

S 664.3 - 4

Esiet sveiki, paliekat veseli!



Alzrādījumi nama mātēm un
piena produktu cienītājiem.

L.P.C.S. proču zīme, reģ. pat. valdē zem Nr. 5229



Latvijas
Piensaimniecības Centralās Savienības
Rīgas piencentrāles ēkas skats ar piena izvadāšanas automobiļiem un pajūgiem

508095

Esiet sveiki, paliekat veseli!

Aizrādījumi nama mātēm un
piena produktu cienītājiem.



L. P. G. S. preču zīme, reģ. pat. valdē zem Nr. 5229



Latvijas
Piensaimniecības Centralās Savienības
Rīgas piencentrāles ēkas skats ar piena izvadāšanas automobiļiem un pajūgiem

Latvijas Piensaimniecības Centrālās Savienības

Rīgas Piena Centrāle

Rīgā, Valmieras ielā № 2/4, tālrunis № 3-1-5-5-4

L. P. C. S. Piena produktu veikali:

- № 1. Rīgā, Dzirnavu ielā № 87/89, tālr. 2-7-2-5-4
- № 2. „ Marijas ielā № 71, tālr. 3-3-5-3-3
- № 3. „ Elizabetes ielā № 41/43, tālr. 2-3-1-1-3
- № 4. „ L. Zirgu ielā № 9/11, tālr. 2-2-5-4-7
- № 5. „ Valmieras ielā № 2/4, tālr. 3-0-0-6-9
- № 6. Majoros, Jomas ielā № 50, tālr. 1-3-9
- № 7. Rīgā, Ģertrūdes ielā № 16, tālr. 2-8-0-6-6

N. B. Āugšminētos veikalos var dabūt arī patēriņam uz vietas jogurtu, kefiru, pienu un t. t.

Latvijas Piensaimniecības Centrālā Savienība

dibināta tikai 1921. g. beigās, bet tagad tā jau ir paspējusi izveidoties, apvienodama apm. 300 piensaimnieku sabiedrības, par vienu no vislielākiem Latvijas sabiedriski-saimnieciskiem pasākumiem, jo tās gada apgrozījumi sasniedz turpat 2.000.000.000 rbļ. lielu summu. Tā par piemēru — viņas sviesta eksports vien sastāda apm. vienu astoto daļu no visa Latvijas eksporta kopvērtības. Ar savu jaundibināto piencentrāli, Valmieras ielā 2, Latvijas Piensaimniecības Centrālā Savienība ir spraudusi mērķi — apgādāt Rīgas iedzīvotājus ar neviltotiem un higieniskiem piena produktiem par piemērotām cenām. Sprausto mērķi savienība arī, īsi sakot, ir sasniegusi. Kas reizi ir garšojis L. P. C. S. piencentrāles ražotos produktus, tas paliek uz visiem laikiem viņu noteikts cienītājs. Tīrgū laisto L. P. C. S. piencentrāles produktu kvalitāte — ir šo produktu labākā reklāma.

Sargājaties no viltojumiem un pie **Latvijas Piensaimniecības Centrālās Savienības** produktu iepirkšanas lūdzam ievērot L. P. C. S. apaļo marku ar 3 zvaigznītēm.



L. P. C. S. Rīgas placentrālās piena pieņemšanas un šķirošanas telpas ar automātiskiem svariem un priekšfiltru.

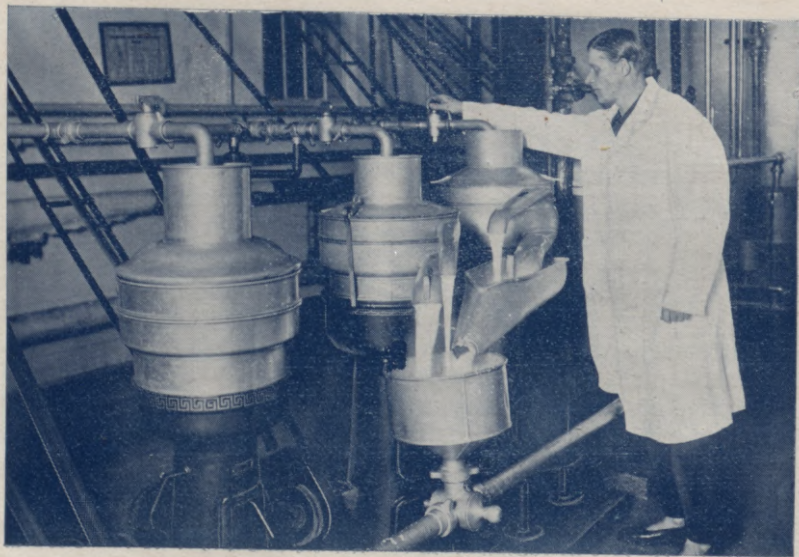
Lietojiet vairāk piena!

Pienā slēpjas tautas spēks un veselība.



zsaukums — „Lietojiet vairāk piena!“ — atskan pie mums Rīgā lielākos apmēros tikai šogad, sakarā ar pašu ražojumu propogandēšanu. — Vakareiopā un Āmērikā tas dzirdams katru dienu, pie katras izdevības un katrā iespējamā vietā. Tur redzam šādas reklāmas gan plakātu veidā visās zaļumnieku vietās, uz ceļiem ārpus pilsētām, dzelzceļu un tramvaju vagonos, autobusos, uz kuģiem, skolās u. t. t., gan atkal redzam piena patēriņa veicināšanu propagandējam pilsētās ar dažādu gaismas efektu palīdzību, ar filmu palīdzību kinoteātros, kā arī ar uzvedumiem teātros, kuŗos piedalās sevišķi bērni. Tāpat arī skolās uzved ludziņas, kuŗu saturs grozās ap pienu un piena produktiem un viņu lielo nozīmi pie cilvēka uztura.

Kā sevišķi spilgtu piemēru, kā Āmērikas valdība uz šo jautājumu skatās, varētu minēt sekošo. Lai rādītu tautai, kāds spēks piemīt pienam, sasēdināja kādā dzelzceļa vilcienā tikai bērnus un lokomotīvi kurināja nevis ar ogleņiem, bet ar piena pulveri. Nobrauca kādus 60 kilometrus līdz otrai pilsētai un atpakaļ, un gala iznākums bija tas, ka šinīs abās pilsētās piena patēriņš stipri sāka celties. Kādas skolas internātā atkal izdarīja sekošus tīri praktiskus izmēģinājumus ar bērniem: sadalīja



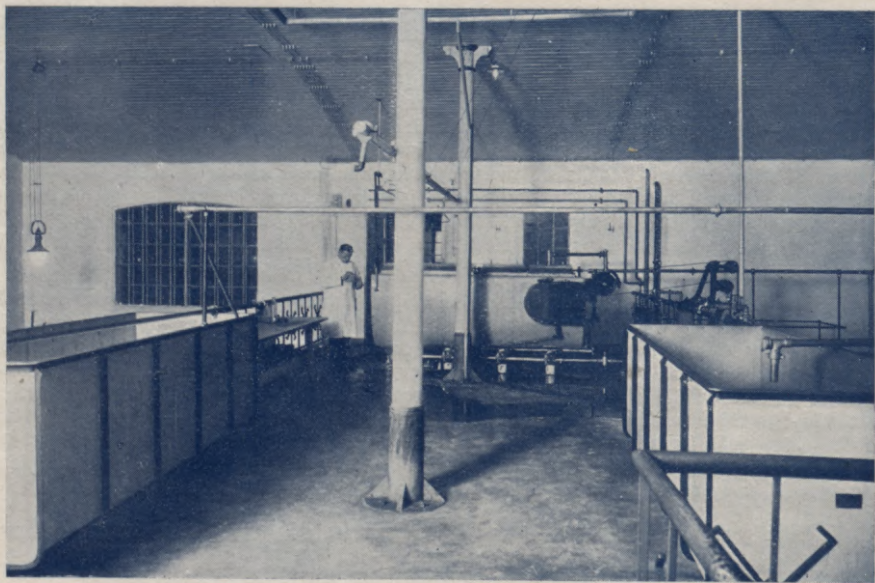
L. P. C. S. Rīgas placentrāles piena apstrādāšanas telpas ar piena filtrlēm, sūķļem, centrifūgām, dzēsētāļiem.

bērnus divās grupās, no kuņģam vienai deva barību bez piena, bet otrai uz katra bērnam vēl 568 gramī (drusku vairāk par 1/2 ltr.) dienā piena piedevas. Bērni bija vecumā no 7—11 gadlēm. Pēc 12 mēnešlēm 60 zēni, kuņģi piena nedabūja, bet kuņģus baroja ar citu barību pēc visām prasībām, bija caurmērā pastliepušies gaŗumā par 1,84 colām un svara pieaugumi bija caurmērā 3,85 angļu mārč. uz zēna. Četrdesmit zēni otrā grupā, kuņģi bez parastās barības dabūja 568 gram. piena dienā, bija caurmērā gaŗumā pieauguši 2,63 collas un svara pieaugums bija caurmērā 6,98 angļu mārč. Starpība par labu pienam bija liela. Ari pēc visa ārējā izskata ar plenu barotie bērni izskatījās daudz veselīgāki un stiprāki nekā otrējie. Skolotāji apgalvoja, ka bērni, kuņģi dabūja barību ar piena piedevām, esot palikuši daudz darbīgāki un apķē-rīgāki kā agrāk, kamēr otrā grupa (bez piena) — kūrākli un neuzmanīgāki.

Tālāk izdarija vēl mēģinājumu ar karelvjiem, dodot vienai grupai bez parastās barības 1—1 1/2 litra piena uz personas dienā. Karelvji, kuņģi dabūja plenu, Izrādījās pie maršēšanas caurmērā daudz izturīgāki un tik driz nepagura. Šis mēģinājums vilkāš arī visu gadu. Plena liabās sekas nevarēja, saprotams, manit tūliņ no sākuma, bet pēc pāris mēnešiem tās jau bija stipri redzamas. Plenu nedeva uz reizli, bet pa mazākām porcijām vairākas reizes dienā. Plenu nebija arī atļauts dzert parastā veidā, bet tas bija jāšūc ar salmiņu. Tāpat to darija arī skolnieki. Vācijas skolās tagad vispār ievesta pastiprināta piena lietošana un arī tur to bērni šūc tikai ar salmiņlēm. Tas tamdēļ, lai piens būtu vieglāk sagremojams un lai neapgrūtinātu māgu.

