6
1504
4

Mājturības leksikons

Dr. agr. h. c. J. MAZVERSIŠA
virsredakcijā

Atsevišķas nodaļas rediģējuši: Dr. phil. R. DRILLIS, mājturības skolas vadītāja M. P. FELDMANE, māksliniece K. PĀVULIŅA

LĪDZSTRĀDNIEKI:

Daiļaušanas skolotāja A. ANTĒNE, Valsts Ramkas mājtur. skolas priekšnieks P. BAĶIS, dārzkopis P. BREIMANIS-FLORIĀNS, K. DAUGULIS, E. DOKTE, K. DZELZKALNS, mājtur. skolas vadītāja M. P. FELDMANE, skol. K. LEJA, K. LEJNIEKS, Dr. A. LIETUVIETIS, Dr. K. MAZURS, Dr. agr. h. c. J. MAZVERSITIS, A. MELNALKSNIS, S. MELNALKSNIS, rokdarbu skolotāja A. MIEZONE, Dr. V. PAMPE, Latvju Sieviešu Nacionālās Līgas daiļaušanas skolas priekšniece māksl. K. PĀVULIŅA, Dr. ALĪSE VEISBERGA-MAZURE, N. VĪKSNA u. c.

1938
APGĀDNIECĪBA GRĀMATU DRAUGS
RĪGĀ, GRĒCINIEKU IELĀ 25



6
1504

Mājturības leksikons

Dr. agr. h. c. J. MAZVERSIŠA
virsredakcijā

Atsevišķas nodaļas rediģējuši: Dr. phil. R. DRILLIS, mājturības skolas vadītāja M. P. FELDMANE, mākslinieces K. PĀVULIŅA

LĪDZSTRĀDNIEKI:

Daiļaušanas skolotāja A. ANTĒNE, Valsts Ramkas mājtur. skolas priekšnieks P. BAĶIS, dārzkopis P. BREIMANIS-FLORIĀNS, K. DAUGULIS, E. DOKTE, K. DZELZKALNS, mājtur. skolas vadītāja M. P. FELDMANE, skol. K. LEJA, K. LEJNIEKS, Dr. A. LIETUVIETIS, Dr. K. MAZURS, Dr. agr. h. c. J. MAZVERSITIS, A. MELNALKSNIS, S. MELNALKSNIS, rokdarbu skolotāja A. MIEZONE, Dr. V. PAMPE, Latvju Sieviešu Nacionālās Līgas daiļaušanas skolas priekšniece māksl. K. PĀVULIŅA, Dr. ALĪSE VEISBERGA-MAZURE, N. VĪKSNA u. c.

1938
APGĀDNIECĪBA GRĀMATU DRAUGS
RĪGĀ, GRĒCINIEKU IELĀ 25

Pārl-60
L. V. B.
Nr. 353951
22 lp
030906 9822

Šī grāmata, kā arī daudzkrāsainās un vienkrāsainās reprodukcijas iespiestas 1938. g. apgādniecības „Grāmatu Draugs" spiestuvē Rīgā, Grēcinieku ielā 25

LATVIJAS VALSTS BIBLIOTĒKA

Priekšvārdi

Kam domāts un kam vajadzīgs mūsu „Mājturības leksikons"? Katrai apzinīgai nama mātei, katrai modernās kultūras sievietei.

Senos laikos, kad cilvēks dzīvoja neziņā, turēdamies vienīgi pie sensenām ierašām un tradicijām, māņticības un pūšļotāju padomiem, tad arī sievietei mājturības jautājumi bija ļoti vienkārši: viņa dzīvoja un strādāja, vadīja savu saimniecību gluži tāpat, kā tas bija jau paaudžu paaudzēm ilgi darīts.

Bet tagad? Kas priekš nedaudziem gadiem vēl šķita labs un lietderīgs, tas šodien jau atzīts par nepareizu un nederīgu.

Tā barības jautājumā modernās zinātnes atziņas novedušas pie pilnīga apvērsuma. Ko un kā ēst? Kā sagatavot barību, lai tā vislietderīgāk atbilstu organisma fizioloģiskām prasībām un veselības uzturēšanai? Kā pareizi ievērot dienišķo higiēnu? Kā mātei kopt bērnus, lai izaudzinātu miesīgi un garīgi pilnvērtīgu jauno paaudzi? Tie, lūk, ir jautājumi, kuŗu pareizai izpratnei ik dienas ir vajadzīgi padomi nevien jaunai mājas mātei, kas speŗ pirmos soļus mājturībā, bet arī piedzīvojušām mātēm, kuŗu zināšanas un ierašas vairs neatbilst modernās zinātnes atziņām un prasībām.

Arī apģērba pagatavošanā, mājokļa izvēlē un iekārtojumā praktiskās un aistētiskās prasības tagad kļuvušas pavisam citādas. Modernās kultūras cilvēkam ir savs īpats stils, ko veidojis lietišķais saprāts. Tam nesekot nozīmē būt nevien nemodernam, „vecmodīgam", bet arī nepraktiskam.

Un tā katru dienu, uz katra soļa mājturības pienākumi un ģimenes dzīves uzdevumi uzstāda sievietei visvisādus jautājumus, kuŗos tai jāprot pareizi un ātri orientēties.

Kā to iespēt?

Ir daudz grāmatu, brošūru, rakstu dažādos žurnālos un dienas presē, kas cenšas dot padomus un atbildes uz daudzajiem un dažādajiem nama mātes jautājumiem. Bet — neba to visu var izlasīt, nedz savākt vienkopus, lai atbilde būtu pie rokas katru reizi, kad tā vajadzīga! Turklāt vēl agrāk izdotās grāmatās un publicētos rakstos sen jau daudz kas novecojies, bez tam, ziņas tur nereti mēdz būt paviršas, trūcīgas, pat nemākulīgi pasniegtas.

Mūsdienu sievietei daudz kas jāzina, lai viņa varētu būt krietna nama māte un lai racionāli varētu vadīt savu mājturību. Viņas zināšanām jābūt enciklopēdiskām, kas aptveŗ visas ģimenes dzīves un darba nozares. Bet viņa arī prasa visjaunākās atziņas un autoritātīvus padomus. Viņai ir vajadzīgi ne tikdaudz prātojumi, kas

dzīvē varētu būt derīgs vai nederīgs, kā praktiski padomi un norādījumi, kā rīkoties katrā ikdienas vajadzībā.

Mūsu „Mājturības leksikons" nu viņai grib pakalpot visās šinīs vajadzībās. Šīs grāmatas izdevēji un sastādītāji ir turējušies pie principiem, kas pilnā mērā atbilst modernās sievietes un nama mātes prasībām:

1. Grāmata ir enciklopēdiska, ar plašu un vispusīgu saturu;

2. tanī ievietoti lietpratēju raksti, kas atbilst modernās zinātnes atziņām;

3. sniegtajos padomos visur ievērota lietišķība;

4. rakstu autoru nolūks bijis — palīdzēt modernizēt un racionālizēt mājturību un sievietes ģimenes dzīvi vispār;

5. visās nozarēs bez tam ievēroti īpatnējie Latvijas un latvju sievietes dzīves apstākļi.

Tāpēc arī varam cerēt, ka mūsu „Mājturības leksikons" latvju nama mātei kļūs par iemīļotu un neatsveramu padomnieku un ka tas palīdzēs celt tā saukto „mājas kultūru" kā pilsētā, tā lauku sētās.

Izdevējs un redakcija.

Saturs

Pirmā nodaļa

Lpp.

Uztura mācība — Dr. V. Pampe 1

I. Ķermeņa vielu maiņa — 3. II. Ūdens un minerālvielu nozīme cilvēka organismā — 11. III. Vitamīni — 17. IV. Sagremošana — 27. V. Uztura līdzekļi — 35.

Otrā nodaļa

Barības līdzekļi — ar Dr. agr. h. c. J. Mazversiša ievadu . . 43

I. Ko ēda senie latvieši? — 45. II. Reformas barības jautājumā — 53. III. Labības graudi un maize — 63. IV. Piens un piena produkti — 76. V. Augļi — 86. VI. Kartupeļi un dārzāji — 96. VII. Olas — 102. VIII. Tauki un eļļas — 105. IX. Cukurs un medus — 109. X. Zivis — 112. XI. Sēnes — 119. XII. Gaļa — 122. XIII. Baudas līdzekļi — 132. XIV. Kas mājas mātei jāzina, iepērkot produktus — 146. XV. Galveno barības līdzekļu sastāvs un to barojošā vērtība — 153.

Trešā nodaļa

Ēdienu gatavošanas māksla — mājturības skolas vadītājas M. P. Feldmanes redakcijā 159

I. Maizītes — 161. II. Priekšēdieni — 165. III. Olu ēdieni — 171. IV. Virumi — 182. V. Virumu piederumi — 219. VI. Virumu piedevas — 224. VII. Mīklas — 231. VIII. Pastētes — 234. IX. Sviests — 242. X. Mērces — 244. XI. Dārzāji — 259. XII. Sēnes — 298. XIII. Sēņu konservi — 304. XIV. Zivis — 310. XV. Gaļas ēdieni — 325. XVI. Mājputni — 358. XVII. Meža putni — 365. XVIII. Medījumi — 367. XIX. Salāti — 372. XX. Putras — 383. XXI. Miltu ēdieni — 387. XXII. Kompoti — 389. XXIII. Ķīseļi — 393. XXIV. Augļi ar putu krējumu — 395. XXV. Krēmi — 397. XXVI. Želejas — 400. XXVII. Saldējumi — 403. XXVIII. Plombīri — 405. XXIX. Pūtēļi — 407. XXX. Pudiņi — 408. XXXI. Saldie ēdieni — 419. XXXII. Aukstais galds — 424. XXXIII. Slimnieku ēdieni — 432. XXXIV. Cepumi — 446. XXXV. Dzērieni — 480. XXXVI. Konservi — 495. XXXVII. Vecie tautiskie ēdieni un dzērieni — 508.

Ceturtā nodaļa

Virtuve un ēdamgalds 539

I. Ed. Baķis: Virtuve un tās iekārta — 541. II. N. Vīksna: Galda kultūra — 557.

Piektā nodaļa

Lpp

Racionālā mājturība 571

I. Dr. R. Driļļa red.: Mājturības racionālizācija — 573. II. E. Dokte: Elektrība mājturībā — 607. III. K. Leja: Taupība, kārtība un grāmatvedība — 625.

Sestā nodaļa

Apģērbs, veļa, rokdarbi 635

I. Māksl. K. Pāvuliņa: Sieviešu apģērbs, apavi un veļa — 637. II. Anna Antēne: Mājas audumi — 660. III. Anna Miezone: Rokdarbi — 705. IV. E. Dokte: Veļas mazgāšana — 758.

Septītā nodaļa

Mājoklis un dārzs 787

I. Māksl. K. Pāvuliņas red.: Mājoklis — 789. II. K. Daugulis: Dzīvokļa labierīcības — 805. III. P. Breimanis-Floriāns: Dzīvokļa puķes — 839. IV. P. Breimanis-Floriāns: Mājas dārzs — 847. V. Mājas kustoņi — 865.

Astotā nodaļa

Laulība un ģimenes dzīve 871

I. Dr. agr. h. c. J. Mazversitis: Mūsu senču daudzbērnu ģimenes — 873. II. K. Dzelzkalns: Laimīgas laulības dzīves pamati — 879. III. Dr. agr. h. c. J. Mazversitis: Senlatvju māte-audzinātāja — 897. IV. K. Lejnieks: Mājas bērnu audzināšana — 901.

Devītā nodaļa

Veselības kopšana 933

I. Dr. K. Mazurs: Laulības higiēna — 935. II. Dr. A. Veisberga-Mazure: Māte un bērns — 956. III. Dr. A. Lietuvietis: Veselība un skaistums — 1014. IV. Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos — 1033.

Desmitā nodaļa

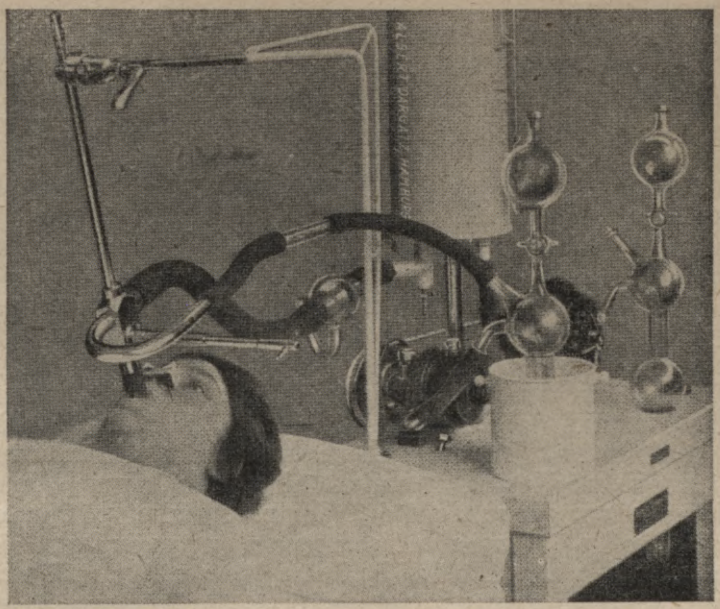
Mājas mātes mazā enciklopēdija 1043

Pirmā nodaļa

Uztura mācība

Dr. V. Pampe

I. Ķermeņa vielu maiņa
II. Ūdens un minerālvielu nozīme cilvēka organismā
III. Vitamīni
IV. Sagremošana
V. Uztura līdzekļi



Vielu maiņas noteikšanas aparāts

I. ĶERMEŅA VIELU MAIŅA

1. Viela un enerģija

Divi slaveni, bet savā personīgā dzīvē traģiska likteņa skārti cilvēki ir tie, uz kuŗu atklājumiem balstās zinātne par vielu maiņu dzīvā ķermenī. Pirmais, ievērojamais franču ķīmiķis Lavuazjè (Lavoisier), kas darbojās kā nodokļu piedzinējs un ko franču revolūcijas uzplūdu laikā 1794. g. giļjotinēja. Otrs ir vācu ārsts Roberts Meijers, kas uz ilgiem gadiem tika ievietots psichiatriskā slimnīcā.

Lavuazjè savā laborātorijā, kuŗā viņam par uzticīgu palīgu bija viņa skaistā un asprātīgā kundze, izdarīja mēģinājumus, lai noskaidrotu degšanas procesa būtību. Viņš mēģināja noskaidrot arī elpošanas ķīmismu. Lavuazjè gūtās atziņas vēl mūsu dienās nav zaudējušas savu nozīmi.

Īsumā to saturs ir šāds: viela nerodas no jauna un arī nezūd, tas, ko redzam kā dažādību, ir tikai vielas dažādie veidi, vielas pārvērtības.

Lavuazjè pierādīja, ka pie elpošanas ķermenī ar elpojamo gaisu nepārtraukti uzņemamais skābeklis nepieciešams tāpēc, ka ķermenī notiekošā vielu maiņa pēc būtības ir lēna degšana.

Roberts Meijers, kas kā kuģa ārsts tropu joslā bija spiests kādam saslimušam jūrniekam nolaist asinis, ievēroja, ka to krāsa ir daudz gaišāka nekā viņa dzimtenē. Domās arvien atgriezdamies pie sava novērojuma, viņš beidzot atrada tādu izskaidrojumu, ka droši vien asiņu tumšākā krāsa rodas tāpēc, ka ziemeļos cilvēks spiests patērēt vairāk uztura nekā dienvidos un kaut kādas šo

uzturvielu atliekas ir par iemeslu asiņu tumšākai krāsai. Apmēram tāpat kā notiek ar fabrikas skursteņa dūmiem: jo vairāk ogļu sadeg, jo vairāk dūmu. Attīstot savu domu tālāk, Roberts Meijers nāca pie atziņas, ka pasaulē enerģija nerodas no jauna, bet arī nezūd, tikai pārvēršas no viena sava veida otrā.

Šīs atziņas — vielas un enerģijas nezūdība — attiecinātas uz cilvēka ķermeni, var īsumā izteikt tā: lai ķermenis spētu uzturēt kārtībā savas daļas — dažādos organus un lai spētu veikt ikdienas ārēji redzamu darbu, tam jāuzņem sevī tādi vielas un enerģijas daudzumi, kādus tas pie tam ikdienas patērē.

Kā jau minēts, vielu maiņa saistīta ar skābekļa uzņemšanu organismā, pie tam, jo lielāka vielu maiņa, jo vairāk skābekļa organisms arī uzņem. Tā tad, pēc uzņemtā skābekļa daudzuma ir iespējams spriest par ķermeņa vielu maiņas apmēriem. Vielu maiņas noteikšana svarīga ne tikai dažādos zinātniskos pētījumos, bet arī medicīnā, jo pēc vielu maiņas apmēriem ārsts var spriest par noteiktiem traucējumiem organismā. Sevišķi svarīga vielu maiņas noteikšana ir vairogveidīgā dziedzeŗa darbības traucējumu gadījumos.

Aparātam, ar ko vielu maiņas apmērus noteic, ir cilindrs, kuŗā iepilda skābekli. No šī skābekļa ar katru elpas vilcienu daļa tiek uzņemta ķermenī, un skābekļa tilpums cilindrī samazinās. Aparāts konstruēts tā, ka ar katru elpas vilcienu cilindrī zūdošie skābekļa daudzumi tiek atzīmēti. Kā tas attēlā redzams, mēģinājuma persona elpo īpašā iemutnī, ko resna caurule savieno ar minēto cilindru. Kā ieelpotais, tā arī izelpotais gaiss pilnīgi noslēgts no āra gaisa. Izelpotais gaiss satur gāzveidīgu vielu maiņas gala produktu — ogļskābo gāzi. Arī tās daudzumus pēc pabeigta mēģinājuma iespējams noteikt.

2. Vielu maiņa un enerģija

Pilnīgā miera stāvoklī pieaudzis cilvēks patērē caurmērā ap 0,35 litra skābekļa minūtē. Patērētā skābekļa daudzums pieaug, ja izdarām kādas kustības, un jo tās spēcīgākas, jo lielāks arī skābekļa patēriņš. Tā ļoti sasprindzinātā darbā, kā piem. sporta sacīkstēs, novērots skābekļa patēriņš līdz 4 l. minūtē.



Kas ir kalorija?

Kalorija ir siltuma daudzums, kas 1 litra ūdens temperātūru paceļ par 1 gradu.

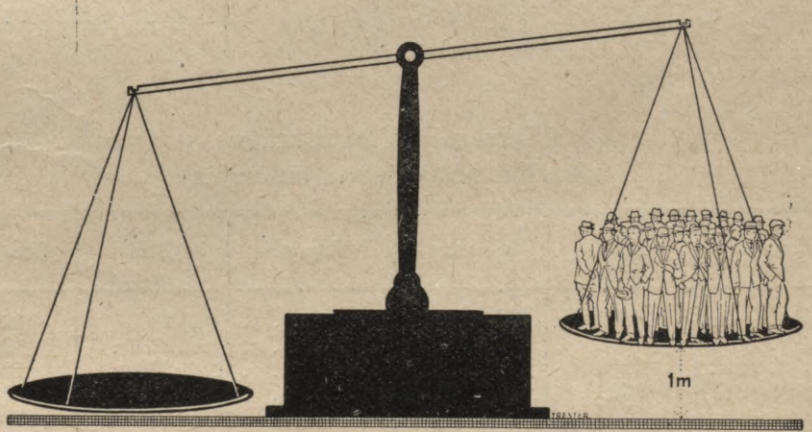
Enerģijas daudzumi, kā jau minēts, nerodas no jauna un arī nezūd, tikai pārvēršas no viena sava veida otrā. Tā ķīmiskā enerģija, kas slēpjas oglēs, pārvēršas siltumā, kad ogles sadedzinām. Šo siltuma enerģiju iespējams pārvērst mēchaniskā, piem. spēka rata dzīšanai, mēchanisko var pārvērst elektriskā, kuŗu savukārt iespējams pārvērst mēchani-

skā, siltumā vai gaismā. Elektriskā spēka stacijā ogles sadedzinot, atbrīvoto enerģiju izmantojam gan dažādu motoru dzīšanai, gan vārāmos aparātos, gan apgaismošanai. Pēc būtības līdzīgā kārtā arī ķermenis, atbrīvojot lēnā degšanas procesā to enerģiju, kas slēpjas uzturvielās, izmanto viņu savām dažādām vajadzībām, galvenām kārtām pastāvīga siltuma uzturēšanai un dažādu kustību veikšanai.

Enerģijas daudzumus iespējams mērīt un pārrēķināt no viena veida otrā. Ķermeņa enerģijas „ienākumus un izdevumus" mēdz aprēķināt kalorijās. Par kaloriju sauc to siltuma daudzumu, kas nepieciešams, lai viena litra ūdens temperātūru paaugstinātu par vienu grādu. (Gāzes pavards šo siltuma daudzumu dod apm. 6 sekundēs). Tā ir tā sauc. lielā kalorija; mazā kalorija ir 1000 reiz mazāka. Arī uzturvielās esošos enerģijas daudzumus aprēķina kalorijās. Atkarībā no ķīmiskā sastāva, no dažādām vielām atbrīvojamie enerģijas daudzumi ir ļoti nevienādi, tā 1 kg koka dod ap 4500, 1 kg kūdras līdz 6000, bet 1 kg labāko ogļu līdz 9000 kal.

Uzturvielas pēc ķīmiskā sastāva iedala 3 lielās grupās: olbaltumvielās, taukvielās un ogļūdeņos. Kaloriju ziņā pirmā vietā stādāmas taukvielas ar 9,3 kal., bet olbaltumvielas un ogļūdeņi satur gandrīz vienādus enerģijas daudzumus; caurm. ap 4,1 kal. Dažādo uztura līdzekļu olbaltuma, tauku un ogļūdeņu saturu un kaloriju vērtība redzama tabulā.

Cilvēka vielu maiņas apmērus izteic kalorijās. Tā kā dažādas uzturvielas nav kaloriju ziņā vienādas, varētu likties, ka pēc šo vielu lēnā sadegšanā patērētā skābekļa daudzuma nav iespējams spriest par kaloriju daudzumu. Tas tomēr ir iespējams, jo katras grupas uzturvielas, sadegot, dod citu daudzumu ogļskābās gāzes. Pēc tā — radušās ogļskābās gāzes attiecības pret ķermenī uzņemtā skābekļa daudzumu — tad arī iespējams noteikt, no kuŗas vielu grupas ķermenis tanī brīdī gūst enerģiju un cik lielā daudzumā. Caurmēra vielu maiņas apmēri redzami sekojošās tabulās:



1 gr. cukura enerģija
atbilst darbam, kas veikts 1750 kg. pacelšanai 1 m. augstumā.

Uztura līdzekļu saturs:

100 gr. uztura līdzekļu satura (%)	olbaltuma	tauku	ogļūdņu	kalorijas
Gaļa caurmērā	19,5	6	0	135
Saldūdens zivis.	18	1	0	83
Zutis žāvēts	18	25	0	305
Pilnpiens	3,1	3,5	4,7	65
Olas	5,5	5,2	0,3	72
Sviests	0,5	82	0,5	765
Margarīns.	0,5	84	0	780
Eļļa	0	100	0	930
Baltmaize	5,5	0,5	56,5	260
Rupjmaize	4,1	0	48	215
Makaroni.	11	0,5	70	335
Cukurs	0	0	98	400
Medus	0	0	79	325
Šokolāde	5	20	60	450
Zirņi	16,5	0,5	45	255
Pupas	18	0,5	40	245
Kartupeļi vārīti.	2	0	21	90
Sīpoli	1	0	8	35
Salāti	1	0	2	15
Sēnes , ...	2	0,5	2,5	20
Āboli, bumbieri	0,5	—	12	55
Zemenes, jāņogas. . . .	1	—	7	40
Rieksti	12	56,5	6	600
Apelsīni	0,5	—	12	55
Citroni	0,5	—	8	70

Vielu maiņa 24 stundās atkarībā no vecuma (kalorijās)

Vecums	Zēni	Meitenes	Vecums	Zēni	Meitenes
1. gadā . . .	800	800	9. gadā . .	2100	1900
2. „ . . .	1000	1000	10. „ . .	2300	1900
3. „ . . .	1100	1100	11. „ . .	2600	1900
4. „ . . .	1300	1300	12. „ . .	2600	2000
5. „ . . .	1500	1500	13. „ . .	2600	2000
6. „ . . .	1600	1600	14. „ . .	2800	2100
7. „ . . .	1600	1600	15. „ . .	2800	2300
8. „ . . .	1800	1800	16. „ . .	2800	2300

Enerģijas patēriņš 24 stundās, atkarībā no aroda:

Darbs sēdus:
biroja darbinieks, ierēdnis, tirgonis — 2200—2400 kal.

Muskuļu darbs sēdus:
drēbnieks, smalkmēchaniķis, burtlicis, tikpat skolotājs — 2600—2800 kal.

Mērens muskuļu darbs:
kurpnieks, vēstuļu iznēsātājs, grāmatsējējs — 3000 kal.

Smagāks muskuļu darbs:
metallstrādnieks, galdnieks — 3400—3600 kal.

Smags muskuļu darbs:
mūrnieks, kalējs, laukstrādnieks — 4000 un vairāk kaloriju.

Pārrēķinot siltuma enerģiju mēchaniskā darbā, dabūjam prāvus skaitļus. Tā 1 lielā kalorija atbilst darbam, kas veikts, paceļot 427 kg smagu svaru 1 metra augstumā. Vienā grammā cukura esošā enerģija atbilst darbam, kas veikts 1750 kg pacelšanai 1 metra augstumā.

Varētu likties, ka ņemot vērā šos lielos skaitļus, cilvēks ar samērā niecīgu uztura daudzumu spētu veikt milzīgu fizisku darbu. Kā zināms, tas tomēr tā nav. Iemesli tam vairāki. Pirmkārt, izrādās, ka cilvēka ķermenis lietderīgā ārējā darbā, piem. smaguma pacelšanai noteiktā augstumā, spēj pārvērst caurmērā apmēram tikai vienu piektdaļu šai darbā patērētās enerģijas. Otrkārt, daudz enerģijas aiziet dzīvības procesu uzturēšanai: sirdsmuskuļu pastāvīgai darbībai, elpošanas un zarnu kustībām, daudzo dziedzeru darbībai, kā arī nolietāto ķermeņa šūniņu atjaunošanai. Ievērojama vieta ķermeņa enerģijas izdevumos piekrīt ķermeņa pastāvīgās temperātūras uzturēšanai. Pilnīgā miera stāvoklī par absolūtu minimu uzskata 1680 kal.

Jo lielāka kāda ķermeņa virsma, jo vairāk slituma tas arī zaudē. Ja pieaugušam nepieciešama viena kalorija stundā uz 1 kilogr. svara, tad jaunpiedzimušam, kuŗam ķermeņa virsma, salīdzinot ar svaru, ir daudz lielāka, vajadzīgs apm. 3 reiz vairāk, un pat gadu vecam bērnam 2 reiz vairāk nekā pieaugušam.

Enerģijas daudzums nav atkarīgs no tā, ar kādām uztur vielām šos daudzumus ķermenī ievadām. Tā vidēji smagu darbu strādājošam cilvēkam nepieciešamās 3000 kal. varētu dot:

350 gr. tauku (350×9,3) = 3255 kal.
vai 800 gr. olbaltuma (800×4,1) = 3280 „
vai 800 gr. ogļūdņa (800×4,1) = 3280 „

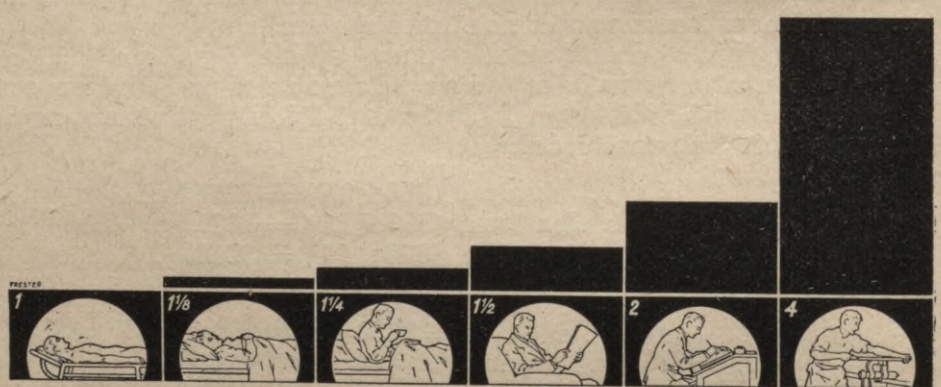
vai 129 gr. tauku = 492 kal.
500 gr. ogļūdņa = 2050 „
80 gr. tauku = 744 „ 3.286 kal.
vai arī
70 gr. olbaltuma = 287 kal.
350 gr. ogļūdņa = 1435 „
150 gr. tauku = 1395 „ 3.117 kal.

3. Uzturs

Ar to vien nepietiek, ja uzturu novērtējam tikai pēc kaloriju daudzumu. Sakarā ar gremošanas organu uzbūves un darbības īpašībām, cilvēkam nepieciešams noteikta veida, daudzuma un satura uzturs. Ar taukvielām vai ogļūdeņiem vien cilvēks nav spējīgs savu enerģijas patēriņu izlīdzināt, jo nespēj tik lielus daudzumus tauku vai ogļūdeņu sagremot. Tas pats ar olbaltumvielām: būtu vajadzīgs ikdienas apēst ap 2 kg gaļas, ko var veikt tikai 1—2 dienās. Drīz vien tad gaļa top pretīga, zūd ēstgriba, rodās „slikta dūša" un pat vemšana. Tikpat neiespējams apēst ikdienas 35 olas vai 2 kg. rīsa.

Cilvēkam piemērots jaukts uzturs, kurā ir uzturvielas no visām trim grupām. Kā kurināmo — enerģijas patēriņa segšanai — organisms izlietā tikai ogļūdeņus un taukus. Ja ogļūdeņu uzturā ir pietiekoši daudz, viss enerģijas patēriņš tiek segts ar tiem. Organisma rīcībā lielāku krājumu šī izdevīgākā kurināmā nav — caurmērā tikai ap 300 grammu (galvenā kārtā aknās un muskuļos), tādēļ arī tas pievadāms arvien no jauna. Uzkrāt ķermenī lielākus ogļūdeņu daudzumus neizdodas, jo lieki organismā ievadītie ogļūdeņi uzkrājas kā tauki. Uzskatāmi šī pārvēršanās taukos redzama kustoņu uzbarošanā: zosis uzbaro ķiļķeniem, cūku — kartupeļiem, un kā vienā, tā otrā gadījumā organismā uzņemtā ciete (stērķele), ko bagātīgi satur milti un kartupeļi, pārvēršas taukos. Ja cilvēks strādā fizisku darbu, ēdamā reizē uzņemtie ogļūdeņi drīz vien ir patērēti. Tikai tad, kad pietrūkst ogļūdeņu, organisms izlietā taukus.

Olbaltumvielas, pretēji ogļūdeņiem un taukiem, kurus organisms izlietā kā kurināmo, organismam nepieciešamas nolietoto šūniņu atjaunošanai. Šim nolūkam der tikai olbaltumvielas, un tās ne ogļūdeņi, ne tauki nevar aizvietot. Turpretim olbaltums tauku un ogļūdeņu vietā gan var tikt izmantots aiz vairākiem iemesliem, tomēr izlietot olbaltumu kā kurināmo nav saprātīgi. Dārgo, citām uzturvielām neaizvietojamo olbaltumu izlietāt enerģijas patēriņa segšanai būtu apmēram tas pats, kā kurināt kādas mašīnas tvaika katlu nevis oglēm, bet mēbelēm. Bez tam ogļūdeņi ķermeņa vielu maiņā vieglāk, ātrāk un pilnīgāk noārdās — „sadeg."



1680 1890 2100 2520 3360 6720 kal.

Kaloriju daudzumu (1 dienas uzturam) nosaka enerģijas patēriņš

Tā tad, olbaltumvielas ķermenim pilnīgi nēpieciešamas un citām uzturvielām neaizvietojamas. Līdz ar to rodas jautājums: kāds tad ir olbaltumvielu minims, zem kura šo vielu daudzums uzturā nedrīkstētu noslīdēt. Galīgi šis jautājums vēl tagad nav atrisināts, kaut gan strīds ap to ilgst jau gadu desmitiem. Plaši pazīstama tā saucamā Foita (Voit) uztura norma, domāta 70 kg. smagam vidēji grūtu darbu strādājošam vīrietim: 500 g ogļūdeņu, 56 g tauku, un 118 g olbaltuma, kas kopā dod 3000 kalorijas, pie kam ogļūdeņus un taukus var vienu ar otru aizvietot, rēķinot kā 1 g. tauku līdzvērtīgs $2^1/_2$ g. ogļūdeņu. Dāņu zinātnieks Hinhēde un amerikānis Čitendens ir pierādījuši, ka var iztikt ar mazāku kaloriju daudzumu, un pie tam justies ļoti abi un veikt lielu darbu. Hinhēde varēja samazināt olbaltumvielu daudzumu līdz 16 g. dienā. Sakarā ar šiem pēdējiem pētījumiem radās kustība pret olbaltumu un sevišķi pasaules kara, un pēckara saimnieciskās krizes laikos šim jautājumam veltīts daudz uzmanības, vēl jo vairāk tādēļ, ka radās apgalvojumi, ka 3000 kal. vietā ļoti labi esot iespējams iztikt ar 2400, vai pat 1600 kal.

Jautājums par „olbaltuma minimu" vēl tagad nav uzskatāms par galīgi atrisinātu. Atliek, tā tad, vadīties no katra pašsajūtas, bez tam prasība pēc olbaltuma atkarībā no gada laika, vecuma, nodarbošanās un darba spraiguma ir dažāda. Foita norma ir caurmēra lielums. Skaidrs arī tas, ka tāpat kā visā pārējā dzīvē cilvēks cenšas nevis pēc minima, bet gan pēc pilnīgākām ērtībām, pēc tā, lai viņa rīcībā būtu vairāk brīva laika, vairāk atliktu enerģijas personīgai dzīvei, vispār pēc augstāka dzīves līmeņa — tāpat attiecībā uz uzturu visās šķirās un tautās šī tieksme ir spilgta. Tikai tad, ja var apmierināt vairāk nekā minimālās prasības, cilvēks jūt patiesu dzīves prieku.

Tā tad, lai vada veselīgais instinkts, lai ēstgriba un sātības sajūta noteic, kas un cik jāēd? Jāatzīst

Cik ēd dažādās zemēs?

24 stundās 1 cilvēks patērē grammos:

Zemes	Olbaltuma	Tauku	Ogļūdeņu	Kaloriju
Japānā	81	29	485	2553
Italijā	88	58	466	2612
Vācijā	87	60	428	2770
Austrijā	81	57	478	2825
Francijā	88	67	485	2973
Anglijā	90	105	403	2997
Ziemeļamerikā	89	100	430	2976
Centrālamerikā	85	59	456	2764

tomēr, ka caurmērā, sevišķi materiāli nodrošināti un smagākā fiziskā darbā nenodarbināti cilvēki ēd par daudz. Ēšana nedrīkstētu izvērsties par galveno dzīves saturu: mēs dzīvojam, nevis lai ēstu, bet ēdam, lai dzīvotu. Bez tam, pārmērīgais uzturs vairs nesagādā to baudu, ko sniedz patiesa izsalkuma apmierināšana ar vienkāršu neizsmalcinātu uzturu. Lai instinkts tiešām rādītu pareizo ceļu, to nedrīkst kropļot jau no bērnības, kā tas bieži notiek, kad vecāki bērnus spiež ēst, kamēr „vairāk nevar". Kaut daļu savu interešu, kas pievērstas uzturam, vismaz intelliģentākie labas virtuves vergi varētu veltīt cildenākiem mērķiem.

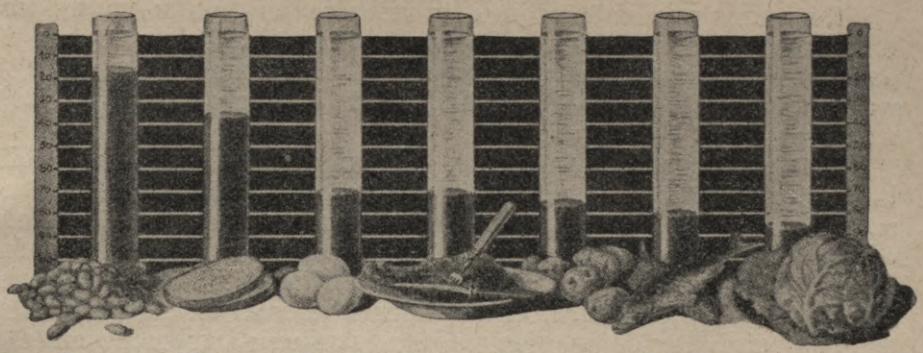
Kad ķermeņa enerģijas „ienākumi" pārsniedz „izdevumus", liela daļa neizmantoto uzturvielu pārvēršas taukos un uzkrājas, galvenā kārtā zem ādas, tā radot pārmērīgu brangumu. Ne katrs pārmērīgs brangums ir tā radies — tam var būt arī citi cēloņi, sevišķi pārvērtības tā saucamos iekšējās sekrēcijas dziedzeros — tomēr vairums brango cilvēku ir savā tauku nastā paši vainojami. Viegli saprotams arī, ka uztura daudzumiem, lai rastos aptaukošanās, nemaz nav jābūt uzkrītoši lieliem, jo pat nelieli pārpalikumi, nemanot uzkrādamies, ar laiku var tapt stipri jūtami.

Atsaukšanās uz nogurdinošu darbu, sakarā ar ko esot labi jāēd, arī pa lielākai daļai neiztur kritikas. Nogurums un enerģijas patēriņš nebūt neiet līdztekus, piem. var stipri nogurt garīgā darbā, bet pat visintensīvākais garīgais darbs nekādu jūtamu enerģijas patēriņu nerada. Pat lēna pastaiga nekādu lielāku enerģijas patēriņu neprasa, tā, piem., noejot vienā stundā $3^1/_2$ kilometru — un jau to neviens brangāks cilvēks labprāt nedarīs — zaudējam tikai ap 140 kaloriju. Arī tāds darbs kā mājsaimniecība, izņemot vienīgi grūtākos darbus, prasa samērā niecīgu enerģijas patēriņu. Vienīgi tiešām smags muskuļu darbs, kā piem. malkas zāģēšana, saistīts ar lielu enerģijas patēriņu.

Ja pārmērīgam brangumam nav kādi citi cēloņi, samazinot „ienākumus" un pie labas gribas izmantojot uzkrāto muskuļu darbā, iespējams atbrīvoties no apgrūtinošajiem „ietaupījumiem."

Aplama, neveselīga un bez izredzēm uz kādu patīkamu rezultātu ir cenšanās pēc slaiduma. Sevišķi sievietēm, kuŗas to dara aiz skaistuma kopšanas nolūkiem, jāievēro, ka dažām ir jau tāda iedzimta ķermeņa konstitūcija, tā saucamais pikniskais, noapaļotais stāvs, kuŗu labākā gadījumā varbūt gan izdosies padarīt liesāku, tomēr ne slaidu, pie kam būs traucēts atsevišķo ķermeņa daļu samērs, un gala iznākumā nevis iegūts, bet zaudēts kopiespaida ziņā.

Bez jau minētām 3 uzturvielu grupām — olbaltumiem, taukiem, ogļūdeņiem — ķermenim vēl nepieciešamas citas, kam gan ķermeņa enerģijas bilancē nav nozīmes, bet bez kuŗām tomēr ķermeņa dzīvības procesi nevar noritēt. Šīs vielas ir ūdens, minerālvielas un pēdējos gados tik bieži daudzinātie vītamīni.



Pupās	Maizē	Olās	Gaļā	Kartupeļos	Zivīs	Dārzājos
15%	36%	70%	70%	75%	80%	85%

Ūdens saturs uztura vielās

II. ŪDENS UN MINERĀLVIELU NOZĪME CILVĒKA ORGANISMĀ

1. Ūdens nozīme

Pareizi izvēlētā uzturā jābūt visiem tiem ķīmiskiem elementiem, kas atrodami cilvēka ķermenī. Tādu ir atrasts ap 40, bet par dažiem no tiem vēl nav skaidri zināms, vai tie ir pastāvīga ķermeņa sastāvdaļa, vai varbūt iekļūst tanī tikai laiku pa laikam tīri nejauši. Pastāvīga ķermeņa sastāvdaļā ir sekojošie elementi:

skābeklis	62,43%	natrijs	0,08%
ogleklis	21,15%	magnijs	0,027%
ūdeņradis	9,86%	jods	0,014%
slāpeklis	3,10%	fluors	0,009%
kalcijs	1,90%	dzelzs	0,005%
fosfors	0,95%	broms	0,002%
kalijs	0,23%	alumīnijs	0,001%
sērs	0,16%	silicijs	0,001%
chlors	0,08%	mangāns	0,001%

No ķīmiskiem savienojumiem visvairāk ķermenī ir ūdens. Atkarībā no vecuma, ūdens saturs svārstās starp 89% un 68%. Jaunpiedzimušam tā ir 89,3%, 15 mēnešu vecam bērnam 82,3%, 20 g. vecumā 77,8%. Viss lielākais vairums mūsu dzīvnieku un augu valsts uztura līdzekļu arī satur daudz ūdens. Ūdens, tāpat kā visas citas šai nodaļā aplūkojamās vielas, ir bez kādas kaloriju vērtības un gandrīz visā pasaulē ir lētākais no visiem dzīvības uzturēšanas nepieciešamiem līdzekļiem. Tā nozīme organismā tomēr ir ārkārtīgi liela, ko liecina jau tas vien, ka bez ustura cilvēks var iztikt ilgāku laiku, ja tikai dabū ūdeni, bez ūdens turpretim 2—3 dienās aiziet bojā. Sevišķi jūtīgi pret ūdens trūkumu ir zīdaiņi un mazbērni.

Ķermenis var iztērēt gandrīz visus savus tauku un ogļūdeņu krājumus, arī līdz pusei olbaltumus, un nekādas briesmas tam vēl nedraud. Turpretim ja viņa ūdens saturs samazinājies par 10%, parādās jau traucējumi, bet ja zaudēts ap 20% ūdens, iestājas nāve.

Dzīvam ķermenim ūdens tik ļoti nepieciešams jau tādēļ, ka ir viņa lielākā sastāvdaļa, un visi ķermeņa dzīvības procesi norit ūdeņainā vidē, arī vielu maiņa ir it kā degšana ūdenī. Lielus ūdens daudzumus ķermenis zaudē ar urīnu, izkārnījumiem, sviedriem; arī izelpotais gaiss satur ūdens tvaikus. Tā 24 stundās ķermenis zaudē ap $3^1/_2$ litra ūdens, karstās dienās un sasprindzinātā muskuļu darbā sviedros vien vairāk. Ķermenis uzņem caurmērā 3 litrus ūdens dienā, karstā laikā daudz vairāk — līdz 8 litriem, bet cukurslimnieki izdzer pat līdz 20 l. Apm. $^1/_2$ l. ūdens 24 stundās rodas ķermenī, noārdoties uzņemtām uzturvielām.

Savu ūdens saturu, sevišķi asinīs, ķermenis sīksti uztur nemainīgu. Tādēļ pēc lielāka šķidruma daudzuma uzņemšanas asinis netop šķidrākas, un otrādi, pēc lielākiem ūdens zaudējumiem, audi, sevišķi zemādas kārta un muskuļi strauji saista ūdeni. Tā īsā laikā zaudētais ķermeņa svars atkal ātri tiek atgūts. Daudzās attaukošanās kūrēs panāktā svara krišanās pa lielākai daļai ir ķermeņa atūdeņošana.

Ja uzturs pareizi izvēlēts, tanī ūdens ir tik daudz, ka ūdeni dzert nav vajadzīgs, izņemot vienīgi karstu laiku un smagu darbu. Ļoti daudz ūdens ir pienā, augļos un dārzājos (līdz 83%), maizē 36—42%, gaļā no 55—85%, sevišķi daudz zivīs.

Vislabāk slāpes dzesē tīrs ūdens. Nekādas limonādes, dzērieni ar augļu sulu piejaukumu, alus vai citi šķidrumi šo uzdevumu nespēj tik labi veikt. Ja arī karstā laikā tīra ūdens vietā labprāt lietājam dažādus dzērienus un tie labi dzesē slāpes, tad to panāk tikai dzērienā esošais ūdens, bet dažādās piedevās slāpes remdējošo iespaidu nevis pastiprina, bet gan mazina. Piedevām tikai tā nozīme, ka tās patīkami kairina garšas organus.

Ka smags fizisks darbs karstumā un ar sviedriem zaudētie lielie ūdens daudzumi liek daudz dzert, ir pazīstama lieta. Bet tikpat pazīstami ir sportistu un ceļotāju novērojumi, ka izdzerti lieli ūdens daudzumi tikai apgrūtina. Tā tad, šādos apstākļos ieteicams tomēr ievērot mērenību. Pēdējos gados SPRS rūpniecības uzņēmumu nozarēs, kuŗās strādniekiem jāstrādā ļoti karstās telpās, izdarīti mēģinājumi tīra dzeŗamā ūdens vietā lietāt ūdeni, kas satur 0,5—0,75% vārāmās sāls. Tas tādēļ, ka ar sviedriem ķermenis zaudē ne tikai ūdeni, bet arī sāli, pie kam šie zaudējumi var būt stipri lieli — līdz 50—60 gr. dienā. Tas gan ir lielākais vārāmās sāls zudums, kāds novērots, tomēr liekas, ka darbā karstās telpās zudumi no 15—30 gr. sāls dienā ir parasta lieta. Šie krievu mēģinājumi gan nedod vēl pamata apgalvot, ka ūdens ar sāls piedevu kaut kādā veidā būtu uzskatāms par derīgāku nekā ūdens bez piedevām, tomēr strādnieku atsauksmes esot tādas, ka pašsajūtu tas ievērojami uzlabojot. Šķiet, ka gadījumos, kur sviedru daudzums ir zem 3—4 litriem, šim sāls piedevām nebūtu nozīmes.

2. Minerālvielas.

Ūdens bilance ķermenī ir cieši saistīta ar vārāmās sāls, natrija chlorīdu un citu minerālvielu bilanci. Stādu un dzīvnieku šūniņas ūdenī, kas satur izšķīdinātas minerālvielas, vai nu uzbriest vai arī saraūk, atkarībā no tā, cik daudz šo vielu ir šķīdumā, t. i. kāda ir šķīduma koncentrācija. Šo parādību redzam, piem., kad ķiršus novieto cukurā. Ogas saraūk, bet šķidrums no tām pāries cukurā. Izskaidrojums tai tāds, ka šūniņu apvalki gan laiž cauri ūdeni, bet no pārējām vielām ne visas. Minerālvielu koncentrācija šūniņā un apkārtējā šķīdumā cenšas izlīdzināties, un tas iespējams tikai tādējādi, ka ūdens cauri apvalkam vai nu ieplūst šūniņā vai arī pāriet no tās apkārtējā šķīdumā. Tā uz šūniņas apvalku no šķīduma puses pastāv zināms spiediens, ko sauc par osmotisko spiedienu. Lai šūniņai nekaitētu, tas nedrīkst pārsniegt zināmas robežas. Šāda pastāvīga šūniņām piemērota osmotiska spiediena uzturēšana ir viens no galveniem vārāmās sāls un citu minerālvielu uzdevumiem. Ķermeņa sulās un audos osmotiskais spiediens visdažādākos apstākļos sīksti uzturas nemainīgs.

Vārāmās sāls visā ķermenī ir ap 150 gr., asinīs, neatkarīgi no tā, vai uzņemam daudz vai maz ūdens, ir pastāvīgi 0,85% vārāmās sāls. No minerālvielām tā ir vienīgā, kuŗu uzņemam arī tīrā veidā, kā garšvielu. Tā paaugstina muskuļu un nervu kairināmību, un tās sastāvdaļa — chlors nepieciešams kuņģa gļotādas dziedzeŗiem sālsskābes izstrādāšanai. Cilvēkam 24 stundās nepieciešams 6—7 g. vārāmās sāls. Normāli ķermenis 98% no visas sāls izdala caur nierēm. Nieŗu saslimšanas gadījumos šī izdalīšanās tiek traucēta, sāls uzkrājas ķermenī, galvenā kārtā zemādas kārtā, aiztur arī ūdeni, un tā rodas tūkums. Tāpēc arī nieŗu slimniekiem dod uzturu, kuŗā ir iespējami maz sāls, un ar sviedrēšanu veicina sāls izdalīšanos caur ādu. Lielākā vai mazākā daudzumā vārāmo sāli satur gandrīz visi uztura līdzekļi. Visvairāk sāls, protams, satur ar sāli konservētie gaļas produkti, kā piem., sālītās siļķes ap 29%, žāvēts šķiņķis 3,5%, speķis 1,3%, dažādas desas 3—8%. Bet arī daudzos citos produktos ir diezgan daudz vārāmās sāls. Tā katros 100 g. uzturlīdzekļu atrodam šādu daudzumu sāls (grammos): gaļa, caurmērā 0,13, zoss gaļa 0,20, jūŗas zivis 0,26, jūŗas lasis 0,46, piens 0,16, olas baltums 0,31, olas dzeltenums 0,05, auzu pārslas 0,20, maize 0,5, bananas 0,2, āboli 0,002, bumbieri 0,031, tomāti 0,11, salāti 0,13, selerijas 0,25, daž. ogas 0,001—0,025.

Vārāmās sāls sastāvdaļa — natrijs ķermenī saista ogļskābo gāzi (CO_2), kas rodas kā gala produkts, noārdoties taukiem un ogļūdeņiem, tāpat citas radušās skābes.

Visas citas minerālvielas, vienalga, vai tām metalla vai nemetalla raksturs, uzņemam organismā kā uztura sastāvdaļu, un tikai dažas no tām neorganisku sāļu veidā nelielos daudzumos ar dzeŗamo ūdeni. Uzturlīdzekļos minerālvielas ietilpst kā dzīvnieku vai stādu ķermeņa sastāvdaļa un, tikai šīm organiskām vielām noārdoties, minerālvielas iegūst mūsu ķermenī savu īpatnējo nozīmi. No minerālvielu sastāvdaļām, kam nemetalla īpašības, organismā rodas skābes kā piem. sērskābe, fosforskābe, sālsskābe, no metalliem — skābju pretstats, tā saucamās bazes. Skābēm ar bazēm

savienojoties, rodas vielas, kuŗas ir itkā izlīdzinājums starp šīm abām pretējām grupām un kuŗas sauc par sālīm.

Ir radies jautājums, kādās attiecībās jābūt pareizi izvēlētā uzturā minerālvielām. Šķirojot tās no nupat minētā viedokļa — t. i. tādās, kas rada vai nu skābes vai bazes — ir atkārtoti uzsvērts, ka vēlams bazes radošo minerālvielu pārsvars. Daudz par šo jautājumu ir runāts, arī pie mums Latvijā nav sveši šī uzskata aizstāvju vārdi, sevišķi Ragnara Berga vārds. Pārspīlētā aizraušanās no šī virziena plašākus slāņus pie mums tomēr nav skārusi, un galvenais: tā saucamās „uzbūves sālis", tas ir sāļu maisījums tādās attiecībās, kas atbilst ķermeņa vajadzībām, nav no Latvijas iedzīvotājiem izviļinājušas nekādas prāvākas summas, kā tas diemžēl noticis un notiek ar dažu labu modes preparātu.

Bazisko vielu pārsvara aizstāvji savu uzskatu pamato īsumā šādi. Olbaltuma vielām noārdoties, rodas skābes, kā piem. mīzalskābe, no taukiem un ogļūdņiem — kā vielu maiņas gala produkts ogļskābā gāze. Rodas arī vielas ar bazes raksturu. Pēdējās saistās ar ķermenī vienmēr bagātīgi esošo ogļskābo gāzi un tā zaudē savas īpatējās ķīmiskās īpašības. Tā tad, ķermenī nevar rasties stāvoklis, ka šīs vielas varētu uzkrāties un kaitēt. Skābju turpretim var rasties par daudz, ja pietrūkst ķermenī vielu ar bazes raksturu, kas tās saistītu. Skābju pārākuma saistīšanai tad noārdās pastiprināti olbaltumi, un no tā rodas amonjaks, kas šīs skābes saista. Tā tiek traucēta olbaltumvielu maiņa.

Tāpat kā sāls saturu asinīs un osmotisko spiedienu, tā arī skābju — bažu līdzsvaru ķermenis uztur nemainīgu, neatkarīgi no tā, vai uzturā būtu pārsvarā vienas vai otras grupas minerālvielas. Liekās skābes ķermenis izdala galvenā kārtā ar urīnu. Parasti urīnam mēdz būt skāba reakcija. Gaļā un zivīs, olās, maizē, zirņos ir pārākumā minerālvielas, kas rada skābes; dārzājos, augļos, ogās, sēnēs — turpretim bazes. Drošu pierādījumu tam, ka ar uzturu, kuŗā bazes radošās minerālvielas ir pārākumā, būtu sasniedzama lielāka ķermeņa izturība un darba spēja, līdz šim trūkst.

Kaliju satur galvenā kārtā gaļa, piens, siers, olas, augļi, pākšaugi un citi augi, kartupeļi, kāposti, auzu pārslas. Daudz kalija buljonā. Ķermenī kalijs ir galvenā kārtā dažādos audos. Kalijs veicina sirds un muskuļu darbību, labvēlīgi ietekmē nervu sistēmu. Lielākos daudzumos tas ķermenim tomēr kaitīgs.

Dzelzs ķermenī ir nelielos daudzumos visos audos, bet visvairāk tās sarkanajos asins ķermenīšos, kuŗos tā ietilpst kā asiņu krāsviela hemoglobīna sastāvdaļa. Šī krāsviela saista plaušās ieelpoto skābekli, aiznes to līdz visām ķermeņa šūniņām, un pēdējās skābeklis tiek izmantots. Šūniņās esošā dzelzs veicina „lēno degšanu", par kuŗu runājām kā vielumaiņas svarīgāko norisi. Pieauguša cilvēka ķermenī dzelzs parasti ir pietiekoši, un jauktā uzturā arī tās daudzumi ir prāvi. Vienīgi lietājot ilgstoši vienpusīgu uzturu, kā piem. pienu un baltmaizi, var notikt, ka dzelzs pietrūkst, jo kaut arī niecīgos daudzumos, pastāvīgi izdalām ar izkārnījumiem dzelzi. Daudzos mazasinības gadījumos dzelzs izrādās labs līdzeklis.

Zīdaiņiem dzelzs viegli var pietrūkt, jo pienā tās maz. Jaun-

piedzimušam gan aknās ir dzelzs krājumi, tomēr arī tie var izsīkt, ja pārāk ilgi atliek piebarošanu ar uzturu, kurā vairāk dzelzs. Daudz dzelzs ir rīsos, olas dzeltenumā, asinīs, aknās un visos zaļajos augos: spinātos, salātos, kāpostos, arī burkānos, tomātos, rutkos. Jo tumšāka krāsa, jo vairāk parasti dzelzs. Augļos dzelzs samērā maz.

Arsēns jau kopš senatnes pazīstams kā līdzeklis, kas rada spēka sajūtu. Tas veicina tauku uzkrāšanos ķermenī, asiņu jaunrašanos, matu augšanu. Tādēļ arsēnu bieži lietā mazasinības un panīkuma ārstēšanai. Arsēns atrodams kartupeļos, kāpostos, olās, zivīs, rīsā, zirņos, āboļos.

Jods, kaut arī niecīgos daudzumos, ir nepieciešams, lai vielu maiņa un gara darbība noritētu normāli. Vairogdziedzeris izstrādā kādu jodu saturošu vielu, kas nonāk asinīs un kārto minētos procesus. Ja joda par daudz, cilvēks satraukts, nervozs, viņa vielu maiņa slimīgi pāātrināta, turpretim, kad joda par maz — cilvēks garīgi un miesīgi kūtrs. Dažos apgabalos, kur zemē joda par maz, no iedzīvotājiem samērā daudzi agrāk saslima, jo kā uzturlīdzekļos, tā arī dzeramā ūdenī šādos apgabalos joda par maz. Lai šo joda trūkumu novērstu, vārāmai sālij mēdz piejaukt nedaudz joda.

Svarīga nozīme ķermeņa vielu maiņā ir kalcijam. Tas ir kaulu, zobu un šūniņu kodolu sastāvdaļa. Kalcijs kārto šūniņu augšanu, pamazina nervu un muskuļu kairināmību, veicina asins sarecēšanu, atūdeņo audus. Ja ķermenī pietrūkst kalcija, pieaug ķermeņa tieksme uz iekaisumiem. Daži pētījumi liecina, ka kalcijam ir svarīga loma ķermeņa cīņā ar lipīgām slimībām. Kalcijs veicina to šūniņu darbību, kas iznīcina ķermenī iekļuvušos slimību dīgļus un to indes. Daudz kalcija lietā tuberkulozes ārstēšanā, jo tas sekmē arī tuberkulozu perekļu pārkaļķošanos. Kalcija sālis lielos daudzumos ir asinsvadu sienās arteriosklerozes gadījumos. Te kalcija sālīm itkā aizsargu nozīme: tās rodas tur, kur sieniņas plānas un draud pārplīst.

Kalciju uzņemam ķermenī ar uzturvielām un dzeramo ūdeni, pie kam labu tiesu tur esošo kalcija sāļu atstājam neizmantotu. „Mīkstais" ūdens, kas saimniecībā izdevīgāks par „cieto", ne tikai satur maz kalcija, bet tanī vārot uzturvielas, vēl izskalojam no tām kalcija sālis un pa lielākai daļai izlejam laukā. Kalciju sālīm bagāta zeme ar „cieto" ūdeni liek cilvēkiem izaugt ar spēcīgu skeletu, labiem stipriem zobiem.

No uzturlīdzekļiem daudz kalcija satur piens, siers, olas dzeltenums, rieksti, spināti, auzu pārslas, gurķi, salāti, loki, rutki, dzērvenes. Gaļā, maizē un kartupeļos turpretim kalcija maz.

Fosfora vielu maiņa cieši saistīta ar kalcija vielu maiņu. Fosfors atrodams kaulos kā fosforskābais kalcijs un ir svarīga šūniņu kodolu sastāvdaļa. Samērā daudz fosfora ir īpašā taukvielā lecitīnā, kas nepieciešama, lai smadzeņu un nervu darbība varētu noritēt netraucēti. Bez šaubām, fosfora nozīme te neapstrīdāma, bet tas nedod pamata izteicienu „bez fosfora nav iespējama domāšana" iztulkot tā, ka ķermenī uzņemtais fosfors varētu radīt kādu jaunu domu. Kad pasaules kara laikā vācu zinātnieks Embdens savos mēģinājumos ar karavīriem un raktuvju strādniekiem noskaidroja, ka neorganiskas fosfora sālis itkā mazina nogurumu, sāka

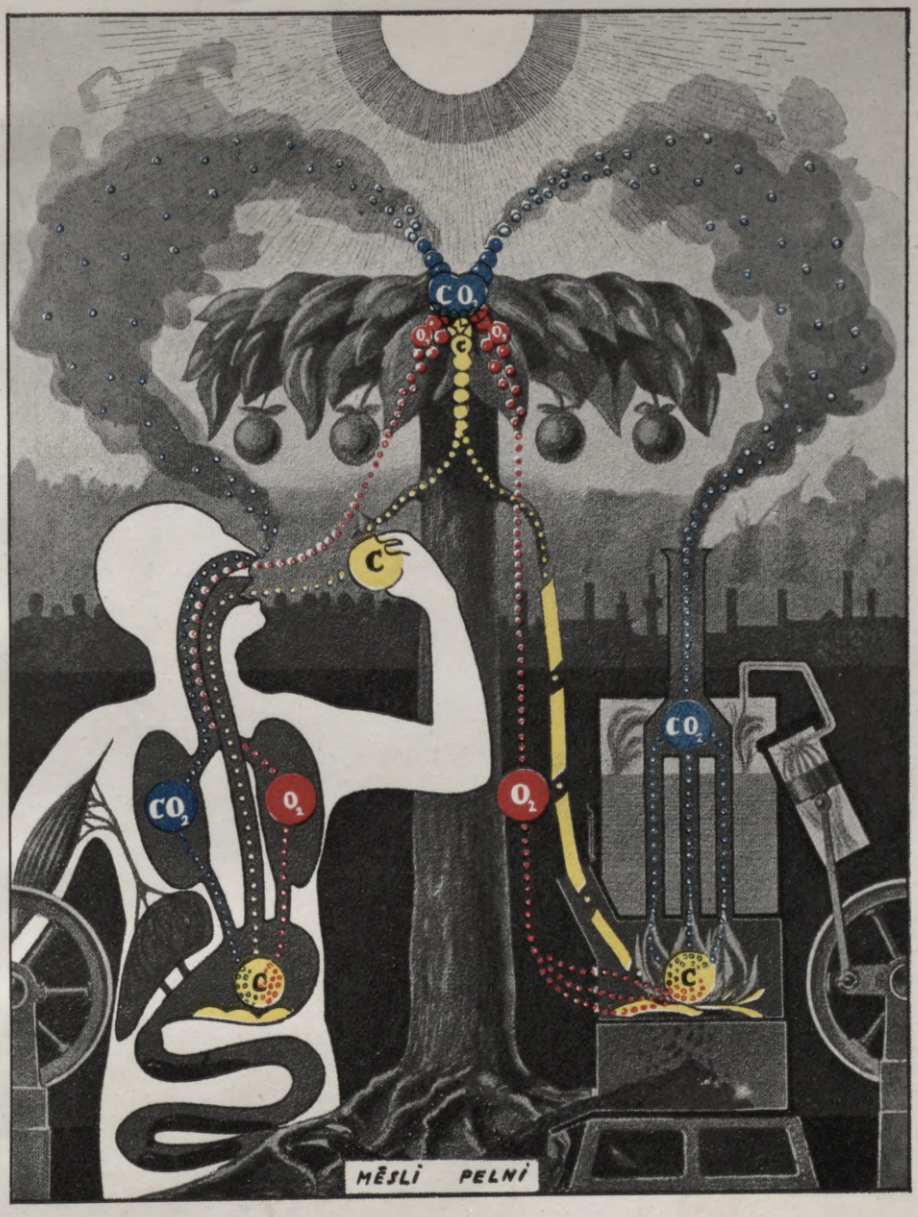
plaši pielietāt noguruma mazināšanai un „vispār spēcināšanai" dažādus fosfora preparātus. Nav noliedzams, ka zināmos gadījumos, piem. slimojot vai smagas saimnieciskas krizes laikos, kad uzturs trūcīgs un tanī fosfora par maz, šīm fosfora sālīm var būt praktiska nozīme, citādi gan nē. Parastā uzturā fosfora pietiek. Daudz tā ir olās, pienā, labības graudos, gaļā.

M a g n i j s atrodams galvenā kārtā kaulos un smadzeņu šūniņās. Tam uz nervu sistēmu ir nomierinātāja iespaids. Domā, ka magnijs stiprina ķermeni cīņā pret lipīgām slimībām, izteikta arī doma, ka magnijs itkā kavējot saslimšanu ar vēzi. Daudz magnija ir rīsos, labības graudos, sevišķi auzās, pākšaugos, riekstos, rutkos.

Visumā minerālvielu saturs augos stipri atkarīgs no zemes īpašībām, kuŗās tie aug. Bez tam, tas var būt arī stipri svārstīgs, atkarībā no mēslojuma.

Daudzām minerālvielām ar metalla raksturu organismā bez šaubām ir tā saucamo k a t a l i z ā t o r u nozīme, tas ir viņu klātbūtnē vielu maiņa norit vajadzīgā ātrumā, pie kam paši metalli (savienojumi, kuŗos tie ietilpst) šai vielu maiņā nemaz nepārvēršas. Šai ziņā sevišķi svarīgi šķiet dzelzs, varš un mangāns.





Spēks un viela

Lielais apkārtriņķojums dabā: augi uzsūc no gaisa ogļskābo gāzi jeb ogļoksidu (CO_2) un sadala to skābeklī (O) un ogleklī (C); ogleklis pārvēršas stāda audos un augļos, bet skābekli augu lapas izelpo gaisā. Ogleklis malkas un akmeņogļu veidā noder mašīnai par kurināmo, bet augļu veidā — cilvēkam par barību. Šis ogleklis kā mašīnā, tā cilvēka organismā savienojas ar skābekli, kas ieplūst no gaisa, tā rodas degšanas process, kas kā mašīnā, tā cilvēka organismā attīsta enerģiju. Degšanas procesā ogleklis ar skābekli atkal savienojas, radot no jauna ogļskābo gāzi, ko tiklab cilvēks kā mašīna izlaiž gaisā. Nu augi atkal uzsūc no gaisa ogļskābo gāzi. Apkārtriņķojums atkal atkārtojas, lai turpinātos tā bez gala...



III. VĪTAMĪNI

I. Vītamīni un to nozīme organismā

Jau sen nojausti, vītamīni (vita = dzīvība) tomēr atklāti un pareizi izprasti tikai pēdējo 25 gadu laikā. Tās ir svarīgas vielas, kas dzīvības uzturēšanai un sargāšanai pilnīgi nepieciešamas. Tās pastāvīgi jāuzņem, kaut arī visai niecīgos daudzumos, lai organi pareizi darbotos, bērns varētu augt, pieaudzis cilvēks savus nolietātos audus un šūnas atjaunot un vispār, lai visa vielmaiņa ritētu bez traucējumiem. Vītamīnu iedarbība cieši saistās ar pārejām uzturvielām, sevišķi ar minerālvielām, kā arī ar hormōniem. Pēdējos asinīs izdala iekšējās sekrēcijas dziedzeŗi, un tiem organisma vielmaiņā un atsevišķu organu darbībā ne mazāk svarīga loma kā vītamīniem.

Cik vītamīnu jāuzņem, atkarājas no vecuma, dzimuma, veselības stāvokļa, dzīves veida. Sevišķi tie vajadzīgi bērniem, sievietēm grūtniecības un zīdīšanas laikā un slimniekiem. Vītamīniem bagāts uzturs veicina atveseļošanos, nostāda cilvēku pēc slimības ātrāk „uz kājām". Jāatzīmē tuberkulōzes un kuņģa-zarnu slimnieki, kam ļoti liela vītamīnu vajadzība.

Slimības, ko rada vītamīnu trūkums uzturā, apzīmē par avītamīnozēm. Klasiskās, visvairāk pieminētās avītamīnozes ir beri-beri (īpatnēja nervu saslimšana), skorbuts (kaŗa laika „cinga") un rachīts („angļu slimība"). Avītamīnoze rodas no nepietiekošas vītamīnu uzņemšanas — ja uzturā to ļoti maz vai pat nemaz. Bet iespējama arī vītamīnu apsīkšana ķermenī, neraugoties uz normas robežās pietiekošu uzņemšanu ar uzturu. Tas notiek, piem., pie kuņģa-zarnu, žults un aknu slimībām, kur rodas traucējumi vītamīnu uzsūkšanā zarnās, vai tie tiek zarnās iznīcināti.

Teiktais arī paskaidro, kādēļ tieši kuņģa-zarnu slimniekiem tik liela vītāmīnu vajadzība. Otrs cēlonis vītāmīnu apsīkšanai organismā ir to pastiprināta izlietāšana, kā to, piem., novēro pie infekcijas (= lipīgu dīgļu radītām) slimībām, kas norit ar paaugstinātu temperātūru un drudzi. Vēl jāatzīmē, ka arī dažas ārstnieciskas diētas satur ļoti maz vītāmīnu, piem., parastā kuņģa un zarnu čūlu, nieru un aknu slimību diēta.

Ilgu laiku vītāmīnu nozīmi nepietiekoši novērtēja. Vispārējā doma bija, ka Eiropā tam visam sevišķas nozīmes neesot: beri-beri esot tropu slimība, skorbuts Eiropā reti vairs sastopams un arī rachīts pamazām izzūdot. Tomēr zinātniski pētījumi pierāda, ka šīs slimības izzudušas tikai savā smagākajā formā, turpretim vieglā formā tās vēl visai iplatītas. Bez tam, pie vītāmīnu trūkuma ne ikreiz jāsaslimst ar īstu, klasisku avītāmīnozi un tomēr organisms ir nevesels, kas izpaužas vai nu saslimšanas tieksmē vispār vai vienā kādā traucējumā. Tā piem. brīnišķīgi labi padodas ārstēšanai ar vītāmīniem t. s. „vistu aklums" (neredz vakaros), dažādi nervu iekaisumi un sāpes, chroniski zarnu katarri, dažas mazasinības formas, slikti dzīstošas brūces, zobu puves u. c. zobu un smaganu slimības. Vai nebūtu pareizi domāt, ka arī šīm kaitēm lielāka vai mazāka sakarība ar vītāmīnu trūkumu organismā?

Sevišķi daudz darba un uzupurēšanās veltīts vītāmīnu pētīšanai pēdējos 10 gados. Tāpēc tiem noslēpumainības plīvuris tagad noņemts un lielākai daļai pilnīgi noteikta ķīmiskā daba; tie dabūjami aptiekās jau gatavu preparātu veidā. Daļu arī mākslīgi pagatavo fabrikās. Varbūt lasītājam tas nu liksies nepareizi, nopūlēties ar vītāmīniem bagāta uztura sagādāšanu, ja tie tik viegli ieņemami tablešu, resp. pilienu veidā? Tomēr gatavie vītāmīnu preparāti ir dārgi, bez tam daži no tiem tiek zarnās viegli iznīcināti, kamēr dabiskos uzturlīdzekļos ir kopā ar vītāmīniem arvien aizsargvielas, kas tos stabilizē tā, lai organisms varētu tos izmantot. Galvenā kārtā vītāmīnu preparātus lietā iešļircinājumu veidā zem ādas vai tieši asinīs.

2. Vītāmīnu „alfabēts"

Vītāmīnus apzīmē ar alfabēta burtiem. Tā kā arvien atklāj jaunus vītāmīnus, tad laikam gan drīz vien pienāks laiks, kad alfabēta burtu pietrūks. Vislabāk izpētīti A, B, C, un D vītāmīni. A un D vītāmīni šķīst lipoidos (= taukos), B un C ūdenī, tā tad pāriet arī tai ūdenī, kurā mirkst vai tiek vārīti.

Vītāmīni rodas saules apstarotās augu zaļās daļās, augļos un sēklās. Sevišķi pēdējās uzkrāj koncentrētā veidā uzturvielas kopā ar vītāmīniem — barību nākamai dzīvībai. Tas pats notiek graudu mazajā dīglītī. Daži vītāmīni rodas arī zemē apslēptās saknēs. Literātūrā atzīmēts, ka daži organiski zemes mēslošanas līdzekļi (veci kūts mēsli, trūdu zeme, laba kūdra) satur ļoti daudz vītāmīnus ražojošu baktēriju. Ja šo baktēriju zemē trūkstot, zeme neesot auglīga, augi panīkstot, arī dzīvnieki, kas ēdot šos augus, cilvēki, kas dzeŗot šo dzīvnieku pienu, apēdot viņu gaļu. Tāpēc mākslīgi mēsli esot mazvērtīgi.

Cilvēks (arī lielākā daļa dzīvnieku) vitāmīnus pats nespēj veidot, bet uzņem ar uzturu un uzkrāj. Krājumi tiek izlietāti vitāmīnu bada laikā. Pie mums, piem., maz vitāmīnu uzturā ziemā un agrā pavasarī, kad nav svaigu augļu un dārzāju un vecajā ražā ievāktajos tie jau apsīkuši; arī pienā — sviestā trūkst vitāmīnu, jo lopi stāv kūtīs un nedabū vitāmīnus saturošu uzturu.

Vienīgais izņēmums ir D vitāmīns, kuŗu cilvēks spēj pats zināmā mērā veidot. Cilvēka ādā atrodama taukiem radniecīga viela — ergosterīns. Saules ultravioletā staru iespaidots, tas pārvēršas D vitāmīnā, tāpēc uzskatāms par D vitāmīna priekšpakāpi. D. vitāmīns iegūts arī, apstarojot ar ultravioletā gaismu dažas eļļas, sviestu, pienu, oldzeltenumu.

Visiem vitāmīniem ir kopīgs vārīšanās temperatūras nelabvēlīgais iespaids. Iedarbodamās ilgāku laiku, tā iznīcina vitāmīnus pilnīgi vai pa lielākai daļai. Turpretim zemāka temperatūra (60—70° C), kādu lietā pastērizējot, izposta tikai mazāk izturīgus vitāmīnus. Visizturīgākie pret augstu temperatūru ir A un D vitāmīni. Loti jūtīgi ir B un it sevišķi C vitāmīni. Svarīgāks par karsēšanas temperatūras gradu ir karsēšanas ilgums. Īsu augstu temperatūru vitāmīni pacieš labāk kā ilgstošu karsēšanu, kaut arī zemākas temperatūras. Konservos lielākā daļa vitāmīnu ir izpostīta. Tāpat vairākkārtēja ēdienu sildīšana tos galīgi iznīcina.

Vēl ļaunāk, ja karsēšana notiek vaļējos traukos, kad uz vitāmīniem iedarbojas gaisa skābeklis. Pret to sevišķi jūtīgi A un C vitāmīni. Tādēļ vitāmīnus saturoši uzturlīdzekļi jākarsē slēgtos traukos, bet ne zem liela spiediena. Nav arī labi sulas, pienu u. c. vitāmīnus saturošus šķidrumus saskalināt ar gaisu. Svarīgs ir trauks: stikla, porcelāna traukos vitāmīni ilgāk uzglabājas kā metalla. Ļoti nevēlami ir sudraba vai nepilnīgi izalvoti vaŗa, misiņa trauki; labāki — alumīnija un emaljēti trauki.

Nelabvēlīgi vitāmīnus iespaido žāvēšana: jo sausāk izžāvēts, jo mazāk vitāmīnu, sevišķi, ja žāvēts ar augstu temperatūru. Tāpēc žāvētos augļos maz vitāmīnu, tāpat sienā. Ja govis dabū tikai sienu, pienā vitāmīnu tikpat kā nav. Lai gan vitāmīni rodas augos saulstaru iespaidā, uzturlīdzekļos saules ultravioletie stari tos iznīcina. Tādēļ vārīgākos produktus der uzglabāt tumšos, slēgtos traukos, ne saulē.

Viss tas norāda, ka visizturīgāki ir vitāmīni dabiskā stāvoklī, turpretim visādi uzturlīdzekļu sagatavošanas veidi tos ātrāk vai lēnāk iznīcina. Tādēļ pareizi ir vitāmīnus uzņemt ar nepārveidotiem uzturlīdzekļiem. Arī izspiestās augļu un dārzāju sulās vitāmīni ļoti ātri sairst. Jūtīgāki vitāmīni sairst pie stāvēšanas pat nepārstrādātos produktos: ziemu nogulējušos augļos un dārzājos vitāmīnu ļoti maz! Izturīgāki par citiem ir citrona sulas vitāmīni. Pielieta klāt citām sulām, citrona sula pavairo arī tur vitāmīnu izturību. Sārmaina vide vitāmīniem ļoti nepatīk.

3. A un B vitāmīni

A vītāmīns rodas no dabā ļoti izplatītas krāsvielas — karotīna. Tā ir kristallīniska viela, kas vispirms iegūta no burkāniem (no 32 kg burkānu 1,4 mlgr. karotīna!). Cilvēka un dzīvnieku aknās karotīns pārvēršas A vitāmīnā un tiek uzkrāts tur un arī vispār visā ķermenī.

Galvenais A vitāmīnu avots ir augu zaļās daļas. Gaišajās lapās A vitāmīnu turpretim maz (kāpostu iekšējās lapas!) Daudz: burkānos, salātos, špinātos, tomātos, zaļajos zirnīšos, pienā, sviestā (dzeltens sviests!), ja govis dabū zaļu zālīti, un oldzeltenumā. Zivis apgādā ar A vitāmīniem jūras zaļās aļģes, tādēļ, piem., mencas, siļķes, reņģes, šprotes un zuši, kas tās patērē, satur diezgan daudz A vitāmīnu. No mencu aknām iegūst vērtīgo zivju eļļu, kur lielos daudzumos kopā A un D vitāmīni. Arī dzīvnieku gaļā ir A vitāmīni, sevišķi aknās, nierēs, sirdī un organus apņemošos taukaudos (ne zemādas taukkārtā!). Tomēr kā vitāmīnu avots šie gaļas produkti nav ņemami vērā, jo stiprā gaļas karsēšana A vitāmīnus iznīcina. Izņemot burkānus, citās saknēs A vitāmīnu maz, intensīvāk krāsotās vairāk. Arī augļi nav nekāds ievērojams A vitāmīnu avots, drīzāk jau ogas. No sēnēm diezgan daudz A vitāmīnu gailenēs.

Karsēšanu slēgtā traukā A vitāmīni panes līdz stundai diezgan labi; pret visām citām pārvērtībām tie maz izturīgi. Tā, piem., ja maizi aptriepj ar sviestu un patur to kādu laiku gaisā un saulē, A vitāmīni sairst. No teiktā izriet, ka mūsu ziemas uzturs nabags ar A vitāmīniem, tādēļ zivju eļļas piedeva derētu ne tikai bērniem, slimniekiem, bet arī veseliem cilvēkiem.

No zivju eļļas iegūts sabiezināts A vitāmīnu izvilkums, kas nosaukts par vogānu. Tas satur 100 reiz vairāk A vitāmīnu kā zivju eļļa. Kāds cits preparāts — detavits — satur kopā A un D vitāmīnus, tā tad var pilnīgi stāties zivju eļļas vietā.

A vitāmīniem mūsu veselības aizsardzībā piekrīt vairāki svarīgi uzdevumi. Ja to uzturā trūkst, epitēlija šūniņas, kas veido mūsu gļotādu virsējās kārtas, zaudē savu normālo pretošanās spēju lipīgām slimībām: tās pārragojas un laiž, kā atvērti vārti, slimību dīgļus cauri, ķermenī iekšā, kur tie ieperinās un rada slimības. Tāpēc visvairāk slimo ar visādām lipīgām „saaukstēšanās" slimībām cilvēki, kuŗu uzturā maz A vitāmīnu.



A vitāmīna trūkums
ir par iemeslu vieglai saslimšanai ar visādām infekcijas slimībām.

Saslimst arī acs radzenes un tīklenes šūniņas, kas arī pieskaitāmas epitēlija šūniņām: acs izžūst, zaudē savu spožumu, rodas čūlas, kas var aci pat pilnīgi iznīcināt. Šādas acu saslimšanas vispirms novēroja Dānijā, kur kaŗa laikā visus piena taukus pārvērta sviestā un izveda

uz ārzemēm, bet pati tauta pārtika no vājpiena, margarīna un taukiem. Saslimšana pieņēma pat veselas epidēmijas raksturu, bet ātri izzuda, kad sviesta eksportu stipri ierobežoja.

Arī „vistas aklums" stāv sakarā ar A vītāmīnu trūkumu uzturā. Slimība parādās galvenokārt pavasaros, kad uzturā ļoti maz A vītāmīnu, sevišķi grieķu-katoļu zemēs, kur pieņemts gaŗš gavenis pirms Lieldienām ar ļoti vienpusīgu un vienmuļu uzturu. Slimība vairāk izplatīta starp vīriešiem, kas varbūt izskaidrojams ar vājāk attīstītiem taukaudiem — A vītāmīnu noliktavām.

Mēģinājumi ar dzīvniekiem rāda, ka A vītāmīnu trūkums uzturā sekmē nieŗu akmeņu rašanos, kas sevišķi jāņem vērā sievietēm grūtniecības stāvoklī, kad organismā ļoti liela akmeņu rašanās tieksme. Tas laikam stāv sakarā ar pastiprinātu nieŗu epitēliju šūniņu atslāņošanos. Tā rodas kristallizācijas centri mīzalu sālīm, kas normāli atrodas mīzalos šķīdumā. Ja mēģinājumu dzīvniekiem dod uzturā A vītāmīnus, atkal atjaunojas normāls epitēlijs un akmeņi pa daļai izšķīst un noiet. Tādēļ A vītāmīniem bagāts uzturs nepieciešams visiem, kam novērota nieŗu akmeņu tieksme vai pat tādi jau izņemti un iespējama atkārtošanās.

Arī plašo slimošanu ar kuņģa slimībām mazturīgās aprindās ved sakarā ar uztura A vītāmīnu nabadzību; tieši šais aprindās uzturā maz A vītāmīniem bagātu uzturlīdzekļu. Trūkst A vītāmīnu: slikta ēstgriba, apsīkst siekalu, kuņģa un zarnu sulu izdale, zarnas piepūšas, rodas caurejas.

Vēl A vītāmīnu apzīmē par uzbaŗošanās vītāmīnu: ar šādu uzturu izdodas panākt svara pieaugumus, kas sevišķi vēlams slimojošiem ar tuberkulōzi un paaugstinātu vielmaiņu. Novērots, ka A vītāmīni nomierinot arī pašu satraukto vielmaiņu. Tālāk A vītāmīniem bagāts uzturs tiek ieteikts pie visādiem ādas (furunkulōze!) un iekšējo organu strutojumiem, un atveseļošanās laikā pēc katras pārciestas slimības. Arī lipīgo „saaukstēšanās" slimību laikā — vairāk A vītāmīnu!

B vītāmīnu ir vismaz 6 grupas. Starp tiem cilvēkam svarīgi B_1 un B_2. Citiem nozīme tikai pie dzīvniekiem. Parasti uzturlīdzekļi satur visus B vītāmīnus kopā. Tie šķīst ūdenī.

Ļoti daudz B vītāmīnu ir raugā, otrā vietā klijas un graudu dīglis. Par nožēlošanu, tos pie malšanas atdala nost un izbaŗo cūkām. Pilngraudu un rupju miltu maiže satur daudz B vītāmīnu, turpretim smalki milti un putraimi, pulēts rīss, sāgo nesatur tos nemaz. Vēl B vītāmīni atrodas olās, galvenokārt dzeltenumā. Arī augu sēklās (zirņi, pupas, lēcas) uzkrāti B vītāmīni. Dzīvnieku organismā B vītāmīni atrodas visos muskuļos, vairāk sirds muskulī, aknās, nierēs, smadzenēs. Tie vajadzīgi darbam. Rezerves uzkrātas netiek, tomēr krājumi mazliet pārsniedz tekošo vajadzību. Bez tam pietiekoši daudz B vītāmīnu saknēs, sevišķi burkānos un kartupeļos, arī tomātos, salātos, špinātos, kāpostos, rutkos, sīpolos un ķiplokos; mazāk — augļos, pienā, sviestā. Vispār tie ir lielākā vai mazākā daudzumā gandrīz visos dabīgos uzturlīdzekļos, tādēļ saprātīgi izvēlētā uzturā ar rupju miltu maizi un pietiekošām sakņu—dārzāju piedevām B vītāmīnu netrūkst. Iztrūkums ro-

das tikai pie ļoti vienpusīga uztura, kur lielu lomu spēlē smalku miltu maize un cepumi, smalki putraimi, rīss, cukurs un taukvielas. Visvairāk šādu uzturu dabū bērni un veci cilvēki, tāpēc tie biežāk slimo ar B vitāmīnu trūkumu. Tāds bērns ir parasti vājš, bāls, īgns. Uzturu var viegli pavairot ar B vitāmīniem, ieņemot pie pusdienas tējkaroti rauga, sajauktu ar citronsulu, smalki saberztu sīpolu un eļļu.

Jo intensīvāk norit dzīvības procesi ķermenī, jo lielāka ir B vitāmīnu vajadzība. Liels B vitāmīnu patēriņš pie smaga fiziska darba, grūtniecībā, zīdīšanas laikā, pie paaugstinātas vairogdziedzeŗa darbības. Cukurvielām bagāts uzturs, kā arī pastāvīga alkohola lietāšana B vitāmīnu vajadzību palielina. Tādēļ katram alkoholiķim trūkst B vitāmīnu.

Vispirms atklāja B_1 vitāmīnu, ko nosauca par antineurītisko (pret nervu iekaisumiem). Kāds pētnieks novēroja Javā pie cietumniekiem, kuŗus baŗoja ar lobītu rīsu, īpatnējus nervu iekaisumus, kas sākās ar savādāmi galvas sāpēm un reiboņiem un varēja novest pat līdz pamirumiem. Viņš sāka baŗot ar to pašu rīsu vistas, un arī tur radās līdzīga slimība, kamēr vistas, kuŗām deva nelobītu rīsu, nesaslima. Slēdziens bija, ka rīsa klijās atrodas kāda svarīga viela, kas vajadzīga, lai nervus uzturētu veselus, bet pie lobīšanas tā tiek atdalīta nost. Šī viela tad nu nosaukta par B_1 vitāmīnu. Tā nesen iegūta arī mākslīgi (betaksīns).

Īpatnējo nervu saslimšanu apzīmē par beri-beri. Austrumu zemēs, kur nabadzīgās iedzīvotāju šķiras pārtiek vai vienīgi no lobīta rīsa, tā ļoti izplatīta. Visātrāk savas B_1 vitāmīnu rezerves izlietā nervi, tāpēc tie saslimst visātrāk. Apsīkst arī kuņģa un citu gremošanas sulu izdale. No tam pie beri-beri raksturīgais ēstgribas trūkums.

Eiropā beri-beri nav pazīstama, tomēr B_1 vitāmīnu iztrūkumu novēro biežāk, nekā to līdz šim domāja. Tas izpaužas muskuļu vājumā, nervu sāpēs un īpatnējās sajūtās; ēstgribas trūkums un gremošanas traucējumi rada noliesēšanu. Miesas temperātūra parasti ļoti zema. Tādēļ B_1 vitāmīnu preparāti ļoti labi palīdz pie nervu iekaisumiem, sevišķi alkoholiķiem, nervu sāpēm (neuralģijām), piem., arī pie išiasa, nervu pamirumiem, nespēka, vājiem gremošanas organiem un resno zarnu katarriem.

B_2 vitāmīns sastāv no vairākiem faktōriem. Te ir vielas, kas sekmē augšanu, novērš mazasinību, pasargā ādu no iekaisumiem. Augšanas vitāmīns iegūts no piena un nosaukts par laktoflovīnu. Tas sargā audus un uztur miesas svaru. Līdzīgi B_1, arī B_2 vitāmīns ļoti labi iespaido zarnu čūlas un katarrus. Pateicoties savam ādas aizsargfaktōram, tas ārstē ādas iekaisumus, panīkšanu, pārragošanos, nagu defektus, arī mutes un mēles iekaisums. Ārstēšanu izdara ar aknu preparātiem, kas satur daudz B_2 vitāmīna, raugu, oldzeltenumu, klijām, sevišķi rīsa, un zaļiem dārzājiem. B vitāmīnu iztrūkumu saules gaisma un gaisa skābeklis daudz neiespaido. Tāpat tie labi turas skābā šķīdumā un panes pat vieglāku karsēšanu, turpretim ļoti jūtīgi pret sārmiem; pat vāji sārmainā šķīdumā tie sairst jau pie istabas temperātūras visai ātri. Tādēļ, piem., neder sakņu vai pākšaugu vārīšana ar sodas piedevu.

4. C vītāmīns

C vītāmīnu sauc vēl par askorbīnskābi. Tas ir vienkāršs ķīmisks savienojums, kas iegūts arī mākslīgi, balta pulvera veidā. Tas viegli šķīst, līdzīgi B vītāmīnam, ūdenī un, nesaprātīgā saimniecībā tiek vairāk izliets laukā nekā atstāts ēdienos.

C vītāmīns sastopams dabā daudz lielākos daudzumos kā visi citi vītāmīni. Tas izskaidrojams ar tā lielo vajadzību. Galvenais C vītāmīnu avots ir augļi un dārzāji. Jo vairāk tie nogatavojušies, jo tie bagātāki ar C vītāmīniem. Pie stāvēšanas C vītāmīni sairst. Tādēļ līdz pavasarim saglabātos augļos un dārzājos C vītāmīnu ļoti maz, un tie jāuzņem ar katras sesonas svaigiem ražojumiem. Vispār C vītāmīni ir ļoti neizturīgi. Sevišķi jūtīgi tie pret gaisa skābekli, turpretim karstums — pretēji agrākam ieskatam — C vītāmīniem nekaitē, ja karsēšanu izdara skābekli nesaturošā vidē. Tādēļ, ēdienu vārot, C vītāmīns šķeļas tikai tik ilgi, kamēr šķidrums satur brīvo skābekli. Kad skābeklis no šķidruma ar garaiņiem izspiests, turpmākā karsēšana vītāmīnos vairs neiespaido. Kā jau teikts, skābes vītāmīnus stiprina, sārmi iznīcina. Tādēļ sārmainā šķidumā skābekļa kaitīgā iedarbība uz C vītāmīniem lielāka nekā skābā vidē. Tas ēdiena gatavotājām jāņem vērā: sargāt C vītāmīnus saturošus produktus no sārmainām vidēm, vārīt un uzglabāt tos slēgtā traukā, pēc iespējas piepildot to līdz augšai, lai izspiestu gaisu! Saule C vītāmīnu sairšanu veicina, tādēļ uzglabāšanai vairāk noderīgas tumšas telpas. Ēdieni, ievārījumi, sulas nav jāvāra vai jāuzglabā vaŗa un misiņa traukos.

Dažos augļos atrodas C vītāmīnu sašķeļoši fermenti. Tos aktīvē gaisa skābeklis. Izspiežot no šādiem augļiem sulu, tur iekļūst gaisa skābeklis, kas fermentus aktīvē, un tie C vītāmīnus iznīcina. Tāpēc pats auglis ir vienmēr vērtīgāks nekā tā izspiestā sula. Pats par sevi saprotams, ka tā vai nu tūlīt jāizlietā, vai nekavējoši jāiepilda pudelēs un jāsterilizē. No teiktā saprotams, kāpēc reti kāda tirdzniecībā dabūjama augļu sula vēl satur mazliet C vītāmīnu; vairums turpretim tos nesatur nemaz un augsto maksu neattaisno.

Starp augļiem visvairāk C vītāmīnu mežrožu auglīšos; to vēl ļoti daudz pat izžāvētos auglīšos un ievārījumā. Ar 5—10 grm žāvētu auglīšu dienā pieaugušam cilvēkam pilnīgi pietiek, lai segtu savu C vītāmīnu vajadzību. Ļoti iecienīta ir mežrožu auglīšu tēja. Tomēr vārot tējā pāriet tikai 30—40% C vītāmīnu, tādēļ arī paši auglīši jāapēd ar cukuru vai ievārījumu. Otrā vietā ir upenes, pie tām C vītāmīni labi uzglabājas kā sulā, tā ievārījumā un arī no upenēm gatavotos alkoholiskos dzērienos.

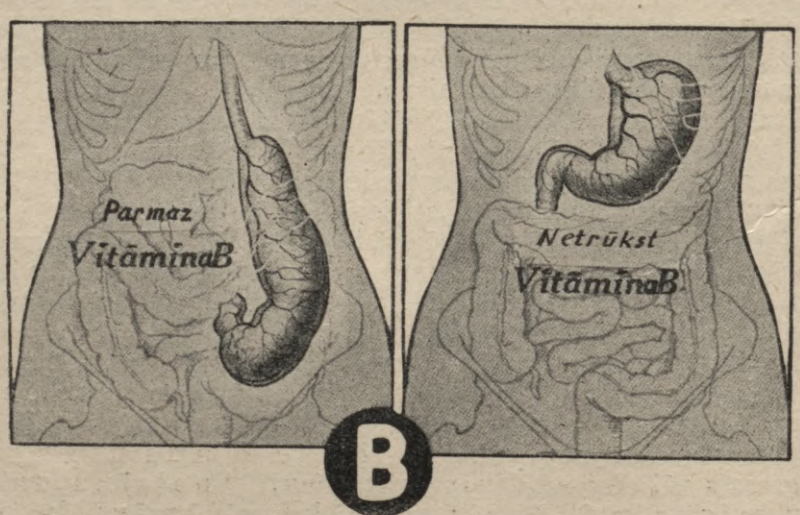
Daudz C vītāmīnu, tomēr mazāk kā upenēs, ir citronos, apelsīnos (Spānijas un Itālijas) un mūsu pašu zemenēs. Pie tam tie labi uzglabājas kā zemeņu ievārījumā, tā arī sulā, ja to rūpīgi sagatavo un neatšķaida ar ūdeni. Pat tirgus sulās no zemenēm atrasts vēl diezgan daudz C vītāmīnu! Apelsīnu un citronu mizās ir 2—3 reiz vairāk C vītāmīnu kā pašā nolobītajā auglī. Neaizmest tās! Palestīnas apelsīnos C vītāmīnu daudz mazāk, vēl mazāk citronapelsīnos (Pampelmos, grape-

fruit). Ērkšķogās ir tikpat daudz C vītāmīnu kā Palestīnas apelsīnos. Samērā bagātas ar C vītāmīniem ir avenes, dzērvenes, jāņogas, plūmes, pīlādžu ogas. Aveņu, jāņogu, apelsīnu un sitronu sulā C vītāmīni bojā neiet (arī jāņogu vīnā ir vēl C vītāmīni!), bet plūmju sulā ļoti ātri. Pavasaŗa dzērvenēs ir vairs tikai niecīgi C vītāmīnu daudzumi.

Visai nedaudz C vītāmīnu ābolos. Sulā tie ātri sairst, tāpēc tirdzniecībā dabūjamā ābolu sulā C vītāmīnu nav. Arī bumbieŗos nav daudz C vītāmīnu, tāpat ķiršos, mellenēs, brūklenēs, banānos; maz jeb nemaz to vīnogās.

Starp dārzājiem vērtīgi C vītāmīnu avoti ir zilie un puķu kāposti, paprikas pākstis. Kāpostus vārot, iet zudumā tikai ap 10% C vītāmīnu. Otrā vietā ir galviņkāposti, svaigi un skābēti, un kāļi. Vītāmīni te labi turas līdz pat pavasarim. Cepjot kāļus, iet zudumā tikai nedaudz C vītāmīnu, vārot — daļa pāriet vārāmā ūdenī. Vēl diezgan daudz C vītāmīnu tomātos (arī sagatavotā biezenī, un tie ilgi turas!), skābenēs, mārrutkos (sarīvētos ātri sairst!) un kartupeļos. Kartupeļiem stāvot, C vītāmīni pakāpeniski sairst. Nomizoti un sagriezti kartupeļi zaudē vārot apm. 50% C vītāmīnu; ja tos vāra nomizotus, bet nesagrieztus, zaudējumi ir par pusi mazāki, bet nemizotus vārot — niecīgi. Krāsnī ceptu kartupeļu iekšienē ir vēl ļoti daudz C vītāmīnu. Mērenā daudzumā ir C vītāmīni svaigos gurķos, mazāk skābos un marinētos. Rutki, radīsi, ķiploki, sīpoli, salāti, selerijas satur C vītāmīnus tikai nelielā daudzumā, vēl mazāk burkāni un bietes, bet sulā tie bojā neiet un ir arī vārītos produktos. Arī pienā maz C vītāmīnu. (Materiāli par C vītāmīna saturu augļos un dārzājos ņemti no prof. E. Zariņa un cand. pharm. E. Putniņas grām. „C vītāmīns un tā daudzumi mūsu uztura vielās", 1937.).

C vītāmīnu trūkums rada skorbutu. Tas izpaužas smaganu iekaisuma, slimīgās pārmaiņās kaulos un zobos, asiņošanās, mazasinībā, drudzī un noliesēšanā. Tā ir pirmā slimība, ko veda sakarā ar nepareizu uzturu un mācēja ārstēt (sīpoli, citroni,

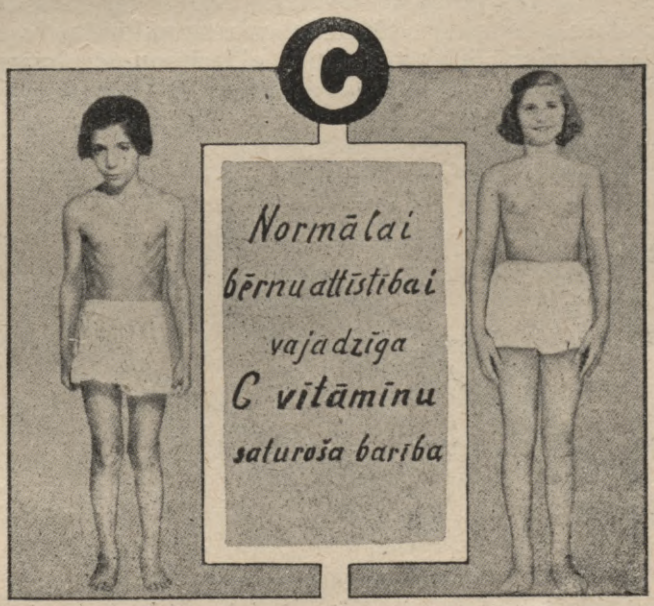


B vītāmīna trūkums
ir par iemeslu gremošanas organu kaitēm.

skuju novārījumi) jau tad, kad par to nekā vēl nezināja. Sevišķi skorbuts izplatījās kara laikos un starp kuģu ļaudīm garos jūras braucienos. Kādā Vasko de Gāmas ceļojumā gāja bojā no skorbuta $^{2}/_{3}$ kuģa ļaužu! Kad 17. g. s. bija obligātoriski jāņem līdz jūras braucienos skābi kāposti, skorbuts ātri mazinājās. Ļoti lieli nopelni skorbuta apkarošanā arī kartupeļiem, kas 18. g. s. arvien vairāk kļuva par tautas uzturlīdzekli.

C vītāmīnu trūkums izpaužas nogurumā, nospiestā omā, ēstgribas trūkumā, kaulu sāpēs, smaganu asiņošanas tieksmē un lielā uzņēmībā pret lipīgām slimībām. Sevišķi bieži rodas elpošanas ceļu katarri. Parasti cilvēks tik jūtas slikti, bet uzskata to par nejaušu parādību, „pārpūlēšanos" u. tml., kas „gan jau pāries". Tā tas arī notiek visbiežāk: līdz ar pirmajiem vispārpieejamiem zaļumiem traucējumi ātri izzūd. Ļaunākas sekas var būt šai laikā iemantotai vai pārciestai lipīgai slimībai. Ļoti jūtīgi pret C vītāmīnu trūkumu bērni pirmajos dzīvības gados. C vītāmīnu trūkuma sekas var būt arī ilgstošas strutošanas, smaganu un mutes iekaisumi, zobu puves, biežas sīkas asiņošanas, slikta kaulu lūzumu sadzīšana, mazasinība. Tādam iztrūkumam ne ikreiz jābūt par cēloni nepareizam uzturam.

Ir stāvokļi un slimības, kur organisma vajadzība pēc tiem ļoti liela. Tā tas ir piem. pie visām slimībām, kas norit ar augstu temperātūru vai kur ķermenī kāds dīgļu perēklis (chroniska infekcija), kā tas ir piem. pie locītavu reumatisma. Tālāk jāatzīmē paaugstināta vairogdziedzeŗa darbība, tuberkuloze, ļaundabīgi audzēji un visādi kuņģa-zarnu iekaisumi. Pie pēdējiem galvenā kārtā traucēta C vītāmīnu uzsūkšana zarnās. Sevišķi to novēro, ja kuņģī trūkst sālsskābes. Tā lielā daļa ar uzturu uzņemto C vītāmīnu iet zarnās bojā. Jāatzīmē, ka vecu cilvēku uzturā parasti pārāk maz C vītāmīnu.



5. D vitāmīns

D vitāmīns sekmē augšanu un pareizu jaunu kaulu pārkaļķošanos. Viņu trūkums rada bērniem rachitu, pieaugušiem cilvēkiem traucējumus minerālvielmaiņā un asiņu sastāvā. Novērots, ka arī D vitāmīni sargā no zobu puves, stiprina matu saknes, sekmē tuberkulozu perēkļu pārkaļķošanos un brūču sadzīšanu, kā arī vispār stiprina cilvēka pretošanās spējas slimībām.

Tā kā mūsu uzturā D vitāmīnu vismazāk, tad rachīts vēl tagad ļoti pazīstama slimība. Tomēr, salīdzinot ar to lielo daudzumu līkkājaino bērnu, kas vēl staigāja apkārt 15 g. atpakaļ, apstākļi tagad ievērojami labojušies, pēc tam, kad zinātne noskaidrojusi ciešās saites starp D vitāmīnu un rachītu. Slimību raksturo minerālvielu apsīkšana organismā, pie kam fosfora iztrūkums pārsniedz kalcija iztrūkumu. Kad slimais sāk veseļoties, ķermenis sāk šīs minerālvielas atkal uzkrāt un izmantot. Un brīnumzāles, kas to rada, ir D vitāmīni un saule.

Kā jau paskaidrots, D vitāmīns rodas no savas mātes vielas — ergosterīna saules ultravioletā staru ietekmē. Blakus D vitāmīniem te rodas vesela rinda līdzīgu savienojumu; daži no tiem lielākā daudzumā veselībai kaitīgi un var novest pie iekšējo organu pārkaļķošanās. Arī pats D vitāmīns pārāk lielās devās ir indīgs un var radīt smagus bojājumus, tādēļ jālietā uzmanīgi un saprātīgi. Pazīstams D vitāmīnu preperāts ir vigantols. Ar to jābūt uzmanīgam! Kombinācija ar A vai B vitāmīniem saindēšanās briesmas pazemina. Tāda ir piem. zivju eļļa, kur kopā A un D vitāmīni. Kaļķa piedeva zivju eļļai tās darbību pastiprina. Sevišķi tā ieteicama pie kaulu tuberkulozes.

Visbagātākā ar D vitāmīniem ir zivju eļļa, no mencu aknām. Šīs zivis dzīvo ziemeļjūrās, ko sevišķi intensīvi apstaro saules ultravioletie stari. Maz — pienā, sevišķi ziemas, kad govīm sauss siens. Vasaras pienā D vitāmīnu vairāk, ja govis iet ganībās un laiks saulains. Periodos, kad debesis apmākušās, to daudz mazāk. Vairāk kā pienā ir D vitāmīnu oldzeltenumā, sviestā, siļķēs, šprotēs, plekstēs, sēnēs. Ļoti nabadzīgi ar D vitāmīniem ir dārzāji un augļi. Tomēr D vitāmīnu iztrūkumu uzturā spēj izlīdzināt uzturēšanās gaismā un saulē, kā arī ķermeņa apstarošana ar „kalnu sauli."



D vitāmīna trūkums
ir par iemeslu kaulu deformācijai un izburbēšanai



IV. SAGREMOŠANA

Kas ir sagremošana un kā tā notiek?

Uzturvielas, kas uzņemtas ķermenī, barības kanālā pārveidojas kā fizikālā tā arī ķīmiskā ziņā, un tikai tad uzsūktas asinsvadu tīklā, kas apņem barības kanālu. Asinis iznēsā tās pa visu ķermeni un šūniņās notiek šo vielu noārdīšana. Tikai ļoti nedaudzas no uzturvielām, kā piem. vīnogu cukurs, nepārveidotas tiek uzsūktas asinīs. Visas citas uzturvielas turpretim tiek ne tikai sašķidrinātas, kas notiek arī ar vīnogu cukuru, bet pārvērstas, saskaldītas, kaut arī ne līdz galam, savās sastāvdaļās. Šī saskaldīšanās sākas jau mutē. Senatnē iedomājās, ka ķermeņa siltums ir tas kas liek uzturvielām pārvērsties, bet tagad zināms, ka šo pārvēršanos ierosina īpatas dažādu dziedzeŗu izstrādātas vielas, kuŗas sauc par enzīmiem jeb fermentiem.

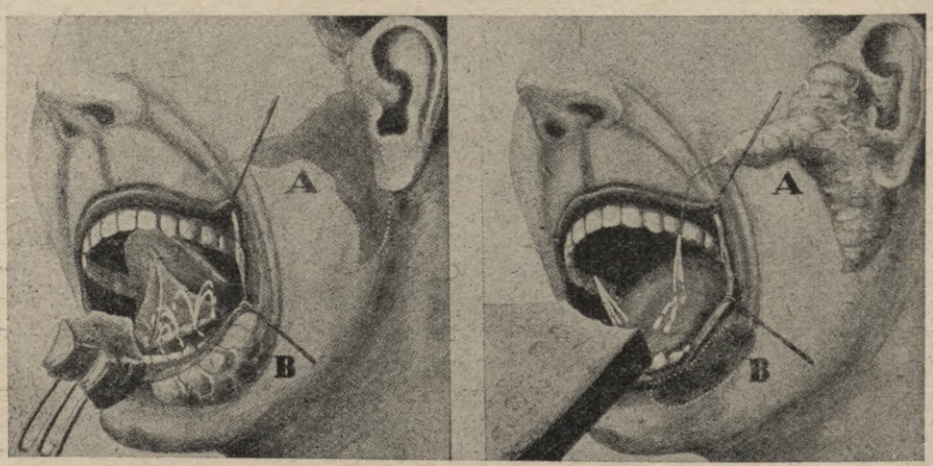
Visiem enzīmiem raksturīgs tas, ka radot vielas pārvēršanos, tie paši paliek nemainīgi, un ar niecīgiem enzīma daudzumiem iespējams pārvērst lielus vielas daudzumus. Visi tie ir ļoti jūtīgi pret augstām temperātūrām, daži darbojas tikai skābā šķīdumā, citi turpretim tikai sārmainā. Visplašāk pazīstamais un lietājamais enzīms ir rūgšanas enzīms rauga sēnītēs, un izrādās, ka lai notiktu rūgšana — tas ir cukura pārvēršanās alkoholā — nav nebūt nepieciešamas pašas rauga sēnītes, bet pietiek ar to sulu, kas šo enzīmu satur. Tāpat kā ar niecīgu rauga daudzumu var saraudzēt daudz mīklas, arī organisma enzīmi jau niecīgos daudzumos veic lielu darbu. Nevienu no enzīmiem līdz šim vēl nav izdevies pagatavot mākslīgi, bet ir iespējams iegūt tos no dziedzeŗiem samērā tīrā veidā un uz ilgāku laiku nemainīgus.

Trim galvenām uzturvielu grupām — olbaltumiem, taukiem, ogļūdeņiem — ir katrai savi piemēroti enzīmi, no kuriem katrs izpilda tikai vienu noteiktu uzdevumu. Katrā barības kanāla daļā darbojas savi enzīmi, un uzturvielas, iedamas tam cauri, pakāpeniski tiek saskaldītas rupjākās vai sīkākās savās ķīmiskās sastāvdaļās.

Izsekosim tagad kādam barības kumosam tā gaitā pa barības kanālu. Nokosts un mutē paņemts kumoss tūliņ rada siekalu atdalīšanos. Zem mēles, pažoklē un auss priekšā ir lieli siekalu dziedzeri, kuru izvadkanāli atveras mutes dobumā. No šiem dziedzeriem tūliņ izšaujas siekalu strūklas, kuras apslacina kumosu. Atkarībā no tā, vai tas ir maizes, vai gaļas kumoss, kā arī atkarībā no tā, vai kumoss stipri sauss, kā piem. sausiņa gabals, vai ūdeņains, kā ābola kumoss, siekalas atdalās no noteiktiem dziedzeriem, un to daudzums ir dažāds.

Siekalām apslacītais kumoss tiek tālāk sakožļāts, starp dzerokļiem it kā samalts, ar mēles kustībām labi samīcīts ar siekalām un gļotām, kuras to padara slidenu, un tad norīts. Siekalās ir ferments amilāze, kas uzturvielās esošo cieti (stērķeli) pārvērš cukurā. Citu fermentu mutes dobumā nav. Saprotams, ka siekalu ferments tikai tad var labi iedarboties uz kumosā esošo cieti, ja kumoss labi sasmalcināts un sajaukts ar siekalām. Bet ne tikai tas. Kumosam nonākot kuņģī, uz to iedarbojas citi fermenti, un arī tie var veiksmīgi izpildīt savu uzdevumu tikai tad, ja kumoss labi sasmalcināts. Ja arī no vienas puses tā saucamā „flečerēšana", t. i. apzināti ilga kumosa kožļāšana un viļāšana pa muti, ir pārspīlējums, no otras puses nav noliedzams, ka kārtīgi sakožļātā barība ir vieglāk un pilnīgāk pieejama enzīmu iedarbībai.

No mutes kumoss nonāk barības vadā. Šeit ar to nekādas ķīmiskas pārvērtības nenotiek. Kuņģī turpretim ir trīs fermenti, no kuriem svarīgākais pepsīns, kas iesāk olbaltumu sadalīšanas darbu. Pepsīns var savu darbību attīstīt tikai tad, ja kuņģa sula, kuru izdala kuņģa gļotāda, satur sālsskābi. Bez pepsīna kuņģī vēl ir ferments, kas sarecina piena olbaltumu — chemozīns, un trešais



Siekalu dziedzeru darbība ir atkarīga no barības
Ēdot gaļu, darbojas apakšmēles dziedzeris (B); ēdot maizi, darbojas auss dziedzeris (A).

ferments, kas sadala taukus — kuņģa lipāze. Šiem diviem pēdējiem fermentiem mazāka nozīme. Sālsskābei ir vēl arī cits uzdevums: tā nonāvē ar uzturu kuņģī nonākušās bakterijas, un pārtrauc arī visu citu fermentu darbību, kas ar uzturvielām nokļuvuši kuņģī. Tā kuņģī, kamēr viņa glotāda netraucēti darbojas, nevar notikt nekādi rūgšanas vai pūšanas procesi.

Kuņģī uzturs kavējas ilgāku laiku, atkarībā no tā, cik viegli tas sagremojams.

Cik ilgi uzturs kavējas kuņģī?

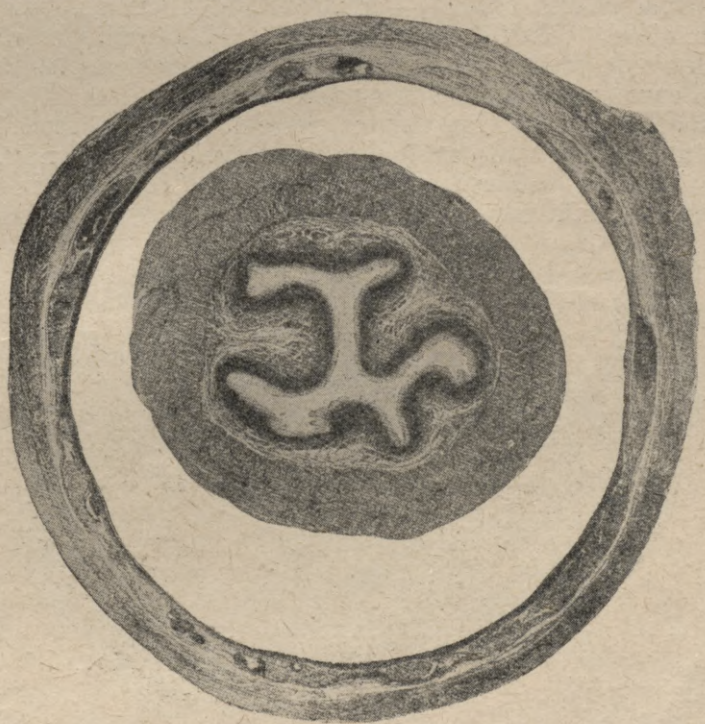
1—2 stundas:
200 gr. ūdens, tējas, kafijas bez piedevām, 100—200 gr. vārīta piena, 100 gr. mīksti vārītas olas.

2—3 stundas:
500 gr. rūgušpiena, 200 gr. kafijas ar krējumu, 200 gr. kakao ar pienu, 150 gr. puķu kāpostu, 150 gr. vārītu kartupeļu, 100 gr. cieti vārītas olas, 70 gr. baltmaizes vai sausiņu.

3—4 stundas:
160 gr. šķiņķa, 150 gr. rupjmaizes, baltmaizes, rīsa, ābolu, gurķu, salātu, 100 gr. teļa cepeša.

4—5 stundas:
280 gr. ceptas pīles, 50 gr. ceptas zoss, 200 gr. zirņu biezeņa, 150 gr. pupu.

Kuņģa sieniņās saraudamās un izplezdamās labi sajauc uzņemto barību ar kuņģa sulu, un kad tas noticis, tad nelielos daudzumos izspiež tā saucamā divpadsmitpirkstu zarnā.



Barības vads
normālā stāvoklī sarāvies, barību caurlaižot izstiepies (šķērsgriezumā).

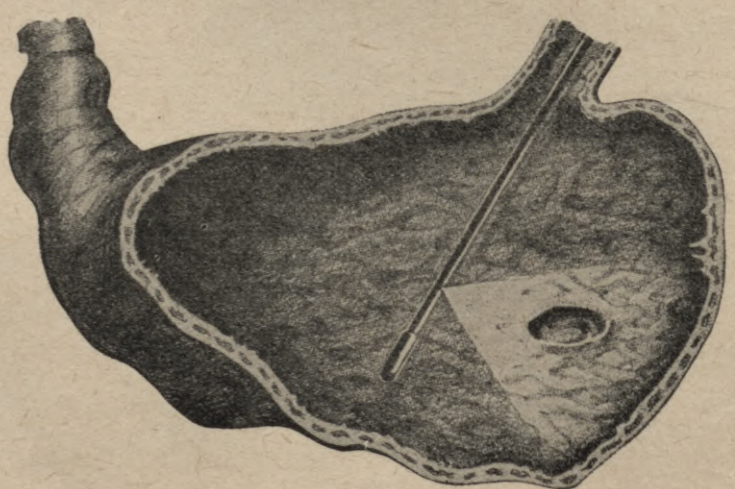
Lai nerastos traucējumi kuņģa darbībā, nedrīkst kuņģi pārpūlēt, uzņemot uz reizi pārāk lielus barības daudzumus. Tā rīkojoties, viegli var notikt, ka kuņģa sieniņas izplešas un tad vairs nespēj savu uzdevumu veikt. Tāpat tas ir ar pārāk karstiem, piparotiem ēdieniem, kas rada iekaisumus kuņģa gļotādā, un pēdējie, ja laikā tos neārstē — protams, ievērojot attiecīgu diētu — top ilgstoši, gļotāda vairs neizstrādā sālsskābi, rodas rūgšanas procesi, spiedieni un sāpes pakrūtē, no kā tad atbrīvoties ir grūti. Tikpat daudz traucējumu un vēl vairāk sāpju sagādā čūlas kuņģa gļotādā. Kā novērojumi rāda, ar kuņģi saslimst galvenā kārtā cilvēki, kas nekārtīgi ēd, vai nu ēdiena laikā, vai uztura sastāva un daudzuma ziņā.

Kuņģa sulas atdalīšanos ierosina buljons un nelieli alkohola daudzumi; kuņģa sieniņu muskuļu kustības galvenā kārtā veicina ogļskābi saturoši dzērieni, kafija un nikotīns. Svinīgos gadījumos parasti visi šie ierosinātāji arī tiek izmantoti, pie tam pareizā kārtībā. Sākumā svarīgākais ir kuņģa sula, vēlāk sieniņu kustības.

Divpadsmit pirkstu zarnā uz barības putriņu iedarbojas trīs enzīmi: viens uz olbaltumiem — triptāze, otrs uz taukiem — lipāze, trešais uz cieti — diastāze. Triptāze turpina kuņģī iesākto olbaltumu šķelšanu, diastāze — mutē iesākto cietes pārvēršanu cukurā. Lipāze var iedarboties uz taukiem tikai tad, kad uz tiem iepriekš iedarbojusies žults. Tāpēc arī saprotams, ka aknu saslimšanas gadījumos, nedrīkst lietāt uzturā taukus, jo tie nav izmantojami.

Tālāk tievajās zarnās uz olbaltumiem iedarbojas vēl enzīms ereptāze, kas pabeidz olbaltumu sašķelšanas darbu. Bez tam vēl tievajā zarnā ir divi enzīmi — maltāze un inbertāze, kas pārvērš iesala un niedru cukuru vīnogu cukurā. Tā tievajās zarnās visas uzturvielas tiek galīgi sagremotas un pārvērstas vielās, kas šķīst ūdenī un cauri zarnu gļotādai uzsūcas asinīs.

Līdz ar nesagremotām uztura paliekām resnajā zarnā pāriet daļa enzīmu. Tomēr to darbība te drīz izbeidzas. Resnajā zarnā noritošos ķīmiskos procesus noteic baktērijas. To te ir stipri daudz, apm. viena trešdaļa izkārnījumu sastāv no baktērijām. Baktērijas



Kuņģa apgaismošana ar gastroskopu
(apgaismotajā daļā redzama kuņģa čūla)

rada resnajā zarnā pūšanu un rūgšanu. Olbaltumiem pūstot, rodas dažādas indīgas vielas, kuŗas pa daļai uzsūcas asinīs. Sevišķi ilgstošu aizcietējumu gadījumos šo vielu iespaids top jūtams: rodas nelabuma sajūta, nervozitāte, galvas sāpes. Savā laikā krievu zinātnieks Mečņikovs vērsa ievērību uz saviem pētījumiem par novecošanas cēloņiem. Pēc viņa domām pāragra vecuma cēlonis ir pūšanas procesi resnajā zarnā. Viņš apgalvoja, ka Bulgārijā cilvēki sasniedzot lielāku vecumu tāpēc, ka bagātīgi lietājot uzturā raudzēto pienu jogurtu. Pienskābās rūgšanas baktērijas, nonākušas resnajā zarnā, nomācot tur pūšanu. Bez rūgušpiena, rūgšanu resnajā zarnā veicina arī skābi kāposti un gurķi.

Resnajās zarnās rodas vairākas gāzes. Dažām no tām, kā piem. smirdīgajam sērūdeņradim, ir tā nozīme, ka tas ierosina zarnu kustības.

No uzņemtājiem uzturlīdzekļiem dzīvnieku valsts produkti tiek izmantoti caurmērā daudz pilnīgāki nekā stādu valsts.

No 100 gr. uzturlīdzekļu tiek izmantoti (%):

	Olbalt.	Tauki	Ogļūdņi		Olbalt.	Tauki	Ogļūdņi
Gaļa . . .	98	94	97	Rupja maize	60	90	90
Piens. . .	94	95	99	Zirņi . .	70	30	93
Olas . . .	97	96	—	Kartupeļi .	78	98	96
Sviests . .	90	96	97	Dārzāji . .	72	93	84

2. Barības izmantošana

„Cilvēks nedzīvo no tā, ko apēd, bet gan no tā, ko sagremo“ — tas jāņem vērā, pārejot no teorijas uz uztura mācības praksi. No šī viedokļa dažādās tabulas un aprēķini, kā piem. „cik kaloriju var iegūt par 1 latu“ vai „100 gr. tāda un tāda uzturlīdzekļa satur tik un tik daudz olbaltuma, pašas par sevi vēl, praktiski ņemot, maz dod.

Kaut vai viens no svarīgākiem uztura līdzekļiem — kartupeļi. Par tiem zinām: 100 gr. satur 1,5 gr. olbaltuma, 20,5 gr. ogļūdņu, 90 kaloriju. Tā raksturo kartupeļu kā uztura līdzekļa vērtību uzturvielu ķīmiķis. Bet neviens taču neēd iepriekš nevārītus, neceptus vai citādi nesagatavotus kartupeļus, neēd parasti arī bez kādām piedevām, pie kam pati sagatavošana var būt ļoti dažāda. Pat atkarībā no tā, vai kartupeļi vārīti „mīkstā“ vai „cietā“ ūdenī, mizoti vai nemizoti, gala iznākumā dabūjam stipri dažādu ķīmisko sastāvu. Vēl vairāk: kartupelis atkarībā no tā, vai to apēd nabagais kā sava uztura galveno sastāvdaļu, vai bagātais kā niecīgu piedevu cepetim, tiek barības kanālā dažādi izmantots.

Lai tiešām zinātu, cik tad no kartupeļos esošām uzturvielām un kalorijām izmantojam, būtu vajadzīgas speciālas tabulas, kuŗās būtu aplūkoti kartupeļi dažādā sagatavojumā. Par sviestā ceptiem kartupeļiem, piem., zināms, ka apm. 8% no tiem paliek barības kanālā neizmantoti. Tas pats sakāms par citiem uzturlīdzekļiem, no kuŗiem katrs tiek izmantots dažādi, atkarībā no sagatavošanas. Gandrīz ikviens uzturlīdzeklis zaudē daļu no savas vērtības.

Visumā rupji sagatavots uzturs ir grūtāk sagremojams un tiek mazāk izmantots nekā smalki sagatavots. Tāpēc ir pareizi, ka

grūti slimiem dod šķidru uzturu. Labs piemērs ir zirņi. No vārītiem zirņiem tiek izmantoti tikai 75%, bet ja tos saberž putrā — 95%. Līdzīgi tas ir ar maizi: no 400 kalorijām, kas uzņemtas ar rupjmaizi, tiek izmantotas tikai 300, ar baltmaizi turpretim 390.

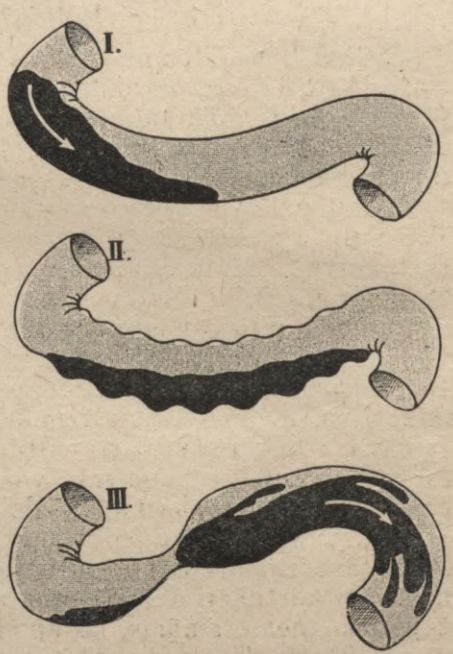
Atkarībā no tā, ko ēdam klāt kādam uzturlīdzeklim, tas tiek dažādi izmantots. Piemēram, siers uz sviestmaizes tiks labāk izmantots, ja tā ir baltmaize, nekā tad, ja rupjmaize. Pēdējā gadījumā daļa no barības kanālā sašķīdinātā siera iesūcas rupjmaizes nesagremotās daļiņās un līdz ar tām atstāj barības kanālu.

Svarīgi ir arī d a u d z u m i, kādos uzturu uzņemam. Ja arī būtu tādas tabletes, kas koncentrētā veidā saturētu visas nepieciešamās uzturvielas, mēs nevarētu ar tām vien iztikt, jo barības kanāla dziedzeri un sieniņas darbojas tikai tad kārtīgi, ja tajos nonāk zināms daudzums uzturvielu. Liela nozīme arī paradumam. Piemēram, laucinieki paraduši lietāt rupjāku vienkāršāku uzturu, kas mazāk koncentrēts uzturvielu ziņā, bet rada patīkamu pilnuma sajūtu vēderā. Smalki sagatavots, daudz barojošāks uzturs, bet mazākā daudzumā nekā parastais uzturs, atstās šādu laucinieku neapmierinātu. Tomēr lieli daudzumi uz reizi uzņemtu ēdienu tiek izmantoti vājāk nekā tie paši daudzumi, sadalīti uz vairākām reizēm. Tādēļ arī ir pamatota paraša slimiem dot ēst biežāk, bet nelielos daudzumos.

Lai uzturvielas tiktu iespējami pilnīgāki izmantotas un vispār gremošanas organi netraucēti darbotos, ir svarīgi ievērot ē d i e n a l a i k u s. Kā visās citās ķermeņa darbībās, tā arī gremošanas dzie-



Kuņģa kustības kontūras
(ar Rentgena uzņēmumiem konstatētas gremojoša kuņģa kustības).



Zarnu kustības:
I. Zarnas līkumā nonāk barība. II. Tur tā „šūpojas" apm. 30 min. III. Pēc tam zarna saraujas un aizmet barību tālāk.

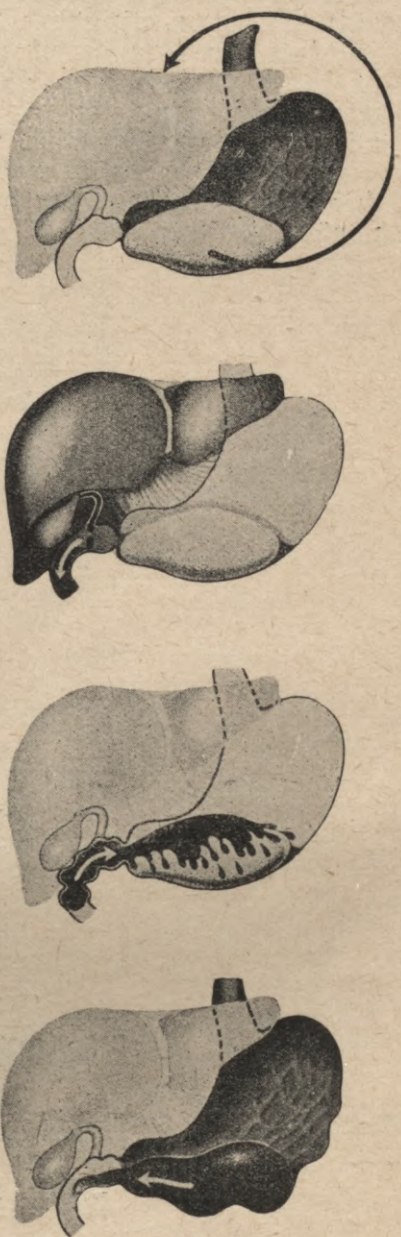
dzeņu darbībā novērojama periodicitāte, to darbs mijas ar atpūtu un uz parasto ēdiena laiku tie tiecas pastiprināti darboties. Ar to arī izskaidrojama izsalkuma sajūta, kad parastā laikā nedabūjam ēst.

Uztura izmantošana atkarīga arī no ēdiena temperātūras. Visumā augstāka ēdiena temperātūra veicina tā labāku izmantošanu. Piem. siltos kartupeļos cietes graudiņi ir uzbrieduši un mīksti, aukstos turpretim klīsterveidīgi un sacietējuši. Tauki tiek izmantoti jo labāk, jo tie šķidrāki. Tā piem. no olīvu eļļas paliek neizmantoti 2%, zoss taukiem 3%, sviesta 4%, speķa 12%.

Arī uztura daudzpusībai liela nozīme. Vienmuļīgs uzturs, kā saka, „atēdas". Senajā Meksikā esot pastāvējis paradums ar nāvi sodītos novest kapā tādējādi, ka tiem dots tikai vīns un teļa gaļa.

Ne mazāk svarīgi ir tie iespaidi, kas pirms ēšanas un ēšanas laikā iedarbojas uz mūsu maņu organiem. Slavenais fiziologs Pavlovs to uzskatāmi pierādījis savos eksperimentos ar suņiem, kuriem ar operācijas palīdzību siekalu dziedzeņu izvadkanāli izvadīti uz āru. Ne tikai mutē ieņemtais uzturs, bet jau tā smarža vai skats uz to liek dziedzeriem atdalīt sulu. Vēl vairāk: ja atkārtoti pirms ēdināšanas liek ieskanēties kādai skaņai vai uzliesmot noteiktas krāsas spuldzei — pēc kāda laika suņa dziedzeri sāk darboties arī tad, ja tikai ieskanās šī skaņa, vai tikai uzliesmo noteiktās krāsas spuldze. Tie darbojas arī tad, ja suns tai brīdī nemaz uzturu nedabū. Ja turpretim sunim, kas patlaban ēd, parādā kaķi vai suni kaitina, kā uz burvja mājienu dziedzeņu darbība apstājas.

Līdzīgas parādības būs katrs ievērojis arī pie sevis. Kad saožam cepeša smaršu vai uzskatām glīti klātu pusdienas galdu, bez mūsu ziņas „mutē saskrien siekalas." Kad esam saniknoti vai pārdzīvojam lielākas nepatikšanas — „kumoss aizķeras kaklā." Tādēļ labas mājas mātes pienākums ir gādāt nevien par labi pagatavotiem ēdieniem, bet

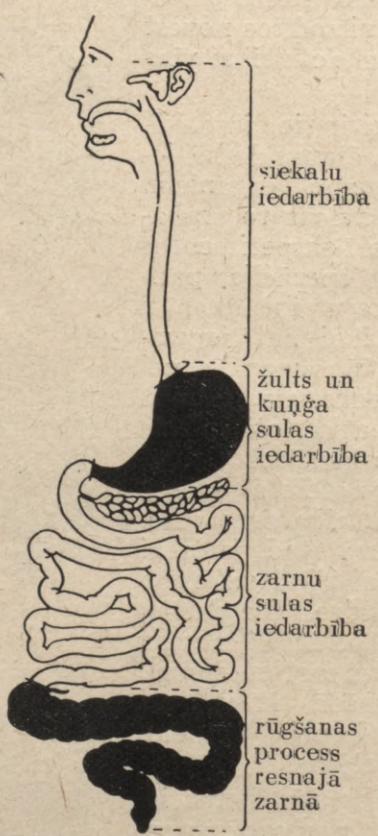


Žults palīdzība kuņģim

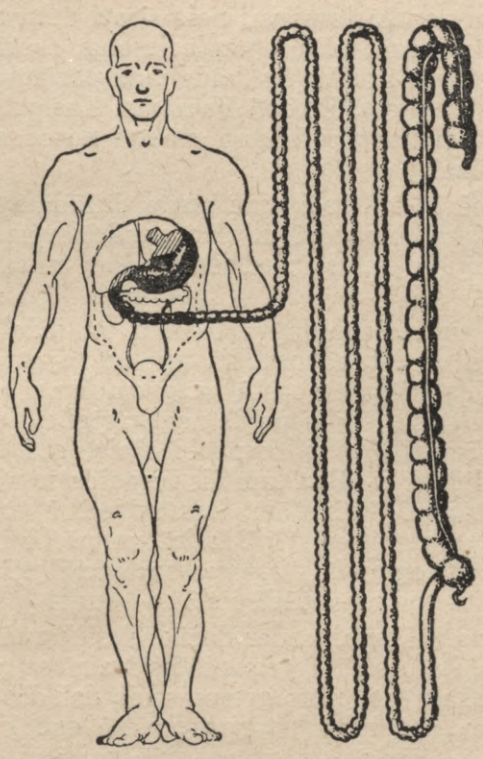
1. Kad kuņģī nonāk tauka barība, tad kuņģis sauc pēc palīdzības. 2. Tūdaļ zarnā ieplūst žults. 3. Zarna atspiež žulti atpakaļ kuņģī. 4. Žults apstrādātā barība atstāj kuņģi.

rūpēties arī par to, lai noskaņojums būtu tāds, kas veicina ēstgribu.

Vai dzīvnieku, vai augu valsts uzturlīdzekļi būtu cilvēka uzturam piemērotākie — šis jautājums līdz šim vēl nav uzskatāms par droši atrisinātu. Pēc savu gremošanas organu uzbūves un darbības, cilvēks stādāms starp īstiem gaļas un īstiem augu ēdājiem. Ka gaļa būtu kaitīga un saīsinātu cilvēka mūžu, līdz šim nav droši pierādīts; no otras puses, daudzi piemēri rāda, ka bez gaļas iespējams iztikt un justies pavisam labi. Ja patlaban veģetārismam ir kādas redzamas priekšrocības, tad tās ir galvenā kārtā ētiskas dabas, un var būt, ka reiz pienāks laiks, kā to pareģoja slavenais Leonardo da Vinči, „kad visi cilvēki apmierināsies ar augu valsts uzturu un kad dzīvnieka nokaušanu uzskatīs par tādu pat slepkavību kā to, kad nonāvē cilvēku."



Barības sagremošanas process



Cilvēka zarnu gaŗums = 8,5 m.

V. UZTURA LĪDZEKĻI

1. Ko cilvēki ēda, ko ēd un ko ēdīs?

Cilvēka tagadējais uzturs pēc sava satura izveidojies samērā nesen un turpina vēl strauji pārveidoties, līdztekus tehnikas attīstībai.

Milzīga starpība jau saskatāma, salīdzinot laikmetu pirms pasaules kaŗa ar tagadni. Kaut vai mūsu tomātu patēriņš: pirms kaŗa tos lietāja tikai retais no Latvijas iedzīvotājiem, tagad tos ēd gandrīz ikviens rīdzinieks un ar katru gadu vairāk arī provinces iedzīvotāji. Arī zemenes pie mums samērā jauns kultūraugs, cukurs vēl mūsu vectēviem nebija ikdienas lietājama uzturviela. Tagadnes lielo cukura un sevišķi šokolādes patēriņu pirms gadiem 50—75 uzskatītu par fantastisku, neiespējamu. Par vispārīgu uzturlīdzekli cukurs tapis 18. un 19. gadu simtā, līdz tam pārdots tikai aptiekās, un vairākas ārstu biedrības bijušas pret niedru cukura ievešanu no kolonijām, jo tas esot kaitīgs veselībai. Kultivētie augļu koki ir vēlo viduslaiku mūku sasniegums. Kartupeļi, kas tagad ir tik izplatīts un nepieciešams uzturlīdzeklis, Eiropā pazīstami tikai kopš 16. g. s., kad tos ieveda no Amerikas spānieši. Pagāja ilgs laiks, kamēr tie tapa par plaši lietājamu uzturlīdzekli, jo sākumā no tiem novērsās kā bagātie, tā nabagie, un daži valdnieki tikai spaidu kārtā varēja panākt to, ka kartupeļi viņu valstī vispār tika audzēti.

Kādi vēl līdz šim nepazīstami vai neievēroti uztura līdzekļi jau netālā nākotnē būs mūsu uzturā nepieciešama sastāvdaļa, grūti noteikt, jo ir noticis un notiks, ka kāds maz pazīstams uzturlīdzeklis strauji izplatās, kā piem. Eiropā bananas. Kas var galvot, ka patlaban tik parastam kartupelim un maizei nerodas kāds sāncensis, kā piem. kukurūza?

Ātrā un samērā lētā satiksme starp dažādām pasaules daļām padara mūsu uzturu dudzpusīgu. No gandrīz visas pasaules uzturlīdzekļiem mums iespējams izlasīties to, kas mums šķiet labs, garšīgs un lēts.

Bez parastā uzturlīdzekļa vērtējuma un iedalījuma pēc viņu olbaltuma, tauku u. t. t. satura, kā arī kaloriju vērtības, var tos iedalīt pēc iespaida, kādu tie atstāj uz gremošanas organiem un visu ķermeni. Nereti taisni šis iespaids neatkarīgi no uzturlīdzekļa kaloriju vērtības, cenas u. t. t. ir noteicošais, kad izvēlamies to un nevis citu uzturlīdzekli. Bez tam šis iespaids ir noteicošais ēdienu kārtībai. Stingrajām tradicijām, kas attiecībā uz ēdienu kārtību izveidojušās gadu desmitiem ilgā laikā un pēc būtības visām kultūras tautām ir diezgan līdzīgas, pamatā ir ilgstoši piedzīvojumi, ka tieši tādā kārtā barība sagādā lielāko baudu.

Ēstgribas ierosināšanai noder dažādās „pikantērijas" un delikateses, kā ķilavas, itaļu salāti, grauzdētas maizītes, pastētes, buljons, kas iekairina siekalu un citus gremošanas dziedzeŗus. Šai nozīmē buljons tiešām ir „spēcinošs," turpretim kā enerģijas avotam tam maza vērtība. Pie šīs pašas grupas pieskaitāmi arī koncentrēti alkoholiski dzērieni, sevišķi tie, kas satuŗ kādas rūgtvielas, kā piem. vērmeles.

2. Galvenie uztura līdzekļi

Gremošanas kanāla dziedzeŗu darbība saistīta ar lielu ūdens patēriņu, tādēļ, šiem dziedzeŗiem pastiprināti darbojoties, mēs drīz vien justu slāpes, ja neuzņemtu lielāku šķidruma daudzumu ar zupu. Bieži vien zupa bez šī uzdevuma izpilda vēl otru: tās dažādās piedevas ir barojošas.

Starp barojošiem uzturlīdzekļiem īpatu vietu ieņem piens — šķidra uzturviela, kas kuņģī sarecēdama, tomēr tur paliek daudz ilgāk nekā citi šķidrumi un tā rada sātības sajūtu. Visas jaunpiedzimuša organismam nepieciešamās uzturvielas tanī ir visizdevīgākās attiecībās. Arī pieaugušam, ja tas tīrs, ir viens no pilnvērtīgākiem uztura līdzekļiem. Kā cilvēkam, tā arī daudziem slimību dīgļiem piens ir patīkama uzturviela, un sevišķi bīstams tas var kļūt kā vēdera tifa izplatītājs, ja ar to rīkojas šo slimību pārcietušas netīrīgas personas un to lietā nevārītu un nepasterizētu. Arī piens no tuberkulozām govīm var nodarīt lielu postu. Kā uzturlīdzeklim pienam liels trūkums ir tas, ka tam trūkst dzelzs. Protams, šo trūkumu viegli izlīdzināt citiem, dzelzi saturošiem uztura līdzekļiem,

Pienā esošie tauki ir ļoti sīku pilieniņu veidā, un šie ir vienīgie tauki, kuŗus organisms spēj ievērojamā mērā izmantot arī bez žults palīdzības. Starp govs pienu un mātes pienu ir liela starpība olbaltumu un sāļu satura ziņā. Govs piens satur tos daudz vairāk,

tādēļ tas jāatšķaida. Tomēr arī pēc atšķaidīšanas starp tiem ir starpība olbaltumu ziņā: mātes piena olbaltums kunģī sarec sīkās pārsliņās, govs — turpretim rupjās, tādēļ arī grūtāk sagremojams. Kā zīdaiņa uzturs govs piens daudz zaudē no savas vērtības sakarā ar vārīšanu.

Ideāls uztura līdzeklis piens ir gadījumos, kad aiz ēstgribas trūkuma slimnieks atsakās no katra barojošāka, taukāka ēdiena. Piens, arī bez ēstgribas iedzerts, barības kanālā tiek gandrīz pilnīgi izmantots.

Pēc sava ķīmiskā satura o l a ir it kā pāreja no piena uz gaļu. Pretēji pienam, tā satur bagātīgi dzelzi. Taukvielas atrodas gandrīz vienīgi olas dzeltenumā. Olas barības vērtība līdzīga apm. 50 gr. gaļas. Olas priekšrocība ir tā, ka uzturvielas tanī ir ideālā samērā. Līdzīgi pienam, ola ir viegli sagremojama un neatkarīgi no ēstgribas tiek gandrīz pilnīgi izmantota. 1—2 olas, „mīksti" vārītas, varam iebaudīt ar labpatiku no rīta, kad līdzīgu daudzumu gaļas nemaz negribas iedomāties. Arī slimiem un novārgušiem, kam trūkst enerģijas sakožļāt gaļu, ola ir viegli iebaudāma. Ja vēl ņem vērā dažādās sagatavošanas iespējas, jāatzīst, ka ola pieskaitāma vērtīgākiem uztura līdzekļiem.

Tas, ko sauc par g a ļ u, ir muskuļu audi. Gaļas vērtība sakarā ar lielo olbaltumu, fosfora-tauku, asinskrāsvielas un sāļu saturu, ir augsta, tomēr ļoti nevienādi izmantojama. Paši muskuļu audi ir samērā viegli sagremojami, bet saistaudu apvalki, plēves, kas tos ieslēdz un cīpslas ir bez vērtības un gandrīz nesagremojami. Jo vecāks dzīvnieks, jo vairāk arī saistaudu un gaļa sīkstāka, mazāk izmantojama. Tāpēc arī tik svarīgi izraudzīties labu gaļas gabalu. Jo treknāka gaļa, jo augstāka tās kaloriju vērtība, bet arī grūtāk stgremojama. Kad gaļu mērcē skābēs, kā etiķī vai rūgušpienā, saistaudu apvalki tiek sairdināti, un gaļa vieglāk sagremojama. No šī viedokļa dažādās gaļas būtu liekamas šādā kārtībā: zivs, cāļa, teļa, sivēna, jēra, cūkas, vērša, pīles, medījumu gaļa. Visvieglāk sagremojama, tā tad, ir zivs, treknākās zivis grūtāk par liesajām. Pēdējo vērtību gan ceļ augstākā kaloriju vērtība. Pārrēķinot zivs cenu citas gaļas vērtībā, jāņem vērā, ka apm. līdz pusei zivs svara jāaizmet atkritumos ar iekšām, galvām un asakām.

Trekna gaļa, kā piem. speķis un tauki, vienalga dzīvnieku vai stādu, ir neatsveramas enerģijas avots un sevišķi nepieciešami tiem, kas strādā smagu fizisku darbu, vai aukstumā. Tomēr to sagremošana prasa lielu darbu, un tie uzņemami tikai nelielos daudzumos kopā ar uzturlīdzekļiem, kuros tauku ļoti maz, kā kāpostiem, kartupeļiem, maizei.

Starp stādu valsts uzturlīdzekļiem visvairāk olbaltuma ir pākšaugos: zirņos un pupās. Bez tam tie satur līdz 60% cietes. Tā tad, pēc sava satura tie ir ideāls uztura līdzeklis. Tomēr, sakarā ar citām savām īpašībām, tie daudz no savas vērtības zaudē. Vispirms, jau tos sagatavojot, vārot, daudz vērtīgu sastāvdaļu aiziet bojā; otrkārt, to sagremošana prasa lielu darbu barības kanālā un, beidzot, sakarā ar bagātīgo cellulozes saturu, tie slikti izmantojami.

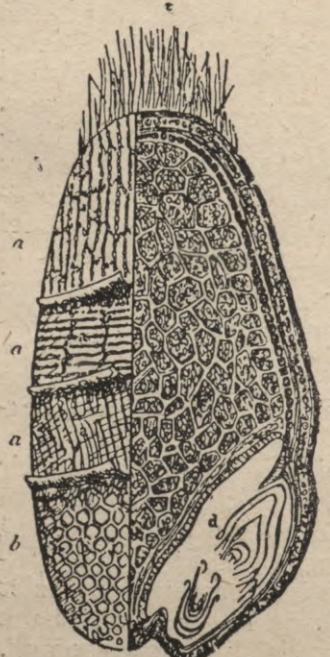
Barības kanālā nav tāda enzīma, kas šķeltu cellulozi, šo darbu veic baktērijas resnā zarnā. Tā kā tur dažādo zarnu enzīmu darbība gandrīz izbeigusies, tad arī saprotams, ka tās uzturvielas, kas bijušas ieslēgtas cellulozes apvalkos un tādēļ enzīmu darbībai ne-

pieejamas, kaut arī resnā zarnā tiek no cellulozes apvalka atbrīvotas, tomēr paliek neizmantotas. Lielajam cellulozes saturam uz zarnu darbību ir arī pozitīvs iespaids tai ziņā, ka tas rada pilnuma, sātības sajūtu, ierosina zarnas intensīvi darboties, un lielākos daudzumos no cellulozes rodas sērūdeņradis, kas arī kairina zarnas.

Salīdzinot pākšaugu priekšrocību un trūkumus, dabūjam šādu ainu:

Priekšrocības:	Trūkumi:
1. Daudz olbaltuma	1. Grūti sagremojami
2. Daudz cietes	2. Vāji izmantojami
3. Daudz fosfora un sēra	3. Rodas daudz gāzu.
4. Samērā lēti	
5. Rada sātības sajūtu	
6. Stipri ierosina zarnu darbību	

Starp pārējiem augu valsts uzturlīdzekļiem vislielākā nozīme mūsu uzturā ir miltiem. Tāpat kā citi šīs grupas uzturlīdzekļi, milti ir raksturīgi ar to, ka tie satur maz olbaltuma un tauku, bet bagāti ar ogļūdeņiem un cellulozi. Labības graudā izšķiramas 4 daļas: pati ārējā cellulozes kārta, nākošā lipīgā olbaltuma kārta, vidū cietes graudi, starp kuriem redzams grauda dīglis. Lipīgā olbaltuma kārtai ir augsta uztura vērtība, bet šī kārta nav atdalāma no ārējās cellulozes kārtas. Jo smalkāki milti, jo mazāk tanīs olbaltuma un otrādi. No otras puses, tomēr rupjie milti, sakarā ar lielo cellulozes saturu, sliktāk sagremojami. Tā gala iznākumā, raugoties no kaloriju viedokļa, ir gandrīz vienalga, vai ēdam smalku miltu maizi vai rupju. Starpība starp smalko un rupjo miltu maizi daudz lielāka, vērtējot tās pēc iespaida, kādu katra atstāj uz gremošanas organiem.



Labības grauds

a — 3 segu kārtas; b — cieti saturošā sēklas masa; c — akoti; d — dīglis.

Pazīstams ir uzskats, ka smaga darba strādnieks nejūtas paēdis no baltmaizes, ka rupja maize ir barojošāka. Šo iespaidu rupjmaize atstāj ne tādēļ, ka tā kaloriju ziņā vērtīgāka, bet gan tādēļ, ka grūtāk sagremojama, stiprāk kairina gremošanas dziedzeŗus un ilgāk aizturas kuņģī un zarnās. Tas viss rada sātības sajūtu. Bez tam, ar rupjmaizi labprāt uzņemam lielākus tauku daudzumus. Rupjmaize ir labs ierosinātājs kūtrai zarnu darbībai.

Blakus maizei plašām iedzīvotāju masām kartupeļi ir uztura pamats. To kaloriju vērtība nav augsta: tie satur daudz ūdens (80%), maz olbaltuma (zem 2%), cietes (zem 20%). Vārot, sevišķi mizotus kartupeļus, ar ūdeni, aizlejam labu tiesu tanīs esošo minerālvielu. Bez tam kartupeļi, sakarā ar augsto cellulozes saturu, tiek vāji izmantoti. Un tomēr, to nozīme ir liela, galvenā kārtā tāpēc, ka ar tiem uzņemam taukvielas. Šai ziņā kar-

tupeļi ir gandrīz neaizvietojami, un silts ēdiens reti iedomājams bez kartupeļiem. Mūsu klimatā tiem vēl nozīme kā C vitamīna nesējam ziemas un pavasara mēnešos. Izrādās, ka pēc vārīšanas kartupeļi gan satur mazāk šī vitamīna, tomēr vēl vērā ņemamus daudzumus.

Līdzīga loma kā kartupeļiem mūsu uzturā piekrīt k ā p o s t i e m, arī attiecībā uz C vitamīnu, sevišķi skābētos kāpostos. Trekna skābo kāpostu zupa vai sutināti kāposti ir ne tikai kaloriju ziņā vērtīgs ēdiens, bet satur arī vēl diezgan daudz C vitamīna, jo skābā šķidrumā tas ir izturīgs pret augstām temperatūrām.

No dārzājiem vērtīgs uztura līdzeklis ir salāti, jo tie satur:

1) daudz dzelzs;
2) daudz sāļu viegli šķīstošā un viegli izmantojamā veidā;
3) daudz C vitamīna;
4) piedevas (sāls, pipari, etiķis, citrons) kairina gremošanas dziedzerus;
5) ar tiem uzņemam taukvielas;
6) celluloze rada sātību, veicina zarnu darbību.

Salāti iecienīti arī tāpēc, ka tiem piemīt īpašība radīt daudziem augļiem tik raksturīgo pēcgaršu. Franču ģimenēs tos gandrīz svinīgi sagatavo pats ģimenes galva, un starp lieliem salātu cienītājiem, kas atraduši arī dažu labu jaunu kombināciju salātu sagatavošanai, ir tādas slavenības kā Ģēte, Aleksandrs Dimā, Rossīni.

Ēdiena garšas novēršanai mutē pēc ēšanas un pa daļai arī mutes dobuma iztīrīšanai labi noder rieksti, mandeles, āboļi, bumbieri, melones, apelsīni, plūmes. Ar kartupeļu miltiem vai želatīnu pagatavotie saldēdieni pārvelk mutes gļotādas sīkos iedobumus, kas uztver garšu, ar plānu kārtiņu.

C u k u r s neapšaubāmi pieder pie tagadnes uzturvielu rūpniecības lieliskākiem sasniegumiem. Tā vieglā uzsūkšanās asinīs, izmantošana bez grūti no ķermeņa izvadamām atlieku vielām, daudzpusīgās iespējas izlietāt to kombinācijā ar citām uzturvielām padarījušas cukuru par iecienītu uzturlīdzekli visās aprindās. Salīdzinot ar laikmetu pirms pasaules kara, pie mums cukura un sevišķi saldumu patēriņš ir strauji audzis, un neapšaubāmi tas augs vēl tālāk, neatkarīgi no nepamatotām bažām, vai tikai cukurs nebojā zobus un vai tas nav par cēloni cukurslimībai. Cukura iespaids uz zobiem,





Graudu malums: Pa labi — „spicēti" graudi (atsev. atdalītie dīgļi un klijas). Pa kreisi — veselu graudu malums.

kā tas dažos pētījumos pierādījies, nebūt nav ļaunāks kā daudziem citiem uzturlīdzekļiem un ka zobu puves cēlonis ir nevis cukurs, bet kādi citi līdz šim vēl īsti nenoskaidroti apstākļi.

Ar mūsu ēdieniem cieši saistīta arī tādu vielu lietāšana, kurām ir nevis uzturlīdzekļa, bet baudvielas nozīme: kafija, tēja, alkohols.

K a f i j a s dzimtene ir Centrālāzija. Ap 15. g. s. vidu kafijas dzeršanas paraša no Abesīnijas caur Adeni nonāca līdz Kairai un no turienes samērā ātri, neraugoties uz visiem šķēršļiem, kas tai bija jāpārvar, ieviesās arī Eiropā. Kairā kafijas nami saucās par „Gudrības skolām", „Atziņas namiem" u. t. t. Jau šie senie nosaukumi norāda uz to kafijas īpašību, kuras dēļ to cienī — ierosināt garu, radīt pacilātu garastāvokli, veicināt pārrunas un domu izmaiņu. Pirmie kafijas nami tapa par vietu, kur tika pārrunāti jaunākie notikumi, iztirzāti politiski notikumi. Tādēļ sultāns lūdza divus persiešu ārstus izteikt domas par kafiju. Viņu spriedums bija iznīcinošs, un sākās kafijas dzērāju vajāšanas. Pieķertos kafijas dzeršanā iešuva maisos un noslīcināja. Anglijā sievietes pieprasīja aizliegt kafiju, jo ja tas netikšot darīts, viņas dzemdēšot cilvēku vietā punduŗus un pērtiķus.

Par kafijas uzmundrinošā iespaida cēloni uzskata tās sastāvdaļu kofeīnu, kas, lielākos daudzumos ķermenī ievadīts, gūst indes īpašības. Tomēr jādomā, ka šī kafijas sastāvdaļa nav vienīgā, kas noteic kafijas iedarbību. Vismaz tādos pat daudzumos kā izdzertā kafijā ķermenī ievadīts šis kofeīns pēc sava iespaida uz garastāvokli iedarbojas daudz vājāk par kafiju. Neapšaubāms ir tas, ka vismaz blakus kofeīnam, ierosinošu iespaidu atstāj arī dažādās gruzduma vielas, jo dažādi kafijas surogāti, kas nesatur kofeīnu, tomēr ļoti iecienīti.

Par kafijas kaitīgumu visumā var sacīt to pašu, ko par jebkuru citu baudvielu vai pat uztura līdzekli: kaitīgas ir pārmērības. Stāsta par kādu Zviedrijas valdnieku, kas, gribēdams noskaidrot kafijas un tējas kaitīgumu, licis izdarīt šādu mēģinājumu. Dviņu brāļiem, kas sodīti uz nāvi par slepkavību, atļauts izvēlēties: padoties spriedumam vai izdzert ikdienas noteiktu daudzumu kafijas un tējas. Tie piekrituši eksperimentam, un ārstu uzraudzībā ikdienas dzēruši viens kafiju, otrs tēju. Bet briesmīgā inde nedarbojusies. Pēc kāda laik nomiris viens no profesoriem, kas brāļus uzraudzījis, tad otrs, trešs, bet abi nāves kandidāti joprojām ar labpatiku baudījuši ikdienas katrs savu indīgo šķidrumu. Kā pirmais no kaitīgajām sekām miris brālis — tējas dzērājs 83 gadu vecumā. Protams, rīkojoties tā, kā to darījis Balzaks, iespējams īsā laikā sev stipri kaitēt. Pa daļai darbā aizrauts, pa daļai sakarā ar savu savādnieka raksturu, Balzaks dienām ilgi pārticis tikai no kafijas un sausas maizes un samērā agri miris.

Līdzīgi kafijai iedarbojas tēja, līdzīgi, bet vājāk kakao. Pēdējais kā dzēriens, ar pienu un cukuru pagatavots, satur prāvus uzturvielu daudzumus. Šokolāde, kuŗā kā sastāvdaļa ietilpst kakao, pieder pie barojošākiem uzturlīdzekļiem. Kakao viegli uzmundrinošā sastāvdaļa ir teobromīns, pēc ķīmiskās uzbūves kofeīnam līdzīga viela. Viena tase kakao satur 0,075 gr. teobromīna, tase tējas vai kafijas 0,025—0,030 gr. kāfeīna.

A l k o h o l s pieder pie vissenākām un visizplatītākām baudvielām. Pēc savas iedarbības tas ir narkotiska, iemidzinoša viela, lī-

dzīga eterim un chloroformam; tikai ar mazāk spilgtu iespaidu. Kaut arī alkohola kaloriju vērtība ir augsta (6 kalorijas), tomēr kā uzturlīdzeklim, tam nav nozīmes, jo jau samērā niecīgi alkohola daudzumi jūtami ietekmē nervu sistēmu. Tāpat alkoholam nav nozīmes kā līdzeklim, kas uzlabotu panākumus fiziskā vai garīgā darbā. Arī bez daudzajiem, bieži vien diezgan aplamiem „zinātniskiem" mēģinājumiem, tas ir skaidrs jau no dzīves prakses.

Tādiem nolūkiem neviens arī alkoholu nelietā. Alhokols ir un paliek apreibināšanās, baudas līdzeklis, tāpēc arī var runāt tikai par to, cik šāda apreibināšanās vēlama vai nē. Plašajā pretalkohola literātūrā kā galveno iebildumu pret alkoholu izvirza to, ka tas novedot pie alkoholisma, kura briesmīgās sekas neviens gan neņemsies attēlot kā nesvarīgas. Tomēr, vai tiešām alkohols ir cēlonis, ja cilvēks top par alkoholiķi? Liekas skaidrs, ka nē, ka alkohols šai gadījumā ir noderējis tikai par līdzekli. Nevis alkohols, bet gan atsevišķu cilvēku slimīgas dvēseles īpašības ir tās, kas viņus padara par alkoholiķiem. Arī garīgais sabrukums, morāliska pagrimšana, kuru mēdz attēlot kā alkoholisma sekas, patiesībā taču nav alkoholisma sekas, bet gan cēlonis. Viss lielais vairums vīriešu laiku pa laikam iebauda alkoholu, bet par alkoholiķiem kļūst tikai nedaudzi.

Atbaidošie zīmējumi un preparāti, kas rāda izstādēs un pretalkohola grāmatās alkohola bojātos organus, attēlo tos tādus, kādi tie top, ja ilgstoši lietā alkoholu lielos daudzumos. Par to, ka arī paretam un nelielos daudzumos lietāts alkohols radītu šādas slimīgas pārvērtības, pagaidām pierādījumu trūkst.

Tikpat paviršu un mākslīgi savirknēti ir „pierādījumi" par alkohola kaitīgo iespaidu uz pēcnācējiem. Ir taču valstis, kur alkohols tiek ikdienas lietāts, no paaudzes paaudzē, un kuŗu pilsoņi nekādā ziņā, ne fiziski, ne garīgi nav mazvèrtīgāki kā tanīs valstīs, kur alkohola patēriņš daudz mazāks. Nav tur arī vairāk gara slimnieku. Šādu plašu statistisku piemēru var minēt vēl daudz. Arī daudzu atsevišķu cilvēku dzīves gaita liecina, ka ar apdomu lietāts alkohols nemazina cilvēka spēkus, nepadara viņa mūžu īsāku. Francis Šūberts, kuŗa darbi vēl tagad simtiem tūkstošu cilvēku sagādā neatsveŗamu baudu, kaut gan agri miris (bet vai no alkohola?), tomēr paguvis savā mūžā daudz pastrādāt. Bismarks, kas ne tikai teorijā atzina, ka, „lai mēs savu spēku īsti izjustu, nepieciešams, lai mūsos būtu pus pudeles vīna, vai vēl labāk, ja vesela," bet arī dzīvē šim atzinumam sekojis, sasniedza sirmu vecumu. Kad viņu 80. dzimšanas dienā apsveica studentu delegācija, viņš mošs un dzīves priecīgs vienā paņēmienā iztukšoja viņam pasniegto lielo tradicionālo kausu. Vēl vairāk: Bēthovena tēvs, kā zināms, bija chronisks dzērājs. Tagadējais Vācijas labdzimtības euģenikas likums droši vien būtu laupījis viņam iespēju, būt tēvam.

Jau senatnes slavenais ārsts Paracelzs indes iedarbību saistīja ar tās daudzumu: „Katra viela ir indīga, un nav vielas, kas būtu bez indes, tikai daudzums noteic to, ka kāda viela nav inde." Arī ikdienas pieredze liecina, ka tiešām pavisam nevainīgas vielas var iedarboties kā indes, ja uzņemam tās pārāk lielā daudzumā. Tā piem. aprakstīti vairāki gadījumi, kuŗos cilvēki neglābjami saindējušies ar vārāmo sāli, ieņemot to (ap 200 g.) pret cērmēm. Šī atziņa, ka lieli dudzumi kuŗas katras vielas var kļūt organismam kaitīgi,

attiecināma ne tikai uz alkoholu, bet arī pārējām garšas un baudvielām un pat uzturvielām.

Veselību apdraud nevis alkohola lietāšana, bet gan tā lietāšana nelietīgi, bez mēra. Pēdējo veicina ne tikai cilvēka gara slimīgas novirzes, bet arī nelabvēlīgi saimnieciskie apstākļi, trūkums, nomāktība u. t. t. Lai novērstu alkohola postu, jācīnās pret tiem.

M ē r e n ī b a ne tikai attiecībā uz alkoholu un garšas vielām, bet arī vispār uztura daudzumu un sastāvu, ir vienīgais pareizais ceļš, lai uzturētu organismu veselu un darba un cīņas spējīgu. Īstu baudu uzturs var sagādāt tikai tam, kas savus garšas un gremošanas organus nav notrulinājis pastāvīgi lietājamiem pārāk bagātīgiem ēdieniem un dzērieniem — tas, kam uzturs vēl nav zaudējis savu galveno nozīmi — a p m i e r i n ā t i z s a l k u m u, a t j a u n o t r a ž ī g ā d a r b ā p a t ē r ē t o e n e r ģ i j u.

Otrā nodaļa

Barības līdzekļi

Ar Dr. agr. h. c. J. Mazversiša ievadu

I. Ko ēda senie latvieši?
II. Reformas labības jautājumā
III. Labības graudi un maize
IV. Piens un piena produkti
V. Augļi
VI. Kartupeļi un dārzāji
VII. Olas
VIII. Tauki un eļļas
IX. Cukurs
X. Zivis
XI. Sēnes
XII. Gaļa
XIII. Baudas līdzekļi
XIV. Kas mājas mātei jāzina, iepērkot produktus
XV. Galveno barības līdzekļu sastāvs un to barojošā vērtība



I. KO ĒDA SENIE LATVIEŠI?

Dr. agr. h. c. J. Mazversitis

Archailoģiskie pētījumi mums noskaidro, ka mūsu senie priekšteči, apmēram tagadējās Latvijas territorijā, dzīvojuši jau akmens laikmetā. Akmens laikmeta pēdējā posma izraktie priekšmeti sniedz aprādījumus par seno latvju zemes iemītnieku zināmu pakāpi lauksaimnieciskā kultūrā. Turpmākā — bronzas — laikmetā lauksaimnieciskā kultūra manāmi paceļas uz augstāku attīstības pakāpi, ar ko ir saistīta lauksaimniecības dažādu nozaru īpatnējā attīstība. Tā tad, varam domāt, ka mūsu senie priekšteči ir savu kultūras dzīvi sākuši vismaz 4000 gadus atpakaļ, t. i. viņi jau pārlaiduši klejotāju (nomādu) mednieku un zvejnieku dzīves pakāpi un nodarbojušies ar lauksaimniecību savās pastāvīgās savrūpu saimniecībās. Sakarā ar to arī nodibinājusies sava īpatnēja mājas un saimnieciskā dzīve, kas radikāli atšķīrusies no klejotāju — pusmežoņu — tautu dzīves. Reizē ar kārtīgas lauksaimniecības kultūras nodibināšanos notikusi arī spēcīgas, veselīgas uzturēšanās jautājuma attīstība. Lauksaimniecības darbs prasa daudz fiziska spēka, kas var rasties vienīgi pie kārtīgas, spēcīgas barības patēriņa. Kādas barības līdzekļus mūsu senie priekšteči patērējuši savam uzturam, par to dabūnam noteiktas ziņas no mūsu daiņām. Mūsu daiņas, kā vispār zināms, ir radušās ļoti dažādos laikmetos: no vissenākiem līdz pat jaunākiem laikiem. Kautcik iedziļinoties daiņās, ir iespējams pēc satura nosacīt, kuŗas no tām attiecināmas uz senajiem, kuŗas uz jaunākiem laikiem.

Šajā rakstā gribu aplūkot seno laiku barības jautājumu.

Galvenos barības līdzekļus deva lauksaimniecības ražojumi, kā tas ir tīri dabīgi pie lauksaimniecības kultūras tautas. Vissvarīgākais un visplašāk lietātais līdzeklis bija c e p t a m a i z e. Maizi cepa lielos klaipos:

D. 16098. Ai, tautieti, tēva dēlis,
Parād savu stiprumiņu!
Pārgriez šo maizes klaipu
Ar vienīgo griezumiņu.

No šīs daiņas arī redzams, cik labi attīstītas, spēcīgas bijušas senās tautu meitas — maizes cepējas. Maizes cepšanai lietāja smalki samaltus miltus. Lai iegūtu labu maizi, tad prasīja mālējiem:

D. 7970. Dodiet man tīrus rudzus
Izkaliet dzirnaviņas.

Samaltos miltus izsijāja:

D. 7993. Es atstāju māmiņai
Apmaluse dzirnaviņas.
Gauži raud māmuļiņa,
Tos miltiņus sijādama.

D. 8000. Man galviņa pieputēj'si,
Kviešu miltus sijājot."

Uz smalku, tīru miltu iegūšanu grieza lielu vērību. Turīgākās saimēs — mājās — rūpējās arī par sevišķi smalku miltu iegūšanu; daiņās ir aprādījumi arī par k v i e š u b ī d e l ē š a n u.

D. 8021. Ik rītiņu dzirnas rūca
Bagātā vietiņā;
Citu rītu rudzus mala,
Citu kviešus bīdelēja.

Bīdelētu maizi cepa, ko dot līdzi tālākā ceļā. Par to ir labi daudz daiņu.

D. 8212. Smalki malu, bīdelēju
Brāliņam ceļa maizi,
Lai tas mani piemīnēja,
Svešu zemi staigādams.

Dažreiz bīdelēts prāvs krājums kviešu, kas nebūs darīts pašu mājās, nelielās roku dzirnavās, bet jau prāvākā (ūdens) maļamā ierīcē, sudmalās.

D. 14606. I es gribu bīdelēt
Savu kviešu vezumiņu."

Ka ir bijušas prāvas maļamās ierīces — sudmalas — par to mums ir vairāk daiņu no dažādiem Latvijas novadiem. Mazās māju dzir-

nas ir tomēr bijušas rūpīgi gatavotas, tās varēja miltu smalkuma ziņā sacensties ar sudmalām. To aprāda:

D. 8236. Teciet viegli, ņemiet (sitiet) smalki,
Manas mazās dzirnutiņas;
Padariet lielu kaunu
Lielūdeņa sudmalām.

Salīdzinot tagadējos bīdelētos miltūs ar senajā Latvijā iegūtiem bīdelētiem miltiem, ir atzīmējama ievērojama starpība. Tagadējās dzirnavās, graudus bīdelējot, virsējās kārtas atšķir nost, smalkajos miltos pārvērš tikai graudu iekšējo daļu; tā iegūtie milti ir baltāki, bet arī citāds saturs viņiem — pa lielum lielai daļai tikai stērķeles. Graudu ārējā sega ir bagātāka ar olbaltumu, minerālvielām un vitāmīniem; graudu iekšējās daļās tas tā nav. Cilvēka organismam pēdēji minētās vielas ļoti noderīgas. Senajos laikos bīdelētos miltos bija visas graudu sastāvdaļas kopā, ārējās un iekšējās. Tamdēļ toreizējie bidelētie milti bija ievērojami vērtīgāki nekā tagadējie, no tiem ceptā maize bija labāka, veselīgāka un organisma prasībām vairāk atbilstoša nekā tagadējā bidelēto miltu maize. Maizes cepšanai visvairāk ir lietāti r u d z u un m i e ž u milti. To, starp citām, aprāda kāda stipri izplatīta daiņa (pavisam 38 daiņas):

D. 28133. Sēju rudzus, sēju miežus,
Sēju auzas vairumā:
Rudzi, mieži klaipu glauda,
Auzas glauda kumeliņu.

Arī auzas ir lietātas maizes cepšanai. To mums aprāda laba daļa daiņu; tikai no nedaudz apvidiem trūkst daiņu par auzu maizes cepšanu. Pieņemams, ka no auzām cepa maizi tādos gadījumos, kad labāku miltu (rudzu, miežu, kviešu) bija trūkums. No daiņu teksta redzams, ka auzu maize nav bijusi iecienīta. (Pavisam 37 daiņu sakopojums no 10 Latvijas novadiem.):

D. 23512. Kur palika dēlu māte,
Ka neredz staigājam?
Pirtī cepa auzu maizi,
Ar ķiļiem ķīlēdama.

No 10 dažādiem apvidiem ir iesūtītas daiņas, kuŗas aprāda arī g r i ķ u maizes cepšanu. Daudzās no šīm griķu maize ir apdziedāta ar ironisku nokrāsu, tā tad, apmēram tāpat kā auzu maize. Pie tam jāaizrāda, ka par rudzu, miežu (arī kviešu) maizi daiņās ironiskas nokrāsas nav. Kā pamats tautas uzturam ir uzskatāma rudzu un miežu maize.

D. 34243. Rudzu maize, miežu maize
Tā saimītes turētāja.

No aprādītiem druvu augiem p u t r a i m u pagatavošanai izlietāja miežus (kas aprādīts daudzās maltuves dziesmās) un griķus. Par griķu putru daiņās dažreiz apdzied ironiskā nokrāsā:

D. 13077. Šejeniešu veci puiši
Griķu putras ēdējiņi.

Bet griķus kombinējot ar kazu pienu, tos uzlūkoja par veselīgu barību:

D. 2957. Ziņģē, ziņģē griķu putra,
Tai vajaga kazu pienu;
Kuŗš puisītis (bērniņš) nevesels,
Vesels tika pastrēbdams.

Griķu miltus izmantoja arī karašu, plāceņu cepšanai:

Stiepies gaŗa, plēties plata,
Mana griķu karašiņa.

