci. Slēgtās sviestmaizes līdzņemšanai uz darbu vai izbraukumā gatavo tādā pašā veidā kā atklātās, tikai saliek divas sviestmaizes kopā, vidū novietojot pergamenta papīra gabaliņu maizišu atdalīšanai. Turpretim viesībām gatavo dažādas formas mazas slēgtās maizītes. Maizes kukulim nogriež garozu un sagriež 0,5 cm biezās šķēlītēs-figurās (trīsstūros, kvadratos u. c.). Izveidotās šķēlītes pārziež ar sviestu un, vidū novietojot sagatavotos produktus, saliek vienu pret otru.

Uzkožamie ir mazas dažādas formas sviestmaizītes ēstgribas ierosināšanai. Maizes kukulim nogriež garozu un gareniskā virzienā sagriež 0,5 cm biezās šķēlēs. Tās uz straujas uguns no abām pusēm apcep sviestā, lai apkārt izveidotos brūna garoziņa, bet vidū paliktu mīkstas. Atdzisusiai maizei pārziež sviestu, ja virsū liek gaļas izstrādājumus, tad sviestu sajauc ar sinepēm vai majo-



Sviestmaizes: olu, cepša, biezpiena



nezes mērci un pārliet dažādus sasmalcinātus uzgriežamos grupās vai rindās, kombinējot tos pēc krāsas un garšas. Pēc tam sagatavoto sviestmaizi sagriež dažādas formas maizītēs.

Produkti sviestmaižu pagatavošanai ir maize — rudzu vai kviešu (rupjmaize, saldskābmaize, baltmaize), sviests un dažādi gastronomijas vai kulinarijas izstrādājumi.

Sviestam jābūt svaigam, ar patīkamu garšu un smaržu, bez sāls vai ar mazu sāls devu. Vēlams miksts sviests, jo tādu vieglāk vienmērīgi pārziest maizei. Ja gatavo sviestmaizes ar gaļas izstrādājumiem, tad sviestam var pievienot sinepes (uz 100 g sviesta — 20 g sinepju).

Sviestmaižu gatavošanai lieto šādus gastronomijas vai kulinarijas izstrādājumus un salatus:

šķiņķi, desas, pastetes, cepešus, sivēna rolati;
nēģus, žāvētus zušus, šprotes, ķilavas, kaviaru, ceptas zivis, pildītas līdakas;

Holandes, Padomju, Kostromas u. c. sierus; pilnpiena biezpienu;

vārītas vai ceptas olas;
tomatus, gurķus; apelsinus, ābolus;
dārzāju, gaļas vai zivju salatus.

Visiem produktiem jābūt svaigiem, ar patīkamu garšu un smaržu.

Greznošanai lieto zaļumus (lociņus, dilļu, salatu, pētersīļu lapas), dārzāju rīpiņas vai vēdeklišus; skābu krējumu vai saputuotu sviestu, majonezes mērci.

Greznojumam jāpapildina sviestmaižu garša un izskats. Apkraut sviestmaizes ar greznojamo materiālu nevajag. Vienāda veida sviestmaizēm (cepeša, pastetes u. tml.) lieto vienādu greznojamo materiālu. Sviestmaizes, kam dekoratīvi uzgriežamie, kā, piemēram, pildījuma desas, mēles, kārtainā šķiņķa desas u. c., vispār negrezn.

Sviestmaizes gatavo īsi pirms pasniegšanas, jo stāvēt tās apkalst, zaudē izskatu un garšu. Sakārto uz lēzeniem traukiem — apaļām cepeša vai saldēdiena bļodām, stikla šķīvjiem, mazām metāla paplātēm, vienā kārtā vai piramidveidā. Var likt vienā traukā vai nu viena veida sviestmaizes, vai arī dažādas kopā. Sviestmaižu paņemšanai pieliek sviestmaižu dakšiņu vai galda nazi.

Cepeša maizītes

Rupjmaizes vai saldskābmaizes šķēlīti pārziež ar sviestu, pārliedz plānās šķēlēs sagrieztu cepeti (cūkas, teļa, liellopa), lai maizīte būtu pārklāta. Grezno ar aukstu cepeša mērci, t. i., aspiku, marinēta gurķa ripiņām ((vai vēdeklišiem) vai tomata ripiņām.

Šķiņķa maizītes

I. Vārītu šķiņķi sagriež plānās šķēlītēs un pārliedz ar sviestu pārziestai haltmaizes šķēlītei. Grezno ar marinēta gurķa ripiņām vai vēdeklišiem. Šķiņķa šķēlītes uz maizes var novietot arī satītas, vidū liekot cieti novārītas olas vai gurķa un tomata gabaliņus.

II. Baltmaizei nogriež garozu, sagriež lielās 0,5 cm biezās šķēlēs. Tās no abām pusēm apcep brūnas, tad atdzesē. Pēc tam pārziež ar sviestu, pārliedz grupās sieru, šķiņķi, olu un sagriež dažādas formas maizītēs.

Desu maizītes

Izvēlas vārītas, pusžāvētas vai žāvētas desas. Visgaršīgākā un ļoti dekoratīva ir «Ekstra» desa, mēles, kārtainā šķiņķa desa.

Desu ripiņas (apaļas vai ovalas) sakārto uz sviestmaizes. Desu šķirnes, kurās mazāk cūkgaļas, liek uz baltmaizes, bet treknākās uz saldskābmaizes vai rupjmaizes.

Mēles maizītes

Liellopa, cūkas vai teļa mēli iesāla, vāra mīkstu, atdzesē un sagriež šķēlēs.

Baltmaizes šķēlīti pārziež ar sviestu un pārliedz mēli. Grezno ar biezu majonezes mērci un konservētiem zaļajiem zirnīšiem.

Pastetes maizītes

Cūkas, teļa vai medijuma aknu pasteti uzliek uz rupjmaizes, saldskābmaizes vai baltmaizes šķēlītēs, lai vidū būtu ar uzkalniņu, malās mazāk. Tad virsmu nolīdzina, ar nazi iespiež rievīgas un grezno ar sviesta rozītēm vai citrona šķēlītēm.



Sviestmaizes: olu, biezpiena, kaviara, rolades



Zuša maizītes

Žāvētam zutim novelk ādu, izņem asaku un sagriež maizes šķēlītei piemērota lieluma gabaliņos.

I. Zuša gabaliņus pārlik ar sviestu pārziestai baltmaizes vai saldskābmaizes šķēlītei un grezno ar citrona šķēlītēm.

II. Pusi no maizes šķēlītes pārklāj ar zuša gabaliņiem, otru pusi ar cieti vārītu olu vai svaiga gurķa ripiņām. Grezno ar zaļumiem.

Nēgu maizītes

Presētos nēgus sagriež mazās šķēlītēs vai piemērota lieluma gabaliņos un pārlik ar sviestu pārziestai baltmaizes šķēlītei. Grezno ar citrona vai tomata šķēlītēm, sarecējušo brūno mērci — aspiku.

Kaviara maizītes

Graudaino vai presēto kaviaru (storu dzimtas zivju vai laša) uzliek ar sviestu pārziestai baltmaizes šķēlītei. Kaviara maizītes parasti negrezno; ja vēlas, var uzlikt sviesta rozītes.

Silķu maizītes

I. Sālītas silķes nomērcē, atdala ādu, iekšas un asakas, sagriež gabaliņos un uzliek ar sviestu pārziestai rupjmaizes šķēlītei, noklājot apmēram pusi no tās. Otru pusi nosedz ar cieti vārītas olas ripiņām vai gabaliņiem. Grezno ar biezu skābu krējumu, redīsu ripiņām vai lociņiem.

Līdzīgi uz sviestmaizes sakārto žāvētas silķes.

II. Sālītas, notīrītas silķes 2—3 reizes samal gaļas mašīnā. Skābu krējumu vai sviestu saputo, pieliek samalto silķi, sinepes, piparus un samaisa. Iegūto masu pārziež rupjmaizes šķēlītei, grezno ar saputotu skābu krējumu vai sviestu un pārkaisa sasmalcinātus sīpolus vai lociņus.

Siera maizītes

I. Maizes (baltmaizes, rupjmaizes vai saldskābmaizes) šķēlīti pārziež ar sviestu un pārlik ar tāda paša lieluma siera šķēlīti.

II. Maizei nogriež garozu un sagriež trīsstūrveida šķēlītēs (ņem veidnēs ceptu maizi, jo tad šķēlītes var pārgriezt pa diagno-

nali). Vienai maizes šķēlītei pārlik sarīvētu sieru, kas sajaukts ar saputotu sviestu un virsū uzliek otru maizes šķēlīti.

III. Īpatnējas siera maizītes iegūst, ja bez garozas plānās šķēlītēs sagrieztu rupjmaizi, sviestu un sieru liek kārtām 6—8 cm augstumā. Kārtojums: maize — sviests — siers — sviests, maize — sviests utt. Vidējo maizes šķēlišu abas puses apziež ar sviestu. Sakārtoto maizi viegli nosloga un pēc tam sagriež šķērsām, iegūstot kārtainas siera maizītes.

Biezpiena maizītes

Biezpienu samaļ 1—2 reizes gaļas mašīnā, pieliek sāli, skābu krējumu un samaisa vijīgu, labi ziežamu masu. Baltmaizes vai rupjmaizes šķēlītes pārziež ar sviestu, pārlik biežpiena masu, lai vidū būtu ar uzkalniņu, malās mazāk, un nolīdzina. Var greznot ar sviesta rozītēm, lociņiem, redisiem, tos dekoratīvi iespraužot biežpienā.

Olu maizītes

Cieti novārtas olas noloba un sagriež ar nazi vai olu griežamo apaļās vai ovalās ripiņās.

I. Olu ripiņas citu aiz citas pārlik ar sviestu pārziestai baltmaizes vai rupjmaizes šķēlītei. Pār olu šķēlītēm vai starp tām liek no asakām atbrīvotu ķilavu.

II. Uz maizes šķēlītes kārto pamīšus olas un tomata ripiņas. Pārkausa ar diļļu vai pētersīļu zaļumiem.

III. Olu dzeltenumu un baltumu atsevišķi sasmalcina un grupās vai rindās dekoratīvi pārlik maizes šķēlītei.

Tomatu un svaigu gurķu maizītes

Gatavus, stingrus tomatus sagriež apmēram 0,5 cm biezās šķēlītēs un pārlik ar sviestu pārziestai baltmaizei vai rupjmaizes šķēlītei, pārkausa smalkos piparus un pārlik sīpolu ripiņas atsevišķos gredzentiņus.

Svaigus gurķus sagriež ripiņās un pārlik ar sviestu pārziestai rupjmaizei. Grezno ar biezu skābu krējumu, sasmalcinātām dillēm vai lociņiem.

Sāli tomātu un gurķu ripiņām virsū nekaisa, jo tad ātri atsulojas. Sāli kaisa uz maizes vai pārziež maizi ar sālitu sviestu.

Salatu maizītes

(Rasola, gaļas salatu utt.)

Sviestmaizēm (baltmaizes, saldskābmaizes vai rupjmaizes) izvēlas dažādus dārzāju, gaļas vai zivju salatus, kam produktu saistīšanai izlietots biezs, skābs krējums vai majonezes mērce. Sviestmaizei uzliek nomazgātu, nosusinātu salatu lapiņu (lai maize neizmirktu) un uz tās kāroti sagatavotu salatu. Grezno ar produktiem, kas ietilpst salatos (skābētu gurķi, olas dzeltenumu u. c.).

Augļu maizītes

Izvēlas apelsinus vai ābolus. Augļiem atdala miziņu (āboliem arī serdi) un sagriež ripiņās. Tās pārliek ar sviestu pārziestām baltmaizes šķēlitēm.

Šķiņķa torte

500 g kviešu miltu	Pagatavo rauga mīklu, uzraudzē, liek
1 glāze piena	ar sviestu izziestā tortes veidnē apmēram
100 g sviesta	2—4 cm biezā kārtā, vēlreiz uzraudzē un
1 ola	
25 g rauga	
cukurs, sāls	

Pildījumam:

100 g sviesta
100 g vārīta šķiņķa
garšvielas

Greznošanai:

150 g sviesta
100 g siera
400 g vārīta šķiņķa
250 g marinētu gurķu
garšaugi
zaļumi

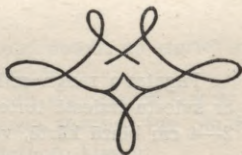


Šķiņķa torte

cep vidējā siltumā. Atdzisušu pārgriež horizontāli uz pusēm. Maizes apakšējo ripu (plāksni) pārziež ar saputotu sviestu un sīki sasmalcinātu šķiņķi, kam pēc garšas pielikti pipari, sinepes vai mārrutki, uzliek virsējo plāksni un pārziež ar sieru, saputotu sviestu. Sānu malu nolīdzina. Torti novieto uz sviestmaižu vāzes, lēzena šķīvja vai tortu paliktņa, kas pārklāts ar tortu papīru, sadala gabaliņos. Katru gabaliņu grezno ar turziņas veidā satītu šķiņķa šķēlīti, marinētiem gurķiem, siera gabaliņiem, garšaugu zaļumiem. Šķiņķa vietā var ņemt teļa cepeti, sviestu var atvietot ar majonezi vai skābu krējumu.

Līdzīgi var pagatavot tortes, ņemot pildīšanai un greznošanai dažādus gastronomijas un kulināros izstrādājumus — svaigos dārzājus (kūpinātu lasi, svaigus gurķus, tomātus, redīsus, olas, garšaugu zaļumus u. c.).

Šādi sagatavotas tortes pasniedz sviestmaižu vietā tējas galdā vai viesību pusdienās kā priekšēdienu.





A U G Ļ I U N O G A S

Augļiem un ogām ļoti liela nozīme cilvēku uzturā, jo tie bez ogļhidrātiem un olbaltumiem satur daudz vitamīnu, mineralvielu, garšvielu un organisko skābju. No pēdējām augļos un ogās ir ābolskābe, citronskābe un vīnskābe, kas piešķir tiem atspirdzinošu garšu. Dažos augļos un ogās ir arī nedaudz skābeņskābes, salicilskābes, benzoeskābes, dzintarskābes.

Vinogās un zemenēs ir daudz dzelzs savienojumu, tāpēc šīs

Izmantojamās uzturvielas 100 gramos augļu un ogu

	Olbal- tum- vielas (g)	Tauk- vielas (g)	Ogļhid- rāti (g)	Kalo- rijas	Vitamīni (mg)			
					karotīns	B ₁	B ₂	C
Āboli	0,40	—	10,1	43	0,1	0,05	0,006	30
Apelsīni	0,80	—	8,2	37	0,3	0,1	0,018	40
Banani	1,30	—	23,0	92	1,0	0,1	—	10
Bumbieri	0,5	—	9,4	47	—	0,1	—	4
Citroni	0,5	—	9,3	40	0,4	0,2	0,01	40
Dzērvenes	0,3	—	8,6	36	1,1	—	—	10
Ūpenes	0,9	—	12,1	53	0,7	0,03	—	300
Ķirši, skābie	0,9	—	12,9	56	0,3	—	—	15
Vinogas	0,6	—	14,6	62	—	0,25	0,006	3
Zemenes	0,9	—	8,8	40	—	—	—	100
Pilādži	0,9	—	18,6	80	8,0	—	—	100
Rieksti, lazdu	14,1	60,8	7,7	655	—	0,9	—	—

ogas ļoti labas asins sastāva uzlabošanai. Daudzus augļus un ogas, pateicoties to augstam C vitamīna un organisko skābju saturam, lieto arī kā ārstnieciskus līdzekļus (citronus, avenes, zemenes, upenes, vīnogas u. c.). Augļus un ogas uzturā lieto galvenokārt svaigā veidā vai konservētus kompotiem, ievārījumiem, sulām.

Bez sulīgajiem augļiem uzturā lieto arī uzturvielām bagātus riekstus un mandeles, kas satur daudz olbaltumvielu un taukvielu.

Ķīmiskais sastāvs augļiem un ogām ļoti dažāds.

Uzturā vērtīgāki ir gatavi augļi, jo tie bagātāki uzturvielām un aromatiskām vielām. Negatavos augļos un ogās daudz celulozes, protopektīna, cietes, skābes, kas padara tos cietus, skābus un grūti sagremojamus, tādēļ no zaļu, negatavu augļu un ogu lietošanas var rasties traucējumi gremošanas organos. Karsēti negatavi augļi un ogas nerada nekādus gremošanas traucējumus, jo karsēšanas laikā protopektīns pārveidojas pektīnā. Arī augļiem nogatavojoties, protopektīns pārvēršas pektīnā, pēdējais šķīst ūdenī un cukura un skābju klātbūtnē sarec. Ābolos, plūmēs, jāņogās daudz pektīnvielu, tādēļ no šiem augļiem var izgatavot augļu recekli jeb želejas.

Labiem augļiem jābūt gataviem, nebojātiem un nesavītušiem. Lietojot nekarsētus augļus, tie pirms ēšanas labi jānomazgā, jo aiz augļu mizas atrodas ļoti daudz dažādu sīkbūtnu.

Labi rieksti nedrīkst būt tārpaini vai kožu sagrauzti, kā arī rūgti vai sapelējuši.

Augļi un ogas, tāpat kā dārzeņi, stipri ierosina gremošanas organu darbību un veicina uztura sagremošanu. Lietojot gaļas, putrainu, makaronu un pākšaugu ēdienus kopā ar dārzeņiem, augļiem un ogām, gremošanas sulas kuņģī izdalās 2—2 $\frac{1}{2}$ reizes vairāk nekā bez dārzeņu un augļu piedevām. Ar augļu un ogu ēdieniem pabeidz maltīti, jo tie rada pastiprinātu gremošanas sulu izdalīšanos, kas maltītes beigās jau drusku atslābusi. Augļus un ogas sagatavo ļoti dažādos veidos. Šie produkti, pateicoties liela ūdens saturam, karsējot ļoti ātri izjūk un nav vairs izskatīgi, tāpēc to sagatavošana prasa lielu uzmanību. Cukurs karsēšanas laikā kavē izjukšanu, tāpēc augļus un ogas karsē koncentrētos cukura šķīdumos vai arī pirms karsēšanas tos apkaisa ar cukuru, kas izvelk no augļiem un ogām ūdeni, un tāpēc karsējot ūdens vairs nav jāpielej, bet augļus un ogas var izkarsēt savā sulā.

AUGĻU VAI OGU ZUPAS

Augļu vai ogu zupas gatavo no dažādiem svaigiem un konservētiem augļiem, ogām atsevišķi vai jauktus dažādos samēros. Saldināšanai lieto cukuru vai medu, cietes sīrupu; sabiezīnāšanai — kartupeļu cieti. Garšvielas (vaniļu, citrona vai apelsīna miziņas, kanēli, krustnagliņas) augļu, ogu zupām liek ļoti nedaudz, jo katrai augļu vai ogu šķirnei ir īpatnēja, patikama garša un smarža.

Ūdeni uzvāra, pieliek cukuru, augļus, ogas un vāra, lai augļi, ogas pēc izkarsēšanas būtu veseli vai pa daļai sašķīduši. Tad pievieno aukstā ūdenī atšķaidītu kartupeļu cieti (uz 1 l ūdens 15 g kartupeļu cietes), samaisa un uzvāra. Pēc tam zupu lej traukos un atdzesē.

Augļu, ogu zupām, ja vēlas, pievieno piedevas, kā klīmpas, makaronus, rīsu, sago. Piedevas vāra kopā ar augļiem, ogām vai atsevišķi vājā sālsūdenī un pirms pasniegšanas pievieno zupām. Ja piedevas vāra kopā ar augļiem, ogām, tad zupas duļķainas, tumīgas, turpretim, ja vāra atsevišķi sālsūdenī un pievieno pirms pasniegšanas, tad zupas dzidras.

Lai iegūtu aromātiskākas, vērtīgākas augļu un ogu zupas ar dabisku augļu un ogu garšu, smaržu un izskatu, tad augļus un ogas pēc iespējas mazāk karsē. Vispirms augļus un ogas (zemenes, avenes, ķiršus u. c.) iecukuro un atstāj apmēram 8—12 stundas. Tad paredzēto ūdens daudzumu ar atlikušo cukuru uzvāra, pievieno kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra. Pievieno iecukurotās ogas ar radušos sulu, samaisa, lej traukā un atdzesē. Šādi pagatavotas augļu un ogu zupas pasniedz bez piedevām vai ar saputotu krējumu, cepumiem.

Žāvētu ābolu zupa

25 g žāvētu ābolu	Žāvētus ābolus nomazgā, pārlej paredzēto ūdens daudzumu un ļauj dažas stundas uzbriest. Tad pievieno cukuru, garšvielas (kanēli, krustnagliņas) un vāra, kamēr āboli mīksti, pievieno kartupeļu cieti un uzvāra.
300 g ūdens	
25 g cukura	
garšvielas	
4 g kartupeļu cietes	

Svaigu ābolu zupa

80-100 g	svaigu ābolu	Ābolus nomazgā, nomizo vai ar mizu
300 g	ūdens	sagriež gabaliņos, atdala sēklotni. Ūdeni
25 g	cukura	uzvāra, pievieno cukuru, ābolus, citrona
4 g	kartupeļu	vai apelsīna miziņu un uz lēnas uguns
	cietes	vāra, līdz āboli mīksti. Tad pievieno kartu-
	garšvielas	peļu cieti, ja vēlas, krāsai pievieno dzēr-
		veņu vai jāņogu sulu un uzvāra. Pēc tam
		lej traukā un pasniedz atdzesētu.

Žāvētu augļu zupa

25 g	žāvētu augļu	Žāvētus augļus (ābolus, bumbierus,
300 g	ūdens	plūmes) nomazgā, pārlej ar paredzēto
25 g	cukura	ūdens daudzumu, ļauj uzbriest. Pēc tam
4 g	kartupeļu	pievieno cukuru un vāra, kamēr augļi
	cietes	mīksti, pievieno kartupeļu cieti un uz-
		vāra.

Dzērveņu zupa ar makaroniem

80-100 g	svaigu ābolu	Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida un
35 g	dzērveņu	izspiež sulu. Čagām pārlej ūdeni, uzvāra
300 g	ūdens	un izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, uz-
25 g	cukura	vāra pievieno kartupeļu cieti un vēlreiz
4 g	kart. cietes	uzvāra. Pēc tam pievieno svaigu dzērveņu
25 g	makaronu	sulu.

Makaronus sālsūdenī vāra, līdz tie gatavi. Tad lej uz sieta, nokāš, ar verdošu ūdeni noskalo un notecina. Pirms pasniegšanas pievieno atdzesētai dzērveņu zupai.

Dzērveņu un ķirbju zupa

35 g	dzērveņu	Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida,
80 g	ķirbju	pārlej ar ūdeni un uzvāra. Pēc tam izkāš,
300 g	ūdens	šķidrumam pievieno cukuru, skaidiņās sa-
25 g	cukura	rīvētus vai gabaliņos sagrieztus ķirbjus,
4 g	kartupeļu	garšvielas (kaneli, krustnagliņas vai va-
	cietes	niņu) un vāra, kamēr ķirbji mīksti. Tad pie-
	garšvielas	vieno kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra.

Melleņu zupa ar klimpām

100 g melleņu Ūdeni uzvāra, pievieno mellenes, cukuru un vāra, kamēr mellenes pa daļai sašķīdušas. Tad pievieno kartupeļu cieti, uzvāra un atdzesē.

4 g kartupeļu cietes

20 g cukura

300 g ūdens

Klimpām:

50 g piena Klimpām paredzētam miltu daudzumam pievieno ar pienu vai krējumu sakultu olu, sāli, cukuru un samaisa. No miklas ar karoti atdala klimpas, liek verdošā sālsūdenī un vāra, līdz tās gatavas. Tad no ūdens izņem, notecina un liek uz lēzena trauka. Pirms pasniegšanas pievieno melleņu zupai.

1/4 olas

sāls, cukurs,

65 g kviešu miltu

Zemeņu zupa

80-100 g zemeņu Zemenes notīra, noskalo (ar sietiņu iegremdē ūdenī un tad ļauj ūdenim notecēt), 300 g ūdens liek traukā kārtām ar cukuru un ļauj 25 g cukura 6—8 stundas iecukuroties.

4 g kartupeļu cietes Paredzēto ūdens daudzumu uzvāra ar 50 g salda krējuma (35%) atlikušo cukura daļu, pievieno kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra, pievieno iecukurotās zemenes ar sulu, izmaisa un atdzesē.

Pasniedz ar saputotu krējumu vai cepumiem.

Tāpat gatavo **avenū, ķiršu zupu.**

Maizes zupa

150 g rupjmaizes Rupjmaizes šķēles cepeškrāsnī izkaltē 500 g ūdens un apgrauzdē brūnas. Apgrauzdēto maizi pārlej ar verdošu ūdeni un slēgtā traukā atstāj apmēram 30 minutes. Pēc tam maizi ar visu šķidrumu izberž caur sietu, lej katlā, pievieno cukuru, nomazgātus žāvētus augļus, kanēli, dzērveņu sulu un vāra, kamēr augļi mīksti. Ja vēlas, zupai pievieno atšķaidītu kartupeļu cieti un uzvāra. Pasniedz atdzesētu, ar saputotu krējumu.

40 g cukura

25 g žāvētu augļu

15 g dzērveņu

2 g kartupeļu cietes

25 g salda krējuma (35%)

kanelis

Ērkšķogu zupa

100 g ērkšķogu
300 g ūdens
25 g cukura
4 g kartupeļu
cietes
garšvielas

Nomazgātas, notīrītas ērkšķogas liek ūdenī, pievieno cukuru, garšvielas (vaniļu, citrona vai apelsīna miziņu) un vāra, kamēr ogas pa daļai izšķīdušas, pievieno kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra.

Ērkšķogu zupai, ja vēlas, pievieno klimpas vai makaronus.

Rabarberu zupa ar mannas klimpām

150 g rabarberu
300 g ūdens
25 g cukura
4 g kartupeļu
cietes

Rabarberu kātus nomizo, sagriež gabaliņos, liek verdošā ūdenī, pievieno cukuru un vāra, kamēr rabarberi mīksti, pievieno kartupeļu cieti, uzvāra un atdzesē.

Mannas klimpas. Pienu uzvāra, pieber mannu un uzbriedina pabiezu biežputru. Tad pievieno sakultu olu, sāli, cukuru un izmaisa, ar karoti atdala klimpas, liek verdošā ūdenī un vāra, kamēr paceļas ūdens virspusē, tad izņem un liek lēzenā traukā.

Pirms pasniegšanas pievieno rabarberu zupai.

Mannas klimpas, ja vēlas, var vārīt arī rabarberu zupā.

Mannas klimpām:

50 g piena
30 g mannas
 $\frac{1}{2}$ olas
sāls, cukurs

ĶĪSEĻI

Ķīseļus gatavo no svaigiem augļiem un ogām vai to konservieniem, dārzeņiem, piena, rupjmaizes. Saldināšanai lieto cukuru vai medu, cietes sirupu, sabiezīšanai — kartupeļu cieti.

Ķīseļi pēc sastāva un gatavošanas veida līdzīgi augļu un ogu zupām, tikai vairāk sabiezīnāti ar kartupeļu cieti. Ķīseļus gatavo tā, lai augļi vai dārzeņi pēc vārīšanas būtu vēseli, neizjukuši, daļēji sašķīduši; biezeņiem augļus, ogas, dārzeņus savāra, izberž caur sietu un iegūto masu sabiezina.

Pēc konsistences ķīseļus šķiro biezos, ja uz 1 l šķidrums liek 60—65 g kartupeļu cietes, un šķīdros, ja uz 1 l šķidrums liek

45—50 g kartupeļu cietes. Kartupeļu cieti atšķaida aukstā ūdenī. Pievieno uzreiz visu daudzumu verdošam šķidrumam, izmaisa un uzvāra. Ilgi maisīt un vārīt nedrīkst, jo tad ķīselis kļūst šķidrāks un staipīgs. Pieliekot cieti otru reizi, rodas kunkuļi.

Biezos ķīseļus lej lēzenos saldēdiena traukos, bet šķīdros — dziļākos traukos, pārkaisa cukuru (lai virsū nerodas plēve) un pasniedz atdzisušus.

Biezos ķīseļus pasniedz ar pienu vai saldu krējumu (saputotu), vaniļas mērci, bet šķīdros ķīseļus — ar cepumiem.

Svaigu ābolu ķīselis

100 g	svaigu ābolu	Dzērvenes izlasa, nomazgā, saspaida,
200 g	ūdens	pārlej ūdeni, uzvāra, izkāš. Šķidrumam
10 g	dzērveņu	pievieno cukuru, garšvielas (citrona vai
25 g	cukura	apelsina miziņas), sagrieztus ābolus (ar
10—15 g	kartupeļu	mizu vai mizotus) un vāra, kamēr āboli
	cietes	gandrīz mīksti. Tad pievieno kartupeļu
	garšvielas	cieti, izmaisa un uzvāra. Lej traukā, pār-
		kaisa cukuru un atdzesē.

Žāvētu ābolu ķīselis

25 g	žāvētu ābolu	Žāvētus ābolus nomazgā, pārlej paredzēto
200 g	ūdens	ūdens daudzumu un atstāj dažas stundas
25 g	cukura	uzbriest. Tad pievieno cukuru,
	garšvielas	garšvielas un vāra, kamēr āboli mīksti,
10—15 g	kartupeļu	pievieno kartupeļu cieti, izmaisa, uz-
	cietes	vāra, salej traukā, pārkaisa cukuru, at-
		dzesē.

Žāvētu augļu ķīselis

25 g	žāvētu augļu	Augļus (ābolus, bumbierus, plūmes, ro-
200 g	ūdens	zīnes) nomazgā, pārlej paredzēto ūdens
25 g	cukura	daudzumu un atstāj dažas stundas uz-
10—15 g	kartupeļu	briest. Tad pievieno cukuru, vāra, kamēr
	cietes	augļi mīksti, pievieno kartupeļu cieti, sam-
		aisa un uzvāra, salej traukā, pārkaisa ar cu-
		kuru, atdzesē.

Dzērveņu ķīselis

50 g dzērveņu
200 g ūdens
25 g cukura
15 g kartupeļu
cietes
garšvielas

Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida, pārlej ūdeni un uzvāra. Tad izkāš, šķidrumam pievieno cukuru, garšvielas (citrona vai apelsīna miziņu), kartupeļu cieti un uzvāra, lej traukā, pārkaisa cukuru un atdzesē.

Pasniedz ar pienu vai saputotu krējumu. Tāpat gatavo **jāņogu ķīseli**.

Rabarberu ķīselis

100 g rabarberu
200 g ūdens
25 g cukura
15 g kartupeļu
cietes

Ūdeni uzvāra, pievieno nomizotus, sagrieztus rabarberus, cukuru un vāra mīkstu, pieliek garšvielas, kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra, lej traukā, pārkaisa cukuru un atdzisušu pasniedz ar pienu vai vaniļas mērci.

Rabarberu ķīseli vēlams gatavot ar augļiem vai ogām, kam mazs skābes saturs, jo skābes rabarberiem daudz.

Burkānu ķīselis

100 g burkānu
200 g ūdens
25 g cukura
15 g kartupeļu
cietes
ogu sula

Ūdeni uzvāra, pievieno uz sakņu rīvītes skaidiņās sarīvētus burkānus un vāra, kamēr tie mīksti, pievieno cukuru, dzērveņu vai jāņogu sulu garšai, kartupeļu cieti, uzvāra, lej traukā un pārkaisa ar cukuru. Pasniedz atdzisušu, ar pienu.

Tāpat var gatavot arī **ķirbju ķīseli**.

Ērkšķogu ķīselis

80 g ērkšķogu
200 g ūdens
25 g cukura
10—15 g kartupeļu
cietes

Notīrītas, nomazgātas ērkšķogas liek ūdenī, pievieno cukuru un vāra, kamēr ogas pa daļai sašķīdušas, pievieno kartupeļu cieti, samaisa, uzvāra, izlej traukā, pārkaisa cukuru, atdzesē.

Pasniedz atdzisušu, ar pienu vai vaniļas mērci.

Tāpat gatavo upeņu, melleņu, aveņu u. c. ogu ķīselus.

Ķirbju ķīselis

80 g ķirbju
100 g ūdens
100 g piena
20 g cukura
15 g kartupeļu
cietes
10 g riekstu
kodolu

Sagrieztus ķirbjus paredzētajā ūdens daudzumā vāra mīkstus, izberž caur sietiņu. Masu pievieno verdošam pienam, pieliek cukuru, kartupeļu cieti, uzvāra, pieber sakapātus riekstu kodolus vai piepilina mandeļu esenci, lej traukā, pārkaisa ar cukuru.

Pasniedz atdzesētu, ar jāņogu vai dzērveņu mērci.

Rupjmaizes ķīselis

40 g kaltētas
rupjmaizes
200 g ūdens
25 g žāvētu augļu
25 g cukura
15 g kartupeļu
cietes

Kaltētu, apbrūninātu rupjmaizi pārlej ar ūdeni un vāra, kamēr maize izšķīdusi; izberž caur sietiņu. Masai pievieno cukuru, žāvētus, uzbriedinātus augļus un vāra, kamēr augļi mīksti, pievieno kartupeļu cieti, uzvāra, lej traukā un pārkaisa ar cukuru.

Pasniedz atdzesētu, ar pienu.

Piena ķīselis

200 g piena
20 g cukura
10 g riekstu
15 g kartupeļu
cietes
vaniļa

Pienu uzvāra, pievieno cukuru, uz sausas pannas apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus, vaniļu, kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra. Lej traukā, pārkaisa sakapātos riekstus un cukuru, pasniedz atdzesētu, ar jāņogu vai dzērveņu mērci.

Lai piena ķīselis nebūtu tik stāipīgs, tad pusi kartupeļu miltus var aizstāt ar kviešu miltiem.

KOMPOTI

Kompotus gatavo no svaigiem augļiem, ogām vai to konser-
viem; tos gatavo arī no dārzājiem — rabarberiem, ķirbjiem, me-
lonēm.

Augļus, ogas, dārzājus cukura sīrupā vāra, lai tie būtu izkar-
suši veseli, nesašķīduši. Ja augļu daudz, tad tos apvāra pa daļām,
t. i., vienu daļu vāra, ar putu smeļamo karoti no sīrupa izņem
un vāra nākošos. Jauktiem kompotiem vēlams katru augļu vai
ogu šķirni vārīt atsevišķi, jo dažādu augļu vārīšanās ilgums
dažāds.

Gatavojot kompotus no zemenēm, avenēm, ķiršiem, melonēm,
ogas vai sagrieztās melones iepriekš pārlej ar karstu cukura sīrupu
vai iecukuro. Cukura sīrupam, ja vēlas, var pievienot vīnu, riek-
stus vai medu. Kā garšvielas lieto arī citrona miziņu, vaniļu. Dār-
zāju kompotiem, garšas uzlabošanai, pievieno skābes — citrona
sulu, citronskābi, vīnskābi vai skābos vīnus.

Augļus, ogas un dārzājus kārtu kompota traukā (stikla vai
kristala, porcelana) un pārlej ar cukura sīrupu, lai augļi un dār-
zāji būtu tikko pārsegti.

Kompotus pasniedz atdzisušus, bez piedevām, ar saputotu krē-
jumu vai cepumiem.

Bumbieru kompots

150 g bumbieru
100 g ūdens
20 g cukura
25 g vīna
25 g riekstu

Bumbierus nomizo, pārgriež uz pusēm
un izdobj sēklotni (ar tējkaroti vai seržu
dobjamo karoti). Miziņām un sēklotnēm
pārlej ūdeni, brīdi vāra un izkāš. Novā-
rījumam pievieno cukuru, uzvāra, ieliek
bumbierus un vāra, kamēr tie mīksti. Bum-
bierus no sīrupa izņem, sakārto kompota traukā, pārlej ar izkāstu
sīrupu, kuram pieliets vīns un pārkaisa ar sasmalcinātiem riek-
stiem. Pasniedz atdzisušu, ar saputotu krējumu.

Nomizoti bumbieri ātri kļūst tumši, neizskatīgi. Tādēļ nomi-
zotus bumbierus liek etiķa vai citronskābes ūdenī un pārgriež
tikai pirms vārīšanas.



Augļu komposts ar cepumiem



Ābolu kompots

150 g ābolu
100 g ūdens
25 g cukura
garšvielas

Ābolus nomizo, sagriež uz pusēm vai četrās daļās, izņem sēklotni. Miziņas un sēklotnes pārlej ar ūdeni un vāra apmēram 10 minutes, izkāš. Novārījumam pieliek cukuru, garšvielas (citrona vai āpelsina miziņu), uzvāra, pievieno ābolus un uz lēnas uguns vāra, kamēr āboli izkarsuši. Tad ar putu smeļamo karoti no sīrupa izņem, kārtu kompota traukā, pārlej ar izkāstu sīrupu, atdzesē.

Ja vēlas, cukura sīrupam var pievienot ogu sulu (jāņogu vai dzērveņu).

Āboli ar medu un riekstiem

150 g ābolu
10 g cukura
15 g medus
25 g riekstu

Ābolus nomizo, sagriež, izņem sēklotni. Miziņas pārlej ar ūdeni, vāra un izkāš. Novārījumam pievieno cukuru, uzvāra un pieliek medu, un karstu pārlej traukā sakārtotiem āboliem, ļauj dažas stundas ievilkties.