Ja nu prasam, kamdēļ tad īsti visas valstis cenšas ievest pastipri-nātu piena patēriņu, tad atbilde ir sekoša:

1) Cilvēkam ar visu savu dzīvi un uzturu jātuvojas dabai, no kuņģas tas pēdējā laikā par daudz tālu aizgājis;



L. P. C. S. Rīgas piencentrāles lielo piena tvertzņu un ilgasterilizatora telpas. Pie ilgasterilizatora piencentr. vadītājs kontrolē piena temperatūru.

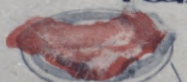
- 2) jālieto tamdēj daudz piena, kuņš ir viens no dabīgākiem un veselīgākiem uzturas līdzekļiem, tāpat arī daudz vairāk citu piena produktu;**
- 3) piens ir, salīdzinot to ar citiem, vislētākais barības līdzeklis;**
- 4) piens ir ļoti vispusīgs barības līdzeklis;**
- 5) piena vietu nedrīkst ieņemt dažādi surogāti, kā kafija, tēja, kakao u. c., kuņi cilvēka organismam drīzāk kaitē, bet nevis labu daru un par kuņiem mēs uz ārzemēm velīgi savu naudu aizplūdinām;**
- 6) patērēdami vairāk piena, patērētāji reizē ar to pabalsta arī lauksaimniecību, kuņa ir katras valsts pamats.**

Tagad apskatīsim pienu arī no dzejiskās un reizē ar to arī tuvāk no lietderības puses.

Cittautlešiem ir tādi skaisti pantiņi par pienu:

- 1) Kad mazulis šai pasaulē pirmo reizi ar kājiņām spējas,
Tam tūdaļ arī mutīte pēc pieniņa vajā vežas.
- 2) Ja no šūpļa līdz vecumam ikdienas baudīsi pienu,
Tad būsi vesels un dzīves priecīgs arvienu.
- 3) Katrā maltītē glāze piena un rīcīns rupjas maizes
Dara vaļus sārtus un aizdzen visas raizes.

Viens litrs L.P.C.S. piēna ir līdzīgs:



400 gram. liellopi gaļas.



1333 gram. brāklepu.



3333 gram. tomātu.



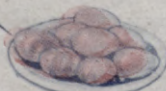
50 gram. sviesta + 50 gr cukura.



250 gram. zivju.



625 gram. cālim.

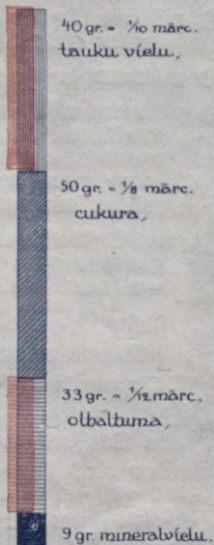


8 olīn.



1167 gram. doršo.

1 litrs piēna satur:



Bez tam vēl 1 litrs piēna satur 9 gramus minerālvielu,
no kurām $\frac{1}{4}$ fosforskābes un $\frac{1}{4}$ kalķa.

4) Labi un lēti tu pārtiksi,

Ja piena daudz vairāk tu lietosi.

Šinis pantlīņos tad nu arī viss ir izteikts, kāda pienam nozīmē.

Visu kopā savelkot — ir jāsaka:

1) Piens ir mūsu mazuļiem no dabas lemtā barība, ar kuņu tie barojas un aug līdz organisms sāk piemēroties arī citai barībai. Pienu tamdēļ arī sauc par **baltām asinīm** jeb **dzīvo šķidrumu**. Kas mazam bērnam ir noderīgs, tas lielākiem — augošiem bērniem ne mazāk, tikai lielākos apmēros. No kuņģenes gan lai bērni ņem atpakaļ to enerģiju, kuņu tie tik bagātīgi izšķiež, sevišķi skolas laikā? Piens, šis dzīvā šķidrums, **ar dzīvību uzturošiem vitamīniem**, ir tas enerģijas avots, pie kuņa bērnam jāatspirdzinājas un jāsmej jauni spēki. Mērens sports, piemērots bērnu spēkiem un atpūtas laikā glāze piena, ir tie labākie līdzekļi stiprināt veselību un iegūt enerģiju skolas darbiem. Un ko gan vēl labāku kā pienu varētu ieteikt mūsu **sportistiem!**

2) Lielī cilvēki ir arī tikai lieli bērni un vai vecus cilvēkus arī atkal nesauc par bērniem? Piens ir nepieciešams kā vieniem, tā otriem, kā jauniem, tā veciem, kā veseliem, tā slimiem. Pie visiem piens izrāda savas brīnīšķīgās spējas, bet viņa ir jālieto daudz, daudz vairāk! Piens būs mūsu nākamās paaudzes spēks un veselība, ja to pietiekošā daudzumā lietosim. Tagad mēs patērējam pilsētās caurmērā — kā lielie, tā mazie — apm. 1/4 litra dienā. Āmerikā, turpretim, ir pilsētas, kur jau piena patēriņš iztaisa 1 litru uz cilvēka caurmērā rēķinot.

3) Tālāk, piens ir ļoti **vispusīgs** barības līdzeklis, viņš satur visas vajadzīgās vielas cilvēka ķermeņa uzturam. Pilsētu iedzīvotāji, sevišķi ziemā, kad trūkst augļu un sakņu, ēd viņpusīgu barību, ar kuņu ķermeņi nevajadzīgi apgrūtinā. Ēdot mazāk gaļas, bet vairāk piena barības dažādos veidos, iztiksīm daudz lētāk un labāk.

Recepšu dažādiem piena dzērieniem, vārijumiem un cepumiem ir tik daudz, un mūsu jauno Izglītoto saimnieču uzdevums ir tikai viņas klajā laist un propagandēt.



L. P. C. S. Rīgas piencentrāles automātiskā pudeļu pildīšanas aparāta un pašdarbīgā kastu transportieru telpas.

Piena barības vērtību raksturo vislabāk sekošie skaitļi:

1 litrs laba piena, pēc kalorijām rēķinot, ir līdzīgs vienai mār. liellopu gaļai jeb 8^{1/2} vidējām olām. Ja apskatām 1 litru piena pēc viņa sastāvdaļām, tad redzām, ka tas satur: 40 gramu sviesta un 50 gramu piena cukura. Tālāk — 1 litra piena olbaltums ir līdzīgs 1 parastai kotletei jeb 1 liesam bifštekam no 180—200 gramiem. Bez tam vēl 1 litrā piena ir 9 gramu minerālvielu, no kurām ¹/₄ fosforskābes un ¹/₄ kalcija. Tik daudzpusīgas ir piena sastāvdaļas! Bez tam vēl jāmin, ka piena sastāvdaļas ķermenis vieglāk uzņem un daudz pilnīgāk izmanto, nekā daudzas citas vielas, kuņas ēsdami tikai veltīgi sevi apgrūtinājam. Un kur tad vēl jau minētie vitamīni, bez kuņģem cilvēkiem nav iespējams iztikt, un kuņģi pienā bagātīgi sastopami.

Tās būtu īsumā piena priekšrocības, salīdzinot ar citu barību. Kā katrai lietai, tā arī, zināms, pienam ir savs „bet“.

Viss piens ir balts, bet ne viss ir vienāda labuma. Visās zemēs, kur pilsētās tirgojas ar pienu, skatoties no sanitārā un veselības viedokļa, ir jāsaaka: jo kādā pilsētā piena apstrādāšana un tirdzniecība atrodas vairāku mazu uzņēmumu rokās, jo sliktāku pienu saņem patērētāji. Labu pienu patērētājiem var piegādāt tikai lielās, labi nostādītās organizācijas, kāda Rīgā ir Latvijas Piensaimniecības Centrālā Savienība, kuņas Rīgas piena centrāle ir ierīkota pēc Vakareiropas pilsētu pienotavu parauga un pēc visām jaunlaiku tehnikas prasībām.

Kāds piens tad nu īsti ir tas labākais? Ideāls piens būtu tāds, kāds tas iegūts bakterioloģiskā ziņā tīrs no labi baņotām, veselām govīm un kuņu varētu lietot nevarētu. Tā kā pienu absolūti tīru iegūt pie

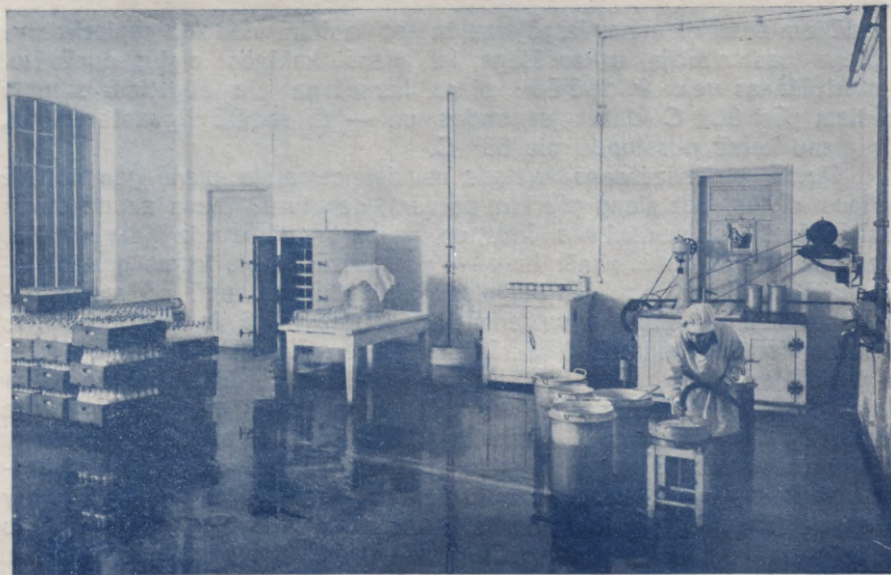


L. P. C. S. Rīgas piencentrāles sviestošanas telpas ar sviesta kuļmučam, kuņās vienā paņēmienā izgatavo 10—15 muc. sviesta.

tagadējiem apstākļiem nav iespējams, tad no sanitārā viedokļa nepieciešamā ir piena pasterizācija, uzkaršēšana, lai pienā kaitīgos dīgļus nonāvētu. Pasterizēšanas veidi ir divējādi: piena karsēšana pie augstiem siltuma grādiem pāri 80° C dažas sekundes un — tā sauktā **ilgpasterizācija**, kur pienu karsē pusstundu pie 63° C.