Šajā vietā jāpiemin, ka plāceņu pagatavošanai izlietātas arī magones. (Sakopotas pavisam 13 daiņas no 6 dažādiem apvidiem.):

D. 26580. Mārša, manas cielaivņas,
Vai jūs mani gaidījāt?
Vai jūs manim izcepāt
Magonīšu plāceniti?

Varētu arī piezīmēt, ka, runājot par plāceņiem, pāris daiņās ir minētas kaņepju sēklu karašas (plāceņi), lai gan noliedzošā novērtējumā, tā kā te nevar domāt par plašāku lietošanu pārtikai.

No druvu augiem ievērojamos apmēros senajā Latvijā audzēja arī zirņus un pupas, ko izlietoja pārtikai. Aprādīšu še uz plaši izplatīto

D. 27208: Pupas, pupas, zirņi, zirņi
Tīk manai līgavai:
Ne grūžami, ne maļami,
Katlā vien iebeŗami.

No druvas augiem, kas plašākos apmēros senajā Latvijā audzēti, minami rāceņi, kas lietāti arī cilvēku pārtikai.

D. 2972: Man māmiņa izvārīja
Launagā rācentiņus;
Kazu pienu pielējusi
Pie launaga rāceņiem.

No dārzājiem visvairāk minēti ir kāposti, kas lietāti pārtikai. Tiem piešķiŗama nozīme cilvēku uzturā savu vītāmīnu satura dēļ. No citiem dārzājiem visvairāk nozīmes bijis rutkiem, par kuŗiem atrodam vairāk aprādījumu daiņās. Maz aprādījumu sastopam par kāļiem, burkāniem, sīpoliem, mārrutkiem.

Diezgan plaši bijušas izplatītas sinepes. Par tām atronamas daiņas gandrīz no visiem Latvijas novadiem; sinepes audzētas plašākos apmēros — kā druvu augs. (No 5 apriņķiem kopā 21 daiņas.)

D. 4426: Sūra, sūra sveša māte,
Sūri mani ēdināja:
Jau bij sūra rutka šķēle,
Vēl uzbēra sinepītes.

Liela nozīme tautas uzturā bijusi lopkopības ražojumiem. Tas arī labi saprotams, jo pie seno latvju intensīvā darba vajadzēja barībā saņemt prāvus daudzumus koncentrētāku barības līdzekļu nekā maizē, putraimos un dārzājos. Senajā Latvijā bija piekopta plašos apmēros lopkopība visās tās nozarēs nevis ekstensīvi, bet intensīvi. Raksturīga iezīme seno latvju lopkopībā bija tā, ka visās mājlopu sugās bija izkopta augsta ražība, ko pie citām mazāk attīstītām tautām nevarēja senajos laikos sastapt.

No visām mājlopu sugām plašākā nozīme tautas pārtikas apgādāšanas ziņā bija piena lopiem. Ka liellopu patiesi bijis liels vairums seno latvju sētās, to, starp citu liecina

D. 29162: Ak tu, govu Māršaviņa,
Palīdz govu audzināt,
Simtu laist ganiņos,
Simtu laist naudiņā.

Par lielu vairumu piena govju vienā saimniecībā liecina

D. 28914: Rindojaties, raibas govis,
Pa celiņu laidarā!
Māte gaida laidarā
Deviņām slauktuvēm.

Kā simbols piena govju lielai ražības spējai — lielai piendevībai ar lielu tauku saturu — var noderēt

D. 28908: Man bij viena balta gove,
Tā man deva pulka piena:
Ikdieniņas sieru sēju,
Ikdieniņas sviestu kūlu.

To varēja panākt, ja govis labi ēdināja, kas arī daiņās aprādīts. Apdziedot Jāņa zāles, ir sacīts:

Es atnācu, es atnesu
Piena zāles, sviesta zāles.

No šiem aprādījumiem ir skaidrs, ka senie latvji ieguvuši savās saimniecībās lielus vairumus sviesta. Sakarā ar to arī izskaidrojams apstāklis, ka senie latvji izgudrojuši speciālu sviesta kuļmašīnu (ķērni), kuŗas sīkāku aprakstu sniedz kāds ievērojams vācu zinātnieks (gan samērā vēlākos laikos: 1673. g.), kas pie tam saka, ka tāda sviesta ķērne viņiem Vācijā nav bijusi pazīstama. Pēc sīkāka apraksta redzams, ka šī sviesta kuļmašīna bijusi tāpat konstruēta kā tagad vispār pazīstama rotējošā (Viktorijas) sviesta ķērne. Šajā gadījumā varētu aizrādīt, ka mums mītoloģiskās daiņās ir jau sviesta ķērne apdziedāta.

D. 34002: Sper, Pērkoni, avotā
Līdz pašam dibenam:
Tur noslīka Saules meita,
Zelta ķērnes mazgādama.

Lai gan senie latvji ir sviestu arī eksportējuši (kā tas redzams no chronista ziņojuma XIII. g. s.), bet lielu lielo vairumu viņi paši patērējuši savās mājās. Ka pie liela piena daudzuma, kuŗu pār-

strādāja sviestā, radās arī liels siera daudzums, ir pašsaprotama parādība. To pierāda arī liels vairums daiņu; vispazīstamākās šajā ziņā ir Jāņu dziesmas. Tā tad, senie latvji patērējuši lielus daudzumus arī no govju piena iegūtā siera.

Analogs ar aplūkoto govju piena pārstrādāšanas jautājumu ir kazu piena jautājums. Senajā Latvijā daudz apvidos bijušas sastopamas plašos apmēros kazas, ko pierāda daiņas par kazu ganiem; tā tad, bijuši kazu ganāmpulki. Sakarā ar griķu putru un rāceņiem jau aprādīju, ka pie tiem pieliets klāt kazu piens. Ka kazu piens arī pārstrādāts sviestā un sierā, par to mums vēstī daiņas.

D. 29108: Man bij viena balta kaza,
Man bij sviesta Dievs un gan,
Sviestu metu kaudzītē,
Ar sieriem atstutēju.

Sevišķi iecienīts bijis kazu siers, ko aprāda dažas daiņas.

D. 9667: Es izslaucu baltu kazu
Man bij sviesta Dievs un gan,
Sieru sēju, puišiem devu,
Lai tie mani izprecē.

No lopkopības ražojumiem liela nozīme tautas pārtikā bijusi mājlopu gaļai. Kā jau sacīts, senajā Latvijā lopkopība bija attīstījusies plašos apmēros. Sakarā ar to ir pašsaprotami, ka dažādās lopkopības nozares, izņemot zirgkopību, deva tautas pārtikai daudz gaļas ražojumu, jo pašus lopus no Latvijas neizveda tādos apmēros, kas būtu jūtami samazinājuši gaļas ražojumu apmērus. Tā kā liellopi no visiem mājas lopiem masas ziņā stāvēja pirmajā vietā, tad arī lielopu un teļu gaļa ievērojamos daudzumos tika patērēta pārtikai, lai gan daiņas tieši to neaprāda.

Par kazu (āžu) gaļas patēriņu atronam daiņās tiešus aprādījumus, starp citām, maltuves daiņās (8 daiņas).

D. 8100: Malu, malu, kliču, kliču
Āža gaļa padzirnē,
Kuŗu sieku samalusi,
Uzkožos kumosiņu.

Ka kazu gaļa uzlūkota par gārdu kumosu, redzams no

D. 33307: Visu gadu kazas ganu,
Kazas gaļu nedabūju,
Ziemassvētku vakarā
Ta' dabūju kazas gaļu.

Jau aprādīju, ka kazas senajā Latvijā bijušas sastopamas plašos apmēros. No tā tad izriet, ka kazu gaļa redzamos daudzumos patērēta kā pārtikas līdzeklis.

Daiņās par aitām mums netēlo lielus daudzumus, tā tad, nevaram sacīt, ka aitu gaļa būtu bijusi plašos apmēros lietāts barības līdzeklis. Te gan jāpiezīmē, ka šajā jautājumā saredzama nesaskaņa ar daiņām. Pēc archaioloģiskiem pētījumiem mums ir zināms, ka aitu vilnas audumi un jēru ādiņas jau III. un vēlākos gadu simte-

ņos bijuši ļoti parasti senajā Latvijā. Vēsturē atrodami aprādījumi par aitu vilnas eksportu uz Zviedriju senos laikos. No sīkajiem mājas lopiem visvairāk latvju saimniecībās bijušas sastopamas cūkas. Daiņās sastopam noteiktus aprādījumus par cūku ēdināšanu. Vērība piegriezta cūku ganīšanai; starp citu, aprādīta cūku ganīšana ābolinā. Tas paveicināja cūku labo attīstību iepriekš nobaŗošanas, kādam nolūkam lietāja miežus un rudzus. To aprāda D. 29216 (no 6 apvidiem):

Cik man bija miežu, rudzu,
Tik es tevi ēdināju.

Ka cūkas bijušas labi nobaŗotas, apaļas, tas tēlots

D. 30011,3: Uz tā mana balta vepŗa
Ūdens lāse nestāvēja;
Es pats savas cūkas durvis
Ik rītiņu virināju.

No sacītā redzams, ka cūku gaļa bijusi augstas kvalitātes, kas deva iespēju tautas barību tā sastādīt, ka tā bija spēcīga un veselīga. No visu mājlopu gaļām, it īpaši cūku gaļa, ar augstu kvalitāti, ir bijusi tā barība, ar kuŗu varēja sastādīt pilnīgu ēdienu karti senajās latvju sētās.

Aprādītie barības līdzekļi ir bijuši galvenie un vispārīgie visā latvju zemē. Bez šiem nāca klāt zivis kā papildus barības līdzeklis. Latvijā ir ūdens bagātības, nevien jūŗas, bet arī ezeru un upju krātuvēs. Ar to arī saprotama zivju bagātība, ko mūsu senči izmantoja savai barībai. Par lielo zivju bagātību mums ir daudz aizrādījumu no vācu laikiem. Nevar divu domu būt, ka tāda pat zivju bagātība bijusi arī agrāk, iepriekš vācu iebrukšanas latvju zemē.

Tā tad, arī šis barības līdzeklis jāņem vērā pie mūsu senču uzturēšanās jautājuma.

Zināmu papildinājumu ēdienu kartē mūsu senčiem deva arī māju putni.

Daiņās mēs sastopam vairākus aprādījumus par māju putniem. Sevišķa nozīme piešķiŗama vistām.

Par šo jautājumu XVI. un XVII. g. s. zemnieku māju nodevu saraksti sniedz mums ļoti interesantas ziņas, kuŗas ienes gaismu vistkopības attīstībā. Minēšu še, ka Smiltenes novada zemnieki, kas piederējuši Rīgas virsbīskapam, 1601. g. nodevuši muižai (kungu tiesu) starp citiem lauksaimniecības ražojumiem 10 olas, 1 vistu un 1 rūnītu gaili. Tas bijis katrai mājai jānodod. Tāpat arī Kurzemē hercoga laikos (1663. g.) zemnieku nodevās ir atzīmēti rūnīti gaiļi.

Tā tad, visā Latvijā zemniekiem uzliktas tādas nodevas, katrai mājai. No šiem aprādījumiem izriet neapstrīdamā doma, ka visās latvju saimniecībās ir bijuši atronami rūnīti gaiļi.

Palūkosimies putnkopības speciālā literātūrā, ko tā mums var stāstīt par gaiļu rūnīšanas vēsturi.

Herodots aprādījis, ka senajā Grieķijā bijusi pazīstama gaiļu rūnīšana. Bet pēc tam visas ziņas šajā jautājumā izbeidzas. Pēc vairāk kā 2000 gadiem par šo procedūru parādās atkal ziņas speciālā putnkopības literātūrā. XIX. g. s. sākumā Parīzes apkaimē šo procedūru uzsāk kādā putnu audzētavā, kur atgadījies tas, ka no

izperinātiem cāļiem bijis daudz gailēnu. Lai iegūtu lielākus ienākumus, putnu audzētava ķērusies pie gailēnu kastrācijas. Vēsturē tālāk stāsta, ka no šejienes šis paņēmiens pārgājis uz kaimiņu valstīm — Vāciju, Beļģiju. Tā tad XVI. un XVII. g. s., par kuŗu minēju pēc nodevām Latvijā, gaiļu rūnīšanas paņēmiens nevienā citā Eiropas valstī nebija pazīstams. Vācu kungi mūsu zemē bija noskatījušies no latvju zemniekiem, ka tie prot pagatavot tik garšīgus kumosus galdam.

No aprādītā izriet slēgums, ka senie latvieši jau daudz gadu simteņus aizsteigušies citām Eiropas tautām priekšā šajā jautājumā. Kad šis paņēmiens pie senajiem latvjiem sācies, nav skaidri nosakāms. Bet tik daudz ir skaidrs, ka tas nevarēja sākties tikai XVI. g. s. Lai tas kļūtu par visas tautas paņēmienu, vajadzēja paiet vairākiem gadusimtiem.

Sakarā ar aprādīto, ir atrisināma arī sekojoša doma: senie latvieši bijuši lieli meistari garšīgu ēdienu pagatavošanā. Ja viņi pratuši šajā speciālajā jautājumā iet īpatnējus ceļus, kuŗus neviena cita Eiropas tauta nebija varējusi atrisināt, tad jādomā, ka viņu virtuozitāte ēdienu pagatavošanā vispār būs gājusi savus īpatnējus ceļus. Pie šī gadījuma jāaizrāda uz viņu slaveno dzērienu, medotu alu, kuŗu nosaukumu pilnīgi pārņēmuši skandināvieši, iepazinušies ar šo dzērienu pie mūsu senčiem.

Tagadējās mājturības mākslas aizstāves man varbūt cels iebildumus, ka senās latvietes garšīgu ēdienu pagatvošanā nekā ievērojama nebūs varējušas sasniegt, jo viņām nebija cukura. Kā tad varēja pagatavot garšīgus ēdienus, ja nebija cukura, ko pielikt klāt? Cukurs taču ir viena no tām vielām, bez kuŗām mūsu mājtures nezinātu ko iesākt.

Jāaizrāda, ka senajā Latvijā bija ārkārtīgi labi attīstījusies dravniecība, kas deva lielus vairumus medus. Piem., D. 25808 (no 5 dažādiem apvidiem):

Silā mani bišu dārzi,
Purvā govu laidariņš.

Apzīmējums „bišu dārzi" ir ļoti nozīmīgs un aprāda, ka te ir darīšana ar organizētu dravniecību, kas varēja dot daudz medus. Ka patiešām senajā Latvijā ražots daudz medus, to aprāda sekojošs Seb. Münstera (no 1595. g.) ziņojums: „Iekams vācieši nonāca Vidzemē, tur dzīvojusi tik vientiesīga (einfältig) tauta, kas vaskus, kad no tiem izsūkuši medu, metuši gar sētu un uz ceļa, nezinādami, kam tādi noder. Vācieši ar saviem kuģiem iebraukuši, atraduši vasku kaudzēm, kŗāvuši kuģos un izveduši no zemes.

Manas domas būtu, ka mēs tagad ar saviem mājturības paņēmieniem diezin vai maz varam iedomāties, ka esam senajām latvju nama mātēm aizgājuši priekšā. Tagadējās nama mātes ir gan tāļu gājušas uz priekšu pagatavot visādus raibus ēdienus, bet ka tie tiktu līdzi vai pat pārspētu seno latvju nama māšu pagatavotus ēdienus vērtīguma ziņā, par to atļaujiet man izteikt šaubas.



II. REFORMAS BARĪBAS JAUTĀJUMĀ

1. Barības reformātori

Pēdējos gadu desmitos barības mācībā notiek radikālas reformas, pat — revolūcija.

Nesen vēl likās, ka zinātniski ir pilnīgi nodibināts uzskats par olbaltumu, taukiem, ogļūdeņiem un dažādām sālīm kā mūsu barības nepieciešamām sastāvdaļām. Šīs teorijas nodibinātājs bija Minchenes profesors Lībigs (ķīmiķis, bez bioloģiskas izglītības). Olbaltumu viņš uzskatīja par muskuļu un audu uzturētāju, bet ogļūdeņus par „kurināmo materiālu".

Viņa skolnieks Foits (Voit), arī pieturēdamies pie uzskata, ka tikai olbaltums spēj radīt stiprus muskuļus, pat noteica vidēji smaga darba strādniekiem (kuŗa ķermenis sveŗ 70 kg.) šādu barības normu: 118 gr. olbaltuma vielu, 56 gr. tauku, 500 gr. ogļūdeņa, kas kopā dod 3000 kaloriju. Bet vēlāk Foits pats dabūja pārliecināties, ka cilvēks pie darba neizlietā nemaz vairāk olbaltuma kā atpūtas stāvoklī; tā tad, muskuļu darbība nebūt nebija tieši atkarīga no barības olbaltuma daudzuma. Tad viņš samazināja kaloriju normu no 3000 uz 2000 un domājās ar to koriģējis savu kaloriju teoriju. Taču izrādījās, ka kaloriju ziņā bagātīgi apgādātie pacienti gan aptaukojās, bet pārpūlēja iekšējos organus, tā kā radās aknu un nieŗu kaites, reumatisms, ģikts u. t. t. Kaloriju teorijas piekritēji bija aizmirsuši vienu apstākli: kaloriju ziņā bagātajā barībā tomēr bija maz minerālvielu un audzējošo vielu (vītāmīnu). Piemēram, viena kaŗote benzīna viruma šķīvī varētu dot organismam vajadzīgo kaloriju daudzumu, un taču — barībai tā neder!

Dāņu ārsts, Dr. Hinhēde, pats būdams veģetārietis, gadiem ilgi izdarīja plašus barības vielu pētījumus un baŗošanas mēģināju-

mus, darbodamies kā Dānijas valsts barības fizioloģijas institūta vadītājs. Un viņš nāca pie gluži pretējiem slēdzieniem. Gaļu, ko agrāk uzskatīja par pašu galveno un nepieciešamo uzturvielu, viņš atzina par vismazvērtīgāko. Viņa uzturvielas reformas schēma ir šāda:



Likdams maizi (labību), sviestu, augļus un saknes pirmajā vietā, Dr. Hinhēde saka:

„Nevar teikt, ka maize būtu cilvēka dabiskā barība. Ja mēs gribētu pilnīgi turēties pie dabas, tad mums būtu jāēd augļi un saknes, kuŗu apstrādāšanai mūsu zobi ir vislabāk piemēroti. Bet tā kā ziemeļu tautas nevarētu pārtikt no riekstiem, āboliem un burkāniem vien, tad par vislabāko dabiskās barības vietnieci ir uzskatāma maize. Diemžēl, augļi bieži vien izmaksā pārāk dārgi. Bet tiem, kam maks atļauj nerēķināties ar cenām, rupjā maize, sviests un augļi būtu visideālākā barība. Un man pašam jāsaka, ka es nekad neesmu juties tik labi kā tad, kad es ilgāku laiku biju pārticis no minētajiem produktiem.

Uz to pašu norāda arī viss tas, ko mēs zinām par senās Grieķijas Spartu, par romiešu armiju, par arabiem, par Brazilijas iedzīvotājiem u. t. t.

Es gan nevaru matēmatiski pierādīt, ka maize, sviests un augļi, ja ēdam tikai tos vien, ir ideāla pārtika, bet es tomēr domāju, ka man ir taisnība. Pat tad, ja ideāls nav sasniedzams un ja daudzi jo daudzi negribētu iet tik tālu, kā cilvēka daba to prasītu, es tomēr domāju, ka mana aizrādījuma sekas būs tās, ka dažs labs sapratīs, ka ir nepieciešams atteikties no veciem aizspriedumiem par mūsu barības nepieciešamo sastāvu un ka katrā ziņā bērniem ir jāliek ēst visrupjāko maizi, kas sagriezta biezās šķēlēs, un nekādā ziņā nav jāmet projām maizes garozas un doniņas. Nav arī jāaizmirst, ka maize ir jāēd pie katra ēdiena un ka, piemēram, olas ēdot, ir jāapēd divas lielas rikas maizes ar vienu olu, nevis divas olas ar nelielu maizes riecieniņu. Kā baudas viela ir jālietā augļi, bet tikai retam vai nekad konfektes, konditoreju kūkas u. tml. Un beidzot es ceru, ka katra ģimene centīsies iegūt sev dārzu, kur varētu ražot augļus un saknes savām vajadzībām. Ābolus no tāda dārza tad varētu baudīt līdz nākamā gada maijam. It sevišķi nabaga ieslodzītām pilsētnieku ģimenēm sava mājiņa ar dārzu būtu neatveŗams labums, jo tāda māja dotu tiem iespēju dabūt pietiekoši daudz saules un gaismas, bez kā veselība nav sasniedzama. Tāpēc arī dārzu pilsētas ir nākotnes ideāls.“*)

Un tad viņš vēl ieteic katrai nama mātei virs ēdamistabas galda pakārt tāfelīti, uz kuŗas būtu rakstīts lieliem burtiem:

Nekad neēdiet, ja neesat izsalkuši.
Neēdiet vairāk, ja izsalkums ir apmierināts.
Pie galda nav jātērzē, bet jākožļā.
Ēdiet maizi! Ēdiet kartupeļus!

Lieli noŗelni barības mācības reformā ir arī vācu ārstam Dr. H. Lāmanim, angļu ārstam Dr. A. Haigam, Šveices fiziologam Bungem u. c. Bet visievērojamākais reformātors, kas mināms līdzās Dr. Hinhēdem, ir šveicietis Dr. med. Birchers-Benners.

„Barības pilnvērtību nosaka veselība, bet tās mazvērtību slimība“, saka Birchers-Benners. Un tāpēc viņš, atsaukdamies uz saviem bagātīgajiem piedzīvojumiem un novērojumiem, kritizē nesen tik plaši daudzināto kalorijas teōriju:

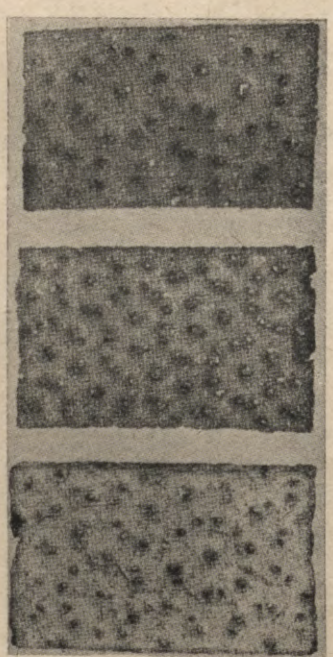
„Barībā uzkrāto enerģiju varam mērīt ar daudzuma vienībām, kalorijām, tikai tad, kad tā ir atbrīvojusies jeb pārveidojusies siltumā. Šaujamais pulveris arī satur sevī enerģiju, kas nav siltums, bet tomēr ļaujas pārvērsties siltumā. Bet pulveris tomēr nav barība. Šo pulveŗa un barības izšķirību nevar izteikt ar kaloriju vērtību, gluži tāpat, kā ar šo mērauklu nevar izskaidrot dažādo pārtikas līdzekļu enerģijas starpību. Pēc maniem ieskatiem taisni šī izšķirība ir tas smaguma punkts, no kuŗa atkarājas barības vērtības noteik-

*) Dr. M. Hinhēde: Dzīvojiet lēti un veselīgi. No dāņu valodas tulk. A. Liepa.

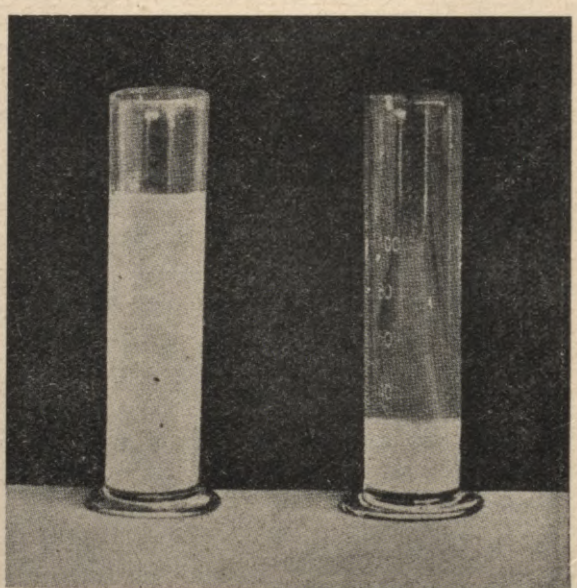
šana. Šim vērtības noslēpumam varam tuvoties vienīgi tādā gadījumā, ja šo jautājumu uzstādām un uz to atbildam, izejot vienīgi no barības enerģijas būtības. Siltuma tai nav. Bet ja to nosauktu vienkārši par ķīmisko enerģiju, tad mēs nostādītu barību uz tādas pašas pakāpes kā pulveri un dinamitu. Tas tomēr mūs neapmierina.

Bet vai tāpēc mums būtu jāpaliek sastingušā stāvoklī? Jau slavenais fiziko-ķīmiķis Vilhelms Ostvalds kādā vietā izsacījās: „Mēs augos ēdam saules enerģiju." Kā gan cita enerģija varētu uz priekšu virzīt dzīves ratu?

Visa daba alkst saules, gluži tāpat kā dzirnavas ūdens. Visur, kur vien mēs sastopam zaļas lapas, krāsainus ziedus un augļus — visur tur mēs atrodam uztvertu un uzglabātu saules enerģiju. Reizē ar to rodas un attīstās dzīvā substance, barības vielas, kas minerālvielām cauraustas, pie kam katrai barības vielai ir nepieciešami sevišķi stari attiecīgu krāsu izveidošanai, tā izceļas enzīmi, fermenti, hormoni, vītāmīni un citi gaismas enerģijas veidoti, par kuŗiem vēl mēs nekā nezinām, bet par kuŗiem nākotne mums sniegs tādus pašus atklājumus, kā tagadne par vītāmīniem. Jaunākie fizikas sasniegumi rāda, kā atomi un molekulas uztver un saista gaismas starus, pie kam to īpašības arvien pārveidojas, līdz saistītie stari pārvēršas jaunā gaismas iedarbībā. Šī parādība mums ļoti atgādina elektrisko akumulātoru. Un gaismas stars nav nekas cits, ka elektromagnētisks veidols. Jā, arī augu valsts ir viens neaptveŗams gaismas akumulātors. Zaļās lapās, augļos, sēklās, visās auga sulīgās un ēdamās daļās, krātuvēs, saknēs un bumbuļos slēpjas saules gaismas akumulātori, bez tam šie augi pie caurmēra gaismas absorbē spektra izvēlētās īpašības, piešķiŗot reizē ar to katrai zālītei un katram auglim specifiskas īpašības, kuŗas, iekļūdamas dzīvnieka vai cilvēka orga-



Sausā (somu) maize



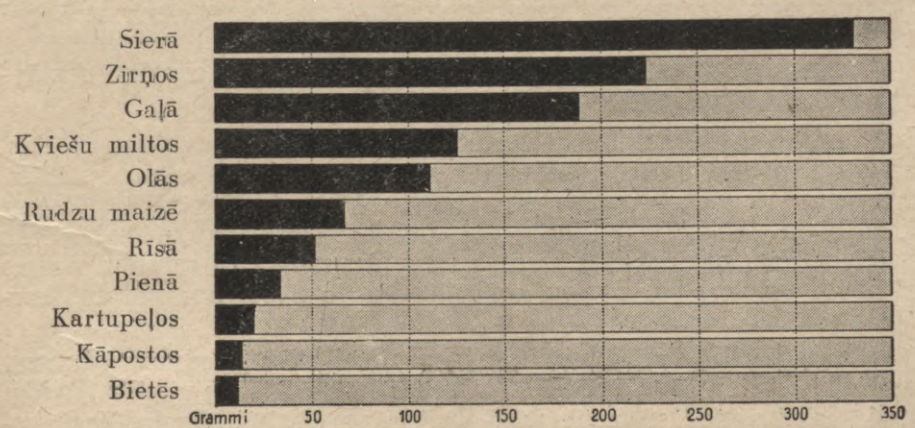
Ēdot sauso maizi,
atdalās 5—6 reiz vairāk siekalu, nekā ēdot parasto maizi.

nismā, blakus vispārīgai barības iedarbībai atstāj uz organismu vēl spēcīgāku iespaidu.

Ja salīdzinām gaismu ar siltumu, tad rodam ļoti ievērojamu starpību kvalitātes ziņā. Saules gaisma spēj pie parastās temperatūras veikt to, ko siltums spēj tikai pie 6000 gradu Celsija. Tā sadala ogļskābi un ūdeni — viņu elementos — un pēc tam atkal savieno ar slāpekli. Arī cilvēka ķermeņa vismazākās laborātorijās — šūniņās norisinas līdzīgi ķīmiski procesi, jo kādreiz kāds visai ievērojams fiziologs apgalvoja, ka arī šinīs laborātorijās uz kādu momentu varētu rasties temperatūra līdz 2000 gradu Celsija. Bet ja staru augstā temperatūra patiešām organismā rastos, tad dzīvība aizietu momentāni bojā, neizturot pat vienas sekundes vismazāko daļu. Tamdēļ šīs mīklas atrisinājumu var meklēt vienīgi saules gaismā, tieši tanī slēpjas izšķirība starp siltumu un gaismu. Gaismas varu izpauž visas parādības zemes virsū. Jo šīs saules gaisma savā būtībā ir tādas enerģijas veids, kas bagātīgi izplūst daždažādākos sadalījumos un pakāpēs un kuŗas enerģijas iekšējās attiecības ar dzīvi cilvēku izpaužas cilvēka acīs un katrā viņa skatienā.

Šis piemērs mūs noved pie sekojošā slēdziena: kā dzīvnieku valsts, tā arī cilvēka organisms pārtiek no saules gaismas; tā kā pēdējo viņi iegūst tiešas apstarošanas ceļā visai niecīgā vairumā, tad savu vajadzību apmierināšanai tie saules gaismu iegūst no tās akumulātoriem, t. i. no ēdamo augu substances. Reizē ar to, jāaizrāda, ka dzīvnieku audos mēs parasti vienmēr atrodam lielākā vai mazākā daudzumā gaismas akumulātoru krājumus, kas cēlušies no augiem. Kaut gan šie krājumi dzīvnieku organismā sevišķi krātuvju veidā domāti grūtu laiku periodam, tomēr skaidrs, ka arī dzīvnieku audi un organi satur barības vērtību.

Tagad ir viegli saprast, kāpēc es barības noteikšanā priekšroku dodu nevis kaloriju, bet gan saules gaismas vienībām. Visam tam pamatā guļ viena liela un visu apvienojoša doma: ka tie paši spēki noteic ne tikai mūsu organisma augšanu un attīstību, bet arī cilvēku iztiku. Un šie spēki ir arī tie, kas mūsu dzīvi pieslēdz pasaules enerģijas strāvai. Un kāpēc tad par katru cenu lai turāmies pie kalorijām? Vai tikai tāpēc, ka ar kalorijām varam izmērot barības



Olbaltuma saturs uz 1000 gr.

skābekļa sadegšanu, bet saules gaismas vērtību nevaram noteikt ar kalorijām.

Šimbrīžam vēl nav iespējams pārtikas līdzekļos saules vērtību izmērot, nedz to izteikt kilovatu skaitļos. Tomēr šī vērtība ir pieejama novērtējumam, jo fizikālā zinātne ir diezgan tāļu gājusi, lai spētu sekot enerģijas pārvērtībām. Šī zinātne mums skaidri uzrāda noteikumus, zem kuŗiem pirmatnēji konstatētā enerģijas vērtība paceļas vai krītas, paliek labāka vai sliktāka (degradējas). Visaugstākā vērtība atrodas tanīs akumulātoros, kas tikko saules gaismas piesātināti. Katra substances pārmaiņa, kas tanīs kļūst nojaušama, vienalga, vai caur audu nāvi, vai rūgšanu jeb pūšanu, vai žūšanu, karsēšanu, neizbēgami noved pie substances enerģijas satura degradācijas.

Pamatojoties uz šādu novērtējumu, es jau pirms trīsdesmit gadiem liku priekšā izstrādāt jaunu cilvēka barības līdzekļu vērtības skalu saskaņā ar barības saules gaismas — akumulātoru vērtību.

Pirmās šķiras akumulātori ir svaigā veidā lietātās augu daļas, svaigs piens un jēlas olas. Otras šķiras akumulātori ir graudu maize un sutinātā augu barība. Pie trešās šķiras akumulātoriem pieskaitāmas sēnes un nokauto dzīvnieku gaļa, kas vārīšanas ceļā izvērtēta. Protams, ka te var būt vēl daži atsevišķi vērtējumi, bet tie te nekrīt svarā. Piemēram: dzīvu dzīvnieku ar viņa asinīm un visiem viņa organiem uz zināma pamata, bet ar iebildumiem varētu pieskaitīt pie I. šķiras akumulātoriem, bet cilvēku uzturā šādai barībai nav nekāda praktiska nozīme. Cilvēks nekad nevarēs baroties tā, kā to dara plēsīgie zvēri.

No sacītā ir skaidrs, ka šis jaunais barības vērtējums runā pretī līdzšinējam ķīmiskam barības vērtējumam visos galvenos punktos.

Bet tamdēļ taču nav ko skumt, ja līdzšinējais barības ķīmiskais vērtējuu uzskats izrādās par nepareizu un vienkārši par kļūdu. Dzīvei uzstādīja jautājumu, un tā uz to arī deva savu atbildi. Un šī atbilde skanēja: „slimības, kas cēlušās no nepareizas barības, izārstējamas ar tādu barību, kas satur sevī visaugstāko saules gaismas vērtību."

Savus praktiskos slēdzienus barības jautājumos Birchers-Benners izteicis šādos vadošos principos:

Pirmas princips: Svaigi augi kā cilvēka barības svarīga sastāvdaļa lietājami pēc iespējas lielākā vairumā.

Zem svaigiem augiem jāsaprot: augļi, ogas, rieksti un mandeles, sakņaugi, svaigi dārzāji, sastāvoši no lapām, stublāja un saknēm. Zaļas pupas un kartupeļus nedrīkst lietāt nevārītā veidā. Zemes riekstiņi ir grauzdēti pākšaugi un tamdēļ tos nevar uzskatīt nedz par riekstiem, nedz svaigu augu barību. Auzu un citu graudu pārslas arī nevar uzlūkot par svaigu augu barību, jo tās ir apstrādātas karsējot.

Augu barībā lietājami tikai labas kvalitātes produkti. Ēdienu pagatavošana no šiem produktiem prasa zināšanas un rūpību. Svaigi augļi ēdami azaida sākumā, jo šī dināmitam līdzīgā eksplodējošā barība neiederas piepildītā vēderā kā noslēgums.

Otrais princips: labība barībā lietājama ierobežoti. Bet kur iespējams, tur lietāt pilngraudu maizi. Kas zīmējas uz sakņu vārīšanu, tad no svara vārīšanas laiku stipri vien saīsināt, bet ūdeni, kurā saknes vārītas, nedrīkst noliet, jo tam ir jāpaliek kopā ar saknēm.

Ievedot svaigus augus ikdienas barībā, mēs lielā mērā mīkstinām tā ļaunuma sekas, kuŗu sagādā organismam vārītā barība. Bet ja te izdarām apzinīgu revīziju, tad gūstam vēl lielākas sekmes šinī ziņā. Katrā ziņā ir jāpanāk baltmaizes izspiešana jeb atvietošana ar pilngraudu rupjo maizi. Šāda maize nav vairs nekāds nesasniedzams sapnis. Ir iespējams iegūt labu maizi no tīrītiem graudiem un svaigiem rupjiem miltiem (75% kviešu un 25% rudzu). Pateicoties savam barības spēkam, šāda maize sagādā mājas budžetā diezgan ievērojamu ietaupījumu. Sevišķi svarīga šī maize bērniem, kas tanī atrod materiālu zobu emaļai un magnēzijai, kas palīdz viņus aizsargāt pret vēža slimību.

Trešais princips attiecas uz garšu vielām, un tas skan: Vārāmās sāls pielietošana barībā ierobežojama uz minimālāko. Lai piemērotos izsmalcinātai garšai, lietājami ārstniecības resp. garšaugi svaigā vai žāvētā veidā, atkarībā no gada laika, pie kam asākās garšas vielas jālietā ar vislielāko apdomu.

Svaigo sakņu ēdienos un pareizi sagatavotās svaigās saknēs atrodas bagātīgi minerālsāļi, tā kā nav arī nekādas fizioloģiskas vajadzības pēc vārāmās sāls. Un katra vārāmās sāls piedeva, kas pārsniedz šo fizioloģisko vajadzību, ir veselībai kaitīga. Gaļas virumi ir atvietojami ar sakņu virumiem, kas garšas ziņā izsmalcinātākas un barības ziņā sniedz bagātāku saturu, pie kam atkrīt tas kaitējums, ko sagādā veselībai gaļas ekstraktīvvielas.

Ceturtais princips skaŗ gaļas ēdienus, un tas skan: Gaļa nav vairs pilnvērtīga barības smaguma punkts. Tai piekrīt tikai piedevu vai pat bada uztura vērtība. Jo vairāk kādā barībā atrodam gaļas, jo zemāka ir šādas barības vērtība un jo lielāka varbūtība par tās kaitīgo iedarbību uz organismu. Tamdēļ pilnvērtīgas barības vārdā jāprasa, lai gaļas ēdieni, kas galvenā kārtā sastādās no nokauto lopu muskuļgaļas, tiktu uz stingrāko ierobežoti. Gaļas piedeva cilvēku barībā uzskatāma nevis par nepieciešamību, bet gan par maksātiem mesliem līdzšinējam ieradumam. Bērniem ieteicams pilnīgi atturēties no gaļas ēdieniem, bet pieaugušiem apmierināties ar gaļas lietāšanu ne vairāk kā divas reizes nedēļā.

Ar to ir uzsvērts, ka dažāda veida dzīvnieku gaļa, ieskaitot putnus un zivis, nav uzskatāma par cilvēku pilnvērtīgas barības sastāvdaļu. Kas grib būt objektīvs, tam jāatzīst, ka šis slēdziens nav nekāds pasaules veģetārisma uzskata sludināšanas veids, nedz arī barības jautājuma vienpusīgs novērtējums, bet gan viens vienīgais zinātniskais apgaismojums tai atbildei, kuŗu uz šo jautājumu ir devusi pati dzīve.

Pie šī barības reformātora izteiktiem uzskatiem tomēr ņemams vērā, ka tie nav gluži brīvi bez zināmiem pārspīlējumiem un vienpusības.

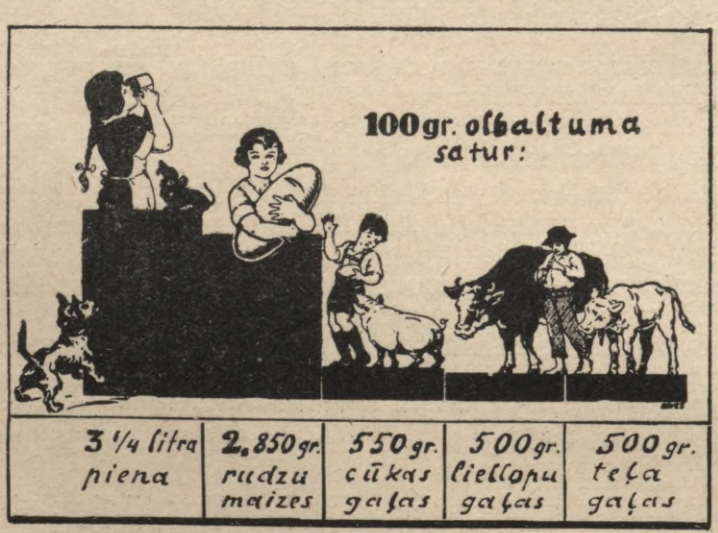
Atturēdamies pilnīgi no gaļas un lietādams tikai veģetāru barību, cilvēks, bez šaubām, jutīsies vesels un darba spējīgs. Bet augu

barība satur samērā daudz ūdens, kāpēc, lai iegūtu cilvēka organismam nepieciešamo barības dauzumu, jāpatērē barība daudz lielākos kvantumos nekā ar olbaltumu bagātie gaļas ēdieni. Bez tam, augu celluloza var apgrūtināt gremošanas organus. Tāpēc gaļu pilnīgi no barības izslēgt nav ieteicams, bet nepareizi būtu to lietāt pastāvīgi un pārmērīgā daudzumā.

Tā tad, pamatprincipam vajadzētu būt šādam: priekšroka dodama jauktai barībai, ko pie tam var ļoti dažādot, atkarībā no pārtikas vielu tirgus un gada laikiem.

Kādai mūsu apstākļos jābūt uztura izvēlei, par to zīmīgi izsakās Latvijas lauksaimniecības kameras mājturības nodaļas vadītāja T. M e ž s ē t a. Atbildēdama uz jautājumu, kā sagādāt vienkāršu, lētu un veselīgu uzturu, viņa saka:

„Daudzas namamātes vēl arvien cenšas savus ikdienas un viesību galdus pārkrāut izsmalcinātiem ēdieniem. Bieži vien namamātes griežas pie mājturības instruktorēm ar jautājumiem, kā izcept „tādas kūkas, kādas neviena kaimiņiene neprot izgatavot" un ar citiem līdzīgiem jautājumiem. Retāk jautā, kas veselīgāks uzturā — baltmaize vai rupjmaize? No visa šī liekā smalkuma mums jāatbrīvojas, un uzturam jākļūst v i e n k ā r š a m un v e s e l ī g a m. Uzturam jābūt arī lētam, jo caurmērā vairāk kā pusi no visiem mūsu izdevumiem sastāda izdevumi par uzturu. Mācīsimies savā uzturā pareizi izlietāt labību, t. i. lietāt uzturā vairāk kā līdz šim vērtīgo pilnmaluma (rupjo) miltu un citus izstrādājumus — labu rupjo rudzu maizi, trauslo rudzu maizi, rudzu miltu kūkas, slokātni (rupju rudzu rausi), rupjo kviešu karašu, medus raušus, dažādus cepumus un ēdienus. Arī auzām mūsu uzturā ierādīsim izcilāku vietu kā līdz šim, jo tās satur samērā daudz taukvielu un vērtīgu minerālvielu. Mūsu ikdienas uzturā pārāk maz vēl lietājam kartupeļus. Tie ir lēts un veselīgs uztura līdzeklis. To izlietāšanas iespēja ēdienos jo plaša. Ar zirņiem un pupām uzturā varam ienest patīkamu pārmaiņu un aizpildīt citu olbaltumu saturošu uztura līdzekļu vietu."



2. Tautu Savienības higiēnas komitejas atzinumi

Barības jautājums ir tik svarīgs, ka pie tā pareizas atrisināšanas strādā zinātniski institūti vai visās zemēs.

Arī pie Tautu Savienības pastāv tāds institūts — higiēnas komiteja. Lorda Astora vadībā tā veikusi milzīgu darbu, pētīdama uztura problēmu dažādās zemēs un tautās un cenzdamās to atrisināt plašāko tautas slāņu mērogā.

Šīs komitejas slēdzienos uzsvērti šādi pamatatzinumi, kuŗus der zināt arī mūsu mājas mātēm:

1. Mūslaiku kultūras cilvēks lietā nepareizu un arī nepietiekošu uzturu. Nav nevienas tādas valsts visā Eiropā, kur iedzīvotāju barība būtu pareiza vai pietiekoša. Un pat bagātākajās valstīs tā vēl joprojām ir stipri trūcīga. — Iznākumā rodas dažādas slimības un fiziskais vājums.

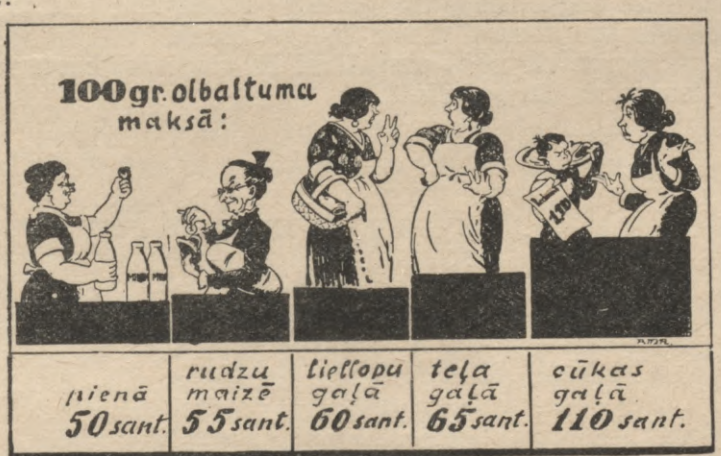
2. Galvenā kļūda ir tā, ka cilvēki nelietā pietiekošā daudzumā tos uztura līdzekļus, kas bagāti ar minerālvielām jeb sālīm un vītamīniem, proti — pārāk maz dienišķajam uzturam lietā sviestu, sieru, olas, pienu, dārzājus, augļus un kartupeļus. Ar maizi vien, miltiem, cukuru, eļļu un margarīnu nav izlīdzams. It īpaši valdībām ieteikts gādāt par lielāku piena patēriņu.

3. Bēdīgākais ir tas, ka šādu nepietiekošu uzturu lietā arī sievietes grūtniecības stāvoklī un zīdīšanas laikā un ka tādu dod arī bērniem 1—15 g. vecumā. Komiteja jo katēgoriskā veidā uzsveŗ, ka šāda trūcīga barība var tieši katastrofāli atsaukties uz zīdītājas un mazbērna veselības stāvokli, ko vēlāk tad vairs nevar uzlabot ne ar kādām bagātīgām barības devām; arī šeit galvenā loma pieder nevis kalorijām, bet gan minerālvielu un vītamīnu daudzumam.

Nepareiza uztura sekas vērojamas visā Eiropā un Amerikā. Anglijā aprēķināts, ka 10% Anglijas pilsoņu neēd pietiekoši un 40% nedabū pietiekošā daudzumā vītamīnus un minerālvielas. Lai angļu tauta pareizi baŗotos, vismaz pusei jāēd piens, sviests un olas par 18% vairāk nekā līdz šim, bet dārzāji pat par 25% vairāk. — Un daudzās citās valstīs stāvoklis šai ziņā vēl ļaunāks.

Bet kāds tad nu būtu pareizais uzturs?

Tautu Savienības higiēnas komiteja turas pie šāda imperātīva viedokļa:



Par tautas barības mērauklu līdz šim noderēja eksistences minims; bet tā ir kardināla kļūda. Strādnieka, mātes, bērna un kareivja uztura aprēķinam turpmāk par pamatu ņemams nevis eksistences minims, bet gan eksistences maksims.

Tautu Savienības lietpratēji atraduši, ka bērnam, kas vecāks par 11 gadiem, jāuzņem tikpat daudz kaloriju, kā lielam cilvēkam, kas nestrādā smagu darbu, proti — 24000 kaloriju dienā. Ik uz darba stundu dienā jāpieskaita klāt 75—300 kalorijas, skatoties pēc darba smaguma, un smaga darba strādniekam dienā ar barību jāuzņem pat 5000 kalorijas.

Olbaltuma vielu minims noteikts krietni zemāks nekā noteikusi „vācu skola", bet tomēr daudz augstāks par dāņu barības reformātora Hinhēdes uzstādīto normu. Pieaugušajiem, sākot ar 21. dzīvības gadu, uz katru kilogrammu ķermeņsvara jāuzņem ar barību viens gramms olbaltuma, bet zīdītājām un jauniešiem pubertātes laikā divi grammi, skolas bērniem, 5—15 gadu vecumā pat 2,5 gramma.

Arī veģetārisma jautājumā Tautu Savienības higiēnas komitejai ir savs noteikts viedoklis: mērenā klimatā eiropiešiem puse noteiktā olbaltuma jāuzņem ar animālajiem uztura līdzekļiem — ar pienu, olām, sieru, un gaļu vai zivīm, pie kam piens, olas un siers pat absolūti nepieciešami.

Sevišķi svarīgs tautas uztura līdzeklis ir piens, kas pat nav atvietojams. Saskaņā ar komitejas atzinumu, grūtniecēm, zīdītājām un bērniem līdz 14 gadu vecumam ik dienu jādabū viens litrs piena, un tam katrā ziņā jābūt svaigam pienam, nevis kondensētam, — tā tad, saldam pienam, paniņām vai rūgušpienam.

Kas uz olām zīmējas, tad pilnīgi pietiek ar vienu olu dienā.

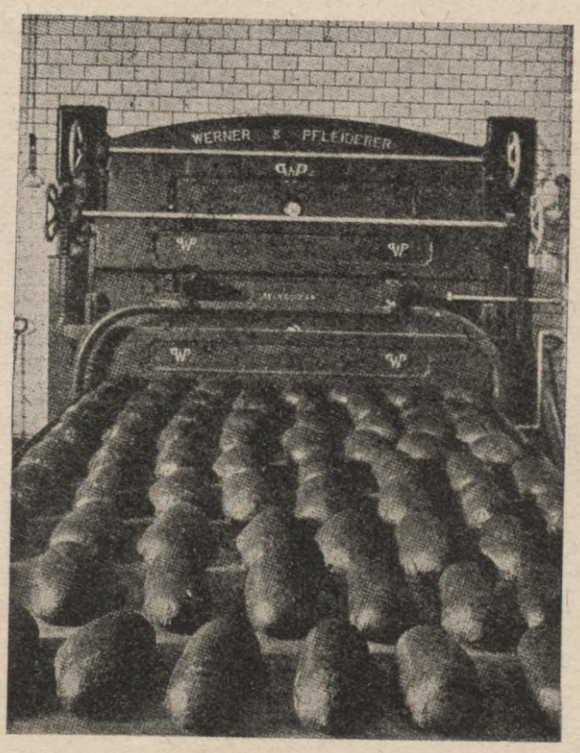
Gaļu (ieskaitot zivis un putnus) bērnu uzturā var atvietot ar sieru. Citādi to ieteic sievietēm 120 grammus dienā, bērniem no 5. līdz 14. dzīvības gadam pakāpeniski no 30 līdz 90 grammiem dienā.

Sevišķi ieteicamas jūras zivis, kas ļoti vērtīgas arī ar to, ka organismam piegādā tik nepieciešamo jodu. Ja nevar dabūt jūras zivis, sievietēm un bērniem ik dienas būtu dodama zivju aknu eļļa.

Kartupeļi uzlūkojami par neatvietojamu vītāmīnu avotu; minims grūtniecēm būtu 250 gr. dienā, bet bērniem — pat līdz 300 gr.

Dārzāji un augļi pieaugušo barībā izlietājami vismaz 100 gr. dienā, bet bērniem dodami vimaz 250 gr. dienā.

Cukurs, maize un milti uzskatāmi kā piedevas, bet sviesta vajadzīgs vismaz 20—30 gr. dienā.



III. LABĪBAS GRAUDI UN MAIZE

1. Barības vielas labības graudos

Kā mums rāda archaioloģiskie atradumi aizvēsturisko pāļu celtņu vietās, senās Ēģiptes piramidās un Talsu pilskalnā, maize, labības graudu produkts, jau sensenos laikos bijusi cilvēku galvenais uztura līdzeklis.

Vecās Derības valodā maizes vārdā pat ietverts visu pārtikas līdzekļu kopjēdziens; un tā arī „dienišķo maizi" lūdzam tēvreizē. Tāpat, runājot par darbu un peļņu, mēdz teikt: „maize jāpelna" un „maizīte iznāk".

Visos laikmetos, tiklab nabaga būdiņā, kā arī bagātā pilī, maize vienmēr bijusi un paliek katras ēdiena reizes nepieciešamais piederums.

Vai ir vēl kāds cits uztura līdzeklis, ko, līdzīgi maizei, varētu ik dienu baudīt gadiem ilgi, pat vairākas reizes dienā, un kas tomēr nekad neapniktu? Vai ir vēl kāds cits barības līdzeklis, kas mums liktos tikpat nepieciešams kā maize? Vai kāds cilvēks gan spētu iztikt bez maizes tikpat ilgi, kā bez kāda cita barības līdzekļa, piemēram bez sviesta? — Gandrīz visiem barības līdzekļiem atrodami dažādi atvietotāji, bet maizei tādu tikpat kā nav.

Un ja maizei jau kopš simtām paaudzēm ir galvenā loma cilvēka usturā, tad tam ir arī savi svarīgi iemesli, kuŗus cilvēks senāk

gan nav pratis izskaidrot, nedz arī zinājis, bet tomēr instinktīvi noģidis, pats savai miesas balsij klausīdams.

Proti — labības graudi, kuŗu produkts ir maize, vairāk kā jebkuŗš cits barības līdzeklis satur ķermenim nepieciešamās barības vielas un pie tam pietiekošā daudzumā, lai varētu pilnīgi iztikt ar maizi vien. Bez tam, ar savu zemo ūdens saturu, labības graudi ir arī ļoti koncentrēta barība.

Labības graudu saturā atrodam tiklab ķermeņa uzbūvei, kā arī vielu maiņai nepieciešamās sastāvdaļas. Tajos ir dzīvības vielas (vītālās vielas): fermenti, minerālvielas (sālis) un ūdens, kā arī barojošās vielas: ogļūdņi (ogļhidrāti), olbaltuma vielas, tauki un eļļas. Vārdu sakot, labības graudos atrodamas tās vielas, kas ķermenim nepieciešamas veidojoties, augot un atjaunojoties, kā arī veselības nodrošināšanai, siltuma un enerģijas radīšanai. —

Ķermeņa uzturēšanai svarīgākās vielas ir olbaltuma vielas, ogļūdņi (ogļhidrāti), minerālvielas, lipoīdi un vītāmīni. Uzbūves vielu maiņai kalpo galvenokārt olbaltuma vielas, arī daļa minerālvielu un tauku, bet apgrozības vielu maiņai tauki un ogļūdņi, kamēr vītāmīni, lipoīdi un daļa minerālvielu paliek svarīgs faktors abās norisēs.

Nav iespējams krasi norobežot uzbūves vielas un apgrozības vielas, jo bieži tās spēj viena otru atvietot. Piemēram, apgrozības vielu maiņā enerģijas avots ir tauki un ogļūdņi, bet tos zināmā mērā var arī atvietot olbaltums; gan tikai zināmā mērā, jo šādi ķermenī olbaltums stipri neproduktīvi izmantojas, un ja tas tā turpinās ilgāku laiku, gala iznākumā rodas daudz nogulšņu (vielmaiņas atkritumu), kas novājina vielmaiņas organus un tiem stipri kaitē.

Olbaltums, kas pieder mūsu ķermeņa pamatakmeņiem, ja tā varētu teikt, labības graudos atrodams 7—15% apmērā. (Te jāatzīmē, ka ne visas olbaltuma šķiras ir līdzvērtīgas).

Olbaltuma sastāvā ietilpst ogļradis, ūdeņradis, skābeklis, slāpeklis, sērs, nelielā daudzumā fosfors un vēl arī daži metalli, pie kam vairums minēto elementu apvienots amīnskābēs, kuŗu dabā pavisam 18 un kuŗas visas nepieciešamas ķermenim. Dažas amīnskābes ražo pats ķermenis, citas amīnskābes pārveidodams, bet vairums šo skābju ķermenim pievadāms ar barības vielām. Katram organam, pat katrai šūniņai atsevišķi jāizveido sava specifiskā olbaltuma šķira; tāpēc arī ķermenim nav tāda centrālorgana, kas izgatavotu olbaltumu visam organismam, un tas jāražo katrai šūniņai pašai par sevi. Tālab cieši jāraugās, lai ķermenim tiktu pievadītas visas amīnskābes pietiekošā daudzumā, jo citādi ciestu viss organisms. —

Arī viss labības graudos atrodamais olbaltums nav pilnvērtīgs, bet galvenokārt tikai tā daļa, kas atrodas grauda dīglī un aleurona kārtā. Bet ar olbaltuma kopsaturu labības graudos daudzuma ziņā tomēr pilnīgi pietiek cilvēka uzturam.

Ogļūdņi ir graudu galvenā sastāvdaļa. Tajos ietilpst arī celuloze, kas gan pati par sevi nav sagremojama (jo kuņģa sulas to nespēj izšķīdināt), bet tomēr ļoti svarīga gremošanās norizē, jo briezdama kairina zarnu sienas un ierosina pastiprinātu to darbību, neļaujot zarnām kūtrām palikt, kas savkārt palīdz labāk izmantot uzņemto barību. Ar to arī izskaidrojams, ka cilvēkiem ar vājām sagremošanas spējām dod klijainu maizi (angļu Grahama mai-

zi). Baudot pastāvīgi barību bez šādām nesagremojamām daļiņām, zarnas ar laiku kļūst kūtras, un gala iznākumā rodas vēdera aizcietējumi un citas kaites.

Pārējo ogļūdņu starpā labības graudu sastāvā vēl jāatzīmē ciete (stērķeles), cukurs un šūnu viela. Cietes saturs graudos daudzkārt pārsniedz cukura saturu (kura tikai kādi 7%), pat vairāk par 50%.

Atzīmējamas uzturā nepieciešamas minerālvielas labības graudos ir alumīnijs, dzelzs, fluors, fosfors, jods, kalijs, kaļķis, chlors, magnēzijs, mangāns, natrons, sērs un silikāti.

Tā kā minerālvielu lielākā daļa nesadeg, tad — barības vielām ķermenī sadegot — tās paliek pāri sārmu jeb pelnu veidā.

Labības graudos atrodamas arī ķermenim tik svarīgās un nepieciešamās papildvielas jeb kompletīni, kas tikai neilgi atpakaļ atklātas (sākot ar 1913. gadu) un ko dēvē arī par vītamīniem.

Labības graudos šīs vielas gan dažreiz atrodamas ļoti niecīgā daudzumā, un — tāpat kā lipoīdi — tās ir tikai grauda dīglī, bet ne grauda vidū. Samērā vairāk graudos ir B vītamīnu, kas palīdz atjaunoties nolietātiem audiem, uztur ķermeņa svaru un sekmē ķermeņa augšanu attīstības stadijā. Bez tam, atzīmējams arī E vītamīns, auglības vītamīns, kura nav daudzos citos barības līdzekļos. Tikai C vītamīns žāvētos labības graudos nav atrodams.

Tāpat nelielos daudzumos labības graudos atrodami arī fermenti, kas gan ķīmiski vēl maz izpētīti, bet — cik noskaidrots — veicina citu vielu iedarbību.

2. Labības augi

Labības augi ir kvieši, rudzi, mieži, auzas, griķi, turku kvieši, eršķi un rīsi.

Zemāk pievestā tabulā redzams dažādo labības graudu galveno sastāvdaļu vidējais daudzums procentos:

Labība	Olbaltuma vielas	Ogļūdņi	Tauki un lipoīdi	Ūdens
Kvieši	12,0	67,0	2	15
Rudzi	11,5	69,0	2	15
Mieži	11,0	71,5	1,4	15
Auzas	11 — 15	62 — 66	6 — 8	13
Turku kvieši (kukurūza)	10 — 12	70,0	3,5	12 — 13
Rīsi	6,5	81,5	2,5	12
Eršķi (prosa)	10,5	68,0	4,25	12

Bez tam vēl graudos ir 1—2% minerālvielu un tikpat daudz šūniņvielu. —

Kvieši, kuŗu bezakotaino vasaras paveidu kurzemnieki dēvē par pūriem, ir mēreno un subtropisko joslu ienesīgākā labība. To šķietamā dzimtene ir Priekš-Indija. Ķīnā tie kultivēti jau 3000 gadus pirms Kristus.

Kviešu graudi, atkarībā no šķirnes, ir dzeltenā, iesarkanā vai iebrūnā krāsā, pie kam vasaras kviešu graudos vairāk olbaltuma vielu, nekā ziemas kviešu graudos, un tāpat arī dienvidzemju kvie-

šiem augstāks olbaltuma vielu saturs, ja tos salīdzina ar ziemeļzemju kviešiem.

Kviešu miltus lietā nevien maizei, bet arī visādiem citiem miltu produktiem, cepumiem, mērcēm, virumiem, biezputrām, kā arī makaroniem un nūdelēm; sevišķi slaveni ir Italijas makaroni, jo tur tiem lietā tikai ar olbaltuma vielām bagātos dienvidu miltus.

Rudzi ir mūsu un visas Viduseiropas un Ziemeļeiropas galvenā maizes labība.

Tāpat kā vasaras kvieši, arī vasaras rudzi bagātāki ar olbaltuma vielām, salīdzinājumā ar ziemas rudziem. Jo rupjāka maluma rudzu milti, ja tajos vairāk olbaltuma vielu.

Rudzus izlietā galvenokārt miltiem un tikai nedaudz arī virumiem un biezputrām.

Mieži, salīdzinājumā ar rudziem un kviešiem, ir samērā daudz mazāk cilvēka uzturam izmantota labība, kaut gan pie mums Latvijā, sevišķi Vidzemē, diezgan iecienīti miežu plāceņi (karaša). Miežus mazāk maļ miltos, vairāk izlietā grūdeņiem (grūbām), putraimiem un mannai, krietni daudz iesalam un labības kafijai.

Auzas pie mums maizei tikpat kā nelietā, bet Norveģijā, Zviedrijā un Skotijā auzu maizi diezgan plaši lietā.

Visvairāk auzu patērē auzu pārslām un putraimiem. Amerikāņu un angļu virtuvē sevišķi iecienīti grauzdētu auzu milti (oatmeal).

Visi auzu preparāti, kā pārslas, tā putraimi, un arī auzu miltēdieni, ļoti baro. —

Griķi miltiem reti lietāti (tos parasti lietā krievu bļiņu cepšanai); vairāk tos izlietā putraimiem. —

Rīsi, kuŗu dzimtene ir tropiskajā Āzijā, tagad ieviesti arī Amerikā, Afrikā (galvenokārt Ēģiptē) un arī Eiropas dienvidos (Italijā). Rīss ir ļoti vecs kultūras augs; gandrīz pus pasaulē tā ir galvenā labība.

Augs 100—150 centimetru augstumā, ar cietiem bagātiem graudiem. Rīsu graudu putraimus plaši lietā cilvēka uzturam, sevišķi Dienvidāzijā un Austrumāzijā, kur tiem ir pat dienišķās maizes nozīme.

Izšķiŗami parasti koptie purva rīsi, kas prasa daudz siltuma un mitruma (bagātīgu apūdeņojumu), un kalna rīsi, kas padodas arī sausākās vietās.

Atkarībā no tā, kādas zemes prece, kāds paveids un kāda šķirne, nelobītiem rīsu graudiem var būt dažāds apveids, dažāda krāsa un arī kvalitāte (sākot ar Karolīnu ziloņkaula krāsas rīsiem un beidzot ar lētajiem lauztajiem rīsiem). Dārgās rīsu šķirnes vērtīgākas un garšīgākas.

Rīsu miltos, salīdzinot ar citiem miltiem, visvairāk cietes.

Turku kvieši, citā vārdā maīss, kukurūza, ir no tropiskās Amerikas ieviesta labība. Amerikā (starp 30° dienvidu platumā un 50° ziemeļu platumā, un Āzijā un Austrālijā palaikam galvenais maizes augs, ko kultivē arī Dienvidu un Vidus Eiropā.

Pie mums Latvijā turku kvieši kā labība nepadodas, jo te tiem nav izdevīgi klimatiskie apstākļi; mūsu apstākļos augam vairāk nozīmes kā zaļbarībai: tā vālītes izlietā salātiem. Bet citur, kur tie

labi padodas, turku kviešus izlietā nevien miltiem (kas dod ātri žūstošu maizi), bet arī putraimiem un mannai; turku kviešu putraimu putra (polenta) itaļiem pat ir galvenais ēdiens.

Importētie milti ir dabūjami divās šķirnēs: mondamīnmilti ir tīrie maīsa milti, „maisena" — maīsa ciete. Savas labās sagremojamības dēļ tie sevišķi ieteicami bērnu un slimnieku barībai.

Eršķi jeb prosa ir Āzijas zemēs un tāpat dienvidaustrumu Eiropā kopts labības augs, no kuŗa graudiem pagatavo iedzeltenus putraimus jeb pšeno, kā arī miltus. Latvijā eršķus neaudzē.

3. Kuŗa labība dod pilnvērtīgāko maizi

Salīdzinot mūsu divas galvenās maizes labības, rudzus un kviešus, redzam, ka atšķirība graudu un sastāva ziņā niecīga. Tomēr, kā to rāda iepriekš pievestā tabula, maizes izgatavošanai rudzi, to lielākā ogļūdņu satura labad, uzskatāmi par labākiem.

Ir arī cits, vēl svarīgāks faktors, kāpēc rudziem dodama priekšroka, un proti: rudziem lielāks dīglis, atbilst 3—6% grauda lieluma (kamēr kviešiem tikai ap 2,5%), un dīglis, kā jau zinām, satur vērtīgākās barības vielas — vītāmīnus un lipoīdus.

Bez tam, rudzi maizes izgatavošanai arī tādēļ vērtīgāki, ka satur tīkamākas garšvielas un vairāk minerālvielu.

Rudzos atrodami arī zobiem nepieciešamie fluora savienojumi.

Tā vien liekas, ka pati daba, kas bez minētajām priekšrocībām rudziem devusi arī lielākas dzīves spējas un izturību, kā arī plašākas pielaikošanās spējas zemes un klimata apstākļiem, gribējusi izcelt rudzus pārējo maizes labību priekšgalā, kā tas pašreiz ir arī pie mums Latvijā.

Bet ir vēl viena maizes labība, kuŗai līdz šim, kā maizes labībai, nebija nekādas nozīmes, bet kuŗai tagad pievērš arvien vairāk vērības. Tās ir auzas.

Tā kā līdz šim pašam laikam vēl neprata izgatavot auzu maizi, tad tās uzturam izlietāja vienīgi putras vai ķīseļa veidā, retāk sausu auzu kamu veidā, ar ko arī izskaidrojams ļoti mazais auzu patēriņš uzturam, kas pat nepārsniedz divdesmito daļu auzu ražas (5%), kaut gan zinātnieki jau sen atzinuši auzu pilnvērtību barībā.

Šādā veidā auzas Latvijā uzturam lietā Latgalē un Vidzemes malienā, pa daļai arī Kurzemē. Tāpat tās lietā Skandinavijā un dažos Krievijas apgabalos. Vācijā Viduslaikos auzas bijušas pats galvenais uztura līdzeklis. Skotijā auzas vēl tagad ir galvenā barība un skoti tām var pateikties par savu gluži leģendāro izturību un darba spējām, ar ko tie plaši pazīstami visā pasaulē.

Auzu vērtību barībā sevišķi izceļ to augstais tauku un lipoīdu saturs, kas sniedzas līdz 9%. un lipoīdi, kā jau zinām, ir svarīga nervu barība.

Bez tam, ar jaunāko laiku pētījumiem nodibināts, ka auzas vēl satur dažus mazāk pazīstamus, bet vērtīgus olbaltuma paveidus.

Tālāk — auzu diētu plaši pielietā diabēta dziedniecībā: ar cukurkaiti sirgstošie viegli panes auzu barību; samazinās cukura daudzums un acetona izdalīšanās, un vieglākās kaitēs daudzi pat izveseļojušies. Ar to secinājumā jādomā, ka auzas satur arī tādas vielas, kas iedarbojas kā insulīns.

Auzu maizi līdz šim tādēļ necepa, ka ar parasto cepienu tā iznāk pārāk irdena, neturas kopā un sadrūp.

Bet jaunākajos laikos Vācijā kāda liela maizes fabrika (Erste Deutsche Knackebrotwerke) jau laiž tirgū auzu pilngraudu maizi, kas nevien izturīgāka, bet arī garšīgāka.

No veselības viedokļa raugoties, auzām cilvēka uzturā būtu piešķiŗama mazākais kviešiem līdzīga nozīme.

4. Milti

Tā kā labības graudi veselā veidā cilvēka barībai nav piemēroti, tad, lai tos būtu iespējams izlietāt, tie vispirms attiecīgi sagatavojami.

Veseli labības graudi nav piemēroti cilvēka uzturam; tie vēl iepriekš attiecīgi jāsagatavo, sevišķi tos atčaulojot, jo cellulozes čaula, kas aizsargā grauda saturu, nav sagremojama. To panāk dzirnavās, kur graudus vairāk vai mazāk sasmalcina, iegūstot dažādus graudu maluma produktus: grūbas, putraimus, mannu, miltus.

Modernās dzirnavās īpašās ierīcēs labību vētījot un šķirojot, vispirms notīra nost salmus, smiltis, akmentiņus un citus svešus piejaukumus; graudiem notīra nost putekļus, čaulu noloba, lobījumu iztīra, notīrītos graudus nosprauc jeb „noboķē" notīra tiem nost akotus (kas miltus padara tumšus), vēl reiz izsijā un tad laiž maltuvē.

Parasti graudus samaļ starp divām savstarpēji piegulošām akmens ripām (dzirnakmeņiem).

Jaunākajos laikos maltuvju akmeņus arvienu vairāk atvieto ar veltņiem — ar vienu vai vairākām speciāla tērauda vai porcellāna veltņiem, smalkām malumam (bīdelēšanai) ar gludu virsu, graudu atčaulošanai un sīko asnu notīrīšanai (skrotēšanai) ar rievainu virsu. Veltņi, griezdamies ap asi, saberž miltos starpā nonākušos graudus.

Tā kā pilngraudu milti satur arī graudu dīgļu daļas un tās ātri bojājas, tad tie tirgum neder; tādēļ, lai produkts būtu uzturīgs, graudus ar īpašām, šam nolūkam konstruētām ierīcēm atdīgļo vai, kā saka, „spicē".

Lai miltiem kā precei būtu labāks izskats, gaišāka krāsa, arī klijas jāatdala nost. Šim nolūkam kalpo īpašas graudu lobamās ierīces.

Dzenoties pēc skaistas, baltas, smalkas un izturīgas preces, dzirnavnieki un miltu tirgotāji nemaz neievēro, ka šādā kārtā, dīgli un klijas nost atdalot, graudam atņem vērtīgākās barības vielas, padarot miltus par samērā ļoti mazvērtīgu uztura līdzekli.

Bet ar to vēl nepietiek. Lai iegūtu baltākus miltus un lai arī tie tik ātri nebojātos, lai miltos nemestos miltu parazīti, tos vēl balina, apstrādājot ar dažādām ķīmiskām vielām.

Te pats no sevis rodas jautājums; vai šie milti, kas pat miltu parazītiem jau padarīti neēdami, vairs var būt derīgi cilvēka uzturam?

Atbildi šim jautājumam dod medicīna, kas pierāda, ka polineurīts, bīstama kaite, rodas, pastāvīgi lietājot šādus ķīmiski balinātus lobītu un atdīgļotu graudu miltus un pulētos rīsus. Rīsi, piemēram,

tos lobot un pulējot, zaudē 1,85% tauku un 1,16% minerālvielu. Klijas un dīgļi, ko atdala nost un izlietā lopbarībai, satur visas vērtīgākās grauda barības vielas un pat uzrāda daudz augstāku šo vielu saturu nekā milti, kuŗus cilvēks lietā savam uzturam. Lopu gaļā, no lopiem izbaŗotām kliju un miltu barības vielām atpakaļ atgūstam tikai kādus 6%, jo līdz ar klijām un dīgļiem graudiem atņemtas nevien minerālvielas, bet arī vītāmīni.

Tā tad skaidrs, ka mūsu dienišķai barībai vajadzētu lietāt rupjus miltus, kas iegūti, samaļot nelobītus un „nespicētus" labības graudus. Pērkot miltus, ieteicams neņemt pārāk baltu preci; daudz labāki ir mūsu pašu dzeltenīgie milti, kas arī, starp citu, garšīgāki. Jo smalkāki un baltāki milti, jo tiem mazāka barības vērtība.

Miltu galvenās sastāvdaļas ir lipeklis, proti — tā olbaltuma viela, kas miltu ēdienos un mīklā darbojas kā saistviela, un ciete (stērķele), kuŗa, ogļūdnis būdama, dod siltumu un spēku.

Visus cieti saturošos barības līdzekļos jēlā ciete karstuma iedarbē pārvēršas lipeklī, iegūdama tīkamāku garšu, un kļūst vieglāk sagremojama. — Karstums vispār ļoti ietekmē ēdiena garšu. Visiem vārītiem, ceptiem un sutinātiem ēdieniem, salīdzinot ar jēlajiem, pavisam citāda garša un arī smarša. Un vislabāk tas novērojams maizi cepot. Mīklai ir sāja un ne visai tīkama garša, bet to cepot, tieši virspusē, kur karstums stiprāk iedarbojas, izveidojas garšīga garoza.

Miltus nereti arī vilto, tiem klāt piemaisot citus produktus. Ja kāda minerālviela klāt piejaukta, milti zobos šņirkst, un tiem arī pelēka krāsa.

Rudzu milti dažkārt kaitīgi ar to, ka labībā bijis vairāk kā 2% melno graudu. Tādos miltos melni punktiņi, vai arī miltiem zilgana krāsa. Un zilganā krāsa arī tādiem miltiem, kam graudiem klāt bijušas piejauktas nezāļu sēklas, Veselībai kaitīgi arī milti ar rūgtu garšu, kas sasmakuši. Tāpat milti nedrīkst būt sārtbaltā krāsā, arī tā ir bojāšanās pazīme.

Labiem miltiem jābūt maigi mīkstiem, mazliet graudainiem, bet tomēr piekļāvīgiem taustot, sausiem un ar vāju, raksturīgu, diezgan patīkamu smaršu. Kad miltus rokā saspiež, tiem jāsaveļas pikā, kuŗai, roku atveŗot, atkal jāizjūk.

Labus miltus ar naža asmeni var izklāstīt, un tos mazliet ar ūdeni samīcot, tie sacietē.

Miltu krāsai jābūt iedzeltenai; tādu tiem dod kliju sastāvdaļas.

Milti un miltu preparāti uzglabājami sausā, labi vēdinātā vietā, jo tie ātri pievelk mitrumu un sasmok. Ja miltu daudz, tie laiku pa laikam jāpārcilā un jāpārsijā, lai neiemestos miltu kodes. Miltu tīnes novietojamas uz paaugstinājuma, lai tās no visām pusēm būtu gaisam pieejamas. Nav ieteicams tās tieši uz grīdas novietot. Un vēl labāk uzglabāt miltus maisos, jo tajos tie ilgāk turas nekā tīnēs. Mazāki miltu daudzumi uzglabājami slēgtos porcellāna vai skārda traukos, vai arī koka muciņās, pie kam nedrīkst miltus turēt saulē. Ieteicams biežāk miltus sakratīt. Tāpat arī jāuzmanās, lai milti nedabūtu pievilkt svešu smaku vai kādu piegaršu.

5. Maize

Senatnē galvenais cilvēka uzturs bija maize un putra, kam pirmatnējie cilvēki izlietāja tādus graudus, kādus viņiem deva pati daba. Un mēs zinām, ka labības graudi savā dabīgajā veidā ir augstvērtīga barība.

Tā kā putru nevar necik ilgi uzglabāt un tā kā putra arī mazāk baro, tad cilvēki jau no laika gala vairāk pievērsušies maizei, kas pati par sevi nav nekas cits kā cepta putra.

Maizi bija parocīgāki uzglabāt un bez tam, tā arī labāk garšoja par putru.

Maizi pagatavojot, mūsu tālie senči arī jo pilnīgi pratuši izmantot siltuma iedarbību, kas pēc tam, kad ūdens iedarbība uz miltiem jau beigusies, ūdeni atkal laukā izgarina, dod maizei koncentrāciju un to padara vieglāk uzglabājamu.

Tā tad, pārejā no graudiem līdz maizei šķiramas trīs stadijās: graudu sasmalcināšana, miltu uzbriedināšana ar ūdeni un uzbriedināto miltu irdināšana karstumā un sutā.

Starp diviem akmeņiem graudus sasmalcinājuši, mūsu senči ar iegūtajiem rupjajiem miltiem un ūdeni pagatavojuši biezputru, ko tad plāna plēceņa veidā cepuši uz ugunī nokaitētiem akmeņiem, tādā kārtā padarot maizi cietāku un sausāku. Šāda plāceņveidīga pirmatnējā maize vairākkārt atrasta tiklab Vecās Pasaules, kā arī Jaunās Pasaules archaioloģiskos izrakumos.

Arī mūsu laikos Skandināvijā, sevišķi Zviedrijā, un pa daļai Dienvidtirolē, Šveices dienvidos un dažos Krievijas apgabalos vēl arvien lietā šādu plāceņveidīgu maizi; pie mums Latvijā plāceņveidīgā karaša vēl tagad sevišķi iecienīta Ziemeļvidzemē un Malienā.

Tā kā mūsu sentēviem nav bijis nekādas graudu lobamās un atdīgļojamās ierīces, tad, protams, viņu iegūtajos miltos arī bijis daudz sīksto, asšķautņaino graudu čaulu daļu.

Šīs sīkstās šūniņvielu daļas, ja tās, maizi cepot, nepārveidojas, nekļūst irdenas un nesaplaisā, pārmērīgi kairina gremošanas organu sienas, paātrinot pašu gremošanas norisi, kā arī radot tai dažādus traucējumus.

Lai sīkstās šūniņvielas sairdinātu, nepieciešama samērā augsta temperātūra, kas nedrīkst būt zemāka par 100° C. Pie šādas temperātūras šūniņu iekšienē rodas vajadzīgais tvaika spiediens, kas tās pārplēš un padara irdenas.

Cepot biezākus maizes klaipus, mūsu senči savos pirmatnīgajos apstākļos nespēja radīt klaipa iekšienē tik augstu temperātūru, kādēļ arī rīkojas ļoti gudri, pieturēdamies pie plānā, plāceņveidīgā maizes klaipa apveida.

Bez tam, plānā plācenī, tvaika spiediena iedarbībā pārplīst ar ūdeni pildītās šūniņas; kliju šūniņu šķiedrvielas kļūst irdenas, atraisās to saturs; — ciete pārvēršas dekstrīnā, vieglāk šķīst, un bagātīgi rodas garšvielas.

Un tiešām, ieskatoties mazliet tuvāk maizes cepšanas norisē, jānāk pie slēdziena, ka šis plakanais, plānais maizes klaipa veids, sevišķi barības vielām bagātajai pilngraudu maizei, veselības ziņā ir pats izdevīgākais un lietišķākais.

Arī ar vislabākajiem lobīšanas paņēmieniem, rudziem iespējams atņemt tikai 4,5% ārējās čaulas kārtas, kamēr pārējā kārta

paliek. Nolobītā kārta satur apmēram 0,8% šūniņvielu. — Šīs šūniņvielaas, sevišķi čaulas sīkstajās kārtās, tāpat arī aleuronkārtā, satur arī ķermeņa uzbūvei nepieciešamas un svarīgas vielas, — kālab graudus lobīt nemaz nebūtu vēlams, jo ar to ievērojami samazina graudu gala produkta — maizes — barības vērtību.

Cepjot tagad parastos biezos kukuļus, grūti dabūt kukuļa iekšienē šūniņvielu irdināšanai vajadzīgo temperātūru un no tās atkarīgo tvaika spiedienu pašās šūniņvielās, jo kukuļa ārpusē tūliņ izveidojas trausla, blīva garoza.

Lai sasniegtu vajadzīgo 100 gradu temperatūru un vairāk kukuļa iekšienē, būtu jāpaaugstina krāsns iekšienes temperātūra, kas maizes krāsnīs sasniedz 200—270°, tvaika krāsnīs pat pāri 300°, vai arī būtu ilgāk jācep, bet kad kukuļa ārpuse, tas ir, garozas daļa, sadegtu, jo no tās būtu laukā iztvaikojis viss miklums, un garoza izveidotos jo bieza.

Tā kā kukuļa ārējā kārta aiztur ļoti daudz siltuma, iekšienē temperātūra parasti sasniedz tikai 70—95°. Un tā kā kukuļa ārpusē izveidojusies garoza neļauj iztvaikoties ūdens daļām, tad maizes mīkstums pa laikam satur pat līdz 50% ūdens, kamēr mūsu senču ceptos plāceņos ūdens saturs varēja būt tikai ap 15%. Šā mīkstuma daudzums parasti atbilst deviņām desmitdaļām visa kukuļa, bet garoza atbilst tikai vienai desmitdaļai. Un kad maize no krāsns izņemta, drīz arī sausā garoza zaudē savu trauslumu, jo uzsūc kukuļa miklā mīkstuma ūdeni, kāpēc maize tad nu atgādina valgu sūkli un ir elastīga un grūti sasmalcināma.

Pazīstamais vācu ķīmiķis Lībigs*), barības mācības celmlauzis, savā laikā jau sūdzējies par tiem pašiem maizes trūkumiem, par kuŗiem mēs arī tagad sūdzamies.

6. Pilngraudu maize

Mūsu senči, baudīdami savus sausos, cietos, ar klijām un dīgļu daļām bagātos plāceņus, vārdu sakot — īstu pilngraudu maizi, bijuši spiesti to pamatīgi sakožļāt, ar ko veicinās bagātīga kuņģa sulu un siekalu atdalīšanās.

Bez tam, tāda maize satur viegli šķīstošas un uzsūcamas barības vielas, jau dekstrīnētas cietas un viegli sakožļājamas un briedīgas šūniņvielas, kas pareizi un maigi ierosina, bet ne pārmērīgi kairina zarnu darbību, tā neļaujot tām kūtrām palikt.

Ļoti svarīga arī šādas sausas, cietas maizes mēchaniskā iedarbība, jo daudzie šķautņainie maizes graudiņi, kad maizi kožļā, tūliņ sairst, pie kam tie pamatīgi berzē zobus un laitī smaganas, bet siekalas, bagātīgi atdalīdamās, tos atkal nost noskalo.

Siekalām, kā zināms, sagremošanas norisē piekrīt visai svarīga loma, un lietojot labu, sausu pilngraudu maizi, siekaldziedzeŗu sēkrēcija ir 5—6 reizes bagātāka, nekā lietājot parasto maiznīcu maizi. Un siekaldziedzeŗu pienācīga darbība nevien svarīga sagremošanas norisē, bet arī labs nodrošinājums pret dažādām lipīgām kaitēm un pret saaukstēšanos.

Lietājot pilngraudu maizi, jau pēc neilga laika manāmi uzlabojas bērnu vispārējais veselības stāvoklis, kāpēc arī nav nekāds brīnums, ka bērni ēd pilngraudu maizi ar instinktīvu patiku.

*) Justus fon Lībigs, 1803—1873.

Tāpat pilngraudu maizi ieteic arī diabētiķiem.

Bez tam, pilngraudu maize prasa pastiprinātu zobu darbību, to sakožļājot, un tā tad nevien ir pareizākais līdzeklis zobu kaišu apkaļošanai, bet reizē arī vizpārējā veselības stāvokļa uzlabošanai.

Kā gan mūsu senči, kad nepazina nekādus zobu pulveļus, ne pastas, ne arī zobu sukas, nedz mutes ūdeņus, pat sirmā vecumā tomēr varēja lepoties ar košiem, veseliem un stipriem zobiem, ar kādiem pa laikam arī apgūlās zem velenām, kad dzīves ceļš bija līdz galam nostaigāts?

Daudzas paaudzes pirms mums gadu simteņiem ilgi lietājušas sauso, cieto maizi, tādu pilnvērtīgo graudu produktu, kādus mums tos dod pati daba, un bijušas spēcīgas un veselīgas, bet tagad, kad ar dažādu technisku izgudrojumu palīdzību dzirnavās mēģinām dabīgi pilnvērtīgos graudus „pārlabot", mūsu paaudzes 85% sirgst ar zobiem un 50% ar vielmaiņas kaitēm, kas apdraud pat veselas nācijas un rases!

Atgriešanās pie pilngraudu rupjo miltu maizes ir arī pareizākais ceļš cīņā pret vielmaiņas kaitēm (pret vēzi, diabētu un tā joprojām); reizē palieliņās organisma pretošanās spējas un uzlabojas visa konstitūcija.

Spilgts piemērs šai ziņā ir Zviedrija, kur tauta atrodas uz ļoti augstas kultūras pakāpes un kur tautas veselībai pievērš izcilu vērību, kādēļ arī pārtikas līdzekļiem uzstāda augstas prasības. Zviedrija, kuļai ar pašas ražu nepietiek, ieved labību ļoti plašos apmēros no ārzemēm, galvenokārt rudzus un gandrīz 90% rudzu zviedri izlietā savas sausās pilngraudu maizes pagatavošanai (knäckebråd). Tāpēc arī nav nekāds brīnums, ka 1912. gadā Stokholmā noturētajā zobārstu sanāksmē zobārstniecības zinātnieki atkārtoti aizrādīja, ka zviedriem, pateicoties viņu maizei, ko tie lieto, daudz veselāki un stiprāki zobi, nekā citām kultūrtautām.

Cietās pilngraudu maizes vietā mīkstu, nepilnīgi izceptu maizi lietājot, maizes paliekas pieķepina zobu starpas, un rodas zobu emaļai tik kaitīgā pienskābe. Bez tam, zobiem visai nepieciešams kožļāšanas darbs, kas ar mīkstu, smalku maizi pa daļai atkrīt.

Mīksta maize, sevišķi tad, ja tā nav pilnīgi izcepusi, arī ļoti grūti sagremojama.

Te jāaizrāda, ka zviedri savu maizi pagatavo un cep gluži citādi, nekā mēs to esam paraduši darīt, parasto maizi cepdami.

Vispirms, miltus tai izlietā pēc iespējas svaigākus, lai nezustu miltu vītāmīni, lipoīdi un garšvielas.

Miltus iejavo ar 100—125% ūdens, klāt pieliekot mazliet rauga (1—1,5%), pie kam raugu arī dažkārt nemaz neliek.

Tad mīklu jo pamatīgi izmīca, dažkārt pat mīcot pusotras stundas.

Ilgi mīcīt tālab vajadzīgs, lai visas vielas krietni uzbriestu, lai šūniņas piepūstos, un lai atraisītos to fermentatīvās sastāvdaļas, sevišķi cietes, kā arī lai šūniņas, gaisa pūslīšiem rodoties, kļūtu irdenas.

Izmīcīto mīklu raudzē apmēram pie 31° C., pie kam kliju daļiņas tai dod brūnu krāsu (neraudzētai pilngraudu maizei gaiša, sudrabpelēka krāsa).

Tad izveido apaļus vai stūrainus, 4—8 mm.biezus plācenīšus,

kuŗus 7—8 minūtes cep stiprā karstumā. Ilgāk cept nedrīkst, lai neaizietu bojā tās vielas, kas ilgāku karstumu nepanes, sevišķi garšvielas.

Tā cepjot, maizē ar tvaika spiedienu pārplīst ar ūdeni pildītās šūniņas, kliju šūniņu šķiedrvielas kļūst irdenas, un atraisās to saturs; cietes pārvēršas dekstrīnā. Ūdens saturs nokrīt līdz 10—15%. Šāds mitruma daudzums nepieciešams, lai temperātūra plāceņa iekšienē nesakāptu augstāk par 102°, jo citādi ciestu vītāmīni, lipoīdi, organiskie minerālsavienojumi un fermenti, kā arī olbaltums.

Pēc tam šo maizi, lai samazinātu ūdens saturu līdz kādiem 5%, kaltē īpašās krāsnīs apmēram 45 gradu siltumā.

Zviedru maizes cepšanas veids izplatās arvien vairāk arī citās kultūras zemēs. Sevišķi plaši to pielietā Anglijā, stipri izplatīts tas arī Ziemeļamerikas Savienotajās Valstīs, Somijā, Vācijā un Šveicē.

7. Maizes vītālitāte

Tā kā vītāmīnu saturs graudos samērā niecīgs, tad krīt svarā tos uzglabāt arī maizē, tāpat — lipoīdus un fermentus, kas tik svarīgi, ar tik lielu nozīmi kārtīgas vielmaiņas norisē, bet reizē arī tik vārīgi. Jo vairāk šīs dzīvības vielas saudzējamas tādēļ, ka to daudzums jau tā sevišķi niecīgs pilsētnieku uzturā.

Vēl jāatzīmē, ka galvenais, kas samazina tās vītālitāti, ir karstuma iedarbība un skābeklis. Jo cepot maize ilgāk padota karstuma iedarbībai, jo zemāk nokrītas tās vītālitāte.

Kā tagad karai krietnai nama mātei zināms, ēdienu stundām ilgi sildot, pat pie zemākas temperātūras (pat pie 60°, kāda temperātūra ir vārāmās kastēs), aiziet bojā daudz vairāk vītāmīnu, nekā īsu laiku karsējot 100 gradu temperātūrā: ātri izvārītos augļos, saknēs un kartupeļos pat visjūtīgākais, antiskorbutiskais C-vītāmīns neaiziet bojā. Un tas pats sakāms arī par maizi.

Izsekojot maizes cepšanas norisei, sastopamies ar pazīstamo fizikas likumu: karsējot pie normāla gaisa spiediena kādu substanci, kas satur ūdeni, kamēr viss ūdens nav iztvaikojis, šādā substancē nevar sasniegt par ūdens viršanas punktu augstāku temperātūru, tas ir vairāk par 100° C, kaut arī karsējot temperātūra sniegtos līdz 500 vai pat vairāk gradiem.

Arī mīklas kukulis ir tāda substance, kas satur ūdeni un slikti vada siltumu. Parastajās maizes krāsnīs, kur temperātūra ir 120——230°, ūdens ātri un pilnīgi iztvaiko tikai kukuļa ārpusē, kur tad izveidojas garoza; garozā tad temperātūra arī pakāpeniski ceļas, kamēr kukuļa vidū tikko sasniedz 60°. Garozas kārtā, kur ūdens jau iztvaikojis, vienkāršajās maizes krāsnīs temperātūra paceļas līdz 120° un augstāk, bet modernajās tvaika krāsnīs normālā gaitā pat sasnirdz 200° un vairāk, kādēļ tajās, lai garoza galīgi nesadegtu, ierīkoti garaiņu aparāti — caurules ar sīkiem caurumiņiem, pa kuŗiem krāsnī laiku pa laikam iešļācina aukstu ūdeni, kas tad garaiņu veidā tūliņ nosēžas uz maizes un, atveldzēdams garozas ārpusi, neļauj tai pilnīgi sadegt. Bet tā kā vienkāršās krāsnīs maizi cep 1—2 stundas, tad arī kukuļa iekšienē temperātūra sakāpj līdz 70° un pat līdz 100°, pie kam, protams, stipri cieš maizes vītālitāte (vītāmīni,

lipoīdi, organiskās minerālvielas un fermenti), kā arī olbaltuma vielas. Pret karstumu jūtīgākais C-vītāmīns pat pilnīgi aiziet bojā.

Zviedru plāceņveidīgajā pilngraudu maizē (knäckebråd), kas miltus iejavojot, satur vairāk ūdens, nekā kuŗa katra cita maize, un ko tikai īsu laiku cep, vītāmīni necik necieš, kaut gan temperātūra šādā plānā plācenī viscaur sasniedz 100°. Vienīgi kliju šūniņās, kam ļoti izturīgs apvalks, temperātūra uz īsu laiciņu var sasniegt 102°. Augstāk sakāpt tā vairs nevar, jo līdz ar palielinātu tvaika spiedienu iekšienē šūniņu apvalks pārplīst, un temperātūra atkal nokrīt līdz 100°; bet toties zviedru plāceņmaizē kliju šūniņas atveŗas pilnīgi, un celluloza pamatīgi uzbriest un kļūst gluži irdena.

Šādi ceptas neraudzētas mīklas maizes gaišā, sudrabpelēkā krāsa liecina, ka maize nav cepot pārkarsēta, un tās saldenā garša, kas atgādina riekstu garšu, norāda, ka arī garšvielas šādā maizē nav cietušas.

Ivērojot visu iepriekš teikto, jāsaka, ka grūti atrast otru tādu uzturlīdzekli, kas daudzmaz atvietotu sauso pilngraudu maizi; un bez tam, šādā maizē arī nav sēnīšu dīgļu un baktēriju, un tāpēc tā ir ļoti izturīga, labi uzglabājas.

Otrs maizes vītālitātes ienaidnieks ir gaisa skābeklis, kuŗa iedarbība sākas, jau graudus samaļot, un atkarībā no tā, vai miltus ilgāku vai īsāku laiku uzglabā, var būt vairāk vai mazāk maizei kaitīga.

Skābekļa kaitīgā iedarbība turpinās arī karstumā, kur tas izdalās laukā no sīkajiem mīklas gaisa pūslīšiem. —

Viss šai nodaļā par vītālitāti teiktais, protams, attiecināms vienīgi uz pilngraudu maizi, kas satur vērtīgās vītālās vielas, kamēr par smalkmiltu maizes un citu līdzīgu maizes šķirņu galīgo vītālo nabadzību jau parūpējusies miltu rūpniecība līdz ar miltu tirdzniecību, kam krīt svarā tikai izskatīga prece, bet ne tautas veselība.

8. Mūsu „dienišķā maize"

Tāpat kā citās kultūras valstīs, arī Latvijā vairāk kā četras piektdaļas patērējamās maizes nav vis pašu patērētāju maltu miltu produkts, bet gan tirgus miltu produkts, kam, jau samaļot (lobot un atdīgļojot), kā arī miltus ilgāku laiku noliktavās turot, nolaupītas visas vērtīgākās barības vielas: lielākā daļa mūsu „dienišķās maizes" ir tikai maizes surrogāts, bez jebkādas vītālās nozīmes.

Kādai tad nu būtu jābūt mūsu dieniškajai maizei, lai to varētu uzskatīt par labu?

Rupjai rudzu maizei mīklu gatavo iejavojot miltus ar ūdeni un vārāmo sāli. Ar šādu mīklu iznāk smaga, sevišķi svaigā veidā ar ūdeni bagāta, blīva, grūti sagremojama maize.

Lai mīkla labi izrūgtu, pieliek raugu, kas mīklā ierosina alkoholisku rūgšanas norisi, pārvēršot miltu cukurvielas alkoholā un ogļskābē un tā atkal zināmā mērā samazinot maizes vītālitāti.

Rauga uzdevums ir raudzējot padarīt blīvo maizes mīklu sūkļveidīgi porainu: mīklai rūgstot, ja to raudzē ar raugu, daļa ogļūdņu pārvēršas cukurā, kas savukārt sadalās ogļskābē un alkoholā; ogļskābe un alkohols, kas abi tvaika veidā, meklēdami izeju no mīklas, to sīki izsvīdro (dažās vietās. kur sakrājies vairāk šo tvaiku, kas nav atraduši izeju no mīklas, izceptā maizē pat redzam krietni

lielus dobumus jeb „acis"). Tas pats notiek arī, mīklu ar ieraugu jeb „skābo mīklu" raudzējot. Starpība tikai tā, ka ar raugu raudzētā mīklā noris tikai alkoholiska rūgšana, kamēr ar ieraugu raudzēta mīkla bez alkoholiskas rūgšanas vēl padota arī pienskābes baktēriju iedarbībai. Pienskābes baktērijas dod maizei skābu garšu, un jo vecāks ieraugs (jo vairāk tajā pienskābes), jo maize iznāk skābāka.

Lai mīklai rūgstot nesamazinātos barības vielas, zinātnieki jau sen meklēja, kā radīt mīklā ogļskābi mākslīgā ceļā. Pirmais, kas to atrada, bija jau pieminētais Lūbigs. Tas, proti, atrada, ka, piemēram, ar briežraga sāli un citiem dažāda sastāva pulveriem var mīklā radīt ogļskābi ķīmiskā ceļā. Un tagad tirgū atrodams liels vairums šādu, gan ārzemēs, gan tepat Latvijā ražotu cepamo pulveru, kuru pamatsastāvs, starp citu minot, galu galā ir viens un tas pats, vai nu tas būtu ārzemju ražojums, vai arī mūsu pašu iekšzemes prece.

Kad mīkla jau pietiekoši uzrūgusi jeb, kā mēdz teikt, „uzcēlusies", tad to kukuļa veidā cep krāsnī, kur karstums pārtrauc rūgšanu.

Kā jau iepriekš aizrādījām, kukuļa ārpusē, kur karstuma iedarbībā ātrāk iztvaiko ūdens, rodas garoza, kas neļauj ūdenim tālāk izgarot, un temperatūrai kukuļa iekšienē neļauj pacelties pāri 100—102°, kaut arī krāsnī tā sasniedz pat 350°. Tā kukulī zem garozas rodas miklais, elastīgais un sūkļveidīgi porainais maizes mīkstums.

Bet ja krāsnī nav pietiekošs karstums un garoza kukulim veidojas gausi, pie kam nesacietējušās mīklas poras saplok, tad maize iznāk bez porām, līdzīga mālu gabalam, vai — kā mēdz teikt — kā galoda. Tādu maizi ļoti grūti sagremot.

Labai maizei jābūt vienmērīgi izrūgušai, vienmērīgi porainai, elastīgai; garozai jābūt veselai, ar brūnu, spodru virspusi, un tā nedrīkst būt no mīkstuma atlobījusies (atlekusi).

Ļoti bieži iejavām ūdens vietā ņem pienu ar ūdeni vai tīru pienu. Garšas dēļ mīklai liek klāt sāli vai taukus, sviestu, olas, vai arī citu aizdaru, citas garšvielas, kā arī krāsas labad safrānu u. c.

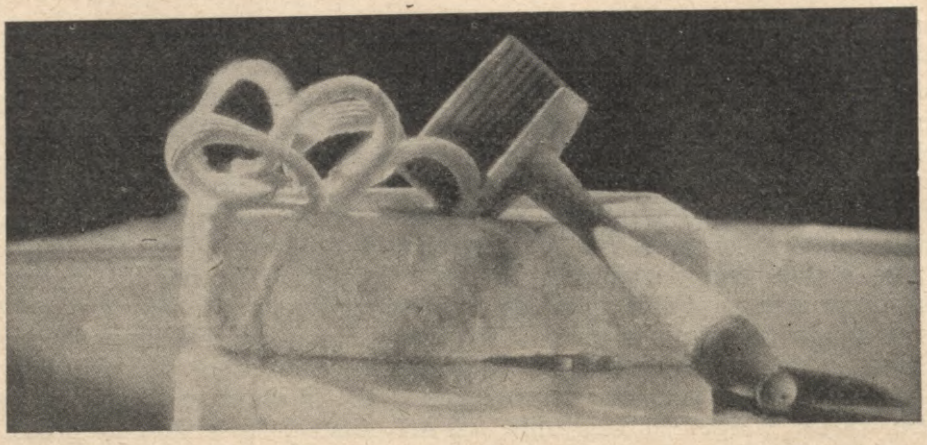
Arī pīrāgi, tortes un kūkas būtībā ir tā pati maize. To barības vērtība un sagremojamība ļoti dažādas, galvenokārt atkarībā no piedevu un garšvielu labuma un daudzuma; tomēr jāaizrāda, ka ar taukiem bagātie, saplakušie cepumi grūti sagremojami, kādēļ tos, tāpat kā ar piedevām bagātu mīkstu rudzu vai kviešu maizi, nekādā ziņā nevar ieteikt kuņģa slimniekiem, kam labāk lietāt smalku kviešu maizi bez tauka aizdara.

Latvijā visvairāk patērē rudzu maizi. Atkarībā no sagatavošanas veida un miltu šķirnes, tai var būt trīs paveidi: rupjā, saldskābā un plaucētā maize.

Rudzu maizei patēriņa ziņā seko kviešu maize, un tad miežu maize. Tā kā tīra miežu maize ļoti drupana, tad mīklai nereti jauc klāt kviešu miltus. —

Maize uzglabājama sausā vietā, jo mitrumā tā drīz vien sāk pelēt. Ilgāku laiku uzglabājot, maize kļūst sausāka, cietāka, un mīkstums zaudē savu elastību, bet vītālitāti tas nemazina. Rudzu maize turas ilgāk valgana, nekā kviešu maize.

Labi rudzu milti dod 20, pat līdz 22 daļām piecepuma; tas ir: no 100 daļām miltu iznāk 120—122 daļas gatavas maizes. Kviešu miltiem piecepums augstāks un sniedzas līdz 30%.



IV. PIENS UN PIENA PRODUKTI

1. Piens kā barības līdzeklis

Piens ir piena dziedzeru produkts, kas zīdītājiem dzīvniekiem mātītes tesmenī nošķiras sulas veidā no asinīm un noder mazuļiem par pirmo barību.

Pazīstamākais un pilsētās visvieglāk dabūjamais ir govspiens, ko arī še tuvāk aplūkosim. Bet bez tā vēl barībai lietā arī ķēves, ēzeļmātes, kazas un aitas pienu. Ķēves pienu lietā nomadu tautas, un to attiecīgi saudzējot, iegūstams alkoholisks dzēriens (tatāru kumiss), kas arī pret dažādām slimībām lietājams. Ēzeļpiens, protams, pieejams tikai tur, kur ēzeļus audzē, un arī kazas un aitas pienu samērā maz lietā, jo maz tā var izslaukt.

Govspiena galvenā sastāvdaļa ir ūdens, tad olbaltumvielas, tauki, piena cukurs (ogļūdņi laktōzes veidā) un dažādas minerālvielas jeb sāls. Procentuāli caurmērā ūdens ir 87,75%, tauku 3,4%, siervielas (kazeīna) 2,9%, īstā olbaltuma 0,6%, piena cukura 4,6 un sāļu 0,75%.

Litrs piena satur:

874 gr. ūdens, 35 gr. olbaltuma, 35 gr. tauku, 48 gr. piena cukura, 8 gr. minerālvielu.

Daļa šo vielu pienā atrodas pilnīgi izšķīdušā stāvoklī, bet citas savādā uzbrieduma stāvoklī. Pilnīgi izšķīdušā stāvoklī ir piena cukurs un minerālvielas, bet olbaltums ir uzbrieduma stāvoklī, ko sauc par kolloīdālu šķīdumu. Tauki pienā ir dažāda lieluma lodīšu veidā, ko itin labi var saskatīt ar mikroskopa palīdzību.

Bez šīm sastāvdaļām pienā vēl ir dažādi vītāmīni un enzīmi, kā arī dažādi sīkorganismi: bakterijas, raugi un pelējumi (kam svarīga nozīme piena pārstrādāšanā).

Augstāk aprādītais piena sastāvs, protams, svārstās atkarībā no govs sugas (rases), barības un piena tīruma un svaiguma. Visvairāk svārstās tauku saturs (pusdienas un vakara slaukuma piens treknāks); mazāk svārstīgs ir olbaltumvielu saturs, un ļoti maz svārstās piena cukura un minerālvielu saturs. C vītāmīna daudzums ziemā ir divreiz mazāks nekā vasarā.

Zinot piena sastāvu, var teikt, ka piens ir pilnvērtīgs barības līdzeklis, kas cilvēka organismam spēj dot visas vajadzīgās barības vielas, un dažos gadījumos to pat ne ar ko citu nevar atvietot. Bērni, piemēram, iztiek mēnešiem ilgi tikai ar pienu vien, un vienīgi sevišķos gadījumos vajadzīgas vēl citas piedevas. Pieaugušie gan ar pienu vien nevar iztikt, jo tiem vajadzīgas barības vielas citās attiecībās, nekā tās pienā atrodamas. Bez tam, arī kuņģis un zarnas jāpiepilda un pietiekoši jāiekairina.

Piens ir arī lētākais un veselīgākais barības līdzeklis, un mūsu organisms pienu izmanto daudz pilnīgāk par citiem produktiem. Piemēram, rudzu maizi mūsu organisms izmanto tikai 50 procentu apmērā, kamēr neizmantotā piena procents ir tikai 15.

Protams, piens daudz vieglāk sagremojas, ja to dzer tikai pa malciņam, vislabāk, ja to piedzer klāt maizei. Tad piens kuņģī sarec sīkās pārsliņās un ir viegli pieejams kuņģa sulas iedarbībai, kas to sagremo. Lieliem malkiem dzerts piens, turpretim, saiet kamolos un tā pa daļai nesagremots aiziet zarnās, kur rada dažādus traucējumus.

Salīdzinot pienu ar citiem barības līdzekļiem, piemēram ar gaļu, litrs piena barības vērtībā līdzīgs apmēram mārciņai (400 grammiem) liellopa gaļas, tomēr gaļa pienu pilnīgi atvietot nevar.

Veselīgākais ir tikko izslaukts, vēl silts piens, kas labāk sagremojas un arī mūsu organismam piegādā augšanai un citām dzīvības norisēm tik nepieciešamos vitamīnus, kā arī enzīmus. Bet ne jau katrreiz piens lietājams svaigā, nekarsētā vai nevārītā veidā, jo ja govis vai to kopēji sirgst ar kādu lipīgu kaiti, tad piens katrā ziņā lietāšanai jāuzvāra, jo tas pārnēsā dažādus slimību dīgļus.

Piena vārīšana tomēr manāmi ietekmē (4 vitamīna daudzumu pienā. To skaidri rāda prof. E. Zariņa pētījumi.*) Pieci analizēti nevārīta un vārīta piena paraugi rāda šādu starpību:

Piena paraugi:	C vitamīna daudzums 100 kub. cm. pienā		
	nevārītā	vārītā	starpība
1. paraugs	0,66 mg.	0,52 mg.	0,14 mg.
2. „	0,98 „	0,98 „	0,00 „
3. „	1,16 „	1,07 „	0,09 „
4. „	0,56 „	0,43 „	0,13 „
5. „	0,68 „	0,57 „	0,11 „
Vidējais	0,81 mg.	0,71 mg.	0,09 mg.

Labu pienu iegūst, govis pēc iespējas tīrīgāk slaucot, izslaukto pienu tūliņ izfiltrējot caur vates filtru tīros traukos, un tīrās telpās atdzesējot zem 10° C.

Labam pienam jābūt dzeltengani baltā krāsā un ar saldu garšu; nedrīkst būt nekādas rūgtas, ne arī skābenas piegaršas, un piens arī nedrīkst būt sasmacis, tas jāizlietā 24 stundu laikā pēc slaukšanas).

*) Prof. E. Zariņš un cand. pharm. E. Putniņa C vitamīns un tā daudzumi mūsu uztura vielās (Latvijas Universitātes raksti, ķīmijas fak. sēr. III, 1937.).

Pienu uz pirksta naga uzpilinot, piliens nedrīkst izplūst, un tam savs veids arī tad jāpatur, ja pienu pilina traukā ar ūdeni, kur tad pilienam veselam jānogrimst līdz pat trauka dibenam.

Zilgans piens vai nu par daudz nokrejots, vai pat ar ūdeni atšķaidīts jeb „kristīts". Šādam pienam, lai krāsu viltotu, dažkārt arī mēdz miltus piejaukt, ko tad viegli var konstatēt pēc nogulšņiem.

Skābens piens jau par vecu, un sirgstošām govīm tas pa laikam ar plankumiem un rūgtu piegaršu.

Par piena svaigumu uz ātru roku var pārliecināties, to uzvārot: nedaudz piena ielej tīrā stikla stobriņā un uzvāra uz spirta degļa vai verdošā ūdenī; ja piens sarec, tad tas vairs nav lietājams svaigā veidā.

Tā kā svarā krīt nevien piena svaigums, bet arī piena tīrība, tad ieteicams arī to pārbaudīt. Pēdējais panākams ar raudzēšanas paņēmienu.

Pilnīgi svaigs būs tāds piens, kas nesarec, ja arī stobriņā uz vienu daļu piena ielej divas daļas spirta.

Ņem tīru, ar sodas ūdeni izmazgātu, labi izskalotu un izkarsētu stobriņu, piepilda ar pārbaudāmo pienu, aizbāž ar vati un novieto siltumā, 37—40 gradu temperātūrā pēc Celsija. Labs piens pēc 12 stundām vēl nebūs sarecējis, un pēc 24 stundām tas gan būs sarūdzis, bet receklis viscaur būs viengabalains un bez sūkalām, vai arī — augstākais — ar dažām plaisiņām un ļoti niecīgu sūkalu daudzumu. Bet ja receklis rūgstot saplaisājis gabalos, viscaur ar sūkalām, un ja piens dažkārt pat burbuļo, tad tas ir ļoti netīrs un tikai iepriekš uzkarsētā veidā lietājams. Tāpat arī nav lietājams tāds piens, kam nosēžas nogulšņi, vai ja tas ir staipīgs.

Tā kā pienā var būt gan slimību dīgļi, gan arī tādi dīgļi, kas veicina pūšanu, tad nezināms piens vienmēr pirms lietāšanas jāuzkarsē; tāpat uzkarsējams arī tāds piens, kas nesarūgušā veidā uzglabājams ilgāk par 24 stundām.

Pienu karsējot, daži dīgļi aiziet bojā jau pie samērā zemas temperātūras, bet citi panes arī augstu temperātūru, kas jo sevišķi sakāms par puvuma dīgļiem. Pasterizētā pienā, kuŗu karsē līdz 63—70°C, gan vairs nav pienskābes un slimību dīgļu, bet vēl paliek puvuma dīgļi, kaut arī tie jau pa daļai novājināti. Pēc zināma laika (24 stundām) šie dīgļi sāk pienā par jaunu darboties, un to gan nesaraudzē, bet sadala olbaltumu un tā rada indīgas vielas. Tāpēc pasterizētu pienu var lietāt ne ilgāk par 24 stundām pēc tā pasterizācijas. Un bez tam, pārāk netīram pienam arī pasterizācija maz var līdzēt.

Ilgāku laiku pienu karsējot vai vārot, tas pieņem iebrūnu krāsu, kas rodas piena cukuram karamelīzējoties.

Pienu traukā ar platu virsmu tvaicējot, tas sabiezē, un ja vēl turpina tvaicēt, beigās iegūstama sausa masa, kas pie piena sausne un satur visas tās pašas piena sastāvdaļas, izņemot ūdeni, kas iztvaicēts.

Ja svaigu pienu mājsaimniecībā grib kādu laiku uzglabāt, un ja nav vēsas vietas, kur to novietot, tad ieteicams piena trauku apklāt ar vieglu drānu un trauku ielikt ne glāzētā māla podā, pēdējo tiktāl ar aukstu ūdeni piepildot, lai drānas stūris būtu ūdenī.

Svaigu pilnpienu saraudzējot ar speciālām kultūrām, iegūst da-

žādus piena dzērienus: rūgušpienu, kefīru, jogurtu (kuŗiem var arī lietāt vājpienu vai vājpiena un pilnpiena maisījumu).

Svaigu pilnpienu (vai pilnpienu kopā ar vājpienu) sarecinot ar siera raugu un vēl attiecīgi apstrādājot, dabū dažādus sierus: Edames sieru, ratu sieru (Šveices sieru), roktortu, un tā joprojām.

Svaigu pienu ar cukuru vārot, dabū piena konfektes.

Pilnpienu separējot, iegūst krējumu un vājpienu.

Svaigu pilnpienu saraudzējot ar speciālām kultūrām, iegūst dažādus piena dzērienus: rūgušpienu, kefīru, jogurtu (kuŗiem var arī lietāt vājpienu vai vājpiena un pilnpiena maisījumu).

Svaigu pilnpienu (vai pilnpienu kopā ar vājpienu) sarecinot ar siera raugu un vēl attiecīgi apstrādājot, dabū dažādus sierus: Edames sieru, ratu sieru (Šveices sieru), rokforu un tā joprojām.

Svaigu pienu ar cukura vārot, dabū piena konfektes.

Pilnpienu separējot, iegūst krējumu un vājpienu.

Ar saldu krējumu iegūstams putu krējums un kafijas krējums, un to saraudzējot, dabū skābu krējumu.

Krējumu kuļot, tauku lodītes saiet lielākās pikās, un tā dabūjam sviestu, pie kam pāri paliek paniņas jeb ķērnes piens.

Vājpienu saraudzējot un attiecīgi uzsildot, rodas biezpiens; pāri paliek piena sūkalas, ar kuŗām var ieraudzēt piena kvasu, kā arī pagatavot piena limonādi.

2. Rūgušpiens

Rūgušpienu iegūst svaigu, pilnpienu vai arī vājpienu saraudzējot.

Rūgšanu rada pašā pienā atrodamās pienskābes baktērijas, kas piena cukuru pārvērš pienskābē. Pienskābe savukārt pienu sarecina, un tā dabūjam rūgušpienu.

Tikko sarūgušam pienam maigi skāba garša, bet ja to ilgāk uzglabā, pienskābes baktērijas vēl arvien turpina pārstrādāt piena cukuru pienskābē, un piens paliek arvien skābāks.

Pienskābes baktērijas vislabāk darbojas pie 15—20°C un tur, kur gaiss netiek klāt, kāpēc arī piens pa laikam sāk silt no trauka apakšas.

Ja grib iegūt labu rūgušpienu, ar tīkami skābu garšu, tad tīrs pilnpiens raudzējams tīros traukos pie 15—32°C. Netīru pienu raudzējot, vai arī netīros traukos raudzējot, ja temperātūra pārsniedz 32°C, rūgušpienam rodas stipri ass skābums, kas jau atgādina etiķi.

Rūgušpienam vājpienu lietājot, tas iepriekš uzkarsējams, un tad jāraudzē ar pienskābes tīrkultūru (resp. ar krējuma raugu). Tāpat jārīkojas arī tādā gadījumā, ja piens nav pienācīgi tīrs.

Rūgušpiena raudzēšanai ņem pienu, uzkarsē līdz 70°C, atdzisina līdz 20° un klāt pieliek pienskābes tīrkultūru vai iepriekš labi sarūgušu rūgušpienu. Uz litru piena jāņem 2—3 karotes kultūrpiena.

Pienu pēc tam pamatīgi samaisa un tad mierīgi tam ļauj istabas temparātūrā sarūgt, pie kam rūgšanas laikā maisīt vairs nevajaga.

Piena raudzēšanai vienādi noderīgi tiklab stikla, kā arī māla, alumīnija un koka trauki, tikai tiem jābūt pienācīgi tīriem.

Ja vēlas mazāk skābu rūgušpienu, tad, tikko tas sarūdzis, to

noliek vēsā vietā, bet ja garšo skābāks rūgušpiens, tad tas ilgāku laiku atstājams siltumā.

Labam rūgušpienam nedrīkst atdalīties sūkalas, un garšai jābūt tīkami skābai. Tāpat arī virskārta nedrīkst ar pelējumu (pūkainu, baltu plēvīti) būt pārvilkusies, jo tad rūgušpiens jau bojājies.

Tā kā izzudušā piena cukura vietā rūgušpienā radusies pienskābe, kas kuņģī aptur pūšanu, tad rūgušpiens uzlūkojams pat par labāku uztura līdzekli nekā svaigs piens; arī sagremotība tam ļoti laba. Tikai nedrīkst lietāt tikko ieskābušu pienu, jo tas rada caureju.

3. Jogurts

Jogurts būtībā ir tas pats rūgušpiens, tikai daudz skābāks, un to iegūst, pienu raudzējot augstākā temperātūrā (45—50°). Šādā temperātūrā attīstās īpašas jogurta baktērijas (bacillus bulgaricus) un citi mikroorganismi, kas pārstrādā daudz vairāk cukura pienskābē, nekā to spēj pienskābes baktērijas.

Speciālās jogurta tīrkultūras dabūjamas Latvijas Ūniversitātes mikrobioloģiskajā institūtā.

Raudzēšanai labāk lietojams uzvārīts piens.

Pilnpienu uzvāra vai ilgāku laiku karsē, tad atdzesē līdz 45°C, un klāt pieliek jogurta tīrkultūru (3—4 karotes tīrkultūras uz litru piena), pēc kam pienu labi samaisa un iepilda mazākos trauciņos (glāzēs vai krūzītēs). Trauciņus novieto siltumā, lai temperātūra visu laiku būtu ap 45° C, un kad piens sarūdzis (parasti jau pēc 4—5 stundām), uzglabā vēsā vietā.

Labam jogurtam nedrīkst būt virsū sūkalas, un ja tas pārvelkas ar pelējuma kārtiņu un ož pēc spirta (jogurta attīstītās alkohols), tad tas jau bojājies.

Jogurts ir veselīgs produkts, kā arī veicina ēstgribu, un vislabāk tas garšo ar putu krējumu un cukuru, vai arī ar kanēli un cukuru. Tikai tas lietājams tad, kad jau pāri dienu nogulējies, jo tikko sarūdzis jogurts nav garšīgs.

4. Kefīrs

Kefīrs ir skābs piena dzēriens, mazliet puto un satur nedaudz alkohola. Pretēji abiem iepriekš aprādītajiem skābpieniem, kefīrā pa daļai saskaldītas arī olbaltumvielas.

Kefīram izlietā vājpiena un pilnpiena maisījumu, ko saraudzē ar kefīra sēnīšu palīdzību.

Uz litru piena ņem vismaz 5 grammus kefīra sēnīšu, kuŗas pamatīgi noskalo ar tīru, aukstu, iepriekš uzvārītu un atdzesētu ūdeni, pieliek tās klāt iepriekš uzvārītam un tad līdz 20°C atdzesētam vājpienam, un ļauj pienam sarūgt.

Sēnītēm jābūt pilnīgi svaigām, ar tirgū dabūjamām, žāvētām, kas jau bojājušās, pa laikam neiznāk tik labs kefīrs, kādam tam jābūt.

Kad piens sarūdzis (parasti pēc 20—24 stundām), sarūgušo vājpienu nokāš caur sietu tīrā spainī vai blodā, un sēnītes ar tīru ūdeni nomazgā un izlietā jaunam ieraugam.

Kefīra ieraugu tad pielej klāt iepriekš uzvārītam un līdz 18—20°C atdzesētam pilnpienam, ņemot 2—8% ieraugu un 98—92% pilnpiena, pēc kam pienu labi sajauc, iepilda pudelēs, pudeles aizvāž un ļauj pienam 10—20 stundās sarūgt istabas temperātūrā.

Gatavo kefīru novieto vēsā vietā, lai noguļas, un pēc pāra dienām to jau var lietāt.

Var arī nomazgātām kefīra sēnītēm vienkārši uzliet virsū novārītu un līdz 20°C atdzesētu pilnpienu un ļaut tam sarūgt, pēc kam rūgušpienu nokāš caur sietiņu un tūliņ lietā dzeršanai.

Labs kefīrs, kad to pudelē sakrata, nesaiet kunkuļos, un kad to lej glāzē, itkā nedaudz puto.

Parasti alkohoua saturs kefīrā nepārsniedz 5%, bet ja to ilgāku laiku uzglabā, tad alkohola saturs var pat sasniegt 20%.

Kā barības līdzeklis kefīrs ir ļoti veselīgs un arī viegli sagremojams.

5. Krējums

Krējums savā sastāvā ir līdzīgs pienam, tikai ar augstu tauku un cukura saturu, jo caurmērā apaļos skaitļos svarā satur 24% tauku un 4% piena cukura. To, kā zināms, iegūst pienu krejojot (respektīvi piena separatorā no vājpiena nošķirot).

Jāizšķir saldais krējums un skābais krējums. Saldo ar 10—15% lielu tauku saturu sauc par kafijas krējumu, un ar 30—40% lielu tauku saturu sauc par putu krējumu. Lai putu krējums labāk putotu, tas labi jāatdzesē, jo tad putas stingrāk turas.

Skābo krējumu dabū, saldo saraudzējot. Vislabāk, ja separētu krējumu tūliņ uzkarsē līdz 80°C, pēc tam atdzesē līdz 20° un klāt pieliek tīrkultūru, vai uz laukiem, pienotavās, krējuma raugu. Bet var arī vienkārši klāt pielikt labi sarūgušu rūgušpienu, vai pat ļaut krējumam pašam sarūgt, bez jebkāda ieraugа.

Skābs krējums parasti satur 20—30% tauku, bet spiestam krējumam tauku saturs 35—40%. Pēdējo pagatavo, skābu krējumu uz īpašiem galdiem vai drānām salejot, lai tas nosūkalojas, un tam jābūt ļoti biezam.

Labam skābam krējumam jābūt tikai ar tīkami skābu garšu, bet ne stipri skābam, un arī nedrīkst būt pelējuma piegaršas.

Krējums pieder veselīgākajiem produktiem un arī ļoti baro. Tā vērtību noteic tauku saturs: jo pēdējais augstāks, jo krējums vērtīgāks.

Saldu krējumu tieši dzert tomēr nav ieteicams, jo tas grūti sagremojams. Turpretī sakultu putu krējumu var lietāt pēc patikas.

6. Sviests

Sviests pieder mājturībā svarīgākajiem mīkstajiem taukiem, un tā tauku saturs caurmērā sasniedz 87%. Ūdens saturs sviestā grozās ap 12% kopsvara.

Sviestam viena nelaba īpašība, ka tas, ilgāk stāvēdams, sasmok.

Daudzas mājas mātes domā izlīdzēties — sviestu vēsā vietā tu-

rot. Bet tā kā siltums nemaz nav pie tā vainīgs, ka sviests maitājas, un tā kā sasmakumu arī nerada nekādas baktērijas, kuŗu attīstību siltums varētu labvēlīgi ietekmēt, tad, sviestu vēsumā glabājot, šai ziņā nekas nav panākams. Vienīgais — vēsā vietā uzglabāts sviests neatlaidinās mīksts.

Sviestam sasmokot, gaisa skābeklis, sviestā savienodamies, rada taukskābes ar īpatnēju, nepatīkamu smaku, kas, sasmakušu sviestu baudot, arī „kož rīklē".

Sviests vispirms sasmok no virspuses, un ja sviesta gabalam virsma jau sasmakusi, vidus dažkārt vēl var būt gluži labs un lietājams.

Neviens drošs līdzeklis pret sviesta sasmakšanu vēl nav līdz šim atrasts. Vienīgais — sviestu var trauciņā pēc iespējas ciešāk nostampāt un pārliet pāri stipru sāls šķīdumu, kas iepriekš jāuzvāra (lai gaisu laukā izdabūtu). Var arī vienkārši sviestam virsū uzklāt sālsūdeni samērcētu drānu un biezā kārtā ar sāli apkaisīt (mazākais centimetru biezumā). Drošākais tomēr sviestu izkausēt: svaigu sviestu karsē uz uguns, neļaujot tam galīgi uzvārīties, lai tas brūns nepaliktu, vai arī tikai lēnām vārot, un rūpīgi nost nosmalsta visas putas, kas virsū sarodas, bet pāri palikušos dzidros taukus vēlāk iepilda kādā mālu traukā, un tur tiem ļauj sastingt. Ja kausēto sviestu grib ilgāku laiku uzglabāt, trauks cieši jānoslēdz ar labi pielaikotu vāku, vai arī virsū jāuzsien pergaments, lai gaiss netiktu klāt.

Sviests iegūstams, krējumu sakuļot, un tam galvenokārt lietā skābu krējumu.

Labs sviests satur mazākais 83% tauku un augstākais 16% ūdens, un sālītā sviestā sāls saturs nedrīkst pārsniegt 2—3%. Tās arī būtu sviesta galvenās sastāvdaļas. Bez tām, un it sevišķi vasaras mēnešos, sviests satur arī daudz vitāmīnu.

Sviests ļoti vērtīgs un viegli sagremojams barības līdzeklis, tā vērtību vēl pastiprina bagātīgais vitāmīnu un lecitīna saturs, kas veicina augšanu un uzbaŗošanos un arī stiprina nervus. Arī ēstgribu sviests veicina. Mūsu tirgū izšķir „eksporta sviestu" un „lauku sviestu". Pēdējo nevar tik ilgi uzglabāt kā eksporta sviestu, un tas arī nav tik labs, jo mājas apstākļos, sviestu gatavojot, parasti nav vajadzīgās tīrības un prasmes.

Labam sviestam viscaur jābūt vienmērīgi iedzeltenā krāsā, ar iesaldu vai saldskābu garšu un ar tīkamu svaigu smaršu. Tas nedrīkst būt pārāk mīksts, ne arī ciets, ne drupans. Kad sviesta gabalu pušu pārgriež, sviestā nedrīkst parādīties paniņu vai ūdens pilieni, un arī stipri sālīts sviests nav labs.

Sviests pēc iespējas jālietā svaigā veidā; sviestu cepot vai vārot, tā vērtība samazinās, un tad tas līdzīgs taukiem. Sāli liek klāt pa daļai kā konservējošu līdzekli, lai sviests nepelētu.

Traukiem, kuŗos sviestu uzglabā, jābūt tīriem un arī labi noslēgtiem, pie kam sviests stingri jānostampā, lai gaiss tam klāt nepiekļūst, un virsū jāuzlej sālsūdens, kas arī neļauj gaisam klāt tikt.

Nedrīkst sviestu turēt spilgtā saules gaismā, jo saulē tas kļūst taukains, pieņem sūrganu garšu un no virspuses kļūst balts.

Tāpat arī nedrīkst sviestu uzglabāt tādās telpās, kur kāda stip-

ra smaka (piemēram, petrolejas vai siļķu smaka), jo sviests ātri pieņem visādas smakas.

Tīrā, vēsā telpā labu sviestu uzglabājot, tas nebojājas mēnešiem ilgi.

7. Biezpiens

Pienu (pilnpienu vai vājpienu) saraudzējot, sarec piena sierviela (kazeīns); to sildot, atdalās sūkalas, un no sūkalām biezumus nost nošķirot (sūkalas nost nokāšot), beigās iegūstams biezpiens.

No 100 kg. piena parasti iznāk 9—12 kg. biezpiena.

Pienu var sarecināt, kā parasts, ļaujot tam pašam sarūgt, vai arī ar skābu ieraugu, kā arī ar siera raugu, chimozīnu. Tomēr labāk gan pienu skābējot sarecināt, jo sierrauga biezpiens ir salds un ātri paliek ciets un negaršīgs. Un pienu nedrīkst pārskābēt, kā to parasti uz laukiem dara, jo tad dabū skābu un drupanu biezpienu.

Ja grib dabūt vienmēr garšīgu biezpienu, tad ieteicams separētu vājpienu tūliņ uzkarsēt apmēram līdz 70°C, tad atdzesēt līdz 27—30°, un klāt pielikt krējuma raugu, labas paniņas vai rūgušpienu (2—3 kausus uz spaiņa vājpiena).

Pienu ar ieraugu labi samaisa, un ļauj tam sarūgt, pie kam uzmanāt, lai piens nepārskābtu. Sūkalas virsū nedrīkst parādīties, un tiklīdz piens sarūdzis, tas tūliņ jāsilda.

Raudzēt var tiklab koka kā arī alumīnija traukos.

Sarūgušo pienu samaisa, ielej attiecīgā traukā un pa laikam apmaisot, uz lēnas uguns uzsilda līdz 60—70°C, pēc kam izgāž laukā uz sieta vai kādas drānas, ļaujot liekajām sūkalām brīvi nost notecēt.

Šādi iegūstams sildītais biezpiens. Bez tā vēl pazīstams arī kupinātais biezpiens, kas gan mīkstāks, bet tikpat labi garšo.

Kupinātam biezpienam vājpienu sarecina sildāmā traukā, un kad piens sarūdzis, to lēnām, nemaisot uzsilda līdz 45—55°C, pēc kam ar lielāku kausu biezpienu uzmanīgi iepilda iegarenās kastītēs ar koka režģi apakšā, katrā kastītē iepriekš drānu ieklājot, un ļauj, lai 3—4 stundās sūkalas notek.

Labam biezpienam vienmēr jābūt ar tīkami svaigu, mazliet ieskābu garšu un valganam.

Ja rūgušpienu vairāk uzsilda, nekā vajadzīgs, tas arī iznāk sausāks, nekā tam jābūt, un tāpat būs tādā gadījumā, ja piens nepareizi saraudzēts.

Pārāk vēsā telpā pienu raudzējot, biezpienam rūgta garša, jo pienā tad jau vērojamas dažas pūšanas norises. Tāpat ierūgta garša biezpienam arī tad, ja pienācīgi nenotecina sūkalas, vai ja pienu pārskābē.

Biezpienā bagātīgs olbaltumvielu saturs (caurmērā 14,6%), un ja ņem pilnpienu, tad biezpienam arī diezgan daudz tauku (parasti līdz 1%). Vājpiena biezpienā taukus papildina ar krējumu un sviestu.

Bez tam, biezpiens arī viegli sagremojams.

Biezpiens uzglabājams sausā un vēsā vietā, un ja grib ilgāku laiku uzglabāt, tad vairāk ieteicams sildītais biezpiens, pie kam tas labi jāsamīca un cieši jānostampā kādā koka vai māla traukā.

8. Siers

Sieru iegūst, pilnpienu, vājpienu, krējumu vai pa daļai nokrējotu pienu ar siera raugu vai ar pienskābi saraudzējot, piena olbaltumu, taukus un citas vielas laukā izvadot, un tās pēc tam dažādi apstrādājot un gatavinot.

Tikai dažus sierus lietā pilnīgi svaigā veidā, bet citus īsāku vai ilgāku laiku vēl gatavina. Gatavināšanas laikā tad arī sieru iegūst katrai šķirnei īpato garšu un smaršu, kas rodas, olbaltumvielām sadaloties.

Atkarībā no tā, kā pienu sarecina, sierus iedala saldpiena sieros (kam pienu sarecina ar siera raugu) un skābpiena sieros. Saldpiena sieri savkārt var būt cietie sieri vai mīkstie sieri.

Mājas apstākļos saldpiena sieri grūti izgatavojami; toties labi izdodas dažādi skābpiena sieri.

Pēc tauku satura sieri ierindojami šādi (pēc šķirām lietātā piena tauku procenta satura):

Krējuma siers 3,2—3,5%.	$^3/_4$-taukais siers 1,9—2,2%.
Pilntaukais siers 2,8—3,2%.	Pustaukais siers 1,1—1,4%.

Sieri ir ļoti vērtīgi olbaltumvielu produkti un ar bagātīgu tauku saturu. Bez tam, olbaltums sieros jau tiktāl sadalījies, ka mūsu organismam viegli sagremojams un arī pilnīgi izmantojams.

Labam sieram jābūt mīksti lokanam, bez skābas vai rūgtas piegaršas, un tas nedrīkst būt stipri balts. Ja siers no virspuses paliek glums (sāk pūt) vai arī sāk pelēt, vai uz tā virsmas veidojas tumši plankumi, tad tas jau bojājies un vairs nav derīgs lietāšanai.

Sieri uzglabājami tīrā telpā un laiku pa laikam apslakāmi ar sālījumā samērcētu tīru lupatu, lai tie pūt vai pelēt neiesāk, kā arī lai iesākti siera gabali neapkalst.

Bez rūpniecībā ražotiem sieriem nama mātes mēdz pagatavot mājās vēl šādus sierus:

Ķ i m e ņ u s i e r i ņ i. Ņem biezpienu, ko iepriekš sapelina ar balto piena pelējumu.

Biezpienu labi samīca, klāt piejauc pēc garšas sāli un ķimenes (var arī vēl piejaukt krējumu vai sviestu), biezeni vēlreiz krietni izmīca, un tad ar rokām izveido mazus cilindrīšus vai kōniskus sieriņus, pēc kam tos noliek vēsā vietā gatavoties, līdz sieriņi pārvelkas ar iedzeltenu, grumbuļainu virskārtu.

Sieriņiem var arī ņemt pilnīgi svaigu sildītu biezpienu, un kad tie nogatavināti, tos var arī žāvēt un tad pirms lietāšanas saberzt.

K a r s ē t a i s s i e r s. Ņem saimniecībā citādi vairs nederīgu, bojātu biezpienu, bet var arī izlietāt svaigu biezpienu, ja tikai to iepriekš attiecīgi sagatavo.

Svaigu biezpienu samaļ gaļas maltuvītē un vaļīgi ieliek platā traukā, ļaujot dažas dienas siltā vietā gatavoties, pie kam laiku pa laikam biezpienu arī apmaisa.

Kad biezpiens jau ieguvis iedzeltenu krāsu un kļuvis mazliet līmīgs, tam klāt pieliek sviestu (100—150 gr. sviesta uz kg. biezpiena) un pēc garšas arī sāli un ķimenes, un biezpienu lēnām silda pie 80—90°C katliņā vai pannā, līdz tas līdzīgs biezam sīrupam. Tad to iepilda īpašās formās vai bļodiņās un atdzesē.

Karsēto sieru labi iesaiņojot un vēsā vietā uzglabājot, tas turas labu laiku bez bojāšanās.

Jāņu siers. Samīca vai samaļ labu sildīto biezpienu un uzvāra verdošā vājpienā, uz katru kg. biezpiena 4—5 lt. svaiga vājpiena ņemot. Tad katlu noceļ no uguns, biezumus iepilda drānas kulītē, un ļauj sūkalām nost nosūkties. Iegūto siera biezeni iepilda spainītī vai kādā citā traukā ar šauru dibenu, un klāt pēc garšas piejauc ķimenes un sāli, kā arī 1—2 olas un 50—100 gr. sviesta uz katru kg. biezpiena. Ar stampu visu pamatīgi samīca, līdz biezenis viscaur vienāds, vijīgs, un tad to ieliek formā, vai arī iesien drānā, kuŗai visus četrus stūŗus vidū sasien kopā.

Slodzīt Jāņu sieru nemaz nevajaga.

9. Krējuma konfektes

Krējuma konfektēm katlā vāra pilnpienu vai vājpienu, vai arī vāra pilnpienu ar nelielu krējuma piedevu, un uz 4—5 ltr. piena vārot klāt pieliek kg. cukura, naža galu sviesta un pēc garšas kanēli, vaniļu, riekstus un mandeles: Kad piens jau sāk sabiezēt un pieņem iebrūnu krāsu, klāt piebeŗ vajadzīgo cukura daudzumu, un kad piens jau savārījies biezputrai līdzīgā biezenī (uz naža gala atdziestot, sabiezē elastīgā tepē), klāt pieliek arī garšvielas (riekstus, iepriekš apgrauzdējot), kā arī nedaudz sviesta, pēc kam vēl reizi iesviestotās lēzenās bļodās vai pannās tam ļauj atdzist, bet pēc tam to sagriež strēmelēs un uz galda, pēdējo iepriekš ar kartupeļmiltiem apkaisot, izrullē pirksta resnuma stienīšos, kuŗus ar nazi sagriež konfekšu gaŗumā.

Konfektes var arī iesaiņot, ietinot attiecīga lieluma pergamentpapīra gabaliņos.

10. Kondensētais piens

Piens savā parastajā veidā ļoti viegli bojājas, bet tā vietā tirgū dabūjams arī tāds piens, ko ilgāku laiku var uzglabāt bez bojāšanās. Viens šāda piena veids ir kondensētais piens, ko dabū pirkt aizmetinātās skārda bundžās un ko var uzglabāt pat gadiem ilgi.

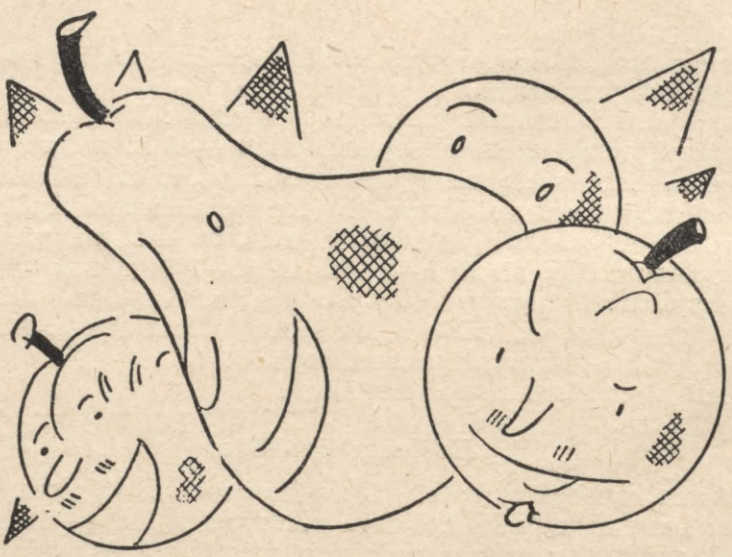
Šis piens, īpašībās gan līdz zināmam mēram vēl līdzīgs parastajam pienam (pilnpienam), bet satur mazāk ūdens (tikai līdz 25%) un vairāk cukura, kāpēc arī pirms lietošanas tas jāatšķaida ar attiecīgu ūdens daudzumu.

Kondensēto pienu iegūst, parasto pienu uzsildot līdz 90° C un tajā apmēram 12% cukura izkausējot, pēc kam 3—4 stundās no piena bezgaisa telpā pie 60° iztvaicē laukā lieko ūdeni, un kad piens vajadzīgo biezumu sasniedzis, to atdzesē līdz 15° un iepilda hermetiski noslēdzamās bundžās.

Bez cukurota kondensēta piena gatavo arī necukurotu kondensētu pienu.

Piena pulveris. Ilgāku laiku bez bojāšanās piens uzglabājas arī pulveŗa veidā. To iegūst, pienu pa smalkām spraugām īpašās kāmerās iesmidzinot, kur tad piens plūst no augšas lejup un ceļā sastopas ar karstu gaisa plūsmu, kas pienu atūdeņo, pie kam sausais piens smalka, sniegam līdzīga pulveŗa veidā nobirst zemē.

Arī šādā veidā piens pirms lietāšanas jāatšķaida ar ūdeni, un tad tas gan garšā, gan arī citādi līdzīgs svaigam pienam.



V. AUGĻI

1. Latvijas augļi

Katrai klimatiskai joslai ir sava augu valsts, katrai zemei ir savi augļi. Latvijai trūkst daudzu tādu augļu, kas iecienīti citās zemēs, toties mums pašiem, pateicoties dārzkopības attīstībai, savas zemes augļu raža ir tik prāva, ka tā dod nevien ievērojamu daudzumu barības līdzekļu mums pašiem, bet Latvijas augļus pat eksportē uz citām zemēm.

Mūsu zemes augļus mēdz iedalīt: sēklu augļos, kauliņaugļos, ogās un čaumalaugļos. Sēklu augļi ir āboli un bumbieri; kauliņaugļi: plūmes un ķirši; ogas: zemenes, avenes, upenes, jāņogas, ērkšķogas, mellenes, brūklenes, dzērvenes, arī vīnogas. No čaumalaugiem pie mums barībai lietājami vienīgi lazdu rieksti.

Augļu galvenā sastāvdaļa (80—85%) ir ūdens, tad nedaudz olbaltuma (0,4—1,4%), tauku (0,3—2,4%), ogļūdeņu (7,5—17%), tāpat nedaudz šķiedrvielu un minerālvielu. Ūdens veldzē slāpes, kāpēc augļi jo tīkamāki siltajā vasaras laikā, bet ogļūdeņi (cukurs) dod spēku un siltumu (kalorijas). Specifiskās augļu skābes atspirdzina un veicina barības gremošanu, ierosinādamas jo enerģisku siekalu dziedzeru darbību. Bez tam augļi satur arī vitāmīnus.

Pēc sava uztura vielu satura augļi nav uzskatāmi par augstvērtīgu barības līdzekli, bet tie sastāda nepieciešamu piedevu citiem barības produktiem, kas veicina apetīti, barības sagremošanu un tā palīdz uzturēt veselību.

Vesela cilvēka organismam augļi viegli sagremojami, un visieteicamākais arī ēst svaigus augļus, jo vārot vai citādi tos pārstrādājot, augļi zaudē daļu no sava patīkamā aromāta, kā arī iet zudumā dažas barības vielas. Cilvēkiem ar vājiem gremojamiem organiem labāk piemēroti vārīti augļi; arī žāvēti augļi (piem. āboli, plūmes), kas gan grūtāk sagremojami nekā svaigi, vārītā veidā ir pat vieglāk sagremojami nekā svaigi, kāpēc ārsti tos parasti ieteic slimnieku ēdieniem.

2. Augļu uzglabāšana

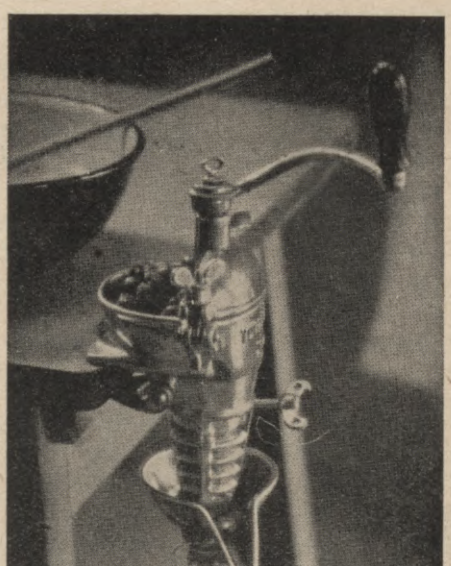
Augļu uzglabāšanas ideāls, bez šaubām būtu — paturēt tos svaigā, nepārstrādātā veidā. Bet svaigā veidā ilgāku laiku iespējams uzglabāt vienīgi dažas ābolu un bumbieru šķirnes (tā sauktos ziemas ābolus un bumbierus), turot augļus sausos, vēsos un labi vēdināmos pagrabos vai citās piemērotās vietās. Pilsētās pieejamas arī saldētavas, kur par nelielu maksu var nodot uzglabāšanā kastēs novietotus augļus. No ogām svaigā veidā ilgāk uzglabāt var vienīgi dzērvenes. Tāpēc, lai saglabātu augļu rezerves līdz jaunai ražai, nama mātēm jārūpējas par augļu konservēšanu.

Mājas apstākļos iespējami šādi konservēšanas veidi:

A. Ievārījumi

Ievārīt augļus nozīmē konservēt tos ar cukuru. Lai cukurs parādītu savas konservēšanas spējas, to vajadzīgs ņemt vismaz 50—60% no konservējamo augļu daudzuma. Savienodamies ar cukuru, augļu sula sarec (iedarbojas augļu recinošā viela — pektīns), bez tam cukurs iznīcina sīkbūtnes vai ierobežo to darbību. Ar bagātīgo cukura devu konservētie augļi kļūst par vērtīgu barības līdzekli, kaut arī zaudē daļu no tanīs atrodamiem vitamīniem.

Konservēšanai ņemami tikai svaigi, nebojāti produkti, pirms sagatavošanas tie rūpīgi jānomazgā, jāatlasa kātiņi un lapiņas, un lielākie augļi pēc vajadzības jāsagriež gabalos. Cukura konservu uzglabāšanai jāņem piemēroti trauki, vislabāk stikla trauki („burkas") vai glazēti māla podi. Trauki iepriekš jāizmazgā ar siltu sodas ūdeni, pēc tam jāizskalo karstā ūdenī un jāizžāvē (visvienkāršāk to izdarīt cepeškrāsnī). Piepildīto trauku apsiešanai jāņem pergamenta papīrs vai celofāns. Pirms trauka aizsiešanas, ievārījumam pārklāj spirtā samērcētu pergamenta papīru, kas apgriezts pēc trauka lieluma, un to pārkaisa ar salicīlskābi (pirms ievārījuma lietāšanas pārklājs ar salicīlskābi rūpīgi jānoņem). Pēc tam traukus uzglabā sausās, gaišās telpās.



Augļu maļamā mašīna

Ievārījumu pagatavošanai vispirms savāra cukura sīrupu, ņemot uz 1 kg. cukura 1 glāzi ūdens. Vārīšanai sagatavotos augļus liek sīrupā un vāra līdz gatavībai. Sulīgām ogu šķirnēm šāds sīrups nav vajadzīgs: ogas apkaisa ar pusi no paredzētā cukura daudzuma un atstāj apm. 12 stundas, lai cu-

kurs izvelk ogu sulu. Tad sulu ar ogām liek katlā un vāra uz lēnas uguns; kad sāk vārīties, pieliek atlikušo cukuru un pakur stiprāku uguni. Jāuzmana, lai cukura sīrups labi iesūktos vārāmos augļos, ja citādi nevar notikt konservēšanās. Ja tomēr vēlāk izrādītos, ka ievārījums sāk rūgt, tad tas nozīmē, ka sīkorganismi nav nobeigti un darbojas, un tādos gadījumos no jauna jāpārvāra.

Jāiegaumē, ka ievārījumus nedrīkst gatavot vara, misiņa vai sudraba katlos, lai neaizietu bojā vitamīni (kā to norāda prof. E. Zariņš), bet emaljētos vai alumīnija katlos.

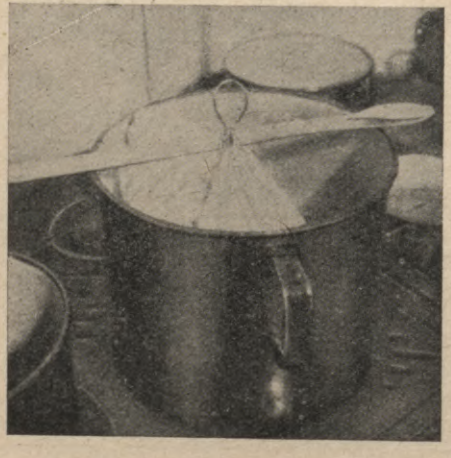
Zemeņu, aveņu, upeņu, ērkšķogu, ābolu, bumbieru, plūmju, ķiršu ievārījumiem ņem 1 kg. cukura uz 1 kg. ogu. Ķiršus, pēc patikas, var ievārīt ar vai bez kauliņiem. Kauliņi tomēr dod specifisko ķiršu garšu, un tāpēc, ja grib ievārījumu gatavot bez kauliņiem, ieteicams pielikt izlobīto kauliņu kodolus. Brūkleņu ievārījumam vajadzīgs mazāk cukura, un garšas labad ogām liek klāt šķēlēs sagrieztus ābolus vai bumbierus (pēc proporcijas: 1 kg. ogu, 4 kg. augļu, 2 kg. cukura); labi garšo arī brūkleņu ievārījums ar plūmēm. Dzērveņu ievārījumu vāra ar tādām pat piedevām kā brūkleņu ievārījumu.

Iespējamas arī dažādas kombinācijas, piemēram: avenes ar jāņogām, āboli ar aveņu vai dzērveņu sulu u. c.

B. Marmelāde

Marmelāde ir vārīts augļu biezenis, kam parasti ņem uz 2 daļām augļu masas 1 daļu cukura. Vārot, biezenis katlā sprēgā uz augšu lielām pikām, kāpēc maisot jāsargājas neapplaucēt rokas. Biezenis jāvāra, kamēr tas zaudējis apm. $^1/_3$ daļu no savas masas (ūdens vārot iztvaiko). Gatavo marmelādi iepilda stikla vai māla traukos, arī lapu koka dēlīšu kastītēs vai spainīšos, traukus iepriekš izklājot ar pergamenta papīru; sastingušo marmelādi uzglabā rūpīgi pergamenta papīrā iesaiņotu, iepriekš to apžāvējot, un tad sausā un siltā vietā.

Marmelādi ēšanai sagriež gabaliņos, un tad tā atvieto mazvērtīgos saldumrūpniecības fabrikātus. To var lietāt arī cepumiem rozīņu vietā.





Sulas filtrēšana

Marmelādi visparastāk gatavo no āboliem, plūmēm un bumbieŗiem. Tai var izlietāt mazvērtīgākos (arī kritušos un bojātos, iepriekš iztīrītos) augļus, ko citādi nebūtu iespējams mājsaimniecībā izvērtēt. Tāpat var izlietāt arī mazvērtīgākas ogas un ogu atliekas.

Ābolu siers ir marmelāde ar medus piedevu (1 kg. ābolu, 400 gr. cukura, 200 gr. medus) un garšvielām (kanēli, vaniļu, krustnagliņām, citrona mizām u. c.). Savārīto biezeni salej uz mitras drēbes, sasien kā Jāņu sieru, atdzesē noslodzītu un uzglabā vēsā vietā pergamenta iesaiņojumā.

C. Želejas

Augļu želeja ir dzidrs, caurspīdīgs receklis, ko pagatavo no augļu sulas un cukura. Šim nolūkam ņem gluži dzidru, izfiltrētu sulu un nevārot saku| to ar cukuru (uz 1 kg. sulas 1 kg. cukura). Želejai vislabāk noder tādi augļi, kas satur vairāk recinošās pektīnvielas, un tādi ir: negatavi āboli, negatavas ērkšķogas, upenes un jāņogas.

Šādā veidā no svaigas augļu sulas pagatavota želeja labāk saglabā augļu specifisko garšu, tomēr tā nav tik izturīga kā vārītie augļu konservi, jo sulā nav nonāvēti sīkorganismi. Vislabāk saglabājama nevārīta jāņogu želeja.

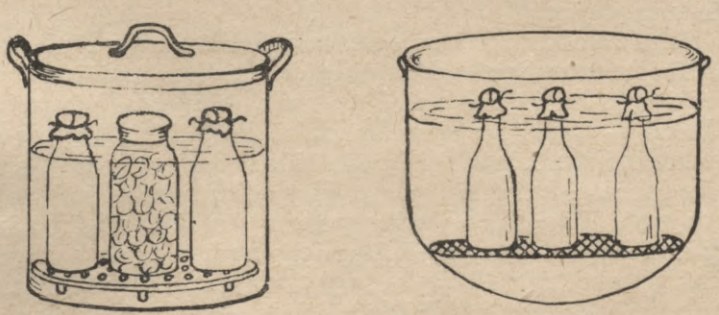
No jāņogām, upenēm un zemenēm var gatavot arī nevārītu marmelādi (uz 1 kg. ogu 1 kg. cukura).

Garšīgu un aromātisku želeju var pagatavot no āboliem, ja sulu iegūst, sautējot ar ūdens piedevu mizas un serdes (uz 1 glāzes sulas 1 glāzi cukura) un vārot sulu 10—15 minūtes.

Pēc želejas pagatavošanas atlikušos augļu biezumus savukārt var izlietāt marmelādei.

D. Sīrupi un esences

Par sīrupu mēdz saukt ar cukuru savārītu augļu sulu. Tā gatavošanai parasti ņem tādu augļu sulu, kas nesatur pektīnvielas (kā dārza un meža zemeņu, aveņu, upeņu un ķiršu ogas). Ja sīrupu grib gatavot no recējošām sulām, tad tās jāatšķaida ar zināmu daudzumu ūdens. Sulu iegūst no sašķaidītām ogām, sabeŗot tās maisiņā un ļaujot sulai brīvi notecēt (ogu pārpalikumus pēc tam var izmantot marmelādei). Sulas iegūšanai jāņem labi nogatavojušās un sulīgas ogas. Sulu ņem vienādā daudzumā ar cukuru un vāra apm. 5 minūtes uz spēcīgas uguns, nosmalstot putas. Tūliņ pēc vārīšanas sīrupu salej tīros sausos traukos (nelielās pudelēs, tūdaļ cieši aizkorķē un aizlako, pēc tam uzglabā vēsā vietā). Šādā veidā iegūtu



Sterilizācija parastajos katlos

augļu sīrupu var izlietāt dažādu saldēdienu pagatavošanai, kā arī liķieŗiem.

Esences (limonādēm) gatavo no nevārītas augļu sulas, sajaucot to ar cukuru (uz 1 glāzes sulas $1^1/_2$ glāzes cukura); var pieliet arī citrona vai vīna skābi, kas dod patīkamāku garšu un palīdz arī sulu konservēt. Sulu iegūst, saspaidītas ogas aplejot ar aukstu ūdeni, kam pievieno mazā lāsītē karsta ūdens šķīdinātu skābi, pēc kam ogas ar ūdeni labī sajauc un ļauj pastāvēt pāris stundas, pēc tam salej maisiņā un notecina sulu. Piejaucot sulai cukuru, rūpīgi maisa, lai nerastos putas. Gatavo esenci iepilda tīrās, sausās pudelēs, tās cieši aizkorķē un aizlako un uzglabā vēsā vietā. Atšķaidot esenci ar ūdeni, katrā laikā var dabūt svaigu, garšīgu un atspirdzinošu dzērienu.

Šādā veidā gatavo esences no zemenēm (vislabāka ir meža zemeņu esence), avenēm, upenēm, ķiršiem u. c.

E. Augļu uzglabāšana ūdenī

Visvienkāršākais un ērtākais augļu uzglabāšanas veids ir — iepildīšana pudelēs, pārlejot ar ūdeni. Šim nolūkam ņem vēl gluži nenogatavojušos augļus (ogas), kas satur maz cukura un tāpēc tanīs tik viegli neattīstās rūgšana; pārlietais (iepriekš novārītais) ūdens turklāt kavē gaisa piekļūšanu. Ogas blīvi sapilda pudelēs, tās labi sakratot, un pārlej ar ūdeni, pudeles kaklā atstājot brīvu vietu tikai korķim. Piepildītās pudeles tūdaļ aizkorķē un aizlako. Pie rūpīga un tīra darba panākumi ir diezgan droši.

Šādā veidā var uzglabāt ērkšķogas, brūklenes, dzērvenes. Tā kā dzērvenes satur daudz benzolskābes (ap 0,6%), tad tās vislabāk uzglabājas ūdenī. Tās var sapildīt arī lielākos traukos, kā mucās; uzglabājot vēsā vietā, tās var saturēt līdz nākamā gada ražai.

Dienvidkrievijā ir plaši pazīstama ābolu uzglabāšana sālsūdenī: tā sauktos „mērcētos ābolus", ar iesāļu garšu, var saturēt līdz nākamai vasarai.

F. Augļu sulas

Liela nozīme mājturībā ir augļu sulām. Par dabīsku augļu sulu apzīmē neatšķaidītu un necukurotu konservētu augļu sulu, Mājturībā tās izdevīgi izlietāt kā saldēdienu pagatavošanai, tā arī atspirdzinošiem dzērieniem.

Augļu sulas var pagatavot gan no āboliem, bumbieŗiem, plūmēm, ķiršiem, gan arī no zemenēm, avenēm, jāņogām, upenēm, mellenēm u. c. ogām.

Sulu pagatavošanai ir nepieciešami daži speciāli rīki: augļu sasmalcināmās dzirnaviņas, spiede un sterilizācijas aparāts. Saimniecībās, kur augļu dārzi dod prāvāku ražu, ieteicams visus tos iegādāties. Ja nē — tagad uz laukiem katrā lielākā centrā pie dārzkopības vai lauksaimniecības biedrībām šādas ierīces ir pieejamas; tur augļus būs labāk un vieglāk pārstrādāt sulai, un šīs ērtības atsvērs transporta neērtības. Lielpilsētās pastāv vairāki augļu pārstrādāšanas uzņēmumi, kur par samērā neilelu maksu nodoto augļu vietā var saņemt gatavu, uzglabāšanai sagatavotu sulu: no 2 kg. augļu iznāk apmēram 1 litrs sulas. Beidzot, mājas mātes augļu sulu katrā laikā var dabūt virtuves un galda vajadzībām attiecīgās augļu pār-

strādāšanas firmās un tirgū, un to cena nemēdz būt augsta. Arī sortimentā ir liela izvēle. Tirgum visvairāk mēdz ražot ābolu sulu. Visdažādākas garšu gammas var iegūt, jaucot, piem., ābolu sulu ar aveņu, zemeņu, jāņogu vai rabarbeŗu sulu, jāņogu sulu ar aveņu vai upeņu sulu u. t. t.

Kam augļi jāpērk, tam ieteicams mājās nenopūlēties ar sulas pagatavošanām, bet pirkt solīdāko firmu ražoto sulu gatavā veidā.

G. Sterilizācija

Augļu sterilizācija ir ideālākais konservēšanas veids: uzarsējot augļus slēgtos traukos līdz 90°, tanīs nonāvē sīkorganismus un līdz ar to pasargā no jaunu sīkorganismu piekļūšanas. Sterilizētus augļus var uzglabāt gadiem ilgi, pie tam tie nezaudē savu garšu, kā arī saglabā labu tiesu vītāmīnu un minerālvielu.

Sterilizācijai nolemtos augļus (ar vai bez cukura piedevas) iepilda labi noslēdzamos traukos. Šim nolūkam vislabāk piemēroti ir speciāli, ar gumijas riņķi un stikla vāku noslēdzami trauki („Veka" vai „Iko" sistēmas trauki, dažāda lieluma), bet var lietāt arī piena pudeles (ar platiem kakliem) vai parastās izturīga stikla (alus) pudeles, kuŗās viegli iepiļdīt sulu vai sīkākas ogas. Pudelēm korķi pirms karsēšanas jāapsien ar lupatiņu, aukliņu vai stiepuli, lai tvaiks tos neizceltu laukā. Pēc tam šādā veidā sagatavotos traukus novieto katlā ar mazliet uzsildītu ūdeni (labi noslēgti trauki var pilnīgi atrasties ūdenī), pēc kam tos karsē uz lēnas uguns. Kad tie diezgan karsēti, traukus izceļ laukā un lēnām atdzesē, sargājot no straujas atdzišanas un caurvēja. Tad vākotiem traukiem var noņemt atsperes, pudelēm saišķus, iespiest korķus dziļāk un aizlakot.

Tādā pašā veidā sterilizē arī augļu sulas

Sterilizāciju, pēc agr. M. Zeltiņas-Rocēnas padoma*), izdara šādi:

Augļi	Sagatavošana pēc notīrīšanas	T°	Karsēšanas ilgums min.
Ābolu šķēles, nomiz.	Īsi vāra tvaikos, nedrīkst izjukt	90	15
Ābolu masa	Lēni silda	90	20
Avenes	Cieši sapilda traukā, pa starpām kaisot cukuru	80	10
Bumbieŗi, veseli	Vāra tvaikos mīkstus	90	25
Bumbieŗu šķēles, nomizotas	„ „ „	90	20
Jāņogas bez kātiņiem, kopā ar upenēm	Tāpat kā avenes	80	15
Ķirši	Izņem kauliņus, cieši iepilda, lēni silda	90	20
Plūmes, pārgrieztas	Pilda ar mizām uz ārpusi	80	15
Renklodes	Ar kociņu sadurstā, cieši un vienmērīgi sapilda, lēni un vienmērīgi karsē	80	20
Zemenes, dārza	Tāpat kā avenes	80	15
Sulas, aizkorķētas	Nosien korķus, pudeles saliek katlā	70	30

*) Agr. Milda Zeltiņa-Rocēna — Mājsaimniecība, 1936.

Sterilizācijai vislabāk lietāt speciālu Veka (Weck) sistēmas katlu. Tas ir vienkārša skārda trauks ar statīvu pudeļu vai „burku" ielikšanai un termometru, kas iebāžams vāka caurumā. Šādi katli dabūjami „Turības" veikalos un citās mājturības piederumu pārdotavās. Bet var lietāt arī vienkāršu katlu; vislabāk piemērots veļas katls ar līdzenu dibenu. Karsējamie trauki tomēr nav liekami tieši uz katla dibena, bet zem tiem paliekams koka vai stiepuļu režģis, kas ļauj ūdenim labāk cirkulēt ap traukiem. Ļaunākā gadījumā var ņemt arī parasto katlu ar apaļu dibenu, tanī arī iepriekš ieliekot režģi, uz kuŗa salikt karsējamos traukus.

Ievārījumu un konservu trauku („burku") normētais lielums ir šāds (DIN formāts):

parastie trauki (ar rievu ap malu apsiešanai):

8,5 cm. caurmērā ar tilpumu $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$, 1 lit.
9,5 „ „ „ $^1/_2$, $^3/_4$, 1, $1^1/_2$, 2 lit.

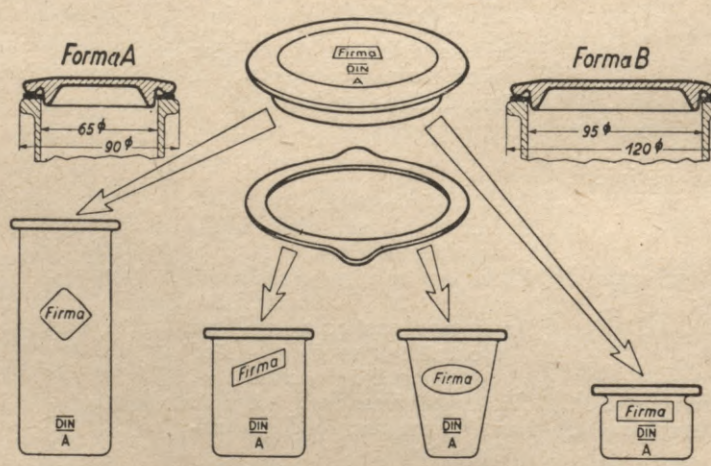
plakanām malām (Veka sistēmas, sedzami stikla vākiem):

9 cm. caurmēra ar tilpumu $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$, 1, $1_1/_2$ lit.
12 „ „ „ „ $^1/_2$, 1, $1^1/_2$, 2 lit.
arī: $^1/_2$, $^3/_4$, 1, $1^3/_4$ lit.

H. Augļu kaltēšana

Augļu kaltēšana ir viens no visvecākajiem konservēšanas paņēmieniem, kas mājturībā sen jau pielietots. Maizes krāsns un cepeškrāsns — tās ir vecvecās augļu kaltēšanas „ierīces", un tās nav smādējamas arī vēl tagad, ja izdara dažus pārlabojumus, kas mājas mātēm nesagādās nekādas sevišķas grūtības, jo tie veicami mājas līdzekļiem.

Bieži vien augļus (ābolus u. c.) kaltē krāsnī, sabeŗot tos vienkārši uz papīra vai uz plāts. Labāk šim nolūkam ņemt stiepuļu, skalu vai klūdziņu sietu, tam paliekot apakšā kādus balstus, lai karstais gaiss labāk cirkulētu. Arī krāsns durvtiņā ieteicams ietaisīt divas gaŗenas, šauras spraugas, vienu augšā, otru apakšpusē: tā aukstais gaiss pa apakšējo spraugu ieplūdīs krāsnī, sasils pie kula, pa-



Normēti ievārījumu trauki

celsies uz augšu un ar kaltējamiem augļiem atņemto mitrumu izplūdīs laukā pa augšējo spraugu.

Vēl ieteicama īpaša no dēļiem sasista kaste, ko novieto uz plīts un kuŗā saliek sietus vienu virs otra.

Kaltētie augļi, protams, nav absolūti sausi. Pēc doc. J. Sudraba datiem*), ūdens saturs svaigos un kaltētos augļos ir šāds:

Augļi	Vidējais ūdens o/o	
	Svaigos augļos	Kaltētos augļos
Āboli	85	31,28
Bumbieŗi	83	29,41
Mellenes	81	9,14
Ķirši ar kauliņiem	79—81	49,88
Plūmes ar kauliņiem	77—79	28,07

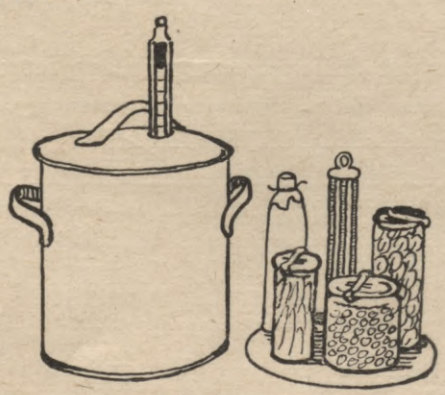
Kā redzams, kaltētie augļi satur diezgan daudz ūdens, bet tie tomēr labi uzglabājas, kas izskaidrojams ar to, ka augļos ir daudz cukura, kas arī palīdz tos konservēt. Nav arī jācenšas augļus izkaltēt pārāk sausus, jo tad tie kļūst trausli. Uzglabāšanai un lietāšanai labāk, ja tie nav zaudējuši elastību. Tāpēc arī nav ieteicams kaltēt augļus tieši uz krāsns kula, jo tad tos pie mazākās neuzmanības bieži sagŗauzdē.

Plašākos apmēros mājturībā mēdz kaltēt ābolus (kompotam un tējai). Visnoderīgākas šim nolūkam ir vēlās rudens un ziemas šķirnes. Arī bumbieŗi ņemami kaltēšanai no vēlākām un cietākām šķirnēm. Nepareizi dara, ja kaltēšanai nolemtos augļus nomizo: garšas vielas galvenām kārtām koncentrētas augļu tuvākajos slāņos zem mizas, un mizojot šo vērtīgo vielu aizmet projām! Augļus ieteicams sagriezt ripiņām, nevis šķēlītēm, jo tad tie vienmērīgāk izkalst.

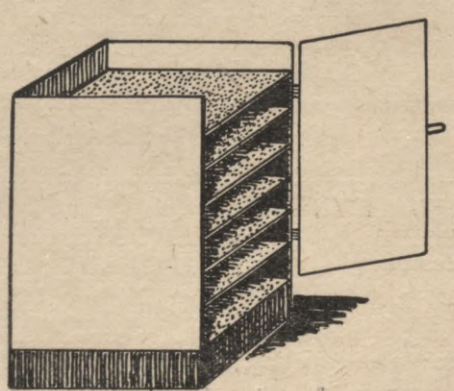
No ķiršiem kaltēšanai derīgas tikai skābās šķirnes (leišu ķirši). Pirms kaltēšanas krāsnī tos apvītina saulē, vienā kārtā sabeŗot uz sieta. Izņemot kauliņus, kaltējot dabū „ķiršu rozines".

Plūmes kaltē ar vai bez kauliņiem. Dzeltenās olu plūmes — Latvijā izplatītākā šķirne — šim nolūkam nenoder. Kaltēšanai visnoderīgākas ir plūmes ar cietāku mīkstumu (ungārietes).

No ogām vislabāk noder kaltēšanai mellenes, meža zemenes un avenes.



Veka aparāts



Augļu kaltējamā kaste

*) Doc. J. Sudrabs: Augļu un dārzāju kaltēšana (L. L. K. izd., 1937.).

3. Augļu barības vērtība

Mūsu dienās parastais uzskats par augļiem ir tāds, ka tie bagātīgā mērā satur vitāmīnus, un kaut arī tiem nav daudz ogļūdeņu, kas dod kalorijas, tad tiem tomēr svarīga nozīme barībā. Taču ne visi augļi ir vienvērtīgi. Latvijas ūniversitātes ķīmijas profesora E. Zariņa pētījumi par Latvijas augļiem šinī ziņā dod svarīgus norādījumus. Par augļu barības vērtību var spriest pēc kaloriju un vitāmīnu daudzuma, un pēc prof. E. Zariņa datiem tas ir šāds:

Augļi	Izmantojamās kalorijas	C vitāmīni	
		Daudzums mg. %	Vienības
Āboli	560	3	60
Bumbieri	555	2	40
Ķirši	669	4	80
Plūmes	651	13	260
Jāņogas	439	19	380
Ērkšķogas	433	37	740
Avenes	380	34	680
Zemenes	433	61	1220
Vīnogas	757	0,5	10

Daži ievestie dienvidzemju augļi, bez šaubām, ir bagātāki C vitāmīniem. 1937. gadā publicētie prof. E. Zariņa dati*) rāda:

Augļi	C vitāmīni	
	Daudzums mg. %	Vienības
Apelsīni Italijas, nomizoti	65	1.300
„ Spānijas, „	64	1.280
„ Palestīnas „	36	780
„ Spānijas, sula	61	1.220
„ „ miza	197	3.940
„ Palestīnas, sula	34	680
„ „ miza	112	2.240
Bananas, nomizotas	7	140
„ miza	3	60
Citroni, nomizoti	70	1.400
„ sula	66	1.320
„ miza	218	4.360

Ar šo tabulu der salīdzināt datus par dažiem mūsu pašu augļiem:

Augļi	C vitāmīni	
	Daudzums mg. %	Vienības
Jāņogas	19	380
Pīladži	24	480
Zemenes	61	1.220
„ sula	23	460
Upenes	81	1.620
„ sula	55	1.100
Savvaļas rožu augļi, bez sēklām, svaigi	1.300	26.000
„ „ „ žāvēti	1.000	20.000

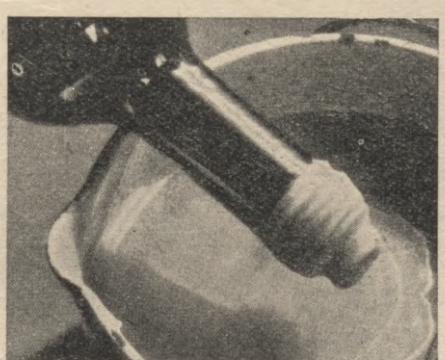
*) E. Zariņš un E. Putniņa, C vitāmīns un tā daudzumi mūsu uztura vielās (Latvijas Ūniversitātes raksti, Ķīm. fak. sēr. III, 9., 1937.).