Pirms pasniegšanas pārkaisa sasmalcinātus riekstus.

Žāvētu augļu kompots

35—50 g žāvētu augļu
20—25 g cukura
150 g ūdens

Žāvētus augļus (ābolus, bumbierus, plūmes, rozīnes) nomazgā, liek paredzētā ūdens daudzumā un ļauj uzbriest. Tad pieliek cukuru un vāra, kamēr augļi mīksti.

Rozīnes vēlams pievienot vārīšanas beigās. Pēc tam lej kompota traukā, atdzesē. Pasniedz ar saputotu krējumu.

Ķiršu kompots

100 g ķiršu
100 g ūdens
25 g cukura

Ķiršus nomazgā, izņem kauliņus. Kauliņus pārlej ar ūdeni, uzvāra un izkāš. Novārījumam pieliek cukuru un savāra sīrupu. Tad pievieno ķiršus un karsē līdz vārīšanai, atdzesē, lej kompota traukā un pasniedz ar saputotu krējumu.

Plūmju kompots

100 g plūmju
100 g ūdens
25 g cukura

Plūmes liek verdošā ūdenī un karsē, līdz miziņa iesprēgā. Tad pārlic aukstā ūdenī, atdzesē, novelk miziņu, ja vēlas, izņem kauliņu, liek karstā cukura sīrupā

un karsē, līdz vārās, sakārto traukā, atdzesē un pasniedz bez piedevām vai ar saputotu krējumu.

Zemeņu kompots

100 g zemeņu
100 g ūdens
25 g cukura
citronskābe

Zemeses nomazgā, atdala kauslapiņas, liek traukā un pārlej ar karstu cukura sīrupu, kam nedaudz pievieno citronskābi, un ļauj iecukuroties.

Pasniedz bez piedevām vai ar saputotu krējumu.

Tāpat gatavo **avenū kompota**.

Ķirbji dzērveņu sulā

150 g ķirbju
25 g dzērveņu
150 g ūdens
20 g cukura
10 g medus

Dzērvenes izlasa, sašķaida, pārlej ūdeni, uzvāra, izkāš, pievieno cukuru un medu. Karstu šķidrumu pārlej skaidiņās sarīvētiem ķirbjiem un ļauj iecukuroties. Pasniedz ar saputotu krējumu.

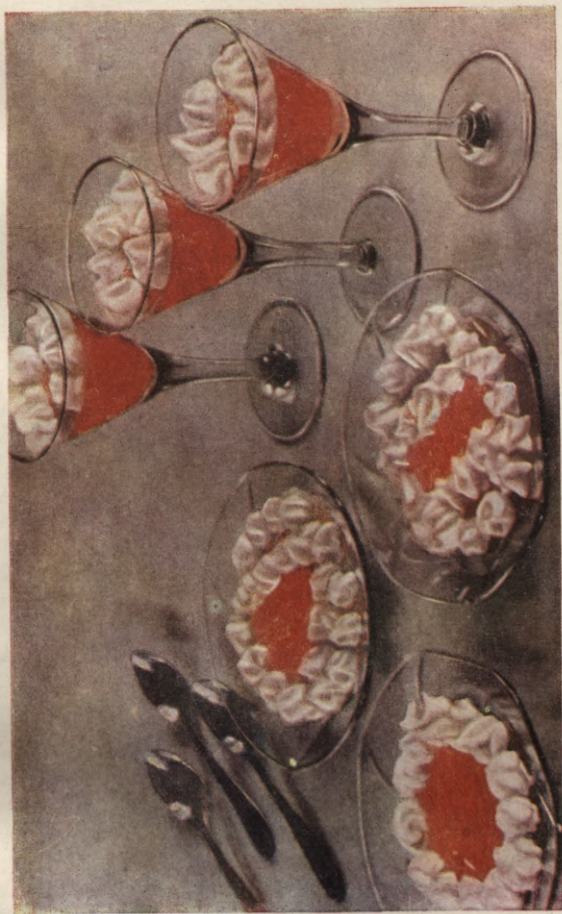
Meloņu kompots

250 g meloņu
100 g ūdens
25 g cukura
citrona sula

Melones nomizo, sagriež šķēlēs un atdala mīkstumu. Pēc tam ar robotu nazīti sagriež rombveida gabaliņos, liek traukā un pārlej ar cukura sīrupu, kas nedaudz paskābināts, un ļauj iecukuroties.

ŽELEJAS

Želejas gatavo no augļiem, ogām, tos vārot cukura sīrupā vai iegūstot sulu, kā arī no piena, vīna. Šķidruma sarecināšanai lieto želatīnu (plāksnes vai pulveri) vai agar-agaru. Želatīna plāksnes



Aveņu želeja ar putu krējumu

aukstā ūdenī mērcē apmēram 30 minūtes, tad ūdeni nospiež, želatīna pulveri pārlej ar daļu no želejai paredzētā ūdens daudzuma un uzbriedina apmēram 30 minūtes.

Agar-agaru vispirms aukstā ūdenī uzbriedina un pēc tam vāra apmēram 15 minūtes daļā no želejai paredzētā ūdens daudzuma.

Sarecināšanai uz 100 g šķidrums ņem 2,5—3 g želatīna vai 1,5 g agar-agara.

Želeju lej mazos stikla, kristāla vai porcelāna saldēdiena traučīšos. Dzidrās želejas pilda stikla vai kristāla traučīšos; nedzidrās — porcelāna. Bez tam želejas sarecina veidnēs. Veidnes ar aukstu ūdeni izskalo, lai pēc sarecināšanas želeju varētu vieglāk izgāzt. Pirms želejas izgāšanas no veidnes to ievieto brīdī karstā ūdenī, lai želejas ārējā kārtiņa atkūst. Ja želeju sarecina veidnēs, tad liek vairāk želatīna, lai tā būtu stingrāka.

Pie 0—8° želeja sarec 1—2 stundās, bet pie 16° — apmēram 6—8 stundās.

Želejas ir dzidrās, ja augļi, ogas nav sašķīduši un ogu sula dzidra, to konsistence — galertveidīga, bet ne cieta; raksturīgo garšu un smaržu iegūst no augļiem, ogām vai citiem izejmateriāliem. Ļoti dzidru želeju iegūšanai sulas pēc želatīna pievienošanas dzidrina ar olas baltumu, tāpat kā tas aprakstīts par buljona dzidrināšanu. Pirms pasniegšanas želejas grezno ar augļiem, ogām, riekstiem un saputotu krējumu.

Augļu želejas pasniedz ar saputotu krējumu, piena želejas ar augļu vai ogu sīrupu.

Dzērveņu želeja

35 g dzērveņu	I. Dzērvenes izlasa, noskalo, saspaida
100 g ūdens	un izspiež sulu. Čagām pārlej ūdeni, uz-
25 g cukura	vāra un izkāš. Šķidrumam pievieno cu-
3 g želatīna	kuru, uzvāra. Pēc tam pievieno uzbriedi-
15 g salda krē-	nātu želatīnu, maisot izšķīdina un pielej
juma (35%)	svaigo dzērveņu sulu.

II. Sašķaidītās dzērvenes pārlej ar ūdeni, uzvāra un izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru un uzvāra. Tad pieliek uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina.

Iegūto šķidrumu lej traukos un sarecina. Grezno ar saputotu krējumu.

Gatavojot dzērveņu želeju pēc pirmā paņēmiena, tā aromatiska, bet nedzidra, pēc otrā paņēmiena — dzidrāka.

Tāpat gatavo jāņogu, upeņu un citu ogu želejas.

Ķiršu želeja

50 g ķiršu	Ķiršus noskalo, atdala kauliņus. Ūdeni
100 g ūdens	ar cukuru uzvāra, pievieno ķiršus un vāra
25 g cukura	uz lēnas uguns apmēram 15 minutes. Tad
3 g želatīna	pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot
15 g salda krējuma (35%)	izšķīdina. Pēc tam atdzesē, pilda traukos
	un sarecina. Grezno ar saputotu krējumu
	un pasniedz.

Augļu želeja

100 g svaigu augļu	Žāvētos vai svaigos augļus cukura sī-
50-100 g ūdens	rupā vāra, līdz gatavi, pievieno uzbriedi-
25 g cukura	nātu želatīnu un maisot izšķīdina, atdzesē,
3 g želatīna	lej traukā un sarecina.
15 g salda krējuma (35%)	Pirms pasniegšanas grezno ar saputotu
	krējumu.

Citrona želeja

1/2—1 citrons	Ūdeni ar cukuru un norīvētu citrona
100 g ūdens	miziņu uzvāra, izkāš. Tad pievieno uzbriedi-
25 g cukura	dinātu želatīnu un maisot izšķīdina, pielej
3 g želatīna	citrona sulu, lej traukos un sarecina.
15 g salda krējuma (35%)	Pirms pasniegšanas grezno ar saputotu
	krējumu.

Vīna želeja

50 g sarkanvīna	Ūdeni ar cukuru un garšvielām (kanēli,
50 g ūdens	krustnāgliņām, citrona miziņu) uzvāra, iz-
20 g cukura	kāš. Tad pievieno vīnu, uzbriedinātu žela-
3 g želatīna	tinu un maisot izšķīdina. Pēc tam lej trau-
garšvielas	kos un sarecina. Grezno ar saputotu krē-
	jumu.

Piena želeja

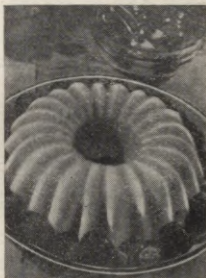
100 g piena
1/2 olas dzeltenuma
15 g cukura
vaniļa
3 g želatīna
10 g riekstu
kodolu

Olas dzeltenumu ar cukuru, vaniļu saputo, pievieno, nepārtraukti maisot, uzvārītu pienu. Pēc tam trauku liek karstā ūdenī un karsē, kamēr masa nedaudz sabiezē. Tad pievieno apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus, uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina, pilda traukos un sarecina.

Grezno ar riekstiem un pasniedz ar augļu vai ogu sīrupu.

Kārtainā želeja

Kārtainu želeju iegūst, sarecinot vienā traukā vairākas krāsainas želejas, kā, piemēram, piena, dzērveņu, citrona želejas. Kārtaino želeju gatavojot, traukā ielej vispirms vienu želeju. Kad tā sarecējusi, ielej citas krāsas atdzesētu želeju, kad tā sastingusi, lej nākamo kārtu.



Piena želeja

UZPŪTENĪ

Uzpūteņus gatavo no augļiem, ogām, dārzājiem (rabarberiem), to sulām, masām, ievārījuma u. c. konserviem. Saldināšanai lieto cukuru, medu vai cietes sīrupu. Lai šķidrums sabiezinātu un saputo, lieto mannu vai miltus, želatīnu, olas baltumu.

Sasmalcinātus augļus, ogas, dārzājus pārlej ar ūdeni un vāra, kamēr sašķīduši. Tad izberž caur sietu. Iegūto biezeni lej katlā, pievieno cukuru, mannu vai miltus un uzbriedina. Pēc tam lej bļodā, atdzesē līdz 35° un ar putu slotiņu puto stingrās putās — uzpūtenī. Ābolus vēlams cept cepeškrāsnī, ogas (zemenes, avenes u. c.) svaigas izberzt caur sietu vai iecukurot. Gatavojot uzpūteņus ar olas baltumu, augļu, ogu biezeņiem pieliek cukuru, izmaisa,

atdzesē, tad pievieno olas baltumu un puto, kamēr masa gaiša un čaugana. Lai uzpūteni būtu stingrākas konsistences, tad putojamai masai pievieno nomērcētu, izšķīdinātu želatīnu. Šāda veida uzpūtenus ātri var pagatavot no ievārījuma, džemiem (ērķšķogu, zemeņu, brūkleņu u. c.).

Gatavojot uzpūtenus tikai ar želatīnu, augļu vai ogu masai pievieno cukuru, nomērcētu izšķīdinātu želatīnu. Pēc tam atdzesē līdz 30—35° un puto ar putu slotiņu, līdz iegūst vienmērīgas, biezas putas. Saputoto masu lej saldēdiena traukos, atstāj vēsumā sastingt un pasniedz ar pienu vai vaniļas mērci.

Labam uzpūtenim jābūt gaišā krāsā, porainam, pietiekami stingram, ar atspirdziņošu, saldskābu garšu.

Dzērveņu uzpūtenis

- I. 20 g dzērveņu
100 g ūdens
20 g cukura
15—20 g mannas

Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida, pārlej ar ūdeni, uzvāra un izkāš. Šķidrums pievieno cukuru, mannu un uzbriedina. Masu lej bļodā, atdzesē un ar putu slotiņu puto, kamēr masa gaiša, čaugana,

pavairojusies apjomā 2—3 reizes. Tad liek saldēdiena traukā, atdzesē un pasniedz ar pienu.

- II. 25 g dzērveņu
100 g ūdens
20 g cukura
3 g želatīna

Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida un izspiež sulu. Mizīņām un sēkliņām pārlej ūdeni, uzvāra, izkāš. Šķidrums pieber cukuru, uzvāra, tad pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina.

Šķidrums lej traukā, pievieno svaigo dzērveņu sulu, atdzesē līdz 30—35° un ar putu slotiņu puto stingrās putās.

Tāpat gatavo jāņogu uzpūteni.

Ābolu uzpūtenis

- I. 50 g ābolu
80 g ūdens
15 g mannas

Ābolus noskalo, sagriež ar mizu un sēklotni, pārlej ūdeni un vāra. Tad izberž caur sietiņu, iegūtam biezenim pievieno cukuru, mannu un uzbriedina, lej bļodā, atdzesē un saputo stingrās putās.

- II. 100 g ābolu Ābolus cepeškrāsnī izcep, izberž caur sietiņu, pievieno cukuru un izmaisa. Tad atdzesē, pieliek olas baltumu un puto stingrās putās. Lai uzpūtenis būtu stingrāks, tad putojamai masai pievieno izšķīdinātu želatīnu.
- 25 g cukura
- 1/2 olas baltuma
- 1,5 g želatīna

Saputoto masu liek traukā un pasniedz bez piedevām vai ar pienu.

Zemeņu uzpūtenis

- 80-100 g zemeņu Zemes noskalo, notecina, atdala kauslapiņas un izberž caur sietiņu. Masai pieber cukuru, pievieno olas baltumu, izšķīdinātu želatīnu un puto, kamēr masa čaugana. Tad izmaisa, liek traukā un atstāj vēsā vietā, lai sacietē.
- 20 g cukura
- 1/2 olas baltuma
- 1,5 g želatīna

Rabarberu uzpūtenis

- 80 g rabarberu Sagrieztus rabarberus pārlej ar ūdeni, vāra, kamēr sašķīduši, izberž caur sietiņu. Iegūtam biezenim pieliek cukuru, garšvielas, rupjos rudzu miltus un uzbriedina, masu lej bļodā, atdzesē un puto stingrās putās. Liek traukā un pasniedz ar pienu.
- 50 g ūdens
- 25 g cukura
- 20 g rudzu miltu
vaniļa

KREMI

Kremus gatavo no saputota salda krējuma (tauku saturs ne mazāks par 35%) vai krējuma kopā ar olu un piena maisījumu, cukuru, garšvielām, kā piedevas liek augļus, ogas, riekstus, kafiju u. c. No piedevām krems iegūst nosaukumu, piemēram, piena, zemeņu, riekstu, vaniļas, kafijas u. c.

Krējumu ar neredz cukura saputo. Saputotam pievieno cukura sīrupā apvārītus augļus, ogas vai iecukurotas ogas, apgrauzdētus riekstus vai citas piedevas. Beidzot pievieno izšķīdinātu želatīnu un izmaisa.

Saputotu krējumu nevajag ilgi maisīt, un piedevas jāpievieno atdzesētās, citādi krējums var sakulties sviestā.

Daļu krējuma var atvietot ar olu un piena maisījumu: olas dzeltenumu ar cukuru saputo, pievieno, nepārtraukti maisot, uzvārītu pienu. Pēc tam ar trauku liek karstā ūdenī un, nepārtraukti maisot, karsē (70—80°), kamēr sabiezē skāba krējuma biežumā. Tad pievieno uzbriedinātu želatīnu, maisot izšķīdina un atdzesē līdz 25—30°. Krējumu ar cukuru saputo, pievieno olu un piena maisījumam ar piedevām un izcilā.



Zemeņu kreams

Pagatavoto kremu pilda saldēdiena traukos — stikla, kristala vai porcelana — atsevišķi katrai personai vai lielākā traukā, kā arī veidnēs (līdzīgi želejām). Pēc tam novieto vēsā telpā, lai atdziest. Pirms pasniegšanas grezno ar augļiem, ogām vai saputotu krējumu, riekstiem.

Pasniedz bez piedevām vai ar augļu, ogu sīrupu.

Zemeņu kreams

I.

- 50—80 g zemeņu
- 50 g salda krējuma
- 20 g cukura
- 1 g želatīna

Krējumu ar cukuru saputo, pievieno izšķīdinātu želatīnu un iecilā caur sietiņu izberztās zemenes. Pilda traukā, atdzesē. Grezno ar zemenēm un pasniedz bez piedevām.

Zemenes saputotam krējumam var pievienot iecukurotas, kopā ar sulu.

- II.
- 50 g zemeņu
 - 40 g salda krējuma
 - 20 g cukura
 - 20 g piena
 - $\frac{1}{2}$ olas
 - 2 g želatīna

Olas dzeltenumu ar cukuru saputo, pievieno uzvārītu pienu, uzkarstē, līdz sabiezē, pievieno uzbriedinātu želatīnu, maisot izšķīdina un atdzesē. Krējumu ar cukuru saputo, pievieno olu un piena maisījumu, svaigo zemeņu masu un izcilā. Pilda traukos, atdzesē un pasniedz bez piedevām.

Tāpat gatavo **avenū, ķiršu kremu.**

Žāvētu augļu kreams

25 g žāvētu augļu	Žāvētus augļus noskalo, pārlej ar ūde-
100 g ūdens	ni, pievieno cukuru un lēni vāra, līdz augļi
20 g cukura	izšķīduši. Tad izberž caur sietiņu un masu
50 g salda	atdzesē. Krējumu saputo, pievieno izšķī-
krējuma	dinātu želatīnu, augļu masu un izmaisa.
1 g želatīna	Pēc tam liek traukā, atdzesē un grezno ar
	augļiem. Pasniedz bez piedevām.

Žāvētus augļus var saputotam krējumam pievienot veselus, t. i., cukura sīrupā apvāritus.

Rīsu kreams

25 g rīsu	Vāra irdenu rīsu biežputrū un atdzesē.
100 g ūdens	Krējumu ar cukuru un garšvielām (vaniļu
15 g cukura	vai citrona miziņu) saputo, pievieno izšķī-
50 g salda	dinātu želatīnu un iecilā rīsus. Pilda traukā
krējuma	un atdzesē. Pasniedz ar augļu vai ogu sī-
1 g želatīna	rupu.
garšvielas	Tāpat gatavo miežu putrainu kreamu.

Vaniļas kreams

- I. 50 g salda krējuma
15 g cukura
20 g piena
 $\frac{1}{2}$ olas
2 g želatīna
vaniļa
- Olu ar cukuru un garšvielām saputo, pievieno, nepārtraukti maisot, uzvārītu pienu. Ar trauku liek karstā ūdenī un karsē (70—80°), līdz sabiezē. Tad pievieno uzbriedinātu želatīnu, maisot izšķīdina un atdzesē līdz 25—30°. Krējumu saputo, pievieno olu un piena maisījumu, liek traukā un atdzesē. Pasniedz ar augļu vai ogu sīrupu.
- II. 25 g skāba krējuma
15 g cukura
40 g piena
 $\frac{1}{5}$ olas
2 g želatīna
vaniļa
- Gatavo tāpat kā iepriekšējo vaniļas kreamu.

Biezpiena krems

80 g biezpiena
1/2 olas
dzeltenuma
20 g cukura
25 g salda
krējuma
5 g riekstu
1 g želatina
garšvielas

Biezpienu izberž caur sietiņu vai samal gaļas mašīnā. Oias dzeltenumu ar cukuru un garšvielām (vaniļu vai citrona miziņu) saputo, tad pievieno izšķīdinātu želatīnu, biezpienu, izmaisa un beidzot iecilā sapototu krējumu, sasmalcinātus riekstus. Pilda traukā, atdzesē un grezno ar riekstiem. Pasniedz ar augļu vai ogu sīrupu.

Kafijas krems

50 g salda
krējuma
20 g piena
1/5 olas
5 g kafijas
2 g želatina
vaniļa

Olas dzeltenumu ar cukuru un vaniļu saputo, pievieno, nepārtraukti maisot, uzvāritu pienu un sabiezina, turot karstā ūdenī. Tad pievieno uzbriedinātu želatīnu, kafijas ekstraktu un atstāj apmēram 30—45 minutes, lai atdziest un nedaudz sabiezē. Krējumu saputo, pievieno olu un piena maisījumu, lej traukā, atdzesē. Pasniedz ar melnu, saldu kafiju (kafijas sīrupu).

Riekstu krems

45 g salda
krējuma
15 g cukura
20 g piena
1/5 olas
5 g riekstu
kodolu
2 g želatina

Saputotam krējumam pievieno olu un piena maisījumu, izšķīdinātu želatīnu un apgrauzdētus riekstus, izmaisa. Sapilda traukos, ļauj sarecēt. Grezno ar riekstiem. Riekstu kodolus uz pannas cepeškrāsnī nedaudz apgrauzdē. Pēc tam noberž miziņu un sasmalcina.

Ja vēlas, sasmalcinātos riekstus ar cukuru karamelizē. Uz pannas ber riekstus un cukuru (uz 20 g riekstu 5 g cukura), maisot karsē, līdz cukurs izkusis, brūngans. Pēc tam atdzesē un saberž.



Apelsīni ar putu krējumu



Šokolades krems

50 g salda
krējuma
15 g cukura
20 g piena
 $\frac{1}{5}$ olas
3 g kakao
2 g želatīna

Olas dzeltenumu ar cukuru saputo, pielej, nepārtraukti maisot, uzvārītu pienu ar kakao un karsējot sabiezina. Pēc tam pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina, tad atdzesē. Saputotam krējumam pievieno olu un piena maisījumu ar kakao, izmaisa, lej traukā un sarecina. Pasniedz bez piedevām.

SALDĒJUMI

Saldējumu sastāvā ietilpst krējums, piens un olas vai augļu, ogu sulas, biezeņi, cukurs, dažādas garšvielas un piedevas. Bez tam saldējumam pievieno želatīnu, lai iegūtu vienmērīgu konsistenci.

Saldējumi ir krējuma un augļu, ogu.

Krējuma saldējumu pagatavo no salda krējuma, piena, olām, cukura, garšvielām un piedevām, kā riekstiem, rozinēm, kafijas, kakao u. c., kas saldējumam piešķir attiecīgu garšu un smaržu.

Olas (vai tikai olas dzeltenumu) ar cukuru un garšvielām saputo, pielej pamazām, nepārtraukti maisot, uzvārītu pienu un krējumu. Ar trauku liek karstā ūdenī un karsē ($75-80^{\circ}$), līdz nedaudz sabiezē. Sagatavotam maisījumam pievieno izšķīdinātu želatīnu un piedevas: nomazgātas rozīnes, apgraudzētus, sasmalcinātus riekstus, kafijas ekstraktu u. c.

Augļu, ogu saldējumus pagatavo no augļu, ogu sulām vai biezeņiem, tos atšķaidot ar cukura sīrupu.

Sagatavoto saldējuma šķidrumu atdzesē un tad lej saldējamās mašīnas veidnē apmēram $\frac{3}{4}$ no tilpuma, noslēdz, ievieto koka traukā un nostiprina ar rokturi. Telpu starp veidni un trauku piepilda ar ledus un sāls maisījumu. Ledu sīki sasmalcina un sajauc ar rupju sāli (uz 5 kg ledus 1 kg rupjās sāls), jo sāls pazemina temperatūru. Lai saldējums sasaltu vienmērīgi, tad to 30—40 minutes maisa ar spārnu, kas ievietots veidnē un savienots ar rokturi. Sākumā rokturi griež lēnāk, vēlāk ātrāk, lai saldējums būtu ar vienmērīgu, sīkgraudainu konsistenci. Pēc tam spārnu no saldējuma

izņem, virsu nolīdzina un atstāj apmēram 30 minutes, lai vienmērīgi sasalst un nogatavinās. Ūdeni, kas rodas, ledum kūstot, nolej pa krānu, kas atrodas saldējamās mašīnas apakšējā daļā, un ledu papildina, lai veidne ar saldējamo šķidrumu vienmēr atrastos ledū. Saldējamā mašīnā saldējums sasalst 1½—2 stundās. Krējuma saldējumi sasalst lēni un lēni kūst, konsistence sīkgraudaina, vien-



Saldējamā mašīna

mērīga, ziežama; augļu, ogu saldējumi ātri sasalst un ātri izkūst, konsistence graudaina. Ja saldējumā vairāk taukvielu, ledus kristali izveidojas mazāki, konsistence vienmērīgāka. Arī cukura daudzums ietekmē saldējuma sasalšanas ātrumu un konsistenci; ja cukura par daudz, tad saldējums lēnāk sasalst, un, ja par maz, — konsistence graudaina. Pirms pasnieg-

šanas ar ēdamkaroti vai saldējuma karotīti veido apaļas saldējuma bumbiņas, liek saldējuma vai saldēdiena trauciņos. Krējuma saldējumu var greznot ar augļiem, ogām, augļu saldējumus pārliet ar deserta vīnu.

Saldējumu bez maisīšanas var sasaldēt īpašās saldējuma veidnēs, kuras novieto ledus un sāls maisījumā. Pēc tam saldējumu no veidnes izgāž uz lēzena trauka, grezno ar augļiem vai ogām, vafelēm.

Riekstu saldējums

- I. 40 g salda
krējuma
30 g piena
¼ olas
20 g cukura
10 g riekstu
kodolu
0,5 g želatīna
garšvielas

Olas ar cukuru, vaniļu vai citriona esenci saputo, pievieno uzvārītu pienu, krējumu, karstā ūdenī sabiezina. Tad pievieno želatīnu un maisot izšķīdina, pieliek apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus, izmaisa un atdzesē. Pēc tam lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

- II. 65 g salda krējuma
 15 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
 15 g cukura
 10 g riekstu kodolu
 garšvielas

Olas dzeltenumu ar cukuru un garšvielu (vaniļu vai citrona esenci) saputo, pievieno uzvārītu pienu, karstā ūdenī sabiezina un atdzesē. Saputotam krējumam pievieno apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus, olu un piena maisījumu, lej īpašās saldējuma veidnēs un sasaldē.

Vaniļas saldējums

- I. 40 g salda krējuma
 30 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
 20 g cukura
 0,5 g želatīna
 vaniļa

Olas ar cukuru un vaniļu saputo, pievieno uzvārītu pienu un krējumu. Tad karstā ūdenī nedaudz sabiezina, pievieno uzbrīdinātu, izšķīdinātu želatīnu, atdzesē, lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

- II. 70 g salda krējuma
 15 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
 15 g cukura
 vaniļa

Olas dzeltenumu ar cukuru un vaniļu saputo, pievieno uzvārītu pienu, karstā ūdenī karsē, līdz nedaudz sabiezē, un atdzesē.

Krējumu saputo, pievieno olu un piena maisījumu, lej īpašās saldējuma veidnēs un sasaldē.

Zemeņu saldējums

- I. 50 g zemeņu
 30 g cukura
 50 g ūdens
 0,4 g želatīna
 citronskābe
- II. 60 g salda krējuma
 15 g piena
 15 g cukura
 $\frac{1}{4}$ olas
 40 g zemeņu

Notīrītas zemenes noskalo uzvārītā, atdzesētā ūdenī un pēc tam izberž caur sietiņu. Ūdeni ar cukuru uzvāra, pievieno uzbrīdinātu želatīnu un maisot izšķīdina. Beidzot pievieno zemeņu masu, izšķīdinātu citronskābi pēc garšas. Lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

Sagatavotam olu un piena maisījumam pievieno zemeņu masu, saputotu krējumu. Lej īpašās saldējuma veidnēs un sasaldē.

Šokolādes saldējums

- I. 40 g salda
krējuma
30 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
20 g cukura
0,5 g želatīna
2 g kakao

Olas ar cukuru saputo, pievieno uzvārītu pienu, kam pielikts kakao vai šokolādes pulveris, krējumu un karstā ūdenī nedaudz sabiezina. Tad pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina, atdzesē, lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

- II. 65 g salda
krējuma
15 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
15 g cukura
3 g kakao

Olas dzeltenumu ar cukuru, kakao vai šokolādes pulveri saputo, pievieno uzvārītu pienu, karstā ūdenī karsē, līdz nedaudz sabiezē, un atdzesē.

Krējumu saputo, pievieno olu un piena maisījumu, lej īpašās saldējuma veidnēs un sasaldē.

Tāpat gatavo **kafijas saldējumu**, kakao pulvera vietā pievieno kafijas ekstraktu.

Citrona saldējums

- 20 g citrona sulas
50 g ūdens
30 g cukura
0,7 g želatīna

Ūdeni ar cukuru un citrona miziņu uzvāra, izkāš. Tad šķidrumam pievieno uzbriedinātu želatīnu, ko maisot izšķīdina, un citrona sulu. Pēc tam atdzesē, lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

Dzērveņu saldējums

- 40 g dzērveņu
50 g ūdens
0,7 g želatīna
augļu vai
ogu esence

Dzērvenes saspaida, pārlej ūdeni, uzvāra un izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, uzvāra, tad pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina. Beidzot pievieno kādu augļu vai ogu esenci, atdzesē, lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

Tāpat gatavo **aveņu, jāņogu, upeņu un citu ogu saldējumus**.

DAŽĀDI SALDIE ĒDIENI

Putu krējums ar riekstiem

100 g salda krējuma (35%)
15 g cukura
20 g riekstu kodolu
garšvielas

Krējumu ar cukuru un garšvielām (vaniļu vai citrona miziņu) saputo, pievieno apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus un izmaisa. Liek lēzenā traukā, grezno ar riekstiem un pasniedz.

Putu krējumam riekstu vietā var pievienot kakao (5 g) vai iecukurotus augļus, ogas (25—50 g), augļu vai ogu ievārijumu (25—50 g).

Cepti āboli

2 āboli
15—25 g cukura

I. Ābolus nomazgā, liek uz pannas un cepeškrāsnī cep, kamēr āboli mīksti.

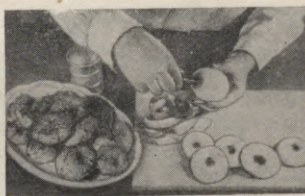
II. Ābolus nomizo, izdobj sēklotni (ar ābolu seržu duramo). Sēklotnes vietā ieber cukuru ar kanēli vai pilda ar ievārijumu, liek uz pannas un cepeškrāsnī cep.

III. Ābolus nomizo, izdobj sēklotni. Sēklotnes vietā ieber cukuru ar kanēli, iemērc sakultā olā un apviļā rīvmaizē. Pēc tam pilda ar ievārijumu, liek uz pannas un cepeškrāsnī cep.

Izceptos ābolus sakārto uz lēzena trauka un pasniedz karstus vai atdzesētus, ar cukuru (I veids), pienu vai vaniļas mērci.

Ābolu kronīši

100 g ābolu
Mīklai:
25 g kviešu miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
25 g piena
5 g cukura
10 g salda krējuma
25 g tauku



Ābolu kronīši

Vispirms pagatavo mīklu: olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru, sāli, krējumu un daļu piena. Tad pievieno kviešu miltus un iz-

maisā vienmērīgu mīklu. Beidzot pieļauj atlikušo pienu, samaisa un atstāj 25—30 minūtes, lai uzbriest.

Ābolus nomizo, izdabj sēklotni, sagriež apmēram 0,5—1,0 cm biezās ripiņās un pārkaisa ar cukuru. Mīklai pievieno saputotu olas baltumu un izcilā. Sagatavotā mīklā iemērc uz dakšiņas uzdurtu ābolu ripiņu, liek sakarsētos taukos un vāra dzeltenī brūnā. Pēc tam ābolu kronīšus sakārto traukā un pasniedz karstus, pārkaisītus ar cukuru un kanēli.

Āboli mīklā

100 g ābolu
cukurs
kanēlis

Mīklai:

35 g kviešu miltu
20 g sviesta
10 g cukura
 $\frac{1}{10}$ olas
15 g ūdens
citronskābe
sāls

Pagatavo kārtaino (lapu) sviesta mīklu (sk. 281. lpp.), izveltnē apmēram 0,5 cm biezumā un sagriež tik lielos kvadrātos, lai katrā mīklas kvadrātā varētu ietīt ābolu.

Ābolus nomizo, izdabj sēklotni, dobumā ieber cukuru ar kanēli. Ābolu liek mīklas kvadrāta vidū un mīklas malas virspusē saspiež. Pēc tam pārziež ar sakultu olu un cep cepeškrāsnī, līdz gatavi.

Ābolus mīklā pasniedz karstus vai atdzesētus, pārkaisītus ar pūdercukuru.

Tāpat ābolus var ietīt kārtainā rauga mīklā un cept.

Baltmaizes sacepums

100 g baltmaizes
 $\frac{1}{2}$ glāzes piena
1 ola
20 g cukura
10 g sviesta
15 g roziņu vai
žāvētu
plūmju
rīvmaize

Baltmaizes (nobriedušas) kukulim nogriež garoziņu, sagriež šķēlītēs, liek traukā, pārlej pienu un atstāj apmēram 30—45 minūtes. Izmērcētās baltmaizes šķēlītes ar karoti samaisa, masai pievieno sviestu, saputotu ar cukuru un olas dzeltenumu, rozīnes vai žāvētas plūmes un izmais. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu, pilda ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeš-

krāsnī 30—45 minūtes. Pasniedz karstu vai atdzesētu, ar dzērveņu vai jāņogu mērci.

Apcepta baltmaize

100 g baltmaizes
25 g marmelades
1/4 olas
15 g piena
10 g rīvmaizes
15 g sviesta

Baltmaizes (nobriedušas) kukulim nogriež garoziņu un sagriež šķēlēs. Šķēlītes pārziež ar marmeladi un saliek pa divām kopā. Iemērc sakultā ar pienu vai ūdeni atšķaidītā olā, tad apviļā rīvmaizē un cep sviestā no abām pusēm brūnas. Pēc tam sakārto traukā un karstas pasniedz ar dzērveņu vai jāņogu mērci.

Rupjmaizes kārtojums

75 g rupjmaizes
50 g ābolu
marmelades
20 g cukura
50 g salda krējuma (35%)

Nobriedušu rupjmaizi (klona) sarīvē un sajauc ar kaneli un daļu cukura. Krējumu saputo, pusputotam pievieno cukuru. Tad liek traukā kārtu rupjmaizes, marmelades vai džema, rupjmaizes, putu krējuma, rupjmaizes utt. Virsējā kārtā liek rupjmaizi, grezno ar putu krējumu, marmeladi. Pasniedz ar pienu.

Daļu saputotā krējuma var atvietot ar biezpienu. Biezpienu izberž caur sietiņu, pievieno cukuru un samaisa.

Rupjmaize ar dzērveņu sulu

100 g rupjmaizes
1/4 glāzes dzērveņu
sulas
1/4 glāzes ūdens
15 g cukura
15 g medus

Ūdeni ar cukuru uzvāra, pievieno dzērveņu sulu, medu un atdzesē. Rupjmaizei nogriež garoziņu, sadrupina, pārlej ar sagatavoto šķidrumu, lai tā tikko apņemta. Ļauj dažas stundas stāvēt un pasniedz ar pienu.

Jaunpiena sacepums

100 g jaunpiena
100 g piena
15 g cukura
sāls

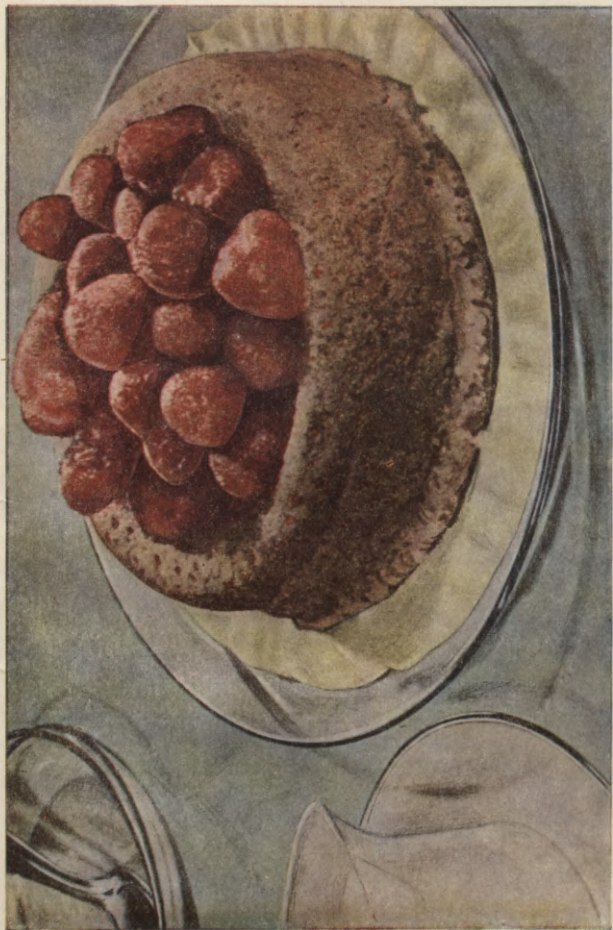
Jaunpienam pielej svaigo pienu, pieļiek cukuru, sāli un samaisa. Tad lej ar sviestu izziestā veidnē un cep cepeškrāsnī, kamēr piens sarecējis. Pasniedz karstu vai atdzesētu ar cukuru, kaneli un pienu vai ar augļu, ogu mērcēm.