Pirmā pasterizēšanas metode nav ieteicama, jo pienā gan nonāvē kaitīgos dīgļus, bet pienu pie tam pārvērš, denaturē; piens zaudē savas dabīgās īpašības, sevišķi vitamīnus, un paliek tamdēļ daudz mazvērtīgāks. Ieteicams tamdēļ otrais paņēmiens — ilgpasterizācija, pie kuņas gan arī visus kaitīgos dīgļus nonāvē, bet piens itin nekā nezaudē no savām dabīgām īpašībām. Šāda ilgpasterizācijas ietaise Rīgā ir tagad Latvijas Piensaimniecības Centrālās Savienības piena centrālē, Valmieras ielā № 2, un tamdēļ arī piens, kādu izlaiž šī piena centrāle pārdošanā, ir ar visām dabīgām īpašībām, kādas no laba piena varam prasīt **Jābridina pilsētas iedzīvotāji pirkst pienu no sieviņām, kuņas to piegādā mājās, uzdodamas itkā tas būtu ražots no viņu pašu govīm.** Tādiem iestāstījumiem nevajag ticēt un, ja šis piens arī būtu šeit pat Rīgā ražots, tad viņš tomēr ir ļoti netīri iegūts, nepasterizēts un turklāt vēl bieži vien viltots. Tādu pienu varētu lietot vienīgi stipri novārītu, bet tad viņa vērtība būtu jau ļoti maza.

Cik daudz lipīgu slimību, sevišķi vēdēra tīfs, jau nav izplatījies no šāda netīra un nevārīta piena lietošanas; bez tam mēs veltīgi izsviežam naudu par mazvērtīgu preci. **Lietojiet tamdēļ tikai ilgpasterizētu pienu!**



L. P. C. S. Rīgas piencentrāles kefīra, jogurta un saldējumu ražošanas telpas ar termostātu, saldēšanas skapi.

Beidzot vēl jāizrāda uz piena ražojumiem, kuŗi no visām autoritātēm ārstniecībā atzīti veselībai par ļoti noderīgiem. Tādi ražojumi ir — **kefirs, jogurts un paniņas**. Kefiru lietojot katrs novārdzis organisms atspirgst, jogurts iznīcina visus kaitīgos rūgšanas procesus zarnās, un paniņas ir viegli sagremojams, atspirdzinošs dzēriens.

Uz kefira dziedinošām spējām būs jau katrs ārsts griezis savu slimnieku vērību. Pie tuberkulozes, kur tik nepieciešami stiprināt slimnieka spēkus, **kefiru** lieto visās sanatorijās. Pastāvīga kefira lietošana regulē gremošanas orgānu darbību. Kefira lietotājiem nav jāžēlojas par galvas sāpēm un sliktu gara stāvokli, kuŗas kaites parasti ceļas no nekārlīgās gremošanas orgānu darbības. Vispār, katrs kefira lietotājs varēs dot liecību, ka meklēt ārsta padomu un lietot zāles tam būs nācies daudz mazāk kā citiem, kuŗi kefiru nelieto.

Latvijas Piensaimniecības Centrālā Savienība savu kefiru pagatavo ar istām kefira sēnītēm, un tas nav parastais rūgšpiens, kādu daži nezolīdi uzņēmēji ir laiduši un arī tagad bieži laiž apgrozībā zem





L. P. C. S. Rīgas piencentr. laboratorija ar piena tīrības analizēšanas, tauku procentu noteikšanas un bakterioloģiskiem aparātiem, svariem u. t.

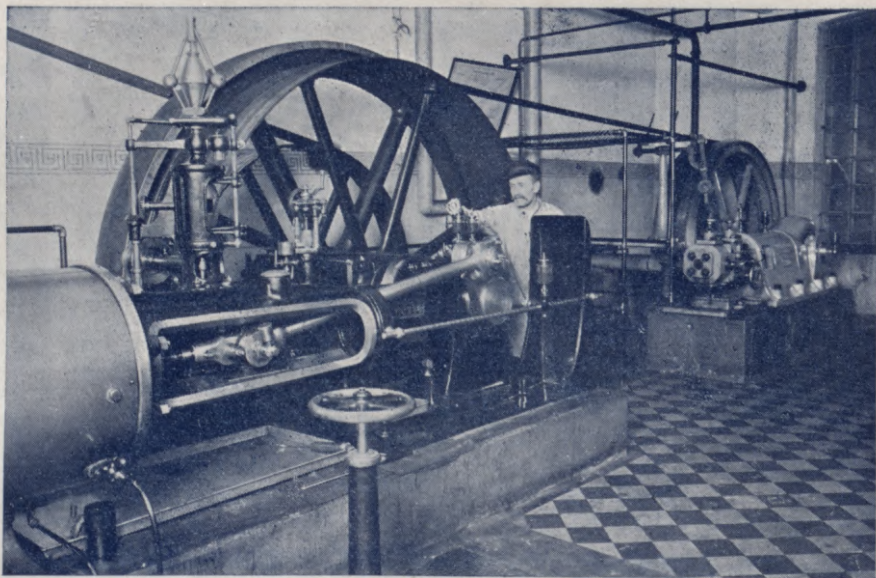


kefira nősaukuma. Latvijas Piensaimniecības Centrālās Savienības ražotais kefirs nāk pārdošanā ar zaļi-sarkanām etiķetēm un apzīmogotiem korķiem. Lai patērētāji būtu pārliecināti, ka tie dabū tiešām īstu kefiru, tad nepieciešami ievērot Latvijas Piensaimniecības Centrālās Savienības šē attēloto kefira etiķeti. Tagad šām kefira etiķetēm apakšā nāk papildetiķete ar perforētu kefira izlaišanas datumu.

Jogurta lielo nozīmi pie cilvēka mūža pagarināšanas jau sen ir uzsvēris prof. **Mečņikovs**. Dienvidslāvu zemēs, kur lieto daudz jogurta, sastopams liels procents cilvēku, kuŗi nodzīvojuši pāri par 100 gadiem.

Latvijas Piensaimniecības Centrālās Savienības piena centrālē piena pārstrādāšana, kā arī kefira un jogurta izgatavošana stāv zem Latvijas Āugstskolas mikrobioloģiskās laboratorijas kontroles. Patērētāji, kuŗi lieto šīs piena centrāles produktus, var būt droši, ka dabūs tikai augstvērtīgus, dabīgus un veselīgus piena produktus.

Šos aizrādījumus beidzot, vēl reiz jāatgādina: **Lietojiet vairāk piena un piena produktus! Saule rada stādos vitamīnus, vitamīni līdz ar barību pāriet pienā. Saules labvēlīgo iespaidu katrs jūt.**



L. P. C. S. Rīgas piencentrāles spēkmašīnu un saldētavas kompresora telpas.

Lietodami vairāk piēna, jūs šo iespaidu tikai stiprināsiēt un līdz ar piēnu — šo dzīvo šķidrumu, kuņā saule ielikusi tik daudz dzīvības, arī katrs uzņēmsiēt daļu no tās. Tad stiprināsiēs nervi un zudis dzīves nogurums un apnikums!

VAIRĀK SAULES, VAIRĀK PIENA!



Ja lietosī L. P. C. S. jogurtu, tad 100 gadus dzīvosī!

Divi 80 gadus
veci.



PIEPRASĀTĀ VISUR
JOGURTU un KEFIRU,

pagatavotus zem Latvijas Uni-
versitātes Mikrobioloģijas La-
boratorijas kontroles.

Latvijas Piensaimniecības Centrālās Savienības

piena produktiem un speciāltražojumiem apgādājamo iestāžu, kara-
spēka vienību, organizāciju, skolu, slimnīcu, sanatoriju, firmu, res-
torānu, konditoreju-kafejnīcu un kiosku

saraksts:

Rīgas pilsētas slimnīca
Iekšlietu ministrijas darbin. kolektīvs
Kaŗa ministrijas darbin. kolektīvs
Izģitības ministrijas darb. kolektīvs
Galvenās intendant. pārv. darb. kol.
Finansu ministrijas darbin. kol.
Linu monopola pārvaldes darb. kol.
Lauksaimn. pārvaldes darbin. kol.
Meŗa departamenta darbin. kolektīvs
Nodokļu departamenta darb. kolektīvs
Muitas departam. darbin. kolektīvs
Valsts zemes bankas darbin. kol.
Krievijas sūtniecības darbin. kolektīvs
Sarkankalna slimnīca
Sarkanā krusta slimnīca
Daugavgrīvas artilērijas pulks
Elektro-techniskais divīzijs

Bruņoto vilcienu divīzijs
Rīgas kaŗa apr. priekšnieka pārvaldes
kaŗavīru veikals
Valsts bērnu patversme
Sarkanā krusta sanatorija Krīmuldā
Sarkanā krusta sanatorija Āsaros
Latv. bērnu pal. b-bas kolon. Meluŗos
Koooper. un sab. iest. darb. slimo kase
Latv. sark. krusta sanatorija Ogrē
Vācu sievietēu līgas bērnu dārzs
Latvijas bērnu fonda komiteja
Armijas spiestuve
Armijas virsnieku klubs
6. Rīgas kājnieku pulks
Valsts saldēt. darb. kol. Ekspostostā
Armijas ekonomiskais veikals
Saeimas bufete



Starptautiskā
Zemkopības un Rūpniecības Izstāde
Rīgā

Atzinības Raksts.