Šie pētījumi noved mūs pie attiecīgiem slēdzieniem, un proti:

Pirmkārt, izslavētās bananas vitāmīnu ziņā izrādās pavisam mazvērtīgas. Otrkārt, par apelsīniem prof. E. Zariņš saka: „Ja mēs salīdzinām apelsīnus ar mūsu augļiem un ogām, tad upenes un to sula ir bagātākas, un zemenes satur apmēram tādus pašus daudzumus C vitāmīna kā Italijas un Spānijas apelsīni, Palestīnas apelsīni satur daudz mazāk šā vitāmīna un šinī ziņā pielīdzināmi mūsu kāļiem. Kas attiecas uz pārējiem vitāmīniem, tad apelsīni D vitāmīna nemaz nesatur, bet A, B un citus mazāk izpētītos vitāmīnus satur apmēram tādos pašos daudzumos, bet ne lielākos, kā mūsu pašu augļi un ogas. No teiktā izriet, ka apelsīnu slava, ka tie sevišķi bagāti ar vitāmīniem, nav pamatota. Vitāmīnu dēļ apelsīni no ārzemēm nav jāieved, jo mūsu izmeklēšanas rezultāti rāda, ka organismam nepieciešamos vitāmīnu daudzumus mēs pilnā mērā varam segt katrā laikā ar mūsu pašu augļiem, sulām, ievārījumiem un dārzājiem. Apelsīnu barības vērtība arī nav lielāka kā mūsu augļiem un ogām. 1 kg. nomizotu apelsīnu dod tikai apm. 540 kalorijas."

Tālāk šis salīdzinājums rāda, ka mums sevišķa vērība jāpiegriež vitāmīniem visbagātākajām ogām: upenēm un zemenēm, lietājot tās gan svaigā, gan ievārījumu vai sulas veidā. Svarīga nozīme arī savvaļas rožu augļiem. „Apēdot dienā tikai 5—10 gab. izžāvēto rožu augļu, pieaudzis cilvēks pilnā mērā apmierina organisma prasības pēc C vitāmīna" (prof. E. Zariņš). Arī tos vārot, šķīdumā pāriet tikai 30—40% C vitāmīnu, bet pārējie daudzumi paliek auglī: „Tāpēc jālietā kā novārījums, tā arī augļa atliekas; garšas dēļ var pielikt ievārījumus vai cukuru. Ļoti labi rožu augļus un līdz ar to arī C vitāmīnu var uzglabāt ievārījuma veidā. Ja ievārījumu nevāra misiņa vai sudraba traukā, tad C vitāmīns necieš."

To visu iegaumējot, mājas māte varēs ar mierīgu apziņu lietāt savā saimniecībā mūsu pašu zemes augļus, veltīgi neizšķiežot naudu par dārgajiem ārzemju augļiem, kas barības vielu ziņā nebūt nav nepieciešami.



Pudeles aizlakošana



VI. KARTUPEĻI UN DĀRZĀJI

1. Kartupeļi un to produkti

Kartupeļu augs ir mūsu zemē aklimatizējies svešzemnieks, kas nācis no Dienvidamerikas. Latvijā kartupeļi ievesti Kurzemes hercoga Jēkaba laikā. Pie mums tagad kultivē ļoti dažādas kartupeļu šķirnes, gan agros, gan vēlos kartupeļus (t. i. tādus, ko novāc vasarā vai rudenī). Barībai lietā kartupeļu gumus (bumbuļus), t. ir zemē augošā stumbra paresnājumus, kuŗos uzkrājas barības vielas. Kartupeļu labums atkarīgs nevien no šķirnes, bet arī no daudziem citiem apstākļiem, kā: zemes, mēslojuma, sausas vai slapjas vasaras, glabāšanas ilguma u. t. t. Vieglā (smilšu) zemē auguši kartupeļi ir garšīgāki nekā smagā (mālainā) zemē auguši. Pilsētu tuvākā apkārtnē, kur zemi nereti mēslo ateju mēsliem, kartupeļi mēdz būt nevērtīgāki — negaršīgi un ūdeņaini.

Kartupeļu vidējais saturs ir šāds:

Ūdens	74,9%
Olbaltuma	2,0%
Tauku	0,2%
Ogļūdeņu	20,9%
Šķiedrvielu	1,0%
Minerālvielu	1,1%
Izmantojamo kaloriju 1 kg.	914

Bez tam kartupeļos ir arī diezgan prāvs vītāmīna (A, B un C) daudzums: zaļos kartupeļos apm. 17 mgr. (uz 100 gr.) C vītāmīna.

Kartupeļus pārstrādājot (rūpniecībā), iegūst tā sauktos kartupeļu miltus, kas nav nekas cits kā ciete (stērķele). Cietes daudzums kartupeļos, atkarībā no šķirnes, zemes u. c. audzēšanas apstākļiem, svārstās no 9 līdz 25%. Mājturībā kartupeļu miltus lietā ķīseļiem u. c. ēdieniem.

2. Kartupeļu uzglabāšana un sagatavošana

Kartupeļus uzglabājot, jārūpējas, lai aizvadītu projām mitrumu, ko uzglabāšanas telpā ienes līdz ar kartupeļiem un kas rodas, kartupeļiem stāvot. Kartupeļu pagrabam jābūt vēdināmam. Gaisa cirkulācijas labad ieteicams nebērt kartupeļus apcirkņos tieši uz kula, bet palikt tiem apakšā koka restes. Kaudžu vidū der ielikt sasietus



Dārzāji

žagaru saiņus, lai kartupeļi varētu „elpot." Nav smādējams arī laucinieku uzglabāšanas veids, ierokot kartupeļu kaudzes zemē un apklājot tās ar salmiem un zemi, tikai tad ziemā kartupeļu stāvokli nav iespējams pārbaudīt. Pie pārāk silta ieziemojuma kartupeļi zaudē svaru (ciete pārvēršas cukurā) un ātri dīgst. Vēsi turēti, tie sāk dīgt tikai martā vai aprīlī. Vispiemērotākā temperātūra no plus 2 līdz plus 6° C. Jau pie — 3° C. kartupeļi sasalst, kļūst saldi un bojājas. Labi ieziemoti kartupeļi zaudē svarā ne vairāk kā 8%.

Jāņem vērā, ka nenogatavojušies un izdīguši (asnoti) kartupeļi satur indīgo vielu — solanīnu, kas, kartupeļus vārot, pāriet ūdenī. Tāpēc izdīgušus kartupeļus vārot, ūdens izlejams laukā.

Izdīguši kartupeļi zaudē vērtīgo C vitāmīnu saturu. Šinī ziņā pārliecinoši ir prof E. Zariņa pētījumi:

	C vitāmīni	
	mg. %	vienības
zaļi, nedīguši kartupeļi	11,68	233
izdīguši kartupeļi, bez asniem	7,52	150
tie paši kartupeļi, kopā ar asniem	8,76	175
izdīguši kartupeļi (asni 2 cm. garumā)	6,27	125

Tā tad, izdīgušos kartupeļos vitāmīnu daudzums samazinājies gandrīz uz pusi.

Tāpat arī pie nepareizas kartupeļu sagatavošanas ēšanai var iznīcināt to vērtīgās barības vielas.

Prof. E. Zariņa pētījumi skaidri rāda, cik neizdevīga ir nomizotu un sagrieztu kartupeļu vārīšana. Attiecīgā kartupeļu paraugā, kas analizēts pie dažādiem vārīšanas veidiem, C vitāmīnu daudzums bijis:

	C vitāmīni	
	mg. %	vienības
Zaļi kartupeļi	7,75	155
Tie paši, vārīti nemizoti un nesagriezti	7,50	150
„ „ „ nomizoti, bet nesagriezti	5,68	113
„ „ „ nomiz. u. vienreiz pārgriezti	3,72	74

Cits mēģinājums rāda, kā visizdevīgāk kartupeļus cept:

	C vitāmīni	
	mg. %	vienības
Zaļi kartupeļi	10,64	213
Tie paši, cepti krāsnī nemizoti, analizēti kopā ar mizu	8,36	167
Tie paši, analizēti nomizoti	10,06	201
„ „ nomizoti un cepti krāsnī taukos	7,82	156

Kartupeļus cepot, miza līdz ar ārējo slāni augstā temperātūrā karamelizējas, un tanī vitāmīns aiziet bojā, bet šis apvalks aizsargā vitāmīnu kartupeļa vidū. Tas rāda, ka visizdevīgāk cept nemizotus kartupeļus.

Analizes arī rāda, ka vitāmīnu daudzums zūd pa ilgāku uzglabāšanas laiku. Rudenī C vitāmīna saturs kartupeļos ir daudz lielāks nekā pavasarī.

Kartupeļi, tāpat kā dārzāji (kāposti, kāļi u. c.), var dot cilvēka organismam nepieciešamo C vitāmīna daudzumu. „Ja pat vēlā pavasarī dienā patērējam ap 400 gr. kartupeļu, tad mēs jau ar kartu-

peļiem vien esam ieguvuši nepieciešamo C vitamīna daudzumu" (prof. E. Zariņš). Ievērojot vēl to, ka kartupeļi ir viens no vislētākiem barības līdzekļiem, varam arī sacīt, ka kartupeļiem ir ļoti svarīga nozīme mūsu barības jautājuma ikdienišķajā kārtošanā.

Sevišķi nepieciešami kartupeļi ir ģikts, reumatisma un skorbuta slimniekiem. Turpreti kuņģa slimniekiem kartupeļi nav piemēroti.

No Latvijā audzējamiem kartupeļiem šeit atzīmēsim šādas LLK. mājturības nodaļas ieteiktās galda šķirnes:

1. „Skaidrīte" — vidēji agra baltgaļaina šķirne, lieliem bumbuļiem; pēc novārīšanas netumšojas.

2. „Eksports" — baltgaļaina, augstvērtīga galda un saimniecības šķirne; vāroties vāji šķīst, miltainība vidēja.

3. „Bintjè" — vidēji agri, gaiši dzelteni; miltainība vidēja, garša laba.

4. „Agrie izturīgie" — ļoti agra, baltgaļaina šķirne; miltainība vidēja, vārot vidēji šķīst; garša laba; bumbuļi lieli, skaisti, ar seklām acīm.

5. „Spirtnieks" — spilgti dzeltena šķirne ar ļoti augstu cietes saturu; garša teicama; vairāk piemērots rūpniecībai, ēdienus gatavojot, to vēlams lietāt biezputrām un biezeņiem.

3. Dārzāji

Mājturībā dārzāji gūst arvienu lielāku nozīmi, jo pierādījies, ka cilvēku barībā tiem svarīga nozīme: tie satur ogļūdeņus un minerālvielas, bez tam arī vitamīnus ievērojamā daudzumā.

Atkarībā no tā, kādas augu daļas lietā barībai, dārzājus mēdz iedalīt: sakņaugos, stublāju dārzājos, lapu dārzājos, augļu un ziedu dārzājos un pākšaugos.

Sakņaugi, ko pie mums parasti audzē, ir šādi: bietes (sarkanās), burkāni, kāļi, mārrutki, pastinaki (mores), redīsi, rutki, selērijas, skorcioni (melnā sakne). Šo augu saknes ir viegli uzglabājamas nepārstrādātā veidā, kā arī dabūjamas tirgū, kāpēc tām ir svarīgas priekšrocības mājturībā. Redīsus, rutkus un mārrutkus pie tam lietā svaigā veidā, arī burkāni un kāļi ēdami svaigi, kaut gan visbiežāk tos lietā vārītā veidā.

Stublāju dārzāji ir šādi: ķiploki, kōlrābji; nātras (jaunas lapas); rabarbeŗi, kuŗu lapu kātus lietā saldēdieniem un ievārījumiem; sīpoli un sīpolu loki, sparģeles (ēšanai lietā apakšzemes asnus, kuŗus var griezt no agra pavasaŗa līdz Jāņiem).

Lapu dārzāji: kāposti (virziņkāposti, baltie kāposti, zilie kāposti) mangoldi (ēšanai lietā kā lapas, tā lapu kātus); puravi (lietā stublājus); salāti; selerijas (lietā lapas un saknes); skābenes; špināti.

Augļu un ziedu dārzāji: artišoki (ēd daļu no ziediem); gurķi, ķirbji, melones, puķu kāposti, tomāti.

Pākšaugi: paprika (turku pipari, barībai noder sulīgās pākstis); pupas (tā sauktās „cūku pupas", vijīgās turku pupas, zemās zobenpupas u. c.); zirņi (lauku zirņi, dažādas šķirnes, cukurzirņi u. c.)

Dārzāja galvenā vērtība ir to ogļūdeņi un minerālvielas, kas nepieciešamas cilvēka organismam, bet to organiskās skābes, ēteriskās eļļas un garšvielas veicina apetīti. Bez tam svarīga nozīme arī vitamīniem, un šinī ziņā dažiem dārzājiem barībā ir tikpat svarīga loma, kā augļiem. Ar dārzājiem arī iespējams panākt lielu dažādību

ēdienos. Dārzāju celluloza gan padara tos grūti sagremojamus, kāpēc tie labi jāsakožļā. Pākšaugu graudi satur arī olbaltumus (ap 25%), kāpēc tos daži mēdz pielīdzināt gaļai (Napoleona kara laikā armija apgādāta ar zirņu desām).

4. Dārzāju sagatavošana un uzglabāšana

Tā kā dārzāji nāk no zemes vai brīva gaisa, kur tie pieejami visādiem sīkorganismiem, tad pirms lietāšanas vajadzīgs tos rūpīgi notīrīt un nomazgāt, vislabāk ar suku. Bojātas daļas rūpīgi jānogriež.

Sagrieztas saknes nekad nedrīkst mērcēt ūdenī, lai neizskalotos vērtīgās barības vielas. Aiz tā paša iemesla atmetama arī sakņu plaucēšana.

Lai saglabātu pēc iespējas vairāk dārzāju barības vielas, tos labāk nevis vārīt, bet sautēt (ar sviesta piedevu). Ja tos vāra ūdenī, tad jāņem tikai tik daudz ūdens, cik to vēlāk var izlietāt mērcei.

Tos dārzājus, kas ziemai nav uzglabājami svaigā veidā, vajadzīgs konservēt. Konservēšanas veidi ir šādi:

a) skābēšana (gurķu un kāpostu skābēšana — sensenie mums pazīstamie konservēšanas paņēmieni);

b) sālīšana (piem, sālītas pupas, gurķi);

c) konservēšana etiķī (mārrutki, etiķa gurķi, ķirbji, mixed picles u. c.).

d) sterilizācija (vislabāk tā izdarāma ar Veka sistēmas aparātiem, tāpat kā pie augļu sterilizācijas);

e) kaltēšana (pupu, zirņu, cigoriņu, arī burkānu u. c. kaltēšana).

5. Dārzāju barības vērtība

Prof. E. Zariņa pētījumi par dārzāju ķīmisko sastāvu (kaloriju un vitāmīnu saturu) noved mūs pie svarīgiem jauniem atzinumiem, kam liela pratiska nozīme mājturībā. Dārzāju barības vērtību uzskatāmi rāda šāda tabula:

Dārzāji	Izmantojamās kalorijas 1 kg.	C vitāmīni	
		Daudzums mg. %	Vienības
Bietes	277	9	180
Burkāni	335	3	60
Gurķi	57	7	140
Kāļi	330	36	720
Kāposti	151	27	540
Kāposti, puķu	189	115	2.300
Ķiploki	1.111	4	80
Rutki	176	7	140
Redīsi	358	7	140
Salāti	118	10	200
Sīpoli	760	5	100
Špināti	107	20	400
Tomāti	180	24	480

Vitāmīnu satura ziņā visvērtīgākie ir šādi mūsu dārzāji (pēc vitāmīnu vienību skaita):

	C vitāmīni			C vitāmīni	
	mg. %	vienības		mg. %	vienības
Paprika (turku pipari	184	3.680	Kāļi	36	720
Puķu kāposti	115	2.300	Kāposti	27	540
Zilie kāposti	96	1.920	Nātras	26	520
Mārrutki	65	1.300	Skābenes	24	480
			Tomāti	24	480

Kā redzams, no visiem dārzājiem visvairāk C vitāmīna satur paprika, kuŗu pēc mums vēl tikai paretam audzē un lietā barībai. Te jāaizrāda, ka ungāru profesors Sent-Giergijs 1937. gadā ieguva Nobeļa prēmiju taisni, tā sakot, par papriku: pētīdams, kādi augi būtu visnoderīgāki C vitāmīna iegūšanai, viņš atrada, ka tāds augs ir paprika, un tas, kā stāsta, esot noticis gluži nejaušā kārtā: Prof. Sent-Giergijs bija darbojies jau pāris gadu, kad kādu vakaru pie viņa viesojās kāds viņa kollēga. Uz vakariņu galda netrūka neviena no iemīļotākiem ungāru nācionāliem ēdieniem. Starp citu, tur atradās arī zaļas paprikas pākstis. Profesors, domās nogrimis, paņēma rokā vienu no šīm pākstīm un izklaidīgi sāka to aplūkot. Pēkšņi viņam iešāvās prātā kāda doma, proti — kāpēc gan īsti ungāru zemnieki tik ļoti iemīļojuši papriku, kam zaļā veidā, patiesību sakot, nav nekāda patīkama garša? Kāpēc Ungārijā vispār šo augu audzē tik milzīgos apmēros? To varētu izskaidrot tikai tā — risināja profesors savu domu tālāk —, ka cilvēka organisms sajūt nepieciešamību pēc paprikas, un ungāru zemnieks neapzinīgi nojautis, ka šai augā ir svarīgas, organismam vajadzīgas vielas. Profesors nu savācis lielu daudzumu paprikas pākšu un sācis tās savā laborātorijā apstrādāt — un tā pasaule ieguva jaunu un svarīgu atziņū barības jautjumā. Cerams, ka turpmāk arī pie mums tagad izdaudzinātai paprikai parādīs vairāk ievērības.

Mājas mātei jāiegaumē, kā dārzāju sagatavošana un konservēšana var ietekmēt vitāmīnu daudzumu. Tā prof. E. Zariņš aizrāda, ka burkānus vārot, vārāmā ūdenī pāriet 74% C vitāmīna daudzuma, burkānos paliek tikai ap 23%, bet bojā aiziet 3%. Kāļus vārot, vārāmā ūdenī pāriet 30%, bet bojā aiziet 10%. Turpreti krāsnī ceptos kāļos C vitāmīna daudzums ir tuvs vidējam saturam nevārītos kāļos. Kāpostus vārot, bojā aiziet tikai ap 10% C vitāmīna. Tomātos, gatavojot biezeni (sterilizējot), vitāmīns neiet zudumā.

Saskaņā ar tagadējiem uzskatiem, pieaugušam cilvēkam vajadzīgs dienā 20—40 mg. C vitāmīna, un to daudzumu var dot kā mūsu zemes augļi, tā dārzāji. Sevišķi svarīga nozīme ir kāļiem un kāpostiem. „Ja patērējam dienā ap 150 gr. skābo kāpostu vai 100 gr. kāļu, tad ar katru minēto produktu dabūjam ap 30 mg. C vitāmīna" (prof. E. Zariņš).

Otrs mūsu pazīstamais barības vielu pētnieks, prof. A. Kirchenšteins, sevišķi uzsver skābo kāpostu nozīmi mūsu barībā, norādīdams arī, kādā veidā tos vislabāk uzturēt un lietāt, lai neietu zudumā vērtīgais C vitāmīna saturs. Ar pētījumiem noskaidrots, ka kāpostu virsējās kārtās C vitāmīnu ir maz, jo tur tos izposta gaisa skābēklis. Turpreti kāpostu sulā tā ir daudz, kāpēc Amerikā tagad plašos apmēros sāk lietāt kāpostu sulu kā C vitāmīna avotu: lielos

rūpniecības uzņēmumos ražo kāpostu sulu, ko pārdod patērētājiem slēgtās pudelēs. Vēl noteiktāki pētījumi par C vitamīna saturu skābos kāpostos izdarīti SPRS augkopības institūtā (1934.—1936.)

Tur iegūtie novērojumi liecina, ka kāpostos, ieskābējot tos parastiem paņēmieniem, zūd līdz 50% no svaigu kāpostu C vitamīna satura. Ieskābējot turpretim visai lielos 15 tonnu tilpuma traukos, to zudums ir tikai 20—30%. Šis zudums ir vēl mazāks, kad kāpostus ieskābē ar noderīgu pienskābes dīgļu tīrkultūrām, ar ko iespējams saglabāt pat visus svaigo kāpostu vitamīnus. Uzglabāšanas ilgums, īpaši ieskābējot kāpostus ar tīrkultūrām, neatstāj nekāda iespaida uz vitamīnu saturu, jo vēl pēc apm. viena gada to saturs bija tāds pats kā izmeklējot šos kāpostus sākumā. Noteicot C vitamīnu saturu pareizi ieskābētos un uzglabātos kāpostos, 100 grammos kāpostu atrada 17—30 miligr. šīs skābes; tā tad ar apm. pus kg. tādu nevārītu kāpostu iespējams segt pieauguša cilvēka dienas prasības pēc šī vitamīna. Prof. A. Kirchenšteins aizrāda: „Aizvien tomēr jāņem vērā, ka vairāki apstākļi spēj atkal iznīcināt ar ieskābēšanu saglabātos C vitamīnus. Vispirms tos var izpostīt nepareiza uzglabāšana un lietāšana. Tā novērots, ka kāpostu sulā tos ātri iznīcina gaisa skābeklis; tādēļ pēc iespējas jāsaīsina laiks starp kāpostu izņemšanu no skābējamās mucas un to patērēšanu. Tāpēc izņemot kāpostus no skābējamās mucas un pārvietojot tos lietāšanai mazākos traukos, tie labi jāsaspaida un katrā ziņā jāaplej ar sulu, kas pilnīgi pārklāj kāpostus. Tāpēc saprotams arī, ka nedrīkst priekš vārīšanas nospiest sulu, lai „kāposti nebūtu tik skābi", jo ar to kāpostiem atņem bez vitamīniem vēl citas vērtīgas sastāvdaļas: ja tādus kāpostus vēl uzglabā kādu laiku, tad tur pilnīgi izzūd visi vitamīni. Arī kāpostu sasaldēšana izposta C vitamīnus; vienreizējā sasaldēšana un atkausēšana jau iznīcina apm. pusi to satura. Vārīšanas temperatūra iznīcina 40—50% šo vitamīnu, t. i. apm. tikpat daudz, cik vārīšana to izposta svaigos kāpostos.

Ņemot teikto vērā, jāatzīst, ka skābi kāposti pieder pie visai vērtīgiem uztura līdzekļiem, kas mūs ziemā var apgādāt ar organismam nepieciešamiem C vitamīniem, t. i. ar tām uztura papildvielām, kādas tik bieži neatrodas pietiekošā daudzumā vai kādas trūkst mūsu ziemas uzturā un kuŗas cenšamies uzņemt ar lielos daudzumos un par dārgu cenu no ārzemēm ievestiem citroniem un apelsīniem. Tā kā skābi kāposti bez tam satur bagātīgi vērtīgas minerālvielas, īpaši kaļķu sāls, un to skābe traucē zarnās pūšanas baktēriju darbību, veicinot bez tam ar savu kokšķiedras saturu zarnu kustības, tas šīs īpašības vēl pastiprina teikto par skābo kāpostu un arī kāpostu sulas vērtību uzturam."



VII. OLAS

Arī ola ir barības līdzeklis, kas satur visas vajadzīgās barības vielas, bet ar olām vien ilgāku laiku tomēr nevar pārtikt, jo cālim gan ola noder par pirmo barību, bet ķermeņa uzturēšanai tai tomēr nav īstais sastāvs.

Galdam lielāko tiesu lietā vistas olas, un tikai retumis ēd arī pīļu un zosu olas.

Olu labums atkarīgs no vistu sugas, kā arī no barības, un cilvēki ar izsmalcinātāku garšu pat apgalvo, ka jau pēc garšas var noteikt, vai vista augusi brīvībā, vai arī turēta kūtī.

Caurmērā vistas ola sveŗ 55—60 gr., pie kam mazākās olas gan ir lētākas, bet arī satur nesamērīgi mazāk barības vielu, kāpēc nekāds ietaupījums ar tām neiznāk, bet drīzāk gan iznāk zaudējums.

Ola sastāv no porainas čaulas, kuŗā plānas čaumalas plēvītes apņemts atrodas olas saturs — baltums ar dzeltenumu vidū, pie kam dzeltenumu no baltuma norobežo tāda pat plēvīte, kā visam olas saturam, un dzeltenums olas vidū turas ar divām elastīgām saitēm, kas atiet no olas galiem jeb poliem.

Barības vērtības ziņā nav lielas starpības starp vistas, pīles vai kāda cita putna olām.

Vispirmā kārtā jāsaka, ka parasti mēdz pārāk augsti vērtēt olas olbaltuma saturu. Visumā olbaltuma saturs grozās tikai ap 13—14% visa olas kopsvara, čaulu līdzi ieskaitot, un tas nav nekāds augstais.

Kā visiem citiem barības līdzekļiem, arī olai galvenā sastāvdaļa ir ūdens, kuŗa saturs olā sasniedz 69,5—74,5%. Vismazāk ūdens zoss olā, tikai 69,5%, bet visvairāk ķīvītes olā, 74,5%. Un kas uz čaulu atiecas, tad smagākā čaula ir zoss olai, ar 14,2% olas kopsvara, bet vieglākā ķīvītes olai, jo tās čaulas svars sasniedz tikai 9,6% kopsvara.

Atiecībā pret kopsvaru, olas dzeltenums satur ievērojami vairāk olbaltuma un jo sevišķi daudz vairāk tauku nekā olas baltums, kuŗu gan dēvē tieši par „olbaltumu". Tāpat ievērojami vairāk tā saturā arī minerālvielu jeb sāļu. Olas barības vērtība, tā tad, pastāv galvenokārt tās dzeltenumā. Olas baltumā barības ziņā krīt

svarā vienīgi tā 12% olbaltuma. Olas dzeltenumā olbaltuma saturs sasniedz 16%.

Olas dzeltenums labi saista ūdeni, un tāpēc to pa laikam lieto virumu, mērču un krēmu satumināšanai.

Olas baltumā izšķiramas trīs kārtas: ārējā ir šķidra, otrā sīksta, bet trešā kunkuļaina.

Olas baltumu kulstot, tā kā tas ir lipīgs, rodas gaisa pūslīši, un beidzot dabū cietas putas, tā saukto olu sniegu. Un saputotu olas baltumu uzkarsējot, tas karstumā sarec, gaiss paliek iekšā, un līdz ar to arī pa laikam iznāk irdenāks, vieglāki sagremojams un reizē arī garšīgāks ēdiens.

Ar sakultu olas baltumu var arī nodzidrināt duļķainu šķidrumu, piemēram neskaidru virumu: aukstu virumu ar sakultu olbaltumu pastāvīgi kuļot un uzvārot, baltums sarecot ieslēdz šķidruma duļķus, kas tādējādi uzbriest un vairs netiek cauri filtram, kad virumu pēc tam izfiltrē.

Tikai olas baltums jālej atdzesētā virumā, iekams pēdējo par jaunu uzvāra; citādi, ja virums būtu karsts, olas baltums tūliņ sarecē, savu uzdevumu vēl neizpildījis.

Dažkārt ar olas plēvīti un baltumu aizlipina arī mazākus ievainojumus, kad virtuves darbā netīši iegriež ar nazi pirkstā.

Olas čaula jeb čaumala satur kaļķi un ir pieejama gaisa cirkulācijai, kas attīstībā nepieciešama augošam cālēnam.

Olu čaulas izlietā mēchaniskai karafju tīrīšanai. Tās arī sasmalcinātas piejauc klāt vistu barībai, jo tā ir jaunu čaulu izveidnei vajadzīga piedeva.

Vistām olu čaulas atpakaļ izbaŗojot, čaulas tikai katrā ziņā sasmalcināmas; citādi vistām, olas formu ieraugot, var rasties nelabojama iegriba pašām savas olas saknābāt.

Olas iepērkot, jāprot atšķirt svaigas un vecas, labas un nelāgas olas.

Visparastāk mēdz olu rokā pakratīt: ja ola klunkšķ, tad tā jau veca un vairs nav derīga lietošanai. Tomēr drošāk olu pret gaismu aplūkot, un vēl labāk to darīt kādā tumšākā telpā.

Var olu pret gaismu vienkārši saujā paturēt. Var arī iegādāties viena vai otra veida īpašu olu pārbaudītāju, kādus dabū pirkt mājturības veikalos.

Olu pārbaudītājs būtībā ir cilindrisks stobriņš ar spoguli apakšā. To nostāda pret gaismu, spogulis atspogo gaismu cauri olai, ko uzliek augšā uz stobriņa vai arī iebīda pašā stobriņā, un tā olu redz pret gaismu.

Svaigas olas pret gaismu rādās vienmērīgi iesārtas, vecākas neskaidras vai ar plankumiem.

Var arī olas ielikt desmitprocentīgā vārāmās sāls šķīdumā, uz desmit svara daļām ūdens ņemot vienu daļu sāls. Svaigas olas tajā tūliņ dibenā nogrimst, bet vecas peld, un jo vecāka ola, jo augstāk tā uzpeld.

Četrprocentīgā sāls šķīdumā, ko arī var lietāt pārbaudei, svaigas, tikai dienu līdz divi dienas vecas olas nogulstas dibenā savas gaŗuma ass virzienā.

Parasti pieņem, ka olas, kas nogrimst dibenā astoņprocentīgā

sālsšķīdumā, vēl lietājamas. Bet ja arī tajā tās peld, tad par to svaigumu jau stipri jāšaubās.

Ar to vien, ka olas labas un svaigas, vēl nepietiek. Tām jābūt arī tīrām, jo netīras olas drīz dabū nelāgu piegaršu.

Tā kā olā caur čaulas porām samērā viegli iekļūst dažādi sīkorganismi, olas diezgan ātri bojājas, pret ko var izlīdzēties, olas iekonservējot.

Mājas apstākļos olas var novietot vēsā vietā (+ 4°), vai arī uzglabāt smiltīs, skaidās, koka pelnos. Var arī olas notīrīt divdesmitprocentīgā sodas šķīdumā un pēc tam ielikt šķidrstikla šķīdumā, ņemot uz 9 litriem ūdens litru šķidrā stikla vai garantola.

Bez tam vēl ir daudz un dažādi citi ieteikti konservējoši līdzekļi, bet jāsaka, ka olas ar visām čaulām tomēr iespējams tikai nedaudz iekonservēt, jo viss lielais vairums šo konservējošo līdzekļu aizsprosto olas čaulai poras un līdz ar to arī aiziet bojā olas saturs.

Jauns olu uzglabāšanas veids ir ar grozāmu olu turētāju, kādus dabū pirkt arī mājturībai. Olu turētāju pa laikam pagrozot, olu dzeltenumam nedabū izstiepties un pārtrūkt tā saites, kas to kopā satur, un līdz ar to dzeltenums neizplūst un olas nepaliek vecas.

Rūpniecībā jaunākajā laikā olu saturu, ar īpašu žaudēšanas paņēmienu atūdeņojot, pārstrādā bez čaulas olu miltos, ar ko reizē arī ievērojami samazinās transporta izdevumi. Olu dzeltenumu un baltumu parasti pārstrādā atsevišķi, jo arī virtuvē tie pa laikam atsevišķi vajadzīgi, bet var arī tos pārstrādāt abus kopā.

Kādu citu jaunlaicīgu konservēšanas veidu galvenokārt pielietā Amerikā, olu saturu bez čaulas ledū sasaldējot, pie kam arī var dzeltenumu ar baltumu atsevišķi sasaldēt, vai arī abus viemērīgi kopā sajaukt. Protams, ka šāds sasaldējums mājās uzglabājams vienīgi ledus skapī.

Olu barības vērtību nepārspīlējot, tomēr jāsaka, ka tās ir augstvērtīgs barības līdzeklis, jo olu dzeltenums bagātīgi satur A-vitamīnu un D vitamīnu, kā arī lecitīnu (kas baro nervus) un pilnvērtīgas olbaltumvielas. Sevišķi liela nozīme olām ir slimnieku barībā, un tāpat arī smalkajā virtuvē.

Vienalga, vai olas cieti vai mīksti novārītas, tām viena un tā pati barības vērtība, bet mīksti novārītas olas, lai tās vieglāk būtu sagremot, ieteicams sasmalcināt un ēst ar kādu garšvielas piedevu, kas kuņģi ierosina, piemēram ar sinepēm, pipariem, sardelēm. Grūti sagremojamas arī ar sviesta vai eļļas piedevu gatavotas olas, jo tās jau pašas par sevi satur taukus.

Jēlas olas labāk saputot, sakult un sajaukt ar kādu ēdienu.

Vispār, olas ēdamas ar salātiem un dārzājiem — tādiem barības līdzekļiem, kas bagāti ar olās trūkstošajiem ogļūdeņiem.

Bērniem olas dodamas tikai ierobežotā daudzumā.

Olas vārot, jāuzmanās, lai baltums nesarecētu ciets kā rags. Tāpēc tikai īsu laiciņu jāvāra un tad olai jāļauj ilgāku vai īsāku laiku vilkties, atkarībā no tā, vai olu grib cieti vai mīksti novārīt.

Gluži svaigas olas vāroties viegli plīst, jo tās pārāk pilnas, un baltumam vairs nav vietas, kur izplesties. Tāpēc tās liekamas vārīties ar aukstu ūdeni un tikai lēnām uzvāramas.

Ar kaļķiem iekonservētām olām, pirms tās liek vārīties, jāiedur čaulā ar smalku adatiņu, lai noplūst gaiss.



VIII TAUKI UN EĻĻAS

1. Tauku nozīme barībā

Tauki pieder svarīgākajām dzīvā organisma sastāvdaļām un līdz ar to arī svarīgākajām barības vielām, kas vairāk par citām uztur cilvēka ķermenī siltumu.

Tauki sastopami tiklab dzīvnieku kā augu valstī: augos kopā ar citām vielām lielākā vairumā dažu augu sēklās, piemēram kaņepju un linu sēklās), bet dzīvnieku organismā veselām šūniņām (galvenokārt zem ādas, ap kuņģi, ikstīm jeb nierēm, kaulu un galvas smadzenēs, pienā). Tālab izšķiļami animālie tauki (dzīvnieku tauki) un augu tauki jeb eļļas.

Pirmajiem, piemēram, pieder sviests, cūkas tauki, zoss tauki, liellopu tauki, aitas tauki, aknu trāns, bet otrajiem olīveļļa, saulenu eļļa, riekstu eļļa, palmeļļa, kokoseļļa, valriekstu eļļa, zemes riekstu eļļa (arachmoīdeļļa).

Ķīmiski tauki ir glicerīna un taukskābju (palmitīn-, stearīn-, oleīnskābes) savienojumi (neutrālie esteri).

Dzīvajā organismā taukiem apmēram šāds sastāvs: 76,5% oglekļa (C), 12% ūdeņraža (H) un 11,5% skābekļa (O) — pretstatā neorganiskajiem, minerāliem taukiem jeb eļļām, kas satur tikai oglekli un ūdeņradi bez skābekļa.

Atkarībā no mazāka vai lielāka eļļskābes jeb oleīnskābes daudzuma, parastajā temperātūrā izšķiļami cieti tauki (piemēram aitu tauki), mīksti tauki (piemēram kausēti tauki un sviests) un šķidri tauki jeb eļļas, trāni (piemēram kaņepju eļļa, lineļļa). Cietie tauki satur galvenokārt stearīnskbi, mīkstie palmitīnskābi un šķidrie oleīnskābi. Paaugstinot temperātūru (karsējot), cietie un mīkstie

tauki kūst un pāriet eļļās, pie kam tauki kūst jau zem 100° C, un sacietē pie daudz zemākas temperatūras par kušanas temperatūru (eļļas sacietē tikai zem 0°). Pie 300° tauki sāk vārīties un saskaldīties vienkāršākos savienojumos (akroleīnā, kas dod kodīgo piedegušu tauku smaku, un tā joprojām).

Šķidros taukus jeb eļļas ķīmiķiem izdevies sacietināt, ko panāk, tos apstrādājot ar ūdeņradi un „piesātinot".

Gaisā, slāpekļa ietekmē, tauki maitājas — „paliek veci", jo sadalās savās sastāvdaļās, glicerīnā un taukskābēs.

Ķīmiski tīri tauki ir balti vai bez krāsas, bez smakas un bez garšas, vai arī ar maigi sāju garšu, bet nevārīti dabīgie tauki parasti ir dzeteni vai brūni un ar sevišķu smaku un garšu, ko dod dažādi piemaisījumi. Uz papīra tauki atstāj caurspīdīgus, negaistošus plankumus.

Augu taukus iegūst izspiežot, vai arī ar šķīdinātājiem, bet animālos taukus dabū, karsējot (izkausējot) dzīvnieku audus.

Barības līdzekļos tauku saturs ļoti dažāds:

Sviestā	85—90%
Mandelēs, riekstos, eļļas augu sēklās	30—60%
Olās	12%
Sierā	8—30%
Gaļā	5—12%
Pienā	3— 5%
Dārzājos, augļos	0— 3%

Ar barību uzņemtie tauki organismā savienojas ar ieelpoto skābekli un sadeg, pārvēršoties ogleklī un ūdenī, pie kam rodas siltums, un proti — divreiz vairāk siltuma nekā olbaltuma vielām un ogļūdeņiem. Kam daudz sava ķermeņsiltuma jāizšķiež, tam, tā tad, jāēd daudz tauku. Šim fizioloģiskajam pamatlikumam arī atbilst atsevišķo tautu barības veids. Kamēr tropiskajos apgabalos cilvēks samērā daudz mazāk taukus patērē, jo tālāk uz ziemeļiem tas dzīvo, jo taukiem lielāka loma barībā. Polārapgabalos tauki arī ir gandrīz vienīgā cilvēka barība. Un tāpat tauku patēriņš pieaug arī aukstumā, un karstumā samazinājas, kā arī pieaug fiziska darba laikā, un miera stāvoklī samazinājas. Caurmērā pieauguša cilvēka barībai dienā jāsatur 50 gr. tauku. Bada laikā organisms tos patērē trīsreiz vairāk par olbaltuma vielām. Tāpēc arī resni cilvēki, kam tauki krājumā, labāk panes badu nekā vājie.

Ja taukus barībā lietā vairāk nekā tieši organismam vajadzīgs, tad liekie tauki nogulsnējas, veidodami tauku rezervi. Tikai nav tūliņ jādomā, ka ķermeņtaukus veido vienīgi barībā uzņemtie tauki, jo daļu ķermeņtauku palīdz veidot arī olbaltums un ogļūdeņi, kā ciete, cukurs un tā joprojām. Piemēram, jo vairāk ēd cukuru, jo ķermeņa siltumlīdzsvara uzturēšanai vajaga mazāk tauku.

Daļa tauku nogulsnējas arī ap vārīgākajiem iekšu organiem un tos no satricinājumiem pasargā.

Sagremotības ziņā tauki daudz grūtāk uzņemami organismā, nekā pārējās barības vielas. Labāk izmantojami tie tauki, kuŗu kušanas temperatūra zemāka par cilvēka ķermeņa temperatūru, un

tāpēc eļļas un sviests vieglāk sagremojami, nekā speķis un liellopu un aitas tauki.

Virtuvē svarīgākie animāltauki ir liellopu tauki un cūkas tauki, pa daļai arī aitas tauki, kā arī sviests, liellopu smadzenes un kausēti zoss tauki. Ar sevišķi labu garšu izceļas arī vistas tauki, bet tos tikai mājās iekrāj, un tirdzniecībā tie nav atrodami. Zivju taukus (trānu) iegūst un lietā tikai tālajos Ziemeļos; pie mums mājturībā atrodams tikai aknu trāns, ko iegūst no svaigu mencu aknām, un arī to galvenokārt izlietā vienīgi kā dziedniecības līdzekli (pret rachītu un skrofuli), jo tas satur daudz A un D vītāmīna.

Augu taukus mājturībā lietā ir sevišķi margarīna veidā, un arī eļļām ļoti liela loma (dienvidzemēs ar tām pat bieži atvieto sviestu).

2. Cūkas tauki

Cūkas tauki mājturībā ir labākie animāltauki, un kausētā veidā tos arī visvairāk izlietā (sevišķi maizi un gaļu cepot, kā arī gaļu un kāpostus sutinot).

Tos iegūst no speķa — zemādas tauku kārtas (pretstatā mazvērtīgajiem vēdera dobuma taukiem), un tīrā veidā tie parasti baltā krāsā, ar maigu garšu un bez smakas. Atkarībā no tā, ar ko cūka barota, taukiem var arī būt cita krāsa; piemēram, ar kukurūzu barotām cūkām tauki iedzeltenā krāsā, un ar zivīm barotām cūkām iepelēki.

Ja taukus grib ilgāku laiku uzglabāt, tos izkausē: speķi vai citus taukus sagriež mazos gabaliņos un karsē dzelzs vai emaļētā katliņā. Ādas gabaliņi uztaukšķējas brūni un peld šķidrajiem taukiem pa virsu; taukus nokāš caur sakarsētu stiepļu sietiņu (astru sietiņš sadegtu), un pāri palikušos gruzdumus izlietā kartupeļus uzcepot, vai arī piedevai pie vārītiem kartupeļiem vai pie putras.

Taukus kausējot, tos vispirms der 12—24 stundas paturēt tīrā aukstā ūdenī, kas tiem novelk dažkārt nepatīkamo piegaršu, un izkausējot taukus podā var ielikt uz pusēm pārgrieztu ābolu, kas tiem dod labāku garšu.

Tirgū cūkas taukus dažkārt arī vilto: ar ūdeni, mazvērtīgiem taukiem, krītu, ģipsi un miltiem.

3. Liellopu tauki

Liellopu taukus galvenokārt izlietā margarīna, ziepju un sveču pagatavošanai, bet virtuvē cepšanai un dārzāju gatavošanai.

Tie ir mazāk garšīgi nekā cūkas tauki, bet arī lētāki. Labākie ir nieru tauki.

Tirgū liellopu taukus dabū pirkt arī kausētus, un mājas apstākļos tos tāpat kausē kā cūkas taukus.

4. Aitas tauki

Ķīmiskā sastāva ziņā starp liellopu taukiem un aitas taukiem nav nekāda lielā starpība. Liellopu tauki caurmērā satur apaļos skaitļos 89% tauku un 11% ūdens, bet aitas tauku 88% tauku un 12% ūdens.

Bet virtuvē aitas taukus tomēr daudz mazāk lietā, jo tiem specifiska smaka un garša. Bez tam, tie sastingst jau pie augstākas temperātūras nekā liellopu tauki.

Kausējot, tos var mazliet uzlabot.

5. Zoss tauki

Zoss tauki kausējami gluži tāpat kā cūkas tauki, un tāpat tos var ļoti ilgi uzglabāt bez maitāšanās.

Bet tie kūst jau pie zemākas temperātūras, un tāpēc tiem viegla konsistence: tos viegli uzziest, bet tie dažkārt arī par mīkstiem (pret ko izlīdzas, kausētiem zoss taukiem piejaucot mazliet kausētu cūkas tauku klāt).

6. Margarīns

Margarīns kā jau teikts, mājturībā visvairāk lietātais augu tauku produkts.

To Napoleona III. uzdevumā sviesta atvietojumam atradis franču ķīmiķis M è g e - M o u r i è s, un sākumā tas pagatavots vienīgi no animāliem taukiem, kuŗus, starp citu, vēl tagad jo plaši lietā margarīna fabrikācijā (sevišķi liellopu taukus, pie kam labāko margarīnu iegūst no nieŗu taukiem). Vēlāk margarīna pagatavošanai arvien plašākā apjomā sākti lietāt arī dažādie augu tauki: palmu tauki, kokostauki, saulenu eļļa u. c.

Atkarībā no tā, vai margarīna pagatavošanai lietāti animāli tauki vai augu tauki, izšķiŗami animālmarganīns un augu margarīns, augu sviests u. c.

Parasti margarīnam piedevai vēl piejauc klāt pienu, lai dabūtu dabīgā sviesta smaršu un garšu, bet ar likumu arī noteikta augstākā piena piedeva, par kuŗu vairāk nedrīkst klāt piejaukt.

Margarīna šķiŗņu ļoti daudz, izvēle jo plaša, un ikvienai vajadzībai tirgū var atrast savu un pat vairākas šķirnes margarīna. Atsevišķi minams kausētais margarīns, kas arī savām īpašībām atbilst kausētam sviestam.

7. Eļļas

Arī eļļām ļoti liela loma mājturībā. Kā jau teikts, dienvidzemēs eļļas pat lietā sviesta vietā un ēdienus cep eļļā. Ziemeļzemēs šādā veidā gan tās mazāk izlietā un ar eļļu tikai salātus gatavo.

Mūsu iekšzemes eļļu starpā jo sevišķi atzīmējama linsēklu eļļa, ko gan pie mums virtuvē nelietā, bet kas, ja vien tā gluži svaiga, dod jo lielisku garšu. Vācijā, piemēram Sakšos, mājas mātes to labprāt lietā.

Pazīstamākā ārzemju eļļa ir oļīveļļa, ko arī gandrīz vienīgi lietā pie mums virtuvē un galdam (pat vienkārši par galda eļļu dēvējot). Arī tā vislabāk svaiga garšo.



IX. CUKURS UN MEDUS

1. Niedru un biešu cukurs

Ar vārdu cukurs parasts saistīt jēdzienu par baltiem saldiem kristalliem, un katrs domājas zinām, kas ir cukurs. Uzdodot šādu jautājumu ķīmiķim, dzirdēsim noteiktu atbildi: cukurs ir ogļūdnis (satur līdz 99%). Bet uz tālāko jautājumu, kāpēc cukurs ir salds, tik noteikta atbilde nesekos, jo šis jautājums vēl gandrīz pilnīgi nenoskaidrots.

Zem ogļūdņu nosaukuma pazīstama vesela virkne savās īpašībās stipri atšķirīgu un dažādu vielu, piem., ciete, celluloza, gumija, dekstrīns, pektīnvielas. Arī dažādie cukura veidi, kā niedru, biešu, piena, iesala, vīnogu jeb ķekarcukurs, pieder pie ogļhidrātiem, tāpat kā bišu medus, kas pats par sevi ir dabīgo cukuru maisījums.

Austrumindijā, Persijā un Ķīnā cukuru pazina jau tālā senatnē, no sākuma gan tikai šķidrā, t. i. sīrupa veidā. Toreiz cukuru ieguva no auga, kas tam arī deva savu vārdu — no cukurniedras (Saccharum officinarum), kas satur 15—20% gatava cukura (sacharozes). Viduslaikos cukurniedru audzēšana un pārstrādāšana sākās arī Dienvideiropā. Ar Napoleona I. 1806. g. izlaisto kolōniju jēlcukura ievešanas aizliegumu Eiropa bija spiesta apskatīties pēc citas izejvielas savai cukurrūpniecībai, kas bija diezgan viegls uzdevums, jo cukuru saturošo augu skaits arī ārpus tropu zemēm ir diezgan liels. Cukuru satur kļavas, bērzi, palmas, ananasi, aprikosi, zemenes, cukura ēršķi, maisa stublāji, cukurbietes u. t. t. Izcila loma cukura rūpniecības attīstībā piekrita cukurbietei, uz kuŗas tagad bal-

stās visa Eiropas cukurrūpniecība, kas pēdējos gados sasniegusi milzīgus apmērus.

Līdz šim gan vēl pastāv paradums no bietēm iegūto cukuru, atšķirībā no niedru cukura, dēvēt par biešu cukuru; šis apzīmējums jāuzskata tikai kā norādījums uz izejvielu.

Arī Latvijā jau pirms 90 gadiem bijusi cukurbiešu sulas pārstrādāšanas ietaise, kas pārstrādājusi Zūras, Leču un Gārdzes muižu laukos audzētās bietes, un sula tad sūtīta tālākai pārstrādāšanai uz Vāciju. Kad 1856. g., sakarā ar Krimas karu, angļu kara kuģi bloķējuši Ventspils ostu, biešu sulas pārstrādāšana pārtraukta, un tad izbeigusies arī biešu audzēšana.

Cukurrūpniecība atbrīvotajā Latvijā atjaunojās 1926. g. rudenī, kad sāka darboties Jelgavas cukurfabrika.

2. Cukurs kā barības līdzeklis

Kautgan vēl tagad daži mediķi rafinēto cukuru ierindo tā saukto „laupītāju" skaitā, tāpat kā baltos miltus un pulēto rīsu, jo cukurs, kam pašam nav kaļķu, izsūcot tos no organisma (zobiem, kauliem, asinīm u. t. t.), tomēr tas jāatzīst par koncentrētu barības līdzekli ar augstu kaloriju saturu, jo 100 gr. cukura dod 410 kaloriju. Bet tā barības vērtība ar to arī aprobežojas. Cukurs kā tīrs ogļūdnis nesatur ne minerālsāļus, nedz vītāmīnus.

Pārmērīga un vienpusīga cukura lietāšana ir pat kaitīga, jo rada atraugas, smirdošu elpu, skābus ķermeņa izgarojumus (skābos sviedrus) un rada ķermenī daudz kaitīgo skābju, kas sabojā sejas krāsu un padara cilvēku nelaikā vecu. Rūgstošās vielas atsaucas arī uz smadzeņu darbību: jo vairāk zarnās rūgstošās gāzes, jo kūtrāka domāšana.

Dr. Hinhēde, kas ar Dānijas valsts atbalstu un valdības uzdevumā daudz un ilgi nodarbojies ar uztura līdzekļu pētīšanu, saka: „Cukurs nav dabīga uzturas viela, bet mākslīgs produkts. Lietāt barībā ķīmiski tīras vielas ir aizdomīgi. Kas vēlas saldumu, lai lietā saldus augļus un medu."

Tā tad, cukurs atzīstams nevis par pilnvērtīgu, bet tikai vienvērtīgu uztura vielu.

3. Cukurs mājturībā

Tā kā cukuram piemīt konservējošās īpašības, tad to plaši pielietā augļu un to sulu konservēšanai un marmelādes izgatavošanai. Tā kā cukuru nereti balina ar ultrāmarīnu, tad te jāaizrāda, ka tāds cukurs nav ieteicams augļu konservēšanai, jo, savienodamies ar augļu skābēm, tas dod sērūdeņradi, kas sabojā konservus.

Cukuru jo plaši lietā saldēdienu, cepumu un dažādu saldumu izgatavošanai.

Ķīmiskā ceļā cukuru var iegūt arī mākslīgi (sintētiski). Dažreiz par mākslīgo cukuru pilnīgi nepareizi un nepamatoti sauc arī no akmeņogļudarvas iegūstamo intensīvo saldumvielu — sacharīnu, kas vairāk kā 300 reiz saldāks par cukuru, bet kura saldumam tomēr ir savāda, pretīga piegarša.

Cukuru vārot, izšķir vairākas pakāpes, kas vajadzīgas, skatoties pēc pielietošanas mērķa. Te minēsim tikai 4 pakāpes, kas pilnīgi pietiekošas mājturības vajadzībām.

1) Cukuru izšķīdina ūdenī, uzvāra un noņem radušās putas.
2) Cukura šķīdumu vāra, līdz tas no kaŗotes līst zemē piļu veidā; piles, skatoties pēc vārīšanas ilguma, maina savu apveidu, jo cukura masa kļūst arvien biezāka.
3) Cukura šķīdumu vāra, līdz tas sāk stiepties stīgās.
4) Cukuru vāra, līdz tas sāk karamelizēties, t. i. kļūst brūns.

Augļu cukurs atrodams gandrīz visos saldos augļos, ogās, sevišķi bumbieŗos un āboļos, arī bišu medū. Tā īpatnība ir tā, ka tas grūtāk šķīst ūdenī un nav tik salds kā niedru cukurs.

Iesala cukurs rodas miežu dīgšanas procesā, pateicoties sevišķa fermenta iedarbībai uz cieti.

Piena cukuru, ko lietā ārstniecības līdzekļu izgatavošanā, iegūst no govju piena. Arī tas nav tik salds kā niedru vai biešu cukurs un, līdzīgi augļu cukuram, grūti šķīst ūdenī.

Vārot cieti (stērķeles) ar skābēm, iegūst cietes cukuru, kas pēc sava ķīmiskā sastāva ir ķekarcukurs. Šo cukuru lietā marmelādes izgatavošanā, cepumiem un liķieŗu fabrikācijā.

Arī ķekarcukurs, tāpat kā augļu cukurs, atrodams ogās, saldajos kauliņaugos un sēklaugos, arī bišu medū.

Vārot cieti, dekstrīnus, stādu cellulozu ar atšķaidītām skābēm, minētās vielas pārvēršas cukurā, pateicoties cukuru ražojošo fermentu iedarbībai. Arī dabā sastopama tāda cietes pārvēršanās cukurā un otrādi, piem., graudiem dīgstot, kur ciete pārvēršas cukurā, vai mutē, kur arī tā no fermentu iedarbības kļūst par cukuru; tas pats notiek arī sasalušos kartupeļos, tāpat augļiem nogatavojoties, ciete pārvēršas cukurā, dodama augļiem saldo garšu. Aknu saldenā garša izskaidrojama ar to, ka ķekarcukurs aknās pārvēršas glikogēnā (dzīvnieku cietē).

Fermenti, atšķaidītos cukura šķīdumos, rada rūgšanu, kas sadalāma trijās šķirās: 1) alkoholiskā rūgšanā, kad cukurs pārvēršas ogļskābē un alkoholā, 2) pienskābā rūgšanā, kad cukurs pārvēršas pienskābē, un 3) etiķa rūgšanā, kad cukurs no sākuma pārvēršas alkoholā un pēc tam etiķī.

4. Medus

Bišu medus ir ziedu nektars, kas pārstrādāts bites kuņģī un iepildīts vaska šūniņās. Medus krāsa, smarža un garša atkarājas no tā, kādu ziedu nektaru bites vākušas: gaišais liepu medus, tumšais viršu medus u. t. t.

Medus satur 70—80% cukura, ap 5% dekstrīna un 1—1,8% minerālvielu. Pārējo daļu (līdz 20%) sastāda ūdens, dažas slāpekļainas vielas un skābes (no tām nelielā vairumā skudru skābi, kas cilvēka organismam lielākos vairumos var būt kaitīga).

Medus sastāvs, tā tad, rāda, ka tas ir bagāts vērtīgām barības vielām. Tas ir arī ļoti viegli sagremojams, un daudzos gadījumos tas var pilnīgi atvietot cukuru, sevišķi ēdienu un dzērienu (piem., seno latviešu miestiņa jeb medus alus) pagatavošanā.



IX ZIVIS

1. Zivju bagātība

Zveja un medības ir abi pirmākie cilvēka pārtikas avoti. Bet kamēr medījums vēl ilgi kalpojis tikai mājas patēriņam, zveja jau labi drīz attīstījusies par attiecīgu arodu. Vēl tagad, pēc gadu tūkstošiem, zvejnieki lietā tos pašus zvejas rīkus, kādus tos redzam seno ēģiptiešu attēlos.

Lielu daļu zvejas lomu noņem zivju rūpniecība: žāvējot, marinējot un konservējot, pārstrādā zivis uzglabājamā precē. Šī prece tomēr turas tikai aprobežotu laiku, un tāpēc labāk zivju produktus ilgi neglabāt, bet gan pēc iespējas ātrāk izlietāt.

Saldūdeņu zveja jaunākajos laikos nav pietiekoši novērtēta tautsaimnieciskajā ziņā, un kuģniecības un rūpniecības labā tā daudz cietusi. Upju teces iztaisnojot un padziļinot, izpostītas zivju nārsta vietas. Un vēl vairāk zivīm par ļaunu nāk rūpniecība, kas ar saviem netīrajiem noteku ūdeņiem sagandē tīro upju ūdeni un ik gadu iznīcina zivis milzīgos vairumos. Ka pēdējo tomēr var viegli novērst, rāda Anglijas piemērs: tās augsti attīstītajai rūpniecībai uzlikts par pienākumu savus netīros noteku ūdeņus vispirms izfiltrēt un atindēt.

Patiesībā saldūdeņu zveja ne tikai nepaliek iepakaļ jūras zvejai lomu ziņā, bet tirgus vērtībā to pat pārspēj.

Saldūdeņu zvejas ļoti svarīga nozare mūsu modernajos laikos ir dīķsaimniecība, kas gadu no gada arvien vairāk attīstās. Ziemas mēnešos tā mums dod tik iecienītās karpas, kuŗas parasti ceļ galdā Vecgada vakarā, un vasarā un rudenī — foreles, kuŗas ar pilnu tiesību pieskaita lielākajiem gardumiem. Jau tagad dīķsaimniecība kļuvusi par ievērojamu lauksaimniecības atbalstu, un ja vēl ar

laiku, dīķus un ezerus uzstādinot, izmantos arī tos daudzos ūdeņus, kas neizmantoti aizplūst ielejās, tad turpmāk varam cerēt sagaidīt arī uzlabojamies tautas pārtikas jautājumu.

Skaitliski zivis sastāda visnotaļ plašāko dzīvnieku klasi. Ūdeņi ne tikai aizņem lielāko tiesu zemes lodes virsmas, jo cietzemes visumā ir tikai 29,2% — pret 70,8% ūdens, bet turklāt vēl ir daudz pilnāki dzīvības nekā sauszeme, jo sauszemei tikai pati virsa apdzīvota, bet ūdeņos mudž dzīvība pat visdziļākajās dzelmēs. Šos ūdeņus mēs varam šai ziņā droši uzlūkot par neizsmeļamiem, kaut arī cilvēkam jau izdevies dažas sugas gandrīz vai pilnīgi izskaust.

2. Zivju nozīme uzturā

Zivju gaļas sastāvs barības vērtības (galvenām kārtām olbaltuma) ziņā tuvojas siltasiņu dzīvnieku gaļai (12—21%); tauku procents ir niecīgs, tikai zutim ir 27,5% tauku, sālītai siļķei 15,2%, lasim 13,5%.

Kā redzams, zivju gaļa satur daudz ūdens (60—80%) un maz tauku, tad tā viegli sāk bojāties. Lai zivis ilgāku laiku uzglabātu svaigas, tās saldē, žāvē, sālī un konservē ar etiķi vai eļļu.

Parastais zivju pārdevēju piedāvājuma sauciens „Svaigas zivis, labas zivis" nav bez sava pamata radies. Ja grib tiešām labu un garšīgu ēdienu, tam lietājamas tikai gluži svaigas zivis, jo, zivju gaļai bojājoties (pūstot), rodas visai bīstamie ptomaīni, kas nav noteicami ne pēc garšas, ne pēc smakas, kāpēc arī tik bieži cilvēki saindējas ar bojātu zivju gaļu.

Pavasaŗa mēnešos, no aprīļa līdz jūnijam, labāk saldūdeņu zivis nepirkt, jo tiklab ar ikriem, kā arī ikrus jau izlaidušās zivis šai laikā ir ļoti liesas, un to gaļa, tā tad, nav pilnvērtīga. Tikai vasarā tās atkal atgūst savu vērtību un labo garšu.

Pavasaŗa mēnešos labāk lietāt jūŗas zivis. Jūŗas piegarša, kas šai ziņā atbaida ne vienu vien mājas māti, viegli dabūjama nost, ja nozvīņotu zivi pēc iztīrīšanas un nomazgāšanas apslaka ar etiķi.

Dūņainu ūdeņu zivis, lai tām garšu uzlabotu, pirms gatavošanas dažas dienas turamas dzīvas aukstā ūdenī.

Ka zivis pirms un arī pēc tīrīšanas nedrīkst ilgāku laiku mērcēt ūdenī, tā jau ir pati par sevi saprotama lieta, jo tiklab gaļa, kā arī dārzāji, ja tos ilgāku laiku mērcē ūdenī, zaudē labu tiesu savu vērtīgo sastāvdaļu; bet tā kā daudzi tomēr to mēdz darīt, tad nebūs lieki uz to šeit aizrādīt.

Jūŗas zivis diezgan vārītas, kad ūdens, kuŗā tās vāra, divas vai trīs reizes uzvārījies. Tad tām vēl ļauj kādas desmit minūtes vilkties ūdenī, to vairs nevārot. Saldūdeņu zivis, ar kuŗu sulu grib mērci pagatavot, vārāmas mazliet ilgāk; lai vārot zivis nesairtu, tad laiku pa laikam verdošajam ūdenim jāpielej klāt pa lāsei auksta ūdens.

Ugunij, zivis vārot, jābūt pēc iespējas lēnākai.

Cepšanai zivis notīrāmas un veselas vai gabalos sadalītas mazliet apsālāmas (vēl labāk, ja dažas stundas pirms gatavošanas tās iesāla), apviļājamas olā un miltos (panējamas) un tad peldus cepamas, t. i. vārāmas verdošos taukos; tiklīdz gabali uzpeld augšā, tie ir gatavi. Šādi ceptas zivis daudz garšīgākas, jo verdošos taukos tās

pārvelkas ar garozas kārtu, kas uzglabā labo garšu. Vaļējā pannā zivis cept, kā to palaikam mēdz darīt, nav ieteicams; tad jau labāk apliet ar sviestu un cept cepeškrāsnī.

Ieteicams arī zivis cept uz režģa, ko līdz šim vēl pārāk maz dara.

Siļķes dažkārt cep papīrī ietītas uz oglēm.

Visumā ar tādu pašu ķīmisko sastāvu un tikpat izmantojama būdama, kā siltasiņu dzīvnieku gaļa, zivju gaļa ātrāk sagremojas (protams, atskaitot žāvētās un sālītās zivis).

3. Saldūdeņu zivis

Plaudis jeb breksis — karpu dzimtas zivs, ar sāniski stipri plakanu, augstumā platu ķermeni, līdz 50 cm. garumā un līdz 16 kg. miesu svarā; mugura tumšzilā krāsā, sāni gaiši, spuras zilganas. Gaļa ļoti garšīga, bet izlietājami tikai par $1^1/_2$ kg. smagāki eksemplāri, jo mugurā un astē daudz sukveidīgu asaku. Sevišķi slaveni skaitās Burtniekezera plauži, un ne tikai Latvijas mērogā, jo agrāk tie piegādāti pat Krievijas ķeizaru galmam, Maskavai un Berlīnei.

Rauda arī pieder karpām, parastākā saldūdeņu zivs, 20—30 cm. (retūmis līdz 50 centimetriem) un parasti tikai līdz 1 kg. smaga; mugura lielāko tiesu zila vai zaļmelna, sāni gaišāki, pie vēdera ar sudraba spīdumu. Ķermenis drukns.

Šķaunacis pieder karpu dzimtai, 35—50 cm. garumā, 2—3 kg. svarā, ar resnu ķermeni, platu, īsu galvu un mazu greizu muti, zilganmelnu muguru, gaišiem sāniem, sudrabkrāsas pavēderi, tumšpelēkām muguras un astes spurām, sarkanām citām spurām; mīl dziļas upes ar mierīgu plūdumu, caurteku ezerus un dīķus. Šķaunača gaļa garda, bet asakaina, vasarā ar zāļu piegaršu.

Gaļa asakaina un ne visai iecienīta, bet garšīga un pie tam samērā lēta; visvairāk to lietā ceptu un marinētu.

Līnis — karpu dzimtas zivs, ar nelielu un padruknu ķermeni, sīkām zvīņām, divām īsām ūsām žaunu kaktiņos, bez asiem kauliem muguras spuras; virsa zaļganbrūna, apakša iedzeltena. Gaļa ļoti garda un iecienīta arī tāpēc, ka nav asaku. Parasti līņi sasniedz 25—26 cm. garumu un 0,5—4 kg. smagi; virtuvei labākie ir 500—1000 gr. smagie. Dīķos audzētie, kas tirgū nāk līdz 250 gr. smagi, mazāk ieteicami.

Karūsa arī pieder karpu dzimtai, tumšā misiņdzeltenā krāsā ar tēraudzilu muguru un iesarkanām spurām; sasniedz līdz 45 cm. garumā, sver līdz $1^1/_2$ kg. Gaļa ļoti garšīga, bet trūdu piegaršas dēļ diezgan bieži nebaudāma.

Karpa jeb kugra ir saldūdeņu zivs ar 2 pāriem resnu un īsu ūsu, biezām dzeltenām lūpām, platu muguras spuru, lielām zvīņām; sasniedz līdz pusotram metram garumā un līdz 30 kg. svarā. Latvijā šī zivs savvaļā nav sastopama, bet gan ezeros ielaista no zivju dīķiem un aklimatizējusies. Virtuvei vislabāk noder $1^1/_2$—3 kg. smagas karpas. Treknākās un gardākās ir vēlā rudenī, kad tikko dīķi izzvejotas.

Asaris pieder cietspuru asaru dzimtai, ar tumzaļu muguru, zaļgandzelteniem sāniem, iedzeltenu pavēderi, oranžkrāsas acīm; dzīvo upēs un ezeros un sasniedz 2 kg. svarā. Dīķos to necieš kā ļoti ri-

jīgu laupītāju, kas barojas ar citu zivju ikriem. Asarim maz asaku, gaļa ļoti garda un balta; tikai to grūti nozvīņot (to vieglāk izdarīt, ja zivi uz dažiem mirkļiem iemērc verdošā ūdenī).

Līdaka, cietspuriem piederīga kaulu zivs, ir mūsu saldūdeņu plēsīgākais laupītājs, kas nekautrējas pat uzbrukt lielākiem dzīvniekiem, kā, piemēram, ūdensputniem. Ķermenis garens un sānos plakans, nobeidzas ar platu un spēcīgu astes spuru; virsa tumšzaļā krāsā, ar gaišiem plankumiem un svītrām sānos, apakšā gaiša. Purns izstiepies uz priekšu, ar plati atveramu muti, kas bruņota asiem zobiem žokļos un mazākiem, taisniem zobiem arī aukslejās, uz mēles un ap žaunu lokiem; rīkle plata un atļauj norīt arī prāvāku laupījumu. Līdakas dažkārt nodzīvo pat 200 gadus un vairāk, sasniedzot 2 metrus un vairāk garumā un līdz 20 kg. un vairāk svarā. Gaļa ļoti garda un iecienīta, bet satur maz tauku, kāpēc prasa aizdara piedevu. Mugurā sukveidīgas asakas. Virtuvei ieteicamākas līdakas $1^1/_2$—3 kg. svarā.

Zandarts ir asarim tuvu radniecīga zivs, sastopama arī Baltijas jūrā, līdz 125 cm. garumā (parasti gan tikai 40—50 cm.) un līdz 15 kl. svarā. Ķermenis paslaids, ar mazām zvīņām. Mugura zaļganpelēka, pavēdere sudrabbalta, virsa strīpaina vai ar tumšām šķērslejām, galvas puses brūnganraibas. Zandarts dzīvo dziļākā ūdenī un ir ļoti laupīgs. Gaļa ļoti garda, maiga un sulīga, asaku maz.

Sams ir lielākā Eiropas upju zivs, līdz 3 metriem garumā un līdz 200 kg. svarā, — ar pliku ādu (bez zvīņām), lielu, plakanu galvu, platu muti, divām garām virsžokļa ūsām un četrām īsām apakšžokļa ūsām; mugura zili melna, sāni zaļganmelnā krāsā, pavēdere gaišāka un ar zaļganiem plankumiem.

Vēdzele, citos vārdos kuncele, kunce vai kvape, ir mīkstspuriem piederīga laupītāja, līdz 60 cm. garumā, ar platu ķermeni, plakani saspiestu galvu, zariņiem pie zoda, pelēku, tumšpelēku, brūnu un dzelteni izmargotu ādu, ļoti mazām zvīņām, plašiem žokļiem un plašām žaunām; zivs viscaur ļoti gluma, kā ar gļoteni pārvilkta. Gaļa tauka, bez asakām, skābi sagatavota, ļoti labi garšo. Tirgū vēdzeles dabūjamas parasti tikai no decembra līdz februārim.

Zuši ir plikvēderainajām dārgzivīm piederīgas, apveidā čūskām līdzīgas laupītājas kaulzivis jūrā un upēs, — bez vēdera spurām un dažkārt arī bez krūts spurām, ar vienu stāvu spuru no muguras līdz pakaļgalam, šķietami kailu ādu, (patiesībā tā klāta sīkām zvīņām); āda apklāj žaunu vāku līdz ar žaunu kārtām, un tikai divi sāncaurumi (vai pat viens caurums) noved žaunās (kāpēc zuši nevar ilgi izturēt ārpus ūdens).

Upes zutis, parastais zutis, līdz 6 kg. svarā un 125 cm. garumā, mīl dziļus ūdeņus ar gļotainu dibenu, pa ziemu ierokas dūņās; ikrus laiž jūrā, vismaz 500 metru dziļumā, 4—5 gadu vecumā. Krūtsspuras šim zutim īsas, zvīņas ļoti mīkstas, viena otru nesedz: gļotainajā ādā redzamas lauzītas līnijas. Ķermeņa krāsa tumši zaļa, zilmelna un pelēkdzeltena, ap vēderu gaišāka. Jaunie zutēni otrajā gadā ierodas lielos pulkos upēs, kur pusotra gada laikā sasniedz jau 65 cm, garumā. Vaislai tie nogatavojas tikai, aizceļojuši atpakaļ jūrā. Uz jūru ceļā zušus ķer murdiem un tīkliem, bet jaunos, kas ļoti ēdelīgi, makšķerēm. Ceļojuma atvieglošanai pār slūžām un dambjiem ierīko īpašas zušu kāpnes. Zuša gaļa ļoti trekna, bez asakām, skaitās par

lielu gardumu. To lietā gan svaigi vārītu, gan marinētu, gan žāvētu. Bez parastā zuša Baltijā vēl sastopami migliņi.

Jūras zutis ir melni pelēks un pārsniedz 3 metrus garumā.

Lasis ir ziemeļu mērenās un aukstās joslas kaulu zivs, pieder laupītājām. Tam slaids ieapaļš ķermenis, samērā neliela galva, dziļš mutes šķēlums, ar koniskiem zobiem apgādāti aukslēju kauli un žokļi, kā arī deguna sētiņa un mēle, ar īsām lejgala spurām, sīkām zvīņām; vecākiem tēviņiem āķīgs, uz augšu saliekts apakšžoklis. Parastā suga sasniedz līdz pusotram metram garumā un līdz 45 kg. svarā. Tai tālu uz priekšu izstiepts diezgan smails purns, iepelēki gaišzilgana virsa, sudraboti sāni; uzturas lielāko tiesu jūras piekrastēs un saldūdeņos, nārsta laikā (pavasarī) ik gadu dodas pa upēm uz augšu (ja tikai iespējams, līdz pašai iztekai). Jaunākajos laikos lašu daudzums stipri samazinājies, pie kam vainīgi pārāk augstie upju aizsprostojumi, kā arī jau pieminētie netīrie rūpniecības noteku ūdeņi. Pret to tagad izlīdzas, ik gadu izperinot miljoniem mākslīgi lašu mazuļus un ielaišot upēs. Upju lejtekā ķerti laši taukāki un gardāki nekā jūrā.

Taimiņi jeb foreles arī pieder lašu dzimtai.

Ezeru taimiņš jeb ezeru lasis līdz metram garumā un līdz 30 kg. svarā, dzīvo Alpu un Priekšalpu ezeros; ķermenis slaids, ar lielu galvu un īsu, pastrupju purnu; mūgura zaļganā vai zilganpelēkā krāsā, sāni sudraboti un viscauri ar apaļiem vai stūrainiem plankumiem, izņemot apakšu. Ikrus laist upēs ezera laši dodas lielos baros,

Parastais jeb jūras taimiņš metru garš un 15 kg. smags, ļoti līdzīgs ezera taimiņam, tikai ar mazāku galvu, prāvākām zvīņām un vājākiem zobiem, maz plankumots vai pat pavisam bez plankumiem. — Šis taimiņš arī pie mums sastopams (Baltijas jūrā); ikrus laist dodas uz augšu pa upēm, tomēr ne tik tālu kā lasis.

Strautu taimiņš jeb forele dzīvo skaidrās, straujās upītēs, sevišķi kalnu strautos, (līdz 2000 metriem virs jūras līmeņa), izaug līdz 90 cm. garumā un līdz 6 kg. svarā (parasti gan mazāks). Tam druknāks, plankumains ķermenis, spuras sārtdzeltenas, bieži ar melniem punktiņiem. Ikrus laist forele neceļo, bet laiž tos dziļākās vietās. Foreles skaitās par smalkākām galda zivīm, un tāpēc tās arī pa laikam cītīgi audzē dīķos.

Nēģi (zutiņi) ir apaļmutaino jeb ciklostomu dzimta, apveidā zušiem līdzīgi dzīvnieki ar skrimstalu ģindeni, ar gredzenveidīgas lūpu skrimstalas balstītu sūcējpurnu, ragvielas zobiem, septiņiem ārējiem žaunu caurumiem („acīm") un kopīgu žaunu iekšējo eju, ar divām muguras spurām, ar pakaļējo muguras spuru saplūstošu astes spuru, bez krūtsspurām un bez vēdera un pakaļas spurām; asinis indīgas, tāpat kā zušiem.

Mazie upju nēģi 20—40 cm. gari, dzīvo strautos, arī jūrā; virsa eļļas zaļumā, sāni iedzelteni, apakša balta. No oliņām (ikriem) rodas „ņurņiki" — bez zobiem, ar ļoti mazu galviņu un tikko samanāmām acīm; tie ierokas dūņās un par vaislas spējīgiem zutiņiem bieži vien pārvēršas tikai 20—30 cm. garumā.

Lielie upju nēģi, apmēram 50 cm. gari, dzīvo jūras piekrastēs, ikrus laist dodas pavasarī uz augšu pa upēm, ceļojumu uzsākot jau rudenī.

Jūras nēģi līdz 90 cm. un pat metru gari un līdz $1^1/_2$ un pat 3 kg. svarā, dzīvo jūrā, ikrus laist dodas upju lejtekās.

Pie mums parasti zvejo lielos upju nēģus, kurus ķeŗ tačos (murdos) cep uz restēm un iesālī pašu sulā, vai arī marinē.

4. Jūras zivis

Mūsu jūrā zvejoto zivju starpā atzīmējamas siļķes (siļķes, reņģes, brētliņi), plekstes un mencas.

Siļķes ir kaula zivju dzimta — ar sāniski plakanu ķermeni un viegli atkrītošām zvīņām, pie kuŗas pieder siļķes šaurākā nozīmē (Ziemeļu jūrās), brētliņi (stipri mazāki, ar mazāk smailu vēderu — Eiropas ziemeļu piekrastē) un sardīnes un anšovi (Vidusjūrā). Reņģes ir mazākas siļķītes.

Parastā siļķe ir 18—36 cm. gaŗumā, ar nelielām, šaurām krūts spurām, zaļganu vai zaļi zilganu ķermeņa virsu, sudrabotu apakšu, gaišām vēdera un astes spurām. Siļķes dzīvo sabiedrībās un peld pat pa vairākiem miljoniem kopā, milzīgos baros, kas jo sevišķi lieli, kad siļķes dodas izlaist ikrus seklākās vietās piekrastēs vai pat upēs, kur tad tās parasti ķeŗ. Gaļa samērā ļoti tauka; visvairāk to izlietā sālītā veidā. Latvijā izlietāto sālīto siļķu vairums nāk no Atlantiskā ōkeana ziemeļu daļas, kur arī attiecīgajā siļķu laikā tagad rēgulāri dodas mūsu siļķu zvejas kuģi.

Jaunās siļķes, kas vēl nav sasniegušas vaislas gatavību (bez pieniem un bez ikriem) tirgū nāk kā mātjesiļķes (holandieku maatje — jauneklis). Pirms nārsta ķertās pieaugušās siļķes (ar pieņiem un ar ikriem) sauc par pilnsiļķēm, bet pēc nārsta ķertās — par tukšajām siļķēm.

Reņģe jeb strīmala ir 18—25 cm. gaŗa siļķe; visvairāk sastopama Baltijas jūras austrumu daļā. Rīgas jūras līča piekrastes zvejniekiem reņģu zveja pats svarīgākais ienākumu avots.

Brētliņš tuvu radniecīgs reņģei, 10—15 cm. gaŗumā; Baltijas jūrā nārsta laikā ierodas piekrastēs (maijā un jūnijā, arī rudenī). Izskatā brētliņš līdzīgs siļķei, bet mazāks, druknāks, ar smailāku, mazāku galvu un lielākām un asākām zvīņām, tumšzilu, zaļi mirdzošu ķermeņa virsu, citur sudraba baltumā. Brētliņš ir ļoti svarīga rūpniecības zivs. Blīvi slēgtās skārda kārbās ar sāli, cukuru un garšas vielām konservēti brētliņi saucas ķilavas (starptautiskajā tirgū — kilos), eļļā ar piedevām ietaisīti žāvēti brētliņi — šprotes, bet ar ļoti skābām garšvielām ietaisīti brētliņi tirgū nāk kā „sardīnes."

Anšovs (franču anchois, angļu anchovy), piemīt Vidusjūrā un Rietumeiropas piekrastē. Iesālītus anšovus sauc par sardelēm.

Sardīne (grieķu sardinē, latīņu sardīna, Sardīnijas vārdā) ir kāda maza, tikai līdz 25 cm gaŗa, galvenokārt Sardīnijas un arī Bretaņas piekrastē zvejota Vidusjūras un Atlantijas ōkeana siļķu zivs, ko lietā gan svaigu, gan eļļā ietaisītu konservu veidā. —

Plekstes jeb butes ir mīkstspuriem piederīga jūras zivju dzimta, kuŗai raksturīgs plakāns plats ķermenis ar abām acīm vienā pusē, bezkrāsaina apakšējā puse un apkārtnei līdzīga augšējā (acu) puse. Jaunībā plekstes peld stateniski, un tām acis abās pusēs galvai; bet drīz vien vēlākās apakšpuses acs pārvietojas pāri galvai, cieši blakus otrai acij. Šai dzimtai pieder: parastā plekste jeb leste — ar

sīkām zvīņām vai gluži plika un acīm kreisajā pusē; akmeņplekste, arī kama, kambala — līdz 2 metriem gara (bet parasti sīkāka), ar rombveidīgu ķermeni un kuprainu acu pusi; gludā plekste (rhombus laevis) — ar gludu acu pusi. Lielākā akmeņplekste ir arī gaļas ziņā vērtīgākā.

Menca, no vāciem aizgūtajā vārdā dorša jeb durska, ir mīkstspuriem piederīga jūras zivs, līdz 125 cm. garumā; sastopama arī Baltijas jūrā. Tās gaļa visai iecienīta.

Ziemeļjūrā un Atlantijas okeanā sastopamais mencas prāvākais paveids saucas kabeljavs (kablia, zviedru kabeljo, dāņu kabliau).

5. Vēži

Vēzis gan nav zivs, bet pieder īpašai dzīvnieku valsts vēžu klasei, bet — kā saldūdeņu dzīvniekus — šoreiz tos atzīmēsim pie zivīm, ar ko, raugoties no kulinārā viedokļa, arī nebūsim daudz grēkojuši.

Vēžu klase pieder posmkājainajiem dzīvniekiem, un to galvenokārt raksturo mīkstās ādas ārpusē atdalītas ragveidīgas čaulas pārklāts ķermenis, žaunas un divi pāra taustekļu. Lielums svārstās no mikroskopiski sīka līdz ļoti lielam (daži vēži pat vairākus metrus gari).

Upes vēži ir desmitkājainu vēžu ģints. Parastais upes vēzis ir zaļgani rudā krāsā (bet vārot paliek sarkans), dzīvo tekošos ūdeņos, ezeros, vismīļāk stāvu krastu alās un zem akmeņiem, naktīs iziet medīt. Ziemā tas gandrīz nemaz neatstāj savu paslēptuvi. Trīs gadu vecs vēzis sasniedz 10—12 cm. garumā, piektajā vai sestajā gadā — vaislas gatavību. Vēzis, kas pārsniedz svarā 100 gr., mazākais jau 20 gadus vecs. Vārīta vēžu gaļa pieskaitīta sevišķiem gardumiem (visgardāka tā jūnijā vai jūlijā), bet to grūti sagremot. Pie mums parastais vēžu ķeramais laiks ir tad, kad zied zirņi; ķer ar tīkliņiem (krētiņiem), ēsmai uzsienot gaļas gabaliņus vai nodīrātas vardes, un tīkliņus pa nakti atstājot, kad vēži iziet medībās.

Senāk tik ļoti bagātos vēžu lomus beidzamajā laikā ievērojami samazinājis vēžu mēris, epidēmiska vēžu kaite, ko rada kāda sēnīte; pirmo reizi vēžu mēris parādījās ap 1878. gadu Francijā. Bez tam, vēžus mūsu upēs un ezeros izskauž arī rēgulācijas un meliorācijas darbi.



XI. SĒNES

A. Sēņu barības vērtība

Barības vērtība sēnēm pašām par sevi nav necik liela. Svaigu sēņu vidējais sastāvs, pēc N. Poļevicka pētījumiem, ir apmēram šāds:

Sēnes	Ūdens	Olbalt. vielas	Tauki	Ogļūdeņi	Šķiedrvielas	Minerālviel.	Izmant. kalor. 1 kg.
	Izmantojami procenti						
Barvīkas, baltās sēnes .	87,44	3,13	0,35	1,83	2,85	0,92	236
Apšu bekas	87,72	3,11	0,52	1,11	3,49	0,95	222
Bērzu bekas	88,31	2,61	0,37	1,73	3,12	0,92	213
Sviesta bekas	91,96	1,51	0,20	3,42	1,56	0,60	221
Kazu bekas	90,39	1,71	0,30	1,90	1,77	0,78	177
Lauku atmatenes . . .	89,70	3,27	0,12	2,39	0,83	0,82	257
Pļavu atmatenes . . .	91,74	3,37	0,12	2,39	0,83	0,82	257
Rudmieses	89,44	2,10	0,41	2,39	3,21	0,75	226
Vilnīši	90,34	2,35	0,21	4,72	2,74	0,60	317
Gailenes	91,42	1,77	0,26	2,55	0,96	0,74	208
Parastās celmenes . .	90,44	1,75	0,28	2,47	2,67	0,83	189
Bērzlapes	91,20	1,76	0,29	1,51	3,54	0,84	161
Ķēvpupi, lāčpurni . .	90,00	2,19	0,26	3,02	0,78	1,08	246
Rumpuči, ķerveļi . . .	89,67	2,26	0,12	3,79	0,78	0,96	252

Deviņas desmitdaļas, tā tad, sastāda ūdens. Tāpēc arī sēnes drīzāk uzlūkojamas par garšīgu un aromātisku piedevu citiem pārtikas produktiem, kā kartupeļiem, dārzājiem, gaļai u. c., nekā par patstāvīgu uztura līdzekli.

Arī vitāmīnu sēnēs nav daudz, atskaitot gailenes, baravikas un dažādas bekas, kuŗās šo vielu pietiekoši.

Bez tam, sēnes arī grūti sagremojamas, un gatavojot tās labi jāsasmalcina un ēdot vēl pēc iespējas rūpīgāk jāsakožļā.

Ēšanai lietājamas tikai svaigas, tikko lauztas sēnes, jo nepārstrādātas sēnes uzglabājot ātri bojājas: olbaltuma vielas sēnēs saskaldās tikpat viegli kā gaļā un zivīs, un rodas bīstamas indes (ptomaīni). Ja sēnes grib ilgāk uzglabāt, tās iepriekš pārstrādā: sterilē, marinē, žāvē vai iesāla.

Tāpat arī gatavotās sēnes tūliņ jāapēd, un nedrīkst atlikumu uzglabāt nākošai dienai (kaut arī mājās būtu ledus skapis). —

Sēnes pārstrādājot, jāpatur prātā, ka to īpašības un sastāvs stipri mainās ne tikai dažādu sugu sēnēm, bet palaikam arī vienas un tās pašas sugas dažādiem vākumiem. Piemēram, lietainā laikā lasītām sēnēm vienmēr būs augstāks ūdens procents nekā sausā laikā vāktām, un mitrā, purvainā vietā augušas sēnes palaikam ūdeņainākas nekā sausā vietā augušas.

Pēc sastāva un garšas, pat pēc ārējā izskata, atšķiras arī egļu, bērzu un ozolu mežos un priežu mežos augušas sēnes: pirmās arvien labākas un glītākas, bet otrās sliktākas un mazāk izskatīgas.

Pirms pārstrādāšanas tāpēc ieteicams noskaidrot, kādā laikā un kādā vietā sēnes ievāktas, vai vēl labāk: izdarīt mazu iepriekšēju mēģinājumu, un tā izsecināt, kas ar citām sēnēm būtu darāms. Sevišķi šai ziņā jāuzmanās sēnes sterilējot, jo tas ne tikai ir pats labākais, bet arī pats komplicētākais sēņu uzglabāšanas veids.

Latvijā parasts visas sēnes pirms lietāšanas ēdienā novārīt ūdenī un novārījuma ūdeni izliet. Pati par sevi novārīšana ir laba, bet nevajadzētu katrreiz ūdeni bojā laist. Ko gan teiktu nama māte, ja ēdienu vārītāja izlietu buljonu pēc cāļa novārīšanas, vai tāpat rīkotos ar svaigām saknēm? Nepieciešama ir iepriekšēja novārīšana sīvajām bērzlapēm un pienenēm (rudmiesēm, vilnīšiem u. t. t.) un arī indīgajiem rumpučiem (Frühjahrslorchel). Šajos gadījumos novārījuma ūdens, protams, jāizlej.

2. Derīgās un kaitīgās sēnes.

Botaniķi nevar uzrādīt tādas vispārējas pazīmes, pēc kuŗām katrs varētu pazīt, kas ir barībai derīga un kas indīga sēne. Tāpēc ēšanai drīkst lasīt tikai tās sēnes, kuŗas labi pazīstamas kā nekaitīgas.

No pazīstamākajām Latvijas ēdamajām sēnēm šeit var minēt:

baravikas (dažādos paveidos);
bekas (bērzu, priežu, apšu u. c. bekas);
bērzlapes (dažādās nokrāsās);
celmenes;
cūcenes;
gailenes;

lācenes;
lāčpurni (ķēvpupi);
priedenes (silenes, elksnenes);
rudmieses;
rumpuči (ķerveļi);
sviestenes;
vilnītes.

No indīgajām sēnēm šeit jāmin:

parastā mušmīre (sarkana cepurīte ar baltiem raibumiem);
zaļās, baltās, brūnās u. c. mušmīres;
velna beka;
pienene (sarkandzeltenā).

Mazliet indīgi ir arī rumpuči (ķerveļi); tāpat krimeles (krimulas, krimuldas) Vācijā mēdz uzskatīt par indīgām, bet Latvijā tās parasti lietā ēšanai. Kā vienas, tā otras, protams, krietni jānovāra.

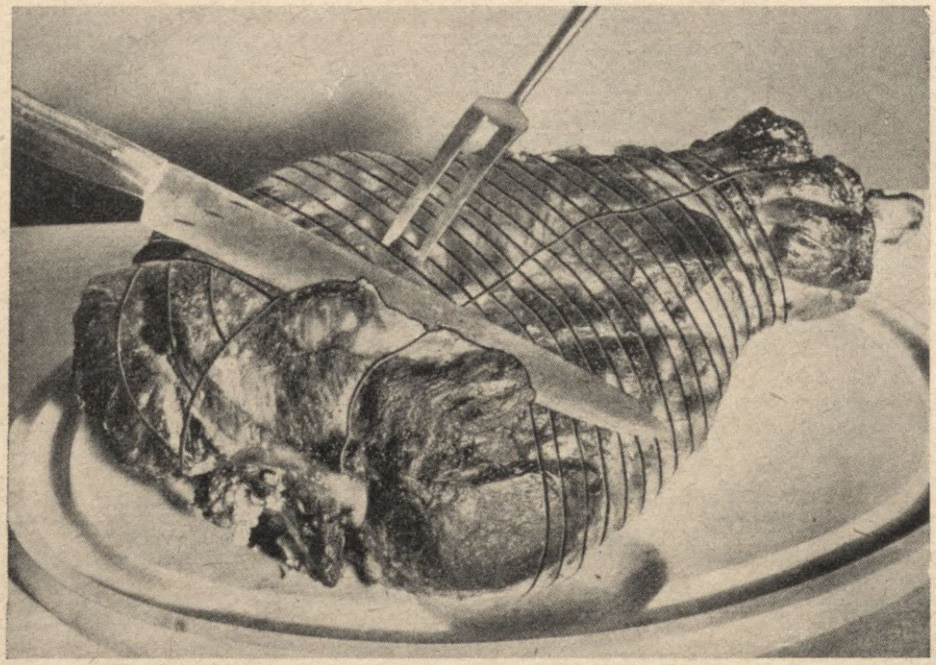
Ja tomēr aiz nezināšanas vai neuzmanības notikusi saindēšanās ar sēnēm, tad pirmais noteikums: slimniekam nedrīkst dot pienu, kas daudzos citos saindēšanās gadījumos ir labākais pretlīdzeklis. Labākais līdzeklis — īstā Ķīnas tēja vai pupiņu kafija, kas satur tanninu, vai arī tannina kausējums ($^1/_2$ tējkarotes uz glāzes silta ūdens). Derīgi arī vemšanas un caurejas līdzekļi, kas palīdz organismam atsvabināties no indīgajām vielām.

Sēnes vislabāk lasīt grozos, priekšautā tās ātri var salūzt. Salasītās sēnes ilgi nevar turēt neapstrādātas, lai tās nebojātos.

Dažas sēnes (piem baravikas, gailenes, bērzlapes) vislabāk garšo, kad tās cep, iepriekš neapvārot. Bet uzglabāšanai nolemtās sēnes jāapvāra, un tad pazīstamākais konservēšanas paņēmiens ir sālīšana. Novārītās sēnes noskalo vairākos ūdeņos, nospiež, sapilda tīrā traukā (vislabāk glazētos podos), pa starpām iekaisot sāli (800 gr. uz 1 spaini sēņu), tad uzliek stingrus slogus un uzglabā vēsā vietā. Ja grib iesālīt nevārītas sēnes, tad jāizlasa pilnīgi veselas, nebojātas, un tad jāņem vairāk sāls.

Mazāk pie mums pazīst sēņu žāvēšanu (krievi žāvētas sēnes lietā gaveņu ēdieniem) un sasmalcināšana pulverī.

Pēdējā laikā pie mums sāk ieviesties sēņu konservēšana slēgtos traukos (Veka traukos, piena pudelēs u. tml.), sterilizējot sāls ūdenī iepriekš apvārītas sēnes (vāra 1—$1^1/_2$ st.) otrā dienā atkārto 30—45 min. Mazākos podiņos sēnes var uzglabāt arī etiķī. Šādiem paņēmieniem konservētas sēnes ziemā ir gluži kā svaigas un noder kā piedevas (salāti) gaļas ēdieniem.



XII. GAĻA

1. Gaļa kā barības līdzeklis

Gaļa ir dzīvnieku muskuļi. Muskuļus veido ar gaļas sulu piepildītas smalkas šķiedras, kas savā starpā saistītas ar saišķaudiem. Starp gaļas šķiedrām ir ādiņas, tauku šūniņas, nervi un asinsvadi.

Barībai lietā galvenokārt mājkustoņu (liellopu, aitu, cūku, kazu), mājputnu (vistu, zosu, pīļu, tītaru, baložu), meža zvēru (zaķu, stirnu, meža cūku), meža putnu un zivju gaļu.

Gaļa satur olbaltumvielas, taukus un minerālvielas, kā arī garšvielas, kas vēl rodas, gaļu pagatavojot ēdienā.

Olbaltumvielas gaļā viegli sagremojamas, pa daļai šķidrā, pa daļai cietā veidā. Tauku saturs noteic arī ūdens saturu: jo tauku saturs gaļā lielāks, jo ūdens procents mazāks. Minerālvielu starpā jāatzīmē kalijs un fosfors.

Ogļūdeņu muskuļos ir tikai nedaudz, glikogēna veidā, un tas pats galvenkārt atrodams tikai aknās (aknu ciete). Asinīs neievērojamā daudzumā atrodas ķekarcukurs.

Vitāmīnu saturs gaļā mazs, bet toties liels smadzenēs, sirdī, nierēs, aknās. Vispār, iekšējie organi, kā arī govs tesmenis, bagāti minerālvielām, garšvielām un vitāmīniem, un tā kā tie arī ļoti lēti, tad būtu ieteicams tos daudz plašāk pielietāt barībai, nekā līdz šim.

Barībā, protams, lietājama tikai laba, veselu kustoņu gaļa.

Cūkgaļā dažkārt var būt trichīnas, un cūkām un liellopiem gaļā var arī būt finnes.

Trichīnas (Trichina spiralis) ir bīstami zarnu parazīti — gluži mazi, tikko saredzami, matveidīgi tārpiņi; tēviņš 1,5 millimetrus ga-

ņumā, mātīte 3—4 millimetrus gaŗa. Trichīnām kuņģī iekļūstot, gremošanas organu sula izšķīdina kaļķaino kapseli, kādās trichīnas iekapselējušās, atbrīvotās trichīnas tievajā zarnā nedaudz nedēļās katra dzemdē vairākus tūkstošus vēl neattīstītu jaunu tārpiņu, pēdējie caur limfas vadiem un asinsvadiem iekļūst muskuļos un iekapselējas miesas audos, kas pa daļai pārkaļķojas, un tā rodas trichīnose, visai nopietna kaite, ko raksturo muskuļu sāpes, pampumi, drudzis un pamirumi; mirstība sasniedz 30%.

Cūkas dabū trichīnas no pelēm un žurkām, kam bieži muskuļu trichīnas, bet cilvēks savkārt inficējas ar cūkas gaļu, ja to pietiekoši nenovāra vai neizcep.

Finnes ir pazīstamā lentas tārpa kāpuŗi un atgādina mazus pūslīšus vai ziņņus. Ja to gaļā ļoti daudz, tad gaļa ir „putraimaina".

Ar finnēm inficētu gaļu ēdienam pietiekoši nenovārot vai neizcepot, finnes, cilvēka iekšās nokļuvušas, tievajā zarnā attīstās par lentas tārpu, kas dažkārt var būt ļoti bīstams veselībai.

Nav lietājama arī tuberkulozu, novārgušu un pārpūlētu kustoņu gaļa, kā arī, protams, ilgi stāvējusi gaļa, kas jau pūt sāk.

Labai gaļai balti, ar smadzenēm pildīti kauli, cieti tauki. Sirgušu kustoņu gaļa pa laikam ūdeņaina un mīksta.

Aknām jābūt svaigām un spožām, labā vienmērīgā krāsā, plaušām skaisti brūnsarkanām, bet nierēm ar mīkstu vienmērīgu tauku kārtu apaugušām un ar samtainu spožumu, pie kam, kad ar virkstu spiež, spiedums nedrīkst palikt. Teļa nieres ir dzeltenbrūnas, ar ķekarainu virspusi, cūku nieres garenas, plakanas, pelēkbrūnā krāsā, aitu nieres biezas, sarkanbrūnā krāsā. Teļa smadzenes labas, ja tās griezumā vienmērīgi spožas, un tās arī nedrīkst būt asiņainas (kādas tās ir, ja lopu nepareizi nokauj); pirms lietošanas tās nomērcējamas ūdenī.

Gaļu ēdienam pagatavojot, nav ņemama tikko kauta kustoņa gaļa, jo tā sastingst un to nevar mīkstu izvārīt. Tādai gaļai jāļauj vienu vai pat vairākas dienas nostāvēties. Izņēmums ir ar putnu gaļu, jo putniem nāves stingums iestājas tikai pēc kādām sešām stundām, kāpēc to gaļa ēdienam lietājama tūliņ pēc tam, kad tie nokauti.

Pirms lietāšanas gaļai jānotīra nost nelietājamās daļas: plēves, āda un liekie tauki. Medījumi jānodīrā un jāuzšķērž.

Gaļu mazgājot, to nekādā ziņā nedrīkst mērcēt ūdenī, jo tad barības vielas izskalojas laukā. Gaļa mazgājama tikai uz rokas turot un pie tam ātri.

Gaļas audus padara irdenākus, gaļu apdauzot vai etiķī nomērcējot.

Smalki sakasītu un samaltu gaļu var arī ēst jēlu, ar sāls, piparu un sīpolu piedevu. Jēla, sakasīta gaļa viegli sagremojama un satur visas tās pašas barības vielas, kas ir vārītā gaļā, bet nav tik garšīga, un viegli iespējams arī ar trichīnām inficēties. Samalta gaļa lietājama tikai gluži svaiga, jo tā ātri bojājas.

Gaļu vārot, ja grib pagatavot spēcīgu virumu, tā liekama vārīties ar aukstu ūdeni, bet ja grib sulīgu gaļu, vārīties jāliek ar verdošu ūdeni, jo tad ap gaļu tūliņ izveidojas sarecējuša olbaltuma kārta, kas neļauj laukā izplūst gaļas sulai un kopā ar to arī garšīgajām sastāvdaļām un olbaltuma vairumam. Gaļu ar aukstu ūdeni

vārīties uzliekot, ūdens uzsūc šķidro gaļas sulu, un ūdenī pāriet arī laba tiesa olbaltuma, kas vēlāk nošķiras nost ar putām, pie kam dabū bezgaršīgu, barības vielām nabagu, sīkstu, sausu gaļu.

Lai reizē tiktu pie spēcīga viruma un arī sulīgas viruma gaļas, abi šie paņēmieni jāpielietā vienā laikā: gaļas mazvērtīgākos gabalus, kaulus un skrimšļus liek vārīties ar aukstu ūdeni, un kad ūdens lēnām uzvārīts un virums pietiekoši vārījies, pieliek klāt arī labāko gaļu.

Gaļu cepot, tā ar garšvielām liekama cepties sakarsētos taukos, kuŗos olbaltuma ārējā kārta ātri sarec un rada garšīgu garozu; pa laikam gaļa vēl aplaistāma ar karstiem taukiem, tad garozas vēl vairāk.

Cepot, gaļa kļūst irdenāka. Ilgāku laiku cepot, sarec arī olbaltumvielas gaļas iekšpusē (pie 70° gaļa cauri izcep). Ja grib gaļu cauri izcept, tad cep īsāku laiku.

Plānākus gaļas gabalus, ja tos grib sulīgus izcept, apkaisa ar sāli, apdauza, apviļā sakultā olā un pēc tam berzstā maizē vai miltos. Karstajos taukos milti uzbriest, olbaltumvielas sarec, un tā rodas aizsargkārta, kas neļauj gaļas sulai laukā iztecēt.

Svaigai gaļai, to cepot, lai nebūtu cietas garozas, apliek speķa strēmeles.

Gaļu sautējot, to apcep sakarsētos taukos un ar nelielu ūdens un garšas dārzāju piedevu sautē aizvākotā traukā.

Vārītai gaļai, ja to ar ceptu gaļu salīdzina, barības vērtība visumā augstāka, kā to redzam sekojošā pārskata tabelē, kas sastādīta pēc Dr. Georga Vilsdorfa datiem.

Gaļas veidi:

Liesa, vārīta gaļa:	Olbalt. %	Tauku %	Izmant. kalor.	Liesa, cepta gaļa:	Olbalt. %	Tauku %	Izmant kalor.
Liellopu gaļa	36,6	2,8	176	Rostbifs, bifsteks	25,0	1,9	120
Teļa gaļa	26,4	1,1	118	Liellopu cepetis	32,0	5,0	177
Teļa filejs	19,3	2,3	100	Teļa cepetis	24,4	3,1	149
Jēra gaļa	30,9	4,5	168	Jēra kotlete	22,6	4,5	134
Vistas gaļa	30,7	4,5	168	Jēra cepetis	26,1	3,9	142
Cūkas gaļa	28,5	6,8	180	Cūkas cepetis	31,6	9,1	213

Sagremojamības ziņā jaunu un labi barotu kustoņu un dažu mājputnu gaļa maigāka nekā veciem un vāji barotiem kustoņiem; tāpat maigāka gaļa arī sieviešķārtas kustoņiem, salīdzinājumā ar tāda paša vecuma vīrieškārtas kustoņiem.

Sulīgs cepetis labāk sagremojams par vārītu gaļu, un vislabāk sagremojama sasmalcināta jēla gaļa, ko panes pat kuņģa slimnieki.

Grūti sagremojama pārāk tauka gaļa, kā arī sālīta un žāvēta gaļa.

Baltās gaļas šķiedras maigākas, vieglāk sagremojamas nekā tumšā gaļa, bet pēdējā savkārt sātīgāka.

2. Liellopu gaļa

Liellopu gaļa, salīdzinājumā ar citu gaļu, satur vairāk barības vielu, kā arī bagātīgi satur gaļas sulu un vērtīgas barības sālis, sevišķi ja kustonis jau pavecāks. To arī visvairāk izlietā virtuvē.

Labāk ņemt gaļu no tādiem lopiem, kas baroti ar graudiem un sienu; vislabākā ir 4—6 gadus veca nobarota vērša gaļa.

Labai liellopu gaļai ir spilgti sarkana (ķieģeļsarkana) krāsa. Tauki smalki šķiedru starpā sadalījušies, gaļa kā marmorēta izskatās.

Ja gaļai pārāk gaiša krāsa, tad lops vēl bijis jauns un nenobriedis, un no tādas gaļas gan iznāk sulīgs cepetis, bet virumiem tā nav sevišķi garšīga.

Pārāk tumša gaļa ir vecākiem lopiem, lielāko tiesu arī vēršiem, kuŗu gaļa labāk noder desu pagatavošanai nekā cepšanai vai vārīšanai.

Gaļas labums atkarīgs arī no ķermeņa daļas. Labākā gaļa ir mazāk nodarbinātām ķermeņa daļām, piemēram ap mugurkaulu.

Gurna gabals sastāv no astes gabala (ārpusē) un ciskas gabala iekšpusē. Astes gabals vislabāk noder sautējamam cepetim, iesālīšanai vai skābēšaanai. Ciskas gabals lietājams visāda veida klopšiem, viltotam zaķim, gaļas plācenīšiem, frikadelēm.

Cepeša gabals noder vērša cepetim vai sautējamam cepetim.

Rostbifs sastāv no bifsteka gabala un fileja, un ar to iznāk labs sulīgs cepetis. Filejs lietājams fileja bifstekam, vai arī to nesagrieztu iespeķo un sautē.

Gaŗā riba labi noder buljonam un virumiem.

Aste izlietājama garšīgajam vēršastes virumam.

Stilbi lietājami virumiem, bet kauliem maza vērtība, jo kājas satur daudz līmes daļu, un ar tām iznāk neskaidrs virums.

Nieres izlietājamas nieŗu virumiem vai klopšiem, vai arī kopā ar aknām un plaušām desu pagatavošanai.

Aknas cepamas. Sirds jēla ieskābējama un tad gluži kā sautēts cepetis sagatavojama. Kuņģis izlietājams virumiem, un tāpat arī tesmenis.

Mēle, galva, smadzenes arī izlietājamas: ar tām iznāk labs ragū (ragoût).

Tauki lietājami vārīšanai un cepšanai.

3. Teļa gaļa

Teļam pirms kaušanas jābūt vismaz vienu mēnesi dzirdītam.

Laba teļa gaļa ir sārtā krāsā, ar cietiem audiem un bagāta taukiem. Vislabāk ir zīdīta teļa gaļa.

Par agru nokautam, vēl pārāk jaunam teļam gaļa palaikam ūdeņaina, pelēka, un sevišķi pie gurniem tā vēl nav nobriedusi, un tai var izurbt ar pirkstu cauri.

Vasarā tikko kauta teļa gaļa pirms lietāšanas jāpatur dienas divas pakārta, bet ziemā 4—5 dienas, kamēr nāves sastingums izzūd, un tā kā teļa gaļa sīksta un samērā grūti sagremojama, tad īsi pirms pašas lietāšanas tā nomērcējama skābā pienā, kas pavairo tās barības vērtību un padara vieglāki sagremojamu.

Atsevišķos gabalus izlietā šādi:

Stilbi lietājami virumiem; kājas vāra, kā arī izlietā receklim (aspikam).

Gurns cepams, iesālams veselā gabalā, vai, kad tas mazāks, izlietājams stekiem, viltotai irbei, šniceļiem. Kauli izlietājami virumam.

Nieŗu gabals cepams vai sutināms.

Karbonādes gabals sadalāms, apdauzāms, apviļājams un izlietājams karbonādēm; var to arī veselu cept vai sutināt.

Kakla gabals bez kauliem izlietājams plācenīšiem (kauli noder virumam); var to arī ar gaļu novārīt virumā, un vārīto gaļu tad izlietā pīrāgu vai pildītu pankūku pildījumam.

Krustgabals noder frikasejām; var arī kaulus laukā izlobīt un gaļu izlietot pildītai teļa krūtij.

Plecs vislabāk noder sutināšanai, bet izlietājams arī virumiem.

Plaušas un sirds cepamas, vai arī plaušu virumā vai vašejā izlietājamas.

Galva gareniski uz pusēm pāršķeļama; smadzenes tūliņ izņemamas laukā, aukstā ūdenī nomērcējamas, izvārāmas un izlietājamas smadzeņu maizītēm un mazu pīrāgu un pastēšu pildījumam, vai arī plācenīšiem vai sagatavojamas frikadeļu veidā galdam; galva pati novārāma sālsūdenī un ēdama karsta ar eļļu un etiķi, vai arī bez kauliem panējama un cepama (var arī novārīt cepamā mīklā taukos, vai no vārītas gaļas pagatavot recekli).

Mēle iesālāma vai novārāma, apviļājama un izlietājama šniceļiem. No mēles iznāk arī labs ragū, un tāpat arī tā izlietājama pastētēm.

Aknas cep vai sutina, kā izlietā arī ķiļķeniem, pudiņam, pastētēm un desām.

Teļa piens (dziedzeŗi pie kakla) noder plācenīšiem (kotletēm), un ja to sālsūdenī novāra, izlietājams smalkām medījuma un vistas pastētēm. Arī ragū pagatavojams no teļa.

4. Cūkas gaļa

Tūliņ pēc liellopu gaļas, visvairāk lietā barībā cūkas gaļu. Tai ir ļoti mīkstas šķiedras un tīkama garša; bet jo tā taukāka, jo grūtāki sagremojama (kaut arī cūkas tauki samērā tomēr vieglāki sagremojami nekā liellopu vai auna tauki).

Labi baŗotai, apmēram gadu vecai cūkai gaļa maiga un tauka, ar taukiem cauraugusi, gaiši sarkanā krāsā; tā nav ne vaļīga, ne ļengana, ne slāba, ne arī ūdeņaina. Taukiem ir rožsārta vai balta krāsa.

Bieza āda norāda uz vecu kustoni.

Atsevišķie gaļas gabali izlietājami šādi:

Ciska (šķņķis) cepetim izlietājams, kā arī iesālāms un žāvējams.

Karbonādes gabals veselā gabalā krāsnī cepams, vai arī sadalāms un izlietājams karbonādēm. Ribiņas (karbonādes gabals, kam ribas klāt atstātas) krāsnī cepamas. Gaļu bez kauliem var iesālīt un žāvēt; no tās dabū šķiņķa fileju.

Kakla jeb kumbŗa gabals krāsnī cepams vai iesālāms.

Krustgabals izlietājams receklim, desām, vai arī iesālāms.

Muguras jeb speķa gabals iesālāms un žāvējams, kā arī izlietājams gaļas speķošanai.

Stilba kauls (cinkslis) noder svaigā un arī iesālītā veidā skābu kāpostu vai zirņu virumā. Var arī to novārīt un mazliet ieskābēt.

Plecs (priekšgabala šķiņķis, priekšciska) izlietājams desām, receklim, kā arī iesālāms un žāvējams.

Galva uz pusēm pāršķeļama, smadzenes (kas vēl gardākas par teļa smadzenēm) izlietājamas gluži tāpat kā teļa smadzenes, bet pati galva novārāma, vai arī to iesāla un žāvē. Galvu var arī desām izlietāt.

Fileja gabals skaitās pats labākais, un to izlietā klopšos, arī sutina vai ieskābē. To iesālot un žāvējot, dabū iecienīto laša šķiņķi.

Mēle, sirds, aknas, nieres, asinis noder desām.

Kājas izlietājamas receklim.

5. Aitas gaļa

Aitas gaļa satur visvairāk vītāmīnu, bet šai gaļai savāda garša, un dažs šo garšu necieš.

Izšķirama jēra gaļa (līdz gadam veciem kustoņiem) un aitas gaļa šaurākā nozīmē (resp. aitas un auna gaļa).

Labāka gaļa aitām ir 2—3 gadu vecumā.

Labai gaļai jābūt gaiši sarkanā krāsā, smalkšķiedrainai un ar taukiem cauraugušai. Taukiem jābūt sniega baltumā un cietiem.

Gurns svaigs lietājams cepetim; skābētu to iespeķo un sutina vai cep. Gurnu var arī iesālīt un žāvēt.

Muguras gabals izgriežams, iespeķojams un krāsnī cepams; jēra mugura noder karbonādēm un kotletēm.

Krūtsgabals ar kumbri izlietājams frikasejām ar saknēm. Var arī kaulus laukā izlobīt un virumā izlietāt un pagatavot pildītu jēra krūti.

Kakla gabals mazvērtīgs, ielietājams virumā.

Plecs sutināms, izlietājams virumiem. No tā arī iznāk labs „frikassé“, „Irish-Stew“ un „hodge-podge“.

Stilbi izlietājami virumā; kājas izvārāmas un cepamas.

Galva vārāma vai cepama; smadzenes izlietājamas gluži kā teļa smadzenes.

Aknas nav sevišķi gardas; nieres pagatavojamas tāpat kā teļa nieres.

Aitas gaļa viegli sagremojama, izņemot taukus (kam arī sveču tauku garša); pēdējie pirms gaļas lietāšanas jānogriež nost.

6. Kazas un truša gaļa

Kazas gaļa gaišāka par aitas gaļu, ar īpatnēju, nepatīkamu smaku, kas arī tad neizgaist, kad gaļu novāra.

Gaļa liesa, ar savu garšu atgādina vistas gaļu.

Galdam kazas gaļa pagatavojama tāpat kā aitas gaļa; lai garšu uzlabotu, lielāko tiesu tai liek klāt majorānu vai timiānu.

Truša gaļa maiga un mīksta, atgādina putnu gaļu.

7. Mājputnu gaļa

Gaļai parasti kautie mājputni ir vistas, pīles un zosis, tītari, retāk kauj arī baložus.

Putnu gaļai sastāvs līdzīgs mājlopu gaļai. Tauku saturs atkarīgs no putna sugas (rases) un nobarošanas pakāpes. Vistreknākā gaļa zosij. Šķiedras irdenums atkarīgs no putna vecuma.

Putnu gaļa, izņemot zoss un pīles gaļu, viegli sagremojama, sevišķi vistas gaļa, un tāpēc pēdējo jo plaši izlietā slimnieku barībai. Zoss gaļa grūti sagremojama nevien lielā tauku satura pēc, bet arī tāpēc, ka tai cietākas šķiedras. Barotai pīlei šķiedras mazliet mīkstākas.

Ļoti maiga, liesa gaļa ir baložiem.

Dzīviem mājputniem jābūt ar gludu spalvu, spožām acīm un sarkanu sekti. Kautiem putniem jābūt gaļīgiem un cietiem, un tiem nedrīkst būt zilgana āda.

Jauniem putniem vārīga un balta āda, gaišas krāsas knābis un kāju āda. Jaunai zosij, ar kniepadatas galviņu ieduŗot, āda viegli pārplīst.

Zosis cepšanai visvairāk noderīgas no vasaras beigām līdz Ziemassvētkiem, vistas no maija līdz oktobrim, pēc kam, iekams atkal cāļi izperināti, vistas gaļu izlietā virumiem, frikadelēm, pildījumiem.

Vecu vistu gaļa izlietājama tikai virumiem un frikasejām, un virumiem tā pat labāki noder par jaunu vistu gaļu, jo virums iznāk spēcīgāks. Vispār, vecākus putnus vāra un sutina, jaunākus cep.

Kaut mājputnus ieteicams jau dienu pirms gaļas lietāšanas. Nokauti putni tūliņ noplucināmi, zarnas izņemamas laukā, iekšu dobums piebāžams ar zīdpapīru, gaļa novietojama uz ledus vai vēsā vietā. Nokautas pīles un zosis uzglabā pakārtas.

8. Medījumi

Medījumu (t. i. meža dzīvnieku) gaļa ir liesāka nekā mājkustoņu gaļa. Tirgū pērkot, tā iznāk arī ļoti dārga, tāpēc tai nav lielas praktiskas nozīmes mājturībā. Medījumi starp citiem pārtikas produktiem ir tikai reta greznība, un medījumu gaļu parasti bauda tikai tanīs mājās, kur pats mājas tēvs vai cits kāds ģimenes loceklis pats iet medībās. Lauku mājas mātēm ir biežāk iespējams celt medījumus galdā nekā pilsētās.

Medījumu gaļu sagatavojot, tā prasa daudz lielākas aizdara piedevas (jāspeķo), bet medījumus tomēr cienī gaļas īpatās garšas labad.

No meža dzīvniekiem visbiežāk nonāk virtuvē zaķis. Pērkot zaķi tirgū, jāskatās, lai tas būtu pēc iespējas trekns, uz ko norādā īss, resns kakls, apaļa mugura, mīkstas ausis, kuŗas viegli pārraut pušu. Jaunu zaķi var pazīt no tieviem, gludiem un trausliem nagiem. Veca zaķa gaļa ir sīksta un labāk noderīga „skābētā“ cepeša pagatavošanai. Jauna zaķa gaļa ir mīksta un viegli sagremojama. Pirms cepšanas zaķa gaļa jānogatavina, paturot to pāris dienas vēsās telpās. Ja zaķim ir zaļgans un slapjš vēders, tad tā ir zīme, ka tas sācis jau bojāties.

Meža „buka“ gaļa ir smalkšķiedraina un arī viegli sagremojama.

Tā pēc iespējas ātri sagatavojama, jo gaļa satur daudz glikogēna (dzīvnieku cukura), kas sadaloties dod rūgtu garšu. No iekšējiem organiem lietā aknas, ko uzskata par sevišķu gardumu.

Briežu gaļa ir visgrūtāk sagremojama, liesa un, tā tad, barības ziņā mazvērtīga.

No meža putniem virtuvē visbiežāk nonāk rubeņi, irbes, meža pīles, retāk slokas u. c. Par meža putniem sakāms tas pats, kas par iepriekš minētajiem zīdītāju kustoņiem: tie ir liesāki un barības ziņā mazvērtīgāki par māju putniem, bet gardēži tos cienī tikai specifiskās garšas labad.

9. Gaļas uzglabāšana

Svaiga gaļa ātri bojājas, t. i. tanī ieperinās sīkorganismi, kas tur rada pūšanas procesu. Sīkorganismi attīstās mitrumā un mērenā siltumā, bet ja šos apstākļus novērš, tad sīkorganismiem ir ņemta iespēja attīstīties. Bez tam, sīkorganismus nogalina daži konservējoši līdzekļi, kā sāls, cukurs, skābes (etiķis u. c.) u. t. t.

Gaļas uzglabāšanas pirmais noteikums: turēt to vēsās, sausās un tīrās telpās; zemā temperatūra un sausais gaiss aizkavē sīkorganismu vairošanos.

Bez tam ir pazīstami šādi īpaši gaļas uzglabāšanas veidi:

A. Saldēšana. Sasalušā gaļā sīkorganismi nevar attīstīties, tāpēc ziemeļzemēs (Sibirijā, Kanādas ziemeļos) viegli uzglabāt gaļas rezerves pat veselam gadam. Siltākās zemēs ierīko mākslīgas saldētavas. Šīs gaļas uzglabāšanas veidam ir liela nozīme gaļas rūpniecībā un tirdzniecībā, bet mājās retas saimnieces rīcībā būs ledus pagrabs vai elektriskais saldēšanas skapis, kāpēc mūsu apstākļos saldēšanai mājturībā nav lielas praktiskas nozīmes. Bez tam jāņem vērā, ka saldēta gaļa ir mazvērtīgāka: 1) tā vairs nav tik garšīga kā svaiga gaļa; 2) atlaižoties, no tās līdz ar ūdeni iztek un aiziet zudumā daļa no gaļas barības vielām; 3) sasaldēta gaļa pēc atkausēšanas ātri bojājas.

B. Sālīšana ir plaši lietātais gaļas uzglabāšanas veids. Gaļu sālī ar parasto vārāmo sāli (CaCl). Sāls izvelk no gaļas daļu ūdens, pati iesūcas gaļas audos un aiztur sīkorganismu vairošanos. Pie mums uz laukiem katrā saimniecībā rudeņos iesālī ziemas barībai cūkas, liellopu un aitas gaļu. Bet arī sālīšanai ir savas negatīvās puses: 1) sālīta gaļa kļūst cietāka un grūtāk sagremojama; 2) tā zaudē dažas barības vielas (galvenām kārtām olbaltumu un minerālvielas).

C. Žāvēšana dūmos parasti ir papildlīdzeklis sālīšanai. Sālītu gaļu iekar skurstenī (ja mājās ir vēl veclaiku skursteņi ar plato apakšgalu („namiņu"), arī rijā, pirtī vai speciālās ierīcēs. Žāvējot, gaļa izžūst, zaudē sīkorganismiem nepieciešamo mitrumu; bez tam malkas dūmi satur konservējošas vielas (kreozotu, koka spirtu u. c.), kas iesūcas gaļas audos, nonāvē sīkorganismus un dod gaļai specifisku garšu un smaršu. No žāvēšanas gaļa nezaudē daudz barības vielu, tikai kļūst grūtāk sagremojama, kāpēc žāvēta gaļa daudz ilgāk jāvāra nekā svaiga gaļa.

D. Kaltēšana ir žāvēšanas tālākais process, kas atņem gaļai mitrumu maksimālā apmērā. Dienvidzemēs gaļu kaltē saulē,

mūsu apstākļos šim paņēmienam mājturībā nav praktiskas nozīmes. Gaļas rūpniecībā kaltētu gaļu pārvērš miltos, ko tad lietā barībai kopā ar labības miltiem, kaltētiem sakņaugiem u. tml.

E. Konservēšana (sterilizēšana) ir viens no tiem gaļas uzglabāšanas veidiem, kas pie mums, pateicoties mājturības kursu un instruktoru dotiem paraugiem, sāk jo plaši ieviesties mājturībā. Sterilizētu (novārītu) gaļu iepilda hermētiski noslēdzamos traukos (aizcinkotās skārda bundžās), un tad tā var glabāties gadiem ilgi (pasaules kara laikā ar konservētu gaļu apgādāja armiju). Iegādājoties vienkāršos aizvākošanas rīkus, gaļas konservus var katra mājas māte sagatavot vēlamā daudzumā. Iztukšotās skārda bundžas var lietāt atkal no jauna, tām uzliekot jaunus vāciņus. Garšas ziņā gaļas (arī putnu gaļas) konservi ir ļoti patīkami, tomēr mazvērtīgāki par svaigu gaļu: pie sterilizēšanas gaļa zaudē vītāmīnus, un tā ir arī grūtāk sagremojama.

10. Desas

Gaļas pārstrādāšana desās arī ir viens no gaļas uzglabāšanas veidiem: desas sālī un vāra, ar to iznīcinot sīkorganismus vai ierobežojot to attīstību. Gaļas rūpniecībā desām ņem mazvērtīgāko gaļu vai lopu iekšas, kāpēc desas tomēr nevar atvietot gaļu. Pie tam vēl, konservēšanas nolūkā desu rūpniecībā lietā zalpēteri, pat krāsas vielas un dažādas stipras skābes un sāļus, kas vēl vairāk mazina desu barības vērtību, un dažreiz tās var būt pat bīstamas: desas ēdot, nereti notiek saindēšanās.

Mājas mātes reizēm itin labprāt mēdz lietāt desas, jo tās daudz vieglāk un ātrāk sagatavot galdam nekā citus gaļas ēdienus. Tomēr zinot, ka desas ir mazvērtīgākās gaļas produkts, ieteicams no tām pēc iespējas atturēties.

Citādi tas ir ar mājās pagatavotām desām. Rudeņos kaujot lopus, katra saimniece vēlēsies izvērtēt arī mazvērtīgāko gaļu vai iekšas, un īstās lauku desas (gaļas, aknu, putraimu jeb asinsdesas) taču pagatavo bez kādiem viltošanas paņēmieniem, tāpēc arī tās ir garšīgākas un barības ziņā vērtīgākas par tirgū vai veikalā pirktām desām.

Bērniem, arī pieaugušiem, kas slimo ar dažādām gremošanas organu kaitēm, tomēr ieteicams pilnīgi atturēties no desu lietāšanas, jo arī mājās gatavotām desām mēdz likt klāt daudz garšas vielu (piparu u. c.), kas var būt kaitīgas veselībai.

11. Recināmās vielas

Tiklab animālos barības līdzekļos, kā arī augu valsts barības līdzekļos, ir tādas sevišķas vielas, kas karstumā šķidras, bet atdziestot sastingst, un pateicoties šai īpašībai, ar tām iespējams ēdienus sarecināt.

Šīm vielām ir olbaltumam līdzīga īpašība, un tās pa daļai barībā var atvietot olbaltumu, kāpēc recekļi ir pilnvērtīgi barības līdzekļi. Mazākā daudzumā tās mīkstina vēderu, lielākā daudzumā rada caureju.

Sevišķi labprāt recināmās vielas pielietā slimnieku barībā, jo

tiem labāka sagremotība nekā olbaltumam; bet galvenā loma recinātājām vielām tomēr kā konservēšanas līdzeklim tādiem barības līdzekļiem, kuŗus tūliņ nevar izlietāt.

A. Dabiskais receklis (aspiks)

Animālajos barības līdzekļos līmvielas ir kaulos, skrimšļos, cīpslās, dzīslās, ādā, pūslī. Pēdējos izvārot, dabū dabīgo recekli jeb aspiku.

Mājas apstākļos recekli gatavojot, ņem cepeša, šķiņķa vai putnu kaulus, svaigas vai žāvētas cūkas kamaras, cūkas, teļa vai putnu kājas, notīrītus zivju kaulus vai asakas, labi sasmalcina un 3—4 stundas lēnām vāra lielā ūdenī. Ieteicams recekli izvārīt jau dienu pirms lietāšanas, jo tad tas iznāk stingrāks; vēlāk var ar mākslīga recekļa vai ar šķidruma piedevu recekli attiecīgi pielaikot, ja tas par stingru vai arī mazāk stingrs izdevies.

Recekļa nodzidrināšanai uz puslitru šķidruma ņem vienu olas baltumu, olbaltumu viegli sakuļ putās un līdz ar notīrītām, smalki sašķaidītām olu čaumalām pieliek klāt remdenam virumam, ko pēc tam, pastāvīgi maisot, lēnām vēl reizi uzvāra. Tad podu noņem no uguns, apsedz un noliek siltumā. Pēc kādas ceturtdaļstundas, kad olbaltums jau saricis un visus netīrumus novilcis nost, to nosmalsta, un virumu izkāš caur sietiņu, kuŗā ieklāj sietiņa drāniņu vai filtrpapīru. Maisīt un spaidīt nedrīkst; ja virums vēl nav pietiekoši dzidrs, to vēl reizi pārfiltrē.

B. Stindzenis (želatīns)

Stindzenis jeb želatīns ir parastākais un pazīstamākais mākslīgais recinātājs, un būtībā tas nav nekas cits kā tīrīta un caurspīdīga kaulu līme, ko fabŗikās iegūst no tīriem sterilizētiem skrimšļiem, dzīslām un kauliem izvārītu recekli vēl attiecīgi tīrot un uz sietiem žāvējot. Ar stindzeni recekļi pagatavojot, itin labi garšo arī tādi ēdieni, kas citādi liktos par taukiem.

Galdam lietājams tikai labākais stindzenis, jo mazvērtīgākām šķirnēm nepatīkama līmes piegarša. Smalkākās un caurspīdīgākās stindzeņa plāksnes skaitās par labākajām, un laba stindzeņa plāksnes svars nepārsniedz 2 grammus.

Pirms lietāšanas stindzeņa plāksnes sagriež mazos gabaliņos, noskalo ar aukstu ūdeni un atšķaida remdenā šķidrumā. Uz katru plāksni parasti ņem ēdamkaŗoti šķidruma. Vārīt nedrīkst, jo ar to zūd stindzeņa saistspējas.

Tirgū stindzenis dabūjams baltas, sarkanas un dzeltenīgas krāsas plāksnēs, kā arī pulveŗa veidā.

Receklim uz litru šķidruma ņem 20—30 grammus stindzeņa.

C. Agar-agars

Agar-agars ir ogļūdeņiem pieskaitāms augu recinātājs — kāda Rīt-Indijas alģe, ko izžāvētā veidā dabū pirkt drogu un pārtikas preču veikalos un lietā recekļu gatavošanai.

7—8 grammi agar-agara (viens stienītis) dod litru recekļa.



XIII. BAUDAS LĪDZEKĻI

1. Baudas līdzekļu nozīme

Baudas līdzekļus kāds, gan ne visai laimīgi, salīdzinājis ar mašīnu smēri, kas gan nedod mašīnas darbībai vajadzīgo spēku, tomēr padara vieglāku tās darbību.

Arī baudas līdzekļiem, tiklab garšvielām, kā arī īstenajiem baudas līdzekļiem, savi nopelni ķermeņa uzturē un citās tā funkcijās, lai gan lielākā daļa šo līdzekļu nebūt nav spējīga atjaunot ķermenī vielmaiņā zudušās vielas, vai arī izirstot piegādāt ķermenim spēku.

Daži baudas līdzekļi, garšvielas jeb virces, organiskās skābes un rūgtās aromātiskās vielas, kas rodas, barības līdzekļus vārot un cepot, tauku un olbaltuma vielu iziruma produkti, kas sieram un sālītām zivīm dod spēju iekairināt ēstgribu, sausās destillācijas produkti žāvētā gaļā, kas uzbudina garšas jutekļus, vienā vārdā — visas tās vielas, kas mūsu ēdienam dod tā īpatnējo garšu un smaršu, pavairo gremojamo sulu atdalīšanos kuņģī un līdz ar to veicina sagremošanu un barošanos, kāpēc arī šo baudas līdzekļu nozīme nav mazāka par pašu barības līdzekļu nozīmi.

Citi baudas līdzekļi dod tikai patīkamu sajūtu, piemēram zināmas smaršas, kas plašākā jēdzienā arī pieskaitāmas baudas līdzekļiem.

Vēl citi baudas līdzekļi uzmundrina sirdsdarbību un līdz ar to arī asinscirkulāciju, ja tos pārmērīgi nebauda, un arī pamudina nervu un smadzeņu darbību, Pie tādiem pieder kafija, tēja, tabaka, savā ziņā arī alkoholiski dzērieni. —

Alkohols, ko dažkārt iebauda vairāk, lielāko tiesu ķermenī sadeg un dod enerģiju (100 grammu alkohola, ķermenī sadegdami, dod 740 kalorijas). Tikai šis enerģijas avots ļoti bīstams, jo tas uzbudina nervu sistēmu, sirdi un nieres. Un arī enerģijas ieguvums nav nekāds teicamais: alkohols padara alkoholiķus pārlieku treknus, it īpaši alus dzērājus.

Miesas darbību alkohols nogurušam mērenā daudzumā uz īsu

laiku daudzmaz sekmē (pa daļai sirdi uzbudinot, pa daļai noguruma sajūtu notrulinot). Bet šis labais iespaids drīz izbeidzas, pēc kam jūtams vēl lielāks nogurums.

Kam grūti jāstrādā, labāk pavisam atturēties no alkohola.

2. Garšvielas un ēdienu piedevas

A. Vārāmā sāls

Vārāmā sāls (jeb vienkārši sāls) gan palaikam tiek apzīmēta par garšvielu, kāda tā, starp citu, arī ir, bet patiesībā tā ir nevien garšviela, bet dod organismam arī minerālvielas, kas nelielā daudzumā var būt noderīgas, bet lielākā daudzumā — kaitīgas.

Ar vārāmo sāli mēs bieži darām pāri savam organismam. Cilvēki parasti domā, ka bez sāls nevar dzīvot. Bet daudzām tautām sāls nemaz nav pazīstama. Sāls ir kaitīga nierēm, sirdij, asinsvadiem un nerviem. Vārāmās sāls iešļākšana organismā var kļūt par iemeslu deģenerātīviem organu pārveidojumiem. Prof. Levins savā toksakoloģijā (mācība par indīgo vielu iedarbību) saka: „Pie suņiem pietiek ar 10 gr. lielu sāls devu, lai rastos vemšana, caureja krampji un nāve. Pie cilvēkiem pēc 15—60 gr. rodas sausums rīklē, vemšana un caureja. Pēc 250—500 gr. var iestāties vispārēja trieka un nāve. Chroniski pārmērīgas sāls lietāšanas sekas ir skorbutam līdzīga slimība."

Ragnārs Bergs novērojis, ka stipra sāls lietāšana aizkavē olbaltuma izmantošanu un ka cilvēkam, kas nelietā daudz sāls, pietiek jau ar 8 gr. dienā, lai nierēs rastos traucējumi. Bet nekad un nekur nav novēroti traucējumi organismā, turoties pie bezsāls dietas. Tā tad, vārāmās sāls nekad nebūs par maz, bet lietāt vairāk par 7 gr. dienā var būt jau kaitīgi.

Vārāmā sāls ir vajadzīga ne tikdaudz cilvēka organismam, kā dažu uztura līdzekļu (gaļas, zivju, sviestu u. c.) konservēšanai un uzglabāšanai, un tanī ziņā tai mājturībā tomēr liela nozīme.

Ķīmiski vārāmā sāls ir natrija un chlōra savienojums — chlōrnatrijs jeb natrija chlorīds (Na Cl). Dabā tā sastopama šķidrumā sālsavotos, sālsezeros un jūrā (3—4% apmērā), un cietā veidā, kā heksagonāls, graudaini šķiedrains, tīrā veidā bezkrāsains (balts), viegli šķīstošs minerāls (2 vienības cietumā, 2,2 specifiskajā svarā). No šķīduma tā iegūstama izgarinot.

Labai vārāmai sālij ir sausi kristalli, tai nedrīkst būt rūgta garša, un ūdenī tai jāizšķīst labi drīz un bez jebkādām padibenēm: šķīdumam jābūt dzidram.

Metalla traukos sāli nedrīkst uzglabāt, jo mikla sāls oksidē svinu, varu, cinku un misiņu, un tā sālī var iekļūt indīgi metalla savienojumi. —

B. Īstenās garšvielas

Īstenās garšvielas, šaurākā nozīmē, nekad nevar aizvietot barības vielas, bet tikai iekairina garšas un gremošanas organus.

Garšvielas jau pašas par sevi atrodas visos dabīgos barības līdzekļos, vai arī tās rodas ēdienu gatavojot, un bez tām vēl ir atsevišķas garšvielas, kuras lietā tikai kā garšvielas.

Jo vairāk garšvielas satur gaistīgas eļļas, jo vairāk tās iekai-

rina; tādas piemēram, ir visas silto zemju garšvielas jeb virces: kanēlis, pipari, muskātrieksti un ziedi, ingevērs, nagliņas, kardamons, nagliņpipari (pigments), vaniļa.

Lielākā daudzumā baudītas, šīs garšvielas ar laiku slikti iespaido asinscirkulāciju un nervu darbību, it sevišķi sievietēm un jauniešiem.

Eiropas lēnāko garšvielu starpā jāatzīmē salvija, rosmarīns, majorāns, timiāns, melise, kārveles, selderiņi, pētersiļi, ķimenes, fenchelis, aniss, paegļa ogas, safrāns. Stiprākās ir: sīpoli, ķiploki, loki (šalotes), rutki, ruciņi, sinepes, kreses, kāpeŗi.

C. Etiķis

Parasto galda etiķi iegūst, raudzējot alkoholu saturošus šķidrumus, vai arī vienkārši atšķaidot etiķskābi ar ūdeni (pēdējo dabū aksidējot spirtu vai etiķahdehīdu, kā arī sausi pārtvaicējot koku). Atkarībā no tā, kā etiķis pagatavots, izšķiŗ vīna etiķi, augļu etiķi, alus etiķi un mākslīgo vīnetiķi. Krietnākais ir vīna etiķis, kas bez vīnskābes satur arī tīkami smaršainu vīna ēteŗus.

Etiķa galvenā sastāvdaļa ir etiķskābe, kuŗas saturs var būt stipri dažāds: mazvērtīgākā etiķī tās apmēram 2%, vienkāršā 3—6%, labākajā 10%; vēl stiprāku etiķi sauc par etiķspirtu (lietājot to pēc patikas, var atšķaidīt ar ūdeni).

Etiķis nevien noder kā garšviela zināmiem barības līdzekļiem un tos padara vieglāki sagremojamus, bet reizē ir arī labs konservējošs līdzeklis, neļauj pūt. Bez tam tas dzēsē slāpes un veicina sagremošanu, palīdzēdams izšķīst tādiem barības līdzekļiem, kas satur olbaltumu un cieti. (Tikai pākšaugu legumīns jeb sierviela etiķa iedarbībā vairs nešķīst, un tāpēc tiem, kas vāji sagremo, labāk ieteicams etiķi pie zirņiem, pupām un lēcām nelietot.).

Etiķis vēl veicina arī cietes pārvēršanos cukurā, it īpaši ja līdz ar to klāt vēl uzņem taukus (piemēram salātus ar etiķi un eļļu ēdot).

Bieži baudīts, etiķis tomēr traucē barošanos un rada mazasinību un bāluma kaiti.

Labam etiķim jābūt dzidram, tīri skābam, bet ne skarbam, un ar to nedrīksta zobus „atmizot".

Etiķi bieži vilto ar sērskābi; vāju etiķi lūko uzlabot ar pipariem, sinepēm vai ar kādu citu vircīgu piedevu. Smalkā virtuvē etiķa vietā bieži lietā citrona sulu, kuŗas galvenā sastāvdaļa ir citronskābe.

Etiķi pašu, kā arī skābus ēdienus un dzērienus, nekad nedrīkst turēt metalla traukos, vai tādos ar svina vāpi, jo saskaŗoties ar svinu vai vaŗu, etiķis rada indīgas sāls.

3. Īstenie baudas līdzekļi

Pie īstajiem baudas līdzekļiem pieder alkoholiski dzērieni — alus, vīns un degvīns, tabaka, kā arī kafija, tēja, kakao.

A. Alkoholiskie dzērieni

Alkohols rodas atšķaidītām cukurvielām alkoholiski rūgstot: raugs pārvērš cukuru alkoholā un ogles divskāblī (ko palaikam ap-

lam dēvē par ogļskābi). Raudzējot vīnogu sulu, iegūstams vīns. Raudzējot no sadiedzētām labības sēklām ar ekstrakciju iegūtu un ar apiņiem sajauktu misu, dabūt alu, bet augļu vai ogu sulu raudzējot, iegūstams augļu vīns. Rūgušus šķidrumus pārtvaicējot (destillējot), tālāk dabūjams degvīns, kam vislielākais alkohola saturs.

Alkohola caurmēra saturs dažādos raudzētos dzērienos ir ļoti dažāds: vājākos alos 1—3%, porterī 6—8%, Reinzemes vīnos 8—10%, Bordo vīnos (Bordeaux) 9—10%, šampaniešos jeb sektos (champagne) 10—12%, madeirā 18—19%, šerrijā (xeres) 20—22%, liķieros 26—60%, degvīnā 45—60%, konjakā līdz 69,5%.

Daudzos dzērienos blakus īstenajam alkoholam (etilalkoholam, vīna alkoholam) vēl ir arī citi, radniecīgi alkoholi un ēteri, kartupeļu degvīnā bieži arī riebīgā sīveļļa (fūzeļeļļa), kas atstāj jo sevišķi kaitīgu iespaidu.

Alkoholu iebaudot, tas vispirms iekairina kuņģa gļotādu, pie kam pastiprināti sāk atdalīties kuņģa sula. Tāpēc, ja alkoholu mēreni un atšķaidītā veidā iebauda, tas veicina sagremošanu. Bet ja to iebauda lielā daudzumā, bez sāta, vai arī maz atšķaidītā veidā (lielākā koncentrācijā), tad jau tas par postu, apgrūtina sagremošanu, jo sarecina barības olbaltuma vielas. Lielākā daudzumā alkoholiskus dzērienus uz reizi iedzerot, rodas strauja (akūta) saindēšanās ar alkoholu (reibums, dzērums), kas pēc īsa uzbudinājuma noved pie miega un pilnīga samaņas zuduma. Ļaunākā gadījumā pat var dabūt sirdstrieku.

Pastāvīgi alkoholiskus dzērienus lietājot (žūpojot), ar laiku rodas chronisks kuņģa iekaisums jeb katarrs, sevišķi ja alkoholu bauda „tukšā dūšā" (neēdis), un beidzot vispārējas kaites, chroniska saindēšanās ar alkoholu jeb alkoholisms. Vispirms rodas traucējumi gremošanas norisē, kā arī zem ādas nogulstas lieki tauki (pastāvīgi žūpas, it sevišķi alus dzērāji, palaikam ļoti tukli). Āda pieņem netīri bālu nokrāsu, paliek taukaina vai pārāk sausa, raupja un trausla, un rodas blaugznas; uz sejas (vaigiem un deguna) redzams parādās zilgansārts asinsvadiņu stiegojums; vaibsti kļūst miegaini, cilvēks itkā apjucis un saīdzis. Vēlāk pastāvīgi „dedzina māgā" (rodas grēmenes), klāt vēl pievienojas vēdera sāpes, asiņu vemšana, kāss (ar vai bez krēpām), sirdsklapētājs un sirdsvājums (sirds aptaukošanās), kaulu sāpes, pūšļa un nieru kaites, ādas nieze, trīsulis un bieži vien žūpu trakums (delirium tremens) — psīchiski traucējumi ar lielāko tiesu baigiem jutekļu māņiem. Dažiem pastāvīgiem žūpām ar laiku neglābjami izvirst aknas un tāpat arī nieres. Žūpu pēcnācēji sliecas uz miesas un gara izvirtību.

Arī mēreni alkoholu lietājot, tas nav gluži bez ļaunuma. Daudziem alus dzērājiem tāpat nieru un sirds kaites (tā sauktā „alus sirds"), kaut arī alus satur samērā diezgan maz alkohola. —

Miesas audu sastāvā alkohols neieiet. Pārgrozības, kas ar to rodas vielu maiņā, vēl nav pilnīgi noskaidrotas. Tikai zināms, ka maza daļa alkohola caur plaušām atkal izelpojas laukā no ķermeņa (tāpēc arī dzērājs „jau pa gabalu smird pēc alkohola"), bet lielākā daļa sadeg (oksidējot), pārvēršoties ogles divskāblī un ūdenī.

Ķermenī alkohols iedarbojas ilgāku laiku. Tas mazina ķermeņa temperātūru un vairo sirds darbību.

Tautā gan mēdz teikt, ka alkohols sasildot, bet tā tas nebūt nav. Un ja dzērājs jūt siltumu, tad tikai tāpēc, ka ādas asinsvadi paplašinādamies pievada salstošajai ķermeņa daļai vairāk siltuma; bet vispār ķermeņa siltuma krājums ātri zūd un temperatūra pazeminās. Alkohola siltums ir tikai tāds „salmu uguns" siltums, kas īsu brīdi silda.

B. Alus

Alus ir visvairāk lietātais alkoholiskais dzēriens, kuŗa patēriņš dažās zemēs sasniedz pat gluži fantastiskus vairumus (Minchenē, Bavārijā, uz katru iedzīvotāju gada laikā caurmērā iznāk vairāk par 550 litru!).

Alu pagatavo, raudzējot no sadiedzētas labības sēklām ar ekstrakciju iegūtu un ar apiņiem sajauktu misu. Parasti lieto miežus un kviešus, bet var arī ņemt citu labību, un pie mums laucinieki dažkārt itin brangu mājas alu pagatavo arī no lāčauzām.

Alus galvenā sastāvdaļa ir ūdens un labības cukurs, dekstrīns, olbaltums, tauki un sālis (minerālvielas). Sāļu starpā atzīmējams fosforskābais kalijs, kas uzbudina nervus un pārlieku alu baudot nogurdina.

Bez tam, alum rūgstot, rodas alkohols, ogles divskāblis („ogļskābe"), glicerīns, pienskābe, sviesta skābe, kā arī apiņu rūgtums (lupulīns) un ēteriska apiņu eļļa, ja alum apiņi klāt pielikti.

Kalija un alkohola saturs alū uzbudina un apreibina, ogles divskāblis spirdzina, apiņu daļas dod tīkami rūgteno garšu un neļauj alum sarūgt etiķī.

Alkohola saturs alū var būt stipri dažāds: plānāks alus caurmērā satur tikai 2% alkohola, mazliet stiprāki 3—5%, un stipri (angļu alus, porteris) 6—8% un pat vairāk alkohola.

Salīdzinājumā ar citiem alkoholiskiem dzērieniem, alū vismazāk alkohola un visvairāk barības vielu. Viens litrs alus satur tikai kādus 30 grammus alkohola, un 4—8 grammus olbaltuma un 50—70 grammus ogļūdeņu. Ķermenī sadegdams, tas dod 450 kalorijas siltuma (litrs govspiena tikai kādas 150 kalorijas).

Tā tad, alu nebūt par barības līdzekli neieteicot (jo tas arī pārāk dārgs), tomēr jāsaka, kas alum ir arī zināma barības vērtība. Bez tam, tas mēreni veicina mīzalu atdalīšanos, pamudina asins cirkulāciju un nervu darbību.

Kas tieši uz pašu alus alkoholu attiecas, ar kuŗu arī vājākie vīni tomēr bagātāki nekā stiprākais alus, tad to dzērājs daudz atšķaidītākā veidā un alus pārējās sastāvdaļās ieslēgts, kāpēc laikam arī ir mazāk bīstams.

Ar to, protams, nebūt nav teikts, ka pārlieku alu dzeŗot tomēr nerastos kaitīgās alkohola sekas — īpaši sirds un nieŗu kaites. Pietiek anatomiskā mūzejā redzēt tā saukto „alus sirdi"; sirdij palielinoties jeb hipertrofējoties, tāda mēdz būt veciem alus dzērājiem, lai būtu skaidrība, ko ar laiku „miezītis" var izdarīt.

Labam alum jābūt pilnīgi izrūgušam, dzidram un caurredzamam, spīdīgam, bez padibenēm (mielēm), kad tas kādu brīdi stāvējis. Tas arī nedrīkst būt skāņš vai skābs, un tam jābūt lipīgam, ne ūdeņainam. Putām jābūt baltām, sīkām (pienainām), un tām arī ilgi jāturas virsū un gar glāzes malām; ja putas lēti gaist, tad alus vairs nav nekāds labais.

Jaunu, neizrūgušu alu baudot, kurā vēl rauga duļķi, rodas traucējumi gremošanas norisē, bieži arī pūšļa krampji vai katarrs. —

Beidzot, vēl daži vārdi par pašu alus pagatavošanu:

Miežus vai kviešus aplaista ar ūdeni un izklāsta plānā kārtā, ļaujot tiem 6—12 dienās sadīgt.

Graudiem dīgstot, tajos rodas zināms ferments jeb enzims, diastāze, kas cieti pārvērš cukurā (tāpēc arī sadīguši graudi tik saldi). Graudi pie tam piebriest, uzsūc gaisa skābekli, rada ogles divskābli („ogļskābi"), sasilst un sāk smaržot pēc āboliem.

Kad labība sadīgusi, to izžaudē (brīvā gaisā vai dāros, kaltē), lai tā vairs tālāk nedīgtu, un tā iegūst iesalu.

Iesalu rupji samaļ un pārlej ar karstu ūdeni, kas izvelk laukā visas šķīstošās iesala vielas. Tā dabū pirmalu jeb misu, kas blakus cukuram satur arī olbaltumu, diastazi un dekstrīnu.

Dekstrīni ir gumijai līdzīgas, ūdenī šķīstošas vielas, kas rodas augstākām temperatūrām vai skābēm iedarbojoties uz cieti (stērķeli). — Vārda pamatā latīņu dextrus — pa labi, jo šīs vielas griež polārizētās gaismas plāskni pa labi.

Misu vāra kopā ar apiņiem (ņemot 1—3% apiņu), sabiezina un raudzē ar raugu, pie kam lielāka daļa cukura pārvēršas alkoholā un ogles divskāblī; olbaltuma vielām nogulsnējot, šķidrums nodzidrojas.

Tālāk alu var divējādi raudzēt: ar augšrūgšanu vai ar apakšrūgšanu. Kad misa kādu laiku vārīta, dzidra un caurredzama kļuvusi, var tai ļaut tikai līdz 30° atdzist un tad pielikt raugu, bet arī var, iekams liek raugu klāt, misu atdzisināt zem 10°. Ar pirmo paņēmienu strauji raudzējot, dabū vieglu baltalu vai brūnalu, pie kam virsū sakrājas liels daudzums rauga. Šāds alus satur šķīdumā vēl cukuru un lipekli, un tāpēc glabājoties vēl reizi vājāki norūgst. Bet ar otru paņēmienu raudzēts alus rūgst vēsumā, lēnā gaitā, un raugs nogulsnējas dibenā. Tāds alus vairs nesatur ne cukuru, ne lipekli, ne arī raugu, un tāpēc to var ilgi uzglabāt; tam arī vairāk ogles divskābļa un alkohola nekā ar pirmo paņēmienu raudzētam alum.

Baltalum ņem kviešu iesalu vai miežu un kviešu iesala maisījumu, misai klāt pieliekot mazāk apiņu; brūnalu dabū, stiprāk iesalu sakaltējot; saldos alus pagatavo no pirmās misas, kas satur daudz cukura, un ar mazumu apiņu; stipros alus dabū no biezas misas, ar daudz apiņiem, vājos alus no vēlākiem iesala uzlējumiem. Pie 40° kaltēts iesals dod gaišos alus, lielākā karstumā kaltēts un pat grauzdēts iesals brūnos alus.

Lai alus ilgāku laiku turētos, to pasterizē, karsē kādu laiku līdz 60—70° C, gaisu klāt nelaižot; rūguma sēnītes tad aiziet bojā, bet alus garša nemainās.

Blēdīgi aldari dažkārt iesala vietā ņem kartupeļu cukuru vai sīrupu, vai arī pieliek alum glicerīnu. Apiņu vietā bieži ņem enciānu, pupulājus jeb puplakšķus (Menyanthes trifoliata), pelašķus (Achillea millefolium), paegļa ogas un kalveņu saknes (Iris pseudoacrus). Šie apiņu surrogāti gan nav kaitīgi, bet arī nevar īsti atvietot apiņus. Kaitīgi surrogāti ir bezlaicīte jeb rudens puķe (Colchicums autumnāle), pikrīnskābe, kvasija un alvejs (aloē).

Tīkamākai un aromatiskākai garšai alum mēdz likt klāt paegļa

ogas, ingvēru, spāniešu piparus (papriku), koriandri, bet šīs piedevas rada kuņģa un zarnu iekaisumus, vēdera sāpes un vemšanu. Vēl ļaunāk, ja alum liek klāt driģeņu sēklas, meža rosmarīnu, dzērves acis un citas līdzīgas, indīgas piedevas, jo tad piedevām dabū galvas sāpes un reiboni, un var arī galu dabūt. Ļoti reibina arī tāds alus, kam piedevām pieliktas priežu jaunās audzes. —

Alu vārot ar olām, cukuru un pienu, pagatavo alus virumus un siltalu, kas abi puslīdz brodīgi un viegli sagremojami.

Lēnām ievārot alus misu, iegūstams sīrupam līdzīgs, brūns šķidrums — iesala ekstrakts. Arī tas ir labs un viegli sagremojams barības līdzeklis, ko ārsti parasti ieteic bērniem.

C. Vīni

Vīns iegūstams, gatavu vīnogu sulu raudzējot: vīnogas rudenī ievāc, tad vīna spiedē ogas sašķaida, izspiesto sulu salej mucās, kur tā pati no sevis sāk rūgt; liek arī klāt tīrkultūras raugu (dižraugu), kas katrai vīna šķirnei citāds.

Vīnogu vīnam līdzīgu dzērienu var pagatavot arī no citiem augļiem un ogām — bumbieriem, āboliem, ķiršiem, jāņogām, ievogām, mellenēm, zemenēm, kazenēm, un tā joprojām, kā arī no rozīnēm, datelēm un vīģēm, kļavu, bērzu un palmu sulas, cukurniedrēm, rabarbera lakstiem, medus piena; medus vīnu sauc par miestiņu, piena vīns ir kumiss.

Vīna galvenās sastāvdaļas ir: ūdens un alkohols.

Vīnogu vīnā (ķekarvīnā) alkohola saturs var sniegties līdz 20%, bet parasti tas ir 9—14% (vairāk par 15% jau dabū ar spirta piedevu); augļu vīni caurmērā satur 3—6% alkohola.

Bez tam vēl vīnā atrodas nedaudz brīvas ogļskābes, dažādas augu skābes (vīnskābe un ābolu skābe, līdz ar mazumu vīnogu skābes un miecskābes jeb tannīna), sālis (īpaši vīnskābais un ābolskābais kalijs un kaļķis), cukurs, dekstrīns, ekstraktīvvielas, miecvielas un krāsvielas (kas atrodas vīnogu mizā), glicerīns, dzintarskābe un nelielā daudzumā ēteriskas eļļas. Vīnam rūgstot, un arī pa daļai noguļoties, tajā rodas arī smaršīgas vielas (ēteri), kas līdz ar skābju saturu vīnā noteic tā labumu.

Vīna dabiskais elements ir alkohols, par kura vispārējo iespaidu jau aizrādīts. Mazumā iebaudīts, tas dažiem cilvēkiem ierosina ēstgribu, un bez tam, vīna ēteriskās sastāvdaļas uzbudina nervu centrālos organus.

Atkarībā no alkohola satura, mēdz izšķirt stipros un vieglos vīnus. Kā pirmie, tā arī otrie, var būt saldi (ja tajos vairāk cukura nekā dabīgais raugs spēj pārvērst alkoholā), vai arī skarbi vai skābi (kad viss cukurs pārvērties alkoholā). Kad vīns ļoti stiprs, kad tajā vairāk par 15% alkohola, tad, kā jau teikts, arvien var būt aizdomas, ka tam stipruma dēļ klāt pieliets alkohols (spirts).

Atkarībā no krāsvielām, kas vīnā atrodas, izšķirami sarkanie un baltie vīni. Sarkanajos vīnos vairāk miecskābes jeb tannīna, ar ko arī izskaidrojams tas apstāklis, ka zināmos apstākļos sarkanie vīni padara vēderu cietu. Dažkārt arī vīnus krāso — ar mellenēm, pliedeņiem, kērpju laku, un pat ar anilīnu, kas kaitīgs veselībai.

Vispār, vīnam rūgstot, no divi daļām cukura rodas viena daļa

alkohola, un jo vīnogas satur vairāk cukura, jo vīns iznāk stiprāks. Sliktos gados un sliktas vīnogu šķirnes vīnā pārstrādājot, iztrūkstošo cukuru vīnā papildina klāt pieliekot ķekarcukuru; pārlieko skābumu atņem, klāt pieliekot marmora putekļus. Gatavam vīnam pēc tam klāt pieliek arī 1—3% glicerīna.

Francijas dienvidos, lai vīns dabūtu labāku krāsu, un lai tas labāk turētos, vīnogu sulu mēdz „ģipsēt." Šādi ģipsēti vīni satur daudz sērskābā kalija, kas bieži rada traucējumus gremošanas norisē.

Senāk bijis parasts arī vīnam piebērt skrotis, lai tas būtu saldāks, jo tā vīnā rodas svina cukurs; bet šāds vīns ir indīgs ar savu svinu un arsēnu, un tāpēc arī nav ieteicams pat vīna pudeles ar skrotīm skalot, kā to dažkārt mēdz darīt. —

Svina klātbūti vīnā var viegli konstatēt, kad tajā iepilina sērūdeņraža atšķaidījumu; vīns tad paliek melns.

Vīnu baudot, katrā ziņā jāuzmanās, lai tas būtu labi norūdzis, jo jaunus, nenorūgušus vīnus dzerot, viegli var dabūt kuņģa un zarnu katarru. —

Kas uz pašu vīna pagatavošanu attiecas, tad rīkojas šādi:

Vīnogu sula siltā gaisā drīz sāk rūgt, pie kam paliek pārslaina, duļķaina, siltāka un atdala burbuļus (ogles divskābli). Cukuram pārvēršoties ogles divskāblī un alkoholā, sula arvien vairāk zaudē savu saldo garšu; raugam atšķirīgoties, duļķainais šķidrums pamazām nodzidrojas.

Jaunvīnu novelk īpašās mucās, kur tad to atstāj 2—4 gadus pēcrūgšanai, laiku pa laikam atkal novelkot par jaunu. Sulai rūgstot, mucās nogulsnējas vīnakmens (vīnskābes skābā kalija sāls), kas veido cietas, bezkrāsainas, monoklinas, stipri skābas, ūdenī viegli šķīstošas prizmiņas.

Sulu pirms rūgšanas beigām pudelēs iepildot, dabū putojošos vīnus, kas satur daudz „ogļskābes."

Sarkanvīniem ņem sarkanās un zilās ogas ar visām mizām un sēkliņām; rūgšana ilgst 1—2 nedēļas, un tad vīnu atstāj vaļējās mucās pēcrūgšanai. Baltvīniem noder visādas ogas.

Jo vecāks vīns, jo mazāk tajā cukura un glicerīna, un visai vecos vīnos daļa alkohola jau pārvērtusies etiķskābē.

Sliktus vīnus uzlabo ar labu vīnu piedevu vai pat ar spirtu un ar cukuru.

Cukura piedeva, līdz ar garšvielām ir arī dažām atsevišķām vīna šķirnēm — karstvīniem, bīskapam, kardinālam.

Lai vīns ilgāk turētos, to pasterizē, līdz 60—70° C karsējot un gaisu klāt nelaižot; tad fermenti aiziet bojā, pie kam vīna garša tomēr nemainās.

Alkohola saturs dažādos vīnos stipri dažāds: vājākos vīnos tikai 6—7%, Reinzemes un Mozeles vīnos 6—12%, šampanietī, Bordò vīnā un burgundietī 7—14%, šerrijā, portvīnā, marselietī un madeirā 15—20%. Dažāds arī cukura saturs: malagā un tokajietī 10—15%, šampanietī 5—12%, portvīnā 3—7%, Reinzemes un Mozeles vīnos tikai 0,1—0,5%. Brīvas skābes Reinzemes vīnos 0,4—0,6%.

Augļu vīnos alkohola saturs gan samērā mazāks, bet tomēr lielāks nekā domā (ābolvīns līdz 5%), kāpēc arī tie reibina un šai ziņā nemaz nav tik nevainīgi.

Tā kā augļu vīns satur daudz skābu augstāku sāļu, tad dažiem tas palaikam iedarbojas kā viegls caurejas līdzeklis.

D. Degvīns

Degvīnu iegūst, alkoholiskus dzērienus pārtvaicējot (destillējot), un tas ļoti bagāts ar alkoholu (40—60% un vēl vairāk), kāpēc arī ir pats bīstamākais alkoholiskais dzēriens.

Bez alkohola degvīns vēl satur ūdeni un nelielā daudzumā zināmas gaistīgas, pa daļai ēteriskas, pa daļai ēteriski eļļainas vielas.

Tīram degvīnam labi daudz cukura klāt piejaucot un ar ēterisku va eļļainu vielu piedevu iegūstami dažādi liķieri.

Tagad degvīnu lielāko tiesu pagatavo no labības graudiem un no kartupeļiem. Labības degvīnu starpā atzīmējams viskijs (angļu whisky), ko Skotijā un Īrijā pagatavo no miežiem, Ziemeļamerikā no turku kviešiem, retāk no rudziem; pēdējo parasti dzer sajauktu ar zelteri (whisky and soda).

Senāk, turpretim, degvīns, pagatavots gandrīz vienīgi no vīna, vīna vielām un drabiņām (franču degvīns, konjaks, vīna spirts).

Bez tam, degvīna pagatavošanai var arī izlietāt visādas augu vielas, kas satur cukuru vai cieti, kā arī visādus augļus. Piemēram minēsim melasi, no kuŗas iegūst melases spirtu; svaigi raudzētu cukurniedŗu sulu (rums jeb kafija); rīsu iesalu un kokospalmu ziedu sulu, kā arī arekpalmu sēklas (arraks); paegļa ogas (paegļa degvīns, franču genièvre), plūmes (serbu sļivovica, rakija), skābu ķiršu kauliņus (vācu Kirschwasser, ķiršūdens).

Groks (grogs) ir ruma, arraka vai konjaka maisījums ar cukuru un karstu ūdeni, punšs — karsts vai auksts līdzīgs maisījums ar cukuru, citrosulu, tēju un ūdeni, kas savu vārdu dabūjis no savām piecām sastāvdaļām (angļu punch, sanskrita paņča — pieci).

Blakus alkoholam dažos liķieŗos kaitīgu iespaidu atstāj arī dažādas kaitīgas piedevas. Tā, piemēram, tas ir ar Francijā senāk tik plaši lietāto, tagad noliegto vērmeļu degvīnu (absintu), kas palaikam mēdza būt par cēloni visgrūtākām nervu kaitēm. Un tas pats sakāms arī par ķiršūdeni un slivovicu, kas satur bīstamo zilskābi, kaut arī visai niecīgā daudzumā.

Liķieŗi var arī būt veselībai bīstami, kad tie krāsoti ar anilīnkrāsu, jo anilīnkrāsas satur arsēnu.

E. Kafija

Kafija ir baudāms dzēriens, ko dabū apvārot grauzdētas un samaltas kafijas pupiņas. Dzēriens, kā domā, XV gadsimtenī ieviesies Austrumu zemēs no Etiopijas (Kafas), bet Eiropā sākts lietāt ap 1517. gadu.

Kafijas pupiņas ir kafijas krūma sēklas (Cofea), kas ir neliels koks vai krūms ar baltiem, smaršīgiem ziediem lapu padusēs un ķirša ogām līdzīgiem augļiem — kauliņiem ar pergamentveidīgu čaulu un divām pusapaļām, cietām sēklām (tā sauktajai pērļu kafijai tikai ar vienu, apaļu sēklu).

Kafijas krūma dzimtene šķietami ir Etiopijā (Kafā), bet tagad to plaši kultivē visās tropu zemēs: plantāciju kopplatība visā pa-

saulē sasniedz apmēram 1,750,000 hektārus, pie kam pašas galvenās kafijas ražotājas ir Brazilija (ar kādiem 1,100,000 hektāriem) un Amerikas vidienā (260,000 ha).

Ķīmiski kafijas pupiņas satur 34—59% ragam līdzīgas cellulozas, 10—13% eļļainu tauku, 10—12% kafijas miecskābes, 10% albumīna un ar kaļķi saistīta legumīna (augu kazeīna), bez tam vēl cukuru, sālis (ogļskābo un sērskābo kaliju, chlorkaliju, ogļskābo un fosforskābo kaļķi un citas sālis), rūgtu ekstraktīvvielu un 0,2—2% kofeīna.

Kafijas iedarbīgā viela ir kofeīns — baltu adatveidīgu kristallu veidā no kafijas, tējas un niecīgos daudzumos arī no kakao iegūstāms, ūdenī viegli šķīstošs, mīzalskābei līdzīgs slāpekļains savienojums ($C_8 H_{19} O_2 N_4$) ar nepatīkami rūgtu garšu.

Kafiju baudot, tā patīkami uzbudina, uzjautrina, aizdzen miegu, bet neapreibina; kafijas eļļas sekmē zarnu kustību un veicina izkārnīšanos. Bet vājam kuņģim tā ne ikreiz derīga, un stipra kafija, ja to bieži lietā, nav ieteicama arī nervozajiem, jo tos kaitīgi uzbudina (stipri sāk lēkāt un nekārtīgi pukst sirds, un rodas baiļu un karstuma sajūta, vispārējs vājums, nepatika strādāt, apspiests gara stāvoklis, migrēna, trīsulis un nervu nogurums).

Labai kafijai zaļām pupiņām jābūt vienādā lielumā un dzelteni zaļganā vai zilganā krāsā; ūdenī tās grimst lejā, un kad tās ar karstu ūdeni aplej, iegūst gaiši dzeltenu krāsu. Pa nakti kafijas pupiņas ūdeni atstājot, ūdenim otru dienu jābūt citrondzeltenā krāsā; ja ūdens ieguvis zaļu vai brūnu krāsu, tad pupiņas bojātas vai viltotas.

Labām zaļām kafijas pupiņām mazliet skarba, tikko manāmi rūgta garša, grauzdētām tīra, spēcīga, balzamiska smarža; lūzumā tās sviedrainas un trauslas.

Barības vērtību kafija iegūst tikai tad, kad tai bagātīgi pieliek klāt cukuru un pienu vai krējumu.

Sliktas kafijas pupiņas ir tādas, kas peld ūdenim pa virsu, zaļas kā zāle, melnganas, vai vispār ar nelāgu krāsu, un kam sabubējusi smaka.

Dažkārt pupiņu krāsu un izskatu mēģina uzlabot ar oglēm, indīgo-krāsu, dzelzs un vara sālīnu; šos piejaukumus viegli var konstatēt, kad pupiņas noberž ar tīru baltu linaudekla drāniņu, vai arī ar tīru ūdeni nomazgājot, un ar dzelzs un vara reaģentiem. Vara oksīdu, ko bieži lieto pupiņu krāsošanai, un kas ir indīgs, var pazīt negrauzdētas pupiņas izmērcējot ūdenī un šķidrumam piepilinot klāt dažus pilienus tīras sālsskābes, pēc kam šķidrumā dažas stundas ļauj mirkt spoži noberztam nazim: ja nazis sarkans paliek, pupiņas krāsotas ar vara oksīdu.

Ar cigoriņiem viltotai samaltai kafijai rūgteni skābena garša, kamēr īstai, neviltotai kafijai tā rūgti aromātiska; apslapinātu to var samīcīt lodītēs, kamēr īsta kafija paliek smalka. Cigoriņi arī tūliņ grimst ūdenī lejā. Viltojumu vislabāk var konstatēt mikroskopā, redzot cigoriņu raksturīgās šūniņas. Mikroskopā arī saredzami viltojumi ar labības, pupu un kartupeļu miltiem. —

Kafijas garša un labums atkarājas nevien no kafijas pupiņām, bet arī no tā, kā to pagatavo, pie kam liela loma tam, kā pupiņas izgrauzdētas (dedzinātas).

Kafijas pupiņas tāpēc grauzdē, lai tām zustu skābā, riebīgā gar-

ša, kāda ir zaļām pupiņām, un lai tās dabūtu grauzdētai kafijai īpatnējo tīkamo smaršu (pēdējo dod kafijas miecskābe). Bez tam, grauzdējot, pupiņas tiek sausas, trauslas un samaļamas, kas nepieciešams, lai attiecīgās vielas no kafijas varētu laukā izvilkt.

Grauzdētas kafijas pupiņas pazaudē apmēram ceturto daļu sava pirmatnējā svara, bet piebriestot pieņemas apjomā; cukurs karamelizējas (pārvēršas brūnā dedzinātā cukurā), un nedaudz kofeīna zūd, bet pārējais kofeīns dabū tīkamu rūgtu garšu.

Kad pupiņas samaltas, kafiju tikai apvāra (plaucē), bet nevāra, jo citādi tai izgaist tiklab smarža, kā arī kofeīns. —

Daudzo kafijas surogātu (atvietņu) starpā, blakus iesala un miežu kafijai jāpiemin vīģu kafija, ko pagatavo, īstai kafijai piejaucot kaltētu un brūni sagrauzdētu vīģu malumu; tai īpatnēji laba garša un arī skaista krāsa.

Cigoriņu kafija, ko, diemžēl, tik plaši lietā īstas kafijas vietā, kafijai samaltus grauzdētus cigoriņus piejaucot, patiesībā būtu ar samazgām salīdzināma, kas pat ne aukslejas nekairina; tad jau labāk šādas „kafijas" vietā nemaz kafiju nedzert, ja to īstu nevar atļauties, un tās vietā brokastīs iebaudīt piena vai miltu virumu, kam vismaz barības vērtība.

F. Tēja

Tēja ir baudāms, uzmundrinošs dzēriens, ko dabū, uzlejot karstu ūdeni tējas krūma lapām (arī lapas pašas sauc par tēju). Ķīnā tēja lietāta jau III. gadsimtenī pēc Kristus, bet pie mums šis dzēriens ieviesies tikai XVII. gadsimtenī (tā tad, vēlāk par kafiju).

Tējas krūmi resp. tējas koki (Thea) ir mūžzaļu siltās Austrumāzijas koku cilts ar ādainām lapām, baltiem līdz iesarkaniem ziediem, trīssēklu pogaļaugli.

Pavisam pazīstamas kādas 16 tējas koku sugas, kuŗu starpā atzīmējams ķiniešu tējas krūms (Thea sinensis), ko tējai kultivē 5—7 pēdas augsta krūma veidā; tam trīs variētātes: Thea viridis, bohea un stricta.

Ārpus Ķīnas un Japānas, kur ir tējas augu īstā dzimtene, tējas krūmus vēl audzē sevišķi Džavā (Javā), Sēlānā (Ceylonā), Priekšindijā (Asamā). Labākās šķirnes nāk no Sēlānas, Dardžlingas un Ķīnas.

Lapas ievāc 2—3 reizes gadā (no 3. līdz 7. gadam, pēc kam plantāciju nolīž un apstāda par jaunu). Pirmo ražu ievāc aprīlī, otro augustā; pirmās ražas produkts ir smaršīgais peko (pecco).

Galvenā tējas ražotāja pasaulē ir Ķīna. Ķīndieši paši lietā tikai žāvētas tējas lapas, bet eksportē arī zaļo tēju un melno tēju.

Zaļā tēja iegūstama lapas uz uguns sildot un ātri žāvējot, bet melnā tēja lēnām žāvējot un ļaujot norūgt.

Atzīmējama arī ķieģeļtēja, ko pagatavo, sapresējot tējas atkritumus 4—5 mārciņu smagos ķieģeļos.