Rupjmaizes sacepums

100 g rupjmaizes	Nobriedušu rupjmaizi sarīvē un sajauc
100 g svaigu ābolu	ar kaneli un daļu cukura. Ābolus (ar mizu
25 g cukura	vai nomizotus) sagriež šķēlītēs, izgriež
kanelis	sēklotni. Pēc tam kārtu ar sviestu izziestā
25 g sviesta	veidnē: rupjmaizi, pārliet sviesta piciņas,
50 g piena	ābolu šķēlītes, pārkaisa cukuru, rupj-
$\frac{1}{4}$ olas	maizi, sviestu, ābolu šķēlītes utt. Virsējā

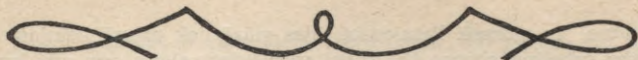
kārtā liek rupjmaizi, pārlej ar pienu sakultu olu vai tikai pienu un cep cepeškrāsnī 30—45 minutes. Pasniedz karstu vai atdzesētu, ar pienu.





Rīsu sacepums ar zemenēm





D Z Ē R I E N I

Tēja

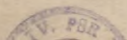
Tēja ir apstrādātas tējas krūma lapiņas un pumpuri. Pārdošanā ir Gruzijas, Azerbaidžanas, Ķīnas u. c. tējas, ko savukārt atkarībā no izejmateriala un apstrādes veida iedala melnā, zaļā un presētā tējā. Vairāk iecienīta un lietota ir melnā tēja, no kuras pagatavo dzērienu, ņemot uz 1 glāzi ūdens 0,5 g tējas.

Tējas pagatavošanai vēlams mīksts ūdens, jo ciets ūdens piedod tējai nepatīkamu garšu un tēja ir duļķaina. Tējas vārīšanai lieto t. s. tējas traukus, katliņus — ūdens vārīšanai un māla, fajansa vai porcelāna tējkanniņu — stipruma (ekstrakta) iegūšanai, bet nelieto traukus, kuros vārīti ēdieni.

Tējkanniņu izkalo ar verdošu ūdeni, karstā ieber tēju un ļauj tējas lapiņām mitrumā dažas minutes uzbriest. Pēc tam pārlej verdošu ūdeni un atstāj 5—10 minutes ievilkties. Tējas ekstraktu pagatavo tik daudz, cik tas vajadzīgs vienai reizei (uzglabājot zūd aromats un ekstrakts iegūst rūgtu, nepatīkamu piegaršu). Tējas ekstraktu lej glāzē, papildina ar tikko uzvārītu ūdeni. Atsevišķi pie tējas pasniedz cukuru, citrona šķēlītes, augļu, ogu ievārījumu vai sulas, pienu vai saldu krējumu. Ja vēlas, pie tējas var pieliet alkoholiskos dzērienus (spirtu vai degvīnu, konjaku, vīnu u. c.).

Labi pagatavotai tējai jābūt karstai, dzidrai, aromatiskai, ar patīkamu garšu un tikko jūtamam miecvielu piegaršam.

Bez tam vasaras karstā laikā tēju var pasniegt aukstu kā atspirdzinošu dzērienu. Tējai pievieno cukuru (uz 1 glāzi tējas 20 g



cukura) un atdzesē. Pasniedzot tējas glāzē liek uzturā lietojamo ledus gabaliņu, citrona šķēlīti vai arī pievieno augļu, ogu sulu (uz 1 glāzi tējas 50 g sulas).

Dabiskās tējas vietā lieto dažādas augu tējas, kā liepu ziedu, ābolu mizu, mežrozīšu paauglišu, zemeņu u. c. Augu tējas liek tējas vārāmā traukā, kad ūdens vārās un dažas minūtes pavāra.

Kafija

Kafija — apgrauzdētas, samaltas kafijas pupiņas. Aromatisku kafiju iegūst, ja to gatavo no tikko grauzdētas un samaltas kafijas. Dabiskas kafijas krāsas un konsistences uzlabošanai bieži lieto grauzdētus, samaltus cigoriņus. Uz 1 glāzi ūdens ņem 6 g kafijas un 2 g cigoriņus.

Kafiju vāra elektriskā kafijas kannā vai katliņā. Vislabāk gatavot to elektriskā kafijas kannā, kurā atrodas sietiņš kafijas iebēršanai. Kad ūdens kannā uzvārījies, tas pastāvīgi apskalo kafiju sietiņā, izskalojot aromatiskās un krāsvielas. Kafiju vāra 5—8 minūtes, tad lej tasēs.

Ja kafiju vāra katliņā, tad ūdeni uzvāra, ieber vajadzīgo daudzumu kafijas, uzvāra un tur vārīšanās temperatūrā 5 minūtes. Kad kafijas biežumi nosēdušies, kafiju ielej sakarsētā kafijas kannā un pasniedz.

Kafiju pasniedz dažādi: melnu, ar pienu vai krējumu, aukstu. *Melno kafiju* pasniedz tasēs un atsevišķā trauciņā cukuru.

Pasniedz viesībās pēc pusdienām vai vakariņām, ar liķieri vai ar konjaku un citronu.

Aromatisku melno kafiju (austrumu kafiju) iegūst, ja uz 100 g ūdens ņem 10 g dabiskās kafijas, 15 g cukura. Paredzēto ūdens daudzumu ar cukuru uzvāra, pieber smalki samaltu kafiju bez cigoriņiem. Vāra 3—5 minūtes un pasniedz ar visiem biežumiem bez nostādināšanas.

Kafiju ar pienu vai krējumu pasniedz tasēs, atsevišķā trauciņā cukuru un uzvārītu pienu vai saldu krējumu. Brokastīm bieži vāra kafiju kopā ar pienu vai saldu krējumu (Varšavas kafija). Uzvārītai, no biežumiem nolietai kafijai pievieno cukuru, pienu vai krējumu, uzvāra un lej tējas glāzēs. 1 glāzes kafijas iegūšanai

ņem 8 g kafijas ar cigoriņiem, 100 g ūdens, 100 g piena vai 50 g salda krējuma, 25 g cukura.

Viesībām gatavo *kafiju ar putu krējumu*. Saldu krējumu ar cukuru un vaniļu saputo. Glāzē lej kafiju un atsevišķi pasniedz putu krējumu ar sasmalcinātu šokoladi, cukuru.

1 glāzei kafijasņem 8 g kafijas ar cigoriņiem, 40 g salda krējuma (35%), 25 g cukura, vaniļu, šokoladi.

Auksto kafiju pasniedz glāzēs.

Melnai kafijai pievieno cukuru un atdzesē. Pirms pasniegšanas lej glāzēs un ieliek krējuma saldējumu (50 g).

Garšīga ir *auksta kafija ar liķieri*. Kafiju vāra kopā ar pienu vai krējumu un atdzesē. Pirms pasniegšanas pievieno vaniļas liķieri, lej glāzēs un pārliet putu krējumu.

1 glāzeiņem 8 g kafijas, 80 g ūdens, 25 g cukura, 100 g piena vai krējuma, 30 g vaniļas liķiera, 40 g salda krējuma (35%).

Dabisko kafiju atvieto t. s. kafijas surogāti, ko pagatavo no grauzdētiem, samalti graudiem (miežiem, auzām vai rudziem), ozolzilēm, cigoriņiem u. c. Piemēram, «Veselības kafija», «Prima», «Miežu kafija» u. c.

Dažiem surogātiem ir dabiskās kafijas piejaukums, piemēram, «Ekstra» ar 15% dabiskās kafijas, «Mūsu marka» ar 35% dabiskās kafijas piejaukumu u. c.

Kakao

Kakao pulveri sajauc ar cukuru, pielej nedaudz verdoša piena un samaisa. Pēc tam pievieno verdošam pienam un uzkarsē. Karstu kakao lej tasēs vai glāzēs un pasniedz.

1 glāzei kakaoņem 6—8 g kakao pulvera, 180 g piena, 25 g cukura.

Kakao gatavo arī ar olu.

Gatavam kakao pievieno, nepārtraukti maisot, saputotu olas dzeltenumu un nedaudz uzkarsē (70—80°).

1 glāzei kakaoņem 6—8 g kakao pulvera, 180 g piena, 1/2 olas dzeltenuma, 25 g cukura.

Pasniedz karstu, ielietu tasēs vai glāzēs.

Bez tam kakao pasniedz aukstu ar saldējumu līdzīgi kafijai.

Šokolade

Šokolades pulveri (ja šokolade tafelitē, tad to sarīvē), sajauc ar cukuru, pielej nedaudz verdoša piena, samaisa, pievieno pārējam uzvāritam pienam un vēlreiz uzvāra.

1 glāzei šokolades ņem 12 g šokolades, 180 g piena, 25 g cukura.

Šokoladei var pievienot olas dzeltenumu — «Šokolade ar olu» vai pasniegt ar putu krējumu — «Šokolade ar putu krējumu».

Arī šokoladi var pasniegt aukstā veidā.

Atdzesētu šokoladi lej glāzēs, pievieno ledus gabaliņus un pārliet putu krējumu.

1 glāzei šokolades ņem 12 g šokolades, 150 g piena, 25 g cukura, 40 g salda krējuma (35%), ledu.

Aukstai šokoladei bez putu krējuma var pievienot arī liķieri (50 g).

AUGĻU UN OGU LIMONADES

Augļu un ogu limonades pagatavo, augļu vai ogu sulu atšķaidot ar dzeramo ūdeni un saldinot ar cukuru. Sulu var iegūt, augļus, ogas karsējot vai nekarsējot.

I. Ogas nomazgā, izlasa, saspiež un izspiež sulu. Miziņām un sēkliņām pārlej paredzēto ūdens daudzumu, vāra un izkāš. Iegūto šķidrumu kopā ar cukuru uzvāra, atdzesē un pievieno svaigu ogu sulu.

II. Nebojātas, tīras ogas saspiež vai augļus sagriež, pārlej ar daļu no limonadei paredzētā ūdens daudzuma, uzvāra, ļauj ievilkties un izkāš. Pārējo ūdeni kopā ar cukuru uzvāra, pievieno iegūto sulu un atdzesē.

Nekarsētā veidā iegūtās limonades ir duļķainas, bet aromatiskas, un tās satur visas tās uzturvielas, kas ir ogās. Karsētā veidā iegūtas limonades ir dzidras, bet ne tik aromatiskas.

Citrona limonade (5 l)

8—10 citronu

5 l ūdens

0,5 kg cukura

Citronus nomazgā, nomizo dzelteni miziņu (bez baltā mīkstuma). Miziņām pārlej apmēram litru ūdens un karsē, līdz

vārās, tad izkāš. No citroniem izspiež sulu, atstājot dažus sagriešanai šķēlītēs.

Ūdeni ar cukuru uzvāra, pievieno citrona miziņu novārījumu un sulu, sagrieztās citrona šķēlītes un atdzesē.

Citronu limonadei daļu ūdens var aizvietot ar zelteri. Citronu limonadei vēlams sagatavot citronu ekstraktu.

Citronu ekstrakts

10 citronu
0,5 kg cukura
1 glāze ūdens

Ūdeni ar cukuru savāra sīrupā, pievieno izspiesto citronu sulu un atdzesē. Citronu miziņas pārlej ar spirtu vai degvīnu (56°) un nostādina. Iegūto aromatisko

izvilkumu pievieno sīrupam, pilda pudelēs un uzglabā. Lieto limonades pagatavošanai, ņemot uz 1 glāzi ūdens 2—3 tējkarotes ekstrakta.

Dzērveņu limonade (5 l)

0,8-1 kg dzērveņu
5 l ūdens
0,5 kg cukura
garšvielas

Dzērvenes nomazgā, izlasa, ar koka stampiņu saspaida, pārlej ar daļu no paredzētā ūdens daudzuma, uzvāra un izkāš. Pārējo ūdeni kopā ar cukuru un citrona vai apelsina miziņu vai citronu

uzvāra. Tad pievieno iegūto sulu un atdzesē. Dzērveņu limonadē, ja vēlas, var likt citrona šķēlītes.

Līdzīgi gatavo **jāņogu un upeņu limonādi**.

Zemeņu limonade (5 l)

1—1,5 g zemeņu
4 l ūdens
0,8 kg cukura
2 citroni

Notīrītas zemenes saspaida un izspiež sulu. Čagām pārlej ūdeni, uzvāra, izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, vēlreiz uzvāra un atdzesē. Beidzot pievieno svaigo zemeņu sulu, citrona sulu un dažas citrona

šķēlītes. Citrona sulu var aizstāt ar ūdeni izšķīdinātu citronskābi. Ja vēlas, zemeņu limonadei var pievienot zelteri (uz 4 litriem limonades 1—2 pudeles zeltera).

Līdzīgi gatavo **aveņu limonādi**.

KVASS

Kvass ir putojošs, dzirkstošs dzēriens ar patīkamu saldskābu garšu un niecīgu alkohola daudzumu (0,5%). Maizes kvasu pagatavo no rupjmaizes, sausā maizes kvasa vai iesala ekstrakta; augļu kvasu — no augļu vai ogu sulām.

Šķidruma raudzēšanai lieto maizes raugu; garšai — apiņu vai piparmētru novārījumu, apelsina vai citrona miziņas; dažreiz kādu ogu sulu. Cukuru pievieno dažādā daudzumā. Ja liek mazāk cukura, kvass ātrāk norūgst, ja vairāk, — rūgšana turpinās ilgāk un kvass iznāk stiprāks. Kvasu nedrīkst pilnīgi noraudzēt. Kamēr rūgšana turpinās, kvass ir putojošs, un tāds arī jālieto vai jāiepilda pudelēs uzglabāšanai. Uzglabā vēsā telpā, lai pārtrauktu rūgšanu. Var uzglabāt līdz 2 nedēļas.

Maizes kvass (5 l)

- I. 1 kg rupjmaizes Nobriedušu rupjmaizi sagriež plānās
6—7 l ūdens šķēlēs, cepeškrāsnī izkaltē un pēc tam ap-
0,5 kg cukura brūnina. Apbrūninātām maizes šķēlēm
50 g rauga pārlej verdošu ūdeni — divas trešdaļas no
citrona vai paredzētā daudzuma. Trauku pārsedz un
apelsina atstāj, kamēr ūdens nokrāsojies brūns un
miziņas ieguvīs īpatnēju, patīkamu rudzu maizes
garšu un smaržu. Tad šķidrumu nokāš.

Atlikušajiem biežumiem vēlreiz uzlej verdošu ūdeni (atlikušo daļu) un ļauj pāris stundas ievilkties, tad nokāš. Abus šķidrumus salej kopā, pieliek cukuru, raugu, citrona vai apelsina miziņas un siltā telpā (18° C) raudzē 6—8 stundas, kamēr virspusē paceļas putas. Pēc tam kvasu atdzesē un pilda pudelēs uzglabāšanai.

- II. 1 kg rupjmaizes Šo maizes kvasu pagatavo tāpat kā
6 l ūdens iepriekšējo, tikai garšai pievieno dzēr-
0,8 kg cukura veņu sulu, piparmētru novārījumu un da-
0,5 l dzērveņu žus upeņu zariņus.
sulas
50 g rauga

Augļu un ogu kvass (5 l)

2 l augļu vai ogu ūdeni ar cukuru uzvāra, pievieno sulas augļu vai ogu sulu (dabisko), atdzesē līdz 31 ūdens 20°, tad pievieno raugu un raudzē. Norūgušu kvasu atdzesē un iepilda pudelēs. 0,8 kg cukura 50 g rauga

Medus kvass (5 l)

0,8 kg medus Uzvāritam ūdenim pievieno medu un izmaisa. Kad šķidrums atdzisis līdz 20°, pieliek raugu, citrona sulu vai citronskābi un raudzē 10—12 stundas. Tad atdzesē un pilda pudelēs. 5 l ūdens 25 g rauga 2 citroni

Ābolu kvass (5 l)

1 kg ābolu mizu Svaigas vai kaltētas ābolu mizas pārlej ar ūdeni, uzvāra un patur dažas stundas, lai ievilkas, tad nokāš. Ja maz skābuma, pievieno citronskābi, sabrūninātu cukuru (krāsai), atšķaidītu raugu un raudzē. Norūgušu pilda pudelēs un uzglabā vēsā pagrabā. Vēlams daļu cukura aizstāt ar medu. 5 l ūdens 0,8 kg cukura 50 g rauga citronsābe

Rabarberu kvass (5 l)

0,8 kg rabarberu Rabarberus nomazgā, sīki sagriež, liek ūdenī un uzvāra. Tad ļauj ievilkties, nokāš. Šķidrumam pievieno cukuru, raugu un raudzē. Krāsai var pievienot ogu sulu vai sabrūninātu cukuru. 5 l ūdens 0,5 kg cukura 25 g rauga

Piena kvass (5 l)

5 l piena Pienu ar cukuru uzvāra, atdzesē līdz 20°, pievieno atšķaidītu raugu un raudzē, pēc tam atdzesē un pilda pudelēs. 0,2 kg cukura 50 g rauga

Piena kvasa pagatavošanai var izlietot pienu ar zemāku tauku saturu vai vājpienu, jo tad kvass atspirdzinošāks.

DAŽĀDI ATSPIRDZINOŠI DZĒRIENI

Piena un augļu dzēriens (1 l)

700 g piena	Pasterizētam pienam pievieno cukuru,
50 g cukura	ogu vai augļu sulu, piena vai krējuma
100 g augļu sulas	saldējumu, izmaisa un pasniedz.
200 g saldējuma	

Piena un kafijas dzēriens (1 l)

600 g piena	Pienam pievieno kafijas ekstraktu un
100 g cukura	piena vai krējuma saldējumu, izmaisa un
200 g saldējuma	pasniedz. Kafijas ekstrakta pagatavošanai
20 g kafijas	uzvāra ūdeni, pieber kafiju un vārīšanas
350 g ūdens	temperaturā ļauj ievilkties. Tad izkāš, pie-
	liek cukuru un atdzesē.

Piena un piparmētru dzēriens (1 l)

200 g piena	Olas dzeltenumu ar cukuru saputo. Pa-
1 ola	mazām lejoj un nepārtraukti maisot, pie-
100 g medus	vieno verdošu pienu, tad medu un pipar-
0,8 l ūdens	mētru novārījumu. Atdzesē un pasniedz.
piparmētras	

Rūgušpiens ar medu

Labi atdzesētam rūgušpienam pēc garšas pievieno medu un ar putu slotiņu saputo. Lej glāzēs un pasniedz.

Bērzu sulas

2 l bērzu sulas	Svaigas bērzu sulas salej koka mucīņās
100 g cukura	vai māla, emaljētā, stikla traukā, pievieno
50 g rozīņu	dažas rupjmaizes garoziņas, upeņu zari-
rupjmaizes	ņus, cukuru un ļauj ieskābt. Tad pilda pu-
garoziņas	delēs, pieliek dažas rozīnes, aizkorķē, aiz-
upeņu zari	lako un vēsā vietā uzglabā.

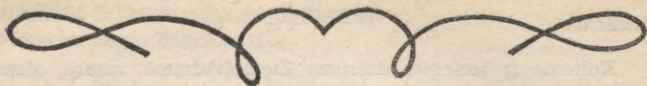
Kultenis

Kultenis ir iecienīts dzēriens Ziemeļvidzemē vasarā, siena laikā.

No rupjiem rudzu miltiem (1 kg) un gandrīz verdoša ūdens (12—15 l) iejauj pašķidru mīklu un kuļ, kamēr tā vienmērīga, gaiša, putaina. Pēc tam atšķaida ar siltu ūdeni, līdz šķidrums viegli tumīgs un ap 20° silts. Tad pievieno rupjmaizes mīklas ieraugu vai sakultu rūgušpienu (atkārtoti gatavojot, — agrāk gatavoto kulteni).

Rūgšanas veicināšanai vēlams pielikt maizes raugu, cukuru vai medu. Novieto siltā telpā un atstāj, kamēr ierūgst. Pēc norūgšanas novieto vēsā pagrabā. Iegūst dzidru dzērienu ar patīkamu pienskābes skābumu.





R A U G A M Ī K L A S M A I Z E

Rauga mīklas pamatprodukti ir dažāda maluma kviešu milti, piens vai ūdens, maizes raugs, sāls. Lai rauga maize būtu garšīgāka, barojošāka, tad mīklai pievieno taukus, olas, cukuru, garšvielas, augļus.

No rupjiem kviešu miltiem cep rupjo kviešu maizi, bet no smalkiem kviešu miltiem — baltmaizi.

Miltus izsijā, lai atdalītu piemaisījumus un miltos būtu vairāk gaisa, kas nepieciešams rauga sēnīšu attīstībai. Šķidrums — piens vai ūdens, kā arī piens un ūdens dažādās attiecībās. Vēlams lietot pienu, jo tad maize aromātiskāka, garšīgāka. Uz 1 l šķidruma ņem 1,8—2,0 kg miltu — atkarībā no miltu uzbriešanas spējām un izgatavojamās mīklas veida. Raudzēšanai nepieciešams maizes raugs, kas sadala mīklas ogļhidrātus, — rodas ogļskābes gāze, kas irdina mīklu. Uz 1 l šķidruma ņem 50—100 g rauga.

Ja gatavo mazu daudzumu mīklas vai arī mīklai pievieno vairāk tauku, tad jāņem vairāk rauga. Raugam jābūt svaigam, ar īpatnēju rauga garšu un smaržu. Raugu pirms pievienošanas mīklai atšķaida ar siltu šķidrumu, pieliek nedaudz cukura, miltus un siltā vietā 15—25 minutes uzraudzē.

No taukiem lieto sviestu vai margarīnu, dzīvnieku taukus, augu eļļas vai šo tauku maisījumus (uz 1 l šķidruma 100—400 g). Ja mīklai pievieno maz tauku, tad tos izkausē, ja vairāk, tad saputo kopā ar cukuru un olām.

Rauga mīklai var pievienot olas vai tikai olu dzeltenumus.

Rauga mīklām garšas uzlabošanai pievieno sāli (uz 1 l šķidruma 10—15 g), cukuru dažādā daudzumā un garšvielas (kardamonu, citrona miziņu, safranu u. c.). Bez tam rauga mīklām var pievienot rozīnes, cietu marmeladi, ķirbjus vai burkānus, vārītus kartupeļus.

Rauga mīklu pagatavo ar un bez ierauga. Bez ierauga gatavo mīklu, ja mīklas konsistence šķidrāka, maz tauku, cukura, olu un citu piedevu. Turpretim, ja mīklai pievieno vairāk tauku, mīkla biezāka, lielākā vairumā, tad mīklu gatavo ar ieraugu.

Mīklas pagatavošana bez ierauga. Šķidrumu uzsilda līdz 30—35°, pieliek sāli, cukuru un izšķīdina. Tad pievieno daļu izsijāto miltu, atšķaidītu raugu un samīca. Pēc tam pievieno atlikušos miltus, izkausētu sviestu vai citus taukus un mīca, kamēr mīkla vienāda, atdalās no trauka malām un rokām. Tad nolīdzina, pārkaisa miltus, pārklāj tīru drānu un siltā vietā (30—35°) raudzē 2,5—3 stundas. Kad mīkla uzrūgusi (dubultojušies tilpumā), tad to atspiež, lai atdalītu ogļskābes gāzi un vēlreiz uzraudzē.

Mīklas pagatavošana ar ieraugu. Traukā ieber pusi no paredzētā miltu daudzuma, pielej uzsildītu pienu (30—35°), atšķaidītu raugu un iemaisa pašķidru mīklu — ieraugu. Pārkaisa miltus, pārklāj drānu un siltā vietā raudzē apmēram 1—1,5 stundas. Kad ieraugs tilpumā dubultojušies, tad tam pievieno atlikušos miltus, izšķīdinātu sāli, taukus, saputotus ar cukuru, olām un garšvielām, un samīca. Mīklu mīca tik ilgi, kamēr tā vienāda, elastīga, atdalās no trauka malām un rokām. Tad mīklu pārkaisa ar miltiem, pārklāj drānu un siltā vietā raudzē otrreiz 1,5—2 stundas. Raudzēšanas laikā mīklu 2—3 reizes atspaida, lai atdalītu ogļskābes gāzi, kas traucē rauga sēnīšu attīstību. Mīklu nevajag pārāk ilgi raudzēt, jo pārraudzēta mīkla cept izplūst, bet neceļas.

Uzrūgušu mīklu liek uz mīklas dēļa vai nekrāsota galda, kas nedaudz pārkaisīts ar miltiem, un veido dažādus izstrādājumus (kukulīšus, maizītes u. c.). Pēc tam izveidotos izstrādājumus liek uz maizes plātes, kas pārziesta ar taukiem, un uzraudzē 30—45 minutes.

Mazāki izstrādājumi ar bagātīgu tauku saturu lēnāk uzrūgst nekā lielāki ar mazu tauku saturu. Ja izstrādājumi labi neuzrūgst, tad tie pie cepšanas plaisā, labi neuzceļas.

Pirms cepšanas izstrādājumus pārziež ar sakultu olu (ola sa-

kulta ar ūdeni) vai melnu, saldu kafiju un cep atkarībā no izveidotā izstrādājuma lieluma 15—30 minutes.

Mazus, pilnīgi uzrūgušus izstrādājumus cep stīprā siltumā (260—280°), bet nepilnīgi uzrūgušus, kā arī lielākus izstrādājumus, vidējā siltumā (230—250°).

Izcepta maize labi atdalās no plātes, garoziņa brūna, iedurtais skaliņš ir sauss.

Maizi no plātes noņem, liek uz maizes dēļa, pārsedz ar drānu un ļauj lēnām atdzist. Ja maizes garoziņa stipri apcepusi, tad slapina ar ūdeni vai pārziež ar sviestu.

Labi izraudzēta un izcepta maize ir čaugana, vienādi poraina.

Baltmaize

1/2 l piena	Rauga mīklu gatavo ar ieraugu. No uz-
1 kg kviešu miltu	rūgušās mīklas izveido kukulišus, liek uz
25 g rauga	ieziestas plātes, uzraudzē, pārziež ar sa-
50—75 g sviesta	kultu olu un cep.
25 g cukura	
5 g sāls, ola	

Baltmaize ar magonēm

1/2 l piena	Pagatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uz-
1 kg kviešu miltu	rūgušu mīklu izveltnē 1,0—1,5 cm biezā
50 g rauga	plāksnē, pārziež ar magoņu masu un satin
150 g sviesta	veltnī. Liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar
100 g cukura	sakultu olu un cep.
2 olas	<i>Magoņu masa.</i> Magoņu sēklas karstā
5 g sāls	ūdenī nomazgā, tad pārlej verdošu ūdeni
kardamons	un applaucē. Pēc tam liek traukā, pār-
pūdercukurs	lej ūdeni un uzvāra. Tad ūdeni nokāš
<i>Magoņu masai:</i>	(caur sietu vai marli), magonēm pievieno
200 g magoņu	cukuru, medu un samaļ gaļas mašīnā vai
sēklu	saberž miezerī vienmērīgā ziežamā masā.
60 g cukura	Atdzisušo baltmaizi sagriež šķēlēs, sa-
40 g medus	kārto lēzenā traukā un pārkaisa ar pūder-
	cukuru.

Magoņu masu var aizstāt ar cukuru un kanēli — vai ar augļu, ogu masu, kas savārita ar cukuru.

Dzeltenais kliņģeris

1/2 l piena
1,2 kg kviešu miltu
75 g rauga
250 g sviesta
250 g cukura
2 olu dzeltenumi
200 g rozīņu
0,5 g safrana
5 g sāls
ola
50 g mandeļu
25 g pūdercukura

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzdzēšanai ieraugam pievieno sviestu, saputotu ar cukuru, olu dzeltenumu, garšvielas (kardamonu vai citrona miziņu), rozīnes, safranu, samīca un uzraudzē. No uzdzēšanas mīklas veido kliņģeri, liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa ar sasmalcinātām mandelēm vai riekstiem un cep.

Atdzesētu kliņģeri pārkaisa ar pūdercukuru. Ja vēlas, var veidot apaļu kliņģeri. Tad mīklu sadala 3 daļās, katru daļu izstiep un saveļ. Pēc tam sapin un pinumu saliec apaļā kliņģerī.

Baltmaize ar rozīnēm

1/2 l piena
1 kg kviešu miltu
50 g rauga
150 g sviesta
2 olas
150 g cukura
200 g rozīņu
5 g sāls
garšvielas,
25 g riekstu
kodolu
5 g pūdercukura

No piena, daļas kviešu miltu, atšķaidīta rauga pagatavo ieraugu. Otrreiz mīklu mīcot, pievieno sviestu, saputotu ar cukuru, 1 olu, garšvielas (kardamonu vai citrona miziņu), noskalotas, nosusinātas, miltos apviļātas rozīnes, sāli, samīca un siltā vietā ļauj uzrūgt. Rūgšanas laikā 1—2 reizes mīklu atspaida. Uzdzēšanu mīklu izveido garenos kukulišos, liek uz plātes un vēlreiz uzraudzē. Pirms cepšanas kukulišus pārziež ar sakultu olu, pārkaisa sasmalcinātus riekstus un cep vidējā siltumā. Attdzesētu maizi pārkaisa ar pūdercukuru.

Rupjā kviešu vai miežu maize (karaša)

1/2 l piena
1 kg rupjo miltu
50 g rauga
50 g tauku
5 g sāls

Pienu uzsilda, pievieno pusi no paredzētā rupjo kviešu vai miežu miltu daudzuma, atšķaidītu raugu un samaisa. Pēc tam pārkaisa miltus, apsedz un uzraudzē. Kad ieraugs uzrūdzis, tad pievieno atliku-

šos miltus, izkausētus taukus (margarīnu, dzīvnieku taukus, augu eļļu), sāli, samīca un uzraudzē. No uzrūgušās mīklas veido kukulišus, liek uz ieziestas plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu un cep. Vēlams mīklai pievienot vārītus kartupeļus (250 g), jo tad kviešu karaša nav tik irdena un tik ātri nesacietē.

No mīklas var veidot nelielus plācenišus ar biezpiena vai burkānu masas virsiņu.

Biezpiena masa. Biezpienam pievieno olas, skābu krējumu, sāli un ķīmenes vai cukuru un samīca vienmērīgu ziežamo masu. Biezpiena masu pārziež plāceņiem pirms likšanas krāsnī.

Burkānu masa. Notīrītus, sasmalcinātus burkānus liek katliņā, pārlej nedaudz ūdens, pieliek sāli un sautē mīkstus. Tad gaļas mašīnā samaļ, pieliek cukuru, olas, skābu krējumu, nedaudz kviešu miltus, samaisa un pārziež plāceņiem pirms likšanas krāsnī.

Medus maize

Mīklai:

1/2 l piena
1,0 kg kviešu miltu
50 g rauga
150 g sviesta
100 g cukura
sāls

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu.

Uzrūgušu mīklu liek uz plātes 1,5 cm biezā plāksnē, uzraudzē, pārziež medus masu un cep. Atdzisūšu sagriež iegarenos gabaliņos.

Medus masai:

150 g medus
150 g sviesta
1 ola
100 g riekstu
kodolu

Medus masa. Medu ar sviestu izkausē, pieber sakapātus riekstus vai sviestā apbrūninātas auzu pārslas, pievieno olu un samaisa.

Ūdens kliņģeri

1/2 l ūdens
1,2 kg kviešu miltu
25 g rauga
50—75 g sviesta
sāls, ķīmenes

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrūgušu mīklu uz maizes dēļa sastrādā un tad sadala apmēram 50 g smagos gabaliņos, izveido kliņģerus un uzraudzē. Pēc tam kliņģerus liek nedaudz pasālītā, verdošā

ūdenī un vāra, kamēr tie paceļas ūdens virspusē. Tad ar putu smeļamo karoti no ūdens izņem, liek uz plātes, pārkaisa ķimenes un cep gaiši dzeltenus.

Biezpiena maize

Mīklai:

1 glāze piena
500 g kviešu miltu
25 g rauga
75 g sviesta
75 g cukura

Biezpiena masai:

500 g biezpiena
1—2 olas
100 g cukura
50 g sk. krējuma
75 g roziņu
25 g kviešu miltu
garšvielas

Biezpienu samal gaļas mašīnā, pievieno olas, skābu krējumu, cukuru, garšvielas (vaniļu vai citrona miziņu), kviešu miltus un samaisa vienmērīgā ziežamā masā, pievieno noskalotas, miltos apviļātas rozines un izmaisa. Sagatavoto biezpiena masu uzliek uz plātes uzraudzētai mīklas plāksnei, pārziež ar sakultu olu un cep. Atdzisušu biezpiena maizi sagriež iegarenos vai četrstūrīgos gabaliņos.

Dzeltenmaize

$\frac{1}{2}$ l piena
1,2 kg kviešu miltu
50 g rauga
200 g sviesta
200 g cukura
200 g roziņu
0,5 g safrana
5 g sāls
25 g mandeļu
25 g pūdercukura
kardamons,
ola

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrūgušam ieraugam pievieno sviestu, saputo ar cukuru un garšvielām (kardamonu vai citrona miziņu), noskalotas, nosusinātas, miltos apviļātas rozines, safranu, samīca un uzraudzē. No uzrūgušās mīklas veido iegarenus kukulišus, liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa ar sasmalcinātām mandelēm vai riekstiem un cep.

Atdzisušu dzeltenmaizi pārkaisa ar pūdercukuru.

Safrana sagatavošana. Safranu izžāvē, saberž miezerī, pārlej nedaudz karsta piena vai ūdens un ļauj ievilkties. Tad izkāš un dzelteno šķidrumu pievieno mīklai.

Ābolu maize

Mīklai:

1 glāze piena
500 g kviešu miltu
25 g rauga
100 g sviesta
100 g cukura
garšvielas

Gatavo rauga mīklu bez ierauga. Uzrūgušu mīklu liek uz plātes, izlīdzina 1,5 cm biezā plāksnē, uzraudzē un pārklāj ar ābolu daiviņām, liekot tās nedaudz citu virs citas rindiņā. Pēc tam pārziež ar izkausētu sviestu vai skābu krējumu, pārkaisa ar cukuru un kanēli un cep.

Viršiņai:

800 g ābolu
50 g cukura
2 g kaneļa
25 g sviesta

Atdzisušu ābolu maizi sagriež iegarenos gabaliņos, sakārto traukā un pasniedz.

Drumstalu maize

Mīklai:

$\frac{1}{2}$ l piena
1,0 kg kviešu miltu
50 g rauga
150 g sviesta
100 g cukura
kardamons

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrūgušu mīklu liek uz maizes plātes 1,5 cm biezā plāksnē un uzraudzē. Pēc tam pārziež ar sakultu olu, pārkaisa drumstalas un cep. Atdzisušu maizi sagriež iegarenos gabaliņos.

Drumstalām:

100 g kviešu miltu
100 g cukura
100 g sviesta
vaniļa

Drumstalu pagatavošana. Miltus ar cukuru, vaniļu sajauc, pievieno plucinot sīkās piciņās sviestu un saberž ar rokām nelielas drumstalas.

Ķimeņu maizītes

$\frac{1}{2}$ l piena
1,2 kg kviešu miltu
50 g rauga
150 g sviesta
100 g cukura
sāls,
kardamons
50 g sviesta
ķimenes

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrūgušu mīklu sadala apmēram 45—50 g smagos gabaliņos un saveļ apaļas bumbiņas, liek uz plātes un uzraudzē. Pēc tam pārziež ar sakultu olu, vidū iespiež sviesta gabaliņu, pārkaisa ķimenes un cep.

Maizītes ar saputotu krējumu

1/2 l piena	Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrū-
1,2 kg kviešu miltu	gušu mīklu sadala apmēram 50 g gabali-
75 g rauga	ņos, izveido apaļas maizītes, liek uz plā-
200 g sviesta	tes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, pār-
200 g cukura	kaisa ar sasmalcinātām mandelēm vai
2 olas	riekstiem un cep.
sāls	Atdzisušām maizītēm ar nazi nogriez
25 g mandeļu	viršējo galiņu ar nelielu iedobumu. Krē-
pūdercukurs	jumu ar cukuru un vaniņu saputo un pilda
200 g salda krē-	maizītēs, virsū uzliek nogriezto vāciņu un
juma (35%)	pārkaisa ar pūdercukuru.
50 g cukura	
vaniļa	

Rabarberu maize

Mīklai:

1 glāze piena	Gatavo rauga mīklu bez ierauga. Uzrū-
500 g kviešu miltu	gušu mīklu liek uz plātes, izlīdzina 1,5 cm
25 g rauga	biezā plāksnē un uzraudzē. Pēc tam pār-
100 g sviesta	liek mazos gabaliņos sagrieztus rabarber-
100 g cukura	us, pārlej olu, kas sakulta ar skābu krē-
sāls	jumu, cukuru un vaniņu, un cep. Atdzi-

Virsiņai:

500 g rabarberu
1 ola
100 g sk. krējuma
50 g cukura
vaniļa

Burkānu maize

1 glāze piena	Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrū-
1,0 kg burkānu	gušam ieraugam pievieno kopā ar sviestu
100 g sviesta	vai margarīnu sautētus, caur sietiņu iz-
150 g cukura	berztus burkānus, cukuru, sāli, saberztas
1,0 kg kviešu miltu	krustnagliņas un pārējos miltus, samīca un
50 g rauga	uzraudzē. No uzrūgušās mīklas veido ku-
5 g sāls	kulišus vai liek veidnē, uzraudzē, pārziež
krustnagliņas,	ar sakultu olu un cep.
ola	Tāpat gatavo ķirbju maizi.