Izstādes Komiteja ar šo izzāģa savu atzinību
Lāč. Piensaimn. Centr. Sav.
par šefiņu un jaguļu

par piedalīšanos minētā izstādē.

Izstādes Ģeol. Prezidents

Izstādes administr.

Rīga, 7. augustā, 1925 g.

Nacionālās operas bufete
 Nacionalā teātra bufete
 C/S „Konzums“ darb. kol.
 Latv. lauks. Centralbiedrība
 5. Cēsu kājnieku pulka virsn. klubs
 Bruņotā vilciena virsnieku klubs
 Huzaru kaz. Vidz. art. pulka virsn. kl.
 Spāres pamatskolā pie leriķiem
 Olava komercskola
 Rīgas pilsētas poļu vidusskola
 Valsts Krievu vidusskola
 Vācu palīgskola
 1. Pilsētas vidusskola
 4. „ „ „
 9. Rīgas pilsētas pamatskola
 10. „ „ „
 11. „ „ „
 16. „ „ „
 17. „ „ „
 18. „ „ „
 23. „ „ „
 24. „ „ „
 26. „ „ „
 27. „ „ „
 28. „ „ „
 33. „ „ „
 36. „ „ „

37. Rīgas pilsētas pamatskola
 39. „ „ „
 40. „ „ „
 3. Rīgas pilsētas papildskola
 1. „ vācu pamatskola
 6. „ poļu pamatskola
 1. „ krievu pamatskola
 2. „ „ „

Konditorejas - kafejnīcas :

„Café de l'Opera“
 „Central“, Brīvības ielā 17
 Urlovsky, Kr. Barona ielā 25
 Urlovsky, „ „ „ 31-a
 Jakobsons, Elizabetes ielā 18, tālr. 26044

Kioski:

Ivanovs, kiosks Dzirnavu ielā 51
 Ulmans, „ Lunā parkā
 Kutuzovs, „ pie stacijas
 Kalugins, „ Vērmanģdārzā
 Mačalkins, „ Brīvības bulv. 3
 Josinskij, „ Jēkaba ielā 3
 Grišenko, „ Tērbatas ielā 9/11
 Gusevs, „ Kr. Barona ielā

Stoļerovs, kiosks Elizabetes ielā 81
Krašiščikovs, „ Dzirnavu ielā 81
Dannbergs, „ Vecāķos

Filipsons, kiosks Kr. Barona ielā, pie pasta
Vieks, „ Vērmanģaržā
Ulmans, Meža parka kiosks

◆

Latvijas Piensaimniecības Centrālās Savienības ražotos piena produktus pārdod sekošie veikali:

Adolfa ielā:
Nr. 1. Dermus
Akmeņu ielā:
Nr. 13. G. Gadells
„ 14/16. K. Eglits
„ 15. J. Strautnieks.

Alberta ielā:
Nr. 1. Vasiļjevs.

Alekša ielā:
Nr. 1. Upits.

Nr. 3. Antanovičs
L. Altonavas ielā
Nr. 16. Kaminskis.

M. Altonavas ielā:
Nr. 22. P. Rimša.

Alūksnes ielā:
Nr. 3. Vanags
Nr. 5. Zeibots,
tālr. 30408.

Antonijas ielā:
Nr. 6. P. Mareks
Nr. 13. Vāzits.

Augustines ielā:
Nr. 11. Jansons
Nr. 21. Āpins.

Ausēkļa ielā:
Nr. 2. Celms
„ 3. Knesse
„ 6-a. Gails

Nr. 11. Āuziņš
„ 14. Liepiņš.

Avotu ielā:
Nr. 7. Adarsons
„ 16. Kleimans
„ 16-a. Salavpiro
„ 34-a. V. Neitals
„ 43. Stalsts
„ 50. Sarkanbārds
„ 54-a. Moris
„ 54-a. Blūms

Avotu ielā :	Nr. 9. Freimans	Brīvēznieka ielā :	Nr. 2. Irbe
„ 62. Aņikijevs	„ 15. Dūms	Nr. 4/6. M. Garban-	„ 5. Mednis
„ 62. Braslovskis	„ 16/19. Ilmelochs	skis	„ 21. Rozenbergs
„ 73. K. Ozols.	„ 17. Line	„ 19. Zariņš	„ 23. Vanags
	„ 34. Jakubaitis.		„ 32. Liepiņš
			„ 43. Šneiders
			„ 43. Jēkabsons
Baložu ielā :	Brīvības ielā :	Bruņinieku ielā :	Dārtas ielā :
Nr. 7. Sidrabs.	Nr. 114. Bērziņš	Nr. — Kampus	Nr. 16. J. Ziemelis
Baznīcas ielā :	„ 116. Marienfelds	„ 20. Rutkis	„ 17. Z. Valšila
Nr. 7. Goračovs.	„ 120. Sprinķis	„ 22. Sirmals	„ 20. J. Kauliņš
	„ 124. Voldbergs	„ 51. Kats	
Bauskas ielā :	„ 126. Balodis	„ 51. Puķēls	
Nr. 2. K. Smāga	„ 132. Lācis	„ 58/60. Lācis	
Nr. 6/8. Bergmans	„ 136. Baete	„ 65. Liepiņš	
Nr. 13. Šauriņš.	„ 136. Stiebrers	„ 75-b. Bērziņš	Daugavpils ielā :
	„ 149. L. Krūmiņš	„ 93. P. Ka'niņš	Nr. 49. Grinbergs
Biķernieku ielā :	„ 149. J. Liepiņš	„ 98. H. Meiders	„ 49. Sprosts
Nr. 37. Ā. Kārklīš	„ 150. Z. Baicērs	„ 115. D. Dzinov-	„ 54. Matušans
Nr. 37. M. Tomsons	„ 152. Sonne	jevs	„ 57. Mierlīš
Nr. 47. M. Miezīts.	„ 160. Timrots	„ 119. J. Viksnits	„ 60. Bušmans
	„ 180. Fogēls	„ 119. Ā. Pelcmans	„ 76. Sprieslis
Bīskapu ielā :	Brīvības ielā :	Čiekurkalnā :	Duntes ielā :
Nr. 1. Garūts.	Nr. 186. Rīg. Pat. b.	I. lln. 31. Dūša	Nr. 1. Zaķis
	„ 188. Ā. Straut-	I. „ 52. Cielavs	„ 34. Ozols
Blaumaņa ielā :	nieks		„ 48. Kauķis
Nr. 5. Rutkis	„ 188. Rabants	Cēsu ielā :	Dzirnavu ielā :
„ 7. Lācīts		Nr. 2. Zūzers	Nr. 7. Boroldens
„ 8. Klīma			

Dzirnavu ielā:
Nr. 8. Grinbergs
" 12/14. Kļaviņš
" 13. Borochins
" 15. Innuss
" 16. Kļaviņš
" 17. Tauriņš
" 25. Bērziņš
" 31. Fridmans
" 32. Grēviņš
" 34. Innuss
" 34 a. Justus
" 42. Vilde
" 45/47. Līepiņš.

Ēbelmuižas ielā:
Nr. 8. Skrēbs

Elejas ielā:
Nr. 3. Baranks

Elizabetes ielā:
Nr. 2. Stupels
" 3. Kutuzovs
" 8. Riekstiņš
" 9a. Kārklīņš
" 33. Blekevičs

Nr. 89. Līepiņš
" 91/93. Kīršteins

Ganību ielā:
Nr. 6. Āvotiņš

Gaujas ielā:
Nr. 7. Z. Zālītis

Ģertrūdes ielā:
Nr. 10/12. Lācs
" 25. Vacholders
" 30. Dreimans
" 32. K. Bradiņš
" 39. Noriņš
" 46. L. Lutcis
" 63. Līnis
" 64. Sterniņš
" 70. Volks
" 77. Līnis
" 85. Lejiņbergs
" 91. Draudziņš
" 107. Štāls
" 110. Vīgants
" 113. Reinsons
" 115. Dziņneklis
" 125. Bisels

Nr. 133. Glizda
" 152. Grinbergs

Gogoļa ielā:
Nr. 8/10. Maksimovs
Nr. 8/10. Briedis
" 23. Kīndels

Hospitāju ielā:
Nr. 1. Strauss
" 3. Purbeks
" 5. Sviķis
" 23. Brakšs
" 24. Kalmiņš
" 34. Zaķis

Jēkaba ielā:
Nr. 3. Jasinskis

Jēkabpils ielā:
Nr. 9. Āboliņš

Jelgavas ielā:
Nr. 7. M. Jansons
" 13. S. Vinkels
" 30/32. K. Simsons

Nr. 46/48. E. Vinters
" 54/56. A. Laskajs
" 62a. Janugevičs

Jelgavas šosejā:
Nr. 7. J. Brests
" 12. N. Alps

L. Kalēju ielā:
Nr. 23. Kociņš
" 42/44. Vinters
" 51. Ābels
" 70. Brande

Karlīnes ielā:
Nr. 3/5. Rubens
" 15. Kīršs
" 23. Mikiņš
" 30. Čiekurs
" 42. Bluķits

Katoļu ielā:
Nr. 30. Polnetovs
" 32. Kisiļevs
" 33. Zuzāns
" 34. Velsbergs
" 56. Puga
" 56. Mūrnieks

Katoju ielā :

- Nr. 56. Kalniņš
„ 58. Maslovs
„ 58. Rubens

Katrindambi :

Nr. 7. Epermans

Kazarmu ielā :

- Nr. 2. Kalniņš
„ 5. Sirojs

Klusā ielā :

Nr. 21. Bušmans

Krāsotāju ielā :

- Nr. 6. Nelķe
„ 11. T. Koppe
„ 12. Ozols
„ 15. R. Kalējs

Kr. Barona ielā :

- Nr. 31-a. P. Rudzīts
„ 39. Iljučonoks
„ 44. M. Krievs
„ 69. Dzindžais
„ 72. Skorochs
„ 76. Ūdris

Nr. 82. Cārs

- „ 104. Podnieks
„ 114. Skrastiņš
„ 142.