Tēja bez ūdens vēl satur caurmērā kādus 2% kofeīna (0,5—3,%), 13—18% miecskābes (tannīna), 0,5—1% ēterisku eļļu (kas tējai piedod tās garšu un smaršu) 3—4% olbaltuma vielu, 7—9% dekstrīna, 20—23% ekstraktīvvielu, 17—28% cellulozas, kādus 5% sāļu, gaļskābi, amolskābi.

Tējas kofeīns senāk turēts par sevišķu vielu, kāpēc arī vēl tagad to sauc par teīnu, kaut gan tas patiesībā gluži līdzīgs kofeīnam.

Tēja tāpēc arī, līdzīgi kafijai, patīkami uzbudina nervus, ierosina, uzjautrina, aizdzen miegu; tikai uz sirdi un kuņģi tā atstāj lēnīgāku iespaidu nekā kafeja, un tā tad tēja ieteicama tiem, kam kafeja par stipru.

Tējas miecskābe ievērojami mīkstina vēderu.

Pārliecīgi stipru tēju dzeŗot, tā, protams, par ļaunu — pārkairina nervu sistēmu: rodas nemiegs, vispārējs nemiers, trīc locekļi, uznāk reibonis, bailes, un tā joprojām.

Barības vērtības tējai tikai tikdaudz, cik to dzeŗam ar cukuru un krējumu vai pienu.

Labam tējas uzlējumam jāsatur šķīdumā kofeīns un arī ēteriskās eļļas. Tāpēc, tēju gatavojot, to iepriekš aukstā ūdenī noskalotu ieliek cieši aiztaisāmā un sasildītā traukā, virsū uzlej lāsi verdoša ūdens, un tējai ļauj siltumā 5—6 minotēs ievilkties, pēc kam klāt pielej verdošu pārējo ūdeni un vēl dažas minūtes ļauj tējai vikties. Aplam dara tas, kas vienkārši tēju uzvāra, jo ar to tā zaudē savu kofeīnu un arī labo smaršu.

G. Kakao

Kakao ir brūna miltveidīga barības un arī baudas viela, ko iegūst samaļot stipri izžāvētas un pa daļai attaukotas kakao pupiņas — kakao koka sēklas.

Kakao noder par galveno izejvielu šokolādei, kā arī baudāma dzēriena pagatavošanai, ko dabū, samaisot kakao ar cukuru un pienu, ūdeni, sakultām olām un citām piedevām.

Kakao koks (Theobroma Cacao) ir tropu zemēs plaši kultivēts, 8—10 metrus augsts koks ar lielām un nedalītām lapām, daudziem un sīkiem iesarkaniem ziediem, līdz 20 centimetriem gaŗiem, gurķveidīgiem, sarkaniem vai dzeltensārtiem augļiem, kas satur daudzas, kafijas pupiņām līdzīgas sēklas. Sēklas, kā jau teikts, stipri izžāvē, atbrīvo no mizas, zem stipra spiediena attauko (līdz 150 atmosfērām) un samaļ smalkos miltiņos. Mizas izmanto kā surrogātu lētām kafejas šķirnēm, vai vienkārši tējai, bet izspiestās tauku daļas kakao sviests, kakao eļļa) noder šokolādei, kosmētikā, dziedniecībā un ziepju rūpniecībā.

Kakao koka dzimtene ir Meksika, bet jaunākajos laikos visvairāk kakao ražo Afrikā un Dienvidamerikā.

Nenolobītas kakao pupiņas caurmērā satur 40—50% kakao sviesta, kas ir īpatnēji, patīkami garšīgi, cieti tauki; 14—18% olbaltuma vielu, 13% cietes, dekstrīnu, cellulozi, miecvielas un 1—1,5% kofeīnam līdzīgā, bet tikai vājāki iedarbīgā, vāji rūgtā teobromīna, kuŗa uzbudinošā iespaida pēc kakao pieskaita baudas līdzekļiem, kaut arī reizē tas ir labs barības līdzeklis. Kakao tomēr neuzbudina tik daudz kā kafija vai tēja, un to var droši dot arī bērniem; tikai pastāvīgi baudot kakao, rodas cieta vēders, un neattaukots kakao nav tik viegli sagremojams.

Šokolāde ir no grauzdētu kakao pupiņu maluma un cukura putras, bieži ar vaniļas, piena, mokhas, mandeļu, riekstu un citām piedevām pagatavota masa (tāpelīšu vai konfekšu veidā), un tāpat

arī sauc no tās pagatavotu dzērienu (kas Eiropā pazīstams jau no 1520. gada).

Šokolādi bieži vilto ar miltiem, cieti, rīsu miltiem, grauzdētām zemes mandelēm, zīlēm u. c.

H. Gaļas virumi

Pie baudas līdzekļiem, kā jau sākumā aizrādīts, savā ziņā pieskaitāmi arī gaļas virumi, kam ļoti maza barības vērtība.

Lībigs, pazīstamais vācu ķīmiķis (1803.—1873.), liels speciālists barības jautājumos, par gaļas virumiem izteicies apmēram šādi: „Gaļas virums bieži dod spēku nevis tāpēc, ka tā sastāvdaļas radītu spēku, kur nekāda spēka nav, bet gan tāpēc, ka tas tādējādi iespaido mūsu nervus, ka mēs apzināmies sevī esošo spēku un sajūtam, ka šis spēks ir izlietājams."

I. Tabaka

Tabaka pieder visvairāk izplatītajiem baudas līdzekļiem, ko gan smēķē, gan arī šņauc vai kožļā, un kas iespaido gan garšas un ožas organus, gan gremošanas un elpas organus, visu nervu sistēmu, sākumā to uzbudinādama, bet vēlāk apskurbinādama.

Tabaku iegūst no tabakas auga lapām. Pēdējais (Nicotiana tabacum) ir 1—2 m. augst, lielāko tiesu viengadīgs naktsskāšu jeb nakteņu dzimtas augs, ar lieliem, zaļgandzelteniem, sarkaniem, vai baltiem zvanveidīgiem ziediem, lielām, 60—70 cm. garām, nikotīnu saturošām lapām.

Lapas, ražu ievācot, vispirms izžāvē uz auklām īpašās nojumēs un tad sakraujlielās čupās, ļaujot tām pašām no sevis rūgt. Vēlāk lapas vēl attiecīgi pārstrādā un uzlabo garšu un aromatu, un pašās beigās tās veselas satin vīstoklīšos (cigāri), vai pārstrādā šķiedriņās (smēķējamā tabaka) vai sīkos graudiņos (šņaucamā tabaka), vai arī savel vīstokļos (struņķos) kožļāšanai (košļājamā tabaka).

Smēķējamo tabaku smēķē gan pīpē (pīpes tabaka), gluži tīru, gan smalka (smēķējamā) papīra čaulītēs iepildītu; cigaretes ir čaulītes bez iemutņa vai ar ļoti mazu iemutni, bet papirosi ar garāku, biezāku papīra iemutni.

Tabakas auga dzimtene ir Amerikā, no kurienes spānieši savā laikā to ieviesuši Eiropā; bet tagad to kultivē gandrīz visā pasaulē, bet jo sevišķi Kubā, Džavā, Sumatrā, Ziemeļamerikas Savienotajās Valstīs (Maryland'ā, Virdžīnijā), Turcijā un citur Mazāzijā, Dienvidkrievijā un Donavas zemēs.

Tabakas iedarbīgā viela ir nikotīns, alāloīds, kas tabakas lapās (un arī sēklās) saistīts ar ābolskābi un citronskābi. Tīrā veidā tas ir bezkrāsains, gaistošs, eļļas veidīgs, visai indīgs šķidrms, kas sākumā uzmundrina, bet vēlāk paralizē smadzeņu darbību, elpošanu, gremošanu un sirdsdarbību. Jau mazākā daudzumā organismā iekļuvis, tas izsauc vemšanu, aukstus sviedrus, reiboni, locekļu trīsuli, caureju, krampjus un dziļu apskurbumu.

Smēķējot, blakus nikotīnam uz organismu atstāj iespaidu arī



Cūkas un jēra gaļa

augu destillācijas produkti (amonjaks, darvas, organiskas skābes, piemēram zilskābe).

Akūtu saindēšanos ar nikotīnu dabū izbaudīt gandrīz ikviens smēķētājs savos pirmos mēģinājumos, „pirmo dūmu" velkot.

Pastāvīgi tabaku lietājot, ķermenis aprod ar tabakas indi, un tā tad ir tikai viegls, uzmundrinošs apreibināšanās līdzeklis, kas patīkami uzbudina, ierosina fantaziju, atvieglina domu lidojumu un bieži vien palīdz vieglāk pārlaist pelēkās ikdienas rūpes un nepatiksmes, palīdz piepūlē un ciešanās, apklusina izsalkumu.

Nikotīna un citu nāvīgo vielu (piemēram piridīna) saturs dažādās tabakās stipri dažāds. Vienkāršā tabakā 7—8%, bet Havannas tabakā tikai kādi 2% nikotīna. Tabaku sagatavojot, daļa nāvīgo vielu tiek laukā izvilkta, un arī rūgstot daļa izgaist.

Kad pieaugušie cilvēki mēreni lietā tabaku, tad tas vēl nav tik liels ļaunums. Toties pāragri iesākt smēķēt nepavisam nebūtu ieteicams, jo tabaka ne tikai aizkavē augšanu, bet ir arī bieži par cēloni nervu vājībai un citām kaitēm.

Tabakas sulu rijot, ja to kožļā, viegli var iedzīvoties kuņģa katarrā, dūmus elpojot, ja to smēķē, dabūt elpas organu katarru, kā arī acu un acu plakstiņu iekaisumu. It sevišķi jābūt uzmanīgam, ja jau tā sirgst ar kāsu, samaitātu vēderu vai iekaisušām acīm.

Pastāvīgi bez sāta tabaku lietājot, rodas vesela rinda slimīgu parādību: sirdslēkātājs, sirdskrampji un citi traucējumi sirdsdarbībā, bezmiegs, reibonis, locekļu trīsulis un muskuļu vājums, ēstgribas trūkums un ciets vēders, vispārīgs nervu uzbudinājums, pat pamirums un aklums.

Sevišķi kaitīgi pārlieku cigaretes smēķēt, jo to tabaka palaikam satur daudz nikotīna; bez tam papīra dūmi kairina acis, kā arī mutes un balsenes gļotādu.

Kožļājamā tabaka, ko vairāk lietā amerikāņi un jūrnieki, padara melnus zobus, kaitē zobu smaganām, kas iekaist, un var arī būt par cēloni grūtiem gremošanas traucējumiem ar lielu gara īgnumu un gribas vājumu.

Šņaucamā tabaka sekmē deguna gļotādas atdalījumus un tāpēc dažkārt var atvieglināt grūtas iesnas, kā arī līdzēt dažu acu kaišu gadījumos un pie galvas sāpēm. Tikai jāuzmanās, lai tā nebūtu iesaiņota svinu saturošā staniolā, jo tad var saindēties ar svinu.



XIV. KAS MĀJAS MĀTEI JĀZINA, IEPĒRKOT PRODUKTUS

1. Vispārīgi aizrādījumi

Bieži mēdz sacīt: „Kas lēti pērk, tas dārgi samaksā." Vai arī: „Es neesmu tik bagāts, lai pirktu lētas preces". Šādiem izteicieniem ir zināma daļa tasnības: lēti pērkot, dabū mazvērtīgu, nereti bojātu preci, kas beidzot izrādās pilnīgi nederīga.

Un taču tas nenozīmē, ka mājas mātei pie pārtikas produktu iepirkšanas nebūtu jāievēro taupība. Ir jāprot atrast laba prece, jāprot arī to iegūt par samērā lētāku maksu. Bet kā to panākt?

Pirmkārt, ilgāk saglabājami produkti (kā kartupeļi u. c. sakņaugi, sviests, olas, žāvēta gaļa, milti, putraimi u. t. t.) iepērkami vairumā, ilgāka laika patēriņam. Tad ir cena būs lētāka, ir laiks būs ietaupīts, ir produktu svars būs pilnīgāks, jo precēm līdzi nebūs iesvērts tik daudz iesaiņojuma materiāla.

Katrā ziņā virtuvē vai pagrabā arvienu vajaga turēt zināmas produktu rezerves. „Ģeķīgām jumpravām" līdzīga būtu tāda mājas māte, kas, iekūrusi uguni pavardā, apķertos, ka viņai kaut kā trūkst, ko katlā likt, un tad steigšus skrietu uz tirgu vai veikalu.

Otrkārt, jācenšas pirkt tieši no ražotāja. Mājas māte-pilsētniece, ja tai ir sakari ar lauciniekiem, daudz ko savām vajadzībām var pasūtīt saviem radiem vai paziņām, kas labprāt vai nu paši piegādās produktus mājās, vai arī izmantos modernizētās transporta ērtības (no dzelzceļa piesūta preces mājās par niecīgu piemaksu). Ja nav izdevības pirkt tieši no ražotāja, tad ieteicams iepirkties tikai savā veikalā (kooperatīvā) vai solīdā un pazīstamā tirgotavā, kur par preču kvalitāti nav jāšaubas. Iepērkoties uz tirgus, bez šaubām, der apskatīties attiecīgo preci un pārliecināties par ce-

nām pie vairākiem galdiem. Tomēr arī te, kad atrasta vieta, kur arvienu dabūjama nevainojama prece, ieteicams palikt par „pastāvīgu kundi", jo tad ir iespējams dabūt vislielāko rabatu. Savam pircējam pārdevējs arī necentīsies „iesmērēt" mazvērtīgas un nederīgas preces, lai savu „kundi" nepazaudētu.

Treškārt, mājas mātei jāzina, cik lietderīgs izmantošanas ziņā ir attiecīgais pārtikas produkts. Jo ir daudz tādu pārtikas līdzekļu (gaļa, zivis, dažas saknes, dārzāji u. c.), kam ir daudz neizmantojamu atkritumu: neba viss, kas tirgotavā svērts un mērīts, arī nonāks katlā vai uz pannas un tālāk mägā.

Jau vairākkārt pieminētais dāņu ārsts, barības jautājumu speciālists Dr. M. Hinhēde sastādījis tabulu, kas rāda, cik dažos produktos ir liels atkritumu procents (kauli, āda u. c.):

Vērša cepetis	13%
„ galva	70 „
„ sirds	6 „
Teļa šķiņķis	12 „
„ galva	47 „
Jēra šķiņķis	14 „
„ galva	75 „
Cūkas kājas	74 „
„ galva	68 „
Žāvēts šķiņķis	9 „
Vistu gaļa	26 „
Cāļu gaļa	42 „
Zoss gaļa	18 „
Siļķes (svaigas)	43 „
Mencas	53 „
Plekstes (butes)	60 „
Olas	11 „
Āboli	25 „
Bananas	35 „
Rieksti	50 „
Kartupeļi	20 „
Burkāni	20 „
Rāceņi	30 „
Selerijas	20 „
Galviņu kāposti	15 „
Turku pupas	7 „
Salāti	15 „
Rabarbeņi	40 „

2. Produktu labums

A. Saknes un dārzāji

Kartupeļi. Kartupeļus apspaidot, tie nedrīkst būt ne cieti, ne arī mīksti un itkā apvītuši; un tāpat arī nedrīkst būt brūni plankumi. Ieteicams arī pārāk lielus kartupeļus nepirkt.

Vaslabākais zaļu kartupeli pārgriezt uz pusēm un saspiest abas puses cieši kopā: ja puses atkal salīp kopā, tad kartupeļi miltaini un garšīgi.

Miltainus kartupeļus var arī pēc mizas pazīt, jo miltainiem tā grumbuļaina, bet ūdeņainiem gludenāka.

Apsalušiem kartupeļiem saldena garša, un tie grūti sagremojami.

Baltie kāposti. Baltos kāpostus iepērkot, jāraugās, lai galviņas būtu cietas, un tās pušu pārgriežot, iekšā nedrīkst būt dobums.

Mazas kāpostu galviņas labākas par lielām galviņām.

Bietes. Mazas apaļas bietītes labākas par garenām. Tām tumšāka krāsa un arī cietāka struktūra.

Griežņi. Mazi griežņi labāki par lieliem, jo lielie bieži vien sīksti izrādās.

Jāraugās, lai būtu gludena un mīksta miza un lai būtu smalkas serdes lapiņas.

Selerijas. Selerijām jābūt vidēji lielām, labi gludenām un bez blakus saknītēm.

Pastinakas (mores). Pie mums maz lietātās pastinakas liek garšas pēc pie buljona vai pie vēršgaļas viruma. Vislabākas tās līdz Jaungadam.

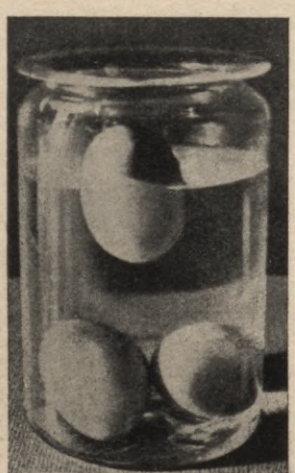
Saknēm jābūt iedzelteni baltām un sulīgām.

Pastinakas iepērkot, jāraugās, lai būtu viena serdes lapa, jo citādi var gadīties, ka pastinakas vietā nopērkas velnrutka vai drigenes sakne, ar kuru varētu saindēties.

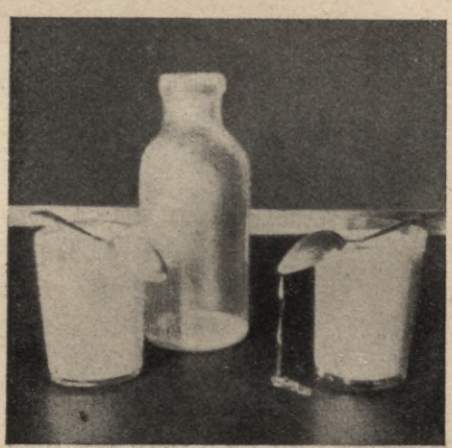
Puķkāposti. Jāraugās, lai puķkāpostu galviņas būtu cieši aizvērušās un baltas.

Spināti. Vislabāk izvēlēties mazas un gaiši zaļas lapiņas, jo tās arī vismīkstākās, kamēr ar ļoti lielām tumšām lapām dabū rūgti sāju ēdienu.

Pupas. Jāiepērk viegli lūztošas pākstis. Ja grib sevišķi gardu ēdienu, tad jāņem tādas pākstis, kam vēl graudi nav aizmetušies, vai arī ar ļoti mīkstiem graudiņiem.



Olu pārbaude:
Svaigas olas sāls ūdeni grimst dibenā, vecas peld pa virsu.



Piena pārbaude:
„Nekristīts" piens nepil, „kristīts" pil no kaļotes.

Zirņi. Svaigi, no pākstīm šķīti zirņi ātrāk mīksti izvārās, ja iepērk pilnas gaišzaļas pākstes.

Salāti. Pirmās jaunās salātu lapiņas diezgan bezgaršīgas; labāki tā sauktie galviņu salāti, tikai tie nedrīkst būt izauguši; jāraugās, lai lapiņas būtu cietas un gaišzaļā krāsā.

Galviņu salāti vislabāki, ja tiem sarkani raibumi.

Sīpoli. Sīpoliem jābūt labi gaišiem, un tie nedrīkst būt izauguši (izkurtējuši).

Mārrutki. Jāņem svaigas, vidēji lielas saknes, ar sīvu garšu. Savītuši mārrutki savu sīvo garšu jau zaudējuši.

Sparģeļi. Sparģeļi vislabāki maijā un jūnijā. Galviņām jābūt bālgani dzeltenām, kaut gan gardi ir arī zaļie sparģeļi; vismazāk der zilganie.

Laužot, sparģeļiem jābūt trausliem.

Vasku pupas (pupiņas). Jāuzmanās, lai pupiņām nebūtu tumšu raibumu.

Burkāni. Burkāniem jābūt tumši dzelteniem.

Kāļi. Labāki ir mazākie kālīši, jo lielākie bieži vien sīksti izauguši.

Pētersīļi. Saknes nedrīkst būt mīkstas, itkā apvītušas, un tāpēc jāizvēlas tikai cietākās saknes.

Puravi. Puraviem jābūt resniem un ar cietām saknēm.

Melnsakņi (skorcioni). Melnsakņiem jābūt baltiem un sulīgiem.

Rutki. Aptaustot, rutkiem jābūt cietiem, un tie arī nedrīkst būt sīksti.

Baltie rutki mīkstāki, melnie rutki sīvāki.



Pa kreisi:

Pirms miesnieks nocērt gaļu, norādait, kādu gabalu vēlaties: ar vai bez kaula u. t. t. Apskatait arī, kāds zīmogs uzspiests gaļai.



Pa labi:

Zaķa dīrāšana.

Ķirbji. Ēdienam noderīgāki tā sauktie pudeļu ķirbji, bet ietaisīt labāk lielos, melonēm līdzīgos ķirbjus.

B. Medījumi

Medņi. Labs cepetis iznāk, ja putns nav vecāks par gadu. Jaunu medni pazīst no lokaniem nagiem un viegli ielaužamām locītavām.

Teteŗi. Teteŗa mātīte daudz gardāka par tēviņu; tāpēc jāraugās, lai putnam būtu strupa aste, jo tēviņam tā žuburaina.

Vecumu redz pēc spalvām: jaunie teteŗi, kas vēl nav gadu veci, balti un brūni raibā krāsā, bet veciem putniem pie kakla spoži melnas krāsas spalvas, un kājas līdz nagiem apaugušas spalvām.

Meža pīles. Meža pīles nedrīkst pieņemt pikantu garšu („hautgout"), un tāpēc to nošautu necik ilgi nedrīkst uzgalbāt, lai gan citādi meža putni vienmēr dažas dienas jāuzglabā. Tā kā gaļa drīz sāk pūt, tad jāuzglabā vēsā vietā.

Fazāni. Jaunam fazānam īsi un truli pieši, bet vecākiem putniem smaili un asi pieši.

Laukirbes. Jaunai irbei uz kājām iedzelteni brūngana āda.

Mežirbes. Svētku mielastam jāizvēlas tikai tādi putni, kam baltās krūtis nav skrotis ķērušas. Bet pastētēm un vienkāršam galdam var arī izlietāt irbes ar sašautām krūtīm, tikai tās nedrīkst būt zilganas.

Slokas. Slokas vistreknākas rudens laikā.

Zaķi. Pelēkie zaķi vislabākie. Jaunu zaķi pazīst pēc viegli pārplēšamām ausīm.

C. Dzīvi un kauti mājputni

Veseliem putniem gaišas, spožas acis, gludena spalva un sarkana sekste.

Nokautiem putniem nedrīkst būt zilgana āda.

Jauniem putniem vārīga un balta āda, gaišs knābis un gaiša kāju āda. Arī tūpļa kauls viegli ar pirkstiem sadragājams.

Zosij ādā ieduŗ ar kniepadatas galviņu: jaunai zosij viegli pārplīst āda.

D. Zivis un vēži

Lielpilsētās (kā Rīgas centrāltirgū un daudzos veikalos) dabūjamas dzīvas zivis, kas peld ūdens baseinos. Par to svaigumu tad nav ko šaubīties. Bet kad jāpērk zivis, kur tādu baseinu nav, tomēr



Gaļas zīmogi

pēc dažām pazīmēm var spriest, cik zivs ir svaiga, un proti: svaigai zivij ir spodras acis, nesvaigai — iekritušas un blāvas; svaigai zivij cieta gaļa (tanī nepaliek pirksta iespiedums), sarkanas žaunas, asas zvīņas, turpretī nesvaigai zivij gļotainas zvīņas un bālas žaunas.

Vēži derīgi ēšanai tikai tad, kad tos dzīvus liek katlā. Dzīvu vēzi, ja tas arī nekustētos, viegli pazīt no tā, ka tam ir pierauta aste, kurpretī beigts vēzis ir „atstiepis asti".

E. Gaļa

Pilsētas tirgos un veikalos iepērkoties, par gaļas svaigumu un labumu var pārliecināties pēc lopkautuves, resp. gaļas apskatīšanas iestādes zīmoga. Zīmogā ir redzama mēneša diena, no kā var zināt, vai lops kauts tanī pat dienā vai agrāk.

Bez tam jāzina, ka lopkautuves zīmogi ir dažādas formas, un katrs no tiem norāda uz attiecīgo gaļas kvalitāti.

Rīgas pilsētas lopkautuves zīmogu atšķirība, piemēram, ir šāda:

1. apaļš zīmogs (sarkanā krāsā) norāda, ka gaļa izmeklēšanas stacijā atzīta par pilnvērtīgu;

2. Ovāls zīmogs (zilā krāsā) norāda, ka lops kauts nevis Rīgas pilsētas, bet kādā citā kautuvē; arī tā ir atzīta par pilnvērtīgu;

3. trīsstūŗu zīmogs ar uzrakstu „mazvērtīga gaļa" (pareizāk: mazāk vērtīga, piem., kuiļa, noliesējuša dzīvnieka u. taml. gaļa) arī atzīta par derīgu un tāpēc izlaista tirgū, taču šis zīmogs dara pircēju uzmanīgu, ka šī ir zemākas kvalitātes gaļa;

4. trīsstūŗu zīmogs ar zirga galvu un uzrakstu „zirga gaļa" norāda, ka tā ir atkal īpaša un arī mazvērtīgāka gaļas šķirne;

5. kvadrātveidīgs zīmogs ar uzrakstu „nekaitīga gaļa" rāda, ka tā nākusi no dzīvniekiem, kas slimojuši, piem., ar tuberkulozi, finnēm („putraimiem"), cūku rozi un citu kaiti; šāda gaļa sterilizētā vai žāvētā veidā ir padarīta par nekaitīgu, bet arī tā, bez šaubām, ir zemākas kvalitātes un lētāka prece.

Pērkot nelielu daudzumu gaļas, uz miesnieka nogrieztā gabala dažreiz zīmogs nav redzams. Tādā gadījumā mājas mātes acij jāredz, vai tomēr zīmogi ir (un kādi!) uz tā lielākā gabala, no kuŗa miesnieks patlaban nogriež viņas prasīto porciju.

Bez tam der piegriezt vērību arī gaļas smakai, krāsai un izskatam. Nekad nav jāpērk tāda gaļa, kas jau smird vai citādi aizdomīga.

F. Piens

Pilsētās no laukiem piegādāto pienu pirms laišanas pārdošanā apstrādā moderniecībās, kur par kvalitāti (attiecīgu tauku procentu) un tīrību gādā speciālas uzraudzības iestādes. Sanitārā ziņā vislabāk nostādīta Latvijas lielākā piena un piena produktu tirdzniecības iestāde — Latvijas piensaimnieku centrālā savienība. Šīs firmas pudeles viegli pazīt pēc attiecīgās markas. Pērkot pienu veikalā, atliek tikai griezt vērību uz pudeles kartona vāciņu, kas rāda, kādā dienā piens izlaists tirgū.

Daža nama māte tomēr domā, ka „treknāku“ pienu var dabūt no pašražotājiem, kas kanniņās iznēsā pienu pa mājām. Ļoti iespējams, ka dažos gadījumos šāds piens tauku procenta ziņā arī ir labāks par moderniecības pienu. Bet kas galvos par tā tīrību? Rīgā jau daudzkārt gadījies, ka ar šādu „treknāku“ pienu pa mājām iznēsāti arī tīfa dīgļi. Lietājot šādu pašražotāju pienu, ko pārdod vaļējos traukos, vismaz par to jābūt skaidrībā, vai piena piegādātāja govis atrodas sanitārā uzraudzībā un vai tās, piem., ir potētas pret tuberkulozi.

Tā kā piens ir galvenā bērnu barība, tad mātēm jābūt sevišķi uzmanīgām, lai viņas, labu gribēdamas, tomēr neriskētu ar savu bērnu veselību un dzīvību.

Beidzot vispār jāturas pie šāda principa: nepirkt un nelietāt dažādus konservus, ja ir dabūjami svaigi produkti.



XV. GALVENO BARĪBAS LĪDZEKĻU SASTĀVS UN TO BAROJOŠĀ VĒRTĪBA.

(Pēc prof. E. Zariņa Uztura vielu ķīmijas.)

Barības līdzekļi	Ūdens %	Olbaltumv. %	Tauki %	Ogļūdeņ. %	Minerālvielas %	Izmantojamās kalorijas 1 kg.
Piens un piena produkti						
Sievietes piens	87,6	1,6	3,7	6,8	0,3	668
Govs piens	87,6	3,4	3,5	4,8	0,7	649
Kazas piens	87,1	3,5	3,9	4,7	0,8	682
Aitas piens	82,8	5,4	6,1	4,7	0,9	959
Ķēves piens	90,0	2,1	0,9	6,7	0,4	432
Vājpiens	90,6	3,5	0,1	4,9	0,7	362
Biezpiens	72,4	22,6	0,3	3,7	0,9	966
Paniņas	90,9	3,7	0,6	3,7	0,7	375
Suliņas	93,5	1,1	0,1	4,5	0,7	236
Kalijas krējums	76,1	2,6	16,8	3,9	0,6	1699
Putu krējums	64,2	2,4	29,5	3,0	0,4	2921
Ketirs (alkohola — 0,5%)	88,8	3,1	3,5	2,7	0,7	640
Jogurts (alkohola — zīmes)	88,4	3,3	3,5	3,8	0,8	643
Kondensēts pilnpiens bez cukura	70,0	8,0	9,3	10,9	1,7	1590
Kondensēts pilnpiens ar cukuru	23,2	10,1	10,3	53,5	2,2	3463
Pilnpiena pulveris	5,3	25,2	26,8	37,0	5,8	4904
Vājpiena pulveris	6,7	33,5	1,6	50,0	7,7	3565
Krējuma siers	46,1	13,5	37,6	1,7	1,1	3951
Vājpiena siers	56,8	34,4	1,4	3,2	4,2	1725
Tauki un eļļas						
Sviests	14,0	0,7	83,3	0,4	1,6	7650
Liellopu tauki	2,0	0,7	97,2	—	0,1	8532
Cūku tauki	0,1	0,1	99,8	—	—	8928
Margarīns	12,3	0,4	84,3	0,4	2,3	7521
Mākslīgie ēdamie tauki	7,0	—	90,9	2,1	0,1	8187
Kokostauki	0,1	—	99,8	—	—	8937
Augu eļļas	0,1	—	99,4	0,1	0,1	8921
Olas						
Vistu olas	73,7	12,6	12,0	0,6	1,0	1650
Olas dzeltenums	50,9	16,1	31,7	0,3	1,0	2528
Olas baltums	87,4	10,9	0,3	0,7	0,6	560
1 ola (47 gr) grammos	34,6	5,9	5,6	0,3	0,5	78
Pīļu olas	70,8	12,8	15,0	0,3	1,1	1910
Zosu olas	69,5	13,8	14,4	1,3	1,0	1957
Gaļa un zivis						
Liellopu gaļa, liesa	74,2	20,6	3,5	0,6	1,2	1231
Liellopu gaļa, vidēji tauka	71,0	19,9	7,8	0,4	1,0	1565
Liellopu gaļa, tauka	55,3	18,9	24,5	0,3	0,9	2978
Cūkgaļa, liesa	72,3	20,1	6,3	0,4	0,9	1448
Cūkgaļa, tauka	48,9	15,1	34,9	0,3	0,8	3717
Šķiņķis, svaigs	57,4	17,5	23,9	0,3	1,0	2855
Šķiņķis, žāvēts	28,1	24,8	36,4	—	10,5	4140
Teļa gaļa, liesa	73,7	21,7	3,1	0,5	1,1	1235
Teļa gaļa, tauka	68,7	19,5	10,5	0,4	1,0	1785
Aitas gaļa, liesa	72,1	19,6	6,4	0,4	1,2	1448
Aitas gaļa, tauka	53,7	17,0	28,4	0,3	0,9	3227

Barības līdzekļi	Ūdens %	Olbaltumv. %	Tauki %	Ogļūdeņi %	Minerālvielas %	Izmantojamās kalorijas 1 kg.
Kazas gaļa, vidēja	73,4	20,7	4,3	0,5	1,3	1301
Zirga gaļa	74,2	21,5	2,5	0,9	1,1	1197
Zaķa gaļa	74,2	23,0	1,1	0,5	1,2	1132
Truša gaļa, tauka	63,4	20,8	14,3	0,4	1,1	2176
Truša gaļa, liesa	75,4	21,4	1,3	0,7	1,3	1078
Vistas gaļa, liesa	76,2	20,4	1,4	0,6	1,4	1044
Vistas gaļa, tauka	70,1	19,3	9,3	0,4	0,9	1677
Pīles gaļa, krūteža	73,3	22,5	2,8	0,5	1,0	1247
Zoss gaļa, tauka	37,9	15,9	45,6	0,2	0,5	4671
Tītara gaļa	72,4	24,3	1,4	0,5	1,4	1212
Līdaka	79,6	18,4	0,5	—	1,0	860
Menca	82,9	16,0	0,3	—	1,3	730
Lasis	64,0	21,1	13,5	—	1,2	2070
Karpa	79,7	16,7	8,7	—	1,2	1470
Siļķe, sālīta	48,2	21,3	15,2	—	13,7	2250
Zutis	58,2	12,2	27,5	—	0,9	2870
Vēzis	81,2	16,0	0,5	1,0	1,3	780
Austere	80,5	9,0	2,0	6,4	2,0	81
Iekšējie organi						
Asinis	80,8	18,1	0,2	—	0,9	829
Mēle	65,6	15,7	17,6	0,1	1,0	2264
Plaušas	79,9	15,2	2,5	0,6	1,9	868
Sirds	71,1	17,6	10,1	0,3	0,9	1606
Nieri	75,6	18,4	4,5	0,4	1,2	1154
Aknas	71,6	19,9	3,7	3,3	1,6	1264
Liesa	75,5	17,8	4,2	1,0	1,6	1130
Smadzenes, teļa	81,0	9,0	8,6	—	1,4	1178
Kauli	25,0	15,5	17,0	—	42,5	—
Vārīta gaļa						
Liellopu, tauka	49,3	24,1	25,7	0,2	0,8	3342
Liellopu, vidēji tauka	58,3	32,1	8,2	0,4	1,1	2092
Liellopu, liesa	58,7	34,6	4,3	—	1,5	1995
Teļa	65,0	28,9	4,4	0,5	1,2	1678
Cūkas	58,9	28,5	10,6	0,1	1,3	2204
Līdakas	78,8	19,6	0,6	—	1,1	965
Buljons	97,5	0,9	1,3	0,2	0,1	14
Cepta gaļa						
Bifsteks	55,8	30,8	10,4	1,0	2,0	2359
Rostbifs	55,8	30,8	2,8	—	2,5	1439
Teļa cepetis	61,9	29,4	5,4	—	3,5	1833
Jēra cepetis	66,3	26,1	4,1	—	3,5	1586
Cūkas cepetis	55,7	28,5	13,5	—	2,2	2531
Zaķa cepetis	48,2	47,5	1,4	0,2	2,7	2359

Barības līdzekļi	Ūdens %	Olbaltumv. %	Tauki %	Ogļūdeņi %	Šķiedrvielas %	Minerālvielas %	Izmantojamās kolorijas 1 kg.
Milti un pākšaugu sēklas							
Kviešu milti, smalki . .	12,5	10,5	0,8	76,0	0,2	0,5	3430
Kviešu milti, rupji . . .	12,5	13,5	1,6	70,5	0,9	1,3	3240
Kviešu manna	13,0	11,0	1,3	73,0	0,6	0,8	3270
Rudzu milti, smalki . . .	13,0	5,5	0,4	80,5	0,1	0,5	3350
Rudzu milti, rupji . . .	13,0	10 0	1,1	74,0	1,0	1,1	3200
Miežu milti	12,5	11,7	2,3	71,0	0,9	1,7	3300
Auzu pārslas	9,8	14,4	6,8	66,5	1,0	1,7	3730
Kukuruzas milti	11,0	8,9	1,0	78,0	0,4	0,7	3390
Rīsa milti	12,0	7,4	0,7	79,0	0,1	0,6	3420
Rīss, nomizots	13,0	8,1	1,3	75,5	0,9	1,0	3402
Griķu milti , ...	14,0	0,8	2,0	75,0	0,7	1,1	3270
Griķi, nomizoti	12,7	10,2	1,9	71,7	1,6	1,8	3250
Zirņu milti	11,0	25,5	1,8	57,0	1,3	2,8	3240
Zirņi	13,8	23,4	1,9	52,9	5,7	2,8	2630
Pupas	14,0	25,7	1,7	47,3	8,3	3,1	2430
Dārza pupas	11,2	23,7	2,0	55,6	3,9	3,2	2660
Lēcas	12,3	25,9	1,9	52,8	3,9	3,0	2629
Sojas pupas	10,1	33,7	19,0	27,0	4,7	5,2	3514
Maize							
Kviešu maize no smalkiem miltiem	33,7	6,8	0,5	57,8	0,3	0,9	2515
Kviešu maize no rupjiem miltiem	41,0	8,1	0,7	47,6	1,0	1,5	2060
Rudzu maize no smalkiem miltiem	37,7	6,4	0,9	50,4	0,8	1,4	2180
Rudzu maize no rupjiem miltiem	42,2	7,6	1,4	46,4	1,4	1,5	1930
Miežu maize	49,5	6,4	1,1	39,4	1,3	2,0	1630
Mīklas produkti							
Makaroni	11,8	12,9	0,7	75,6	0,4	0,6	3362
Ūdens nūdeles	13,5	12,4	0,7	72,1	0,6	0,7	3292
Olu nūdeles	13,5	14,2	2,4	68,7	0,5	0,7	3339
Saldumvielas							
Cukurs	0,1	—	—	99,7	—	0,1	4010
Medus	18,5	0,5	—	80,7	—	0,4	3260
Stērķeļu sīrups	18,5	—	—	80,4	—	1,0	3190
Dārzāji							
Kāposti	92,1	1,5	0,2	4,2	1,2	0,9	151
Puķu kāposti	90,9	2,5	0,3	4,6	0,9	0,8	189
Salāti	94,9	1,4	0,3	1,9	0,6	0,9	118
Sparģeļi	95,3	1,6	0,1	1,7	0,6	0,5	90
Spināti (lapas)	93,3	2,3	0,3	1,7	0,5	1,9	107
Rabarberis	94,7	0,7	0,1	3,0	0,6	0,9	101
Gurķi	97,7	0,6	0,2	0,9	0,3	0,4	57
Tomāti	93,4	0,9	0,2	4,0	0,8	0,6	180
Burkāni	88,1	1,1	0,2	8,2	1,0	0,7	335

Barības līdzekļi	Ūdens %	Olbaltumv. %	Tauki %	Ogļūdeņi %	Šķiedrvielas %	Minerālvielas %	Izmantojamās kalorijas 1 kg.
Kāļi	88,9	1,4	0,2	7,4	1,4	0,7	330
Rutki	86,9	1,9	0,1	8,4	1,6	1,1	358
Redīsi	93,3	1,2	0,2	3,8	0,8	0,7	176
Bietes	89,9	1,3	0,1	6,8	1,0	1,0	277
Cukurbietes	80,3	1,2	0,1	5,5	1,2	1,0	679
Sīpoli	70,2	2,7	0,1	25,7	0,8	0,5	760
Ķiploki	64,7	6,8	0,1	26,3	0,8	1,4	1111
Kartupeļi	74,9	2,0	0,2	20 9	1,0	1,1	914
Ķirbji	90,3	1,1	0,1	6,5	1,2	0,7	242
Melones	91,5	0,8	0,1	6,4	0,7	0,5	250
Runkuļi	88,0	1,3	0,1	8,6	0,9	1,0	392
Skābi kāposti	92,6	0,1	0,7	2,0	1,5	1,5	120
Skābi gurķi	96,0	0,4	0,1	0,9	0,5	1,6	52
Sēnes							
Šampiņjoni	89,7	4,9	0,2	3,6	0,8	0.8	243
Baravikas	87,1	5,4	0,4	5,1	1,0	0,9	311
Gailenes	91,5	2,6	0,4	3,8	1,0	0,8	210
Rudmieses	88,8	3,1	0,8	3,1	3,6	0,7	211
Ķerveļi	81,0	3,2	0,3	4,0	0,8	1,0	238
Rieksti							
Lazdu rieksti	7,1	17,4	62,6	7,2	3,2	2,5	6044
Augļi un ogas			Organ. skāb. %				
Āboli	83,8	0,4	0,7	13,3	1,3	0,4	560
Bumbieri	82,8	0,4	0,3	13,6	2,6	0,4	555
Apelsīni	84,5	0,8	1,4	12,6	0,5	0,5	545
Citroni	82,6	0,7	5,4	8,4	2,2	0,6	478
Ķirši	81,7	0,8	0,7	16,0	0,3	0,5	669
Plūmes	81,6	0,7	0,8	15,7	0.6	0,5	651
Jāņogas	83,2	1,3	2,4	7,5	4,3	0,7	439
Ērkšķogas	85,5	0,9	1,9	8,6	2,7	0,5	443
Avenes	84,0	1,4	1,6	6,8	5,7	0,6	380
Zemenes	84,7	1,3	1,8	7,8	4,0	0,7	433
Vīnogas	79,1	1,4	0,8	16,9	1,2	0,5	757
Žāvēti augļi un ogas							
Āboli	31,0	1,4	3,5	55,4	6,1	1,6	2490
Bumbieri	29,0	2,2	1,0	58,9	6,5	1,7	2560
Aprikozes	31,0	3,8	2,5	53,9	4,4	3,7	2340
Plūmes bez kauliņiem	28,0	2,3	2,0	61,9	1,8	2,5	2700
Rozīnes	24,5	2,4	1,2	62,7	7,0	1,7	2700
Augļu un ogu sulas							
Ābolu sula	82,8	0,3	1,0	14,5	—	0,5	662
Ķiršu (saldo) sula	82,4	0,5	0,7	15,9	—	0,5	696
Jāņogu sula	88,4	0,3	2,1	8.8	—	0,5	407
Aveņu sula	89,6	0,4	1,7	8,0	—	0,5	368
Zemeņu sula	92,3	0,3	0,7	6.3	—	0,4	275
Apelsīnu sula	87,5	0,4	1,4	11,6	—	0,5	494
Citronu sula	89,7	0,3	6,8	1.8	—	0,5	280
Tomātu sula	96,8	0,6	0,6	4,6	—	0,6	132

Barības līdzekļi	Ūdens %	Olbaltumv. %	Organisk. skābes %	Šķiedrvielas %	Ogļūdeņi %	Minerālvielas %	Izmantoto ēmās kalorijas 1 kg.
Marmelādes un želejas							
Ābolu marmelāde	40,0	0,4	0,7	57,6	0,6	0,3	2345
Apelsīnu marmelāde	26,5	0,4	0,7	71,9	0,6	0,3	2900
Aprikozu marmelāde	29,0	0,6	0,9	68,5	0,5	0,4	2800
Aveņu marmelāde	26,5	1,1	1,3	68,5	2,3	0,4	2790
Jāņogu marmelāde	30,0	0,5	1,6	63,0	2,1	0,5	2690
Zemeņu marmelāde	29,0	0,6	0,8	68,0	0,7	0,4	2775
Ābolu želeja	23,5	0,3	1,0	74,9	—	0,6	3045
Jāņogu želeja	20,0	0,3	2,6	76,8	—	0,5	3140
Aveņu želeja	19,5	0,3	1,8	78,4	—	0,5	3175

C-VĪTAMĪNA VIDĒJAIS DAUDZUMS AUGĻOS, OGĀS, DĀRZĀJOS UN PIENĀ

(Pēc prof. E. Zariņa un cand. pharm. C. Putniņas datiem)

Barības līdzekļi	C vitamīna daudzums	
	mg. %	vienības
Augļi un ogas		
Āboli	3	60
Apelsīni Itālijas, nomizots auglis	65	1.300
„ Spānijas „ „	64	1.280
„ „ sula	61	1.220
„ „ miza	197	3.940
„ Palestīnas, nomizots auglis	36	720
„ „ sula	34	680
„ „ miza	112	2.240
Avenes	34	680
Aveņu sula	36	720
Bananas, nomizots auglis	7	140
„ miza	3	60
Bārbeles	16	320
Brūklenes	6	120
Bumbieri	2	40
Citroni, nomizots auglis	70	1.400
Citronu sula	66	1.320
„ miza	218	4.360
Citronapelsīns, nomizots auglis	30	600
Citronapelsīna sula	32	640
„ miza	61	1.220
Dzērvenes	13	260
Ērkšķogas	37	740
Jāņogas	19	380
Ķirši	4	80
Mellenes	5	100
Plūmes	13	260
Pīlādži	24	480
Savvaļas rožu augļi, bez sēklām, svaigi	1.300	26.000
„ „ „ „ „ žāvēti	1.000	20.000
Zemenes	61	1.220
„ tirgus sula	23	460
Upenes	81	1.620
„ tirgus sula	55	1.100
Vīnogas	0,5	10

Barības līdzekļi	C vītāmiņa daudzums	
	mg %	vienības
Dārzāji		
Artišoki	2	40
Baklažāni	1	20
Bietes	9	180
Burkāni	3	60
Gurķi	7	140
„ skābi	1	20
„ marinēti	4	80
Kāļi	36	720
Kāposti	27	540
„ skābi	23	460
„ „ sula	24	480
„ puķu	115	2.300
„ zilie	96	1.920
Kartupeļi	17	340
Ķiploki	4	80
Mārrutki	65	1.300
Nātras	26	520
Paprika (turku pipari)	184	3.680
Puravi	9	180
Redīsi	7	140
Rutki	7	140
Salāti	10	200
Selerijas	9	180
Sīpoli	5	100
Skābenes	24	480
Spināti	20	400
Tomāti	24	480
Piens		
Piens rudenī	1,5	30
„ pavasarī	0,8	16



Trešā nodaļa

Ēdienu gatavošanas māksla

M. P. Feldmanes,
mājturības skolas vadītājas, redakcijā



I. MAIZĪTES

Sargies, maizīte, nu tevi griezīs,
Izvilka māmiņa gaŗo tutenu.
(Tautas dziesma).

Maizītes pasniedz par uzkodu pusdienu ievadam, līdz ar kūkām pie tējas, un arī vakariņās.

Lai labas maizītes izdotos, pats galvenais ir laba maize, labs galda sviests un labi ass nazis.

Vislabāk noderīga angļu sandviču maize, bet lieto arī baltmaizi, pumperniķeļu maizi, saldskābo maizi, un mūsu apstākļos dažkārt arī rupjo maizi, pie kuŗas tik ļoti esam pieraduši. Parasto galda maizi ņemot, šķēle vēl jāpārgriež uz pusēm: jo mazāka maizīte, jo smalkāka un tīkamāka tā izskatās. Katrai personai gatavo 6—8 maizītes.

Maize nedrīkst būt pārāk svaiga.

Šķēlei vispirms vienmērīgi un neskopojoties uzzież nesālītu galda sviestu. Kā apliekamo izvēlas divas savā starpā garšā harmonējošas delikātnes, un ar kādu trešo izceļ vai mīkstina abu pirmo gardumu īpato garšu. Dažus cepešus smalki sakapā un pamiekšķē īpašā attaukotā mērcē. Mīkstas desu šķirnes negriež šķēlītēs, bet uzzież tieši uz maizītes.

Jāpielūko, lai apliekamais nesniegtos pāri maizītes apmalei; ja vajadzīgs, ar asu nazi no visām pusēm jāapgriež. Bet pašu apmali beigās var izgreznot ar līkločus novilktu Majonnes mērces dzīparu, ko novelk ar tūtiņu.

Grauzdētas maizītes („toasts") pagatavo, maizi uz īpaša grauzdētāja ātri uz gaišas uguns uzgrauzdējot. Melni apdegušās vietiņas nokasa ar asu nazi.

Maizītes pagatavojamas tikai neilgi pirms tam, kad tās domāts galdā pasniegt, un galdā tās ceļ raibā pārmaiņā uz lēzenām, apaļām, ar kūkas papīru apklātām bļodām vai šķīvjiem sakŗautas. Lai neapkalstu, pāri pārklāj galdautiņu.

Lašu maizītes 4—5 pers. 400 gr galda maizes, 200 gr žāvēta laša, 100 gr galda sviesta, 1 citrons.

Maizi sagriež šķēlītēs, apziež ar galda sviestu, lasi sagriež glītās, slīpās šķēlītēs, apliek maizītes, garnē ar citronu vēdeklīšiem.

Raibas maizītes 4—5 pers. 200 gr galda maizes, 50 gr sviesta, 1 tējkaŗ. kāperu, 1 kaŗote lociņu, 2 šķēles šķiņķa, 2 olas, 3—4 sardīnes, 3—4 šķēles teļa cepeša.

Maizi sagriež šķēlēs, uzziež sviestu, katru šķēli iedala ar vieglu zīmi 4 daļās. Olas novāra cietas, sakapā dzeltenemu un baltumu atsevišķi, notīrītās sardīnes sagriež smalkās strēmelītēs. Vienu daļu noliek ar olu baltumu un sakapātiem lociņiem, otru daļu — ar teļa cepeti un sardīnēm, trešo daļu — ar šķiņķi un ceturto daļu ar olu dzeltenumu un kāperiem.

Aknu pastētes maizītes 4—5 pers. 400 gr galda maizes, 100 gr sviesta, 400 gr aknu pastētes, citrons.

Maizi sagriež glītās šķēlītēs, apziež ar sviestu, uzspiež pa cauruli aknu pastēti; garnē ar citrona šķēlītēm.

Šķiņķa maizītes. Galda maize, 200 gr jēla šķiņķa, 1 ola, 2—3 kaŗotes salda krējuma, 2 kaŗotes sviesta, pipari.

Galda maizi sagriež šķēlēs, apcepj iebrūnu sviestā, jēlo šķiņķi sakapā, sajauc ar jēlu olu, saldu krējumu un pipariem, un uzziež uz maizes, tad maizītes cepj 3 min. cepešu krāsnī un vēl karstas pasniedz uz galda kā piedevu buljonam.

Olu maizītes. 6 šķēles galda maizes, 3 kaŗotes sardeļu sviesta, 2—3 olas, 1—2 skābēti gurķi, pustējkaŗ. kāperu.

Maizes šķēles uzgrauzdē un apziež ar sardeļu sviestu, olas pārgriež uz pusēm, izrobo un liek maizes šķēlītēm vidū; tad vaiņaga veidā apliek mazus gabaliņus sagrieztu skābētu gurķu, kam iepriekš noņem mizu, un beidzot vēl apliek arī kāperus.

Maizītes var izgreznot ar mazām krāsota aspika kaudzītēm.

Sardīnu maizītes. Puse galda maizes, 3 kaŗotes galda sviesta, 6 sardīnes, 2 olas, kaŗote lociņu vai pētersiļa zaļumu.

Maizi sagriež šķēlēs un apziež ar sviestu, cieti novārītām olām sakapā atsevišķi baltumu un dzeltenumu, uzliek strēķos uz maizes, un tāpat strēķos arī uzliek smalki sakapātus lociņus (vai pētersiļa zaļumus), un katrai šķēlītei šķērsām pāri uzliek pa sardīnei.

Smadzeņu maizītes. 400 gr. teļa smadzeņu, 3 kaŗotes sviesta, sāls, pipari.

Teļa smadzenes ½ st. mērcē aukstā ūdenī un notīra asinis un plēvītes; tad liek uz sietiņa, lai notek ūdens daļas. Katlā izkausē 3 kaŗotes sviesta, piemet tējkaŗ. sāls un piparus, ieliek smadzenes, un lēnām maisot vāra dažas min. Tikko smadzenēm nozūd sārtā krāsa, tās tūliņ noņem no uguns un vēl karstas uzziež uz grauzdētas maizes.

Angļu maizītes. Galda maize, 200 gr sviesta, 1 kaŗote sinepju, 4 olu dzeltenumi, 200 gr rostbifa, sauja krešu, pipari, sāls.

Galda maizi sagriež šķēlēs, sviestu sajauc ar sinepēm, caur sietiņu berztiem cieti novārītiem olu dzeltenumiem, sāli un pipariem,

apziež maizes šķēlītes, uzliek vēl virsū aukstu rostbifu, un beidzot apkaisa ar smalki sakapātām kresēm.

Prinčmaizītes. Galda maize, 100 gr teļa cepeša vai putnu gaļas atlieku, 100 gr mēles, 3 kaļotes čestersiera, 100 gr sviesta, 1—2 kaļotes sinepju, aspiks.

Teļa cepeša vai putnu gaļas atliekas sakapā ar sālītu vārītu mēli un sajauc ar čestersieru, putās sakultu sviestu un sinepēm un uzziež grauzdētām maizes šķēlēm, kuļas vēl izrotā ar dažādu krāsu aspiku.

Brabantes maizītes. 125 gr sviesta saberž kreimā, pievieno 2 cieti vārītus olu dzelten., sinepes, etiķi, piparus, sāli, estragonu un sagrieztus lociņus un apziež biezā kārtā grauzd. baltmaizes šķēlītes.

Šveiciešu maizītes (pie tējas). Kaviārmaizei nogriež abus smailos galus (doniņas), izdobj vidu un piepilda ar šādu pildiņu: 125 gr sviesta sakuļ putās, pieliek divas cieti vārītas, sasmalcinātas olas, 125 gr smalki sagriezta, vārīta šķiņķa, sāli, piparus, mazliet sinepju un smalki sagriezta pētersiļa. Maizi ar pildījumu noliek uz ledus un galdā pasniedzot sagriež smalkās šķēlēs.

Apetītes maizītes. Baltmaizītes (veģīšus) pārgriež gareniski uz pusēm, izdobj, uzgrauzdē, piepilda ar Majonnes mērci un apliek katru ar lielāku sardīni.

Majonnes maizītes. Galda maize, 100 gr sviesta, 100 gr teļa vai vīstas cepeša, 100 gr sālītas mēles, ¼ l Majonnes mērces.

Galda maizi sagriež šķēlēs un apziež ar sviestu, un tad uz maizītēm uzliek smalki sakapātu cepeti un mēli, un jo biezi apziež ar Majonnes mērci.

Anšovu maizītes. Galda maizes, 2 olas, 2 kaļotes sviesta, 2—3 anšovi.

5—6 šķēles galda maizes uzgrauzdē uz sausas pannas; anšoviem iztīra asakas, smalki sakapā un sajauc ar cieti novārītu olu dzelten. un sviestu, un uzziež uz grauzdētas maizes.

Puķu maizītes. 6 šķēles rupjas maizes, 100 gr sviesta, sauja lociņu, 2—3 skābēti gurķi, 2—3 olas, 6 sardeles, tējkaļ. kāperu.

Svaigu rupju maizi sagriež šķēlēs, apziež ar sviestu, vienu pusi šķēlei apliek ar smalki sakapātiem lociņiem, otru pusi ar plānām nomizotām skābētu gurķu šķēlītēm. Cieti novārītu olu dzeltenumu sakapā un uzkaisa katrai šķēlītei vidū, bet olbaltumu sagriež šaurās strēmelēs un apliek staros ap dzeltenumu. Sardeles pāršķeļ un ar tām apliek maizīšu malas, izgreznojot arī ar kāperiem un ar kapāta skābēta sarkanā recekļa kaudzītēm.

Selderiņa maizītes. Galda maize, maza selderiņsaknīte, 2—3 kaļotes salda krējuma, 50 gr berzta siera, 50 gr sviesta, pipari, sāls.

10—12 šķēles galda maizes grauzdē ar sviestu uz pannas; novārītu nolobītu selderiņu jo smalki saberž un sajauc ar saldu krējumu, berztu sieru un baltiem pipariem un uzziež uz grauzdētas maizes.

Mārrutku maizītes 5—6 pers. 1 mazāks mārrutks, 50—60 gr berztas maizes, ⅛ l krējuma, ⅛ l piena, kaļote eļļas.

Mārrutku noloba, saberž, labi samaisa ar piedevām, un biezeni uzziež virsū maizītēm.

Salātu maizītes. Ņem jaunas, svaigas salātu lapiņas, nomazgā, sagriež šaurās strēmelēs, mazliet apslaka ar citronsulu un eļļu, uzliek uz maizītēm un virsū uzkaisa kāperus vai smalki sagrieztus pipargurķīšus.

Tomātu maizītes ar sīpoliem. Maizītēm uzliek virsū pa tomāta šķēlei, apkaisa ar smalki sakapātiem sīpoliem un pētersiļiem un garnē ar pipargurķīšiem vai gurķiem.

Maizītes ar bietēm un mārrutkiem 5—6 pers. 90 gr berztu biešu, 90 gr berztu mārrutku, kaṛote citronsulas, kaṛote eļļas, ⅛ l krējuma, sāls.

Bietes un mārrutkus noloba, smalki sagriež, labi samaisa ar piedevām, un ar biezeni apziež maizītes.

Aprīļa maizītes. Puse galda maizes, 2 kaṛotes sviesta, 3—4 olas, 100 gr jēla šķiņķa, sauja lociņu.

Olas cieti novāra, atsevišķi sakapā baltumu un dzeltenumu, sajauc ar smalki sakapātu svaigu šķiņķi un sakapātiem lociņiem. Galda maizi sagriež šķēlēs, uzcepj sviestā iebrūnu un apliek jo biezi ar olu un šķiņķa maisījumu.

Pavasaṛa maizītes 5—6 pers. 120 gr sviesta, sāls, lociņi, pētersiļi, majorāns, citrona sula.

Sviestu sakuļ putās, piejauc sāli, smalki sagrieztus lociņus, kapātus pētersiļus, majorānu un pēc garšas citrona sulu, un ar biezeni biezā kārtā apziež maizītes.

Biezpiena maizītes. 6 šķēles rupjas maizes, 2 kaṛotes sviesta, 150 gr biezpiena, kaṛote lociņu.

Maizi apziež ar sviestu, tad jo biezi ar biezpienu, un virsū vēl uzkaisa smalki sakapātus lociņus.

Siera maizītes 5—6 pers. 275 gr maizes, 15 gr sviesta, 250 gr berzta siera, ⅛ l piena ar krējumu, ola.

Maizi sagriež šķēlēs un vienu pusi apcep brūnu sviestā. Berztu sieru samaisa ar pienu, krējumu un olu, ar biezeni biezā kārtā apziež maizīšu apcepto pusi, maizītes saliek uz pannas, un sviestā 10—15 min. apcep karstā krāsnī koši dzeltenas.

Siera maizītes. 100 gr siera, 100 gr sviesta, kaṛote sinepju, galda maize.

10—12 šķēles galda maizes uzgrauzdē sausas uz pannas, 100 gr kautkāda saberzta siera atlieku sajauc ar 100 gr sviesta un kaṛoti sinepju un uzziež uz grauzdētās maizes.

Angļu siera maizītes. Galda maize, 100 gr siera, 1 kaṛote sviesta, mazliet spāņu piparu, 2—3 kaṛotes alus, ½ tējkaṛ. sinepju.

Sausu saberztu sieru maisa katlā uz uguns ar sviestu, pipariem, alu un sinepēm, līdz viss izkusis. Galda maizi sagriež plānās šķēlēs un uzgrauzdē ar sviestu, apziež ar maisījumu, iešauj uz 2—3 min. cepešu krāsnī, un dod vēl gluži karstas uz galda.

Siera maize 5—6 pers. 400 gr maizes, ¾ l piena, 6 olas, 175 gr berzta siera, sviests.

Smalki sagrieztu maizi izmērcē pienā, samaļ, sajauc ar olu dzelten. un berztu sieru, un beidzot piejauc sniegā sakultu olbal-

tumu, pēc kam biezeni iepilda ar sviestu ieziestā formī un 30—40 min. cep krāsnī.

Uzceptas siera maizītes 5—6 pers. 150 gr maizes, 75 gr miltu, 125 gr berzta siera, 2—3 olas, pustase piena, cepjamie tauki.

Miltus ar sieru, olām un pienu iejavo pabiezā mīklā un ar to apziež pabiezāki šķēlēs sagrieztu maizi, ko pēc tam apcep peldus karstos taukos, vispirms apcepinot apziezto pusi.

Sviestmaizītes ar sieru un sīpoliem 5—6 pers. 180 gr siera, 1—2 sīpoli, citronsula, eļļa.

Maizītēm uzliek katrai pa siera šķēlei, ko garnē ar plānās šķēlītēs sagrieztiem un mazliet ar eļļu un citronsulu apslacītiem sīpoliem.

Skotu maizītes 6 pers. 6 šķēles sviestā grauzdētas baltmaizes, 250 gr vistas vai pīles aknu, 2 anšovi, 25 gr sviesta, 2 kaļotes krējuma, 3 olu dzeten., cukurs, paprika.

Anšoviem izņem asakas, tos smalki sakapā un sajauc ar sakapātām aknām, kuŗas iepriekš nomazgā un labi nopilina. Gaļu izberž caur smalku sietiņu, piejauc sviestu, krējumu, olu dzeltenumu, cukuru, papriku un sāli, pēc kam maisa pie uguns, līdz dabū gluži biezu virumu, ko tad uzziež uz karstām grauzdētām maizītēm

II. PRIEKŠĒDIENI

(Hors-d'-oeuvres)

Siera pūtelis 5—6 pers. ¼ glāze piena, 100 gr miltu, 50 gr sviesta, 100 gr berzta siera, 5 olas, sāls.

Pienu kuļ uz uguns un uzvāra ar miltiem un sviestu; kad mīkla atdzisusi, piejauc berztu sieru un olu dzelten., mīklu krietni izkuļ, un beigās vēl pieliek sarīvētu sieru un sakultu olbaltumu. Pūteli iepilda sagatavotā formī un 25—30 min. cep mēreni karstā krāsnī, un tūliņ dod galdā, jo stāvot pūtelis saplok; piedevām dod brūnu sviestu. Pūteli var arī pasniegt piedevai pie skaidra viruma.

Tomātu pūtelis 6—8 pers. 1 kg tomātu, 20 kartupeļi, 100 gr sviesta, sāls, pipari, 3—4 olas, kaļote berztas maizes, 50 gr sviesta.

Nomazgātus un mazos gabaliņos sagrieztus tomātus savāra pašu sulā biezenī. Kartupeļus novāra ar visu mizu, tad ātri noloba, vēl karstus saberž un sajauc ar sviestu, sāli, baltiem pipariem, olām un tomātu biezeni. Visu iepilda bļodā, apkaisa ar berztu maizi, pa virsu uzliek gabaliņos sviestu, pūteli apcep krāsnī brūnu un pasniedz formī karstu uz galda, piedevām klāt dodot šķiņķi vai sālītu mēli.

Spāņu sīpoli sviesta mīklā 5—6 per. 3 spāņu sīpoli, 200 gr cūkgaļas, 2—3 kaļotes buljona, ola, sāls, pipari, 200 gr sviesta mīklas.

Spāņu sīpolus ar visu mizu novāra maz sālītā ūdenī mīkstus, tad uzliek uz sietiņa, lai liekais ūdens notek. Pēc tam sīpolus noloba, nogriež katram nost vāku, un iekšu izurbina un sakapā. Sīpolu biezeni sajauc ar sakapātu vai maltu svaigu cūkgaļu, buljonu, olu, sāli un pipariem, iepilda atpakaļ sīpolos, uzliek sīpoliem virsū vāciņus, un sīpolus ietin plāni izrullētā sviesta mīklā, aptriepj ar sakultu olu un 10 min. labi karstā krāsnī apcep brūnus, un tūliņ dod galdā.

Laša panniņa 6—8 pers. 200 gr sālīta laša, galda maize, 100 gr sviesta, 5—6 olas, ⅔ glāzes skāba krējuma.

Sālītu lasi vakarā iepriekš iemērc aukstā ūdenī. Tad ūdeni nolej, gaļu smalki sakapā vai samaļ, samīca kopā ar aukstā ūdenī izmērcētu galda maizi bez garozas, izkausētu sviestu, olām un skābu krējumu. Biezeni cep 30 min. karstā krāsnī, līdz tas brūns apcepis.

Reņģu biezenis 6—8 pers. 100 žāvētas reņģes, 3 veģi, 100 gr sviesta, 3—4 olas, ⅔ glāzes skāba krējuma.

Žāvētām reņģēm novelk ādu un izlasa asakas, un pieliek biezenim, ko dabū samīcot aukstā ūdenī izmērcētus un labi nospaidītus veģus bez garozas ar izkausētu sviestu, sakultām olām un skābu krējumu (jo vairāk pieliek olu, jo biezenis irdenāks). Biezeni iesviestotā formī labi karstā krāsnī kādu ½ st. apcep brūnu un tūliņ pasniedz galdā, kamēr tas vēl karsts.

Reņģu panniņa ar olām 5—6 pers. 100 žāvētas reņģes, 100 gr sviesta, 2 kaļotes skāba krējuma, 5—6 olas, pipari, sāls.

Žāvētām reņģēm novelk ādu un izlasa asakas, saliek rindās iesviestotā formī, virsū uzliek gabaliņos sviestu un uzpilda skābu krējumu, iesit blakus vienu pakaļ otrai olas, apkaisot ar pipariem, un cep cepeškrāsnī tik ilgi, līdz olbaltums ciets sarecis, bet olu dzeltenums vēl puslīdz mīksts.

Siļķu panniņa 6—8 pers. 2 siļķes, galda maize, 150 gr sviesta, ¾ glāzes skāba krējuma, pipari, 3—4 olas, kaļote berztas maizes.

Siļķes dienu iepriekš iemērc pienā vai ūdenī, un kad tās nomērcētas, novelk ādu, izlasa asakas, un gaļu sakapā smalku, pēc kam sajauc ar ūdenī atmiekšķētu un nospaidītu galda maizi bez garozas, ar 100 gr izkausēta sviesta, skābu krējumu, pipariem un sakultām olām. Biezeni iepilda iesviestotā lēzenā formī, apkaisot ar berztu maizi un apliekot ar maziem gabaliņiem atlikušā sviesta, un labi karstā krāsnī kādu ½ st. apcep brūnu.

Smadzeņu panniņa 6—8 pers. 800 gr teļa smadzeņu, 100 gr sviesta, 4—5 olas, pipari, sāls.

Notīrītas un labi nopilinātas teļa smadzenes 3—4 min. vāra izkausētā sviestā, un kad tās atdzisušas, pieliek sakultām olām, piemetot piparus un sāli, un iepriekš sagatavotā formī 15—20 min. apcep krāsnī brūnas, un karstu pasniedz galdā.

Ceptas teļa smadzenes 5—6 pers. 1 kg teļa smadzeņu, 2 olas, 1—2 kaļotes berztas maizes, 3 kaļotes sviesta, sāls.

Teļa smadzenes nomērcē ūdenī un labi notīra, lai asiņainas plēvītes klāt nepaliktu; tad 5 min. vāra maz sālītā ūdenī, pēc kam uz sietiņa nopilina, sagriež šķēlītēs, apviļā sakultā olā un berztā maizē un sviestā apcep brūnas. Galdā ceptas teļa smadzenes pasniedz ar smalkiem dārzājiem.

Cepti teļa pieņi 5—6 pers. 1 kg teļa pieņu, 2 olas, 1—2 kaļotes berztas maizes, 3 kaļotes sviesta, sāls.

Teļa pieņus ieliek aukstā ūdenī un rūpīgi notīra asinis. Tad pieņus 5—10 min. vāra maz sālītā ūdenī, pēc kam uz sietiņa nopilina, mazliet apdauza, sagriež šķēlītēs, apviļā olā un pēc tam berztā maizē, apcep sviestā brūnus un dod galdā piedevai pie smalkiem dārzājiem.

Speķoti teļa pieni 5—6 per. 1 kg teļa pieņu, 100 gr žāvēta vai svaiga speķa, 3 kaŗotes sviesta, 2—3 kaŗotes skāba vai salda krējuma, 10—25 gr berzta siera, pipari, 200 gr šampiņjonu, sāls.

Teļa pieņus ieliek aukstā ūdenī un rūpīgi notīra asinis. Tad pieņus 5 min. vāra maz sālītā ūdenī, uz sietiņa labi nopilina un iespeķo ar žāvēta vai svaiga speķa strēmelēm. Sviestu uzvāra ar skābu vai saldu krējumu, klāt pieliek berztu sieru un baltos piparus, un mērcē 8—10 min. sutina iespeķotos teļa pieņus. Ja grib vēl gardāku ēdienu, klāt pieliek šķēlītēs sagrieztus šampiņjonus (atmatenes).

Napoleona kroķetes 6—8 pers. ¼ l piena, 100 gr miltu, 2 kaŗotes sviesta, 200 gr salītas, vārītas mēles, 3 cieti novārītas olas, 2 svaigas olas, 100 gr barviku, pipari, cepot — 100 gr sviesta.

Miltus iejavo ar pienu, klāt pieliek sviestu, un vāra tik ilgi, līdz mīkla no katla atlīp; tad mīklai ļauj atdzist. Salītu, vārītu mēli un cieti novārītas olas sagriež mazos gabaliņos, sajauc ar smalki sagrieztām svaigām barvikām, svaigām (veselām) olām un pipariem, visu pieliek klāt atdzisušai mīklai, pagatavo iegarenas kroķetes (kotletes), apviļā tos miltos un tad sakultā olā, apkaisa ar berztu maizi un apcep sviestā no abām pusēm brūnas, vai arī vāra taukos.

Galdā kroķetes pasniedz ar dārzājiem.

Siera kroķetes 5—6 pers. ⅓ l piena, 200 gr miltu, 100 gr sviesta, 100 gr berzta siera, pipari, 6 olas, 750 gr liellopa tauku, pētersiļu lapiņas.

Saldā pienā iejavo miltus ar sviestu un maisa uz uguns tik ilgi, līdz mīkla no katla atlīp; tad mīklai vēl siltai klāt piejauc berztu sieru un piparus, un kad tā atdzisusi, stipri kuļot piejauc olu dzeltenumus un beigās arī putās sakultu olbaltumu, pēc kam izveido garenus plācenīšus un apcep lielopa taukos brūnus. Kroķetes noliek uz dzēšlapas, lai liekie tauki novilktos, un tad pasniedz galdā ar taukos drupani ceptiem pētersiļu pušķīšiem.

Šampiņjonu kroķetes 6—8 pers. 600—800 gr šampiņjonu (atmateņu), ⅔ glāzes buljona, 100 gr sviesta, citrons, ¼ l piena, ⅛ l miltu, sāls, oblātas.

Sēnes notīra, nomazgā, pēc iespējas smalkāk sagriež un 10 min. vāra ar buljonu, sviestu un citrona sulu. Pirms tam pienā iejavo miltus un vāra, līdz mīkla no katla atlīp. Kad mīkla atdzisusi, tajā iekuļ sēnes ar mērci, pieliek sāli, pildījumu saliek uz karbonādes veidā sagrieztām oblātām, ik oblāti apsedz ar otru oblāti, aizspiež ciet oblāšu malas, un kroķetes apvāra verdošos taukos brūnas, un tūliņ pasniedz galdā ar kādiem dārzājiem.

Šķiņķa kroķetes 5—6 pers. 300—400 gr šķiņķa, 200 gr sviesta, 3 olas, milti un berzta maize panējumam.

Jēlu vai vārītu šķiņķi divas reizes izlaiž cauri maltuvei (vai arī smalki sakapā) un samīca ar izkausētu sviestu, olu dzeltenumiem un putās sakultu olbaltumu, tad pagatavo garenus plācenīšus, apviļā miltos, olā un berztā maizē, un kroķetes apcep sviestā vai taukos brūnas.

Galdā šķiņķa kroķetes pasniedz ar dārzājiem.

Teļa pieņu un nieru kroķetes 5—6 pers. 400 gr teļa pieņu, 400 gr teļa nieru, 100 gr sviesta, sāls, 2 olu dzeltenumi, kaļote berztas maizes, cepot — 800 gr nieru tauku.

Teļa pieņus notīra un 10 min. vāra maz sālītā ūdenī, pēc kam labi nopilina. Teļa nieres nomazgā un apmēram ½ st. sutina ar sviestu un sāli, šad un tad pa lāsītei pielejot verdošu ūdeni (apm. ½ glāzes). Tad pieņus un nieres parupji sakapā, ļauj atdzist, iekuļ mērcē olu dzeltenumu, klāt pieliek sakapāto gaļu un berztu maizi, pagatavo iegarenus plācenīšus, un kroķetes tik ilgi vāra taukos, līdz tās brūnas, pēc kam pasniedz galdā ar dārzājiem.

Zivju kroķetes 5—6 pers. 800 gr vārītas zivs, 3 kaļotes sviesta, 2 olas, pipari, sāls, ½ citrona, kaļote kapātu pētersiļu (vai 3—4 pipargurķīši), kaļote berztas maizes.

Iepriekš novārītu, nodīrātu un izasakotu zivi smalki sakapā un sajauc ar izkausētu sviestu, veselām, svaigām olām, pipariem un sāli, tad klāt piejauc citronsulu, smalki sakapātas pētersiļa lapiņas (vai sakapātus pipargurķīšus) un berztu maizi, visu labi samīca, pagatavo garenus plācenīšus, un kroķetes verdošos taukos apcep brūnas. Galdā kroķetes pasniedz ar kartupeļiem vai ar zaļiem salātiem.

Irbju krēms 5—6 pers. 2 meža vai lauka irbes, 200 gr žāvēta vai jēla speķa, 100 gr sviesta, ⅔ glāzes nesakulta putu krējuma, 2 olas, sāls, ½ kaļotes miltu, 100 gr šampiņjonu (atmateņu), 2 kaļotes sviesta.

Irbes notīra, krūtis aptin ar žāvēta vai jēla speķa šķēlēm, apsien ar stipru diegu un sutina sviestā, šad un tad klāt pielejot pa lāsītei verdoša ūdens (apm. ½ l), līdz gaļa mīksta. Tad krūšu gaļu izgriež, divas reizes izlaiž cauri maltuvei, pieliek pa kaļotei nesakultu putu krējumu un sakultas olas. Kad viss sagrūzts, biezeni izberž caur sietiņu, pieliek sāli, iepilda biezeni vārāmā formī, 20 min. vāra ūdenspeldē vai cep krāsnī. Atliekas pa to laiku vāra ar ½ l ūdens un sāli, kamēr ūdens līdz pusei ievārījies, pēc kam šķidrumu sabiezina ar miltiem, nokāš caur sietiņu un vēl reizi uzvāra ar notīrītiem, sagrieztiem šampiņjoniem un sviestu. Tad krēmu izgāž no formja, aplej ar mērci un tūliņ karstu pasniedz galdā.

Siļķu krēms 3—4 pers. 2 siļķes, galda maize, ¾ glāzes salda krējuma vai piena, 50 gr sviesta, 2 kaļotes skāba krējuma, sīpols, pipari, sāls.

Siļķes, pirms tās lieto, kādu stundu iepriekš iemērc ūdenī, tad notīra, nodīrā, izasako, smalki sakapā un 5 min. vāra ar ūdenī atmiekšķētu un labi nospaidītu galda maizi bez garozas, saldu krējumu vai pienu, sviestu un skāba krējuma piedevu; pēc patikas var pielikt piparus un berztu sīpolu. Galdā siļķu krēmu pasniedz siltu vai aukstu, ar novārītiem kartupeļiem.

Zuša frikasejs 5—6 pers. 1 kg zuša, sāls, 2 kaļotes sviesta, ½ kaļotes miltu, ½ glāzes buljona, ½ glāzes skāba krējuma, ½ citrona, 2 olu dzetenumi.

Zuti notīra, nomazgā un ar visu ādu sadala apm. divu pirkstu platuma gabalos, apkaisa ar sāli un ļauj kādu ½ st. stāvēt. Tad katlā izkausē sviestu, iekuļ sviestā miltus, pielej klāt buljonu un

skābu krējumu, šai mērcē 8—10 min. vāra iepriekš noslaucītus zivs gabalus, tad klāt pielej citronsulu, saliek zuša gabalus attiecīgā bļodā, karstā mērcē iekuļ sakultu olu dzeltenumu, zuti aplej ar mērci, un bļodai visapkārt saliek novārītus kartupeļus.

Aknu siers 4 pers. 350 gr cūkas aknu, 125 gr speķa, 2 sīpoli, lociņi, pētersiļa zaļumi, 40 gr barviku vai šampiņjonu, sāls, pipari, muskātrieksts.

Cūkas aknas un speķi smalki sakapā vai samaļ, izberž caur sietiņu un samaisa biezeni. Sīpolus un lokus, pētersiļa zaļumus un sēnes smalki sakapā un piejauc klāt gaļas biezenim, to nogaršinot ar sāli, pipariem un berztu muskātriekstu. Maisījumu iepilda pastēšu formī, iepriekš tajā izklājot speķa šķēles, arī virsu noklāj ar plānām speķa šķēlēm, un tad pastēti apm. 1 st. cep mēreni karstā krāsnī.

Vistas biķerīši ar vēžu mērci 5—6 pers. 2 jaunas vistas, 200 gr sviesta, ½ l buljona, 4 kaļotes bešamelmērces, 6 olu dzeltenumi, 2—3 kaļotes salda krējuma, sāls, vēžu mērce (sk. attiec. priekšrakstu).

Notīrītas un ar tējkaļoti sāls ieberzētas vistas apmēram ¾ st. izsutina brūnas un mīkstas ar sviestu, pa lāsītei klāt pielejot buljonu. Tad gaļu noloba no kauliem, divreiz samaļ un sajauc ar bešamelmērci, olu dzeltenumiem un biezu saldu krējumu. Biezeni iepilda iesviestotos porcellāna biķerīšos (vai skārda formjos) un 20 min. vāra ūdenspeldē, pēc kam izgāž laukā un pasniedz karstu galdā, piedevām klāt dodot vēžu mērci.

Vēžu pastēte rīsu vaiņagā 10—12 pers. Vēžu pastēte, 400 gr rīsu, 150 gr sviesta, sāls.

Nomazgātus un noskalotus rīsus novāra mīkstus, uz sietiņa nopilina, tad ieliek atpakaļ katlā, klāt pieliekot sāli un apmēram 100 gr sviesta, un tikām maisa uz uguns, līdz rīsi labi sausi. Kārtu rīsu uzliek uz lēzena formja bez malas, ar pārējiem rīsiem izveido apm. divu pirkstu platumā un biezumā rīsu apmali, apziež ārējo pusi ar atlikušo sviestu, iešauj formi cepeškrāsnī, un kad apmale iebrūna apcepusi, vidū iepilda karstu vēžu pastēti, pēc kam formi uzliek uz apaļas, ar kūku papīru apklātas bļodas un dod galdā.

Rīsu pudiņš ar vēžiem 5—6 pers. Kāls vēžu (30 gabali), 100 gr sviesta vēžu sviestam, 200 gr rīsa, sāls, 1¼ l buljona vai piena, 100 gr sviesta, kaļote berztas maizes.

Vēžus uzliek vārīties ar stipri sālītu verdošu ūdeni, vāra 15 min., izloba spīļu un ļipu gaļu, čaulas un atliekas smalki sagrūž, no tām pagatavo vēžu sviestu (skat. attiec. priekšrakstu). Rīsus vairākos ūdeņos noskalo, noplaucē, ar sāli izvāra buljonā vai pienā gluži mīkstus. Sagatavotā formī iepilda kārtu rīsu, uz tiem liek daļu vēžu gaļas un mazliet vēžu sviesta, tad atkal iepilda kārtu rīsu, virsū uzliekot vēžu gaļu un vēžu sviestu, pašā virsū vēl uzpilda rīsus, un tos apliek ar saplūkātu sviestu un apkaisa ar berztu maizi. Pudiņu 20—25 min. apcep labi karstā krāsnī brūnu un tūliņ pasniedz galdā. Klāt var dot vēžu mērci, pudiņam izlietojot tikai pusi vēžu sviesta, un ar otru pusi pagatavojot mērci.

Baltais ragū 4 pers. Puse vistas, 150 gr teļa gaļas, viruma zaļumi, 3 pipargraudiņi, 50 gr sviesta, 40 gr miltu, citrona sula,

sāls un pipari, olas dzeltenums, 65 gr barvīku vai šampiņjonu, 50 gr sviesta, 10 gr tauku vistu aknām.

Vistas un teļa gaļu ar viruma zaļumiem un pipariem izvāra sālsūdenī mīkstu. Vistas aknas cep sviestā. Tad vārīto gaļu noloba no kauliem un līdz ar ceptajām vistas aknām sagriež mazos kantainos gabaliņos. Miltus gaiši uztaukšķē sviestā, pielej gaļas virumu un nogaršo ar sāli, pipariem un citronsulu, ļauj labi savārīties un tad tumē ar olas dzeltenumu. Mērcē ieliek gaļas gabaliņus un pievieno sviestā sutinātās sēnes.

Mednieku ragū 10 pers. 3 lauku irbes, 100 gr speķa, viruma zaļumi, 60 gr tauku, 250 gr irša fileja, 50 gr miltu, 500 gr teļa pieņu, 100 gr tauku, viruma zaļumi, vircas, iņģvērs, muskāts, kaŗote brūkleņu, pusglāze skāba krējuma, citronsula, 100 gr barvīku vai šampiņjonu, 30 gr sviesta, 60 gr zoss aknu.

Lauku irbes notīra, izņem iekšas, un no iekšpuses iesāla un apliek ar plānām speķa šķēlītēm, pēc kam ar viruma zaļumiem izcep karstos taukos un sadala 4 daļās. Buka gaļu sagriež apm. pirksta biezuma šķēlēs, iemērc ar vienu pusi miltos un tāpat ātri uzcep karstos taukos. Pēc tam šķēlītēs sagrieztus sīpolus un viruma zaļumus uztaukšķē taukos, pieliek irbju un buka atliekas, apkaisa mazliet ar miltiem, un kad tie sabrūninājuši, pielej virumu vai ūdeni, pieliek virces un brūklenes, ļauj mērcei labi savārīties un to nokāš caur sietiņu. Tad pieliek skābu krējumu, citronsulu, sāli, sadalīto irbju gaļu, palielos kantainos gabalos sagrieztu buka fileju, tāpat sagrieztus teļa pieņus, sviestā ceptas sēnes, ceptas, gabaliņos sagrieztas zoss aknas un ļauj visam vēl kādu laiciņu vārīties.

Stirnas ragū 4 pers. 50 gr tauku, 800 gr stirnas pleca gabala, viruma zaļumi, 6 kadiķogas, iņģvērs, muskāts, vircas, 30 gr miltu, ¼ l sarkanvīna, ⅛ l krējuma, citronsula.

Karstos taukos uzgrauzdē viruma zaļumus, tad klāt pieliek kantainos gabaliņos sagrieztu stirnas gaļu, pēc garšas sāli un pārējās garšvielas, un gaļu izsutina mīkstu, pielejot pa lāsei ūdeni vai gaļas virumu. Mērcei nosmalsta taukus, piekaisa mazliet miltus un sabrūnina, pielej ūdeni vai virumu, un mērci savāra un izkāš. Beigās mērci nogaršina ar sarkanvīnu, krējumu un citronsulu, un tajā sutina gaļu. Piedevām dod makaronus, mazas klimpiņas vai ko līdzīgu.

Teļa ragū 4 pers. Teļa cepeša atliekas, 1½ kaŗotes sviesta, 2 sīpoli, kaŗote miltu, 2½ glāzes ūdens, 3 kaŗotes cepešmērces, 1 skābs gurķis, 2 nagliņas, lauru lapa.

Sīpolus uzgrauzdē sviestā gaiši brūnus, tad piejauc miltus un labi samaisa, pielej ūdeni un cepeša sulu, pieliek mazos gabaliņos sagrieztu skābu gurķi un sāli. Kad gurķis mīksts, mērcē uzsilda attiec. gabal. sagrieztu teļa cepeti, bet vairs nevāra, jo tad tas kļūst sīksts.

Teļa galvas ragū 4—5 pers. Teļa galva, teļa sirds, 2 sīpoli, 50 gr sviesta, 2 kaŗotes miltu, sāls, pipari, nagliņas, 2 kaŗotes sīrupa, kaŗote etiķa.

Teļa galvu un sirdi izvāra labi mīkstu un sagriež mazos gabaliņos. Tad sviestā uzcep sīpolus, piejauc miltus un maisa uz uguns līdz tie brūni; pielej kādu lāsi viruma, kuŗā teļa galva vārījusies, un pievieno arī citas mērces piedevas. Mērcē ieliek gaļu un uzsilda. Mērcei jābūt graudainai un ar saldskābu pikantu garšu.

Vistas ragū ar vēžiem 10 pers. 2 vistas, viruma zaļumi, 30 gr sīpoplu, pipari, 100 gr sviesta, 80 gr miltu, 2 olu dzeltenumi, ¼ glāze krējuma, sāls, 700 gr teļa pieņu, 50 gr tauku, 120 gr barviku vai šampiņjonu, 50 gr sviesta, 10 vēži.

Vistas ar viruma zaļumiem, sīpoliem un pipargraudiņiem izvāra sālsūdenī mīkstas, miltus gaiši uztaukšķē sviestā; klāt pielej 2 l nokāsta vistu viruma un tumē olu dzeltenumu un krējumu, pēc garšas klāt piemetot sāli un piparus. Mērcē ieliek no kauliem nolobītu, mazos kantainos gabaliņos sagrieztu vārīto teļa gaļu, nobrucinātus, apceptus, mazos gabaliņos sagrieztus teļa pieņus, plānās šķēlītēs sagrieztas, sviestā ceptas sēnes, sālsūdenī novārītu vēžu galu un 20 gr tauku, ceptas vistu aknas. Ja mērci grib sārtā krāsā, tai piejauc vēžu sviestu (skat. attiec. priekšrakstu), šim nolūkam izlietojot vēžu čaulas un atliekas.

Zivs ragū 4 pers. 375 gr vārītas zivs, porcija bešamelmērces, 250 gr šampiņjonu (vai barvikas), 30 gr berztas baltmaizes, 10 gr sviesta.

Vārītai zivs gaļai izņem asakas, gaļu sadala mazos gabaliņos, sajauc ar plānās šķēlītēs sagrieztām, sutinātām sēnēm un ar bešamelmērci, un visu iepilda ietaukotā, pret uguni izturīgā bļodā, apkaisa ar berztu baltmaizi un ar saplūkāta sviesta pārsliņām un apcep krāsnī.

Skotu nacionālais ēdiens („Scoth Haggis") 8 pers. Aitas kuņģis, aknas, sirds un plaušas, 500 gr liellopu tauki, pipari, 2 sīpoli, muskatrieksts, ¾ l gaļas viruma vai cepešmērces, citrona sula, 250 gr auzu miltu, sāls.

Aitas kuņģis vairākas st. jāmērcē sālsūdenī, un tad to apvērš otrādi un vairākos ūdeņos pamatīgi nomazgā. Aknas liek vārīties ar aukstu ūdeni un vāra 1½ st. un pēc ¾ st. pieliek klāt vārīties arī sirdi un plaušas. Kad gatavs, aknas, sirdi un plaušas smalki sakapā un labi sajauc ar auzu miltiem, citronsulu un gaļas virumu. Biezeni iepilda kuņģī, aizšuj, atstājot pietiekoši daudz brīvas vietas, kur auzu miltiem uzbriest. Pildījumu lēnām karsē ūdenī (apmēram 3 st.), pirmajā st. vietumis ar adatu iedurstot, lai gaiss dabūtu noplūst. Galdā pasniedzams bez mērces.

III. OLU ĒDIENI

Vistas ola caurmērā sver 52—53 gr: čaumala apm. 6 gr, baltums 31 gr un dzeltenums 16 gr.

Olas iepērkot tās jātur pret gaismu. Ja ola gaiši caurspīdīga, tad jādomā, ka tā svaiga. Vecas olas pret gaismu rādās neskaidras, un tāpat gluži svaigas nav arī tādas olas, kas gan pietiekoši skaidras, bet kam uz augšu pret gaismu turēts smailais gals sevišķi gaišs. Vēl drošāk, ja nepaļaujas uz aci vien, bet lieto olu pārbaudītāju. Lai nelāgas olas negadītos ēdienā, tās vis tūliņ neiesit bļodā, bet pārbaudot pa vienai iesit traukā. Vārot, svaigās olas nogrimst, vecās peld pa virsu.

Ļoti svaigām olām jāvārās drusku ilgāk, jo tām lēnāk baltums sarec; un tāpat ilgāk jāvāra arī pīļu olas.

Cik ilgi olas vārīt. Lai dabūtu mīkstas olas, kam vēl pašķidrs baltums, tās jāvāra 3—3½ m., bet ja grib tikai šķidru dzeltenumu, tad 4 m. Ja arī dzeltenumu grib pabiezu, tad olām jāvārās 4½ m. Lai olas vāroties nepārplīstu, tās var likt vārīties aukstā ūdenī, tikai tad jāvāra ½ m. ilgāk. Kad olas izvārītas, tās uz brīdi jāieliek aukstā ūdenī, lai čaumala labi lobītos.

Cieti novārīti olu dzeltenumi. Ja kādam ēdienam vajadzīgi tikai cieti novārīti olu dzeltenumi, un baltumus grib pietaupīt citiem ēdieniem (piem. olu sniegam), tad dzeltenumu iesit porcellāna trauciņā, ieliek trauciņu karstā ūdenī (ūdenspeldē), atstāj tik ilgi, kamēr dzeltenumi cieti novārījušies, un tad tos vēl 15 m. vāra ūdenī un pasniedz galdā ar svaigu sviestu, vai arī izlieto citām vajadzībām. Tāpat rīkojas arī ar kaijas olām.

Aukstas pildītas olas 4 pers. 4 olas, 40 gr sviesta, 2 sardeles, ½ tējkaļotes sinepju, 5 gr kāperu, pētersiļa zaļumi.

Olas cieti novāra, noloba, galos nolīdzina un pārgriež vidū pušu. Dzeltenumus izņem, izberž caur sietiņu un sajauc ar putās sakultu sviestu, caur sietiņu izberztām sardelēm un sinepēm. Maisījumu iepilda olbaltuma pusēs un pildītās olas garnē katru ar pusi sardeles, kāperiem un pētersiļu lapiņām.

Olas ar brūnu sviestu 5—6 pers. 10—12 olas, kaļote smalki sakapātu luciņu, 3 kaļotes sviesta, sāls.

Cieti novārītas olas noloba, pārgriež gareniski uz pusēm, apkaisa pēc garšas ar sāli un ar smalki sakapātiem luciņiem, pārlej ar brūnu sviestu, un sniedz galdā kā pagaidu ēdienu.

Bez čaumalas vārītas olas 4 pers. 8 olas, kaļote etiķa, 1 l ūdens, sāls.

Lēzenā katlā ielej ūdeni, piemet sāli un pielej mazliet etiķa, kad ūdens sāk vārīties, iesit olas un 3—4 m. vāra uz palēnas uguns. Kad olbaltums sarucis, olas izņem un uz brīdi ieliek aukstā ūdenī, tad apgraiza, pārkaisa ar sāli un pasniedz galdā pie skābeņu vai spinātu viruma, vai arī liek uz taukos vai sviestā sabrūninātām maizes šķēlītēm un pārlej ar tomātu, vēžu, sakņu vai kādu citu mērci. Katlam jābūt pietiekoši lielam, lai iesistās olas nesaliptu viena ar otru.

Ceptas olas Veronas gaumē („à la Véronaise") 4 pers. 8 olas, 8 šķēles baltmaizes, 50 gr sviesta, 100 gr parmsiera.

Baltmaizi sagriež pirksta biezuma šķēlēs un vidū ar portvīna glāzi izdur caurumu. Šķēles un izgriezumus no vienas puses uzgrauzdē sviestā brūnus. Tad noņem pannu no uguns, apgriež šķēles un izgriezumus ar uzgrauzdēto pusi uz augšu, iesit caurumā uz katras šķēles pa olai un uzkaisa pa kaļotei berzta parmsiera; pēc tam liek pannu par jaunu uz uguns un karsē, kamēr olbaltums ciets saricis.

Formī ceptas olas 5—6 pers. 10—12 olas, 200 gr krējuma, tējkaļote miltu, 3 kaļotes sviesta, sīpols.

Cieti novārītām olām izloba dzeltenumu, baltumu smalki sakapā, uzvāra krējumu ar sviestu un tajā iemīcītiem miltiem, pieliek sakapāto olbaltumu un smalki saberztu sīpolu, ieberzē mazu formi ar sviestu, iepilda maisījumu un virsū vēl uzberž caur sieti-

ņu olu dzeltenumu, bet pēc tam kādu ¼ st. cep mērenā siltumā cepešu krāsnī. Galdā ēdienu pasniedz gluži karstu kā piedevu pie šķiņķa, sālsgaļas vai mēles.

Olas ar hollandiešu mērci 5—6 pers. 10—12 olas, ¼ l hollandiešu mērces.

Olas liek verdošā ūdenī un 5 m. vāra, tad uz brītiņu ieliek aukstā ūdenī, un pēc tam noloba, un veselām pārlej hollandiešu mērci. Galdā pasniedz kā karstu pagaidu ēdienu.

Olas itaļu gaumē 5—6 pers. 10—12 olas, 5—6 sardeles, ⅛ l remulādes mērces.

Cieti novārītas olas noloba, pārgriež gareniski uz pusēm, sakārto ar griezuma pusi uz augšu lēzenā bļodā, uzliek katrai pusei pa notīrītai, smalkās strēmelēs sagrieztai ½ sardelei, un apziež ar remulādes mērci. Galdā olas pasniedz aukstas uzkodai, vai kā pagaidu ēdienu.

Krievu olas (ar Majonnes mērci) 4 pers.

6 cieti novārītām olām noloba čaumalu, pārgriež gareniski olas uz pusēm, un pāri pārlej iepriekš sagatavotu Majonnes mērci.

Olu maisījums 4 pers. 8 olas, 50 gr sviesta, sāls, pipari.

Olas sakuļ ar sāli, ielej pannā ar izkausētu sviestu, un kad jūklis jau karsts metas, ar karoti pannā gar dibenu velkot, viegli bīda uz vienu un uz otru pusi, līdz olbaltums saricis. Tad ēdienu izliek iepriekš sasildītā bļodā, garšas pēc vēl pieliek piparus un karstu pasniedz galdā. Olu maisījumu var vēl pārkaisīt ar lociņiem, smalki sagrieztu šķiņķi, vai sajaukt ar iepriekš sutinātām baravikām.

Olas ar mēli 5 pers. 5 olas, 100 gr sviesta, 200 gr mēles.

Apmēram centrmetru biezas baltmaizes šķēlītes karstā sviestā uzcepj dzeltenas, un kad tās atdzisušas, uz katras uzliek pa aukstai liellopa mēles šķēlītei, ko iepriekš noapaļo olējādā apveidā, un tad virsū uzliek pa aukstai bez čaumalas novārītai olai („poché"), pārlej katru olu ar ļoti biezu Majonnes mērci un apkaisa ar smalki sakapātām mēles atliekām.

Olu maisījums ar reņģēm 5—6 pers. 6 olas, 15—20 žāvētas reņģes, 40—50 gr sviesta, 6 karotes piena vai krējuma, pipari, sāls.

Žāvētas reņģes notīra, izņem asakas; olas stipri sakuļ, sajauc ar pienu vai krējumu, un ja reņģes maz sālītas, piemet sāli. un arī naža galu piparu. Tad uz pannas izkausē sviestu, liek olu kulteni uz uguns, un kad tas jau sabiezējis, piejauc klāt reņģes. Uz galda pasniedz tūliņ no pannas, iepriekš sasildītā bļodā.

Olu maisījums ar sieru 5—6 pers. 6 olas, 50 gr sviesta, 100 gr sausa siera.

Olas sakuļ ar berztu sieru, liek katlā, kur iepriekš izkausēts sviests, un maisot tik ilgi tur uz uguns, līdz maisījums sabiezējis. Tad izliek uz sasildītas bļodas un tūliņ pasniedz galdā kā pagaidu ēdienu. Piedevām dod grauzdētas baltmaizes šķēles.

Olu maisījums ar vēžiem 5—6 pers. 30 vēži, 8 olas, 200 gr salda krējuma, 50 gr sviesta, sāls.

Vēžus novāra, no čaumalām pagatavo vēžu sviestu; olas sakuļ ar sāli, pielej klāt saldu krējumu. Vēžu sviestu sakuļ putās, pamazām sajauc ar olu kulteni, lai labāki savienotos, un liek pannā, kur iepriekš izkausē attiecīgo sviesta daudzumu. Kad kultenis jau sāk recēt, pieliek arī vēžu gaļu, un tikmēr bīda ar kaŗoti no vienas puses uz otru, līdz kultenis jau sāk biezs palikt. Galdā pasniedz karstu, pārkaisītu sakapātām dillēm.

Pikantas olas 4 pers.

6 cieti novārītām olām izņem dzeltenumu, samaisa ar 50 gr sviestu, nedaudz sinepēm vai ar sviestu un 20 gr berztu zaļo sieru, maisījumu iepilda atpakaļ olbaltuma pusēs, un bļodu izgrezno ar zaļiem salātiem un ruciņiem .

Omelete ar šampiņjoniem 4 pers. 10 olas, sāls, 25 gr sviesta, 100 gr šampiņjonu (atmateņu), 10 gr sīpolu, 5 gr pētersiļu zaļumu, 40 gr sviesta, 10 gr miltu, ūdens, 15 gr sviesta, 10 gr tauku.

Olas sakuļ ar izkausētu sviestu un sāli. Omelešu pannā uzkarsē sajauktus sviestu un taukus, pielej apmēram pusi olu kulteņa, un pannu pastāvīgi kratot, uzcepj tiktāl, lai virskārta vēl paliktu mīksta. Omeletes apliek ar sekojošu pildījumu un saloka uz pusēm: smalki sakapātus sīpolus un pētersiļus uzbrūnina sviestā, tad pieliek klāt un uzcepj plānās šķēlītēs sagrieztus šampiņjonus. Pēc tam pārkaisa pāri miltus, vēl reiz uzcep, pārlej ar drusku ūdens un piemet sāli. Tāpat pagatavojama arī omelete ar šķiņķi, tikai pildījumam ņem 150 gr sasmalcināta šķiņķa, ko uzcep sviestā, pārkaisa ar miltiem un pārlej drusku ūdens.

Olas sinepju mērcē 10—12 pers. 10—12 olas, 200 gr skāba krējuma, sāls un sinepes.

Olas ieliek verdošā ūdenī un 3 m. vāra uz ātras uguns, tad ieliek aukstā ūdenī, un atdzisušas noloba. Krējumam pieliek sāli un sinepes, samaisa un pārlej olām. Galdā pasniedz aukstā veidā.

Skābas olas 10 pers. 40 gr tauku, 40 gr miltu, 10 gr sīpolu, sāls, kaŗoti etiķa, virces, 10 olas.

Taukos uzbrūnina miltus gaiši brūnus, piegrauzdē smalki sagrieztus sīpolus, pielej ūdeni un etiķi, pieliek sāli un virces un ļauj labi savārīties. Tad mērci nolej bļodā, uzmanīgi iesit iekšā veselas olas un noliek siltumā, kamēr olbaltums sarucis. Olu dzeltenumam jāpaliek mīkstam.

Siltas pildītas olas 5 pers. 12 olas, veģis, ⅛ l piena, 3 kaŗotes svieta, 3—4 sardeles, 2—3 kaŗotes skāba krējuma, kaŗote berztas maizes.

Divas olas atstāj jēlas, pārējās cieti novāra un pārgriež gareniski uz pusēm, izņem tām dzeltenumu, kuŗu tad samīca ar abām jēlajām olām, putās sakultu sviestu un pienā izmērcētu un nospaidītu veģi, kam iepriekš noberzta garoza. Mīklu izberž caur sietiņu un sajauc ar smalki sakapātām sardelēm, kam pirms tam rūpīgi izņem asakas, un tad iepilda olbaltuma pusēs, apziež ar skābu krējumu un izkausētu sviestu, apkaisa ar berztu maizi un cep uz pannas, līdz olas sāk iebrūnas palikt. Galdā pasniedz ar remulādes mērci.

Speķis ar olām angļu gaumē („Bacon and Eggs") 4 pers. 125 gr speķa, 5 olas, 15 gr sviesta, sāls.

Ēdiens pagatavojams tāpat kā šķiņķis ar olām, bet var arī cepšanai lietojamo pannu neapziest ar sviestu.

Šķiņķis or olām angļu gaumē („Ham and Eggs") 4 pers. 125 gr šķiņķa, 5 olas, 15 gr sviesta, sāls.

Vārītu šķiņķi sagriež ne pārāk plānās šķēlēs (citādi tas paliek sauss) un no apakšpuses viegli uzcepj ar sviestu ieziestā pannā. Tad apgriež otrādi, uzsit virsū olas, uzkaisa sāli un cep krāsnī, kamēr olbaltums saricis. Ar sāli jārīkojas ļoti uzmanīgi.

Olas ar tomātu mērci 3 pers. 6 olas, tomātu mērce, 1 kaŗ. etiķa, sāls.

Litru ūdens uzvāra ar kādu tējkaŗotīti sāls un kaŗ. etiķa, iesit lēnā garā vienu olu pēc otras, un vāra, kamēr olbaltums sarecējis (3—4 minūtes). Tad ar putu nosmalstāmo kaŗoti olas izņem laukā no ūdens, ieliek dziļā bļodā, pārlej ar karstu tomātu mērci, un tūliņ arī pasniedz galdā, kamēr ēdiens vēl nav paspējis atdzist.

Olas zaļumos 4 pers. 125 gr krešu, 6 olas, kaŗ. eļļas, sāls, pipari, citronsula, jauni rutkiņi.

Kreses notīra, ievirco ar eļļu, citronsulu, sāli un pipariem, sasmalcina, un pārklāj ar tām ēdienu plati. Olas novāra cietas, noloba, sagriež biezās šķēlēs un sakārto uz kresēm kā zaļā mauriņā. Katrā šķēlē vēl iesprauž pa jaunam rutkiņam, kam atstāj klāt arī kādu lapiņu.

Olas ar zošakņu biezeni 4 pers. 4 olas, 100 gr sviesta, 8 maizes šķēles, 200 gr zošakņu biezeni.

Siltas bez čaumalas vārītas olas uzliek uz sviestā grauzdētām, apmēram centimetru biezām baltmaizes šķēlītēm, kuŗas iepriekš apziež ar zošakņu biezeni.

Vēršacis 3 pers. 6—7 olas, 25 gr sviesta, pipari un sāls.

Septiņcirkņu pannā, kādu lieto arī mazām pankūkām, ieliek katrā cirknī mazliet sviesta un uzkarsē karstu (bet ne brūnu), iesit pa vienai olai, un atstāj pannu tik ilgi uz uguns, līdz olbaltums savelkas, bet vēl nav gluži ciets saricis (dzeltenumam jāpaliek mīkstam). Tad uzceptās olas uzliek uz lēzenas bļodas un pasniedz karstas galdā.

Olas ar vīna mērci 5—6 pers. 8 olas, $^1/_8$—$^1/_4$ l baltā vārāmā vīna, 50 gr sviesta, 1 tējkaŗ. miltu, 1 kaŗ. etiķa, sāls.

Olas vienu pēc otras uzmanīgi iesit pilnīgā litrā maz sālīta verdoša ūdens, kam iepriekš pielieta klāt kaŗote etiķa, un kad baltums sarecējis, izņem laukā un pagaidām noliek siltā vietā. Balto vārāmo vīnu sakarsē un vienreiz uzvāra ar 2 jēlām sakultām olām, sviestu, miltiem un sāli, bet pēc tam mērci vēl karstu pārlej pāri siltām olām, un tūliņ pasniedz galdā.

Omeletes

Omelete 4 pers. 6 olas, 6 kaŗotes piena, 60 gr sviesta, sāls.

Olas ātri sakuļ kopā ar pienu un sāli, pannā uzkarsē mazliet sviesta, ielej trešdaļu kulteņa, un pannu pastāvīgi kratot, viegli uz-

cepj. Virskārt liek mīkstai. Galdā omeletes pasniedz kopā uz pusēm salo.

Āboļu omelete 2—3 pers. 4 olas, 4 tējkaŗ. miltcukura, 2 kaŗ. salda krējuma, naža gals sāls, 2 kaŗ. ābolu marmelādes, 2 tējkaŗ. korinšu, 5—6 saldās mandeles, 2 tējkaŗ. cukura, tējkaŗ. sviesta.

Olu dzeltenumus sakuļ putās ar miltcukuru, sajauc ar saldu krējumu, sāli un putās sakultiem olbaltumiem un cepj saldā sviestā no abām pusēm uz ļoti karstas pannas. Ābolu marmelādi sajauc ar notīrītām korintēm un nolobītām, smalki sagrieztām saldām mandelēm. Omeletes apliek ar šo maisījumu, sarullē kopā, apkaisa ar cukuru.

Biskvītomelete 4 pers. 5 olu dzeltenumi, 125 gr cukura, 5 olu sniegs, tējkaŗ. ruma, 75 gr miltu, 50 gr sviesta, 75 gr ābolu marmelādes, 20 gr cukura.

Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru putās, tad piejauc klāt sniegu, rumu un miltūs. Pannā uzkarsē sviestu, iepilda apmēram pirkstu biezā kārtā mīklu, un krāsnī uzcepj omeleti gaišbrūnu. Tad to apziež ar marmelādi, saliek kopā uz pusēm un pārkaisa ar cukuru.

Omelete ar ievārījumu. Omeleti piepilda ar augļu biezeni vai stindzeni un pāri pārkaisa miltcukuru.

Gardēžu omelete (ar pildījumu) 6—8 pers. 10 olas, 400 gr sparģeļu, 15 mazi šampiņjoni (atmatenes), 100 gr sviesta, citrons, 100 gr jēla šķiņķa, puslitrs gaļas viruma (buljona), 2 tējkaŗotes miltu, 1/4 litrs baltvīna, 2 olu dzeltenumi, 200 gr teļa piena, kaŗote berzta čestersiera vai šveiciešu siera, sāls.

Jaunus sparģeļus notīra, sagriež puspirkstu gaŗos gabalos un izvāra viegli sālītā ūdenī mīkstus. Tai pašā laikā šampiņjonus sagriež smalkās šķēlēs un 5 min. vāra ar sviestu un pusi citrona sulas. Jēlu šķiņķi sagriež puspirksta gaŗumā strēmelēs. Ar tīru gaļas virumu, miltiem un baltvīnu savāra biezu mērci un sajauc ar atlikušo citrona sulu un diviem olu dzeltenumiem, bet pēc tam iedala trīs daļās; vienā ieliek sparģeļus, otrā iepriekš novārītu, kantainos gabaliņos sagrieztu teļa pienu, bet trešajā šampiņjonus, un visu uzglabā siltā vietā. Tad uzcepj uz mazas uguns no abām pusēm iebrūnas piecas omeletes (10 olu dzeltenumus sakuļ ar naža galu sāls, uzmanīgi piejauc klāt putās sakultus olbaltumus un pa piektdaļai kulteņa uzlej uz iepriekš stipri sakarsētas, ar sviestu apzieztas pannas). Pirmo omeleti apliek ar šķiņķi, otro uzliek virsū un apkaisa ar berztu čestersieru vai šveiciešu sieru, tad nāk trešā omelete, tai virsū šampiņjoni, ceturtā omelete ar teļa pienu, un pašā virsū piektā ar sparģeļiem.

Bļodu ar omeletēm tur karstu uz trauka ar verdošu ūdeni, un galdā pasniedz uz salocīta galdautiņa, ko izpušķo ar skrullainu pētersili.

Mednieku omelete pomerāņu gaumē 4—6 pers. 8 olas, 125 gr sviesta, medījuma gaļas atliekas, sardeles, kāperi, šampiņjoni (atmatenes), parmsiers.

Ar smalki sakapātu medījuma gaļu, dažām sardelēm, sviestā sutinātiem šampiņjoniem, kāperiem, citrona miziņu, sviestu, dažām

kaļotēm speķa viruma, divām kaļotēm berzta parmsiera, baltiem pipariem un sāli, pagatavo pikantu pildījumu. Maisījumu īsu brīdi sutina uz vājas uguns un uzmanīgi nogaršo. 6—8 olas sakuļ ar sāli kārtīgi putās, olu kūku pannā izkausē [illegible]iņu sviesta, ielej kulteni, un ar smailu nazi pastāvīgi bakstot, uzcepj no vienas puses omeleti, apziež ar gaļas pildījuma biezeni, saliek kopā uz pusēm un karstu pasniedz galdā.

Pildījumam vislabāk noder stirnas un zaķa gaļa, arī mežputnu gaļa; var arī pievienot smalki sakapātu šķiņķi.

Omelete ar zaļumiem. Gatavu omeleti apliek katlā iepriekš uzbrūninātiem smalkiem zaļumiem, zaļiem pētersiļiem un šampiņjoniem un saloka kopā uz pusēm.

Zemnieku omelete 4 pers. 200 gr novārītu kartupeļu, 70 gr cauraugušā speķa, 30 gr sīpolu, 100 gr sviesta, 8 olas, pētersiļu zaļumi, sāls.

Speķi sagriež ne visai lielos četrkantainos gabaliņos un izkausē. Taukos uzcepj šķēlēs sagrieztus kartupeļus un sīpolus; beigās piejauc speķa gruzdumus. Sviestu uzkarsē pannā, pievieno smalki sakapātus pētersiļus, apmēram trešdaļu ar speķi un sīpoliem uzcepto kartupeļu un trešdaļu olu kulteņa. Tad pa laikam ar dakšiņu apmaisot un pannu kratot uzcepj trīs omeletes, saloka kopā uz pusēm un tūliņ karstas pasniedz galdā.

Vēžu omelete 5—6 pers. 6 olas, 15 vēži, 100 gr sviesta, sāls.

Vēžus novāra, un izloba gaļu no ļipām un no čaulām. Ar pusi sviesta pagatavo vēžu sviestu un noliek aukstumā. Olu dzeltenumus sakuļ ar tējkaļoti sāls, sajauc ar putās sakultiem olbaltumiem, un ar atlikušo sviestu izcepj uz mazas uguns trīs omeletes. Pēdējās apziež ar mīksti sakultu vēžu sviestu, virsū uzliek izlobīto vēžu gaļu, omeletes sarullē kopā veltnī un pasniedz galdā kā piedevu pie kāda skaidra viruma.

Omelete ar pildījumu. Gatavu omeleti apliek ar sutinātām baravikām, vārītiem spinātiem, berztu parmsieru, sutinātām teļa vai auna nierēm, ceptām vistas aknām vai kapātiem trifeļiem, un saloka uz pusēm.

Olu kūkas

Olu kūkas 4 pers. 2 olu dzeltenumi, $^1/_2$ l piena, sāls, puse cepjamā pulvera, 250 gr miltu, 2 olbaltumi, 80 gr cepjamo tauku.

Olu dzeltenumu, pienu un sāli sakuļ kopā, pastāvīgi maisot pielej klāt ar cepjamo pulveri sajauktiem miltiem, un maisa, kamēr dabū vienādu mīklu. Olbaltumu sakuļ putās un pievieno mīklai. Tad pannā izkausē kādu mazumiņu tauku, lēnām ielej ceturto daļu iejava un tikmēr krata pannu, kamēr mīkla izplūst vienādi biezā kārtā. Kad olu kūkai viena puse jau gaiši brūna apcepusi, to nobīda uz kāda vāka, vēl drusku ietauko neapcepto pusi, uzliek uz mutes virsū pannu, ātri apmet kūku apkārt un pēc kāda brītiņa noņem nost vāku. Kad arī otra puse jau brūna apcepusi, olu kūkai pārkaisa cukuru, un kūkas arī tūliņ karstas pasniedz galdā.

Smalkāku mīklu pagatavo bez cepjamā pulvera, ar 4 olām, ½ l piena, sāli un 175 gr miltu. Klāt pēc patikas var pielikt berztas citrona miziņas vai vaniļas cukuru. Piena vietā krējumu ņemot un vēl 20 gr sviesta pieliekot, iznāk pavisam smalkas olu kūkas.

Olu kūkas ar marmelādi 4 pers. Izceptām kūkām uzzież plānu kārtiņu vienādi izmaisīta augļu biezeņa, un tad kūkas saloka kopā uz pusēm vai sarullē veltnī.

Olu kūkas ar kapātu gaļu vai dārzājiem 4 pers. Izceptas kūkas apliek ar pildījumu un saloka uz pusēm vai sarullē veltnī. Tikai neapkaisa mīklu ar cukuru.

Olu kūkas ar speķi 4 pers. Olu kūku mīkla, 20 gr speķa, tējkaļote sagrieztu lociņu.

Speķi sagriež plānās šķēlītēs un taukos vai sviestā uzcepj brūnu. Olu kūku mīklai piejauc smalki sagrieztus lociņus, uzlej to speķim, un tad cepj, kā iepriekš aprādīts, olu kūkas.

Olu kūkas ar sieru (šveiciešu gaumē) 4 pers. ¼ litrs piena, 4 kaļotes miltu, 5 olas, siers (šveiciešu vai holandiešu siers), sāls.

Pienu, miltus un olas iejavo mīklā, pievieno klāt berztu sieru, līdz mīkla vairs nav pārāk plāna, piemet sāli un taukos uzcepj plānas omeletes.

Olu pankūkas 4 pers. 100 gr sviesta, 4 olas, 4 kaļotes miltu, ⅛ l salda krējuma, 1 kaļote cukura, sāls, kanēlis, cukurs, sviests.

Sviestu saberž putās un samaisa ar olām, krējumu, miltiem un cukuru, un pēc vajadzības piemet sāli, no mīklas cepj sviestā mazas, gaišbrūnas pankūciņas.

Galdā pasniedz ar cukuru un kanēli, ēd ar kādu ievārījumu, vai skābu krējumu.

Mīklai salda krējuma vietā var ņemt saldu pienu.

Aukstas olas

„Derby": Ar zaļumaspika Majonnes mērci pārvilktas olas uz maizes krustām, aplokveidīgā sakārtojumā uz plates. Vidū balto sparģeļgalviņu un vēžļipiņu salāti. Majonnes mērce. Vēžu ļipiņas.

Krievu gaumē: Vidū ar Majonnes mērci ietaisīti vārītu selderiņu, žāvēta laša un kartupeļu salāti. Apkārt novārītu olu pusītes uz maizes krustām. Olām virsū kaudzīte kaviāra.

Maskavas gaumē: Ar Majonnes mērci pārvilktas un ar trifeļiem un pistācijām apkaisītas aukstas olas uz maizes krustām. Vidū gurķu, kartupeļu un trifeļu salāti. Stipra sāls, piparu, etiķa un eļļas marināde.

Pildītas olas: Cieti novārītas, nolobītas olas pārgriež uz pusēm, izņem laukā dzeltenumu, dobumu piepilda ar biezeni, ko pagatavo ar trim novārītiem dzeltenumiem, vienu jēlu dzeltenumu, sinepēm, sāli, pipariem un etiķi, un olu pusītes sakārto ar sardelēm bļodā, kuras dibenu iepriekš apzież ar Majonnes mērci.

„Ravigote": Aukstas olas pārvelk ar ravigotmērci, izgrezno ar zaļām lapiņām un trifeļu šķēlītēm, apvāpē ar stindzeni un sakārto uz maizes krustēm ap kādiem dārzāju salātiem.

Vēršacis

Angļu gaumē: Uz iesviestotas olu plates saliek plānas, apaļas vārītas šķiņķa šķēles. Virsū uzsit olas un cepj krāsnī. Klāt vēl nāk mazas, ceptas krējumdesiņas un tomātu mērce.

Lotaringiešu gaumē: Uz olu plates sakārto plānas maizes šķēlītes, tām virsū nāk uz restēm cepts speķis, tad plānas šveiciešu siera šķēles. Varsū uzsit olas, ap dzeltenumu mazliet uzpilda krējumu un visu uzcepj krāsnī.

Mednieku gaumē: Olas uz iesviestotas plates krāsnī cept. Vidū putnaknu ragū un smalki sagriezti šampiņjoni. Šalotmērce.

Mežnieku gaumē: Svaigus lāčpurnus sutina ar kantainos gabaliņos sagrieztu speķi un šalotēm, tumē ar speķa mērci un uzpilda uz olu plates. Olas uzsit virsū un cepj krāsnī. Garnējumam sakapā pētersili.

„Savarin": Uz plates aplociņu veidā uzšļācina smalku slokas pildījumu. Katra aplociņa vidū uzsit pa olai. Piedevām ņem atlaidinātu sviestu. Olas uzcepj krāsnī.

Spāņu gaumē: Gatavas olas izdur ar formi, uzliek uz restētām un labi ievircotām tomātu pusītēm un sakārto aploka veidā uz apaļas plates. Vidū kaudzē saliek plānās šķēlītēs sagrieztus, ievircotus un eļļā ceptus sīpolus.

Tatāru gaumē: Sakasa 100 gr jēlas vērša gaļas, sajauc ar 25 gr sviesta, ievirco ar sāli un pipariem un uzzież plānā kārtā uz olu plates. Virsū uzsit olas, aprasina ar skābu krējumu, izcepj krāsnī un pārkaisa kapātus pētersiļa zaļumus.

Krāsotas Lieldienu olas

Pervēsim, māsiņas
Raibas oliņas,
Šķinķosim bāliņam
Lieldienas rītā!
(Tautas dziesma).

Vecie latvieši visbiežāk Lieldienu olas krāsoja zaļā vai dzeltenā krāsā — ar bērza lapām un sīpolu mizām. Ja gribēja iegūt vienādu zaļu vai dzeltenu krāsu, tad savārīja bērza lapas vai sīpolu mizas, krāsaino šķidrumu izkāsa, un pēc tam tajā novārīja olas. Lai krāsa cietāk iekrāsotos, krāsojot vēl piemeta nedaudz sāls.

Īsti košu zaļu krāsu dabūja olas rudzu zelmenī novārot.

Zaļi un dzelteni raibas olas krāsoja ar bērzu lapām un sīpolu mizām reizē: katliņā ielika bērzu lapas un sīpolu mizas, un lika olas vārīt. Kur olai piekļaujas bērza lapa, tur paliek saļš plankums, kur sīpola miza — dzeltens plankums.

Ar sīpolu mizām sevišķi skaistas olas iekrāsoja, kad olas pirms vārīšanas apslapēja ūdenī, aplipināja ar dažādas nokrāsas sīpolu mizām, aptina ar baltu lupatiņu un beigās cieši nosēja. Vārot, ola tad krāsojās ar gaišākiem un ar tumšākiem plankumiem, sākot ar

gaišzaļu un beidzot ar tumši rudu krāsu, un viskošākie plankumi bija tais vietās, kur bija piekļāvusies kāda sarkanā sīpola miziņa,

Dažādās citās krāsās olas iekrāsoja ar krāsainām lupatiņām un dzīparu galiem. Tāpat arī krāsoja ar kafijas biezumiem. Glīti raibas olas iekrāsojās, kad tās iesēja lupatiņā ar siena gružiem.

Rakstainas olas dabūja olu ar pītām vai austām prievītēm notinot, stingri nosienot un pēc tam novārot. Līdzīgi iekrāsoja arī ar krāsainām un raibām lupatiņām. Baltus rakstus iekrāsojot, olu pirms krāsošanas notina vairākām kārtām strīpiņās un krustiņos ar linu vai kaņepāju dziju, un pēc tam vārīja attiecīgas krāsas šķidrumā, ar kādu gribēja olas pamatkrāsu iekrāsot: ar dziju notītās vietas palika baltas un neiekrāsojās.

Baltu skujiņu rakstu dabūja olai ar taukiem aptraipītu egles skujiņu piekļaujot ar lupatiņu apsienot un pēc tam krāsas šķidrumā ar attiecīgu pamatkrāsu iekrāsojot.

Krāsainas olas ar krāsainu rakstu dabūja ar citas krāsas dzīparu strīpiņās ap vidu vai krustām pār galiem notinot.

Vienādi iekrāsotas olas dažkārt izrakstīja ar asu naža galu vai adatu kādu ornamentu izkasot. Visbiežāk redzēja skujiņas, ģeometriskus un puķu ornamentus, sirsniņas, enkurus, krustus.

Pa laikam olas krāsojot pielietoja arī batika techniku: olas pārvilka ar vasku, ierakstīja vaskā līdz čaumalai dažādus „raibumus", un pēc tam olu iemērca savārītā un iepriekš atdzesētā krāsā, kādā tad arī iekrāsojās „raibumi". Vairākkārt vienu un to pašu olu apstrādājot, dabūja dažādu krāsu rakstu uz balta vai pat krāsaina pamata. —

Lieldienu olu krāsošana un dāvināšana ir jau sens paradums, kam pirmsākumi meklējami pie Austrumu tautām, kur vēl tagad persieši Jaungada rītā cits citu apdāvina ar raibi krāsotām un zeltītām olām. Daudzās tautu parašās ola ir dzīvības simbols.

Mums, latviešiem, senāk bija paradums naktī uz otrām Lieldienām un otrās Lieldienās iet apkārt „olas šaust". Salasījās bars puišu, paņēma līdzi kādu mūzikantu, un kādu vecāku vīru par olu nesēju, ar lieliem tupeņu groziem nešos, kur „čubās" (sienā, salmos) olas ielikt, un tad gāja no vienas mājas uz otru spēlēdami un meitas pērdami („šauzdami"). Pērt pēra ar egles zariņu, paegli vai izplaucinātu bērza slotiņu, un pie tam skaitīja:

Dēj olas,
Dēj olas,
Piecas pa dienu,
Četras pa nakti.

Tikmēr pēra un skaitīja, kamēr saimniece pati deva olas. Pēdējās deva tāpat nevārītas un nekrāsotas. Vēlāk olu šaustēji paši tās vārīja un kopīgi apēda, pie kam saimniece deva sviestu, bet saimnieks gādāja par alu un par degvīnu, un mūzikanti spēlēja, un jaunie dejoja, gāja rotaļās vai šūpojās.

Šūpoles kāra gandrīz vai katrās mājās.

Cērtat, brāļi, oša kārtis,
Vītējiet saulītē;
Kad atnāks Liela diena,
Pakariet šūpolītes.

Visiem Lieldienās vajadzēja labi izšūpoties, lai vasarā odi nekostu, dunduri lopus neēstu, un lai labi gari lini tīrumā izaugtu.

Ai, odiņi, masalīši,
Neēdiet šovakar:
Jau es gan šūpojos
Visas trīs Lieldieniņas.

Kas to Lieldienu
Iešūpoja,
Tam auga liniņi,
Tam kaņupītes.

Liniņu labada
Šūpuli kāra,
Lai auga liniņi
Kā šūpulītis.

Šūpoles kāra starp diviem zarainiem kokiem, „starp kuŗiem var ar siena vezumu izbraukt", vai arī vienu bomja galu iestiprināja jumta ģēvelē, otru atbalstīja uz steķiem.

Bija īpaši šūpoļu iešūpotāji, tā sauktie sviedēji vai metēji, un dažkārt bija pat trīs pāŗi metēju vai sviedēju, cits aiz cita („trīsgaņģiem").

Metat mani, metējiņi,
Pa zariņu galiņiem,
Cielaviņas meita biju
Zaru galu laipotāja.

Metiet mani, veci vīri,
Nava jaunu metējiņu:
Jauni puiši krogā dzēra
Vakarēju gājumiņu.

Metat mani, metējiņi,
Līdz mēnešam nemetat;
Mēnešami asi ragi,
Noraus manu vainadziņu.

Pāŗiem šūpojās tikai tādi, kas „cerējās".

Es ar savu mīļāko
Lieldienās šūpojos;
Viņš ievēra zelta viervu,
Es sudraba gredzentiņu.

Kāp, kāp, Anniņa, —
Kas tevi šūpās?
Še nav tava,
Kas tevi šūpās.

Par šūpošanu deva puišiem olas, vai arī pītu vai austu prievīšu pāri, ko šūpojoties nometa zemē sviedējam, vai piesēja līgotņu klūgām.

Ko es došu metējam,
Ko šūpuļu kārējam?
Olu došu metējam,
Olas čaulu kārējam.

Pašūpo, bālēliņ,
Došu olu, došu olu!
Man vistiņas dētin dēja,
Kladzināt kladzināja.

Puiši meitas tikmēr nelaida nost no šūpolēm, kamēr meitas nedeva olas vai prievītes.

IV. VIRUMI

(zupas)

Gaļu var vārīt divējādi. Ja to uzliek vārīties ar aukstu ūdeni un uzvāra kopā ar ūdeni, tad ūdens izsūc šķidro gaļas sulu, un ūdenī pāriet arī laba tiesa olbaltuma, kas vēlāk nošķiras nost ar putām. Tā dabū spēcīgu virumu (buljonu) un bezgaršīgu, barības vielām nabagu, sīkstu, sausu gaļu. Ja turpretim gaļu uzliek vārīties ar stipri verdošu ūdeni, ap gaļu tūliņ kā apvalks izveidojas sarecējuša olbaltuma kārta, kas neļauj izplūst gaļas sulai un kopā ar to arī garšīgajām sastāvdaļām un olbaltuma vairumam. Šādi vārot, dabū labu, pilnvērtīgu un garšīgu vārītu gaļu, bet toties atkal jo vāju virumu.

Lai reizē tiktu pie spēcīga viruma un arī sulīgas viruma gaļas, abi šie paņēmieni jāpalieto vienā laikā: gaļas mazvērtīgākos gabalus, kaulus un skrimšļus uzliek vārīties ar aukstu ūdeni, un kad ūdens lēnām uzvārīts un virums pietiekoši vārījies, pieliek klāt ēšanai nolemtu labāku gaļu.

Lai gaļa izvārītos, pilnīgi pietiek jau ar 70—80°C, un ja vēlas labu gaļu, tad temperātūra arī nedrīkst būt augstāka, jo citādi gaļa savārās sīksta un grūti sakoźļājama. Vislabāk gaļu ielikt verdošā ūdenī un ik pa 5—10 min. pieliet klāt pa lāsei auksta ūdens, vai arī nocelt katlu šad un tad no uguns, lai virums tik ātri nevārītos.

Gaļas virumam putas nosmalstot, stipri samazinās viruma barības vērtība. Patiesībā zudums nav nekāds lielais, un ja virumam nenosmalsta putas, tad tas paliek duļķains un daudz mazāk kairina ēstgribu.

Par pašu gaļas viruma barības vērtību ļoti dažādi uzskati. Vieni nevar ne dienu iztikt bez viruma, ko uzskata par galveno pusdienu ēdienu, kamēr citi apgalvo, ka ar virumu tikai bez vajadzības apgrūtina kuņģi. Patiesībā gan, šķiet, būs tā, ka labs virums veicina gremošanu, bet ja tam pieliek daudz garšvielu, kā to piemēram dara angļi, tad tas var kļūt organismam tikpat kaitīgs kā stipra kafija vai tēja. Katrā ziņā barības vērtība gaļas virumam tomēr diezgan maza, un tas īsti pieskaitāms tikai baudvielām, kas ar savām kalija sālīm, gaļas bazēm un smaršvielām tīkami kairina ēstgribu.

Viruma gaļu pašu par sevi vai ar to pagatavotus pīrāgus, pastētes, un tā joprojām, ieteicams ēst vienīgi kopā ar virumu, jo vārāties gaļa, kaut arī sulīga palikdama un olbaltumu paturēdama, tomēr zaudē daļu minerālvielu, sevišķi baziskās, un ilgāku laiku ēst vārītu gaļu bez tai piederīga viruma būtu kaitīgi veselībai.

Visi gaļas un zivju virumi jāvāra uz lēnas uguns cieši noslēdzamā katlā vai vismaz ar vāku apsegtā traukā, lai neaizgarotu aromāts. Vienīgi stipri smakojošus dārzājus vārot, piemēram kāpostus vai spinātus vārot, sākumā katla vāks vairākas reizes jānoceļ, lai aizplūstu stiprā, nepatīkamā smaka.

Vienkāršam galdam nemaz nav vajadzīgi labākie gabali, kā tā sauktā vērša gaļā riba vai vērša aste. Itin labs tumīgs virums iznāk arī ar teļa, vērša, jēra un tāpat arī ar medījuma gaļas atliekām un kauliem, kā arī ar cepeškaulu atliekām, kas tikai pēc iespējas labi jāsakapā. Dažādību panāk ar dažādām dārzāju un citām piedevām.

Ja grib labu, garšīgu virumu, kaulus vai gaļu ātri nomazgā, uzliek uz uguns ar aukstu ūdeni, pieliek klāt sāli, virumu ātri uzvāra un nosmalsta tam putas. Pie tam nav jāaizmirst, ka viruma trešā daļa ievārās, un tādēļ, kad nosmalstītas putas, virumu noliek vārīties uz mazākas uguns, jo citādi var nogadīties, ka priekšrakstos uzdotais šķidruma daudzums vairs nav pietiekošs attiecīgajam personu skaitam.

Ja vēlas brūnu virumu, tad pusi virumam ņemto dārzāju iepriekš apcepj tumšbrūnus uz sausas pannas; tikai jāuzmanās, lai tie nepiedegtu. Var arī buljonam piedot brūnu krāsu ar sabrūninātu cukuru.

Kad putas nosmalstītas, virumā ieliek iepriekš notīrītus un ātri nomazgātus dārzājus un vāra jau uz mazākas uguns.

Kamēr visiem citiem gaļas virumiem pietiek vārīties $2^1/_2$—3 st., labam buljonam, kad putas nosmalstītas, vēl jāvārās 4—5 stundas un pie tam tik lēni, ka tikko mana, ka vārās, jo citādi buljons paliek neskaidrs. Ja nu tomēr gadās, ka buljons savārās neskaidrs, tad ieliek līdzi vārīties kādu mazumiņu gabaliņos sagrieztas jēlas vērša gaļas, un ja tas nelīdz, jāsakuļ putās daži olbaltumi un piecas minūtes vāra ar nokāsto buljonu, ko pēc tam noņem no uguns, vēl kādu brītiņu nostādina un tad ielej viruma bļodā caur aukstā ūdenī izskalotu sietiņu. Pirms buljonu pasniedz galdā, tam vēl jānosmalsta no virsas liekie tauki.

Buljons ir vienīgais virums, kas tikpat labi garšo arī uzsildīts; tikai ja to vāra dienu agrāk, tad jāpieliek mazāk sāls, jo citādi uzsildīts tas var būt par sāļu.

Teļa un vistas gaļas virumus gandrīz tāpat sagatavo; abiem neliek klāt ne piparus, ne sīpolus, ne kāli, bet tikai burkānus, pētersili un selderiņu (īpaši pēdējais piedod virumam jo labu garšu). Jēra un auna gaļas virums turpretim ar kāļiem un rāceņiem ļoti garšīgs, un tad arī tā nemana špecifisko gaļas piegaršu.

Tumīgu virumu dabū ar miltiem un krējumu sabiezinot. Kas labprāt ēd stipri tumīgus virumus, var priekšrakstos uzdoto miltu daudzumu vēl palielināt un ņemt kādus 10—25 gr miltu vairāk. Miltus, sviestu vai krējumu iepriekš rūpīgi sakuļ, klāt pielej kādu lāsi viruma, un tikai tad savāra ar pārējo virumu. Ja satumina ar olu

dzeltenumu, to nedrīkst vārīt, bet ielej sakultu viruma bļodā, un pāri pamazām pārlej karstu virumu.

Gaļas ekstrakts būtu arvien turams virtuvē, jo ar to uzlabo vājus virumus, un tāpat arī to lieto mērcēm.

Galdā virumu nedrīkst pasniegt pārāk karstu, bet arī nedrīkst tam ļaut pārāk atdzist.

1. Skaidri un tumīgi gaļas virumi

Gaļas ekstrakts (krājumā). $1^1/_2$ kg vērša gaļas, $1^1/_2$ kg teļa gaļas priekšgabala, 500 gr šķiņķa, 1 vista, 500 gr žāvēta speķa, sauja piparu, 1 l verdoša ūdens, 10 l auksta ūdens.

Lielā katla dibenā saliek gabaliņos sagrieztu vērša gaļu bez taukiem, palielos gabalos sadalītu teļa priekšgabalu, šķēlēs sagrieztu jēlu šķiņķi, ar visiem kauliem palielos gabalos sadalītu vistu, šķēlēs sagrieztu žāvētu speķi, un pa lāsei verdoša ūdens pielejot, vāra tik ilgi, līdz rodas brūna mērce, pie kam jāuzmanās, lai tā nepiedeg. Tad pielej klāt aukstu ūdeni, uzvāra, nosmalsta putas, piemet klāt piparus, uzliek katlam vāku un 5—6 st. vāra uz mazas uguns, kamēr šķidrums novārījies līdz pusei. Gatavo ekstraktu izkāš caur sietiņu un pēc tam caur tīri izskalotu drāniņu, nostādina, un kad tauki sarecējuši, noņem tos nost, lai vairs nepaliktu ne mazākās tauku daļiņas, ekstraktu vēl reiz uzliek uz uguns un par jaunu vāra, līdz šķidrums atkal novārījies līdz pūsei, tad lej uz lēzenas pannas, ļauj atdzisušam šķidrumam sabiezēt cietā receklī un recekli sagriež mazos gabaliņos, ieliek stikla bundžā, pārsien ar pergamenta papīru un uzglabā aukstā vietā.

Gaļas ekstraktu, iepriekš atšķaidot, izlieto, lai uzlabotu vājus virumus un mērces.

Vēl garšīgāks ekstrakts, protams, iznāk, ja pieliek klāt arī medījuma gaļu.

Ātri pagatavojams gaļas virums. 500 gr sasmalcinātas liesas liellopa gaļas, $^3/_4$ l ūdens, sāls, 1 saberzts burkāns.

Gaļu uzliek ar aukstu ūdeni, lēnām uzvāra ar piedevām, un virumu noliek pie malas kādu stundu vilkties, tad nokāš, nogaršo un tūliņ arī pasniedz galdā.

Buljons 5—6 pers. $1^1/_2$ kg vērša gaļas, 1 kālis, 2 burkāni, 1 selderiņš, 1 puravs, 1 pētersilis, 1 sīpols, pipari, sāls.

Gaļu sacērt un nomazgā, uzliek ar 4 l. auksta ūdens un karoti sāls un ātri uzvāra, nosmalsta putas, tūliņ liek uz mazākas uguns, pieliek klāt pirksta platuma gabalos sagrieztu un uz plīts melnu uzceptu pusi kāļa un pārējās saknes, veselu sīpolu, piemet piparus, apsedz katlu ar vāku un ļauj virumam 4—5 st. lēnām vārīties. Tad nokāš, nosmalsta taukus un tūliņ arī pasniedz galdā.

Virumu var dot tāpat tīru, vai arī ar kādām piedevām.

Buljons ar sāgu 5—6 pers. 3 l buljona, 125—150 gr sāgas, 2 olu dzelten., $^1/_2$ alus glāzes portvīna vai madeiras.

Sāgu savāra mīkstu 1 l. buljonā, tad pielej klāt karstu pārējo buljonu, sakuļ viruma bļodā olu dzeltenumus, un visu laiku vēl stipri kulstot, pielej klāt buljonu un vīnu, pēc kam virumu tūliņ arī pasniedz galdā ar sviestmīklas pastētēm (smadzeņu pastētēm vai mazām zivs pastētēm), vai arī ar kādām citām viruma piedevām.

Buljons ar makaroniem 5—6 pers. $2^1/_2$ l buljona, 100 gr makaronu (nūdeļu).

Makaronus vāra 5 min. vājā sālsūdenī, tad notecina uz sietiņa un dod galdā karstā buljonā.

Svētku buljons 10—12 pers. 2 kg vērša kaulu vai gaŗās ribas gabala, 1 vista, 1 kg teļa gaļas priekšgabala, 2 burkāni, 1 selderiņš, 1 pētersilis, 1 puravs, 2—3 kaŗotes salda krējuma, $^1/_2$ alus glāzes madeiras, šerrija vai portvīna, sāls.

Vērša kaulus vai gaŗās ribas gabalu nomazgā, sakapā, uzliek ar 7 l auksta ūdens un 2 kaŗotēm sāls, nosmalsta putas, pieliek nomazgātu, nesagrieztu teļa gaļu un 4 daļās sagrieztu lielu vistu, kuŗai iepriekš izgriež krūtsgaļu, ļauj virumam ātri uzvārīties, par jaunu nosmalsta putas, pieliek klāt sabrūninātas saknes, apsedz katlu ar vāku un ļauj virumam 4—5 st. lēnām vārīties. Tad buljonu izkāš caur sietiņu, nosmalsta vēl taukus, lai nepaliktu ne mazākās tauku daļiņas, un tūliņ arī pasniedz galdā, viruma bļodā vēl pielejot klāt vīnu. Klāt dod Romas pastētes, lielus pīrāgus vai vistas gaļas frikadeles.

Gaišs pamatvirums. 40 gr sviesta, 40 gr miltu, 20 gr sīpolu, 10 gr. selderiņu, $1^1/_4$ l viruma vai ūdens, sāls, 1 olas dzeltenums, kaŗote viruma.

Sviestu uzkarsē, kamēr vārās, tad pa kaŗotei pieliek klāt un izsutina miltus, labi uzmanot, lai tikai tie brūni nepaliktu. Taukšķējumu atšķaida ar kādu mazu lāsīti auksta šķidruma un pārlej ar virumu vai ūdeni. Garšas pēc var piedevām pirms miltiem sviestā izsutināt gabaliņos sagrieztus sīpolus un selderiņus. Virumam ļauj $^1/_2$ st. lēnām vārīties vaļējā katliņā, tad nokāš, nogaršo un kuļot sajauc ar aukstā šķidrumā iekultu olu. Tālāk virumu vairs nedrīkst vārīt. Ar šo pamatvirumu iespējams pagatavot daudz gaišu tumīgu virumu ar visdažādākām piedevām.

Brūns pamatvirums. 60 gr sviesta, 20 gr sagrieztu sīpolu, 60 gr miltu, $1^1/_4$ l brūna gaļas viruma, sāls, pipari.

Sviestu sakarsē, kamēr vārās, un tanī sabrūnina sagrieztus sīpolus ar miltiem; sīpoli nekādā ziņā nedrīkst melni piedegt. Miltu taukšķējumu atveldzē ar lāsi auksta ūdens, tad uzlej buljonu vai ūdeni un gaļas ekstraktu un vāra virumu vaļējā traukā, kamēr gatavs. Klāt var pielikt arī porciju garšvielu. Virumu izkāš caur sietiņu un pasniedz galdā ar sviestā uzceptiem baltmaizes gabaliņiem. Tumšākas krāsas miltu taukšķējumam vajaga vairāk miltu kā gaišam, jo sabrūnināti milti mazāk satumina virumu, kā gaiši. Ar dažādām piedevām brūnam pamatvirumam var dabūt ik reizi savādāku garšu.

Spēcīgs liellopa gaļas virums. 1 kg liellopa gaļas, sāls, selderiņš, pētersiļa sakne, 2 l ūdens.

Gaļas gabalam (ieteicama gaŗā riba) izņem un smalki sacērt visus kaulus un līdz ar atkritumiem nomazgā aukstā ūdenī, tad uzliek ar aukstu ūdeni un zaļumiem vārīties. Kad virums jau vārās, ieliek sagatavotu gaļu un piemet sāli. Gaļa jāvāra uz lēnas uguns, citādi tā iznāk sausa. Pēc 3 st., kad gaļa gatava, to izņem laukā, pārlej mērces tiesai ar virumu, izgarnē ar pētersiļu lapām un pasniedz galdā, ar mārrutkiem vai ko citu. Virumu nokāš un saga-

tavo ar kādu piedevu. Pārējam virumam ļauj atdzist, noliek aukstā vietā, un otru dienu noņem sastingušos taukus un tikai tad sagatavo galdam.

Smalks liellopa gaļas virums 5 pers. 500 gr liesas liellopa gaļas, 250 gr kauļu, pētersiles, selērijas, sāls, $1^1/_2$—2 l ūdens.

Gaļu nomazgā, sagriež mazos četrkantainos gabaliņos, kaulus sacērt smalkus, un uzliek vārīties ar 2 l aukstā ūdens. Kad virums uzvārījies, nosmalsta putas, pieliek pētersiļus, selērijas un sāli. Katlu apsedz ar vāku un novelk no uguns, ļaujot virumam kādas 3 st. karstumā lēni vārīties. Beigās nosmalsta taukus, nogaršo un tūliņ arī pasniedz galdā. Piedevām ņem 100 gr makaronus.

Vēršgaļas virums ar frikadelēm. Izvāra vērša gaļas buljonu, kad tas gatavs, pieliek vēršgaļas frikadeles un vāra, līdz frikadeles sanāk augšā. Ja dažas frikadeles izšķīst, virumu izkāš caur sietiņu. Frikadelēm ņem 200 gr gaļas, samaļ, pieliek 2 olas, 2 karotes krējuma, sāli un visu labi sastrādā, tad izveido apaļas lodītes un ielaiž verdošā, jau gatavajā virumā.

Vēršgaļas virums ar kartupeļiem. Izvāra vērša gaļas buljonu, izkāš caur sietiņu atsevišķā katliņā kādu daļu viruma un izvāra tajā nomizotus, šķēlēs sagrieztus kartupeļus. Kad kartupeļi mīksti, pielej pārējo virumu.

Vēršgaļas virums ar rīsiem 5—6 pers. Izvāra vērša gaļas buljonu, kādu daļu atlej atsevišķā katliņā un tajā kādas stundas laikā lēnām izvāra mīkstus rīsus, pēc kam rīsu virumu pielej buljonam. Viruma bļodā sakuļ olu dzeltenumu ar skābu krējumu (divu olu dzeltenumus ar karoti krējuma), un vēl pastāvīgi maisot, pamazām pārlej ar karstu virumu.

Vēršgaļas virums ar makaroniem 5—6 pers. $1^1/_2$ kg vēršgaļas garās ribas gabala, sīpols, 2 burkāni, kālis, 1—2 pētersiļi, pipari, sāls, 125—150 gr smalku makaronu, 15—20 kartupeļi.

Nomazgātu un glītos gabalos sagrieztu vēršgaļu uzliek ar 4—5 litriem auksta ūdens un karoti sāls un uzvāra. Tad nosmalsta putas, pieliek dārzājus, piemet 10—15 piparus, apsedz katlu ar vāku un vāra 3 st. uz lēnas uguns. Virumu izkāš caur sietiņu un vēl kādas 5 min. vāra ar smalkiem makaroniem. Novārīto gaļu pasniedz galdā ar karstu mārrutku mērci un par sevi novārītiem mizotiem kartupeļiem.

Vēršgaļas virums ar baltiem kāpostiem 8—10 pers. 1 kg vērša kaulu, $1^1/_2$ kg vērša garās ribas, kālis, 2 burkāni, puravs, sīpols, galviņa balto kāpostu, 20 kartupeļi, pipari, sāls.

Sakapātus, nomazgātus vērša kaulus uzliek ar 8 l auksta ūdens vārīt, piemet 2 karotes sāls; uzvāra, nosmalsta putas, pieliek nesagrieztu garās ribas gabalu; vēlreiz nosmalsta putas, pieliek pēc patikas sagrieztas saknes, un piparus, apsedz katlu ar vāku un ļauj virumam 3—$3^1/_2$ st. vārīties uz mazas uguns. Kāpostu galviņu sagriež 8—10 daļas, izvāra atsevišķā katlā, vāji sālītā ūdenī mīkstu, un kad sālsūdens nokāsts, ieliek virumā kādu ½ st. pirms tam, kad virumu jau galdā jāsniedz, vēl izvāra mīkstus arī kartupeļus. Viruma gaļai dod klāt karstu mārrutku mērci, vai arī sīpolu vai diļļu mērci.

Vēršgaļas virums ar skābiem kāpostiem 5—6 pers. Uzliek 1 l skābu kāpostu ar 4 l auksta ūdens un 1 kg taukas vērša gaļas, pieliek sāli, sīpolu un vāra, kamēr gaļa un kāposti mīksti. Tad iemaisa kādu karoti miltu $^1/_2$ glāzē auksta ūdens un pielej kāpostiem. Viruma bļodā sakuļ divus olu dzeltenumus ar karoti skāba krējuma, un maisot uzlej virumu.

Vēršastes virums Rīgas gaumē 5—6 pers. 1 kg 200 gr vēršu astes, 50—60 gr sviesta, 200 gr žāvēta speķa vai jēla šķiņķa, selderiņš, sīpols, burkāns, 4 l vēršgaļas viruma, pipari, sāls, maza glāzīte madeiras.

Vēršu astes ieliek verdošā ūdenī un 5 min. noplaucē, ūdeni nolej, astes nosusina un mazos gabaliņos sakapātas uzcepj uz pannas iebrūnas, pēc kam $^1/_2$ st. sutina ar žāvētu speķi vai jēlu šķiņķi, nolobītu, šķēlēs sagrieztu selderiņu, nolobītu sīpolu un sagrieztu burkānu. Tad visu ieliek katlā, pielej vēršgaļas virumu, un virumu vāra 2 st. apsegtā traukā uz mazas uguns. Gatavo virumu nokāš un pielej mazu glāzīti madeiras, un galdā pasniedz ar smadzeņu frikadelēm.

Nieru virums 5—6 pers. Vērša niere, 1 kg buljona kaulu, viruma saknes, 100 gr sviesta, 25 gr miltu, maza glāzīte vīna, pipari, sāls.

Nierei izņem vadus un sagriež to šķēlēs; tad ieliek uz pāris minūtēm verdošā ūdenī, izņem laukā un uzliek ar kauliem 4 l auksta ūdens vārīties, nosmalsta putas, pieliek karoti sāls, 6 piparus un viruma saknes, ļauj $2^1/_2$ st. uz mazas uguns vārīties un nokāš caur sietiņu. Nieres un saknes sagriež gabaliņos. Beigās uz pannas sabrūnina sviestā miltus, pamazītiņām, stipri kuļot, pielej virumu un nogaršina ar mazu glāzīti madeiras. Galdā pasniedzot, nieres ar saknēm atkal ieliek atpakaļ virumā.

Tumīgs grūdeņu (grūbu) virums 5—6 pers. 40 gr vidēju grūdeņu (grūbu), 40 gr liellopa nieru tauku, 40 gr miltu, 50 gr sagrieztu viruma zaļumu, $1^1/_2$ l ūdens, sāls.

Grūdeņus divreiz uzliek uz uguns, $^1/_4$ l auksta ūdens, kad uzvārās, nokāš. Labi nomērcētus liellopa nieru taukus jo smalki sagriež un labi izsutina ar grūdeņiem, tad piejauc klāt miltus, pieliek viruma zaļumus, visu izsutina, uzlej virsū ūdeni, pieliek sāli un apsedz katlu ar vāku. Virumu 2—3 st. vāra uz lēnas uguns. Ja grib garšīgāku ēdienu, var pievienot 2 gr gaļas ekstrakta un arī virumā līdz mīkstus izvārītus gabalos sagrieztus kartupeļus.

Ceptu rostbifa kaulu virums 5—6 pers. $1^1/_2$ kg ceptu rostbifa kaulu, 100 gr grūdeņu vai auzu putraimu, 2 burkāni, kālis, pētersilis, 2 olu dzeltenumi, 2 karotes salda vai skāba krējuma, pipari, sāls.

Smalki sakapātus, nomazgātus kaulus vāra ar 4 l ūdens, karoti sāli, grūdeņiem vai auzu putraimiem, dārzājiem un 5 pipariem, 3 st. uz mazas uguns, tad virumu nokāš caur sietiņu viruma bļodā, kur iepriekš sakuļ olu dzeltenumus ar krējumu, un galdā pasniedz ar nieru vai šķiņķa maizītēm.

Baltmaizes virums (austriešu gaumē) 6—8 pers. 4 l buljona, galda maize, 100 gr sviesta, $^1/_8$ l salda krējuma, 3 olu dzeltenumi.

Galda maizei noberž garozu, izmērcē aukstā ūdenī, cieši nospaida, pieliek izkausētam sviestam un kuļ uz uguns tik ilgi, kamēr mīkla gludena. Tad pielej karstam buljonam saldu krējumu,

un pastāvīgi maisot, pamazītiņām pielej virumu izmērcētai maizei, uzvāra, un beigās sakuļ viruma bļodā olu dzeltenumus un vienmēr vēl kuļot pielej klāt verdošu virumu. Galdā baltmaizes virumu pasniedz bez jebkādām piedevām.

Borščs (mazkrievu gaumē) 5—6 pers. 750 gr vērša gaļās ribas gabala, sāls, 2 burkāni, kālis, galviņa balto kāpostu, $^1/_8$ l skāba krējuma, kaļote miltu, ½ l maizes kvasa, ½ l ietaisītu biešu.

Gaļu uzliek vārīties ar 3 l auksta ūdens un sāli, un kad putas nosmalstītas, pieliek notīrītus un garenās strēmelēs sagrieztus burkānus, notīrītu un tāpat sagrieztu kāli un galviņu balto kāpostu, un $2^1/_2$—3 st. vāra virumu uz mazas uguns. Tad iejavo miltus ar skābu krējumu, pamazītiņām pielej maizes kvasu, visu piejauc klāt gaļas virumam, un pēdējo vēlreiz uzvāra, pēc kam pieliek strēmelītēs sagrieztas bietes un pielej biešu mērci. Bietes vairs nedrīkst līdzi vārīties, jo citādi tās zaudē krāsu.

Gulaša virums (ungāru gaumē) 5—6 pers. 50 gr tauku (vai sviesta), 2 sīpoli, naža gals paprikas, kaļote etiķa, 300 gr liellopa gulašgaļas (filējs vai ciskas gabals), sāls, ķimenes, majorāns, 250 gr kartupeļu, 60 gr miltu, tomāts, kaļote smadzeņu, $1^1/_2$ l ūdens.

Taukos iedzeltenus uzbrūnina kapātus sīpolus, tad pievieno papriku un etiķi, virces, sāli un četrkantainos gabaliņos sagrieztu gaļu, un ja patīk — arī vienu svaigu tomātu un kaļoti smadzeņu (kaulu tauku). Gaļu pēc iespējas pašas sulā lēnām izsutina mīkstu (tikai, kad tieši vajadzīgs, pielej pa lāsītei ūdeni), un kad gaļa gluži mīksta izsutusi, apkaisa ar miltiem, ļauj tiem kārtīgi sacept, un tikai tad uzlej tikdaudz ūdens, cik vēlas viruma, un vāra to gatavu līdz ar nomizotiem, gabaliņos sagrieztiem kartupeļiem.

Teļa gaļas virums 4—5 pers. 500 gr teļa gaļas (krūšgabals vai skausta gabals), viruma zaļumi, 1—2 olas.

Rūpīgi nomazgātu gaļu, kuļai var arī pievienot dažus teļa kaulus, uzliek vārīties ar aukstu ūdeni, un kad putas nosmalstītas, piemet sāli, viruma zaļumus un lēnām vāra, kamēr gaļa mīksta un virums pietiekoši stiprs. Ūdenim jau pašā sākumā jābūt pietiekošā daudzumā, lai vēlāk vairs nebūtu klāt jālej, jo citādi virums iznāk vājš un zaudē garšu. Virumu nokāš caur sietiņu, savāra ar izkausētā sviestā gaiši uzbrūninātiem miltiem, garšas pēc vēl piemet sāli, un satumina ar sakultiem olu dzeltenumiem.

Lai virums būtu pilnīgāks un baļojošāks, var pielikt klāt par sevi novārītus rīsus, makaronus (nūdeles), klimpas vai arī dažādus dārzājus, piemēram puķkāpostus, sparģeļus vai melnsakņus (skorconērus).

Viruma gaļu dod galdā kā ragū vai frikaseju, vai arī sakapā un izlieto gaļas pudiņam vai buletēm.

Ja virumu grib sevišķi spēcīgu, tad gaļu sagriež četrkantainos, gabaliņos, uzliek vārīties ar aukstu ūdeni, un kad nosmalstītas putas, vēl kādu stundu vāra ar dārzājiem un sāli uz gluži lēnas uguns, tad nokāš caur sietiņu un savāra ar putraimiem vai sāgu.

Teļa gaļas virums ar frikadelēm 5—6 pers.

Izvāra teļa gaļas virumu un no mīkstās teļa gaļas pagatavo frikadeles. Kad gaļa izvārījusies, virumu nokāš, pieliek frikadeles un vāra, līdz tās sanāk augšā. Virumu satumina ar saldā krējumā

iemaisītiem miltiem un karstu pārlej viruma bļodā sakultam olu dzeltenumam. Ja dažas frikadeles vāroties izšķīdušas, virumu vēlreiz nokāž caur sietiņu.

Teļa gaļas virums ar nūdelēm 5—6 pers.

Izvāra teļa gaļas virumu, un kad gaļa mīksta, nokāš, pieliek 100 gr nūdeles un vāra vēl kādas 10 min., līdz nūdeles sanāk augšā. Beigās virumam var pielikt mazliet brūnā cukura.

Teļa gaļas virums ar rīsiem 5—6 pers. 1½ kg teļa priekšgabala vai kaulu, selderiņš, 2 burkāni, pētersilis, 100 gr sviesta, 75 gr rīsu, 1—2 olu dzeltenumu, 2 kaļotes salda krējuma, sāls.

Gaļu vai kaulus sakapā, nomazgā, uzliek uz uguns ar 4 l auksta ūdens un kaļoti sāls, un kad putas nosmalstītas, pieliek dārzājus un 2½—3 st. vāra virumu uz mazākas uguns. ¼ st. pēc tam, kad dārzāji pielikti, piejauc vēl sviestu un mazgātus rīsus.

Gatavu virumu izkāš caur sietiņu viruma bļodā, kur iepriekš sakuļ olu dzeltenumus ar saldu krējumu, un galdā pasniedz ar berztas maizes, teļa aknu vai kāpostu klimpām.

Teļa gaļas virums ar svaigiem dārzājiem 5—6 pers. 1½ kg teļa kaulu vai priekšgabala, viruma zaļumi, 75 gr sviesta, 1 l svaigu zirņu, 1 galv. puķkāpostu, ¼ l jaunu burkānu, 500 gr sparģeļu, sāls, 2—3 olu dzelten., ⅛ l salda krējuma.

Kaulus vai gaļu sacērt, nomazgā, uzliek ar 3—4 l auksta ūdens un kaļoti sāls un uzvāra, nosmalsta putas, pieliek zaļumus un vēlāk sviestu, apsedz trauku ar vāku un 2—2½ st. vāra uz lēnas uguns. Tad pievieno iepriekš vāji sālītā ūdenī mīkstus novārītus dārzājus — svaigus zirņus, notīrītus un rozītēs sadalītus puķkāpostus, 3—4 cm gaļos gabaliņos sagrieztus burkānus un notīrītus sparģeļus. Virumu izkāš caur sietiņu viruma bļodā, kuļā iepriekš sakuļ olu dzeltenumus ar krējumu un ieliek novārītos dārzājus, visu pārlej ar karstu virumu.

Teļa plaušu virums 5—6 pers. Teļa plaušas un sirds, 2 burkāni, 2 pētersiļi, 1 selderiņš, 100 gr sviesta, ⅛ l rīsu vai miežu putraimu, 2—3 olu dzelten., saldu krējumu, 10—15 kartupeļi, sāls.

Plaušas un sirdi nomazgā vairākos ūdeņos, un kad asinsvadi noņemti, sagriež gaļu palielos gabalos, uzliek ar verdošu ūdeni, vienu reizi uzvāra, tad vēl noskalo gaļu aukstā ūdenī, un beidzot uzliek ar 4 l auksta ūdens un kaļoti sāls. Kad putas nosmalstītas, pieliek dārzājus un sviestu, apsedz katlu ar vāku un 2½ st. vāra uz lēnas uguns. Var arī pielikt rīsus vai miežu putraimus. Beigās viruma bļodā sakuļ olu dzeltenumus ar saldu krējumu, un vienmēr vēl stipri kuļ, pielej klāt verdošo virumu, kuļā pirms tam novāra arī kartupeļus.

Teļa aknu virums 5—6 pers. 500 gr teļa aknu, 100 gr žāvēta speķa, 50 gr sviesta, 2½ l gaļas viruma, 2 burkāni, 1 pētersilis, 8—10 kadiķa ogas, 1 olas dzelten.

Aknām novelk plēvi un izņem laukā vadus, gaļu ar žāvētu speķi divas reizes izlaiž caur maltuvi, vai ļoti smalki sakapā, tad apcepj ar brūnu sviestu, ieliek katlā un ½ st. vāra ar gaļas virumu. Kad putas nosmalstītas, pieliek smalki sagrieztus zaļumus, un beigās

izberž aknas caur rupju sietiņu. Vārot var pielikt 8—10 smalki sagrūztas kadiķa ogas, kas virumam piedod medījuma garšu.

Gatavo virumu vēl verdošu ielej viruma bļodā, kur iepriekš sakuļ olas dzeltenumu, un pasniedz galdā ar grauzdētiem maizes gabaliņiem vai ar šķiņķa strūdeļiem.

Teļa smadzeņu virums 5—6 pers. 1 teļa smadzenes, 60 gr miltu, 60—70 gr sviesta, sāls, pipari, 1½ l gaļas viruma, 2 olu dzelten., kapāti viruma zaļumi.

Teļa smadzenes labi nomērcē un nobrucina (ļauj ātri karstā ūdenī tām uzvirt un pēc tam ar putu nosmalstāmo kaŗoti uz brīdi ieliek aukstā ūdenī); tad sakapā un uzsutina ar sviestu un miltiem. Kad smadzenes gatavas, uzlej virsū gaļas buljonu, pieliek garšas pēc piparus un sāli. Beigās virumu satumina ar olu un sajauc ar zaļumiem.

Ķēniņienes virums ar piedevām. 750 gr teļa gaļas (vai ½ vārāmas vistas), 250 gr smadzeņkaulu, 30 gr viruma zaļumu, sāls, 40 gr sviesta, 40 gr miltu, 10 gr smalki sakapātu saldo mandeļu, 1 kaŗote salda krējuma, 1 olas dzelten., ½ gr cukura, 1½ l ūdens.

Teļa gaļu vai pusi vistas un smadzeņu kaulus ar viruma zaļumiem un sāli savāra spēcīgā buljonā; tad gatavam buljonam piejauc sviestā uzbrūninātus miltus un ļauj vēl 1 st. vārīties, nosmalstot putas. Mandeles uzsilda ar krējumu, sakuļ kopā ar olas dzeltenumu, izberž caur sietiņu un piejauc verdošam virumam. Gatavo virumu nokāš, un garšas pēc vēl pieliek cukuru. Piedevām virumā ieliek smalki sagrieztus viruma zaļumus un ielaiž frikadeles (var arī gaļu vienkārši sagriezt gabaliņos).

Neīsts bruņrupuča virums (Mojk-Turtle Soup). ¼ teļa galvas, 500 gr teļa pakaļstilba, 65 gr sviesta, glāze madeiras, viruma zaļumi, garšvielas, 60 gr jēla šķiņķa, 60 gr miltu, glāze sarkanvīna, 1 sīpols, sāls, 2½ l ūdens.

Smalki sagrieztu šķiņķi un gaļu uzcepj ar viruma zaļumiem; tad pieliek nobrucinātu — ar verdošu ūdeni vienreiz ātri uzvārītu un pēc tam ar putu smalstāmo kaŗoti uz brīdi aukstā ūdenī paturētu galvu, uzlej 2½ l ūdens un visu lēnām izvāra mīkstu. Pa to starpu ar taukiem uzcepj gaiši iebrūnus miltus, tad pievieno dabūto buljonu un sarkanvīnā ar sāli un pipariem iemarinētus gaļas gabalus. Virumam vēl kādu stundu jāvārās. Beigās garšas pēc vēl pielej madeiru un pieliek sāli un piparus. Galdā pasniedz ar smadzeņu frikadelēm vai cieti novārītām olām.

Jēra gaļas virums ar dārzājiem 6—8 pers. 1 kg jēra gaļas, 2 kāļi, 2—3 burkāni, 1 pētersilis, 500 gr pupiņpākšķu, 2 galv. virziņkāpostu, 75 gr sviesta, 1 kaŗote miltu, 1 kaŗote skāba krējuma, sāls.

Virumam ņem cepešam nevērtīgus priekšgabala atgriezumus, kājas vai kakla gabalu. Gaļu uzliek uz uguns ar 4—5 l auksta ūdens un sāls, kad putas nosmalstītas, pieliek pēc patikas sagrieztus viruma zaļumus (saknes), jaunas, pušu pārlauztas pupiņpākstes (kam novelk stīdziņu), virziņkāpostus un sviestu, un virumu 2—2½ st. vāra uz mazas uguns. Lai dārzāji gluži nesavārītos, gatavos pa laikam jāizņem un jānoliek siltā vietā. Uz beigām sakuļ miltus ar skābu krējumu un uzvāra ar virumu.

Žāvētas aitas gaļas virums 5—6 per. 1½ kg žāvētas aitas gaļas, ⅛ l miežu putraimu vai grūdeņu, 1 kālis, 1—2 burkāni, 1 sīpols, 2—3 rāceņi, 10—12 kartupeļi, 1 glāze skāba krējuma.

Žāvētu aitas gaļu sagriež dūres lieluma gabalos, nomazgā un uzliek ar 3½ l auksta ūdens (ja gaļa ļoti sāļa, tā iepriekš vakarā jāiemērc). Kad virumam nosmalstītas putas, pieliek nomazgātus putraimus vai grūdeņus un saknes un ļauj 2—2½ st. vārīties uz mazas uguns. ½ st. pirms tam, kad jādod galdā, virumam pieliek vārīties nomizotus kartupeļus, un ja patīk, uz beigām var pieliet krējuma. Galdā pasniedz ar sagriezto gaļu un saknēm.

Serbu skābais virums 4 pers. 500 gr jēra gaļas (vai 250 gr vistas ķidiņu), zaļumi, sīpols, mazliet pētersiļa, paprika, pipari, sāls, milti, lauru lapa, ola, ½ tases rīsu, mazliet etiķa vai citronsulas.

Jēra gaļu sagriež mazos kantainos gabaliņos un uzliek vārīties ar zaļumiem, vienu smalki sakapātu sīpolu, pētersili un 2 l ūdens. Tad pieliek vienu lauru lapu, piparu graudiņus, sāli un ļauj 40—50 min. vārīties. Lai virums būtu tumīgāks un pikantāks, tam pieliek drusciņ grūztu sarkano papriku un ievircotus gaiši uzbrūninātus miltus. Pēc tam virumu izkāš caur sietiņu, gaļu noliek pie malas un skaidrā virumā ievāra rīsus. Kad rīsi kādas 10 min. jau vārījušies, virumā ieliek atpakaļ gaļu, piejauc lāsi etiķa vai citrona sulas, iekuļ vienu olu, ielej virumu bļodā un tūliņ arī pasniedz galdā.

Sivēna gaļas virums 5—6 pers. 1—1½ kg sivēna priekšgabala gaļas, 200 gr grūdeņu vai grūdeņu putraimu, kālis, 2 burkāni, pētersilis, 15—20 kartupeļi, 4 āboli (vai 2 kaļotes etiķa), 2 olu dzeltenumi, pipari, sāls.

Gaļu sagriež dūres lieluma gabalos, uzliek ar 4 l auksta ūdens un kaļoti sāls uz uguns, kad putas nosmalstītas, pieliek zaļumus, piparus un noskalotus grūdeņus. ½ st. pirms virumu pasniedz galdā, tam pievieno nomizotus kartupeļus. Tikko gaļa mīksta, to izņem laukā un noliek siltā vietā. Ja virumā negrib tieši grūdeņus, tad tos novāra atsevišķi un virumā ieberž caur sietiņu. Ābolus virumā liek vārīties tikai pāris minūtes pirms tam, kad virums jau jāsagatavo galdam, jo ābolu gaļa nekādā ziņā nedrīkst izšķīst; iepriekš ābolus nomazgā un tāpat ar visu mizu, bet bez serdes, sagriež 6—8 daļās. Ābolu vietā var arī virumam pieliet etiķi, virumu pārlej pāri sakultiem olu dzeltenumiem.

Sivēna gaļas virums ar saldiem, sutinātiem kāpostiem. Ņem 1½ kg sivēna mugurkaula, sakapā pamazos gabaliņos un uzliek vārīties ar aukstu ūdeni, pie kam gaļai jābūt pilnīgi ūdenī. Kad virumam nosmalstītas putas, pieliek sāli, 5—6 piparus un virces, lauļu lapu, sīpolu, kaļoti sviesta un izvāra gaļu mīkstu. Tad virumu nokāš caur sietu, ielej atpakaļ katliņā, pieliek klāt divas apdarītas gareniski astoņās daļās sagrieztas kāpostu galviņas bez kacēniem, uzliek katliņam vāku un izsutina kāpostus mīkstus. Beidzot saberž kaļoti miltu ar kaļoti sviesta, atšķaida ar lāsīti viruma un pielej kāpostiem. Gaļu saliek bļodas vidū, un kāpostus tai apkārt.

Skābu kāpostu virums ar cūkgaļu 6—8 pers. 1½ kg cūkas priekšgabala, 2 l skābu kāpostu, 30—40 gr miltu, 2 kaļotes skāba krējuma, sāls.

Gaļu sagriež palielos gabalos, uzliek ar 5 l auksta ūdens un

2 kaŗotēm sāls, kad putas nosmalstītas, pieliek skābus kāpostus un $2^1/_2$—3 st. vāra uz mazas uguns. Uz beigām virumam pieliek ar skābu krējumu sakultus miltus un virumu vēlreiz uzvāra. Ja patīk, virumu, pirms tas sabiezē, var arī nokāst caur sietiņu, un kāpostus dot pie gaļas vai izlietot pastētei.

Cūkgaļas virums kurzemnieku gaumē. 1 kg cūkgaļas krūšgabala, pipari, virces, sāls, ūdens, gabaliņš ingvēra, 2 lauru lapas, šķēlēs sagriezts sīpols, 2 pētersiļu saknes, selderiņa sakne, 5—6 zaļi kartupeļi, kapāti pētersiļi, $^1/_8$ l salda krējuma, 20 gr kviešu miltu.

Gaļu sagriež gabalos, nomazgā un uzliek vārīties sālsūdenī. Virces liek klāt vārīties knupītī. Dārzājus notīra un glīti sagriež. Kad gaļai āda jau jūtami mīksta, virces izņem laukā un virumā ieliek un izvāra gatavus gabalos sagrieztus kartupeļus. Beigās virumam pievieno krējumā iejavotus miltus un pāri pārkaisa kapātus pētersiļus,

Ungāru zemnieku virums. 50 gr cūkas aknu, 350 gr cūkas ribiņu, sāls, sviests, paprika un sīpoli, 200 gr skāba krējuma, $^1/_8$ citrona (sulas).

Gaļu un aknas sagriež gabalos, vāra sālsūdenī. Sviestu uztaukšķē brūnu, pieliek pēc garšas papriku un sīpolus, pārlej ar gaļas virumu un $^1/_2$ st. vāra ar gaļu un aknām. Tad virumam pielej citronsulu un pieliek krējumu, un tūliņ arī pasniedz galdā, otrreiz vairs neuzvārot.