Kārtainā rauga mīkla. Gatavo rauga mīklu ar vai bez ierauga, pievienojot mīklai vienu trešdaļu no paredzētā sviesta daudzuma. Uzrūgušu mīklu nedaudz atdzesē (mīklas temperatūra 18—20°), tad uz mīklas dēļa izveltnē iegarenā 1,5 cm biezā plāksnē. Mīklas plāksnes divas trešdaļas pārziež ar mīkstu sviestu ($\frac{2}{3}$ no paredzētā daudzuma). Ar sviestu neapklāto mīklas trešdaļu pārsedz apziesto mīklu un virs tās pārsedz pārējo apziesto mīklas plāksnes daļu, un galus saspiež, lai sviests neizplūstu. Iegūst trīs mīklas kārtas un starp tām divas sviesta kārtiņas. Pēc tam mīklu veltnē vēlreiz, saloka četrām kārtām (bez sviesta pārziešanas).

Pēc pēdējās salocišanas mīklu izveltnē un veido maizītes.

Rožmaizītes

$\frac{1}{2}$ l piena	Gatavo kārtaino rauga mīklu. Mīklu
1,0 kg kviešu miltu	izveltnē 1—2 cm biezu, sagriež kvadrat-
50 g rauga	veida gabaliņos (8×8 cm). Pēc tam kvad-
200 g sviesta	rata stūrus saņem centrā un saspiež. Iz-
100 g cukura	veidotās maizītes liek uz plātes, uzraudzē,
sāls	pārziež ar sakultu olu un cep.

Smalkmaizītes

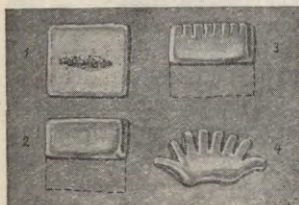
$\frac{1}{2}$ l piena	Gatavo kārtaino rauga mīklu, izveltnē
1,2 kg kviešu miltu	1,0—1,5 cm biezu un veido maizītes.
50 g rauga	Izveidotās smalkmaizītes liek uz plā-
300 g sviesta	tes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, pār-
150 g cukura	kaisa ar sasmalcinātiem riekstiem vai
1—2 olas	drumstalām un cep. Atdzisušas maizītes
sāls,	pārkaisa ar pūdercukuru.
garšvielas	<i>Pītās maizītes.</i> Izveltnēto mīklu sagriež
	1—1,5 cm platās un 25—30 cm garās strē-

melēs. Vienu strēmeles galu pietur un tin riņķī cieši maliņu pie maliņas. Sagrieztās mīklas strēmeles var arī dažādi savīt un sapīt, izveidojot dažāda veida maizītes.

Lāčķepiņas. Izveltnēto mīklu sagriež iegareni četrstūrains gabaliņos. Vidū gareniski liek pildījumu — marmeladi vai kremu, pārlic uz pusēm un maliņu iegriež bārkstveidīgi.

Riekstu maizītes. Izveltnēto mīklu sagriež kvadratveida gabaliņos, kurus vēl savukārt pārgriež pa diagonāli. Uz garākās malas liek riekstu pildījumu, satin un izveido ieapaļu pusloku.

Riekstu pildījums: riekstu kodoli 100 g, cukurs 50 g, 1—2 olas. Apgraudzētus riekstus sasmalcina, pievieno cukuru, olu un samaisa.



Lāčķepiņas



Riekstu maizītes

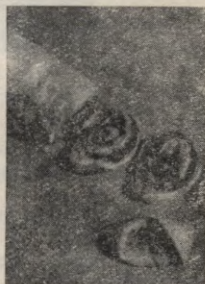
Magoņu maizītes. Izveltnēto mīklu pārziež ar kausētu sviestu, pārkaisa ar magonēm un satin veltnī. Veltņi, sākot no viena gala, sagriež apmēram 2 cm biezās šķēlēs. Katru mīklas šķēlīti liek uz plātes.

Hamburgas kliņģeri. No 1 cm biezā plāksnē izveltnētas mīklas nogriež 1,5 cm platu un 25 cm garu strēmeli. To saņem aiz galiem, izvel vidu resnāku un galus tievākus un izveido garenus kliņģerus. Saliek uz plātes citu pie cita, lai rūgstot saplūst kopā.

Pīrāgi. Pīrāgus gatavo no rauga vai kārtainās sviesta mīklas. Tos izveido dažādi: mazus pīrādziņus vai lielus pīrāgus ar gaļas vai zivju, dārzāju, rīsu, sēņu, augļu, ogu u. c. pildījumiem.

Pīrādziņus pēc uzraudzēšanas cep krāsnī vai vāra taukos, lielos pīrāgus cep tikai krāsnī.

Pīrādziņus un pīrāgus pasniedz ar dzidro buljonu vai tēju, kafiju.



Magoņu maizītes

Rauga mīklas pīrādziņi

$\frac{1}{2}$ l piena vai
ūdens
1,0 kg kviešu miltu
50 g rauga
100 g sviesta
25 g cukura
1 ola
sāls

Gatavo rauga mīklu bez ierauga. Uzrūgušu mīklu izgāž uz miltiem apkaisīta mīklas dēļa un sadala porciju gabaliņos (apmēram 40—50 g svarā), saveļ un ļauj uzrūgt. Uzrūgušās bumbiņas izspiež plakanas $\frac{1}{2}$ —1 cm biezumā, ripas vidiņā liek pīrāgu pildījumu (25 g), maliņas pārloka vienu pār otru un cieši ar pirkstiem saspiež. Izgatavotus pīrādziņus saliek uz leziestas maizes plātes, 3—4 cm citu no cita, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu vai saldu, melnu kafiju un cep krāsnī gaiši dzeltenus.

Rauga mīklas pīrādziņus pēc uzraudzēšanas, ja vēlas, vāra taukos.



Pīrādziņu izveidošana
no mīklas ripiņām



Pīrādziņu izveidošana ar
glāzi

Sviesta mīklas pīrādziņi

250 g kviešu miltu
150 g sviesta
100 g ūdens
5 g sāls
1 ola

Miltus izsijā uz galda kaudzītē un tajos saplucina mazos gabaliņos sviestu. Izveido bedrīti, tajā ieļej ūdeni, sakultu olu, sāli un visu ar rokām veikli samica. Mīklu uzliek uz šķīvja, apsedz ar tīru drāniņu

un noliek vēsā vietā 30—40 minutes. Pēc tam veltnē $\frac{1}{2}$ cm biežumā un veido pīrādziņus. Ar glāzi izspiež apaļas mīklas ripiņas, kurām vidū uzliek pildījumu, maliņas noziež ar olu, saloka vienu pār otru un cieši ar pirkstiem saspiež. Izveidotos pīrādziņus liek uz plātes citu no cita $1\frac{1}{2}$ —2 cm atstatumā, pārziež ar sakultu olu un cep stiprā siltumā 10—15 minutes.

Mīklu var gatavot ar skābu krējumu, ņemot skābu krējumu 250 g, kviešu miltus 500 g, 2 olas, sāli 5 g.

Kārtainās sviesta mīklas pīrādziņi

200 g sviesta	Pagatavo kārtaino sviesta mīklu un iz-
300 g kviešu miltu	veltnē 0,5 cm biežā plāksnē. Uz plāksnes
150 g ūdens	apmēram 4 cm no malas liek pildījumu,
$\frac{1}{2}$ olas	pārlic atstāto malu. Tad ar glāzi izspiež
3 g sāls	mazus pīrādziņus. Bez tam pīrādziņus var
0,4 g citronskābes	veidot šādi: mīklas plāksni sadala kvadrat-

veida gabaliņos, vidū liek pildījumu un pārloka pa diagonāli. Izveidotos pīrādziņus liek uz plātes, pārziež ar olu un cep.

Pīrādziņi ar augļu pildījumu

1 glāze piena	Rauga mīklu gatavo ar vai bez ierau-
400 g kviešu miltu	ga. Uzrūgušo mīklu izveltnē 1 cm biežā
25 g rauga	plāksnē, ar glāzi izspiež ripiņas. Vienai ri-
45 g sviesta	piņai vidū liek biežāku ievārījumu vai
45 g cukura	augļu, ogu masu, kas savārīta ar cukuru,
1—2 olas	maliņu noziež ar sakultu olu; otru ripiņu
sāls	uzliek virsū, maliņu piespiež ar olu no-
garšvielas	ziestai apakšējai ripiņas malai. Izveidotos
100 g ievārījuma	pīrādziņus uzraudzē un vāra taukos brū-
tauki	ņus. Karstus pārkaisa ar pūdercukuru un
pūdercukurs	pasniedz.

Lielle pīrāgi

Sagatavoto rauga vai kārtaino sviesta mīklu izveltnē 0,5—1 cm biežā plāksnē un sagriež 20—25 cm platās sloksnēs cepamās plātes garumā. Pa sloksnes vidu garenā virzienā liek pildījumu, satin

un galus saspiež. Tad izveidoto pīrāgu ar malu savienojuma vietu liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu un cep. Izcepušu pīrāgu sagriež šķērsām šķēlēs un pasniedz.

Pīrāgu pildījumi

Speķa pildījums. Žāvētam speķim nogriež ādiņu, sagriež mazos gabaliņos un kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem uz pannas apcep. Tad pievieno smalkos piparus un izmaisa. Speķi cep tikai tik ilgi, kamēr gabaliņi kļūst dzidri (caurspīdīgi), lai neiztek daudz tauku.

Svaīgu kāpostu pildījums. Kāposti 1,0 kg, sviests 50 g, sīpoli 50 g, 2 olas, sāls.

Kāpostus sagriež mazos gabaliņos. Sīpolus sasmalcina un katliņā sviestā apcep gaiši dzeltenus, tad pievieno sasmalcinātos kāpostus un ar vāciņu pārsegtā katliņā sautē mīkstus. Izsautētus kāpostus atdzesē un tiem piejauc cieti novārītas, sakapātas olas.

Rīsu maisījums. Rīsi 200 g, sviests 50 g, 2 olas, sāls.

Verdošā ūdenī liek nomazgātus rīsus, pieliek sāli un vāra mīkstus. Tad uzlej uz sieta un notecina. Izvāritiem rīsiem pārlej izkausētu sviestu, pieliek cieti novārītas, sakapātas olas un samaisa.

Olu vietā var lietot arī sasmalcinātas, apceptas baravikas.

Gaļas pildījums. Pīrāgu pildīšanai lieto kā jēlu, tā sautētu vai vārītu gaļu (dažādu dzīvnieku). Jēlu gaļu samaļ gaļas mašīnā un uz pannas apcep. Sautēšanai gaļu sagriež gabaliņos, vispirms apcep, tad pārlej nedaudz ūdens, pievieno garšsaknes un sautē. Pēc tam samaļ gaļas mašīnā. Šķidrumu, kurā sautēta gaļa, uztumē ar apbrūninātiem miltiem un pievieno samaltai gaļai.

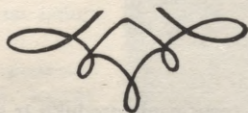
Vārītu gaļu samaļ gaļas mašīnā, samaltai gaļai pievieno sāli, smalkos piparus, sviestā apceptus sīpolus vai sasmalcinātas dilles un visu ļābi samaisa. Lai vāritā gaļa būtu sulīgāka, tad pievieno skābu krējumu.

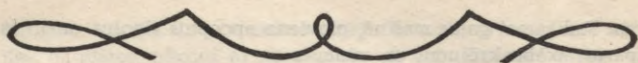
Samaltai gaļai var pielikt arī novārītus rīsus.

Pīrāgu pildījumiem var izlietot arī dzīvnieku plūčus. Tos vispirms apvāra sālsūdenī kopā ar pipariem, lauru lapām un sīpo-

liem. Tad samaj gaļas mašinā, pievieno apceptus sīpolus, smalkos piparus, skābu krējumu un samaisa.

Zivju pildījums. Zivju fileju liek katliņā, pārliiek sviestu, sāli, pārlej nedaudz ūdens un sautē, līdz gatavs. Tad ar nazi sakapā mazos gabaliņos, pievieno sviestā apceptus sīpolus un samaisa.





C E P U M I, K Ū K A S U N T O R T E S

Cepumu, kūku un tortu pamatprodukti ir sviests, olas, cukurs, kviešu milti. Garšas uzlabošanai lieto dažādas garšvielas, kā vaniņu, citrona vai apelsina miziņu, dažādas garšvielu esences. Lai cepumi, kūkas un tortes būtu porainas, irdenas, tad mīklām pievieno briežraga sāli, sodu vai potašu.

Kaut gan cepumu, kūku un tortu mīklas ir daudz un dažādas, tomēr visas tās var iedalīt sekošās pamatmīklās: olu jeb biskvita mīkla, sviesta mīkla, sviesta un olu mīkla.

Olu mīklu gatavo no olām, cukura un kviešu miltiem ar garšvielām pēc aukstā vai karstā gatavošanas paņēmiena.

Aukstais gatavošanas paņēmiens. Olu dzeltenumus atdala no baltuma uzmanīgi, lai nesajaucas. Dzeltenumiem pieliek cukuru ($\frac{3}{4}$ no paredzētā daudzuma), garšvielas un ar koka karoti puto, līdz cukurs izkusis, masa kļuvusi gaiša un pavairojusies apjomā apmēram trīs reizes. Olu baltumus ar atlikušo cukuru saputo stingrās putās. Saputotos olu dzeltenumus un baltumus kopā ar kviešu miltiem un kartupeļu cieti samaisa. Vispirms olas dzeltenumam pievieno saputotu olas baltumu (apmēram $\frac{1}{3}$) un, viegli cilājot, izsijātus kviešu miltus kopā ar kartupeļu cieti. Pēc tam pievieno atlikušo olas baltumu un izcilā vienmērīgā masā. Masu nedrīkst ilgi un strauji maisīt, jo saputotais olas baltums zaudē poraino strukturu un olu mīkla cepot neuzceļas.

Karstais gatavošanas paņēmiens. Olas dzeltenumu kopā ar baltumu liek traukā, pievieno cukuru, garšvielas. Trauku ar olām liek karstā ūdenī un ar putu slotiņu nepārtraukti puto un karsē, lai

masas temperatūra būtu 40—50°. Putošanu turpina, līdz masa gaiša, čaugana un pavairojusies tilpumā 3—4 reizes. Tad trauku no karstā ūdens izņem un putojot atdzesē. Pēc tam pievieno izsijātus kviešu miltus kopā ar kartupeļu cieti un samaisa.

Sagatavoto olu mīklu liek uz plātes, ar karotīti veidojot cepumus, vai lej kūku vai tortu veidnē un cep mazā siltumā (200—220°), līdz nedaudz atdalās no veidnes malām, krāsa kļūst dzeltenī brūngana un iedurtais kociņš sauss.

Sviesta mīklu pagatavo no sviesta, cukura, kviešu miltiem, nedaudz pievienojot olas.

Kviešu miltus izsijā uz mīklas dēļa, pievieno sviestu, to ar rokām sīki saplucinot. Miltu vidū iespiež bedrīti, kurā ieber cukuru, ielej ar ūdeni un nedaudz sāls sakultu olu, ūdenī izšķīdinātu briezragā sāli un mīklu ar rokām ātri samīca.

Mīklu ilgi nemīca, jo tad sviesta mīklas izstrādājumi ir cieti, bet ne irdeni, trausli. Kā garšvielas var lietot vaniļu, citrona miziņu, citrona vai mandeļu esenci.

Sagatavoto mīklu $\frac{1}{2}$ —1 stundu atdzesē vēsā vietā. No tās gatavo cepumus, kūkas vai tortes un cep vidējā siltumā (220—240°).

Kārtainā sviesta mīkla. Olu sakuļ, pievieno ūdenī izšķīdinātu citronskābi, vīnskābi vai etiķskābi un sāli, izsijātus kviešu miltus (daļu no paredzētā miltu daudzuma atstāj, ko sajaukt ar sviestu



Kārtainās sviesta mīklas pagatavošana

un pārkaisīt mīklu pie veltnēšanas) un sastrādā vienmērīgu mīklu.

Sviestu samaisa ar miltiem, izveido iegareni plakanu sviesta gabalu un atdzesē.

Mīklu izveltnē iegarenā plāksnē, lai plāksnes vidus būtu biežāks nekā malas. Uz plāksnes liek sviesta gabalu, mīklas malas saloka un saspiež, lai mīklas plāksne sviestu pārsegtu. Mīklu uzmanīgi izveltnē apmēram 1—1,5 cm biežā plāksnē un saloka četrām kārtām, pārklāj ar mitru drānu (lai neapkalst) un vēsā vietā 20—30 minutes atdzesē. Tad atkal izveltnē, saloka četrām kārtām un atdzesē. Beidzot vēlreiz izveltnē, saloka trim kārtām un atdzesē.

Sagatavoto kārtaino sviesta mīklu vēlreiz izveltnē, veido kūkas vai pīrādziņus un cep stiprā siltumā (240—260°).

Sviesta un olu mīklu gatavojot, sviestu ar cukuru, garšvielām puto, pievieno pa vienai veselās olas un puto, kamēr cukurs izkusis un masa gaiša. Tad pievieno izsijātus kviešu miltus un samaisa. No sagatavotās mīklas veido cepumus, kūkas, tortes un cep vidējā siltumā (220—240°). Sviesta vietā var lietot margarīnu vai sviestu ar margarīnu ņemt uz pusēm.

CEPUMI

Cepumus izveido no olu, sviesta vai olu un sviesta mīklas. Olu mīklu liek ar karotīti uz ieziestas plātes, turpretim sviesta vai olu un sviesta mīklu izveltnē, ar cepumu veidnītēm vai mīklas riteņnīti izspiež dažāda veida cepumus. Bez tam cepumus izveido, liekot mīklu gaļas mašīnā, kurai pievienota cepumu veidnīte, vai no mīklas ar konditorejas caurulīti izspiež uz plātes cepumus.

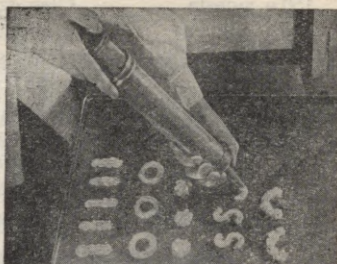
Pēc izveidošanas cepumus pārziež ar sakultu olu vai melnu, saldu kafiju, dažreiz pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem, maģonēm, rupju cukuru. Cep vidējā vai stiprā siltumā atkarībā no mīklas veida. Cepumi gatavi, ja pārļaužot tie vidū sausi. Cepumus sakārto lēzenos vai dziļākos stikla traukos vai porcelāna cepumu šķīvjos. Pasniedz pie tējas, kafijas, vīna, augļu, ogu zupām vai kompotiem.

Biskvita cepumi

- 3 olas
- 120 g cukura
- 100 g kviešu miltu
- 45 g kartupeļu cietes
- vaniļa

Pagatavo olu mīklu; ar tējkaroti liek mīklas piciņas uz ieziestas plātes vai mīklu pilda konditorejas caurulītē un uz plātes izveido nelielus cepumus.

Cep mazā siltumā.



Cepumu izveidošana ar konditorejas caurulīti

Smilšu cepumi

- 250 g kviešu miltu
- 150 g sviesta
- 100 g cukura
- 1 ola
- sāls,
- garšvielas,
- ola, rieksti,
- cukurs

Uz mīklas dēja izsijātiem miltiem pievieno cukuru, saplucinātu sviestu, sakultu olu ar sāli, garšvielas, sastrādā un atdzesē. Sagatavoto mīklu izveltnē $\frac{1}{2}$ cm biezā plāksnē un ar veidnītēm izspiež cepumus, liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem, cukuru un cep.

Auzu pārslu cepumi

- 150 g sviesta
- 100 g cukura
- 3 olas
- 300 g auzu pārslas
- 50 g kviešu miltu
- garšvielas

Sviestu (75 g) ar cukuru, olu dzeltenukiem, garšvielām puto, kamēr cukurs izkusis. Pēc tam pievieno atdzesētas, sviestā (75 g) nedaudz apgrauzdētas auzu pārslas, kviešu miltus, saputotus olu baltumus un izmaisa.

Ar tējkaroti mīklas piciņas liek uz plātes un vidējā siltumā cep gaiši brūnas.

Trauslie cepumi

150 g sviesta
75 g cukura
2 olu dzeltenumi
250 g kviešu miltu
0,5—1 g briežraga sāls
vaniļa,
ola, rieksti

Olas dzeltenumu ar cukuru un vaniņu puto, saputotam pievieno sīkās piciņās saplucinātu sviestu, ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli, izsijātus miltus un sastrādā vienveidīgā miklā. Pēc tam miklu atdzesē, izveltņē, sagriež ar mīklas ritenīti kvadrātos, trīsstūros vai rombveida gabaliņos. Liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu, pārkausa sasmalcinātus riekstus un cep.



Trauslo cepumu izveidošana

Pumpērņķeļi

100 g sviesta
200 g cukura
500 g kviešu miltu
3 olas
50 g riekstu kodolu
1 g briežraga sāls
garšvielas

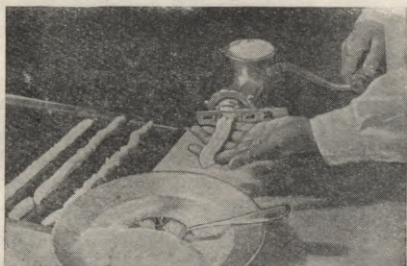
Sviestu ar cukuru un garšvielām (kaneli vai koriandru) puto, pieliek, pa vienai iemaisot, veselas olas un puto, kamēr cukurs izkusis, pievieno ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli, sasmalcinātus riekstus, kviešu miltus un sastrādā. Ar rokām izveido apaļus mīklas veltnišus apmēram 2 cm diametrā plātes platumā vai garumā;

liek uz plātes, ar mīklas veltni nospiež plakanus, pārziež ar sakultu olu un cep vidējā siltumā gaiši dzeltenus. Pēc izcepšanas veltnišus, kamēr tie vēl silti, sagriež ieslīpos, garenos gabaliņos.

Tējas cepumi

200 g sviesta	Sviestu ar cukuru saputo, pievieno pa
200 g cukura	vienai veselai olai, pierīvē citrona mi-
3 olas	ziņu, izspiesto citrona sulu un saputo. Tad
600 g kviešu miltu	pievieno skābu krējumu, kviešu miltus,
50 g sk. krējuma	ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli, samīca
1 g briežraga sāls	un vēsā vietā atdzesē. Pēc tam veido ce-
1 citrons	pumus, mīklu izlaižot caur gaļas mašīnu,
	pie kuras piestiprinātas cepumu veidnītes.

Izveidoto mīklas sloksni liek uz plātes un sagriež 4—5 cm garos gabaliņos un cep gaiši dzeltenus.



Tējas cepumu izveidošana

Žagariņi

2 olas	Olas ar cukuru, garšvielām saputo, pie-
150 g cukura	vieno skābu krējumu, kas samaisīts ar
150 g sk. krējuma	sodu, kviešu miltus un samīca. Pēc tam
500 g kviešu miltu	mīklu izveltnē un sagriež 4—5 cm platās
1 g soda	un apmēram 10 cm garās strēmelēs. Kat-
sāls,	ras strēmeles vienu malu bārkstveidīgi
garšvielas,	iegriež un, turot pie neiegrieztās malas,
tauki,	strēmeli satin.
pūdercukurs	Sagatavotos cepumus liek sakarsētos

taukos un vāra gaiši brūnus. Atdzisušus sakārto traukā un pārkaisa ar pūdercukuru.

Mikstās piparkūkas

400 g sīrupa un medus
100 g cukura
75-100 g sviesta
2 olas
400 g kviešu miltu
25 g rauga
garšvielas,
ola, rieksti

Sīrupu, medu, cukuru un sviestu uzvāra. Verdošā masā ieber sasmalcinātas garšvielas un izsijātus kviešu miltus (lielāko daļu) un sakuļ. Nedaudz atdzisušai miklai pievieno sakultu olu, izšķīdinātu raugu, pārējos kviešu miltus un samaisa. Mīklu lej uz sagatavotas plātes apmēram 1—1,5 cm biezā plāksnē, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, ja vēlas, pārkaisa ar sakapātiem riekstiem un cep vidējā siltumā. Atdzisušu sagriež iegarenos vai četrstūrīgos gabaliņos.

Sāls standziņas

I.
100 g sviesta
100 g krējuma
2 olas
350 g kviešu miltu
0,5 g briežraga sāls
ola,
rupjā sāls un
ķīmenes

Izsijātiem miltiem pievieno sviestu, ar rokām plucinot sīkās picīņās, pēc tam ar skābu krējumu sakultu olu (vai tikai olas dzeltenumu), aukstā ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli un samīca vienveidīgu mīklu. Tad mīklu atdzesē, izveltnē 2—3 mm biezā plāksnē, sagriež 5—6 cm platos un 10—12 cm garos gabaliņos. Gabaliņus satin, sākot no vienas garākās malas, veltinīti, liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu

(vai olas baltumu), pārkaisa rupjo sāli un ķīmenes. Cep stiprā siltumā gaiši dzeltenas.

II.
200 g kviešu miltu
1/2 glāzes ūdens
150 g sviesta
1 tējkarote
etiķa
1 ola
rupjā sāls,
ķīmenes

Sagatavo kārtaino sviesta (lapu) mīklu, izveltnē apmēram 0,5—1,0 cm biezā plāksnē un sagriež 1—1,5 cm biezos un 10—12 cm garos gabaliņos, liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa rupjo sāli un ķīmenes. Cep stiprā siltumā, kamēr standziņas sausas un dzeltenīgi brūnganas.

Sāls standziņas pasniedz pie tējas, alus.

Piparkūkas

400 g sīrupa
150 g sviesta
200 g cukura
2 olas
1 g soda
1 g potašas
600 g kviešu miltu
garšvielas
ola

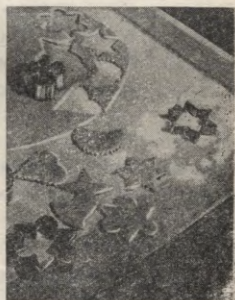
Sīrupu (cukurbiešu) ar cukuru un sviestu uzvāra. Verdošā masā iekuļ pusi izsijāto kviešu miltu, pieber sasmalcinātas garšvielas (kaneli, krustnagliņas, muskat-riekstu, ingveru, kardamonu, piparus u. c.) un kuļ, kamēr mīkla vienādā, atdalās no katla malām. Nedaudz atdzisušai mīklai pievieno sakultas olas, ūdenī izšķīdinātu sodu un potašu, pārējos miltus un samai-sa. Pēc tam mīklu sastrādā uz mīklas dēļa, kamēr tā gluda un spīdīga.

Tad mīklu izveltnē plānā plāksnē un ar dažādām veidnītēm izspiež cepumus. Liek uz plātes pārziež ar sakultu olu un cep.

Ja vēlas, piparkūku mīklu var pa-gatavot no sīrupa un medus, ņemot tos dažādās attiecībās. Ja lielākā daudzumā ņem medu, tad mīklai daļu cukura pie-vieno sabrūninātu — garšas un krāsas dēļ.

Garšvielu maisījuma sastāvs: kane-lis $\frac{1}{2}$ tējkarote, 10 krustnagliņas, kar-damons 5 graudiņi, sarīvēts muskat-rieksts un ingvers 1 tējkarote, kori-andrs 1 tējkarote, pipari 5 graudiņi.

Dažādās garšvielas mīklai jāpievieno smalki saberztas un tik daudz, lai cepu-miem būtu stipri izjūtama garšvielu garša un smarža.



Piparkūku izveidošana

KŪKAS UN TORTES

Kūkām un tortēm sagatavo olu, sviesta vai sviesta un olu mīklu. Tortu atsevišķās kārtas var būt no viena veida mīklas, bet garšīgāka būs torte, kas sastāvēs no dažādu mīklu kārtām.

Kūkām sagatavotu mīklu liek apaļās vai iegarenās skārda veid-nēs, kas izziestas ar sviestu un izkaisītas ar rīvmaizi, un cep, līdz

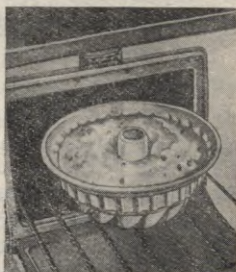
virskārta kļūst gaiši brūna, nedaudz atdalās no veidnes malām un mīkla nelīp pie iedurtā kociņa. Atdzisušu veidnes kūku liek uz lēzena trauka, pārkaisa ar pūdercukuru. Ja kūkas ir ar pildījumu, tad tām mīklu cep uz maizes cepamās plātes.

Tortēm mīklu vislabāk cept apaļās skārda veidnēs ar noņemamu maliņu. Bez tam mīklu var cept arī apaļās skārda veidnēs vai uz maizes cepamās plātes. Sagatavoto mīklu var cept visu uzreiz vai arī pa daļām — sadala 2—3 daļās un cep katru tortes kārtu atsevišķi. Parasti olu mīklu cep uzreiz, bet sviesta vai sviesta un olu mīklu pa daļām. Izcepušu tortes ripu liek uz mīklas dēļa, atdzesē un sagriež 2—3 kārtās ar asu, plānu, garu nazi vai ar stipru diegu zāgējot (mīklas ripai iegriež ar nazi garoziņu un tad ar diegu, velkot no vienas malas uz otru, pārgriež).

Lai torte būtu sulīgāka, tad atsevišķās kārtas samitrina ar cukura sīrupu, kam var pievienot vīnu, stipru kafiju u. c. Starp kārtām liek pildījumu: dažādus kremus, augļus, ogu ievārijumus. Tortes malas nolīdzina (atgrieztos gabaliņus izkaltē, saberž un iegūst saldu rīvmaizi), pārziež ar kremu, apbārsta ar rīvmaizi vai sasmalcinātiem riekstiem. Olu, kā arī sviesta un olu mīklu tortēm virspusi grezno ar kremu, cukura sīrupā vārītiem augļiem, ogām, riekstiem. Sviesta mīklas tortes grezno ar cukura glazuru un augļiem. Izgreznoto torti pārliek uz tortu paliktna vai lēzena šķīvja, apakšā pakļājot tortu papīru. Pirms pasniegšanas sagriež gabaliņos. Lai mazāk bojātu tortes greznojumu, tad nazi sakarsē karstā ūdenī.



Citrona kūka



Veidnes kūka

Dažreiz torti sagriež arī pirms greznošanas. Tādā gadījumā pildītās tortes kārtas liek uz tortes paliktņa, sagriež un katru gabaliņu grezno atsevišķi.

Uz tortu paliktņa paklāj tortu papīru un uz tā uzliek balta papīra strēmeli, kuras pēc tortes greznošanas izvelk.

Kūkas un tortes pasniedz ar tēju vai kafiju.

Citrona kūka

100 g sviesta	Sviestu ar cukuru un garšvielām (citrona miziņu vai vaniņu) putu, pievieno pa vienai veselai olas un putu, kamēr cukurs izkusis. Pienā izšķīdina briežraga sāli, pielej saputotam sviestam ar olām un iz-
150 g cukura	
3 olas	
100 g piena	
350 g kviešu miltu	lej saputotam sviestam ar olām un iz-
1 g briežraga sāls	mais, pievieno izsijātus kviešu miltus, sa-
garšvielas	mais, lej ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē (ar cauru vidu) un cep.

Atdzisušu liek uz lēzena trauka, sagriež šķēlēs, atstājot iepriekšējo veidu, un pārkausa ar pūdercukuru.

Raudzētā veidnes kūka

100 g sviesta	Sviestu ar cukuru, garšvielām, olu dzeltenumiem saputo, pievieno pienu ar raugu, nomazgātas, nosusinātas, miltos apvijātas rozīnes, kviešu miltus un samaisa.
120 g cukura	
2 olu dzeltenumi	Mīklu liek veidnē, uzraudzē un cep.
100 g piena	
25 g rauga	
50 g rozīņu kardamons	
400 g kviešu miltu	

Tītais biskvīts

8 olas	Pagatavo olu mīklu pēc aukstā paņēmiena, bez kartupeļu cietes. Mīklu apmēram 1 cm biezā kārtā uzliek uz plātes, kas aplāta ar pergamentu, un cep mazā sil- tumā gaiši brūnu. Izcepto biskvītu izgāž ar virspusi uz mīklas dēļa, kas apkaisīts ar
120 g cukura	
120 g kviešu miltu	
garšvielas	

Pildījumam:

500 g ievārijuma

cukuru, atdala pergamentu, pārziež ar biezāku ievārījumu un satin veltnī. Pēc tam atdzesē, pārkaisa pūdercukuru, sagriež šķēlēs un sakārto traukā.

Tito biskvitu var pildīt ar sviesta kremu.

Riekstu torte

10 olas
200 g cukura
75 g kviešu miltu
25 g kartupeļu
cietes
50 g riekstu
kodolu
garšvielas

*Pildījumam un
greznošanai:*

$\frac{1}{2}$ l salda krē-
juma (35%)
25 g cukura
vaniļa
100 g riekstu
kodolu

Pagatavo olu mīklu, pievieno sasmalcinātus riekstus, liek tortu veidnē un cep. Atdzisušu sagriež trīs plāksnēs, tās ar cukura sīrupu samitrina un liek kārtām ar saputotu krējumu, kam pielikts cukurs, vaniļa un sasmalcināti rieksti.

Tortes virsmu un malas pārziež ar saputotu krējumu, greznošanai ar konditorejas caurulīti no saputotā krējuma izveido rakstus un pārkaisa ar riekstiem.

Lai saputotais krējums būtu stingrāks, tad tam pievieno želatīnu (uz $\frac{1}{2}$ l krējuma 5 g želatīna).

Ābolkūkas

250 g kviešu miltu
150 g sviesta
 $\frac{1}{2}$ olas
100 g ūdens
sāls
0,5 g citronskābes

Pildījumam:

1 kg ābolu
200 g cukura
kanelis

Pagatavo kārtaino sviesta mīklu, izveltnē apmēram 0,5—1 cm biezā plāksnē cepamās plātes lielumā. Liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu un cep vidējā siltumā, kamēr mīkla gaiši brūna, kārtaina. Gatavo plāksni atdzesē, pārgriež uz pusēm. Vienu pusi pārziež ar ābolu masu, uzliek otru un piespiež. Pēc tam ar asu nazi sagriež četrstūrainos gabaliņos un pārkaisa ar pūdercukuru.

Ābolu masa. Ābolus sašmalcina, liek katlā, pārlej nedaudz ūdens un savāra. Tad izberž caur sietu, lai atdalītu miziņas un sēkliņas. Masai pievieno cukuru, kanēli un savāra. Ābolus var aizstāt ar rabarberiem.

Ābolu pildījumu var aizstāt ar olu un sviesta kremu — krema kūkas.

Kekss

150 g sviesta	Sviestu ar cukuru, garšvielām (vaniļu vai citronu) un olām saputo, kamēr cukurs izkusis un masa gaišā krāsā. Tad pievieno ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli, no-
150 g cukura	
4 olas	
garšvielas	ziedētas, nosusinātas, miltos apviļātas
1 g briežraga sāls	mazgātas, nosusinātas, miltos apviļātas
100 g roziņu	rozīnes, izsijātus kviešu miltus un samaisa.
350 g kviešu miltu	Gatavo mīklu liek garenā veidnē un cep vidējā siltumā apmēram 45 minutes.

Atdzisušu keksu sagriež šķēlēs un sakārto traukā.

Sviesta un olu torte

400 g sviesta	Sviestu ar cukuru, garšvielām puto,
400 g cukura	pa vienai pievieno veselās olas un puto,
6 olas	kamēr masa kļūst gaiša. Tad pievieno izsi-
400 g kviešu miltu	jātus kviešu miltus un samaisa. Mīklu iz-
citrona	cep trijās apmēram 1,5 cm biezās plāk-
miziņa	snēs. Kad tās atdzisušas, pirmo kārtu pār-

Pildījumam:

200 g ābolu masas	iesilda kremu, tad uzliek trešo kārtu. Tor-
200 g vaniļas krema	tes malas nolīdzina, noziež ar kremu, ap-

kaisa ar saldu rīvmaizi. Tortes virsmu grezno ar kremu, augļiem vai ogām.