Kronvalda bulv. :

Rustelks

Kungu ielā :

- Nr. 25/27. Jakobsons
„ 32. Jestravs

Kurmanova ielā :

- Nr. 26. Sarmuis
„ 27. Breiers
„ 28. Pastors

Lāčplēša ielā :

- Nr. 1. Āpsits
„ 15. Jekabsons
„ 23. Bakutis
„ 36. P. Druva
„ 42. Bušs
„ 47. Jakobsons
„ 50. P. Butcis
„ 63. K. Lodiņš
„ 75. R. Rezgals
„ 115. Skalbergs

L. Lāču ielā :

- Nr. 3. Zaķis
„ 3. Skuvskubers
„ 8. Krūmiņš
„ 13. Leltis
„ 13. Bochs
„ 18. Ludiņš
„ 24. Bīrnbaums
„ 28. Māikalniņš

Lauku ielā :

- Nr. 4. Ālberts
„ 6. Jirgensons

Lenča ielā :

Nr. 2. Žagars

Lienes ielā :

Nr. 3. Ā. Ozols

Limbažu ielā :

- Nr. 1. Dermis
„ 3. Nicmans
„ 4. Misiņš

Livānu ielā :

- Nr. 1. Ūdris
„ 1. Kerpe
„ 15. Steinbergs

Lubanes ielā :

- Nr. 1. Erdmans
„ 19. Škerstiņš
„ 37. Horko

Ludviga ielā :

rN. 2. A. Dzenis

Marijas ielā :

- Nr. 26. Robežnieks
„ 83/85. Semjonovs
„ 91.
„ 101. Strazdiņš
„ 134. Kļavnieks
„ 136. Štrenks

Mārstaļu ielā :

Nr. 17. Blechmans

Mārupes ielā :

Nr. 3-a. Šnore

L. Maskavas ielā :

- Nr. 3. Prātiņš
„ 5. Kancāns
„ 53. Zilbergs
„ 66. Zulka

L. Maskavas ielā :	Nr. 45. Rušmans	Nr. 21. Kārklīņš	Nr. 70. Zichmāns
" 69. Kmeļevskis	" 47. Makarevičs	" 22. Šitcs	" 77. Kaspars
" 80. Jaunzems	Nometņu ielā :	" 23. Krāpovskis	" 83. Spožums
" 89. Villerts	Nr. 4. Kaņeps	" 25. Luika	" 88. Bērziņš
" 101. Čipiņš	" 19. Gotlaufs	" 28. Kaķis	" 92. Cimmermans
" 139. Karavajevs	" 29. P. Balodis	Pērses ielā :	" 93. Sprogis
" 140. Elgentāls	" 47. Ā. Melders	Nr. 2. Jozis	" 109. Velnbergs
" 193. Kude	" 49. Āboltiņš	Pētersalas ielā :	Robežu ielā :
" 195. Balods	" 55. Zveļnieks	Nr. 14-a. Krupeņins	Nr. 61. Svārguls
" 197. Milts	" 63. Lūkins	Pulkv. Brieža ielā :	Rumpmuižas ielā :
" 251. Linde	Olgas ielā :	Nr. 3. Tulbovics	Nr. 7. Ozoliņš
M. Maskavas ielā :	Nr. 4. Upners	" 7. Kleinbergs	" 8. Ozoliņš
Nr. 18. Buljanovskis	Palisādu ielā :	" 7. Riekstiņš	Rūpniecības ielā :
" 22. Stroms	Nr. 23. Zirnits	" 8. Rimševics	Nr. 1-a. Zelbe
Matīsa ielā :	" 25. Ceplīts	" 10. Brūveris	" 8. Mareks
Nr. 17. Freimans	" 29. Tuziks	" 10. Grinbergs	Sadovņikova ielā :
" 20. Bekmans	M. Palisādu ielā :	Raiņa bulv. :	Nr. 17. Zichmans
" 40. N. Andrejenko	Nr. 2. Rošonoks	Nr. 7. Frīdenbergs	" 19. Vilks
" 45. M. Kalniņš	Patversmes ielā :	Rēveles ielā :	" 39. Zarumba
" 52. Ā. Lācis	Nr. 5. Lasovkis	Nr. 2/4. Lieģiņš	Sakaru ielā :
" 63. Ā. Zaķis	" 9.	" 3. Ozoliņš	Indriksons
" 70. E. Zāns	" 11. Bērziņš	" 17. Ozoliņš	Salaces ielā :
" 82. Irbits	Pērnavas ielā :	" 35. Ānsons	Nr. 9. Graviško
" 91. Broders	Nr. 12. Bānits	" 52. Sālzemnieks	Sētas ielā :
Miera ielā :		" 59. Hammers	Nr. 1. Gotlībs
Nr. 41. Ozols		" 69. Bērziņš	

Stabu ielā:	Nr. 57/61. Kikuts " 57/61. Galiņš " 88. Unduls " 97. Švelcs	Vidus ielā:	Nr. 1. Melkans	Vitebskas ielā:	Nr. 39. Grīnups
Nr. 12. Brīnks " 16. Bīriņš " 20. Dubults " 25. Krastiņš " 28. Krastiņš " 37. Bērziņš " 46/48. Lazda " 71. Pētersons " 73. K. Draugs " 73. Tauriņš " 78. Bērze " 91. Paegle " 99. Jegers " 112. Bērziņš " 116. Dabre	Tilta ielā: Nr. 2.	Vidzemes šosejā: Nr. 6. K. Brikmans " 12. Ā. Galindons " 19. K.-Akc. Sab. " "Rūķis" Nr. 21. P. Pavārs " 23. O. Reimans " 27. Stabulnieks " 27. E. Pauga " 27. J. Dūmiņš " 27. P. Strubiņš " 31. K. Veide " 45. K. Imbrancs " 55. Ā. Ērlīchs " 58. K. Pencis " 70. J. Svarguls	Valdemāra iela: Nr. 4. Dupperts " 6. Silis " 6. Grīnbergs " 6. Kamkīns " 8. Karakovskis " 34. R. P. B. " "Talka" Nr. 47. Traubergs " 75. Laīva.	Valdemāra iela:	
Strēlnieku ielā:	Tvaika ielā: Nr. 10. Šneiders " 34. Reinze	Ūnijas ielā: Nr. 5. Cīparsons " 6. O. Vāciets " 20. K. Salnis	Zaķu ielā: Nr. 1. Jaundalders	Ziemeļu ielā: Nr. 17. Krūmiņš	
Nr. 1a. Ābels " 5. Groskopfs " 6. Rūgs	Vārnu ielā: Nr. 6. Skuja " 8. Millersons " 12. Kreicums	Vēja ielā: Nr. 11. Brīgmans " 19. Veselauskis	Vīlandes ielā: Nr. 2. Ozols " 4. Lejiņš " 7. Mežiņš " 7. Upīts " 12. Zariņš " 14. Tēviņš	Zvaigžņu ielā: Nr. 21. Zandmans " 22. Eleklis " 25. Kļaviņš	
Strukturoru ielā: Nr. 5. Reimāns					
Tērbatas ielā: Nr. 28. Ļiepkalns					

Latvijas Piensaimn. Centr. Savienības

Rīgas piencentrālēs ražoto pienu laiž tirgū
savās oriģinālpudelēs



no dzidri-tīrā stikla ar
savu, patentu valdē reģistrēto, aizsargmarku.
Pudeļu kakli noslēgti ar parafinētiem un ar piena izlaišanas
dienu apzīmētiem korķiem, pēc še ievietotiem zīmējumiem.

Piena ēdienu receptes.

„Atpakaļ pie dabas!“ — tāds ir modernās zinātnes sauciens veselības kopšanā. Solis, kas tuvina šā zinātnes aicinājuma piepildīšanos, ir arī piena ēdienu lietošana. Piena ēdieni pieder pie barojošākiem, viegli sagremojamiem un tādēļ arī veselīgākiem uzturas līdzekļiem. Zinātne norāda, ka $\frac{4}{5}$ no cilvēka uztura ir jā sastādās no piena un augu valsts produktu ēdieniem un tikai $\frac{1}{5}$ no gaļas. Lietojot galvenā kārtā tikai piena ēdienus, (sevišķi kefīru un jogurtu) un zaļumus-saknes — katris jutīsies žirgts, veselīgs un darbapriecīgs. Lai izplatītu tautā piena ēdienu lietošanu — pievedam te veselu sēriju recepšu garšīgu piena ēdienu pagatavošanai.

Piena zupas.

Vispārīgi aizrādījumi par piena zupām.

1. Gatavojot zupas ar miltiem — milti papriekšu jāiemaisa aukstā pienā un tikai tad nāk vārošā šķidrumā. Ēdienu pagatavošanai jālieto tikai piens bez zodā, jo pretējā gadījumā ēdieni neizdodās. Latvijas Pienaaimniecības Centrālās Savienības piencentrāle garantē, ka viņa nelieto zodā un citas tamlīdzīgas konzervējošas vielas piena saskābšanas novēršanai.

2. Vārīšanās laiks dažādiem labības ražojumiem:

rīsiem	1/2— 1 stunda
vidēji smalkām grūbām	2 stundas
pārslām, putraimiem	20—30 minūtes
putraimiem (smalkiem)	10—20 "
miltiem	6—10 "
mondamīnam un kartupeļu miltiem	1 "
nūdelēm	30—40 "

3. Maize un bulkas pirms vārīšanas jāizmērcē.
4. Skāba piena un paniņu zupas vārīšanas laikā labi jāuzmana.
5. Piena zupas var būt saldās un sāļas. Kā garšas vielas pie saldām zupām lieto citrona mizu, vaniļu, kanēli, rūgtās mandeles, rozīnes, korintes, augļus; pie sāļām — muskātriekstu.
6. Sviests nav ilgi jāvāra. To zupai pieliek uz beigām.
7. Piena zupas ir ļoti barojošas. Tās noder sevišķi brokastīm un vakariņām. Tās nepieciešamas bērniem un slimniekiem.
8. Piena zupas ātri pieder. Tās jāgatavo ātri.