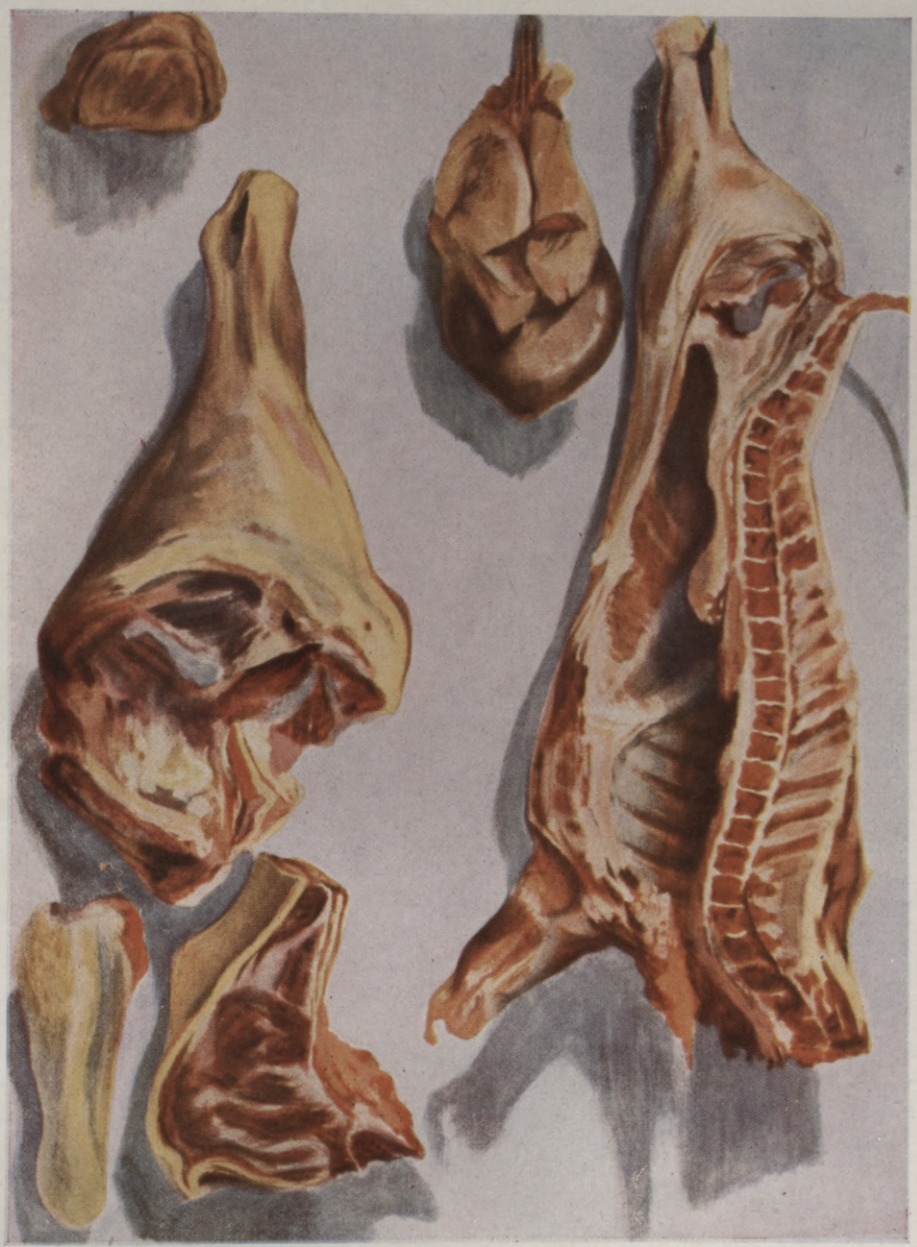
Vistas buljons 10—12 pers. Lielāku visu, 1 kg zupas gaļu, 2 burkāni, 2 pētersiļi, selderiņš, 2—3 kaŗotes salda krējuma, sāls.

Vistām krūtsgaļu izgriež laukā frikadelēm un nocērt galvu, kājas un spārnus, tad visu uzliek kopā ar zupas gaļu 6 l auksta ūdens, piemet 2 kaŗotes sāls, nosmalsta putas, apsedz katlu ar vāku un ļauj 3—$3^1/_2$ st. virumam lēni vārīties uz mazas uguns. Pēc tam virumu izkāš caur sietiņu, no krūtsgaļas pagatavo frikadeles, piejauc klāt saldu krējumu, liek papīŗa tūtē, kuŗai iepriekš nogriež smailo galu, un iespiež biezeni buljonā. Galdā virumu pasniedz ar Romas pastētēm.

Cāļa virums ar klimpām. Sagriež cāli pamazos gabalos un uzliek vārīties ar 4 l auksta ūdens. Kad putas nosmalstītas, pieliek sāli, pētersiļsakni un kaŗoti sviesta, izvāra gaļu pusmīkstu, pieliek 3—5 iegareni sagrieztus burkānus un vāra tālāk, pie kam pa to laiku ar $1^1/_2$ glāzēm piena, miltiem, divām olām un sāli sataisa pabiezu klimpu mīklu. Tikko gaļa mīksta, ar kaŗoti ielaiž virumā mazas klimpiņas un nogaida tās augšā uznākam. Viruma bļodas dibenā, kad jāpasniedz galdā, var ieliet pāris kaŗotes sakulta skāba krējuma.

Cāļa virums ar dārza zirņiem un burkāniem. Cāli sadala glītos gabaliņos un uzliek vārīties ar 4 l auksta ūdens. Kad putas nosmalstītas, pieliek klāt sāli, pētersiļsakni, kaŗoti sviesta un izvāra gaļu gandrīz mīkstu. Tad nokāstā virumā iebeŗ šķīvja pilnumu svaigu dārza zirņu un 1—2 saujas smalki sagrieztu burkānu un vāra tālāk, līdz zirņi un burkāni mīksti.

Pīles virums 3—4 pers. 1 pīle, 2 burkāni, 3—4 dzeltenie rāceņi, (vai viens mazāks kālis), selderiņš, pētersilis, $^1/_8$ l grūdeņu, 1—2 olu dzeltenumi, sāls.



Teļa un vērša gaļa

Pīli notīra, nomazgā, sagriež 8—10 daļās, uzliek uz uguns ar $2^1/_2$ l auksta ūdens un kaņoti sāls, kad putas nosmalstītas, pieliek sagrieztas saknes, grūdeņus un vāra virumu 2 st. uz lēnas uguns. Tiklīdz saknes mīkstas, tās izņem laukā un noliek siltā vietā, un tāpat dara arī ar gaļu, kad tā gatava. Tad viruma bļodā sakuļ 1—2 olu dzeltenumus, pārlej pāri verdošo virumu un ieliek gaļu un saknes.

Pīles ķidiņu virums. Pīles ķidiņas, virces, 30 gr sīpolu, 50 gr zaļumu, $1^1/_4$ l ūdens, 10 gr sāls, 800 gr nomizotu kartupeļu, 5 gr miltu, 15 gr sviesta, kaņote salda krējuma, baltie pipari, kaņote sasmalcinātu pētersiļu.

Notīrītas, gabalos sacirstas ķidiņas uzliek ar vircēm, sīpoliem un zaļumiem $1^1/_4$ l ūdens un ar vāku apsegtā katlā izvāra mīkstas. Kartupeļus novāra un izvāra buljonā mīkstus. Miltus uztaukšķē ar sviestu, tad pievieno caur sietiņu izberztus kartupeļus ar buljonu, ieliek notīrītos gaļas gabalus virumā bļodā un pārlej ar virumu, ko iepriekš karstu sakuļ ar 5 gr sviesta, krējumu, pipariem un pētersiļiem. Tāpat kā ķidiņas var arī vārīt veselu pīli un sagatavot maltītei ar lāčpurnu vai pētersiļu mērci.

Zoss ķidiņu virums. Pagatavojams tāpat kā pīļu ķidiņu virums.

Zoss ķidiņu virums latviskā gaumē 5—6 pers. 2 ķidiņas, 1 kālis, 3—4 burkāni, 1—2 sīpoli, 150 gr pērļu grūdeņu vai auzu putraimu, 3—4 āboli, pipari, sāls.

Ķidiņas nomazgā aukstā ūdenī, vairākas reizes pārmainot ūdeni, iekšas sagriež mazos gabaliņos, kuņģus un aknas uz pusēm, tad izņemot aknas, kas tikai ¼ st. jāvāra, uzliek ķidiņas ar $3^1/_2$ l ūdens un kaņoti sāls uz uguns. Kad putas nosmalstītas, pieliek notīrītus, sagrieztus kāļus, burkānus un sīpolus, piemet klāt 10 piparus, piebeŗ pērļu grūdeņus vai iepriekš noplucinātus auzu putraimus un 2—$2^1/_2$ st. vāra uz lēnas uguns. Tad gaļu un dārzājus izņem, ieliek virumu bļodā, un pāri pārlej caur sietiņu virumu. Āboļus sagriež 6—8 daļās un bez serdes ieliek virumā tikai pāris minūtes pirms tam, kad virumu pasniedz galdā, jo ābola gaļa nekādā ziņā nedrīkst izšķīst.

Gatavam virumam bļodā vēl var pievienot smalki sagrieztu skābu gurķu piedevu un kādu kaņoti skāba krējuma.

Zoss ragū virums 4—5 pers. Zoss cepeša kauli, $2^1/_2$ l ūdens, 1—2 burkāni, 1 sīpols, 6—8 pipari, 2 kaņotes skāba krējuma, 25 gr miltu, 10—12 loku sīpoliņi, 2 skābi gurķi (vai 12 pipargurķīši), 12 kartupeļi, sāls.

Kaulus sacērt mazos gabalos un uzliek aukstā ūdenī ar burkāniem, nomizotiem sīpoliem un pipariem un $1^1/_2$ st. vāra uz mazas uguns; tad virumu nokāš caur sietiņu un savāra miltu un skāba krējuma kulteni. Beidzot pieliek loku sīpoliņus, nolobītus, sagrieztus skābus gurķus vai pipargurķīšus un novārītus kartupeļus, un pasniedz virumu gluži karstu galdā.

Tītara ragū virums 4—5 pers. Tītarcepeša mērce un kauli, $2^1/_2$ l ūdens, sāls, 1 selderiņš, 1 pētersilis, 2 burkāni, 2 sīpoli, 25 gr miltu, 2 kaņotes skāba krējuma, 3 skābi gurķi, 10—12 ietaisīti loku sīpoliņi, 10—15 kartupeļi.

Tītarcepeša kaulus un mērci uzliek ar aukstu ūdeni, zaļumiem un sāli un 2 st. vāra uz lēnas uguns. Labākos gaļas gabalus, kas pie kauliem palikuši, izņem un noliek pie malas. Gatavo virumu nokāš caur sietiņu un vēlreiz uzvāra ar miltu un skāba krējuma kulteni, un tad ieliek virumā bļodā nolobītus, gabaliņos sagrieztus skābus gurķus, ietaisītus loku sīpoliņus un novārītus kartupeļus.

Dūjiņu virums 6—8 pers. 100 gr sviesta, 100 gr šķiņķa, 1 selderiņš, 1 burkāns, 1 pētersilis, 3 dūjiņas, 2½ l gaļas viruma, 2 olu dzelten., naža gals muskāta, sāls.

Jēlu, gabaliņos sagrieztu šķiņķi ar smalki sagrieztām saknēm uzcepj sviestā brūnu, tāpat sviestā brūnas uzcepj arī veselas dūjiņas, un ½ st. visu sutina kopā, pielejot kādu litru buljona. Tad dūjiņām izgriež krūtsgaļu un ieliek viruma bļodā. Gatavu gaļas virumu ½ st. vāra ar saknēm, šķiņķi un smalki sagrūztām dūjiņu atliekām, tad visu izberž caur sietiņu, un virumu pārlej viruma bļodā pāri olu dzeltenumu un saberztu muskātriekstu kultenim.

Dūjas virums vācu gaumē. 1 dūja, 250 gr liellopa pakaļstilba, viruma zaļumi, 2 sparģeli vai mazāka puķkāpostu galviņa, 1½ l ūdens, sāls, 65 gr smalkāko grūbu (vai 50—60 gr rīsu), 20 gr sviesta, 1 olas dzelten., plucinātas klimpas.

Iepriekš labi sagatavotu dūju izvāra gatavu ar liellopa pakaļstilbu, zaļumiem un sparģeļu mizām. Māla podā noplucinātas grūbas (vai rīsus) novāra sviestā un izvāra mīkstus ar nokāstu dūjas virumu. Tad viruma podā ieliek izvārītus, 2 cm gabalos sagrieztus sparģeļus un gatavas plucinātas klimpas kopā ar gabaliņos sagrieztu dūjas krūšgaļu un gūžiņām, un pāri uzlej ar olas dzeltenumu satumināto virumu.

Lēcu virums ar laukirbi 5—6 pers. 3 laukirbes, 40 gr sviesta, 200 gr lēcu, 500 gr liellopa kaulu, 20 gr selderiņa, 1½ l ūdens, 5 gr miltu, sāls.

Irbes notīra un uzcepj sviestā. Tad sviestu nolej, pievieno iepriekš labi sagatavotas lēcas, pieliek kaulus un selderiņu, pielej ūdeni, piemet sāli un ļauj visam 2 st. vārīties. Pēc tam irbes izņem, atdala krūtis un pēdējās apsedz. Kaulus sasit un ieliek atpakaļ virumā. Kad virums 3 st. vārījies, kaulus izņem un virumu izkāš caur sietiņu. Nolieto sviestu karsē ar maltiem, tad pieliek caur sietiņu izberztu selderiņu un ļauj tam 20 min. vārīties. Irbes krūšgaļu sagriež gabalos un uzkarsē virumā, bet vairs neuzvāra. Beigās virumu nogaršina ar sāli, un ja vajadzīgs, ar gaļas ekstraktu. Klāt var dot sviestā uzceptus baltmaizes gabaliņus.

Krievu „batviņja“, auksts virums 5—6 pers. 1 galda maize (vai 5 veģi), 2 kaļotes ne visai stipra etiķa, tējkaļote angļu sinepju, naža gals piparu, sāls, kaļote cukura, 2 olu dzelten., 800 gr biešu lapu, kāls vēžu, 3 l nesaldināta kvasa, 5—6 skābi gurķi, 500 gr jēla laša, 4 olas, ⅛ l skāba krējuma, drusku diļļu, drusku lociņu.

Galda maizei vai veģiem noberž garozu, un mīkstumu ieliek viruma bļodā un aplaista ar atšķaidītu etiķi un kvasu. Kad maize atmirkusi, to samīca ar angļu sinepēm, pipariem, sāli, cukuru un olu dzeltenumu. Biešu lapas nomazgā, noplucina verdošā ūdenī un parupji sakapā. Iepriekš novārītiem vēžiem izloba un noliek pie

malas asti un knaibļu galu, smalki samaltas kāju čaumalas aplej ar kvasu, krietni samaisa, un šķidrumu izkāš caur sietiņu un ielej viruma bļodā uz sakapātām biešu lapām un vēžu gaļas. Uz beigām pieliek nomizotus svaigus gurķus, gabalos sagrieztas cieti novārītas olas un šķēlēs sagrieztu vārītu lasi, sajauc virumu ar skābu krējumu un smalki sakapātām dillēm, lociņiem, un viruma bļodu noliek uz ledus. Galdā pasniedz ļoti aukstu.

Okroška, auksts virums 6—8 pers. 500 gr baraviku, ūdens, sāls, 5—6 svaigi vai skābi gurķi, 3—4 sarkanās bietes, 200 gr sālītas, vārītas mēles, naža gals rupji sagrūztu piparu, 2—3 kaļotes krējuma, 4 l maizes kvasa, sāls.

Notīrītas, plānās šķēlītēs sagrieztas baravikas sutina ar kādu lāsi ūdens un tējkoļoti sāls, kamēr mīkstas; tad nolej ūdeni un sēnēm ļauj atdzist. Gurķus un bietes nomizo un sagriež šķēlītēs, mēli sagriež palielos gabalos, lociņus un pētersiļa zaļumus smalki sakapā, tad visu ar šķēlītēs sagrieztām, mīksti izvārītām sēnēm un ar rupji sagrūztiem pipariem ieliek viruma bļodā. Skābo krējumu sakuļ ar kādu glāzes tiesu kvasa, tad pielej pārējo kvasu, ielej šķidrumu viruma bļodā, un ja vajadzīgs, vēl piemet sāli. Galdā virumu pasniedz ļoti aukstu.

2. Dārzāju un sēņu virumi

(ar gaļu un bez gaļas)

Zaļumu virums 5—6 per. 40 gr jauktu zaļumu, 40 gr puravu, 40 gr skābeņu, 65 gr salātlapu, 30 gr sviesta, 5 gr miltu, 40 gr. berztas baltmaizes, 1¼ l gaļas viruma, 20 gr špinātu, 1 kaļote salda krējuma, 20 gr sviesta, sāls.

Notīrītus zaļumus, puravu, skābenes un salātlapas noplaucē lielākā traukā ar verdošu ūdeni un nospaida. 30 gr sviesta uzbrūnina ar miltiem, tad pieliek klāt zaļumus, samaisa, pāri pārkaisa berztu baltmaizi, pielej klāt buljonu, un kad virums jau apm. ¼ st. vārījies, izberž visu caur sietu. Špinātus noplaucē atsevišķi un virumam vēl karstam piejauc izspiesto špinātu sulu, krējumu un 20 gr sviesta, sāli, un tūliņ arī pasniedz virumu galdā.

Pavasaļa virums 5—6 pers. 2 jauni burkāni, ⅛ puķkāpostu galviņas, 60 gr jaunu pupu, 4—6 skostiņu laksti, 500 gr zaļu cukurzirņu pākšu, 60—80 gr izlobītu zirņu, 1¼ l gaļas viruma.

Tā kā burkāni visilgāk vārās, tos uzliek pašus pirmos — sagriež ripiņās un jau kādu stundu iepriekš liek vārīties virumā. Tad pieliek klāt pupas un zirņus un beigās skostiņus un puķkāpostus. Dārzāji nekādā ziņā nedrīkst savārīties. Lai virums būtu pilnvērtīgāks, to vēl var satumināt ar olu un piedevām ielikt mazas, smalkas frikadeles, vēžu ļipiņas un pildītu vēžu kurvīšus.

Dārzājus var arī novārīt par sevi buljonā, tad tie glītāk izskatās, bet tad jāņem mazāk viruma, lai varētu izlietot arī dārzāju novārījuma ūdeni.

Vasaras virums 5—6 per. 125 gr svaigu dārzāju, 50 gr sviesta, ¾ l gaļas viruma, ¾ l ūdens, 1 piena maizīte, 20 gr sviesta (baltmaizes šķēlīšu grauzdēšanai).

Ņem no visiem dārzājiem pa druskai — burkānus, selderiņus, kāļus, puravus, kāpostus, galviņu salātus, skābenes un kartupeļus, notīra, sagriež strēmelēs, uzliek ar 50 gr sviesta, un pa laikam sakratot, vāra ½ st. ar vāku apsegtā katlā. Tad pielej klāt buljonu un ūdeni, ļauj virumam vēl apm. stundu lēnām vārīties, ieliek viruma bļodā grauzdētās maizītes un pārlej gatavo virumu, ko tūliņ pasniedz galdā. Uz pašām beigām var klāt pielikt arī dažas šķēlītes baltu, izmērcētu liellopa smadzeņu.

Borščs bez gaļas 5—6 pers. 2½ l ūdens, 200 gr biešu, 200 gr kartupeļu, 200 gr burkānu, 200 gr kāļu, 400 gr skābu kāpostu, 75 gr sviesta, 2 kaļotes skāba krējuma, 2 kaļotes miltu, garšvielas.

Notīrītas saknes sagriež vai saēvelē gaļenās strēmelītēs un katras par sevi izsautē mīkstas sviestā, pielejot klāt ūdeni. Tad sajauc visu kopā, pieliek klāt arī izraudzētus skābus kāpostus un pielej pēc vajadzības karstu ūdeni. Beigās pievieno miltu tumi, skābu krējumu un sakapātus zaļumus.

Artišoku virums 5—6 pers. 4 artišoku pamatnes, 40 gr sviesta, 50 gr berztas baltmaizes, 15 gr miltu, 1⅛ l gaļas viruma, 2 kaļotes salda krējuma, sāls.

Gatavas artišoku pamatnes (parasti ietaisītas) sagriež un izsutina ar sviestu, berztu baltmaizi un miltiem. Tad uzlej virsū buljonu, ¾ st. vāra virumu apsegtā traukā, izlaiž caur sietiņu, uz uguns karstu izmaisa, nogaršo un tūliņ pasniedz galdā. Bet var arī lielu, svaigu artišoku izvārīt virumā gluži mīkstu, izberzt caur sietiņu un sabiezināt ar sutinātu berztu baltmaizi.

Biešlapu virums ar olām 5—6 pers. 1 kg biešu lapu, 2½ l gaļas viruma, 125 gr skāba krējuma, 25—30 gr miltu, sāls.

Ja lapas vairs nav gluži jaunas, tām nogriež kātus, noskalo vairākos ūdeņos, kamēr vairs nav smilšu klāt, 5 min. vāra vāji sāļā ūdenī, uzliek uz sietiņa, lai notek ūdens, un viegli sakapā, bet pēc tam uzvāra virumu ar miltiem, kuŗus iepriekš sakuļ ar skābu krējumu. Galdā pasniedzot, klāt dod vārītas olas.

Biešu virums 5—6 pers. 2½ l gaļas viruma, 5—6 bietes, 125 gr sk. krējuma, 30 gr miltu, kaļote cukura, 1—2 kaļotes etiķa.

Gaļas virumu uzvāra ar vārītām, nomizotām, smalki sakapātām vai saberztām bietēm, skābu krējumu, kuŗā iepriekš iejauc miltus, cukuru un etiķi un pārlej viruma bļodā pāri zaļai, nomizotai, berztai bietei. Galdā pasniedz ar pīradziņiem vai vēršgaļas frikadelēm. Var arī dot klāt viruma gaļu.

Burkānu virums 5—6 pers. 150 gr burkānu, 50 gr berztas baltmaizes, 20 gr jēla šķiņķa, sīpolu, pētersili, 1½ l gaļas viruma, 20 gr. sviesta, sāls.

Notīrītus, nomazgātus burkānus un berztu baltmaizi sutina ar smalki sagrieztu šķiņķi, sīpolu, un pētersili sviestā, vāra ar buljonu un izlaiž caur sietu, iepriekš izņemot sīpolu un pētersili un virumu karstu izmaisot un nogaršojot ar sāli.

Burkānu virums ar klimpām 5—6 pers. 1½ l ūdens 1¼ l piena, 400 gr burkānu, sāls. Klimpām: ½ l piena, 1 ola, sāls, cukurs, kardamons, milti.

Notīrītus, gaļenās strēmelītēs saēvelētus burkānus izvāra mīkstus sālsūdenī, tad pielej klāt pienu, vēl reizi uzvāra un ar kaļoti

lej virumā ar olu, pienu, miltiem un garšvielām iejavotu šķidru klimpu mīklu. Gatavam virumam var pielikt klāt mazliet sviestu un cukuru.

Kāpostu virums poļu gaumē 5—6 pers. 2½ l buljona, 1 galv. balto kāpostu, 100 gr sviesta, 125 sk. krējuma, 50 gr miltu, sāls.

Kāpostu galviņu nomazgā, pārgriež uz pusēm, un kad visas cietās daļas izņemtas, parupji sakapā, un uzliek vārīt ar aukstu ūdeni. Kad tie mīksti, nolej ūdeni, pieliek sviestu un sāli un sutina apm. 5 min. Tad izkausē vēl pārējo sviestu, sakuļ sviestā miltus, pamazītiņām pielej klāt karstu buljonu un skābu krējumu, uzvāra, ieliek virumā kāpostus un pasniedz galdā ar maziem pīrādziņiem (ar zivs pildījumu) vai arī šķiņķa vai siera maizītēm.

Kartupeļu virums 5—6 pers. 750 gr zaļu nomizotu kartupeļu, 1½ l ūdens, garšvielas, 30 gr viruma zaļumu, 40 gr tauku, 20 gr gaļas ekstrakta 15 gr sviesta, 1 piena maizīte, 1 kaŗote sasmalcinātu pētersiļu, pipari, sāls.

Kartupeļus uzliek ar aukstu ūdeni, un kad tie uzvārās, novārījuma ūdeni atkal nolej nost. Tad uzlej jaunu ūdeni, pieliek klāt garšvielas un ne pārāk smalki sagrieztus zaļumus, piemet klāt sāli un visu kādu stundu vāra apsegtā traukā. Pa to starpu ar miltiem uzbrūnina 35 gr tauku, kamēr puto. Zaļumus izņem laukā no viruma, bet pārējo biezeni izberž caur sietiņu un pastāvīgi maisot piejauc miltu brūnumu un ļauj apm. 10 min. vaļējā katlā kārtīgi savārīties. Pētersiļus vai selderiņu zaļumus kādu brītiņu uzbrūnina 5 gr taukos un tad piemet klāt virumam, kam garšas pēc pievieno arī piparu un gaļas ekstraktu. Klāt vēl uzgrauzdē baltmaizes gabaliņus. Ja virums kādu laiku stāvējis un sabiezējis, tam pielej lāsīti ūdens un pieliek gabaliņu sviesta.

Ķirbja virums 6 pers. 500 gr ķirbja, 1¼ l. ūdens, 2 krustnagliņas, gab. kanēļa, citrona miziņu, 20 gr miltu, 20 gr sviesta, 65 gr cukura, ⅛ l etiķa, sāls.

Ķirbi ar ūdeni un garšvielām izvāra mīkstu un izlaiž caur sietu. Miltus sabrūnina sviestā, tad pieliek ķirbja biezeni, ļauj savārīties un pievieno etiķi, cukuru un sāli. Etiķa vietā var ņemt kādu ⅛ l baltvīna vai kaŗotes tiesu ruma. Tāpat var vēl pievienot dažas kaŗotes izvārītu rīsu.

Melnsakņu virums 5—6 pers. 800 gr melnsakņu, 2—3 kaŗotes etiķa, 1 l auksta ūdens, 50 gr sviesta, 25 gr miltu, 50 sviesta, 2½ l gaļas viruma, 2 olu dzelten., ⅛ l salda krējuma.

Melnsaknes notīra, ieliek uz laiciņu aukstā ūdenī, pielej 3 kaŗotes etiķa, tad noskalo ar tīru ūdeni, sagriež mazos gabaliņos un vāra ar 50 gr sviesta un ½ l ūdens, kamēr saknes izšķīdušas. Miltus sakuļ ar atlikušo sviestu, un pamazītiņām, arvien vēl stipri kuļot, pielej klāt gaļas virumam, tad izberž caur sietu savārītās saknes un to pievieno virumam. Olu dzeltenumu sakuļ bļodā ar saldu krējumu, un stipri kuļot pārlej gatavo virumu. Galdā pasniedz ar siera kārtiņām, grauzdētām maizītēm vai ceptām sardelēm.

Nātru virums ar olām 5—6 pers. 1 kg nātru lapu, 2½ l gaļas viruma, 125 gr skāba krējuma, 30 gr miltu, sāls.

Nātru lapas noskalo vairākos ūdeņos, kamēr vairs nav smiltis,

tad 5 min. vāra vājā sāls ūdenī, uzliek uz sieta, lai notek, viegli sakapā, uzvāra virumu, pieliek tumi un skābu krējumu. Galdā pasniedz klāt novārītas olas.

Puķkāpostu virums 5—6 pers. 1⅛ l puķkāpostu ūdens un kāpostu kacēni, kāpostu palikas vai 1 vesela mazāka galviņa, 40 gr sviesta, 2 olu dzelten., 40 gr miltu, 2 kaļotes baltvīna, pipari, sāls.

Ar puķkāpostu ūdeni pagatavo kādu pamatvirumu. Tad kuļot piejauc mīksti novārītu, caur sietiņu izberztu un ar olu dzelten. un baltvīnu sajauktu kacēnu biezeni, pieliekot piparus un sāli. Puķkāpostu rozītes, ja tādas pie rokas, ieliek bļodā un pārlej virumu.

Pupu virums 6 pers. 175 gr pupu, šķipata dzeļ. sōdas, selderiņš, puravs, sīpols, 20 gr. tauku, kaļote miltu, sāls.

Pupas iemērc un nokarsē. Vakaru iepriekš notīrītus un iemērktus šķiņķa atgriezumus un kaulus (500 gr uz ltr. udens) vai speķi izvāra ar selderiņu, puravu un sīpolu. Nokāsto, attaukoto buljonu uzlej uz nokarsētām pupām un vāra, kamēr pupas mīkstas. Tad taukos izcepj smalki sagrieztu sīpolu, pieliek klāt miltus, uzbrūnina, pieberž caur sietu 4 kaļotes mīksti izvārīto pupu, visu krietni samaisa, pievieno pārējās pupas, uzlej buljonu, uzvāra virumu un padod galdā.

Rācenīšu virums (ķerveļrāceņu) 5—6 pers. 1 kg rācenīšu, 120 gr sviesta, 30 gr miltu, 3 gr miltu, 3 l gaļas viruma, 2—3 olu odzelt.

Rācenīšus nomazgā, noplucina, noloba kā mandeles, uzliek ar pusi no sviesta un ūdeni, lai būtu pārklāti, un vāra kamēr rācenīši gluži sašķīduši. Tad samīca pārējo sviestu ar miltiem, palēnām pielej klāt gatavo gaļas virumu, caur sietu pievieno klāt savārītos rācenīšus, un visu vēlreiz uzvāra un stipri kuļot pārlej viruma bļodā sakultiem olu dzeltenumiem. Galdā pasniedz ar grauzdētām maizītēm vai mazām pastētēm.

Selderiņu virums 5—6 pers. 2½ l gaļas viruma, 750 gr selderiņu sakņu, 100 gr sviesta, 25—40 gr miltu, 2 olu dzelten., ½ l salda krējuma, sāls.

Selderiņu saknēm rūpīgi noloba mizu, un pašas saknes smalki sagriež un vāra ar kādu ½ l ūdens un 50 gr sviesta, līdz tās sašķīdušas. Tad samīca miltus ar pārējo sviestu, stipri kuļot pielej gaļas virumu, uzvāra un caur sietiņu pievieno selderiņu biezeni. Viruma bļodā sakuļ olu dzelten. ar saldu krējumu un stipri kuļot pielej verdošu virumu. Galdā pasniedz ar šveiciešu siera kūkām vai ar nieru maizītēm.

Sīpolu virums (bavāru gaumē) 3 pers. 3 kaļotes miltu, 50 gr sviesta, 1 ola, sīpols, 1 maizes šķēle, kausēti tauki, skābs krējums.

Miltus un sasmalcinātu sīpolu sviestā sabrūnina, tad pielej ¾ l ūdens, sāli, pēc patikas vēl kādas cepešmērces palikas, un kad virums jau kādu ½ st. vārījies, to vēl satumina ar olu un kaļoti sk. krējuma un tūliņ pasniedz galdā. Virumā ieliek mazas grauzdētas maizītes.

Skābeņu virums 5—6 pers. 800 gr skābeņu, 2½ l gaļas viruma, 3 olas, 50 gr sviesta, 125 gr skāba krējuma, kaļoti miltu, sāls.

Skābenēm noņem kātus, un nomazgā aukstā ūdenī, 3 min. noplucina verdošā sāļā ūdenī un sakapā smalkas. Virumu uzvāra ar

sviestu, tad sakuļ miltus ar skābu krējumu, un vienmēr vēl stipri kuļot, izlaiž caur sietiņu un pievieno virumam, kuŗu pēc tam vēlreiz uzvāra. Beigās pieliek klāt sakapātas skābenes un cieti novārītas, palielos gabalos sagrieztas olas.

Sparģeļu virums 5 pers. 500 gr viruma sparģeļu, 1½ l ūdens, 40 gr sviesta 40 gr miltu, 1 ola, šķipata cukura, sāls.

Sparģeļus noloba un sagriež gabalos. Mizas uzliek ar aukstu ūdeni; kad ūdens vārās, mizas uzlej uz sietiņa, un ūdenī vāra sparģeļu gabaliņus ar sāli un cukuru. Miltus gaiši uzbrūnina ar sviestu, atšķaida ar aukstu ūdeni un piejauc sparģeļu ūdenim. Sparģeļiem ļauj miltu virumā lēnām izvārīties gataviem, un virumu vēl beigās satumina ar olu.

Tomātu virums mājas mātes gaumē 5—6 pers. 2½ l gaļas viruma, 2 kaŗotes tomātu biezeņa vai 200 gr svaigu tomātu, 50 gr sviesta, 100 gr grūdeņu, 2 kaŗotes skāba krējuma, sāls.

Ja nelieto jau gatavu tomātu biezeni, svaigus tomātus ½ st. sutina bez ūdens, līdz tie sašķīduši, un tad lēnām pielej klāt verdošu gaļas virumu, pieliek skābu krējumu un sviestu; virumu uzvāra un nokāš caur sietiņu, pēc kam pievieno klāt iepriekš ar ½ l ūdens mīkstus izvārītus un caur sietiņu izberztus grūdeņus. Galdā pasniedz ar siera galantīni, siera stienīšiem vai ar siltām maizītēm.

Skābu kāpostu virums ungāru gaumē 5—6 pers. 100 gr skābu kāpostu, ½ l skābo kāpostu sulas, ½ sīpola, 1 kaŗote tauku, 250 gr cūkdesas, ⅕ l skāba krējuma.

Kāpostus izvāra mīkstus, pašu sulā, ko pēc garšas var arī atšķaidīt ar ūdeni. Uzbrūnina taukus, pieliek mazliet uzbrūninātu smalki sagrieztu ½ sīpola. Brūnumu pievieno klāt verdošam virumam, un visu vēl kādu ¼ st. vāra ar šķēlītēs sagrieztu desu. Galdā pasniedz ļoti karstu, un viruma bļodā piedevām vēl pieliek skābu krējumu.

Zaļo zirņu virums 5—6 pers. 125 gr izlobītu zaļu zirņu, 1½ l gaļas viruma, 20 gr miltu, 20 gr sviesta, ⅛ l salda krējuma, 1 olas dzelten., 1 kaŗote sasmalcinātu pētersiļu, ½ gr cukura, baltos piparus un sāls, 20 gr baltmaizes, 15 gr sviesta.

Zaļus izlobītus zirņus nomazgā un izvāra gaļas virumā mīkstus. Tad katliņā ar sviestu uzbrūnina miltus, piejauc klāt savārītos zirņus, vēlreiz uzvāra un izberž visu caur sietiņu. Virumu vēl karstu sakuļ ar krējumā iekultu olas dzelten., pētersiļiem, cukuru, pipariem un sāli, un tūliņ padod galdā. Klāt dod sviestā uzceptus baltmaizes gabaliņus.

Zirņu virums ar cūkas šņukurīti 5—6 pers. 250 gr sālītu cūkas šņukuri, 250 gr zirņu, 65 gr sagrieztu viruma dārzāju, 1½ l ūdens, 100 gr novārītu, sagrieztu kartupeļu, tējkaŗ. majorāna, piparu, sāls.

Gaļu var likt kādu laiciņu mirkt, pēc kam to ar nomērcētiem zirņiem, dārzājiem un ūdeni 2½ st. lēnām vāra cieši slēgtā katlā. Tad izņem gaļu, sagriež mazos gareniskos gabaliņos, ieliek par jaunu virumā, pievieno klāt kartupeļus, majorānu, piparus un sāli un kādu stundu ļauj vēl visam vārīties. Beigās nosmalsta virsū uzpeldējušos zirņus un tūliņ pasniedz galdā.

Baraviku virums 5—6 pers. 200 gr baravikas, 150 gr putraimus, 400 gr kartupeļus, 6 l ūdens, 50 gr sviesta, 2 kaļotes skāba krējuma, sāls.

Kaltētas baravikas krietni nomazgā, uzliek ar aukstu ūdeni un izvāra mīkstas. Tad atsevišķā traukā 2½ l ūdens izvāra kādu ½ glāzi miežu putraimu vai grūdeņu, pieliek klāt smalki sakapātas vārītās baravikas līdz ar smalkās šķēlītēs sagrieztiem kartupeļiem un izvāra mīkstus arī kartupeļus. Beigās pieliek klāt divas kaļotes sviesta un skābo krējumu un visu vēlreiz uzvāra.

Šampiņjonu virums 3 pers. 60 gr miltu, 125 gr sviesta, 1⅛ l gaļas viruma, 500 gr šampiņjonu, 4 olu dzelten., grauzd. baltmaizītes.

Daļu sviesta gaiši uzbrūnina ar miltiem, un atšķaida ar gaļas virumu. Sēnes notīra, sagriež un izsutina ar daļu sviesta un lāsīti gaļas viruma, tad ar visu sulu pielej klāt virumam, un ļauj kārtīgi savārīties. Gatavo virumu satumina ar olu dzelten., tad piemet sāli, un karsto virumu pārlej bļodā pār sviestā grauzdētām baltmaizītēm.

Ķerveļu virums*) 5—6 pers. ½ l ķerveļu, 60—75 gr sviesta, 100 gr grūdeņu, 2 l gaļas viruma, sakapātu pētersiļa zaļumu, 2 kaļotes skāba krējuma, 2 olu dzelten., sāls.

Notīrītus un smalki sakapātus ķerveļus izvāra mīkstus ar maz sālītu ūdeni un sviestu, ūdens jāņem tikai tikdaudz, lai sēnes būtu ar to pārklātas. Tāpat maz sālītā ūdenī mīkstus izvāra arī grūdeņus, un tad izberž caur sietiņu un piejauc klāt karstam gaļas virumam, kuļam vēl klāt pievieno arī ķerveļus, smalki sakapātus pētersiļu zaļumus un skābu krējumu, un ja nav ņemti grūdeņi, tad klāt pieliek kādu kaļoti miltu. Virumu vēlreiz uzvāra, ielej viruma bļodā, kur iepriekš sakuļ olu dzelten. un pasniedz galdā ar grauzdētām maizītēm.

3. Biezeņa virumi.

Dārzāju biezeņa virumus var vārīt ar gaļu vai buljonu vai tikai ar ūdeni un sviestu, kam tad pieliek klāt gaļas ekstraktu. Ļoti mīksti izvārītas saknes izberž caur parupju sietiņu vai saspiež kartupeļu biezeņspiedē un tad sajauc ar virumu.

Svaigas sēnes izlieto kā piedevu pie gaļas virumiem, bet kaltētas baravikas vienkārši vāra ar ūdeni, grūdeņiem un sviestu.

Medījuma biezeņa virumiem var tiklab izlietot svaigu medījumu, kā arī cepta medījuma atliekas, un ar cepeša atliekām pat iznāk daudz garšīgāks virums. Vāra tāpat kā kuļu citu gaļas virumu, tikai gaļu samaļ un vēl vairākas reizes pārmaļ un piejauc klāt karstam virumam, kuļu pēc tam vairs nedrīkst vārīt, jo citādi gaļa saraujas un vairs nav tik izskatīga. Var arī gatavu virumu izlaist caur sietiņu, sajaukt ar skābu krējumu un galdā pasniegt bez gaļas.

„Crême d'orge"**) 5—6 pers. 2½ l auksta ūdens, 300 gr pērļu grūdeņu, 2½ l gaļas viruma, 100 gr sviesta 2 olu dzelten., sāls.

---

*) Ķerveļi (Helvella esculenta L.) ir ļoti ieciēnītas ēdamsēnēs, bēt tomēr pieskaitāmi indīgajām sēnēm, un indīgo helvellu skābi, ko tās satur; ne katrreiz novārot izdodas padarīt nekaitīgu. Ja tiešām negrib no ķerveļiem atteikties, tos pirms lietošanas ēdienā kādu ¼ st. jāvāra sālsūdenī, un novārījuma ūdens vienkārši jāizlej laukā.

**) Franču vārds; burtiski nozīmētu miežu kreimu.

Nomazgātus pērļu grūdeņus uzliek un izvāra mīkstus ar 2½ l auksta ūdens un karoti sāls, tad pielej klāt gatavo gaļas virumu, izberž visu caur sietiņu, pieliek klāt sviestu un sakultus olu dzeltenumus un pasniedz biezeņveidīgo virumu galdā ar grauzdētiem maizes gabaliņiem vai ar maziem pīragiem.

Rīsu biezeņa virums 5—6 pers. 300 gr rīsu, ½ l ūdens, ½ l gaļas viruma, 2 tējkar. sāls, 100 gr sviesta, 2 l gaļas viruma, 2—3 olu dzeltenumi.

Nomazgātus un noskalotus rīsus uzliek ar ½ l ūdens un ½ l izkāsta gaļas viruma, 2 tējkar. sāls un 100 gr sviesta, un kad tie jau gluži mīksti izvārījušies, pielej klāt karstu pārējo virumu, vēlreiz visu uzvāra un tad izberž caur sietiņu un stipri kuļot pārlej virumu bļodā sakultam olu dzelten. Galdā pasniedz ar siera kārtiņām vai biezpiena maizītēm.

Sakņu biezeņa virums 5—6 pers. 1½ kg rostbifa kaulu vai arī teļa vai cūkas cepeša kaulu, 4 l auksta ūdens, 1 kāli, 25—30 kartupeļi, 3—4 burkāni, 100 gr sviesta, sāls.

Kaulus nomazgā, uzliek vārīties ar aukstu ūdeni, sagrieztām saknēm un zaļiem kartupeļiem, 3 stundas vāra uz mazas uguns; tad visu izberž caur rupjāku sietiņu, pieliek klāt sviestu un pasniedz galdā ar maziem pīradziņiem (ar zivs pildījumu) vai ar grauzdētiem maizes gabaliņiem.

Kartupeļu biezeņa virums mājas mātes gaumē 5—6 personām. 10—20 lieli kartupeļi, 2½ l gaļas viruma, 2—3 olu dzelten., ⅛ l salda krējuma, sāls.

Nomizotus zaļus kartupeļus izvāra maz sālītā ūdenī mīkstus, tad nolej nost ūdeni un izvārītos kartupeļus saberž biezenī, pamazām pielej klāt gatavo gaļas virumu, vienreiz vēl visu uzvāra un pastāvīgi kuļot pārlej viruma bļodā ar saldu krējumu sakultam olu dzeltenumam. Galdā pasniedz ar grauzdētiem maizes gabaliņiem vai ar pīragiem.

Puķkāpostu biezeņa virums 5—6 pers. 3—4 galv. puķkāpostu, ½ l ūdens, zāls, 25 gr miltu, 100 gr sviesta, 2½ l gaļas viruma, 2 olu dzelten., ⅛ l salda krējuma.

Galviņas nomazgā, sagriež un vāra ar maz sālītu ūdeni un sviestu, kamēr tās sašķīdušas. Miltus samīca ar sviestu, tad pamazām un stipri kuļot pielej klāt gatavo gaļas virumu un pievieno caur sietiņu izberztu puķkāpostu biezeni. Gatavo virumu, vēl vienmēr stipri kuļot, verdošu pārlej viruma bļodā ar saldu krējumu sakultiem olu dzeltenumiem. Galdā biezeņa virumu pasniedz ar šķiņķa maizītēm.

Virumam var izlietot arī izaugušus un neglītus puķkāpostus.

Balto pupiņu biezeņvirums 5—6 pers. 750 gr balto pupiņu, 1½ kg žāvētas vai sālītas cūkgaļas, 4 l ūdens.

Gaļu nomazgā, uzliek vārīt ar aukstu ūdeni. Ja tā pārāk sāļa, tad pirmo ūdeni, tiklīdz tas vārās, nolej un tā vietā uzlej tikpat daudz svaiga ūdens. Kad putas nosmalstītas, klāt piebeŗ arī pupiņas, kuŗas dienu iepriekš ieliek izmirkt aukstā ūdenī, un vāra virumu uz lēnas uguns, kamēr pupiņas jau sāk šķīst. Tad viruma

biezeni izberž caur rupjāku sietiņu, gaļu sagriež gabaliņos un ieliek viruma bļodā, un pāri pārlej karsto virumu.

Pupu virums ar tomātu biezeni 5—6 pers. 200 gr pupu, 1 l ūdens, naža gal. dzeŗ. sōdas, 1 sīpolu, 25 gr sviesta, 250 gr tomātu biezeņa, 5 gr gaļas ekstrakta, ½ l ūdens, sāls.

Nomērcētas pupas uzliek ar aukstu ūdeni un izvāra mīkstas, pieliekot sīpolu un dzeŗ. sōdu, tad izberž caur sietiņu un uzvāra ar 20 gr sviesta, tomātu biezeni un gaļas ekstraktu, izberž caur smalku sietiņu un samaisa ar atlikušo sviestu. Klāt dod sviestā ceptas maizītes.

Dzelteno zirņu virums 6—8 pers. 1 l zirņu, 5 l ūdens, 1½ kg svaigas vai žāvētas cūkgaļas, sāls.

Ja virumam ņem jau izlobītus zirņus, tad tos var vārīt tāpat neizmērcētus, bet ja zirņi čaulās, tad tos kādas 12 stundas iepriekš jāiemērc aukstā ūdenī. Zirņus uzliek ar aukstu ūdeni un vāra mīkstus, tad pieliek klāt cūkgaļu, galvu vai kaklu un kājas, un kad virums jau 2½—3 stundas vārījies, gaļu izņem laukā, sagriež gabaliņos, ieliek viruma bļodā, un caur sietiņu pārlej verdošo virumu. Galdā virumu pasniedz ar grauzdētām maizītēm.

Svaigu zirņu biezeņvirums 5—6 pers. 1 l izlobītu svaigu zirņu, 2 l gaļas viruma 1½ l verdoša ūdens, 100 gr sviesta, sāls.

Izlobītus svaigus zirņus uzliek ar verdošu ūdeni un sāli, un kad tie mīksti izvārījušies, izberž caur sietiņu un sajauc biezeni ar verdošu gatavu gaļas virumu, pieliek sviestu un visu vēlreiz uzvāra. Galdā pasniedz ar grauzdētām maizītēm.

„Soupe à la Soubise" 5—6 pers. 30 vidēji lieli kartupeļi, 10—15 mazāki sīpoli, 2½ l piena, 100 gr sviesta, pipari un sāls.

Nomizotus un sagrieztus kartupeļus un sīpolus uzliek ar tik daudz auksta ūdens, lai tie būtu pārklāti, izvāra mīkstus, saspiež, izberž caur sietiņu un uzvāra ar karstu pienu, sviestu, sāli un pipariem. Virumam jābūt biezeņa veidā, un to pasniedz galdā gluži karstu un bez jebkādām piedevām.

Baraviku virums 5—6 pers. 250 gr kaltētu baraviku, 125 gr grūdeņu, 60—75 gr sviesta, 125 gr skāba krējuma, 1 citrons, sāls.

Vakaru iepriekš kaltētās baravikas noskalo ar siltu ūdeni un atstāj pa nakti mirkt kādā litrā auksta ūdens. Tad pielej klāt vēl kādus 3 l auksta ūdens un uzliek baravikas 1 stundu vārīties, bet pēc tam sēnes sakapā un ieliek atpakaļ virumā, pieliek klāt iepriekš noskalotus grūdeņus un sāli un visam vēl ļauj kādas 1½ stundas vārīties. Virumu izberž caur sietu, vēlreiz uzvāra ar sviestu un skābu krējumu un tad pārlej viruma bļodā pāri nomizotam, šķēlēs sagrieztam citronam, kam izlasa sēklas. Galdā virumu pasniedz ar kāpostu pīragu vai ar grauzdētiem maizes gabaliņiem.

Medījuma biezeņa virums 5—6 pers. 1 kg ceptas vai jēlas medījuma gaļas, 100 gr sviesta, 2 burkāni, 1 pētersili, 2 olu dzelten., 3 l ūdens, sāls.

Virumam lieto mazvērtīgākus gabalus, kā stirnas vai brieža pleci vai zaķa kājas un ribas, kuŗas, ja tās svaigas, nomazgā un izsutina vai izcepj krāsnī ar 100 gr sviesta. Gaļu bez kauliem sagriež

smalku, izberž caur sietiņu un pagaidām noliek pie malas. Kaulus sakapā un uzliek ar aukstu ūdeni vārīties, tad noputo, pieliek klāt sagrieztās saknes un sāli un visu vāra 3 stundas uz mazas uguns, tad izlaiž caur sietu, pieliek klāt saberzto gaļu un ielej viruma bļodā, kur iepriekš sakuļ olu dzeltenumus. Ar gaļu virumu vairs nedrīkst vārīt. Galdā virumu pasniedz ar olu stindzeni vai ar siera biezumiem.

Zaķa biezeņa virums 6—8 pers. 1 mazāks zaķis, 100 gr sviesta, 4 l buljona (vai 4 l ūdens ar tējkaroti gaļas ekstrakta), 1 selderiņu, 1 pētersili, 2 burkānus, 100 gr svaiga šķiņķa, 2 karotes skāba krējuma, karote miltu, maza glāzīte stiprāka vīna, sāli.

Notīrītam un nomazgātam zaķim novelk visas ādas, apkaisa to mazliet ar sāli un cepj kādu stundu krāsnī ar 100 gr sviesta un pilnīgu litru verdoša ūdens, laiku pa laikam vēl pielejot klāt pa lāsītei ūdens. Kad gatavs, izgriež muguru un uzglabā siltā vietā, bet pārējo smalki sakapā, uzliek ar cepeša mērci un 4 l buljona (var arī ņemt ūdeni, bet tam tad jāpievieno klāt drusku gaļas ekstrakta), tad pieliek vēl klāt sagrieztas saknes un smalki sagrieztu jēlo šķiņķi un vāra visu 2 stundas uz mazas uguns. Gaļu bez kauliem 2—3 reizes izlaiž caur gaļas maltuvi, bet virumu nokāš caur sietu un vēlreiz uzvāra ar miltu un skāba krējuma samaisījumu. Tad virumā pieliek atkal klāt gaļas maltuvē sasmalcināto gaļu, piekuļot mazu glāzīti stipra vīna un ieliek glītās šķēlītēs sagrieztu muguras gaļu.

Mežputnu virums 6—8 pers. 2 teteri (vai 4 irbes), 200 gr sviesta, 2 burkāni, 1 pētersilis, 1 selderiņš, 125 gr skāba krējuma, sāls, 2—3 olu dzeltenumi.

Notīrītus un nomazgātus putnus 1½ stundas sutina ar 200 gr sviesta un pilnīgu ½ l ūdens, laiku pa laikam vēl pielejot klāt pa lāsītei ūdens. Tad izgriež un noliek krūts gabalus, un pārējo uzliek ar 5 l ūdens, pieliek klāt saknes, uzliek katlam vāku un ļauj visam kādas 2 stundas mierīgi vārīties. Virumu izlaiž caur sietiņu, bet gaļu bez kauliem divas reizes caur gaļas maltuvi. Beigās virumu vēl uzvāra ar 125 gr skāba krējuma un sāli, un tad pārlej viruma bļodā ieliktam gaļas biezenim un sakultiem olu dzeltenumiem. Galdā pasniedzot, gatavā virumā ieliek krūšgaļu, vai arī virumam dod klāt mazus pīragus vai grauzdētas maizes gabaliņus, un putnu krūšgaļu tad izlieto medījuma sviestam.

Smalks medījuma virums 5—6 pers. 4 karotes medījuma gaļas biezeņa, 2 karotes krūšgaļas strēmelīšu, 2 karotes madeiras, ⅛ l medījuma mērces, 2 sīpolus, 20 gr miltu, 35 gr sviesta, 1 l brūna medījuma buljona, sviestā grauzdētu baltmaizi, sāls.

Pāri palikušas zaķa, stirnas, mežputnu vai cita medījuma cepeša atliekas sakapā smalkas, izberž caur sietiņu, samaisa ar madeiru un taukotu medījuma cepeša mērci, un tad kuļot pielej klāt gatavu brūnu pamatvirumu, kurā var ielikt labāko cepeša gabalu strēmelītes. Virumu ar gaļas biezeni vairs nedrīkst uzvārīt. Piedevām dod sviestā ceptus baltmaizes gabaliņus.

4. Zivju virumi

Vārīties visas zivis uzliek ar aukstu ūdeni, un kad putas nosmalstītas, pieliek klāt nolobītus sīpolus, piparus un pētersiļus un kādu ½—1 st. vāra uz mazas uguns.

Visgaršīgākais virums iznāk ar ķīšiem, kuŗus nenozvīņo, bet uzšķērž, stipri noberž ar sāli un tik ilgi skalo aukstā ūdenī, kamēr ūdens paliek gluži skaidrs. Ja virumā piedevām grib frikadeles, tās pagatavo ar līdakas gaļu, un līdakas galvu, ādu un asakas vāra līdzi virumā, kas tad iznāk spēcīgāks.

Sīkākas ziņas par zivju virumu pagatavošanu atrodamas atsevišķajos priekšrakstos.

Kā zivis nogalina un nozvīņo, tas sīkāk aprakstīts nodaļā par zivīm un vēžiem.

Zvejnieku virums. Ņem pašreiz zvejotas zivis; dzīvās noduŗ uz astes ar asu nazi, tad viņas notīra un uzliek vārīties ar aukstu ūdeni, lai zivis būtu pilnīgi ūdenī. Kad putas nosmalstītas, pieliek klāt sāli, piparus, 1 sīpolu, 1 lauru lapu, 2 kaŗotes sviesta un ļauj zivīm izvārīties gatavām; beidzot pieliek klāt vēl kādus smalki sagrieztus lociņus un dilles zariņu.

Zivju virums ar kartupeļiem. Uzliek katliņā 4—5 litrus auksta ūdens, iebeŗ nomizotus, mazās šķēlītēs sagrieztus kartupeļus, uzliek tiem virsū 1½ kg notīrītu zivju (lielākās šķērsām sagriež gabalos), un kad putas nosmalstītas, pieliek klāt garšvielas un sāli, kaŗoti sviesta un izvāra gatavas; tad zivis ar kaŗoti lēnām izņem, bet kartupeļus vēl vāra tālāk, kamēr tie mīksti. Virumam pēc tam pielej kādā ½ l salda krējumā iemaisītu miltu tumi un piegriež vēl kādus smalki sagrieztus lociņus. Galdā pasniedzot, sakuļ bļodā pāri olu un uzlej virsū virumu. Zivis pasniedz atsevišķā traukā.

Zivju buljons 7—8 pers. 800 gr ķīšu vai asaru, 2 sīpoli, 10 pipari, 2½ l buljona, 3—4 olu baltumi, maza glāzīte madeiras, ½ citrona, sāls.

Zivis notīra (asarus arī sagriež) un skalo vairākos ūdeņos, kamēr tas jau gluži skaidrs; tad uzliek ar 1 l auksta ūdens un sāli, un kad putas nosmalstītas, pieliek klāt sīpolus un piparus un vāra kādu stundu, pēc tam virumu izkāš caur sietiņu un vēlreiz uzvāra kopā ar 2½ l gatava, karsta buljona. Gatavo virumu vēl kādu ¼ st. atstāj uz mazas uguns, pievieno putās sakultu olbaltumu un smalki sagrūstās olu čaumalas, tad caur sietiņu ielej viruma bļodā, pielej mazu glāzīti madeiras un ½ citrona sulas, pieliek sāli un pasniedz galdā ar zivs pīragiem vai ko līdzīgu.

Zivju virums ar frikadelēm 6—8 pers. 1 kg līdakas, 30 gab. ķīšu, 3 kaŗotes skāba krējuma, 50 gr miltu, 50 gr sviesta, 20—30 kāperi, 1 citrons, 20 kartupeļi, 1 pētersilis, 2 sīpoli, pipari, sāls.

Ķīšus uzšķērž un nomazgā, bet nenozvīņo, tad ieliek bļodā, krietni noberž ar sauju sāls un skalo tik ilgi aukstā ūdenī, kamēr ūdens paliek gluži skaidrs, jo citādi virums iznāk neglītā pelēkā krāsā. Līdaku nozvīņo, notīra un nomazgā; gaļu izgriež un noliek frikadelēm, bet galvu, asti, ādu un asakas uzliek kopā ar ķīšiem 3 litros aukstā ūdenī, kam piemet klāt kaŗoti sāls. Kad putas no-

smalstītas, virumam vēl pieliek klāt saknes un 10—12 piparus, un kad virums ½—¾ st. vārījies, to izkāš caur sietiņu. Līdakas gaļas frikadeles vāra 5 min. izkāstā virumā, tad izņem ar putu karoti ārā un noliek siltā vietā. Virumam pieliek klāt ar 3 karotēm skāba krējuma samaisītus 50 gr miltus un 50 gr sviesta, un vēlreiz uzvāra, ielej viruma bļodā, kur piedevām ieliek 20—30 kāperus vai nolobītu, šķēlēs sagrieztu citronu, frikadeles un zivju buljonā novārītus kartupeļus.

Smalks, balts zivju virums 6—8 pers. 500 gr līdakas, 750 gr asaru, 1½ l ūdens, 2 sīpolus, sāls, garšvielu, 60 gr miltu, 50 gr sviesta, 1 l liellopa gaļas viruma vai zivju ūdens un ekstrakts, 15 vēži, ⅛ l. baltvīna, 40 gr sviesta, 2 olu dzelten., ½ porcija zivsgaļas frikadeļu.

Vispirms sagatavo zivis. Atdalītu līdakas gaļu ar aknām noliek pie malas, bet līdakas atkritumus sadauza un nomazgā, uzliek kopā ar gabalos sagrieztiem asariem, un ar ūdeni, sīpoliem, sāli un garšvielām izvāra zivju buljonu. Miltus uzbrūnina ar 50 gr sviesta; tad pielej klāt liellopa un zivju virumu un vāra kādu ½ st. Novārītiem vēžiem izloba gaļu un kopā ar līdakas aknu gabaliem sarecina baltvīnā, bet nevāra. No līdakas gaļas pagatavo frikadeles. Virumu izkāš caur smalku sietiņu un satumina ar lāsē viruma sakultu olu dzelten.; tad pieliek klāt 20 gr auksta sviesta, un gatavo virumu gluži karstu uzlej viruma bļodā ieliktām piedevām, pēc kam ēdienu tūliņ pasniedz galdā. Vēžu čaumalas izlietojamas vēžu sviestam.

Asaru virums 5—6 pers. 1 kg asaru, 10—12 pipari, sīpolu, pētersili, 50—70 gr. sviesta, 40 gr. miltu, 3 karotes sk. krējuma, 15 kartupeļi, tējkarote kāperu vai ½ citrona, sāls.

Notīrītus un vairākos ūdeņos noskalotus asarus uzliek ar 2½ l auksta ūdens un sauju sāls un uzvāra. Kad putas nosmalstītas, pieliek klāt piparus, sīpolus, pētersili un 15—20 min. visu vāra uz mazas uguns. Tad zivis izņem laukā, virumu izkāš caur sietu, pieliek skābu krējumu, sviestu, un vēlreiz uzvāra. Viruma bļodā ieliek atsevišķi novārītus kartupeļus, kāperus vai nomizotas citrona šķēlītes un zivju gaļu.

Laša virums 5—6 pers. 1 kg laša atlieku, 2 sīpoli, 1 pētersili, 10 pipari, 30—40 gr miltu, 125 gr skāba krējuma, 1 karote kāperu vai ½ citrona, 15—20 kartupeļi, sāls.

Laša atliekas, (galvu, asti, pieņus un aknas) skalo vienmēr atjaunotā aukstā ūdenī; tad uzliek ar 2½ l ūdens un karoti sāls, un kad putas nosmalstītas, pieliek sīpolus, pētersili, un piparus un vāra ½ st. uz mazas uguns. Miltus samaisa ar skābu krējumu un uzvāra līdz ar virumu. Viruma bļodā ieliek labākos laša gabaliņus, karoti kāperu vai nomizotas citrona šķēlītes un svaigi novārītus kartupeļus.

Reņģu virums. Nomazgā pāris kālu svaigu reņģu, uzliek ar 4 l auksta ūdens. Kad putas nosmalstītas, pieliek sāli, piparus, sīpolu, lauru lapu, karoti sviesta un ļauj reņģēm izvārīties gatavām. Tad satumina ar ½ l saldā krējumā iemaisītu miltu mazumiņu un pieliek klāt smalki sagrieztus lociņus.

Šķaunaču virums ar frikadelēm 6—8 pers. 1½ kg smags šķaunacis, sīpols, 10 pipari, 1½ kaļotes miltu, 125 gr skāba krējuma, 1—2 tējkaļotes kāperu vai 1 citrons, sāls.

Zivi notīra, kādu ¼ kg zivs noliek frikadelēm, bet pārējo ar galvu, asti un asakām uzliek vārīties ar 3 l ūdens un kaļoti sāls. Kad putas nosmalstītas, pieliek klāt sagrieztu sīpolu un piparus un visu vāra ½ st. uz mazas uguns. Tad virumu izkāš caur sietiņu un 5 min. vēl vāra ar skābā krējuma iemaisītiem miltiem un frikadelēm. Viruma bļodā ieliek kāperus vai nolobītas citrona šķēlītes.

Zuša virums 6—8 pers. 1½ kg zuša, 35 gr miltu, 125 gr skāba krējuma, 15—20 kāperi vai ½ citrona, lociņi, sīpols, pipari, sāls.

Notīrītu zuti sagriež ar visu ādu gabalos un uzliek vārīties ar 3 l ūdens un kaļoti sāls. Kad putas nosmalstītas, pieliek sīpolu, piparus un 20 min. visu vāra apsegtā katlā. Tad zivi izņem un virumu izkāš caur sietiņu. Beigās samaisa miltus ar skābu krējumu un uzvāra līdz ar virumu. Viruma bļodā ieliek smalki sakapātus lociņus un nolobītas citrona šķēlītes vai kāperus.

Karpas pieņu virums 5 pers. 2—3 karpu pieņi, 1 mazāka vārīta selderiņa sakne, 1 l zirņu viruma, 50 gr sviesta, 2 olu dzelten., sāls, pipari, muskāts, 3 kaļotes salda krējuma, grauzdētas maizītes.

Ūdenī nomērcētus un ar sāli apkaisītus pieņus izsutina sviestā, sagrūž kopā ar vārītu selderiņa sakni un labi savāra zirņu virumā, pēc kam virumu nokāš, pieliek krējumu un garšvielas, satumina ar olas dzeltenumu un viruma bļodā pārlej grauzdētām maizītēm.

5. Vēžu virumi

Vēžu virums 5—6 per. 1½ kg teļa priekšgabala (vai 1 vista), viruma zaļumi, 200 gr sviesta, 30 vēži, 1—2 olu dzelten., 2 kaļotes salda krējuma, sāls.

Teļa gaļu nomazgā, sagriež dūres lieluma gabalos un uzliek vārīties ar 4 l auksta ūdens un kaļoti sāls. Kad putas nosmalstītas, pieliek klāt nesagrieztus zaļumus un pēc 5 min. 200 gr sviesta, un tad 2—2½ st. vāra virumu uz mazas uguns.

Vistu nomazgā, nogriež galvu, kaklu un kājas, nocērt locītavās stilbus un spārnus, krūtsgaļu atstāj klāt vai izloba frikadelēm, un, izņemot aknas, kam tikai pāris min. jāvārās, uzliek visu ar 4 l ūdens un kaļoti sāls, nosmalsta putas, pieliek zaļumus un 5 min. vēlāk 100 gr sviesta un 2½ st. vāra uz mazas uguns.

Vēžus nomazgā un ¼ st. vāra stipri verdošā sālsūdenī, tad izloba ļipu un knaibļu gaļu, un čaulas sagrūž (vai 2 reizes izlaiž caur maltuvi), ieliek katlā, pārlej ar ūdeni, lai grūdenis būtu pilnīgi šķidrumā, pieliek 100 gr sviesta, uzliek vārīties, pēc ½ st. uzmanīgi nosmalsta sarkanās putas — vēžu sviestu, vāra vēl ½ st., atkal nosmalsta putas, un beigās vēžu sviestu nokāš tīru.

Viruma bļodā sakuļ olu dzelten. ar saldu krējumu, un tad caur sietiņu pielej klāt virumu un visu labi sajauc. Virumā ieliek vēžu gaļu, vistas gaļas frikadeles, pildītas vēžu čaulas vai vēžu klimpas.

Vēžu čaumalas ieteicams grūzt akmens piestiņā bet nekādā ziņā metalla piestiņā!

Vēžu virums vācu gaumē 5 pers. 30 vēži, 125 gr sviesta, 60 gr berztas baltas veģa maizes, 1½ l laba buljona, ⅛ l salda krējuma, baltie pipari.

Vēžus notīra, tad iemet verdošā ūdenī un tūliņ atkal izņem laukā, lai tie tikai nobeigtos un nedabūtu vārīties. Pēc tam liek akmens piestiņā (lai vēži nedabūtu metalla piegaršu) un sagrūž, un grūdeni labi izsutina sviestā, līdz tas pieņēmis sarkanu krāsu. Tad pārkaisa berztu baltmaizi, un kad tā izcepusi, uzlej virsū buljonu un vāra virumu 1 st. segtā katlā. Beigās izmaisa cauri sietam, sakuļ karstu ar salu krējumu un pipariem un tūliņ pasniedz galdā.

6. Piena virumi

Piena viruma vīrīšanai ieteicams turēt īpašu trauku, kuŗu iepriekš, iekam ielej pienu, izskalo ar aukstu ūdeni un atstāj neizslaucītu, jo tad piens tik viegli nepiedeg.

Tiklīdz piens vārās, pieliek vajadzīgos aizdarus, pie kam nedrīkst aizmirst pienu maisīt, jo piedegušu piena virumu vairs nekādi nevar uzlabot.

Lai piens vāroties nenāktu pāri, lietā īpašu piena vārītāju ar sietiņu, vai arī ieliek katlā īpašu ieliktni, kādu var dabūt pirkt mājturības priekšmetu veikalos.

Piena virums ar sāgu 5—6 pers. 2½ l piena, 50—60 gr sviesta, 100 gr sāgas, sāls.

Pienu uzvāra ar sviestu, tad piebeŗ sāgu un tik ilgi maisa, kamēr sāgas graudiņi gluži dzidri un mīksti izvārījušies. Beigās nogaršo ar sāli. Galdā pasniedz karstu virumu ar kanēli un cukuru.

Piena virums ar rīsiem 5—6 pers. 200 gr rīsu, 2½ l piena, 50 gr sviesta, sāls.

Rīsus noskalo vairākos ūdeņos, tad uzliek ar 1 l ūdens un izvāra mīkstus (tikai nedrīkst maisīt). Pienu uzvāra ar sviestu un sāli, uzlej rīsiem un vēlreiz uzvāra. Pasniedz karstu ar kanēli un cukuru.

Piena virums ar mannu 5—6 pers. 2½ l piena, 60—75 gr mannas, 60—75 gr sviesta, 1—2 tējkaŗotes sāls.

Uzvārītam pienam pastāvīgi kuļot piebeŗ mannu, vēl 15 min. pavāra, tad pieliek sviestu un sāli, un tūliņ arī karstu pasniedz galdā; piedevām dod kanēli un cukuru.

Piena virums ar auzu putraimiem 5—6 pers. 200 gr auzu putraimi, 2½ l piena, 50—60 gr sviesta, 1—2 tējkaŗotes sāls.

Ūdenī mīkstus novārītus putraimus izberž caur sietiņu un pieliek verdošā pienā, ko pēc tam vēl reizi uzvāra ar sviestu un sāli. Galdā pasniedz gluži karstu.

Piena virums ar makaroniem 5—6 pers. 2½ l piena, 50 gr sviesta, sāls, 100 gr makaronu.

Pienu uzvāra ar sviestu un sāli, tad piebeŗ makaronus, un vāra vēl 5 min. Galdā pasniedz karstu ar kanēli un cukuru.

Piena virums ar kunkuļiem 5—6 pers. 2½ l piena, 50 gr sviesta, 3 olas, 150 gr miltu, ¼ l piena, sāls.

Pienu uzvāra ar sviestu un sāli, tad caur sietiņu nemaisot pielej kunkuļu mīkliņu, ko dabū olas samaisot ar miltiem, aukstu pienu un sāli. Virumu vēl 3 min. vāra un karstu pasniedz galdā ar kanēli un cukuru. Ilgāk stāvot, virums drīz sabiezē.

Dārzāju virums pienā 5—6 pers. 150 gr dažādu dārzāju, 4 kartupeļi, 50 gr grūdeņu, 50 gr sviesta, ½ l ūdens, 1 l piena, sāls.

Dārzājus un kartupeļus notīra un sagriež glītos gabaliņos. Grūdeņus divreiz nobrucina, dārzājus noplaucē ar verdošu ūdeni, un abus kopā maisot izsautē sviestā, pielej ūdeni, pieliek sāli un vāra, kamēr viss mīksts izvārījies. Virumam lāsi pēc lāses pielej pienu, un beigās piekaisa pētersiļu lapiņas.

Piena virums ar zaļiem zirņiem un burkāniem 5—6 pers. ½ l izlobītu zaļu zirņu, ¼ l sagrieztu burkānu, 2½ l piena, 60—75 gr sviesta, 25 gr miltu, sāls.

Maz sālītā ūdenī novāra gandrīz mīkstus izlobītus zaļos zirņus un sagrieztus burkānus, un pēc tam nolej ūdeni. Uzvāra 2¼ l piena ar sviestu un sāli, pieliek novārītos zirņus un burkānus un vāra, kamēr mīksti, pēc kam virumu vēlreiz uzvāra ar ¼ l aukstā pienā iekultiem miltiem.

Ķirbja virums ar pienu 5—6 pers. 500 gr ķirbja, 2 l piena, 50 gr sviesta, 5 rūgtās mandeles, sāls.

Ķirbi noloba, sagriež un uzliek ar 1 l verdoša ūdens un drusku sāls, kad tas mīksts, izberž caur sietiņu, pielej verdošu pienu, pieliek sviestu un sagrūztās rūgtās mandeles un kuļot vēlreiz uzvāra. Pasniedz karstu virumu ar kanēli un cukuru.

Skābputra (kurzemnieku gaumē) 5—6 pers. 500 gr miežu putraimu, 1 l ūdens, 2½ l piena, ½ l rūguša piena, ⅛ l salda krējuma,

Nomazgātus miežu putraimus izvāra ūdenī mīkstus, piemet sāli, pielej saldu pienu, un kad viss uzvārījies, karstā putrā pieliek ar kaļoti rūgušu pienu, ļauj putrai 2—3 dienas ieskābt, pēc kam to ēd aukstu vai siltu ar siļķi vai ar novārītiem pelēkiem zirņiem. Ja grib smalkāku putru, tad līdz ar rūgušo pienu var pieliet saldu krējumu.

Salda piena virums 5—6 pers. 1 l piena, 28 gr kartupeļmiltu, 30 gr cukura, 1 citr. miza vai 3 berztas rūgtās mandeles vai tējkaļote vaniļas cukura, kanēls, sāls.

¼ l piena uzliek aizvākotā traukā ¼ st. vilkties ar garšvielām pavarda malā. Tad to uzvāra ar sāli un cukuru, pielej ¼ l aukstā pienā iemaisītus kartupeļmiltus, virumu vēl uzvāra un nolej caur sietiņu viruma bļodā.

Ja grib smalkāku ēdienu, var pielikt ar kaļoti miltu sajauktus divus olu dzeltenumus. Olbaltumu tad sakuļ sniegā, samaisa ar 10 gr cukura, un ar kaļoti uzliek uz verdošā viruma sniega klimpiņas, kas iepriekš jāizvāra aizvākotā traukā pāris minūtēs gatavas.

Šokolādes virums 5—6 pers. 2½ l piena, 150 gr šokolādes, 3—4 olu dzelten., 50 gr cukura.

Pusē verdoša piena izšķīdina gabalos salauztu šokolādi, tad pielej pārējo pienu, kam, vēl verdot, pievieno ar cukuru kultus olu dzeltenumus. Galdā pasniedz karstu virumu ar olbaltuma klimpiņām.

Piena virums ar vēžiem 5—6 pers. 30 gab. mazāku vēžu, 2½ l piena, ½ l izlobītu zaļu zirņu, 25 gr miltu, sāls. Vēžu čaulu pildījumam: 200 gr sviesta, 50 gr berztas maizes, 25 gr korinšu, 25 gr cukura, 3 olas, sāls.

Vēžus 10—15 min. novāra stipri sālītā verdošā ūdenī; tad izlobā un noliek pie malas ļipu un knaibļu gaļu un uzglabā arī muguras čaulas, bet pārējās čaumalas sagrūž smalki kopā ar atkritumiem, pārlej ar ūdeni, lai čaumalas būtu pilnīgi ūdenī, pieliek sviestu, un kad viss kādu ½ st. vārījies, nosmalsta no virsas sarkanās putas — vēžu sviestu, pielej čaumalām vēl lāsi ūdens, uzvāra un atkal nosmalsta, to atkārto tik ilgi, kamēr vairs nav nekas nosmalstāms. ½ l karstā pienā novāra mīkstus zirņus, bet pārējo pienu sakarsē un 3 min. vāra ar pildītām vēžu čaulām. Miltus sakuļ ar ⅛ l auksta ūdens, uzvāra ar pienu un virumu karstu pārlej viruma bļodā vēžu gaļai, pildītām vēžu čaulām un zirņiem.

Paniņu virums 5—6 pers. 2½ l paniņu, 25 gr miltu, 2 olu dzeltenumi, 50 gr cukura, sāls..

2 l paniņu uzvāra, bet atlikušajā ½ l iemaisa miltus ar sāli, un visu kopā vēlreiz uzvāra un virumam piejauc ar olu dzelten. sakultu cukuru. Galdā pasniedz siltu vai aukstu, ar grauzdētām maizītēm.

Paniņu virums ar maizi 5—6 pers. 1½ l paniņu, ½ l salda krējuma, 100 gr rupjmaizes, 50 gr cukura.

Paniņas sakuļ putās ar nevārītu saldu krējumu un pāri viruma bļodā pārkaisa grauzdētu cukuru un kaltētas sagrūztas rupjmaizes drusciņas. Maize nedrīkst būt visai skāba.

Paniņu virums ar grūdeņiem. 125 gr rupju grūdeņu, ¾ l ūdens, 2 l paniņu, 4 karotes sīrupa.

Nomazgātus grūdeņus uzliek ar aukstu ūdeni; kad tie vārās, pa lāsei pielej paniņas. Virumam, pa laikam apmaisot, ļauj 1—2 st. lēnām vārīties vaļējā traukā, un tikai galdā pasniedzot pieliek sīrupu.

7. Alus, vīna, augļu un maizes virumi, saldie virumi

Alus virumiem pēc iespējas jālieto vieglāks gaišalus; stiprākam alum uz divām daļām alus pielej klāt vienu daļu ūdens.

Vīna virumiem vīns klāt jāpielej pats pēdējais, jo vīnu vārot, tas zaudē aromātu.

Svaigu augļu virumam augļus uzliek vārīt ar verdošu ūdeni, un vispirms mīkstus izvāra nolobītus bumbieŗus, tad pusi ābolu, kamēr tie sašķīst, un tikai vēlāk pieliek klāt pārējos ābolus un uz beigām plūmes.

Kaltētus augļus ieteicams siltā ūdenī pamatīgi noskalot un pa nakti atstāt mirkt ūdenī. Otru dienu iemērktos augļus uzliek vārīties ar to pašu ūdeni, kuŗā tie mirkuši, jo tad tos ātrāk dabū mīkstus.

Ja kaltētus augļus grib vārīt tāpat nemērcētus, tad tos liek karstā cukurūdenī un vīspirms izvāra gandrīz mīkstus bumbieŗus un tikai tad pieliek klāt ābolus un aprikozes.

Visus augļu virumus vāra misiņa katlā, bet tajā stāvēt tie nedrīkst, jo citādi ēdiens pieņem vaŗa piegaršu. Lai virumam nebūtu stipra kanēļa garša, tikko virums gatavs, kanēlis atkal jāizņem laukā.

Augļu virumi garšīgāki, ja tos nesatumina ar kartupeļmiltiem (kas arvien iepriekš iejaucami aukstā ūdenī), bet kartupeļmiltu vietā ņem smalkus sāgomiltus; pēdējie jāpieliek klāt jau pašā sākumā un jāvāra kopā ar augļu virumu.

Cukura daudzums augļu virumam iepriekš grūti noteicams. Te katram jārīkojas pēc savas garšas.

Maizes virumiem izlietojamas saldskābās, vai vēl labāk — rupjmaizes atliekas un garozas.

Alus virums 5—6 pers. 4 olu dzelten., 150—175 gr cukura, 2 pudeles alus, ½ citrona mizas.

Olu dzeltenumus ½ st. kuļ ar cukuru, tad pielej alu, pieliek citronmizu un pastāvīgi kuļot ļauj virumam vienreiz uzvārīties. Klāt dod grauzdētus maizes gabaliņus.

Baltalus virums 5—6 pers. 2 kaļotes miltu, 3 olas, 75—100 gr cukura, 2 pudeles baltalus.

Miltus izmīca ½ l aukstā ūdenī un olas kuļ ¼ st. ar cukuru. Tad ūdeni ar miltiem uzvāra, pielej baltalu, pusi šķidruma pielej olu kultenim, kulteni pielej pie alus viruma un visu vēl reizi uzkarsē. Galdā pasniedz karstu ar sausiņiem vai grauzdētiem maizes gabaliņiem.

Baltalus virums ar putraimiem 5—6 pers. 20 gr miltu, 20 gr sviesta, 1½ pudeles baltalus, sāls, kanēls, nagliņas, kaļote citroncukura, 50 gr cukura, ⅛ l baltvīna vai ūdens, 40 gr putraimu, 1 olas dzelten.

Miltus izmaisa izkausētā sviestā un mazliet uzbrūnina, pielej alu un uzvāra ar sāli, kanēli, nagliņām, citronsulu, citroncukuru un cukuru šķidri tumīgu virumu, izkāš caur sietu, vēl reiz uzvāra, pieliek klāt vīnā vai ūdenī nomērcētus putraimus, un pa laikam maisot, ļauj tiem 10 min. virumā uzbriest, bet pēc tam virumu satumina ar olas dzeltenumu.

Vīna virums 5—6 pers. ½ l. viegla baltvīna un ⅛ l ūdens, 2 gr kanēļa, 1 nagliņa, tējkaļote citroncukura, 65 gr cukura, tējkaļote kartupeļmiltu, 2 olas, 2 kaļotes vīna, sāls.

¾ šķidruma uzvāra ar vircēm, citroncukuru, cukuru un sāli. Kartupeļmiltus sajauc ar pārējo auksto šķidrumu, pielej klāt verdošam virumam un kad tas jau tumīgs novārījies, sakuļ putās ar vīnā atšķaidītu olu saturu un tūliņ pat arī pasniedz galdā.

Sarkanvīna virums 5—6 pers. ½ l ūdens, 65 gr cukura, ¼ citr. mizas, 2 nagliņas, kanēls, 32 gr kartupeļmiltu ½ l sarkanvīna.

Ūdeni uzvāra ar cukuru un vircēm, pieliek klāt vīnā vai ūdenī iejauktus kartupeļmiltus, uzvāra, pielej klāt uzsildītu vīnu un vēlreiz uzkarsē, bet vairs neuzvāra. Virumu izkāž caur sietu un pasniedz galdā.

Vīna virums ar sāgu 3—4 pers. 100 gr sāgas, ¾ l vārāma vīna, 200 gr cukura, ½ citrona mizas, sāls.

½ l ūdens uzvāra ar tējkaļoti sāls, pieber sāgu un vāra tik ilgi, kamēr graudiņi jau gluži mīksti izvārījušies, tad pielej vīnu, pieliek berztu citronmizu un visu vēl uzkarsē, bet vairs neuzvāra. Galdā pasniedz karstu virumu ar maziem plācenīšiem vai sausiņiem.

Vīna virums ar rīsiem 3—4 pers. 100 gr rīsu, ¾ l vārāma sarkanvīna, 200 gr cukura, ½ citrona mizas, 2 olu dzelten., sāls.

Noskalotus rīsus uzliek ar ūdeni, lai rīsi būtu pilnīgi zem ūdens, un ar tējkaroti sāls izvāra mīkstus (vārot nedrīkst maisīt!); tad pielej ½ l ūdens, pieliek citronmizu un cukuru, vairākas minūtes vēl visu pavāra, un beigās pielej klāt vīnu un uzkarsē, bet vairs neuzvāra. Viruma blodā sakuļ olu dzeltenumu, stipri kuļot pielej gatavo virumu un tūliņ arī karstu pasniedz galdā.

Vīna virums ar maizi 5—6 pers. 75—100 gr rupjas maizes, 50 gr korinšu, ½ citrona mizas, ½ l vārāma sarkanvīna, sāls.

1½ l ūdens uzliek ar sausu, ne visai skābu rupju maizi, pieliek notīrītas korintes, citronmizu un sāli, un kad virums uzvārījies, pielej ½ l vārāma sarkanvīna un visu vēlreiz uzvāra. Galdā pasniedz karstu virumu ar visām piedevām.

Sāgovirums ar dzērveņu sulu 8—10 pers. 150 gr sāgas, ½ kanēļa kārtiņas, 300—400 gr cukura, ¼ l dzērveņu sulas.

Sāgu uzliek ar 4 l verdoša ūdens un kanēli, un vāra 15 min., pēc garšas pievieno cukuru un dzērveņu sulu. Virumu vēl vāra minūtes piecas, izņem kanēli un tūliņ arī pasniedz virumu galdā ar klimpām vai sausiņiem. Var arī virumu atdzesēt un pasniegt aukstā veidā.

Augļu virums 4—5 pers. 500 gr āboļu, 1¼ l ūdens, 65 gr cukura, 1 gab. kanēļa, 10 gr kartupeļmiltu, tējkaļote citroncukura, tējkaļote citronsulas.

Nomazgātus ābolus, kam iepriekš noņem kātiņus un ziedkausiņus, sagriež ripiņās, izsutina verdošā ūdenī mīkstus un izlaiž caur sietiņu. Augļu ūdeni uzvāra ar cukuru un kanēli un satumina ar aukstā ūdenī iejauktiem kartupeļmiltiem, virumam garšas pēc vēl pieliekot citroncukuru un citronsulu. Piedevām var pielikt arī notīrītas korintes.

Tāpat augļu virums (respektīvi ogu virums) pagatavojams arī ar ķiršiem, plūmēm, zemenēm, avenēm, jāņogām, mellenēm stiķenēm, kazenēm, rabarbeļiem, mežrozes auglīšiem, vīnogām, aprikozēm, un tā tālāk. Cukuru lieto dažādi. Ja virums nav pietiekoši skābs, citronsulas vietā var arī skābuma pēc pieliet kādu lāsi viegla baltvīna.

Ābolu virums 7—8 pers. 15 lielāki āboli, 8 bumbieļi, 300 gr cukura, 30 gr kartupeļmiltu, kanēls.

Ābolus nomizo un bez serdes sagriež 8 daļās, bumbieļus nomizo un sagriež 4 daļās. Cukuru uzvāra ar 3½ l ūdens, karstā cukurūdenī ieliek pusi ābolu, kanēli un bumbieļu, un kad āboli jau pilnīgi izvārījušies, pieliek un vāra arī pārējos ābolus, bet tie vairs nedrīkst izšķīst. Tad augļus ar putu smalstamo kaļoti izņem no viruma, stipri kuļot pielej virumam ar ¼ l ūdens iemaisītus kartupeļmiltus un visu vēl uzvāra. Vislabāk virums garšo aukstā veidā ar klimpām.

Jāņogu virums 5—6 pers. 800 gr jāņogu, 300 gr cukura, 25 gr kartupeļmiltu.

Gatavām jāņogām nolasa kātiņus, nomazgātās ogas uzliek ar 2 l ūdens, vāra 5 minūtes, izberž caur sietiņu un vēlreiz uzvāra, pieliekot cukuru. Tad sakuļ kartupeļmiltus ar ¼ l auksta ūdens, pie-

lej virumam un visu vēlreiz uzvāra. Galdā pasniedz aukstu virumu ar sausiņiem vai klimpām.

Melleņu virums 5—6 pers. 1 l melleņu, 175 gr cukura, 1½ kaļotes kartupeļmiltus, kanēls.

Mellenes uzliek ar 1¾ l ūdens, un vāra 20 min., izberž caur sietiņu, pieliek klāt kanēli un cukuru un vāra vēl 5 minūtes. Tad virumu vēlreiz uzvāra ar ¼ l auksta ūdens sakultiem kartupeļmiltiem. Virumu pasniedz ar vaniļas sausiņiem vai klimpām.

Svaigu stiķeņu virums 5—6 pers. 1 l negatavu stiķeņu, naža galiņu dzeļ. sōdas, 1½ kaļ. kartupeļmiltu, 175 gr cukura, ½ citr. miz.

Notīrītās stiķenes iebeļ verdošā ūdenī, uzvāra un šo ūdeni nolej, tad uzliek ar 1¾ l karsta ūdens, pieliek sōdu, apm. ½ st. izvāra ogas mīkstas, izberž caur sietu un šķidrumu ielej atpakaļ katlā, pieliek cukuru, kanēli vai citr. miz., ¼ l aukstā ūdenī iekultus kartupeļmiltus un visu vēlreiz uzvāra. Pasniedz ar klimpām.

Svaigu ķiršu virums 5—6 pers. 2 l ķiršu, ½ citr. mizas, 200 gr cukura 1½ kaļotes kartupeļmiltu.

Ķiršus bez kauliņiem vāra ¼ st. ar 2¼ l ūdens un pusi citr. miz. Tad pieliek cukuru, sakuļ kart. miltus ar ¼ l ūdens un uzvāra. Pasniedz ar sausiņiem vai klimpām.

Plūmju virums 5—6 pers. 1 kg plūmju, 250 kg cukuļa, kanēls, 30 gr kartupeļmiltu.

Nomazgātās plūmes iebeļ 3 l verdošā ūdenī, un kad tās sasprāgušas, izņem ārā, novelk mizu un izņem kauliņus. Pusi plūmju vāra, kamēr tās sašķīst, un tad izberž caur sietiņu, pieliek pārējās plūmes, cukuru un kanēli (vai citr. miz.), visu vēl vāra, kamēr arī veselās plūmes jau mīkstas, pievieno ūdenī sakultos kart. miltus un vēlreiz uzvāra.

Zemeņu virums ar vīnu 5—6 pers. 1 l meža vai dārza zemeņu, 250 gr cukura, 3—5 sausiņi, ½ l vārāmā baltvīna, 2 olu dzeltenumi.

Uzliek 1 l ūdens ar cukuru un sadrupinātiem sausiņiem un vāra apm. ½ st., pieliek notīrītas, sašķaidītas zemenes, vēl pavāra 15 min., tad izberž caur sietiņu, pielej klāt vīnu un vēlreiz uzkarsē, bet vairs neuzvāra. Bļodā sakuļ olu dzelten. un stipri kuļot pielej karstu virumu un tūliņ pasniedz galdā.

Rabarberu virums 6—8 pers. 1 kg rabarberu kātiņu, apm. 300 gr cukura, ½ citr. mizas vai kanēls 1½ kaļ. kartupeļmiltu.

Nomazgātus un smalki sagrieztus rabarberu kātiņus uzliek ar 2¾ l ūdens un izvāra mīkstus, pieliek cukuru un citr. mizu vai kanēli, un lai virums būtu tumīgāks, pievieno ūdenī iemaisītus kartupeļmiltus. Virumu pasniedz aukstu ar sausiņiem vai klimpām.

Apelsīnu virums 6—7 pers. 5 apelsīnus, 2 l ūdens, 125 gr cukura, sāls, 60 gr sausiņu, ½ l baltvīna, 3 olu dzelten., grauz. maizītes.

Vienam apelsīnam noloba plānu kārtiņu mizas dzeltenumu un to vāra apm. stundu ar 2 l ūdens, tad nokāš, pieliek cukuru, sāli un grūztus sausiņus, un visu vēl vāra apm. 15 min., tad piejauc vīnu un cukurā ieberztu 3 apelsīnu mizu un sulu un virumu satumina ar olu dzelten. Viruma bļodā ieliek sviestā ceptas baltmaizītes un divu apelsīnu šķēlītes, pārlej gatavo virumu un tūliņ pasniedz galdā.

Kaltētu augļu virums 6—8 pers. 500 gr kaltētu augļu maisījuma, 300—400 gr cukura, kanēls, ½ citr. mizas, 150 gr sāgas, glāzi dzērveņu sulas, 1 vīna glāzi stipra vīna.

Kaltētos augļus nomazgā siltā ūdenī. Tad uzliek 5 l auksta ūdens, pieliek cukuru, kanēli, citr. mizu un sāgu un pēc kārtas izvāra mīkstus bumbieŗus, plūmes, aprikozus un ābolus, mīkstos augļus tūliņ atkal izņemot laukā no viruma. Sāgas vietā var arī sakult ¼ l ūdens 1½—2 kaŗotes kartupeļmiltu un uzvārīt ar virumu, kuŗam pielej klāt kādu glāzi dzērveņu sulas. Virums vēl garšīgāks, kad tam pielej 1 vīna glāzi stipra vīna, kuŗu tad vairs nevāra. Pasniedz ar sausiņiem vai klimpām.

Maizes virums ar āboliem 5—6 pers. 150 gr sakaltušas rupjas maizes, 250 gr ābolu, 2 l ūdens, ¼ citr. mizas, cukuru, 50 gr sviesta, 125 gr korinšu vai rozīnu.

Maizi izmērcē, uzliek ar gabalos sagrieztiem āboliem (ar visu mizu un serdi) un izvāra mīkstu. Virumu izkāš caur sietiņu, pieliek klāt korintes vai rozīnes, sviestu un cukuru.

Saldais putraimu virums 4—5 pers. 1¼ l ūdens, 30 gr cukura, 20 gr sviesta, 65 gr putraimu, 20 gr korinšu, citr. mizu, kanēls, sāls.

1 l ūdens uzvāra ar sāli, cukuru, sviestu un garšvielām. Rupjos putraimus piemaisa klāt sausā veidā, smalkos iepriekš iejavo kā miltus. Virumu vāra apm. ¼ st. Ja vēlas, var piemaisīt ar ūdeni sakultu olas dzeltenumu, vai arī tā vietā ⅛ l baltvīna vai abus kopā, var arī baltvīna vietā ņemt ābolu vīnu, bet tad jāņem 40 gr cukura.

8. Veģetārie virumi

Auzu pārslu virums 5—6 pers. 100 gr auzu pārslu, 1 kaŗote svaiga sviesta, 1½ l ūdens, 1 l sakņu novārījuma, 2 kaŗotes skāba krējuma, pētersili, sāls.

Auzu pārslas satvaiko sviestā un apm. 30 min. vāra ar ūdeni atšķaidītā sakņu novārījumā, pieliek skābu krējumu, kapātus pētersiļa zaļumus un sāli.

Auzu putraimu virums 5—6 pers. 125 gr auzu putraimu, 30 gr sviesta, 2½—3 l. ūdens, sāls un pētersiļa lapiņas.

Auzu putraimus dažās minūtēs uzgrauzdē sviestā, tad pielej ūdeni, sāli un pētersiļa lapiņas un ļauj virumam apm. 40 min. vārīties uz mazas uguns.

Auzu tumes virums 5—6 pers. 125 gr auzu graudu vai putraimu, 100 gr sasmalcinātu visādu sakņu, 3 l ūdens, kaŗote skāba krējuma, sāls.

Auzu graudus (vai putraimus) un saknes uzliek ar karstu ūdeni vārīties, un vāra apm. 60 min., ļauj virumam mazliet atdzist, pieliek krējumu, sāli un sviestu un vēlreiz uzvāra. Galdā pasniedzot, virumam uzkaisa sagrieztas pētersiļa lapiņas.

Brūnais angļu virums 5—6 pers. 1 kaŗote sviesta, 3 sīpoli, 15 gr miltu, 2 selderiņi, baltais rācenis, 3 burkāni, 3 kartupeļi, pētersili, muskātu, krustnagliņas, 2 l sakņu novārījuma, 2 kaŗotes skāba krējuma, sāls.

Sviestā uzbrūnina sīpolus, miltus un sagrieztas saknes; klāt pielej uzkarsētu sakņu virumu ar garšvielām. Gatavo virumu nokāš un vēlreiz uzvāra. Galdā pasniedzot pieliek skābu krējumu.

Grūdeņu virums 5—6 pers. 2 l sakņu novārījuma, 100 gr grūdeņu, 1 ola, 2 kaļotes skāba krējuma, lociņi, sāls.

Grūdeņus uzliek vārīties uz mazas uguns ar verdošu sakņu novārījumu, un vāra ¼ st., pārlej viruma bļodā ar krējumu un smalki sagrieztiem lociņiem samaisītai olai, un tūliņ pasniedz galdā.

Kaltētu pupu virums 5—6 pers. 300 gr pupu, 1½ l ūdens, 1½ l sakņu novārījuma, ½ kāpostu galviņas, 2 rāceņi, puravu, selderiņu, sīpolu, ½ kaļotes sviesta, lociņi, sāls.

Nomazgātas baltās vai brūnās pupas uz dažām stundām iemērc ūdenī, un tanī pašā ūdenī, pielejot kādu lāsi sakņu novārījuma, vāra pupas apm. stundu, tad nokāš. Saknes nomazgā, sagriež strēmelītēs, sīpolus uzbrūnina sviestā un novāra sakņu novārījumā, pielej pupu virumu un visu vēlreiz uzvāra. Beigās pieliek garšvielas un apkaisa ar smalki sagrieztiem lociņiem.

Kāpostu virums ar kartupeļiem 5—6 pers. ½ kāpostu galviņas, 400 gr kartupeļu, 2 rāceņi, sīpols, kaļote sviesta, 1½ kaļote miltu, 2½ l ūdens, dilles, lociņi, muskātrieksts, sāls.

Kāpostus, nomizotus kartupeļus un rāceņus sagriež smalkās strēmelītēs 5 min. sutina ar smalki sakapātu sīpolu sviestā, pēc kam apkaisa ar miltiem un visu atstāj vēl kādas 5 min. sutināties; tad pielej ūdeni un vāra apm. 40 min., beigās pieliek zaļumus, sāli un muskātu un tūliņ pasniedz galdā.

Kartupeļu virums 5—6 pers. 500—600 gr kartupeļu, 2 sīpoli, 1 kaļote sviesta, puravu, 2 rāceņus, selderiņu, ķerveles lapiņas, dilles, pētersili, lociņus, 2½ l ūdens, sakņu novārījuma, 1 kaļote berzta siera, 2 kaļotes skāba krējuma, muskātu.

Kartupeļus nomizo, sagriež gabaliņos, nomazgā. Sīpolus sagriež, uzbrūnina sviestā, 5 min. sautē ar sagrieztām saknēm un zaļumiem, apkaisa ar miltiem un uzliek vārīties ar ūdeni. Kad virums uzvārījies, pieliek kartupeļus, ļauj visam 30—40 min. vārīties, tad pielej kādu lāsi sakņu novārījuma, un beigās nogaršo ar berztu sieru, skābu krējumu un muskātu. Virumam var uzkaisīt smalkus lociņus.

Ķimeņu virums 5—6 pers. 200 gr maizes, 75 gr sviesta, 1 l ūdens, 1 l sakņu novārījuma, 10 gr ķimeņu, 2 kaļotes skāba krējuma, sāls, lociņi.

Maizi sagriež plānās šķēlītēs un viegli uzbrūnina sviestā, tad 30—40 min. vāra ūdenī un sakņu novārījumā, piebeŗ klāt ķimenes, vēl dažas min. vāra un beigās pieliek krējumu, sāli un lociņus.

Ķirbja virums 5—6 pers. 1 kg ķirbja, 2 l piena, 100 gr sviesta.

Ķirbi noloba, izņem mīkstās daļas, sagriež gabaliņos un savāra ar 1 l ūdens biezā putrā, kuŗu tad vēlreiz uzvāra ar pienu, sviestu un sāli. Virums vēl labāk garšo, ja ķirbi savāra mīkstu ar sešiem nolobītiem un sagrieztiem āboliem. Var arī iepriekš ūdenī novārīt un virumam pieliek 200 gr rīsu, tad ņem mazāk ķirbja gaļas.

Klimpu virums 5—6 pers. 3 kaļotes miltu, ¼ l piena, 2 olas, 1 kaļote sviesta, 2 l sakņu novārījuma, lociņi, sāls.

Ar miltiem, pienu, olām un drusku sāls pagatavo mīklu, no kuŗas ar sviestu izcepj omeletes. Omeletes saritina, sagriež smalkās strēmelītēs un ielaiž verdošā sakņu novārījumā, kam pārkaisa sagrieztus lociņus. Virumu tūliņ pasniedz galdā.

Krējuma virums 5—6 pers. 3 kaŗotes miltu, 1 kaŗote sviesta, 2 l sakņu novārījuma, 5—6 kaŗotes skāba krējuma, lociņi, sāls.

Miltus viegli izsutina sviestā un 20 min. vāra ar sakņu novārījumu. Viruma bļodā sakuļ skābu krējumu ar sagrieztiem lociņiem, un pastāvīgi kuļot, pārlej karsto virumu, un tūliņ pasniedz galdā.

Lēcu virums ar dārzājiem 4 pers. 100 gr lēcu, 1½ l ūdens, ½ kg dārzāju (selderiņi, kāļi, puķkāposti, burkāni), 70—80 gr rieksteļļas, sāls.

Dienu iepriekš izlasītas, nomazgātas un aukstā ūdenī iemērktas lēcas vāra ar viegli salītu ūdeni, kam pieliek mazliet sōdas, un kad tās jau pa pusei gatavas, pieliek notīrītus, gabalos sagrieztus dārzājus, pielej rieksteļļu un vāra līdz lēcas mīkstas. Virumu, kad tas mazliet atdzisis, var nogaršot ar bezalkoholisku vīnu.

Maizes virums 5—6 pers. 200 gr maizes, 75 gr svaiga sviesta, 1 l sakņu novārījuma, 1 l ūdens, 2 kaŗotes skāba krējuma, lociņi, sāls.

Plānās šķēlītēs sagrieztu maizi viegli uzcepj sviestā un ieliek vārīties sakņu novārījumā, kam pielej klāt ūdeni. Kad virums jau apm. 40 min. vārījies, pieliek krējumu, sāli un lociņus, un tūliņ pasniedz galdā.

Miežu virums 5—6 pers. 125 gr miežu, 15 gr miltu, 1 kaŗote sviesta, 1½ l ūdens, 1 l sakņu novārījuma, selderiņi, pētersili, ķerveļu lapiņas, 2 kaŗotes krējuma, sāls.

Nomazgātus miežus ar miltiem izsutina sviestā, tad uzlej uzkarsētu ūdeni ar sakņu novārījumu, pieliek smalki sagrieztās saknes un vāra apm. 1 st., beigās pieliek krējumu un sagrieztos zaļumus.

Miltu virums 5—6 pers. 125 gr miltu, 75 gr sviesta, 2½ l ūdens, lociņi, 1 kaŗote berzta siera, sāls.

Miltus uzbrūnina sviestā, pielej nedaudz ūdens, un palēnām, pa laikam maisot, pielej arī pārējo ūdeni, ko iepriekš uzkarsē, un vāra ½ st. Galdā pasniedzot, pieliek sagrieztus lociņus, svaigu sviestu un berztu sieru.

Miltu frikadeļu virums 5—6 pers. ¼ l piena, 1 kaŗote sviesta, 100 gr miltu, 2 olas, muskāts, 2 l sakņu novārījuma, lociņi, sāls.

Pienu uzvāra ar sviestu un sāli, tad, rūpīgi maisot, piebeŗ miltus un vāra līdz mīkla viegli atdalās no katliņa dibena. Mīklai ļauj mazliet atdzist, tad piemaisa olas un muskātu, ar tējkaŗoti sadala mīklu mazās piciņās, ielaiž verdošā sakņu novārījumā un ļauj ap ½ st. lēni vārīties. Galdā pasniedzot, virumam uzkaisa smalki sagrieztus lociņus.

Melleņu virums 5—6 pers. 1 kg melleņu, ⅛ l ūdens, 250 gr cukura, 1 tējkaŗote kartupeļmiltu, kaltēta maize.

Ogas izlasa, nomazgā un kādas 5 min. vāra nelielā ūdenī ar cukuru. Pastāvīgi maisot, pielej aukstā ūdenī iemaisītus kartupeļmiltus. Virumu pasniedz galdā karstu, un pa virsu uzkaisa kaltētas maizes drusciņas.

Nūdeļu virums 5—6 pers. 150 gr miltu, ola, olas dzelten., sāls, ¼ l ūdens 2 l sakņu novārījuma, lociņi.

Miltus ar olu, olas dzeltenumu, sāli un ūdeni iejavo labi cietā mīklā, ļauj tai 10—15 min. nostāvēt, tad mīklu sadala trīs daļās, apkaisa ar miltiem, izrullē plānā kārtā, noliek uz tīra dvieļa mazliet izžūt, saritina veltnī un sagriež vienādās, šaurās strēmelītēs, kuŗas 10—15 min. vāra sakņu novārījumā. Galdā pasniedzot virumam uzkaisa smalki sagrieztus lociņus.

Pārslu virums 5—6 pers. 100 gr miltu, 1 ola, 2 l sakņu novārījuma, lociņi, sāls.

Ar miltiem un olu iejavo diezgan stingru mīklu, kuŗu tad izberž caur rīvi. Mīklas pārslām ļauj uz tīra dvieļa 20 min. iežūt, un tad tās uzliek ar verdošu sakņu novārījumu un vāra 10—15 min. Galdā pasniedzot, virumam uzkaisa smalki sagrieztus lociņus.

Pavasaŗa virums 5—6 pers. 1 sīpols, 1 kaŗote miltu, 1 kaŗote sviesta, 400 gr sakņu un zaļumu, 2 l ūdens, 2 kaŗotes sk. krēj., sāls.

Sīpolu sakapā un ar miltiem uzbrūnina sviestā gaiši dzeltenu, un 10 min. sautē ar sakapātām nevārītām saknēm. Tad pielej ūdeni un vāra ½ st. Beigās pieliek sviestu, skābu krējumu, sāli un tūliņ pasniedz galdā.

Puķkāpostu virums 5—6 pers. 1 puķkāpostu galviņa, 1 l sakņu novārījuma, 1 l ūdens, 1 kaŗote sviesta, 50 gr miltu, 1 kaŗote kapātu pētersiļu, 30 gr kaltētas maizes, muskātrieksts, lociņi, sāls.

Miltus un pētersiļus izsautē sviestā, tad pielej ūdeni ar sakņu novārījumu un uzvāra; verdošā virumā ieliek nomazgātus un atsevišķās rozītēs sadalītus puķkāpostus un piemet muskātriekstu un sāli. Kad puķkāposti mīksti, pieliek sviestu, kaltētas maizes gabaliņus, virumam uzkaisa smalki sagrieztus lociņus un tūliņ pasniedz galdā.

Putraimu klimpu virums 5—6 pers. 100 gr putraimu, 2 kaŗotes sviesta, 2 olas, 2 l sakņu novārījuma, muskāts, lociņi, sāls.

Svaigu sviestu sakuļ putās, piemīca klāt olas, putraimus, drusku muskātu un sāli, sadala mīklu ar tējkaŗoti mazās piciņās, liek verdošā sakņu novārījumā un 20 min. vāra uz mazas uguns. Gatavam virumam uzkaisa smalki sagrieztus lociņus.

Rīsu virums 5—6 pers. 80 gr nepulēto rīsu, 1 kaŗote miltu, 1 kaŗote sviesta, 2½ l sakņu novārījuma, 2 kaŗotes skāba krējuma, selderiņš, muskāts, sāls.

Nomazgātus rīsus mazliet uzbrūnina ar miltiem sviestā, pielej verdošu sakņu novārījumu un pieliek sagrieztu selderiņu un vāra kādu ½ st. Beigās pieliek skābu krējumu, sagrieztas pētersiļu lapiņas, muskātriekstu, sāli, un tūliņ pasniedz galdā.

Sakņu biezeņa virums 5—6 pers. 2½ l dažādu sakņu, 3 l ūdens, 100 gr sviesta, sāls.

Ziemā, kad nav citu sakņu, virumam ņem vienkārši kartupeļus, kāļus un burkānus, bet vasarā noder visas tādas saknes, kādas arī tās nebūtu, kuŗas var savārīt un caur sietiņu izberzt. Vasaras saknes uzliek ar karstu ūdeni, ziemas saknes ar aukstu ūdeni, un vāra

vīrumu ar sāli apm. 1½ st. uz mazas uguns. Kad virums izkāsts, pieliek sviestu, un ja patīk, galdā pasniedz ar grauzdētiem maizes gabaliņiem.

Salātu virums 5—6 pers. 5—6 salātu galviņas, 1 kaļote miltu, 1½ kaļotes sviesta, ¾ l sakņu novārījuma, 1 kaļote krējuma, sīpols, pētersiļi, sāls.

Salātu galviņas pārgriež gareniski uz pusēm, nomazgā un smalki sagraiza. Tad sviestā viegli uzbrūnina miltus ar kapātiem sīpoliem, pieliek salātus un 10 min. sautē, pielej sakņu novārījumu, sāli, muskātu un vēl laiciņu pavāra uz mazas uguns. Beigās pieliek krējumu un uzkaisa kapātas pētersiļu lapiņas.

Sāgas virums 5—6 pers. 50 gr sāgas, 2¼ l sakņu novārījuma, ½ kaļotes sviesta, 2 kaļotes skāba krējuma, sīpols, muskāts, sāls. 2 kaļotes kapātu pētersiļu lapiņu.

Zaļumus un kapātu sīpolu uzbrūnina sviestā un izvāra sakņu novārījumā; tad piebeļ nomazgātu sāgu un vāra 20 min., pa laikam to lēni maisot ar kaļoti. Beigās pieliek skābu krējumu, muskātu, sāli. Virumam arī var pielikt krējumā iemaisītu olu.

Sakņu novārījums. 2 puravi, selderiņš, 2 rāceņi, nedaudz griežņu, galviņkāpostu, puķkāpostu, 2 kartupeļi, 1 tomāts, 2 sīpoli, 1 kaļote sviesta, 3—4 l ūdens, sāls.

Nomazgātus un notīrītus dārzājus sagriež smalkos gabalos (kartupeļus atstāj ar visu mizu). Sīpolus smalki sakapā un uzbrūnina sviestā, pieliek sagrieztos dārzājus, kādas 5 min. visu pasutina, pielej ūdeni, mazliet sāli, un ļauj virumam kādu stundu vārīties.

Selderiņu virums 5—6 per. 2 selderiņus, 1 rāceni, 1½ kaļotes sviesta, 1 l sakņu novārījuma, 1½ kaļotes miltu, 1½ l ūdens, 2 kaļotes skāba krējuma, lociņi, muskāts, sāls.

Selderiņus un rāceni noloba, sagriež mazos gabaliņos un izsautē mīkstus ½ kaļotes sviestā, klāt pielejot mazliet sakņu novārījuma. Miltus uzbrūnina viegli dzeltenus atlikušajā sviestā pielej izkāsto virumu, ūdeni un sakņu novārījumu, un ļauj 20 min. vārīties. Beigās pievieno nekāsto virumu, krējumu, smalkus lociņus un muskātu.

Skābu kāpostu virums 5—6 pers. 1¼ l skābu kāpostu, 100 gr sviesta, 1 kaļote miltu.

Skābu kāpostu virumu pagatavo gluži kā neveģetāriešu virtuvē, tikai gaļu neliek klāt, bet tās vietā pieliek ar miltiem samīcītu sviestu.

Siera virums 5—6 pers. 3 kaļotes miltu, 1 kaļote sviesta, 2¼ l sakņu novārījuma, 3 kaļotes berzta siera, lociņi.

Miltus viegli uzvāra sviestā, tad uzlej sakņu novārījumu un ļauj virumam 20 min. vārīties. Viruma bļodā samaisa smalki sagrieztus lociņus ar berztu sieru, un strauji maisot, pārlej ar karsto virumu, un tūliņ pasniedz galdā.

Sīpoplu virums 5—6 pers. 2 sīpoli, 75 gr sviesta, 125 gr miltu, 2½ l sakņu novārījuma, ½ kaļotes sviesta, 50 gr kaltētas maizes, pētersiļa lapiņas, lociņi, sāls.

Sīpolus uzbrūnina sviestā gaiši dzeltenus, uzkaisa miltus, vēl mazliet pabrūnina, tad pielej sakņu novārījumu, vāra 20 min., mazliet atdzisina, pieliek pētersiļu lapiņas un muskātu, atkal uzvāra, pieliek sviestu un kaltētās maizes gabaliņus, un galdā pasniedzot virumam uzkaisa smalki sagrieztus lociņus.

Svaigu pupu virums 5—6 pers. 40 gr svaigu, mīkstu pupu, 1 l ūdens, 1¼ l sakņu novārījuma, 1 kaļote sviesta, 1½ kaļote miltu, 2 sīpoli, mazliet ķiploka, muskātu, 20 gr maizes, sāls.

Sagrieztus sīpolus, ķiploku un miltus uzbrūnina sviestā, pieliek smalki, ar visām pākstīm sagrieztās pupas, pielej ūdeni un sakņu novārījumu un vāra 30—40 min., tad pieliek zaļumus, garšvielas, krējumu un sviestā grauzdētās maizes gabaliņus un pasniedz galdā.

Svaigu zirņu virums 5—6 pers. 800 gr svaigu izlobītu zirņu, 2½ l piena, 100 gr sviesta, 1 kaļote miltu, pētersiļa lapiņas, sāls.

Zirņus uzliek vārīt ar karstu pienu un sāli; un kad tie mīksti, izberž caur sietiņu, vēlreiz uzvāra ar miltiem, kurus iemaisa auksta piena lāsē, un piemet smalki sakapātās pētersiļa lapiņas. Galdā pasniedz ar grauzdētiem baltmaizes gabaliņiem.

Sviesta klimpu virums 5—6 pers. 1½ kaļotes sviesta, 100 gr miltu, 1 ola, majorāns, 1 kaļote kapātu pētersiļu, sīpols, muskāts, 2 l sakņu novārījuma, lociņi, sāls.

Sviestu sakuļ putās, tad piemīca klāt miltus, olu un majorānu un sviestā sabrūnina sīpolus un pētersiļus, ar tējkaļoti sadala mīklu mazās, vienādās piciņās, salaiž tās verdošā sakņu novārījumā un ļauj virumam lēnām vārīties, līdz klimpiņas augšā uzpeld. Gatavam virumam pieliek muskātu un uzkaisa smalki sagrieztus lociņus, un pasniedz galdā.

Spinātu virums mājas mātes gaumē 5—6 per. 800 gr spinātu, 100 gr sviesta, 6 olas, 2 kaļotes berztas maizes, sāls.

Spinātu lapiņas notīra un nomazgā vairākos ūdeņos, uzliek vārīties ar 2½ l verdoša ūdens un sāli, un vāra 10 min., tad izņem laukā ar putu kaļoti, smalki sakapā, ieliek atpakaļ, novārījuma ūdenī un vāra vēl ¼ st. ar berztu maizi un sviestu. Gatavo virumu pārlej pusmīksti novārītām olām, vai arī pasniedz galdā ar grauzd. maizes gabaliņiem. Spinātu vietā var ņemt uz pusēm zaļas, jaunas biešu lapas un skābenes.

Tomātu virums 5—6 pers. 2 sīpoli, puravs, selderiņš, 2 kartupeļi, 1 kaļote miltu, 1 kaļote sviesta, 400—500 gr svaigu tomātu (vai 80 gr tomātu biezeņa), 1 l ūdens 1½ l sakņu novārījuma, pētersiļi, 1 kaļote berzta siera, 2 kaļotes skāba krējuma, lociņi, sāls.

Sīpolus, puravu, selderiņu un kartupeļus sagriež un ar miltiem viegli uzbrūnina sviestā, pieliek tomātus, un kādas min. sautē, pielej uzkarsētu ūdeni un sakņu novārījumu, ļauj virumam ½ st. vārīties, izkāš, pieliek klāt smalki sakapātus zaļumus un berztu sieru, vēlreiz uzvāra, pieliek krējumu un smalki sagrieztus lociņus.

V. VIRUMU PIEDERUMI

Aknu klimpas 4—6 pers. 250 gr aknu, 30 gr sviesta, 3 olas, ½ veģis, sāls, pipari.

Samaltām aknām pieliek kausētu sviestu, olas, izmērcētu un nospaidītu veģi, sāli, piparus, visu kopā krietni samīca. Ar karoti ielaiž verdošā gaļas virumā nelielas klimpas un vāra 3—5 m.

Aknu rīsi 4—6 pers. 250 gr aknu, 30 gr sviesta, 3 olas, ½ veģis, 50—100 gr miltu, majorāns, muskātrieksts, sāls, pipari.

Samaltām aknām klāt pieliek kausētu sviestu, olas, izmērcētu un nospaidītu veģi, majorānu, muskātriekstu, sāli, piparus, un visu kopā krietni samīca. Caur rupju sietiņu izspiež mazus putraimiņus un 3 m. vāra virumā.

Aknu žiguri 4—5 pers. 300 gr liellopa vai teļa aknu, 1 veģi, 3 olas, 30 gr sviesta, 8 karotes miltu, sauja spinātu, sīpoli, pētersiļi, muskāti, sāls, pipari.

Ūdenī izmērcētam un nospaidītam veģim piejauc samaltas sviestā sutinātas aknas ar sīpoliem, pētersiļiem, muskātu, sāli un pipariem, ja vēlas — sutinātus un smalki sakapātus spinātus. Atdzesētam biezenim piejauc sakultus olu dzeltenumus, saputotus olu baltumus un miltus. Visu krietni samīca. Tad izveido apaļas bumbiņas un vāra 8—10 m. maz sālītā ūdenī. Pirms ēdienu galdā pasniedz, ar putu karoti žigurus ielaiž gaļas virumā.

Baltmaizes klimpas 5—6 pers. 500 gr baltmaizes, 1—1½ glāzes piena, 50 gr sviesta, 50 gr miltu, 4 olas, sāls.

Maizei nogriež garozu, tad pārlej ar verdošu pienu un ļauj ½ st. stāvēt. Pieliek izkausētu sviestu, miltus, veselas olas, sāli, un visu krietni samaisa. Ar karoti izveidotās klimpas 3—4 m vāra gaļas vai piena virumā.

Baltmaizes krimslīši 3—4 pers. 400 gr baltmaizes, 50 gr sviesta.

Baltmaizi sagriež četrkantīgos mazos gabaliņos, sabeŗ pannā un — bieži apmaisot — cep, līdz maizes gabaliņi top gaiši brūni. Šos krimslīšus sniedz galdā pie buljona vai auzu tumes.

Birzumi austriešu gaumē 4—5 pers. 125 gr miltu, 2 olas, 20 gr sviesta, sāls.

Olas sakuļ ar sāli, piebeŗ miltus, ar dakšinu izmīca, līdz rodas birzumi, kuŗus sviestā mazliet apcep un 3—4 m. vāra virumā.

Viruma kūkas 5—6 pers. 75 gr sviesta, 5 olas, 6 tējkaŗotes miltu, pētersiļlapas, sāls, pipari.

50 gr sviesta sakuļ putās, pieliek olu dzeltenumus, miltus, sāli, piparus, smalki sakapātus pētersiļus, sajauc visu ar saputotu vienas olas baltumu un cep formī vai uz pannas ar 25 gr sabrūnināta sviesta; tad sagriež strēmelēs un ieliek virumā. Ja cep krāsnī, tad kūku sniedz galdā formī pie skaidra buljona.

Ielaidņi 4—6 pers. 2 olas, 15 gr berztas maizes, kaŗote piena, 5 gr miltu, sāls.

Olas, berztu maizi, miltus un sāli labi sajauc un lēnām lej verdošā virumā.

Kalduni 150—200 gab. 400 gr miltu, 1 ola, 600 gr cūkgaļas, 2—3 kaļotes buljona, tējkaļote majorāna, sāls, pipari.

Ar miltiem sakultu olu, sāli un nepilnu gl. ūdens pagatavo mīklu, un izrullē to gluži plānu. Pildījumam divreiz samaļ cūkas gaļu, pieliek tējkaļoti sāls, piparus, buljonu, smalki sagrūztu majorānu, un visu krietni samīca. Tad ņem pa ½ tējkaļotei šā biezeņa un liek uz plāni izrullētās mīklas ripiņām (kuļas izveido ar glāzi), saliek mīklu uz pusēm, saspiež cieši malas, un ar kūku ritenīti nogriež. Kaldunus, kuļiem jābūt ļoti maziem, vāra 2 m. maz sālītā ūdenī vai gaļas virumā.

Kāpostu klimpas 6—8 pers. Neliela balto kāpostu galviņa, 75 gr sviesta, 3 olas, ¾ gl. salda krējuma, 50 gr miltu, sāls.

Kāpostu galviņu vāra 1 st. maz sālītā ūdenī, tad nospaida un smalki sakapā; pieliek sviestu, un kāpostus sutina ¼ st. uz nelielas uguns. Tad sakuļ olas ar krējumu, pieliek miltus un sutinātos kāpostus, sāli, un visu krietni samīca. Ar kaļoti ielaiž maz sālītā verdošā ūdenī nelielas klimpas un 3—4 m. novāra gatavus. Ja mīkla būtu par šķidru, jāpieliek vēl milti.

Kartupeļu zirnīši 5—6 pers. 6—8 kartupeļi, 2 olas, kaļote berztas maizes, 400 gr tauku, sāls.

Novārītus aukstus kartupeļus nomizo, saberž, klāt pieliek olas, berztu maizi, sāli. Visu krietni samīca un ļauj kādu ½ st. stāvēt. Mazas biezeņa lodītes (apmēram zirņa lielumā) ielaiž verdošos taukos un atstāj, līdz zirnīši paliek brūni.

Krējuma klimpas 6—8 pers. 85 gr sviesta, 3 olas, 1—1½ gl. skāba krējuma, 200—250 gr miltu, sāls.

Saputo sviestu, pieliek olas, krējumu, miltus, sāli, un kuļ tik ilgi, līdz mīklā rodas burbuļi. Šīs klimpas vāra pienā, gaļas vai zivju virumā.

Līdakas frikadeles 5—6 pers. 1 kg līdaka, 100 gr sviesta, veģis, 2—3 olas, sāls un pipari.

Līdaku nozvīņo, novelk ādu un izlasa asakas, gaļu divreiz samaļ. Klāt pieliek sviestu, ūdenī izmērcētu nospiestu veģi, olas, sāli, piparus, visu vēlreiz samaļ, izveido frikadeles un 5 m. vāra zivju virumā neapsegtā traukā.

Maizes klimpas 4—6 pers. 400 gr baltmaizes, 125 gr sviesta, 3 olas, piens (pēc vajadzības), sāls.

Berztai maizei piejauc izkausētu sviestu, olu dzeltenumus, nedaudz piena, sāli, un piekuļ saputotus olu baltumus. Tad izveido mazas klimpas un 5 m. vāra gaļas virumā.

Mannas klimpas 5—6 pers. Gl. piena, 25—30 gr sviesta, 100 gr mannas, 2—3 olas, sāls.

Pienu uzvāra, pieliekot sviestu, mannu, sāli, un kuļ biezeni uz uguns, līdz mīkla vairs nelīp pie trauka. Kad mīkla atdzisusi, tai pa vienai piekuļ olas. Ar kaļoti ielaiž klimpas virumā, un vāra tik ilgi, līdz tie nāk augšā.

Nūdeles 5—6 pers. 300 gr miltu, ola, sāls, gl. ūdens.

Ūdenī iejavo miltus, olu, sāli, un mīca, līdz mīkla gludena Mīklu izrullē ļoti plānā kārtā un ļauj tai ½ st. žūt, pēc kam sa-

griež smalkās strēmelēs un 5 min. vāra sālsūdenī vai arī gaļas vai piena virumā.

Cepti miltu birzumi 3—4 pers. 50 gr sviesta, 3 olas, 30 gr miltu, sauja pētersiļļapu.

Sviestu sakuļ krējumā, klāt pieliek olu dzeltenumus, sāli, miltus, sakapātas pētersiļļapas, un visu krietni samīca, sajauc ar putās sakultu olbaltumu, ieliek formī un cep 15—20 min., pēc kam vēl siltu izgāž no formja, sagriež kantainos gabaliņos un sniedz galdā karstā gaļas virumā.

Olbaltuma frikadeles 5—6 pers. 4—5 olu baltumi, 50 gr miltcukura, naža gals vaniļas.

Olbaltumus sakuļ putās, sajauc ar miltcukuru un berztu vaniļu. Ar tējkaroti izveido mazas klimpas un 3—4 min. vāra pienā vai šokolādes virumā.

„Zirnīši" 5—6 prs. 2 olas, 4 karotes piena, 50 gr miltu, 400 gr vērša tauku, sāls.

Olas, pienu, miltus un sāli krietni sakuļ, tad liek pa karotei rupjā sietiņā un lēnām maisa, tā ka atsevišķie pilieni krīt apakšā verdošos taukos un top brūni. Ar putu smalstāmo karoti izņem zirņus no taukiem un ļauj tiem nožūt. Zirņus, galdā pasniedzot, pārlej ar verdošu gaļas virumu.

Olu birzumi 4—6 pers. 8 olas, 100 gr sviesta.

Cieti novārītus olu dzeltenumus sajauc ar sviestu. Caur rupju sietiņu ieberž verdošā virumā un tūliņ arī sniedz galdā.

Olu grūbiņas 4—6 pers. 2 olas, 500 gr miltu, sāls.

Olas, sāli un miltus sajauc, līdz dabū gluži cietu mīklu. Mīklu izveido garenā gabalā, un ļauj tai kādu laiku žūt, pēc kam izberž caur sietiņu, un grūbiņām ļauj vēl reizi žūt. Olu grūbiņas sniedz galdā karstā virumā.

Pankūku ielaidņi ar sardeļu sviestu 5—6 pers. 10—12 pankūkas, 100 gr sardeļu sviesta, 40—50 gr sviesta.

Pagatavo pankūku mīklu (skat. lielo lēto pankūku priekšr.) un cep sviestā lielas plānas pankūkas; katru apziež ar sardeļu sviestu (skat. attiecīgo priekšr.) un tad satin un sagriež šaurās strēmelēs, kuŗas ieliek virumā.

Plucinātas klimpas 5—6 pers. 1½ gl. miltu, 50 gr sviesta, 4—5 olas, sāls.

Ūdeni uzvāra, piejaucot miltus, sviestu, sāli, un kuļ tik ilgi uz uguns, kamēr mīkla atlīp no trauka. Kad mīkla atdzisusi, tai pieliek pa vienai olai un kuļ 15 min. Tad ar karoti izveido klimpas un 3—4 min. vāra maz sālītā ūdenī. Šādas klimpas pasniedz galdā augļu virumā, vai arī atsevišķi, ar brūnu sviestu.

Pūteļi 5—6 pers. 125 gr sviesta, gl. ūdens, 200 gr miltu, 7 olas, sāls.

Mazgātu sviestu uzvāra glāzē ūdens, piebeŗ miltus, un tik ilgi kuļ, līdz mīkla atlīp no trauka. Atdzesētai mīklai piejauc sakultas olas, sāli, un ½ st. maisa. Ar miltiem nobārsta skārda plāti, uzliek nelielas mīklas gubiņas un cep krāsnī. Īsi pirms galdā sniegšanas pūteļus ieliek virumā.

Rīsu klimpas 5—6 pers. 100 gr rīsu, 1—1½ gl. piena, 40—50 g: sviesta, 4 olas, pipari, sāls.

Rīsus izvāra pienā mīkstus. Kad tie atdzisuši, pieliek sviestu, sāli, piparus un olas (pa vienai). Visu krietni samīca. Šā biezeņa nelielas klimpas 5 min. vāra buljonā, pienā vai maz sālītā ūdenī.

Rīsu klimpas ar gaļu 5 pers. 125 gr rīsu, 1—1½ l buljona vai ūdens, 70 gr sviesta, 3 olas, 2 olas dzeltenumi, 250 gr gaļas, 25 gr berztas maizes, sāls, pipari.

Rīsus izvāra buljonā mīkstus. Atdzesētam virumam pieliek putās sakultu sviestu, olu dzeltenumus, sāli, piparus, divreiz izmaltu gaļu, un beidzot — putās sakultos olbaltumus. Biezeni krietni samīca, un tad izveido mazas klimpas un 5 min. vāra maz sālītā ūdenī.

Siera birzumi 5—6 pers. 2 kaļotes miltu, 2 kaļotes bersta siera, 3 olas, sāls.

Sakultām olām piejauc miltus, sieru, sāli, un kādu ¼ st. kuļ. Caur rupju sietiņu mīklu ieberž verdošā gaļas virumā.

Siera klimpas 5—6 pers. 50 gr sviesta, 75 gr siera, 3 olas, 50 gr berztas maizes.

Sviestu sakuļ putās, pieliek berztu sieru, berztu maizi un olu dzeltenumus, mīklu krietni sakuļ, tad piejauc putās sakultus olbaltumus. Ar kaļoti ielaiž maz sālītā verdošā ūdenī nelielas klimpas un vāra 3—4 min., līdz tās gatavas.

Smadzeņu frikadeles 8—10 pers. 400—500 gr teļa smadzeņu, kaļote sviesta, 4 olas, pipari, sāls.

Teļa smadzenes rūpīgi noskalo aukstā ūdenī, izlasa visas asiņainās daļiņas un plēves, piejauc izkausētu sviestu, olas, piparus un sāli, visu labi samaisa, un rieksta lielumā izveidotas klimpas ielaiž verdošā virumā.

Speķa klimpas 4—6 pers. 4 veģi, ½ gl. piena, 3 olas, 70 gr speķa, sīpols, 40 gr miltu, sauja pētersiļu, sāls.

Veģus sagriež mazos gabaliņos, tiem pāri pārlej piena un olu maisījumu. Speķi sagriež mazos gabaliņos un sacep ar smalki sagrieztu sīpolu un sakapātiem pētersiļiem, pēc kam sajauc ar iepriekšējo masu, pieliek sāli un miltus, līdz izveidojas cieta mīkla, un tad ar kaļoti ielaiž klimpas verdošā gaļas virumā un vāra 5 min.

Spinātu klimpas 5—6 pers. 800 gr spinātu, ½ gl. salda krējuma, 3—4 olas, 40—50 gr miltu, 50 gr sviesta, sāls.

Spinātus notīra un 5 min. vāra maz sālītā ūdenī, tad nospaida un smalki sakapā. Pieliek krējumu, olu dzeltenumus, miltus, izkausētu sviestu, sāli. Visu krietni samaisa, un beidzot piejauc saputotus olu baltumus. Ar kaļoti izveido iegarenas klimpas un vāra 3—4 min. gaļas virumā vai maz sālītā ūdenī.

Sviesta klimpas 4—6 pers. 60 gr sviesta, ola, olas dzeltenums, 60 gr miltu, sāls.

Saputotam sviestam pieliek olas, miltus, sāli, un ½ st. kuļ. Ar kaļoti ielaiž mazas klimpas verdošā virumā, un ļauj 2—3 min. vārīties.

Šķaunaču frikadeles 5—6 pers. 600—800 gr šķaunaču, 75—100 gr sviesta, veģis, 3 olas, sāls, pipari.

Izasakotu šķaunaču gaļu, sviestu, ūdenī atmiekšķētu veģi, olas, sāli un piparus sagrūž piestiņā, izberž caur sietiņu un krietni sakuļ. Tad izveido mazas klimpas un 4—5 min. vāra šķaunaču virumā.

Šķiņķa klimpas 5—6 pers. 300 gr kartupeļu, 300 gr šķiņķa, 30 gr miltu, 3 olas, sāls.

Jēlu šķiņķi divreiz samaļ, tad sajauc ar novārītiem, nomizotiem un smalki saberztiem kartupeļiem, miltiem, olām, sāli, un visu krietni samīca. Pagatavo mazas klimpas un 3—4 min. vāra maz sālītā ūdenī. Galdā pasniedz virumā, vai arī brūnā sviestā apceptus, ar lapu salātiem.

Teļa aknu klimpas 8—10 pers. 400 gr teļa aknu, 3 olas, 25—30 gr berztas maizes, 100 gr sviesta, sāls, pipari.

Jēlām teļa aknām novelk plēvi, divreiz samaļ, pieliek izkausētu sviestu, olas, berztu maizi, sāli, piparus. Visu krietni sajauc. Nelielas šī biezeņa klimpas ar kaļoti ielaiž maz sālītā verdošā ūdenī vai buljonā un vāra 3 min.

Teļa gaļas frikadeles 5—6 pers. 500 gr teļa gaļas, 200 gr nieļu tauku (vai 125 gr sviesta), veģis, 2 olas, sāls, pipari.

Jēlu teļa gaļu un nieļu taukus divreiz samaļ, pieliek atmiekšķētu veģi bez garozas, olas, sāli, piparus, visu krietni samīca, izveido rieksta lieluma frikadeles un tās 3—4 min. novāra gatavas virumā.

Teļa piena un vistu aknu frikadeles 6—8 pers. 400 gr teļa piena, 3—4 šampiņjoni (atmatenes), 4—5 vistu aknas, 50 gr šķiņķa, 2 olas, 50 gr sviesta, kaļote berztas maizes, ¼ gl. salda krējuma.

Teļa pienu 5 min. vāra mazsālītā ūdenī, divreiz samaļ ar vārītiem šampiņjoniem, jēlām vistu aknām un šķiņķi. Pieliek olas, izkausētu sviestu, berztu maizi, krējumu, sāli. Visu krietni sakuļ. Ar šo biezeni pagatavo frikadeles, kuļas lieto smalkākiem gaļas virumiem, vai arī ar to pilda tītara vai vistas cepeti.

Vērša gaļas frikadeles 5—6 pers. 400 gr vērša gaļas, 200 gr nieļu tauku, veģis, kaļote skāba krējuma, 3 olas, sāls, pipari, drusku ūdens.

Jēlu vērša gaļu un nieļu taukus divreiz samaļ, klāt pieliek ūdenī atmiekšķētu veģi bez garozas, skābu krējumu, olas, sāli un piparus, visu krietni samīca, izveido garenas vai apaļas frikadeles un vāra 5 min. maz sālītā ūdenī vai gaļas virumā.

Vistu gaļas frikadeles 12—15 pers. 2 lielāku vistu krūšgaļa, 200 gr sviesta, 5—6 olas, 2 veģi, sāls.

Jēlu vistu krūšgaļu divreiz izlaiž caur maltuvi, piejauc sviestu, un šo biezeni sagrūž piestiņā. Pieliek olas, sāli, ūdenī atmiekšķētus un cieši nospaidītus veģus. Jo ilgāk šo biezeni kuļ, jo irdenākas iznāk frikadeles, kuļas ielaiž virumā un vāra 3 min.

Zošu aknu frikadeles 5—6 pers. 5—6 zošu aknas, 2 olas, 60—70 gr sviesta, veģis, sīpols, sāls.

Aknām novelk plēvi, tās nomazgā un smalki sakapā. Pieliek ūdenī atmiekšķētu veģi, olas, izkausētu sviestu, berztu sīpolu, sāli.

Visu labi sajauc un apaļas šā biezeņa frikadeles 3—4 min. vāra kādā virumā vai maz sālītā ūdenī.

Vēžu klimpas 5—6 pers. Kāls novārītu vēžu, 2 veģi, 200 gr sviesta, 3 olas, sāls.

Ar smalki sagrūztām vēžu čaulām pagatavo vēžu sviestu. Smalki sakapātai vēžu gaļai pieliek pienā izmiekšķētus un nospaidītus veģus, vēžu sviestu, olu dzeltenumu, sāli un beigās putās sakultus olu baltumus, tad visu krietni samīca. Klimpas ielaiž ar kaŗoti virumā vai sālsūdenī un 3 min. novāra gatavus.

VI. VIRUMU PIEDEVAS

Sausie plācenīši. Lapmīkla, ola.

Pēc attiecīgā priekšraksta pagatavo lapmīklu un izrullē plānā kārtā. Tad ar duŗamo izveido pēc patikas dažādas figūriņas — gredzenus, zvaigznes, pusmēnešus, un tā joprojām, tās aptriepj ar olu un cep uz neietaukota kūku skārda diezgan karstā krāsnī.

Virtuves darbs ilgst 3 st.

Grauzdēti maizes gabaliņi 6—8 pers. Galda maize, 2½—3 kaŗotes sviesta.

Galda maizi sagriež šķēlēs un tad pēc patikas palielos kantainos gabalos, kuŗus liek uz pannas izkausētā sviestā, un grozot apcep uz mazas uguns no visām pusēm iebrūnus.

Grauzdētas baltmaizes šķēlītes 6—8 pers. Galda maize, 2½—3 kaŗotes sviesta.

Baltmaizes šķēles liek uz pannas izkausētā sviestā un ātri apcep no abām pusēm iebrūnas.

Grauzdētas maizītes ar nieŗu biezeni 8—10 pers. 750 gr teļa nieŗu, 2½—3 kaŗotes sviesta, 1—2 kaŗotes gaļas viruma (vai ūdens), ½ kaŗotes miltu, ½ citrona, sāls, 2 olu dzelten., grauzdētas maizes šķēlītes.

Nomazgātas, veselas teļa nieres 15—20 min. sutina pašu taukos ar sviestu uz mazas uguns (ūdeni klāt nedrīkst liet) un tad sakapā smalkas. Mērcītei, kuŗā nieres sutinājušās, klāt piejauc lāsīti buljona vai auksta ūdens un mazliet miltus un tad to uzvāra, pēc kam klāt piejauc citronsulu, sāli, sakultus olu dzeltenumus un sakapātās nieres, biezeni kuļ uz uguns, līdz tas karsts (bet neļauj tam uzvārīties), un tad uzzież uz grauzdētām maizes šķēlītēm.

Grauzdētas maizītes ar poķētām olām 2—3 pers. 6 olas, litrs ūdens, ½—1½ kaŗotes etiķa, sāls, 6 grauzd. baltmaizes šķēlītes, sviests pēc vajadzības, 3 sardeles (vai ķilavas).

Olas vienu pēc otras uzmanīgi iesit veselas verdošā ūdenī, kam iepriekš pēc garšas klāt pielej etiķi un piemet sāli. Kad olbaltums sarecējis, olas tūliņ izņem laukā ar putu smalstāmo kaŗoti, nopilina, uzliek pa vienai uz katras grauzdētās maizes šķēlītes, un pāri katrai olai pārliek pusīti notīrītas sardeles (vai ķilavas).

Grauzdētas maizītes ar smadzenēm 5—6 pers. 400 gr teļa smadzeņu, 50 gr sviesta, galda maize, pipari, sāls.

Notīrītas, nomazgātas un uz sietiņa nopilinātas smadzenes vāra

ar izkausētu sviestu, pipariem un sāli, līdz smadzenes vairs neizskatās sārtas. Karstās smadzenes uzzież uz sviestā grauzdētām baltmaizes šķēlītēm un dod pie viruma vai kā uzkožamo.

Grauzdētas maizītes ar vēžiem 5—6 pers. Kāls novārītu mazāku vēžu, 50—100 gr sviesta vēžu sviestam, 10—12 šķēles galda maizes, 1½—2 kaļotes sviesta, sauja pētersiļlapu sāls.

Vēžus novāra, ļipu un spīļu gaļu izloba laukā, un ar čaulām un atliekām pagatavo vēžu sviestu (sk. attiec. priekšrakstu). Maizes šķēles grauzdē sviestā un apliek ar izlobīto vēžu gaļu, bet tikai ne līdz malām, jo apmali garnē ar pētersiļa zaļumiem.

Grauzdētas aknu maizītes 5—6 pers. 3—4 fazānu aknas, 3—4 vistu aknas, 100 gr jēlu cūkas tauku, pētersiļu lapiņas, sāls, ola, kaļote madeiras vai portvīna, grauzdētas maizes šķēlītes.

Notīrītas aknas un jēlos taukus divreiz samaļ, klāt piejauc smalki sakapātas pētersiļa lapiņas, sāli, olu un nogaršina ar kādu lāsīti madeiras vai portvīna, visu labi samaisa, izberž caur sietiņu un uzzież uz grauzdētām maizes šķēlītēm, kuļas kādas 10 min. cep krāsnī un tad tūliņ dod galdā.

Medījuma cepešmaizītes 12—15 pers. 750—800 gr medījuma cepeša, 100 gr sviesta, kaļote sagatavotu sinepju, 2—3 sardeles, kaļote smalki sakapātu kāpeļu, tējkaļote bīfsteka mērces, grauzdētas maizes šķēlītes pēc vajadzības.

Medījuma (stirnas, brieža vai zaķa) cepeti divreiz samaļ un pamatīgi sajauc ar krējumā sakultu sviestu (vai ar cepešmērci), jau sagatavotām sinepēm, smalki sakapātām sardelēm (kam iepriekš izlasa laukā asakas) un bīfsteka mērci. Pastēti ļauj kādu stundu stāvēt, un tad to uzzież uz grauzdētām maizes šķēlītēm. Var arī biezeni no tūtes iespiest mazliet iesviestotā formī un pēc kādas stundas izgāzt laukā un pasniegt galdā ar aspika un citronšķēļu garnējumu.

Grauzdētas šķiņķa maizītes 5—6 pers. Galda maize, ⅓ l piena, 100—125 gr šķiņķa, 2 olas, naža gals piparu, kaļote berzta siera, kaļote sviesta.

Galda maizi sagriež šķēlītēs un apm. vienas minūtes lakā mazliet atmiekšķē pienā. Šķiņķi (var būt arī speķis) divreiz samaļ, sajauc ar sakultām olām, iepiparo, uzzież uz piena atmiekšķētajām maizes šķēlītēm un apkaisa ar berztu sieru. Šķiņķa maizītes novieto uz iesviestotas plātes, dažās minūtēs apcep krāsnī iebrūnas un tūliņ karstas dod galdā.

Grauzdētas siera maizītes 5—6 pers. 100 gr berzta siera, 50 gr sviesta, galda maize.

Sviestu sakuļ krējumā un sajauc ar berztu sieru, uztriepj uz baltmaizes šķēlītēm, kuļas iepriekš sviestā mazliet apgrauzdē, un maizītes dažas minūtes cep krāsnī, līdz tās brūnas, un tūliņ pasniedz galdā.

Siera cepurītes 5—6 pers. 2½—3 kaļotes miltu, ⅔ glāzes salda krējuma vai piena, 1½ kaļotes sviesta, 4 olu dzeltenumi, sāls, pipari vai paprika, 2½—3 kaļotes berzta siera, 4 olu baltumi, 200 gr gatavas sviesta mīklas, ola.

Miltus ar saldu krējumu vai pienu, sviestu, olu dzeltenumu, sāli

un baltajiem pipariem vai papriku savāra pabiezā kreimā, un kad tas atdzisis, vēl klāt piejauc berztu sieru un putās sakultu olbaltumu. Gatavu sviesta mīklu izrullē apm. naža muguras biezumā un sagriež apm. 2—3 pirkstu platuma un pirksta gaŗuma gabalos. Uz katra mīklas gabala uzliek kaŗotes tiesu pildījuma, apklājot ar otru mīklas gabalu, aptriepj ar sakultu olu un siera kūciņas 10—15 min. cep karstā krāsnī, un pasniedz galdā karstas.

Siera kārtiņas 5—6 pers. 100 gr berzta siera, 150 gr miltu, 100 gr sviesta, pipari, 2 kaŗotes ūdens, vārot — tauki.

Sausu berztu sieru samīca ar miltiem, sviestu, pipariem un lāsīti ūdens. Kad mīkla vairs nelīp, to sadala apm. puspirksta biezuma kārtiņās, 3—4 stundas patur uz ledus vai aukstumā, un apvāra verdošos taukos brūnas. Var arī kārtiņas uz plātes cept krāsnī.

Siera kūkas 10 —12 pers. 200 gr sviesta, 100 gr miltu, 200 gr berzta siera, ola.

Krējumā sakultu sviestu krietni samīca ar miltiem, klāt piejauc berztu sieru un olu, un mīklu naža muguras biezumā uzziež uz plātes, 15—20 min. cep krāsnī, tad sagriež gabalos pēc patikas un tūliņ arī pasniedz galdā pie buljona vai pie tumīga viruma.

Siera stiebriņi 5—6 pers. 200 gr gatavas sviesta mīklas; pildījumam: 2—2½ kaŗotes sviesta, 4 olu dzeltenumi, 100—125 gr berzta siera, 3 olbaltumi; cepot — sakulta ola.

Sviesta mīklu izrullē gluži plānu un sagriež apm. spēļu kāršu lieluma gabalos. Pildījumam krējumā sakultu sviestu krietni sajauc ar olu dzeltenumu, berztu sieru un putās sakultu olbaltumu. Uz katra mīklas gabaliņa uzliek tējkaŗotes tiesu pildījuma, lapiņas sarullē, mīklu saspiež rullīšu galos cieši kopā, un rullīšus aptriepj ar sakultu olu un apcep labi karstā krāsnī iebrūnus, pēc kam arī tūliņ pasniedz galdā pie buljona.

Desiņas svārkos 5—6 pers. 200 gr gatavas sviesta mīklas, 10—12 desiņas, ola.

Gatavu sviesta mīklu (sk. attiec. priekšrakstu) izrullē naža muguras biezumā, sagriež gabalos, apm. pusotra pirksta gaŗumā un divu pirkstu platumā, katrā gabalā ievīsta pa žāvētai desiņai, saspiežot mīklu cieši kopā, vīstoklīšus aptriepj ar olu un 15—20 min. cep karstā krāsnī.

Pildītas pankūkas (vācu „Komm-morgen-wieder") 5—6 pers. Mīklai: 50 gr sviesta, 125 gr miltu, 2½ glāzes piena, sāls, 4 olas; cepot: 75 gr sviesta (vai uz pusēm sviests ar tecinātiem cūkas taukiem); pildījumam: 400 gr ceptas vai vārītas teļa gaļas, 200 gr jēlu nieŗu tauku, sāls, pipari, kaŗote skāba krējuma, sīpols; cepot: sakulta ola, 2½—3 kaŗotes berztas maizes, 2½—3 kaŗotes sviesta.

Sviestu izkausē un samīca gludā mīklā ar miltiem, pienu un sāli, klāt piekuļot 4 olas, un uz pannas sviestā cep pankūkas, apcepot tikai vienu pusi. Pildījumam ceptu vai vārītu teļa gaļu un jēlus nieŗu taukus divreiz samaļ, piejauc sāli, piparus, skābu krējumu un berztu sīpolu (var arī sīpolu novārīt), un tad visu labi savāra. Kad pildījuma biezenis atdzisis, to pa daļām liek uz pankūku apceptās puses un ievīsta mīklā, vīstokļa galus uz iekšu ielocot, pēc kam vīstokļus

aptriepj ar sakultu alu, apviļā berztā maizē un 2—3 min. laikā sviestā apcep no abām pusēm iebrūnus.

Galdā pildītās pankūkas pasniedzamas karstas.

Lašu pīrādziņi 5—6 pers. 200 gr sālīta laša, 100 gr rīsu, 2½—3 kaļotes sviesta, sāls, 5—6 olas (2 sīpoli), pipari, 200 gr gatavas sviesta (irdenas, vai rauga) mīklas, sakulta ola.

Lasi vakarā, pirms to grib lietot, iemērc aukstā ūdenī. Rīsus savāra mīkstus ar sviestu un sāli (sk. attiec. priekšrakstu). Tad lasi un cieti novārītas olas sagriež mazos gabaliņos, ja grib — klāt vēl pieliek sagrieztus, novārītus sīpolus, un piparus. Gatavu sviesta mīklu izrullē labi plānu, apliek pa tējkaļotes tiesai ar pildījumu, saloka, saspiež ciet, ar kūku ritenīti izveido mazus garenus pīrādziņus, aptriepj ar sakultu olu, uzliek uz neapziestas plātes un 10—15 min. cep krāsnī, un dod galdā pie viruma.

Laša pīrāgs 6—8 pers. 200 gr sālīta laša, 100 gr rīsu, sāls, 100 gr sviesta, 6 olas, 2—3 sīpoli, pipari; mīklai: ⅓ l piena, 25 gr rauga, sāls, 400 gr miltu, 100 gr sviesta; cepot — sakulta ola.

Sālītu lasi vakarā iepriekš, pirms to grib lietot, iemērc aukstā ūdenī. Otrā dienā to sagriež mazos gabaliņos vai smalki sakapā. Rīsus izvāra sāls ūdenī mīkstus (sk. attiec. priekšrakstu), un tiem klāt piejauc sviestu. Olas novāra cietas un sagriež kantainos gabaliņos. Sīpolus sagriež un novāra ūdenī mīkstus. Ar pienu, raugu, sāli un miltiem pagatavo rauga mīklu, ļauj tai rūgt, klāt pieliek krējumā sakultu sviestu, un ļauj vēlreiz uzrūgt. Tad pusi izrūgušās mīklas liek uz plātes, ko iepriekš mazliet apkaisa ar miltiem, izstaipa plānāku un apliek ar rīsu, laša, olu un sīpolu pildījumu, visu iepriekš labi kopā sajaucot un pēc garšas iepiparojot. Virsū uzklāj otru mīklas pusi, saspiež mīklai malas ciet un aptriepj to ar olu un pīrāgu 25—30 min. cep labi karstā krāsnī.

Pīrādziņi ar zivs pildījumu 45—50 gab. Mīklai: ola, sāls, ¼ l piena, 400 gr miltu, 200 gr sviesta; pildījumam: 75 gr rīsu, 25 gr sviesta, 100 gr sālīta laša, 4 olas; cepot — tauki pēc vajadzības.

Ar olu, sāli, pienu, miltiem un saplūkātu sviestu pagatavo pīrāgu mīklu gluži kā pīrādziņiem ar gaļas pildījumu (sk. attiec. priekšrakstu). Pildījumam rīsus savāra ūdenī mīkstus un sajauc ar sviestu, smalki sagrieztu sālīta laša gaļu un sakapātām cieti novārītām olām. Pīrādziņus apvāra karstos taukos iebrūnus un pasniedz galdā karstus.

Pīrādziņi ar gaļas pildījumu 50—55 gab. Ola, tējkaļote sāls, ¼ l piena, 400 gr miltu, 200 gr sviesta, 400 gr ceptas vai vārītas teļa gaļas, 200 gr nieļu tauku, sāls, pipari, kaļote skāba krējuma, sīpols; cepot — tauki pēc vajadzības.

Olu krietni sajauc ar sāli, pienu un miltiem, tad ar saplūkātu sviestu samīca gludenā mīklā, uz izrullētas mīklas uzliek pa tējkaļotei iepriekš minēto pildījumu, mīklu saloka, aizspiež ciet, ar kūku ritenīti izveido pīrādziņus, un tos karstos taukos apvāra iebrūnus; dod galdā pie viruma.

Baraviku pīrāgs 6—8 pers. mīklai: 1/3 l piena, 25 gr rauga, sāls, 400 gr miltu, 100 gr sviesta; pildījumam: 800 gr baraviku, 2 sīpoli, 100 gr sviesta, sāls 2/3 glāzes skāba krējuma, pipari; cepot — sakulta ola.

Ar pienu, raugu, sāli, miltiem un sviestu pagatavo rauga mīklu (skat. attiec. priekšrakstu) un ļauj tai norūgt. Notīrītas, nomazgātas baravikas sagriež plānās šķēlēs un apmēram ½ st. laikā izsutina mīkstas ar sagrieztiem, iepriekš novārītiem sīpoliem, sviestu un sāli, uz beigām vēl klāt pieliekot skābu krējumu un piparus un tad visu īsi ievārot. Pusi mīklas izstaipa ar rokām pēc iespējas plānākā kārtā uz plātes, ko iepriekš mazliet apkaisa ar miltiem, virsū izklāsta atdzisušās sēnes, pildījumu apklāj ar izstaipītu otru mīklas pusi, mīklai malas cieši saspiež kopā, un pīrāgam ļauj norūgt. Beigās pīrāgu aptriepj ar sakultu olu un 30—35 min. pec krāsnī.

Ar to pašu pildījumu var arī pagatavot mazus pīrādziņus.

Kāpostu pīrāgs 12—15 per.; mīklai: 2½ glāzes piena, 50 gr rauga, 800 gr miltu, tējkaļote sāls, 200 gr sviesta; pildījumam: 1—2 galviņas balto kāpostu, 2 sīpoli, sāls, 100 gr iztecinātu cūkas tauku, 100 gr sviesta, 2½ glāzes ūdens, 3—4 olas.

Sasildītā pienā izšķīdina raugu, tad to ar miltiem iejauc mīklā, ko labi izmīca un noliek rūgt. Kad mīkla sarūgusi, tajā iemīca saplūkātu sviestu un ļauj vēlreiz rūgt; sviesta vietā var arī ņemt izkausētus, mazliet atdzisušus cūkas taukus. Pildījumam jau dienu iepriekš apdarina kāpostu galviņas un kāpostus sakapā ar nolobītiem sīpoliem un sāli, pie kam sakapātos kāpostus labi nospaida. Tad kāpostus uzliek ar iztecinātiem cūkas taukiem, sviestu un ūdeni un uz mazas uguns izsutina mīkstus. Pusi mīklas izstaipa ar rokām, izklāsta uz plātes, ko iepriekš mazliet apkaisa ar miltiem, un apliek ar sutinātiem, atdzisušiem kāpostiem un kantainos gabaliņos sagrieztām cieti novārītām olām. Virsū uzliek izstaipītu otru pusi mīklas, malas saspiež ciet, pīrāgu aptriepj ar sakultu olu un 30—35 min. cej stipri karstā krāsnī, un pasniedz galdā karstu.

Brucinātas mīklas krēpeles ar smadzeņu pildījumu 6—8 pers.; mīklai: 1/3 l piena, 50 gr sviesta, 225 gr miltu, 5 olas; pildījumam: 400 gr teļa smadzeņu, 50 gr sviesta, sāls, pipari, tauki.

Pienu uzvāra ar sviestu, klāt piebeŗ miltus, un kuļ mīklu tik ilgi uz uguns, līdz tā atlīp no katla. Kad mīkla atdzisusi, tajā pamazītiņām iemaisa olas, un tad kuļ, līdz mīklā metas burbuļi, pēc kam izveido apm. rieksta lieluma mīklas lodītes un karstos taukos apvāra brūnas. Pildījumam pa to starpu uzvāra notīrītas teļa smadzenes, ar izkausētu sviestu, piemetot piparus un sāli. Taukos apvārītajām mīklas lodītēm pa pusei izdobj iekšu, un katrā lodītē iepilda pa tējkaļotei pildījuma, pēc kam tās sakļauj piramīdē uz sasildītas bļodas un pasniedz galdā pie buljona (vai arī uzkodām).

Pikantie salmi 2—3 per. 6 sardeles (vai brētliņi), 75 gr miltu, 75 gr sviesta, olas dzeltenums, mazl. paprikas.

Sardeles vairākas stundas iepriekš, pirms tās grib lietot, iemērc ūdenī vai pienā, un tad tām novelk ādu un izlasa asakas; sardeļu vietā var arī ņemt brētliņus. Zivtiņu gaļu sagrūž piestiņā ar mil-

tiem, sviestu, olas dzelten. un papriku smalkā biezenī. Biezeni izrullē apmēram 5 centm. gaŗos un tikpat platos gabalos un pēdējos sagriež gareniski kā salmus, tad uzliek uz plātes un 10 min. cep krāsnī, un karstus dod galdā pie skaidra viruma (vai uzkodām).

Sviestmīklas kūciņas ar burkānu pildījumu 5—6 pers. 200 gr gatavas sviestmīklas; p i l d ī j u m a m: 1—1½ glāzes burkānu biezeņa (resp. 5—6 lielāki burkāni), 6 cieti novārītas olas, 2½—3 kaŗotes sviesta, c e p o t — sakulta ola.

Lielākus, notīrītus un nomazgātus burkānus sagriež 2—3 daļās, vāra maz sālītā ūdenī, līdz tie sašķīst, un tad izberž caur sietiņu. Burkānu biezenim pieliek sakapātas cieti novārītas olas un sviestu, to dažas minūtes pavāra, nogaršina ar sāli, un kamēr biezenis atdziest, sviesta mīklu izrullē pēc iespējas plānākā kārtā, pēc kam ar vīna glāzes apmali izveido mazas apaļas kūciņas. Katrai kūciņai pusi apliek ar atdzisušu burkānu biezeni, otru pusi pārliek pāri, mīklai saspiež malas ciet, un kūciņas aptriepj ar olu, uzliek uz neieziestas plātes un 15—20 min. cep labi karstā krāsnī. Burkānu biezenim var arī pielikt mazliet cukura.

Šveices siera kūkas 8—10 pers. 200 gr gatavas irdenas mīklas, 100 gr Šveices siera, 100 gr sviesta, 3 olas, sāls, pipari, ⅔ glāzes salda krējuma.

Gatavu irdenu mīklu (ar vai bez krējuma), ko pagatavo pēc attiec. priekšraksta, izrullē ļoti plānā kārtā, un arī pagatavo kūkai mīklas apmali. Kūku apliek ar plānās šķēlēs sagrieztu Šveices sieru, kam virsū uzplūkā sviestu. Pāri pārlej ar sāli, pipariem un saldu krējumu sakultu olu mērci. Kūku 20—30 min. cep stipri karstā krāsnī un tad sagriež gabalos un dod karstu galdā pie buljona.

Mazas laša pastētes 5—6 pers. 200 gr gatavas sviesta mīklas, ola; p i l d ī j u m a m: 75 gr rīsu, kaŗote sviesta, 200 gr svaiga laša, 4 olas, sāls, pipari.

Pēc attiec. priekšraksta pagatavo sviesta mīklu un izrullē pirksta biezumā. Ar attiec. duŗamo izveido mazas pastētes, aptriepj tās ar olu, 10—15 min. cep labi karstā krāsnī, kad tās atdzisušas, pastētēm nogriež vāciņu, izņem mīksto mīklu un piepilda dobumu ar pildījumu, uzliek virsū vāciņu un pastētes vēl dažas min. uzsilda krāsnī. — Pildījumam vairākkārt aukstā ūdenī noskalotus rīsus novāra ūdenī mīkstus, ūdeni nolej, ļauj rīsiem mazliet nosusēt un tad sajauc tos ar sviestu, pipariem, maz sālītā ūdenī 5 min. vārītu, pēc tam atdzesinātu un mazos kantainos gabaliņos sagrieztu laša gaļu un novārītām olām.

Mazas vēžu pastētes 5—6 pers. 200 gr gatavas sviesta mīklas, ola, puskāls vēžu, 100 gr sviesta vēžu sviestam, 200 gr smadzeņu, sāls.

Pagatavo sviesta mīklu (sk. attiec. priekšrakstu) un noliek vēsā vietā. Vēžus novāra, izloba ļipu un spīļu galu, un ar čaulām un atliekām pagatavo vēžu sviestu (sk. pēd. priekšrakstu). Notīrītas, nomazgātas un nopilinātas smadzenes uzvāra gatavajā vēžu sviestā, un pieliek sāli un izlobīto vēžu gaļu. Mīklu izrullē apm. naža platumā, ar duŗamo izveido mazas pastētes un tās uzliek uz neieziestas plātes, aptriepj ar sakultu olu un 10—15 min. cep labi karstā krāsnī. Kad pastētes atdzisušas, tām katrai uzmanīgi nogriež nost vāciņa daļu, iz-

ņem mīksto mīklu un piepilda dobumu ar atdzisušu pildījumu, uzliekot atkal virsū vāciņu. Pildītās pastētes iešauj krāsnī un dažas minūtes sasilda un tūliņ dod galdā.

Kāpostu strūdelis 5—6 pers. 1—2 galviņas balto kāpostu, 200 gr cūkas tauku, 1/3 l ūdens, sāls, gatava strūdeļu mīkla, 75—120 gr sviesta.

Apdarinātus kāpostus sakapā smalkus un ar izkausētiem cūkas taukiem, lāsi ūdens un sāli, pa laikam apmaisot, uz mazas uguns izvāra mīkstus, pēc kam ļauj tiem atdzist. Strūdeļu mīklu (sk. attiec. priekšrakstu) pagatavo gluži kā šķiņķa strūdelim (sk. pēdējo), apziež ar sviestu, apliek vienmērīgā kārtā ar atdzisušajiem kāpostiem, sarullē gareniski, apliek ar saplūkātu sviestu un 30—45 min. cep krāsnī un pasniedz galdā karstus vai nu pie viruma, vai arī kā otro ēdienu, aplejot ar izkausētu sviestu.

Šķiņķa strūdelis 5—6 pers. Gatava strūdeļu mīkla, 75 gr sviesta; pildījumam: 200 gr šķiņķa, 4 olas.

Pēc attiec. priekšraksta pagatavotu strūdeļa mīklu uzliek uz cepamā dēļa, apakšā paklājot tīru drānu, to apkaisa ar miltiem, un tad izrullē un izstaipa ar rokām pēc iespējas plānākā kārtā; malas, kuŗas nevar labi izstaipīt, nogriež un izlieto smalkām nūdelēm. Pildījumam divreiz samaļ šķiņķi un sajauc ar sakultu olu dzeltenumu, beigās pieliekot putās sakultu olbaltumu. Mīklu apziež ar izkausētu, mazliet atdzisušu sviestu, apliek vienmērīgā kārtā ar pildījuma biezeni, sarullē gareniski, apliek ar saplūkātu sviestu un 30—45 min. cep krāsnī, pēc kam strūdeli sagriež 3 pirkstu platuma gabalos un dod galdā karstu.

Smadzeņu pudiņš 5—6 pers. 400 gr teļa smadzeņu, 100 gr sviesta, 4—5 olas, sāls, pipari, veģis.

Notīrītas, nomērcētas un nopilinātas teļa smadzenes izberž caur sietiņu, labi sajauc ar putās sakultu sviestu, olu dzeltenumiem, sāli, pipariem un ar ūdenī atmiekšķētu, labi nospaidītu veģi bez garozas. Tad piejauc putās sakultu olbaltumu, un tad iepilda biezeni sagatavotā formī un apm. stundu vāra ūdenspeldē, pēc kam pudiņu izgāž no formja un vēl gluži karstu pasniedz galdā pie buljona.

Vatruškas ar biezpienu 5—6 pers.; mīklai: 1/3 glāzes piena, 25 gr rauga, 500 gr miltu, sāls, 100 gr sviesta; pildījumam: 400 gr biezpiena, 2 olas, 2 kaŗotes skāba krējuma, sāls, kaŗote cukura, puse berztas citrona mizas, ola.

Ar pienu, raugu, miltiem, sāli un sviestu pagatavo rauga mīklu, ļauj tai uzrūgt, tad to izrullē plānu un vēl izstaipa ar rokām. Sausu biezpienu izberž caur sietiņu, piejauc olas, skābu krējumu, sāli, cukuru un berztu citronmizu, un šo pildījumu liek ar tējkaŗoti uz mīklas. Pildījumu apsedz ar otru mīklas kārtiņu, saspiež abas mīklas kārtas cieši kopā, ar kūku ritenīti nogriež mazus pīrādziņus un ar olu aptrieptus cep krāsnī 8—10 min.

Vatruškas ar sīpoliem 5—6 pers.; mīklai — kā iepriekš. pildījumam: 8—10 sīpoli, 1/3 glāzes ūdens, 2—2½ kaŗotes sviesta, 2/3 glāzes skāba krējuma, 3—4 olas, 2 tējkaŗotes ķimeņu, naža gals piparu, 2—3 kaŗotes saplūkāta sviesta.

Sīpolus noloba, sagriež plānās šķēlēs, ar ūdeni un sviestu izvāra mīkstus, kad tie atdzisuši, piejauc ar olām, ķimenēm un pipariem sakultu skābu krējumu. Mīklu pēc iespējas plānākā kārtā izklāsta uz plātes, ko iepriekš apkaisa ar miltiem, uz tās uzliek sīpolu biezeni, pa virsu uzkaisa saplūkātu sviestu un kūku 15—20 min. cep karstā krāsnī, pēc kam to sagriež garenos gabalos un pasniedz galdā karstas.

VII. MĪKLAS

Kas uz mīklām attiecas, tad iesācējām visgrūtāk padodas sviesta mīkla. Vasarā tā padodas tikai ledus pagrabā, un tāpēc karstā gada laikā ieteicams, ja vajadzība spiež, pirkt jau gatavu sviesta mīklu, ne pašam to pagatavot; gatava sviesta mīkla, pirms to lieto, uzglabājama pergamentpapīrī starp diviem šķīvjiem uz ledus.

Arī aukstā gada laikā sviesta mīklu nedrīkst pagatavot virtuves temperātūrā, bet tas jādara kādā aukstā vietā.

Sviests vispirms krietni izmazgājams vairākos aukstos ūdeņos, lai atšķirtos sāls un ūdensdaļas. Pēc tam, kamēr ūdensmīklu gatavo, sviests atstājams aukstā ūdenī. Kad mīkla gatava, sviestu krietni noslauka ar tīru drēbi un izveido vienmērīga biezuma ripā vai četrkantainā plāksnī. Sviests nedrīkst būt pārāk ciets, jo tad tas sadrūp. Biezuma ziņā tam jābūt vienādam ar gatavo mīklu.

Katrā ziņā sviesta mīklai nevajadzētu ņemt vairāk miltu, nekā attiecīgajā priekšrakstā tieši atzīmēts.

Irdena mīkla prasa mazāk izveicības, un tādēļ tā padodas arī iesācējiem. Arī to ieteicams pagatavot aukstā vietā, bet tas nav tik ļoti vajadzīgs kā sviesta mīklai.

Ūdens mīkla noder vienkāršākām gaļas pastētēm, kuŗas vāra šai mīklā (autiņā); bet šādas pastētes grūtāk sagremojamas, nekā ceptas mīklas pastētes.

Cepama mīkla ir sevišķa mīkla, kuŗā ievīsta un karstos taukos brūninaļ jēlas zivis, kroķetes, zaļus vai novārītus augļus, vārītus dārzājus, un tā joprojām.

Sviesta mīkla 10—12 pers. 400 gr miltu, ⅓ l ūdens, tējkaŗote sāls, 400 gr laba sviesta.

Izsijātus miltus uzbeŗ uz dēļa un miltu vidū ietaisītā bedrītē pamazītiņām iepilda aukstu ūdeni ar sāli, pie kam mīklu mīca ar rokām tik ilgi, līdz tā vairs nelīp, (apm. ½ st.). Sviestu, pirms to grib lietot, iepriekš izmazgā, un apm. 50 gr iemīca gatavā mīklā, bet pārējo izveido apaļā plāksnī, pēc kam atstāj aukstā ūdenī, kamēr mīklu pagatavo. Tad sviesta plāksni noslauka ar tīru autiņu, mīklu izrullē otrtik plaši kā sviestu, uzliek sviestu pienā pusē uz mīklas, pārliek tam otru mīklas pusi pāri, ar veltni saspiež mīklu no visām pusēm ciet, uzliek mīklu uz šķīvja, apakšā mazliet miltus pakaisot, un apklāj to ar autiņu, ļaujot tai 20 min. mierīgi stāvēt. Tad mīklai ar tīru suciņu uzmanīgi noputina miltus, kas tai pieķērušies, mīklu izrullē vēlreiz uz otru pusi, saliek uz pusēm kopā, apklāj ar autiņu un noliek atkal kādas 20 min. stāvēt, pēc kam sāk no gala un rullē platumā. Kad šīs trīs vienkāršās kārtas nobeigtas un mīkla

atkal 20 min. mierīgi stāvējusi, to izrullē mazliet garāku, bet pie katras kārtas tikai vienā virzienā, tā tad arvien pārmaiņus — reiz garumā, otrreiz platumā, saliek mīklu kopā uz trim daļām, ļauj tai 20 min. stāvēt, un tā to, vajadzīgos starpbrīžus ieturot, atkārto vēl 2 reizes; tad mīkla gatava, ja ar to pareizi rīkojušies.

Šīs nodaļas priekšvārdos jau pieminēts, ka sviesta mīkla, ja grib, lai tā izdotos, pagatavojama ļoti aukstā vietā. Jāraugās, lai mīkla kārtīgi apsegtu sviestu un lai tas nekur nenāktu laukā.

Ka jēla sviesta mīkla labi izdevusies, to redz, ja mīklā nav manāma neviena sviesta daļiņa.

Sviesta mīklai var pievienot vēl ½ citrona sulu, vai 3 kaļotes baltvīna, vai lāsīti spirta, lai mīkla labāk uzceltos.

Sviesta mīkla ar raugu 10—12 pers. 400 gr miltu, ¼—⅓ l ūdens, ola, 50 gr rauga, sāls, 400 gr sviesta.

Ar miltiem, remdenu ūdeni, olu, raugu un sāli pagatavo vienkāršu baltmaizes mīklu un noliek rūgt. Pa to laiku izmazgā sviestu, izveido garenā plāksnī un noliek aukstā vietā. Tad izrullē rauga mīklu otrtik lielā plāksnī kā sviestu, uzliek virsū sviestu, to iepriekš noslaukot, mīklu saliek no visām pusēm pāri sviestam, izrullē apm. pirksta biezumā, saliek vienkārt kopā un vēlreiz izrullē, saliek astoņām kārtām kopā un par jaunu izrullē, un tā to atkārto 4—5 reizes, mīklu kopā saliekot un rullējot, līdz sviests ar miltiem pilnīgi savienojies. Ik starp divām kārtām mīklu noliek uz kādu ¼ st. aukstā vietā, lai tad to atkal izrullētu.

Irdena mīkla 5—6 pers. 200 gr miltu, 2 olu dzeltenumi, 100 gr sviesta.

Izsijātus miltus uzber uz dēļa un samīca ar olu dzeltenumu un saplūkātu aukstu, sausu sviestu, līdz dabū gluži gludenu mīklu; pēdejo noliek aukstā vietā.

Irdena mīkla ar krējumu 6—8 pers. 75 gr sviesta, 2 kaļotes skāba krējuma, ola, 300 gr miltu.

Sviestu sakuļ krējumā un samīca ar skābu krējumu, sakultu olu un miltiem. Mīklu pagatavo aukstā vietā, un visai ilgi nedrīkst mīcīt, citādi cepot mīkla izplūst.

Salda irdena mīkla 6—8 pers. 200 gr miltu, 3 olu dzeltenumi, 100 gr sviesta, 100 gr cukura.

Izsijātus miltus mīca uz dēļa ar olu dzeltenumu, aukstu, saplūkātu sviestu un cukuru, līdz dabū gluži gludenu mīklu, ko tad noliek aukstā vietā. Izrullētu mīklu ņem mazu un lielu augļu kūku pamatam.

Ūdens mīkla 5—6 pers. 200 gr miltu, 100 gr vērša tauku, ⅔ glāzes ūdens, sāls.

Ar miltiem, smalki sakapātiem vērša taukiem, ūdeni un sāli iemīca mīklu, ko tad tik ilgi mīca ar rokām uz dēļa, līdz tā vairs nelīp.

Nūdeļu mīkla 5—6 pers. 300—400 gr miltu, ola, sāls, ⅓ l ūdens.