Grežnošanai:

vaniļas
krems, augļi
vai ogas

Biskvita torte

10 olas
200 g cukura
150 g kviešu miltu
50 g kartupeļu
cietes
garšvielas

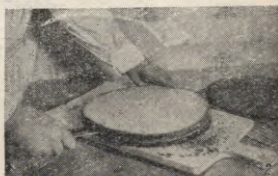
Pildījumam:

200 g ievārījuma
200 g vaniļas krema

Greznojumam:

vaniļas krems un
augļi, ogas

No olām, cukura, miltiem gatavo olu mīklu. Sagatavoto mīklu liek tortu veidnē un cep vidējā siltumā. Atdzisušu sadala 3 kārtās. Kārtas samitrina ar cukura sīrupu un pilda ar pildījumu: pirmo kārtu pārziež ar vaniļas kremu, tad uzliek nākošo biskvita kārtu, pārziež ar ievārījumu un pārsedz ar trešo biskvita kārtu. Malas nolīdzina, noziež ar kremu un apkaisa ar saldu rīvmaizi, ko iegūst, kūku atgriezumus izkaltējot un saberžot. Tortes virspusi pārziež ar plānu krema kārtiņu un ar konditorejas caurulīti veido rakstu, pārlik



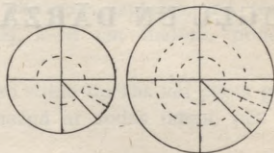
Biskvita tortes izveidošana:

1 — biskvita izņemšana no veidnes, 2 — sadalīšana kārtās, 3 — pildījuma uzlikšana,
4 — tortes greznošana

augļus vai ogas. Torti liek uz tortes paliktņa un pirms pasniegšanas sagriež gabaliņos.

Vaniļas krems

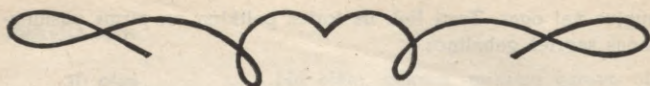
- 1 ola
- 200 g piena
- 400 g sviesta
- 50 g cukura
- vaniļa



Tortes sagriešana

Olu ar cukuru saputo, pievieno pa daļām verdošu pienu. Trauku ar maisījumu liek karstā ūdenī un, nepārtraukti maisot, karsē līdz 75—80°. Masa gatava, ja tā sabiezējusi skāba krējuma biežumā. Sviestu saputo un tam pievieno atdzesēto olu masu, un izmaisa. Kremam krāsas un īpatnējas garšas iegūšanai var pievienot kakao vai šokolades pulveri, stipru kafiju, sabrūninātu cukuru, dzērveņu vai jāņogu sulu.





AUGĻU UN DĀRZĀJU KONSERVĒŠANA

Vasarā un rudenī, kad augļi un dārzāji piemājas un ģimenes dārziņos ir tādā daudzumā, ka tos visus nav iespējams svaigā veidā patērēt, mēs varam šos cilvēkam tik nepieciešamos produktus, pieliekot mazliet pūles, sagatavot un uzglabāt konservētus arī ziemei.

Labu un vērtīgu konservu iegūšanai noder tikai svaigi produkti, un tāpēc galvenais priekšnosacījums — augļus un dārzājus konservēt tūlīt pēc novākšanas. Jākonservē tikai labi iztīrītos traukos un konservi jāuzglabā vēsā un sausā telpā. Lieto dažādus konservēšanas paņēmienus: karsēšanu (sterilizēšanu), skābēšanu, kaltēšanu, ievārīšanu cukurā (ievārījumi, žeļejas, marmelades), pārstrādāšanu sulās.

AUGĻU UN OGU STERILIZĒŠANA

Sterilizēšana ir produktu karsēšana hermetiski noslēgtos traukos. Karsēšanas laikā nobeidzas sīkbūtnes, un, tā kā trauks ir hermetiski noslēgts, tad tajā pēc karsēšanas vairs nevar iekļūt produktu bojātājas — sīkbūtnes, un tāpēc sterilizētus produktus var saglabāt ilgu laiku nebojājušos. Sterilizēšanai izvēlas svaigus, vienādi gatavus produktus. Vispirms tos nomazgā, tad nomizo vai notīra, ja vajadzīgs, sasmalcina un pilda traukos. Trauka ekonomiskākai izmantošanai, tāpat arī lai sterilizētie produkti nepacel-

tos pārlietā šķidrums virspusē, dārzājus pirms pildīšanas traukos apvāra sālsūdenī, augļus — cukura sīrupā; ogas iecukuro. Lai produktus traukos sapildītu blīvāk, tad trauku pildīšanas laikā sakrata, piesitot galda virsai (apakšā paliek vairākkārt salocītu drāniņu, jo bez drāniņas trauks saplīsis).

Tā kā karstumā produkti un šķidrums izplešas, tad trauku nepilda pilnu, bet burkāms atstāj 2—3 cm maliņu, pudelēm 4—5 cm.

Augļu un ogu sterilizēšanai lieto stikla burkas vai piena pudeles. Traukus pirms lietošanas izmazgā ar sodas ūdeni, pēc tam vairākkārt izskalo ar siltu ūdeni.

Piepildītos traukus, ja tie nav speciali noslēdzami, aizsien ar divkārt salocītu celofana papīru un ievieto katlā. Katlu piepilda ar aukstu ūdeni līdz traukus ievietoto produktu līmenim un karsē vajadzīgo laiku katram produktam atbilstošā temperatūrā. Nepieciešamo temperatūru regulē ar lielāku vai mazāku uguni. Sterilizēšanas laikam izbeidzoties, traukus izņem no katla, novieto uz galda, pārsedz ar tīru drānu un ļauj lēnām atdzist. Sterilizāciju var izdarīt katrā lielākā saimniecības katlā, visnoderīgāks šim nolūkam ir veļas vārāmais katls. Lai sterilizējamie trauki nesaskartos ar katla dibenu, tad katlā ieliek metala pinuma, skārda vai koka ripu, kurai izurbti caurumi (citādi tā peld virspusē).

Augļi un ogas vislabāk savu aromatu un izskatu saglabā kompotos. Kompotiem izvēlās ābolus, bumbierus, plūmes, ķiršus, zemenes, avenes. Tos gatavo, sapildot svaigus augļus vai ogas traukā, pārlejot ar cukura sīrupu un karsējot 20—30 minutes pie 65—85° temperatūras. Sterilizēšanas laiku skaita no tā brīža, kad sasniegta vajadzīgā temperatūra. Puslitra traukus karsē isāku laiku nekā litra un lielāka tilpuma traukus. Vienlaicīgi jākarsē tikai vienāda tilpuma trauki.

Cukura sīrupu var gatavot dažādā koncentrācijā, kā tas katram garšo. Cukurs kompotos vājās koncentrācijas dēļ nav konservētājs. Augļus un ogas var sterilizēt arī pilnīgi bez cukura un to pielikt tikai pirms pasniegšanas. Bez cukura sterilizēti augļi zaudē krāsu, un arī C vitamīna saturs tajos stipri mazāks. Cukura vietā var ņemt medu vai pusi cukura, pusi medus.

Ābolu kompots

1 l ūdens
450 g cukura
2 kg ābolu

Ābolu kompota gatavošanai ņem pēc iespējas skābāku šķirņu ābolus. Ābolus nomizo, izgriež serdes, sagriež daiviņās un nekavējoties sapilda traukos. Pārlej ar sagatavotu cukura sīrupu, lai āboli būtu pārsegti. Traukus noslēdz ar vāciņu vai apsiņ ar celofanu, ievieto katlā, ielej tajā ūdeni līdz augļu līmenim burkā. Kad ūdens uzkarsis līdz 75°, karsē 25 minutes, tad traukus izņem no katla, pārsež un atdzesē. Lai āboli pēc sterilizēšanas nesaceltos sīrupa virspusē, tos pirms pildīšanas traukos apvāra 3—4 minutes pārlejāmā cukura sīrupā vai arī nomizotus un sagrieztus ābolus pārlej ar karstu cukura sīrupu un ļauj ievilkties 20 minutes.

Cukura sīrupa pagatavošanai ūdenī ieber cukuru, uzvāra un vāra apmēram 5 minutes, noputo.

Nebojātās, nomizotās ābolu mizas un serdes var izmantot ābolu želejas pagatavošanai.

Bumbieru kompots

Bumbieru kompotu gatavo tāpat kā ābolu kompotu. Cukura sīrupa pagatavošanai uz 1 l ūdens ņem 350 g cukura. Sterilizē pie 85° temperatūras — puslitra burkas 25 minutes, litra burkas 35 minutes.

Plūmju kompots

1 l ūdens
600 g cukura
1,5 kg plūmju

Plūmju kompotu var gatavot no dažādām plūmju šķirnēm. Jāraugās, lai tās nebūtu pilnīgi nogatavojušās, jo tad plūmes pēc konservēšanas paliek ļoti mīkstas un neizskatīgas.

Pēc plūmju nomazgāšanas tās ar smalku koka skaliņu sadursta, pēc tam pārlej ar verdošu cukura sīrupu, uzliek vāciņu, lai visas plūmes iegrimtu cukura sīrupā, trauku pārklāj ar drānu un patur 15 minutes. Applaucētās plūmes pilda traukos, pārlej ar to pašu sīrupu, aizsien un karsē pie 80° temperatūras 30 minutes (puslitra burkas).

Ērkšķogu, upeņu un ķiršu kompots

No šīm ogām gatavojot kompotus, ērkšķogas jāņem ne pilnīgi nogatavojušās, bet upenes un ķirši nedrīkst būt pārgatavojušies. Ogas attīra no kātiņiem un ziedlapiņām, nomazgā, tāpat kā plūmes aplej ar verdošu cukura sīrupu, tur 10 minutes, pēc tam pilda traukos. Pārlej ar atdzisušo cukura sīrupu un sterilizē 25 minūtes pie 75° temperatūras (puslitra burkas).

Cukura sīrupa pagatavošanai ērkšķogām uz 1 l ūdens ņem 800 g cukura, upenēm un ķiršiem 700 g. Ogas ņem 1,5 kg.

Kompotu var pagatavot atsevišķi no viena ogu veida vai arī samaisīt dažādas ogas, tā iegūstot jauktu ogu kompotu.

Zemeņu un aveņu kompots

1 kg zemeņu vai	Zemenes noskalo, ieliek sietā, notecina
aveņu	ūdeni, notīra kauslapiņas, saliek traukā un
400 g cukura	pārkaisa ar paredzēto cukura daudzumu.

Atstāj iecukuroties 12 stundas. Avenes nemazgā, saliek traukā, pārkaisa ar cukuru un atstāj iecukuroties 12 stundas. Pēc tam ogas sapilda traukos, sakrata, pārlej ar sulu, kas izvilksies no ogām, traukus noslēdz un pie 75° temperatūras sterilizē 20 minūtes. Ja ogas pārlej ar cukura sīrupu, tās iznāk bālas, neizskatīgas un nav tik aromatiskas.

Brūklenes cukurūdenī

1 kg brūkleņu	Brūklenes izlasa, nomazgā, sapilda tīrās
1/2 l ūdens	pudelēs un pārlej ar novārītu cukurūdeni, lai būtu pārsegtas. Pudeles aiz-
200 g cukura	korķē, aizlako un uzglabā vēsā vietā.

Ogas lieto kā salātus pie gaļas vai zivju ēdieniem vai arī saldaļiem ēdieniem.

Brūklenes var pildīt burkāš vai māla podos kopā ar nomizotām, sagrieztām ābolu šķēlītēm.

IEVĀRIJUMI

Ievārijumus vāra no ogām un augļiem ar lielu cukura piedevu. Traukus vārīšanai izvēlas ar platu virsmu, lai ūdens pēc iespējas ātrāk iztvaikotu. Ievārijumus vāra uz lēnas uguns netaisot, lai

ogas un augļi nesašķīstu. Lai ievārījums nepiedegtu, tad vārīšanas laikā katlu pa laikam riņķveidīgi saskalina. Ievārījums ir gatavs, ja, uzlejot dažus pilienus uz šķīviša, tie neizplūst, bet sāk recēt un ogas vai augļi kļuvuši caurspīdīgi.

Gatavo ievārījumu lej tiros, sausos stikla traukos. Pēc ievārījuma atdzišanas virsu pārklāj ar spirtā, degvinā vai atšķaidītā salicilskābes šķīdumā saslapinātu celofana vai pergamenta aplīti tā, lai visa virsa būtu nosepta. Traukus aizsien ar ūdeni saslapinātu celofana vai pergamenta papīru, jo tad papīrs labāk pieguļ trauka sienām. Ievārījumus uzglabā sausā, vēsā vietā.

Ievārījumiem cukura vietā var lietot arī medu vai medu ar cukuru uz pusēm.

Zemeņu ievārījums

1 kg zemeņu

1 kg cukura

Zemeņu ievārījumam ņem svaigas, nepārgatājušās ogas. Tās nomazgā, attīra no kauslapiņām, apber ar pusi cukura un atstāj 12 stundas. Šajā laikā cukurs no zemenēm izvilcis sulu, to ielej katlā, pieliek atlikušo cukuru un vāra sīrupu. Verdošā sīrupā ieber ogas un vāra uz lēnas uguns nemaisot, bet katlu sakratot. Putas nosmeļ vārīšanas beigās. Ievārījums gatavs, ja ogas kļuvušas dzidras un uz šķīviša uzpilināts sīrupa piliens vairs neizplūst. Traukos pilda atdzisušu.

Tāpat vāra **meža zemeņu** vai **aveņu ievārījumu**.

Upeņu ievārījums

1 kg cukura

1 kg upeņu

1 glāze ūdens

Upenes notīra no kātiņiem, noskalo un uz sieta notecina. No ūdens un cukura savāra cukura sīrupu un verdošā sīrupā iemet nomazgātās ogas, vāra uz lēnas uguns nemaisot, bet katlu reizi pa reizei sakratot. Gatavību noteic kā visiem ievārījumiem — pilinot uz šķīviša vai skatoties, kā piliens nopil no karotes, ja to paceļ virs katla. Ja sīrups nelīst kā ūdens, bet paliek karājoties pie karotes, ievārījums gatavs. Ievārījumu traukos pilda karstu un atdzisušu nosien.

Ķiršu ievārījums

1 kg ķiršu bez kauliņiem
1 kg cukura

Ievārījumam ņem labi ienākušos skābos ķiršus. Ogas attīra no kātiņiem, nomazgā, izņem kauliņus. Dažiem kauliņiem izņem kodoliņus un garšas dēļ pieliek pie ievārījuma. Iztīrītām ogām pārber pusi cukuru un atstāj iecukuroties 12 stundas. Šajā laikā cukurs no ogām izvilcis sulu, to ielej katlā, pieliek atlikušo cukuru, uzvāra. Verdošā cukura sīrupā ieber ogas un vāra uz lēnas uguns, līdz gatavs. Ievārījums gatavs, ja ogas kļuvušas dzidras. Ķiršus ievārījumam var ņemt arī ar visiem kauliņiem.

Ērkšķogu ievārījums

1 kg ērkšķogu
1 kg cukura

Ogas ņem īsi pirms nogatavošanās. Ērkšķogas attīra no kātiņiem un ziedlapiņām, sadursta ar skaliņu, sajauc ar 0,5 kg cukura un novieto siltā vietā 12 stundas, pēc tam liek vārieties uz lēnas uguns apmēram 10 minutes, kamēr atdalās sula, tad vāra uz lielas uguns, pakāpeniski pieliek atlikušo cukuru. Katlu sakratot, vāra, līdz ogas kļuvušas caurspīdīgas.

Rožu paauglīšu ievārījums

1 kg rožu paauglīšu (iztīrītu)
1 kg cukura
2 glāzes ūdens

Ogas nomazgā, noplūc kauslapiņas, pārgriež uz pusēm, izņem sēklas un vāra ūdenī mīkstas. Pēc tam izberž caur sietu. Iegūtai masai pieliek cukuru un vāra uz lielas uguns, līdz gatava, t. i., kad uz šķīvīša uzpilināts piliens vairs neizplūst.

Pīlādžu ogu ievārījums

1 kg pīlādžu ogu
1 kg cukura
2 glāzes ūdens

Labi ienākušās pīlādžu ogas nolasa no kātiņiem, nomazgā, applaucē verdošā ūdenī un vāra ūdenī mīkstas. Pēc tam izberž caur sietu, masai pieliek cukuru, vāra, līdz gatavā, t. i., kad uz šķīvīša uzpilināts piliens vairs neizplūst.

Brūkleņu ievārījums

1 kg brūkleņu	Ogas izlasa, nomazgā, saber katlā, uz-
1 kg ābolu	lej nedaudz ūdens un, nepārtraukti maisot,
1 kg cukura	vāra, kamēr ogas izšķīdušas, tad pieliek
garšvielas	garšvielas (kaneli, krustnagliņas, apelsina
	miziņas, vaniļu), pieber cukuru, nedaudz

pavāra un pieliek nomizotus, sagrieztus ābolus. Nepārtraukti mai-
sot, vāra, līdz masa sāk sabiezēt. Karstu salej traukos, atdzesē un
aizsien.

Brūkleņu vietā var ņemt **dzērvenes**. Dzērvenes pirms vārīšanas
samaļ gaļas mašīnā.

Ābolus un cukuru var ņemt pēc patikas vairāk vai mazāk, jo
brūklenes satur benzoeskābi, kas konservē, un tāpēc brūkleņu
ievārījumu var vārīt ar mazu cukura devu. Piedevas brūkleņu un
dzērveņu ievārījumiem var izvēlēties ļoti dažādas. Var ņemt bum-
bierus, plūmes, ķirbjus, burkānus. Burkānus un ķirbjus pirms pie-
vienošanas ogām uz sakņu rīves sarīvē skaidiņās. Burkānus var
sagriezt arī gabaliņos, tos iepriekš ūdenī apvārot pusestundus. Pie-
devas var ņemt tādā pašā daudzumā kā ogas vai arī mazāk. Ja
piedevu būs mazāk, ievārījums būs ar stiprāku brūkleņu vai dzēr-
veņu garšu.

AUGĻU UN OGU SULAS

Augļu, ogu sulas var iegūt no visiem augļiem un ogām. Gar-
šīgas, atspirdzinošas sulas iegūst no āboliem (Lietuvas pepiņa,
Antonovkas u. c. šķirnēm), kas ir sulīgi, aromātiski, ar saldskābu
garšu, skābo šķirņu ķiršiem, jāņogām, upenēm, zemenēm, ave-
nēm u. c.

Augļiem, ogām jābūt gataviem, svaigiem, nebojātiem. Nelie-
tot ilgi stāvējušus, pa daļai appelējušus vai iepuvušus augļus,
ogas, jo tad sula ir nedzidra, ar nepatīkamu smaržu un garšu. Labu
sulu var iegūt arī no negataviem āboliem.

Sulu iegūšanā ir šādi darba posmi: augļu un ogu sagatavošana,
sulas iegūšana un sulas konservēšana.

Vispirms augļus un ogas šķiro, t. i., atdala piemaisījumus un
bojātos. Tad mazgā, vislabāk tekošā ūdenī, un uz sieta notecina.

Pēc tam augļus un ogas sasmalcina atkarībā no augļu veida un sulu iegūšanas paņēmiena. Augļus (ābolus, bumbierus) sarīvē uz rīves vai samal augļu dzirnavās. Sasmalcināšanai lieto alvotas skārda rīves, citādi sula kļūst tumša, ar nepatīkamu metala piegaršu. Ogas atstāj veselas vai traukā saspiež ar koka stampiņu.

Sulu no augļiem un ogām atdala, mechaniski spiežot vai notecinot vai augļus un ogas karsējot tvaikā.



Ogu spiede



Sulu iegūšana, karsējot augļus tvaikā

Visvienkāršākais sulu iegūšanas paņēmiens ir šāds. Sasmalcinātās ogas liek nelielā, bet izturīgā reta auduma maisiņā, novieto virs sulu uztvērēja trauka un ar rokām spaida. No sasmalcinātiem āboliem sulu iegūst, spiežot tos sulu spiedē. Mechaniski spiežot, no augļiem un ogām iegūst duļķainu sulu. Ja vēlas iegūt dzidrāku sulu, tad sasmalcinātos augļus un ogas ar mazu ūdens devu ātri uzkarsē līdz vārīšanai un 5—10 minutes pavāra; tad lej auduma maisiņā un nospiež vai ļauj brīvi notecēt. Ja vēlas iegūt ogu sulu bez ūdens piedevas, tad ogas sapilda emaljētā traukā, apsedz ar vāciņu un karsē cepeškrāsnī vai maizes krāsnī (pēc maizes cepšanas), līdz atdalās sula.

Sulu var iegūt, augļus un ogas karsējot tvaikā. Katla dibenā

novieto stieplu pinumu vai koka paliktņi, virs tā uzliek emaljētu trauku sulas uztveršanai. Tad katlā 10—15 cm augstumā ielej ūdeni un ieliek piemērota lieluma stativu (stieplu vai koka), kura augšējā daļā piestiprināts audums ogu uzlikšanai. Ja stativa nav, tad katlu pārsien ar audumu vai divkārt salocītu marli, nosien ap katla ārējo rievaino malu. Uz auduma novieto veselas ogas vai sagrieztus ābolus (apmēram 1,5—3,0 kg), pārklāj ar pergamenta papīru, uzliek vāku un karsē 1—1,5 stundas (ogas — 1 stundu, augļus — 1,5 stundas). Ūdenim vāroties, rodas tvaiks, kura ietekmē no augļiem un ogām atdalās sula, kas sakrājas sulu uztverošā traukā. Šādā veidā iegūst dzidru, aromatisku sulu.

Sulas daudzums ir atkarīgs no augļu un ogu šķirnes, gatavības pakāpes, sasmalcināšanas un sulu iegūšanas paņēmiena. Caurmērā no āboliem (sasmalcināti ar rīvi un spiesti ar vienkāršas konstrukcijas spiedi) iegūst 50% sulas; no ķiršiem, jāņogām, upenēm, zemenēm u. c. 60—75% sulas. Karsējot tvaikā, no augļiem un ogām iegūst apmēram 50% sulas.

Čagas pārlej ar ūdeni, uzvāra, izspiež un iegūto šķidrumu izlieto saldo ēdienu pagatavošanai. Ja sulu iegūst, augļus un ogas karsējot tvaikā, tad pēc sulas iegūšanas atlikušās augļu un ogu čagas savāra masā. Čagas var arī izžāvēt, apgrauzēt un izmantot tējai.

Līdz ar sulas iegūšanu sagatavo traukus sulu iepildīšanai un materiālu trauku noslēgšanai. Sulu pildīšanai ņem stikla pudeles $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ vai 1 l tilpumā. Pudeles ar suku mazgā karstā sodas ūdenī un pēc tam izskalo karstā ūdenī. Līdz sulu pildīšanai pudeles novieto ar audumu izklātā grozā, lai iztek ūdens, vai arī izkarsē cepeškrāsnī.

Pudeļu noslēgšanai lieto korķus, ko 10—15 minūtes pavāra ūdenī, jo tad tie kļūst elastīgi, celofanu vai sterilu vati, no kuras pagatavo blīvus aizbāžņus.

Iegūtās sulas nekavējoties jāsterilizē, lai tās nepelētu un nesarūgtu.

Sulu pilda līdz pudeles sašaurinājumam un vai nu aizkorķē ar novārītiem korķiem, ko nosien ar aukliņu, lai tie karsējot neizsprāgtu, vai arī pārsien ar divkārt salocītu celofanu, vai aizbāž ar blīvu vates aizbāzni.

Aiztaisītās pudeles ievieto katlā ar divkāršu dibenu (veļas

katlā), ielej aukstu ūdeni, ja sula atdzisusi, vai karstu ūdeni, ja sula karsta, tā, lai ūdens būtu līdz sulas līmenim pudelēs, un karsē, līdz ūdens temperatūra sasniedz 75—80° (pārbauda ar termometru). Karsēšanu turpina pie šīs temperatūras 20 minūtes. Pēc tam sulas pudeles no katla izņem, novieto uz galda un pārse dz ar drānu, lai vienmērīgi atdziest. Pēc atdzišanas ar korķiem noslēgtām pudelēm noņem aukliņu, korķi nogriež līdz pudeles kakliņam un aizlako. Ar celofanu noslēgtām pudelēm, ja tās labi noslēgušās, celofans nedaudz ieliecās pudeles kakliņā. Pudeļu aizlakošanai noder zimoglaka, parafins, bišu vaski.

Jāņogu sulu vai citu ogu sulas, kas satur daudz skābes, var arī nesterilizēt. Tās lej katlā, strauji uzkaršē līdz vārīšanas temperatūrai, brīdi pavāra, noputo un verdošu lej iztīrītās, izkaršētās pudelēs. Pudeles tūlī pēc sulas iepildīšanas aizkorķē un aizlako vai noslēdz ar vates aizbāžņiem, kuru virsu apdedzina un vēl pārsien ar auduma gabaliņu.

No upenēm sulu var iegūt šādā veidā: upenes nomazgā, ber katlā un pārlej ar aukstu ūdeni, lai būtu pārsegtas, liek uz plīts un lēni karsē. Kad uzvārās, novelk katlu uz plīts malas un ļauj stāvēt 20 minūtes. Tad sulu no ogām nokāš un ogas no jauna pārlej ar aukstu ūdeni, atkal uzvāra un atkal uz plīts malas patur 20 minūtes. Šis upeņu novārījums ir vēl ļoti krāsains un aromatisks, to pielej iepriekšējam. Ogas trešo reizi pārlej ar aukstu ūdeni un karsē kā iepriekš. Šis novārījums jau nav vairs tik aromatisks kā iepriekšējie, un tāpēc to var izlietot atsevišķi vai arī pieliet iepriekšējiem pēc vēlēšanās. Ogas vēl var pārliet ceturto reizi ar ūdeni un karsēt; šo novārījumu neuzglabā, bet izlieto tūlī saldajiem ēdieniem vai dzērieniem. Iegūto upeņu novārījumu sapilda tīrās pudelēs, aizkorķē un sterilizē pie 75° temperatūras 15 minūtes. Upeņu novārījumu var uzglabāt arī bez sterilizēšanas, tad visus novārījumus kopā vēlreiz uzvāra un verdošu salej tīrās, karstās pudelēs. Pudeles aizkorķē un aizlako. Upeņu novārījumu var lietot arī žeļu vārīšanai.

Augļu un ogu sulu pudeles uzglabā tīrās, sausās, labi vēdināmās, vēsās telpās, vēlams guļošā stāvoklī (ja aiztaisītas ar korķi).

Augļu un ogu sulas lieto uzturā neatšķaidītas vai atšķaidītas ar dzeramo ūdeni un cukuru kā garšīgu, atspirdzinošu dzērienu. Bez tam augļu un ogu sulas izlieto dažādu saldo ēdienu gatavošanai.

ŽELEJAS

Želejas pagatavo no tādām augļu un ogu sulām, kuras satur pietiekami daudz organiskās vielas — pektīna, kas augļu sulās sarec, veidojot želeju. Sulas nedrīkst būt ierūgušas. Želejas var gatavot arī no ābolu mizu un sēklotņu novārījuma. Želejas vāra, ņemot uz 1 kg sulas 1 kg cukura, uz straujas uguns lēzenos platas virsmas traukos, lai panāktu pēc iespējas ātrāku ūdens iztvaikošanu. Želejas gatavību nosaka, uzlejot to uz šķīvīša un ātri atdzesējot. Gatava želeja vairs neizplūst un sāk sarecēt. Tāpat gatava želeja no karotes nelīst kā ūdens, bet nopil pikās. Želeju nedrīkst pārvārīt, tad tā kļūst sīrupveidīga un vairs nesarec. Labai želejai jābūt dzidrai, cietai.

Gatavu želeju karstu sapilda nelielos, sakarsētos traukos, atdzesē un nosien ar celofanu vai pergamentu.

Ābolu želeja

1 kg ābolu mizu
novārījuma
800 g cukura
citronskābe
vai citriona
sula

Labu ābolu želeju var pagatavot no ābolu mizām un serdēm, kas paliek pēc ābolu mizošanas, tos gatavojot kompotam vai žāvējot.

Mizas un serdes ieliek alumīnija traukā, pārlej ūdeni, lai mizas būtu ar ūdeni apsegtas, uzvāra un lēni vāra 15—20 minūtes, pēc tam novārījumam ļauj brīvi notecēt caur marli. Dzidro novārījumu nosver, pieliek cukuru un vāra uz ļoti straujas uguns, nosmeļot putas, līdz gatavs. Ja vēlas, var pielikt citronskābi vai citriona sulu. Gatavu, karstu želeju piilda tīros, sausus, karstos traukos, atdzesē un aizsien. Gatavā želeja ir medusdzeltenā krāsā, dzidra.

Jāņogu želeja

1 kg jāņogu sulas
1 kg cukura

Jāņogu želeja būs ļoti dzidra, ja tās gatavošanai ņem ar tvaikošanu iegūto jāņogu sulu, bet, ņemot mehāniski izspiesto sulu, želeja būs nedzidrāka. Sulā ieber cukuru un uz straujas uguns vāra gatavu, kā tas aprakstīts par ābolu želejas vārīšanu. Karstu sapilda traukos, atdzesē un aizsien.

Plūmju želeja

1 kg plūmju sulas Plūmju želeju var gatavot no dažādām
1 kg cukura plūmju šķirnēm. Ja sulu iegūst ar tvaikošanu, tad tā ir dzidra un ļoti labi rec. Sulā ieber cukuru un vāra uz straujas uguns tāpat, kā tas aprakstīts par ābolu želejas vārīšanu. Karstu sapilda traukos, atdzesē un aizsien.

Nevārīta jāņogu želeja

1 glāze nevērītas Sarkanās jāņogas nomazgā, ar koka
jāņogu sulas stampiņu sašķaida, ieliek tīrā, mitrā drāniņā un nospiež sulu. Sulu ielej māla vai fajansa bļodā, pieber cukuru un lēni ar koka karoti maisa, līdz cukurs izkūsis. Sapilda nelielos trauciņos, ļauj sarecēt un trauciņus aizsien.

Ogas jāņem nepārgatavojušās, tad želeja iznāk cietāka. Jāmaisa ļoti lēni, jo citādi želeja būs putaina.

Līdzīgā veidā var gatavot arī zemeņu, aveņu, upeņu želeju. Zemenēm un avenēm neizspiež sulu, bet ņem veselas ogas. Maisot tās sašķīdīs, bet iegūtā masa nebūs tik stingra.

DĀRZĀJU SKĀBĒŠANA

Skābēšana ir viens no izplatītākajiem dārzāju konservēšanas paņēmieniem. Pareizi ieskābētu dārzāju uzturvērtība tāda pati kā svaigo dārzāju.

Skābē baltos galviņkāpostus, gurķus, retāk burkānus, kāļus, bietes, nenobriedušas pupiņu pākstis, tomātus. Lai iegūtu labas kvalitātes skābētus dārzājus un tos varētu labi uzglabāt, nepieciešams ievērot sekojošo — jāskābē tikai svaigi, nebojāti dārzāji, rudens vai ziemas šķirnes. Jāizvēlas piemēroti, tīri trauki un pareizās attiecībās jāņem piedevas (vārāmā sāls, garšvielas).

Skābējot jārada arī labvēlīgi apstākļi pienskābes baktēriju attīstībai un darbībai, jāaizkavē nevēlamo sīkbūtnu (pūšanas baktēriju, pelējuma sēnīšu u. c.) vairošanās un iekļūšana produktā. Pienskābes baktērijas, kas atrodas uz dārzājiem, no dārzājos

esošā cukura ražo pienskābi, kas ir konservētāja viela. Lai pienskābes bakterijas attīstītos un darbotos, jāievēro tīrība; dārzāji traukos jāievieto, cieši sablīvējot, lai rastos sula, vai jāpārlej ar sālsūdeni, trauki ar ievietotiem dārzājiem jānovieto pienskābes bakteriju attīstībai labvēlīgā siltumā, t. i., pie 15°—20° temperatūras.

Pēc dārzāju ieskābēšanas trauki jāpārvieta labi vēdināmās, vēsās telpās, vislabāk pie 5—10° temperatūras. Ja skābētos dārzājus uzglabā nenoslēgtos traukos, kas pārlikti tikai ar slogu, tad virs šķidruma un slogripas attīstās balta plēve (segu raugi, pelējuma sēnītes u. c. sīkbūtnes). Šī baltā plēve jānoņem, slogi rūpīgi jānomazgā, jāapplaucē, jo šīs sīkbūtnes skalda pienskābi.

Kāpostu skābēšana

Skābēšanai izvēlas vēlās rudens vai ziemas kāpostu šķirnes («Maskavas vēlinie», «Amaga» u. c.). Var skābēt arī agro šķirņu kāpostus, tikai tie tūlīt pēc ieskābēšanas jāizlieto, jo ātri bojājas. Kāpostu galviņām jābūt cietām, baltām, ar smalku lapu dzīslojumu un sulīgu, mazu kacenu. No galviņām atdala ārējās bojātās lapas, cieši gar galviņu nogriež kacenu. Galviņā palikušo kacena daļu neizgriež, bet ar nazi tikai iešķeļ (kacens satur tādas pašas uzturvielas, C vitamīna pat vairāk, nekā lapas). Tad kāpostu galviņu ar nazi vai kāpostu ēveli sasmalcina un sablīvē mucā.

Uz 100 kg kāpostu ņem 0,5—3 kg vārāmās sāls. Kā garšvielas lieto ķīmenes vai koriandru, lauru lapas. Kāpostiem vēlams pievienot burkānus, dzērvenes vai brūklenes, jo šīs piedevas papildina kāpostu garšu. Burkānus nomazgā, notīra un sasmalcina skaidiņās vai ripiņās, ogas nomazgā un pievieno kāpostiem veselas, nesašķaidītas. Garšvielas, burkānus, dzērvenes vai brūklenes kāpostiem pievieno dažādās attiecībās, rezultātā iegūstot dažādus skābētu kāpostu veidus ar īpatnēju garšu. Kāpostiem var pievienot 0,05% ķīmeņu; 1,5—3% burkānu; 1,5—3% burkānu, 0,05% ķīmeņu; 1,5% dzērveņu ogu, 0,05% ķīmeņu; 1,5% dzērveņu ogu, 0,02% koriandra, 0,03% lauru lapu. Garšvielas un piedevas aprēķinātas procentos no kāpostu svara.

Kāpostus skābē koka (ozola vai egles) mucās, tilpumā 100—200 kg. Kā jaunas, tā lietotas mucas pirms kāpostu ievietošanas mērcē tīrā, aukstā ūdenī apmēram 2 nedēļas, ūdeni ik pēc

3—5 dienām mainot, lai no jaunām mucām izvilktu koka mīcvielas un lietotās sabriedinātu. Pēc tam mucas izmazgā ar sodas ūdeni, rūpīgi izberž ar suku un izskalo. Pirms kāpostu ievietošanas mucas vēl vēlams izplaucēt ar tvaiku vai verdošu ūdeni. Lietotās mucas, kas ieplaisājušas vai uzglabājot pat apēļējušas, pēc mazgāšanas dezinficējas ar sēra dioksīdu. Sēra ziedus (uz 100 kg trauka tilpuma ņem 5—6 g sēra ziedu) novieto uz nedegoša paliktņa, aizdedzina un tam virsū uzgāž mucu. Sēra dioksīds, kas rodas, sēra ziediem sadegot, iznīcina esošās sīkbūtnes. Lai ieplaisājusi muca nelaistu cauri kāpostu sulu, tās iekšējo sienu pārklāj ar izkausētu parafina kārtiņu.

Sasmalcinātos kāpostus liek mucā kārtām, pa starpām iekaisot sāli un kāpostu piedevas. Kāpostus izlīdzina un ar koka stampu spaida, kamēr atdalās sula. Kad visi sasmalcinātie kāposti sablīvēti mucā, tos pārklāj ar kāpostu lapu kārtu, uz tās uzliek slogripu un slogu (laukakmeņus 10—12% no kāpostu svara), lai kāpostu sula pārsegtu slogripu. Saēvelētiem kāpostiem pa starpām var ielikt arī veselas kāpostu galviņas, ko ziemā izlieto dārzāju ēdienu gatavošanai.

Labākā kāpostu ieskābēšanas temperatūra ir 20—25°, un kāpostu ieskābēšanas ilgums pēc šās temperatūras ir 10—12 dienu.

Kad kāposti ieskābēti, noņem virsējo kārtu un nomazgā slogu. Kāpostus pārklāj ar tīru, baltu, sālsūdenī samitrinātu drāniņu, uzliek slogripu un slogus. Sulai jāpārsedz slogripa. Tad mucu novieto labi vēdināmā, vēsā telpā.

Līdzīgi kāpostiem skābē burkānus un kāļus.

Gurķu skābēšana

Svaigā veidā gurķi ilgi neuzglabājas, arī to ievākšanas laiks ir īss, tādēļ lielāko daļu gurķu ražas konservē skābējot. Ja skābētus gurķus uzglabā ziemai, tad skābēšanai izvēlas vēlās šķirnes (Ņežinas, Vjazņikovas u. c.). Agro šķirņu gurķi pēc skābēšanas drīz jāizlieto, jo tie ātri bojājas.

Vispirms gurķus šķiro pēc lieluma un kvalitātes, jo tikai no vienāda lieluma (vislabāk vidēja lieluma, t. i., 9—12 cm garumā) un nebojātiem gurķiem var iegūt labus skābētus gurķus. Gurķiem jābūt svaigiem, tikko no dārza ņemtiem, nesavītušiem, ne-

pāraugušiem, ar blīvu mīkstumu, neattīstītām sēkliņām, plānu, porainu miziņu zaļā krāsā, bez mehāniskiem, slimību un kaitēkļu bojājumiem. Savītuši vai pārauguši, lieli, dzeltenīgi gurķi skābēšanai neder, jo tiem ir bieza miza, lielas, cietas sēklas un sīkstas audu iekšējās daļas, un tiem skābēšanas laikā izveidojas tukši vidi. Pēc šķirošanas gurķus mazgā aukstā ūdenī un noberž ar suku. Lai labāk noritētu ieskābšanas process, ieteicams gurķus iepriekš 12—18 stundas paturēt aukstā ūdenī.