Kviešu, rudzu un auzu miltu zupas. 70 gr. miltu, 1½ ltr. piena, 50 gr. sviesta, sāls, cukurs, kanēls, citronmiza, vaniņa vai rūgtās mandeles pēc garšas.

Uzliek vārities 1 ltr. piena ar garšas piedevām. Miltus atšķaida ar ½ ltr. auksta piena. Kad piens vārās, lej klāt pastāvīgi maisot atšķaidītos miltus un tāpat pastāvīgi maisot ļauj 5 minūtes vārities. Tad pieliek sviestu un nogaršo saldu vai sāļu.

Piena zupa ar rupju maizi. 250 gr. svaļgas jeb 90 gr. vecas rupjas malzes, 1 ltr. piena, ½ ltr. ūdens, 30 gr. sviesta jeb tauku. Sāls un cukurs pēc garšas.

Maizi iemērcē ½ ltr. aukstā ūdenī. Uzliek pienu vārities, pielej izmērcēto maizi un ļauj zupai 5 minūtes vārities. Ja patik, var izlaist caur sietu, tad nogaršo pēc sāls, cukura un sviesta. Ja vajadzīgs, tad pataisa to vēl tumīgu ar drusku aukstā ūdenī lejauktiem miltiem.

Siera zupa. 60 gr. smalku makaronu, ¾ ltr. ūdens, 60 gr. sarivēta Šveices siera, 30 gr. sviesta jeb tauku, ¾ ltr. piena. Sāls pēc garšas.

Uzvāra ūdenī, tad liek 2 cm. lielus makaronus lekšā un ļauj vārities mikstiem. Pēc tam pieliek sarivēto Šveices sieru, sviestu un pienu klāt, ļauj labi uzvārities un nogaršo pēc sāls.

Paniņu maizes zupa. 250 gr. rudzu malzes, 50 gr. sviesta jeb tauku, 1 ēdamkarote cukura, 1 naža gals sāls, kanēls, ½ ltr. salda piena, 1 ltr. paniņu 30 gr. mondamina, 40 gr. rozīnu, sāls un cukurs pēc garšas.

Maizi sagriež mazos gabaliņos, ar sviestu sagraudzē gaišdzeltēnu, samaisa ar drusku cukura un kanēli un iemērc ½ ltr. pienā. Kad maize labi izmīrkuse, tad iz-

Iaļž caur sietu jeb vlenādi izrivē, Rozines nomazgā un Izmērcē mazā ūdens valrumā ple mērena siltuma. Paniņas atšķaida ar mondaminu, izrivē labi ar maizes blezeni un tam vīsam ļauj pastāvīgi malsot labi caurvārtiles. Pieliek Izmērcētās rozines un nogaršo pēc sāls un cukura.

Auksti ēdieni.

Vispārīgi aizrādījumi par aukstiem ēdieniem.

Āukstiem ēdieniem der tie paši aizrādījumi, kas siltām zupām. Garšas ziņā tos var pagatavot ļoti dažādus, ple kam pieliek dažādus augļus. Seviška prlekšroka jādod ogām: mellenēm, zemenēm, kazenēm, jāņogām un avenēm; arī skābiem ķīršiem, Iziāsot kauliņus. Kauliņus $\frac{1}{4}$ daļu var saspiest, stundu pirms pagatavošanas likt pienā un pārējos augļus pieliek tikai pirms pasniegšanas.

Ple aukstiem ēdieniem klāt var pasniegt mazus sausņus vai zupas makaronus.

Auksts risu ēdiens. $1\frac{1}{2}$ ltr. piena, 80 gr. rīsa, 4 nomīzotas rūgtās mandeles, 80 gr. cukura, 2 olu dzeltenumi, jāņogu žeļeja.

Pīenu ar sarivētām rūgtām mandelēm uzvāra; pēc tam pieliek nomazgātus risus un ļauj lēni vārtiles mikstiem. Kad risi izvārijušies, tad pieliek cukuru un nogaršo, ka arī pieliek drusku sāls. Divu olu dzeltenumus sakulsta ar 2 ēdamkarotēm piena un pleļej pastāvīgi malsot ple vārošas zupas. Pēc tam ļauj ēdienam atdzist. Ple pasniegšanas uz katra šķīvja pasniedz 1 tējkaroti jāņogu žeļejas.

Auksts piena ēdiens ar biezpienu. 500 gr. biezpiena, 1 ltr. piena, 4 ēdamkarotes salda krējuma, 50 gr. sarivētas rupjas maizes, 2 mārē. skābu ķīršu, 125 gr. cukura.

Biezpienu Izrīvē caur astru sietu un ar putu kujamo slotiņu vlenādi sajauc ar krējumu un aukstu pienu. Tad piemaisa rupju maizi un nogaršo pēc cukura. Pie pasniegšanas līek gaidā ar cukuru apkaisītiem skābiem ķiršiem, kuņiem iepriekš izņemti kauliņi.

Auksts paniņu ēdiens. 1 $\frac{1}{2}$ ltr. paniņu, 50 gr. cukura, 50 gr. sarīvētas rupjas malzes, 1 naža gals kanēja.

Svaigas, tīrl garšojošas paniņas sajauc ar rupju maizi, cukuru un kanēli. Var pasnlegt ar grauzdētām malzes šķēlitēm jeb sausīņiem.

Šķidrākas un biezākas putas.

Vispārīgi aizrādījumi par šķidrākām un biezākām putrām.

1. Biezputras var pagatavot ar pilnplenu un vājplenu.
2. Sableznāšanai līeto tos pašus līdzekļus, ko ple zupām.
3. Slimniekiem vispārīgi nevāra tik biezas biezputras kā vesellem.
4. Piena biezputras var pagatavot sevišķi barojošas, pieliekot sviestu un ple pasniegšanas pārlejoj ar sabrūninātu sviestu.
5. Augļu biezputras ir labības putas, savāritas ar augļu sulu, biezeni vaj veseliem augļiem.

Rīsu putra. 1 $\frac{1}{4}$ ltr. piena, 200 gr. rīsa, 20 gr. sviesta jeb tauku, 1 tējkarote sāls, 1 ēdamkarote cukura, 1 gabaliņš citronmizas. Pie pasniegšanas 2 ēdamkarotes cukura. $\frac{1}{2}$ tējkarote kanēja, 20 gr. sabrūnota sviesta.

Plenu ar sāli, cukuru, citronmizu, sviestu vai taukiem uzvāra. Tad līlek labi nomazgātus rīsus un maisot ļauj 5 minūtes vārieties. Tājakā vārišana, līdz kamēr

gatavs, notiek uz plīts malas, ūdens baseinā, vai vāramā kastē. Pie pasniegšanas risu putru apkaisa ar cukuru un kanēli un pārlej ar brūnu sviestu.

Āboju rīss. 1¹/₄ ltr. piena, 250 gr. rīsi, 125 gr. cukura, drusku kanēja jeb citronmizas, 5 āboli.

Nomazgā rīsus, liek vārošā pienā un kopā ar nomizotiem, sagrieztiem āboliem, cukuru un garšas piedevām lēni vāra gatavu.

Izgāsta griķu putra. 1¹/₄ ltr. piena, 70 gr. cukura, 130 gr. griķu putraimu, 1 citronmiza.

Liek griķus ar cukuru un citronmizu aukstā pienā, ātri uzvāra un pēc tam lēni vāra gatavu. Masu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formā un pasniedz galdā no formas izgāztu ar augļu mērci vai kompotu.

Mērces un piedevas.

Vispārīgi likumi par piena mērcēm.

1. Piena mērces var būt saldās un asas (pikantas). Garšas vielas un sabiezēšanas (tumēšanas) līdzekļi tie paši, kas pie zupām.
2. Pie saldām piena mērcēm var pielietot olu. Tā piedod ēdienam iabu garšu un krāsu, ir barojoša un noder kā tumēšanas līdzeklis.
3. Sāļas piena mērces der daudzām saknēm, kartupeļiem, un zivju ēdieniem. Kopā ar žāvēta speķa un šķiņķa garšu, pielietojot turklāt cieto sieri, piena mērces var dažādi pielietot.
4. Zaļumu mērces iegūst daudz garšas, izskata un vērtības ziņā caur plenu vai krējumu.

Mārrutku mērce. 1 bulka jeb 1 šķēle baltmaizes, $\frac{1}{8}$ ltr. ūdens jeb zupas, 20 gr. sviesta, 20 gr. miltu, $\frac{1}{4}$ ltr. piena, 3 ēdamkarotes sarivētu mārrutku, sāls pēc garšas, 1 naža gals cukura.

Bulku iemērcē ūdenī, pirms norivējot brūno garoziņu (jo citādi mērce nebūs balta) un vienādi izmaisa. No sviesta un miltiem sataisa gaļšu malsījumu, lej klāt pienu, pieliek bulkas masu, zaļus mārrutkus, sāli un cukuru un ļauj mērcel karstā vietā $\frac{1}{4}$ stundu stāvēt.

Sijķe ar piena mērci. 1 ltr. piena, 60 gr. miltu, 30 gr. sviesta, 1 sīpols, 3 ēdamkarotes etiķa 1 ēdamkarote sinepetiķa, 1 ēdamkarote sakapātu petersiļu, 4 sijķes.

Izkausē sviestu un, pieliekot smalki sagrieztas sīpola šķēlītes, sutina ar pienā atšķaidītiem miltiem, aplejot tājāk ar atlikušo pienu. Mērci vāra 15 minūtes; tad ļauj atdzist, nogaršo pēc etiķa, sinepetiķa un petersiļiem un uzlej sagatavotām sijķēm. Ar sāli jābūt uzmanīgam. Ja sijķes stāv vairāk kā vienu dienu, tad vēlams petersiļus klāt nelikt.