Miltus uzber uz dēļa un miltu vidū ietaisa iedobumu. Olu sakuļ ar sāli un aukstu ūdeni. Tad šķidrumu pamazītiņām lej bedrītē miltos, un mīklu tik ilgi apstrādā ar rokām, līdz tā vairs nelīp un gluži gludena.

Strūdeļu mīkla 5—6 pers. 200 gr miltu, puse olas, $^2/_3$ glāzes ūdens, sāls, 20 gr sviesta.

Miltus uzbeŗ uz dēļa un miltu vidū ietaisa bedrīti. Olu sakuļ ar remdenu ūdeni un sāli. Tad šķidrumu pamazītiņām lej bedrītē miltos, miltus stipri mīcot pieliek sviestu, un ar rokām apstrādā mīklu tik ilgi, līdz tā gluži gludena.

Mīkla pagatavojama apmēram ¾ st. iepriekš, pirms to grib lietot, un siltā vietā. Kad mīkla izmīcīta, tā apklājama ar sasildītu bļodu.

Plucināta pastētes mīkla 10—12 pers. 600 gr miltu, 4 olu dzeltenumi, 100 gr sviesta, $^1/_4$—$^1/_3$ l ūdens, sāls.

Izsijātus miltus uzbeŗ uz dēļa un to vidū ietaisa bedrīti, kuŗā iepilda jēlu olu dzeltenumu un izkausētu sviestu. Tad mīklu apstrādā ar rokām, pamazītiņām klāt pielejot verdošu, mazliet sālītu ūdeni, un nepārtraukti mīca, līdz mīkla atlīp no rokām un no dēļa, pēc kam to ietin tīrā autiņā un noliek aukstā vietā.

Cepama mīkla 5—6 pers. 3 kaŗotes miltu, 2 kaŗotes eļļas, sāls, 2 olas, 2 olbaltumi.

Miltus samīca ar eļļu, sakultām olām un sāli un sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Šai mīklā taukos vāra zivis.

Cepama mīkla ar putās sakultu krējumu 5—6 pers. $^1/_3$ l krējuma, 3 olu dzeltenumi, kaŗote ruma, 175 gr miltu, 3 olbaltumi.

Krējumu sakuļ putās un sajauc ar olu dzeltenumu, rumu, miltiem un putās sakultu olbaltumu.

Šī mīkla sevišķi noder augļus mīklas ietērpā taukos vārot.

Lapmīkla (pastēšu mīkla) 10 pers. 280 gr sviesta, 120 gr miltu, 160 gr miltu, sāls, ola, ¼ l ūdens.

Vispirmajā kārtā aizrādāms, ka mīklu nekādā ziņā nedrīkst pagatavot siltā vietā; sevišķi to nedrīkst darīt krāsns tuvumā.

Sviestu ieplūkā lapiņu veidā 120 gr miltu un ar nūdeļkoku izstrādā mīklu, ko tad izrullē pirksta biezumā un uz kādu ½ stundu noliek pēc iespējas aukstākā vietā. Tad pārējos miltus iejavo ar olu, sāli un ūdeni mīkstā mīklā, ko apstrādā kā strūdeļmīklu un pēc tam izrullē uz labi iemiltota dēļa plakanā četrstūrī. Uz otrās mīklas plakņa uzliek pirmo mīklu, ietin vienu otrā, ūdensmīklu no visām pusēm pāri pārlokot, ar nūdeļkoku izrullē plašā, pirksta biezuma kārtā, ko saloka trim kārtām, atkal izrullē un atkal saloka. Kad mīkla kādu ½ st. mierīgi nogulējusies vēsā vietā, to rullē un loka vēl 2 reizes, pēc kam par jaunu noliek vēsumā, bet pirms lietošanas pēc vajadzības izrullē. Cepot skārdu nedrīkst ietaukot. Mīklas virsmu uzmanīgi aptriepj ar olu.

Itaļu lapmīkla 10 pers. 280 gr sviesta, 280 gr miltu, ½ citrona sulas, sāls, ½ glāze ūdens.

Ceturto daļu miltu kā parastajai lapmīklai apstrādā ar sviestu, un mīklu noliek aukstā vietā. Pārējos miltus ar sāli, citronsulu un ūdeni iejavo diezgan mīkstā mīklā, ko tikām mīca uz dēļa, līdz tā atlīp. Tad šo mīklu uz labi iemiltota dēļa izrullē četrstūŗa veidā un

tajā vidū ievīsta sviesta mīklu, ūdensmīklu no visām pusēm pāri pārlokot. Abas mīklas tad apstrādā tāpat kā parasto lapmīklu (sk. iepriekš. priekšrakstu), tikai neliek tai stāvēt, bet gan to četrreiz izrullē un atkal kopā saloka. Pirms lietošanas to vēl uz kādu ½ st. noliek aukstumā.

Šo mīklu var visur tur lietot, kur lapmīkla minēta.

VIII. PASTĒTES

Lielās pastētes pieder pie smalkajiem piedevu ēdieniem, un ja tās grib labi pagatavot, jābūt diezgan lielam lietpratējam un ar izveicību un garšu apveltītam.

Zivs un gaļas pastētes pa laikam pasniedz galdā porcellāna vai metalla formī ar irdenas mīklas vai sviesta mīklas vāku; bet labāk izskatās, ja gatavu, vārītu vai ceptu pildījumu pasniedz mīklas formī. Šim nolūkam mīklu, kā attiecīgajos priekšrakstos tuvāk aizrādīts, ieliek gaļenā vai apaļā formī uz plātes, piebeŗ pilnu ar sausiem zirņiem, aiztaisa ar mīklas vāku un cep krāsnī. Tad vāku nogriež nost, zirņus izņem atkal laukā, mīklas formī iepilda karstu pildījumu, uzliek vāku virsū un pasniedz pastēti galdā.

Ar mazām sviesta mīklas pastētām tāpat rīkojas. Ar olu aptrieptas pastētes uzliek uz neietaukotas plates, iešauj krāsnī un apcep stiprā karstumā iebrūnas. Kad tās atdzisušas, katrai nogriež nost plānu vāciņu, neaiztiekot pastētes malu, ar mazu nazīti vai tējkaŗoti izdobj tukšu vidu, dobumu piepilda ar gatavu pildījumu, vāku uzliek virsū, un pirms pastētes galdā jāpasniedz, tās 5 minūšu laikā uzsilda krāsnī. — Mazo pastēšu formīši (durtņi) dabūjami mājturības veikalos.

Aukstas pastētes ir visas gaļas pastētes. Tās pasniedz galdā šķēlēs sagrieztas vai ar kaŗoti durtas, uz lēzenas bļodas sakārtotas un ar kapātu aspiku un citronšķēlēm garnētas. Var arī ar pastēti apziest grauzdētas maizes šķēles un tās pasniegt piedevām pie skaidra viruma. Dažkārt arī aukstu pastēti iepilda (iespiež) attiecīgā formī un tad izgāž laukā un dod galdā vienā gabalā.

Siltas pastētes

Mīklas formis pastētēm. 400 gr sviesta mīklas, 1—2 olas, 750—1250 gr kaltētu zirņu.

Sviesta mīklu izrullē pirksta biezumā, uz mīklas uzliek uz mutes apgāztu dziļo šķīvi, un ar kūku ritenīti tam gar malu apkārt braucot, izgriež lielu mīklas ripu formja dibenam, pēc kam izgriež otru tādu pašu ripu vākam. Apmalei nogriež formas apkārtmēra gaŗuma strēmeles 2—3 pirkstu platumā. Formja dibena ripu uzliek uz cepamās plates un apmali aptriepj ar olbaltumu, pēc kam dibenam līmeniski apkārt pielipina klāt pirmo mīklas strēmeli, izveidojot noslēgtu loku. Uz pirmās strēmeles tāpat uzlipina otru un — ja vajadzīgs — arī trešo; var arī gar ārējo apmali gaŗeniski pielipināt apkārt dažas mīklas strēmeles. Ar pāri palikušo mīklu duŗot

izveido dažādas figūriņas ārējās apmales un vāka izgreznojumam, kuŗas tāpat pielipina ar olbaltumu. Tad visu formja ārpusi aptriepj ar sakultu olu, formī ieklāj baltu papīru, piepilda tukšumu ar kaltētiem zirņiem, uzliek virsū un ar olbaltumu pielipina vāku un mīklas formi iešauj labi karstā krāsnī, kur to cep 30—40 min. Formim nu ļauj mazliet atdzist; tad uzmanīgi nogriež nost vāku, ko vēlāk atkal izlieto, un izņem laukā zirņus un papīru. Tukšajā vietā iepilda attiecīgo pildījumu, apsedz ar vāku un tūliņ dod galdā. — Arī pati formja ceptā mīkla ir ēdama.

Aknu pastēte, 4 pers. 450 gr zoss, pīles vai teļa aknu, 150 gr cūku tauku, 20 gr sīpolu, 5 šalotes, ⅛ l (½ glāzes) piena, 60 gr baltmaizes, 40 gr sviesta, 3 olas, 25 gr zaļā siera, sāls un pipari, 10 gr sviesta, ar ko formi iesviestot.

Nomazgātas aknas, kam iepriekš novelk plēvi, smalki sakapā un izberž caur sietiņu; tāpat caur sietiņu izberž cūku taukus. Baltmaizi izmiekšķē pienā, nospaida un ar berztiem sīpoliem un šalotēm sutina sviestā, pēc kam kārtīgi samīca ar olu dzeltenumu, berztu sieru un caur sietiņu izberzto biezeni, nogaršinot ar sāli un ar pipariem; tad piemaisa cietā sniegā sakultu olbaltumu. Pastēti kādu stundu vāra labi iesviestotā formī. Ja to galdā pasniedz karstu, tad klāt dod kādu pikantu brūnu mērci, bet ja aukstu — garnē ar aspiku.

Bīfsteka pastēte ar dārzājiem 5—6 pers, 1¼ kg fileja vai bīfsteka bez kauliem, sāls un pipari, 200 gr sviesta, vidēja lieluma balto kāpostu galviņa (15 kartupeļi), ⅓ l skāba krējuma, 50 gr sviesta, (200 gr gatavas sviestmīklas vai irdenas mīklas, viena ola).

Fileju vai bīfsteku sagriež biezās šķēlēs, viegli no abām pusēm apdauza, uzkaisot mazliet sāli un piparus, un ātri apcep pannā sabrūninātā sviestā. Iepriekš novāra gandrīz mīkstu 4 daļās sagrieztu galviņu balto kāpostu (vai ar visu mizu kartupeļus, kuŗus tad noloba un sagriež biezās šķēlēs). Formī dibenā un gar apmali ieklāj gaļu, tad iepilda kārtu kāpostu (vai kartupeļu), skābu krējumu, atkal gaļu, un tā tālāk, līdz formis pilns; pašā virsū uzpilda kāpostus (vai kartupeļus) un apkaisa ar saplūkātu sviestu. Pastēti 1½—1¾ st. cep labi karstā krāsnī un dod uz galda karstu formī, kam atsevišķi krāsnī apcep izrullētas sviestmīklas vai irdenas mīklas vāku (pēdējo pagatavo mazliet lielāku par formi, jo karstumā tas saraujas, un pirms to liek cept krāsnī, aptriepj ar sakultu olu).

Cepta bīfsteka pastēte 5—6 pers. 1¼ kg bīfsteka vai fileja, sāls, pipari, 100 gr sviesta, ⅔ l buljona, gatava sviesta mīkla (ar citronu) vai irdena mīkla.

Bīfsteku vai fileju sadala apm. dūres lieluma gabalos (bīfsteku apdauza), sagriež palielos kantainos gabaliņos un ieliek kārtām cepamā bļodā vai formī, apkaisot ar sāli, pipariem un saplūkātu sviestu. Tad pāri pārlej buljonu. Ap iekšējo formja apmali apliek platu mīklas strēmeli, uz kuŗas uzlipina mīklas vāku. Pastēti aptriepj ar sakultu olu, 1½—2 st. cep krāsnī un pasniedz karstu formī uz galda.

Fileja un makaronu pastēte 10—12 pers. 300 gr makaronu, 50 gr sviesta, 50 gr berzta siera, 1½ kg fileja, 100 gr žāvēta speķa, 100 gr sviesta, 500 gr teļa pieņu, 200 gr sālītas mēles, 300 gr teļa ga-

ļas, 100 gr žāvēta speķa, pusotra veģa, 4—5 olas, piparu, 200 gr sviestā ietaisītu baraviku vai šampiņjonu, gatava madeiras mērce.

Makaronus salauž pirksta garumā, novāra mīkstus maz sālītā ūdenī, nopilina un samaisa ar izkausētu sviestu un berztu sieru. Fileju, kam novelk ādu, izspeķo ar žāvētu speķi, sagriež pirksta biezuma gabalos, apzież ar zaļumu sviestu, ieliek stipri sakarsētā pannā un ar sviestu dažās minūtēs apcep brūnu. Notīrītus teļa pieņus 5 min. novāra maz sālītā ūdenī mīkstus, ieliek fileja sviestā, no abām pusēm apcep un sagriež puspirksta garuma gabalos; tāpat sagriež arī novārītu sālītu mēli, kurai iepriekš novelk ādu. Jēlu teļa gaļu un žāvētu speķi divreiz samaļ un krietni sajauc ar aukstā ūdenī izmiekšķētu un labi nospaidītu baltmaizes mīkstumu, jēlām olām un pipariem. Sagatavota formja vai cepamās bļodas dibenā iepilda biezā kārtā makaronus, lai nekur nepaliktu tukša vieta, virsū uzzież pusi samaltās teļa gaļas biezeņa; tad pārmaiņus ieliek fileja gabalus, sagrieztos teļa pieņus, mēles gabalus un sviestā ietaisītas sēnes, pēc kam virsū uzpilda atlikušo biezeni un apsedz ar atlikušajiem makaroniem, iešauj formi krāsnī un $^3/_4$—1 st laikā visu kārtīgi izcep. Gatavo pildījumu izgāž uz lēzenas, apaļas bļodas, aplaista ar vienu daļu gatavas madeiras mērces un dod galdā ar pārējo mērci.

Skābu kāpostu pastēte 8—10 pers. $2^1/_2$ l sautētu skābu kāpostu, $^1/_6$ l skāba krējuma (apm. $^2/_3$ glāzes), 10—12 desiņas, 40—50 gr berztas maizes, gatavas vēršgaļas frikadeles, 1—$1^1/_2$ karotes sviesta.

Sagatavotā formī iepilda pa kārtai sautētus skābus kāpostus (var arī atliekas izlietot), skābu krējumu, desiņas, skābus kāpostus, krējumu, berztu maizi, jēlas gaļas frikadeles (skat. attiec. priekšrakstu), atkal kāpostus, un tā tālāk, līdz formis pilns; pašā virsū uzpilda skābus kāpostus un apkaisa ar saplūkātu sviestu un berztu maizi. Pastēti 1—$1^1/_2$ st. cep karstā krāsnī un dod gluži karstu galdā. Virsējās piedevas vietā var arī izlietot zaķa vai cita medījuma cepeša atliekas, tāpat gaļas plācenīšus, ceptu vai varītu zivju vai arī zivju pudiņa atliekas.

Medību pastēte 5—6 pers. 2 siļķes, 30 mazāki kartupeļi, 2 sīpoli, 400 šķiņķa (ar taukiem), 100 gr sviesta, $^1/_3$ l skāba krējuma, $^1/_3$ l piena, pipari.

Kādas 12 st. iepriekš iemērc pienā labas siļķes, pie kam pienu starpā reiz pārmaina. Tad siļķes nodīrā, izasako un sagriež mazos kantainos gabaliņos. Kartupeļus novāra ar visu mizu, noloba, un kad tie atdzisuši, sagriež vienmērīga biezuma šķēlēs. Šķiņķi, (kam taukus atstāj klāt) un sīpolus sagriež kantainos gabaliņos. Sagatavotā formī iepilda kārtām pārmaiņus kartupeļu šķēles un apkaisa ar šķiņķa, siļķu un sīpolu gabaliņiem un saplūkātu sviestu, virsū vēl saliek kartupeļu šķēles un aplej ar iepiparotu, skāba krējuma un piena kulteni. Pastēti cep apmēram 1 st. labi karstā krāsnī, pēc kam karstu pasniedz formī uz galda.

Medījuma pastēte 12—15 pers. 6 meža irbes, 200 gr žāvēta vai jēla speķa, 400 gr sviesta, $1^1/_4$ l buljona, 2 karotes salda vai skāba krējuma, 800 gr ēdamo kastāņu, 400—800 gr teļa pieņu, jēla vistas krūšgaļa, 100 gr sviesta, 2—3 olas, pusotra veģa, 800 gr jēlas teļa gaļas, 100 gr sviesta, 2 karotes skāba krējuma, 100 gr ietaisītu

baraviku, 100 gr šampiņjonu, karote kāpeņu, 1/2 citrona sulas, 1/4 l (2/3 glāzes) stipra vīna, sāls, pipari, 200 gr gatavas sviesta mīklas pastētes vākam, sakulta ola.

Meža irbes notīra, nomazgā, iespeķo ar žāvētu vai jēlu speķi un apmēram stundu bez sāls sutina sabrūninātā sviestā, pa lāsei buljonu klāt pielejot. Mērci vienreiz uzvāra ar saldu vai skābu krējumu. Kastāņus novāra mīkstus, uzmanīgi noloba un pārgriež uz pusēm. Notīrītus teļa pieņus 5 min. vāra maz sālītā ūdenī. Jēlo vistas krūšgaļu divreiz samaļ, sajauc ar sviestu un saberž piestiņā smalku, pēc kam sajauc un kuļ ar jēlām olām, sāli un ūdenī izmiekšķētu un cieši nospaidītu baltmaizi; jo ilgāk kuļ biezeni, jo irdenākas iznāk frikadeles. Uz beigām biezeni izberž caur sietiņu, pagatavo 25—30 frikadeles un 5 min. tās novāra maz sālītā ūdenī. Jēlu teļa gaļu sagriež pirksta biezuma gabalos, notīrot nost plēves un cīpslas; gaļu apdauza no abām pusēm ar koka veseriti, apkaisa ar sāli un pipariem un 2—3 min. no abām pusēm apcep ar skābu krējumu savārītā brūninātā sviestā. Tai pašā mērcē apcep arī mazos gabaliņos sagrieztus teļa pieņus. Irbes pārgriež uz pusēm vai 4 daļās, nocērtot kājiņas. Formja dibenā ieliek apceptos teļgaļas gabalus, virsū pārmaiņus izdala frikadeles, teļa pieņus, kastāņus, irbju gaļu, ietaisītas baravikas, šampiņjonus un sausus kāpeņus. Irbes mērci savāra ar atlikušo sviestu, kurā teļa pieņi cepti un nogaršina ar citronsulu un stipru vīnu, pēc kam pārlej pāri formja pildījumam. Pastēti sakarsē un apsedz ar atsevišķi apceptu izrullētas sviesta mīklas vāku (ko pagatavo mazliet lielāku par formi, jo krāsnī tas saraujas, un krāsnī iešaujot aptriepj ar sakultu olu), un karstu tūliņ dod galdā.

Mēļu pastēte 10—12 pers. gatavs mīklas formis, pildījumam: 6 teļu mēles, 400—600 gr kastāņu, 800 gr jēlas teļa gaļas, bez kauliem, 2 veģi, 100 gr sviesta, 3 olas, mērcei — 100 gr sviesta, karoti miltu, tējkaroti gaļas ekstrakta, karoti kāpeņu (1/2 citrona sulas), 2 olu dzeltenumi, 2/3 glāzes stipra vīna, 400 gr ietaisītu šampiņjonu vai baraviku.

Notīrītas teļu mēles 2—2 1/2 st. novāra mīkstas maz sālītā ūdenī; ūdeni, kurā tās vārītas, neizlej laukā, bet uzglabā. Tai pašā laikā vāra kastāņus (kuriem mazliet iegriež mīzā), un kad tie mīksti izvārījušies, noloba ārējo un iekšējo mizu. Jēlu teļa gaļu divreiz samaļ un sajauc ar aukstā ūdenī kādas ceturtdaļstundas laikā izmiekšķētu un labi nospaidītu baltmaizes mīkstumu, klāt pieliekot izkausētu sviestu, sāli un jēlas olas, pēc kam visu izberž caur sietiņu. Tad ar pusi biezeņa pagatavo apmēram rieksta lieluma frikadeles un ar otru pusi puspirksta gaļuma desiņas; frikadeles un desiņas apvāra 3—4 min. mēļu ūdenī (ko vēl neizlej laukā, bet uzglabā), izņem laukā ar putu smalstāmo karoti, ieliek segtā bļodā un uzglabā karstas ūdens tvaikos. Mēles, kam novelk nost ādu, sagriež šķērsām smalkās šķēlēs un uzglabā siltā vietā. Atlikušā mēļu ūdens pielej pannā ar miltiem sabrunātam sviestam, iepriekš ūdenī atšķaidot gaļas ekstraktu, un uzvāra, pēc kam mērcei klāt pieliek kāpeņus (vai pielej citronsulu), piekuļ sakultu olu dzeltenumu un nogaršinājumam pielej stipru vīnu. Mērcē ieliek uz pusēm pārgrieztus kastāņus, vārītas frikadeles, ietaisītus šampiņjonus vai baravikas un šķēlēs sagrieztas mēles. Gatavo ar piedevām

iepilda segtā traukā un tur karstā ūdenspeldē. Kad ēdiens galdā jāpasniedz, pildījumu iepilda gatavā mīklas formī, ko jau iepriekš pagatavo (skat. attiec. priekšrakstu), var arī pildījumu vienkārši pasniegt cepamā bļodā ar iepriekš pagatavotu un apceptu izrullētas sviesta mīklas vāku, var iztikt bez vāka.

Pankūku pastēte 3—4 pers. Pildījumam: 400 gr teļa pieņu, 2 šalotes, kaļote miltu, 50 gr sviesta, $^1/_2$ citrona sulas; mīklai: 3 olas, 2 kaļotes miltu, sāls, 2 kaļotes skāba krējuma, 50 gr siera.

Notīrītus teļa pieņus 5 min. vāra maz sālītā ūdenī un sagriež kantainos gabaliņos. Šalotes sakapā smalkas un ar miltiem un sviestu dažas minūtes sutina pannā; klāt pieliek teļa pieņus, piepilina citronsulu un vairākas minūtes ļauj visam cept. Ar olām, miltiem un sāli pagatavo un izcep lielu pankūku, kuŗā iepilda karsto pildījumu, pankūku kopā salokot. Pildīto pankūku aptriepj ar skābu krējumu, apkaisa ar berztu sieru, iešauj ar pannu krāsnī un 10—15 min. apcep pastēti gatavu.

Pankūku pastēte 5—6 pers. Pildījumam: 400 gr teļa pieņu, $^2/_3$ l buljona, 2 teļu mēles, 100 gr jēla, maz sālīta šķiņķa, 50 gr sviesta, mazliet paprikas, tējkaļoti miltu, 2 kaļotes stipra vīna; mīklai: 25 gr sviesta, 60 gr miltu, $^1/_3$ l piena, sāls, 2 olas; cepot — sviests pēc vajadzības, 40—50 gr siera.

Notīrītus teļa pieņus $^1/_4$ st. vāra buljonā un tad izņem laukā un sagriež mazos gabaliņos. Teļu mēles uzliek ar litru ūdens un novāra mīkstas, un kamēr tās vēl gluži karstas, novelk nost ādu, pēc kam gaļu sagriež mazos kantainos gabaliņos, tāpat kā pieņus. Teļa buljonu uzliek vārīties ar jēlu, maz sālītu, smalki sakapātu šķiņķi, sviestu, papriku un miltiem, īsi ievāra, nogaršina ar kādu lāsi stipra vīna un uzglabā siltā vietā. Ar krējumā sakultu sviestu, miltiem, pienu, sāli un olām, kuŗas sviestā ieķuļ, pagatavo pankūku mīklu, un sviestā cep 6 plānas pankūkas, kuŗas karstas apliek ar pildījumu, sarullē, ieliek cepamā bļodā, apkaisa ar berztu sieru, aplej ar atlikušo mērci un 6—8 min. cep krāsnī — līdz pastēte iebrūna apcepusi. Galdā pastēti dod karstu formī. Ja mērce par daudz ievārījusies, tai klāt pieliek 2 karotes skāba vai salda krējuma.

Rīsu pastēte 6—8 pers. 400 gr rīsu, ūdens pēc vajadzības, $1^1/_4$ l buljona, 400 gr teļa pieņu, sāls, $2^1/_2$—3 karotes sviesta, 200 gr jēlas teļa gaļas, 100 gr nieŗu tauku (vai 50 gr sviesta), sāls, pipari, olas, puse veģa, buljons pēc vajadzības, 8—10 šampiņjoni, 2—$2^1/_2$ kaļotes sviesta, $^2/_3$ glāzes buljona, tējkaļote miltu, $^1/_2$ citrona sulas, 3 olu dzeltenumi, $^1/_6$ l portvīna, sviests pēc vajadzības.

Rīsus novāra ūdenī pusmīkstus un buljonā gluži mīkstus, bet tikai tā, lai graudi nesašķīstu; maisīt nedrīkst. Notīrītus teļa pieņus 3 min. vāra maz sālītā ūdenī, nopilina, un kad tie atdzisuši, sagriež šķēlēs un neapdauzītus apcep sviestā no abām pusēm iebrūnus. Jēlu teļa gaļu ar nieŗu taukiem (vai ar izkausētu sviestu) divreiz samaļ, sajauc ar sāli, pipariem, jēlu olu un ūdeni izmiekšķētu, labi nospaidītu baltmaizi bez garozas un izberž caur sietiņu; ar biezeni izveido mazas frikadeles un 3—4 min. vāra karstā ūdenī vai buljonā. Notīrītus un šaurās strēmelēs sagrieztus šampiņjonus 5 min. vāra sviestā. Atlikušo sviestu, kuŗā teļa pieņi cepti un šampiņjoni vārīti, uzvāra ar buljonu, sakultiem miltiem un citronsulu,

un mērcei klāt pievieno sakultu olu dzeltenumu un portvīnu. Ar šo mērci aplej teļa pieņus, kuŗus noliek siltā vietā. Rīsus iespiež iesviestotā formī, vidū atstājot tukšu vietu, kuŗā iepilda pildījumu; virskārtā uzpilda atlikušos rīsus. Pastēti 10 min. cep krāsnī un uz galda pasniedz karstu formī vai arī laukā izgāztu.

Vistas receklis 8—10 pers. 2 jaunas vistas, 200 gr sviesta, $^2/_3$ l buljona, 12 gaiļu sekstes, 12 teļu mēles, 400 gr teļa pieņu, 100 gr sviesta, $^2/_3$ l buljona, 50 gr sviesta, 2 tējkaŗotes miltu, kaŗote skāba krējuma, 200 gr sviestā ietaisītu baraviku vai šampiņjonu, kaŗote kāpeŗu, $^2/_3$ glāzes stipra vīna, 200 gr sviesta mīklas pastētes vākam, viena ola, sāls,

Notīrītām vistām nocērt galvas un kājas, kad tās nomazgātas un noslaucītas, iekšu dobumā un arī ādā ieberzē sāli; tad vistas ieliek katlā sabrūninātā sviestā un kādu stundu sutina, pa laikam apgrozot un pielejot pa lāsei buljonu klāt, pēc kam sagriež palielos gabalos. Gaiļu sekstes uzliek ar tikdaudz ūdens, lai šķidrums tās pilnīgi apņemtu, un tad ūdeni uzsilda, bet nekarsē, — tikai tā, lai sekstēm smalko ādiņu varētu ar pirkstiem nost noberzt, pie kam sekstes pa laikam ūdenī apmaisa. Kad sekstes noberztas, tās ar aukstu ūdeni liek mērenā karstumā, un tiklīdz ūdens sasilis, to nolej nost un apmaina atkal pret aukstu, to atkārtojot tik ilgi, līdz sekstes gluži baltas. Tad tās uzliek vārīties ar karstu ūdeni un vāra apmēram pusstundu. Teļu mēles 2—$2^1/_2$ st. vāra maz sālītā ūdenī gluži mīkstas, nodirā un sagriež smalkās šķēlēs. Tai pašā ūdenī 5 min. novāra arī notīrītus teļa pieņus, kuŗus pēc tam labi nopilina. Pēc tam mēles ar pieņiem apcep no abām pusēm sabrūninātā sviestā. Katliņā ielej vistu mērci, kuŗā tās sutinātas; mērcei klāt pievieno buljonu, ar miltiem samīcītu sviestu un skābu krējumu un ļauj kādas 5 min. vārīties, pēc kam pieliek sviestā ietaisītas sēnes (baravikas vai šampiņjonus) un kāpeŗus, visu vēl vairākas minūtes pavāra un uz beigām nogaršina ar stipru vīnu. Vistu gaļu, teļu mēles, gaiļu sekstes un teļa pieņus (kas viss pa to starpu turēts karstumā), iekārto iepriekš sakarsētā formī vai cepamā bļodā, aplej ar verdošu mērci un apsedz ar atsevišķi ceptu izrullētas sviestmīklas vāku (pēdējais pagatavojams mazliet lielāks par formi, jo karstumā saraujas, un — krāsnī liekot — aptriepjams ar olu).

Pastēte „à la Moc-Turtle", 10—12 pers. 1—2 teļa galvas; virumam — $2^1/_2$ l ūdens, pētersilis, burkāns, sāls, 400 gr teļa pieņu, 100 gr sviesta; mērcei: 100 gr sviesta, 25 gr miltu, $^1/_2$—$^2/_3$ l teļa galvas viruma, kaŗote kāpeŗu, naža gals paprikas, 200 gr baraviku vai šampiņjonu, $^2/_3$ glāzes stipra vīna (sviestmīklas pastētes formis).

Notīra un pāršķeļ pušu lielāku teļa galvu (vai divas mazākas galvas); smadzenes un mēli izņem laukā, uzliek vārīties ar karstu ūdeni un 3—4 min. apvāra. Tad ieliek galvu aukstā ūdenī un vēl labi tai notīra spalvas, pēc kam uzliek vārīties ar verdošu ūdeni, kad putas nosmalstītas, pieliek pētersili, burkānu, sāli un mēli. Gaļas virumu vāra $1^1/_2$—2 st.; tad izloba laukā galvas gaļu un sagriež palielos kantainos gabalos, bet mēli nodirā un sagriež mazos kantainos gabaliņos. Teļa pieņus notīra un 5 min. vāra tai pašā virumā, pēc kam sagriež palielos četrkantainos gabalos. Dažādos sagrieztos gaļas gabalus kādas minūtes cep sabrūninātā sviestā un pēc tam iz-

ņem laukā un uzglabā karstumā, ūdenspeldē. Mērcei sabrūnina pannā sviestu un klāt pieliek miltus; tad pa lāsei pielej teļgalvas virumu, pieliek kāpeņus, papriku un baravikas vai šampiņjonus un ļauj mērcei uzvārīties. Nu mērcē ieliek gaļas gabalus, ļauj visam kopā vēl dažas minūtes vārīties un uz beigām nogaršina ar kādu lāsi stipra vīna, pēc kam visu iepilda gatavā sviestmīklas formī (skaties attiecīgo priekšrakstu nodaļas sākumā); var arī iztikt bez šāda formja.

Zivju pastēte 5—6 pers. $1^1/_4$ kg zivju, $^2/_3$ glāzes skāba krējuma, $^1/_6$ l buljona, 100 gr sviesta, 100 gr siera, sāls, pipari, kaņote berztas maizes.

Notīra, nozvīņo un izasako mencas, vēdzeles, līdakas, sandarta, sīgas vai laša gaļu un sagriež ar visu ādu divu pirkstu platuma gabalos. Zivs gabalus iekārto formī un aplej ar mērci, ko dabū sajaucot skābu krējumu ar buljonu, sviestu, berztu sieru, sāli un pipariem; pa virsu uzkaisa berztu maizi. Pastēti cep kādu stundas laiku labi karstā krāsnī un pasniedz karstu galdā; piedevām var dot kartupeļus.

Vēžu pastēte. 10—12 pers. 4—5 kāli mazāku vai 2 kāli lielu vēžu, 400 gr sviesta vēžu sviestam, 800 gr teļa pieņu, 400 gr ķerveļu (rumpuču), 50 gr sviesta, $^2/_3$ glāzes salda krējuma, 50 gr. sviesta, $^1/_2$ citrons, 800 gr līdakas gaļas, 200 gr sviesta, 2 veģi, 5—6 olu dzeltenumi, 5—6 olbaltumi, litram mērces — līdakas galva, āda un asakas, $1^1/_4$ l karsta ūdens; buljons pēc vajadzības, 50 gr sviesta, 25 gr miltu, sāls, pipari.

Vēžus vāra 15 min. sālsūdenī aizvākotā traukā, pēc kam izloba laukā ļipu un spīļu gaļu un ar čaulām un atliekām pagatavo vēžu sviestu (skat. attiec. priekšrakstu). Notīrītus teļa pieņus vāra 5 min. maz sālītā ūdenī. Ķerveles nomazgā, novāra mīkstas maz sālītā ūdenī, parupji sakapā un 5 min. vāra ar sviestu, sāli, pipariem un saldu krējumu; ja ķerveļu vietā ņem šampiņjonus (atmatenes), tad tos notīra, sagriež smalkus un 3—4 min. vāra ar sviestu un citronsulu. Līdakai nocērt galvu un asti, novelk ādu un izlasa laukā asakas; gaļu sagrūž smalku piestiņā ar sviestu, labi sajauc ar aukstā ūdenī izmiekšķētu un labi nospaidītu baltmaizes mīkstumu, olu dzeltenumu, sāli un pipariem, un kad jau kādu pusstundu maisīts, uz beigām sajauc ar pūtās sakultu olbaltumu, pēc kam biezeni izberž caur sietiņu un izveido garenas vai apaļas līdakas gaļas frikadeles. Līdakas galvu, ādu un asakas uzliek vārīties ar karstu ūdeni un sāli un vāra apmēram pusstundu; nokāstā virumā 5 min. vāra frikadeles (kuras nedrīkst visas reizē likt virumā, jo tās uzbriest), kad tās gatavas, ar putu smalstāmo kaņoti izņem laukā un noliek siltā vietā. Zivs virumu izkāš un klāt pielej tikdaudz buljona, lai iznāktu kāds litrs šķidruma; tad pieliek ar miltiem samīcītu sviestu un visu vēl vienreiz uzvāra. Mērcē ieliek palielos kantainos gabalos sagrieztus teļa pieņus, izlobīto vēžu gaļu, līdakas gaļas frikadeles, sēnes, visu vēl kādas 3 min. pavāra un klāt pieliek putās sakultu vēžu sviestu (kas pa to starpu sastindzis). Pildījumu iepilda ēdamā plucinātas pastētes mīklas vai sviesta mīklas formī, uz 5 min. iešauj krāsnī un tad arī tūliņ dod galdā, kamēr pastēte vēl gluži karsta.



Putni un citi medījumi

Aukstās pastētes

Aknu pastēte 8—10 pers. 1) 400 gr teļa, vistas vai zoss aknu, 200 gr žāvēta speķa, 125 gr svaiga sviesta, kaļote putu krējuma, 1/4 citrona sulas, glāze stipra vīna.

Notīrītas aknas 5—6 min. sutina pannā ar žāvētu, smalki sagrieztu speķi, kad tās atdzisušas, divreiz samaļ, sajauc ar krējumā sakultu svaigu sviestu, putu krējumu, citronsulu un kādu lāsi stiprāka vīna, izberž caur sietiņu un pasniedz aukstā veidā galdā.

2) 10—12 pers. 600—800 gr teļa aknu, 200 gr. žāvēta speķa, pētersiļa sakne, selderina sakne, puravs, 2 1/2—3 kaļotes sviesta, pipari.

Teļa aknas, kam novelk nost plēvi un izņem laukā vadiņus, ar šķēlēs sagrieztu žāvētu speķi ātri apbrūnina katlā no visām pusēm; klāt pieliek mazos gabaliņos sagrieztas pētersiļa un selderiņa saknes un mazos gabaliņos sagrieztu puravu. Tad aknas apmēram trīs ceturtdaļstundas sutina ar piedevām, pēc kam trīsreiz samaļ, izberž caur sietiņu un sajauc ar izkausētu sviestu un pipariem. Biezeni iepilda (iespiež) porcellāna traukā un galdā dod aukstu. Kaļoti iemērc karstā ūdenī, no pastēšu masas atdur plānas lapiņas, liek uz deserta šķīvja, uzgrezno ar 4 daļās sagrieztām citrona šķēlēm un smalki sakapātu aspiku.

Zaķaknu pastēte 5—6 pers. 4 zaķu aknas, 400 gr liesas cūkgaļas, veģis, pipari, sāls, sīpols, 2 olas, 200 gr speķa.

Nomazgātas zaķu aknas, kam iepriekš novelk nost plēvi, sagriež šķēlēs, un atliekas ar liesu cūkgaļu, ūdenī atmiekšķētu un labi nospaidītu veģi bez garozas, pipariem, sāli un smalki sakapātu sīpolu divreiz samaļ un sajauc ar veselām jēlām olām. Cepamā bļodā vai vaļa formī ieklāj plānas žāvēta speķa šķēles un apmēram pirksta biezumā apziež ar biezeni; virsū liek kārtu apsālītu jēlu aknu, tad atkal uzpilda vienu kārtu biezeņa, un tā turpina, līdz viss izlietots, pašā virsū uzpildot biezeni un uzklājot speķa šķēles. Pastēti kādas 1 1/2 stundas cep ne visai karstā krāsnī un tad izgāž laukā no formja, pie kam noņem nost speķa šķēles.

Galdā pastēti pasniedz aukstu ar remulādes, sinepju vai Majonnes mērci.

Strassburgas zošaknu pastēte. 750 gr zošu aknu, litrs piena, 250 gr trifeļu, 500 gr cūkgaļas, 500 gr cūkas tauku, 200 gr šķiņķa, 1/4 citrona, 3 lauru lapas, 200 gr speķa, 125 gr sviesta, glāze madeiras, 6 šampiņjoni, 2 šalotes, mazliet pētersiļu.

Taukas, baltas aknas 12 stundas iepriekš iemērc pienā; tad tās nosausina, iespeķo ar gareniskiem trifeļu gabaliņiem, iemarinē ar citronsulu un lauru lapām un apsedz traukā ar vāku. Cūkgaļu, taukus un liesu jēlu šķiņķi sagriež mazos gabaliņos, trīsreiz samaļ un sajauc ar 200 gr nomizotu, svaigu, šķēlēs vai strēmelēs sagrieztu, sviestā un madeirā mīksti izsutinātu trifeļu. Trifeļu mizas līdz ar šalotēm, šampiņjoniem un pētersiļa zaļumiem smalki sakapā, dažās karotēs saplūkāta speķa uz uguns izsutina mīkstas, labi samaisa ar gaļas biezeni un attiecīgi iesāla un iepiparo. Cepamā bļodā ieklāj atlikušā speķa šķēles un uz tām uzziež daļu pildījuma, uzliek dažus aknu gabaliņus, daļu trifeļu; tad atkal nāk pildījums, aknas, trifeļi, un pašā virsū uzziež pildījumu un uzliek speķa šķēles, apsedzot

ar vāku. Bļodu ieliek ūdenspeldē cepešpannā un apm. stundu ļauj pastētei lēnām vārīties cepeškrāsnī. Tad pastēti vēl atstāj ūdenspeldē, kamēr tā atdziest, un ja to grib ilgāku laiku uzglabāt, bļodas apmale, kur tā ar vāku saskaras, aplipināma ar stanniola vai papīra strēmeli, lai gaiss netiktu klāt.

Auksta medījuma pastēte 15—20 pers. Zaķis, 100 gr sviesta, $^2/_3$ l buljona, 400—600 gr teļa aknu, 12 sardeles, 3 veģi, $^1/_3$ l saldā krējuma, 200 gr sviesta, 200 gr cūku tauku, virces, 200 gr siera, 6 olas, $^1/_3$ l sarkanā portvīna, 100 gr sviesta, 300 gr žāvēta speķa.

Notīrītu un nodīrātu zaķi ar sabrūninātu sviestu cep vai sutina tik ilgi, pielejot pa lāsei buljonu, līdz gaļa atšķiras no kauliem. Kad zaķa gaļa atdzisusi, to noloba no kauliem un samaļ ar zaķa cepešmērci, jēlām, notīrītām teļa aknām un smalki sakapātām sardelēm. Tad klāt piejauc saldā krējumā mērcētu baltmaizes mīkstumu, izkausētu sviestu, izkausētus cūku taukus, sagrūztas virces, saberztu sausu sieru, jēlas olas un sarkanu portvīnu, pēc kam visu izberž caur staipļu sietiņu. Vaļa formī dibenu un malas apliek ar gluži plānām žāvēta speķa šķēlēm un apklāj ar iesviestotu baltu papīru; tad iepilda pastētes biezeni un apsedz ar iesviestotu baltu papīru pēc formja lieluma, kam virsū saliek atliekušās speķa šķēles. Pastēti pusotras stundas cep ne visai karstā krāsnī un atstāj pa nakti formī. Nākamajā dienā pastēti 5 minūtēs uzsilda krāsnī; tad noņem speķi un virsējo papīru, pastēti izgāž laukā no formja un noņem arī pārējo speķi (ko var izlietot kartupeļu cepšanai) un apmales un dibena papīru. Aukstu pastēti uzziež biezā kārtā uzgrauzdētām maizes šķēlēm un dod kā uzkožamo pie skaidra gaļas viruma, vai arī ar slapju karoti izveido mazus pastētes gabalus, saliek lēzenā bļodā un garnē ar skaidru sakapātu stindzeni (skat. attiec. priekšrakstu) un izrobotām citrona šķēlēm.

IX. SVIESTS

Salda krējuma sviests. $^1/_2$ l putu krējuma, sāls.

Putu krējumu ielej lielākā pudelē un tik ilgi krata, līdz sviests atšķiras no paniņām. Tad pudeles saturu izgāž dziļā bļodā, paniņas nolej, un sviestam uzlej svaigu ūdeni, pēc kam pa laikam ūdeni atjaunojot, sviestu tikām spaida ar karoti, līdz ūdens paliek skaidrs un vairs nav jāmaina. Nolej visu ūdeni, sviestam klāt pieliek sāli, ar karoti sviestu labi samīca un pēc tam noliek aukstā vietā.

Protams, ja tieši grib mājās sviestu gatavot, daudz parocīgāk krējumu kult īpašā sviesta kūlējā, jo še būtībā tikai domāts izlīdzēties tādā gadījumā, kad lietderīgi izmantojams pārāk sakults saldēdienam domāts putu krējums.

Skāba krējuma sviests. $^1/_2$ l skāba krējuma, sāls.

Labu, pēc iespējas svaigāku skābu krējumu māla bļodā kuļ ar koka karoti, līdz rodas sviests, kuru tad aplej ar svaigu ūdeni un spaida ar karoti, laiku pa laikam ūdeni atjaunojot, līdz ūdens paliek skaidrs un vairs nav jāmaina. Uz beigām ūdeni nolej un sviestam klāt piejauc pēc garšas sāli.

Anšovu sviests. 100 gr mazgāta un labi nosausināta sardeļu fileja smalki sagrūž un sajauc ar 250 gr sviesta, pēc kam vēl izberž caur sietiņu.

Laša sviests. 200 gr. žāvēta laša, 100 gr galda sviesta.

Žāvēta laša gaļu smalki sakapā un ar galda sviestu saberž piestiņā smalku, pēc kam izspiež caur sietiņu un noliek vēsā vietā.

Lociņu sviests. Sauja lociņu, 100 gr sviesta.

Smalki sakapātus lociņus piestiņā smalki sagrūž ar sviestu, un kad sviests zaļš, to izberž caur sietiņu. —

Lociņu sviestu izlieto kā parasto sviestu grauzdētām maizes šķēlītēm un arī liek klāt mērcēm.

Sardeļu sviests. 1) 125 gr sardeļu, 250 gr sviesta.

Tīri nomazgātām sardelēm novelk ādu un izlasa laukā asakas, pēc kam gaļu sakapā un piestiņā saberž ar krējumā saberztu sviestu, beigās izberžot caur sietiņu. — Ja grib pikantāku garšu, tad uz 200 gr sardeļu ņem tikai 100 gr sviesta.

2) 200 gr sardeļu, 100 gr sviesta, 15 kāperi, pipari, tējkarote angļu sinepju, karote kapātu pētersiļlapu, mazāks sīpols.

Notīrītas, izasakotas sardeles sagrūž smalkas piestiņā, klāt piejauc putās sakultu sviestu, smalki sakapātus kāperus, sagrūztus piparus, angļu sinepes, smalki sakapātas pētersiļlapas un smalki sakapātu sīpolu (pēdējais var arī izpalikt), un visu pamatīgi samaisa. — Šis pikantais sviests labi noder grauzdētām maizes šķēlītēm.

Sarkanais sviests. 2½ karotes galda sviesta, 2½ karotes sardeļu sviesta, 3 olu dzelten., 3 karotes galda eļļas, citrons, 2—3 pilieni košeniļas tinktūras, ½ karotes ūdens.

Galda sviestu sajauc ar sardeļu sviestu; cieti novārītu olu dzeltenumu izberž caur sietiņu un saku| ar galda eļļu, pēdējo pa pilienam klāt piepilinot. Tad abus sajauc kopā un klāt vēl piejauc citronsulu (vai etiķi) un ūdenī iemaisītu košeniļas tinktūru.

Siera sviests. 125 gr sviesta, 60 gr zaļā siera.

Sviestu saku| krējumā un sajauc ar berztu sieru. — Siera sviests vislabāk garšo uz plāniem sālskēkiem uzziests.

Sinepju sviests. 125 gr sviesta, 2 cieti novārīti olu dzelten., 2 karotes sinepju, pipari un sāls.

Sinepes, smalki sašķaidītus olu dzeltenumus un piparus un sāli rūpīgi saberž piestiņā ar sviestu, pēc kam vēl izberž caur sietiņu. —

Sinepju sviests izlietojams kā parastais sviests sviestmaizītēm un arī noder kā piedeva aukstai gaļai.

Siļķu sviests. 2 siļķes, 100 gr galda sviesta.

Dienu iepriekš nomērcētas siļķes labi notīra, novelk ādu, izlasa asakas, gaļu sakapā, tad izberž caur sietiņu, pieliek sviestu un saputo.

Zaļais sviests. 100 gr sviesta, sauja spinātlapu, pipari.

Sviestu sagrūž piestiņā ar nobrucinātām, smalki sakapātām spinātlapām un baltiem pipariem, pēc kam izberž caur rupjāku sietiņu. — Zaļais sviests labi noder vārītas vai ceptas zivs garnējumam.

Zāļu sviests. 100 gr sviesta, sauja pētersiļļapu, 3—4 šalotes (loku sīpoliņi), 1/2 citrona, pipari.

Nesālītu galda sviestu sakuļ krējumā, sajauc ar smalki sakapātām pētersiļļapām, smalki sagrieztām šalotēm un citronsulu, pēc garšas arī piparus klāt piemetot. — Šo sviestu dod galdā pie auksta bīfsteka, karbonādes vai rostbīfa.

Zošaknu sviests. 100 gr zoss aknu, 20 gr sviesta, 25 gr baltmaizes mīkstuma, 1/4 glāze madeiras, 2 karotes kapātu zaļumu, 125 gr sviesta, 5 gr siera, sāls, paprika.

Aknas izsutina sviestā un smalki saberž, baltmaizi izmiekšķē, nospiež, izrīvē caur sietu, zaļumus noplaucē un smalki sakapā. Visas piedevas sajauc ar krējumā saberztu sviestu un izspiež caur sietiņu, pēc kam aknu sviestu noliek vēsā vietā.

Tomātu sviests. 125 gr kapātu tomātu izsutina krāsnī, un kad tie atdzisuši, sajauc ar 125 gr sviesta, pēc kam biezeni izberž caur sietiņu.

Vēžu sviests. 30 vēžu čaulas un atliekas, 200 gr sviesta.

Novārītu vēžu čaulas un atliekas smalki sagrūž piestiņā vai divreiz samaļ, ieliek katlā ar tikdaudz ūdens, lai ūdens pilnīgi apņemtu, klāt pieliek sviestu, un grūdeni vāra apsegtā katlā kādu pusstundu. Tad ar putu smalstāmo karoti uzmanīgi nosmalsta sarkanās putas, kas arī ir vēžu sviests, bet pārējo vāra vēl kādu pusstundu, pēc kam atkal nosmalsta no virsas putas, un tā to turpina tik ilgi, līdz sarkanas putas vairs nerodas.

X. MĒRCES

Par mērču lielmeistariem virtuves mākslā skaitās franči, kas prot pagatavot tik pikantas mērces, kādas gan neprot pagatavot neviena cita tauta.

Kas uz mums latviešiem attiecas, tad jāsaka, ka mēs gandrīz nevaram iedomāties nevienu gaļas vai zivju mērci bez skāba krējuma, un nama mātei, tiklīdz mērce jāgatavo, tūliņ skāba krējuma pods pa rokai.

Un tomēr šo krējuma podu bieži vien vajadzētu nolikt kur tālāk pie malas, jo dažai labai mērcei skābais krējums tikai atņem visu tās labo garšu.

Katrai gaļas mērcei pamatā jābūt pašas gaļas sulai; ikviens cepjams gaļas ēdiens vispirms jāliek uz stipras uguns, un tikai tad, kad gaļa krietni uzbrūninmāta, mērcei pamazītiņām pielejams buljons vai verdošs ūdens.

Gaļu krāsnī cepot vai sutinot, jāraugās, lai mērce neievārās par daudz; jau pie laika klāt jāpielej vajadzīgais šķidruma daudzums, citādi ļoti viegli var gadīties, ka tad, kad mērce galdā jādod, ar to nepietiek.

Brūnās piedegas, kas cepot rodas pie pannas dibena un malām, rūpīgi nokasāmas un piejaucamas klāt mērcei.

Kad mērce, to ar miltiem vai krējumu uzvārot, šķiras, tad, pastāvīgi kuļot, klāt pa pilienam piepilināms auksts ūdens un mērce tik ilgi vārāma, līdz tā atkal vienāda.

Labu mērci dabū arī vārot ilgāku laiku svaigus vai ceptus kaulus ar ūdeni un nedaudz saknēm uz mazas uguns; to var pagatavot aizgādam un izlietot kā ekstraktu un garšu uzlabojot dažādām gaļas mērcēm.

Kā labu gaļas ekstraktu un gaļas vai zivju aspiku pagatavot, aizrādīts jau attiecīgajos priekšrakstos.

Ja gaļas vai zivs mērci grib sabiezināt, tad kartupeļmiltu vietā tikpat labi var arī ņemt kviešu miltus. Kartupeļmilti arvien iepriekš jāiejavo ar kādu aukstu šķidrumu. Augļu mērcēm lietojami vienīgi kartupeļmilti.

Gaļas vai zivs mērces garšu ievērojami var uzlabot, ja pašās beigās gatavā mērcē ieliek un izkausē gabaliņu laba sviesta; tikai vārīt tad vairs nedrīkst.

Pikantas, stipras mērces dabū piejaucot mazliet īstas angļu bīfsteka vai zivju mērces, kādu dabū pirkt lielākos koloniālpreču veikalos.

Gaļas mērces 5—6 pers. vajadzīgs apmēram $^1/_3$ litra, un tikpat daudz arī sinepju un Majonnes mērces. Saldas mērces vajadzīgs mazliet vairāk, no puslitra līdz pat litram.

Majonnes mērces pārējo mērču starpā ieņem tikpat izcilus stāvokli, cik izcils stāvoklis medījumam pārējo gaļu starpā.

Tās pagatavo ļoti dažādos veidos — gan ar jēlu, gan ar cieti novārītu olu dzeltenumu, gan ar skābu un saldu krējumu, gan vārītas un nevārītas, gan ar eļļu un bez tās.

Smalkākās katrā ziņā ir ar eļļu pagatavotās Majonnes mērces; tikai eļļai, protams, jābūt pirmās šķiras, jo ar vismazāko piegaršu var visu mērci samaitāt.

Sākumā eļļu pie olu dzeltenuma pilina pa pilienam un tikai tad, kad mērce jau sāk sabiezēt un vairs nav jābīstas, ka tā varētu sarikt, var eļļu lielākās devās liet klāt.

Citronsula vai etiķis un visas citas piedevas tikai tad jāpiejauc, kad mērce jau biezi šķidra sakulta.

Ziemā, ja grib olas ietaupīt, var iztikt ar aspiku, ko smalki sakapā un sajauc ar gatavu mērci.

Tā kā Majonnes mērces, ilgāku laiku stāvot, pa virsu mazliet apkalst, tad mērci, pirms to dod galdā, vēl krietni apmaisa.

Sudraba karoti Majonnes mērcē nedrīkst atstāt, jo tur tā oksidējas.

Pamatmērces

Brūnā pamatsula 8—10 pers. 2 kg teļa pakaļstilba, 2 kg liellopa pakaļstilba, 1 pētersiļa sakne, 1 selerijas sakne, burkāns, 2 sīpoli, sāls.

Gaļu nomazgā, noloba no kauliem, kaulus smalki sacērt un kopā ar gaļu uzliek vārīties 10 litros auksta ūdens, un lēnām vāra apm. 10 st. Piedevām pieliek smalki sagrieztas pētersiļsaknes un sīpolus, vienu ķiploka sīpoliņu un porciju zaļumu.

Brūnā teļa gaļas pamatsula 8—10 pers. 2 kg teļa kauli, 2 kg teļa pakaļstilba, 2 sīpoli, 2 pētersiļa saknes, 10 gr viruma zaļumi, sāls.

Labi nomazgātu un sadauzītu teļa kaulu, kantainos gabalos sacirstu teļa pakaļstilba gaļu tvaiko ar sagrieztiem sīpoliem un pētersiļsaknēm un zaļumiem, pēc kam vāra ar 4 l brūnās pamatsulas.

Brūna pamatmērce. 20 gr sviesta, 20 gr sīpolu, porcija garšvielu, 20 gr miltu, 1/2 l brūna gaļas viruma, pipari, sāls.

Sviestu izkausē, un tajā mīkstus izsutina kantainos gabaliņos sagrieztus sīpolus līdz ar garšvielām, pēc kam pieber miltus un uzbrūnina brūnganus. Pa lāsei šķidrumu klāt pielejot, mērci ievāra līdz pusei, un tad to nogaršina, izlaiž caur sietiņu un noliek siltā vietā. Piedevām šādā mērcē var likt gurķus, sēnes, un tā joprojām, ik reizi dabūjot citu garšu. Jo ilgāk mērci vāra, jo labāk tajā milti ievārās.

Baltā pamatsula 8—10 pers. 1 kg teļa kauli, 1 kg teļa pakaļstilba gaļas, 2 vistas ķidiņas, pētersiļa, puravu, selderiņa saknes, sīpols, 5 lauru lapas, sāls.

Kādu stundu ūdenī mērcētus sadauzītus teļa kaulus, teļa pakaļstilba gaļu un vistas ķidiņas vāra ar 6 l auksta ūdens. Kad putas nosmalstītas, virumam pieliek pētersiļsaknes, sīpolu, puravu, selderiņu, timiānu, laurus un nagliņas.

Balta pamatmērce. 20 gr sviesta, 20 gr sīpolu, 20 gr miltu, porcija garšvielu (virču), 1/2 l gaiša viruma vai dārzāju ūdens, sāls, pipari.

Sviestu izkausē, klāt pieliek sīpolus un pa karotei iemaisa miltus. Kad sāk burbuļus mest, lēnām pielej šķidrumu, ko tad ievāra līdz pusei, nogaršina ar garšvielām un izlaiž caur sietiņu. Mērci uzkarsē ūdenspeldē.

Labākai garšai var mērci tumēt ar olu dzeltenumu un mērcē izkausēt gabalu laba svaiga sviesta.

Siltās mērces

Alus mērce (šķaunačiem) 5—6 pers. 1/3 l alus, 1/3 l ūdens, 2—3 piparkūkas, 2 1/2—3 karotes sviesta, sāls, 2 tējkarotes cukura.

Ne visai stipru alu uzvāra uz pusēm ar ūdeni, kurā iedrupina piparkūkas, tad sajauc ar sviestu, sāli un cukuru, uzvāra un dod galdā pie šķaunačiem.

Anšovu mērce 5—6 pers. 10 anšovi, 100 gr sviesta, 1/3 l buljona, tējkarote miltu, 1—2 karotes portvīna vai šerrija.

Notīrītus un izasakotus anšovus saberž ar sviestu, stipri kuļ, un uzvāra aukstu buljonu ar iekultiem miltiem. Uz beigām klāt pielej kādu lāsi portvīna vai šerrija, pēc tam mērci vairs nedrīkst vārīt. Galdā mērci pasniedz karstu pie ceptas zivs.

Bešamelmērce 6—8 pers. 25 gr miltu. 50 gr sviesta, 1/3 l buljona, 1/3 l salda krējuma, sāls (3—4 sīpoli, 2 1/2—3 karotes berzta siera).

Miltus samīca ar sviestu, sajauc ar aukstu, attaukotu buljonu, klāt pielej saldu krējumu, piemet pēc garšas sāli, un visu kopā uzvāra. Ja patīk, mērcei vēl var pielikt iepriekš mīksti novārītus, smalki sakapātus sīpolus un berztu sieru, ko tad savāra ar pārējo.

Bešamelmērce ar sīpoliem 5—6 pers. 8—10 sīpoli, 100 gr liesa jēla šķiņķa, 50 gr sviesta, 1/3 l salda krējuma, 25 gr Liebig'a gaļas ekstrakta, pipari, 1/2 karotes miltu, 3—4 šampiņjoni (vai baravikas).

Nolobītus un sagrieztus sīpolus izsutina uz mazas uguns mīkstus ar mazos kantainos gabaliņos sagrieztu liesu, jēlu šķiņķi un sviestu, pielej saldu krējumu, kurā iemaisa gaļas ekstraktu, un savāra visu kopā ar pipariem un miltiem biezā mērcē, ko vēl izberž caur sietiņu un sajauc ar smalki sakapātiem šampiņjoniem (pēdējo vietā var arī ņemt baravikas) un tūliņ pasniedz galdā.

Burgundieša mērce 8—10 pers. 30 gr sviesta, 50 gr sīpolu, porcija garšvielu, 20 gr miltu, sāls, 1/4 l (glāze) brūnas cepešsulas, 1/4 l burgundieša, cukurs, paprika, 1 gr gaļas ekstrakta, 5 gr sviesta, 2—3 karotes vīna.

Sviestā uzbrūnina šķēlēs sagrieztus sīpolus, pievieno miltus, uzlej šķidrumu, klāt pieliekot garšvielas. Mērci lēnām ievāra līdz vajadzīgajam biezumam; tad izberž caur sietiņu, uzkarsē un nogaršina ar svaigu sviestu, gaļas ekstraktu un vīnu.

Dilļu mērce 5—6 pers. 3—4 saišķi jaunu dilļu, 1/3 l buljona, 2 1/2—3 karotes sviesta, sāls, tējkarote cukura, tējkarote miltu, 1—2 karotes etiķa.

Jaunām dillēm noplūc lapiņas, gluži smalki sakapā un 10 min. vāra ar buljonu, sviestu un sāli. Tad pieliek cukuru, miltus, kurus samīca ar etiķi, un visu vienreiz uzvāra. Galdā mērci pasniedz karstu pie viruma gaļas. Dilļu kātiņus nemet nost, bet ieliek pudelē ar etiķi, kurš tad dabū atspirdzinošu garšu un turas gadiem ilgi.

Diplomātu mērce. Diplomātu mērce ir laba hollandiešu mērce, kurai klāt piejauc karoti smalki sagrieztu šampiņjonu un 2 karotes tomātu biezeņa.

Balta frikaseja mērce 5—6 pers. 20 gr sviesta, 20 gr sīpolu, 25 gr miltu, 1/2 l gaļas viruma, 1/4 glāzes baltvīna, 1/2 citrona sulas, pipari, sāls, 5 gr sardeļsviesta (1—2 olu dzeltenumi, gabaliņš svaiga sviesta).

Sviestu, sīpolus un miltus gaiši uzbrūnina, klāt pielej gaļas virumu, vīnu un citronsulu. Kad mērce pietiekoši ievārīta, to nogaršina ar garšvielām. Ja grib smalkāku mērci, to tumē ar olu dzeltenumu, un pašās beigās tajā izkausē kādu gabaliņu laba svaiga sviesta.

Brūna frikaseja mērce 5—6 pers. 20 gr miltu, 25 gr sviesta, 20 gr sīpolu, porcija garšvielu, 1/4 l brūnas cepešsulas, tējkarote citrona sulas, paprika, 1/4 l madeiras, 1/8 l sarkanvīna, cukurs, 10 gr sviesta, sāls.

Ar sviestu, sīpoliem un miltiem pagatavo tumšu taukšķi, ko tad vāra ar brūnu gaļas virumu un vīnu, klāt pieliekot garšvielas. Kad mērce jau labi ievārījusies, to nogaršina ar skābi, cukuru un sāli, un beigās mērcē vēl izkausē gabaliņu laba svaiga sviesta.

Gaļas pudiņa mērce 10—12 pers. 1 1/4 l buljona, 100 gr sviesta, 25 gr miltu, karote sardeļsviesta vai 2 karotes kāpeņu (2—3 karotes stipra vīna).

Buljonam atlej kādu lāsi nost, kurā aukstā iemaisa miltus, bet pārējo sakarsē ar sviestu, pēc kam klāt piejauc miltu iejavu un sardeļsviestu vai kāpeņus un visu vienreiz uzvāra. Ja patīk, mērcei var pieliet kādu lāsi stipra vīna, bet tad tā vairs nedrīkst vārīties.

Gurķu mērce: porcija brūnas pamatmērces, pipargurķis vai sālīts gurķis, cukurs, etiķis, sāls un pipari.

Gatavā brūnā pamatmērcē (skat. attiec. priekšrakstu) ieliek smalki sakapātu vai sagrieztu gurķi, pēc kam mērci vēl vienu reizi uzvāra un nogaršina ar garšvielām.

Hollandiešu mērce: 20 gr sviesta, 20 gr miltu, 1/4 l dārzāju vai zivs novārījuma, 5 gr cukura, tējkarote citrona sulas, sāls, muskātrieksts, 2 olu dzeltenumi, karote piena.

Ar sviestu, miltiem un dārzāju vai zivs novār. pagatavo pamatmērci, kad tā labi ievārīta, nogaršina ar garšvielām un tumē ar pienā iekultu olu dzeltenumu.

Hollandiešu mērce ar skābu krējumu (pie zivju pudiņa) 8—10 pers. Zivs galva, aste un asakas, litrs ūdens, 5—6 piparu graudiņi, sāls, 75—100 gr sviesta, 1/2 karotes miltu, 2/3 glāzes skāba krējuma, 1/2 citrona, 2 olu dzeltenumi.

Notīrītas zivs galvu, asti un asakas uzliek vārīties ar verdošu ūdeni, pipargraudiņiem un sāli, un kad virums jau kādu stundu vārījies, to izkāš, un apm. 1/3 l vēlreiz uzvāra ar sviestu, miltiem un skābu krējumu, pēc kam vēl piejauc citronsulu un sakultu olu dzeltenumu. Galdā dod mērci gluži karstu.

Lociņu mērce 5—6 pers. 50 gr sviesta, tējkarote miltu, 2 karotes salda vai skāba krējuma, 1/3 l buljona, sāls, sauja lociņu.

Sviestu uzbrūnina uz pannas ar miltiem, klāt pielej saldu vai skābu krējumu un buljonu, pieliek sāli un smalki sakapātus lociņus, un tad visu kopā uzvāra. Galdā mērci sniedz karstu pie vārītas vērša gaļas.

Ķimeņu mērce. Ķimeņu mērcei ņem porciju gaišas pamatmērces, pielej jērgaļas virumu, un mērci nogaršina ar 4 gr ķimeņu, 2 karotēm baltvīna, 2 karotēm citrona sulas, pipariem un sāli.

Kulta holandiešu mērce 5—6 pers. 20 gr miltu, 1/4 l gaļas viruma, sāls un pipari, 30 gr sviesta, 2 olu dzeltenumi.

Miltus ūdenspeldē labi iemaisa virumā, un pastāvīgi maisot, savāra mērcē. Klāt pieliek sāli un piparus. Tad pamazām mērcē iekuļ pēc iespējas aukstāku, saplūkātu sviestu pārmaiņus ar olu dzeltenumu un kuļ tik ilgi, līdz mērce jau gandrīz vārās un labi gludena sakulta. Pēc patikas var arī piedevām pielikt kāpeņus, vēžu gaļu, sēnes vai kādus dārzājus.

Kurrija mērce 5—6 pers. 20 gr sviesta, 20 gr sīpolu, 20 gr miltu, 1/2 l gaļas viruma, sāls, pipari, tējkarote kurrija pulvera.

Šīpolus sutina sviestā, klāt pieliek miltus un uzlej gaļas virumu; un tad mērci nogaršina ar garšvielām. Kad mērce ievārīta, to izlaiž caur sietiņu.

Madeiras mērce 8—10 pers. 50 gr sviesta, 20 gr miltu, 1/3 l buljona, pipari, 2/3 glāzes jāņogu stindzeņa, 2/3 glāzes madeiras, sāls.

Sviestu uzkarsē brūnu ar miltiem, pielej buljonu, mērci uzvāra ar pipariem, piemaisa jāņogu stindzeni, un kad tas atšķaidījies, mērci nogaršina ar madeiru un vairs nevāra. Galdā mērci pasniedz karstu pie šķiņķa, fileja u. t. t.

Mārrutku mērce 5—6 pers. 2 mārrutku saknes, gaļas virums pēc vajadzības, olas dzelten., 3 kaļotes miltu, 50 gr mandeļu, 10—15 gr sviesta, 5 kaļotes salda krējuma, cukurs, sāls.

Mārrutkus notīra un smalki saberž, mandeles noloba un pēc iespējas smalkāk sagrūž. Tad pagatavo gaišu sviesta taukšķi un atšķaida ar gaļas virumu, klāt pieliek sabersto mārrutku un sagrūztās mandeles, un mērci mazliet iesaldina un vāra kādas 10 min. Pa to starpu saldā krējumā iekuļ olas dzelten., un ar to tumē no uguns noņemto mērci. Mērcē ieliek gabalu laba svaiga sviesta, trauku apsedz ar vāku un mērci noliek siltā vietā.

Olu mērce 5—6 pers. 3—4 olas, $^1/_3$ l ūdens, $2^1/_2$—3 kaļotes sviesta, tējkarote sinepju, sāls, tējkarote miltu.

Novārītas, smalki sakapātas olas uzliek ar verdošu ūdeni, sviestu, sagatavotām sinepēm, sāli un miltiem un uzvāra. Šo mērci galdā sniedz pie vārītas sālītas gaļas vai zivs; pie zivs dodot, mērcei vēl pielej $^1/_3$ l zivs viruma.

Pētersiļu mērce. Pētersiļu mērce pagatavojama gluži kā zaļumu mērce (sk. attiec. priekšrakstu).

Pikanta kreima mērce 8—10 pers. 20 gr šķiņķa, 20 gr šampiņjonu, 5 gr pētersiļu, 20 gr sviesta, 20 gr miltu, ¼ l gaļas viruma, ¼ l salda krējuma, 5 gr sviesta, sāls, pipari.

Kantainos gabaliņos sagrieztu šķiņķi, tāpat sagrieztus šampiņjonus un pētersiļus sutina sviestā, klāt piesijā miltus un pielej gaļas virumu. Kad mērce kādu $^1/_2$ st. vārījusies, pieliek krējumu un mērci izberž caur sietiņu, uzkarsē un nogaršina ar sviestu un garšvielām. Ja mērcei grib vēl smalkāku garšu, to uzgaršina ar vēžu, vai sardeļu sviestu.

Ragū mērce 5—6 pers. 20 gr sviesta, 20 gr miltu, porcija garšvielu, 20 gr sīpolu, $^1/_4$ l tumša gaļas viruma, $^1/_8$ l sarkanvīna, ābols, skābs gurķis, pipari, cukurs, sāls, etiķis pēc garšas, 125 gr šampiņjonu vai baraviku.

Sviestu uzbrūnina, un tajā tumšbrūnus izsutina miltus ar sīpoliem. Miltu taukšķējumam uzlej tumšu gaļas virumu, ūdeni vai sarkanvīnu un klāt pieliek garšvielas. Kad mērce pietiekoši ievārīta, to izlaiž caur sietiņu. Piedevām mērcē var ielikt kantainos gabaliņos sagrieztus ābolu, gurķi un sēnes. Beigās mērci vēl nogaršina ar pipariem, sāli, cukuru un etiķi.

Salda krējuma mērce pie dārzājiem 5—6 pers. $^1/_3$ l salda krējuma, 2—$2^1/_2$ kaļotes sviesta, $^1/_2$ kaļotes miltu, $^2/_3$ glāzes piena, 2 olu dzeltenumi, kaļote cukura, sāls.

Saldu krējumu uzvāra ar sviestu, klāt pielej ar pienu sakultus miltus. Tad piejauc ar cukuru putās sakultu olu dzeltenumu, pēc kam mērci sakarsē, bet vairs neuzvāra. Galdā mērci pasniedz karstu pie spinātu pudiņa, vai arī pie sparģeļiem vai puķu kāpostiem.

Saldskāba mērce pie pelēkajiem zirņiem 8—10 pers. Litrs zirņu ūdens, 25 gr miltu, 2 kaļotes cukura, 2—3 kaļotes etiķa, sāls, 125—150 gr žāvēta speķa.

Zirņūdeni, kurā pelēkie zirņi novārīti, uzvāra ar iejautiem mil-

tiem, cukuru un etiķi, klāt pieliek mazos kantainos gabaliņos sagrieztu speķi, ko iepriekš uz pannas mazliet apbrūnina, un mērci dod galdā karstu pie sausiem novārītiem pelēkajiem zirņiem.

Saldskāba mērce pie klimpām. Mērce pagatavojama gluži kā pie pelēkajiem zirņiem, tikai zirņūdens vietā ņem vienkāršu ūdeni, kurā atšķaida pusi tējkarotes gaļas ekstrakta.

Sardeļu mērce 5—6 pers. 1/3 l buljona, 50 gr sviesta, 10—15 gr berztas maizes, 5—6 sardeles, karote kāpeņu, 2—3 karotes stipra vīna, 1/2 citrona, sāls.

Buljonu uzvāra ar sviestu, berztu maizi, notīrītām un izasakotām, smalki sagrūztām sardelēm un kāpeņiem, pēc kam sajauc ar stipru vīnu un citronsulu. Galdā mērci dod karstu pie Karaļauču klopša.

Selderiņu mērce 5—6 pers. 2 selderiņu saknes, sāls, 1/3 l ūdens, 50 gr sviesta, 1/3 l buljona.

Selderiņu saknes noloba un sagriež mazos gabaliņos, izsutina mīkstas ar sāli, ūdeni un sviestu un izberž caur sietiņu. Klāt pielej buljonu un mērci vēl reizi uzvāra, un tūliņ karstu dod galdā, pie vārītas vērša gaļas.

Siļķu mērce 5—6 pers. 25 gr sviesta, 20 gr sīpolu, 20 gr miltu, 1/4 l gaļas viruma, siļķe, tējkarote etiķa, pipari, sāls, olas dzeltenums.

Siļķi iepriekš nomērcē ūdenī, notīra, smalki sakapā. Sviestu, sīpolus un miltus gaiši uzbrūnina, klāt pielej gaļas virumu, un mērci nogaršina ar garšvielām, pēc kam ievāra un izlaiž caur sietiņu. Gatavā mērcē ieliek smalki sakapāto siļķes gaļu un mērci tumē ar olas dzeltenumu. Tai jābūt karstai, bet uzvārīties tā vairs nedrīkst. — Kam tīk, var pielikt cukuru.

Sinepju mērce 5—6 pers. 1/2 karotes miltu, 2 1/2 karotes sviesta, 1/3 l buljona, sinepes, sāls.

Miltus uztaukšķē uz pannas brūnus ar sviestu un tad uzvāra ar buljonu, sagatavotām sinepēm un sāli, pēc kam vēl izberž caur sietiņu. Ja patīk, mērcei var piejaukt kādu lāsi stiprāka vīna. Galdā šo mērci pasniedz karstu pie gaļas ēdieniem.

Sīpolu mērce 5—6 pers. 3—4 sīpoli, 1/3 l ūdens, 1 1/2—2 karotes sviesta, sāls, 1/2 karotes miltu, 1/3 l buljona, karote skāba krējuma.

Nolobītus un smalkās šķēlēs sagrieztus sīpolus uzliek vārīties ar ūdeni, sviestu un sāli, kad tie miksti, pielej aukstu buljonu ar iejautiem miltiem, pieliek skābu krējumu, un mērci vēlreiz uzvāra.

Ja mērcei grib brūnu krāsu, tad sagrieztos sīpolus iepriekš uzgrauzdē sviestā brūnus.

Skābeņu mērce 5—6 pers. 20 gr sviesta, 20 gr sīpolu, 20 gr miltu, 1/2 l viruma, 10 gr sviesta, 10 gr skābeņu, 2 karotes salda krējuma, 2 olu dzeltenumi, sāls, paprika.

Labi ievāra pamatmērci un izlaiž caur sietiņu. Sagatavotas skābenes sutina ar sviestu, izberž caur astru sietiņu un sajauc ar krējumā iemaisītu olu dzeltenumu. Mērci samaisa ar skābenēm, nogaršina un labi uzkarsē, bet vairs neuzvāra.

Sparģeļu mērce 6—8 pers. $^2/_3$ l salda krējuma, 75—100 gr sviesta, 15—25 gr miltu, 400 gr sparģeļu, 2 olu dzeltenumi, sāls.

Sakarsētam saldam krējumam pieliek sviestu un iejavotus miltus, pēc kam krējumu uzvāra. Sparģeļus novāra maz sālītā ūdenī mīkstus, sagriež apmēram puspirksta garuma gabalos un pieliek mērcei, kurai vēl pielej kādu lāsi sparģeļu ūdens. Neilgi pirms tam, kad mērci jau grib galdā sniegt, to sajauc ar sakultu olu dzeltenumu. Sparģeļu mērci dod karstu pie zivju pudiņa.

Speķa mērce 6—8 pers. 30 gr speķa, 20 gr sīpolu, 25 gr miltu, $^1/_2$ l brūna gaļas viruma, 3 karotes etiķa, porcija grūztu garšvielu, sāls.

Mazos kantainos gabaliņos sagrieztu speķi uzgrauzdē gaiši dzeltenu, klāt pievieno smalki sakapātus sīpolus, un kad tie brūni, pieber miltus. Tad uzlej gaļas virumu, ievāra šķidrumu līdz pusei un nogaršina mērci ar garšvielām, un tūliņ pasniedz galdā. Šāda speķa mērce vislabāk noder ar visu mizu novārītiem kartupeļiem.

Sviesta mērce zivij 5—6 pers. 40 gr sviesta, 20 gr miltu, $^1/_8$ l ūdens, 3 olu dzeltenumi, sāls, tējkarote citrona sulas.

Sviestu samīca ar miltiem, bet pēc tam lēnām uzkarsē. Klāt pievieno ar ūdeni sakultu olu dzeltenumu un beigās vēl mērci nogaršina ar sāli un citronsulu.

Sviesta tume 5—6 pers. $^1/_3$ l buljona vai ūdens, 100 gr sviesta, $^1/_2$ karotes miltu, sāls.

Buljonu vai ūdeni uzvāra ar sviestā iemīcītiem miltiem un dod karstu galdā pie sālsūdenī novārītiem kartupeļiem.

Balta šampiņjonu mērce 6—8 pers. 25 gr sviesta, 20 gr sīpolu, 20 gr miltu, $^1/_2$ l viruma un sēņūdens, tējkarote citronsulas, pipari, sāls, 250 gr šampiņjonu, olas dzeltenums.

Ar sviestu, sīpoliem, miltiem un šķidrumu pagatavo gaišu miltu taukšķi, kad tas pietiekoši ievārījies, nogaršina ar garšvielām, sēnēm un tumē ar olas dzeltenumu.

Brūna šampiņjonu mērce 6—8 per. 20 gr sviesta, 20 gr sīpolu, porcija garšvielu, 20 gr miltu, $^1/_2$ l brūna gaļas viruma un šampiņjonu pamatsulas, 250 gr šampiņjonu, cukurs, sāls, tējkarote citrona sulas, karote madeiras, 1 gr gaļas ekstrakta.

Sēnes sagatavo un izsutina sviestā; ja sēnes ietaisītas, tad sutināt nevajaga. Ar sviestu, sīpoliem, miltiem un šķidrumu pagatavo tumšu miltu pamatmērci, kurai ļauj ievārīties. Beigās mērcē ieliek un uzkarsē sēnes un mērci nogaršina.

Šķiņķa mērce 6—8 pers. mazāks selderiņš, pētersilis, burkāns, $^1/_2$ l buljona, $^1/_2$ karotes miltu, 50 gr sviesta, 100 gr jēla šķiņķa, 2 olu dzeltenumi, sāls.

Saknes smalki sakapā un izvāra mīkstas ar tikdaudz ūdens, lai buljonā. Apmēram pusglāzē auksta buljona iekuļ miltus, pielej tas pilnīgi apņemtu, pēc kam ūdeni nolej, saknes nopilina un ieliek karstam buljonam un uzvāra līdz ar saknēm, sviestu un smalki sakapātu šķiņķi. Beigās mērci sajauc ar sakultu olu dzeltenumu. Galdā šķiņķa mērci dod pie vārītas vērša gaļas.

Tomātu mērce. 500 gr tomātu, 20 gr sviesta, 20 gr jēla šķiņķa, porcija garšvielu, 20 gr sīpolšķēļu, 20 gr miltu, ¼ l gaļas viruma, olas dzeltenums, tējkaļote citrona sulas, pipari, sāls.

Kantainos gabaliņos sagrieztu jēlu šķiņķi sutina sviestā, tad ar garšvielām, sīpoliem un miltiem pagatavo gaišu pamatmērci, kuŗai pievieno gaļas virumu. Mērcē ieliek sagrieztus tomātus, un mērci ievāra līdz vajadzīgajam biezumam, izberž caur sietiņu, un tumē ar olas dzeltenumu. Mērcei jābūt karstai, bet uzvārīt to vairs nedrīkst.

Trifeļu mērce 10—12 pers. Litrs buljona, 100 gr sviesta, 25 gr miltu, 2—3 kaļotes stipra vīna, 5—6 sarkanvīnā ietaisīti trifeļi.

Buljonu uzvāra, sviestu samīca ar miltiem, un pastāvīgi kuļot uzvāra ar buljonu, pie kam klāt pielej kādu lāsi stiprāka vīna. Uz beigām gatavā mērcē ieliek smalkās šķēlēs sagrieztus, sarkanvīnā ietaisītus trifeļus.

Zaļumu mērce. Zaļumi: timiāns, majorāns, dilles, estragons vai kārveles, kreses, pētersiļi, lociņi, 3 kaļotes vārāmā sviesta, sviesta mērce, citrona sula.

Zaļumus nomazgā, uzliek uz kādas drāniņas, lai liekais ūdens nosūcas, pēc tam zaļumus smalki sakapā, izsutina sviestā, piejauc gatavai sviesta mērcei (skat. attiec. priekšrakstu) un dažas minūtes vēl pavāra, pēc kam mērci nogaršina ar citrona sulu.

Vēžu mērce 6—8 pers. 15—30 novārīti vēži, 200 gr sviesta vēžu sviestam, ⅔ l salda krējuma, ½ kaļotes miltu, 2—3 olu dzeltenumi, sāls.

Novārītiem vēžiem izloba ļipu un spīļu gaļu; ar čaulām, atliekām un sviestu pagatavo vēžu sviestu (skat. attiec. priekšrakstu). ¾ krējuma uzvāra, tad pielej ar atlikušo krējumu sakultus miltus, un pastāvīgi kuļot, visu vēl reizi uzvāra, pēc kam pieliek vēžu sviestu un izlobīto vēžu gaļu un sakarsē mērci, bet vairs nevāra. Beigās sakuļ olu dzeltenumu, un pastāvīgi kūļot, pielej karsto mērci. Krējuma vietā var arī ņemt teļa vai vistas gaļas virumu (buljonu).

Aukstās mērces

Aspika mērce ar tomātiem. Litru baltas pamatmērces ar puslitru vistas aspika un ³/₁₀ l tomātu biezeņa ievāra līdz pusei un mērci uzbeidz ar ⅕ l krējuma un papriku.

Citronu mērce: sīpols, mazāks sālīts gurķis, 2 pipargurķīši, ola, kāperi, piparmētras, 4—5 kaļotes olīveļļas, 3 kaļotes citrona sulas, sāls, sakņu novārījums.

Sīpolu, sālītu gurķi, pipargurķīšus, cieti novārītu olu, kāpeŗus un piparmētru smalki sakapā un sajauc ar eļļu, citrona sulu un sāli. Ja mērce par biezu, to atšķaida ar kādu lāsi sakņu novārījuma.

Eļļas mērce 6—8 pers. 20 gr eļļas, 20 gr sīpolu, 20 gr miltu, ½ l gaļas viruma, 2 kaļotes vīnetiķa, kapāti zaļumi, sāls, pipari.

Ar piedevām pagatavo gaišu pamatmērci, ko izberž caur sietiņu,

aukstu vēl labi samaisa un nogaršina ar etiķi un garšvielām. Ja mērce liekas par biezu, to atšķaida pēc patīkas ar gaļas virumu.

Kam tīk, garšas pēc var mērcei vēl piejaukt kapātus kāpeņus, gurķus un sinepes.

Krievu mērce 5—6 pers. 4 olu dzelten., $2^1/_2$—3 karotes sviesta, 1—2 karotes etiķa, tējkarote gatavu sinepju, tējkarote cukura, $^2/_3$ glāzes buljona, siļķe, tējkarote kāpeņu, $^1/_2$ citrona mizas, naža gals berzta muskātrieksta.

Olu dzeltenumu saputo un kuļ ar sviestu uz mazas uguns, līdz sāk kūpēt. Tad noņem no uguns, piejauc etiķi, gatavas sinepes, cukuru un buljonu, pastāvīgi kuļot, vāra mērci, līdz tā sabiezējusi, kad tā atdzisusi, vēl piejauc sakapātu siļķi, kāpeņus, berztu citronmizu un berztu muskātriekstu, Galdā mērci dod pie aukstas zivs vai auksta cepeša.

Lociņu mērce cūkas stilbiņam. 3 olas, 1 veģis, 3 saišķi lociņu, karote etiķa, 3 karotes eļļas, cukurs, sāls.

Olas cieti novāra un izberž caur sietiņu līdz ar pienā izmērcētu veģi bez garozas. Biezeni kā Majonnes mērci sajauc ar eļļu, atšķaida ar mazliet iesaldinātu etiķi un iesāla, beigās mērcei pieliek kapātus lociņus. Veselu olu vietā var ņemt tikai novārītus dzeltenumus, bet tad vajadzīgs divreiz vairāk olu.

Mārrutku mērce ar skābu krējumu 5—6 pers. 1 mārrutka sakne, $^2/_3$ glāzes skāba krējuma, tējkarote cukura, sāls, (karote etiķa).

Mārrutku notīra, smalki sagriež un sajauc ar skābu krējumu, cukuru, sāli un etiķi; var arī iztikt bez pēdējā. Mērci dod galdā aukstu pie rostbifa vai plauža. Var gatavot arī ar saldu krējumu.

Mārrutku mērce ar āboliem 5—6 pers. 4 āboli, 6 karotes berztu mārrutku, 2 karotes etiķa, karote cukura, sāls.

Ābolus nomizo un smalki saberž; biezeni sajauc ar berztiem mārrutkiem, etiķi, cukuru un sāli. Šī mērce pagatavojama tikai īsu brīdi pirms galdā sniegšanas, jo citādi tā pieņem nelāgu krāsu.

Pikanta salātu mērce. 2—3 karotes olīveļļas, mazāks sīpols, sāls, 2 karotes krējuma, zaļumi: kārveles, estragons, pētersiļi, lociņi, 2 karotes citrona sulas.

Eļļā labi samaisa kapātu sīpolu ar sāli, un tad piejauc krējumu un kapātus zaļumus un citrona sulu.

Saldēts putu krējums ar mārrutkiem 5—6 pers. $^1/_3$ l putu krējuma, sāls, 2—3 karotes berztu mārrutku.

Krējumu sakuļ putās, sajauc ar sāli un ar berztiem mārrutkiem, sasaldē un tad izgāž no formja un pasniedz galdā pie aukstas zivs.

Remulādes mērce 5—6 pers. 5—6 olu dzelten., $^2/_3$ glāzes galda eļļas, tējkarote sinepju, sāls, 1—2 karotes etiķa (vai citrona sula), sauja pētersiļlapu, 5—6 pipargurķīšu.

Pie jēla olu dzeltenuma ik pēc 5 min. pielipina pa pilienam galda eļļas un maisa kādu stundas laiku, līdz mērce bieza. Tad klāt piejauc gatavas sinepes, sāli, etiķi (vai citronsulu), smalki sakapātus, pētersiļu zaļumus un tāpat smalki sakapātus, ietaisītus pipargurķīšus, pēc kam biezeni izberž caur sietiņu. Galdā remulādes mērci dod pie aukstas gaļas, īpaši pie auksta rostbifa.

Smalka remulādes mērce. 2 cieti novārīti olu dzelten., 2 jēli olu dzelten., sāls, 1/2 tējkaļotes cukura, 125 gr eļļas, 2 kaļotes etiķa, tējkaļote kapātu kāpeļu, kapāta sardele, 1/2 tējkaļotes sinepju, pipari, kapāti zaļumi.

Cieti novārītu, atdzesētu olu dzeltenumu līdz ar jēlu dzeltenumu izberž caur sietiņu un ar sāli samaisa ziežā; tad pamazām klāt pievieno cukuru un eļļu; arī etiķi klāt piepilina tikai pa pilienam. Beigās mērci nogaršina ar pikantajām piedevām.

Siļķu mērce 5—6 pers. Siļķe, 3 novārīti olu dzeltenumi, mazāks ābols, 2 kaļotes galda eļļas, kaļote etiķa, 2/3 glāzes buljona.

Siļķi 3—4 st. mērcē pienā. Tad siļķi ļoti smalki sakapā ar novārītiem olu dzeltenumiem un nomizotu mazāku ābolu un izberž caur rupjāku sietiņu, pēc kam biezenim klāt piejauc labi izmaisītus siļķes pieņus, galda eļļu, etiķi un buljonu. Galdā šo mērci pasniedz ar aukstu zivi.

Siļķu mērce 8—10 pers. 2 siļķes, 2/3 glāzes skāba krējuma, sinepes, etiķis.

Notīrītu, smalki sakapātu un samaltu siļķi sajauc ar skābu krējumu, sinepēm un etiķi vai citrona sulu. Galdā mērci pasniedz pie auksta cepeša.

Sinepju mērce 5—6 pers. 5—6 olu dzelten., kaļote galda eļļas, 2 tējkaļotes etiķa, sāls, sinepes, tējkaļote cukura, 2/3 glāzes buljona.

Cieti novārītus olu dzeltenumus samīca ar galda eļļu, etiķi, sāli, sinepēm un cukuru, sajauc ar aukstu, attaukotu buljonu un izberž caur sietiņu. Galdā mērci dod pie auksta gaļas vai zivs recekļa. Mērcei var pievienot arī sardeles, kāpeļus un pētersiļu lapas.

Pikanta sinepju mērce. 4 olu dzelten., 4 kaļotes galda eļļas, sāls, 6 kaļotes portvīna, 2 tējkaļotes gatavu sinepju, baltie pipari, 1 ābols.

Cieti novārītus olu dzeltenumus izberž caur sietiņu, klāt pa pilienam, pastāvīgi maisot piepilina galda eļļu, un kad mērce kādu pusstundu maisīta, to sajauc ar sāli, portvīnu, gatavām sinepēm, baltiem pipariem un smalki sakapātu nomizotu ābolu. Šo pikanto mērci pasniedz galdā pie auksta cepeša.

Zaļumu mērce. Ar cieti novārītu olas dzeltenumu, sāli, pipariem, sinepēm, kapātiem pētersiļiem, estragonu un kārvelēm, kapātiem zaļumiem, eļļu un etiķi pagatavo viegli leģētu mērci.

Majonnes mērces

I e v ē r ī b a i: Tā kā Majonnes mērcēm eļļa jāpilina klāt pa pilienam, tad — lai būtu ērtāka rīcība — ieteicams eļļas pudeli aizvāzt ar aizbāzni, kam abos sānos iegriezts pa mazai renītei: tā ik reizi, pudeli pakratot, izpilēs tikai pa pilienam eļļas.

Majonnes sviesta mērce 6—8 pers. 50 gr galda sviesta, 4 olu dzelten., 2/3 glāzes eļļas, citrons, 1/2 tējkaļotes sinepju, sāls, pipari.

Sviestu saku krējumā, pamazītiņām klāt piejauc jēlu olu dzeltenumu, kādās 10 min. visu labi samaisa un tad noliek mērci īsti aukstā vietā. Vēlāk, pastāvīgi un stipri kuļot, pa pilienam pie-

jauc galda eļļu, tad pielej citronsulu, pieliek sagatavotas sinepes, sāli, piparus un 30—45 min. laikā samaisa mērci kreimā, kuŗu tad uzglabā vēsā vietā.

Majonnes olu mērce ar eļļu 4—5 pers. 5 olu dzelten., 10 kaŗotes eļļas, tējkaŗote sinepju, sāls, citrons, 1—2 kaŗotes buljona (vai ūdens).

Jēlu olu dzeltenumu kādu stundu kuļ ar galda eļļu, sākumā tikai pa pilienam klāt pilinot, lai mērce nesariktu. Tiklīdz mērce bieza un vienāda, to krietni sajauc ar gatavām sinepēm, sāli, citronsulu (vai stipru etiķi) un kādu lāsīti auksta ūdens vai buljona, pēc kam uzglabā aukstā vietā.

Vārīta Majonnes mērce 10—12 pers. 3 olas, 3 olu dzelten., $^2/_3$ glāzes galda eļļas, kaŗote kartupeļmiltu, $2^1/_2$ glāzes auksta buljona, tējkaŗote cukura, sāls, 2 kaŗotes etiķa, pipari.

Vāpētā vārāmā traukā iesit 3 veselas olas un 3 jēlus olu dzelten., pielej klāt $^2/_3$ glāzes galda eļļas, piejauc kartupeļmiltus, $2^1/_2$ glāzes auksta buljona, cukuru, sāli un etiķi un piparus, ieliek trauku katlā, kas pa pusei ar karstu ūdeni pildīts, un kuļ mērci ar putu kuļamo uz uguns tik ilgi, līdz tā sabiezējusi; tad noņem trauku no uguns un kuļ mērci tālāk, līdz tā atdzisusi.

Majonnes krējuma mērce bez eļļas 5—6 pers. 5—6 olu dzelten., $^1/_3$ l skāba krējuma, $^1/_2$ tējkaŗotes gat. sinepju. $^1/_2$ citrona, sāls, 2 tāpeles baltā stindzeņa.

Olu dzeltenumu sakuļ un iemaisa traukā ar labi sakarsētu skābu krējumu, kuļot mērci tik ilgi, līdz tā sāk biezēt. Tad mērci ielej bļodā, sajauc ar sagatavotām sinepēm, citronsulu (vai etiķi) un sāli un maisa, kamēr mērce atdziest. Ja krējums nebūtu labs, tad saplūkā balto stindzeni, atšķaida to kādā lāsē karsta ūdens un krietni sajauc ar karstu mērci. Galdā mērci dod ļoti aukstu.

Majonnes saldā krējuma mērce 5—6 pers. 125 gr galda sviesta, 4 olu dzelten., 2 kaŗotes galda eļļas, sāls, tējkaŗote sinepju, citrons, $^2/_3$ glāzes putu krējuma.

Svielstu sakuļ krējumā, klāt pamazītiņām piejauc jēlu olu dzeltenumu un pa pilienam galda eļļu, un visu laiku vēl stipri kuļot, — piejauc sāli, gatavas sinepes, citronsulu un uz beigām nesakultu putu krējumu, pēc kam turpina kult tik ilgi, līdz mērce kreimā sakulta.

Zviedŗu mērce. Nomizotus ābolus bez serdēm sutina baltvīnā, izberž caur sietiņu, sakuļ ar Majonnes mērci un nogaršina ar citroncukuru, citronsulu un berztu mārrūtku. Pasniedz ļoti aukstu.

Saldās mērces

Ābolu mērce 5—6 pers. 6—8 āboli, $^1/_3$ l ūdens, 100 gr cukura, (3 olu dzeltenumi), mazāka glāzīte vīna.

Ābolus ar visu mizu sagriež pēc patikas gabalos un vāra ar ūdeni, līdz tie pilnīgi sašķīduši, pēc kam izberž caur sietiņu. Biezenim piebeŗ cukuru, atšķaida ar ūdeni, sajauc ar sakultu olu dzeltenumu (var arī bez pēdējā iztikt) un lāsīti vīna, un mērci dod galdā karstu vai aukstu pie saldiem pudiņiem vai ķiļķeniem.

Apelsīnu mērce ar krējumu 8—10 pers. 8—10 olu dzeltenumi, 300 gr cukura, litrs salda krējuma vai piena, 2 apelsīni.

Olu dzeltenumu kādu stundas laiku kuļ ar cukuru, tad klāt pielej karstu saldu krējumu vai pienu un kuļ uz uguns, līdz dabū biezu mērci, ko beigās sajauc ar berztu apelsīnu mizu un ar apelsīnu sulu. Galdā mērci dod aukstu.

Apelsīnu mērce ar vīnu 6—8 pers. 300 gr cukura, 1/2 l ūdens, divu apelsīnu sula, citrons, 2/3 glāzes baltā vīna.

Cukuru ar ūdeni un berztu apelsīnmizu savāra sīrupā, sajauc ar apelsīnu sulu un citronsulu un beigās vēl nogaršina ar baltu vārāmo vīnu. Galdā mērci dod aukstu.

Augļu biezeņa mērce. 125 gr augļu biezeņa vai marmelādes, 40 gr cukura, gabaliņš cimta, 1/4 citrona, 1/4—1/2 ūdens, 8 gr kartupeļmiltu.

Biezeni atšķaida ar ūdeni, labi savāra un nogaršina ar cukuru, cimtu un citronu. Tad mērci uzvāra ar aukstā ūdenī iejauktiem kartupeļmiltiem un beigās izberž caur sietiņu. Biezeņa vietā var ņemt augļu sīrupu vai sulu.

Citrona mērce. Citronmērce pagatavojama gluži kā piena mērce (skat. pēdējo), tikai pienā vārīties vēl liek apm. 1/4 citrona mizas, kas mērcei piedod citrona garšu.

Dzērveņu mērce 5—6 pers. 1/2 l ūdens, 160 gr cukura, 1/8 l dzērveņu sulas un tad vēlreiz uzvāra ar aukstā ūdenī iejauktu kartupeļmiltu tumi.

Jāņogu mērce 5—6 pers. 1 1/4 l sarkano jāņogu, 1 litrs ūdens, 200 gr cukura, 10—25 gr kartupeļmiltu.

Jāņogas nolasa no kātiņiem, nomazgā, ogas sašķaida un izberž caur sietiņu vai izspiež caur kulīti, pēc kam skaidro sulu uzvāra ar ūdeni un cukuru. Mērcei klāt piejauc aukstā ūdenī iejauktus kartupeļmiltus un tad to, stipri sakuļot, vēlreiz uzvāra.

Kafijas mērce 8—10 pers. 6—8 olu dzeltenumi, 200 gr cukura, 2/3 l piena vai krējuma, 100 gr maltas kafijas, 1/3 l ūdens.

Olu dzeltenumu kādu pusstundu kuļ ar cukuru. Pienu vai krējumu uzvāra. Kafijai uzlej verdošu ūdeni un ļauj kādas 5 min. vārīties, pēc kam to nostādina un pielej pie karstā piena. Pusi šķidruma sajauc ar olu kulteni, tad pielej atpakaļ katlā pie pārējā šķidruma, ko kuļ uz uguns, bet vairs neuzvāra, tik ilgi, līdz dabū biezu mērci. Kafijas mērci dod galdā ļoti aukstu pie kafijas pudiņa.

Kakao mērce. Kakao mērce pagatavojama gluži kā piena mērce (skat. attiec. priekšrakstu), tikai ar 30 gr lielu kakao piedevu.

Karameļmērce 5—6 pers. 120 gr cukura, 1/4 l ūdens, 1/4 l krējuma.

Cukuru uzgrauzdē dzeltenu, klāt pielej ūdeni, virumam ļauj dažas minūtes vārīties, kad tas atdzisis, piemaisa krējumu. Karameļmērci dod galdā galvenokārt pie putraimu pudiņiem un pie rīsu klimpām, var arī dot pie visa kā cita.

Ķiršu mērce 5—6 pers. 1/2 l ūdens, 160 gr cukura, litrs ķiršu, 10—20 gr kartupeļmiltu, 1/4 l ūdens.

Ūdeni uzvāra ar cukuru, klāt piebeŗ ķiršus, kam iepriekš izloba

kauliņus, kā arī pieliek dažus šo izlobīto kauliņu kodolus, un mērci, stipri kuļot, vēl reizi uzvāra ar aukstā ūdenī iejauktiem kartupeļmiltiem. Galdā mērci pasniedz aukstu.

Salda madeiras mērce 5—6 pers. 4—5 olu dzelten., 50—60 gr cukura, 1/4 l madeiras, 80 gr galda sviesta.

Olu dzeltenumu kādu 1/4 st. kuļ ar cukuru. Madeiru sakarsē, pieliek sviestu un sakulto olu dzeltenumu, ko vairs nedrīkst uzvārīt, un kuļ uz uguns, līdz tā bieza. Mērci dod galdā karstu pie kabinetpudiņa vai plūmju pudiņa.

Mandeļu mērce 5—6 pers. 1/4 l piena, 30 gr cukura, 1/2 citrona mizas, 70 gr mandeļu, 5 gr kartupeļmiltu, ola.

Pienu uzvāra, pieliek cukuru, berztu citrona mizu un nolobītas un saberztas mandeles. Kartupeļmiltus iejavo aukstā ūdenī, piejauc olu, un pastāvīgi kuļot, piejauc klāt verdošam pienam, pēc kam mērci vēl reizi uzvāra.

Mežrozīšu mērce 5—6 pers. 100 gr mežrozīšu augļu, 1/2 l vīna, 70 gr cukura.

Mežrozīšu augļiem izņem sēklas un serdes, tad tos dažas minūtes vāra vīnā, pieliekot virumam cukuru. Šo mērci pāsniedz galdā pie siltiem pudiņiem.

Maraskīna mērce 5—6 pers. 5—6 olu dzelten., 100 gr cukura, 2 1/2 glāzes salda krējuma vai piena, kartupeļmilti, 2 karotes maraskīna.

Olu dzeltenumu kādu pusstundu maisa ar cukuru; saldu krējumu vai pienu samaisa ar kartupeļmiltiem un uzvāra. Kādu lāsi uzvārītā krējuma vai piena piejauc olu dzeltenumam un tad salej visu kopā un kuļ uz uguns, līdz mērce bieza. Mērci noliek uz ledus, kad atdzisusi, to nogaršina ar maraskīnu. Maraskīna vietā var arī ņemt araku.

Piena mērce 6 pers. 1 1/2 glāzes piena, 20 gr cukura, sāls, 6 gr kartupeļmiltu, 2 olu dzeltenumi.

Pienu uzvāra ar cukuru un sāli, pievieno iejauktus kartupeļmiltus, un beigās mērci tumē ar olu dzeltenumu. — Pienu vārot, var piedot arī kādu garšīgu piedevu, piem. mandeles, vaniļu, kakao, un tā dabū attiecīgas garšas mērci.

Plūmju mērce 4—5 pers. 200 gr plūmju, 3/8 l ūdens, 25 gr cukura, 5 gr kartupeļmiltu, karote ūdens.

Plūmes nomazgā, pārdala uz pusēm; izņem kauliņus un ar dažiem sagrūstiem kodoliem kauliņus labi novāra ūdenī, Pāri palikušo šķidrumu nokāš un tajā sutina plūmes ar cukuru. Beigās mērcei klāt piejauc aukstā ūdenī iejauktus kartupeļmiltus un mērci vēl reizi uzvāra.

Punša mērce 8—10 pers. 1/4 l ūdens, 1/4 l baltvīna, 1/8 l araka vai ruma, 5—7 olas, 150—160 gr cukura.

Kopā līdzīgās daļās salej aukstu ūdeni un baltvīnu, klāt pielej pusi attiecīgā mēra araka vai ruma, šķidrumu sajauc ar olu dzeltenumu, ko iepriekš saku ļ ar cukuru putās, un mērci vāpētā traukā 20—30 min. kuļ verdoša ūdens peldē, pie kam beigās vēl piejauc putās sakultu olbaltumu. Mērce tūliņ sniedzama galdā.

Auksta sarkanvīna mērce 3—4 pers. 2 kaļotes augļu stindzeņa, 100 gr pūdeŗcukura, $^1/_3$ l sarkanvīna.

Augļu stindzeni (aveņu vai jāņogu stindzeni) un pūdeŗcukuru maisa apmēram 15 min. ar koka kaļoti, pēc kam pamazām pielej klāt sarkanvīnu, un tad kuļ mērci tik ilgi, līdz tā mazliet sabiezē.

Silta sarkanvīna mērce 8—10 pers. 160 gr cukura, $^1/_4$ l ūdens, $^1/_2$ citrona, $^1/_8$ l jāņogu vai aveņu stindzeņa, 20 gr kartupeļmiltu, pudele sarkanvīna.

Cukuru uzvāra ar ūdeni un citrona dzelteno mizu, šķidrumā atšķaida jāņogu vai aveņu stindzeni, kartupeļmiltus iemaisa aukstā ūdenī, uzvāra ar pārējo, klāt pielej sarkanvīnu, sakarsē mērci līdz viršanai un tūliņ karstu dod galdā.

Šokolādes mērce 5—6 pers. 100 gr šokolādes, kartupeļmilti, 4 glāzes krējuma vai piena.

Šokolādi saberž smalku un labi samaisa ar krējumu vai pienu un ar kartupeļmiltiem, pēc kam, pastāvīgi kuļot, 10 minūtes vāra ar pārējo pienu vai krējumu. Galdā mērci var dot tiklab karstu, kā arī aukstu.

Vaniļas mērce 5—6 pers. 5—6 olu dzelten., 100 gr cukura, $^2/_3$ l salda krējuma vai piena, $^1/_4$ standz. vaniļas.

Olu dzeltenumu samaisa ar cukuru putās, saldu krējumu vai pienu uzvāra ar sagrūztu vaniļu, lāsi šķidruma sajauc ar olu dzeltenumu, visu salej kopā ar pārējo krējumu vai pienu, un mērci, stipri kuļot, karsē uz uguns, līdz tā uzvārās. Tad gatavo mērci, kamēr vēl tā karsta, izberž caur smalku sietiņu. Galdā dod aukstu.

Angļu vīna mērce 3—4 pers. 100 gr sviesta, $^1/_3$ l madeiras vai šerrija, 3 kaļotes cukura.

Labu sviestu izkausē šķidru, ļauj nostāties, un tad nolej no auksas skaidro sviestu un sajauc ar madeiru vai šerriju, un pieliek cukuru pēc garšas. Mērci, pastāvīgi kuļot, uzkarsē un karstu pasniedz galdā.

Vīna putu mērce 5—6 per. 2 veselas olas, 2 olu dzelten., 2 kaļotes citrona vai apelsīna sulas, $^3/_4$ glāzes baltvīna.

Visas piedevas kuļ katlā vai dubultpodā tik ilgi, līdz mērce putaina. Tad mērci uzliek uz stiprākas uguns un turpina stipri kult, līdz vārās. Ja no tās vēl atšķiras šķidrums, turpina kult, kamēr mērce pienācīgi saistījusies, atdzesējot kādu kaļoti mērces. Cukura devu pielaiko vīna skābumam.

Vīna un olu mērce, miltu ēdieniem 8—10 pers. 6 olas, $2^1/_2$ glāzes balta vārāmā vīna, 400 gr cukura, citrona miza, kartupeļmilti.

Lielākā vāpētā traukā iesit veselas olas un sajauc ar baltu vārāmo vīnu, cukuru, berztu citronmizu un iejauktiem kartupeļmiltiem. Trauku ieliek verdošā ūdens peldē un mērci 25—30 min. puto ar putojamo slotiņu, līdz tā sakulta, pēc kam arī tūliņ dod karstu galdā.

Zemeņu mērce 5—6 pers. 1 l ūdens, 100—200 gr cukura, 400 gr dārza zemeņu, 10—25 gr kartupeļmiltu.

Ūdeni uzvāra ar cukuru, klāt piebeŗ notīrītas zemenes un vāra, līdz tās sašķīst, pēc kam klāt piejauc kartupeļmiltu iejavojumu aukstā ūdenī un zemeņu mērci, stipri kuļot, vēlreiz uzvāra. Tāpat gatavo zustreņu un aveņu mērci.

XI. DĀRZĀJI

Artišoki

Artišokus sagatavojot, pirms tos liek vārīties, tiem nogriež tiktāl pamatni, līdz cauri redz balto gaļu, un pamatnē ieberzē citronsulu. Lapu zvīņām ar šķērēm nogriež cietākās galotnītes un cietās lapiņas.

Sutināti artišoki. Sagatavotus artišokus apm. ½—¾ st. vāra sālsūdenī, kam pielej kādu lāsi etiķa, kad tie puslīdz mīksti, izņem laukā, un sutina spēcīgā virumā un sviestā. Galdā dodot, artišokus nostāda stāvus un piepilda ar svaigiem jauniem zirņiem, šampiņjonu biezeni vai ar teļa pieņu ragū; klāt dod žāvētu lasi vai zošaknu ripiņas.

Pildīti artišoki 5—6 pers. 2—3 artišoki, citrons, sāls, ragū à la Mock-Turtle, ½ l sparģeļu mērces.

Skat. iepriekš. Kad artišoki mīksti, tos noloba, un vidu izgrebj tukšu un tajā iepilda ragū à la Mock-Turtle (sk. attiec. priekšrakstu pie pastētēm). Pildītos artišoķus saliek vienu atram blakus katliņā, aplej ar sparģeļu mērci, kādas 15 min. vēl pasutina, sakrauj iepriekš sakarsētā bļodā un dod galdā gluži karstus — kā pagaidu ēdienu vai starpēdienu.

Vārīti artišoki 5—6 pers. 2—3 artišoki, sāls, citrons, sparģeļu mērce vai sviests.

Artišokiem nogriež nost lielos kātus un tikdaudz no apakšas, līdz baltums redzams, noloba apakšējās cietās lapas un nogriež dzeloņainos lapugalus. Apdarinātos artišokus nomazgā, uzliek vārīties ar verdošu, nedaudz sālītu ūdeni, kam klāt pielej citronsulu. Kad kādu stundu vārīts, artišokiem notīra cietās šķiedras un mazās, vidējās lapiņas un ļauj vēl otru stundu vārīties. Beigās ūdeni nolej un artišokus sakārto uz lēzenas bļodas, galdā dodot ar izkausētu sviestu, vai ar sparģeļu mērci (skat. attiec. priekšrakstu), ko pagatavo bez cukura.

Balandas
(dārza balandas)

Balandas pie mums gan pazīst gandrīz vienīgi kā nezāli, bet tā kā tās ir ļoti mīkstas un viegli sagremojamas, tad ieteicams turpmāk balandām pievērst vairāk uzmanības arī kā virtuves augam.

Sutinātas balandas 4 pers. ½ kg balandu, ⅕ l gaļas viruma, kaņote miltu, sāls, pipari, citronsula.

Labi nomazgātas balandas vienreiz uzvāra verdošā ūdenī, izņem no ūdens, nopilina, smalki sakapā un sutina ar nedaudz gaļas viruma; nogaršinājumam piemet sāli un piparus un piepilina mazliet citronsulas (var arī kādu mazumiņu skābeņu līdzi vārīt, lai skābāku garšu dabūtu). Beigās ēdienu satumina ar miltiem, kuŗus iemaisa kādā lāsē ūdens.

Bietes

Bieti kā galda dārzāju vēl ļoti maz pazīst; vairāk bietes lieto salātos.

Iekām bietes lieto, tās ļoti rūpīgi notīrāmas un kādas 2—3

st. vāramas ūdenī (atkarībā no lieluma) vai arī cepamas cepeškrāsnī uz skārda; tad tās nomizo un tūliņ arī izlieto.

Labi jāuzmana, lai saknes nebūtu kaut kādā veidā ievainotas, jo citādi tās zaudētu krāsu un garšu. Lakstus nekādā ziņā nedrīkst nogriezt līdz pašai saknei.

Visbiežāk lieto gaŗās, tumšās Erfurtes bietes un apaļās ēģiptietes.

Baltās bietes ar sviestu mērci 5—6 pers. 2 kg balto ēdamo biešu, sviesta mērce, sakņu novārījums.

Nomizotas, nomazgātas un pabiezās šķēlēs vai gabalos sagrieztas bietes izvāra sakņu novārījumā gandrīz mīkstas. Tad pagatavo sviesta mērci, kuŗai pielej kādu lāsi piena un sakņu novārījuma pārpalikumu, un pārlej pāri bietēm.

Baltās bietes ar ķimenēm 5—6 pers. 2 kg balto biešu, kaŗote sviesta, pētersiļi, ½ l sakņu novārījuma, ķimenes.

Bietes nomizo, nomazgā, sagriež gabaliņos un ar sviestu un kapātiem pētersiļiem izsutina sakņu novārījumā. Galdā pasniedzot, tās apkaisa ar ķimenēm.

Sarkanās bietes 5—6 pers. 1 kg sarkano biešu, sviesta mērce, citronsula.

Bietes nomazgā un novāra tvaikos mīkstas; nomizo, sagriež plānās šķēlītēs, novieto uz sakarsētas plātes un pārlej ar karstu sviesta mērci. Galdā pasniedzot, bietēm pāri pārlej citrona sulu, lai tās nezaudētu savu koši sarkano krāsu.

Sutinātas bietes 5—6 pers. 1—1½ kg dzelteno vai citu ēdamo biešu, 50 gr sviesta, 2 kaŗotes smalki sagr. pētersiļu, ¼—½ l sakņu novārījuma, sāls, kaŗote krējuma.

Bietes nomizo, nomazgā un sagriež šķēlēs vai vienādos gabalos. Sviestu uzkarsē, un tanī vispirms iebeŗ pusi pētersiļu un arī bietes, un ļauj bietēm 10—15 min. sutināties; tad pielej karstu sakņu novārījumu, pieliek pēc garšas sāli un ļauj apmēram 40—50 min. vārīties, līdz šķidrums gandrīz pilnīgi ievārījies. Beigās pieliek krējumu un apkaisa ar pētersiļiem un tūliņ pasniedz galdā.

Bietes ar mārrutkiem. 1 kg biešu, 2 kaŗotes berzta mārrutka, 4 kaŗotes etiķa, cukurs, sāls, ķimenes.

Novārītas un nomizotas bietes saberž uz rupjāka rīvja, sajauc ar piedevām un dod galdā pie aukstas gaļas.

Bietes ar pērļu sīpoliņiem (angļu gaumē) 4 pers. ½ kg biešu, 30 gab. pērļu sīpoliņu, sīpols, citrons, 30 gr sviesta, kaŗote miltu, cukurs, ⅕ l gaļas viruma, sāls un pipari.

Smalkos kantainos gabaliņos sagrieztu sīpolu uzgraudē iebrūnu sviestā, klāt pievieno un iebrūnus uztaukšķē miltus. Brūni atšķaida ar gaļas virumu, nogaršina ar citronsulu, sāli, pipariem. Šai mērcē sutina novārītas, nomizotas un šķēlēs sagrieztas bietes un iepriekš 15 min. laikā mīkstus novārītus pērļu sīpoliņus. (Sīpoliņus nomazgā, apkaisa ar sāli, un pēc dažām stundām tiem noberž mizu, pēc kam vāra sālsūdenī ar kādu lāsi etiķa).

Bietes ar pīli 6—8 pers. Tauka jauna pīle, glāze skāba krējuma, ola, 1 kg biešu, lauru lapa, pipari, ķimenes, pētersiļa sakne.

Labi notīrītu, sagatavotu pīli sadala glītos gabalos un liek vārīties apmēram ar 1 l ūdens, pieliekot lauru lapu, pētersiļa sakni, piparus un naža galu ķimeņu. Dienu iepriekš novārītas, nomizotas bietes sagriež šķēlēs un pieliek gandrīz gatavai pīlei, pēc kam gaļu izsutina gluži mīkstu. Kad galdā jāpasniedz, virumu viegli satumina ar krējumu un olas dzeltenumu; ja vajadzīgs, arī nogaršina ar etiķi un cukuru. Krievijā ēdienu dod galdā ar griķu biezputru, bet var arī klāt dot novārītus, sausus kartupeļus.

Piezīme. Pīles vietā var arī ņemt 1 kg liellopa gaļas.

Bietes ar speķi. 1 kg biešu, 125 gr speķa, sīpols, kaļote miltu, kaļote vīnetiķa, cukurs, berzts mārrutks.

Novārītas bietes nomizo un parupji sakapā; speķi sagriež kantainos gabaliņos un iztecina, un taukos iebrūnu apsutina mazos kantainos gabaliņos sagrieztu sīpolu. Mērcē ieliek bietes un ar miltiem, etiķi un cukuru izsutina mīkstas, pēc kam nogaršina ar cukuru un berztu mārrutku. Biezenim līdzīgo mērci galdā dod pie pērļu kartupeļiem vai viruma gaļas.

Burkāni

Burkānus, īpaši agrīnos, visvieglāk notīrīt, ja tos aplej ar verdošu ūdeni, kam pielikts mazliet tīrītās sodas. Burkāniem ļauj dažas minūtes palikt ūdenī, tad tos izņem un labi noberž ar rupju audeklu, pēc kam vēlreiz nomazgā.

Agrīnie burkāni bagātīgi satur barības sāļus un tālab, kā arī vieglās sagremojamības dēļ, sevišķi ieteicami bērniem un cilvēkiem ar vāju kuņģi.

Burkāni ar āboliem 4 pers. 1 kg burkānu, ½ kg ābolu, 50 gr sviesta, 2 sīpoli, sāls, cukurs, pipari.

Smalki sakapātus sīpolus apsutina sviestā iebrūnus un savāra ar ½ l ūdens. Šai virumā ieliek garenās strēmelēs sagrieztus burkānus, pieliek nomizotus, slejās sagrieztus ābolus, kam iepriekš izgriež serdi, līdz ar sāli un cukuru, un visu īsi ievāra. Beigās ēdienu nogaršina ar gabalu svaiga sviesta. Ja negrib pārāk just burkānu garšu, tos nomizotus saēvelē un noplaucē ar verdošu ūdeni. Tad tie uz pusi īsāku laiku vārāmi.

Burkānu biezenis 4—5 pers. 1 kg agrīno burkānu, ¼ l gaļas viruma, sāls, citronsula, cukurs.

Notīrītus burkānus sagriež gabaliņos, novāra mīkstus sālsūdenī, sastampā, aplej ar gaļas virumu, labi samaisa un nogaršina ar cukuru, citronsulu un sāli.

Burkāni krējumā 4 pers. 1 kg agrīno burkānu, 20—30 gr sviesta, 2 olas, ½ glāze salda krējuma, sāls, pipari, pētersilis.

Nomazgātus, notīrītus agrīnos burkānus sagriež biezās šķēlēs, liek vārīties ar ūdeni, sviestu, sāli un pipariem un lēnām izsutina gatavus. Tad krējumu sajauc ar olu dzeltenumu un pieliek klāt burkāniem, kam tajā vairs tikai jāvelkas. Beigās burkāniem uzmanīgi piejauc kapātu pētersili. Galdā burkānus krējumā dod pie ceptiem teļa pieņiem, jēra karbonādes vai teļa šņiceles.

Burkāni mājas mātes gaumē (1), 5—6 pers. 12—15 mazāki burkāni, sāls, tējkaļote miltu, ⅔ glāzes krējuma vai piena, 2½—3 kaļotes sviesta, sauja pētersiļļapu.

Nomazgātus, notīrītus un šķērsām smalkās šķēlītēs sagrieztus burkānus novāra maz sālītā ūdenī mīkstus un uz sietiņa labi nopilina. Miltus iejauc krējumā vai pienā un vienreiz uzvāra ar sviestu, smalki sakapātām pētersiļļapām un novārītajiem burkāniem.

(2), 4—6 pers. 1 kg burkānu, 70—80 gr sviesta, pētersilis, cukurs, sāls, pipari.

Nomazgātus burkānus liek vārīties, pieliekot cukuru un sāli, burkānus novāra mīkstus. Kad ēdiens galdā jāpasniedz, novārītajiem burkāniem piejauc sviestu un labu devu smalki sakapātu pētersiļļapu.

Burkānu pūtelis 5—6 pers. 1¼ kg burkānu, ⅓ l buljona, 2½—3 kaļotes sviesta, pipari, sāls, 3—4 olas.

Notīrītus un gabaliņos sagrieztus burkānus novāra buljonā mīkstus, izberž caur sietiņu un vienreiz uzvāra ar sviestu, pipariem un sāli. Kad burkānu biezenis atdzisis, tam piejauc olu dzeltenumu un beigās putās sakultu olbaltumu. Pūteli iepilda iesviestotā formī un ¼ st. cep mērenā karstumā krāsnī.

Burkāni ar sparģeļiem un svaigiem zirnīšiem 4—6 pers. ¼ kg agrīno burkānu, ¼ kg sparģeļu, ¼ kg svaigu zirnīšu, 60—75 gr sviesta, milti, cukurs, pētersilis, sāls.

Notīrītus agrīnos burkānus, sparģeļus un zirnīšus katrus par sevi izvāra mīkstus mazā sāls ūdenī, labi uzmanot, lai tie nesavārītos. Sparģeļi salaužami gabaliņos. Izsutinātos dārzājus izņem no ūdens un labi nopilina, bet virumu, kuŗā tie vārīti, īsi ievāra, pēc kam pieliek sviestu, miltus, cukuru, ieliek mērcē dārzājus un ļauj tiem kādu laiku vilkties, bet vairs neuzvāra. Kad ēdiens jāpasniedz galdā, to nogaršina ar labu devu kapātu pētersiļa zaļumu.

Cigoriņi

Cigoriņu ēdieni, cigoriņu rūgtās garšas dēļ, vēl maz iecienīti; daudziem nav zināms, ka šo rūgto garšu gandrīz pilnīgi var atņemt, ja katram lakstam saknes galā apmēram uzpirkstņa caurmērā un gaŗumā izgrebj serdi. Tad nogriež lapām tumšās vietas un tikpat rūpīgi notīra visus brūnos plankumus, pēc kam cigoriņus, vai nu tāpat veselus, vai arī sagrieztus, apmēram ½ st. sutina ūdenī ar citronsulas piedevu (daži arī tos vāra pienā), — līdz viss šķidrums puslīdz ievilcies cigoriņos. Beigās cigoriņus mazliet apkaisa ar miltiem, aplej ar kādu lāsi spēcīga gaļas viruma un nogaršina ar sviestu un krējumu. Sāls vajadzīgs ļoti mazā mērā.

Apcepti cigoriņi. Cigoriņus novāra pienā, šķidrumu satumina ar sviestmiltiem, novārītos cigoriņus iepilda iesviestotā pūteļformī, bagātīgi apkaisa ar grūzta sausiņa smalkumiem, aplej ar atlaidinātu sviestu, apkaisa ar berztu sieru un cep stiprā augškarstumā krāsnī. Galdā šie cigoriņi ļoti labi noder pie pānētas, īsi ceptas gaļas.

Cigoriņi beļģu gaumē 4 pers. ½ kg cigoriņu, 25 gr svaiga sviesta, cukurs, sāls.

Notīrītus, nomazgātus, pēc garšas atrūgtinātus cigoriņus gareniski pārgriež uz pusēm, ieliek māla podā un ar piedevām un nedaudz ūdens ātri uzvāra. Podu cieši apsedz ar vāku, ātri vāra; pēc ½ st. jau tiem jābūt gatavien. Ēdienu pasniedz ar grauzdētu maizi. Vislabāk cigoriņus vārīt modernā, ugunsdrošā stikla traukā, Emaļas vai alumīnija traukā cigoriņi pieņem pelēku krāsu.

Cigoriņi ar hollandiešu mērci. Notīrītus cigoriņus novāra sālsūdenī, kam pielej trešdaļu piena; ūdeni nokāš un novārītos cigoriņus dod galdā ar hollandiešu mērci.

Endivijas

Endiviju salāti (skrullainie salāti, skrullainie cigoriņi) ļoti iecienīti, bet tieši endiviju ēdieni pie mums vēl samērā ļoti maz pazīstami.

Sutinātas endivijas. Ik personai ņem pa mazai endiviju galviņai. Skrullainās, zeltaini dzeltenās lapiņas rūpīgi izšķiro, paturot tikai labākās, labi nomazgā, nopilina un mazā ūdenī ar sāls piedevu novāra mīkstas, tikai uzmanot, lai tās nesašķīstu. Tad tās parupji sakapā un novārījumā ar gaļas ekstrakta, nelielu berzta sīpola un piparu piedevu labi iesutina. Galdā endivijas pasniedz ar citronšķēļu garnējumu pie ātri ceptas gaišas gaļas.

Endivijas krējumā 5 pers. 5 lielas endiviju galviņas, 100 gr sviesta, 1 l krējuma, 5 olu dzeltenumi, sāls.

Sagatavotas, nomazgātas endiviju lapas novāra sālsūdeni un sakapā, pēc kam, pastāvīgi maisot, sutinā ar krējumu, sajauc ar sviestu un satumina ar ūdenī iemaisītu olu dzeltenumu.

Galviņsalāti

Sutināti galviņsalāti 4—5 pers. (1.) 8—10 salātu galviņas, ¼ l stipra gaļas viruma, 20 gr sviesta, sāls, karote miltu.

Šim nolūkam ņem lētākas, izstīdzējušas salātu galviņas, vai arī tādas, kas vairs nav tik cietas. Lapas noplūc, labi nomazgā un sālsūdenī novāra mīkstas, pēc kam uz sietiņa notecina, parupji sakapā, sutina sviestā, aplej ar gaļas virumu, nogaršina un beigās mazliet satumina ar miltiem un apkaisa ar muskātu. Kam tīk, var ēdienu tumēt ar olu vai krējumu.

(2). 8—10 salātu galviņas, 50 gr sviesta, 75 gr liesa speķa, sīpols, viruma zaļumi, ¼ l cepeša mērces.

Cietām salātgalviņām nolauž ārējās lapas, un salātus labi nomazgā, 10 min. laikā novāra sālsūdenī; atdzesē un nopilina. Galviņu vidū lapās iezież iesālītu un iepiparotu sviestu. Galviņas apsien ar noplaucētu diegu. Katliņā ieklāj plānas speķa šķēles un iebeŗ sagrieztus viruma zaļumus, un cieši blakus viņu otrai novieto salātu galviņas, apsedz ar speķa šķēlēm un aplej ar cepešmērci vai ar gaļas virumu. Salātiem slēgtā traukā ļauj apmēram 2 st. sutināties. Mērci satumina ar miltiem, nogaršina ar citronsulu; bet pārējās piedevas atstāj mērcē. Galdā ēdienu pasniedz ar ceptām baltmaizes šķēlēm.

Galviņsalātu stublāji sparģeļu veidā. Ar izstīdzējušu salātu stublājiem iznāk ļoti smalks ēdiens. Tos labi nomizo, salauž pirksta gaŗuma gabalos un tad sagatavo galdam gluži kā sparģeļus.

Pildīti galviņsalāti 6 pers. 12 salātu galviņas, 125 gr kapātas liellopa gaļas, 125 gr kapātas cūkgaļas, 50 gr sviesta, pipari, sāls, 200 gr cepešmērces vai spēka mērces, berzta baltmaize.

Notīrītas salātu galviņas labi nomazgā, novāra sālsūdenī un notecina. Ar kapāto gaļu un garšvielu piedevu pagatavo gaļas pildījumu, ar kuŗu izveido 12 lodītes. Katrai kāpostgalviņai vidū lapās ieliek pa lodītei, un galviņas saliek cieši vienu otrai blakus iesviestotā cepamā formī, aplejot ar mērci un apkaisot ar saplūkātu sviestu un berztu baltmaizi, pēc kam salātus 40 min. apcep krāsnī gatavus un gaiši iebrūnus.

Gurķi

Pirms gurķus ēdienam izlieto, jāpārbauda, vai nav kāda rūgtāka vieta. Rūgtums parasti savilcies galos, un ja tos nenogriež, gurķus mizojot, pāriet tālāk uz visu gurķi; abi gali tā tad diezgan tālu nost nogriežami, un arī miza pamatīgi nomizojama.

Gurķi krējumā ar dillēm 4—5 pers. 2 lielāki gurķi, 2 kaŗotes sviesta, 3 kaŗotes krējuma, pipari, sāls.

Nomizo slaidus salātgurķus un saēvelē; ik uz 2 lieliem gurķiem ņem 2 kaŗotes sviesta, un gurķiem ar sviestu ļauj ļoti ātri vārīties pašu sulā. Tad ēdienu satumina ar skābu vai saldu krējumu, kuŗā iepriekš iemaisa mazliet miltu, un nogaršina ar sāli, pipariem un bagātīgu kapātu dilļu piedevu. Ēdienam jābūt jau 10 min. laikā gatavam, un tūliņ arī to jāpasniedz galdā.

Gurķi baltvīnā 4 pers. 2 salātgurķi, 20 gr sviesta, sāls, pipari, milti, glāze baltvīna, paprika vai kurrijs.

Gurķus nomazgā, nomizo, saēvelē un mazliet iesāla. 2 kaŗotes miltu viegli sabrūnina sviestā, brūni atšķaida ar baltvīnu un nogaršina ar pipariem, papriku vai kurrija pulveri. Biezajā mērcē ieliek nospaidītas gurķu šķēles un ātri, pa laikam kratot, izvāra gatavas.

Gurķi Béchamel'a mērcē 4—6 pers. 2 lieli salātgurķi, ¼ l Béchamel'a mērces, kaŗote sviesta, sāls.

Gurķus nomizo, sagriež ne visai plānās šķēlēs, aplej ar ļoti biezu Béchamel'a mērci (sk. attiecīgo priekšrakstu) un lēnām izsutina. Kad jau galdā jādod, mērcē iemaisa svaigu sviestu.

Cepti gurķu gredzeni. Nomizotus gurķus, kam izņem sēklotni, sagriež 4 cm biezuma gredzenos, iemarinē etiķī ar sīpoliem, sāli un pipariem, nosausina un stiprā sālsūdenī novāra puslīdz gatavus, pēc kam izņem, nopilina, apviļā miltos un berztā baltmaizē un pannā ātri apcep iebrūnus. Tukšajos vidiņos pēc patikas iepilda biezu tomātmērci, gaļas biezeni, kādu ragū vai zivs pildījumu. Galdā ēdienu pasniedz gluži karstu, ar citronšķēļu garnējumu. Ikdienišķajam galdam pildījumam var iztikt ar uzsildītām cepeša atliekām.

Pildīti gurķi 4 pers. (1). 4 gurķi, 400 gr gaļas (uz pusēm liellopa ar cūkas gaļu), ola, veģis, sāls, pipari, dilles, 40 gr sviesta, ¼ l krējuma.

Nomizotiem gurķiem ar smailu nazi un koka kaņotīti izgrebj sēklas un mīkstumu, iepriekš nogriežot vāka tiesu. Tad gurķus vienreiz uzvāra ar verdošu ūdeni un tūliņ ieliek aukstā ūdenī, pēc kam labi nopilina. Ar ļoti smalki sakapātu gaļu, izmiekšķētu un labi nospaidītu baltmaizes mīkstumu, olu, sāli, pipariem un kapātām dillēm pagatavo pildījumu, ko iepilda gurķiem dobumā un apsedz ar vāku. Pildītos gurķus ieliek lēzenā pannā uz sviesta un speķa, pielejot gaļas virumu, un kādās 45 min. izsutina gatavus, īsi pirms tam pielejot ar miltiem sakultu skābu krējumu un mērci nogaršinot ar labām mērču vircēm un dažiem pilieniem citrona skābes. Gatavo mērci izlaiž caur sietiņu un ar to aplej bļodā gurķus, kurus tūliņ pasniedz galdā.

(2.) Gurķus sagatavo pēc pirmā priekšraksta. Pildījumam ņem vārītu, kapātu vistas vai teļa gaļu, jēlu olu, tējkaņoti kurrija pulvera, lielāku, nomizotu, saberztu zaļu ābolu, berztu sīpolu, mazliet berztas maizes, sāli un piparus, kā arī papriku. Gurķus sutina sviestā un krējumā ar kādu lāsi gaļas viruma. Kad gurķi gatavi, mērci labi izmaisa caur sietiņu un uzlej gurķiem. Pie šā pikantā ēdiena vislabāk piedevām der ūdenī novārīti sausi rīsi.

(3.) Gurķus sagatavo pēc pirmā priekšraksta. Pildījumam ņem 500 gr novārītas, smalki sagrieztas laša gaļas, 6 kaņotes berztu, aukstu kartupeļu, jēlu olu, sāli, piparus, 3 kaņotes kapātu pētersiļu. Gurķus sutina gaļas virumā un sviestā. Galdā pildītos gurķus pasniedz slīpās šķēlēs sagrieztus, katru šķēli apsedzot ar citrona šķēli; mērci dod atsevišķi. Piedevām noder kartupeļu kroķetes. Laša vietā var arī ņemt līdaku vai kādu citu saldūdeņu zivi.

Gurķi tomātu mērcē. Gurķi tomātu mērcē sagatavojami gluži kā baltvīnā, tikai baltvīna vietā ņem ļoti tumīgu tomātu mērci, ko nogaršina ar citronsulu un mazliet ar sīpolu. (Sk. attiec. priekšrakstu.)

Gurķi ar speķi 4—5 pers. 4 lieli gurķi, 125 gr speķa, sīpols, 2 kaņotes miltu, etiķis, cukurs, sāls un pipari.

Resnus dārza gurķus noloba un gareniski pārgriež uz pusēm; sēklas un mīkstumu izgrebj ar sudraba vai stikla kaņotīti. Tad gurķus sagriež glītos, ne pārāk mazos gabalos (jo tie vāroties saraujas), uzliek ar tikdaudz sālsūdens, lai to ūdens tikai nedaudz segtu, un apvāra stiklainus, bet tā, lai tie reizē arī vēl būtu graudaini, pēc kam izņem no ūdens un uzglabā siltumā. Speķi sagriež mazos kantainos gabaliņos un uzcep iebrūnu; klāt pieliek un sutina kantainos gabaliņos sagrieztu sīpolu, un šajos taukos iejauc miltus. Miltus brūni atšķaida ar gurķu virumu un nogaršina ar etiķi, cukuru, sāli, pipariem. Gurķu gabalus ieliek mērcē un, pa laikam kratot, labi sakarsē, pēc kam arī tūliņ dod galdā. Klāt dod frikandeles vai kotletes.

Sutināti gurķi 5—6 pers. 10—12 gurķi, ⅓ l buljona, 2½—3 kaņotes sviesta, sāls, ½ kaņote miltu, 1—2 kaņotes etiķa.

Noloba pēc iespējas vienāda lieluma gurķus, pārgriež uz pu-

sēm un ar sudraba karotīti izgrebj vidu, pēc kam gurķus sagriež smalkās strēmelēs un ¼ st. vāra buljonā ar sviestu un sāli. Miltus samaisa ar etiķi un piejauc gurķiem, kurus tad vēl vienu reizi uzvāra un dod galdā pie gaļas ēdiena.

Kāļi

Labākie ir dzeltenie kāļi. Kāļu ēdieni ieteicami tikai cilvēkiem ar labiem, veselīgiem gremojamiem organiem.

Kāļus galdam sagatavojot, nedrīkst skopoties ar gaļu un taukiem.

Sutināti kāļi (1.) 4 pers. ¾ kg kāļu, 40 gr sviesta vai liellopa tauku, ½ l gaļas viruma, milti, sāls, cukurs.

Nolobītus, strēmelēs sagrieztus kāļus pāri reizes nobrucina verdošā sālsūdenī. Taukos vai sviestā tumši uztaukšķē miltus un aplej ar spēcīgu gaļas virumu; pieliek sabrūninātu cukuru. Kāļus izsutinašai mērcē mīkstus un dod galdā ar treknu gaļu vai jēra kotletēm (karbonādi). Atliekas uzsildāmas, jo biežāk uzsilda, jo ēdiens garšīgāks.

(2.) 5—6 pers. 2 lielāki vai 4 mazāki kāļi, karote sāls, 2½—3 karotes sviesta, tējkarote miltu, ⅔ glāzes salda krējuma.

Nolobītus, pirksta garuma gabalos sagrieztus kāļus uzliek ar tikdaudz ūdens, lai tie būtu ūdens apņemti (ziemā ar aukstu ūdeni, vasarā ar verdošu), un ar sāli novāra aizvākotā traukā mīkstus, pēc kam pusi ūdens nolej un pieliek sviestu. Miltus iejauc saldā krējumā, un kāļus vēlreiz uzvāra ar krējumu un dod karstus galdā pie kotletēm vai sālītas gaļas.

Kāļu biezenis 4—5 pers. ¾ kg kāļu, ½ kg kartupeļu, ½ l gaļas viruma, pētersilis, 100 gr sviesta.

Nolobītus, sagrieztus, nobrucinātus kāļus novāra gatavus taukā, spēcīgā gaļas vai zoss ķidiņu virumā un smalki sastampā, pēc kam sajauc ar kartupeļu biezeni, nogaršina ar kapātiem pētersiļa zaļumiem, aplej ar izkausētu, sabrūninātu sviestu un dod galdā pie ceptām desām. Var arī biezenim klāt dot sālītu cūkas vai zoss gaļu; tad sviests nav vajadzīgs.

Kāļu pūtelis 6—8 pers. 2—3 vidēja lieluma kāļi, sāls, 3—4 olas, 50 gr sviesta, 1—2 karotes skāba krējuma, karote berztas maizes, 50 gr sviesta mērcei.

Nolobītus, mazos gabaliņos sagrieztus, nedaudz sālītā ūdenī gluži mīksti novārītus kāļus izberž caur sietiņu, kad biezenis atdzisis, sajauc ar olu dzeltenumu, sviestu, skābu krējumu, putās sakultu olbaltumu un berztu maizi, pēc kam iepilda sagatavotā formī. Pūteli 15 min. cep krāsnī, aplaista ar izkausētu sviestu un dod galdā pie gaļas.

Pildīti kāļi 5—6 pers. 2 kāļi, sāls, ½ l cepeša atlieku, 2½—3 karotes sviesta pildījumam (vai cepešmērces atlieku), 2 olu dzeltenumi, 125 gr sviesta.

Nolobītus, maz sālītā ūdenī pusmīksti novārītus kāļus nopilina uz kāstuves, pēc kam katram nogriež pirksta platumā vāka tiesu un vidu izdobj. Pusi gremzdu sajauc ar smalki sakapātām kautkāda cepeša atliekām, sviestu (vai cepešmērces atliekām) un ar sakul-

tu olu dzeltenumu, nogaršina ar sāli un iepilda kāļos, kam uzliek virsū vāku un piestiprina ar koka irbulīšiem. Pildītos kāļus apliek ar saplūkātu sviestu, 1—1½ st. cep labi karstā krāsnī un dod galdā ar izkausētu, sabrūninātu sviestu.

Baltie kāposti

Labākie baltie kāposti ir smaiļākie. Pirkt ieteicams tikai veselas galviņas.

Daudzas mājas mātes paradušas apdarinātus kāpostus pirms lietošanas noplaucēt, bet tas nav ieteicams, jo ar to aiziet bojā daļa vītāmīnu. Mūsu modernajos laikos dārzājus plaucēt pieļaujams tikai atsevišķos gadījumos, un tie tad, cik vien ātri iespējams, tūliņ novārami mīksti mazā ūdenī; novārījuma ūdens izlietojams mērcei.

Kāposti ar jēra gaļu 4—5 pers. 1½ kg kāpostu, ½ kg jēra gaļas, 2 karotes miltu, karote sviesta, mazāks burkāns, sīpols, sāls, mazliet ķimeņu.

Jēra gaļu (labākais — plakano ribu vai karbonādes gabalu) uzliek vārīties ar tikdaudz ūdens, lai ūdens gaļu tikai tieši segtu, kad putas nosmalstītas, pieliek sāli, burkānu, sīpolu un mazliet ķimeņu. Apdarinātu kāpostu galviņu sadala 8 daļās, kacēnu izgriež un kāpostus nomazgā, ieliek verdošā ūdenī, ātri uzvāra, izņem un ieliek gaļas virumā. Ja kāposti auguši labā zemē, kāpostu ūdeni pielej klāt gaļai; bet ja tiem nepatīkami stipra kāpostu smaka, tad neraugoties uz vērtīgo barības sāļu saturu, novārījuma ūdens tomēr izlejams un ar tīru ūdeni apmaināms. Kad gaļa un kāposti puslīdz gatavi, virumu satumina ar sviesta un miltu brūni, ko atšķaida kādā viruma lāsē. Var arī uz kāpostiem uzpildīt kārtu nomizotu, miltainu kartupeļu un tos līdzi vārīt; tad, protams, nav vajadzīgs tumināt ar miltiem.

Krievu kāposti 8—10 pers. 2 kg kāpostu, 1 kg frikadēļu biezeņa, 40 gr sviesta, ½ l gaļas viruma, ¼ l krējuma, 45 gr berztas baltmaizes, sāls, pipari, iņģevērs.

Apdarinātu kāpostgalviņu sagriež pirksta biezuma šķēlēs, kacēnu izgriež. Tad kāpostus kārtām pārmaiņus ar gaļas biezeni iepilda labi iesviestotā, cieši aizvākojamā katlā un katru pildījuma kārtu mazliet apkaisa ar berztu baltmaizi, sāli, pipariem un iņģevēru un aplaista ar gaļas viruma un krējuma maisījumu; pašā virsū saliek kāpostus, apkaisa ar saplūkātu sviestu un aplaista ar atlikušo šķidrumu (ko pie vajadzības var ņemt vairāk). Pildījumu cep 3 st. mēreni karstā krēsnī. Iņģevēra vietā var arī ņemt ķimenes vai nagliņpiparus.

Kāposti krējumā 4 pers. 1½ kg kāpostu, 75 gr viesta, ⅕ l krējuma milti, sāls, muskāts, pipari.

Apdarinātus un pēc patikas sagrieztus kāpostus ātri noplaucē un tad ievāra ar nedaudz ūdens, sāli un pipariem. Ar sviestu, miltiem un krējumu sakuļ biezu mērci. Vārītos kāpostus aplej ar šo mērci un sutina vēl 15 min.

Mednieku kāposti 4 pers. ¾ kg kāpostu, ¾ kg jēra gaļas, sāls, pipari, lielāks sīpols, ½ kg kartupeļu.

Apdarinātu kāpostgalviņu sagriež 8 daļās, noplaucē sālsūdenī un nopilina. Gaļu (ieteicams tauks ribu gabals vai gurna gabals) sadala kumosos. Pudiņa formī kārtām pārmaiņus iepilda kāpostus, gaļu, apkaisot ar sāli, sīpola kapājumu un pipariem, šķēlēs sagrieztus zaļus kartupeļus un tā tālāk. Pašā virsū saliek kartupeļšķēles, un ja gaļa par liesu, apkaisa ar saplūkātu sviestu. Visam virsū uzpilda kādu puslitru ūdens. Pildījumu 3 st. vāra ūdenspeldē, pēc kam izgāž bļodā ar apmali un dod galdā. — Jēra gaļas vietā var ņemt cūkas ribiņas; tikai tad nedrīkst aizmirst ķimenes.

Kāposti ar olu mērci 4 pers. 1½ kg kāpostu, 100 gr sviesta, 5 olas, ¼ l piena, 2 kaļotes miltu, citrons, sāls, cukurs.

Apdarinātu kāpostu galviņu sagriež astoņās daļās, kacēnu izgriež. Kāpostus sutina ar nedaudz ūdens un 20 gr sviesta. Ar pārējo sviestu, miltiem un pienu pagatavo biezu mērci, ko tumē ar 5 olu dzeltenumu un uzmanīgi nogaršina ar citronsulu, sāli un cukuru. Mērcē ieliek kāpostus un ļauj tiem vilkties. Kāposti jāsutina apm. 1½ st. Klāt dod aknu vai smalkas gaļas klimpas.

Pildīti kāposti bez gaļas 6—8 pers. 1 galviņa balto kāpostu, 50 gr berztas maizes, 2½—3 kaļotes sviesta, sāls, 1½—2 kaļotes cukura, ola.

Vidēji lielai kāpostu galviņai noņem abas virsējās lapas, pēc kam to mazsālītā ūdenī novāra mīkstu un uz sietiņa nopilina. Tad galviņai nogriež vāka tiesu, izgriež resnākos kauliņus un izgreb tukšu vidu. Pusi izgrebto kāpostu smalki sakapā un labi stingri iespiež, sajauc ar berztu maizi, izkausētu sviestu, sāli, cukuru un sakultu jēlu olu. Biezeni labi sastrādā, iepilda dobumā, ko apsedz ar vāku, un galviņu apsien ar stipru diegu, iesien iesviestotā drāniņā un 1½—2 st. vāra mazsālītā ūdenī līdz pusei pildītā katlā. Galdā kāpostus pasniedz karstus ar izkausētu sviestu vai ar puķkāpostu mērci pie ceptas gaļas vai šķiņķa.

Kāpostu pudiņš 5—6 pers. 1 galviņa balto kāpostu, 200—300 gr cūkgaļas, 200—300 gr vērša gaļas, 100 gr nieru tauku, pipari, sāls, 1—2 olas, veģis, 1—2 tējkaļotes ķimeņu, 100 gr sviesta.

Notīrītai noplaucētai kāpostu galviņai apdarina lapas; gaļu ar smalki sakapātiem taukiem divreiz samaļ un sajauc ar pipariem, sāli, jēlām olām un ūdenī izmērcētu, labi nospaidītu baltmaizes mīkstumu. Sagatavotā formī saliek kārtām pārmaiņus kāpostus, kuŗus apkaisa ar ķimeņiem, un malto gaļu, līdz viss izlietots; virsū uzliek kāpostlapas un apkaisa ar saplūkātu sviestu. Pudiņu vāra 2 st.; tad izgāž un dod galdā karstu ar kāpeŗu mērci.

Var arī ņemt tikai cūkgaļu vien, vai tikai vērša gaļu (400—600 gr); ja ņem tikai vērša gaļu, tad klāt liek uz pusi vairāk tauku vai tikpat daudz izkausēta sviesta.

Saldskābi kāposti 5—6 pers. 1—2 galv. balto kāpostu, 100 gr sviesta (vai 200 gr cūku tauku), sāls, ½ kaļote miltu, 2—3 kaļotes etiķa, 1—2 kaļotes cukura.

Apdarinātu, lielāklu kāpostu galviņu (vai divas mazākas) sagriež 4 daļās, kad kacēns un resnākie kauliņi izgriezti, smalki sakapā un uzliek vārīties ar tikdaudz ūdens, lai kāposti būtu pilnīgi

apņemti. Klāt pieliek sviestu (vai taukus) un sāli, un kāpostus vāra 1½—2 st. apsegtā traukā. Tad lieko ūdeni nolej, lai tikai kāda ⅓ l pāri paliktu, un kāpostus vēl reizi uzvāra, pieliekot ar etiķi un cukuru samaisītus miltus. Galdā šos saldskābos kāpostus dod pie zoss cepeša vai gaļas plācenīšiem.

Sutināti kāposti 4 pers. 1½ kg kāpostu, 100 gr tauku (vai speķa), sāls, cukurs, glāze baltvīna, ¼ kg ābolu, pipari.

Apdarinātu kāpostu galviņu sagriež 4 daļās un kacenu izgriež. Kāpostus smalki saēvelē un nobrucina ar verdošu ūdeni. Katliņā labi sakarsē taukus (ieteicami kausēti cūkas vai zoss tauki), taukos ieliek labi nopilinātus kāpostus un ļauj tiem kādu stundu sutināties. Tad pievieno baltvīnu, cukuru un nomizotus, gareniski sagrieztus ābolus, pēc kam visu sutina vēl apm. 1 st., apkaisa ar pipariem un izvāra gluži gatavu. Var arī iztikt bez āboliem.

Sutināti kāposti angļu gaumē 4 pers. 1½ kg kāpostu, 70 gr sviesta, kaļote etiķa, ½ l jēra gaļas viruma, naža gals ķimeņu, 4 cepamās desiņas, 4 olas, sāls.

Apdarinātus kāpostus (lapas pēc iespējas veselākas atstājamas) noplaucē ar verdošu ūdeni; lapas saliek vienu uz otras, cieši saspiež kopā un ieliek katliņā izkausētā sviestā, pielej jēra gaļas virumu un ļauj kāpostiem mīkstiem izvārīties. Pusstundu pirms galdā sniegšanas pieliek ķimenes un — ja garšo — pielej kādu lāsīti stipra etiķa. Angļu gaumei sekojot, kāpostus sutina vājā karstumā cepeškrāsnī. Galdā pasniedzot, kāpostus garnē ar stipri apceptām desiņām un sviestā ceptām olām.

Sutināti kāposti franču gaumē 4 pers. 1½ kg kāpostu, 60 gr sviesta, sīpols, 1 tase gaļas viruma (buljoņa), pipari, sāls.

Apdarinātus kāpostus (lapas) izsutina gatavas maz sālītā ūdenī, izņem un smalki sakapā. Sīpolu sakapā un sutina sviestā, pievieno kāpostu ūdeni un buljonu. Mērci nogaršina ar sāli, pipariem un tajā kādu stundu vāra kāpostus. Buljona vietā var arī ņemt labu krējumu; kāpostus var tumēt ar olas dzeltenumu. Galdā pasniedzot, sutinātos kāpostus apkaisa ar taukos grauzdētām baltmaizes drusciņām un klāt dod franču kartupeļus. (pommes-de-terre frites).

Sutināti kāposti spāņu gaumē 4 pers. 1½ kg kāpostu, 70 gr sviesta, sīpols, glāze madeiras, ½ l gaļas viruma, mazāks ķiploka sīpoliņš, pētersilis, timiāns, burkāns, lauru lapa, sāls.

Apdarinātus kāpostus sagriež smalkās strēmelēs un kratot sutina ½ st. sviestā. Smalki sagrieztus zaļumus, burkānu un ķiploku iepriekš 1 st. novāra gaļas virumā, ko pēc tam nokāš un nogaršina ar madeiru. Mērcē ieliek apsutinātos kāpostus un 1½ st. sutina mīkstus; mērcei pilnīgi jāievārās kāpostos. Šim pikantajam ēdienam galdā labi piederas karbonāde, jēra steks vai cūkas filejs.

Kāposti ar speķi 6 pers. 1½ kg kāpostu, 1½ kg kartupeļu, 200 gr šķiņķa speķa, ķimenes, sīpols, pipari, sāls.

Katliņā ieklāj smalkās šķēlēs sagrieztu speķi; tad iepilda vienu kārtu biezās šķēlēs sagrieztu kartupeļu, un virs tiem apm. pirksta biezumā apdarinātas kāpostu lapas, apkaisot ar ķimenēm,

smalki sakapātu sīpolu un pipariem, pēc kam atkal liek kārtām pārmaiņus speķi, kartupeļus un kāpostus, līdz viss trauks piepildīts. Pašā virsā uzklāj speķa šķēles. Tad uzlej tikdaudz kāpostu ūdens, lai pildījums būtu tikko segts. Visam ļauj apm. 3 st. sutināties, pēc kam tūliņ dod galdā, ar to pašu trauku, kurā sutināts.

Kāpostu vīstokļi 4 pers. 1 kg kāpostlapu, 375 gr kapātas cūkgaļas, 125 gr liesa speķa, sīpols, pipari, sāls.

Kāpostu galviņai noņem sīkstākās ārējās lapas, bet turpmākās nobrucina, lai tās būtu lokanākas. Kad nobrucinātās lapas atdzisušas, tās saliek pa 3—4 vienu uz otras, apliek bagātīgi ar iesālītu un iepiparotu kapātas gaļas un kapāta sīpola maisījumu, saloka cieši uz pusēm un satin vīstoklī. Lēzenai pannai dibenu apliek ar speķa šķēlēm, uz kurām sakārto un no visām pusēm apcep pildītos kāpostu vīstokļus, pēc kam pielej ūdeni un ļauj vīstokļiem krāsnī apcept koši brūniem, mērci satumina ar miltiem. Speķa šķēles izlieto garnējumam.

Vārīti kāposti 5—6 pers. 1—2 galv. balto kāpostu, ½ kaŗotes miltu, 2½—3 kaŗotes sviesta, sāls.

Apdarinātu kāpostu galviņu sagriež 6—8 daļās un maz sālītā ūdenī novāra mīkstu; apm. ½ l kāpostu ūdens patur mērcei un uzvāra ar miltiem, kuŗus iepriekš samīca ar sviestu. Novārītos kāpostus ieliek dziļā bļodā un aplej ar mērci.

Ja grib, mērcei var pielikt mazliet cukura, un kāpostus dod galdā ar salda krējuma mērci dārzājiem (skat. attiec. priekšrakstu) vai vienkārši ar izkausētu sviestu.

Skābi kāposti

Ja vien iespējams, skābus kāpostus nekad nedrīkstētu mazgāt, jo ar to kāposti zaudē lielāko tiesu pienskābes, kas veselībai tik derīga.

Pilnīgi atmetama paraža skābus kāpostus pirms lietošanas nomērcēt vai noplaucēt, kā to dažas mājas mātes mēdz darīt.

Ja kāposti par skābiem, tos ieliek rupjā sietiņā, ātri iemērc aukstā ūdenī un nospaida.

Vārīt skābus kāpostus ieteicams tikai māla vai baltas emaļas traukā.

Skābi kāposti ar āboliem 4 pers. ¾ kg skābu kāpostu, 3 āboli, sīpols, 50 gr zoss tauku, milti, sāls, cukurs, ķimenes, pipari.

Skābiem kāpostiem uzlej tikdaudz ūdens, lai tie tikko būtu ar ūdeni apklāti, un virsū uzliek nomizotu sīpolu un četrās daļās sagrieztus, nomizotus ābolus, taukus un mazliet cukura. Tad kāpostus lēnām izvāra mīkstus. Sīpolu izņem, savārītos ābolus iemaisa kāpostos, pieliek sāli un — ja vēlas — arī piparus un grūztas ķimenes, tumē ar miltiem vai smalki saberztu zaļu kartupeli un kādu laiciņu vēl sutina tālāk. Galdā kāpostus pasniedz ar desiņām vai kartupeļu biezeni.

Sutināti skābi kāposti bavāriešu gaumē 3 pers. ½ kg skābu kāpostu, 200 gr speķa, sīpols, kaŗote miltu, gaļas virums, sāls.

Mazāku, smalki sakapātu sīpolu viegli sabrūnina kantainos gabaliņos sagrieztā speķī, pieliek skābus kāpostus un sutina 2½—3 st., pielejot pa lāsītei gaļas viruma. Kad ēdiens galdā jādod, kāpostus mazliet apkaisa ar miltiem un ātri uzvāra. Ieteicams kāpostiem ļaut kādu dienu stāvēt un tad par jaunu īsu brīdi pasutināt. Galdā kāpostus pasniedz pie sālītas lauku gaļas.

Skābi kāposti ar cūkas ribiņām 4 pers. ½ kg skābu kāpostu, ½ kg svaigu vai sālītu cūkas ribiņu, naža gals ķimeņu, sāls.

Pusi cūkas ribiņu labi nomazgā, ieliek vārāmā poda dibenā, tām virsū ar dakšiņu labi vaļīgi saliek skābus kāpostus, un pašā virsū iekārto otru pusi ribiņu. Pildījumu apkaisa ar ķimenēm, aplej ar ūdeni tā, lai tas tikko segtu ribiņas, un tad uz mazas uguns lēnām izsutina gatavu.

Skābi kāposti ar kartupeļu biezeni 4 pers. ½ kg skābu kāpostu, ¾ kg kartupeļu biezenim, 125 gr. tauka speķa, 2 kaŗotes krējuma, sīpols, 2 kaŗotes berztas maizes, 50 gr siera, 50 gr sviesta, sāls.

Ar kartupeļiem, krējumu un sviestu pēc attiecīgā priekšraksta pagatavo ne visai biezu biezeni. Speķi un sīpolu sagriež kantainos gabaliņos; speķi apcep koši iebrūnu un tad tajā viegli sabrūnina sīpolu. Kāpostus ūdenī novāra mīkstus. Iesviestotā pūtelformī iepilda vienu kārtu kartupeļu biezeņa un vienu kārtu skābo kāpostu un aplej ar pusi speķa mērces; tad kārtām pārmaiņus atkal iepilda biezeni, kāpostus, speķi, kāpostus, biezeni. Pildījumu apkaisa ar berztu sieru, berztu maizi un saplūkātu sviestu un aplej ar krējumu vai pienu, pēc kam krāsnī apm. 40 min. apcep līdz skaistai garozai.

Skābi kāposti ar olu mērci 6 pers. 1 kg skābu kāpostu, 200 gr kausētu tauku, ½ l skāba krējuma, 2—3 olas, 60 gr miltu, cukurs, sāls, sviests, baltvīns.

Skābus kāpostus izsutina gatavus ar vīnu, taukiem un cukuru, pēc kam vaļīgi iepilda labi iesviestotā cepamā formī. Ar krējumu, olām, sāli un miltiem sakuļ putainu kreima veida mērci, ko uzpilda virsū kāpostiem. Pildījumu 25—30 min. cep stiprā augškarstumā krāsnī, līdz tas labi cauri izcepis..

Sutināti skābi kāposti 6—8 pers. 2½ l skābu kāpostu, 400 gr jēlu cūkas tauku vai 200 gr sviesta, 2½ l ūdens, sāls, tējkaŗote miltu, glāze skāba krējuma, 1—2 kaŗotes cukura.

Skābus kāpostus uzliek vārīties ar jēliem cūkas taukiem vai sviestu, ūdeni, sāli, un 2—2½ st. vāra uz mazas uguns. Miltus iemaisa skābā krējumā un piejauc drusku cukura. Mērci savāra ar kāpostiem, kuŗus dod galdā karstus pie cūkas cepeša vai karbonādes.

Skābi kāposti ar šķiņķi 6—7 pers. 1 kg skābu kāpostu, ½ kg ābolu, ½ kg šķiņķa, ¼ l skāba krējuma, 100 gr kausētu tauku, 20 gr sāls.

Iesviestotā porcellāna cepamā formī kārtām pārmaiņus iepilda skābus kāpostus, kuŗus apliek ar saplūkātiem taukiem, nomizotus un četrās daļās sagrieztus ābolus, kam iepriekš izgriež serdes daļu, un smalki sagrieztu, viegli iesālītu šķiņķi; pašā virsū uzpilda skābus kāpostus un uzlej tikdaudz ūdens, lai tas tikko segtu pildījumu,

pēc kam vēl uzpilda skābu krējumu. Ēdienu 3 st. cep mēreni karstā krāsnī; galdā to pasniedz formī, ar mazu desiņu un apaļu kartupelīšu garnējumu.

Skābi kāposti ar tomātiem. Skābi kāposti ar tomātiem vārāmi gluži kā parastie skābie kāposti Vīnes gaumē, tikai taukos brūnina miltus vien, bez sīpola, un kāpostiem pielej tikdaudz tomātu biezeņa, līdz tie pieņēmuši skaisti sārtu krāsu. Ja kāposti paši par sevi nav diezgan skābi, tos nogaršina ar citronsulu un etiķa lāsīti. Tiem jābūt ar saldskābu tomātmērces garšu.

Skābi kāposti Vīnes gaumē 5—6 pers. 1 kg skābu kāpostu, 200 gr tauku, 60 gr miltu, sāls, sīpols, 2 kartupeļi.

Kāpostus uzliek vārīties ar aukstu ūdeni. Ja kāposti par skābiem, tiklīdz tie pirmo reizi uzvārījušies, apmaina ūdeni. Apm. pēc stundas, kad kāposti mīksti, taukos mazliet apbrūnina smalki sakapātu sīpolu un viegli sabrūnina ar miltiem, pēc tam klāt pieliek kāpostus un berztus zaļus kartupeļus un visu labi izsutina, pa lāsei pielejot virumu. Galdā dod sālītu gaļu ar skābiem kāpostiem un klimpām.

Puķkāposti

Puķkāpostus pērkot, jāraugās, lai galviņas būtu cieši aizvērušās un baltas. Tikai biezenim var lietot izaugušas gaiviņas.

Ārējās lapas noņem, kātu apgriež īsu, lai galviņa labi piegulētu plātei, un tad kāpostus, pirms tos lieto, ar puķi uz leju ieliek uz kādu stundu augstā sālsūdenī, lai izlīstu kukaiņi un kāpuri.

Puķkāposti ar sviestu 4—5 pers. Galviņa kāpostu, 50 gr. sviesta, sāls.

Notīrītus un apdarinātus puķkāpostus novāra gatavus nelielā sālsūdenī, ar putu smalstāmo kaņoti izņem, labi nopilina un aplej ar izkausētu, sabrūninātu sviestu.

Puķkāpostu biezenis 5—6 pers. 4—5 puķkāpostu galviņas, 2½—3 kaņotes sviesta, ⅓ l salda krējuma, sāls.

Notīrītus puķkāpostus tik ilgi vāra maz sālītā ūdenī, līdz arī kātus viegli var saspiest. Tad ūdeni nolej un puķkāpostus, stipri kuļot, vēlreiz uzvāra ar sviestu, saldu krējumu un sāli, pēc kam biezeni izberž caur rupjāku sietiņu. Galdā biezeni dod karstu pie gaļas ēdieniem.

Puķkāposti ar krējuma mērci 5—6 pers. 1—3 puķkāpostu galviņas, sāls, ½ l krējuma mērces.

Notīrītus, veselus puķkāpostus uzliek vārīties ar verdošu, maz sālītu ūdeni, un kad tie mīksti, labi nopilina, pēc kam, ar puķi uz augšu ieliek dziļā bļodā un aplej ar gatavu krējuma mērci (sk. attiecīgo priekšrakstu). Var arī dot kāpostus galdā bez mērces.

Puķkāposti itaļu gaumē 5—6 pers. 5—6 mazākas puķkāpostu galviņas, 50 gr sviesta, 3 kaņotes berzta ziera, 100 gr vārītas, smalki sakapātas mēles, 100 gr smalki sakapātu sēņu, ½ kaņotes miltu, ⅓ l buljona, 4 kaņotes tomātu biezeņa, 50 gr sviesta, sāls.

Notīrītus puķkāpostus novāra sālsūdenī mīkstus, labi nopilina uz sietiņa, ieliek iesviestotā cepamā bļodā un apkaisa ar berztu

sieru. Virsū izklāsta vārītas mēles un sēņu kapājumu. Miltus iejauc aukstā buljonā un ar to aplej pildījumu, ko pēc tam vēl apkaisa ar atlikušo berzto sieru un apliek ar tomātu biezeni un saplūkāto sviestu. Ēdienu cep 10—15 min. labi karstā krāsnī un dod galdā ar visu cepamo bļodu.

Puķkāpostu plācenīši (kotletes) 6—8 pers. 2 galviņas puķkāpostu, ½ kg kapātas cūkgaļas, 100 gr sviesta, 2 olas, veģis, piens, pipari, sāls, milti, berzta baltmaize, cepamie tauki.

Puķkāpostus novāra sālsūdenī, parupji sakapā un sajauc ar kapāto gaļu. Sviestu sakuļ krējumā, piejauc olu dzeltenumu, izmērcētu, labi nospaidītu baltmaizes mīkstumu, sakultu olbaltumu, sāli, piparus, kāpostu un gaļas maisījumu un — ja vajadzīgs — mazliet berztas baltmaizes. Pēc dažām stundām pagatavo plācenīšus, apviļā miltos un baltmaizes drusciņās un cep pannā. Galdā puķkāpostu plācenīšus dod ar tomātu vai sēņu mērci vai arī ar zaļiem salātiem.

Puķkāposti pienā. Sevišķi laba garša puķkāpostiem, ja tos novāra nevis ūdenī, bet pienā, un galdā dod ar parmsieru apkaisītus vai ar sabrūninātu sviestu aplietus, vai arī ar vēžu mērci. Pienu ar sviestu brūni satuminot un ar vēžu ekstraktu nogaršinot, dabū galdam ļoti smalku virumu.

Puķkāpopstu pudiņš ar sieru 5—6 pers. 5—6 vidēji lielas puķkāpostu galviņas, 25 gr berzta siera, ⅓ l salda krējuma, 4—5 olu dzeltenumu, 100 gr sviesta, ½ citrona sulas, 25 gr berzta siera, sāls.

Notīrītas, veselas puķkāpostu galviņas novāra mazsālītā ūdenī mīkstas, labi uzmanot, lai kāposti nesašķīstu, un uz sietiņa labi nopilina. Sagatavotā formī vai cepamā bļodā ieliek novārītos kāpostus ar puķi uz augšu un apkaisa ar berztu sieru. Saldu krējumu uzsildītu sajauc ar olu dzeltenumu un sakarsē līdz viršanas punktam, pēc kam ļauj mērcei atdzist. Kāpostus formī aprasina ar izkausētu sviestu, ko iepriekš sajauc ar citronsulu, aplej ar krējuma mērci un apkaisa ar berztu sieru. Pudiņu 15—20 min. apcep krāsnī brūnu un dod galdā kā pagaidu ēdienu.

Puķkāposti ar skābu krējumu 4 pers. lielāka puķkāpostu galviņa, ¼ l skāba krējuma, 20 gr sviesta, parmsiers, berzta baltmaize, pipari, sāls.

Puķkāpostus sadala rozītēs, sālsūdenī novāra gatavus un nopilina. Tad tos iepilda iesviestotā formī, aplej ar krējumu, ko attiecīgi iepiparo un iesāla, apkaisa ar berztu baltmaizi un apcep stiprā karstumā.

Puķkāposti ar tomātu mērci 6 pers. galviņa puķu kāpostu, 30 gr sviesta, tomātu biezenis, milti, sāls, pipari.

Nomazgātus, notīrītus puķkāpostus novāra gatavus nelielā sālsūdenī un labi nopilina. Ar sviestu, 3 kaļotes miltu, tomātu biezeni ar ūdeni pagatavo biezu mērci, kurai pēc garšas vēl piejauc sāli un piparus. Kāpostus ieliek dziļā bļodā un aplej ar šo mērci. Ja mērci grib pikantāku, tai var piejaukt kurrija pulvera.

Rožu kāposti

Rožu kāpostiem noņem ārējās zaļās lapas, lauzumu nolīdzina ar nazi. Tad kāpostus, pamatīgi nomazgā aukstā ūdenī un sālsūdenī vienreiz uzvāra vai — vēl labāk — noplaucē ar verdošu ūdeni. Apvārītos kāpostus sutina gaļas virumā ar sviestu un sāli gatavus, labi uzmanot, lai atsevišķās rozītes nesašķīstu. Ja vajadzīgs, satumina ar gaišu miltu brūni, vai sagrūztu sausiņu. Tikai noplaucētas galviņas apmēram 40 min. vāra mīkstas vajadzīgā ūdens daudzumā ar gabalu sviesta un sāli, pēc kam sajauc ar bešamela, olu vai holandiešu mērci. Labi garšo rožkāpostu biezenis, ko pagatavo sastampājot mīksti novārītas rozītes; piedevām ņem sviestu un sāli vai arī brūno vai balto spēka mērci. Biezenim noder arī izkurtējušas, lielas galviņas; citādi jāraugās, lai tās būtu stingras un cietas.

Rožu kāposti dabīgā veidā 4 pers. ¾ kg rožu kāpostu, 50 gr sviesta, sāls, cukurs.

Apdarinātus, noplaucētus kāpostus tā sutina sālsūdenī, lai viss ūdens ievilktos. Galdā pasniedzot, sutinātos kāpostus dod sviestā; kļāt pasniedz sviestā grauzdētas maizes šķēles un vārītu šķiņķi.

Rožu kāposti mājas mātes gaumē 5—6 pers. 2½ l rožu kāpostu, ½ kaļotes miltu, 2—2½ kaļotes sviesta, sāls.

Notīrītus un nomazgātus rožu kāpostus novāra maz sālītā ūdenī mīkstus. Lieko ūdeni nolej, paturot tikai ½ l, ko uzvāra ar sviestā iemīcītiem miltiem. Kāpostus ieliek dziļā bļodā un aplej ar šo mērci.

Sarkanie kāposti

Sutināti sarkanie kāposti 5—6 pers. 2 galviņas sarkano kāpostu, ½ kaļotes miltu, 2—2½ kaļotes sviesta, 2 kaļotes etiķa, kaļote cukura, sāls.

Apdarinātas sarkano kāpostu galviņas sagriež smalkās strēmelītēs, uzliek vārīties ar 2½ l auksta ūdens un sāls un novāra mīkstus. Lieko ūdeni nolej, atstājot tikai kādu ⅓ l. Miltus samīca ar sviestu, pielej kādu lāsi kāpostu ūdens, un tad uzvāra ar atlikušo, paturēto kāpostu ūdeni, etiķi un cukuru. Kāpostus nopilina un ieliek mērcē, pēc kam vēl vienu reizi uzvāra. Galdā sutinātus sarkanos kāpostus dod karstus pie gaļas ēdieniem.

Sarkanie kāposti ar vīnu 4 pers. 1 kg sarkano kāpostu, 200 gr sviesta, sāls, cukurs, ½ pud. viegla sarkanvīna, 2 nagliņas, etiķis.

Saēvelētus sarkanos kāpostus ieliek sausus podā un tūliņ sajauc ar kaļoti etiķa (vai citrona skābes). Tad pielej vīnu un piemet cukuru, sāli un nagliņas un kāpostus uz gaišas uguns, pa laikam sakratot un izcilājot, stundas laikā izvāra gatavus. Sulai jābūt puslīdz iztvaikojušai. Īsi pirms galdā sniegšanas, pieliek sviestu.

Sarkanie kāposti ar speķi un āboliem 4 pers. 1 kg sarkano kāpostu, 200 gr speķa, ⅕ l gaļas viruma, etiķis, glāze sarkanvīna vai baltvīna, 4 āboli, sāls, pipari, cukurs.

Saēvelētus kāpostus ar gaļas virumu sutina izkausētā speķī apm 1 st. slēgtā traukā uz mazas uguns. Tad pielej etiķi un pieliek

nomizotus, saberztus ābolus, sāli, piparus, kā arī cukuru, un ļauj visam izsutināties mīkstam, pēc kam, galdā pasniedzot, kāpostus vēl labi nogaršina ar vīnu. Galdā šos kāpostus dod pie trekna cepeša vai cepta medījuma.