Gurķus skābē kopā ar dažādiem garšaugiem, kas papildina gurķu garšu un smaržu un nedaudz iedarbojas konservējoši. Parasti gurķus skābē kopā ar dillēm, upeņu, jāņogu, ķiršu lapām, nedaudz pieliekot mārrutkus vai mārrutku lapas un ķiplokus. Bez tam var lietot estragonu, timianu, majorānu, sarkanos piparus, pētersīļu un seleriju lapas u. c. Kopējais garšaugu daudzums apmēram 5—7% no gurķu svara. Garšaugus nomazgā, dilles sagriež 8—10 cm garos gabaliņos, mārrutkus nomazgā un sagriež ripiņās. Ķiplokus sadala atsevišķās daiviņās.

Vislabāk gurķus skābēt koka (ozola, egles) mucīnās, tilpumā 50—100—120 litru. Mucu sagatavo tāpat kā kāpostu skābēšanai: mērcē, mazgā, dezinficē. Nelielā daudzumā ātrai izlietošanai gurķu skābēšanai var izlietot māla podus, stikla burkas.

Nomazgātus gurķus kārtu traukā kopā ar garšaugiem. Vispirms trauka dibenā liek kārtu upeņu un jāņogu lapu, tad liek gurķus horizontāli citu pie cita, pārliiek dilles, mārrutku gabaliņus, ķiploka daiviņu, lapas, tad atkal gurķu kārtu un tā atkārti, kamēr trauks pilns. Virs pēdējās gurķu kārtas pārliiek dilles un lapas. Traukā var ievietot vairāk gurķu, ja tos kārti vertikāli citu pie cita; tad skābēšanas un uzglabāšanas laikā tie arī tā nespīžas.

Traukā saliktos gurķus un garšaugus pārlej ar aukstu vai karstu sālsūdeni (30—45% no gurķu svara). Karstu sālsūdeni (45°) lej tad, ja vēlas gurķus ātrāk ieskābēt. Ūdeni uzvāra, pievieno sāli (uz 10 l ūdens 400—600 g sāls) izšķīdina un vēlreiz uzvāra. Pēc sālsūdens pārliiešanas uzliek slogripi un slogu. Labākā ieskābēšanas temperatūra ir 15—20°, kurā gurķus patur apmēram nedēļu, pēc tam novieto vēsās telpās, kur pamazām ieskābšana turpinās 2—3 nedēļas.

Jāraugās, lai sālijums pārklātu slogripi, lai virs tā un ap mucas

malām nebūtu pelējuma, segu raugu un citu sīkbūtņu kārtiņas. Skābēti gurķi uzglabājas vislabāk un visilgāk, ja tos skābē ar vāku cieši noslēdzamās mucīnās un novieto ledus pagrabā 0—5° temperatūrā.

Līdzīgi gurķiem skābē zaļos tomātus.

Pupiņu skābēšana

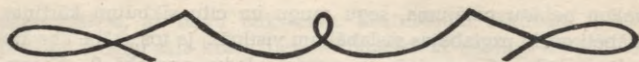
Skābē svaigas, trauslas pupiņu pākstis, kurās vēl nav attīstījušies graudiņi. Pākstis nomazgā, atgriež galiņus un kopā ar tiem atdala sānu šķiedras. Tad pākstis ar nazi sagriež nelielos gabaliņos.

Sasmalcinātās pupiņu pākstis applaucē vai skābē bez plaucēšanas. Skābējot ar iepriekšēju applaucēšanu, pupiņas 2—5 minutes patur verdošā ūdenī, pēc tam atdzesē aukstā ūdenī, notecina un liek traukā, pārlej ar sālsūdeni un nosloga. Uz 10 kg pupiņu pākšu ņem 0,5 kg sāls.

Ja pupiņas skābē bez applaucēšanas, tad tās pēc sasmalcināšanas sajauc ar sāli, liek traukā, sablīvē un nosloga. Ja radusies sula pupiņas neapsedz, tad pārlej vēl sālsūdeni, lai slogripa būtu segta.

Ieskābētās pupiņas izlieto zupu un sautējumu gatavošanai; applaucētās skābētās pupiņas lieto arī kā salātus pie gaļas ēdieniem.





PRODUKTU UZGLABĀŠANA

Produkti transportēšanas, uzglabāšanas un apstrādāšanas laikā gaisa mitruma, temperatūras, gaismas un biogeno faktoru (fermentu un mikrobu) ietekmē maina ne tikvien savu izskatu, bet arī uzturvielu sastāvu.

Gaisa mitrums ietekmē kā sausus produktus (miltus, sāli, žāvētus augļus, tējas u: c.), tā arī ūdeni bagātīgi saturošus produktus (kartupeļus, dārzeņus, augļus). Sausi, izžāvēti produkti, glabājot mitrā gaisā, uzsūc gaisa mitrumu un līdz ar to kļūst par labu vidi sīkbūtnu attīstībai. Svaigi dārzeņi un augļi, kas satur daudz ūdens, uzglabāti sausā gaisā, savīst un zaudē savu labo izskatu. Šā iemesla dēļ visus produktus nevar glabāt kopējās telpās. Sausus produktus uzglabā sausā telpā, bet augļus un dārzeņus uzglabā telpās ar mitru gaisu.

Produktu uzglabāšanas telpā jāregulē temperatūra. Daudzos produktos (sevišķi tas sakāms par dārzeņiem un augļiem) norit vēl bioloģiski procesi, un produkti elpo. Šajos procesos tiek patērētas vērtīgas uzturvielas, galvenokārt oglehidrāti un vitamīni. Elpošanas intensitāti noteic produktu uzglabāšanas telpas temperatūra; zemā temperatūrā elpošanas procesi gausi, tāpēc telpā jācenšas panākt produktiem atbilstošākā zemākā temperatūra.

Daudzu produktu bojāšanos izsauc pūšanas, pelējuma un rūgšanas sīkbūtnes un dažādi kaitēkļi. Tādēļ, produktus uzglabājot, jārada tādi apstākļi, kas neļautu vairoties sīkbūtnēm.

Produktus uzglabā ledus skapjos un pieliekamā telpā vai pa-

grabā. Ledus skapī glabā gaļu un gaļas izstrādājumus, pienu, sviestu, krējumu, zaļos dārzājus, ogas un augļus, pieliekamā telpā — sausos produktus un konservus, pagrabā — svaigus un skābētus dārzājus.

Gaļas galvenie bojātāji ir pūšanas sīkbūtnes, kas sadala gaļas olbaltumus un rada organismam kaitīgas indes. Pūšanas sīkbūtnes nevar attīstīties sausumā, aukstumā un piesātinātā sāls šķīdumā, tāpēc gaļu uzglabā sālot, saldējot, kaltējot. Ja uzglabāšanas telpas temperatūra ir -1° , tā ir tumša un gaļu tajā tur pakārtu, tad to nebojātu var saglabāt 3—4 nedēļas. Sasaldētu gaļu var uzglabāt ilgu laiku, tikai uzglabāšanas laikā tā nedrīkst atkust. Ja saimniecībā nav ledus skapja, tad dažas dienas gaļu var uzglabāt, ietinot etiķī vai sālsūdenī samērcētā drāniņā, drāniņu katru dienu izskalojot un no jauna samērcējot.

Putnus uzglabā notīrītus, pakārtus. Medījumu pakar vēsā telpā nedīrātus, tā, lai tie karātos brīvi, nepieskaroties sienai un cits citam. Medījumi aukstā telpā jānogatavina vismaz 5—6 dienas.

Zivis jāuzglabā tāpat kā gaļa. Dzīvas zivis uzglabā ūdenī, to bieži mainot, lai zivīm nepietrūktu gaisa.

Pienu un piena produktus uzglabā vēsā tīrā telpā. Piens ļoti ātri pieņem dažādas smaržas un garšas, tāpēc tā uzglabāšanai jāizvēlas piemēroti trauki un telpas. Labākie piena uzglabāšanas trauki ir alumīnija, alvoša skārda, stikla, māla, fajansa un koka. Telpām jābūt labi vēdinātām, bez asām smakām. Vienā telpā ar pienu nevar uzglabāt siļķes, petroleju un citas stipri smakojošas vielas. Silts piens ļoti ātri saskābst, tādēļ, lai pienu ilgāk saglabātu svaigu, tas jāatdzesē līdz $+8^{\circ}$. Ilgākai uzglabāšanai pienu uzvāra vai pasterizē; šādu pienu nav ieteicams glabāt ilgāk par 2—3 dienām.

Arī sviests ātri pieņem visādas smaržas, tādēļ tas jāglabā labi vēdinātā telpā. Gaismas ietekmē sviests kļūst negaršīgs, tādēļ tas jāglabā tumšā, vēsā vietā.

Sieru, lai tas neapkalstu, glabā specialos slēgtos siera traukos vai arī ietītu sālsūdenī saslapinātā drāniņā, vēsā, mitrā vietā.

Olas var glabāt svaigas 4—6 mēnešus, glabājot pie -1° temperatūras. Ja tādu temperatūru nav iespējams uzturēt, tad olas var glabāt šķidrā stiklā (5—10%) vai kaļķu pienā. 2—3 mēnešus

olas svaigas saglabāsies arī tad, ja tiras, svaigas olas uz 20 sekundēm iegremdēs verdošā ūdenī. Uzglabāšanas laikā olas jāapgroza, pretējā gadījumā dzeltenums nosēžas pie olas čaulas un var sākt bojāties.

Miltus, makaronus un putrimus uzglabā sausā telpā slēgtās skārda burkāns vai koka kastēs. Uzglabājot maisos, zem maisiem jāpaliek koka redelītes un jāraugās, lai maisi neatbalstītos pret sienu. Jāraugās, lai telpas grīda nebūtu piebirusi miltiem vai putrimiem un tajos neattīstītos miltu kaitēkļi (kodes, ērces, vaboles). Maizi, lai tā neapkalstu, glabā vai nu specialās skārda maizes kastēs, vai arī uz šķīvja, ietītu tīrā drāniņā.

Augļus uzglabā vēsā, tumšā, pietiekami mitrā telpā. Ābolus un bumbierus novieto vienā kārtā uz redeļu plauktiem, tā, lai tie nesaskartos cits ar citu. Piemērotākā telpas temperatūra no 0° līdz $+3^{\circ}$.

Kartupeļi uzglabāšanai jāņem nobrieduši, veseli, sausi un pēc noņemšanas pārslāpēti. Tos ērti uzglabāt specialās redeļu kastēs, no kurām apakšējos kartupeļus izlieto, bet no virsas vienmēr uzber jaunus. Berot kartupeļus kaudzēs, tās nedrīkst būt augstākas par 1 m; ja kaudzes garākas par 2 m, tad to vidū ik pa 1,5—1,8 m ierīko dubultredeļu starpsieni ar tādu aprēķinu, lai gaisa telpa šai starpsienā būtu 5—10 cm. Kartupeļu uzglabāšanai vislabākā temperatūra ir $+2,5^{\circ}$ līdz $+5^{\circ}$. Ja kartupeļus uzglabā vēsākā telpā, tie kļūst saldi; šo saldumu kartupeļi zaudē, ja tos pirms lietošanas dažas dienas patur siltā telpā.

Uzglabāšanai izvēlas tikai lielas, cietas un nebojātas kāpostgalviņas. Uzglabāšanai svaigā veidā kāpostgalviņas jānovāc pirms lielām salnām, jo sasaluši un pēc tam atkusuši kāposti slikti uzglabājas. Galviņas novāc ar visām saknēm, notīra vajīgās zaļās lapas, atstājot klāt pieguļošās, zaļās seglapas. Pēc tam galviņas sasien pa vairākām kopā un pakar caurvējā, lai ārējās lapas apžūst. Tā sagatavotas kāpostgalviņas pakar pagrabā uz āķiem, kas iedzīti griestos. Kāpostgalviņas var uzglabāt arī uz plauktiem (tad saknes nogriež), kas pagatavoti no koka listītēm. Uz plauktiem galviņas novietotas tā, lai tās neskartos pie telpas sienām.

Kāļus un bietes ziemai izlasa nepāraugušus, nesaplīsušus un ar nebojātām saknēm. Kāļiem garo sakni var nedaudz saīsināt,

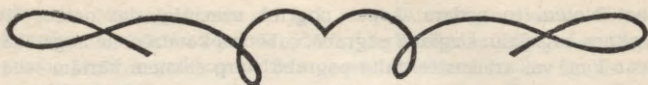
bet bietēm to nedara. Lapas nogriež uzmanīgi, lai neiebojātu saknes augšgalu. Uzglabā pagrabā, sabērtus kaudzēs, ne augstākās par 1 m, vai arī kastēs. Siltā pagrabā starp saknēm kārtām ieber svaigas, mitras smiltis vai kūdras smelkni.

Burkāni ir jutīgi pret salu un apsaluši uzglabāšanai neder. Burkāniem lakstus apgriež, neievainojot burkānu; sakni nedrīkst saīsināt, tāpat nedrīkst notīrīt sīkās saknītes. Ilgākai uzglabāšanai burkānus ievieto mitrās, svaigās smiltis, liekot starp katru burkānu kārtu pāris centimetru biezu smilšu kārtu. Grēdas krauj vai nu koniskas, vai apaļas formas, ne augstākas par 60 cm. Tā iezie-moti burkāni uzglabājas sulīgi un garšīgi līdz pat pavasarim. Grē-das jānovieto tā, lai tās neskartos pie pagraba sienas.

Selerijas, pētersīļi, jānovāc vēlu, pirms zemes sasalšanas. Pēc novākšanas ārējās, lielās lapas aplauž, bet vidējās, sīkās lapiņas atstāj neskartas. Ziemai šīs saknes uzglabā smiltis, sakraujot ne-lielās piramidās vai apaļās gubiņās; sakņu galvas ar lapiņām at-stāj ārpusē, lai visu ziemu būtu pieejami garšaugu zaļumi. Pēter-sīļu un seleriju saknes var pierakt arī burkānu stirpu ārējās malās.

Skābētu dārzāju (kāpostu, gurķu) mucas ieteicams uzlikt uz koka redelēm, lai starp mucu dibeniem būtu ventilācija, mucas tik ātri nebojātos un zem tām nemitinātos dažādi kukaiņi.





G A L D A K L Ā Š A N A

Tira ēdamtelpa, glīti sakārtots ēdamgalds ierosina ēstgribu, liek cilvēkam uz brīdi aizmirst ikdienas steigu un tādējādi veicina uztura labāku sagremošanu un izmantošanu. Tādēļ arī ikdienā ēdiens jāsakārto glītos traukos un jāliek uz glīti klāta galda.

Ikdienā var lietot vaska drānas galdautus, jo tie viegli tīrāmi; svētku gadījumos lieto labi izgludinātus krāsainus vai balta audekla galdautus.

Ēdamgaldu rotā svaigiem ziediem. Galda rotāšanai piemēroti ir griezti, spilgti krāsaini ziedi, jo tie labi izceļas starp ēdieniem. Pirmās vizbules, saulainās klišētes, krāsainais rudens lapu vai zaļais skuju zariņš puķu vāzē rada patīkamu iespaidu. Galda greznošanai ziedus vāzēs kārtoti tā, lai tie neaizsegtu pretim sēdētāju.

Galda trauki jāiegādājas praktiski un glīti. Glīti izstrādātie porcelāna un fajansa trauki pusdienas, vakariņu un tāpat tējas un kafijas galda klājumā ieņem pirmo vietu. Glīti izskatās stikla traukos (dažādās glāzēs, šķīvjos, vāzēs) ievietotie ēdieni. Galda klājumu ļoti grezno kristāla trauki.

Ieteicams iegādāties veselu trauku komplektu, tā saucamo servizi 6, 12 vai 24 personām. Servizes trauki ir vienāda materiāla, formas, krāsas un raksta, izgatavoti no porcelāna, fajansa vai māla. Galds, kas klāts ar dažādas formas un materiāla traukiem, nerada patīkamu kopainu.

Pusdienu, vakariņu un brokastu galdam vispiemērotāki ir balti

trauki ar mazu zeltītu vai citādas krāsas maliņu. Tējas un kafijas trauki krāsas, raksta un formas ziņā ir ļoti dažādi.

Katrai personai pie galda jāparedz 60—70 cm plata vieta. Trauki jāsakārto parocīgi, redzami nodalīti katrai personai, lai neradītu pārpratumus, tos lietojot. Klājot galdu, visus traukus neliek galdā, bet tos maina pēc vajadzības.



Pusdienu galds

F

Pusdienu galds. Ikdienas pusdienas sastāv no 2, 3 vai 4 ēdieniem. Galdu klājot, uzliek 2 šķīvjus, lēzeno apakšā, bet virs tā dziļo zupas šķīvi. Šķīvjus novieto 1—2 cm atstatu no galda malas vienādos atstatumos citu no cita. Ja pie galda nesēž daudz personu, tad zupas šķīvjus var novietot arī kaudzītē sakrautus namamātes vietas priekšā, kas tad izdala zupu un pasniedz to pie galda sēdošajiem. Namamātei blakus var būt neliels galdiņš šķīvju un zupas trauka novietošanai. Lielam šķīvim kreisajā pusē novieto dakšiņu un maizes šķīvīti, kura augšējā mala vienā līnijā ar lielā šķīvja augšējo malu, labajā pusē nazi ar asmeni pret šķīvi. Nazi un dakšiņu var likt arī labajā pusē, liekot dakšiņu gar šķīvi, ārmalā nazi. Ēdamkaroti liek labajā pusē vai aiz šķīvja, ar kātu uz labo pusi.

Maizi sagriež plānās šķēlītēs un glīti sakārto uz maizes šķīvja vai maizes groziņā, kas pārsegts ar tīru servjetīti. Viesībās

pāris maizes šķēlītes var novietot uz maizes šķīvīšiem un ēšanas laikā tās papildināt, piedāvājot no maizes šķīvjiem.

Brokastu un vakariņu galds. Brokastīs vai vakariņās ēd kādu siltu vai aukstu ēdienu un dzer siltu dzērienu — kafiju, kakao, tēju vai arī pienu vai rūgušpienu. Galdū klāj ar deserta šķīvjiem (vidējais šķīvja lielums starp pusdienas šķīvjiem un maizes šķīvīšiem). Dzērieniem lieto tasītes vai glāzes.

Galdū klājot, pretim krēslam 2 cm atstatu no galda malas liek deserta šķīvi, tam labajā pusē nazi, kreisajā — dakšiņu. Šķīvja



Brokastu vai vakariņu galds

labajā pusē ieslīpi uz priekšu liek apakštasīti un uz tās tasīti vai glāzi. Uz apakštasītes blakus tasītei, ar kātiņu uz labo pusi, ošiņas virzienā uzliek tējkaroti. Oļas trauciņu novieto starp šķīvi un apakštasīti. Lai karstais dzēriena trauks nebojātu galda virsmu, tad tējas un kafijas kannas novieto uz metala paplātes vai uz kāda metala paliktņa. Lai dzēriens neatdzistu, tad kannu var apsegt ar glīti izstrādātu speciālu vatētu sildītāju. Galdā bez siltā vai aukstā ēdiena liek maizes šķīvi, sviesta un sāls trauciņus, cukura trauku, ievārījuma trauku un citrona trauku.

Svētku galds. Dažādu svētku, svinību un viesību gadījumos klāj ēdieniem bagātāku un ziediem vairāk izrotātu galdū. Klājot

svētku galdu, vispirms jāizdomā ēdieni un to pasniegšanas kārtība.

Galda segu vislabāk izvēlēties sniegbaltu ar tādas pašas krāsas servjetēm. Traukus izvēlas vienvēdīgus, baltus, ar mazu, gludu vai ziedīņiem rotātu maliņu. Nažus, dakšīņas, karotes, ja tie nav nerūsējoša metala, pirms galdā likšanas labi nospodrina.

Servjetes liek uz šķīvja glīti salocītas; audekla servjetu vietā var lietot salocītas papīra servjetes, liekot tās alus vai limonades glāzēs.



Jaungada galds

Galda rotājumam lieto vidēja augstuma porcelana vai stikla vāzēs sakārtotus grieztus puķu ziedus. Nedaudz zaļumu un ziedu dažādos grupējumos var novietot uz galda starp traukiem.

Lai panāktu glītu galda klājumu, galdu nedrīkst pieblīvēt traukiem, tāpēc sākumā galdā uzliek pamata jeb lēzeno šķīvi, virs tā zupas šķīvi un blakus tiem kreisajā pusē — maizes šķīvīti. Ja pirms zupas pasniedz aukstos uzkožamos, tad zupas šķīvja vietā liek deserta šķīvi, ko pirms zupas pasniegšanas nomaina.

Nažus un dakšas liek vienu pāri vai vairākus, piemērojot tos

pasniedzamiem ēdieniem (uzkožamiem, zivīm, cepetīm), lietošanas kārtībā, skaitot no šķīvja uz ārpusi (ārpusē tos, ko pirmos jālieto). Lielākās viesībās ēdienus neliek galdā, bet piedāvā pienesot.

Pirms saldā ēdiena pasniegšanas visus traukus un ēdienus no galda novāc un to ar speciālu galda slaukāmo suku noslauka.



Svētku pusdienu galds

Alus, limonades, vīna, degvīna glāzes kāro aiz šķīvja vai tā labajā pusē lietošanas kārtībā (skaitot no labās puses).

Ēdienu pasniedzot, jāievēro, lai tas būtu ērti paņemams un ne-traucētu sēdētājus, tāpēc, apkalpojot pie galda, viss jāuzliek apkalpojamam no labās puses, bet jāpiedāvā no kreisās puses, lai sēžot ar labo roku ēdiens būtu ērti paņemams.

Ēdienu pasniegšanas kārtība šāda: vispirms nedaudz ēstgribu ierosinoši ēdieni, tad zupa, kam seko zivis ar piedevām, pēc tam dažādi gaļas ēdieni ar dažādām dārzeņu piedevām un salātiem. Noslēgumā pasniedz saldo ēdienu. Dažkārt svētku pusdienu noslēgumā desertam pasniedz dažādus riekstus, labas konfektes un marmeladi, ko glīti sakārto traukos un novieto uz galda.

Pie ēdieniem lieto ļoti dažādus alkoholiskos un bezalkoholiskos dzērienus. Pareiza dzērienu izvēle izceļ ēdiena garšas īpatnības, un, nelielos daudzumos lietoti, tie veicina ēstgribu.

Vīni — aromatiski alkoholiski dzērieni, izgatavoti no vīnogām vai ogām un augļiem. Nelieli vīna daudzumi ierosina ēstgribu un veicina gremošanas organu darbību. Atkarībā no cukura satura tos iedala sausos jeb skābos, pussaldos un saldus vīnos. *Skābie* jeb *sausie vīni* (galda vīni) izgatavoti, raudzējot vīnogu sulu bez



Svētku kafijas galds

cukura piedevas, to cukura saturs ne augstāks par 0,2%, to stiprums parasti 10—12°. Skābie vīni ir dažādas krāsas — iedzelteni (baltie) un sarkani. Sarkaniem vīniem stiprāka garša un smarža. *Pussaldie vīni* vidēji saldi, to cukura saturs var būt no 3—10% un stiprums nepārsniedz 15°. Pēc krāsas tie ir baltie (iedzeltenie) un sarkanie. *Saldie* jeb *deserta vīni* stipri saldi, un cukura saturs tajos 16—32%, to stiprums no 16—20°, krāsa balta un sarkana.

Šampanietis — dzidrs, putojošs viegls alkoholisks dzēriens, gan baltā, gan sarkanā krāsā. Šampanieti pēc cukura daudzuma tajā iedala skābā jeb sausā, pussaldā un saldā; tā stiprums nepārsniedz 10—13,5°.

Vīnus pie ēdieniem pasniedz zināmā kārtībā: iesāk ar vājākiem skābiem baltvīniem, pakāpeniski pāriet uz stiprākiem un nobeidz ar stiprākiem. Saldos liķiera vīnus un šampanieti pasniedz pie deserta un augļiem. Pie uzkožamiem un zivīm pasniedz skābos baltvīnus, pie putniem, medījumiem, teļa gaļas un aitas gaļas —

skābos un pussaldos sarkanvīnus, pie bifšteka, cūkas gaļas — stipros sarkanvīnus.

Vīna garša mainās atkarībā no temperatūras, tāpēc sarkanvīnus pasniedz viegli sasildītus līdz šim vīnam maksimāli labvēlīgai temperatūrai 16—18°, bet baltvīnus viegli atdzesētus, līdz 10—12°. Šampanieša temperatūra 6—7°. Vīnus pasniedz grezni izstrādātās stikla un kristala glāzēs, kuru forma var būt ļoti dažāda. Šampanieti parasti pasniedz smailās kristala glāzēs.

Konjaki — stipri, aromatiski, no vīnogu spirta pagatavoti dzērieni, to stiprums 40—70°. Lieto ēstgribas ierosināšanai pirms ēšanas ar pikantu sviestmaizi (kaviars, žāvēta zivs) vai ar cukuru apkaisītu citrona šķēlīti, vai arī pēc pusdienām vai vakariņām ar melnu kafiju, tēju vai augļiem; dzeršanai izvēlas mazas nekrāsota stikla glāzītes.

Liķieri — stipri, saldi spirta dzērieni; cukurs tajos līdz 55% un stiprums līdz 45°. Pasniedz pie kafijas un augļiem, vidēji lielās dažādas formas stikla glāzītēs.

Degvīns — gatavots no etilspirta, atšķaidot ar ūdeni. Degvīns ir stiprs alkoholisks dzēriens. Degvīni var būt ar dažādām garšām, tos dzer pie uzkožamiem.

Alus — viegls, putojošs alkoholisks dzēriens (1,5—6°). Pasniedz pie siltiem gaļas un zivju ēdieniem, desiņām, kā arī pie dažādiem aukstiem uzkožamiem. Pasniedz dažādas formas alus vai limonādes glāzēs.

Aukstajā galdā pasniedz iepriekš sagatavotus, glīti sakārtotus un attiecīgi rotātus ēdienus. Aukstajam vakariņu galdam, salīdzinot ar silto, ir tās priekšrocības, ka ēdienus var sagatavot pakāpeniski, dažus pat vairākas dienas pirms viesībām.

Aukstajā galdā liek vienu vai divus ēdienus no sekošām ēdienu grupām: aukstus cepešus un zivis, pastetes, olas, galertus, siļķu ēdienus, rolades, dažādas pildītas saknes un salatus. Salatus izvēlas bagātīgi, jo tie ne tikai labi garšo, bet arī grezno galdu.

Glīti sagriezta maize (rupjā, baltā, saldskābā) un sviests ir nepieciešama aukstā galda sastāvdaļa. Sviestu var dažādi veidot, bet glīti izskatās arī uz stikla vai fajansa šķīviša novietots iegarēni četrkantains gabaliņš uz salatu lapas vai ar nelielu zaļumu lapīņu blakus.

Aukstajā galdā liek arī dažādas sieru šķirnes. Tos var nedaudz sagriezt vai pasniegt nesagrieztus, klāt liekot specialu siera nazi.

No dzērieniem aukstajā galdā pasniedz degvīnus, skābos un saldus vīnus, alu, kvasu, limonādi, zelteri.

Pēc aukstā galda var pasniegt kafiju vai tēju ar cepumiem vai torti.

Aukstā galda rotājumam nevajag daudz ziedu, jo paši ēdieni jau ļoti raibi, krāsaini un izskatīgi.

Kafijas galds. Kafijas galdu klāj pēcpusdienā, laikā starp pusdienu un vakariņām (no 17—19).

Kafijas galdam galdautu, traukus un greznojumu izvēlas košāku. Baltos galdautus lieto grezni izšūtus ar attiecīgi izrakstītām mazām servjetītēm; pie krāsaina galdauta lieto vai nu tādas pašas krāsas, vai baltas izšūtas servjetītes.

Ļoti labi izskatās ar vienādiem traukiem (servizi), kā arī ar dažādām kafijas tasītēm un šķīvišiem klāts kafijas galds, tikai nevar uz viena galda likt smalki izstrādātas porcelana tasītes ar glītiem māla traukiem.

Ja galda virsma skaisti pulēta, kafijas galdu var pārklāt ar celiņu vai servjetītes uzklāt galda vidū un zem katras tasītes.

Galdu klājot, vispirms novieto maizes šķīvīti, bet kafijas tasīti



Tējas galds

uz apakštasītes — ieslīpi augšpus šķīvīša, labajā pusē. Tasītei blakus uz apakštasītes liek tējkaroti ar kātiņu uz labo pusi. Kūkām un tortēm liek kūku karotīti vai tortes dakšiņu labajā pusē maizes šķīvītim.

Kafijas galdu grezno ar košiem ziediem vāzēs un atsevišķus mazus ziedīņus vai lapiņas noliek uz servjetītes vai atsevišķās grupiņās starp traukiem.

Ēdienus liek galdā, to klājot, kafiju lej tasītēs pēc piesēšanās pie galda.

Pie kafijas pasniedz dažādas maza formata smalkmaizītes, dzeltenmaizi, plātismaizi (ābolu, biezpiena, drumstalu u. c.), dažādas veidnes kūkas (keksu, citrona kūku, biskvitu u. c.), tortes, šokolādi, konfektes, marmelades, augļus, liķierus, vīnus vai konjaku. Pie kafijas iecienīti arī mazi pīrādziņi, sviestmaizītes un sāļi cepumi.

Bērnu galds. Bērniem sagādā lielu prieku, ja svētkos, svinību gadījumos vai dzimšanas dienās viņiem klāj atsevišķu galdu, un arī lielie cilvēki tad jūtas netraucētāki.

Bērnu galdu var klāt tai pašā istabā, kur lieliem, bet vēl labāk blakus istabā.

Galdautu, ziedus, galda traukus un rotājumus izvēlas raibus, košās krāsās, bērnu pasaulei piemērotus.

Ēdienus izvēlas garšīgus, viegli sagremojamus un ērti ēdamus. No dzērieniem pasniedz pienu, kakao, šokolādi vai pienā vārītu graudu kafiju.

Uzvešanās pie galda. Ēšanas laikā pie galda jāšēd taisni, neglīti ir ar elkoņiem atspiesties uz galda, mētāties rokām, jo tā var apgāzt ēdiena traukus, apliet galdu un blakus sēdētāju tērpus. Smēķēšana pie galda atļauta ar nama mātes un blakus sēdētāju atļauju. Papirosu un cigarešu gali, kā arī pelni, jāmet tikai pelnu traukos, bet ne uz šķīvjiem.

Ēdot nedrīkst bāzt mutē nazi, jo tā var sagriezt lūpas un mēli. Nazis jātur labajā rokā, dakšiņa kreisajā. Sagriežot ēdienu uz šķīvja, dakšiņa jātur slīpi, bet ne vertikāli, turot to ar visu sauju. Nazi lieto tikai to ēdienu sasmalcināšanai, ko nav iespējams sasmalcināt ar dakšiņu, tā, piemēram kotletes, zivis, dārzājus negriež ar nazi. Cepeti, šniceles, karbonades, putnus u. c. nogriež no

gabala tikai pa kumosam, bet nevis sagriež visu uz reizi, tad noliek nazi un sāk ēst. Šādi sasmalcināta gaļa uz šķīvja ātri atdziest un zaudē patīkamo garšu, kuras iegūšanai pavārs tik daudz ir pūlējies.

Pēc ēšanas nazi un dakšiņu novieto uz šķīvja vienu otram blakus, nevis sabāztus krusteniski, kas apgrūtina to noņemšanu.

Ēdiena paņemšanai katrā traukā novieto karoti, specialu karoti-dakšiņu vai nazi un dakšiņu, tāpēc ar savām karotēm, nažiem un dakšiņām nevar ņemt ēdienu no kopējā trauka.

Dzērienus glāzēs nelej līdz malai, bet apmēram $\frac{2}{3}$ glāzes, jālej ar labo roku un jāraugās, lai pilieni no pudeles kakla nenopilētu uz galda. Neglīti un nepieklājīgi izdzert visu glāzes saturu uz reizi, nedrīkst aizmirst, ka alkoholiskais dzēriens domāts tikai ēdienu garšas uzlabošanai un ēstgribas ierosināšanai.

Kafiju dzerot, pēc cukura izmaisīšanas tējkarotīti neatstāj tasītē vai glāzē, jo dzerot tā var izkrist un līdz ar to apšļākt galdautu un apgērbu. Cukurs tasītēs un glāzēs jāmaisā bez trokšņa, un vispār pie galda trauki jālieto tā, lai nebūtu liels troksnis, lai karotes, naži un dakšiņas neskanētu gar šķīvjiem.



Organismā izmantojamo uzturvielu (olbaltumvielu, taukvielu, ogļhidratu), kaloriju un vitamīnu daudzums dažādu uzturlīdzekļu 100 gramos (bruto svarā)*

Uzturlīdzekļi	Bruto svarā izmantojamās								
	olbaltumvielas (g)	taukvielas (g)	ogļhidrāti (g)	kalorijas	vitamīni (mg)				
					A vai karotīns 1/	B ₁	B ₂	C	PP
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. Gaļa un gaļas izstrādājumu produkti

Liellopu gaļa no dzīvnieku ar labu barojumu									
I šķiras	14,59	14,79	—	197,4	0,1-0,5	0,1-0,2	0,15	1,5	6,4
II "	15,11	13,21	—	184,8					
III "	15,89	7,13	—	131,5					
IV "	10,93	3,86	—	80,7					
Teļa gaļa									
Liesa teļa gaļa, vidēji trekna	13,30	0,32	—	57,5		0,15	0,3		7
Trekna teļa gaļa, vidēji trekna	14,26	5,33	—	108,0					
Aitas gaļa no dzīvnieka ar labu barojumu									
I šķiras	12,93	18,82	—	228,0		0,2	0,2		6,0
II "	10,75	19,87	—	228,9					
III "	11,71	9,61	—	137,4					
Cūkas gaļa									
trekna	12,40	29,97	—	329,6	0,02	0,7	0,2	1,5	5,6
cauraugusi	14,21	16,63	—	212,9					
liesa	15,34	13,37	—	187,4					

* Tabula sastādīta pēc PSRS Veselības aizsardzības un Pārtikas rūpniecības ministriju apstiprinātām tabulām, kas publicētas grāmatā А. И. Штенберг, И. М. Теллер, Е. Ф. Кациржак „Расчетные таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов” 1954 г. Vitamīnu daudzumi uzrādīti no dažādiem literatūras avotiem.