Biezpiens pie kartupeļiem. 500 gr. biezpiena, 1 tējkarote sāls, 1 ēdamkarote sakapātu loku, 30 gr. speķa, 1 mazs sīpols.

Speķi un sīpolu sagriež mazos gabaliņos un sutinā gaišdzeltēnus. Biezpienu ar sāli un lokiem, pieliekot mazliet piena vai krējuma, labi sakuj. Pie pasnēšanas pārlej ar speķi un sīpolu.

Biezpiens pie aukstas gaļas. 250 gr. biezpiena, 4 ēdamkarotes bieza rūgušpiena, 4 ēdamkarotes cukurā vāritu jāņogu vai brūkleņu. Sāls pēc garšas.

Blezpienu ar skābu pienu samalsa putās, tad liek klāt augļus un nogaršo pēc sāls.

Sāļi ēdieni.

Vispārīgi aizrādījumi par piena piedevu pie saknēm, dārzeņiem un citiem barības līdzekļiem.

1. Saknes vislabāk jāvāra ar taukiem un drusku ūdens vai pašu sulā gatavas, un tikai isi pirms pasniegšanas savāra ar pienu jeb pagatavo piena mērci. Ilga vārīšana mazina ļoti piena barības vērtību.
2. Kartupeļu ēdieni sevišķi daudz iegūst barības ziņā caur pienu. Laba garša pavairojas no šķiņķa, speķa, sīpoliem, bet sevišķi siera.

Kartupeļu salāti ar skābu pienu. 1 kg. kartupeļu, 1/2 ltr. bleza rūgušpiena, 10 gr. sāls, 1/2 tējkarote sarīvētu sīpolu, 10 gr. cukura, 2 ēdamkarotes etiķa, 2—3 galviņas salātu, 20 gr. speķa.

Skābo pienu sajauc ar sāļi, sīpoliem, cukuru un etiķi. Šai piena mērcē iegrīž nomizotus un izvāritus kartupeļus tik karstus, cik iespējams un ļauj tiem ļoti labi tur iemīrkt. Īsi pirms pasniegšanas sagriež smalki 2—3 galviņas salātu un ļoti izmalsa. Speķi sagriež gabaliņos, cepj gaišdzeltēnu un tad šos gabaliņus pasniedz pār sagatavotiem salātiem. Speķa taukus var izlietot arī citur.

Ar garozu pārklāti kartupeļi jeb brūni kartupeļi. 1 kg. kartupeļu, 3/4 ltr. piena, 100 gr. Šveices siera (sarīvēta), 2 olas, 10 gr. sāls, 20 gr. sviesta.

Vāritus un nomizotus kartupeļus sagriež smalkās šķēlēs, liek ar taukiem izsmērētā formā un apkaisa ar sāļi. Pienu, olas un sieru samalsa, pārīej pār kartu-

peļļem un saliek virsū sviesta plīcņas. Ļauj krāsni cepties $\frac{3}{4}$ stundas. Garozai jābūt zeltaini brūnai, bet vidum jābūt mikstam un sulīgam.

Kartupeļu kotletes ar sieru. 1 kg. vāritu kartupeļu, 150 gr. miltu, 2 olas, $\frac{1}{8}$ ltr. piena, 60 gr. sviesta (vai tauku), ēdamkarotes sarīvēta Šveices slera, 10 gr. sāls, drusku muskāta.

Vāritus kartupeļus sarīvē, tad liek klāt miltus, sieru, sāli, olas, kausētu sviestu vai taukus, un tikdaudz piena, cik mikla uzņem. No miklas veido (formē) kotletes, kuņas cep uz pannas karstā sviestā vai taukos, kamēr abas puses zeltaini dzeltēnas. Šīs kotletes var pasniegt ar saknēm vai arī ar zaļiem salātiem.

Baltmaizes klīmpas. 6 bulkas, 80 gr. speķa, 1 ēdamkarote petersīļu, 1 mazs sipols, 2 olas, $\frac{3}{8}$ ltr. piena, 125 gr. miltu, sāls pēc garšas.

Bulkas sagriež gabaliņos tāpat speķi un sipolus. Speķi uz pannas drusku apcepj, kamēr tas paliek spidīgs, glāžains; tad tam pieļiek sipolus un sutina. Šai pamatmērcei pieļiek bulku gabaliņus un grauздē gaišdzeltēnus. Pēc tam pielej pienu un ļauj tulkām atdzist. Šādaī labi sajauktaī bulku putrai piemaisa visas pārējās pledevas tik ilgi, kamēr dabu masu, kuņu var veidot (formēt). Šo masu sadala 12 vienādās daļās un ar miltiem apkaisot veido klīmpās, kuņas lēni vāra sālsūdenī 15—20 minūtes. Pie pasnlegšanas pārlej ar drusku sabrūnotu sarīvētu bulku.

Biezpiena klīmpīgas. 750 gr. biezpiena, 50 gr. miltu, 60 gr. sviesta, 3 olas, 100 gr. sarīvētas bulkas, 10 gr. sāls.

Sviestu izkausē un pamazām piejauc klāt miltus, biezpienu un 3 olu dzeltenumus. Olu baltumu sasit putās, sajauc ar sarīvēto bulku. Tad abas miklas samaisa

nogaršo pēc sāls un ļauj masai 10 minūtes stāvēt. Šo masu ar ēdamkaroti sadala klimpās, kuņas vāra sāls ūdenī 5—8 minūtes ļoti lēni un pasniedz ar sviestā grauzdētām bulkas druskām.

Makaronu uzpūtenis. 250 gr. makaronu, 40 gr. sviesta vai tauku, 1 ola, 2 ēdamkarotes sarīvēta Šveices siera, $\frac{1}{4}$ ltr. piena, sāls pēc garšas, sviests ko izsmērēt uzpūteņa formu, sarīvēta bulka un siers, sviesta gabaliņi, ko virsū likt.

Makaronus salauž 4 cm. garos gabaliņos, vārošā sālsūdenī novāra un nokāš siera. Sviestu samaisa bļodā mīkstu un tad, — pieliekot sieru, olu sāli un makaronus — pilnā masu izsmērētā formā, pārlej ar pienu, pārkaisa ar sarīvētu bulku un sieru, uzliek dažus sviesta gabaliņus un cep krāsnī $\frac{3}{4}$ —1 stundai. Makaronu vietā var lietot nūdeles un pa starpam likt gaļas un šķiņķa paliekas. Pasniedz galdā ar zaļiem salātiem.

Zvīrbulēni. 500 gr. miltu, $\frac{3}{8}$ ltr. piena, 10 gr. sāls, 2 olas, 40 gr. sviesta vai 3 ēdamkarotes drusku grauzdētu bulku vai 2 ēdamkarotes taukos sautētu sīpolšķēlišu.

No miltiem, piena, sāls un olām pagatavo biezu mīklu un kuļ tik ilgi, kamēr met burbuļus un atkrīt no karotes. Podā, kuņā vārās sālsūdens, iekar sietu ar lieliem caurumiem, bet tā, lai nēņemtos pie poda dibena. Šini sālsūdenī iemet miklas bumbulēnus un, mēisot ātri ar koka karoti, ļauj zvīrbulēniem 5—10 minūtes lēni vārties; pēc tam izber uz sietu, pārlej ar aukstu ūdeni un apvalsta 40 gramos sviesta. Pie pasniegšanas var pārkaisīt ar sviestā grauzdētām bulkas druskām vai grauzdētiem sīpoliem.

Siera zvirbuļi. Tas pats, kas iepriekšējā receptē (skaties iepriekš), 125 gr. sarīvēta Šveices siera, 40 gr. sviesta vai tauku, 1 siņpols.

Zvirbuļus pagatavo tādā pat veidā kā telkts iepriekš. receptē, bet tikai pēc vārīšanas nepāriē ar aukstu ūdeni un uz lēzena trauka pasniedz ar Šveices sieru. Pārleē ar grauzdētēm siņpoliēm.

Saldie ēdieni.

Vispārīgi aizrādījumi par aukstiem un siltiem piēna saldiem ēdieniem.

1. Putu ēdiēns sastāv no piēna un krējuma, no miltiem jēb kartupeļu miltiem, cukura un olām. Bez tam var likt jau piē zupām minētās garšviēlas, kā arī šokoladi un kakao. Putu ēdiēnu pasniedz aukstu.
2. Pudiņi sastāv no tām pašām piēdevām kā putu ēdieni, bet pa lielākai daļai sviestu liēto vairāk. Pudiņus cep formās, ūdenstraukā un pasniedz galdā siltus.
3. Uzpūteņi sastāv no tām pašām piēdevām kā pudiņi. Bet tos cepj formā krāsni. Uzpūteņus vienmēr pasniedz galdā siltus tanī pat formā.

Putraimu putu ēdiēns. 1 ltr. piēna, 75 gr. cukura, 1 naža gals sāls, 1 gabaliņš citronmīzas, 6 sarīvētas rūgtās mandeles, 2 olas, 100 gr. putraimu.

Piēnu, cukuru, sāli, citronmīzu un mandeles uzvāra, ber iekšā putraimus un maisa kamēr gatavs (apm. 20 minūtes). Karstajā masā lej sarīvētu olu dzeltēnumu, labi samaisa un piēliek saputotu olu baltumu. Masu iēlej ar aukstu ūdeni izskalotā formā un pēc atdzišanas izgāž. Pasniedz ar augļu sulu.

Gaišu putralmu putu ēdienu var mainīt tādeji, ka pie piena pieliek 60 gr. sarīvētas šokolades un putu ēdienam izlieto tikai saputotu olu baltumu, bet dzeltenumu izlieto vaniļas mērces pagatavošanai.

Burvu pudiņš. $\frac{1}{2}$ ltr. piena, 2 olu dzeltenumi, 30 gr. cukura, 1 gab. vaniļas, 1 tējkarote mondamīna, 2 olu baltumi, $\frac{1}{2}$ tējkarote cukura, $\frac{1}{2}$ tējkarote citronsulā, 3 ēdamkarotes letaisītu brūkleņu.