Virziņkāposti

Virziņkāpostus galdam sagatavo gluži kā parastos kāpostus, tikai bez skābuma.

Virziņkāposti mājas mātes gaumē 5—6 pers. 2—3 galviņas virziņkāpostu, ½ kaļotes miltu, 2—2½ kaļotes sviesta, sāls.

Apdarinātus kāpostus novāra maz sālītā ūdenī mīkstus. Miltus samīca ar sviestu, pielej ½ l kāpostu ūdens un šai mērcē vienreiz uzvāra nopilinātos kāpostus. Var arī virziņkāpostus dot galdā ar izkausētu sviestu.

Kartupeļi

Vispirms kāds vārds par kartupeļu uzglabāšanu. Kartupeļus ilgāku laiku uzglabājot, daļa kartupeļu cietes pārvēršas cukurā, gumijā un tā joprojām. Kas notiek arī tad, ja kartupeļi dabū salt. Pārvēršas šūniņu audi, un vēlāk kartupeļi viegli pūst, sevišķi ja tos neuzglabā sausā un gaisam pieejamā vietā. — Apsalušiem kartupeļiem saldums nozūd, ja tos vairākas dienas patur siltā virtuvē.

Pret pavasari arī labākie galda kartupeļi zaudē tiesu savas labās garšas. To garšu tomēr samērā diezgan viegli var uzlabot. Vecus kartupeļus uzliek vārīties ar verdošu ūdeni; arī ieteicams tos nomizotus nomazgāt remdenā ūdenī, jo tad tie mazliet apsilst un ātrāk sāk vārīties. Bez tam, jaraugās, lai kartupeļi vārītos pēc iespējas vienmērīgāk. Sāls ūdenim jāpiemet jau pašā sākumā.

Ja grib garšīgus mizā vārītus kartupeļus līdz pat jūlija mēnesim, tad ikvienam kartupelim, pirms liek vārīties, apkārt nomizo apm. pirksta platumā mizas strēmeli.

Tiklīdz kartupeļi gatavi, ūdeni nolej un kartupeļus mazliet pasutina aizvākotā katlā, pēc kam katlu sakrata, noņem vāku un ļauj kartupeļiem vēl brītiņu stāvēt vaļējā katlā uz uguns. Tad kartupeļus ieliek sasildītā bļodā un tūliņ pasniedz galdā.

Vārīti kartupeļi. Ja grib īsti garšīgus vārītus kartupeļus, tad tie vārāmi nevis ūdenī, bet gan tvaikos; šim nolūkam dabū pirkt īpašus katlus. Kartupeļiem pēc iespējas jābūt vienādā lielumā, citādi viena daļa jau vāroties var sašķīst, bet pārējie vēl nebūs mīksti.

Vārīti kartupeļi ar ķimenēm 5—6 pers. 2½ l kartupeļu, sauja ķimeņu, sāls.

Nomizotus kartupeļus uzliek vārīties ar aukstu ūdeni, kad tie sāk vārīties, piemet ķimenes un sāli, pēc kam turpina vārīt, kamēr kartupeļi mīksti.

Gaļas virumā vārīti kartupeļi 4 pers. ½ kg liellopa gaļas viruma, zaļumi, pētersilis, 1 kg kartupeļu, 30 gr sviesta, pipari, sāls, porcija virču.

Ar gaļu, smalki sagrieztiem viruma zaļumiem un vircēm izvāra spēcīgu gaļas virumu, kurā novāra mīkstus kartupeļus. Kad ēdiens galdā jāpasniedz, klāt pieliek labu devu kapātu pētersiļa zaļumu un labu gabalu sviesta. Klāt dod gaļu.

Kartupeļi alū 4—6 pers. 1 kg kartupeļu, 1 l brūnalus, sāls, sīpols, 2 nagliņas, 65 gr sviesta.

Kartupeļus novāra ar visu mizu, noloba un sagriež šķēlēs, pēc kam tiem ļauj mazliet atdzist. Alu uzvāra ar sīpolu, kurā iespraustas divas nagliņas, un sāli. Tad alū ielaiž novārītō kartupeļu šķēles, pieliekot sviestu, un alu diezgan īsi ievāra. Atliekas uzcep un pasniedz galdā ar putraimu desu.

Kartupeļi ar āboliem 8—10 pers. 3 kg kartupeļu, 2 kg skābenu ābolu, 125 gr sviesta, sāls, pipari, 100 gr sviesta mērcei.

Nomizotuz kartupeļus novāra mīkstus sālsūdenī, pēc kam ūdeni nolej un kartupeļus saspiež. Nomizotus ābolus, kam izgriež serdi, izsutina mazā ūdenī, sašķaida un ar visu sulu piejauc kartupeļu biezenim. Tad pieliek sviestu, visu labi sajauc, uzmanīgi nogaršina ar sāli, pipariem un aplej ar sabrūninātu sviestu (sviestā var arī sabrūnināt baltmaizes drusciņas). Kam tīk, brūnā sviesta mērces vietā var izkausēt smalki sagrieztu speķi un tajā sabrūnināt sīpola gredzenus.

Kartupeļi ar bumbieriem. Kartupeļi ar bumbieriem pagatavojami gluži kā ar āboliem (sk. augš. priekšrakstu). Tikai bumbieri sagriežami smalkāk, un piedevām tiem vajadzīgs mazliet citrona skābes (citronsulas) vai smalka vīnetiķa.

Kartupeļi ar svaigām plūmēm. Kartupeļi ar svaigām plūmēm pagatavojami gluži kā ar āboliem. Bet iekām kartupeļiem piejauc sutinātu plūmju biezeni, tas izberžams caur rupjāku sietiņu, lai ādiņas klāt nepaliktu. Plūmēm iepriekš, pirms tās sutina, jāizņem kodoli.

Kartupeļu bumbiņas 8—10 pers. 30 mazāki kartupeļi, 100 gr sviesta, 4 olu dzelten., $^2/_3$ glāzes piena, 2 kaļotes miltu, sāls, cepot — 750 gr tauku.

Miltainus kartupeļus novāra ar visu mizu mīkstus, noloba un karstus saspiež biezenī ar sviestu. Kad kartupeļu biezenis atdzisis, to sajauc ar olu dzeltenumu, aukstu pienu, miltiem un sāli. Mazas biezeņa bumbiņas (apmēram rieksta lielumā) apcep verdošos taukos iebrūnas. Jo vairāk biezeni sakuļ, jo bumbiņas iznāk irdenākas.

Kartupeļi ar bešamelmērci 4—6 pers. ½ kg kartupeļu, ¾ l bešamelmērces, 50 gr siera, 30 gr sviesta, sāls.

Vārītus kartupeļus nomizo, sagriež šķēlēs un sajauc ar mērci; ja kartupeļi ļoti miltaini un pārāk uzsūc mērci, tad tā iepriekš atšķaidāma ar pienu. Tad kartupeļus ar mērci iepilda cepamā formī, apkaisa ar berztu sieru, apslaka ar atlaidinātu sviestu un ½ st. laikā apcep koši iebrūnus.

Galdā šos kartupeļus pasniedz pie bīfsteka, karbonādes, Prāgas šķiņķa vai sātītas gaļas.

Kartupeļu biezenis (biezputra) 5—6 pers. 30—40 kartupeļi, 2—2½ kaļotes sviesta, $^1/_3$—$^2/_3$ l piena vai krējuma, sāls.

Nomizo labi miltainus kartupeļus un novāra maz sālītā ūdenī mīkstus. Sausos novārītos kartupeļus sašķaida, izberž caur sietiņu vai saspiež kartupeļu spiedē un spēcīgi maisa uz uguns ar sviestu, pienu un sāli. Jo ilgāk biezeni maisa, jo tam labāka garša.

Kartupeļu biezenis ar paniņām. Kartupeļu biezenis ar paniņām (ķērnes pienu) pagatavojams gluži kā parastais biezenis, tikai piena vai krējuma vietā ņem svaigas paniņas, labu naža galu sviesta un sāli. Galdā pasniedzot, biezeni aplej ar taukšķēta, gabaliņos sagriezta speķa mērci.

Kartupeļu biezenis ar gaļas virumu. Piena vietā, biezeni gatavojot, ņem ļoti spēcīgu gaļas virumu (buljonu), nogaršina ar kapātiem pētersiļiem, sāli un pipariem, klāt piemaisa bagātīgu sviesta piedevu un nepārtraukti maisot stipri uzkarsē.

Kartupeļu cepums ar spinātiem 5—6 pers. 1 kg kartupeļu, 250 gr spinātu, 50 gr sviesta, kaļote kapāta sīpola, 15 gr miltu, sāls.

Kartupeļus novāra ar visu mizu, atdzisušus nomizo un sagriež apm. centimetru biezās šķēlēs. Spinātus nomazgā, sakapā, izsautē sviestā ar kapātu sīpolu, un klāt pieliek pēc garšas majorānu un sāli. Tad ņem katliņu vai zemu cepjamo formi, izsmērē ar sviestu, dibenā saliek kartupeļu šķēles, bet virs tām sutinātos spinātus, un ļauj visam kādas 5 min. cepties labi karstā krāsnī. Kad cepums gatavs, tam pāri pārlej sviestā uzbrūninātus sīpolus.

Kartupeļi „à la crème". 60 gr izkausēta sviesta uzbriedina lielāku kaļoti miltu, piemet piparus, sāli, kaļoti kapātu pētersiļu un pāri kapātu lociņu, visu izsutina un sajauc ar ½ l krējuma, mērcei ļauj vēl reiz uzvārīties, tad tajā ielaiž apm. ½ kg novārītu, smalkās šķēlēs sagrieztu kartupeļu, pēc kam mērci vēl vienu reizi uzvāra un tad tūliņ pasniedz galdā.

Franču kartupeļi 5—6 pers. 10—12 lielāki kartupeļi; cepot — 750 gr vērša tauku, sāls.

Lielākus zaļus kartupeļus nomizo, sagriež garenos gabaliņos apm. pirksta biezumā un cep verdošos taukos, līdz kartupeļi brūni un drupani. Tad tos uzliek uz dzēšlapas, lai liekie tauki novilktos, apkaisa ar rupju sāli un tūliņ dod galdā (jo stāvot kartupeļi paliek mīksti un zaudē labo garšu).

Taukiem arvien jābūt tādā daudzumā, lai kartupeļi tajos peldētu.

Kartupeļu grauztiņi garnējumam. ⅓ l novārītu, saberztu kartupeļu, ola, 1—2 kaļotes miltu, cepot — vērša tauki, sāls.

Novārītus, nolobītus un saberztus kartupeļus sajauc ar jēlu olu un miltiem, izveido pirksta resnuma rullīšos, sagriež gabalos, piespiež beržamās dzelzs pakaļpusei, lai raksts iespiestos, un apcep verdošos taukos iebrūnus. Var arī grauztiņus izlietot garnējumam neapceptus.

Kartupeļi hollandiešu gaumē 4—6 pers. 1 kg mazāku kartupeļu, šķīvja pilnums cepeša atlieku, ½ l gaļas viruma, ½ sālīta gurķa,, sāls, pipari, 30 gr sviesta, 2 lielāki sīpoli.

Mazus kartupeļus zaļus nomizo un sajauc ar smalkās šķēlēs sagrieztiem sīpoliem, sāli, pipariem, smalki saēvelētām sālīta gurķa šķēlītēm un mazos kantainos gabaliņos sagrieztām kautkāda cepeša atliekām, piedevām klāt pieliekot sviestu, pēc kam ar gaļas virumu kādas 45 min. sutina uz mazas uguns.

Kartupeļi ar jēra gaļu (ungāru gaumē) 4—6 pers. ¾ kg kartupeļu, ½ kg jēra gaļas, sāls, pipari, paprika, ½ l gaļas viruma vai krējuma, sīpols, jēra tauki vai sviests 50 gr.

Gaļu izvāra puslīdz mīkstu, smalki sagriež un sajauc ar kapātiem sīpoliem, ievircojot ar sāli, pipariem un papriku. Kartupeļus nomizo un sagriež plānās šķēlēs. Labi ietaukotā cepamā formī saliek kārtām pārmaiņus kartupeļus un gaļu, apkaisa ar pārslās saplūkātiem jēra taukiem, aplej ar gaļas virumu, apsedz ar vāku un apm. 1 st. cep krāsnī. Kam netīk īstā ungāru garša, var jēra taukų vietā ņemt sviestu un gaļas viruma vietā krējumu.

Jūrnieku kartupeļi 4 pers. 1 kg kartupeļu, 100 gr sviesta, sāls, pipari, 25 gr ieskābētu pērļu sīpoliņu, 2 kaļotes stipru sinepju, ½ l gaļas viruma.

Kartupeļus nomizo, sagriež gabalos un novāra sālsūdenī. Gaļas virumā izkausē sviestu, uzvāra pērļu sīpoliņus un tad ielaiž un kādu stundu vāra kartupeļus. Beigās ēdienu nogaršina ar sāli, pipariem un stiprām sinepēm. Klāt galdā dod sālītu gaļu. Kartupeļi nedrīkst pārāk biezi savārīties.

Kartupeļu lielais kams 5—6 per. 1 kg kartupeļu, 1½ kaļotes svaiga sviesta, 2 olas, sāls, muskāts, 50 gr maizes, lociņi.

Kartupeļus novāra ar visu mizu, tad noloba, ļauj tiem atdzist, saberž biezenī un samaisa ar putās sakultu pusi sviesta, olām, sāli un muskātu. Maizi sagriež mazos četrkantainos gabaliņos, uzbrūnina atlikušajā sviestā un piejauc kartupeļiem. Galda drāniņas vidū aptriepj prāvāku laukumu ar sviestu, apkaisa ar miltiem, uz drāniņas uzliek kartupeļu biezeni, drāniņu saloka, vīstokli nosien ar valdziņu un apm. stundu vāra sakņu novārījumā. Kad kams gatavs, to iztin laukā no drāniņas, novieto uz karstas plates, jo devīgi apkaisa ar lociņiem, un mērces tiesai pāri pārlej uzbrūninātu sviestu vai sviestā uztaukšķētus sīpolus.

Kartupeļi ar krējumu 5—6 pers. 2 kg kartupeļu, 40—50 gr vārāmā sviesta, 2 olas, ⅛ l krējuma, sāls pēc garšas, 2—3 kaļotes smalki sagrieztu lociņu.

Kartupeļus novāra ar visu mizu, un kad tie atdzisuši, noloba, sagriež mazos gabaliņos un sviestā mazliet uzbrūnina. Olas sajauc ar krējumu, sāli un smalki sagrieztiem lociņiem, mērci pārlej pāri kartupeļiem, un visu tikmēr maisa, kamēr šķidrums pilnīgi iesūcies kartupeļos.

Krāsnī cepti kartupeļi ar berztu maizi 5—6 pers. 15—20 kartupeļi, 1—2 olas, sāls, 2—3 kaļotes piena, 1—2 kaļotes berztas maizes, 50 gr tauku vai sviesta.

Kartupeļus dienu iepriekš novāra ar visu mizu mīkstus un noloba. Olas sakuļ ar sāli un sajauc ar kādu lāsīti piena. Novārītos kartupeļus apmērcē olu kulstenī, apkaisa no visām pusēm ar berztu maizi un apcep ar taukiem vai sviestu koši iebrūnus.

Krāsnī ar mizu cepti kartupeļi 5—6 pers. 20—25 kartupeļi, sāls.

Apm. vienāda lieluma kartupeļus nomazgā, noslauka, ieliek karstā cepeškrāsnī, un kad tie gatavi, tūliņ arī dod galdā.

Krāsnī bez mizas cepti kartupeļi 5—6 pers. 20—25 kartupeļi, sāls.

Nomizotus zaļus kartupeļus uzliek uz lēzenas pannas, apkaisa ar sāli un cep karstā krāsnī.

Krāsnī ceptas kartupeļu šķēlītes 5—6 pers. 10—12 lielāki kartupeļi, 50 gr sviesta, ola, sāls.

Nomizotus lielākus zaļus kartupeļus sagriež apm. naža muguras biezuma šķēlēs, uzliek uz iesviestotas plates, aptriepj ar sakultu olu, apkaisa ar sāli un krāsnī apcep brūnus, un tūliņ dod galdā.

Kartupeļu klimpas 5—6 pers. 600 gr novārītu, nolobītu kartupeļu, ola, 2 olu dzelten., sāls, 1 kaļote miltu, veģis, 50 gr speķa.

Dienu iepriekš ar visu mizu novārītus kartupeļus noloba, saberž un sajauc ar olu, olu dzeltenumu, sāli un miltiem, pēc kam izveido mazu ābolu lielumā lodītes. Veģi sagriež kantainos gabalos un cep pannā ar smalki sagrieztu speķi, un katrā klimpā ietaisa iedobumu, kuŗā iespiež mazliet maizes un speķa. Klimpas vāra 5—8 min. maz sālītā ūdenī, nopilina, aplej ar brūninātu sviestu un dod galdā pie gaļas vai skaidrā virumā.

Kartupeļu kotletes 5—6 pers. ½ kg kartupeļu, 250 gr cepeša vai vārītas teļa vai vistas gaļas, 100 gr sviesta, 2 olas, kaļote berztas maizes, 50—75 gr sviesta, sāls.

Novāra ar visu mizu kartupeļus, noloba, saberž un sajauc ar smalki sakapātu cepeti vai vārītu teļa vai vistas gaļu (var arī ņemt šķiņķi), klāt piejaucot izkausētu sviestu un olas. Tad izveido apaļus biezeņa plācenīšus, apviļā sakultā olā un berztā maizē, apcep no abām pusēm iebrūnus un dod galdā ar kāpeŗu vai sardeļu mērci vai ar brūninātu sviestu.

Pildīti kartupeļi ar Majonnes mērci 5—6 pers. 10—12 lielāki kartupeļi, 5—6 sardeles (vai ķilavas), kaļote kāpeŗu, sāls, $^1/_3$—$^1/_2$ l Majonnes mērces.

Noloba ar visu mizu novārītus lielākus kartupeļus, nogriež katram nost vāciņa tiesu, izdobj tukšu vidu, kur ieliek pa pusītei sarullētas, iepriekš nomērcētas un izasakotas sardeles un 2—3 sakapātus kāpeŗus, pēc kam vāciņu atkal uzliek virsū, un kartupeļus ieliek dziļā bļodā un aukstus aplej ar Majonnes mērci. Sardeļu vietā var arī iztikt ar ķilavām.

Pildīti kartupeļi ar remulādes mērci. Kartupeļi sagatavojami un pildami kā augstāk aprādīts, bet tikai, galdā pasniedzot, tos aukstus aplej ar remulādes mērci.

Kartupeļu omeletes ar tomātiem 5—6 pers. ½ kg kartupeļu, kaļote sviesta, sīpols, ⅛ l piena, ½ kaļotes miltu, 2 olas, sāls, lociņi, 2 lielāki tomāti.

Kartupeļus novāra ar visu mizu, nomizo, sagriež šķēlēs un ar kapātu sīpolu sviestā uzbrūnina. Pienā iejauc miltus, klāt piejauc olas, sāli, lociņus, šo masu pārlej pāri kartupeļiem un cepj omeletes. Pildījumam ņem plānās šķēlēs sagrieztus tomātus. Ēdienu pasniedz ar tomātu mērci.

Pannā cepti kartupeļi 5—6 pers. 15—20 kartupeļi, sāls, 50 gr tauku.

Dienu iepriekš ar visu mizu novārītus kartupeļus noloba, apkaisa ar sāli un apcep ar taukiem iepriekš stipri sakarsētā pannā no visām pusēm iebrūnus.

Kartupeļi ar pienu 5—6 pers. 2 kg kartupeļu, 1½ l piena, 1½ kaļotes svaiga sviesta, sāls.

Kartupeļus nomizo, sagriež šķēlēs, nomazgā un apžuvušus ieliek ar sviestu izziestā cepamā formī. Pienu uzvāra ar sviestu, sāli un pārlej pāri kartupeļiem. Tad formi ieliek ne pārāk karstā krāsnī un 1—1½ st. izcep gatavus.

Kartupeļu pudiņš ar siļķi 6—8 pers. 20—30 lielāki kartupeļi, 2—3 siļķes, ⅔ l piena, ⅓ l skāba krējuma, 3 olu dzelten., (100 gr sviesta), sāls.

Kartupeļus novāra ar visu mizu, noloba un sagriež ne visai smalkās šķēlēs. Siļķes kādas 12 st. iepriekš iemērc pienā, notīra un gaļu smalki sakapā vai sagriež. Formī pārmaiņus iepilda novārīto kartupeļu šķēles un siļķu kapājumu, aplej ar aukstu mērci, ko dabū sajaucot pienu ar skābu krējumu un olu dzeltenumu, apkaisa ar saplūkātu sviestu un pudiņu kādas 45 min. cep krāsnī.

Galdā kartupeļu pudiņu ar siļķi pasniedz formī kā pagaidu ēdienu vai arī piedevām pie ceptas gaļas.

Kartupeļu pudiņš ar speķi 6—8 pers. 1¼ l piena, 200 gr žāvēta speķa, 2—3 olu dzelten., 20—30 lielāki kartupeļi, kaļote berztas maizes, 50 gr sviesta, sāls.

Pienu uzvāra ar žāvētu, smalki sakapātu vai sagrieztu speķi, un kad tas atdzisis, sajauc ar jēlu olu dzeltenumu. Kartupeļus novāra ar visu mizu, noloba, sagriež gareniskos gabalos, ieliek iesviestotā formī vai cepamā bļodā, aplej ar piena mērci, apkaisa ar berztu maizi un saplūkātu sviestu, iešauj krāsnī un ½ st. apcep brūnu. Galdā pudiņu dod kā pagaidu ēdienu vai arī piedevām pie cepeša vai kotletēm.

Kartupeļu pūtelis ar sieru 5—6 pers. 10—15 lielāki kartupeļi, 50 gr sviesta, 4 olu dzelten., ⅔ glāzes skāba krējuma, 50 gr berzta siera, sāls, 4 olbaltumi.

Miltainus kartupeļus novāra ar visu mizu mīkstus, noloba, saberž un sajauc ar krējumā sakultu sviestu, olu dzeltenumu, skābu krējumu un berztu sieru, piemet sāli, un beigās piejauc putās sakultu olbaltumu. Pūteli cep 30—40 min. sagatavotā formī un tūliņ dod galdā, kamēr tas vēl gluži karsts. Pūteļiem var piemaisīt gabaliņos sagrieztu speķi.

Kartupeļi ar sēņu pildījumu 5—6 pers. 10—12 lielāki kartupeļi, 100 gr sviesta, sāls, ⅙ l situnātu sēņu, ola, 50 gr sviesta.

Kartupeļus nomizo, nogriež katram vāciņa tiesu, vidu izdobj tukšu, uzliek vāciņu atkal virsū, kartupeļus ieliek platā, lēzenā katlā un ar sviestu un sāli, tikdaudz ūdens uzlejot, lai tas sniegtos divu pirkstu platumā pāri kartupeļiem, un traukam vāku virsū uzliekot, izsutina mīkstus. Tad kartupeļos dobumā iepilda sviestā un skābā krējuma sutinātas baravikas vai kādas citas sēnes, aptriepj griezu-

mu ar olu, lai vāciņš virsū turētos, un kartupeļus katlā sutina ar sviestu. Galdā pildītus kartupeļus pasniedz karstus ar sviesta tumi.

Kartupeļi ar sieru 4 pers. 12 lieli kartupeļi, 5 olas, 50 gr berzta siera, 20 gr sviesta, sāls, kaļote kapātu pētersiļu, 125 gr tauku.

Kartupeļus nomizo, novāra sālsūdenī, nosausina un saspiež spiedē, pēc kam vēl gluži karstus sajauc ar piedevām. Tad izveido mazas plakanas biezeņa kūciņas un pec pannā karstos taukos. Klāt dod zaļus salātus, gurķu salātus vai kādu zaļu dārzāju.

Sutināti kartupeļi 5—6 pers. 20—25 vidēji lieli kartupeļi, ⅔ l piena, 2½—3 kaļotes sviesta, sāls, 2—3 kaļotes cukura.

Kartupeļus nomizo un, ja tie lielāki, sagriež 4 daļās, novāra pusmīkstus, nopilina un novāra pilnīgi mīkstus pienā ar sviestu un sāli. Kam tīk, var pielikt arī cukuru. Tad noņem no uguns un noliek stāvēt siltā vietā. Galdā sutinātus kartupeļus dod pie sālītas gaļas, šķiņķa vai skāba cepeša.

Sutināti kartupeļi franču gaumē 4 pers. 1 kg kartupeļu, 75 gr liesa speķa, 2 lielāki sīpoli, ¼ l skāba krējuma, pipari, sāls, pavārnīca gaļas viruma.

Kartupeļus nomizo un sagriež ne visai plānās šķēlēs. Sīpolus sakapā. Dzelzs sutināmā poda dibenā ieklāj plānās šķēlēs sagrieztu speķi un apcep to stiklainu; mazliet speķa tauku nosmeļ un piejauc klāt skābam krējumam vai gaļas virumam (buljonam). Kartupeļus labi sajauc ar sīpoliem, sāli un pipariem un uzpilda uz speķa, aplejot ar krējumu un gaļas virumu; tiem jābūt pilnīgi ar šķidrumu segtiem. Tad podu cieši aizvāko un pildījumu sutina 2 st. uz ļoti mazas uguns. Beigās visu labi samaisa, nogaršina ar pāri pilieniem vorčestermērces un dod galdā ar jēra kotletēm. Īstajā franču virtuvē sīpoliem vēl klāt pieliek sakapātu ķiploka sīpoliņu un naža galu sagrūztu ķimeņu, kas piedod sevišķi pikantu garšu! Atliekas var izlietot uzsildītas.

Kartupeļi ar šķiņķi 6 pers. 1 kg kartupeļu, 75 gr sviesta, 250 gr vārīta šķiņķa, ¼ l krējuma vai piena, 2—3 olas, sāls, pipari, sausiņu drusciņas, sīpols.

Apm. 50 gr sviesta sutina berztu sīpolu; šķiņķi sagriež ļoti smalkās strēmelēs. Starplaikā ar visu mizu novāra kartupeļus un nolobītus sagriež smalkās šķēlēs. Iesviestotā cepamā formī iepilda kārtām pārmaiņus kartupeļus un šķiņķi, iesākot un izbeidzot ar kartupeļiem, un katrai kārtai pa virsu uztriepj mazliet sīpolsviesta. Pāri pārlej ar olām sakultu, iesālītu un iepiparotu krējumu vai pienu un uzkaisa sausiņu birzumus, pēc kam ēdienu krāsnī apcep koši iebrūnu.

Kartupeļu šķēlītes skotu gaumē 4 pers. 8 lieli kartupeļi, 2 olas, sāls, 100 gr liesāka, vārīta šķiņķa, grūzta baltmaize, tauki, kurrija pulveris.

Kartupeļus novāra mizā pa pusei gatavus, noloba, sagriež laba pirksta biezuma šķēlēs, mazliet apkaisa ar sāli un ar kurrija pulveri. Smalki sakapātu liesāku, vārītu šķiņķi sajauc ar sagrūztu baltmaizi. Tad kartupeļu šķēles apviļā olu jēlumā, apvārta baltmaizes birzumos ar šķiņķi un cep peldus verdošos taukos.

Pildīti zaļi kartupeļi 5—6 pers. 10—12 lielāki kartupeļi, 100 gr sviesta, sāls, 200 gr teļa smadzeņu vai pieņu, sālsūdens, 50 gr sviesta, pipari, 2 kaņotes buljona, ¼ citrona sulas, olas dzelten., 50 gr sviesta.

Nomizotiem zaļiem kartupeļiem nogriež katram vāciņa tiesu, vidū izgrebj dobumu un uzliek atkal vāciņu virsū, pēc kam kartupeļus ar sviestu, sāli un ūdeni izsutina apsegtā traukā mīkstus. Teļa smadzenes novāra maz sālītā ūdenī mīkstas (smadzeņu vietā var arī ņemt pieņus), sagriež kantainos gabaliņos, ar sviestu un pipariem apcep pannā iebrūnas, savāra ar buljonu, sajauc ar citronsulu un sakultu olas dzeltenumu un iepilda kartupeļos. Kartupeļiem griezumu aptriepj ar olu un atkal uzliek vāciņu, un kādu brīdi pasutina sviestā, pēc kam tūliņ dod galdā, kamēr tie vēl karsti. Mērces vietā klāt dod sviesta tumi. Kartupeļus var arī pildīt ar gaļas pīrādziņu pildījumu (sk. attiec. priekšrakstu).

Kartupeļi ar vīnu 4 pers. 1 kg kartupeļu, 75 gr sviesta, 50 gr baraviku, ½ l viegla baltvīna, sāls, pipari, citronsula, milti.

Notīrītas baravikas sagriež ļoti plānās šķēlēs, izsutina sviestā, apkaisa ar miltiem un aplej ar baltvīnu; mērci nogaršina ar sāli, pipariem un citronsulu. Kartupeļus novāra mizā gatavus, noloba, sagriež smalkākās šķēlēs un ieliek mērcē, pēc kam noliek siltā vietā, līdz kartupeļi visu mērci sevī ievilkuši. Ja patīk, var ņemt vairāk sēņu un piedevām pielikt arī kapātus pētersiļus.

Ķirbji

Ēdieniem vislabāk noder zaļganie meloņķirbji, kamēr ietaisīšanai vairāk noder lielās dzeltenās šķirnes.

Ķirbis ļoti ātri izvārās mīksts, apm. 20 min., bet ieteicams tikai cilvēkiem ar veselīgiem gremoj. organiem.

Ķirbis ar āboliem 4 pers. 1½ kg ķirbja, ½ kg ābolu, kanēlis, citronmiza, sāls, cukurs, 40 gr sviesta.

Sagatavotu, kantainos gabaliņos sagrieztu ķirbi novāra nelielā ūdenī puslīdz mīkstu un apliek ar nomizotiem, plānās šķēlēs sagrieztiem āboliem; klāt pieliek kanēli, citronmizu, sāli, cukuru un sviestu, pēc kam visu izsutina gatavu.

Ķirbja biezenis 4 pers. 2 kg ķirbja, 40 gr sviesta, citronmiza, sāls, pipari.

Nomizotu, atšķiedrotu ķirbi sagriež kantainos gabaliņos, 15 min. vāra verdošā sālsūdenī, izņem laukā ar putu smalstāmo kaņoti, sastampā biezenī, sajauc pēc garšas ar sviestu, sāli, pipariem un berztu citronmizu un dod galdā ar sabrūninātu sviestu un berztu sieru.

Kreses

(salātu kreses)

Mazās karošveidīgās krešu lapiņas, kuŗas tirgū dabū pirkt saišķos, smalki sakapātas, zaļā veidā lieto uz sviestmaizēm; lapiņas, protams, iepriekš rūpīgi izšķiro, izlasot labākās, nomazgā un labi nopilina. Augs ir ļoti aromatisks, tīra asinis un veicina nieŗu darbību.

Bez tam, ar kresēm garnē aukstu gaļas vai zivju plāti, kā arī tās dod galdā salātu veidā, attiecīgi ar etiķi, eļļu, pipariem un nedaudz sāls samaisot. Piedevām var arī piejaukt lociņus, bet īstie gardēži to necieš.

Smalki sagrieztas kreses arī labi noder lapu salātu nogaršināšanai.

Galdam kreses sagatavojamas tikai īsu brīdi pirms tam, kad jau ēdiens jāpasniedz, jo tās ātri saplok.

Krešu maizītes. Izlasītas, nomazgātas un nopilinātas krešu lapiņas noplaucē ar verdošu ūdeni (vislabāk — sietiņā), atdzesē ar aukstu ūdeni un apm. ¼ st. sutina verdošā sviestā ar kādu krējuma lāsi, sāli un pipariem.

Galdā kreses dod uz sviestā grauzdētām baltmaizes šķēlēm; virsū uz katras šķēles uzliek pa vēršacij (ceptai olai), ko aplej ar bešamelmērci.

Melnās saknes

(saldās saknes, skorconeri)

Saknes nedrīkst būt pārāk tievas. Lakstu un galotni nogriež nost. Saknes nokasa tīras un tūliņ ieliek lielākā ūdeni, kurā iepriekš iemaisa ēdamkaroti miltu un etiķi. Ja notīrītās saknes atstāj gaisā, tās dabū nejauku pelēkzilu krāsu.

Melnās saknes vienkāršā veidā. Sagatavotas saknes 15—20 min. vāra sālsūdenī, labi nopilina, aprasina ar citronsulu un aplej ar izkausētu, sabrūninātu sviestu.

Melnās saknes pilsoniskā gaumē („à la bourgeoise") 4 pers. 1 kg melno sakņu, 30 gr sviesta, pētersilis, 3 karotes skāba krējuma, 2 karotes miltu, sāls.

Sagatavotas saknes sagriež pirksta garuma gabalos, uzliek ar nelielu, verdošu ūdeni, kam saknes tikai jāapsedz, un izvāra gatavas. Novārījumu satumina ar sviestu un miltiem, ko pagatavo uz uguns, savāra ar krējumu un nogaršina ar sāli un kapātiem pētersiļa zaļumiem. Mērcē ieliek saknes, ļaujot tām kādu laiku vilkties.

Melnās saknes ar gaļas klimpām 4 pers. 250 gr notīrītu sakņu, 50 gr sviesta, 2 karotes miltu, 2 veģi, 250 gr. kapātas liellopa gaļas, 250 gr kapātas cūkgaļas, 2 olas, berzts sīpols, sāls, mērču virces.

Sviestā dzeltenus apsutina miltus, pielej 1¼ l ūdens, piemet sāli, un šai mērcē vāra apm. 2 cm garumā sagrieztas notīrītas melnās saknes, līdz tās mīkstas. Ar gaļu un citām piedevām pagatavo klimpu mīklu un izveido 16—20 mazas klimpiņas, kuras 5—7 min. uzmanīgi novāra gatavas sakņu virumā. Tad saknes un klimpas izņem laukā un saliek bļodā; mērci mazliet satumina ar miltiem un nogaršina ar labām mērču vircēm un ar citronsulu.

Ja vēlas, var ēdienu garnēt ar sviestā ceptām olām („vēršacīm") un novārījumam uz litru ūdens pieliet ¼ l baltvīna.

Melnās saknes ar krējumu 6 pers. 1 kg melno sakņu, 100 gr sviesta, ¼ l salda krējuma, 3 olas, ½ l piena, sāls.

Sagatavotas, mazos gabaliņos salauztas melnās saknes vāra pienā ar gabaliņu sviesta, diezgan bieži sakratot, lai tās nepiedegtu. Sviestu saberž krējumā, klāt pa lāsei piejauc krējumu un jēlas olas,

un mērci, uz uguns karsējot, maisa tik ilgi, līdz dabū biezu kreimu, ko uzmanīgi nogaršina ar sāli. Novārītās melnās saknes ieliek kreimā, un ja vajadzīgs, vēl pielej kādu lāsi novārījuma. Galdā saknes dod ar ceptiem teļa pieņiem.

Melnās saknes ar sviestu un sieru 4 pers. 1 kg melno sakņu, 100 gr sviesta, 100 gr siera, sāls.

Notīrītas, gabalos sagrieztas melnās saknes novāra mīkstas nelielā sālsūdenī ar kādu lāsi piena, nopilina un labi samaisa ar izkausētu sviestu un berztu sieru.

Mārrutki

Mārrutki franču gaumē. Berztus mārrutkus nobrucina porcellāna podiņā, pēc kam notecina un noliek apsegtus pie malas. Spēcīgam virumam nosmalstītus taukus, dažas kaļotes buljona un kādu lāsīti labākā vīnetiķa ar berztu, izsijātu sausiņu savāra ļoti biezā mērcē, kurā ieliek mārrutkus un, ar vāku apsedzot, 6—8 min. pavāra, pēc kam nogaršina ar sāli un cukuru.

Noteiktus produktu daudzumus nav iespējams uzdot, jo viss atkarājas no mārrutku sīvuma, kā arī katra personīgās garšas.

Nātres

Sutinātas nātres 5—6 pers. 2 kg jaunu nātņu lapiņu, 2 kaļotes sviesta, sīpols, ½ kaļotes miltu, ½—1 sakņu novārījuma, sāls.

Sviestā uzbrūnina kapātu sīpolu un miltus, pielej sakņu novārījumu, pieliek nomazgātas jaunas nātņu lapiņas, pēc garšas sāli un tikām sutina, līdz dabū biezu virumu. Beigās piejauc krējumu.

Puravi

(loku stublāji, spāņu ķiploki)

Sutināti puravi 4 pers. 16—20 puravu stublāji, glāze skāba krējuma, 50 gr sviesta, milti, sāls.

Puravu stublājus, kam nogriež cieto zaļumu, nomazgā, sagriež pirksta gaļuma gabalos, noplaucē verdošā ūdenī, nopilina un sutina izkausētā sviestā ar sāli un krējumu. Mērci beigās satumina ar miltiem.

Puravi ar baltvīnu 4 pers. 12 resni, balti puravi, glāze vīna, 60 gr sviesta, berzta baltmaize, sāls, paprika.

Izlasītu puravu stublāju baltās daļas nomazgā, noplaucē un sutina pusē sviestā un baltvīnā, kam pilnīgi jāievelkas puravos. Atlikušajā sviestā apgrauzdē berztu baltmaizi, ko, ēdienu galdā dodot, uzkaisa līdz ar šķipatu paprikas pa virsu puraviem.

Puravi seno skotu gaumē 4 pers. 4 puravu stublāji, ¼ l spēcīga gaļas viruma, citronsula, virces, milti, cepamie tauki.

Puravus pārgriež 2 daļās un gaļas virumā ar lauru lapu, pipariem un sāli izvāra gatavus, bet ne mīkstus, pēc kam izņem laukā, aprasina ar citronsulu, atdzisušus apviļā miltos un apcep pannā brūnus. Ar novārījumu, miltiem un tomātu biezeni pagatavo spēcīgu mērci, ko nogaršina labi pikantu ar Nīpalas pipariem un sagrieztu iņģvēru. Galdā klāt dod vārītu liellopu gaļu.

Rāceņi

Labākās šķirnes ir baltie, apaļie maija rāceņi, dzeltenie Maltas rāceņi, baltie un dzeltenie rudens rāceņi, un paši smalkākie ir Teltavas rāceņi.

Rāceņus var sagatavot gluži kā maija rāceņus, kā kāļus, un tā tālāk, bet še tomēr pasniedzam arī dažus mazāk pazīstamus priekšrakstus.

Rāceņi ar gaļas pildījumu 4 pers. 4 vidēji lieli rāceņi, 250 gr pildījuma gaļas (atliekas), ola, 30 gr sviesta, ¼ l buljona, milti, sāls, pipari.

Nolobītus rāceņus novāra sālsūdenī puslīdz mīkstus, atdzesē, apaļi izdobj un piepilda ar svaigas vai vārītas kapātas gaļas un jēlas olas biezeni, ko attiecīgi iepiparo, iesāla un nogaršina ar kapātiem zaļumiem; vāciņu pielipina klāt ar olas dzeltenumu. Pildītos rāceņus sutina sviestā un buljonā, mērci satumina ar sviestā brūni uztaukšķietiem miltiem un nogaršina spēcīgāku ar gaļas ekstraktu.

Galdā pildītos rāceņus dod ar apaļiem ceptiem kartupeļiem.

Rāceņi ar līdaku 4 pers. 1 kg rāceņu, 1 kg līdakas, 100 gr sviesta, milti, pipari, sāls, sīpols, virces, ⅓ l gaļas viruma.

Nolobītus, strēmelēs sagrieztus rāceņus novāra sālsūdenī gatavus, bet ne pārāk mīkstus; līdaku novāra sālsūdenī ar sīpolu un vircēm, izasako un saplūkā gabaliņos. Notecinātus, novārītus rāceņus ar sviestā uzbrūninātiem miltiem un gaļas virumu 15 min. vēl pasutina, uzmanīgi samaisa ar zivs gaļu, vēlreiz uzkarsē un dod galdā ar vārītiem, sausiem kartupeļiem. Sviesta var ņemt arī vairāk.

Teltavas rāceņi

Īstie Teltavas rāceņi ir slaidi un smailoti, viegli dzeltenā krāsā.

Pirms tos grib lietot, nokasāma miza, un nav ieteicams notīrīt ilgāku laiku pirms gatavošanas, jo rāceņi tad zaudē daļu smalkā aromata. Ja tos grib baltus, tad tie notīrīti uz pāri stundām ieliekami pienā vai miltūdenī.

Teltavas rāceņi ar jēra gaļu 4 pers. ¾ kg rāceņu, ½ kg jēra ribiņu, sīpols, milti, pipargraudi, sāls.

Gaļu ar nedaudz ūdens, sīpolu, pipargraudiem un sāli izvāra puslīdz gatavu; tad virsū uzliek sagatavotus rāceņus un visu kopā izvāra gatavu. Beigās mērci attiecīgi satumina ar miltiem.

Selderiņi

Virumu nogaršināšanai un salātu veidā selderiņi jau visai plaši pazīstami, tos lieto gandrīz katrā saimniecībā, bet tieši selderiņu ēdieni vēl samērā maz iegājušies, kaut gan tie ļoti veselīgi, gardi un viegli pieejami.

Labākās skaitās kodolīgās, baltās un cietās Stettines šķirnes saknes. Jāraugas, lai vidus nebūtu tukšs, lai selderiņi nebūtu izkurtējuši, ko var pārbaudīt ar pirkstu saknē spiežot.

Kam raksturīgā selderiņu garša par stipru, ieteicams selderiņus lobītus novārīt; novārījuma ūdens izlietojams kartupeļu virumam.

Vārīti selderiņi vienkāršā veidā. Selderiņsaknes notīra ar suku, novāra sālsūdenī gatavas, noloba, sagriež šķēlēs, vēlreiz uzkarsē novārījumā, nopilina, aprasina ar citronsulu un aplej ar izkausētu, sabrūninātu sviestu. Labi noder arī tomātu mērce, kā arī skābena olu mērce.

Selderiņi krējuma mērcē (holandiešu gaumē) 4 pers. 2 lielākas selderiņsaknes, 140 gr sviesta, 5 olas, ¼ l skāba krējuma, citrons, sāls.

Sagatavotus, novārītus, šķēlēs sagrieztus selderiņus dod galdā gluži karstus un aplej ar mērci, ko pagatavo sviestu krējumā saberžot, piejaucot jēlu olu dzeltenumu, berztu citronmizu, citronsulu, sāli un skābu krējumu un visu ūdenspeldē biezā kreimā sakuļot. Galdā klāt dod teļa šniceli, karbonādi vai jēra steku.

Selderiņi ar kartupeļiem 4 pers. 2 lielāki selderiņi, porcija bešamelmērces, 1 kg kartupeļu, 375 gr cūkgaļas, ola, 30 gr sviesta, ķiploks, etiķis, timiāns, sāls.

Nolobītas, 4 daļās sagrieztas selderiņsaknes novāra sālsūdenī, ko pēc tam izlieto kartupeļiem. Kartupeļus novāra sausus. Abiem dārzājiem ļauj vilkties bešamelmērcē (vai hollandiešu mērcē). Gaļas klimpas cep sviestā; mērci nogaršina ar sašķaidītu ķiploku, timiānu un kādu lāsīti etiķa. Dārzājus aplej ar šo mērci un garnē ar ceptajām frikadelēm.

Selderiņu biezenis 5—6 pers. 4 labi lieli selderiņi, 100 gr sviesta, 1/6 l salda krējuma, 1½—2 kaļotes sviesta, sāls, pipari.

Nolobītas, smalkās šķēlēs sagrieztas selderiņsaknes uzliek vārīties ar nedaudz karsta ūdens un sviestu un savāra gluži mīkstas, pēc kam tās izberž caur rupju sietiņu. Biezeni uzvāra ar saldu krējumu, sviestu, sāli, pipariem un dod galdā kartupeļu vietā, vai arī pie jebkuŗa gaļas ēdiena.

Cepti selderiņi 4 pers. 2 vidēja lieluma selderiņsaknes, 2 olas, kaļote eļļas, kaļote ruma, citronsula, cukurs, sāls, 5 kaļotes miltu, ½ kg cepamo tauku.

Gatavus, bet ne pārāk mīksti novārītus selderiņus sagriež pirksta biezumā šķēlēs, iemērc cepamā mīklā, ko pagatavo ar jēlām olām, miltiem, eļļu, rumu, cukuru un sāli, un apcep peldus verdošos taukos. Ieteicams novārīto selderiņu šķēles iemarinēt ar citronsulu un cukuru un kādu stundu nolikt pie malas, starplaikā iejavojot cepamo mīklu, kuŗai pašās beigās, kad jau tā jālieto, piejauc sakultu olbaltumu.

Pildīti selderiņi 4 pers. 4 lielāki selderiņi, 250 gr pildījuma gaļas, tējkaļote sardeļpastas, 2 olas, baltmaize, ¼ l cepešmērces vai buljona ar gaļas ekstraktu, sviests.

Selderiņsaknes nomizo, nogriež vāka tiesu un vidū ietaisa dobumu; selderiņu gremzdus sajauc ar kapātu cūkgaļu, sardeļpastu, olām un atmiekšķētu, nospaidītu baltmaizes mīkstumu, pēc patikas arī iepiparojot. Selderiņu vidu piepilda ar pildījuma biezeni un apsedz ar vāku, ko piesprauž ar koka urķīti. Pildītos selderiņus sutina katlā sviestā un cepešmērcē (vai buljonā ar gaļas ekstrak-

tu); mērci satumina ar sviestu un miltiem un nogaršina ar citronsulu vai vīnu. Ja pildījuma biezenis paliek pāri, ar to izveido mazas klimpas, izsutina gatavas virumā un izlieto selderiņu garnējumam. Galdā selderiņiem klāt dod kartupeļu biezeni.

Balinātie selderiņi. Parasti balinātos selderiņus ēd nevārītus, zaļus. Bet ļoti smalku ēdienu dabū, ja gaŗos stublājus, kam noplūc lapas, vāra kā spaŗģeļus, piedevām pieliek cukuru, un dod galdā ar sabrūninātu sviestu.

Pēc kāda cita, angliska priekšraksta, pirksta gaŗuma gabalos salauztus selderiņus sutina ļoti stiprā gaļas virumā (buljonā), kad tie gatavi, izņem, aprasina ar citronsulu un garnē ar novārītām vērša smadzenēm; virumu galdā pasniedz atsevišķi, tasītēs, līdz ar karstiem siera stienīšiem.

Sīpoli

Pie mums sīpolus lieto gandrīz vienīgi citu ēdienu nogaršinājumam, kā piedevu, bet Spānijā, Holandē un Amerikā sīpolus ļoti plaši lieto arī kā patstāvīgu ēdienu, gluži kā citus dārzājus.

Lai sīpoliem nodabūtu sīvumu, tie iepriekš novārāmi puslīdz gatavi sālsūdenī, vai arī, ja tos grib šķēlēs sagrieztus izlietot, noplaucējami ar verdošu ūdeni.

Grauzdēti sīpoli 5—6 pers. 5—6 lielāki sīpoli, sāls, 50—75 gr vērša vai cūkas tauku.

Nolobītus, smalkās šķēlēs sagrieztus sīpolus ar sāli un taukiem, pastāvīgi apmaisot, apcep uz mazas uguns iebrūnus un drupanus. Cepot ļoti jāuzmanās, lai sīpoli nepiedegtu.

Vāpēti sīpoli 6—8 pers. 20 vidējā lieluma sīpoli, sāls, 50 gr cukura, 50 gr sviesta, $^1/_6$ l gaļas viruma.

Nolobītus sīpolus novāra maz sālītā ūdenī puslīdz mīkstus, notecina un sutina pannā ar sviestu sabrūninātā cukurā, pa lāsītei gaļas viruma klāt pielejot, līdz sīpoli mīksti un brūni.

Galdā vāpētus sīpolus dod gluži karstus un bez mērces pie gaļas ēdieniem.

Sīpoli šveiciešu gaumē 4 pers. 250 gr balto sīpolu, 20 gr sviesta, $^1/_8$ l saldā krējuma, sāls, pipari, milti.

Sīpolus (vislabāk — vidēja lieluma, gaŗenos dzeltenos) noloba, 5 min. apvāra sālsūdenī, nopilina un lēnām izvāra gatavus ar sviestu, miltiem un garšvielām pagatavotā biezganā mērcē.

Sīpolu biezenis 4 pers. 250 gr sīpolu, 20 gr sviesta, $^1/_8$ l gaļas viruma, sāls, pipari.

Sīpolus noplaucē, notecina un novāra mīkstus gaļas virumā ar sviestu un sāli, pēc kam izberž caur sietiņu un nogaršina ar pipariem. Biezeni var galdā dot bez jebkādām citām piedevām, bet var arī piejaukt balto vai brūno spēka mērci.

Sīpolu biezenis „à la Soubise". Gatavu sīpolu biezeni satumina ar saldu krējumu un olas dzeltenumu.

Pildīti sīpoli 5—6 pers. 10—12 labi lieli sīpoli, sāls, 200 gr cepeša atlieku, 100 gr jēlu nieŗu tauku, 1—2 tējkaŗotes sardeļsviesta, $^1/_2$ veģa, 1—2 olas, pipari, 100 gr speķa, 100 gr sviesta.

Nolobītus sīpolus novāra maz sālītā ūdenī mīkstus, bet neļauj tiem sašķīst, pēc kam sīpolus nopilina, nogriež vāka tiesu, vidu izdobj tukšu un gramzdus smalki sakapā. Pildījumam piejauc divreiz ar jēliem nieru taukiem samaltas cepeša atliekas, sardeļsviestu, ūdenī atmiekšķētu, labi nospaidītu baltmaizes mīkstumu un jēlas olas, biezeni attiecīgi iepiparojot, un klāt piejauc arī sīpolu kapājumu. Pildītos sīpolus saliek pannā, kuŗā iepriekš ieklāj plānās šķēlēs sagrieztu speķi, apliek ar saplūkātu sviestu un 10—15 min. apcep krāsnī brūnus, pēc kam tūliņ dod karstus galdā.

Sīpolu pudiņš 4 pers. 250 gr sīpolu, berzta baltmaize, 125 gr Šveices siera, 50 gr sviesta, $^1/_8$ l salda krējuma, sāls, $^1/_5$ l gaļas viruma (buljona).

Nolobītus sīpolus novāra sālsūdenī, nopilina un kārtām pārmaiņus ar berztu sieru iepilda iesviestotā formī, kuŗā iepriekš iekaisa berztu baltmaizi; pašā virsū mazā pirkstiņa biezumā uzbeŗ atlikušo sieru. Pildījumu aplej ar krējumu un gaļas virumu, apkaisa ar berztu baltmaizi un saplūkāta sviesta pārslām un stipri karstā krāsnī apcep iebrūnu.

Lielie sīpoli (Oporto) 4 pers. 4 lielie sīpoli, zoss aknas, 30 gr trifeļu, 65 gr teļa gaļas, 65 gr cūkas gaļas, 40 gr sviesta, glāze madeiras, $^1/_2$ l gaļas viruma, pipari, gaļas ekstrakts, sāls.

Nolobītus sīpolus, kam vidu izgrebj tukšu, 4—5 min. apvāra verdošā sālsūdenī, atdzisina aukstā ūdenī un nopilina uz sietiņa. Tad sīpolos iepilda iepiparotu un ar sāli nogaršinātu smalki sakapātas gaļas, aknu un smalki sakapātu trifeļu pildījumu (trifeļu vietā var ņemt šampiņjonus vai baravikas); ola nav vajadzīga. Sīpolu atliekas (gremzdus) apsutina sviestā brūnas, pielej gaļas virumu, un biezajā mērcē mazākais $1^1/_2$ st. sutina pildītos sīpolus. Tiklīdz sīpoli gatavi, tos izņem laukā, un mērci izlaiž caur sietiņu, nogaršina spēcīgāku ar gaļas ekstraktu un madeiru un vēlreiz uzkarsē, pēc kam sīpolus aplej ar šo mērci un tūliņ dod galdā. — Gluži tāpat var izsutināt sīpolus ar jērgaļas pildījumu un rīsiem; pirmajā gadījumā mērci nogaršina ar baltvīnu vai skābu krējumu, bet otrajā ar madeiru.

Lielie sīpoli indiešu gaumē. Sīpolu pildījumam (sk. iepriekš. priekšrakstu) ņem smalki sagrieztu vistas gaļu, ko ievirco ar kurrija pulveri un sajauc ar novārītiem rīsiem un olas dzeltenumu. Pildītos sīpolus sutina sviestā un kokosriekstu pienā ar smalki sagrieztiem ābolem, mērci beigās nogaršina ar kurriju un galdā dod atsevišķi; kokosriekstu pienu mūsu apstākļos var atvietot ar skābu krējumu.

Skābenes

Skābenes mājas mātes gaumē. 1) 4 pers.: ½ kg skābeņu, 40 gr sviesta, ola, sāls, kaŗote miltu.

Izlasītas skābenes nomazgā, parupji sakapā un sutina 20 gr sviestā, pēc kam sulu nolej un to atšķaida ar 20 gr sviestā uz uguns satumināt̄us miltus. Piemet sāli, savāra ar skābenēm un uztumē ar jēlu olu. Galdā klāt dod ceptas zivis, aknas, frikadeles.

2) 5—6 pers.: $1^1/_2$—2 kg skābeņu, $1/_3$ l buljona, kaŗote berztas maizes, $2^1/_2$—3 kaŗotes sviesta, kaŗote cukuŗa, 3—4 olas, sāls.



Zivis

Siļķe, karpa, akmensbute, līdaka

Izlasītas, notīrītas, vairākos ūdeņos noskalotas skābenes novāra nedaudz sālītā ūdenī mīkstas, uz kāstuves nopilina, smalki sakapā un izberž caur sietiņu. Buljonu uzvāra ar berztu, izsijātu maizi, sviestu un cukuru un piejauc klāt skābenēm, pēc kam visu vēlreiz uzvāra. Galdā skābenes dod ar 4 daļās sagrieztām cieti novārītām olām.

Skābenes ar salātiem 4—5 pers. 1/2 kg skābeņu, galviņa salātu, karote kapātas kārveles, 60 gr sviesta, ola, milti, sāls, pipari.

Izlasītas, nomazgātas skābenes uzliek vārīties vāji sālītā ūdenī, un tūliņ pieliek arī nomazgātus, saplūkātus salātus. Visu ātri izvāra mīkstu, izberž caur rupju sietiņu, ieliek atpakaļ katliņā un apkaisa ar miltiem; saplūkātu sviestu, sāli, pipariem un kapātu kārveli. Tad ļauj visam vienreiz uzvārīties un beigās tumē ar 1—2 olu dzelten. Galdā ēdienu pasniedz ar sviestā grauzdētām maizes šķēlītēm un ar poķētām olām.

Skābenes ar krējumu 4 pers. 1/2 kg skābeņu, 50 gr sviesta, 2 sausiņi, sīpols, 1/4 l salda krējuma, 2 olas.

Izlasītas, nomazgātas skābenes parupji sakapā. Gaiši iebrūnā sviestā apgrauzdē izsijātus berztu sausiņu smalkumus un sutina berztu sīpolu, pēc kam šai mērcē 20 min. vāra skābenes. Krējumu krietni samaisa ar olu dzelten., piejauc skābenēm un labi uzkarsē. Galdā skābenes dod ar jēra kotletēm (karbonādi), jēra cepeti vai ceptiem teļa pieņiem.

Sparģeļi

Sparģeļus ar pilnu tiesību mēdz dēvēt par dārzāju „ķēniņu".

Pie mums iecienīti baltie sparģeļi, kam ēd visu stublāju, bet dienvidnieki par lielāko gardumu uzlūko zaļos sparģeļus, kam ēd tikai garšīgo, aromātisko galviņu, bet stublājus atstāj, jo tiem lielāko tiesu rūgtena garša.

Sparģeļu stublājus ēdot, pie galda jārīkojas ar lielu prasmi un izsmalcinātību, jo labais tonis noliedz skostiņus sagriezt uz šķīvja; tos jāēd veselus, ar divām dakšiņām pieturot. — Neoficiālos gadījumos ieteicams sparģeļus, pirms tos novāra, pārlauzt vidū pušu, jo tad ar tiem vieglāk rīkoties, un arī garšā tie neko nezaudē.

Sparģeļus sagatavojot, tiem no galvas (2—3 cm lejāk par galvu) līdz galam plānā kārtā noloba mizu, nogriež koksnainās daļas un apakšējo galotni.

Galdā sparģeļi katrā ziņā pasniedzami gluži karsti un aizvākotā traukā, jo tie ļoti ātri atdziest.

Sparģeļu stublājus liek vārīties saišķos sasietus, vai arī vāra īpašos turētājos; kad tie gatavi, tos vairs nedrīkst atstāt virumā. — Virumam pieliek vajadzīgo sāls daudzumu, cukuru un karotes galu sviesta.

Labi sparģeļi gatavi izvārās 20—30 min.

Ja lielāks vairums sparģeļu jāloba, tad ieteicams nolobītos pa to laiku apsegt ar tīru drānu.

Sparģeļi vienkāršā veidā. Novārītus sparģeļus (ik personai 250 gr) dod galdā ar izkausētu sviestu vai ar pētersiļu, holandiešu, tomātu, siera vai zaļumu mērci. (Garnējumam ņem mazas novārītas teļa vai cūkas gaļas klimpas.)

Sparģeļi ar sviestu 4 pers. 1 kg sparģeļu, 75 gr sviesta, berzta baltmaize, 8 olas, sāls.

Nolobītus sparģeļus novāra sālsūdenī, nopilina, saliek lēzenā, uzkarsētā bļodā, apkaisa ar berztu baltmaizi un aplej ar izkausētu, sabrūninātu sviestu. Abās malās sakārto sviestā ceptas olas, kuŗas garnē ar kapātiem pētersiļiem; var arī uz katras olas uzlikt pa kaŗotei karsta tomātu biezeņa.

Sparģeļi ar sviesta kreimu 4 pers. 1 kg sparģeļu, 100 gr sviesta, 2 olas, sāls, kaŗote krējuma, citrons.

Novārītus sparģeļus labi sajauc ar kreimu, ko pagatavo nesālītam, krējumā saberztam sviestam lēnām piejaucot olu dzeltenumu, citronsulu un sāli, un ūdenspeldē putās kuļot, līdz mērce gandrīz vārās.

Sparģeļi kreima mērcē 4 pers. 1 kg sparģeļu, $^1/_4$ l saldā krējuma, 30 gr sviesta, sāls.

Nolobītus, pirksta gaŗumā gabalos salauztus sparģeļus novāra mazā sālsūdenī gatavus. Tad pieliek labu gabalu sviesta, sāli un pieliek iepriekš putās sakultu krējumu. Ēdienam jāizskatās „kā mākoņos".

Galdā pasniedz ar fileja bīfsteku „à la mignon".

Apcepti sparģeļi 4 pers. 1 kg sparģeļi, 50 gr sviesta, $^1/_3$ l īstās bešamelmērces, sausiņu druskas, parmsiers, sāls.

Sagatavotus, mazos gabaliņos salauztus sparģeļus novāra puslīdz gatavus, kārtām iepilda ietaukotā cepamā bļodā ar biezu bešamelmērci (kuŗai izlieto sparģeļu novārījumu), apkaisa ar sausiņu druskām un biezā kārtā apliek ar berztu parmsieru un saplūkātu sviestu, pēc kam $^1/_2$ st. cep krāsni.

Sparģeļi gaļas virumā 4 pers. 1 kg sparģeļu, $^3/_4$ l buljona (ar ekstraktu), pavasaŗa zaļumi, 3 kaŗotes miltu, 25 gr sviesta, glāze vīna, citronsula, sāls.

Dienu iepriekš, 2 st. lēnām vārot ar gaļu, jēlu šķiņķi un ekstraktu izvāra ļoti spēcīgu gaļas virumu. Notīrītus, mazos gabaliņos sagrieztus sparģeļus novāra gatavus buljonā un izņem atkal laukā; virumu satumina ar sviestā gaiši uzbrūninātiem miltiem, nogaršina ar smalki sakapātiem zaļumiem un ar madeiru vai baltvīnu, un citronsulu. Sparģeļus vēlreiz uzvāra virumā un dod galdā ar ceptām dūjām vai cāļiem.

Spināti

Galdam smalkākie ir mīkstie, jaunie pavasaŗa spināti, bet tos diezgan grūti izlasīt. Vēlāk jāuzmanās, lai spināti nebūtu ar ziediem.

Spinātus izlasot un tīrot, patur tikai lapas, un nelietojamās lapas tūliņ atšķiro nost.

Spinātus noplaucēt vai brucināt tikai tad ieteicams, kad spināti auguši nepiemērotā zemē un ar viegli rūgtu garšu. To jau jūt pēc ūdens garšas, kuŗā tie apvārīti; ja ūdenim garša laba, tad virumu līdzi izlieto.

Parasti pietiek, ja rupji sakapātus spinātus tūliņ uzliek vārīties ar ļoti maz sālsūdens un ātri izvāra gatavus. Tad tos labi kriet-

ni samaisa un klāt neskopodamies pieliek sviestu, kā arī pēc iespējas pielej kādu lāsi gaļas viruma (buljona). Ja šķidruma vēlāk par daudz, to satumina ar berztu, labi izsijātu baltmaizi.

Galdā spināti pasniedzami ar mīksti novārītām olām.

Spināti dabīgā veidā 6—8 pers. $1^1/_2$—2 kg spinātu, 100 gr sviesta, sāls.

Notīrītus spinātus uzliek vārīties ar verdošu, nedaudz sālītu ūdeni, un kad tie kādas 10 min. vārījušies, ūdeni nolej, un spinātus smalki sakapā, pēc kam vēl 5 min. vāra ar sviestu un sāli.

Spināti mājas mātes gaumē 5—6 pers. $1^1/_2$—2 kg spinātu, $^1/_2$ karote miltu, $2^1/_2$—3 karotes sviesta, $^1/_3$ l saldā krējuma vai buljona, 1—2 tējkarotes cukura, 3—4 olas, sāls.

Notīrītus, vairākos ūdeņos noskalotus spinātus uzliek vārīties ar verdošu, nedaudz sālītu ūdeni un $^1/_2$ st. vāra vaļējā traukā, pēc kam uz kāstuves nopilina, smalki sakapā un izberž caur sietiņu. Miltus samīca ar sviestu, uzvāra ar saldu krējumu vai buljonu, tad vēl reizi pastāvīgi maisot, uzvāra ar spinātiem.

Galdā dodot, spinātus garnē ar cieti novārītām, gareniski 4 daļās sagrieztām olām.

Spināti gardēžu gaumē 4 pers. $1^1/_2$ kg spinātu, 150 gr sviesta, $^1/_5$ l baltās spēka mērces, 5 olas, sāls, muskāts.

Izlasītas, nomazgātas spinātlapas uzliek vārīties ar nedaudz vāja sālsūdens, kad tās izsutinātas, atdzesē, smalki sakapā un uzsilda spēka mērcē; spinātu biezenim piejauc ar sviestu, sāli un muskātu ziežai līdzīgā biezenī samīcītu novārītu olu dzeltenumu.

Galdā dodot, spinātus garnē ar kapātu olbaltumu un grauzdētas baltmaizes ripiņām (oblatēm). Klāt dod teļa pieņus vai teļa fileja šnicelī.

Spināti itaļu gaumē. $1^1/_2$ kg spinātu, ķiploka sīpoliņš, 3 karotes olīveļļas, milti, 6 sardeles, pipari, sāls, tomātu biezenis.

Miltus eļļā apsutina iebrūnus, tad pieliek mazliet berzta ķiploka, pielej spinātu ūdeni un tomātu biezeni (2 karotes) un šai mērcē sutina parupji sakapātus spinātus. Beigās piemaisa kapātas sardeles (var iztikt ar sardeļu pastu).

Spināti ar krējumu 4 pers. $1^1/_2$ kg spinātu, 40 gr sviesta, $^1/_2$ gl. salda krējuma, sāls.

Sagatavotus, sutinātus, nesakapātus spinātus sajauc ar visām atzīmētajām piedevām un — nepārtraukti maisot — izsutina gluži biezus. Pēc garšas var arī klāt pielikt mazliet berztas baltmaizes vai arī kādu naža galu gaļas ekstrakta.

Spināti ar speķi 4 pers. $1^1/_2$ kg spinātu, 65 gr speķa, sīpols, sāls, pipari, milti.

Noplaucētus, kapātus spinātus labi izsutina mazos kantainos gabaliņos sagrieztā speķī, kurā iepriekš berzts sīpols, sutināts, nogaršina ar sāli un pipariem un apkaisa ar miltiem. Ja tīk, var pielikt cukura vai maggiju.

Spināti ar zaļumiem 4 pers. $1^1/_2$ gr spinātu, 75 gr sviesta, 2 karotes miltu vai baltmaizes drusku, $^1/_8$ l salda krējuma, pētersili, kārveli, ļociņi un dilles.

Spinātus sutina mazā sālsūdenī, pēc kam nospaida, sakapā un

atkal aplej ar virumu, kurā tie vārīti, klāt pieliekot ar miltiem vai baltmaizes druskām sajauktu krējumu, un nepārtraukti maisot, visu labi uzvāra. Tad spinātiem piejauc kapātus zaļumus un visu apmēram 20 min. sutina sviestā. — Var arī zaļumu vietā ņemt apmēram 150 gr skābeņu uz 1 kg spinātu. Skābenes un spinātus tad vāra kopā.

Spinātu pudiņš (vārītā un ceptā veidā) 6—8 pers. (1.) $1^1/_2$ kg spinātu, $^1/_6$ l saldā krējuma, 5—6 olas, $2^1/_2$—3 karotes miltu, 75 gr sviesta, sāls, karote cukura.

Notīrītus spinātus 5 min. apvāra mazsālītā ūdenī, smalki sakapā, sajauc ar saldu krējumu, jēlu olu dzeltenumu, miltiem, izkausētu sviestu un sāli un uz beigām ar putās sakultu olbaltumu, iepilda sagatavotā formī un vāra pusotras stundas ūdenspeldē. Ja pudiņu galdā dod pie gaļas ēdiena, tad klāt pieliek karoti cukura. Smalkākam galdam, iekām piejauc putās sakulto olbaltumu, biezeni izberž caur sietiņu.

(2.) 8—10 pankūkas, 800 gr spinātu, 2—$2^1/_2$ karotes sviesta, $^1/_6$ l saldā krējuma, sāls, 4—6 olas, $2^1/_2$ glāzes piena.

Vispirms pagatavo pankūku mīklu un izcep lielas pankūkas; noplaucētus spinātus smalki sakapā un savāra ar sviestu, saldu krējumu un sāli. Uz katras pankūkas uzliek pa karotei spinātu pildījuma, pankūkas sarullē un ieliek mazliet iesviestotā formī. Jēlas olas sakuļ ar pienu un ar šo mērci formī aplej pildītas pankūkas. Pudiņu 20—25 min. cep krāsnī, līdz viss šķidrums kopā savilcies, pēc kam arī tūliņ dod galdā, kamēr ēdiens vēl gluži karsts.

Spināti formīšos. Smalki sakapātus spinātus sajauc ar jēlām olām (uz 250 gr spinātu ņem 2 olas), berztu baltmaizi, sviestu (vai cepešmērces palikām), un ja patīk, ar kapātiem svaigiem zaļumiem, kapatām gaļas atliekām, iepilda iesviestotās krūzītēs un vāra ūdenspeldē, līdz biezenis gluži ciets (jāvāra apmēram 45 min.). Tad spinātus izgāž laukā no krūzītēm un dod galdā ar tomātu vai sardeļu mērci (vai arī izlieto ceptas zivs garnējumam).

Tomāti

Beidzamajos gados tomāti atraduši arvien vairāk un vairāk cienītājus; tikai pa laikam tos lieto gandrīz vienīgi jēlus — salātos, kā arī virumos un mērcēs. Kā patstāvīgu ēdienu tos mazāk pazīst.

Lai tomātiem ātri un viegli dabūtu nost mizu (ādu), tie noplaucējami ar verdošu ūdeni, pēc kam tos viegli nolobīt.

Bez sarkanajiem tomātiem tirgū dabūjāmi arī dzeltenie tomāti.

Zaļus, negatavus tomātus var ietaisīt gluži kā skābus gurķus vai etiķplūmes.

Cepti tomāti 4 pers. (1.) $^3/_4$ kg tomātu, 50 gr sviesta, berzta baltmaize, milti, 2 sīpoli, sāls, pipari, berzts siers.

Tomātiem noplūc kātiņu un ziedu, berztu baltmaizi sajauc ar miltiem, sāli, pipariem, sīpolus sagriež mazos kantainos gabaliņos. Tad tomātus pārgriež šķērsām uz pusēm, ar griezuma pusi ievārta berztās baltmaizes maisījumā, sviesta mazumiņā uz gaišas liesmas apcep brūnus un apgrauzdē, apgriež otrādi un cep tālāk bez berztās baltmaizes piedevas. Kad jau pēdējās šķēles pannā, līdzi cep arī

sīpolus. Galdā tomātu šķēles dod sakarsētā bļodā, uz katras šķēles uzliekot apceptos sīpola gabaliņus un uzberot berztu sieru.

(2.) 8 lieli tomāti, 40 gr sviesta, kaļote miltu, mazāks sīpols, pētersilis, pipari, sāls, gaļas virums.

Tomātiem nogriež kātiņu ar daļu augļa, izgrebj laukā sēklotni un piepilda dobumu ar biezu mērci, ko pagatavo ar 20 gr sviesta, miltiem, gaļas virumu, garšvielām un zaļumiem. Tomātus, ar griezuma pusi uz augšu, ieliek iesviestotā cepamā formī, apkaisa ar maizes drusciņām, aprasina ar izkausētu sviestu un 15 min. apcep krāsnī gatavus.

(3.) $^3/_4$ kg tomātu, 60 gr sviesta, 60 gr berztas baltmaizes, 125 gr vārīta šķiņķa, pipari, sāls, berzts siers.

Labi iesviestotā cepamā formī pabiezi iekaisa berztu baltmaizi un tad kārtām iepilda nolobītus, šķēlēs sagrieztus tomātus, kuŗus apkaisa ar pipariem, sāli, kapātu šķiņķi un saplūkāta sviesta pārslām, un berztu baltmaizi. Pa virsu vēl uzkaisa berztu baltmaizi un berztu sieru. Pildījumu cep stiprā augškarstumā krāsnī. Klāt dod sviestā ceptas olas.

Tomāti ar Majonnes mērci 5—6 pers. 6 lieli, labi ienākušies tomāti, Majonnes mērce, 12 vēžu, sāls.

Tomātiem noplūc kātiņus un nogriež vāka tiesu, pēc kam iztukšo vidu (ko var izlietot virumam vai mērcei). Majonnes mērcē (skat. attiec. priekšrakstus) ieliek novārītu vēžu gaļu un tad ar to piepilda tomātiem tukšumu. Pildītos tomātus sakārto uz lēzenas bļodas un izpušķo ar skrullainiem pētersiļiem vai ar salātu serdēm.

Tomāti ar svaigiem zirņiem 5—6 pers. $^1/_2$ l izlobītu cukurzirnīšu, 5—6 tomāti, $2^1/_2$—3 kaļotes sviesta, sāls.

Zirņus novāra mīkstus mazsālītā ūdenī un labi nopilina; nomazgātiem tomātiem noplūc kātiņu, nogriež vāka tiesu un izgrēbj laukā iekšas (kuŗas tūliņ savāra un uzglabā citām vajadzībām). Tad tomātu tukšajā vidū iepilda novārītos zirņus un pildītos tomātus aplej ar izkausētu sviestu un izgrezno ar skrullainiem pētersiļiem. Galdā pildītus tomātus dod karstus. Tomātus var pildīt arī ar sviestā saceptām sēnēm.

Tomātu pildījumam vēl var ņemt ikvienu irdenu gaļas, zivs vai baltmaizes pildījumu, rīsus ar gaļu un sieru, vai dārzājus. Tikai pildījumam jābūt vārītam, jo citādi tomāti ātrāk būtu gatavi, nekā pildījums.

Pākšķaugi

Vislabāk gan izlieto žāvētus pākšķaugu graudus — zirņus un pupas. Lai pasargātu graudiem barības vērtību, tie vārāmi ļoti lēnā gaitā. Pirms vārīšanas graudi 12 st. iepriekš iemērcami aukstā ūdenī, kur tad graudiem ļauj labi atmiekšķēties. Ja ūdens cietš, tam pieliek mazliet sodu (tīrītās sodas).

Graudi, protams, ļoti rūpīgi izlasāmi un labi nomazgājami. Lēcām lielāko tiesu plāna čaula, un tāpēc tās gandrīz nemaz nav vajadzīgs miekšķēt. Vislabāk vārās plakanās, lielās lēcas, kādas arī ieteicams iegādāties. Kas uz zirņiem attiecas, tad atčaulotie jeb šķeltie zirņi gan vieglāk sagatavojami galdam, bet vairāk ieteicami

tomēr neatčaulļotie zirņi. Jūtīgākam kuņģim pākšķaugu graudi sagatavojami biezeņa veidā, izberžami caur sietiņu, vai arī samaļami gaļas maltuvē. Vārīties graudi vienmēr uzliekami ar aukstu ūdeni, un tikai tad, kad tie jau gatavi, piemet sāli.

Zirņi

Dzelteno zirņu biezenis 4—5 pers. 1/2 kg dzelteno zirņu, 2 sīpoli, sāls, 100 gr speķa.

Zirņus dienu iepriekš iemērc, kad tie izmirkuši, novāra ūdenī mīkstus un labi izberž caur sietiņu. Biezeni, spēcīgi maisot, lai tas nepiedegtu, uzmanīgi uzkarsē un arī tūliņ dod galdā, aplejot ar iebrūni izceptu, kantainos gabaliņos sagriezta speķa mērci, kurā iepriekš gaiši uztaukšķē smalkās šķēlītēs sagrieztus sīpolus. Atliekas izlietojamas virumam.

Pelēkie zirņi ar skābu mērci 4—5 pers. 1/2 kg pelēko zirņu, 125 gr speķa, sīpoli, etiķis, cukurs, milti, sāls.

Izmērcētus zirņus novāra ūdenī mīkstus; speķi sagriež kantainos gabaliņos un izkausē, tajā iebrūnus apcep smalki sagrieztus sīpolus un uzbrūnina 2 karotes miltu, pēc kam atšķaida ar ūdeni un nogaršina ar etiķi, sāli un cukuru. Biezganājā mērcē ieliek zirņus un kādu brīdi vēl ļauj tiem vilkties, pēc kam dod galdā. Atliekas var izlietot uzsildītas.

Zaļie zirņi 4—5 pers. 800 gr izlobītu zirņu, apm. 40 gr sviesta, sāls, cukurs, pētersiļi.

Zirņus uzliek vārīties ar nedaudz ūdens un sviestu un, pa laikam sakratot, izsutina gatavus. Īsu brītiņu pirms galdā sniegšanas, piemet cukuru un kapātus pētersiļus. Ēdienu pasniedz gluži karstu.

Zaļie zirņi ar burkāniem 4 pers. 1/2 kg izlobītu zirņu, 1/2 kg jaunu agrīno burkānu, sviests, cukurs, sāls, pētersiļi.

Katliņā iebeŗ nomazgātus zirņus, notīrītus, strēmelēs sagrieztus burkānus, tūliņ pieliek arī sviestu, cukuru un sāli, pielej tikdaudz ūdens, lai dārzāji būtu segti, bet ne vairāk, un uz vidējas uguns apm. 40 min. laikā izvāra gatavus. Beigās pieliek kapātus pētersiļus. Ja grib, ēdienu var satuminât ar uzbrūninātiem miltiem. Ja zirņi jau biezāki un sausāki, un arī burkāni vairs nav tik mīksti, tos katrus atsevišķi novāra mazā ūdenī, saliek kopā un sutina ar vajadzīgajām piedevām (tikai mazliet vairāk sviesta ņemot), satumina ar krējumā iemaisītiem miltiem un beigās nogaršina ar kapātiem pētersiļiem.

Zaļie zirņi ar krējumu 4—6 pers. 1 kg izlobītu zirņu, 30 gr sviesta, sīpols, saišķis pētersiļu, pusglāze salda krējuma, cukurs, sāls, karote miltu.

Katliņā izkausē sviestu, sviestā iemīca karoti miltu, piebeŗ nomazgātus zirņus, pieliek veselu, nolobītu sīpolu un saišķi pētersiļu un, pa laikam sakratot, izvāra zirņus gatavus. Tad izņem laukā sīpolu un pētersiļus un nogaršina zirņus ar sāli, piparlem un cukuru, un beigās labi samaisa ar sakultu krējumu.

Zaļo zirņu biezenis 5—6 pers. 1 l izlobītu zirņu, 50—60 gr sviesta, 1/8 l buljona vai salda krējuma, sāls.

Zirņus novāra verdošā, nedaudz sālītā ūdenī mīkstus, izberž caur sietiņu un ar sviestu un buljonu (vai saldu krējumu), pastāvīgi kuļot, vāra vēl apm. 15 min. Svaigu zirņu biezeni dod pie smalkiem ēdieniem.

Pupiņas

Baltās pupiņas ar āboliem 6 pers. 1/2 kg balto pupiņu, kg skābu ābolu, 100 gr sviesta, citrons, cukurs, sāls.

Vakaru iepriekš iemērktas pupiņas novāra mīkstas; ābolus nomizo, sagriež 8 daļās, un atsevišķi sutina mazā ūdenī ar 20 gr sviesta, labi uzmanot, lai tie nesašķīstu. Tad uzmanīgi sajauc kopā pupiņas ar āboliem, nogaršina ar citronsulu un aplej ar sabrūninātu sviestu (tā vietā var ņemt speķi ar sīpoliem).

Baltās pupiņas ar jēra vai liellopa gaļu 6 pers. 1/2 kg balto pupiņu, 1/2 kg jēra vai liellopa gaļas, viruma zaļumi, sāls.

Labi izmērcētas pupiņas lēnām, mazā ūdenī, novāra gatavas. Pa to laiku apm. 1 1/2 l ūdens ar sāli un viruma zaļumiem uzliek vārīties gaļu un izvāra puslīdz mīkstu, tad pieber pupiņas un ļauj tām izvārīties spēcīgajā gaļas virumā. Kam tīk, var pielikt mazus, apaļus kartupeļus. Ēdienu galdā dodot, gaļu pasniedz atsevišķi.

Baltās pupiņas ar sālītu gaļu, baltās pupiņas ar šķiņķi 6 pers. 1/2 kg balto pupiņu, sīpols, 4 virču graudiņi, nagliņa, 1/2 kg sālītas gaļas vai šķiņķa, sāls.

Gaļu vāra atsevišķi; pupiņas, kuŗas par sevi novāra puslīdz mīkstas, gaļas virumā izvāra gatavas. Galdā ēdienu dod ar novārītiem, sausiem kartupeļiem, kuŗus pasniedz atsevišķi.

Ceptas baltās pupiņas „à la Boston" (amerikāņu gaumē). 500 gr balto pupiņu, 500 gr sālītas cūkgaļas, tējkaŗote sinepju, 2 kaŗotes brūnā cukura, 2 sīpoli, 1/2 tējkaŗotes paprikas.

Pa nakti izmērcētas pupiņas svaigā ūdenī vāra 1 st. uz mazas uguns, pēc kam ūdeni nolej. Cūkgaļu sagriež šķēlēs un ieliek līdz ar pupiņām cepamā podā. Sinepes, cukuru, papriku un sagrieztos sīpolus samaisa ar pupiņu viruma (2/5 litra), un ar šo mērci aplej pupiņas un cūkgaļu, kam jābūt ar šķidrumu tieši segtām, bet arī ne vairāk. Tad pupiņas ar gaļu cep aizvākotā podā 5—6 st. vieglas uguns karstumā. Beidzamajā pusstundā podam noņem vāku, lai cūkgaļa būtu ar gruzdumu.

Balto pupiņu biezenis ar krējumu un zaļumiem 4—6 per. 1/2 kg labāko balto pupiņu, 50 gr sviesta, 1/4 l salda krējuma, pētersilis, gaļas ekstrakts, sāls un pipari.

Izmērcētas pupiņas novāra nesālītā ūdenī mīkstas un izberž caur sietiņu vai — vienkāršāk, samaļ gaļas maltuvē. Krējumu uzvāra ar sāli, pipariem un naža galu gaļas biezeņa, pēc kam klāt pievieno biezeni. Beigās biezenim piejauc sviestu un smalki sakapātus pētersiļa zaļumus; ar svaigajiem zaļumiem biezenis vairs nedrīkst vārīties. Galdā biezeni dod pie treknas, svaigas vai žāvētas gaļas. Ja biezeni grib tumīgāku, to panāk ar novārītiem, berztiem kartupeļiem; ar miltiem tuminât nav ieteicams.

Balto pupiņu biezenis ar sīpoliem. Pupiņu biezeni pagatavo pēc pirmā priekšraksta. 100 gr nolobītu sīpolu novāra ūdenī mīkstus, izberž caur sietiņu, sajauc ar gaļas virumu (ekstraktu) un nogaršina ar ēdamkaroti sviesta, sāli un pipariem, pēc kam uzvāra un sajauc ar pupiņu biezeni. Pasniedz karstu.

Zaļās pupiņas pienā 4 pers. 1 kg zaļo pupiņu, 40 gr sviesta, pētersiļu, mīlti, sāls, piens, pipari, sīpols.

Apdarinātas, salauztas, noplaucētas pupiņas novāra gatavas nelielā ūdenī ar sviestu un sīpolu, sajauc ar pienu, miltiem un kapātiem pētersiļa zaļumiem. Ēdienu nogaršina ar sāli un pipariem.

Zaļās pupiņas ar bumbieriem un speķi (Hamburgas gaumē). 1 kg zaļo pupiņu, $^1/_2$ kg žāvēta caurauguša speķa, $^1/_2$ kg bumbieru, milti, pētersiļi, sāls.

Apdarinātas un gabalos salauztas pupiņas uzliek vārīties ar speķi ūdenī, un tad pieliek nemizotus, veselus bumbierus. Beigās ēdienu mazliet satumina ar miltiem un apkaisa ar kapātiem pētersiļa zaļumiem.

Zaļās pupiņas ar jēra gaļu 4 pers. $^3/_4$ kg zaļo pupiņu, 375 gr jēra gaļas, pētersiļi, sīpols, sāls, karote miltu, 20 gr sviesta.

Jēra ribiņas vai karbonādes gabalu uzliek vārīties ar sīpolu un labi daudz verdoša ūdens. Kad gaļa jau puslīdz gatava, pieber apdarinātas, nomazgātas, gabaliņos salauzītas pupiņpākstis. Kad gaļa ar pupiņām gatava, miltus sataukšķē ar sviestu, atšķaida ar kādu lāsi gaļas viruma un piejauc pupiņām. Gaļu izņem laukā un galdā dod atsevišķi. Kam tīk, var arī ēdienu pagatavot ar kartupeļiem.

Zaļās pupiņas ar sviestu 4 pers. 1 kg zaļo pupiņu, 75 gr sviesta, sāls, berzta baltmaize.

Gaŗas, mīkstas zaļās pupiņas, vislabāk — zobenpupas, apdarinātas un nomazgātas sasien kopā saišķos, noplaucē ar verdošu ūdeni un novāra gatavas sālsūdenī, kuŗā kādas 10 min. ļauj līdzi vārīties gurķu zālei. Tad pupiņas ar putu smalstāmo karoti izņem laukā, apkaisa ar baltmaizes drusciņām un aplej ar izkausētu, sabrūninātu sviestu. Atliekas izlieto salātu veidā vai arī uzsilda. Klāt dod cepeša kartupeļus un siļķi.

Zaļās pupiņas ar sieru 4 pers. Pupiņas sagtavojamas gluži kā ar sviestu, tikai berztas baltmaizes vietā tās apkaisa ar berztu sieru. (Skat. attiec. priekšrakstu.)

Zaļās pupiņas ar tomātiem 4 pers. Pupiņas sagatavojamas gluži kā ar sviestu (skat. attiec. priekšrakstu); tikai tām piejauc 50 gr sviesta un 4 karotes tomātu biezeņa.

Zaļās pupiņas saldskābā mērcē ar speķi 4 pers. 1 kg pupiņu, zaļo, 125 gr liesa speķa, sīpols, etiķis, cukurs, pipari, miltī un sāls.

Apdarinātas pupiņas 8—10 min. vāra sālsūdenī. Speķi sagriež mazos kantainos gabaliņos, iztecina, izņem no taukiem un uzglabā siltumā. Karstajos taukos gaiši sabrūnina berztu sīpolu, tad pieliek un uztaukšķē karoti miltu, brūni atšķaida ar pupiņu ūdeni, kuŗā tās vārītas, un nogaršina ar sāli, cukuru, etiķi un pipariem. Mērcē ieber pupiņas un, laiku pa laikam sakratot vai rūpīgi ar karoti iz-

cilājot, ļauj tām izvārīties pilnīgi mīkstām. Galdā pasniedzot, pupiņām uzkaisa siltumā turētos speķa gabaliņus.

Zaļo pupiņu pudiņš 4 pers. $^3/_4$ kg zaļo pupiņu, $^1/_4$ kg kartupeļu, $^1/_4$ l salda krējuma, 2 olas, 100 gr sviesta, naža gals ķimeņu, pipari, sāls.

Apdarinātas pupiņas smalki sagriež un novāra gatavas sālsūdenī, ļaujot ūdenim pilnīgi ievilkties. Kartupeļus novāra mizā, noloba un sagriež plānās šķēlītēs. Krējumu krietni sakuļ ar olām, sviestu izkausē. Tad pupiņas un kartupeļus iepilda kārtām pūteļformī, katru kārtu aprasinot ar izkausēto sviestu, mazliet ar ķimenēm un sāli; pašā virsū saliek kartupeļus un bagātīgi aplej ar sviestu un krējumu. Pudiņu cep krāsnī vai formī $1^1/_2$ st.

Vaska pupiņas ar berztu baltmaizi un sviestu, vaska pupiņas ar olu mērci, vaska pupiņas ar parmsieru. Vaska pupiņas galdam sagatavojamas gluži kā zaļās pupiņas (skat. attiec. priekšrakstus), tikai iznāk mazliet dārgākas.

Cūku pupas sviestā. Kā parasts, novārītas (skat. iepriekšējos priekšrakstus) samaisa ar sāli, pipariem, svaigu sviestu un apkaisa ar kapātu vārītu šķiņķi.

Cūku pupas ar speķi 4 pers. 1 kg izlobītu pupu, 300 gr liesa speķa, 2 kaļotes miltu, pētersilis, sāls, pipari.

Pupas novāra verdošā ūdenī. Speķi jau iepriekš uzliek vārīties ar aukstu ūdeni un lēnām izvāra puslīdz gatavu. Speķa virumā nu sutina pupas, speķi uzliek virsū. Virumam gandrīz pilnīgi jāievārās, pupām galdā dodot, jābūt spīdīgām. Beigās piejauc kapātus pētersiļa zaļumus un ļauj pupām ar zaļumiem uzbriest un tad pasniedz ar speķa šķēļu garnējumu.

Lēcas

Lēcas (1.) 6 pers. $^1/_2$ kg lēcu, litrs gaļas viruma. (2.) $^1/_2$ kg ūdens, 70 gr liesa speķa, sāls, pipari, cukurs, milti, sīpols, etiķis.

Notīrītas lēcas īsi ievāra un aplej ar gaļas virumu, ko ātri iesutina lēcās, vai arī dod galdā ar mērci, ko pagatavo ar kantainos gabaliņos sagrieztu, iztecinātu speķi, smalki sagrieztiem sīpoliem, miltiem, ūdeni, etiķi un citām piedevām.

Lēcu biezenis 4 pers. 400 gr lēcu, $^1/_4$ l brūnās speķa mērces, sīpols, 30 gr sviesta, sāls.

Notīrītas lēcas novāra gatavas palielā ūdenī un labi iesutina. Pa to starpu ar sabrūninātu miltu tumi, smalki sagrieztiem viruma zaļumiem, 3 pipargraudiņiem, laurlapu un mazāku sīpolu pagatavo spēcīgu mērci, kurai ļauj, mazākais, $1^1/_2$ st. uz lēnas uguns vairāk vilkties, nekā vārīties. Mērci izmaisa caur sietiņu un nogaršina ar gaļas ekstraktu. Lēcas izspiež caur sietiņu un, nepārtraukti maisot, sajauc ar mērci, pēc kam aplej ar izkausētu sviestu un tajā grauzdētiem kantainiem sīpola gabaliņiem.

XII. SĒNES

Baravikas

Baravikas kopā ar trifeļiem un sampiņjoniem (atmatenēm) uzlūkojamas kā dižciltīgākās ēdamās sēnes, un Latvijā, kur mazāk pazīstam trifeļus un šampiņjonus, baravikas pat skaitās pašas labākās galda sēnes.

Ieteicams izvēlēties mazākas un cietākas baravikas un pirkt tikai labu mantu, pie tam pēc iespējas mitrā laikā, jo ilgāku laiku sausumam pastāvot, sēnēs iemetas tārpi, un tām arī daudz atkritumu. Lielākām baravikam katrā ziņā jāizgriež mīkstumi. Kad sēnes nomazgātas, notīra smilšainās un tumšākās vietas, un baravikas sagriež šķēlēs.

Ceptas baravikas 4 pers. 1 kg baraviku, 60 gr sviesta, pipari, sāls.

Notīrītas sēnes sagriež plānās šķēlītēs, liek verdošā sviestā uz pannas un 10 min. laikā izcep gatavas. Tad uzmanīgi ievirco ar sāli un pipariem.

Baravikas sviestā 4 pers. 1 kg sēņu, 50 gr sviesta, pipari, sāls, pētersiļi.

Notīrītas un smalkās šķēlēs sagrieztas sēnes liek verdošā sviestā un 20 min. satvaiko gatavas. Tad ievirco ar piedevām un pāris reizēs uzvāra; sulai pilnīgi jāievelkās sēnēs. Atliekas sakapā un izlieto ar rīsiem sēņu virumam.

Sutinātas baravikas 5—6 pers. 800 gr baraviku, 1—2 sīpoli, 100 gr sviesta, 2 kaļotes skāba vai salda krējuma, pipari, sāls.

Nomazgātām baravikām nogriež kātiņu apakšas, izņem mīkstumus, sagriež smalkās šķēlēs un $^1/_2$—$^3/_4$ st. vāra ar nolobītiem, sakapātiem sīpoliem un sviestu sēņu pašu sulā uz mazas uguns; tad pieliek krējumu, piparus un sāli, vienreiz uzvāra un pasniedz galdā kā piedevu pie kāda gaļas ēdiena. Lielākām baravikām arī noloba mizu.

Baravikas bešamelmērcē („à la Béchamel") 4 pers. 1 kg sēņu, $^1/_4$ l biezas, īstas bešamelmērces.

Labi notīrītas sēnes sagriež šķēlītēs, uzliek ar mazumiņu ūdens, ātri izsutina gatavas un sajauc ar bešamelmērci un kapātiem pētersiļiem. Bešamelmērces vietā var ņemt biezu, saldu krējumu (baravikas krējumā).

Baraviku kotletes 5—6 pers. 800 gr baraviku, 100 gr svesta, 2 kaļotes skāba krējuma, 2 olas, 2 kaļotes berztas maizes, sāls, pipari.

Notīrītas un gluži smalki sagrieztas baravikas $^1/_2$ st. vāra viegli sāļā ūdenī, tad uz sietiņa nopilina, ļauj atdzist, sajauc ar skābu krējumu, berztu maizi, pipariem, sakultām olām un sviestu (50 gr sviesta), piemet pēc vajadzības sāli, ļauj kādu $^1/_2$ st. nostāvēties, un pēc tam izveido garenas vai apaļas kotletes, uzcepj sviestā iebrūnas (atlikušajos 50 gr sviesta) un vēl karstas pasniedz uz galda ar kādu sakņu piedevu.

Baraviku pudiņš 6—8 pers. 800 gr baraviku, 100 gr sviesta, 2 karotes skāba krējuma, 1/2 l salda krējuma vai piena, 1/2 glāze miltu, 4 olas, pipari, sāls.

Notīrītas un gluži smalki sagrieztas baravikas 1/2 st. vāra viegli sālītā ūdenī, uzliek nopilināt uz sietiņa un savāra ar pusi sviesta, skābu krējumu un pipariem. Tad uzvāra saldo krējumu vai pienu, piebeŗ miltus, sāli, pieliek pusi atlikušā sviesta un kuļ, kamēr mīkla vairs nelīp pie katla. Kad tā atdzisusi, vēl pamazām pievieno olu dzeltenumus un uz beigām putās sakultu olbaltumu, ieliek pusi mīklas iepriekš sagatavotā formī, tai virsū baravikas, un baravikām pāri atlikušo mīklu un saplukātu atlikušo sviestu, liek karstā krāsnī, un kad pudiņš jau apm. 1/2 st. cepies, izvelk no krāsns un vēl gluži karstu pasniedz galdā kā pagaidu ēdienu vai kā piedevu pie skaidra gaļas viruma (buljona).

Baravikas „Madeleine" (viesnīcu gaumē) 5—6 pers. 600 gr baravikas, 400 gr sviesta, 2 olu dzeltenumus, sāls.

Baravikas sagriež palielos kantainos gabalos, uzsutina sviestā, uzliek ar baltu teļa virumu un izvāra mīkstas. Pamatsulu ievāra, tumē ar baltu mērci, un olas dzeltenumu un dod klāt sēnēm. Garnējumam sakapā pētersili.

Šampiņjoni

Šampiņjonu vārdu dzirdot, tūliņ it kā jāiedomājas dārgas sveš-zemju sēnes, kas mums, Latvijā, tikpat rets un dārgs gardums, kā — teiksim — austeres.

Patiesībā šampiņjoni (Psalliota Fries) nav nekas cits, kā mūsu pašu atmatenes jeb briedenes (resp. sviestenes), un „šampiņjons" ir tikai viņu skanīgākais, no smalkās franču valodas aizgūtais titulis (franču „champignon", kas burtiski nozīmē arī jebkuŗu citu sēni).

Pie mums šo „šampiņjonu" tiku tikām, — aug tāpat kā svešās zemēs, un mēs tikai nezinādami tos nicinām, kā suņu jeb vilka sēnes, jo atmatenes arī par tādām neēdamām sēnēm vien pazīstam.

„Es atceros kāda mežsarga neticīgo un protesta pilno sejas izteiksmi, kad es tā uzmanību vērsu uz skaistajām atmatenēm pie viņa zirgu staļļa. Ceļmalā, netālu no Baldones, kaŗa laikā iedzīvotāji bij atstājuši kādu lauku māju, kur pēc tam bij novietota kāda jātnieku nodaļa. Staļļu priekšā ar laiku sakrājās veseli mēslu kalni. Kad kaŗaspēks atkāpās, mēslu kalnu pārklāja neskaitāmi tūkstoši atmateņu. Kāds rīdzinieks, labs sēņu pazinējs, ceļoja ik dienas 20 kilometrus ar somu mugurā turpu un atpakaļ un nesa mājā vērtīgo mantu, atmatenes. Tolaik Rīgā nebij daudz ēdamā. Un vietējie iedzīvotāji? Tie brīnījās par savādo kungu, kas nāca suņu sēnes lasīt." (F. E. Stolls, Latvijas sēnes; Valtera un Rapas Jaunā zinātnieka serijā.) —

Atsevišķas, pie mums Latvijā augošas ēdamo atmateņu sugas nespeciālistam grūti atšķirt vienu no otras, bet ēdamās atmatenes viegli pazīt pēc dažām vispārējām pazīmēm, kuŗas tad nu arī še aprādīsim.

Atmatenes ir gaļīgas, nebirztošas, stingras un konsistences ziņā baravikam līdzīgas sēnes; lielāko tiesu baltas, gludas, reizēm ar zī-

dainiem matiņiem, reizēm zvīņainas. Arī kātiņš stingrs un resns, un ar platu ādējādu gredzenu. Lapiņas tikai gluži jaunām cepurītēm, kas vēl slēgtas lodes veidā, un tās baltas, bet drīz vien paliek sārtas, un sporām nogatavojoties, pamazām pieņem tumšbrūnu krāsu, šokolādes krāsu vai pat melnu krāsu. Bet ir arī sēnes ar sārtām un šokolādes krāsas lapiņām, kas nav atmatenes un nav arī ēdamas, kaut gan nav indīgas. Tās viegli pazīt pēc slaidā auguma un lielā birzīguma. Baltajai un bālajai mušmirei (Amanita virosa Fries un Amanita mappa Batsch), kas abas dažkārt it kā būtu samaināmas ar atmatenēm, ir plānas, birzīgas cepurītes, kātiņi ar bumbuli un vienmēr baltas lapiņas.

Lauku atmatene (Psalliota sampestus) aug saulainās vietās, kur vien atrodami mēsli, bet jo sevišķi mīl zirga mēslus, un arvien sastopama ārpus meža. Cepurīte sākumā lodes vai puslodes veidā, vēlāk plakani izliekta, 5—10 cm plata, balta (retāk brūngana), ar zīdainām spilvītēm (matiņiem), sprogaina vai ar gludām zvīņām; sākumā mala ieliekta. Gaļa balta, ievainojuma vietā iesarkana, vecākām sēnēm ar iesarkanām strīpām. Kātiņš 6—8 cm garš, balts, pildīts. Lapiņas sākumā spilgti sārtas, vēlāk melni brūnas un mitras. Pašai sēnei nav nekādas smaržas — pretstatā pļavu atmatenēm [Psalliota pratensis (Scheff.) Fries], kam raksturīga tīkama anisa smarža.

Atmatenes katrā ziņā jāizlieto pēc iespējas ātrāk, jo citādi tās zaudē izskatu un arī saplok apjomā. Vislabākās, protams, ir gluži jaunas sēnes, kam vēl cepurīte slēgta lodes veidā, bet arī nav nekāda lielā nelaime, ja cepurīte jau atvērusies, bet citādi gaļīga un svaiga. Tad uzmanīgi jāiztīra laukā „mīkstumi", proti, lapiņas, sēnes jānomazgā ar etiķi viegli ieskābinātā ūdenī un jāpārgriež gareniski uz pusēm. Pirms mazgāšanas, pats par sevi saprotams, rūpīgi jānoloba visas tās vietiņas, kur zeme un gruži pieķērušies.

Sutinātas atmatenes (šampiņjoni) 5—6 pers. 800 gr atmateņu, 100 gr sviesta, 1 citrons, 2—3 olu dzeltenumi, sāls.

Sēnes notīra (sk. sagatavoš. vārīšanai), lielākās sagriež smalkās šķēlēs, mazākās ar cietām galviņām atstāj tāpat veselas, un vāra 8—10 min ar $^3/_4$ attiecīgā sviesta daudzuma un citrona sulu, sajauc ar olu dzeltenumu un atlikušo sviestu, piemet pēc vajadzības sāli, un sēnes vēl gluži karstas pasniedz galdā pie smalka medījuma vai vistas cepeša.

Šampiņjoni mājas mātes gaumē 4 pers. 500 gr šampiņjonu (atmateņu), 50 gr sviesta, 1 citrons, 2 kaļotes miltu, sāls un pipari pēc vajadzības.

Tāpat kā iepriekš sagatavotas atmatenes ātri izsutina sviestā ar citronsulu, miltus iejavo ar pienu, sāli un pipariem un uzkarsē. Ja grib sevišķi labu ēdienu, tad piedevai vēl var pievienot gaļas gabaliņus.

Šampiņjoni ar krējumu 4 pers. 500 gr šampiņjonu (atmateņu), 70 gr sviesta, 1 citrona, $^1/_4$ l krējuma, 2 kaļotes miltu, sāls, pipari.

Iepriekš sagatavotas sēnes ieliek katlā, kur izkausēti 30 gr sviesta, tūliņ pat pievieno citrona sulu, lai sēnes baltas paliktu, un tāpat pielej kādu glāzes tiesu ūdens un piemet sāli. Tad sēnes kratot kādas 20 min. sutina, kamēr gatavas, izņem laukā, un ar 20 gr

sviesta, 2 lielām karotēm miltu, sēņu sulu un krējumu pagatavo mērci, ieliek sutinātās sēnes, vienreiz uzvāra, pieliek vēl kādus 20 gr svaiga sviesta un tūliņ sniedz karstu galdā.

Cepti šampiņjoni 4—6 pers. 750 gr šampiņjonu (atmateņu), 60 gr sviesta, sāls, pipari, citrons.

Lielākas sēnes notīra, lapiņas rūpīgi iztīra laukā ar nazi, kātus izlauž, cepurītes apziež ar sviestu, kātus ar to tikai aprasina, un sēnes pēc tam bez jebkādas citas piedevas uzcep kratot uz spirgtas uguns. Galdā pasniedz ar dauzītas teļa gaļas cepeša garnējumu („schnitzel") un ar citrona šķēlītēm.

Pildīti šampiņjoni 4—6 pers. 750 gr lielu sēņu, 125 gr teļa cepeša atlieku, vai vārīta šķiņķa, 60 gr sviesta, 1 olas dzelten., sāls, pipari, pētersiļi.

Sēnes notīra, kātus izlauž un izsutina sviestā ar sāli un pipariem mīkstus, tad sagriež smalkus, izlaiž cauri ar teļa cepeša atliekām vai vārītu šķiņķi gaļas maltuvei un ievirco ar olas dzeltenumu, sāli, pipariem un kapātiem pētersiļiem. Sēņu cepurītes pa to laiku 5 minūtes sutina ar kādu mazumiņu gaļas viruma, pēc tam izņem laukā un atdzesē, no apakšas blīvi piepilda ar gaļas biezeni un apviļā olā un berztā baltmaizē, uzcepj pannā un pasniedz galdā kā siltu uzkodu, vai garnē kādu cepeti.

Trifeļi

Pretstatā šampiņjoniem, kas mums tikai franciskā vārda pēc liekas itkā svešzemju sēnes, bet patiesībā ir mūsu pašu parastās atmatenes, trifeļi (vācu „trüffel", angļu „truffle" un franču „truffe") mums arī tiešām nāk no svešām zemēm.

Trifeļi (melnsporainie trifeļi, Tuber melanosporum Vitt) ir zem zemes, apmēram 15—20 cm. dziļumā lapkoku mežos, īpaši ozolājos augošas apaļas vai bumbuļveidīgas sēnes ar brūnu vai melnu mizu. Francijā tās arī audzē īpašos pagrabos, un paši labākie trifeļi nāk no Périgordas. Mežos vācēji šīs sēnes uzmeklē ar iedīdītu suņu palīdzību, vai arī ņem palīgā cūkas, kas jo sevišķi kāras uz trifeļiem. Ievingrinājušies speciālisti dažkārt arī vēro sēņu vietu pēc mušām, jo trifeļu vietā perinās īpašas mušas. Un arī zāle aug slikti tādās vietās, kur trifeļi atrodami.

Virtuves mākslā šīs sēnes savā ziņā uzlūkojamas par īsti ķēniešķīgu gardumu, un gardēži senāk, trifeļus vārdā pieminot, pat mēdza noņemt cepuri.

Pats par sevi saprotams, ka tik dārgas sēnes prasa arī pašas smalkākās piedevas, ja tikai tās tieši nebauda tāpat pelnos ceptas.

Pelnos cepti trifeļi. Trifeļus rūpīgi notīra ar suku un nomazgā vairākos ūdeņos, tad pavienam noslauka tīrā autiņā, kam nedrīkst būt ziepju piesmakas. Pēc tam katru trifeli atsevišķi ievīsta plānā, sālītā un viegli iepiparotā speķa šķēlē un vēl ietin 4—5 papīra lapās, pašu ārējo apslapinot ar ūdeni. Šādi sagatavotus trifeļus liek 1 st. cept karstos pelnos, tad izņem laukā, noņem papīru un pasniedz galdā labi sakarsētā bļodā, ko apsedz ar sasildītu vāku.

Var arī cept krāsnī. Vislabāk ielikt trifeļus dzelzs katliņā ar karstiem pelniem, cieši nosegt un iestumt vāji kurinātā krāsnī.

Trifeļi burgundietī 4 pers. 500 gr trifeļu, 1/2 l burgundieša, 20 gr sviesta, virces, sāls, 2—3 citrona sķēles.

Labi notīrītus trifeļus ar piedevām novāra vīnā mīkstus, virces atlasa nost, un trifeļus pasniedz mērcē.

Trifeļi krējuma mērcē. Piecpadsmit nolobītus trifeļus ievirco ar sāli un piparlem un sutina ar 100 gr sviesta un madeiru. Pamatsulu ievāra, satumina ar bešamelmērci un krējumu, nogaršina ar sviestu, un mērcē ielaiž trifeļus.

Bērzlapes

Dažām sarkanajām bērzlapēm ļoti sīva, dedzinoša garša, un tās arī esot indīgas. Pēc ārējā izskata sīvās bērzlapes atšķirt var tikai labi ievingrinājies pazinējs. Vislabāk, ja uz vietas, mežā, jau nomēģina sēnes pēc garšas. Ja sīvās bērzlapes pirms lietošanas nenovāra un novārījuma ūdeni nenolej, tās var sabojāt visu sēņu maltīti. Iepriekš novārītas ēdienam derīgas arī sīvās bērzlapes, jo novārot ne tikai pazūd sīvā piegarša, bet arī šķietami saskaldās bērzlapju indes.

Bērzlapes mājas mātes gaumē 5—6 pers. 1 litrs bērzlapju, 50 gr sviesta, 2 karotes skāba krējuma, 1—2 sīpoli, pipari, sāls.

Bērzlapes notīra, sagriež smalkās šķēlītēs, uzliek ar verdošu, viegli sāļu ūdeni un nolobītiem, šķēlēs sagrieztiem sīpoliem, un vāra apm. 1/2 st., pēc kam nokāš. Izkausē sviestu, pieliek sēnēm skābu krējumu un vāra 5 min. ar sviestu, sēnēm un pipariem.

Galdā pasniedz ar novārītiem, sausiem kartupeļiem, vai kā piedevu pie jebkuŗa gaļas ēdiena.

Lāčpurni

Ēdamie lāčpurni (Morchella esculenta L.), kuŗus dažkārt dēvē arī par ķēvpupiem un vērpelītēm, ir ļoti labas un garšīgas, bet Latvijā, diemžēl, diezgan reti sastopamas sēnes (Kuldīgas apvidū, Siguldā un Rīgas apkārtnē). Tām ir gaiši dzeltena krokaina cepurīte. Cepurīte pati uzpūsta, olveidīga vai lodes veidā, 3—6 cm augstumā un 3—5 cm platumā. Kātiņš bālgans, maigi klijains, ar resnāku un krokainu pamatu.

Dažas vācu autoritātes aizrāda, ka lāčpurnus nekādā ziņā nedrīkstētu lietot iepriekš nenovārītus, jo tie bieži saturot vieglu indi, ko vārot varot padarīt nekaitīgu.

Mūsu autoritāte F. E. Stolls turpretim uzsveŗ, ka lāčpurni nekad nav indīgi un pirms lietošanas n a v jānovāra (F. E. Stolls, Latvijas sēnes; Valtera un Rāpas Jaunā zinātnieka serijā, 1934. g.).

Lāčpurni ļoti grūti notīrami, jo smiltīm, kas sakrājušās visos ielokos un krokās, nekādi nevar pietikt. Sēnēm tāpēc ieteicams tikai iepriekš nogriezt smilšaino kātu, un tad ielikt lielacainā sietiņā un gremdējot vairākas reizes noskalot vienmēr atjaunotā svaigā aukstā ūdenī. Pēc tam sēnes uzliek ar aukstu ūdeni, ātri uzvāra, izņem atkal laukā un pārlej ar aukstu ūdeni. Tā sēnes iztīrās, pašas nezaudē labo garšu.

Lāčpurni mājas mātes gaumē 4 pers. 750 gr lāčpurnu, 40 gr sviesta, sāls un pipari, 2 kaļotes bieza, salda krējuma, kaļote miltu, 1 olas dzeltenums.

Iepriekš sagatavotus lāčpurnus ar pusi sviesta $^1/_2$ st. sutina sēņu pašu sulā, un tad pievieno pārējo sviestu, sāli un piparus. Sēnes var galdā pasniegt arī šādā veidā, bet var dot klāt mērci, ko pagatavo ar krējumu, miltiem un saista ar olas dzeltenumu.

Lāčpurni ar zaļiem zirņiem 4 pers. 500 gr lāčpurnu, 500 gr zaļu zirņu, 50 gr sviesta, milti, sāls, cukurs, pētersiļi.

Sēnes un zirņus novāra atsevišķi mazumiņā ūdens, novārījuma ūdeni uzlej sviestā berztiem miltiem, novāra ar sāli un cukuru, ieliek iekšā novārītās sēnes un zirņus, un beigās pievieno sakapātus pētersiļus. Galdā pasniedz pie cieti novārītām olām vai pie olu maisījuma.

Ķerveļi

Ķerveļi jeb rumpuči, arī kreveļi, bisītes jeb bisiņi (Helvella esculenta L.) savā ziņā atgādina lāčpurnus un arī pieder tai pašai somiņsēņu kopai (Ascomycetes), tikai — pretstatā lāčpurniem — pie mums ļoti bieži sastopami (aprīlī un maijā smilšainos priežu mežos). Cepurīte šīm sēnēm kafijas krāsā, ļoti krokaina, pat ar vairākām galotnēm, 3—8 cm. augsta un plata. Kātiņš bāls, bieži bedrains,

Ķerveļi ir ļoti iecienītas ēdamsēnes, bet tomēr pieskaitāmi indīgajām sēnēm (patiesībā indīgie ķerveļi), un indīgo helvellu skābi, ko tās satur, ne katrreiz novārot izdodas padarīt nekaitīgu. Ja tiešām negrib atteikties no ķerveļu maltītes, tad pirms lietošanas ēdienā tos kādu ceturtdaļstundu jāvāra sālsūdenī, un novārījuma ūdens vienkārši jāizlej laukā. Labāk gan pavisam atteikties no šā garduma, jo tas, ka daudzi ar ķerveļiem nav saindējušies, nozīmē tikai to, ka tie pret ķerveļu indi immūni. Dažās valstīs ķerveļus pat aizliegts pārdot.

Sutināti ķerveļi (rumpuči) 6—8 pers. $2^1/_2$ l ķerveļu, 75 gr sviesta, 2 kaļotes skāba krējuma, 1 sīpols, pipari, sāls.

Ķerveļus noskalo vairākos ūdeņos, uzliek ar viegli sāļu ūdeni un pusstundu vāra ar nolobītu, šķēlēs sagrieztu sīpolu, tad nopilina ūdeni, parupji sakapā un 5 min. vēl vāra ar sviestu, skābu krējumu un pipariem, piemet pēc vajadzības sāli un pasniedz galdā kā piedevu pie kāda gaļas ēdiena.

Gailenes

Vislabākās ir mazās gailenītes ar cietu cepurīti un cietu kātiņu. Kad sēnes kārtīgi izlasītas, notīrītas un nomazgātas, un kātiņiem nogriezta smilšainā, cietā apakšdaļa, gailenītes var izlietot ēdienam gluži veselas, tās sutinot pašas savā sulā ar bagātīgu sviesta piedevu (100—125 gr sviesta uz 1 kg sēņu), sāli un pipariem. Beigās vēl pārkaisa sakapātus pētersiļus.

Sēnes jāvāra uz ātras uguns, un tām pēc iespējas ātrāk jātiek gatavām, jo citādi tās grūti sagremojamas.

Lielākām gailenēm rūpīgi jānotīra tumšākās vietas, un kad tās nomazgātas, verdošā ūdenī vienreiz ātri jāuzvāra. Novārījumu izlieto kā virumu, bet sēnes izņem laukā, ne visai smalki sakapā, sutina ar mazos gabaliņos sagrieztu, liesu, izkausētu speķi, sīpoliem, pipariem, sāli, un sasaista ar miltiem vai baltmaizes drupatiņām.

Sutinātas gailenītes 5—6 pers. $2^1/_2$ l gailenīšu, 100 gr sviesta, 2 karotes skāba krējuma, 1—2 sīpoli, pipari, sāls.

Gailenītes vairākas reizes nomazgā aukstā ūdenī, nogriež kātiņiem apakšējo gaļu, sēnes pašas jo smalki sakapā, $^1/_2$ st. vāra pašu sulā ar sviestu un nolobītiem, smalki sakapātiem sīpoliem uz mazas uguns, pieliek piparus, skābu krējumu, sāli, vienreiz uzvāra un tūliņ karstas dod galdā ar novārītiem, sausiem kartupeļiem, vai kā piedevu pie kāda gaļas ēdiena.

Gailenītes ar krējumu 4 pers. 500 gr gailenīšu, 1 sīpols, sāls, 100 gr. sviesta, $^1/_8$ l krējuma, karote miltu.

Smalki sakapātus sīpolus uzcepj gaišus sviestā, tad pieliek notīrītas gailenītes un $^1/_2$ st. sutina (ja vajadzīgs pielej pa ūdens lāsei), tad pievieno krējumā iejavotus miltus un vēl piemet pēc garšas sāli.

Gailenīšu ragū. Tāpat kā iepriekš sagatavotām sēnēm, kuŗām vēl neskopojoties pievieno klāt krējumu un pielej kādu lāsi baltvīna, piedevām ņem kādas gaļas klimpiņas vai kubiņos sagrieztas gaļas atliekas. Pēdējās vairs nedrīkst vārīties, un tās tikai jāuzsilda. Klimpiņas saliek virsū, un tām jāizsūt gatavām mērcē un garaiņos.

XIII. SĒŅU KONSERVI

Sterilētas sēnes

Sterilēšanai jāņem pilnīgi svaigas, tikko ievāktas, veselas un cietas sēnes, kuŗas vispirms jāizšķiro pēc sugas, krāsas un lieluma. Sterilēšanai jāņem tikai mazās sēnes, lielākas labāk marinēt, iesālīt vai žāvēt. Mazos podiņus sterilē veselus; vēlāk tos izlietā cepšanai un ēdienu garnēšanai. Lielākus podiņus, kad tie notīrīti, pārgriež tieši vidū divās daļās, vai arī krusteniski četrās daļās. Sagrieztas sēnes vēlāk izlietā mērcēm un pastētēm.

Šķirojot, sēnes pie viena arī notīra: nokasa vai nogriež pielipušo zemi, sūnas un skujas vai lapas, un nogriež sēnēm kātiņus, jo kātiņa gaļa sīkstāka kā cepurītes gaļa, un arī nav tik garšīga un aromatiska. Jo īsāku un mazāku nogriež kātiņu, jo sterilētās sēnes būs glītākas un garšīgākas. Atstātajai kātiņa daļai katrā ziņā jānovelk ādiņa, un kātiņa gaļa vairākās vietās jāiegriež. Izšķirotās un notīrītās sēnes sabeŗ tīrā, platā traukā un labi nomazgā. Ūdenim jābūt mīkstam, bez kaļķiem, jo cietā ūdenī mazgātās sēnes vēlāk slikti vārās un dod daudz netīru putu. Tāpat arī jāuzmanās, lai mazgāšana neievilktos ilgumā: 10—15 min. sēnēm jau jābūt nomazgātām, citādi sēnes paliek mīkstas un arī vairs nav tik garšīgas un aromātiskas.

Sevišķi aromātiskas sēnes, piem. rudmieses, nemaz nemazgā; tikai noslauka ar mīkstu, mitru lupatiņu.

Nomazgātās sēnes notecina, liek katlā ar verdošu ūdeni, sāli, citrona sulu, sīpoliem, pipariem, pētersiļiem, ķimenēm, lauru lapām, etiķi, un tā joprojām, un 10—20 min. vāra uz lēnas uguns, pa laikam rūpīgi nosmalstot netīrās putas, kas sakrājas viruma virspusē. Vārīt pēc iespējas ieteicams emaļētā vai alumīnija katlā. Kad putas jau tīras, katlu noņem no uguns, un izvārītās sēnes vēl karstas sapilda tīrās, sausās, platkaklainās pudelēs, stikla burkās, vai ja mājās ir īpašs sterilēšanas aparāts, tad attiecīgā aparāta burkās. Pildīt var arī iepriekš atdzesētas sēnes, bet tad mazāk drošības, ka tās ilgi stāvēs.

Traukos sēnes iepildot, jāuzmanās, lai trauks nebūtu pārāk pieblīvēts, bet reizē arī sēnes nedrīkst būt vaļīgi — trauku pa laikam viegli jāuzsit uz vairākām kārtām salocītas drēbes, lai sēnes ciešāk sablīvētos.

Kad sēnes traukos sapildītas, tām pārlej pāri to pašu virumu, kurā tās vārītas, vai gaļas virumu, un traukus tūliņ aizvāž ar jauniem, veseliem, izmērcētiem un pirms lietāšanas tīrā ūdenī izvārītiem korķiem un vēl nosien ar stipru auklu vai stiepli. Lai karsējot trauks nepārplīstu, starp korķi un pildījumu jāpaliek mazākais 1 cm platai tukšai starpai.

Tālāk ķeras pie pašas sterilēšanas procedūras.

Ja saimniecībā nav šim nolūkam īpaša aparāta, tad sterilēšanai jāsagatavo kāds cits lielāks katls. Katla dibenā ieliek otro dibenu (stiepļu vai skārda pamatni), vai ja arī tāda nav mājās, izklāj dibenu ar salmiem, sienu vai skaidām, lai karsējot pudeles nepieskārtos tieši pašam katla dibenam.

Katlā uz polstējuma saliek piepildītās un aizvāztās pudeles vai burkas un starpas piepilda ar to pašu polstējuma materiālu, ar ko izklāts katla dibens, bet pēc tam katlā ielej siltu ūdeni, lai tas sniegtos līdz pildījuma līmenim, un lēnām karsē uz uguns, līdz ūdens sāk vārīties.

Pēc attiecīga laika traukus izņem no katla, saliek aizvējā uz koka galda, un nogaida līdz trauki pilnīgi atdzisuši un nožuvuši. Tad noņem pārsienāmos un iespiež korķus līdz trauka kakla malai, rūpīgi aizlako traukus ar parafīnu, vasku, zīmoglaku, vai īpašo pudeļu laku, un novieto traukus ar sterilām sēnēm sausā, tīrā, vēsā un ne visai gaišā telpā.

Sterilēšanas ilgums atkarīgs no vairākiem faktoriem:

1. Dažādiem sīkorganismiem, arī dažāda izturība pret parasto vārīšanas temperatūru. Vissīkstākais šai ziņā ir Bacillus subtilis, kura sporas bieži atrodamas sēņu produktos, jo šīs sporas pie 100° C nobeidzas tikai pēc veselas stundas, un arī pie 105—110° C vēl iztur 20 min. ilgu karstumu; lai tās nobeigtu jau vienas minūtes laikā, tad jāsasniedz mazākais 116° C.

2. Lai dabūtu tieši sterilus konservus, visam produktam jāsakarst līdz 100°C, un tādā temperatūrā jākarsē veselu stundu no vietas.

3. Ja traukus vēlāk lēnām atdzesē uz koka galda vai grīdas, tad konservi vēl ilgu laiku atrodas augstas temperātūras ietekmē, un pats sterilēšanas laiks zināmā mērā jāsamazina, īpaši vēl, ja traukam biezas sienas, kas tam tik ātri neļauj atdzist.

4. Sēnes ar mīkstu, maigu gaļu bieži vien neiztur ilgu augstu temperātūru (10 min. pie 100° C un vēl to laiku, kamēr cauri izsilst), un lai konservu vietā neiznāktu putra, tad tās tikai pakāpeniski jāsterilē: konservus vienā reizē karsē tikai tik ilgi, cik sēnes iztur veselas, pēc tam 2—3 dienas uzglabā parastā istabas temperātūrā, tad atkal brīdi uzkarsē, par jaunu uzglabā istabas temperātūrā, un tā to atkārto 2—3 reizes pēc kārtas, katru reizi labi uzmanot, lai sēnes neizjuktu.

Visus šos augstāk aprādītos faktorus ievērojot, vidējais karsēšanas ilgums var būt šāds: baravikām pie 100° C ¼ l un ½ l traukos 1½—2 st., litra traukos 3—3½ st.; atmatenēm (šampiņjoniem) un bērzu, apšu un citām bekām tāpat kā baravikām, bet ķerveļiem, ķēvpupiem, vilnīšiem, rudmiesēm un citām maigas gaļas sēnēm pie 100° C ¼ l un ½ l traukos 1—1½ st.

Dažu dārgāko sēņu sterilēšanas īpatnības.

Baravikas, kad tās notīrītas, mazgā vieglā sālsūdenī, ņemot 10 gr sāls uz 1 ūdens. Pēc tam vāra stiprākā sālsūdenī, ņemot 200 gr sāls uz 1½ l ūdens, kam vēl piejauc ¼ l tīra, izfiltrēta lapkoku pelnu sārma. Sterilējamos traukos baravikām pārlej īpašu virumu, ko dabū 3 l ūdens piemetot 100—150 gr vārāmās sāls, pielejot kādu nepilnu glāzi laba vīnetiķa un pieliekot vēl dažus nesagrieztus ķiplokus, pētersiļus, piparus, lauru lapas un timiānu.

Atmatenes (šampiņjonus) skalo tīrā ūdenī, vāra sālsūdenī, ņemot 100 gr sāls uz 2½ l ūdens, un vēl pieliek citronskābi (40—50 gr uz 2½ l ūdens), un traukos sēnēm pārlej to pašu virumu, kurā tās vārītas.

Sterilēto konservu pārbaude.

Kamēr trauki vēl nav galīgi aiztaisīti un uzglabāšanai pie malas nolikti, jāpārliecinās, vai tajos nav glaiss iekļuvis, jo citādi sēnes vēl pa otram lāgam jāpārsterilē. Vienkāršām konservu burciņām un pudelēm piesit ar pirkstu pie sāniem, un ja jūt tīru skaņu, tad viss kārtībā, bet ja atskan dobja un zema skaņa, tad traukā palicis gaiss un sēnes vēl jāpārsterilē. Skārda traukiem vākam un dibenam jābūt uz iekšu ielīkušiem, un ja tie taisni vai uz āru izspiedušies, sēnes jāpārliek citā traukā un par jaunu jāpārsterilē. Wecka aparāta burku vākiem jābūt cieši pie trauka pielipušiem.

Lai pārliecinātos, vai konservi pilnīgi sterili, un vai visi dīgļi nobeigušies, no katras partijas pa vienam traukam novieto 25—30° siltā telpā, un pēc kādas nedēļas vai pēc 10 dienām apskata, vai nav manāmas kādas bojāšanās pazīmes; ja trauka saturs sāk rūgt, pelēt vai citādi bojāties, tad attiecīgā partija tūliņ jāpārsterilē. Šo pārbaudi var atkārtot 2—3 reizes; tikai nedrīkst aizmirst, ka vairākas reizes sēnes pārsterilējot, tās ar katru reizi paliek mīkstākas, zaudē izskatu, un arī vairs nav tik aromātiskas un garšīgas.

Sēņu konservi eļļā

Sēnes sagatavo tāpat kā sterilēšanai, tad dziļā pannā vai katliņā pārlej ar kādu otrā labuma eļļu, lai sēnes brīvi peldētu eļļā, un pēc tam pastāvīgi maisot vāra uz uguns, līdz sēnes jau pa pusei izvārījušās. Tālāk sēnes izbeŗ uz sieta, lai liekā eļļa notecētu, saliek sterilējamos traukos, pieliek pēc vajadzības garšvielas un pārlej ar pirmā labuma olīveļļu, un beigās rīkojas tāpat kā pie sterilēšanas.

Sēņu konservi sviestā

Sēnes sagatavo tāpat kā iekonservēšanai ar eļļu, tikai eļļas vietā ņem sviestu, un apvārītās sēnes tālāk vis nesterilē, bet vienkārši saliek traukos, pārlej ar pirmā labuma sviestu, un kad tas sasalis, pārlej vēl ar parafīnu vai ar liellopa taukiem un pārsien ar pergamenta papīru.

Sēņu ikri

Sterilējot palikušus dažādus sēņu atlikumus notīra, nomazgā, samaļ gaļas mašīnā, iebeŗ katlā, pielej mazliet ūdeni, lai karsējot nepiedegtu, un kādas 10 min. sutina uz lēnas uguns. Tai pašā laikā samaļ garšvielas: sīpolus, ķiplokus, pētersiļus, piparus u. t. t., piemet sāli un 15—20 min. sutina tāpat kā sēnes. Beigās sutinātās samaltās sēnes samaisa ar sutinātām samaltām garšvielām, saliek nelielos trauciņos, pārlej ar olīveļļu un 30—45 min. sterilē pie 100° C (neieskaitot caurkaršanai un atdzišanai vajadzīgo laiku).

Olīveļļas vietā tikpat labi var arī ņemt sauleņu eļļu.

Sēņu stroganovs

Sēņu stroganovu pagatavo tāpat kā sēņu ikrus, tikai sēņu atlikumus nesamaļ, bet sagriež mazos garenos gabaliņos.

Marinētās sēnes

Marinēšanai vislabāk ieteicamas baravikas, atmatenes (šampiņjoni), rudmieses, vilnīši un bērzlapes. Tā sauktās melnās sēnes, kā bērzu bekas (jeb aitu bekas), sviesta bekas un kazu bekas, labāk nemaz nemarinēt, jo tās ar laiku ļoti izmirkst, izskatās neglītas un arī ilgi neuzglabājas.

Sēnes vispirms izšķiro, notīra, nomazgā un nosausina, tāpat kā jau mācīts sterilēšanai, 20—25 min. vāra tīrā vīnetiķī ar attiecīgām garšvielām (sīpoliem, pipariem, nagliņām, kanēli, kardamonu, lauru lapām, muskātriekstiem, citrona miziņām, un tā joprojām), atdzisina, saliek tīros, sausos stikla traukos, pārlej ar marinādes šķidrumu, kuŗā vārītas, un traukus cieši pārsien ar pergamenta papīru un uzglabā tīrā, sausā, vēsā vietā. Var arī notīrītās, nomazgātās sēnes vispirms $^1/_4$ st. vārīt tīrā ūdenī, atdzesēt, ielikt iepriekš uzvārītā marinādē (etiķa virumā) un vēl 5—10 min. vārīt uz lēnas uguns. Pareizi iemarinētas sēnes uzglabājas ilgāku laiku, tikai tām vairs nav tā īpatnējā, tikamā sēņu garša un smarža, kas paliek pareizi sterilētām sēnēm.

Sālītās sēnes

Sālamās sēnes tāpat sagatavo kā sterilējamās un marinējamās. Sēnes ar augstu vai pienainu sulu ieteicams iepriekš vienu vai pat vairākas dienas nomērcēt tīrā, svaigā ūdenī, laiku pa laikam veco ūdeni nolejot un atkal jaunu ūdeni pārlejot.

Tad sēnes notecina un liek $6^1/_2$—9 centim. biezās kārtās kāda ozola, vai bērza koka traukā; tikai nedrīkst sālīt liepas traukā, jo liepa ļoti svīdraina, stipri uzsūc sālījumu, un sēnes drīz vien paliek traukā sausas. Rudmieses un vilnīšus dažkārt arī sāla skujkoku traukos, lai vēl vairāk izceltu šīm sēnēm piemītošo īpatnējo sveķu garšu un smaršu, bet tad ļoti jāuzmanās, jo viegli vien var sēnes „pārsveķot" un līdz ar to galīgi sabojāt.

Katru sēņu kārtu traukā pārkaisa ar tīru, labu vārāmo sāli un ar attiecīgām garšvielām (lauru lapām, pipariem, sīpoliem, upeņu lapām, u. t. t.), kad trauks pilns, sēnes noslogo ar caurumotu vāku un kādu pamatīgu smagumu, lai sēņu sula pārklātu arī vāka virsu. Ja sēnēs pašas nav tik daudz sulas, tad jāpārlej ar tīru ūdeni vai vieglu sālījumu; tikai jāraugās, lai sēnes nekad nestāvētu sausā.

Var arī sālīt karstā veidā: notīrītās un nomazgātās sēnes 10—15 min. vāra katlā uz uguns, atdzesē, un tad sāla tāpat kā aukstā veidā — kā jau augstāk aprādīts. Sāls daudzums svārstās no 0,8 līdz 1 kg uz katriem 10 kg sālāmo sēņu. Iesālītās sēnes uzglabājamas tīrā, stipri vēsā vietā, kur temperātūra nekādā ziņā nedrīkst pārsniegt + 2° C.

Žāvētas sēnes

Žāvēt var visas sēnes, bet vislabāk gan padodas baravikas, tad atmatenes (šampiņjoni), ķerveļi un ķēvpupi, un beidzamā kārtā aitu un sviesta bekas.

Žāvēšanai lemtās sēnes vispirms izšķiro pēc lieluma: vienāda lieluma sēnes vieglāk un labāk izžāvējamas. Kamēr sterilēšanai noderīgi tikai mazāki podiņi, žāvēšanai var arī izlietot lielās un vidējās sēnes.

Izšķirotās sēnes notīra, un ķerveļus arī nomazgā, bet citas sēnes atstāj tāpat nemazgātas.

Sēņu žāvēšanai (kaltēšanai) ir arī īpašas kaltes, bet ja tādu nav, tad to var izdarīt parastā maizes vai cepeša krāsnī.

Kaltē sēnes vispirms apvītina: novieto 30—40 gradu siltumā un tur tik ilgi, līdz izgaisis liekais mitrums, un sēnes rokā saspiežot vairs nedrūp, bet liecas.

Apvītinātās sēnes nu žāvē pa īstam: novieto 65—75° karstumā un kaltē tik ilgi, līdz tās jau trauslas paliek un viegli salaužamas un sadrupināmas. Tikai jāuzmanās, lai sēnes nepāržāvētu, jo tad tās vairs neizmirkst un mīkstas neizvārās. Tāpat sēnes nedrīkst būt nepietiekoši izkaltušas, jo tad tās uzglabājot ātri bojājas; rokā saspiežot tādas sēnes nelokās, bet arī nelūzt un nedrūp.

Izkaltētās sēnes vispirms vēl izsviedrē — sabeŗ kādā kastē vai burkā un noliek sausā vēsā vietā, lai atdziest, bet pēc tam kasti vai burku cieši aiztaisa un tā uzglabā 5—7 dienas, līdz sēnes mazliet valgākas palikušas un visas vienlīdz mīkstākas atlaidušās un spīdīgākas un glītākas kļuvušas.

Tad kaltētās sēnes saveļ diegos vai sabeļ maisiņos un uzglabā sausā, tīrā vietā.

Parastā krāsnī sēnes var žāvēt uz tiem pašiem sietiem, ko lietā augļu un sakņu žāvēšanai: sēnes saliek blakus vienu otrai uz sieta, ar kātiem uz augšu, un lielākās sēnes novieto tai galā, kas nāk dziļāk krāsnī, bet mazākās priekšā, un kad mazākās jau izžuvušas, tās noņem turpat krāsnī no sieta, un lielākās vēl atstāj kādu laiku siltumā, līdz arī tās jau pareizi izkaltušas.

Sēņu ekstrakts

Izlasītas un notīrītas sēnes, tāpat kā to parasti dara sēnes gatavojot, novāra pašas savā sulā, novārījuma mērci pēc kāda laika nolej un uzglabā, nokāstām sēnēm pielej mazliet ūdeni, piemet sāli, sēnes vēlreiz kārtīgi novāra, mērci pielej klāt pirmajam novārījumam, un sēnes saliek maisiņā un ilgāku laiku noliek zem vidēji smaga sloga. Tad visu uzkrāto sēņu sulu salej kopā, ik litram pieliek tējkaļoti sāls, un tvaicē tik ilgi, līdz palicis biezam sīrupam līdzīgs ekstrakts; tvaicēt vispirms ieteicams uz pannas, un pēc tam mazos māla podiņos.

Dabūto ekstraktu uzglabā mazās platkaklainās pudelītēs un lietā pie gaļas virumiem un cepešu mērcēm; 5—6 šķīvjiem viruma pilnīgi pietiek ar tējkaļoti ekstrakta. Pirms lietāšanas ekstraktu vispirms mazā podiņā sakuļ ar verdošu ūdeni, un sulu pēc tam nokāš.

Sēnes ekstraktam vārot nedrīkst likt klāt sodu, jo tad ekstrakts stipri puto.

Sēņu pulveris

Smaržīgas un asas garšas sēnes stipri sažāvē un samaļ kafijas dzirnaviņās vai saberž smalkas uz beržamā, dabūto malumu uzglabā platkaklainās stikla pudelītēs. Lai malums nedabūtu dzirnaviņās kafijas piegaršu, vispirms ieteicams izmalt izžāvētas sēņu atliekas, kuŗas tad var izlietāt mājkustoņiem.

Sēņu pulveri lieto pie virumiem, cepešiem, mērcēm un kartupeļu salātiem; pirms lietāšanas ieteicams pulveri sakult ar ūdeni un kādas 24 st. atstāt uzmirkušu. Trim šķīvjiem viruma parasti pietiek ar pilnīgu tējkaļoti maluma.

Ļoti labi pulveris noder arī ceptu zivju pārkaisīšanai (panēšanai).

Sēņu soja. 500 gr atmateņu (šampiņjonu), naža gals gaļas ekstrakta, naža gals Kajennas piparu, pipari un sāls.

Nomazgātas sēnes smalki sakapā (var arī būt sēņu atkritumi un mizas, un atmateņu vietā var arī izlietāt baravikas), tad uzkaisa sāli, ļauj 4—5 dienas nostāvēties aiztaisītā traukā, pēc tam 1 st. vāra segtā katlā uz mazas uguns, izspiež caur sietiņu, un šķidrumu vēl 10 min. vāra ar 6—8 pipariem, naža galu gaļas ekstrakta, ko iepriekš atšķaida verdošā ūdenī, un ar kādu nažgala tiesu Kajennas piparu (resp. ar spāņu pipariem), beigās izkāš caur sietiņu, iepilda gluži mazās pudelītēs, pudelītes cieši aizvāž un aizsviķo, aptin ar salmiem vai ar sienu un vienu stundu vāra ūdenspeldē, un pēc tam atdzisušas noglabā pagrabā smiltīs.

XIV. ZIVIS

Jūras zivis tirgū dabūjamas beigtas, bet saldūdens zivis labprāt pērk dzīvas. Un ja arī tirgū liek zivi nogalināt, tad ne vienmēr tā būs beigta, bet gan bieži tikai apdullināta. Tāpēc katrai mājas mātei pašai zivs jānogalina, lai tā ilgi nemocītos. Zivi satver kreisajā rokā, un tā kā tās bieži ir glumas, tad ieteicams palīgā ņemt rupju dvieli, lai zivs no rokas neizslīdētu; ar labo roku zivij ar veseri vai cirvja pieti iebelž spēcīgi pa galvu. Tad ar smailu nazi iegriež zivij tuvu pie galvas mugurā un pilnīgi pārgriež pušu mugurkaulu. (Kā zūši, kam ļoti sīksta dzīvība, nogalināmi, skat. tālāk.) — Ja zivi grib pagatavot poļu mērcē, tad asinis uztver traukā ar etiķi un sāku.

Kad zivs nogalināta, to nozvīņo, ko izdara ar nazi vai ar īpašu zvīņu skrāpi, no astes galvas virzienā, pret zvīņām kasot; asti pietur ciet vai piestiprina ar iesmu pie dēļa. Vieglāk, protams, zivis nozvīņot, ja tās iepriekš uz mazu brīdi ieliek verdošā ūdenī un nobrucina; bet arī tad vēl jāpiepalīdz ar nazi.

Spuras nogriež īsas, un tāpat arī asti, pielaikojoties tās dabīgajam veidam.

Tad zivij gareniski uzšķērž vēderu līdz zarnu galam un plakaniski ar nazi iztīra iekšas, pieņus, ikrus un aknas; ļoti uzmanīgi jāizceļ žults, kas atrodas tuvu pie galvas un ar savu rūgtumu var sabojāt visu ēdienu. Rūpīgi izkasāma arī melnā vēdera dobuma plēve un visas asiņu daļiņas.

Kad zivs nozvīņota, izķīkāta, tā ātri nomazgājama. Vienīgi svaigu lasi, ja to grib iesālīt ziemai, nedrīkst mazgāt; tam tikai iekšpusi noslauka ar aukstā ūdenī samērcētu un labi izgrieztu drānu.

Zivs pieņi, ikri un aknas nav prom metami, bet gan līdzi zivij sagatavojami. Laša ikri un aknas pat skaitās par lielu gardumu.

Zivi sadalot gabalos, katra mājas māte var rīkoties pilnīgi pēc savas patikas. Ja lielāku zivi grib vārīt veselu, tad tai vēders uzšķēržams tikai pirksta garumā.

Ļoti ieteicams sagatavotās zivis, it īpaši jūras zivis, iemarinēt etiķī ar sāli; tad tām daudz labāka garša.

Vārīt zivis vienmēr liek verdošā ūdenī, lai barības vielas neaizietu zudumā. Tikai veselas zivis var likt vārīties ar aukstu ūdeni. Ūdenim sāli pieliekot, nevajaga skopoties, jo tad zivs pašas sāļi (minerālvielas) paliek gaļā un neaiziet veltī zudumā. — Lai zivis, vārīdamās nesašķīstu, laiku pa laikam jāpielej pa lāsei auksta ūdens.

Kam nav mājās īpaša zivju katla, tas var zivi ietīt autiņā un vārīt lielā katlā.

Cepta zivs 5—6 pers. 1) 2 kg zivs, 150 gr sviesta, $^1/_4$ l skāba krējuma, sāls, pipari, kapāti pētersiļi.

Labi sagatavotā zivī, kas var būt arī gabalos sagriezta, ieberzē sāli un piparus. Cepamo trauku ar sviestu noliek karstumā, līdz sviests brūns, tad tajā ieliek zivi un, rūpīgi aplaistot, krāsnī apcep brūnganu. Apcepto zivi aplej ar krējumu un izsutina gluži gatavu. Beigās ēdienam uzkaisa kapātus pētersiļa zaļumus.

2) 1 kg zivs, sāls, eļļa, citrons, pētersilis, 150 gr sviesta.

Notīrītu, iesālītu un nosausinātu zivi ieliek marinādē, ko pagatavo ar 8 karotēm eļļas, viena citrona sulas un mazliet pētersiļa. Kad

zivs apm. 1 st. marinējusies, to izņem laukā, aptin ar kokvilnas diegu, lai tā nesašķīstu, un cep pannā ar sviestu vai uz režģa ar marinādes piedevu.

Galdā klāt dod tomātu, kāpeņu vai Bearnas mērci vai sēnes.

Atliekas apcep formī ar kartupeļiem vai arī izlieto zivs salātiem.

3) 1 kg zivs, 125 gr sviesta, berzta baltmaize un milti, sāls, pipari, citronšķēles.

Mazākas, sagatavotas un marinētas zivis apviļā miltos un berztā baltmaizē un no abām pusēm apcep izkausētā sviestā. Galdā dodot, tās garnē ar citronšķēlēm un ar pētersiļiem. Klāt dod kartupeļu salātus vai biezeni. Izkausēto, sabrūnināto sviestu var dot līdzi mērces vietā, un arī pagatavot ar miltiem un ūdeni īpašu mērci, ko nogaršina ar pipariem un sāli.

Atliekas ieliek ar vircēm un sīpoliem etiķī un dod galdā ieskābētas ceptas zivs veidā.

Uz režģa ceptas zivis 5—6 pers. 2 kg zivju, citrons, 100 gr eļļas, sāls, pipari, berzta baltmaize.

Uz režģa (restēm) var cept jebkuras zivis. Zivis sagriež kotletēs vai izasako un sadala slīpos gabalos; tās var arī iemarinēt. Plakanās zivis sagatavotas nodīrā un, balto pusi ierobojot, uz vairākām stundām ieliek citronsulas, smalkas eļļas, sāls un piparu peldē. Tad zivs gabalus aptriepj ar sviestu, apkaisa ar berztu baltmaizi un uz režģa apcep iebrūnus.

Galdā klāt dod izkausētu, sabrūnātu sviestu.

Speķota zivs. 1—$1^1/_2$ kg zivs, 75 gr tauka speķa, 150 gr sviesta, $^1/_4$ l salda krējuma, 40 gr miltu, pipari, sāls, 60—70 gr siera.

Sagatavotai zivij novelk ādu; galvu var atstāt klāt. Muguru abās pusēs vairākās rindās smalki iespeķo ar speķa strēmelēm. Iespeķoto zivi iesāla un cep krāsnī sabrūninātā sviestā, laiku pa laikam aplaistot ar sviestu un krējumu. Galdā dodot zivi apkaisa ar berztu sieru, mērci satumina ar miltiem un nogaršina.

Skābi ietaisīta zivs. 1 kg zivs, 100 gr sviesta, 1 litrs viegla etiķa, dažas šalotes vai sīpoli, sāls, porcija virču.

Labi sagatavotu, uzšķērstu zivi sadala gabalos un viegli iesāla. Apm. pēc 1 st. zivs gabalus nosausina, apcep sviestā gaiši iebrūnus un noliek aukstumā; atdzisušus saliek traukā. Uzvāra etiķi ar sīpoliem, vircēm un sāli un ļauj atdzist. Zivs gabalus aplej ar marinādi un noliek gaisam pieejamā vietā, ieskābētās zivis turas 10—14 dienas. Pēc 3 dienām tās jau lietojamas. — Ja etiķis par stipru, atšķaida ar ūdeni.

Asari

Sutināti asari 5—6 pers. 1—$1^1/_2$ kg asaru, $2^1/_2$—3 kaļotes sviesta, $^1/_3$ l krējuma, tējkaļote sāls, $^1/_2$ citrons.

Nozvīņotus, notīrītus, nomazgātus, gabalos trīs pirkstu platumā sagrieztus asarus bez galvām un spurām ieliek katlā izkausētā, ar krējumu uzvārītā sviestā, ar sāli, un ļauj visam 5 min. vārīties, pēc kam mērcei pieliek nolobītas citronšķēles bez graudiņiem. Galdā asarus dod mērcē, ar novārītiem sausiem kartupeļiem.

Asari, cepti, 4—5 pers. 1 kg asaru, 2 olas, milti, sviests — cepšanai.

Asarus nozvīņo, nogriež spuras, izņem iekšas, labi nomazgā, priekš cepšanas apsāla. Iemērc sakultā olā, miltos, apcep karstā sviestā vai taukos abas puses brūnas, sakārto uz bļodas, pārlej karstu sviestu, uzliek citronu šķēlītes, apkārt apliek vārītus kartupeļus un garnē ar zaļumiem.

Brētliņi

Grauzdēti svaigi brētliņi 5—6 pers. 2 kāļi svaigu brētliņu, sāls, 100 gr sviesta.

Svaigus, nesālītus brētliņus uzdur uz gara smaila iesma, mazliet apkaisa ar sāli un 2—3 min. apgrauzdē no abām pusēm malkas ogļu kvēlē; tad zivtiņas saliek sasildītā bļodā, apliek ar saplūkātu sviestu un dod karstus galdā.

Cepti lieli brētliņi 5—6 pers. 1 kāls svaigu brētliņu, karote miltu, olas dzeltenums, sāls, 1—2 karotes piena vai ūdens, karote berztas maizes, 25—40 gr sviesta.

Notīrītus, nomazgātus lielus brētliņus apvalsta miltos, tad sakultā, ar sāli un ūdeni olas dzeltenumā un beigās berztā baltmaizē, 5—6 min. apcep no abām pusēm brūnus sviestā un dod galdā ar kartupeļiem vai arī ar lapu vai gurķu salātiem; tīra sviesta vietā var ņemt uz pusēm sviestu ar taukiem.

Sutināti žāvēti brētliņi 5—6 pers. Žāvēti brētliņi sutināmi gluži kā reņģes (skat. attiec. priekšrakstu); tikai ņem 100 žāvētu brētliņu.

Foreles

Foreles, ceptas. 1 kg mazāku foreļu, 50 gr berztas baltmaizes, milti, 1—2 olas, sāls, cūkas tauki.

Sagatavotas foreles viegli apkaisa ar sāli, pēc stundas noslauka, iemērc jēlā olā, apviļā miltos un berztā baltmaizē un taukos apcep gaiši brūnas. Galdā dodot, katru zivi garnē ar pētersiļu pušķīti un citrona šķēli.

Foreles, vārītas, 5—6 pers. 1—$1^1/_2$ kg foreļu, sāls, $^1/_6$ l etiķa, 100 gr sviesta.

Nozvīņotas, notīrītas un nomazgātas foreles uzliek vārīties ar verdošu ūdeni, lai ūdens zivis pilnīgi apņemtu, pieliek sāli, etiķi, un vāra apm. 5 min. Galdā dod ar izkausētu sviestu.

Vārītām forelēm var klāt dot tomātu vai vēžu mērci, bet labāk neņemt tik pikantu mērci, lai varētu pilnīgāk izbaudīt foreļu smalko garšu.

Aukstas foreles 8—10 pers. 2—3 foreles, $^1/_4$ l etiķa, 2 l ūdens, sāls, burkāns, pētersiļa sakne, 12 novārīti vēži, zaļas pētersiļu lapas.

Notīrītām un nomazgātām forelēm izvelk stipru diegu cauri astei virspus spurām, tad caur abām acīm, un diegu cieši aizsien, lai zivis būtu lokā saliektas, pēc kam foreles aplaista ar verdošu etiķi. Tad uzvāra ūdeni ar sāli, pieliek notīrītas, sagrieztas saknes, ļauj forelēm 4—5 min. vārīties šai virumā un vēl brīdi vilkties sil-

tumā uz pavarda. Beigās foreles izņem no viruma, uz kāstuves nopilina, atdzesē, un saliek apaļā bļodā uz apakšā paklātas, salocītas salvetes; bļodas vidū noliek greznuma iesmu ar virsū uzspraustu novārītu vēzi, un ēdienu garnē ar citiem vēžiem un pētersiļu pušķīšiem. Galdā atsevišķā traukā klāt dod kādu Majonnes mērci (skat. attiec. priekšrakstus).

Foreles sarkanvīnā 5—6 pers. 1—1¼ kg foreļu, ½ l ūdens, pētersiļa sakne, burkāns, puspudele vārāmā sarkanvīna, 40 gr sviesta, milti, sāls.

Foreles nozvīņo, notīra un nomazgā. Tad uzvāra ūdeni, pieliek notīrītas, smalki sagrieztas saknes, ļauj virumam ½ st. vārīties, pielej sarkanvīnu un vēl reizi uzvāra, pēc kam tajā 5 min. vāra sagatavotās foreles. Tad foreles izņem no viruma un sakārto lēzenā bļodā, ko garnē ar pētersiļa zaļumiem un izrobotām citrona šķēlēm. Apm. ¼ l nokāstā šķidruma iejauc ar miltiem samīcītu sviestu, pēc kam mērci vēlreiz uzvāra, nogaršina ar sāli un dod galdā atsevišķā traukā, ar sausi novārītiem kartupeļiem.

Karpas

Karpas alū (poļu gaumē). 1 kg karpas, sāls, sīpols, lauri, virces, citrons, pudele brūnalus, gabals sviesta.

Zivi kaujot, pievāc asinis. Notīrītu zivi sagatavo, sagriež gabalos un uzliek vārīties ar verdošu šķidrumu, vai arī atstāj veselu, nesagrieztu, bet tad liek vārīties aukstā šķidrumā. Alum pieliek šķēlēs sagrieztu citronu, virces, un šai mērcē zivi lēnām izvāra gatavu, pēc kam izņem laukā, mērci nokāš caur sietiņu un, ja vajadzīgs, satumina ar miltiem un nogaršina.

Karpa paprikas mērcē (ungāru gaumē). 1½ kg karpas, 3 sīpoli, 30 gr sviesta.

Uzšķērstai karpai izņem iekšas, iekšu dobumu nemazgā, lai asinis neaizietu zudumā. Smalki sagrieztus sīpolus uzgrauzdē sviestā iebrūnus, pieliek karoti paprikas un mazliet tomātu sulas; tad devīgi pielej ūdeni un ļauj visam ½ st. vārīties. Nokāstā, vēlreiz uzvārītā mērcē ieliek palielos gabalos sagrieztu, iepriekš iesālītu zivi un ļauj tai 15 min. vārīties. Galdā klāt dod ar sāli novārītus, sausus kartupeļus.

Karūsas

Karūsas, sutinātas, 5—6 pers. 1½ kg karūsu, sāls, 2½—3 karotes sviesta, 3—4 karotes skāba krējuma, tējkarote miltu, sauja kapātu pētersiļlapu, ½ citrona sulas, (olas dzeltenums).

Nozvīņotas, notīrītas un nomazgātas karūsas sagriež trīs pirkstu platuma gabalos, apkaisa ar sāli un ½ st. ļauj sālīties. Tad katlā izkausē sviestu, pieliek skābu krējumu, smalki sakapātas pētersiļlapas, samaisa ar miltiem, un 3—4 min. mērcē vāra noslaucītus iesālītos zivs gabalus; beigās mērci nogaršina ar citronsulu un, ja grib, sajauc ar olas dzeltenumu. Galdā karūsas dod bļodā, ar novārītiem, sausiem kartupeļiem.

Laši

Lasis, cepts, 5—6 pers. $^3/_4$—1 kg laša, 2—3 kaļotes miltu, 2 olas, sāls, 2 kaļotes piena vai ūdens, 2—3 kaļotes berztas maizes, 100 gr sviesta.

Laša plāno vidus gabalu ar asakām sagriež trīs pirkstu platuma gabalos, asakas klāt atstājot, apviļā miltos, tad ar sāli un pienu (vai ūdeni) sajauktā sakultā jēlā olā un, beidzot, berztā maizē un 3—4 min. apcep sviestā uz lielas uguns no abām pusēm brūnu, bet ne sausu, pēc kam aplaista ar izkausēto, sabrūnināto sviestu un dod galdā ar gurķu salātiem, svaigiem zaļiem zirņiem vai sutinātiem puķu kāpostiem.

Sutināts lasis ar zaļiem zirņiem un burkāniem 5—6 pers. 800 gr laša, 1 l ūdens, sāls, $^1/_4$ l smalkās šķēlēs sagrieztu burkānu, 1 l izlobītu zaļu zirņu, $^1/_4$ l buljona vai salda krējuma, 80 gr sviesta, milti.

Nozvīņotu, notīrītu, trīs pirkstu platumā gabalos sagrieztu lasi 5 min. vāra karstā ūdenī ar sāli. Notīrītus, šķērsām smalkās šķēlēs sagrieztus burkānus vāra mazsālītā ūdenī, kad tie puslīdz mīksti, piebeļ izlobītus zirņus un ļauj abiem dārzājiem vaļējā traukā izvārīties mīkstiem, pēc kam ūdeni nolej nost. Tad uzvāra buljonu vai saldu krējumu, samīca sviestu ar miltiem, sajauc ar karsto šķidrumu un uzvāra, pēc kam sajauc ar novārītajiem dārzājiem un vēl vienu reizi uzvāra kopā ar lasi; beigās, ja vajadzīgs, ēdienu vēl nogaršina ar sāli.

Sutināts lasis 5—6 pers. $^3/_4$—$1^1/_4$ kg laša vidus gabala, sāls, tējkaļote miltu, 100 gr sviesta, $^1/_6$ l skāba vai salda krējuma, 2 olu dzeltenumi, $^1/_2$ citrona sulas.

Nozvīņotu, notīrītu, trīs pirkstu platumā gabalos sagrieztu lasi apkaisa ar sāli; tad katlā samīca miltus ar sviestu, pielej skābu vai saldu krējumu, un kad mērce sakarsusi, tajā ieliek noslaucītu lasi un 4—5 min. novāra gatavu. Lasi ieliek bļodā un aplej ar mērci, ko iepriekš tumē ar olu dzeltenumu un nogaršina ar citronsulu; klāt dod novārītus, sausus kartupeļus.

Vārīts lasis vēžu mērcē. Vārīts lasis šampiņjonu vai baraviku mērcē. Sagatavotu, gabalos sagrieztu lasi uzliek vārīties ar verdošu ūdeni, bez sāls, 3 min. novāra gatavu, nopilina un ieliek karstā vēžu, šampiņjonu vai baraviku mērcē, pēc kam vēlreiz uzvāra un tūliņ dod galdā.

Vārīts vesels lasis 10—12 pers. 2—$2^1/_2$ kg smaguma lasis, sāls.

Nozvīņotu lasi uzšķērž pirksta gaļumā tuvu lejpus galvai vēdera pusē un rūpīgi izķīkā, pēc kam veselu ieliek līdz pusei ar karstu sālsūdeni pildītā zivju katlā, 5 min. apvāra puslīdz gatavu un noliek vēl 10 min. vilkties siltā vietā uz pavarda.

Galdā lasi dod bļodā, siltu — ar olu vai holandiešu mērci (skat. attiec. priekšrakstus), aukstu — ar stindzeņa garnējumu un kādu Majonnes mērci.

Sālīts lasis. Apm. 10 kg smaguma lasis, $2^1/_2$—4 kaļotes galda eļļas, $2^1/_2$ tējkaļotes uz pusēm ar salpētri jaukta cukura, kilo sāls.

Nozvīņotam lasim nogriež galvu un astes spuras, zivi pāršķeļ

gareniski uz pusēm, rūpīgi izķīkā, paturot ikrus, pieņus un aknas, kārtīgi noslauka ar mitru drānu (ar ūdeni mazgāt nedrīkst), sadala katru pusi ar ādu 3—4 gabalos un katrā gabalā ieberzē vispirms eļļu un tad uz pusēm ar salpetri jauktu cukuru. Māla bļodā dibenā pakaisa sauju sāls, virsū saliek laša gabalus, cieši vienu blakus otram, un ikvienu mazliet apkaisa ar sāli, pašā virsū uzbeŗ vēl atlikušo sāli, nosloga zivi ar dēli un akmeņiem un noliek trauku aukstā vietā. Tā uzglabāts, lasis turas līdz nākamajam gadam.

Pirms sālīto lasi grib lietot, tas 12 st. iepriekš iemērcams aukstā ūdenī.

Galvu, astes spuras, pieņus un aknas izlieto laša atlieku virumam (skat. attiec. priekšrakstu pie virumiem), bet ikrus sagatavo kaviāra veidā (skat. lejāk).

Laša kaviārs 5—6 pers. $^1/_2$ kg laša ikru, sāls, pipari, mazāks sīpols.

Laša ikrus ieliek remdenā ūdenī un uzmanīgi noņem plēvi, lai neizjauktu mazās pērlītes; tad ikrus noskalo aukstā ūdenī, nopilina uz sietiņa, apkaisa ar sāli, pipariem un sajauc pēc patikas ar smalki sakapātu sīpolu. Galdā laša kaviāru dod uz grauzdētām maizes šķēlēm.

Laša pudiņš. Laša pudiņš pagatavojams gluži kā sālītu siļķu pudiņš (skat. attiec. priekšrakstu).

Līdakas

Cepta līdaka 5—6 pers. 1—$1^1/_2$ kg līdakas, 2—3 kaŗotes miltu, sāls, 1 ola, 3—4 kaŗotes piena vai ūdens, 2—3 kaŗotes berztas baltmaizes, 100 gr sviesta.

Nozvīņotu, notīrītu, nomazgātu līdaku sagriež dūres lielumā gabalos, apviļā pēc kārtas miltos, sakultā, ar sāli un pienu (vai ūdeni) sakultā jēlā olā un, beidzot, berztā baltmaizē un apcep sviestā uz mazas uguns no abām pusēm iebrūnu; sviesta vietā var arī ņemt uz pusēm sviestu ar taukiem. Galdā līdaku dod ar kartupeļiem un zaļiem vai gurķu salātiem.

Speķota līdaka 5—6 pers. 1—$1^1/_2$ kg līdakas, 100 gr žāvēta speķa, 100 gr sviesta, $^2/_3$ l ūdens, kaŗote skāba krējuma, tējkaŗote miltu, 2 tējkaŗotes sardeļu sviesta.

Nozvīņotu, notīrītu, nomazgātu līdaku iespeķo ar strēmelēs sagrieztu žāvētu speķi un apm. stundu cep brūnā sviestā krāsnī, pa lāsei verdošā ūdens pielejot. Mērci vēl reiz uzvāra ar skābu krējumu un miltiem un sajauc ar sardeļsviestu. Galdā zivi dod nesagrieztu; klāt pasniedz novārītus, sausus vai ceptus kartupeļus.

Mīklā cepta līdaka 5—6 pers. 1—$1^1/_2$ kg līdakas, sāls, cepama mīkla ar eļļu, vai cepama mīkla kroķetēm, $^3/_4$ kg tauku.

Nozvīņotu, notīrītu, trīs pirkstu platuma gabalos sagrieztu līdaku apkaisa ar sāli, ļaujot tai kādu stundu stāvēt. Tad zivs gabalus vienu pēc otra iemērc sagatavotā cepamā mīklā (skat. attiec. priekšrakstus), apvāra verdošos taukos iebrūnus, un karstus dod galdā. Klāt dod remulādes, vai aukstu sinepju mērci.

Līdakas plācenīši 5—6 pers. 1—1¼ kg līdakas, 100 gr sviesta, 2 veģi, 2—3 olas, 2 kaļotes skāba krējuma, sāls, pipari; cepot: 100 gr sviesta, kaļote miltu.

Sagatavotu līdakas gaļu divreiz samaļ; pusi izberž caur sietiņu ar sviestu un piejauc biezenim, ko dabū aukstā ūdenī izmērcētu un cieši nospiestu baltmaizes mīkstumu ar jēlām olām, skābu krējumu, sāli, pipariem un pārējo, malto gaļu sajaucot. Tad uz dēļa, to iepriekš mazliet ar miltiem apkaisot, izveido gaļenus, pirksta biezuma plācenīšus, kuŗus 6—8 min. cep sviestā uz mazas uguns. Galdā pasniedz ar smalkiem dārzājiem.

Līdakas pudiņš 5—6 pers. 1—1¼ kg līdakas, 100 gr sviesta, 2 veģi, 2—3 olas, 2 kaļotes skāba krējuma, sāls, pipari.

Sagatavotu līdakas gaļu divreiz samaļ; apm. ⅓ maltās gaļas sagrūž piestiņā ar sviestu un piejauc biezenim, ko pagatavo sajaucot aukstā ūdenī izmirkušo, cieši nospiestu baltmaizes mīkstumu ar jēlām olām, skābu krējumu, sāli, pipariem un pārējo malto gaļu. Biezeni izberž caur sietiņu, iepilda sagatavotā formī un 1½—2 st. vāra ūdenspeldē. Galdā pudiņu dod ar sparģeļu, kāpeŗu vai vēžu mērci.

Līdakas rulāde 5—6 pers. 1¼—1½ kg līdakas, ½ tējkaļotes piparu, sāls, 3 sīpoli, saišķis pētersiļa lapu, 1¼ l ūdens, 15 gr baltā stindzeņa (želatīna), 2—3 kaļotes etiķa, 2 olbaltumi, citrons.

Nozvīņotu līdaku, kuŗai nogriež galvu un asti, uzšķērž gaļeniski vēderu, iztīra iekšas un asakas, nomazgā, iekšu dobumā ieberzē ar smalki sagrūztiem pipariem un sāli un iekaisa smalki sakapātus sīpolus un pētersiļa zaļumus, pēc kam abas puses saliek atkal kopā, saveļ gaļeniski veltnī un sasien ar stipru diegu. Galvu, asti un asakas, iepriekš pienācīgi notīra, uzliek vārīties ar aukstu ūdeni un sāli, kad šķidrums vārās, tajā ieliek un apm. ½ st. lēnām vāra rulādi; tad izņem laukā, un ļaujot atdzist, virumu izkāš caur sietiņu. Apm. ⅔ l viruma uzvāra ar balto stindzeni un etiķi, pieliek nedaudz ar sāli sakultu olbaltumu un nomazgātas, smalki sagrūztas olu čaulas; virumu vēļ 5 min. pavāra un noliek apm. ¼ st. mierīgi stāvēt. Rulādi sagriež puspirksta biezuma šķēlēs, iekārto formī, kam dibenu un apmali apliek ar robotām citrona šķēlēm, aplej ar šķidrumu, ko nokāš caur tīri izskalotu salveti, un noliek sasalt.

Dienu vēlāk rulādi izgāž no formja uz dessertšķīvja, kuŗa apmali garnē ar skrullainiem pētersiļiem, un dod galdā ar kādu Majonnes vai mārrutku mērci.

Pildīta līdaka (žīdu gaumē). 2 kg līdaka, 3 olas, sīpols, 1 veģis, sviests, sāls, pipari.

1½—2 kg smagai, kā parasts notīrītai līdakai uzšķērž vēderu un uzmanīgi izņem iekšas un asakas, neievainojot ādu. Zivs gaļu sakasa, samīca mīklā ar smalki sakapātu sīpolu, jēlu olu, nedaudz berztas maizes, gabalu sviesta, sāli un pipariem un uzmanīgi iepilda līdākā, kuŗai griezumu aizšuj atkal ciet. Pildīto zivi vāra zivju katlā, apm. 1 st., ja zivs ir lielāka, tā jāvāra ilgāki.

Līņi

Līnis ar diļļu mērci 5—6 pers. $1^1/_2$ kg līņa, $2^1/_2$ l ūdens, pētersiļa sakne, sīpols, 8—10 pipargraudiņu, sāls, diļļu mērce.

Zivi noberž ar sāli, notīra, nomazgā un sagriež trīs pirkstu platuma gabalos. Tad uzliek vārīties ūdeni ar notīrītām, mazos gabaliņos sagrieztām saknēm, kad tas uzvārījies, virumā 4—5 min. vāra zivi, tad izņem, labi nopilina, uzvāra diļļu mērcē (sk. attiec. priekšrakstu pie mērcēm) un ar visu mērci izgāž bļodā. Galdā līni dod ar novārītiem, sausiem kartupeļiem.

Līņi foreļu veidā 5—6 pers. 2—3 līņi, sāls.

Dzīvus līņus atstāj aukstā ūdenī tik ilgi, līdz tos grib vārīt; tad tiem ar asu smailu nazi iegriež tuvu pie galvas un astē, un zivi nogalina, pēc kam līņus notīra un nomazgā. Sagatavotajiem līņiem izveļ diega pavedienu caur asti, otru caur galvu, un abus pavediena galus sasien kopā, zivi saliecot lokā, ar asti pie galvas. Tad ieliek ļoti karstā, stipri sālītā ūdenī, kad ūdens sāk vārīties, katlu novelk no uguns, ļaujot zivīm vēl 10 min. vilkties vaļējā traukā. Galdā līņus dod ar salocītu salveti apliktā lēzenā bļodā, ar saldētu, putās sakultu krējumu ar mārrutkiem. Garnējumam ņem 4 daļās sagrieztu citronu, pētersiļu pušķīšus un mazas salātu galviņas.

Mencas

Vārīta menca 5—6 pers. 1—$1^1/_2$ kg mencas, 1—2 sīpoli, pipari, sāls.

Uzšķērstu, notīrītu un nomazgātu mencu novāra gluži kā sīgu (skat. attiec. priekšrakstu); aknas, kas mencai sevišķi gardas, uzmanīgi atdala no žults un vāra līdz ar zivi. Galdā vārītu mencu dod ar karstu sinepju mērci un novārītiem, sausiem kartupeļiem.

Cepta menca 5—6 pers. 1—$1^1/_2$ kg mencas, sāls, 1—2 kaļotes miltu, ola, 2 kaļotes berztas maizes, 2—$2^1/_2$ kaļotes sviesta (vai $^3/_4$ kg vērša tauku).

Uzšķērstu, notīrītu un nomazgātu mencu sagriež trīs pirkstu platuma gabalos, apkaisa ar sāli, pēc apm. stundas sausi noslauka, apviļā miltos, saku ļēlā olā un berztā maizē un apcep sviestā brūnu vai novāra brūnu verdošos taukos. Galdā mencu dod ar sausi novārītiem kartupeļiem, vai kartupeļu vai zaļiem salātiem.

Menca ar kartupeļu biezeni 5—6 pers. $1^1/_4$ kg mencas, 2 l ūdens, sāls, 2 sīpoli, 5—6 pipargraudiņi, 2—3 kaļotes sviesta, pipari, 1 kg kartupeļu.

Sagatavotu mencu uzliek vārīties ar ūdeni, sāli, sīpoliem un pipargraudiņiem, pēc 15 min. to izņem laukā, nodīrā, atdzisušu izasako, smalki sakapā un līdz ar izkausētu sviestu, sakapātiem novārītajiem sīpoliem un smalkajiem pipariem piejauc pēc attiecīgā priekšraksta pagatavotam kartupeļu biezenim. Biezeni ar piedevām labi samaisa, nogaršina, ja vajadzīgs, ar sāli, 10 min. vēl pavāra un dod karstu galdā.

Plauži

Plaudis alus mērcē un **plaudis mārrutku mērcē.** Plaudis alus vai mārrutku mērcē galdam sagatavojams gluži kā šķaunacis. (Sk. attiecīgo priekšrakstu.)

Plekstes
(butes)

Plekstes sagatavojot, tām tumšajā pusē novelk ādu; lielākajām arī krustām un šķērsām ierobo gaišo pusi. Dīrājot, pie astes tikdaudz pārgriež un atloba vaļā ādu, lai varētu pirkstos satvert. Tad ar kreiso roku, dvieli palīgā ņemot, zivi satur aiz astes, bet ar labo roku dvielī satver atlobīto ādu un ar spēcīgu vilcienu novelk līdz galvai. Galvu nogriež, spuras un asti īsi apgriež. Vēdera pusē zivi uzšķērž, izņem iekšas, un labi notīra un iemarinē. Sagatavotu pleksti var pēc patikas cept vai vārīt. Vārīties liek ar verdošu ūdeni, jo plekste ātri sašķīst.

Ceptas svaigas plekstes 5—6 pers. 3 lielākas vai 6 mazākas plekstes, 1—2 kaļotes miltu, 1—2 olas, sāls, 2—3 kaļotes piena vai ūdens, 1—2 kaļotes berztas baltmaizes, 2—$2^1/_2$ kaļotes sviesta.

Sagatavotās plekstes apviļā miltos, sakuļ olā, ar sāli un ūdeni, beidzot, berztā baltmaizē un 5—8 min. cep sviestā uz mazas uguns brūnas; sviesta vietā var ņemt uz pusēm sviestu ar taukiem. Galdā pasniedz ar sabrūninātu sviestu; klāt dod gurķu salātus.

Cepts plekstes filejs. 1 kg plekstes, ola, milti, berzta baltmaize, pipari, sāls, 125 gr sviesta vai cepamo tauku, citrons, pētersilis.