¹ A vitamīna daudzumi — skaitlis bez zīmes, karotīns — skaitlis ar zīmi ¹.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Putnu gaļa									
zoss gaļa, vidēja	15,68	26,10	—	307,0					
pīles	17,58	17,10	—	231,0					
vistas	19,00	4,50	—	119,8			0,1		8,5
tītara	23,28	7,65	—	166,6					
Gaļas izstrādājumu produkti									
šķiņķis	15,50	30,24	—	344,8					
speķis,									
cauraudzis	7,41	42,82	—	428,6					
desa, vārīta (ieciemītā)	12,76	24,61	—	281,2					
cisiņi	11,78	17,46	0,39	212,3					
sardeles	14,25	9,18	1,37	149,4					
desa, pusdūmota (Poltavas)	14,52	35,54	—	390,1					
desa, pusdūmota (poļu)	18,81	22,05	—	282,2					
dūmu desa (Maskavas)	19,92	36,42	—	420,4					
liellopu mēle	15,20	15,75	—	208,8					
„ sirds	15,13	8,60	—	142,0		0,6			
„ aknas	16,79	3,77	2,73	115,1	15	0,4	1—2,5	30	
„ nierēs	15,02	3,77	0,46	98,5	0,1	0,3-0,9	1—2	6—20	8,3
„ plaušas	12,97	2,05	0,89	75,9					
Smadzenes	7,44	7,44	—	99,7		0,02	0,1-0,5	16	
Asinis, svaigas	17,10	0,18	0,10	72,2					
Dzīvnieku tauki									
Kausēti liellopu tauki	0,48	89,01	—	829,7					
Kausēti cūku tauki	0,19	89,37	—	831,9					

2. Zivis un zivju izstrādājumu produkti

Bute	8,46	1,29	—	46,7					
Karpa	6,84	1,46	—	41,6					
Lidaka	8,22	0,29	—	36,4					
Menca (dorša)	9,36	0,20	—	40,2		0,02	0,1		2,0
Plaudis (breksis)	8,41	1,26	—	46,2		0,01	0,005		1,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sīga	9,57	3,58	—	72,5					
Store (osetra)	11,56	10,67	—	146,6					
Zandarts	9,02	0,36	—	40,3					

3. Gaļas un zivju konservi

Gaļas konservi									
Liellopu gaļa,									
sautēta (savā									
sulā)									
	25,02	12,78	0,45	223,3					
	19,32	21,51	1,71	286,3					
Cūkas gaļa,									
sautēta									
	13,43	27,81	0,36	315,2					
Aknu pastete									
	15,64	25,20	0,95	302,4					
Smadzenes,									
ceptas									
	11,96	20,61	0,99	244,8					
Liellopu gaļa									
ar zirņiem									
	9,35	4,23	10,20	119,5					
Liellopu gaļa									
ar makaroniem									
	6,80	5,40	10,20	119,9					
Zivju konservi									
a) Dabīgie									
(savā sulā)									
Beluga									
	21,44	14,82	0,18	226,5					
Ketlasis									
	19,78	4,56	0,54	125,7					
Store (osetra)									
	15,09	10,07	0,99	159,6					
Zandarts									
	20,98	2,28	0,18	108,0					
Mencu aknas —									
savos taukos									
	3,86	62,42	1,26	601,5					
b) Zivis eļļā									
Menca, kūpināta									
	19,04	21,76	0,27	281,5					
Šprotes									
	16,01	30,78	0,63	354,5					
c) Zivis tomatu									
mērcē									
Bute									
	12,60	5,99	4,86	127,3					
Lidaka									
	13,06	3,80	3,60	103,6					
Menca									
	11,41	8,27	4,23	141,0					
Mencu aknas									
	3,59	54,15	2,85	530,0					
Store									
	13,52	11,40	3,42	175,5					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Oļas

Veselā oļā	10,56	10,03	0,43	138,3	0,5	0,1		—	0,6
Olu pulverī	49,92	34,20	—	522,7					

5. Piens un piena izstrādājumu produkti

Govs piens — pilnpiens	3,55	3,23	4,12	61,5	0,15	0,04—0,1	0,25	1—2,6	0,1
Govs piens — vājpiens	3,84	0,10	4,41	34,8					
Kazas piens	3,36	3,80	4,41	67,2					
Piena izstrādājumu produkti									
Rūgušpiens	3,36	3,33	4,21	62,0					
Kefirs — vienas dienas	3,36	3,33	4,80	64,4					
Acidofilais piens	3,36	3,33	4,31	62,4					
Krējums — 20%	2,88	19,00	3,43	202,6	0,3-1,5	0,05		0,5	
„ — 35%	2,88	33,25	3,43	335,1					
Biezpiens, piln- piena	14,40	17,10	0,98	222,1			1,0		
Biezpiens, vāj- piena	16,80	0,48	0,98	77,4					
Biezpiens, masa ar cukuru	12,00	15,20	14,70	250,8					
Siers, dažādas šķirnes — vidēji:									
50% treknie	18,05	25,46	3,22	324,0	0,5	0,06—0,1	0,5		0,2
45% „	20,30	22,33	3,22	304,1					
40% „	21,21	18,75	3,22	274,5					
kausētie 30%	24,00	13,44	2,40	233,2					
Rokfors	21,66	27,68	1,84	353,8					
Sviests, nesālīts	0,48	79,33	0,49	741,7	0,4-1,5	—	—	—	—
„ šokolades	0,96	59,38	18,62	632,5					
„ kausētais	—	94,05	—	874,7					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Milti, putraimi, maize

Milti									
Kartupeļu	0,70	—	80,47	332,8					
Kviešu,									
pilnmaluma	8,26	1,38	65,42	314,9	—	0,4	1,5	—	5,5
2. šķiras	9,78	1,30	68,41	332,7					
1. „	9,35	1,02	69,95	334,6					
augstākā la-	9,18	0,84	70,62	335,0	—	—	—	—	1,5
buma									
Rudzu,									
pilnmaluma	7,35	1,47	66,18	315,1	—	0,3	0,15	—	1,3
Maize									
Rupja kviešu									
maize	5,46	0,84	41,45	200,1	—	0,3		—	
Baltmaize no									
2. šķ. miltiem	7,14	0,84	46,56	228,0					
Baltmaize no									
1. šķ. miltiem	6,89	0,65	47,71	229,9					
Baltmaize no									
augstākā lab.									
miltiem	6,29	2,14	48,19	243,3	—	0,04		—	1,0
Sausiņi	10,46	1,21	68,45	334,8					
Rudzu maize,									
formas	4,69	0,74	39,20	186,8					
Rudzu maize,									
klona	4,83	0,84	40,23	192,6	—	0,21		—	1,0
Rudzu maize,									
Ukrāinas	5,11	0,74	42,21	200,9					
Saldskābmaize,									
klona	5,19	0,74	47,04	221,0					
Putraimi, maka-									
roni, pākšaugi									
Auzu putraimi	8,92	5,86	59,79	336,2	—	0,6	0,06	—	1,0
Griķu putraimi	8,62	2,27	62,41	312,3	—	0,5		—	4,0
Grūbas	6,17	1,08	67,06	310,3	—	0,2	0,1	—	3,0
Miežu putraimi	6,52	1,35	66,33	311,2	—	0,2	0,1	—	3,0
Manna	9,52	0,74	70,37	334,4	—	0,2	0,1	—	2,5
Kukuruzas pār-									
slas	12,67	1,21	69,41	347,8	—	0,6			0,6
Rīsi	6,40	0,92	72,04	330,2	—	—	0,04	—	0,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Makaroni	9,35	0,84	71,23	338,2	—	—	—	—	1,5
Pupiņas	15,92	1,89	49,56	286,0	—	—	0,2-0,3	—	2,0
Zirņi	15,21	2,14	49,32	284,5	—	—	0,1-0,2	—	1,8

7. Dārzāji

Sakņu un bumbuļu dārzāji									
Galda bietes, svaigas	0,96	—	7,07	32,9	—	0,14	—	8	0,5
Burkāni, svaigi	0,88	—	6,29	29,4	6,25 ¹	0,14	0,05	5	0,3
Kartupeļi, svaigi	1,05	—	14,25	62,7	—	0,1	0,01	6—20	0,7
Mārrutki	1,73	—	11,02	52,3	—	—	—	100	—
Redīsi	0,77	—	3,34	16,9	—	0,1	—	20	—
Selerijas	1,14	—	5,55	27,4	—	—	—	10—20	—
Rutki	0,79	—	7,72	34,9	—	0,05	—	6	—
Lapu un sīpolu dārzāji									
Kāposti, baltie, galviņu, svaigi	1,15	—	3,61	19,5	0,03 ¹	0,2	0,05	25—66	0,3
Kāposti, baltie, galviņu, skābēti	0,76	—	1,70	10,1	0,03 ¹	—	—	17—30	—
Kāposti, sarkanie, galviņu	1,22	—	4,48	23,4	—	—	—	100	—
Kāposti, puķu	1,06	—	2,65	15,2	0,1 ¹	0,22	0,05	80-110	0,7
Kolrabji	1,68	—	5,30	28,6	—	—	—	28	—
Rabarberi	0,30	—	1,91	9,1	0,12 ¹	—	—	11—14	—
Salāti	0,96	—	2,30	13,4	2,5 ¹	0,2	—	30	0,1
Loki	0,83	—	2,99	15,7	3,75 ¹	0,12	0,05	16—33	—
Sīpoli	1,80	—	8,04	40,3	—	0,1	0,02	2—10	0,7
Skābenes	1,92	—	2,45	17,9	5 ¹	0,07	—	13	—
Spināti	2,22	—	2,17	18,0	5 ¹	0,2	0,06	16—40	0,5
Augļu dārzāji									
Arbuzi	0,31	—	4,97	21,6	—	0,03	—	6	—
Gurķi, svaigi	0,72	—	1,84	10,5	0,1 ¹	0,1	—	5	0,2
Ķirbji	0,56	—	4,59	21,1	0,14 ¹	0,6	—	6	—
Melones	0,45	—	7,69	33,4	—	—	—	20	—
Pupiņu pākstis	2,16	—	5,44	31,2	2,0 ¹	0,1	0,1	15	—
Tomāti	0,76	—	3,07	15,7	1—2 ¹	—	0,05	30	0,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Turku pipari, saldie, zaļi	0,72	—	3,00	15,3	14 ¹			100—400	
Zaļie dārza zirņi (cukura)	4,88	—	10,29	62,2	2 ¹	0,2	0,1	33	1,3

8. Sēnes

Baravikas, svaigas	2,27	0,27	3,04	24,3					
Apšu bekas	1,72	0,60	0,95	16,5		1,9			1,0
Bēržlapes	1,22	0,40	1,02	12,9		0,4			1,0
Gailenes	1,09	0,27	2,26	16,2		2,8			0,8
Lāčpurņi (mur- ķeļi)	1,39	0,20	2,08	18,5					0,4
Raugi, maizes	16,20	1,30	5,50	80,5	—	1,7	3	—	20
„ alus	9,0	0,5	2,3	46,9	—	5,0	1	—	30

9. Augļi un ogas

Āboli, mērenā klimatā, svaigi	0,40	—	9,27	39,6	0,1 ¹	0,05	0,006	5—10	0,3
Āboli, žāvēti	2,28	—	60,83	258,8	0,2 ¹	0,1	0,01	40	
Apelsīni	0,58	—	6,14	27,5		0,1			0,2
Aprikozi, žāvēti	3,23	—	68,58	294,4	25-50 ¹	0,1	0,06	—	
Avenes	0,72	—	7,80	34,9				12—25	
Brūklenes	0,48	—	8,89	38,4		—		8	
Bumbieri	0,31	—	10,27	43,4	—	0,1		4	0,1
Citroni	0,26	—	4,64	20,1	0,1 ¹	0,2	0,01	40	
Dzērvenes	0,25	—	8,38	35,4	1,1			10	
Ērkšķogas	0,81	—	9,83	43,6		0,1			
Jānogas, sarka- nās	0,77	—	9,07	40,3				8—16	
Ķirši, skābie	0,75	—	11,33	49,5	0,5 ¹			15	
„ saldie	0,76	—	14,82	63,8					
Mandarīni	0,58	—	6,75	30,1	0,2 ¹	0,1		45	
Mellenes	0,85	—	8,64	38,9		0,04		6	
Plūmes, svaigas	0,54	—	11,34	48,7	0,6-2 ¹			6	4
„ žāvētas	2,55	—	46,58	201,7	2,5-5 ¹	0,02		—	
Ūpenes	0,82	—	11,70	51,3	0,8-2 ¹	0,03		75-400	
Vinogas, svaigas	0,54	—	13,12	56,0	0,1	0,25		1—10	
„ žāvē- tas (rozīnes)	2,47	—	61,02	260,3		0,26	0,01		0,2
Zemenes, dārza	0,81	—	8,38	37,7		—		30—60	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rieksti									
Lazdu	6,35	27,36	3,44	294,6		0,4-0,9		0,5—1	
Mandeles, saldās	7,28	20,22	4,75	237,4		0,2			
Zemes rieksti	17,54	31,71	10,53	410,0		0,5-0,8			8,6
Valrieksti	5,44	22,23	4,68	248,2		0,3			

10. Augļu un dārzāju konservi

Dārzāju konservi									
Kukurūza, neno- gatavojusies	1,87	0,48	13,01	65,5					
Puķu kāposti	0,77	—	1,36	8,7					
Pupiņu pākstis	0,94	—	3,06	16,4					
Spināti, biezenis	1,70	—	2,13	15,7					
Tomāti, veselā veidā	0,85	—	2,89	15,3					
Zaļie zirnīši (cukurzirņi)	2,30	—	6,80	37,3					
Baklažanu ikri	1,45	12,35	6,38	147,0					
Ķirbju ikri («Kabači»)	1,70	8,93	7,06	119,0					
Tomātu biezenis	4,08	—	17,68	89,2					
Augļu konservi									
Kompoti									
Āboli	0,17	—	21,69	89,6					
Aprikozi, veseli	0,17	—	20,07	83,0					
Bumbieri	0,17	—	17,55	72,7					
Ķirši, skābie	0,51	—	24,12	101,0					
Plūmes, renklo- des	0,26	—	23,40	97,0					
Sulas									
Ābolu	0,43	—	11,59	49,3					
Apelsīnu	0,60	—	13,78	59,0					
Aprikožu	0,43	—	14,35	60,6					
Aveņu	0,26	—	9,79	41,2					
Ķiršu, saldo	0,26	—	17,39	72,4					
Upeņu	0,43	—	9,50	40,7					
Vīnogu	0,26	—	18,05	75,1					
Zemeņu	0,26	—	9,12	38,5					
Tomātu	0,85	—	3,06	16,0					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Augļu biezeņi									
Ābolu	0,34	—	60,90	251,1					
Aprikožu	0,34	—	61,75	254,6					
Mandarinu	0,34	—	61,87	255,0					
Upeņu	0,34	—	62,99	259,7					
Ievārijumi									
Ābolu	0,34	—	65,93	271,7					
Plūmju	0,34	—	71,63	295,1					
Riekstu	0,34	—	69,83	287,7					
Zemeņu	0,34	—	72,49	298,6					

11. Cukurs un konditorejas izstrādājumi

Cukurs, smalkais un rafinādes	—	—	98,90	405,5					
Medus, bišu	0,34	—	77,24	318,1					
Karameles bez pildījuma	—	—	92,15	337,8					
Konfektes, glazētas ar šokolādi	2,13	8,09	71,82	378,4					
Piena konfektes (irisi)	2,64	8,46	74,77	396,1					
Marmelādes — žeļejas	—	—	73,25	300,3					
Pastilas, ābolu	—	—	81,51	334,2					
Šokolāde	5,36	34,60	50,54	551,0					
Kakao pulveris	20,06	18,79	38,19	413,6					
Halva, zemes riekstu	14,20	28,27	44,84	505,0					
Cepumi, sviesta	9,44	9,95	68,40	411,7					
„ biskviti	12,67	—	68,78	333,9					

12. Augu tauki un eļļas

Eļļas: saulespuķu, sojas	—	94,91	—	882,6					
Margarīns, piena un krējuma	0,48	78,85	0,39	736,9					
Kombinētie tauki	—	94,51	—	879,1					

P R I E K Š M E T U R Ā D I T Ā J S

- Āboli ar medu un riekstiem 239
- mīklā 254
- Ābolkūkas 290
- Ābolu kompots 239, 296
- kronīši 253
- kvass 263
- ķīselis 235
- maize 272
- masa 295
- salāti 203
- uzpūtenis 244
- želeja 304
- Aitas gaļa 93
- Aknas 96
- ceptas 113
- sautētas 121
- Aknu pastete 221
- Alus 320
- Aminoskābes 5
- neaizvietojamās 6
- aizvietojamās 6
- Antrekots ar sīpoliem 109
- Acepta baltmaize 255
- griķu biežputra 163
- Aceptas biežpiena maizītes 71
- burkānu maizītes 72
- gaļas maizītes 72
- nieru maizītes 73
- siera maizītes 71
- smadzeņu maizītes 72
- šķiņķa maizītes 72
- Ar mizu vārtī kartupeļi 143
- Atspirdzinoši dzērieni 264—265
- Augļu maizītes 227
- novārijums 74
- salāti 203
- sulas 300
- želeja 242
- un dārzāju konservēšana 294
- un ogu kvass 263
- un ogu limonades 260
- un ogu sulas 300—303
- un ogu sterilizēšana 294—295
- Augļu vai ogu zupas 229—234
- Aukstā dārzāju zupa 76
- Aukstās zupas 73—77
- Aukstais borščs 77
- galds 321
- Aukstie ēdieni 195—228
- Aukstie gaļas ēdieni 215
- zivju ēdieni 209
- Auzu pārslu biežputra 164
- pārslu cepumi 283
- Aveņu kompots 240, 297
- Aveņu limonade 261
- zupa 233
- Avitaminozs uzturs 13
- Baltā mērce 84
- ar olām 84
- Baltmaize 268
- ar maģonēm 268
- ar rozinēm 269
- Baltmaizes sacepums 254
- Baraviku zupa 77
- Befstroganovs 117
- Bērnu galds 322
- uzturvielu normas 18
- Bērzu sulas 264
- Biešu salāti 201
- salāti ar upeņu sulu 201
- zupa ar frikadelēm 56
- Bietes, sautētas 150
- Biezās pankūkas 179
- Biezeņa zupas 66—68
- zupa, dārzāju 68
- zupa, gaļas 67
- zupa, kartupeļu 67
- zupa, pupiņu 67
- zupa, zivju 68
- Biezpiena bumbiņas 186
- ēdieni 183—187
- krems 248
- maize 271
- maizītes 226
- masa, sāļā 184

- Biezpiena masa, saldā 184
 — pildīņi (varenīki) 176
 — plāceņi 187
 — sacepums 187
 — un rupjmaizes kārtojums 185
 Biezpiens ar pienu 184
 — ar tomātiem 185
 Biezputras 161—166
 — auzu 164
 — griķu, acepta 163
 — " ar sīpoliem 162
 — " irdenā 161
 — " staipīgā 162
 — grūbu ar žāvētiem āboliem 162
 — mannas 164
 — " ar olu 163
 — miežu putraimu 164
 — " " ar kartupeļiem 163
 — prosas ar ķirbjiem 165
 — rīsu 165
 — " ar rozīnēm 166
 Bifšteks 108
 — maltas gaļas 127
 Biskvīta torte 292
 — cepumi 283
 Biskvīts, tītais 289
 Bļiņas 180
 Botvinja 75
 Borščs, Maskavas 56
 — aukstais 77
 — ar kartupeļiem 57
 Brokastu galds 316
 Brūklenes cukurūdeni 297
 Brūkleņu ievārījums 300
 Brūnā mērce (pamatmērce) 83
 — mērce ar sīpoliem 83
 — mērce ar vīnu 83
 Buberts 163
 Buljona zupas, nedzidras 54—66
 Buljons, nedzidrais 52
 — kaulu 53
 — sēņu 53
 — gaļas un kaulu 54
 — zivju, nedzidrais 54
 — dzidrais 68—70
 — " gaļas 69
 — vistas gaļas 69
 — zivju, dzidrais 70
 — dzidrais ar dārzājiem 70
 — " " makaroniem 70
 — " vistas ar rīsiem 70
 — " ar pelmeņiem 70
 Bumbieru kompots 238, 296
 — salāti 204
 Burkāni, sautēti 149
 Burkānu maize 273
 Burkānu sacepums 155
 — skābēšana 307
 — ķīselis 236
 Celuloze 9
 Cepeša mērce 101
 — maizītes 224
 Cepetis, cūkas 102
 — jēra, 104
 — liellopa 103
 — pīles 106
 — stirnas 107
 — teļa 102
 — tītara 105
 — vistas 104
 — zaķa 106
 — zoss 106
 Cepšana 44, 45
 Ceptas aknas 113
 — cūkas ribiņas 103
 — reņģes 138
 — smadzenes 112
 — olas (vērša acs) 191
 — zivis 137
 Cepti āboli 253
 — dārzāji 151
 Cepti gaļas ēdieni 100
 — gaļas ēdieni (lielā gabalā) 100
 — gaļas ēdieni (šķēlēs) 107
 — kartupeļi 152
 Cepts lasis 137
 — šķiņķis ar tomātiem 110
 — tesmenis 111
 Cepumi 282
 — auzu pārslu 283
 — biskvīta 283
 — kūkas un tortes 280
 — smilšu 283
 — tējas 285
 — trauslie 284
 Ciete 9
 Cīsiņi vai sardeles ar skābētiem kāpostiem 100
 Citrona ekstrakts 261
 — kūka 289
 — limonade 260
 — mērce 90
 — saldējums 252
 — žeļeja 242
 Cūkas gaļa 94
 — cepetis 102
 — filejs 219
 — rolade 218
 — galvas siers 217
 — gaļas galerts 219

Cūkas gaļas, kartupeļu un sēņu sautējums 116
— karbonade 110
Cukuri 9

Dārza zirņi piena mērcē 144
Dārzāji, cepti 151
— sautēti 147
— un sēnes 140
— vārīti 143
Dārzāju biezeņa zupa 68
— daudzumi uzturā 20
— kotletes 154
— piedevas 147
— sacepums 154—156
— skābēšana 305
— un augļu zupa 76
— un pupiņu salāti 205
— uzglabāšana 310
— uzturvērtība 141
— zupa 63
— „ aukstā 76
Dažādi atspirdzinoši dzērieni 264—265
Degvīns 320
Desiņu un kāju sautējums 117
Desu un skābētu kāpostu sacepums 126
— maizītes 224
Drumstalu maize 272
Dzeltenais klingeris 269
Dzeltenmaize 271
Dzērieni 257—264
— atspirdzinoši 264—265
Dzērienu pasniegšana 319, 322
Dzērveņu ķīselis 236
— limonade 261
— mērce 91
— saldējums 252
— un ķirbju zupa 232
— uzpūtenis 244
— žeļeja 241
— zupa ar makaroniem 232
Dzidrais buljons ar dārzājiem 70
— buljons ar makaroniem 70
— buljons ar rīsiem 70
— buljons ar pelmeņiem 70
— gaļas buljons 69
Dzidrie buljoni 68—70
Dzīvnieku iekšējie organi 96

Ēdienu izvēle 23, 26
— pasniegšana 20, 25
Ērkšķoģu ķīselis 236
— komposts 297
— ievārījums 299
— zupa 234
Ēšanas kārtība 21

Filejs 109
— cūkas 219
Fosfors 11
Frikadeļu zupa 63

Galda klāšana 314
— klāšana bērniem 312
— klāšana brokastīm 316
— klāšana kafijai 321
— klāšana pusdienām 315
— klāšana svētkiem 316
Galda sinepes 90
Galerts, cūkas 219
— teļa 220
— vistas 220
— zivju 211
Gaļa 92—130
— aitas 93
— cūkas 94
— liellopu 93
— medījumu 95
— putnu 95
— teļu 93
Gaļas biezeņa zupa 67
— ēdieni, cepti lielos gabalos 100
— ēdieni, cepti šķēlēs 107
— ēdieni, sautēti 113
— ēdieni, vārīti 98—100
— okroška 74
— pildījums 278
— sacepumi 122
— salāti 207
— sojanka 62
— un dārzāju sacepums 124
— un dārzāju salāti 206
— un kartupeļu sacepums 124
— un kaulu buljons 54
— un salātu maizītes 227
— un siļķu sacepums 125
Grauzdīņi 71
Griķu biezputra, apacepta 103
— biezputra ar sīpoliem 162
— biezputra (irdenā) 161
— biezputra (staiplīgā) 162
Griķu miltu pankūkas 180
— un biezeņa sacepums 165
Grūbu biezputra ar žāvētiem āboliem 162
— zupa 65
— zupa ar baravikām 65
Gulašs 117
Gurķi, pildīti, skābēti 209
Gurķu skābēšana 307

Hamburgas klingeris 275
Hipovitaminozs uzturs 13

Ievārijums, aveņu 298

- brūkleņu 300
- dzērveņu 300
- ērkšķogu 299
- ķiršu 299
- piladžu ogu 299
- rožu paauglišu 299
- upeņu 298
- zemeņu 298

Jāņogu ķīselis 236

- sula 303
- žeļeja 242, 304, 305

Jāņu siers 186**Jaunpiena sacepums 255****Jēra cepetis 104**

- gaļa, sautēta 114
- gaļa un burkānu sautējums 119
- gaļas un kāļu sautējums 119
- gaļas un svaigu kāpostu sautējums 119

Kafija 258**Kafijas galds 321****Kafijas krems 248****Kakao 259****Kakao mērce 90****Kalcijs 11****Kalorija 17****Kaloriju normas 17****Kapāta silķe 214****Kāposti, saldskābie 148****— skābētie ar putrainiem 149****— svaigi sautēti 148****Kāpostu karbonade 153****— lapīņu zupa 60****— skābēšana 306****Karaša 269****Karbonade, cūkas 110****— kāpostu 153****Karotins 15****Kartupeļi, cepti 152****— cepti krāsni 152****— tomātu mērcē 143****— vāriti 144****— vāriti ar mizu 143****— vāriti taukos 153****Kartupeļu biezenis 145****— biezeņa zupa 67****— kotletes 153****— pankūkas 179****— salāti 200****— un seleriju salāti 201****— un siera sacepums 156****— un sīpolu salāti 199****— un skābētu gurķu salāti 200****— un spinātu biezenis 145****Kartupeļu zupa 62****— zupa ar makaroniem 61****— " " putrainiem 61****— zupa ar sēnēm 62****Kārtainā rauga mikla 274****Kārtainā sviesta mikla 281****Kārtainās sviesta mīklas pīrādziņi 277****Kārtainā žeļeja 243****Kaulu buljons 53****Kaviara maizītes 225****Kaviars 212****Kekss 291****Klimpu zupa 65****Klingēri, Hamburgas 275****— ūdens 270****— dzeltenais 269****Kompots, ābolu 239, 296****— aveņu 297****— bumbieru 238, 296****— ērkšķogu 297****— ķiršu 239****— meloņu 240****— plūmju 240, 296****— zemeņu 240****— zemeņu un aveņu 297****— žāvētu augļu 239****Konjaks 320****Kotletes, dārzāju 154****— kartupeļu 153****— liellopu gaļas 129****— tītaru 128****— vistas 128****— zivju 137****Krāsni cepti kartupeļi 152****Krējuma mērce ar sīpoliem 85****— mērce ar tomātiem 86****— mērce (dabiskā) 86****— mērce (pamatmērce) 87****Krējums 182****Krems, aveņu 246****— biezpiena 248****— kafijas 248****— riekstu 248****— rīsu 247****— šokolades 249****— žāvētu augļu 247****— zemeņu 246****— vaniļas 247****Krievu borščs 57****Kūka, citrona 289****— raudzētā, veidnes 289****— veidnes 289****Kūkas un tortes 287****Kultenis 265****Kvass, augļu un ogu 263****— ābolu 263****— piena 263**

- Kvass, rabarberu 263
 — maizes 262
 — medus 263
 Ķimeņu maizītes 272
 — sierīņi 185
 Ķirbji dzērveņu sulā 240
 Ķirbju ķīselis 236, 237
 — pankūkas 179
 — salāti 201
 Ķiršu ievārijums 299
 — kompots 239, 297
 — zupa 233
 — žeļeja 242
 Ķīselis, burkānu 236
 — dzērveņu 236
 — ērkšķogu 236
 — ķirbju 237
 — piena 237
 — rabarberu 236
 — rupjmaizes 237
 — svaigu ābolu 235
 — žāvētu ābolu 235
 — žāvētu augļu 235

 Langets 111
 Lapu salāti 197
 Lasis, cepts 137
 Līdaka, pildīta 135, 210
 — sautēta 135
 Lielie pīrāgi 277
 Liellopu gaļa 93
 — cepetis 103
 — gaļa ar dārzājiem, vārīta 99
 — gaļa ar sīpoliem, sautēta 116
 — gaļa, sautēta 114
 — gaļas kotletes 129
 — gaļas un dārzāju sautējums 118
 — gaļas veltniņi 115
 Līķieri 320
 Limonade, citrona 260
 — dzērveņu 261
 — zemeņu 261
 Limonades, augļu un ogu 260, 261
 Ļeņingradas rasoļņiks 60

 Magoņu maizītes 275
 Maize, ābolu 272
 — biezpiena 271
 — burkānu 273
 — drumstalu 272
 — medus 270
 — rabarberu 273
 — rauga mīklas 266
 — rupja kviešu vai miežu 269
 Maizes kvass 73, 262
 — zupa 233
 Maizītes, apceptas biezpiena 71
 Maizītes, apceptas burkānu 72
 — apceptas gaļas 72
 — riekstu 275
 — magoņu 275
 — apceptas, siera 71
 — apceptas smadzeņu 72
 — apceptas šķiņķa 72
 — ar saputotu krējumu 273
 — augļu 227
 — biezpiena 226
 — cepeša 224
 — desu 224
 — kaviara 225
 — ķimeņu 272
 — mēles 224
 — nēģu 225
 — olu 226
 — pastetes 224
 — salātu 227
 — siera 225
 — siļķu 225
 — šķiņķa 224
 — tomātu un svaigu gurķu 226
 — zuša 225
 Majonezes mērce 89
 Makaroni 159
 Makaroni ar baravikām 173
 — ar burkāniem 172
 — ar puķu kāpostiem 173
 — ar sviestu 173
 — ar žāvētu speķi 172
 — sēņu mērcē 172
 Makaronu sacēpums 175
 — un augļu sacēpums 174
 — un biezpiena sacēpums 174
 — un žāvētu reņģu sacēpums 174
 — un žāvēta speķa sacēpums 173
 Malta gaļa burkānu mērcē 128
 — gaļa mērcē 129
 — siļķe 213
 Maltas gaļas bifšteks 127
 — gaļas bumbiņas tomātu mērcē 129
 — gaļas šnicle 127
 Mannas biezputra 164
 — biezputra ar olām 163
 Marinētas siļķes 214
 — zivis 212
 Mārrutki 89
 — ar skābu krējumu 89
 Mārrutku mērce 87
 Maskavas borščs 56
 Medījumu gaļa 95
 — pastete 221
 — salāti 206
 Medus kvass 263
 — maize 270
 Mēle 97

- Mēle, vārīta 98
 Mēles maizītes 224
 Melleņu zupa ar klīpām 233
 Meloņu komposts 240
 Mencu saņemums 139
 — un baltmaizes saņemums 139
 Mērce, baltā 84
 — baltā ar olām 84
 — brūnā ar sīpoliem 83
 — brūnā (pamatmērce) 83
 — brūnā ar vīnu 83
 — citrona 90
 — dzērveņu 91
 — Holandes 87
 — kakao 90
 — krējuma ar sīpoliem 85
 — krējuma ar tomātiem 86
 — krējuma (dabiskā) 86
 — " (pamatmērce) 87
 — majonezes 89
 — mārrotku 87
 — piena 87
 — piena ar sīpoliem 88
 — piena ar tomātiem 88
 — poļu 89
 — rīvmaizes 88
 — saldiskābā 84
 — sēņu 86
 — speķa 86
 — sviesta un olu (Holandes) 87
 — tomātu 85
 — vaniļas 90
 — zivju 84
 — zivju ar olām 84
 — zivju ar vīnu 84
 Mēru un svaru samēri 38
 Miežu putrainu biezputra 164
 — putrainu saņemums 166
 — putrainu un kartupeļu biezputra 163
 Mikrobiotiskie elementi 10
 Mīkstās piparkūkas 286
 Milti 158
 Miltu biezputra 164
 Minerālvielas 10
 Minerālvielu patēriņš 11

 Nedzidrā buljona zupas 54
 Nedzidrie buljoni 52
 Nēģu maizītes 225
 Nevārītu jāņogu žeļa 305
 Nieres 96
 Nieres, sautētas 122

 Ogļhidratu patēriņš 9, 18
 Ogļhidratu avoti 10
 Ogu ķīseli 237
 Ogu sulas 300—303

 Ogļhidrāti 9, 42, 47
 Okroška, gaļas 74
 — dārzāju 75
 Oļas 189—190
 — ceptas (vērsa acs) 191
 — pildītas 194
 — vārītas 190
 — vārītas tomātu mērcē 192
 Olbaltumvielas 5, 42, 46
 — nepilnvērtīgas 6
 — pilnvērtīgas 6
 Olbaltumvielu patēriņš 6, 18
 — produkti 7
 Olu kultenis 192
 — maizītes 226
 Omlete 193
 Omlete, pildīta ar dārzājiem 193

 Pākšaugi 159
 Pankūkas, majonēs 179
 — griķu miltu (bliņas) 180
 — kartupeļu 179
 — ķirbju 179
 — plānās 177
 — pildītas ar biezpienu 177
 — pildītas ar dārzājiem 178
 — pildītas ar gaļu 178
 — rauga 180
 Pastete, aknu 221
 — medijumu 221
 Pastetes maizītes 224
 Peldošās salas 192
 Pelmeņi 175
 Piena izstrādājumi 181
 — kvass 263
 — ķīselis 237
 — mērce 87
 — mērce ar sīpoliem 88
 — mērce ar tomātiem 88
 — piparmētru dzēriens 264
 — un augļu dzēriens 264
 — un kafijas dzēriens 264
 — zupa ar auzu pārslām 78
 — zupa ar burkāniem un klīpām 80
 — zupa ar dārzājiem 78
 — zupa ar kartupeļu klīpām 81
 — zupa ar klīpām 80
 — zupa ar ķirbjiem 80
 — zupa ar makaroniem 80
 — zupa ar mannu 79
 — zupa ar miežu putrainiem 78
 — zupa ar pupiņām 81
 — zupa ar rīsiem un augļiem 79
 — zupa ar svaigiem kāpostiem 79
 — zupa ar zirņiem 81
 — žeļa 243
 Pilādžu ogu ievārijums 299

- Pildīņi ar augļiem (vareņīki) 176
 — ar biezpienu (vareņīki) 176
 Pildīta līdaka 135, 210
 — teļa krūts 103
 Pildītas olas 194
 Pildīti skābēti gurķi 209
 — tomāti 208
 Pīle, meža, sautēta 122
 Piparkūkas 287
 Piparkūkas, mīkstās 286
 Pīrādžiņi ar augļu pildījumu 277
 — rauga mīklas 276
 — sviesta mīklas 276
 — kārtainās sviesta mīklas 277
 Pīrāgi 275
 — lielie 277
 Pīrāgu pildījumi 278—279
 Plānās pankūkas 177
 — pankūkas, pildītas ar biezpienu 177
 — pankūkas, pildītas ar dārzājiem 178
 — pankūkas, pildītas ar gaļu 178
 Plaušas 96
 Plītis 30, 39
 — malkas 30
 — gāzes 31
 — petrolejas 32
 Plūči mērcē 128
 Plūmju kompots 240, 296
 — žeļeja 305
 Poļu mērce 89
 Produktu daudzums dienai 19
 — karsēšana 41, 43
 — uzglabāšana 310
 Prošas biezputra ar ķirbjiem 165
 Puķu kāposti ar sviestu 146
 — olu mērcē 145
 Pumperņiķeļi 284
 Pupīņas ar sviestu 167
 Pupīņu biezeņa zupa 67
 Pupīņu pākstis ar sviestu 146
 — sacepums 169
 — skābēšana 309
 — un seleriju salāti 203
 — zupa 66
 Pusdienu galds 315
 Putnu gaļa 95
 Putraimi 159
 Putraimu, miltu un pākšaugu ēdieni 157
 Putu krējums ar riekstiem 253

 Rabarberu kvass 263
 — ķīselis 236
 — maize 273
 — uzpūtenis 245
 — zupa ar mannas klīmpām 234
 Ragū, teļa gaļas 116
 Raudzēta veidnes kūka 289

 Rauga mīklas maize 266
 — mīklas pīrādžiņi 276
 — pankūkas 180
 Resola maizītes 227
 Rasols 205
 Rasolņiks, Ļeņingradas 60
 Redīsi 197
 — ar skābu krējumu 197
 Reņģes, sautētas 136
 — sautētas ar burkāniem 136
 — ceptas 138
 Reņģu zupa 64
 Riekstu krems 248
 — maizītes 275
 — saldējums 250
 — torte 290
 Rīsu biezputra 165
 — biezputra ar rozīnēm 166
 — krems 247
 — maisījums 278
 Rīvmaizes mērce 88
 Rolade, cūkas galvas 218
 — sivēna 215
 — sivēna ar pildījumu 216
 — teļa gaļas 217
 — zoss 217
 Romšteks 111
 Rožmaizītes 274
 Rožu paauglīšu ievārijums 299
 Rūgušpiens ar medu 264
 Rupjā kviešu vai miežu maize 269
 Rupjmaize ar dzērveņu sulu 255
 Rupjmaizes kārtojums 255
 — ķīselis
 — sacepums 255
 — un biežpiena kārtojums 185
 Rutku un skābētu gurķu salāti 200

 Saceptas zivis 138
 Saceptas zivis krējuma mērcē 139
 Sacepums, baltmaizes 254
 — biežpiena 187
 — burkānu 155
 — dārzāju 154, 155
 — desu un skābētu kāpostu 126
 — gaļas un dārzāju 124
 — gaļas un kartupeļu 124
 — gaļas un siļķu 125
 — griķu un biežpiena 165
 — jaunpiena 255
 — kartupeļu un siera 156
 — makaronu 175
 — makaronu un augļu 174
 — makaronu un biežpiena 174
 — makaronu un žāvētu reņģu 174
 — makaronu un žāvēta speķa 173
 — mencu 139