No piena, olu dzeltenumiem, cukura, vaniļas, mondamīna izvāra mērci un ļauj tai atdzist. Ābus olu baltumus ar cukuru un citronmizu sakuj putās un kuļot liek pa karotei brūklenes klāt, kamēr pēc $\frac{1}{2}$ stundas rozā putas gatavas. Saputošana jāizdara aukstā vietā.

Auksts paniņu pudiņš. $\frac{1}{2}$ ltr. svaigu paniņu, 75 gr. smalkā cukura, 1 gab. vaniļas, 8 lapas želatīna, 4 lapas sarkanā želatīna, 3 ēdamkarotes vāroša ūdens, 1 tējkarote citronsulā.

Želatīnu labi nomazgā un kopā ar citronsulu izkausē vārošā ūdenī. Cukuru samaisa ar vaniļu un paniņām tik ilgi, kamēr tas izkusis, tad pielej želatīna kausējumu, nogaršo un salej masu stikla traukā sagalerēšanai. Var pasniegt ar cukurā letaisītām ogām jeb vaniļas mērci.

Paniņu pankūkas. 1 ltr. paniņu, 500 gr. miltu, $\frac{1}{2}$ paciņa cepjamā pulvera, 10 gr. sāls.

No dotām pledevām pagatavo vienādu mīklu. Olu kūku pannā izkausē taukus, lelej drusku no mīklas un cep plānas kūciņas no abām pusēm zeltaini dzeltēnas. Tās

jāuzglabā, kamēr citas vēl cepj, karstā vietā uz pavārda. Āpkalsa kūkas ar vaniļas cukuru un pasniedz ar kompotu jeb augļu mērci. Tās var arī ar aprikozu jeb maisitu marmeladī pārsmērēt un saliktu citu uz citas slāņos uz galda pasniegt.

Rauga klimpas. 1/2 ltr. piena, 500 gr. miltu, 25 gr. rauga, 1 tējkarote cukura, drusku sāls, 2 olas.

No 1/4 daļas miltu, 1/2 piena un visa rauga pagatavo mīklu un ļauj uzrūgt. Tad pamazām liek klāt visu pārējo, kuļ mīklu, kamēr atkrit no karotes. Ārstāj siltā vietā 1 stundu uzrūgt. Tad izrullē 2 cm. biezu, izdur ar glāzi klimpas, kuņām atkal jāuzrūgst. Uz poda, kas pildīts ar vārošu ūdeni, pārvelk drēbi un uz tās saliek rauga klimpas vienu pie otras, bet pāri pārliet lielu bļodu un šādi ļauj tvaikā vārities 15—20 minūtes. Pēc tam uzmanīgi noņem bļodu, saliek klimpas pasniegšanai uz bļodas, uzrauj vidu ar divām dakšīnām un pārlej ar sabrūnotu sviestu.

Auzu pārslu klimpas. 1/2 ltr. piena, 30 gr. sviesta jeb tauku, 150—200 gr. auzu pārslu, 1—2 olas, citronmiza, sāls pēc garšas.

Pieni ar sviestu, citronmizu un sāli uzvāra; tad liek klāt auzu pārslas, savāra biezu putru un ļauj 1/2 stundu atdzist. Pēc tam pieliek olas, (ja vajadzīgs, tad vēl papildus norīvētu citrona mizu un sāli), sadala ar ēdamkaroti klimpās, kuņas karstos taukos no abām pusēm zeltaini dzeltēnas jāapcepj. Āpkalsītus ar cukuru tās pasniedz galdā ar kompotu jeb augļu mērci.

Zviedru klimpas. 1 ltr. piena, 4—5 bulkas, 10 gr. sāls, 50 gr. sviesta vai tauku, 2—3 olas, 1/4 ltr. piena jeb salda krējuma. 150 gr. putraimu, 60 gr. cukura.

Bulkas sagriež šķēlēs, aplej ar vārošu pienu un uzvāra ar sāli un cukuru. Tad ber lēni putraimus iekšā, ļauj masai pastāvīgi jaucot tik ilgi vārities, kamēr masa atdalās no poda. Ļauj atdzist, izveido no tās rulli, sagriež to šķēlēs un apcepj tās no abām pusēm zeltaini dzeltēnus. Pēc tam saliek slāņos uzpūteņa formā un pārlej ar pienu, kuņš iepriekš samalsīts ar 2—3 olām. Pie laba siltuma ēdlenam jācepās krāsnī 10 minūtes. Ar cukuru un kanēli apkaisītas pasniedz galdā ar ceptām plūmēm.

Miltu rausis. 200 gr. miltu, $\frac{1}{2}$ ltr. piena, 2 olas, 5 gr. sāls, 80 gr. sviesta.

Miltus, pienu, olas un sāli sajauc vienādā miklā. Šo miklu lej pannā ar 80 gr. sakarsēta sviesta un bieži kustinot ļauj 10—15 minūtes cepties. Galdā pasniedz apkaisītu ar cukuru un ar sutinātiem augļiem.

Biezpiena ēdiens. 375 gr. biezpiena, 150 gr. miltu, sāls pēc garšas, 80 gr. sviesta cepšanai, cukurs un kanēls ko apkaisīt.

Biezpienu izbrauka caur sietu, samaisa ar miltiem un sāli. Taukus pannā sakarsē, lej masu iekšā, ļauj uzcītīgi griežot cepties zeltaini brūnai un galdā pasniedz ar cukuru un sāli apkaisītu.

Biezpiena pīrags. 50 gr. sviesta, 2 olas, 250 gr. biezpiena, $\frac{2}{10}$ ltr. skāba krējuma, cukurs, citronmiza, korintes, sultanins.

50 gr. sviesta sarivē krējumveidīgi un pamazām liek klāt: 2 olas, 250 gr. biezpiena (caur sietu izrivētu), $\frac{2}{10}$ ltr. skāba krējuma, cukuru, norivētu citrona mizu pēc garšas. Šo masu uzsmērē uz izrullētās pīraga miklas, pārkaisa ar tirtām (nomaz-

gātām) korintēm un sultanīnu. Sarullē atsevišķus piragus viegli kopā un liek tos dziļā pannā, kuņā izkausēts sviests vai tauki, pārlej ar pienu, apkaisa mazliet ar cukuru un ļauj 1 stundu cepties lēnā siltumā. Pildīšanai var lietot arī ne visai sulīgus augļus, ābolus, plūmes, ķiršus, kuņiem pēdējiem jāizņem kauliņi.

Cepumi.

Biezpiena torte. (Siera kūkas). 500 gr. biezpiena, 50 gr. putraimu jeb miltu, 75—100 gr. cukura, 2 olas, 6 ēdamkarotes skāba krējuma, 30 gr. kausēta sviesta, 30 gr. korintes, 1 nažagals sāls, drusku citronmizas.

Biezpienu izlaiž caur smalku sietu. Cukuru un olu dzeltenumus saputo, pamazām liek klāt visas piedevas un beldzot masu samaisa ar olbaltuma putām. Labi izsmērētā formā ļauj kūkai cepties $1\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ stundai pie mērena siltuma.

Biezpiena lapu mīkla. 200 gr. miltu, 200 gr. sviesta, 200 gr. biezpiena, mazdruscīņ sāls, 20 gr. cukura, drusku citronmizas.

Visas piedevas sastrādā mīklā. Izrullē to $\frac{1}{2}$ cm. biezu, sagriež mazos četrkantainos gabaliņos, ieliek vidū marmelādi, malas apsmērē ar drusku olas, izveido radziņus no tiem, apsmērē ar olu un pie stipra karstuma cepj gaiši brūnus. Tiek ēsti atdzisuši un ar cukuru apkaisīti.

Dzērieni.

Piena dzēriens slimniekam. $\frac{1}{2}$ ltr. piena 1 tējkarote citronsulā, 1 ēdamkarote konjaka. (Pats par sevi saprotams, ka bez konjaka var iztikt, bet tas pavairo slimniekam piena patikamo garšu.)

Olu dzeltenumus, cukuru, citronmizu ar konjaku sakauj putās, pārlej tad ar vārošu plenu un kuļ kamēr atdzisis. Putās sakultu olu baltumu pēc atdzišanas piejauc klāt. Karsts piens ar medu, cukuru un zelteri noder kā līdzeklis pret saaukstēšanos.

Krējuma punšs slimniekam. $\frac{1}{4}$ ltr. piena jeb krējuma, 1 gab. vaniļas, 40 gr. cukura, 3 olu dzeltenumi, 1—2 ēdamkarotes ruma jeb araka (bez alkohola var iztikt),

Olu dzeltenumu rīvē ar cukuru un 2 ēdamkarotēm krējuma un alkohola kamēr saputojās. Pārējo krējumu ar vaniļu uzvāra un kuļot lej pie olu masas un jauc kamēr atdzisis. Beidzot piejauc stingri sakultas olbaltuma putas.

Palieku izletošana.

Baltmaizes un visāda veida kūku (arī neizdevušos palieku izlietošana.)

Cepumus sagriež gabaliņos un liek dziļā uzpūtena formā. Pa starpām iekaisa sultanīnu un smalki sagrieztu citronatu un to visu pārlej ar maisījumu no piena, olām, cukura, kas iepriekš jau labi jāsamaisa (jārēķinas ar vaļumu!). Pēc stundas cepums būs labi levilcijs. Masu pārkaisa ar sarivētu bulku, pārliiek ar sviesta piciņām un cepj krāsni $\frac{1}{2}$ stundu, kamēr rodas zeltaini dzeltēna garoza.



LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309074576

Sveiks un vesels esmu es,



jo es dzeru
Latv. Piensaimes
Centr. Savienibas
ražojamo
ilgpasterizēto
pilnpienu;



bet kas to nedara-tas nikst, guļ slims gultā un
dzer zāles, māteī raudot, tēvam skumstot.

3. JUL. 1929