- Sacepums, mencu un baltmaizes 139
 — miežu putrainu 166
 — pupiņu 139
 — rupjmaizes 256
 — smadzeņu un kartupeļu 123
 — svaigu kāpostu 155
 — zirņu 169
 — zāvēta speķa un svaigu kāpostu 125
 Sago 160
 Salati, ābolu 203
 — augļu 203
 — biešu 201
 — bumbieru 204
 — dārzāju un pupiņu 205
 — gaļas 207
 — gaļas un dārzāju 206
 — kartupeļu 200
 — kartupeļu un seleriju 201
 — kartupeļu un sīpolu 199
 — kartupeļu un skābētu gurķu 200
 — ķirbju 201
 — lapu 197
 — medijumu 206
 — pupiņu un seleriju 203
 — rutku un skābētu gurķu 200
 — sēņu ar kartupeļiem 204
 — sēņu un sīpolu 202
 — skābētu kāpostu un burkānu 198
 — skābētu kāpostu un rutku 199
 — skābētu kāpostu un sīpolu 198
 — spinatu un skābeņu 198
 — svaigu gurķu 197
 — svaigu kāpostu 199
 — teļa gaļas ar makaroniem 207
 — tomatu 198
 — vistas gaļas 207
 — zivju 202
 — zivju un dārzāju 204
 — zivju un zirņu 205
 Salatu maizītes 227
 Sālā biezpiena masa 184
 Saldā biezpiena masa 184
 Saldējumi 249—252
 Saldējums, citrona 252
 — dzērveņu 252
 — riekstu 250
 — šokolades 252
 — vaniļas 251
 — zemeņu 251
 Saldie ēdieni 253—256
 Saldskābā mērce 84
 Saldskābie kāposti 148
 Sāls standziņas 286
 Sardeles ar skābētiem kāpostiem 100
 Sautējums, cūkas gaļas, kartupeļu un sēņu 116
 — desiņu un kāju 117
 Sautējums, jēra gaļas un kāju 119
 — jēra gaļas un svaigu kāpostu 119
 — liellopu gaļas un dārzāju 118
 — teļa gaļas un burkānu 119
 Sautēšana 43
 Sautēta jēra gaļa 114
 — lidaka 135
 — liellopu gaļa 114
 — liellopu gaļa ar sīpoliem 116
 — meža pīle 122
 — sirds 120
 Sautētas aknas 121
 — bietes 150
 — irbes 121
 — nierēs 122
 — reņģes 136
 — reņģes ar burkāniem 136
 — zivis ar dārzājiem 136
 Sautēti burkāni 149
 — dārzāji 147—151
 — gaļas ēdieni 113
 — kāji 150
 — mājputni 121
 — skābētie kāposti 148
 — skābētie kāposti ar putrainiem 149
 — spināti ar skābenēm 150
 — svaigie kāposti 148
 — zirņi 151
 Sautēts zakis 120
 Sēņu buljons 53
 — mērce 86
 — un kartupeļu salati 204
 — un sīpolu salati 202
 Siera maizītes 225
 Siers 183
 Siļķe ar sīpoliem 212
 — ar skābu krējumu 214
 — kapāta 214
 — malta 213
 — marinēta 214
 Siļķu maizītes 225
 Sinepes, galda 90
 Sirds 96
 Sirds, sautēta 120
 Sivēna rolade 215
 — rolade ar pildījumu 216
 Skābeņu zupa 59
 Skābēšana, dārzāju 305—309
 — gurķu 307
 — kāpostu 306
 — pupiņu 309
 Skābēti gurķi, pildīti 209
 Skābēti kāposti ar krējumu 199
 Skābētu gurķu zupa 61
 — kāpostu un burkānu salati 198
 — kāpostu un rutku salati 199
 — kāpostu un sīpolu salati 198

Skābētu kāpostu zupa 59
 Smadzenes 96
 — ceptas 112
 Smadzeņu un kartupeļu sacepums 123
 Smalkmaizītes 274
 Smilšu cepumi 283
 Soļanka, gaļas 62
 — zivju 60
 Speķa mērce 86
 — pildījums 278
 Spinatu un skābeņu salati 198
 — un skābeņu zupa 58
 Stirnas cepetis 107
 Sulas, augļu 300—303
 — bērza 264
 Svaigu ābolu ķīselis 235
 — ābolu zupa 232
 — gurķu maizītes 226
 — gurķu salati 197
 — kāpostu sacepums 155
 — kāpostu salati 199
 — kāpostu pildījums 278
 — kāpostu zupa 58
 — reņģu zupa 64
 Svētku galds 316
 Sviesta mīkla 281
 — mīklas pīrādžiņi 276
 — un olu mērce (Holandes) 87
 — un olu mīkla 282
 — un olu torte 291
 Sviestmaizes 222
 Šampanietis 320
 Šašliks 112
 Šķiņķa maizītes 224
 — torte 227
 Šnicele, teļa 109
 — maltas gaļas 127
 Šokolade 260
 Šokolades krems 249
 — saldējums 252

Tauki 97
 Taukiem bagāti produkti 8
 Taukos vārītas zivis 138
 Taukskābes 7
 — nepiesātinātas 7
 — piesātinātas 7
 Tauku izmantošana 8
 — patēriņš 8, 18
 Taukvielas 7, 47
 Tēja 257
 Tējas cepumi 285
 Teļa cepetis 102
 — gaļa 93
 — gaļa ar baravikām 110
 — gaļas galerts 220
 — gaļas ragū 116

Teļa gaļas rolade 217
 — gaļas un burkānu sautējums 119
 — gaļas un makaronu salati 207
 — krūts, pildīta 103
 — šnicele 109
 Tesmenis, cepts 111
 Titais biskvīts 289
 Titara cepetis 105
 Tītepi, kāpostu 118
 Tomati, pildīti 208
 Tomatu mērce 85
 — salati 198
 — un svaigu gurķu maizītes 226
 Torte, biskvīta 292
 — riekstu 290
 — sviesta un olu 291
 Trauku tīrīšana 40
 Trauslie cepumi 284
 Truša gaļa 95

Ūdens 12
 Ūdens kļīģeri 270
 Ukrainas borščs 57
 Upeņu ievārījums 298
 — kompots 297
 — sula 303
 — žeļeja 242
 Uzglabāšana, produktu 310—313
 Uzpūtenis, ābolu 244
 — dzērveņu 244
 — jāņogu 244
 — rabarberu 245
 — zemeņu 245
 Uzpūteņi 243—245
 Uztura režīms 20
 Uzturvielu daudzumi 17
 Uzturvielu normas 18
 Uzturvielu zudumi 48
 Uzvešanās pie galda 322

Vakariņu galds 316
 Vanīlas krems 247, 293
 — mērce 90
 — saldējums 251
 Vārāmā sāls 12
 Vārīšana tvaikā 43
 Vārīta liellopu gaļa ar dārzājiem 99
 — mēle 98
 — vista ar dārzājiem 99
 Vārītas zivis 133
 — zivis majonezes mērcē 211
 — olas 190
 — olas tomātu mērcē 192
 Vārīti gaļas ēdieni 98
 — kartupeļi 144
 — kartupeļi ar mizu 143
 Vārīts siers 187

- Vārīts zandarts ar mērci 134
 — žāvēts šķiņķis 99
 Veidnes kūka, raudzēta 289
 Veltņiši, liellopu gaļas 115
 Viltotais zaķis 131
 Viltotās irbitēs 115
 Vīna žeļeja 242
 Vīni 319
 Virtuves iekārta 30
 — galdi 32
 — inventars 34
 — skapji 34
 — tīrīšana 39
 Vista, vārīta ar dārzājiem 99
 Vistas gaļas salāti 207
 — cepetis 104
 — galerts 220
 — gaļas buljons 69
 — gaļas buljons, dzidrais 70
 — gaļas kotletes 128
 Vitamīni 13
 Vitamīns A 15
 — B 14
 — C 13
 — D 15
 Vitamīnu patēriņš 16
 — zudumi 49
- Zaķa cepetis 106
 — ķidas 120
 Zaķis, sautēts 120
 Zaļo tomātu skābēšana 309
 Zemeņu ievārijums 298
 — komposts 239, 297
 — krems 246
 — limonade 261
 — saldējums 251
 — uzpūtenis 245
 — zupa 233
- Zirņi ar speķa mērci 167
 — ar žāvētu speķi 167
 Zirņu ((pupiņu) biezenis 168
 — pikas 168
 — (pupiņu) kotletes 168
 — sacepums 169
 — zupa 64
- Zivis, marinētas 212
 — saceptas 138
 — saceptas krējuma mērcē 139
 — sautētas ar dārzājiem 136
 — tomātu mērcē 213
 — vārītas 133
 — vārītas majonezes mērcē 211
 — vārītas taukos 138
- Zivju biezeņa zupa 68
 — buljons 54, 70
 — frikadeles ar mārutku mērci 134
- Zivju galerts 211
 — kotletes 137
 — mērce 84
 — mērce ar olām 85
 — mērce ar vīnu 85
 — pildījums 279
 — salāti 202
 — un dārzāju salāti 204
 — un zirņu salāti 205
 — zupa 64
- Zozs cepetis 106
 Zoss rolade 217
 Zupa, ābolu, svaigu 232
 — ābolu, žāvētu 231
 — augļu, žāvētu 232
 — baraviku 77
 — biešu ar frikadelēm 56
 — biezeņa 66
 — dārzāju 63
 — dārzāju, aukstā 76
 — dārzāju un augļu, aukstā 76
 — dzērveņu ar makaroniem 232
 — dzērveņu un ķirbju 232
 — ērkšķogu 234
 — frikadeļu 63
 — gaļas biezeņa 67
 — grūbu 65
 — grūbu ar baravikām 65
 — kartupeļu 62
 — kartupeļu ar makaroniem 61
 — kartupeļu ar putralmiem 61
 — kartupeļu ar sēnēm 62
 — kartupeļu biezeņa 67
 — klimpu 65
 — maizes 233
 — makaronu 64
 — melleņu ar klimpām 233
 — piena (sk. piena zupas)
 — pupiņu 66
 — pupiņu biezeņa 67
 — rabarberu ar mannas klimpām 233
 — skābeņu 59
 — skābētu gurķu 61
 — skābētu kāpostu 59
 — spinātu un skābeņu 58
 — svaigu kāpostu 58
 — svaigu reņģu 64
 — zemeņu 233
 — zivju 64
 — zivju biezeņa 68
- Zupu piedevas 71—73
 Zuša maizītes 225
 Žagariņi 285
 Žāvēts speķis un svaigu kāpostu
 sacepums 125
 Žāvēts šķiņķis, vārīts 99
 Žāvētu ābolu zupa 231

- Zāvētu augļu zupa 232
- augļu kompots 239
- augļu krems 247
- Želeja, ābolu 304
- augļu 242
- citrona 242
- dzērveņu 241
- jāņogu 304

- Želeja, kārtainā 243
- ķiršu 242
- nevāritu jāņogu 305
- piena 243
- plūmju 305
- vīna 242
- zemeņu 305
- Želejas 240, 304, 305



	Lpp.		Lpp.
Ievads	3	Zivju soļanka	60
PAREIZA UZTURA PAMATI		Skābētu gurķu zupa	61
Cilvēka organismam nepieciešamās uztur- vielas	5	Kartupeļu zupa ar putrainiem Kartupeļu zupa ar makaro- niem	61
Cilvēka organismam nepieciešamo uztur- vielu daudzuma aprē- ķini	17	Gaļas soļanka	62
Uztura režīms	20	Kartupeļu zupa ar sēnēm	62
EDIENU GATAVOŠANA		Kartupeļu zupa	62
Virtuves iekārta un trauki	30	Dārzāju zupa	63
Produktu karsēšanas veidi	41	Frikadeļu zupa	63
Uzturvielu pārveido- šanās un zudumi ēdie- nu gatavošanas laikā	46	Zivju zupa	64
Zupas	52	Svaigu reņģu zupa	64
Nedzidrie buljoni	52	Makaronu zupa	64
Kaulu buljons	53	Zirņu zupa	64
Sēņu buljons	53	Klimpu zupa	65
Gaļas un kaulu buljons	54	Grūbu zupa	65
Zivju buljons	54	Grūbu zupa ar baravikām	65
Nedzidrā buljonazupas	54	Pupiņu zupa	66
Biešu zupa ar frikadelēm	56	Biezeņa zupas	66
Maskavas borščs	56	Kartupeļu biezeņa zupa	67
Ukrainas borščs	57	Gaļas biezeņa zupa	67
Krievu borščs	57	Pupiņu biezeņa zupa	67
Svaigu kāpostu zupa	58	Dārzāju biezeņa zupa	68
Spinātu un skābeņu zupa	58	Zivju biezeņa zupa	68
Skābētu kāpostu zupa	59	Dzidrie buljoni	68
Skābeņu zupa	59	Dzidrais gaļas buljons	69
Kāpostu lapiņu zupa	60	Vistas gaļas buljons	69
Ļeņingradas rasolņiks	60	Zivju buljons	70
		Dzidrais buljons ar dārzājiem Dzidrais buljons ar makaro- niem	70
		Dzidrais vistas buljons ar rišiem	70
		Dzidrais buljons ar pelmeņiem	70
		Zupu piedevas	71
		Graudziņi	71
		Aceptas siera maizītes	71
		Aceptas biezeņa maizītes	71

	Lpp.		Lpp.
Apceptas gaļas maizītes . . .	72	Speķa mērce	86
Apceptas šķiņķa maizītes . . .	72	Krējuma mērce (pamatmērce)	87
Apceptas smadzeņu maizītes . . .	72	Mārrutku mērce	87
Apceptas burkānu maizītes . . .	72	Piena mērce	87
Apceptas nieru maizītes . . .	73	Sviesta un olu mērce ((Ho- landes)	87
Aukstās zupas	73	Piena mērce ar tomātiem . . .	88
Gaļas okroška	74	Piena mērce ar sīpoliem . . .	88
Dārzāju okroška	75	Rīvmaizes mērce	88
Botvinja	75	Poļu mērce	89
Aukstā dārzāju zupa	76	Majonezes mērce	89
Dārzāju un augļu zupa	76	Mārrutki	89
Aukstais borščs	77	Mārrutki ar skābu krējumu . .	89
Baraviku zupa	77	Galda sinepes	90
Piena zupas	78	Citrona mērce	90
Piena zupa ar dārzājiem . . .	78	Vaniļas mērce	90
Piena zupa ar miežu putrai- miem	78	Kakao mērce	90
Piena zupa ar auzu pārslām . . .	78	Dzērveņu mērce	91
Piena zupa ar svaigiem kā- postiem	79	Gaļa	92
Skābputra	79	Vārīti gaļas ēdieni	98
Piena zupa ar mannu	79	Vārīta mēle	98
Piena zupa ar risiem un aug- ļiem	79	Vārīta liellopu gaļa ar dārzā- jiem	99
Piena zupa ar ķirbjiem	80	Vārīta vista ar dārzājiem . . .	99
Piena zupa ar makaroniem . . .	80	Vārīts žāvēts šķiņķis	99
Piena zupa ar klimpām	80	Cisiņi vai sardeles ar skābē- tiem kāpostiem	100
Piena zupa ar burkāniem un klimpām	80	Vārīta sivēna gaļa	100
Piena zupa ar kartupeļu klim- pām	81	Cepti gaļas ēdieni (lielā gabalā)	100
Piena zupa ar zirņiem	81	Cūkas cepetis	102
Mērces	82	Teļa cepetis	102
Brūnā mērce (pamatmērce) . . .	83	Ceptas cūkas ribiņas	103
Brūnā mērce ar sīpoliem	83	Liellopa cepetis	103
Brūnā mērce ar vīnu	83	Pildīta teļa krūts	103
Saldskābā mērce	84	Jēra cepetis	104
Baltā mērce	84	Vistas cepetis	104
Baltā mērce ar olām	84	Zoss cepetis	106
Zivju mērce (baltā)	84	Zaķa cepetis	106
Tomātu mērce	85	Stirnas cepetis	107
Zivju mērce ar vīnu	85	Cepti gaļas ēdieni (šķēlēs)	107
Zivju mērce ar olām	85	Bifšteks	108
Krējuma mērce ar sīpoliem . . .	85	Filejs	109
Sēņu mērce	86	Teļa šnitcele	109
Krējuma mērce (dabiskā)	86	Antrekots ar sīpoliem	109
Krējuma mērce ar tomātiem . . .	86	Teļa gaļa ar baravikām	110
		Cepts šķiņķis ar tomātiem . . .	110
		Cūkas karbonade	110
		Romšteks	111
		Langets	111

	Lpp.		Lpp.
Cepts tesmenis	111	Maltas gaļas bumbiņas to-	
Ceptas smadzenes	112	matu mērcē	129
Šašlīks	112	Liellopu gaļas kotletes	129
Ceptas aknas	113	Viltotais zaķis	130
Sautēti gaļas ēdieni	113	Zivis	131
Sautēta liellopu gaļa	114	Vārītas zivis	133
Sautēta jēra gaļa	114	Vārīts zandarts ar mērci	134
Liellopu gaļas veltnīši	115	Zivju frikadeles ar mārirtuku	
Viltotās irbītes	115	mērci	134
Sautēta liellopu gaļa ar sīpo-		Pildīta līdaka	135
liem	116	Sautētas zivis	135
Teļa gaļas ragū	116	Sautēta līdaka	135
Cūkas gaļas, kartupeļu un		Sautētas zivis ar dārzājiem	136
sēņu sautējums	116	Sautētas reņģes ar burkāniem	
Bef-stroganovs	117	Sautētas reņģes	136
Gulašs	117	Ceptas zivis	137
Desiņu un kāļu sautējums	117	Cepts lasis	137
Liellopu gaļas un dārzāju sau-		Zivju kotletes	137
tējums	118	Ceptas reņģes	138
Kāpostu tīteņi	118	Taukos vārīta zivs	138
Teļa gaļas un burkānu sautē-		Saceptas zivis	138
jums	119	Saceptas zivis krējuma mērcē	
Jēra gaļas un kāļu sautējums		Mencu un baltmaizes sace-	
Jēra gaļas un svaigu kāpostu		pums	139
sautejums	119	Mencu sacepums	139
Zaķa ķidas	120	Dārzāji un sēnes	140
Sautēts zaķis	120	Vārīti dārzāji	143
Sautēta sirds	120	Ar mizu vārīti kartupeļi	143
Sautēta vistas gaļa	121	Kartupeļi tomātu mērcē	143
Sautētas irbes	121	Vārīti kartupeļi	144
Sautētas aknas	121	Dārza zirņi piena mērcē	144
Sautēta meža pīle	122	Puķu kāposti olu mērcē	145
Sautētas nierēs	122	Kartupeļu biezenis	145
Gaļas sacepumi	122	Kartupeļu un spinātu bieze-	
Smadzeņu un kartupeļu sace-		nis	145
pums	123	Pupiņu pākstis ar sviestu	146
Gaļas un kartupeļu sacepums		Puķu kāposti ar sviestu	146
Gaļas un dārzāju sacepums	124	Dārzāju piedevas	147
Žāvēta speķa un svaigu kā-		Sautēti dārzāji	147
postu sacepums	125	Saldskābie kāposti	148
Gaļas un siļķu sacepums	125	Sautēti svaigie kāposti	148
Desu un skābētu kāpostu sa-			
cepums	126		
Maltas gaļas ēdieni	126		
Maltas gaļas bifšteks	127		
Maltas gaļas šnicele	127		
Malta gaļa burkānu mērcē	128		
Vistas kotletes	128		
Plūči mērcē	128		
Malta gaļa mērcē	129		

	Lpp.		Lpp.
Sautēti skābētie kāposti . . .	148	Zirņu (pupiņu) kotletes . . .	168
Sautēti skābētie kāposti ar putraimiem	149	Zirņu pīkas	168
Sautēti burkāni	149	Zirņu sacepums	169
Sautēti kāji	150	Pupiņu sacepums	169
Sautētas bietes	150	Makaronu ēdieni	170
Sautēti spināti un skābenes .	150	Makaroni ar burkāniem . . .	172
Sautēti zirņi	151	Makaroni ar žāvētu speķi . .	172
Sautēti dārzāji	151	Makaroni sēņu mērcē	172
Cepti dārzāji	151	Makaroni ar sviestu	173
Cepti kartupeļi	152	Makaroni ar puķu kāpostiem .	173
Krāsni cepti kartupeļi	152	Makaroni ar baravikām . . .	173
Kāpostu karbonade	153	Makaronu un žāvēta speķa sa-	173
Kartupeļu kotletes	153	cepums	173
Taukos vārīti kartupeļi	153	Makaronu un žāvētu reņģu	174
Dārzāju kotletes	154	sacepums	174
Dārzāju sacepumi	154	Makaronu un augļu sacepums	174
Dārzāju sacepums	155	Makaronu un biezpiena sace-	174
Burkānu sacepums	155	pums	174
Svaigu kāpostu sacepums . . .	155	Makaronu sacepums	175
Kartupeļu un siera sacepums .	156	Pelmeņi	175
Putraimu, miltu un pākšaugu		Biezpiena pildīņi (vareņiki) .	176
ēdieni	157	Pildīņi ar augļiem	176
Biezputras	160	Pankūkas	177
Griķu biezputra (irdenā) . . .	161	Plānās pankūkas	177
Griķu biezputra ar sīpoliem . .	162	Plānās pankūkas, pildītas ar	177
Griķu biezputra (staipīgā) . .	162	biezpienu	177
Grūbu biezputra ar žāvētiem	162	Plānās pankūkas, pildītas ar	178
āboliem	162	gaļu	178
Acepta griķu biezputra	163	Plānās pankūkas, pildītas ar	178
Miežu putraimu un kartupeļu	163	dārzājiem	178
biezputra	163	Biezās pankūkas	179
Mannas biezputra ar olu (bu-	163	Ķirbju pankūkas	179
berts)	163	Kartupeļu pankūkas	179
Miežu putraimu biezputra . . .	164	Rauga pankūkas	180
Auzu pārslu biezputra	164	Griķu miltu pankūkas (bliņas)	180
Mannas biezputra	164	Piens un piena izstrādājumi . .	181
Miltu biezputra	164	Biezpiena ēdieni	183
Griķu un biezpiena sacepums	165	Biezpiens ar pienu	184
Rīsu biezputra	165	Sāļa biezpiena masa	184
Prosas biezputra ar ķirbjiem .	165	Salda biezpiena masa	184
Rīsu biezputra ar rozinēm . . .	166	Biezpiens ar tomātiem	185
Miežu putraimu sacepums . . .	166	Biezpiena un rupjmaizes kār-	185
Pākšaugu ēdieni	166	tojums	185
Zirņi ar žāvētu speķi	167	Ķimeņu sierīņi	185
Zirņi ar speķa mērci	167	Biezpiena bumbiņas	186
Pupiņas ar sviestu	167	Jāņu siers	186
Zirņu (pupiņu) biezenis	168	Biezpiena sacepums	187
		Vārītais siers	187
		Biezpiena plāceniši (sirņiki) .	187

	Lpp.
Olas	189
Vārītas olas	190
Ceptas olas (vēršacis)	191
Vārītas olas tomātu mērcē	192
Olu kultenis	192
Peldošās salas	192
Omlete	193
Omlete, pildīta ar dārzājiem	193
Pildītas olas	194
Aukstie ēdieni	195
Salāti	195
Lapu salāti	197
Svaigu gurķu salāti	197
Redisi	197
Redisi ar skābu krējumu	197
Tomātu salāti	198
Spinātu un skābeņu salāti	198
Skābētu kāpostu un burkānu salāti	198
Skābētu kāpostu un sīpolu salāti	198
Skābētie kāposti ar krējumu	199
Svaigu kāpostu salāti	199
Skābētu kāpostu un rutku salāti	199
Kartupeļu un sīpolu salāti	199
Rutku un skābētu gurķu salāti	200
Kartupeļu un skābētu gurķu salāti	200
Kartupeļu salāti	200
Biešu salāti ar upeņu sulu	200
Kartupeļu un seleriju salāti	201
Biešu salāti	201
Ķirbju salāti	201
Sēņu un sīpolu salāti	202
Zivju salāti	202
Augļu salāti	203
Ābolu salāti	203
Pupiņu un seleriju salāti	203
Bumbieru salāti	204
Sēņu un kartupeļu salāti	204
Zivju un dārzāju salāti	204
Dārzāju un pupiņu salāti	205
Zivju un zirņu salāti	205
Rasols	205
Gaļas un dārzāju salāti	206
Medijumu salāti	206
Teļa gaļas un makaronu salāti	207
Vistas gaļas salāti	207
Gaļas salāti	207
Pildīti tomāti	208
Pildīti skābētie gurķi	209

	Lpp.
Aukstie zivju ēdieni	209
Pildīta līdaka	210
Vārīta zivs majonezes mērcē	211
Zivju galerts	211
Marinētas zivis	212
Kaviars	212
Silke ar sīpoliem	212
Zivis tomātu mērcē	213
Malta silķe	213
Marinētas silķes	214
Kapāta silķe	214
Silķe ar skābu krējumu	214
Aukstie gaļas ēdieni	215
Sivēna rolade	215
Sivēna rolade ar pildījumu	216
Cūkas galvas siers	217
Zoss rolade	217
Cūkas galvas rolade	218
Cūkas filejs	219
Cūkas gaļas galerts	219
Teļa gaļas galerts	220
Vistas galerts	220
Aknu pastete	221
Medijumu pastete	221
Sviestmaizes	222
Cepeša maizītes	224
Šķiņķa maizītes	224
Desu maizītes	224
Mēles maizītes	224
Pastetes maizītes	224
Zuša maizītes	225
Nēģu maizītes	225
Kaviara maizītes	225
Silķu maizītes	225
Siera maizītes	225
Biezpiena maizītes	226
Olu maizītes	226
Tomātu un svaigu gurķu maizītes	226
Salātu maizītes	227
Augļu maizītes	227
Šķiņķa torte	227
Augļi un ogas	229
Augļu vai ogu zupas	231
Žāvētu ābolu zupa	231
Svaigu ābolu zupa	232
Žāvētu augļu zupa	232
Dzērveņu zupa ar makaroniem	232

	Lpp.		Lpp.
Dzērveņu un ķirbju zupa	232	Kafijas krems	248
Melleņu zupa ar klimpām	233	Riekstu krems	248
Zemeņu zupa	233	Šokolades krems	249
Maizes zupa	233		
Erkšķogu zupa	234	Saldējumi	249
Rabarberu zupa ar mannas klimpām	234	Riekstu saldējums	250
Ķīseli	234	Vaniļas saldējums	251
Svaigu ābolu ķīselis	235	Zemeņu saldējums	251
Žāvētu ābolu ķīselis	235	Šokolades saldējums	252
Žāvētu augļu ķīselis	235	Citrona saldējums	252
Dzērveņu ķīselis	236	Dzērveņu saldējums	252
Rabarberu ķīselis	236		
Burkānu ķīselis	236	Dažādi saldīti ēdieni	253
Erkšķogu ķīselis	236	Putu krējums ar riekstiem	253
Ķirbju ķīselis	237	Cepti āboli	253
Rupjmaizes ķīselis	237	Ābolu kronīši	253
Piena ķīselis	237	Āboli mīklā	254
		Baltmaizes sacepums	254
		Apcepta baltmaize	255
		Rupjmaizes kārtojums	255
Kompoti	238	Rupjmaize ar dzērveņu sulu	255
Bumbieru kompots	238	Jaunpiena sacepums	255
Ābolu kompots	239	Rupjmaizes sacepums	256
Āboli ar medu un riekstiem	239		
Žāvētu augļu kompots	239	Dzērieni	257
Ķiršu kompots	239	Tēja	257
Plūmju kompots	240	Kafija	258
Zemeņu kompots	240	Kakao	259
Ķirbji dzērveņu sulā	240	Šokolade	260
Meloņu kompots	240		
		Augļu un ogu limona-	des
Zeļejas	240	Citrona limonade	260
Dzērveņu žeļēja	241	Dzērveņu limonade	261
Ķiršu žeļēja	242	Zemeņu limonade	261
Augļu žeļēja	242	Citrona ekstrakts	261
Citrona žeļēja	242		
Vīna žeļēja	242	Kvass	262
Piena žeļēja	243	Maizes kvass	262
Kārtainā žeļēja	243	Augļu un ogu kvass	263
		Medus kvass	263
		Ābolu kvass	263
Uzpūtenī	243	Rabarberu kvass	263
Dzērveņu uzpūtenis	244	Piena kvass	263
Ābolu uzpūtenis	244		
Zemeņu uzpūtenis	245	Dažādi atspirdzinoši	dzērieni
Rabarberu uzpūtenis	245	Piena un augļu dzēriens	264
		Piena un kafijas dzēriens	264
		Piena un piparmētru dzēriens	264
		Rūgušpiens ar medu	264
		Bērza sulas	264
		Kultenis	265
Kremi	245		
Zemeņu krems	246		
Žāvētu augļu krems	247		
Risu krems	247		
Vaniļas krems	247		
Biezpiena krems	248		

	Lpp.		Lpp.
Rauga mīklas maizes	266	Ābolkūkas	290
Baltmaize	268	Kekss	291
Baltmaize ar magonēm	268	Sviesta un olu torte	291
Dzeltenais kliņģeris	269	Biskvīta torte	292
Baltmaize ar rozinēm	269		
Rupjā kviešu vai miežu maize	269	Augļu un dārzāju konservēšana	294
Medus maize	270	Augļu un ogu sterili-	
Ūdens kliņģeri	270	zēšana	294
Biezpiena maize	271	Ābolu kompots	296
Dzeltenmaize	271	Bumbieru kompots	296
Ābolu maize	272	Plūmju kompots	296
Drumstalu maize	272	Ērkšķogu, upeņu un ķiršu	
Ķimeņu maizītes	272	kompots	297
Maizītes ar saputotu krējumu	273	Zemeņu un aveņu kompots	297
Rabarberu maize	273	Brūklenes cukurūdenī	297
Burkānu maize	273		
Rožmaizītes	274	Ievārijumi	297
Smalkmaizītes	274	Zemeņu ievārijums	298
Rauga mīklas pīrādziņi	276	Upeņu ievārijums	298
Sviesta mīklas pīrādziņi	276	Ķiršu ievārijums	299
Kārtainās sviesta mīklas pīr-		Ērkšķogu ievārijums	299
adziņi	277	Rožu paaugliņu ievārijums	299
Pīrādziņi ar augļu pildījumu	277	Pilādžu ogu ievārijums	299
Lielie pīrāgi	277	Brūkleņu ievārijums	300
Pīrāgu pildījumi	278		
		Augļu un ogu sulas	300
Cepumi, kūkas un tortes	280	Želejas	304
Cepumi	282	Ābolu želeja	304
Biskvīta cepumi	283	Jāņogu želeja	304
Smilšu cepumi	283	Plūmju želeja	305
Auzu pārslu cepumi	283	Nevērita jāņogu želeja	305
Trauslie cepumi	284		
Pumpērņiķeji	284	Dārzāju skābēšana	305
Tējas cepumi	285	Kāpostu skābēšana	306
Žagariņi	285	Gurķu skābēšana	307
Mīkstās piparkūkas	286	Pupiņu skābēšana	309
Sāls standziņas	286		
Piparkūkas	287	Produktu uzglabāšana	310
		Galda klāšana	314
Kūkas un tortes	287	Pielikums	324
Citrona kūka	289	Priekšmetu rādītājs	333
Raudzētā veidnes kūka	289		
Titais biskvīts	289		
Riekstu torte	290		



М. Петерсон, А. Пасопа
ПОВАРЕННАЯ КНИГА

Латвийское государственное издательство
Рига 1957

На латышском языке

Pētersone Milda Pētera m.,
Pasopa Anita Jāņa m.

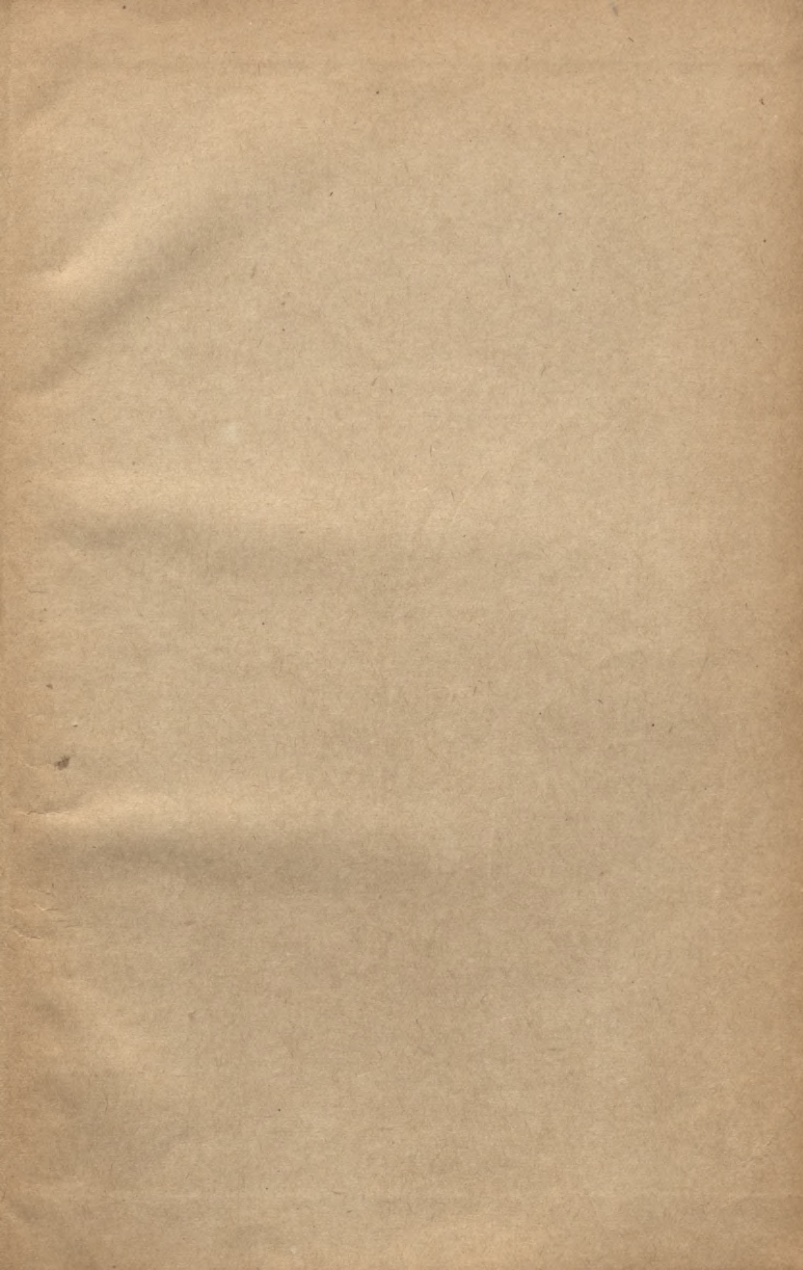
PAVĀRU GRĀMATA

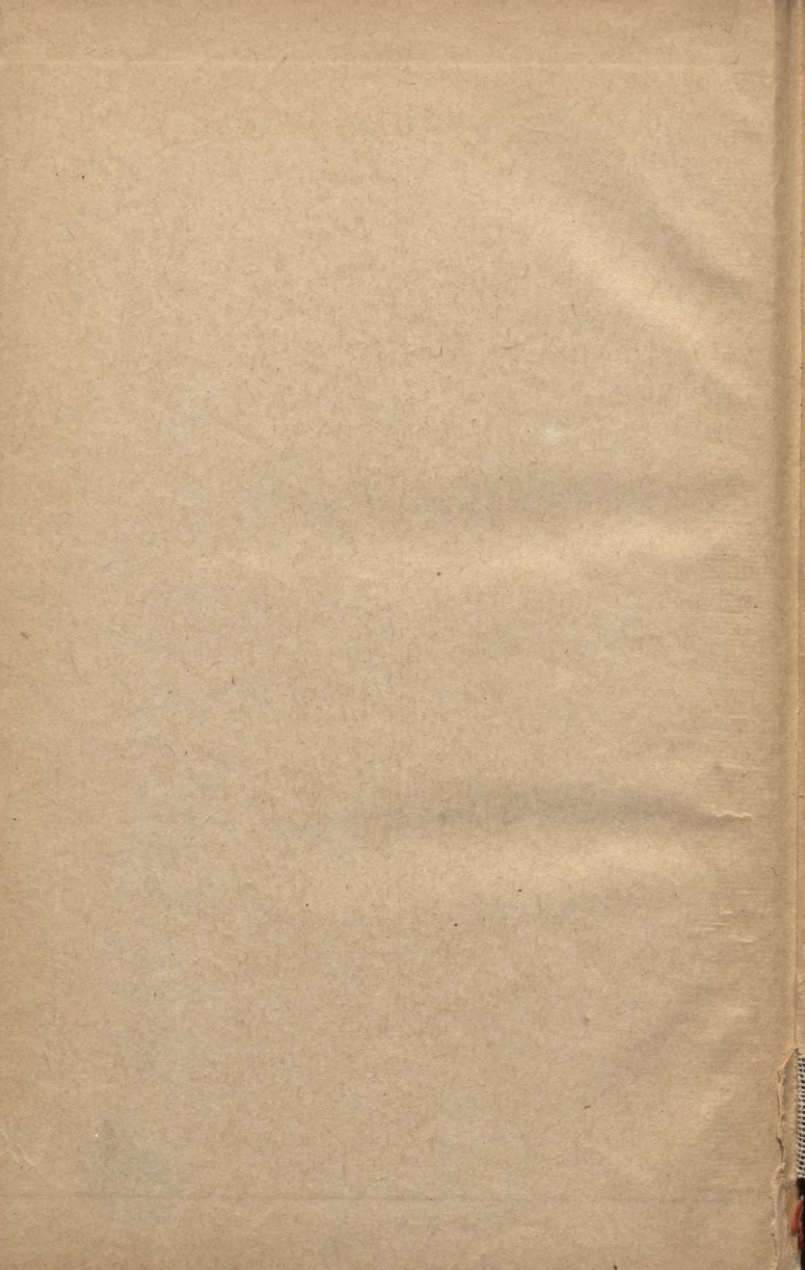
Vāku zīmējusi Ņ. SAKIRJANOVA

Redaktore *E. Jurjāne*. Mākslīnieciskais redaktors *R. Jansons*. Tehniskā redaktore *L. Engere*. Korektore *A. Freimane*.

Nodota salikšanai 1957. g. 21. martā. Parakstīta iespiešanai 1957. g. 13. jūnijā. Papīra formāts 60×92 1/16. 24 fiz. iespiedl.; 24 uzsk. iespiedl.; 19,91 izdevn. l. Metiens 50 000 eks. JT 12077 Maksā 10 rbl. 45 kap.

LATVIJAS VALSTS IZDEVNIECĪBA
Rīgā, Padomju b. i/v. 24. Izdevn. Nr. 9392-Z735.
Iespiesta Izdevniecību, poligrafiskās rūpniecības un grāmatu tirdzniecības Galvenās pārvaldes 8. tipografijā Rīgā, Dzirnavu ielā Nr. 113. Pasūt. Nr. 1249.





LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0311015003

Rbl. 10,45