Sagatavotai plekstei no vidus asakas uz malām noloba gaļu tā, ka dabū 4 fileja gabalus, kuŗus tad iemarinē. Pēc stundas iemarinēto fileju noslauka, apviļā miltos, iemērc jēlā olā un pānē ar berztu baltmaizi, pēc kam peldus cep pannā vai katlā. Uz dzēšpapīra attaukotu fileju dod galdā ar citronšķēļu un grauzdētu pētersiļa zaļumu garnējumu; izkausētu, sabrūninātu sviestu vai kartupeļu salātiem.

Krāsnī cepta plekste. 1 kg plekstes, 125 gr šampiņjonu (vai baraviku), šalotes, pētersilis, 60 gr sviesta, glāze baltvīna, tējkaļote sardeļpastas.

Sagatavotu, nodīrātu un izķīkātu pleksti iepriekš iemarinē. Pēc stundas iesviesto garenu, pret uguni izturīgu formi, apklāj ar kapātiem šampiņjoniem, šalotsīpoliņiem, pētersiļa zaļumiem, apkaisa ar sāli un pipariem. Zivi ieliek formī un apkaisa ar to pašu kapājumu, sāli un pipariem; virsū vēl uzkaisa berztu baltmaizi. Ēdienu apliek ar saplūkātu sviestu, aplej ar baltvīnu, sardeļu pastu (vai šampiņjonu essenci), ievirco un 30—40 min. cep krāsnī.

Reņģes

Ceptas reņģes 5—6 pers. Kāls svaigu, lielāku reņģu, 2 kaļotes miltu, 2—3 olu dzeltenumi, sāls, $^1/_6$ l piena vai ūdens, 4 kaļotes berztas maizes, 100 gr sviesta.

Notīrītas un nomazgātas svaigas reņģes apviļā miltos, sakuļ olu dzeltenumā un beigās berztā baltmaizē un 4—5 min. cep pannā

sviestā no abām pusēm dzeltenas; var arī ņemt uz pusēm sviestu ar taukiem. Galdā reņģes dod lēzenā bļodā, ko garnē ar 8 citrona šķēlēm; klāt dod kartupeļus, zaļus vai gurķu salātus.

Ceptas reņģes marinādē. 2 kāli ceptu reņģu, 1/2 l etiķa, 1/2 l ūdens, kaņote pipargraudiņu, 2 mazāki sīpoli.

Ceptas reņģes (sk. iepriekš. priekšrakstu) stikla traukā aplej ar marinādi, ko pagatavo uz pusēm etiķi ar ūdeni līdz ar pipargraudiem un sīpoliem, uzvārot un atkal atdzesējot. Trauku cieši aizvāko ar pergamentpapīru un uzglabā aukstā vietā (reņģes turās 8—14 dienas).

Sandarti

Sandarts, cepts 5—6 pers. 1—1 1/2 kg sandarta, 2 kaņotes miltu, 2—3 olas, sāls, 2—3 kaņotes piena vai ūdens, 2—3 kaņotes berztas baltmaizes, 100 gr sviesta.

Nozvīņotu, notīrītu un nomazgātu sandartu sagriež dūres lieluma gabalos, apviļā miltos, iemērc sakultā, ar sāli un pienu (vai ūdeni) sajauktā jēlā olā, pānē ar berztu baltmaizi un 5—8 min. apcep sviestā uz mazas uguns no abām pusēm brūnu; ja grib sviestu pietaupīt, var ņemt uz pusēm sviestu ar taukiem. Galdā zivi dod ar zaļiem vai gurķu salātiem un kartupeļiem.

Vārīts sandarts 5—6 pers. 1—1 1/2 kg smags sandarts, 1—2 sīpoli, sāls, 8—10 pipargraudiņi.

Nozvīņotu, notīrītu un ātri nomazgātu sandartu uzliek vārīties ar nolobītiem sīpoliem, sāli, pipargraudiem un tikdaudz verdoša ūdens, lai zivs būtu pilnīgi apņemta, un vāra ne ilgāk par 5 min. Tad katlu novelk no uguns un ļauj zivij vēl 5—10 min. vilkties siltumā, lai vidū gaļa nebūtu jēla. Beigās zivi izņem no viruma, labi nopilina un dod galdā ar vārītiem, sausiem kartupeļiem un olu mērci atsevišķā traukā.

Krāsnī cepts sandarts (1.) 5—6 pers. 1—1 1/2 kg sandarta, sāls, 50—75 gr žāvēta speķa, 100 gr sviesta, 2/3 l buljona vai ūdens, 1—2 tējkaņotes miltu, 2 tējkaņotes sardeļsviesta.

Nozvīņotam, notīrītam sandartam ieberž ādā un iekšu dobumā sāli un iespeķo žāvētu speķi; tad zivi, tāpat nesagrieztu, 30—45 min. cep brūninātā sviestā, krāsnī, pa lāsei buljonu vai verdošu ūdeni pielejot. Mērcē iekaisa miltus, izberž caur sietiņu un nogaršina ar sardeļsviestu. Galdā sandartu dod ar brūniem kartupeļiem vai ar kartupeļu salātiem.

Krāsnī cepts sandarts (2.) 1 kg sandarta, sāls, 60 gr sviesta, šalotes, šampiņjoni (vai baravikas), kapāti pētersiļi, sardeļu sviests, berzts parmsiers, berzta baltmaize, 2 olas, 40 gr vēžu sviesta.

Nodīrātu un izasakotu sandartu sadala 2 vienādās daļās; vienu sagriež šķēlēs un, viegli iesāla, bet otru samaļ un ar visām atzīmētajām piedevām, atskaitot vēžu sviestu, sajauc pikantā, saturīgā mīklā. Pret uguni izturīgā, ietaukotā formī dibenu un apmali apziež ar šo biezeni un tad kārtām iepilda pārmaiņus zivs gabalus un biezeni; pašā virsū jābūt biezenim, ko apkaisa ar berztu baltmaizi un aplāsina ar vēžu sviestu vai vienkārši ar izkausētu parasto sviestu, pēc kam pildījumu apcep krāsnī iebrūnu. Klāt var dot jebkuru pikantu mērci.

Sīgas

Sīga, cepta, 5—6 pers. $1^1/_2$ kg sīgas, 2 olas, 2—3 kaļotes piena vai ūdens, sāls, 2 kaļotes berztas baltmaizes, 100 gr sviesta, citrons.

Nozviņotu un notīrītu sīgu nomazgā un sagriež trīs pirkstu platuma gabalos; galvu un asti nogriež. Zivs gabalus iemērc sakultā, ar sāli un pienu (vai ūdeni) sajauktā jēlā olā, apviļā berztā baltmaizē un 6—8 min. cep sabrūninātā sviestā. Galdā zivi dod ar 4 daļās sagrieztu citronu vai arī ar lapu, gurķu vai kartupeļu salātiem.

Sīga, vārīta, 5—6 pers. $1^1/_2$ kg smaguma sīga, 4 l ūdens, sīpols, 10 pipargraudiņi, sāls.

Notīrītu, nomazgātu zivi, veselu, uzliek vārīties uz mazas uguns ar verdošu ūdeni, ko uzvāra ar sagrieztu sīpolu, pipargraudiņiem, lauru lapām un sāli, kad zivs 8—10 min. vārīta, ik pēc 2 min. pielej pa kaļotei auksta ūdens, un ļauj vēl dažas min. vilkties pasiltā vietā uz pavarda. Galdā zivi dod bļodā, garnētu ar izrobotām citronšķēlēm, pētersiļa lapām, novārītiem, sausiem kartupeļiem un sinepju mērci.

Sīga, taukos mīklā vārīta, 5—6 pers. $1^1/_2$ kg smaguma sīga, sāls, cepamā mīkla, $^3/_4$ kg vērša tauku, citrons.

Nozviņotu un notīrītu sīgu pārgriež gareniski uz pusēm, sadala trīs pirkstu platuma gabalos, apkaisa ar sāli, iemērc cepamā mīklā (skat. attiec. priekšrakstu pie mīklām), apvāra verdošos taukos iebrūnu, uzliek uz dzēšlapas, lai liekie tauki nosūktos, un tūliņ dod galdā, ar 4 daļās sagrieztu citronu piedevām.

Siļķes

Ceptas svaigas siļķes 4—6 pers. 1 kg siļķu, 80 gr sviesta, 20 gr miltu, ola, citrons, 20 gr berztas baltmaizes, sinepes.

Iztīrītas un 1 st. ūdenī mērcētas siļķes izņem no ūdens, apkaisa ar sāli, mazliet ar pipariem un devīgi aprasina ar citronsulu, un ļauj tām atkal apm. 1 st. stāvēt. Tad nosausina, apvalsta smalkos miltos un pēc tam sakultā olā un berztā baltmaizē, apcep no abām pusēm iebrūnas un, galdā pasniedzot, garnē ar grauzdētiem pētersiļu pušķīšiem; klāt dod siltu sinepju sviestu. Atliekas ieliek marinādē un dod galdā pie ceptiem kartupeļiem.

Vārītas svaigas siļķes. 1 kg siļķu, etiķis, sālsūdens, sīpols, porcija virču.

Gluži svaigas, labi sagatavotas siļķes iesāla un aprasina ar etiķi, ļaujot tām $1^1/_2$—2 st. marinēties. Tad nosausina, ieliek vāji verdošā sālsūdenī un noliek pavarda malā vilkties; tad izņem laukā un dod galdā uz karstas plātes, garnējot ar pētersiļiem un 8 daļās sagriezta citrona šķēlītēm; piedevām dod verdošu sviestu.

Sālītas siļķes

Pie mums tirgū parastākās ir sālītās siļķes. Labākās ir holandiešu jaunavīgās siļķes, kam lielāko tiesu vēl nav ne pieņu ne ikru, un kas ļoti spēcīgas, un nedaudz sālītas. Tās sauc par mātjesiļķēm (holandiešu maatje — jauneklis). Mātjesiļķes, galdam sagatavojot,

nemaz nevajaga mērcēt, bet gan tiki labi nomazgāt. Siļķēm novelk ādu, pāršķeļ uz pusēm un izasako; melno iekšu dobuma plēvi izkasa laukā un siļķi labi nomazgā, pēc kam ar asu nazi slīpi sagriež 2—3 daļās, kuŗas, galdā dodot, izgrezno ar pētersiļiem. — Mātjesiļķes vislabāk garšo ar mizā novārītiem kartupeļiem un jaunām zaļām pupiņām.

Parastās sālītās siļķes pēc vajadzības nomērcē ūdenī; bieži vien tās mērcē arī pienā, lai dabūtu maigāku garšu. Galdam tās sagatavo gluži kā mātjesiļķes. Pieņus pa laikam izkasa laukā, sakuļ ar etiķi, izberž caur sietiņu un liek klāt ietaisītām siļķēm, siļķu salātiem un siļķu mērcei. Ikrus labi nomērcē, mazliet sašķaida, sajauc ar smalki sakapātu sīpolu un uzziež uz baltmaizes ar sviestu.

Ceptas sālītas siļķes. 4 siļķes, ola, 100 gr sviesta, 40 gr miltu un berzta baltmaize.

4 ūdenī nomērcētas, sagatavotas siļķes pāršķeļ uz pusēm, izasako un sagriež apm. 6 cm. lieluma slīpos gabalos, apviļā miltos, jēlā olā un berztā baltmaizē un apcep pannā izkausētā sviestā, no abām pusēm gatavas. Galdā pasniedz ar kartupeļiem.

Papīrā ceptas sālītas siļķes zviedru gaumē 6 pers. 3 lielākas sālītas siļķes, pipari, 2 mazāki sīpoliņi, 70 gr sviesta.

2—4 st. ūdenī mērcētas, notīrītas un izasakotas siļķes labi noskalo, nodīrā un piepilda ar smalkām sīpolu šķēlītēm, siļķu iekšpusē iepriekš ieberžot piparus. Pildītās siļķes, katru atsevišķi, ietin iesviestotā baltā papīrā un tik ilgi cep atlikušajā sviestā, līdz papīrs brūns metas, — apm. $^1/_4$ st. Galdā ceptās siļķes dod tāpat papīrā.

Siļķu plācenīši (kroķetes) 5—6 pers. 2 sālītas siļķes, galda maize, 1—2 olas, 50 gr sviesta, pipari, sīpols.

Pienā vai ūdenī nomērcētas, nodīrātas un izasakotas siļķes smalki sakapā un sajauc ar ūdenī izmērcētu un nospiestu baltmaizi, jēlām olām, izkausētu sviestu un pipariem; var piejaukt arī berztu sīpolu. Tad izveido mazus apaļus plācenīšus, kuŗus apviļā miltos un apcep sviestā vai cūkas taukos iebrūnus. Galdā kroķetes dod bez mērces, ar sutinātiem zaļiem zirņiem vai zaļām pupiņām.

Sālītu siļķu pudiņš (zviedru gaumē). 2 sālītas siļķes, $1^1/_2$ kg kartupeļu, 3 olas, 2 glāzes piena, pipari, kaŗote kapātu pētersiļu, tējkaŗote sviesta.

Nomērcētas, izķīkātas un izasakotas siļķes nosausina un sagriež gabalos. Kartupeļus novāra, sagriež šķēlēs un kārtām pārmaiņus ar siļķēm saliek iesviestotā cepamā formī; pašā apakšā un augšā jābūt kartupeļiem. Pildījumu aplej ar mērci, ko pagatavo ar jēlām olām, pienu un sagrūztiem pipariem; virsū uzkaisa smalki sakapātus pētersiļa zaļumus. Pudiņu cep apm. $^1/_2$ st. krāsnī; dod galdā ar izkausētu sviestu.

Studentu siļķes (zviedru gaumē) 6 per. 2—3 lielākas sālītas siļķes, 10 gr cukura, $^1/_8$ l etiķa, dilles, 20 gr sviesta.

Nodīrātas izķīkātas un izasakotas sālītas siļķes pāršķeļ uz pusēm un 3 st. mērcē ūdenī vai pienā, nosausina, sagriež 3 gabalos un saliek ar 5 gr sviesta ietaukotā, pret uguni izturīgā formī, aplej ar etiķi, kuŗā iepriekš izšķīdina cukuru; virsū uzkaisa kapātas dilles un saplūkātu sviestu. Formi apm. 20 min. atstāj karstā krāsnī.

Siļķu rulādes. Siļķes, kāpeņi, šalotes, citronmiza, sinepes, vīnetiķis, citronšķēles, lauru lapas, pipargraudi.

24 st. ūdenī mērcētas siļķes tikpat ilgi mērcē pienā, tad nodīrā, pāršķeļ uz pusēm, izasako un no iekšpuses iezież ar smalki kapātu kāpeņu un šalotsīpoliņu, berztas citronmizas un sinepju biezeni. Pusītes sarullē kopā, sasprauž ar koka irbulīti, un ieliek akmens podā. Siļķu pieņus smalki sakapā un sakuļ ar vīnetiķi, ar šo mērci aplej podā siļķes; piedevām pieliek dažas citronšķēles (bez sēklām), dažas kaņotes kāpeņu, lauru lapu, pipargraudus. Ar papīri cieši aizvākotu podu noliek aukstā vietā. Galdā siļķes dod pašu sulā vai ar Majonnes mērci.

Siļķe pie bliņām 6—8 pers. 2 siļķes, $^1/_3$ l skāba krējuma.

Nodīrātas izasakotas un ļoti smalki sakapātas siļķes krietni saberž ar skābu krējumu un dod galdā kaviāra vietā pie bliņām.

Ceptas žāvētas siļķes. 6 žāvētas siļķes, sāls, pipari, 20 gr miltu, berzta baltmaize, 50 gr sviesta.

Nodīrātas, izasakotas, viegli ar pipariem un sāli apkaisītas žāvētas siļķes, pānē ar miltiem un berztu baltmaizi un cep pannā sviestā.

Šķaunači

Šķaunacis alus mērcē un **šķaunacis mārrutku mērcē** 5—6 pers. 1—$1^1/_4$ kg šķaunača, $2^1/_2$ l ūdens, sīpols, 10—12 pipargraudiņi, sāls.

Alus mērcē vai mārrutku mērcē sagatavotu šķaunaci uzliek vārīties ar verdošu ūdeni, nolobītu sīpolu, pipargraudiņiem, sāli un vāra 6—8 min. Galdā zivi dod ar alus mērci vai mārrutku mērci (skat. attiec. priekšrakstus pie mērcēm) un ar novārītiem, sausiem kartupeļiem.

Šķaunacis sarkanvīnā 8—10 pers. 2—$2^1/_2$ kg smaguma šķaunacis, 3—4 kaņotes etiķa, pētersiļa sakne, burkāns, 2 mazāki sīpoli, 10 pipargraudiņi, puspudele vārāma sarkanvīna, $2^1/_2$—3 kaņotes sviesta un $^1/_2$ kaņotes miltu, tējkaņote cukura, sāls.

Dzīvam šķaunacim iedur ar smailu nazi tuvu apakš galvas un ietecina asinis etiķī. Tad zivij nogriež galvu, ko nelieto, zivi pāršķeļ gareniski uz pusēm un sagriež dūres lieluma gabalos, ieliek katlā ar notīrītām, smalki sagrieztām saknēm, pipargraudiņiem un sāli, aplej ar vārāmu sarkanvīnu un apm. 15 min.lēnām vāra segtā traukā, pēc kam zivs gabalus izņem laukā un sakārto bļodā, bet virumu nokāš caur sietiņu un uzvāra ar sviestā iejauktiem miltiem, etiķī ietecinātām šķaunača asinīm un cukuru; tad to berž caur sietiņu virsū šķaunacim, ko dod galdā karstu un ar novārītiem, sausiem kartupeļiem. Zivi var vārīt vīnā arī veselu, bet tad mērci pagatavo bez asinīm.

Zili vārīts šķaunacis 8—10 pers. 2—$2^1/_2$ kg smaguma šķaunacis, $^1/_3$ l etiķa, $3^3/_4$ l ūdens, sāls, 1—2 sīpoli, 10—12 pipargraudiņi, citrons, 2—3 saišķi pētersiļu, 200 gr sviesta.

Notīrītu, bet nenozvīņotu, nomazgātu šķaunaci aplej bļodā ar verdošu etiķi, tad ieliek ar sāli, sagrieztiem sīpoliem un pipargraudiņiem uzvarītā ūdenī, 5 min. pavāra un ļauj vēl kādas 15 min. stāvēt pasiltā vietā uz pavārda, pēc kam zivi ieliek sasildītā bļodā, un izgrezno ar izrobotām citronšķēlēm, bļodas malu garnējot ar pēter-

siļa lapām. Galdā šķaunaci dod karstu, ar izkausētu sviestu un ar mārrutku mērci (ar āboliem), vai arī ar holandiešu mērci, kurai pielej mazliet zivs viruma, un novārītiem, sausiem kartupeļiem.

Šķaunacis ungāru gaumē 8—10 pers. 2—2 1/2 kg smaguma šķaunacis, sāls, 1/6 l etiķa, 100 gr sviesta, 2 sīpoli, kaļote miltu, 2/3 l šķaunača viruma, 1/6 l skāba krējuma, 1/2 tējkaļotes paprikas.

Nozvīņotu, notīrītu un nomazgātu, trīs pirkstu platuma gabalos sagrieztu šķaunaci apkaisa mazliet ar sāli un atstāj 1 st. sālīties. Tad zivi ieliek katlā, aplej ar etiķi un tikdaudz karsta ūdens, lai tas pilnīgi apņemtu zivi, un segtā traukā vāra šķaunaci 3—4 min. uz lēnas uguns. Pa to starpu sviestā, pastāvīgi maisot, uz mazas uguns iedzelteni uzgrauzdē nolobītus, smalki sakapātus sīpolus; pieliek miltus, nokāstu zivs virumu, skābu krējumu un ļauj mērcei 5 min. vārīties, tad piejauc papriku. Zivs gabalus sakārto bļodā un aplej ar mērci, ko izberž caur sietiņu. Galdā ēdienu dod gluži karstu, ar novārītiem, sausiem kartupeļiem.

Vēdzeles

Vēdzele, cepta, 5—6 pers. 1—1 1/2 kg vēdzele, sāls, 2 kaļotes miltu, ola, 2—3 kaļotes berztas maizes, 2—2 1/2 kaļotes sviesta.

Nomazgātu, verdošā ūdenī noplaucētu un pēc tam nodīrātu vēdzeli sagriež pēc patikas gabalos, apkaisa ar sāli, apviļā miltos, sakultā olā un berztā maizē un apcep izkausētā, sabrūninātā sviestā iebrūnu. Galdā zivi dod ar kartupeļu, zaļiem vai gurķu salātiem.

Vimbas

Vimba, sutināta, 5—6 pers. 1 1/4—1 1/2 kg vimbas, 2/3 l salda krējuma, 2 1/2—3 kaļotes sviesta, sāls, 2 tējkaļotes miltu, pētersiļlapas, lociņi.

Nozvīņotu, notīrītu un nomazgātu vimbu sagriež trīs pirkstu platuma gabalos. Uzvāra saldu krējumu ar sviestu un sāli, satumina ar miltiem, nogaršina ar smalki sakapātām pētersiļlapām vai smalki sakapātiem lociņiem un 5 min. vāra ar zivi. Galdā vimbu pasniedz ar mērci; klāt dod vārītus, sausus kartupeļus.

Zuši

Zuši pēc iespējas iepērkami dzīvi. Lai zuti nogalinātu, to satver pie galvas (tā kā zivs ir ļoti gluma, tad rokā paņem rupju dvieli), spēcīgi iezveļ tam pa galvu, lai apdullinātu, un ar smailu nazi tik dziļi iegriež lejpus galvai mugurā, lai mugurkauls būtu pilnīgi pārgriezts. Tad zuti, kam ļoti sīksta dzīvība un kas vēl ilgi raustās, ieliek sagatavotā vārāmā katlā ar nedaudz etiķa un sāli. Katlu apsedz ar vāku, ko vēl labi nosloga, līdz zutis pilnīgi aprimis. Zuti dīrājot, to pakaļ aiz galvas, atloba ādu visapkārt lejpus galvai un, spēcīgi velkot ar roku, ko atkal apbruņo ar rupju audekla dvieli, novelk ādu līdz lejai. — Apm. tāpat arī zuti izķīkā. Galvas galā ar smailu nazi uzmanīgi atloba nost gaļu no mugurkaula, neievainojot žults pūsli, un tāpat atloba vaļā arī zarnas galu, pārgriežot pušu mugurkaulu, pēc kam gaļu novelk no mugurkaula, kas paliek kaļājoties ar visām iekšām.

Cepts zutis (1.) 1 kg zuša, 2 olas, 20 gr miltu un berzta baltmaize, cepamie tauki, sāls.

Sagatavotu, gabalos sagrieztu zuti uzliek vārīties ar verdošu sālsūdeni un ātri uzvāra, pēc kam uz sietiņa notecina, apviļā olā, miltos un berztā baltmaizē un cep peldus karstos taukos. Galdā ēdienu pasniedz ar citronšķēlēm, salātiem vai Majonnes mērci.

Cepts zutis (2.) 5—6 pers. $^3/_4$—1 kg zuša, 2—3 karotes miltu, ola, sāls, 2—3 karotes piena, 2—3 karotes berztas maizes, $2^1/_2$—3 karotes sviesta, citrons.

Notīrītu zuti, nomazgā, sagriež trīs pirkstu platuma gabalos, vispirms apviļā miltos, tad sakultā jēlā olā, ar sāli, un beidzot berztā maizē vai pānējamos miltos, cep sabrūninātā sviestā uz mazas uguns 6—8 min. no abām pusēm iebrūnu un dod galdā ar izkausēto, sabrūnināto sviestu, citronšķēlēm, un kartupeļu vai gurķu salātu piedevām.

Alū vārīts zutis. 1 kg zuša, pudele baltalus, sāls, porcija virču, sīpols, 20 gr sviesta, 20—30 gr miltu.

Sagatavotu, gabalos sagrieztu zuti izsutina gatavu ar garšvielām uzvārītā alū; var arī ņemt uz pusēm alu ar ūdeni. Zuša gaļu izņem, mērci izkāš, un satumina ar sviestā iejauktiem miltiem.

Zutis brūnalus mērcē. Litrs brūnalus, rupjmaizes garoza, sīpoli, burkāni, selderiņš, pētersiļa sakne, porcija virču, sāls, citronmiza, 1 kg mazāku zušu, 50 gr sviesta.

Sagatavotus zušus lēnām izvāra gatavus ar alu un garšvielām pagatavotā mērcē. Pasniedzot mērci, pieliek sviestu. Ēd ar sausiem kartupeļiem.

Zutis apsikā. 1 kg zuša, sāls, virces, etiķis, sīpols, 4—5 vēži, $^1/_4$ l baltvīna, 25 gr stindzeņa, olu šķēles, gurķu šķēles.

Pēc iespējas lielāku, sagatavotu, izasakotu, biezos gabalos sagrieztu zuti izvāra gatavu etiķūdenī ar garšvielām un sagriež šķēlēs. Virumu ievāra līdz vienam litram, neskopojoties nogaršina ar baltvīnu un noskaidro. Lēzenā formī dibenu apm. $^1/_2$ cm biezā kārtā aplej ar aspiku un noliek aukstā vietā, ļaujot aspikam sastingt. Sālsūdenī novārītiem vēžiem izloba ļipu gaļu, ar kuŗu, un tāpat arī ar olu un gurķu šķēlēm, garnē formī aspiku; garnējumu aplej ar aspiku, atkal ļaujot tam sastingt. Tad uz garnitūras vaiņagā zvīņveidīgi sakārto zuša šķēles un tiktāl aplej ar aspiku, lai tās būtu pilnīgi receklī, bet lai formis tomēr nebūtu pilns līdz pašai malai. Formi noliek uz ledus. Galdā dodot, ap formi apliek mitru, karstu dvieli un saturu izgāž uz lielas plātes. Darbs ilgst 3 st. (neieskaitot laiku, kas paiet receklim sastingstot).

Zuša tornīši. Sagatavotu, izasakotu un nomazgātu zuti piepilda ar mēles, trifeļu un medījuma vai olu un zaļumu pildījumu, vai arī ar kādu citu pildījumu pēc izvēles, sadala 4 cm garuma gabalos, aptin ar autiņu un novāra gatavu gaļas virumā ar saknēm. Zuša gaļai ļauj virumā atdzist, pēc kam to sadala gabalos un aplej ar recekli. Zuša tornīšus novieto uz rīsu biezputras pamata, ko iepriekš aplej ar zaļumu sviestu, un garnē ar vēžu deguniem, 8 daļās sagrieztiem citroniem un dažādiem recekļa veidojumiem.

Zutis ar līdaku 4 pers. 1 kg zuša un līdakas, viruma zaļumi un virces, 125 gr sviesta, skābs krējums, milti, pētersilis, dilles, citrons, sāls, sīpols, selerija sakne.

Sagatavotu, nenodīrātu zuti uzliek vārīties verdošā ūdenī ar sāli, sīpolu, vircēm, seleriju, pētersiļa sakni un pusi lauru lapas, un lēnām, apm. 45 min. laikā izvāra mīkstu. Līdaku vāra ar tām pašām piedevām, tikai $^1/_2$ st. uz ātras uguns. Kad abas zivis gatavas, samīca sviestu ar miltiem un līdz ar kādu lāsi zuša viruma, skābu krējumu, pētersiļa zaļumiem un dillēm, pieliek līdakai, ko tad kopā ar zuti (var arī pielikt kādu citrona šķēli) vēl pāris minūtes pavāra. Galdā dod jaunus kartupeļus un gurķu salātus.

XV. GAĻAS ĒDIENI

Vērša gaļa
(Liellopu)

Sutināts vērša cepetis 5—6 pers. $1^1/_2$ kg vērša cepeša gabala, 100 gr žāvēta speķa, sāls, $2^1/_2$—3 karotes sviesta, 4—5 kaltētas plūmes, $1^1/_4$ l ūdens, karote miltu, karote krējuma.

Gaļu (bez kauliem) apdauza no visām pusēm ar koka veserīti, iespeķo ar žāvētu speķi, apkaisa ar sāli, ieberzē mazliet ar miltiem un 3—4 st. sutina ar sabrūninātu sviestu un tajā iepriekš noplaucētām kaltētām plūmēm uz mazas uguns, pielejot pa lāsei verdošu ūdeni; sviesta vietā var arī ņemt cūkas taukus. Mērci satumina ar 1—2 tējkarotēm miltu un pieliek skābu krējumu. Galdā pasniedz īpašā traukā. Piedevām cepetim noder brūkleņu salāti un jebkāds kartupeļu ēdiens.

Skābais vērša cepetis 5—6 pers. $1^1/_4$—$1^1/_2$ kg vērša ciskas vai astes gabala, 100 gr žāvēta speķa, $^1/_2$ l etiķa, $^1/_2$ l ūdens, sāls, 10—15 pipargraudiņi, 2 sīpoli, $2^1/_2$—3 karotes sviesta vai cūkas tauku, $1^1/_4$ l ūdens, 1—2 tējkarotes miltu, karote krējuma.

Gaļu apdauza no visām pusēm ar koka veserīti, un iespeķo. Uzvāra uz pusēm etiķi ar ūdeni, pieliek sāli, pipargraudiņus un nolobītus, šķēlēs sagrieztus sīpolus, kad šķidrums atdzisis, tajā ieliek gaļu. Pēc 3—4 dienām gaļu izņem no marinādes, noslauka un 2—3 st. lēnām sutina sviestā vai cūkas taukos, pa lāsei verdošu ūdeni klāt pielejot. Mērci satumina ar miltiem, uzvāra ar skābu krējumu un izlaiž caur sietiņu. Galdā skābo cepeti dod ar zirņiem vai makaroniem.

Skābais cepetis šveiciešu gaumē. Labs, trekns liellopa astes gabals, etiķis, nagliņas, sīpoli, lauru lapas, citrons, pipargraudiņi, milti, speķis.

Ņem labu, treknu liellopa astes gabalu, krietni apdauza un ieliek podā ar galda etiķi, pieliekot 2 sīpolus ar iespraustām nagliņām, 2 laurlapas, šķēlēs sagrieztu citronu un apm. 20 pipargraudiņus. Vasarā gaļai jāmarinējas 3—4 dienas, bet ziemā 8—10 dienas; tikai — ziemā etiķim var pieliet ūdeni. Kad gaļu grib lietot, to izņem laukā, labi noslauka ar dvieli un ar šķēlēs sagrieztu speķi un

dažiem svaigiem sīpoliem no abām pusēm labi apcep. Tad vāra 2 st. ar gaļas virumu, 2 karotēm etiķa. Mērci uztumē ar miltiem un ļauj visām kopā vēl pavārīties. Gaļu pasniedz dziļā bļodā, pārlietu ar mērci.

Vērša cepetis ar baraviku pildījumu 5—6 pers. $1^1/_4$ kg vērša ciskas vai astes gabala, sāls, 50 gr sviesta, 400 gr baraviku, ola, $1^1/_2$ l ūdens, 1—2 tējkarotes miltu, karote skāba krējuma.

Gaļu apdauza no visām pusēm ar koka veserīti, apkaisa ar sāli un $^1/_2$ st. cep sviestā, karstā krāsnī, pēc kam sagriež pret šķiedru pirksta biezuma šķēlēs, bet tā, lai šķēles apakšā vēl kopā turētos. Šķēļu starpā iezież ar jēlu olu sajauktas, smalki sakapātas, sviestā sutinātas baravikas. Pildīto gaļas gabalu cieši sasien ar auklu un $1^1/_2$—2 st. cep karstā krāsnī, pamazām karstu ūdeni pielejot. Mērcē iekaisa miltus, uzvāra ar skābu krējumu un izberž caur sietiņu. Galdā dodot, cepetim noņem auklu, mērci pasniedz īpašā traukā. Klāt dod kartupeļu lodītes vai kādus salātus.

Krāsnī ar rīsiem cepta vērša gaļa 5—6 pers. 500 gr vārītas liellopa gaļas, $^1/_4$ l gaļas viruma, 200 gr rīsu, 30 gr berzta parmsiera, 2 olu dzeltenumi, 40 gr sviesta, 10 gr berztas baltmaizes, $^1/_8$ l cepešmērces.

Rīsus savāra biezus, sajauc ar berztu sieru un olu dzeltenumu. Gaļu sagriež šķēlēs, apsutina 30 gr sviesta, apliek ar rīsiem, apkaisa ar berztu baltmaizi un atlikušo berzto sieru, aplej ar izkausētu sviestu un apcep krāsnī. Klāt dod tomātu vai cepešmērci.

Alū sutināta vērša gaļa. 1 kg vērša gaļas, 100 gr speķa, sāls, sīpoli, viruma zaļumi, porcija virču, sēnes, citronmiza, pudele alus, milti.

Gaļu (ieteicams astes gabals) atbrīvo no ādas un kauliem, labi apdauza un iespeķo. Noslēdzama katla dibenā ieklāj speķa šķēles, saliek sīpolus, viruma zaļumus, virces, sēnes un citronmizas gabaliņus; virsū uzliek gaļu, apliek ar atlikušajiem viruma zaļumiem, vircēm, speķa šķēlēm, aplej ar alu (alus vietā var arī ņemt uz pusēm alu ar ūdeni). Mērci satumina ar taukšķētiem miltiem un ēdienu, ja vajadzīgs, vēl attiecīgi nogaršina.

Mednieku gaļa. 500 gr vērša gaļas, 250 gr vērša kaulu, 125 gr tauka speķa, 2 karotes miltu, viruma zaļumi, pipari, etiķis, vorčestermērce.

Liellopa kaulus uzliek vārīties ar smalki sagrieztiem viruma zaļumiem un sāls, un tikdaudz ūdens, lai vēlāk iznāktu mērcei. Gaļu un speķi sagriež mazā pirkstiņa biezuma šķēlītēs, apkaisa ar sāli un pipariem un ātri apcep katliņā, lai vidus vēl paliktu jēls. Tad gaļu un speķi aplej ar gatavo buljonu, pieliek 2 karot. ūdenī iekultu miltu, nogaršina ar etiķi, vorčestermērci un ļauj visam pusstundu vārīties uz mazas uguns, tad vēl 10 min. vilkties pavarda malā. Gaļu dod galdā ar klimpām vai kartupeļiem.

Vērša gaļas rulādes. 750 gr vērša fileja 6 šķēlēs, 100 gr speķa, 60 gr sīpolu, sāls, pipari, skābs gurķis, 60 gr sviesta, 20 gr miltu, porcija virču, $^1/_4$ l gaļas viruma.

Gaļu labi apdauza, iesāla un iepiparo. Katrā šķēlē ietin pil-

dījumam speķi, sīpola un gurķa šķēles, un gaļu sasprauž ar koka irbulīti. Vīstokļus no visām pusēm apcep sviestā, piekaisa miltus, pielej ūdeni un ļauj gaļai izsutināties gatavai; mērci nokāš. Klāt dod kartupeļu biezeni vai makaronus.

Bīfsteks 5—6 pers. 1 kg vērša ribas gabala, pipari, sāls, 100 gr sviesta, mārrutka sakne.

Gaļu ar plēvi sagriež pirksta biezuma šķēlēs, no abām pusēm apdauza, apkaisa mazliet ar pipariem un sāli un ātri (3—4 min.) apcep izkausētā, stipri sabrūninātā sviestā no abām pusēm brūnu, ieliek sasildītā bļodā, aplej ar mērci, apkaisa ar kasītiem mārrutkiem un dod galdā ar brūniem kartupeļiem.

Bīfsteks ar olu 5—6 pers. 1—$1^1/_4$ kg vērša fileja, sāls, pipari, 100 gr sviesta, 5—6 olas, 3 sardeles, 5—6 pipargurķīši, tējkarote angļu bīfsteka mērces, $^1/_2$ mārrutka.

Fileju, kam novelk plēvi, nogriež taukus, sagriež 2—3 pirkstu biezuma šķēlēs, neapdauzītu viegli apkaisa ar sāli, pipariem un 4—5 min. cep uz stipras uguns apm. $^2/_3$ sviesta, ko iepriekš sabrūnina stipri sakarsētā pannā. Tiklīdz gaļai radusies brūna garoza, pannu uzliek uz mazas uguns un cep vēl 3—4 min. Izceptās gaļas šķēles ieliek sasildītā bļodā un apliek ar atlikušajā sviestā ceptu olu („vēršaci"), kurai virsū uzliek izasakotas sardeles pusīti un gareniski pārgrieztu pipargurķīti. Gaļas mērci uzvāra ar angļu bīfsteka mērci un pārlej gaļai. Bļodas apmali garnē ar kasītiem mārrutkiem. Galdā bīfstekam klāt dod franču kartupeļus („pommes-de-terre frites").

Fileja bīfsteks „à la Nelson". Šķēle (250 gr) fileja, 40 gr sviesta, 20 gr sīpolu, 100 gr nomizotu kartupeļu, pipari un sāls, 2 karotes cepešsulas.

Īpašā katliņā („à la Nelson"), ko iepriekš iesviesto, iebeŗ nomizotus, kantainos gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sagrieztus sīpolus un apkaisa ar sāli un pipariem. Fileja šķēli minūtes laikā apcep no abām pusēm, 15 gr sviesta un ar sviestu un cepešmērci uzliek virsū uz kartupeļiem, pēc kam katliņu aiztaisa ciet ar vāku un 5 min. sutina uz stipras uguns, tad 20 min. atstāj sutināties pavarda malā un dod galdā ar visu trauku, ko pat vaļā neattaisa. Katrai personai pasniedz pa šādam katliņam. Ja grib smalkāku ēdienu piedevām, vēl var ņemt rumpučus vai šampiņjonus, baravikas, „mixed-peckles".

Dārznieka bīfsteks 5—6 pers. $1^1/_4$ kg vērša fileja, 100 gr speķa, sāls, 125—150 gr sviesta, $^2/_3$ l ūdens, $^2/_3$ l izlobītu, svaigu zirņu, galviņa puķkāpostu, $^3/_4$ kg zaļu pupiņu, tējkarote miltu, $^1/_2$ karotes salda krējuma.

Vērša filejam novelk plēvi, nogriež taukus, iespeķo, apkaisa ar sāli un 45 min. sutina sviestā, pamazām pielejot karstu ūdeni. Dārzājus katrus par sevi novāra maz sālītā ūdenī mīkstus; pupiņas iepriekš sagriež, puķkāpostu galviņu atstāj veselu. Fileju, kad tas gatavs, sagriež šķēlēs, sakārto garenā bļodā, garnē vaiņaga veidā ar nopilinātiem dārzājiem, kurus aplaista ar izkausētu sviestu. Mērci savāra ar miltiem un saldu krējumu un dod galdā atsevišķā traukā.

Smalkākam galdam ieteicams novārītos dārzājus iepildīt pastētēs (skat. attiec. priekšrakstu); tās tad sakārto gar bļodas apmali. Puķkāpostus tādā gadījumā salauž mazās rozītēs.

Sutināts bīfsteks (amerikāņu gaumē). 1 kg vērša gaļas, 4 sīpoli, 1/2 kg kartupeļu, 2 saknes, 4 tomāti, sāls, pipari, paprika.

Notīrītu gaļu, kaulus laukā izlobot, sagriež gabalos, apkaisa ar sāli, pipariem un papriku, sabrūnina pannā, ieliek katlā, aplej ar tikdaudz ūdeni, lai gaļa būtu segta, un 1 1/2 st. vāra uz lēnas uguns. Tad pieliek gabalos sagrieztus kartupeļus, saknes un tomātus un smalki sakapātus sīpolus, un ļauj visam izvārīties gatavam. Galdā pasniedzot, to satumina ar gaiši uztaukšķētiem miltiem.

Vācu bīfsteks. 500 gr vērša fileja, 70—80 gr nieru tauku, sāls, pipari, veģis, 60 gr sviesta, 30 gr sīpolu.

Gaļu ar taukiem samaļ, pieliek izmērcētu baltmaizi, sāli, piparus un izveido plakanus plācenīšos, kam virsu krustām un šķērsām ierobo ar nazi. Plācenīšus no abām pusēm apcep sabrūninātā sviestā, bet tā, lai tie vēl būtu sulīgi; reizē cep arī mazos kantainos gabaliņos sagrieztus sīpolus, ar kuriem apkaisa bīfstekus. Sakārto uz bļodas, pārlej karstu sviestu un apliek ar ceptiem kartupeļiem.

Vērša filejs 5—6 pers. 1 1/4—1 1/2 kg vērša fileja, 100 gr speķa, 100 gr sviesta, 2/3 l ūdens, 1—2 tējkarotes miltu, 1/2 karotes krējuma, sāls.

Fileju, kam novelk plēvi, nogriež taukus, iespeķo apkaisa ar sāli, apcep no visām pusēm sabrūninātā sviestā, tad 45 min. sutina apsegtā traukā uz mazas uguns un pielej verdošu ūdeni, pēc kam sagriež šķēlēs. Mērcē iekaisa miltus, pieliek krējumu un sāli. Mērci dod atsevišķā traukā. Filejam galdā klāt dod kartupeļus vai kādus salātus.

Vērša karbonāde 5—6 pers. 1 1/5 kg vērša fileja, sāls, 2 olas, berzta baltmaize, 100 gr sviesta, 1/3 l buljona, 1—2 tējkarotes miltu, karote krējuma.

Šķēlēs sagrieztu, apdauzītu gaļu sakasa un izveido garenās karbonādēs, kuras apvārta sakultā, ar sāli un ūdeni sajauktā jēlā olā, apviļā berztā baltmaizē, ātri apcep sviestā no abām pusēm brūnas un ieliek sasildītā bļodā. Mērcei pielej buljonu (vai karstā ūdenī atšķaidītu gaļas ekstraktu), piekaisa miltus, sāli, un uzvāra ar krējumu. Mērci pārlej gaļai, pasniedz ar kartupeļiem.

Liellopa gaļas šķēles turku gaumē 3—4 pers. 1 kg vērša fileja, ķiploks, 100 gr sviesta, sāls, pipari, 6 tomāti, 500 gr kartupeļu, 40 gr sviesta.

Filejam, novelk plēvi, sagriež 2 cm biezumā šķēlēs, atkal saliek vienu uz otras un cieši sasien, itkā gaļa būtu vienā gabalā. Tad ar smailu nazi gaļā iegriež pa griezumam un katrā iebīda pa gabaliņam ķiploka. Sagatavoto gaļu aplej ar verdošu sviestu un 2 st. sutina labi noslēgtā katlā, pa laikam apgrozot. Kad gaļa mīksta, pieliek tomātu sulu, piparus, sāli un sviestā ceptas kartupeļšķēles, ļaujot visam vēlreiz labi cauri izsutināties. Galdā pasniedzot, noņem auklu, gaļu garnē ar kartupeļšķēlēm, aplej ar mērci.

Vērša gulašs 5—6 pers. 1) 1 kg vērša fileja vai ciskas gabala, 100 gr žāvēta speķa, $1^1/_4$ l buljona, 1—2 sīpoli, naža gals paprikas, sāls, 1—2 tējkaļotes miltu.

Gaļai nogriež plēvi, cīpslas, atstāj klāt mazliet tauku, sagriež palielos kantainos gabalos un ar mazos kantainos gabaliņos sagrieztu žāvētu speķi apcep uz pannas iebrūnu, ieliek katlā un ar papriku un sagrieztiem sīpoliem, pamazām karstu buljonu pielejot, 1—$1^1/_2$ st. sutina segtā traukā; buljona vietā var arī ņemt karstu ūdeni ar atšķaidītu gaļas ekstraktu. Mērcei piekaisa miltus un vēlreiz uzvāra. Galdā gulašu dod ar kartupeļu ēdieniem.

2) 5—6 pers. 6 lielāki sīpoli, 1 kg liellopa gaļas, sāls, ķimenes, paprika, $1^1/_2$ l ūdens, 10—12 kartupeļi.

Sīpolus sagriež smalkās šķēlēs, ieber labi noslēdzamā katlā, pieliek mazos kantainos gabaliņos sagrieztu gaļu un garšvielas. Ēdienu, pa laikam apmaisot, sutina 2 st., līdz sīpoli izšķīduši un mērce sabiezējusi. Ja grib, vēl pieliek gabalos sagrieztus zaļus kartupeļus, bet tad vēl jāpielej ūdens, un ļauj ēdienam apsegtā traukā lēnām sutināties. Kartupeļiem jābūt vēl veseliem, nesašķīdušiem.

Ungārijā, kur gulašs skaitās tautas ēdiens, to galdā pasniedz katrai personai atsevišķā podiņā sagatavotu.

3) 5—6 pers. 1 kg gaļas, sīpols, 20 gr tauku, 10 gr miltu, sāls, ķimenes, 2 kaļotes sarkanvīna, naža gals paprikas, $^1/_2$ l karsta ūdens vai gaļas viruma.

Gaļu sagriež $1^1/_2$ cm lieluma kantainos gabalos. Sīpolus apsutina sviestā un pieliek gaļu. Kad gaļa jau brūna, pieliek miltus, sāli, un pārējās piedevas, pēc kam katlu labi aiztaisa ciet un ļauj ēdienam 3 st. laikā lēnām izsutināties gatavam. Kad vajadzīgs, pielej pa lāsei karsta ūdens vai gaļas viruma. Beigās ēdienu vēl satumina, nogaršina un tūliņ dod galdā.

Vērša steks Hamburgas gaumē. 2 kg liellopu astes gabala, 50 gr viruma zaļumu, sāls, 4 l ūdens.

Gaļu apdauza no visām pusēm, ieliek ar viruma zaļumiem, sāli, verdošā ūdenī un vienreiz uzvāra, pēc kam ļauj kādu stundu vilkties virumā. Griezumam vēl jābūt sārtam. Atliekas izlietojamas gaļas salātiem.

Rostbifs 8—10 pers. 3 kg liellopa muguras gabala, sāls, pusglāze salda krējuma vai vīna, 20 gr miltu.

Gaļai nocērt mugurkaulu un izlasa cīpslas. Ja vajadzīgs, kādu kārtu nogriež nost, bet citādi gan taukus un plakanos kaulus atstāj klāt. Gaļu ļoti labi apdauza un sagriež, ieliek pannā, aplej ar $^1/_8$ l verdoša ūdens un cep labi karstā krāsnī, lāgiem pielejot pa lāsei šķidruma. Beigās cepeti apsāla, izņem no krāsns. Mērci uzbeidz ar skābu krējumu, nokasot no pannas brūno piedegumu.

Angļu rostbifs 8—10 pers. 4—5 kg rostbifa ar fileju, sāls, $1^1/_4$ l ūdens, mārrutka sakne.

Strupi nocirstu rostbifa gabalu ar fileju ātri nomazgā, noslauka, pamatīgi apdauza ar koka veseriti, ieberž gaļā sāli, ieliek cepešpannā ar plēves pusi uz apakšu, liek krāsnī un bez jebkāda šķidruma sabrūnina, tad sutina ar šķidrumu, pamazām verdošu ūdeni vai uz pusēm ūdeni ar alu klāt pielejot, $^3/_4$ st. no vienas un $^3/_4$ st. no

otras puses. Pannu noliek uz pavarda un gaļai nokasa apcepumu, bet mērci uzvāra ar 1—2 karotēm auksta ūdens. Galdā dodot, rostbifu izgrezno ar kasītiem mārrutkiem un mērci pasniedz atsevišķā traukā. Klāt dod franču kartupeļus, mazus pipargurķīšus un šalotes.

Sildīts rostbifs 5—6 pers. $^3/_4$ kg cepta rostbifa, rostbifa mērce, $^1/_3$ l buljona, karote miltu, $2^1/_2$—3 karotes sviesta, 12 ietaisīti pipargurķīši, 12 ietaisīti sīpoliņi.

10—12 šķēles cepta rostbifa ieliek karstā mērcē un uzvāra ar buljonu. Mērcei iepriekš pieliek miltus, sabrūninātu sviestu, skābu krējumu, gareniski pārgrieztus pipargurķīšus un ietaisītus sīpoliņus. (Rostbifa šķēles ieliek karstā mērcē, vārīt nedrīkst, lai nepaliktu cietas). Galdā rostbifam klāt dod vārītus vai ceptus kartupeļus.

Viltots rostbifs 5—6 pers. $1^1/_4$—$1^1/_2$ kg vērša ciskas gabala bez kauliem, sāls, $1^1/_2$—2 karotes sviesta, $^2/_3$ l ūdens.

Gaļu apdauza ar koka veserīti, sarullē kopā, sasien cieši ar aukliņu, apkaisa mazliet ar sāli, apcep sviestā uz gaišas uguns no visām pusēm brūnu un vēl 30—40 min. cep ļoti karstā krāsnī, pielejot pa lāsei verdošu ūdeni, cepot, nedrīkst gaļā durt ar dakšiņu, lai neiztek sula. Beigās auklu noņem, gaļu sagriež plānās šķēlēs, kuras atkal sabīda kopā; mērci savāra, piedegas nokāš no pannas un izberž caur sietiņu. Galdā viltoto rostbifu dod ar brūniem kartupeļiem un salātiem.

Antrikots 4—5 pers. $1^1/_5$ kg vērša fileja, 100 gr sviesta, 1 citrons, soja, sāls.

Filejam noņem plēves, taukus, sagriež 2—3 pirkstu biezuma šķēlēs, izdauza iegarenu, apkaisa ar sāli un karstā sviestā apcep abas puses brūnas. Sakārto uz bļodas, pārlej karstu sviestu, uz katras šķēles uzliek citrona šķēlīti, četrstūrainu sviesta gabaliņu, līdzās gaļai sakārto ceptus vai franču kartupeļus un sakasītus mārrutkus.

„Chateaubriand" 3—4 pers. 1 kg liellopa fileja, 100 gr sviesta, sāls, pipari, pikanta mērce.

No fileja galotnes slīpi nogriež 4 biezas šķēles, 2—3 cm. biezumā, ātri un spēcīgi apdauza, un izcep gatavas sabrūninātā sviestā pannā, pa laikam apkārt apveļot; ar dakšiņu nedrīkst gaļā durt, lai sula neiztek. Kad gaļa gatava, stekus apkaisa ar sāli, pipariem un mazliet aplej ar kādu pikantu mērci; pārējo mērci galdā pasniedz īpašā traukā. (Vislabāk noder Bearnas, trifeļu, rumpuču vai madeiras mērce.) Piedevām klāt dod gurķus vai zaļus salātus.

Stroganovs (Boeuf à la Stroganoff) 4—5 pers. 1 kg vērša fileja vai bīfsteka, tauki, karote miltu, 1 glāze tomātu biezeņa, paprika, pipari, 100 gr skāba krējuma, nedaudz buljona.

Gaļai noņem plēves, sagriež plānās šķēlēs, izdauza, sagriež tievās strēmelītēs, karstos taukos uz ātras uguns apcep. Saliek katliņā, uzkaisa miltus, pielej buljonu, uzvāra, pieliek papriku, piparus, soju, tomātu biezeni. Ēdienu ieliek ragū bļodā un pasniedz ar franču kartupeļiem.

Kurzemnieku stroganovs 4—5 pers. 400 gr vērša fileja, vai gurna gabala, 250 gr teļa gaļas, 250 gr cūkgaļas, 100 gr žāvēta speķa, 2 karotes miltu, 1/2 glāze tomātu biezeņa, 50 gr skāba krējuma, 1 karote sviesta, buljons, sāls, pipari, paprika, soja.

Vērša, cūkas un teļa gaļu sagriež šķēlēs, izdauza, sagriež tievās strēmelītēs. Speķim nogriež ādu, sagriež strēmelītēs, visu kopā sajauc un apcep karstos taukos uz ātras uguns. Izkausē sviestu, pieber miltus, izmaisa, pielej buljonu, tomātu biezeni, uzvāra, pieliek skābu krējumu, ieliek gaļu, pieber piparus un sāli un pasniedz ar franču kartupeļiem.

Maltais sitenis. 500 gr vērša fileja, 40 gr vecas baltmaizes, 1—2 olas, sāls, pipari, sīpols, 20 gr miltu, porcija sardeļu, siļķu, sinepju vai kāpeļu mērces.

Gaļu samaļ, sajauc ar izmērcētu baltmaizi, 6—8 olām, garšvielām un sīpoliem, izveido vienāda lieluma klimpas, apvalsta miltos, uzliek vārīties ar verdošu sālsūdeni un izvāra vaļējā katlā gatavas, izņem laukā, uzkarsē mērcē un tūliņ dod ar visu mērci galdā. Klāt dod vārītus kartupeļus.

Angļu sitenis 6—8 pers. 1 1/4 kg vērša ciskas gabala, 400 gr nieru tauku, 3 olas, 1/3 l piena, ēdamkarote berztas baltmaizes, sāls, pipari, 2 1/2—3 karotes sviesta, 2/3 l ūdens, karote miltu, 1 1/2 karotes sviesta, karote skāba krējuma.

Divreiz ar nieru taukiem maltu gaļu krietni sajauc ar jēlām olām, aukstu pienu, berztu baltmaizi, sāli un pipariem, izveido garenus plācenīšus, apviļā miltos un 5 min. cep uz mazas uguns sviestā. Mērcei aukstā ūdenī ar sāli uzliek vārīties atlikušās gaļas cīpslas, kad šķidrums līdz pusei ievārījies, to nokāš pannā, kurā siteņi cepti, piekaisa miltus, un mērci uzvāra ar sviestu un skābu krējumu. Galdā siteņus dod karstus, ar novārītiem, sausiem kartupeļiem.

Gabaliņu sitenis 5—6 pers. 1—1 1/4 kg vērša ciskas gabala, 100 gr sviesta, 1/3 l skāba krējuma, sāls, pipari, sīpoli.

Šķēlēs sagrieztu, krietni apdauzītu gaļu sakasa smalku, izlasa cīpslas. Katlā izkausē sviestu, pieliek skābu krējumu, nolobītus, sakapātus, ūdenī mīkstinātus novārītus sīpolus, sāli un piparus. Gaļu pāris minūtes vāra mērcē, līdz nozūd sārtā krāsa. Galdā dod ar novārītiem, sausiem kartupeļiem.

Karaļauču sitenis 5—6 pers. 400 gr vērša gaļas, 400 gr cūkgaļas, 1 veģis, 2 olas, berzta baltmaize, 2 skābi gurķi, 1/2 siļķes, sīpols, pipari, 2 karotes miltu; mērcei: 2/3 l buljona, sāls, 2 tējkarotes sinepju, 1/2 karotes miltu, karote skāba krējuma.

2—3 reizes maltu gaļu sajauc ar mērcētu baltmaizes mīkstumu, sakultām jēlām olām, berztu baltmaizi, nolobītiem, mazos kantainos gabaliņos sagrieztiem skābiem gurķiem, notīrītu, izasakotu, smalki sakapātu siļķi un, ja patīk, ar berztu sīpolu un pipariem. Izveido ābola lielumā bumbiņas, mazliet apkaisa ar miltiem un 5—10 min. vāra buljonā ar sāli, pēc kam ieliek dziļā bļodā; buljona vietā var arī ņemt ūdenī atšķaidītu gaļas ekstraktu. Mērcei pieliek ar miltiem samīcītas sinepes, uzvāra ar skābu krējumu un nogaršina ar sāli. Siteņus aplei ar mērci un dod galdā ar kādu kartupeļu ēdienu, vislabāk — ar kartupeļu biezeni.

Krējuma sitenis 4—5 pers. $1^1/_5$ kg vērša fileja vai ciskas gabala, 200 gr skāba krējuma, 2 kaļotes sviesta, 1 kaļote miltu, tauki.

Gaļai noņem taukus, plēves, sagriež glītās šķēlēs pret šķiedrām, apdauza, uzkaisa sāli, apcep abas puses karstos taukos uz ātras uguns, lai vidus paliktu jēls; taukos ieber miltus, izmaisa, pielej buljonu, uzvāra, izkāš, pieliek skābu krējumu, gaļu ieliek mērcē, lai izkarst. Siteņus sakārto uz gaļenas bļodas, uzlej nedaudz mērces, pārējo ielej mērces traukā, līdzās sakārto vārītus kartupeļus un pasniedz ar dažādiem salātiem.

Dārzāju sitenis. 250 gr kapātas vērša gaļas, 250 gr kapātas teļa gaļas, 250 gr kapātas cūkgaļas, 2 olas, berzta baltmaize, 60 gr izkausēta sviesta, sāls, sviests cepšanai.

Visas piedevas labi sajauc kopā un izveido garenos plācenīšus, kuŗus apkaisa ar berztu baltmaizi un apcep karstā sviestā no abām pusēm gaiši brūnus. Tad pamazām, pa lāsei pielej verdošu ūdeni un saldu krējumu, piemet sāli un ļauj plācenīšiem ¾ st. lēnām sutināties. Galdā siteņus dod ar sutinātiem kartupeļiem.

Sālītais sitenis 5—6 pers. 1¼ kg vērša ciskas gabala, 100 gr nieŗu tauku, 2 kaļotes berztas baltmaizes, 2 sīpoli, sāls, pipari, 2½—3 kaļotes sviesta, 1¼ l ūdens, 1—2 tējkaļ. miltu, kaļote skāba krējuma.

Gaļu sagriež šķēlēs un apdauza; sajauc smalki sakapātus nieŗu taukus ar berztu baltmaizi, smalki sakapātiem sīpoliem, sāli un pipariem; uz katras gaļas šķēles uzliek pa 1—2 tējkaļ. šā pildījuma, gaļu satin kopā, galus uz iekšu ielocot, un cieši apsien ar stipru diegu. Pildītos siteņus ātri apcep sabrūninātā sviestā no visām pusēm brūnus, tad, karstu ūdeni pamazām pielejot, sutina apsegtā traukā uz mazas uguns. Mērcē iekaisa miltus, uzvāra ar skābu krējumu un izberž caur sietiņu.

Siteņiem noņem diegus, ieliek bļodā, aplej ar mērci un dod galdā ar kartupeļiem un skābiem salātiem.

Tītais sitenis ar skābu kāpostu pildījumu 6—8 pers. 1¼ kg vērša ciskas gabala, sāls un pipari, 100 gr nieŗu tauku, ⅓ l sutinātu skābu kāpostu, 2½—3 kaļotes sviesta vai cūkas tauku, 1¼ l ūdens vai buljona, ½ kaļotes miltu, kaļote skāba krējuma.

Pirksta biezuma un plaukstas lieluma šķēlēs sagrieztu, no abām pusēm ar dzelzs veserīti apdauzītu gaļu apkaisa mazliet ar sāli un pipariem, apliek ar smalki sakapātiem jēliem nieŗu taukiem un sutinātiem, nopilinātiem skābiem kāpostiem (uz katra siteņa pa tējkaļotei tauku un pa tējkaļotei kāpostu), satin kopā, galus uz iekšu ievīstot, lai pildījums laukā nenāktu, aptin ar stipru baltu diegu, apcep uz pannas sviestā vai cūkas taukos brūnus un 1½—2 st. sutina apsegtā traukā uz mazas uguns, pamazām pielejot verdošu buljonu vai ūdeni. Mērci uzvāra ar miltīem un skābu krējumu un izberž caur sietiņu. Siteņiem noņem diegus, aplej ar mērci un dod galdā ar kādu kartupeļu ēdienu.

Sīpolu sitenis 5—6 pers. 1—1¼ kg vērša fileja, sāls un pipari, 2½—3 kaļotes sviesta, 2 kaļotes krējuma, 2—3 sīpoli, cūkas vai vērša tauki.

Gaļu sagriež pirksta biezuma šķēlēs, viegli apdauza ar koka ve-

serīti, apkaisa ar sāli, pipariem un 2—3 min. cep izkausētā vai sabrūninātā sviestā, pēc kam ieliek lēzenā, saslidītā bļodā. Mērci savāra ar krējumu un nolobītiem, šķēlēs sagrieztiem, saceptiem sīpoliem. Apceptās gaļas šķēles aplej ar mērci, ko iepriekš vēl nogaršina, ja vajadzīgs, ar sāli, un dod galdā ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem.

Sutināts sitenis 5—6 pers. 1¼ kg vērša ciskas gabala bez kauliem, 2½—3 kaļot. sviesta vai cūkas tauku, 1¼ l ūdens, šķēle sausas rupjmaizes, sīpols, 1—2 tējkaļ. miltu, kaļote skāba krējuma, sāls, pipari.

Pirksta biezuma šķēlēs sagrieztu, no abām pusēm apdauzītu, ar pipariem un sāli apkaisītu gaļu apcep sabrūninātā sviestā vai taukos no abām pusēm brūnu un 2 st. sutina slēgtā traukā uz mazas uguns, pielej pa lāsei karstu ūdeni, pieliek sausu rupjmaizi un nolobītu sīpolu. Mērcē iekaisa miltus, pieliek skābu krējumu, uzvāra, un izberž caur sietiņu. Siteni aplej ar mērci un dod galdā ar kartupeļiem un salātiem.

Vērša gaļas plācenīši 5—6 pers. ¾ kg vērša ciskas vai astes gabala, 200 gr nieļu tauku, 1 veģi, 2 olas, kaļote skāba krējuma, sīpols, 1—2 kaļotes miltu, 2½—3 kaļotes sviesta, pipari.

Vērša gaļu 2—3 reizes samaļ ar nieļu taukiem, piejauc izmērcētu baltmaizes mīkstumu, sakultas olas, skābu krējumu, sāli, piparus un, ja patīk, arī berztu sīpolu. Izveido apaļus plācenīšus, apviļā miltos un 8—10 min. cep svestā no abām pusēm brūnus.

Galdā plācenīšus dod ar izkausētu, sabrūninātu sviestu vai arī ar sīpolu vai sardeļu mērci.

Jauktas gaļas plācenīši 5—6 pers. 400 gr vērša gaļas, 400 gr cūkgaļas, 1 veģi, 2—3 olas, sāls, pipari, sīpols, 1—2 kaļotes berztas maizes, 2½—3 kaļotes sviesta vai cūkas tauku.

Maltu gaļu sajauc ar izmērcētu baltmaizes mīkstumu, sakultām jēlām olām, sāli, pipariem un berztu sīpolu (pēdējais var izpalikt). Izveido apaļus plācenīšus, kuļus apviļā berztā maizē un 7—8 min. cep karstā sviestā vai taukos uz mazas uguns no abām pusēm brūnus. Galdā plācenīšus dod ar izkausētu, sabrūninātu sviestu un dārzājiem.

Viltotais zaķis 5—6 pers. 400 gr vērša gaļas, 400 gr cūkgaļas, 2 veģi, 2—3 olas, sāls, pipari, tējkaļ. miltu, 2½—3 kaļotes sviesta, ⅔ l ūdens, 2 kaļotes krējuma, tējkaļ. sardeļsviesta, 1—2 tējkaļ. miltu.

Maltu gaļu krietni sajauc ar mērcētu baltmaizes mīkstumu, jēlām olām, sāli un pipariem, izveido garenas maizes veidā, apkaisa ar miltiem un apmēram 1 stundu cep sabrūninātā sviestā karstā krāsnī, pa laikam aplaistot ar ūdeni, beigās aplej ar krējumu. Mērcei pieliek sardeļsviestu, satumīna ar iekaisītiem miltiem, šķidrumu vēl vienu reizi uzvāra un dod galdā īpašā traukā. Pasniedz ar kartupeļiem.

Vērša gaļas pudiņš 5—6 pers. ½ kg vārītas liellopa gaļas, 2 olas, 3 kaļotes cepešmērces, 2 kapātas sardeles, 10 gr sīpola, sāls, pipari, 30 gr berztas baltmaizes, 5 gr tauku formja ietaukošanai, 5 gr berztas baltmaizes pānējumam.

Smalki sakapātu gaļu labi sajauc ar olu dzeltenumu un citām piedevām, beigās piejauc sniegā sakultu olbaltumu. Biezeni iepilda taukotā formī, tauku kārtu iepriekš ar berztu baltmaizi apkaisot, un stundu vāra ūdenspeldē. Galdā klāt dod kādu pikantu mērci.

Pudiņš angļu gaumē. 500 gr liellopu gaļas bez kauliem, 250 gr teļa nieru, 190 gr miltu, 2 olas, 1½ glāzes piena, sāls, pipari, cepeštauki.

Gaļu sagriež pirksta biezuma gabalos un pāris minūtēs apcep cepeštaukos. Nieres sagriež plānās šķēlēs, apsāla un iepiparo. Olas, pienu, miltus un sāli samaisa gludenā mīklā. Pret uguni izturīgā bļodā atlaidina mazliet tauku un cep pusi mīklas, līdz tā gatava. Tad uz mīklas uzliek gaļas gabalus, pīepilda bļodu ar atlikušo mīklu un cep pudiņu, līdz mīkla labi brūna.

Ceptas vērša gaļas lodītes. 500 gr vārītas viruma gaļas, 125 gr tauka speķa, pipari.

Vārītu viruma gaļu smalki samaļ līdz ar tauku speķi; biezeni vēl labi samīca un iepiparo. Tad izveido mazas, cietas lodītes, rūpīgi ieliek pannā karstā sviestā, labi uzmanot, lai nesašķīstu, un apcep no abām pusēm brūnas. Galdā lodītes dod lēzenā bļodā, aplejot ar saldinātu mārrutku mērci.

Liellopu gaļas klimpas. 375 gr vārītas liellopa gaļas, 125 gr jēlas cūkgaļas, 20 gr sīpolu, 60 gr sviesta, ½ glāze piena vai gaļas viruma, 60 gr pienā ceptas baltmaizes, sāls un pipari, 1—2 olas, 40 gr berztas baltmaizes.

Gaļu samaļ maltuvē. Smalki sakapātus vai berztus sīpolus sutina 10 gr svieta; pieliek atmiekšķētu, pienā ceptu baltmaizi. Kad biezenis jau atlīp no katliņa, to ieliek podiņā, sajauc ar olām un garšvielām un attiecīgi vēl nogaršina. Tad izveido vienādus, lielus, apaļus ķiļķenus, kurus apvalsta berztā baltmaizē un cep pannā taukos vai sviestā. Atliekas izlieto uz sviestmaizēm.

Ceptas vērša aknas 4—5 pers. 1 kg aknu, tauki cepšanai, sāls.

Aknām novelk plēvi, izgriež dzīslas, sagriež glītās, plānās šķēlēs, nedaudz izdauza un cep karstos taukos. Pagatavo mērci, ieliek aknas, lai izkarst. Pasniedz ar tomātu, krējuma vai sīpolu mērci, vārītiem kartupeļiem un dažādiem salātīem.

Aknu pudiņš 4—5 pers. ½ kg vērša aknu, ½ kg cūkas gaļas, 100 gr baltmaizes, 2 kaļotes skāba krējuma, 3 olas, 2 kaļotes sviesta, sīpols, pipari, sāls.

Aknas un gaļu samaļ, pieliek izmērcētu, nospiestu baltmaizi, olas, sīpolus, sāli, samaļ otrreiz, pieliek kausētu sviestu, skābu krējumu, izmaisa, liek formī, cep 30—40 min. Pasniedz ar krējuma mērci un vārītiem kartupeļiem.

Vērša mēles šķēlītes 5—6 pers. 1 jēla vērša mēle, 2 olas, sāls, 2 kaļotes berztas baltmaizes, 100 gr sviesta.

Mēlei nogriež rīkles galu, uzliek vārīties ar 2½—4 l karsta ūdens un kaļoti sāls, pēc 3 st. izņem laukā, nodīrā un sagriež puspirksta biezuma šķēlēs, kamēr tā vēl karsta. Mēles šķēles apvalsta ar sāli sakultās jēlās olās, apviļā berztā baltmaizē un apcep sabrūninātā sviestā no abām pusēm iebrūnas, pēc kam aplaista ar mērci un dod galdā ar dārzājiem.

Sutināta vērša mēle 5—6 pers. Lielāka, jēla vērša mēle, 50 gr žāvēta speķa, 2½—3 kaļotes sviesta, ⅔ l ūdens, 1—2 tējkaļ. miltu, kaļote skāba krējuma, tējkaļ. kāpeļu vai sardeļsviesta, sāls.

Mēlei nogriež rīkles galu, uzliek vārīties ar 2½ l verdoša ūdens un sāli, pēc 3 st. to izņem, nodīrā, iespeķo un apm. stundu sutina katlā sabrūninātā sviestā, pielejot pa lāsei karstu ūdeni. Tad mēli sagriež, no smailā gala iesākot, smalkās šķēlēs, mērci satumina, uzvāra ar skābu krējumu un nogaršina ar sāli, kāpeļiem vai sardeļsviestu. Galdā mēli dod ar kartupeļu biezputru.

Sutināta vērša aste 5—6 pers. 2—3 kg vērša astes, 2 l gaļas viruma vai ūdens, sīpols, 3 nagliņas, 3 burkāni, pētersilis, pipari, sāls.

Labi nomazgātu vērša asti sadala locekļos, nobrucina verdošā ūdenī, atdzesē aukstā ūdenī un izsutina gatavu vieglā buljonā ar visām piedevām. Gaļu izņem laukā, bet virumu ievāra, nogaršina ar citronsulu un dod galdā ar astes gabaliem. Izsutinātus vērša astes gabalus arī labprāt pasniedz kā piedevu spinātiem, skābām lēcām, kāpostiem; tad tos sakārto ap dārzājiem (kam izlieto atlikušo virumu).

Vērša aukslējas. Vērša aukslējas, pirms tās grib lietot, vairākas stundas mērcē remdeni siltā ūdenī, laiku pa laikam ar rokām nospaidot. Uzliek vārīties ar aukstu ūdeni. Kad ūdens vārās, aukslējas izņem laukā un ar asu nazi noloba cieto ādu, tad liek vārīt svaigā ūdenī ar sāli, liellopa taukiem, viruma saknēm un pušķīti zaļumu, laiku pa laikam putas nosmalstot. Aukslējām ļauj virumā atdzist, pēc kam tās sagriež šķēlēs un izlieto pēc patikas salātiem, virumam vai kādam citam ēdienam.

Liellopu plaušu „haché". Liellopa plaušu „haché" (kapājums) pagatavojams gluži kā teļa plaušu „haché" (skat. attiec. priekšr.), tikai ņem pēc iespējas jaunāka lopa plaušas.

Sutinātas vērša nieres 5—6 pers. 2 vēršu nieres, 2—2½ kaļotes sviesta, 2 kaļotes skāba krējuma, tējkaļ. miltu, ⅙ l buljona, sāls, pipari.

Nomazgātas nieres 15 min. apvāra verdošā ūdenī, labi nopilina un sagriež smalkās šķēlēs. Tad sabrūnina sviestu, pieliek ar miltiem samīcītu skābu krējumu, pielej buljonu, piemet sāli un piparus, un mērcē dažas minūtes vāra nieres, līdz tām nozūd jēluma krāsa. Galdā nieres dod ar novārītiem kartupeļiem.

Vērša smadzenes dažādās mērcēs. 2 vēršu smadzenes, ½ l ūdens, sāls, 2—3 kaļotes etiķa, viruma zaļumi (saknes), porcija virču, 20 gr sviesta, naža gals gaļas ekstrakta, porcija frikaseja, kāpeļu vai šampiņjonu mērces.

Labi nomērcētas un notīrītas smadzenes sālsūdenī ar piedevām apm. 45 min. izsutina mīkstas, tad atstāj virumā atdzist. Mērcei satumina miltus, aplej ar smadzeņu virumu un pēc patikas ar kāpeļiem, zaļumiem, šampiņjoniem vai vīnu nogaršina saldenu kā frikaseja mērci. Smadzenes sagriež šķēlēs un mērcē vairs tikai uzkarsē, bet neuzvāra.

Vēršpurna salāti. 1 vērša purns, sālsūdens, lauru lapas, kāpeņi, etiķis, eļļa, sāls, pipari, 8—10 sardeles, 2 cieti novārītas olas, sarkanās bietes vai aspiks.

Labi nomazgātu vērša purnu lēnām izvāra gatavu sālsūdenī ar lauru lapu. Tas ilgst 6—8 st. Kaulus izloba laukā, bet gaļu sagriež smalkās šķēlītēs un sajauc ar kāpeņiem, etiķi un eļļu. Ja grib smalkākus salātus, vēl piejauc sakapātas sardeles. Ēdienu garnē ar cieti novārītu olu šķēlēm un sagrieztām sarkanām bietēm vai sarkanu aspiku.

Ieskābētas vēršu sirdis 6—8 pers. 2 vēršu sirdis, 100 gr žāvēta speķa, 1 l etiķa uz pusēm ar ūdeni, 2 sīpoli, 10—15 pipargraudiņi, sāls, 1½—2 kaņotes sviesta vai cūkas tauku, litrs ūdens, tējkaņote miltu, kaņote skāba krējuma.

Gareniski uz pusēm pārgrieztām vēršu sirdīm izloba asinsvadus, iespeķo ar žāvētu speķi un ieliek ar nolobītiem sīpoliem, pipargraudiņiem un sāli uzvārītā etiķī uz pusēm ar ūdeni, kam iepriekš ļauj atdzist. Pēc 3—4 dienām sirdis izņem no marinādes, noslauka un 2—2½ st. sutina taukos vai sviestā, pamazām pielejot ūdeni. Mērci savāra ar miltiem un skābu krējumu, izberž caur sietiņu un dod galdā ar šķēlēs sagrieztām sirdīm. Piedevām noder kartupeļu biezputra vai sutināti kartupeļi.

Govs tesmens. ½ kg tesmeņš, 50 gr sīpolu, viruma zaļumi, sāls, porcija virču, 1½ l ūdens.

Tesmenu uzliek vārīties ar daudz ūdens un visām minētām piedevām un lēnām 4—5 st. izvāra gatavu, sagriež šķēlēs un izlieto kā piedevu frikasejā vai arī pānē, cep gluži kā šniceļus un aprasina ar citronsulu.

Pildīts govs tesmens 8—10 pers. Govs tesmens (1½—2 kg), 250 gr teļa gaļas, 125 gr speķa, 250 gr teļa aknu, 2—3 olu dzelten., mazliet citronmaizes, šalote, pētersiļa zaļumi, sāls.

Tesmenu novāra gluži mīkstu un nodīrā; gareniski vairākkārt labi dziļi iegriež ar asu nazi un starpās iepilda attiecīgi sagatavotu gaļas un pārējo piedevu pildījumu („farce"), pēc kam tesmena gaļu atkal saspiež kopā, it kā tas būtu vesels. Pildīto tesmeni uzliek uz iesviestotas plātes, apkaisa ar berztu baltmaizi un berztu parmsieru, aplej ar skābu krējumu, ko iepriekš sakuļ ar olu dzeltenumu, un kādu stundu cep mēreni karstā krāsnī. Ēdienu galdā pasniedzot, to apslaka ar citronsulu.

Liellopa gaļas salāti. 125 gr gaļas atliekas, sāls, pipari, sīpols, etiķis, eļļa.

Gaļas atliekas smalki sagriež un sajauc ar berztu sīpolu, sāli, pipariem, etiķi un eļļu; var pieliet arī buljonu. Ja grib smalkākus salātus, tad piedevām vēl ņem skābus gurķus, pipargurķus, sardeles, kāpeņus, Majonnes mērci.

Teļa gaļa

Latvijas šnicele 4—5 pers. 1 kg teļa gurna mīkstuma, 4—5 spoguļolas („vēršacis"), berzta baltmaize, sviests, 1 ola, sāls, tauki.

Gaļai noņem plēves, sagriež glītās šķēlēs, izdauza, iemērc miltos, ar sāli sakultā olā, berztā maizē, apcep karstos taukos pusgata-

Sēnes

Ēdamās sēnes



Indīgās sēnes



vas, karstā sviestā gatavas. Šnicēles sakārto uz garenas bļodas, virsū uzliek spoguļolas, pārlej mērci un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem.

Grezna šnicele 4—5 pers. 1 kg teļa gurna mīkstuma, ola, berzta maize, 4—5 ķilavas, 4—5 citronšķēles, gurķu vēdeklīši, tauki, sviests.

Gaļai noņem plēves, sagriež šķēlēs, izdauza, iemērc miltos, ar sāli sakultā olā, berztā maizē, apcep karstos taukos, pēc tam sviestā. Šniceles sakārto uz garenas bļodas, pārlej karstu sviestu, šnicelei katrā galā uzliek gurķu vēdeklīti, vidū citrona šķēlīti, virsū iztīrītu ķilavu, apkārt gaļai sakārto apaļus, ceptus kartupeļus.

Holandiešu šnicele 4—5 pers. 1⅕ kg teļa gurna mīkstuma, 1 ola, tauki, berzta baltmaize, ½ galda maize, sviests, šķiņķis, lasis, siers.

Gaļai noņem plēves, sagriež šķēlēs, izdauza, iemērc miltos, sakultā olā, berztā maizē, cep karstos taukos uz ātras uguns gaiši brūnas, sakārto bļodā un pārlej ar karstu sviestu. Galda maizi sagriež, apsmērē ar sviestu; uz vienas liek lasi, otras šķiņķi, trešās sieru, tad maizītes sagriež stūreniski un ar tām izrotā šniceli. Bļodai apkārt liek ceptus kartupeļus.

Holšteinas šnicele 4—5 pers. 1 kg teļa gurna mīkstuma, 4—5 olas, berzta maize, sāls, 2 gurķi, sviests, 1 ola, tauki cepšanai.

Gaļu sagriež glītās šķēlēs, izdauza, iemērc miltos, ar sāli sakultā olā, berztā maizē, cep karstos taukos brūnas. Uzcep „veršacis", šniceles sakārto uz garenas bļodas, pārlej sviestu, uz katras šķēles uzliek vēršaci, tai katrā pusē gurķu vēdeklīti, un pētersiļu zaļumiņus. Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Karaļauču šnicele 4—5 pers. 1 kg teļa gurna mīkstuma, 6—7 olas, tauki, sviests, berzta maize, sāls, 100 gr cauraugusa cūkas speķa, zaļumi.

Gaļai noņem plēves, sagriež slīpās šķēlēs, izdauza, iemērc miltos, ar sāli sakultā olā, berztā maizē un karstos taukos uz gaišas uguns apcep brūnas. Speķi sagriež glītās šķēlītēs, izcep spoguļolas (vēršacis), liek uz garenas bļodas gaļas šķēli, speķi, spoguļolu, atkal gaļas šķēli, speķi, spoguļolu, u. t. t. Visam pārlej karstu sviestu, garnē ar zaļumiem un ceptiem kartupeļīem.

Paprikas šnicele 5—6 pers. 1½ kg teļa gurna mīkstuma, 30 gr speķa, sviests, milti, ¼ glāzes krējuma, sīpols, paprika, etiķis, sāls.

Gaļu sagriež glītās, apm. 1 cm biezuma šķēlēs, apkaisa ar sāli. Speķi iztecina, speķa gabaliņus (gruzdumus) izņem laukā un speķa taukos ar sviestu iztaukšķē kantainos gabaliņos sagrieztu sīpolu, turpat cep miltos apvalstītas gaļas šķēles. Mērci uzvāra pannā ar krējumu, ko iepriekš sajauc ar papriku un ūdeni. Gaļu pasniedz aplietu ar mērci un apkaisa ar speķa gabaliņiem. Bļodu garnē ar ceptiem kartupeļiem.

Parīzes šnicele 4—5 pers. 1 kg teļa gurna mīkstuma, 5 olas, 5 karotes piena, 5 karotes skāba krējuma, sviests.

Gaļai noņem plēves, sagriež glītās šķēlēs, izdauza, cep karstā sviestā gaiši brūnas. Olas sakuļ ar sāli, pielej pienu, izmaisa, sadala četrās vai piecās daļās un cep plānas omeletes. Katrā omeletē

ietin vienu šniceli; sakārto uz garenas bļodas, pārlej karstu krējumu, bļodas malās salīek ceptus kartupeļus un pasniedz ar dažādiem salātiem.

Prāgas šnicele 4—5 pers. 1 kg teļa gurna mīkstuma, 5 olas, sviests, 5 kaļotes salda piena, 1 ola, berzta maize, tauki — cepšanai.

Gaļai noņem plēves, sagriež glītās šķēlēs, izdauza, iemērc miltos, ar sāli sakultā olā, berztā maizē, un cep karstos taukos, vēlāk karstā sviestā brūnas. Šniceles sakārto uz garenas bļodas, uz katras uzliek kaļoti olu maisījuma, pārkaisa ar smalki sakapātiem zaļumiem un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Šnicele ar šķiņķi 4—5 pers. 1 kg teļa gurna gaļas, 300 gr jēla šķiņķa, 60—75 gr sviesta, ⅓ l buljona, kaļote skāba krējuma, paprika, tējkaļ. miltu, sāls.

Pret šķiedru grieztas gurna mīkstuma šķēles un smalkās šķēlītēs sagrieztu šķiņķi, apdauza, cep 2—3 min. sabrūninātā sviestā, pēc kam gaļas šķēles pārmaiņus ar šķiņķa šķēlēm sakārto lēzenā bļodā. Sviestam pannā pielej buljonu, pieliek skābu krējumu un mazliet paprikas, tad mērci 2—3 min. vāra ar miltiem un pārlej pāri gaļas šķēlēm. Piedevām pasniedz dārzājus.

Vīnes šnicele 5—6 pers. 1½ kg teļa gurna mīkstuma, 2 olas, 2—3 kaļotes piena, 2 kaļotes berztas baltmaizes, 150 gr sviesta, citrons, 3—4 ķilavas, sāls.

Apdauzītas gaļas šķēles iemērc ar sāli un pienu sakultā olā, apvalsta berztā baltmaizē un apcep karstos taukos brūnas. Galdā pasniedz ar karstu sviestu aplietas, uzliekot uz katras šniceles pa citrona šķēlei un pa pusītei notīrītas, izasakotas ķilavas.

Ķeizaršnicele 5—6 pers. 1½ kg teļa gurna gaļas, 30 gr speķa, 50 gr sviesta, ½ glāze skāba krējuma, citronsula, citronmiza, sāls.

Gaļu sagriež pirksta biezuma šķēlēs, labi apdauza, iesāla un vienā pusē iespeķo. Sagatavotās gaļas šķēles liek ar iespeķoto pusi uz augšu karstā sviestā un apcep glīti dzeltenas, aplej ar skābu krējumu un turpina vēl cept. Mērcei pielej mazliet citronsulas un pieliek smalki sakapātu citronmizu. Galdā gaļas šķēles dod ar mērci aplietas.

Teļa steks 5—6 pers. 10—12 pirksta biezuma šķēles teļa gurna gaļas, 100 gr sviesta, ½ l buljona, sāls, 1—2 tējkaļ. miltu, puse citrona sulas.

Pret šķiedru pirksta biezumā grieztas teļa gurna gaļas šķēles apdauza, mazliet apkaisa ar sāli, apcep sabrūninātā sviestā no abām pusēm iebrūnas un apm. ½ st. sutina segtā traukā ar buljonu. Mērci uzvāra ar iekaisītiem miltiem un citronsulu un dod galdā atsevišķā traukā. Stekus galdā pasniedz ar kartupeļu biezeni.

Dabiskā teļa kotlete 4—5 pers. 1½ kg muguras karbonādes gabals, sviests, sāls.

Gaļai nocērt mugurkaulu, sagriež glītās šķēlēs 2—3 pirkstu biezumā, pie katras šķēlītes atstāj vienu ribiņu, labi izdauza, apsāla, un cep brūnas karstā sviestā. Sakārto uz garenas bļodas, pārlej karstu sviestu, saliek apkārt ceptus kartupeļus, sparģeļus, zirnīšus vai puķu kāpostus.

Teļa cepetis mājas mātes gaumē 10—15 pers. Teļa gurns (3—4 kg), sāls, 100 gr sviesta, 1—1¼ l buljona, berzta baltmaize, tējkaŗ. miltu.

Gurnam nocērt stilba kaulu, nomazgā, noslauka, apkaisa ar sāli, ieliek sabrūninātā sviestā pannā, ar nieres pusi uz augšu, uzlej ūdeni, apcep aplaistot brūnu karstā krāsnī. Kad gaļa izcepta, to izņem laukā, bet mērci savāra brūnu, piebeŗ miltus, izkāš caur sietiņu un dod galdā atsevišķā traukā.

Tītais teļa cepetis 4—5 pers. 1 teļa plecs — 2 kg smags, 2 kaŗotes sviesta, sāls.

Nocērt stilba kaulu, izņem lāpstiņu, apsāla, satin un sasien. Sakarsē pannu ar sviestu, liek cepeti uñ cep no abām pusēm brūnu, pa laikam aplaistot ar ūdeni. Mērci savāra brūnu, piebeŗ miltus, pielej buljonu, uzvāra, izkāš. Cepetim noņem šņores, sagriež glītās šķēlēs, sakārto uz garenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, pārējo mērci ielej mērces traukā. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Teļa mugura (cepta) 4—5 pers. 1¾ kg teļa muguras gabala, 1 kaŗote sviesta, 1 kaŗote miltu, sāls.

Mugurgabalam nocērt kaulu, nomazgā, ierīvē ar sāli; cepešpannā sakarsē sviestu, ieliek gaļu, uzlej ūdeni, cep krāsnī, aplaistot, mīkstu. Mērci vāra, kamēr atdalās tauki; piebeŗ miltus, pielej buljonu, uzvāra, izkāš. Gaļu sagriež, sakārto bļodā, pārlej nedaudz mērces, apkārt saliek ceptus kartupeļus, garnē ar pastētēm un zaļumiem.

Teļa cepeša ragū 5—6 pers. ¾—1¼ kg auksta teļa cepeša, ½ l buljona vai cepešmērces, 1 tējkaŗ. miltu, 3—4 skābi gurķi, kaŗote šalotsīpoliņu, kaŗote skāba krējuma, sāls.

Aukstu teļa cepeti sagriež plānās šķēlēs, ieliek buljonā, 2—3 minūtēs uzkarsē ar iekaisītiem miltiem, kantainos gabaliņos sagrieztiem nolobītiem skābiem gurķiem, šalotēm un skābu krējumu. Galdā ēdienu dod ar brūniem kartupeļiem un ceptiem sīpoliem.

Teļa cepeša, šķiņķa un aknu pudiņš 5—6 per. 250 gr sakapāta teļa cepeša, 250 gr sakapātu vārītu aknu, 250 gr sakapāta vārīta šķiņķa, tējkaŗ. kapātu pētersiļu, ¼ l cepešmērces, sviesta mīkla, sāls un pipari.

Katru gaļu atsevišķi sagriež, ievirco, kārtām ieliek formī, formī katru kārtu apsedz ar kapātiem pētersiļiem, pielej mazliet cepešmērces, bļodu apsedz ar sviesta mīklu, vidū atstāj caurumu, un ļauj pudiņam 35—40 min. cepties mēreni karstā krāsnī. Beigās pa mīklā atstāto caurumu pielej pārējo cepešmērci, un tūliņ dod galdā. Ēdienu var arī aukstu baudīt.

Teļa gurns franciskāņu gaumē. 1 kg teļa gurna gabala, 50 gr speķa, sāls, 30 gr sviesta, 20 gr miltu, ½ glāze krējuma, 150 gr žāvētas gaļas, 100 gr baraviku, 125 gr rīsu, 250 gr zaļu zirņu.

Noslaucītai teļa gaļai novelk plēvi, iespeķo, iesāla un cep taukos, aplaistot ar virumu; cepešsulā iemaisa sviestu ar miltiem, ļauj uzvārīties, pielej krējumu. Izsutina rīsus un zirņus, novāra mīkstu žāvēto gaļu, sagriež plānās šķēlītēs, un sviestā un kapātos pētersiļa

zaļumos izsutina sēnes. Cepot sagriež glītās šķēlēs un ieliek sasildītā bļodā, gar malu apliek žāvēto gaļu, rīsus un zirņus; uz katras šķēles uzliek sēnes. Mērci pasniedz atsevišķi.

Teļa krūts (cepta) 4—5 pers. 1 teļa krūts, 1 kaļote sviesta, 1 tējkaļ. miltu, buljons, sāls.

Krūtij izņem kaulus, ieberzē ar sāli, pannā sakarsē sviestu, ieliek krūti, sakarsē, uzlej ūdeni un bieži aplaistot cep mīkstu. Mērci savāra, piebeļ miltus, pielej buljonu, uzvāra, izkāš. Teļa krūti sagriež plānās šķēlītēs, sakārto uz garenas bļodas, garnē ar pastētēm, zaļumiem un apaļiem, brūni noceptiem kartupeļiem. Galdā pasniedz ar ķirbju, biešu, gurķu un lapu saļātiem. Mērci dod atsevišķā traukā.

Marinēta teļa krūts 5—6 pers. 1½—2 kg teļa krūtsgabala, sāls, veģis, 2 olas, 3—4 ķilavas, 10—12 pipargurķīši, 100 gr ietaisītu baraviku, 100 gr sviesta, 1¼ l ūdens, tējkaļ. gaļas ekstrakta, 2 kaļotes etiķa, 1 tējkaļ. miltu, kaļote skāba krējuma.

Gaļai izloba kaulus, nogriež apm. 200 gr gaļas, 3 reizes izlaiž caur mašīnu; pārējo apkaisa ar sāli. Samalto gaļu sajauc ar izmērcētu, nospiestu veģi, sakultām olām, sāli, gaļas biezeni uzzież uz krūtsgabala, apliek ar izasakotu ķilavu pusītēm, gareniski uz pusēm pārgrieztiem pipargurķīšiem un viegli sakapātām, ietaisītām sēnēm. Tad gaļu satin cieši kopā, sašuj ar rupju, baltu diegu un 2—2½ st. cep sabruninātā sviestā karstā krāsnī, pa lāsei karsta ūdens pielejot, kuļā var atšķaidīt attiecīgo daudzumu gaļas ekstrakta; ½ st. pirms beigām pielej etiķi vai baltvīnu. Ja teļa krūti grib dot galdā karstu, mērci uzvāra ar iekaisītiem miltiem un skābu krējumu, ja gaļu pasniedz aukstu, mērcei ļauj sastingt, noņem taukus, bet gaļu sagriež puspirksta biezuma šķēlēs, sakārto vainaga veidā uz apaļas bļodas un garnē ar smalku sastingušās mērces kapājumu.

Pildīta teļa krūts 5—6 pers. 1½ kg teļa krūts, 100 gr sviesta, 100 gr berztas baltmaizes, 50 gr skāba krējuma, 2 jēlas olas, 1 vārīta ola, kaļote miltu, pētersiļu lapas.

Krūtij izņem kaulus. Kausētam sviestam pieber berzto maizi, pieliek 2 jēlas olas, smalki sakapātas pētersiļu lapas, sāli, samaisa un pilda krūti. Vārīto olu sagriež četrās daļās, ieliek pildījumā, aizšuj, liek krāsnī un aplaistot cep mīkstu. Mērci savāra, piebeļ miltus, samaisa, pielej buljonu, uzvāra, izkāš, pieliek krējumu un salej mērces traukā. Krūtij izņem diegus, sagriež šķēlēs, saliek uz garenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, apliek apkārt vārītus kartupeļus un pasniedz ar dažādiem salātiem.

Sutinātas teļa ribas 4—5 pers. 1¼ kg teļa ribu gabala, milti, sāls, pipari, virces, lauru lapa, burkāns, selerija, sīpols, sviests — cepšanai.

Gaļu nomazgā, noslauka, sagriež glītos gabaliņos, apsāla un cep karstā sviestā brūnus, tad ieliek katliņā, pieliek sviestā apceptu burkānu, garšas un sutina. Kad gaļa mīksta, izņem ārā, mērci savāra brūnu, satumina ar miltiem, pielej buljonu, 15 min. pavāra, nogaršina un izkāš. Gaļu saliek padziļā bļodā, pārlej mērci un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Teļa karbonāde 5—6 pers. (1.) 1⅕ kg teļa karbonādes gabala, sāls, pipari, 40 gr sviesta, 2 kaļotes kapātu zaļumu, tējkaļ. citronsulas, 5 gr kartupeļmiltu, ½ l ūdens.

Šķēlēs sagrieztu gaļu no abām pusēm apdauza, apkaisa ar sāli un pipariem, apm. 8 min. cep pannā sabrūninātā sviestā. Galdā dodot, aplej ar sviestu; pie pārējā sviesta var pielikt kapātus zaļumus, kā arī piepilināt mazliet citronsulas, mērci nogaršinot ar sāli un pipariem.

(2.) 1 kg karbonādes gaļas, ola, baltmaize, milti, sāls un pipari, 50 gr sviesta.

Šķēlēs sagrieztu gaļu apdauza, iesāla, iepiparo, apdarina, iemērc sakultā olā, rūpīgi apvalsta ar berztu baltmaizi, sāli un pipariem sajauktos miltos un cep verdošā sviestā, līdz abas puses apcepušas vēlamā brūnumā.

Pildīta teļa karbonāde 5—6 pers. 1¼ kg gurna gabala, kaļote zaļumu sviesta, 2 olas, ¼ glāzes piena, sāls, 100 gr sviesta.

Sadalītas karbonādes apdauza, apzież abās pusēs ar zaļumu sviestu (skat. attiec. priekšrakstu), saliek pa divām kopā, iemērc ar pienu un sāli sakultā olā, apvalsta berztā baltmaizē, par jaunu iemērc šķidrumā un vēlreiz apviļā berztā baltmaizē, 10 min. laikā apcep sabrūninātā sviestā no abām pusēm iebrūnas un dod galdā ar kāpeļu vai tomātu mērci.

Sutināts teļa filejs ar baravikām 5—6 pers. 6 teļa iekšējie fileji, 100 gr skāba krejuma, 100 gr baraviku, sviests, sāls.

Filejus atbrīvo no plēvēm, apcep karstā sviestā no visām pusēm brūnus un liek katliņā sutināt. Kad gaļa mīksta, pieliek sagrieztas baravikas, uzvāra, pieliek skābu krējumu un sāli. Filejas sagriež slīpās šķēlēs, sakārto uz garenas bļodas, pārlej nedaudz mērces. Pārējo mērci pasniedz atsevišķi. Klāt dod ceptus kartupeļus un dažādas salātas.

Teļa frikasejs 5—6 pers. 800 gr teļa krūts gabala, 100 gr sviesta, 40 gr miltu, 1 l gaļas viruma, 125 gr liellopa gaļas, 125 gr cūkgaļas, 25 gr baltmaizes, 30 gr sīpolu, ola, olas dzeltenums, pipari, sāls, citrons.

Gaļu nomazgā, noņem plēves, sagriež gabalos, apkaisa ar miltiem, apsutina katlā sabrūninātā sviestā, pielej gaļas virumu, ļauj gaļai apsegtā katlā ar sāli un garšvielām apm. 1 st. sutināties, pielējot pa lāsei ūdens. Sajauc kapātu liellopa un cūkas gaļu, pieliek izmērcētu baltmaizi, sīpolus, alu, olbaltumu, piparus, sāli, pagatavo mazas klimpas un novāra verdošā ūdenī gatavus. Kad gaļa mīksta, to izņem no mērces, mērci izkāš, nogaršina ar sāli, pipariem un citronsulu un tumē ar olas dzeltenumu. Gaļai un klimpām ļauj mazliet ievilkties karstā mērcē, bet uzvārīt vairs nedrīkst. Pasniedz ar puķu kāpostiem un kartupeļiem.

Teļa gulašs 5—6 pers. 1 kg teļa gaļas, ¼ l skāba krējuma, paprika, milti, sāls, 100 gr speķa, 1—2 sīpoli.

Gaļu sagriež palielos kantainos gabalos, pieliek smalki sagrieztu, iztecinātu speķi, sabrūninātus sīpolus, sāli, papriku un maisot sutina gatavu; pielej kādu lāsi ūdens vai gaļas viruma,

pieliek sviestā izsutinātus miltus, dažas karotes skāba krējuma, savāra, ievirco un dod galdā padziļā bļodā ar kartupeļiem un kādiem salātiem.

Teļa gaļa „à la minute" 4—5 pers. ½ kg teļa gurna gaļas, 100 gr kausētu tauku, sīpols, sāls, pipari.

Gaļu sagriež mazos gabaliņos. Pannā izkausē taukus, sabrūnina smalki sakapātu sīpolu; pieliek un sutina sagriezto gaļu, aprasina ar citronsulu, pieliek sāli, piparus. Pēc 10 min. aplej ar lāsi karsta buljona vai ūdens un ļauj vienreiz uzvārīties. Galdā piedevām klāt dod olu maisījumu. Šādi sagatavota teļa gaļa viegli sagremojama un labi noder slimniekiem.

Teļa gaļas plācenīši 4—5 pers. 1 kg teļa gaļas priekšgabala, 2 veģi, 2 olas, sīpols, pipari, sāls, 1 karote miltu, berzta maize, tauki.

Gaļu nomazgā, nosusina, samaļ, pieliek sāli, sagrūstus piparus, sarīvētu sīpolu, izmērcētus, nospiestus veģus, olas un visu labi samīca; izmaļ vēl reizi, pieliek skābu krējumu un samaisa. Izveido iegarenus plācenīšus, apvārta berztā maizē un cep taukos gaiši brūnus. Kausētā sviestā uzbrūnina miltus, pielej buljonu, uzvāra, izkāš, pieliek skābu krējumu. Plācenīšus sakārto bļodā, pārlej nedaudz mērces, pārējo mērci pasniedz atsevišķi. Tāpat atsevišķi pasniedz vārītus kartupeļus un saknes.

Teļa gaļas pudiņš 5—6 pers. 1 kg teļa gaļas, 3 olas, 2 veģi, sīpols, pipari, sāls, 50 gr. sviesta, 50 gr skāba krējuma.

Gaļu samaļ, pieliek izmērcētus un nospiestus veģus, olas, piparus, sīpolu un sāli, pielej kausētu sviestu un krējumu un ar karoti labi sastrādā, biezeni liek iesviestotā formī, apkaisa ar berztu maizi un mazām sviesta piciņām un cep krāsnī. Pasniedz ar krējuma mērci un vārītiem kartupeļiem.

Teļgaļas kapājums 4—5 pers. ½ kg vārītas vai ceptas teļa gaļas, ½ siļķes, sīpols, glāze buljona, ½ glāze salda vai skāba krējuma, pipari.

Divreiz maltu vārītu vai ceptu teļa gaļu maisot savāra ar smalku siļķes kapājumu, sakapātu, mīksti novārītu sīpolu, buljonu vai teļa cepešmērces atliekām, saldu vai skābu krējumu un pipariem; buljona vietā var arī ņemt attiecīgi ar karstu ūdeni atkšķaidītu gaļas ekstraktu. Galdā pasniedz ar vārītiem, sausiem kartupeļiem un zaļiem salātiem.

Teļa gaļa serbu gaumē 4 pers. 1 kg kartupeļu, 750 gr teļa gaļas, karote miltu, 4 olas, 250 gr cūkas fileja, ¼ l piena, sāls, pipari.

Kartupeļus sagriež plānās šķēlēs, apsāla, apvārta miltos un izcep karstos taukos. No gaļas pagatavo pildījumu, iepiparo, iesāla un 10 min. grauzdē taukos. Cepešpannā kārtām pārmaiņus iepilda kartupeļus un gaļu (pašā virsū jābūt kartupeļiem) un aplej ar remdenā pienā iekultām jēlām olām un apm. 30—45 min. cep krāsnī, līdz radusies kriukstoša garoza. Galdā ēdienu dod pecešpannā.

Viltotas irbes 5—6 pers. 1 kg teļa gurna gaļas, 100 gr žāvēta speķa, 100 gr sviesta, ²/₃ l karsta ūdens, sāls, tējkaļote miltu, ½ kaļote skāba krējuma.

Gaļu nomazgā, noņem plēves, sagriež 10—12 pirksta biezuma šķēlēs, apdauza, apliek katru ar 2—3 smalkām žāvēta speķa strēmelēm, satin vīstoklī, apsien ar diegu un apm. 1 st. sutina sabrūninātā sviestā segtā traukā, pamazām pielējot karstu ūdeni. Kad noņem diegus, mērci uzvāra ar iekaisītiem miltiem un skābu krējumu, izkāš, dod galdā atsevišķā traukā (mērcnīcā). Gaļai klāt pasniedz brūnus kartupeļus un brūkleņu salātus.

Teļa aknas krējuma mērcē 4—5 pers. 800 gr teļa aknu, sāls, tauki — cepšanai, kaļote miltu, 5 kaļotes skāba krējuma.

Aknas nomazgā, sagriež glītās šķēlēs, nedaudz izdauza, apsāla un cep uz pannas karstos taukos; sabrūnina miltus, pielej buljonu, uzvāra, izkāš, pieliek skābu krējumu. Aknas sakārto dziļākā bļodā, pārlej mērci un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Iesmā ceptas teļa aknas šveiciešu gaunā 5—6 pers. 1 kg teļa aknu, speķis.

Sagatavotas teļa aknas sagriež pabiezās strēmelēs, labi iepiparo un ievīsta speķa šķēlē, tad pa vairākām kopā uzveļ koka iesmiņā. Aknas cep uz pannas taukos, pēc kam iesāla un dod galdā ar pašu mērci un zaļām pupiņām.

Sutinātas, speķotas teļa aknas 4 pers. ½ kg teļa aknu, 100 gr sviesta, citronmiza, pipargraudi, lauru lapa, 60 gr speķa, 1 glāze gaļas viruma, kaļote etiķa, saknes, sīpols, milti.

Aknas notīra, sagriež gabaliņos, iespeķo ar smalkām speķa strēmelītēm un dažas minūtes sutina sakarsētā sviestā, pielej gaļas virumu vai ūdeni, etiķi, lai aknas būtu labi ar šķidrumu apsegtas, pieliek citronmizu, lauru lapu, sāli, sīpolu, mazliet sagrieztu sakņu un dažus pipargraudiņus. Katlu labi aizvāko un sutina aknas uz mazas uguns, mērci izkāš, savāra ar miltiem, pasniedz ar ceptiem kartupeļiem.

Aknu pudiņš 5—6 pers. 600—800 gr teļa aknu, 100 gr sviesta, 3—4 olas, 50 gr izsijātas berztas baltmaizes, sāls, pipari, berzts sīpols.

Sagatavotas aknas divreiz samaļ, izberž caur sietiņu, sajauc ar krējumā sakultu sviestu, piejauc olu dzeltenumu, kad viss labi putains, — izsijātu berztu baltmaizi, sāli, piparus, putās sakultu olbaltumu un, ja vēlas, arī berztu sīpolu vai kapātas pētersiļļapas. Biezeni iepilda pudiņa formī un 30—40 min. cep krāsnī. Galdā ēdienu pasniedz ar tomātu mērci un franču kartupeļiem.

Sutinātas teļa mēles 4—5 pers. 3—4 svaigas teļu mēles, 50 gr sviesta, 50 gr skāba krējuma, kaļote miltu, kāperi, sāls.

Teļu mēles nomazgā, uzliek ar aukstu ūdeni vārīt, noputo, pieliek sāli, garšas un vāra mīkstas; siltām novelk ādu, sagriež plānās šķēlītēs. Izkausē sviestu, sabrūnina miltus, pielej 2 glāzes viruma, kur mēles vārījušās, pieliek krējumu, kāperus, sāli un uzkarsē. Mēles sakārto ragū bļodā, pārlej mērci, pasniedz ar sutinātiem rīsiem vai vārītiem kartupeļiem.

Teļa nieres sviestā 4—5 pers. 5 teļa nieres, sviests, pipari, sāls.

Nierēm nogriež taukus, un sagriež plānās šķēlītēs, ja nieres pārāk lielas, šķēlītes var griezt uz pusēm. Nieres apsāla un liek karstos taukos cept. Nieres sakārto lēzenā apaļā bļodā un pārlej karstu sviestu. Pasniedz ar ceptiem vai sutinātiem kartupeļiem un skābiem gurķiem.

Teļa nieres krējumā 4—5 pers. 4 teļa nieres, 100 gr skāba krējuma, sāls.

Nierēm nogriež liekos taukus, pārgriež gareniski uz pusēm, sagriež plānās šķēlītēs, uzliek uz sausas karstas pannas, uzkaisa nedaudz sāls un cep uz ātras uguns, uzlej pāris kaļotes ūdens, pieliek krējumu, pārkaisa zaļumus un sniedz galdā ar vārītiem kartupeļiem.

Teļa pieņi 4—5 pers. 800 gr teļa pieņu, 1 ola, berzta maize, sīpols, pipari, virces, lauru lapa, sāls, sviests — cepšanai.

Pieņus nomazgā un novāra ūdenī, kam pieliktas garšvielas. Iemērc sakultā olā, apvārta berztā maizē un cep karstā sviestā brūnus. Galdā dod ar sutinātām saknēm.

Teļa sirds ar paprikas mērci 4—5 pers. 4 teļu sirdis, 100 gr žāvēta speķa, 50 gr sviesta, 1 kaļote skāba krējuma, 1 tējkaļote miltu, naža gals paprikas, sāls.

Sirdis nomazgā, pārgriež uz pusēm, izņem asinsvadus, iespeķo, ieberzē ar sāli; karstā sviestā apcep brūnas, un sutina katliņā mīkstas. Mērci savāra brūnu, piebeļ miltus, pielej buljonu, uzvāra, izkāš, pieliek skābu krējumu. Sirdis sakārto uz gaļenas bļodas, garnē ar zaļumiem; pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un dažādiem salātiem, mērci pasniedz atsevišķā traukā.

Teļa plaušu un sirds kapājums 5—6 pers. Vidēja lieluma teļa plaušas un sirds, sāls, pipari, 2 sīpoli; mērcei: ½ l viruma, 2 tējkaļ. miltu, 2½—3 kaļotes sviesta, kaļote skāba krējuma.

Sagatavotas teļa plaušas un sirdi sagriež palielos kantainos gabaliņos, uzliek ar tikdaudz verdoša ūdens, lai gaļa būtu pilnīgi apņemta, un 1½—2 st. vāra ar sāli, pipariem, sīpoliem uz mazas uguns. Kad gaļa gatava, izņem no viruma un līdz ar sīpoliem parupji sakapā, daļu viruma izkāš, satumina ar sviestā iemīcītiem miltiem un uzvāra ar skābu krējumu. Sakapāto gaļu ar sīpoliem ieliek mērcē un vēl pāris minūtes pavāra, un dod galdā ar vārītiem kartupeļiem.

Ceptas teļa smadzenes. Teļa smadzenes, 50 gr. sviesta, 1 ola, berzta baltmaize.

Teļa smadzenes labi nomērcē, noņem plēves, nobrucina verdošā sālsūdenī, atdzesē aukstā ūdenī, labi nopilina, apvārta sakultā olā un berztā baltmaizē un apcep sabrūninātā sviestā.

Teļa galva 4—5 pers. 1 teļa galva, 100 gr sviesta, 100 gr maizes, 1 glāze tomātu biezeņa, 50 gr skāba krējuma, 1 kaļote miltu, sīpols, pipari, sāls, lauru lapa.

Teļa galvu noplaucē verdošā ūdenī, notīra, nomazgā, pāršķeļ gareniski uz pusēm, izņem smadzenes, mēli. Galvu ar mēli uzliek ar aukstu ūdeni vārīties, noputo, pieliek garšas, vāra mīkstu; galvu uzliek uz apaļas bļodas, izņem acis, tanīs vietās ieliek zaļumiņus, saliek abas galvas puses kopā, sastiprina ar greznuma iesmu. Uz-

smērē smadzeņu maizītes, saliek bļodai apkārt, siltai mēlei novelk ādu, sagriež plānās šķēlītēs, uzliek vaiņaga veidā uz galvas; pasniedz karstu ar tomātu mērci.

Teļa kāju maltīte 4—5 pers. 4—5 teļa kājas, berzta maize, 1 ola, sviests, pipari, vircas, sāls.

Teļa kājas uz 5—6 st. iemērc aukstā ūdenī, notīra, uzliek ar aukstu ūdeni vārīties, noputo, pieliek sāli, piparus, vircas, vāra mīkstas; gaļu noņem no kauliem, sagriež, apmērcē sakultā olā un berztā maizē, un cep karstos taukos brūnu; pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Jēra gaļa

Jēra cepetis 4—5 pers. 1½ kg jēra gurna, 100 gr sviesta, sāls, sīpols, ūdens.

Gurnam nocērt kaulu, gaļu nomazgā, ieberzē ar sāli un cep sabrūninātā sviestā, pa laikam aplaista ar karstu ūdeni un cep mīkstu. Mērci maisot savāra brūnu, piebeŗ miltus, uzvāra, izkāš, salej mērces traukā. Cepeti atdala no kaula, sagriež glītās šķēlēs, sakārto uz gaŗenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, pasniedz ar ceptiem vai vārītiem kartupeļiem, dažādiem salātiem vai sutinātām saknēm.

Jēra cepetis ar rīsiem grieķu gaumē 4 pers. 1 kg jēra gurna, citrons, sāls, 80 gr sviesta, 250 gr rīsu.

Gaļu ieberzē ar citrona sulu, apkaisa ar sāli, saplūkātu sviestu un ¾ st. cep krāsnī; ilgāk cept nedrīkst, jo tad gaļa izžūst. Galdā cepeti pasniedz ar vārītiem rīsiem un brūnu sviestu.

Jēra gaļas frikasejs 5—6 pers. 1—1½ kg jēra priekšgabala, 2 l ūdens, pētersilis, 2 burkāni, kālis, 2—2½ kaŗotes sviesta, 200 gr rīsu, 1½—2 kaŗotes sviesta, 2 tējkaŗ. miltu, kaŗote skāba krējuma, ½ citrona, sāls.

Četrstūŗainos gabalos sagrieztu gaļu uzliek vārīties ar karstu ūdeni un sāli, noputo, pieliek notīrītas, sagrieztas saknes, sviestu un vāra 1—1¼ st. slēgtā traukā uz mazas uguns. Novāra rīsus, pieliek sviestu un sāli. Virumā izkausē 2 kaŗotes sviesta, piebeŗ miltus, uzvāra, izkāš, pieliek krējumu un salej mērces traukā. Gaļu sakārto uz gaŗenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, apkārt apliek izsutinātus rīsus. Pasniedz ar dažādiem salātiem.

Jērgaļas gulašs 5—6 pers. 1 kg jēra priekšgabala, 200 gr žāvēta speķa, 1¼ l ūdens, naža gals paprikas, sāls, 2 tējkaŗ. miltu.

Nomazgātu, palielos gabaliņos sagrieztu jēra gaļu ar sagrieztu speķi apcep pannā (bez sviesta) gaiši iebrūnu, pamazām pielej karstu ūdeni, pieliek papriku, sutina segtā traukā. Virumam piebeŗ miltus, uzvāra. Galdā dod ar kādu kartupeļu ēdienu.

Aitas gurns 8 pers. 3 kg aitas gurna, 100 gr sviesta, 50 gr speķa, sīpoli, sāls, maizes garoza, 20 gr miltu.

Gaļu nomazgā, novelk plēvi, nogriež taukus, iespeķo, apkaisa ar sāli un cep krāsnī sviestā; pa laikam aplaistot. Līdzi vāra maizes garozu un šalotes. Mērci satumina un izkāš. Jācep apm. 2 st.

Pikanti sagatavots aitas gurns (franču gaumē). 3 kg aitas gurna, 100 gr speķa, 2—3 kaŗotes sinepju, 100 gr sviesta, 20 gr miltu 200 gr skāba krējuma, sāls.

Gaļu nomazgā, nogriež plēves, taukus; apsāla, iespēķo, apziež ar sinepēm un cep krāsnī. Mērci satumina ar skābu krējumu. Cepetim iekšā vēl jābūt sulīgam un iesārtam. Jācep apm. 1 st.

Aitas gurns Bajonnes gaumē 8 pers. 3 kg aitas gurna, 40 gr sardeļu, 10 šalotes, 3 pipargurķu, 2 kaŗotes eļļas, ¾ l etiķa, 60 gr sīpolu, porcija virču, sāls un pipari, 65 gr sviesta, ¼ l sarkanvīna, kaŗote kartupeļmīltu.

Gaļu nomazgā, noņem plēves, taukus, iespeķo ar sardeļu, pipargurķu un šalotsīpoliņu strēmelītēm, ieberzē ar eļļu un ieliek atšķaidītā etiķa un virču marinādē. Pēc 24 st. gurnu ieliek pannā, aplej ar izkausētu, sabrūninātu sviestu un cep krāsnī, pa laikam aplaistot ar marinādi un vīnu. Mērci satumina ar ūdenī iejautiem kartupeļmīltiem un nogaršina.

Sutināts jēra gurns ar dārzājiem 5—6 pers. 2 kg jēra gurna, sauja kviešu miltu, 100 gr speķa, vidēja lieluma kālis, galviņa kāpostu, 5—6 burkāni, 400 gr vaska vai zaļo pupiņu, selderiņa sakne, ⅔ l mazāku kartupeļu, sāls, 1—2 kaŗotes miltu, 50 gr sviesta.

Gaļu nomazgā, nogriež taukus, apkaisa ar sāli un kviešu miltiem. Tad cieši aizvākojamā katlā dibenā ieklāj plānās šķēlēs sagrieztu speķi, uz kuŗa iekārto gaļu. Tālāk kārtām pārmaiņus liek notīrītus un sagrieztus dārzājus, virsū uzliekot nomizotus mazus kartupeļus; piemet sāli, uzlej drusku ūdens. Katlu aizvāko un ļauj ēdienam sutināties 2½—3 st. uz mazākas uguns. Gaļu sagriež šķēlēs un ieliek lēzenā bļodā, un apkārt sakārto dažādos dārzājus. Mērcei izlieto katlā palikušo virumu, ko uzvāra ar miltiem un sviestu un dod galdā īpašā traukā.

Alū sutināts aitas gurns 4—5 pers. 1½ kg aitas gurna, sīpoli, sāls, saknes, ½ l brūnalus, kaŗote miltu, citronsula.

Gaļu nomazgā, noņem plēves, taukus, liek ar garšvielām sutināmā katlā, apcep, aplej ar brūnalu, un lēnām sutina gatavu. Mērci satumina, nogaršina ar citronsulu un izkāš. Gaļu sagriež šķēlēs, sakārto uz garenas bļodas, pārlej mazliet mērci un pasniedz ar apaļiem brūniem kartupeļiem.

Vārīts jēra gurns 4—5 pers. 1¼ kg jēra gurna, sāls, milti.

Gurnam nocērt stibu, nogriež taukus, apsāla. Gurnu iesien slapjā ar miltiem apkaisītā salvetē un iekaŗ katlā ar verdošu ūdeni un uz lēnas uguns vāra mīkstu. Gaļu sagriež šķēlēs un pasniedz ar tomātu vai sardeļu mērci. Klāt dod sutinātas saknes un kartupeļus.

Iesmā cepta jēra gaļa (turku „šiš kebab"). Jēra gaļa, olīveļļa, sīpoli, laurlapas, tomāti, pipari, sāls.

Jēlu jēra gaļu sagriež plakanos kantainos gabalos un pa nakti ieliek eļļā ar šķēlēs sagrieztiem sīpoliem. Gaļu uzveŗ mazā cepamā iesmā, ik starpiņā uzveŗot pa tomāta šķēlei un laurlapai; apkaisa ar sāli, pipariem un cep svelmē, līdz mīksta. Galdā pasniedz vēl pajēlu ar sīpolu šķēlēm.

Jēra karbonāde 4—5 pers. 1⅕ kg aitas karbonādes gabala, pipari, sāls, 50 gr sviesta.

Gaļai noņem taukus, sagriež 5—6 šķēlēs, apdauza, iesāla, iepiparo un ātri no abām pusēm apcep sabrūninātā sviestā. Galdā karbonādi pasniedz pie zaļām vai vaska pupiņām, salātiem un kartupeļiem. Jācep 5—6 min.

Jēra karbonāde mājas mātes gaumē 5—6 pers. 1—1½ kg jēra karbonādes gabala, 2 olas, sāls, 1—2 kaļotes ūdens vai piena, berzta baltmaize, 100 gr sviesta, ⅙ l buljona, tējkaļote miltu.

Jēra karbonādes gabalu sagriež ar mazajām ribām 10—12 šķēlēs, iemērc ar sāli un ūdeni sajauktā olā, apvalsta berztā baltmaizē vai pānējamos miltos un 3—4 min. no abām pusēm apcep sabrūninātā sviestā. Sviestam pielej buljonu vai karstu ūdeni ar attiecīgi atšķaidītu gaļas ekstraktu; pieber miltus un sāli, uzvāra, izkāš. Karbonādi galdā dod pārlietu ar mērci, piedevām pasniedzot brūnus kartupeļus, salātus vai sutinātus zirņus.

Jēra karbonāde itaļu gaumē 5—6 pers. 1—1½ kg jēra karbonādes gabala, 2 olas, 2—3 kaļotes berztas baltmaizes, 2—3 kaļotes berzta siera, 100 gr sviesta.

Gluži kā iepriekš apdarinātas gaļas šķēles iemērc ar sāli un ūdeni sajauktā olā, apvalsta ar berzto baltmaizi, sieru, 3—4 min. cep sabrūninātā sviestā. Gaļas šķēles sakārto lēzenā bļodā un pasniedz ar tomātu mērci.

Pildīta jēra karbonāde 5—6 pers. 1—1½ kg jēra karbonādes gabala, 2 olas, sāls, pipari, 2 kaļotes berztas baltmaizes, 100 gr sviesta, pildījumam: sviestā sutinātas vistas krūšgaļa, 2 olas, ½ veģa, 25 gr sviesta, 400 gr teļa smadzeņu, 25 gr sviesta, pipari, sāls, kaļote berzta siera.

Karbonādi sagatavo un cep kā parasts (sk. iepriekš. priekšrakstus). Sajauc 2—3 reizes maltu sviestā sutinātas vistas krūšgaļu ar sakultām jēlām olām, izmērcētu veģi, izkausētu sviestu un sāli. Ar šo biezeni apliek gaļas šķēlēm apmali, vidū ieliek sviestā novārītas, nopilinātas teļa smadzenes un apkaisa ar berztu sieru. Pildītās karbonādes uzliek uz labi iesviestotas plātes un 5—6 min. cep labi karstā krāsnī. Galdā karbonādes pasniedz lēzenā bļodā ar smalkiem dārzājiem.

Formī cepta jēra karbonāde 4—5 pers. 1 kg jēra karbonādes gabala, 500 gr nomizotu kartupeļu, 50 gr sviesta, ¼ l salda krējuma, 2 olu dzeltenumi, 20 gr berzta siera, sīpols, sāls, pipari.

Karbonādes gabalu sadala 8 šķēlēs, izņem kaulus un cep sviestā, vairākkārt apgriežot, pēc tam cep sīpolus, mērci izlaiž caur sietiņu, pieliek pārējo sviestu, novāra un izberž caur sietiņu kartupeļus, saputo, sajauc ar sviestu, krējumu, olu dzeltenumu un berzto sieru. Ietaukotā formī ieliek vienu kārtu kartupeļu, tad gaļu un atkal kartupeļus un pildījumu cep krāsnī.

Aitas krūts ar ķimenēm 4—5 pers. 1 kg aitas krūts gabala, 75 gr sviesta, saknes, glāze baltvīna, 40 gr miltu, citronšķēles, 2 kaļotes ķimeņu, ½ laurlapas.

Gaļu novāra gatavu sālsūdenī ar saknēm, izņem laukā, sagriež

šķēlēs; virumu izlaiž caur sietiņu, pieliek sviestu, miltus, vīnu, lauru lapu, ķimeņes, citronšķēles, sāli un uzvāra. Gaļas šķēlēm vēl ļauj vilkties mērcē. Galdā pasniedz dziļā bļodā, ar vārītiem, sausiem kartupeļiem.

Pildīta jēra krūts 5—6 pers. 1½ kg jēra krūtsgabala, pildījumam: 100 gr sviesta, 50 gr berztas baltmaizes, 2 olas, sauja smalki sakapātu pētersiļu lapu, cukurs, sāls, 100 gr sviesta, 1 l ūdens, 1½ tējkaļotes miltu, ½ kaļotes krējuma.

Gaļai izloba kaulus, nogriež taukus, nomazgā un apkaisa ar sāli. Sajauc izkausētu sviestu ar izsijātu berztu baltmaizi, sakultām jēlām olām, sāli, cukuru, sakapātiem pētersiļiem, biezeni ieliek gaļai iekšpusē, gaļu saloka, sašuj no visām pusēm un 1½—2 st. cep sabrūninātā sviestā karstā krāsnī, pa laikam aplaistot. Mērci satumina, uzvāra, pieliek krējumu, sāli, izberž caur sietiņu. Gaļai izvelk diegus, sagriež glītās šķēlēs un dod ar brūniem kartupeļiem vai dārzājiem; mērci pasniedz atsevišķi.

Auna mugura 4—5 pers. 1½ kg auna muguras gabala, 50 gr žāvēta speķa, sāls, 100 gr sviesta, 1 l ūdens, 1—2 tējkaļ. miltu.

Nomazgātu auna muguru iespeķo ar žāvētu speķi, apkaisa ar sāli un 1—1½ st. cep sabrūninātā sviestā, pa lāsei karstu ūdeni pielejot. Kad gaļa gatava, nokasa cepeša piedegas no pannas un uzvāra mērci ar miltiem, izkāš un dod galdā īpašā traukā. Piedevām klāt pasniedz franču kartupeļus un salātus.

Aitas gaļa serbu gaumē 4—5 pers. 750 gr taukas aitas gaļas, 500 gr sakņu un zaļumu, 3 lielāki sīpoli, 2 ķiploki, kaļote pipargraudiņu, kaļote miltu, kaļote tauku, sarkanā paprika, ½ glāzes etiķa.

Augstā katlā ieliek tauku aitas gaļu un 10 min. grauzdē ar rupji sagrieztiem sīpoliem un kaļoti cūkas tauku, piejauc kantainos gabalos sagrieztas viruma saknes, nolobītus ķiplokus, pipargraudiņus, mazliet paprikas un ½ glāzes vāja etiķa, pieber kaļoti miltu; uzlej tik daudz ūdens, lai viss būtu pirksta biezumā ar šķidrumu segts, katlu aizvāko un ļauj visam 3 st. vārīties.

Jēra gaļa turku gaumē. 75 gr speķa, 25 gr sīpolu, 500 gr jēra gaļas bez kauliem, sāls, 100 gr rīsu.

Augsta katla dibenā ieklāj plānas speķa šķēles, apkaisa ar smalki sakapātiem sīpoliem. Gaļai nogriež taukus, sagriež šķēlēs, iesāla un iepilda katlā kārtām pārmaiņus ar rīsiem, visu aplej ar ūdeni un sutina, līdz ēdiens mīksts.

Jērgaļas plācenīši 5—6 pers. ½ kg jēra priekšgabala, 200 gr nieļu tauku, 2 veģi, 2—3 olas, sāls, pipari, 100 gr sviesta, ½ l buljona, 1—2 tējkaļ. miltu, kaļote krējuma.

Gaļai nogriež taukus, 2—3 reizes samaļ līdz ar jēliem nieļu taukiem, sajauc ar izmērcētiem veģiem, sakultām olām, sāli un pipariem, izveido garenus, pirksta biezuma plācenīšus un cep sabrūninātā sviestā. Pannā ielej buljonu un iekaisa miltus, uzvāra, izkāš, pieliek krējumu. Plācenīšus dod galdā lēzenā bļodā, ar dārzāju vai salātu piedevu; mērci pasniedz atsevišķi.

Jērgaļas ragū 5—6 pers. 1⅕ kg vārītas vai ceptas jērgaļas. ⅔ l mērces atlieku vai buljona, 2½—3 kaŗot. sviesta, 3—4 skābi gurķi vai 12 pipargurķīši, kaŗote šalotsīpoliņu, 1—2 tējkaŗ. miltu, kaŗote skāba krējuma, sāls.

Gaļu sagriež šķēlēs vai kantainos gabalos. Sakarsē mērci, ieliek nolobītus, kantainos gabaliņos sagrieztus skābus gurķus (vai pipargurķīšus) un šalotsīpoliņus; mērces vietā var arī ņemt buljonu ar sviestu vai attiecīgā karsta ūdens daudzumā atšķaidītu gaļas ekstraktu. Mērci 3—4 min. savāra ar iekaisītiem miltiem un skābu krējumu, ieliek gaļu, piemet sāli un vēl reizi uzvāra. Piedevām klāt dod vārītus kartupeļus un sutinātas saknes.

Jēra ribiņas 5—6 pers. 1⅕ kg jēra ribiņu, 2—3 sīpoli, sāls, pipari, 40 gr miltu.

Gaļu uzliek ar sagrieztiem sīpoliem, pipariem, sāli un tik daudz ūdens, lai būtu segta, un sutina mīkstu. Mērci satumina, ja vajag vēl pieliej ūdeni. Gaļu sagriež glītos gabaliņos, saliek padziļā bļodā, pārlej mērci un pasniedz ar kartupeļu biezeni.

Jēra steks 4—5 pers. 1¼ kg jēra gurna, 100 gr sviesta, sāls, pipari.

Gaļai noņem plēves, sagriež pirksta biezuma šķēlēs, apdauza, cep karstā sviestā no abām pusēm brūnas. Sakārto uz garenas bļodas, pārlej karstu sviestu, vienā pusē sakārto ceptus kartupeļus, otrā — sutinātas saknes.

Sutināta jēra gaļa ungāru gaumē. 1 kg jēra gaļas, sāls, paprika, 100 gr sviesta, 3—4 sīpoli, 20 gr miltu.

Labi nostāvējušos, mīkstu jēra gaļu sagriež kantainos gabalos un pieliek verdošā sviestā sutinātiem smalki sakapātiem sīpoliem, pieliek sāli, papriku, katlu aizvāko un lēni sutina mīkstu. Mērci satumina, uzvāra. Ēdienu pasniedz dziļā bļodā, klāt dod vārītus kartupeļus un skābu gurķu vai biešu salātus.

Skābēts jēra cepetis 5—6 pers. 2 kg jēra gurnas gabala, ½ l ūdens, ½ l etiķa, 2 sīpoli, 100 gr žāvēta speķa, 100 gr sviesta, 1 l ūdens, 1—2 tējkaŗ. miltu, pipari, sāls.

Gurnam nocērt kāju, noņem taukus. Uzvāra etiķi ar ūdeni, pieliek sīpolus, pipargraudus un sāli, kad šķidrums atdzisis, gaļu ieliek marinādē, uz 5—6 dienām. Iemarinēto gaļu noslauka, iespeķo ar žāvētu speķi, 2—2½ st. sutina vai cep sabrūninātā sviestā, pielejot pa lāsei karstu ūdeni. Mērci uzvāra ar iekaisītiem miltiem, izberž caur sietiņu un pasniedz atsevišķā traukā. Cepeti galdā dod ar kartupeļu biezeni, zirņiem, pupiņām, vai citiem dārzājiem.

Jēra aknas. Aitas un jēra aknas galdam sagatavojamas gluži kā teļa aknas. (Sk. attiec. priekšrakstu.)

Cepta jēra galva. Mīklā cepta jēra galva. Vārīta jēra galva 3—4 pers. Jēra galva, sālsūdens, 10 pipargraudiņi, sīpoli, vircas, 2 kaŗotes berztas baltmaizes, 100 gr sviesta, vai cepamā mīkla un ¾ kg vērša tauku.

Notīrītu jēra galvu pārcērt gareniski uz pusēm; smadzenes un mēli izņem laukā. Tad galvu ar mēli uzliek uz uguns ar verdošu

ūdeni, piemet sāli, piparus un vāra mīkstu, gaļu nogriež no kauliem, mēlei novelk ādu, pārgriež, apvalsta berztā baltmaizē un apcep sviestā brūnu, vai arī iemērc cepamā mīklā un apvāra karstos vērša taukos iebrūnu. Galdā ēdienu dod ar sinepju vai tomātu mērci. Var arī dot neceptu, tikai vienkārši novārītu jēra galvu.

Jēra smadzenes 3—4 pers. 400 gr jēra smadzeņu, 1½—2 karotes sviesta, pipari, sāls.

Notīrītas, noskalotas, nopilinātas jēra smadzenes maisot vāra izkausētā sviestā, līdz tām nozūd sārtā krāsa. Piemet piparus, sāli un dod galdā uzgraužd ētām maizes šķēlēm.

Kaukaza šašliks 4—5 pers. 1⅕ kg jēra gurna, sāls, pipari, sīpols, sviests.

Gaļu atdala no kaula, noņem plēves, sagriež plānās šķēlītēs, izdauza, liek traukā, apsāla, ar kopā sajauktiem sīpoliem, pipariem un sāli noliek vēsā vietā 24 st., cep karstā sviestā uz ātras uguns; sakārto uz garenas bļodas, pārlej karstu sviestu. Pasniedz ar sutinātiem rīsiem..

Kurzemes šašļiks 4—5 per. 1 kg jēra gurna, 200 gr cauraugusa, žāvēta speķa, sāls, pipari.

Gaļu atdala no kaula, noņem plēves, sagriež plānās šķēlītēs, izdauza. Speķim nogriež ādu, sagriež plānās šķēlītēs, gaļu liek traukā, apkaisa katru šķēli ar sāli, pipariem un sasmalcinātu sīpolu, noliek 1 dienu vēsā vietā, cep karstā sviestā uz ātras uguns; sakārto uz garenas bļodas, vienu gaļas šķēlīti, vienu — speķa, pārlej karstu sviestu, pasniedz ar sutinātiem rīsiem vai ceptiem kartupeļiem.

Kazu gaļa

Kazlēna cepetis 5—6 pers. 1 kazlēns, 100 gr speķa, sāls, 100 gr sviesta, ⅔ l ūdens ar ½ tējkaŗ. gaļas ekstrakta, tējkaŗ. miltu, kaŗote salda krējuma.

Kazlēnam nocērt galvu, kājas. Gaļu iespeķo, apkaisa ar sāli, līdz ar speķa atliekām ieliek cepešpannā sabrūninātā sviestā un aplaistot cep no abām pusēm mīkstu. Galdā pasniedz ar brūniem kartupeļiem un zaļiem salātiem. Mērci satumina, uzvāra ar saldu krējumu, izlaiž caur sietiņu un dod atsevišķā traukā.

Mīklā cepts kazlēns 5—6 pers. 1 kazlēns, cepamā mīkla, sāls, ¾ kg vērša tauku.

Nomazgātu, sagatavotu kazlēnu ar visiem kauliem sacērt karbonādes lieluma gabalos, apkaisa ar sāli, iemērc cepamā mīklā un vāra verdošos taukos, līdz gaļa brūna. Galdā dod gluži karstu, ar grauzdētiem pētersiļiem.

Cūkgaļa

Cūkas cepetis 5—6 pers. 2½ kg cūkas gurna, sāls, 1 kaŗote miltu.

Gurnam nocērt kaulu, labi nomazgā, noslauka, apkaisa ar sāli, uz pannas uzliek skaliņus, uzliek cepeti ar ādas pusi uz pannas, cep karstā krāsnī, pa laikam, ar karstu ūdeni aplaistot, 2—3 st. Apgriež ādas pusi virsū, ādu sagriež mazos kvadrātos, cep gaiši brūnu

(neaplaistot). Uz beigām nokasa nost no pannas cepeša brūnumu, iekaisa pannā, ja vēlas, miltus, pielej karoti ūdens un ļauj mērcei uzvārīties, galdā dod atsevišķā trauciņā. Piedevām pie cepeša pasniedz brūnus kartupeļus un sutinātus skābus kāpostus.

Cūkas cepetis vīna mērcē 5—6 pers. $1^1/_2$ kg cūkas muguras, sāls, pipari, $^1/_4$ l baltvīna, etiķis, lauru lapas, 2—3 citrona šķēles, $^1/_8$ l madeiras, 1 tējkarote kartupeļmiltu.

Apdarinātu cūkas muguru, apkaisa ar pipariem un sāli. Pannā aplej ar verdošu ūdeni; piedevām pielej vīnu, etiķi, pieliek lauru lap. un citronšķēles. Kad gaļa gatava, mērci nogaršina ar madeiru un satumina ar kartupeļmiltiem. Gaļu, sagriež glītās šķēlēs, sakārto uz lēzenas bļodas, pārlej drusku mērces un pasniedz ar apaļiem, brūniem kartupeļiem.

Viltots mežcūkas cepetis 8—10 pers. $2^1/_2$ kg cūkas gurna, $^1/_3$ l etiķa, $^1/_3$ l vārāmā vīna, sāls, $^2/_3$ l ūdens, 10—12 kadiķogas, 10—12 graudiņi piparu, 2—3 sīpoli, citrona miza, 2 laurlapas, 100 gr sviesta, litrs buljona, 2 tējkarotes miltu.

Gaļai novelk plēvi, noņem taukus, ieliek marinādē, ko pagatavo etiķi, vārāmo vīnu, sāli un ūdeni uzvārot ar rupji sagrūztām kadiķogām, pipargraudiņiem, sagrieztiem sīpoliem, kapātu citronmizu un laurlapām un šķidrumu pēc tam atdzesējot. Gaļu atstāj marinādē 8—10 dienas, ik dienu apgrozot, izņem laukā, noslauka, ieliek pannā sabrūninātā sviestā, ar virsējo pusi uz leju, karstā krāsnī ātri apbrūnina un cep 3—$3^1/_2$ st., pa laikam aplaistot ar marinādes šķidrumu. Nokasa no pannas cepeša piedegas, nosmalsta taukus, pieliek miltus, uzvāra, nogaršina un dod galdā mērces traukā. Cepetim klāt pasniedz kartupeļu biezeni.

Cepts sivēns. 2—3 kg smags sivēns, 80 gr sviesta, sāls.

Sagatavotam sivēnam ieberzē iekšpusē ar smalku sāli. Priekškājas paliec apakšā zem krūtīm, pakaļkājas saliek kopā. Sivēnu ieliek pannā uz skaliņiem un aplej ar verdošu sviestu, cep stipri karstā krāsnī. Sākumā sivēnu labi noslauka, tiklīdz tas sāk sulot, jo citādi āda neapceptos vienmērīgā brūnumā. Vēlāk ādu atkārtoti aptriepj ar eļļu vai sviestu un pārdur ar dakšiņu, lai pūšļi nemestos. Piedevām klāt dod salātus, kompotu vai kādu pikantu mērci. Lai sivēns neapdegtu, to cepot aplāj ar drēbi.

Sivēns ar ābolu pildījumu, sivēns ar kartupeļu pildījumu un sivēns ar sutinātu skābu kāpostu pildījumu 8—10 pers. 2—3 kg sivēns, ieskābi āboli, kartupeļi, vai sutināti kāposti pēc vajadzības (apm. 2—$2^1/_2$ l tilpumā), pipari, 100 gr sviesta, karsts ūdens, gabaliņš speķa.

Notīrītam, nomazgātam sivēnam ieberž ādā un iekšu dobumā sāli, iepilda ābolus vai arī nomizotus, 3—4 daļās sagrieztus kartupeļus vai sutinātus skābus kāpostus, piejauc piparus, vēderu aizšuj ciet. Pildīto sivēnu iegulda (pēc iespējas dabīgākā stāvoklī) pannā sabrūninātā sviestā un cep $1^1/_4$—2 st. ļoti karstā krāsnī, sākumā pa laikam aplaistot ar karstu ūdeni, bet beidzamajā pusstundā ik pēc 5 min. noberžot ar gabaliņu speķa, lai āda būtu trauslāka. Sivēnam izvelk diegus, un veselu sniedz galdā, mērci uzvāra ar 1—2 karotēm auksta ūdens, nogaršina, dod atsevišķā traukā. Sivēnu var pildīt ar griķu vai miežu putru.

Vārīta sivēna gaļa 5—6 pers. 2 kg sivēna priekšgabala, 4 l ūdens, sāls, pētersiļa sakne, 2 burkāni, 1—2 sīpoli, 10 pipargraudiņi.

Nomazgātu gaļu ar visiem kauliem sacērt pusdūres lieluma gabalos, uzliek ar verdošu ūdeni un sāli; nosmeļ putas, pieliek notīrītas saknes, piparu graudiņus un gaļu lēnām vāra $1^1/_2$—2 st. aizvākotā traukā. Galdā pasniedz dziļā bļodā, ar novārītiem, sausiem kartupeļiem un sinepju vai mārrutku mērci. Var arī dot gaļu virumā, ko tad nogaršina ar 1—2 ēdamkarotēm etiķa un sāli.

Cūkas filejs 4—5 pers. $1^1/_4$ kg cūkas fileja, 2 karotes sviesta, 2 karotes skāba krējuma, 1 karote miltu, sāls.

Filejam noņem taukus, ierīvē ar sāli, pannā sakarsē sviestu, apcep fileju no visām pusēm brūnu, liek katliņā; uz pannas, kur cepies filejs, uzlej ūdeni, atvāra, pārlej filejam, tvaiko mīkstu. Mērci savāra brūnu, pieber miltus, pielej ūdeni, uzvāra, izkāš, pieliek krējumu. Gaļu sagriež šķēlēs, sakārto uz iegarenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, citu salej atsevišķā traukā. Gaļu pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un sutinātiem dārzājiem.

Cūkas steks krējuma mērcē 4—5 pers. $1^1/_5$ kg cūkas, muguras gabala, 200 gr skāba krējuma, sviests, sāls.

Nocērt mugurkaulu, ribiņas atstāj klāt, sagriež, izdauza, uz karstas pannas cep sviestā gaiši dzeltenas, uzkaisa sāli, pieliek krējumu, uzvāra. Gaļu sakārto bļodā, pārlej mērci, grezno ar zaļumiem, pasniedz ar ceptiem kartupeļiem. Cūkas steku var pasniegt ar tomātu mērci un vārītiem kartupeļiem.

Cūkas steki 5—6 pers. 1 kg cūkas karbonādes, $2^1/_2$—3 karotes sviesta, $^1/_3$ l buljona, tējkarote miltu, karote skāba krējuma, pipari, sāls.

10—12 plānas gaļas šķēles, krietni apdauza, apkaisa ar sāli, pipariem un 6—8 min. cep sabrūninātā sviestā uz mazas uguns. Pannā ielej buljonu, iekaisa miltus, uzvāra ar skābu krējumu. Galdā stekus dod ar mērci aplietus, piedevām pasniedz kartupeļus un sinepju vai piparu gurķīšus (vai arī sutinātas baravikas, kas pie cūkas steka jo sevišķi labi garšo).

Cūkgaļas gulašs 5—6 pers. $1^1/_2$—2 kg cūkas priekšgabala ar kauliem, $2^1/_2$—4 l ūdens, 10 pipargraudiņi, 1—2 sīpoli, 100 gr žāvēta speķa, paprika, sāls,

Gaļu noņem no kauliem, kaulus uzliek vārīties ar aukstu ūdeni un sāli, nosmeļ putas, pieliek pipargraudus, sagrieztus sīpolus un vāra apm. 1 st. Pannā bez sviesta cep palielos kantainos gabalos sagrieztu gaļu un mazos gabaliņos sagrieztu žāvētu speķi. Tad gaļu ieliek nokāstā virumā, apsedz trauku ar vāku un vāra ar papriku 1—$1^1/_2$ st. uz mazas uguns. Mērcē iekaisa miltus, uzvāra, pieliek sāli. Galdā gulašu dod bļodā, ar novārītiem kartupeļiem.

Cūkas karbonāde 5—6 pers. 1 kg cūkas karbonādes, 1 ola, berzta baltmaize, pipari, sāls, 100 gr sviesta vai cūkas tauku.

Gaļai nocērt mugurkaulu, sagriež šķēlēs, izdauza, iesāla, iepiparo, apvalsta sakultā olā, berztā baltmaizē un cep taukos no abām pusēm dzeltenas. Pārlej sabrūninātu sviestu un pasniedz ar kartupeļu biezeni un skābu gurķi vai kāpostiem.

Krāsnī cepta cūkas karbonāde 5—6 pers. $1^1/_4$ kg cūkas karbonādes, sāls.

Nomazgātu karbonādes gabalu, viegli aizcērtot ribas kaulus, apkaisa ar sāli, ieliek pannā, ar ādas pusi uz leju un iešauj ļoti karstā krāsnī; tiklīdz gaļa brūna, tai pamazām pielej karstu ūdeni vai buljonu, un pa laikam aplaistot, cep mīkstu. Kad gaļa gatava, nokasa no pannas cepeša brūnumu, uzvāra mērci ar 1—2 kaņotēm auksta ūdens (bez miltiem) un dod attaukotu galdā. Karbonādi pasniedz ar kartupeļiem un sutinātiem skābiem kāpostiem.

Sutināta cūkas karbonāde 5—6 pers. 1—$1^1/_4$ kg cūkas karbonādes gabala, 100 gr sviesta, 2 olas, sāls, pipari, 2—3 kaņotes piena, 2 kaņotes berztas baltmaizes, 100 gr sviesta, $^2/_3$ l buljona.

Gaļu sagriež šķēlēs, apdauza, apkaisa ar sāli, pipariem, apvalsta ar pienu vai ūdeni sakultā olā, berztā baltmaizē un 6—8 min. uz mazas uguns cep pannā sabrūninātā sviestā. Tad gaļu ieliek katlā sabrūninātā sviestā un apm. stundu sutina uz mazas uguns, pielejot buljonu vai karstu ūdeni. Mērci izberž caur sietiņu, nogaršina ar citronsulu, sāli, un ar to aplej sutināto gaļu. Galdā dod ar kādu kartupeļu ēdienu un salātiem.

Maltas cūkas kotletes 5—6 pers. 1 kg cūkas muguras gabala, sāls, pipari, ola, berzta baltmaize, 60—100 gr sviesta.

Muguras gabalam noloba no kauliem gaļu, samaļ, sajauc ar sāli un pipariem, izveido kotletes, katrā ieliekot pa ribiņai, apvalsta sakultā olā, berztā baltmaizē un cep sviestā. Saliek lēzenā bļodā, pārlej sviestu un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un sutinātiem dārzājiem.

Cūkgaļas plācenīši 5—6 pers. $^3/_4$ kg cūkas priekšgabala bez kauliem, 100 gr cūkas tauku, 2 veģi, 2—3 olas, sāls, pipari, 100 gr sviesta, $^1/_3$ l buljona, milti, $^1/_2$ kaņotes skāba krējuma.

2—3 reizes maltu gaļu ar taukiem sajauc ar izmērcētiem, nospiestiem veģiem, sakultām olām, sāli un pipariem, izveido gaņenus, apm. pirksta biezuma plācenīšus, cep uz mazas uguns sabrūninātā sviestā vai taukos. Saliek lēzenā bļodā; pannā ielej buljonu vai karstu ūdeni ar atšķaidītu gaļas ekstraktu, iekaisa miltus, uzvāra, izkāš, pieliek skābu krējumu, sāli. Plācenīšus sakārto uz lēzenas bļodas un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem. Mērci dod atsevišķā traukā.

Viltotais zaķis 5—6 pers. $^3/_4$ kg cūkas priekšgabala, 100 gr žāvēta speķa, 2 veģi, 2—3 olas, pipari, sāls, 1 kaņote miltu, 2—$2^1/_2$ kaņotes sviesta, $^2/_3$ l ūdens, $^1/_2$ kaņotes skāba krējuma.

Gaļu ar žāvētu speķi 2—3 reizes samaļ, sajauc ar ūdenī mērcētu, nospiestu baltmaizes mīkstumu, sakultām jēlām olām, pipariem un sāli, izveido gaņenu kukuli, apbrūnina sviestā uz pannas krāsnī un, ar karstu ūdeni pamazām aplaistot, cep 45—60 min. Cepeša piedegas no pannas atkasa, uzvāra ar iekaisītiem miltiem un skābu krējumu, pieliek sāli, izberž caur sietiņu un dod atsevišķā trauciņā. Piedevām pie viltotā zaķa pasniedz brūnus kartupeļus.

Cūkas mugura 4—5 pers. 1) 1 kg cūkas muguras gabala, sāls, sīpols, garšvielas, tomāti, milti, maizes garoza.

Gaļu nomazgā, apkaisa ar sāli; ieliek pannā un uzlej verdošu ūdeni, aplaistot, cep krāsnī, pieliek garšvielas, maizes garozu, mērci izlaiž caur sietiņu un pasniedz atsevišķā traukā.

Cūkas mugura 6—8 pers. 2) 2 kg cūkas muguras gabala, $1^1/_2$ l piena, 100 gr žāvēta speķa, sāls, 100 gr sviesta, $1^1/_2$ l buljona vai ūdens, 2 kaļotes krējuma, 1 kaļote miltu.

Gaļu nomazgā, noņem taukus, pāris dienas pirms lietošanas, iemērc pienā un ik dienu apgroza, noslauka, iespeķo ar žāvētu speķi, apkaisa ar sāli un $1^1/_2$—2 st. cep karstā sviestā krāsnī, aplaistot ar karstu ūdeni vai buljonu; $^1/_4$ st. pirms beigām gaļu aplej ar krējumu. Mērci, cepeša brūnumu no pannas atkasot, uzvāra ar miltiem, izkāš caur sietiņu, pieliek sāli un dod galdā atsevišķā traukā. Gaļu sagriež šķēlēs, sakārto bļodā, pasniedz ar brūniem kartupeļiem un salātiem.

Cūkas mugura franču gaumē 4—5 pers. 1 kg cūkas muguras gabala, olīveļļa, 8 āboli, $^1/_2$ kg kartupeļu, 5 sīpoli, sāls un pipari.

Muguras ādu ierobo un apziež ar olīveļļu, cep aplaistot ar ūdeni brūnu. Ābolus nomizo, sagriež 4 daļās, izgriež serdi, kartupeļus nomizo un sagriež palielos gabalos, sīpolus noloba, pieliek pie gaļas un visu sutina karstā krāsnī gatavu. Galdā muguru dod ar ceptajiem sīpoliem, āboliem un kartupeļiem apliktu.

Cūkas mugura alū 4—5 pers. 1 kg cūkas muguras, pudele gaišā alus, viruma saknes, sāls, pipari, virces, citrons, 2—3 tomāti, kartupeļmilti.

Sagatavotu gaļu uzliek uz uguns ar alu un, ja vajadzīgs, arī ar ūdeni, viruma saknēm, garšvielām, šķēlēs sagrieztu citronu, tomātiem un sutina lēnām gatavu. Gaļu izņem, mērci satumina ar ūdenī iejautiem kartupeļmiltiem, izkāš un pārlej pār glītās šķēlēs sagriestu gaļu. Klāt dod vārītus kartupeļus un sutinātas saknes.

Cūkas nieres 5—6 pers. 1 kg cūkas nieru, sāls, 50 gr sviesta, 50 gr miltu, $^1/_2$ l gaļas viruma, citronmiza, cukurs.

Notīrītas nieres apkaisa ar sāli un apcep sviestā, apkaisa ar miltiem, pielej gaļas virumu, pieliek pārējās piedevas. Un sutina gatavas. Sakārto lēzenā bļodā, pārlej mērci un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un skābu gurķu šķēlītēm.

Cūkas ribas 5—6 pers. $1^1/_2$ kg cūkas karbonādes gabala ar gaļo ribu, sāls, 5 ieskābi āboli (vai $^2/_3$ litra sutinātu skābu kāpostu). $^2/_3$ l ūdens.

Gaļās ribas šķērsām aizcērt, gaļu nomazgā, ieberzē ar sāli; iekšpusē ribu starpā ieliek ieskābus ābolus vai sutinātus skābus kāpostus, sašuj ribas kopā, cepeti dažas minūtes apbrūnina karstā krāsnī, bieži aplaistot, cep gatavu, noņem diegus; bļodas apmali apliek ar āboliem vai kāpostiem, vidū iekārto ceptās ribas. Cepeša piedegas nokasa no pannas, uzvāra ar 2—3 kaļotēm auksta ūdens (bez miltiem); mērcei nosmeļ taukus, dod galdā atsevišķi.

Rullētais cūkgaļas sitenis 5—6 pers. $1^1/_4$ kg cūkas karbonādes gabala vai gurna gaļas, sāls, pipari, $^1/_3$ l sutinātu skābu kāpostu, 100 gr sviesta vai cūkas tauku, litrs ūdens, 1 kaļote miltu.

Šķēlēs sagrieztu gaļu krietni izdauza, apkaisa ar sāli un pipariem; uz katras šķēles uzliek pa karotei sutinātu skābu kāpostu un ievīsta gaļā, sasien ar diegu, apkaisa ar sāli, cep no visām pusēm brūnus pannā sabrūninātā sviestā vai taukos, ieliek ar visu sviestu katlā un 2—2½ st. vēl sutina, pielejot pa lāsei karstu ūdeni. Vīstokļiem noņem diegus, mērci uzvāra ar miltiem, pieliek sāli, izkāš un dod galdā atsevišķā trauciņā. Klāt dod brūnus kartupeļus.

Bohēmiešu alus gaļa 5—6 pers. 1 kg cūkas priekšgabala bez kauliem, pudele alus, 2 l ūdens, sāls, pipari, karote ķimeņu, karote sausas, berztas rupjmaizes.

Gaļu sagriež kantainos gabalos, uzliek ar olu un sāli uzvārītā ūdenī. Nosmeļ putas, pieliek pipargraudus, ķimenes (kuras iesien lupatiņā) un smalki saberztu, sausu rupjmaizi. Trauku apsedz ar vāku un ļauj virumam 2—2½ st. vārīties uz mazas uguns. Galdā ēdienu dod bļodā, ar vārītiem sausiem kartupeļiem.

Cūkgaļa ar žāvētiem augļiem 3—4 pers. ½ kg svaigas vai žāvētas cūkgaļas, 250 gr žāvētu augļu, milti un sviests mērcei.

Gaļu novāra mīkstu. Atlikušajā gaļas virumā mīksti novāra žāvētus augļus. Sviestā uztaukšķē miltus, pielej ūdeni vai gaļas virumu un ļauj mērcē gaļai un žāvētajiem augļiem vēl reizi uzvārīties. Galdā ēdienu dod ar kartupeļu klimpām.

Čevapčiči (serbu ēdiens) 4—5 pers. 250 gr liellopa gaļas, 250 gr cūkgaļas, 3 vidēja lieluma sīpoli, sāls un pipari.

Cūkgaļu līdz ar liellopa gaļu samaļ gaļas maltuvē, pieliek sāli, piparus, izveido mazās, īkšķa garuma desiņās, kuras ātri apcep svelmē uz režģa un dod gluži karstas galdā ar smalki sagrieztu zaļu sīpolu garnējumu.

Raznjiči (serbu gaumē) 4—5 pers. ¾ kg cūkas gurna (šķiņķa), sāls, sarkanā paprika.

Sulīgu cūkas šķiņķa gaļu sagriež 3 cm lieluma kantainos gabalos, labi iesāla un apkaisa ar smalki sagrūztu sarkano papriku. Gaļu uzvelk uz iesma un pastāvīgi grozot apcep brūnu. Galdā ēdienu pasniedz uzkodām, ar sīpolu, rutku vai līdzīgu garnējumu.

Cūkas receklis („aukstā gaļa"). Puse cūkas galvas, 2 cūkas vai teļa kājas, porcija virču, sīpoli, citronmiza, pipargurķis.

Gaļu novāra uz lēnas uguns gatavu ar garšvielām sālsūdenī; izņem no viruma, noloba no kauliem, sagriež mazos kantainos gabaliņos, aplej ar buljonu, ko iepriekš labi ievāra un nogaršina, sajauc ar kantainos gabaliņos sagrieztu pipargurķi, salej mazās bļodiņās, atdzisušu izgāž uz šķīvja. Ēd ar mārrutkiem vai sinepēm.

Cūkgaļas rulāde. 2 kg cūkas krūts vai vēdera gabala, 2 pipargurķi, 250 gr sālītas mēles, pipari, nagliņas, sālsūdens, sīpoli, porcija virču.

Plānu gabalu gaļas, ieberzē ar sāli, satin rullī un noliek uz pāris dienām vēsumā, gaļu nomazgā, noslauka, iekšpusi apliek ar gurķu un mēles šķēlēm, apkaisa ar grūstiem pipariem un nagliņām, gaļu cieši sarullē kopā, ietin drānā, apsien ar stipru auklu, vāra sālsūdenī ar garšvielām gatavu, atstāj virumā atdzist. Rulādi labi nosloga, izņem no drānas, sagriež šķēlēs. Galdā pasniedz ar remulādes mērci. Jāvāra apmēram 3 st.

Cūkgaļas siers. 500 gr cūkgaļas, 500 gr cūkas vai teļa aknu, 160 gr vārīta speķa, 160 gr sālītas mēles, 2 olas, 2 veģi, 70 gr sardeļu, 2—3 šalotes, sāls, pipari, kapāta citronmiza.

Ēdienam var ņemt svaigu gaļu, kā arī cepeša atliekas. Gaļu samaļ līdz ar aknām un speķi, pieliek izmērcētus veģus. Šalotes izsutina mīkstas, sardeles notīra, izasako un sakapā smalkas. Sālītu mēli sagriež mazos kantainos gabaliņos. Visu labi sajauc un ieliek kastes veida formī, kuŗā iepriekš ieklāj speķa šķēles; virsū uzliek speķa šķēli. Gaļas sieru cep krāsnī vai vāra ūdenspeldē, līdz gatavs.

Pildīta cūkas galva. Cūkas galva, sāls, pipari, $^1/_2$ kg teļa gaļas, $^1/_2$ kg cūkgaļas, 200 gr svaiga speķa, 4—5 šalotes, 2 olas, sāls, virces, citronmiza, 3—4 olu dzeltenumi, 125 gr sālītas mēles, 2—3 trifeļi (šķēlēs), 125 gr teļa gaļas, 1—2 pipargurķīši, 100 gr speķa, kapāti zaļuma, pipari, sāls, 4—6 teļa kājas, etiķis, sīpols, lauri, viruma saknes, pušķis zaļumu.

Labi notīrītu cūkas galvu pāršķeļ gareniski uz pusēm; kaulus izloba, gaļu iekšpusē apkaisa ar sāli, pipariem, apzież pirksta biezumā ar teļgaļas pildījumu. Pildījumu apliek galvas gareniskajā virzienā ar sālītas mēles strēmelēm, trifeļiem, pusmīksti novārītu teļa gaļu, gareniski uz pusēm pārgrieztiem pipargurķīšiem un speķa strēmelēm, ko iepriekš iemarinē ar vircēm un zaļumiem; galvas puses saliek kopā, aizšuj ciet, vaļējo pusi ar speķa ādu aizvākojot, ietin drānā un vāra piemērotā katlā līdz ar teļa kājām, vircēm, sakapātiem izlobītajiem kauliem. Galvai ļauj virumā puslīdz atdzist; izņem laukā, nosloga starp diviem dēļiem un atstāj zem sloga, līdz tā pilnīgi atdzisusi, drānu noņem, izvelk diegus, nogriež pirmo šķēli aiz speķa ādas, lai redzētu galvas saturu, un pildīto galvu, ar gaļas pildījumu apziežot, ieliek lēzenā bļodā un garnē ar kapātu aspiku vai durtām aspika figūriņām.

Marinēta cūkas galva 8—10 pers. Cūkas galva, 1 l etiķa, 4—5 l ūdens, 10 kadiķogu, 2—3 laurlapas, 2 sīpoli, 2 burkāni, sāls, $^1/_2$ citrona, pētersiļi.

Nosvilinātu, notīrītu un nomazgātu cūkas galvu ieliek ar etiķi, kadiķogām, laurlapām, notīrītām, sagrieztām saknēm un sāli uzvārītā ūdenī un lēnām vāra $2^1/_2$—3 st. aizvākotā traukā, un ļauj turpat šķidrumā atdzist. Galvu ieliek māla traukā, aplej ar nokāstu marinādes šķidrumu un 1—2 nedēļas uzglabā aukstā vietā, ik dienu galvu marinādē apgrozot. Galdā marinēto cūkas galvu dod noslaucītu un uz salocītas salvetes uzliktu, mutē ieliek citronu, bļodu izgrezno ar pētersiļu pušķīšiem. Pasniedz ar Majonnes vai mārrutku mērci.

Dūmos žāvēta cūkas galva. Tīri nosvilinātu, notīrītu un nomazgātu cūkas galvu no visām pusēm ieberzē ar sāli, salpetri un drusku cukura, ieliek traukā zem sloga sālīties, laiku pa laikam apgrozot. Pēc divi nedēļām galvu izņem no sālījuma, un 8 dienas žāvē dūmos. Žāvēto gaļu nomazgā, novāra skaidrā ūdenī gatavu un dod galdā pie zirņu biezeņa vai skābiem kāpostiem.

Cūkas kājas ar zirņu biezeni un skābiem kāpostiem 4 pers. 1 kg cūkas kāju, $^1/_2$ kg zirņu, 1 kg skābu kāpostu, viruma saknes un piedevas.

Zirņus vāra ar viruma saknēm un cūkas kājām un tad izkāš caur sietiņu tanī pat virumā, sīpolus un ābolus klāt pieliekot, gluži mīkstus novāra skābos kāpostus. — Galdā ēdienu dod ar mizā novārītiem kartupeļiem.

Vārīts šķiņķis 15—20 pers. 3—4 kg sālīts vai žāvēts cūkas šķiņķis, smalki pipari.

Šķiņķim nocērt stilba kaulu; uzliek vārīties ar verdošu ūdeni un $2^1/_2$—3 st. lēnām vāra uz ļoti mērenas uguns. Ja šķiņķi grib dot galdā aukstu, tam novelk ādu, ieliek atpakaļ karstajā virumā, lai gaļa būtu sulīgāka; bet ja pasniedz siltu, tad pie stilba kaula atstāj klāt ādu (apm. klaukstas platumā), apmali glīti izrobojot, šķiņķi apkaisa ar sagrūztiem pipariem un dod galdā ar kādiem dārzājiem, stilba kaulu aptin ar papīra aproci.

Miklā cepts šķiņķis 10—12 pers. 2—3 kg šķiņķis, 2 kg rupju rudzu miltu, 1 l ūdens, pipari.

Šķiņķi, pirms lietošanas, 12 st. iemērc aukstā ūdenī; noslauka, apzież ar aukstā ūdenī iejauktu rupju rudzu miltu mīklu, 10—12 vietās gaļai cauri izdurot ar speķojamo adatu, ieliek iespeķotā pannā, ar speķa pusi uz augšu, un apm. 3 st. cep karstā krāsnī, mīklas kārtu nokasa, novelk ādu, kamēr vēl karsta, un apkaisa ar sagrūztiem pipariem. Galdā šķiņķi var tiklab dot karstu kā aukstu; sagriež šķēlēs un pasniedz ar kādiem dārzājiem.

Sutināts šķiņķis 5—6 pers. 12 šķēles jēla šķiņķa, $2^1/_2$—3 karotes sviesta, $^1/_2$ karotes miltu, $^1/_6$ l buljona, 2 karotes skāba krējuma.

Šķiņķi, ja sāļš, dažas stundas pirms lietošanas iemēr pienā, viegli sabrūnina sviestu, samaisa ar miltiem, uzvāra ar buljonu un skābu krējumu; šai mērcē ieliek šķēlēs sagrieztu šķiņķi un sutina gatavu. Galdā šķiņķi dod blodā ar mērci aplietu un novārītiem, sausiem kartupeļiem piedevām.

Ceptas šķiņķa šķēles 5—6 pers. $^1/_2$ kg jēla šķiņķa, 2 olas, berzta baltmaize, karote sviesta, 2 karotes skāba krējuma, $^1/_6$ l ūdens, tējkarote miltu.

Šķiņķa šķēles (ja šķiņķis sāļš, dažas stundas iemērc pienā) apdauza, iemērc ar ūdeni sakultā olā, berztā baltmaizē un ātri apcep sviestā. Ja tās dod galdā ar dārzājiem, mērces nevajaga; citādi pannā ar karstu ūdeni un iekaisītiem miltiem uzvāra skābu krējumu un ar to aplej ceptās šķiņķa šķēles, piedevām klāt dod novārītus, sausus kartupeļus.

Cūkas asinsplāceņi. Cūkas asinis, pastāvīgi maisot, sabiezina ar miltiem mīklai līdzīgā biezenī, piejauc pēc patikas desu virces, nagliņas, cukuru, rozīnes, izveido plāceņīšus un lēnām, apm. 20 min. vāra gatavus karstā ūdenī vai, vēl labāk, desu virumā. Ja grib, novārītos plāceņīšus vēl var apcept ar taukiem pannā.

Cūkas ausis. 1 kg cūku ausu, 50 gr sviesta, 50 gr berztas baltmaizes, kapāti pētersiļi, lociņi, sāls.

Labi notīrītas, sālsūdenī mīksti novārītas ausis, apzież ar sviestu, apvalsta ar kapātiem zaļumiem un sāli sajauktā berztā baltmaizē un apcep taukos. Klāt dod sinepu mērci un vārītus kartupeļus.

XVI. MĀJPUTNI

Vistas

Vārīta vista 4—5 pers. 1½ kg jauna vista, viruma zaļumi, sāls, 1½ l ūdens.

Vistu notīra, nomazgā, sašuj kājas, ierīvē ar sāli, novāra sālsūdenī ar zaļumiem gatavu. Kuņģi, sirdi un aknas vāra līdzi virumā. Kad vista gatava, izņem no viruma, aplej ar nedaudz auksta ūdens un izlieto pēc vajadzības. Vista nedrīkst bez valguma atdzist.

Sutināta vista 4—5 pers. 1 liela vai 2 mazākas jaunas vistas, 100 gr sviesta, 50 gr skāba krējuma.

Vistas notīra, nomazgā, sašuj kājas, ierīvē ar sāli, apcep karstā sviestā brūnas, sutina katliņā, pielejot nedaudz ūdens, mīkstas. Mērci maisot savāra brūnu, pieber miltus, pielej ūdeni, uzvāra, izkāš, pieliek krējumu. Vistas sadala, sakārto uz gaļenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Vista ar papriku (ungāru gaumē) 5—6 pers. 2 jaunas vistas, sāls, sīpols, 120 gr sviesta vai speķa, paprika, ¼ l buljona, pusglāze skāba krējuma.

Sagatavotas vistas sadala katru 4 daļās. Karstā sviestā, vai taukos, apsutina sīpolus, līdz tie dzelteni, pieliek papriku, un mērcē, slēgtā traukā sutina vistu gaļu. Ja vajadzīgs, pielej buljonu, beigās pieliek skābu krējumu. Pasniedz ar miltu klimpām.

Vista ar rīsiem 4—5 pers. vista, 250 gr rīsu, viruma zaļumi, 65 gr sviesta.

Vecāku vistu uzliek vārīties ar labi daudz ūdens, pieliek sāli, viruma zaļumus, un lēnām vāra 3—4 st. Rīsus noplaucē, uzbriedina ar ½ l vistas viruma, pamazām pielejot vēl viruma un labi nogaršinot. Kad vista gatava, sagriež, ieliek bļodas vidū, apliek visapkārt ar rīsiem, aplej ar izkausētu sviestu, apkaisa ar 125 gr berzta siera. Piedevām labi garšo holandiešu mērce.

Vistas cepetis 5—6 pers. 2 jaunas vistas, sāls, pētersiļu lapas, 100 gr sviesta, 40 gr speķa, 10 gr miltu, buljons.

Sagatavotas vistas ieberzē ar sāli, katrai iekšā ieliekot mazliet pētersiļu, kuņģi, sirdi un aknas, aptin ar speķi un sasien, pannā uzkarsē sviestu un tajā cep vistas, pa lāsei ūdeni pielejot, līdz gaļa gatava. Mērci satumina ar lāsē auksta ūdens iejautiem miltiem, izkāš, pasniedz atsevišķā traukā. Cepeti uzliek uz gaļenas bļodas, apliek apkārt brūnus kartupeļus un pasniedz ar dažādiem salātiem.

Pildītas vistas 5—6 pers. (1.) 2 jaunas vistas, 100 gr sviesta, 2 karotes berztas baltmaizes, 2 olas, pētersiļlapas, cukurs, 100 gr sviesta, litrs buljona, karote miltu, karote saldā krējuma, sāls.

Notīrītām, nomazgātām vistām iepilda zem krūšu ādas pildījumu, ko pagatavo izkausētu sviestu sajaucot ar berztu, izsijātu baltmaizi, jēlām olām, smalki sakapātām pētersiļlapām un cukuru; šo pildījumu iebīda pēc iespējas dziļāk, līdz kāju ādai, vistas aizšuj ar diegu, apkaisa ar sāli un 45—60 min. cep vai sutina sviestā, aplai-

stot ar buljonu vai ūdeni. Kad gaļa gatava, vistas izņem no mērces, pārgriež paŗeniski un šķērsām uz pusēm, mērci uzvāra ar iekaisītiem miltiem un saldu krējumu, nogaršina, izkāš un dod galdā atsevišķā traukā (mērcnīcā). Cepetim piedevām pasniedz salātus vai kompotu.

Pildīta vista (2.) 4—5 pers. 1 vista, 2 olas, 1 kaŗot. sviesta, 1 kaŗote skāba krējuma, 2 veģi, sāls, milti, muskatrieksts.

Notīrītai vistai nogriež kaklu, spārnus, kājas, novelk ādu, noņem gaļu no kauliem, lai skelets paliktu vesels. Gaļu izmaļ caur mašīnu, pieliek izmērcētus, nospiestus veģus, olas, kausētu sviestu, krējumu, pierīvē muskātu, sāli, 2 reizes izmaļ. Masu apliek skeletam, uzmauc ādu, sakarsē uz cepešpannas sviestu, uzliek vistu, uzlej nedaudz ūdens, cep 30—40 min. Mērci savāra, pieliek miltus, pielej buljonu, uzvāra, izkāš, pieliek skābu krējumu. Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un brūkleņu, ķirbju, vai lapu salātiem.

Vista ar vēžu vai baraviku pildījumu. Iepriekš minētam pildījumam var piejaukt vēžu sviestu un vēžu gaļu, vai arī sviestā ceptas, smalki sakapātas baravikas.

Cepti cāļi Vīnes gaumē 5—6 pers. 5—6 cāļi, 2 kaŗotes miltu, 2 olas, sāls, berzta baltmaize, $1^1/_4$ kg vērša tauku.

Apdarinātus, nomazgātus un nosusinātus cāļus ar visiem kauliem pārgriež uz pusēm, apkaisa no visām pusēm ar miltiem, apvalsta ar sāli un ūdeni sakultā olā, apviļā berztā baltmaizē un novāra verdošos taukos brūnus, uzliek uz dzēšlapas, lai liekie tauki nosūktos, un dod galdā ar brūnu sviestu, vārītiem kartupeļiem un lapu vai gurķu salātiem.

Cepts cālis krējumā 4—5 pers. 4—5 cāļi, 300 gr skāba krējuma, 100 gr sviesta, sāls.

Cāļiem nogriež kājas, galvu, iztīra, nosvilina, izgriež krūšu kauliņu, nomazgā, sašuj, piepilda ar biezu krējumu, ierīvē ar sāli, cep karstā krāsnī ar sviestu aplaistot mīkstus. Mērcei pieliek krējumu, sāli, uzvāra, salej mērces traukā, cāļiem noņem diegus, pārgriež uz pusēm, saliek kopā, sakārto uz gaŗenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, līdzās sakārto ceptus kartupeļus un puķu kāpostus.

Speķotas jaunas vistas 5—6 pers. 2 jaunas vistas, 100 gr speķa, 100 gr sviesta, kaŗote miltu, kaŗote krējuma, sāls.

Sagatavotām jaunām vistām, krūtis iespeķo ar speķi, ieliek ar krūšu pusi sabrūninātā sviestā, apcep brūnas un pielejot ūdeni sutina mīkstas. Mērci uzvāra ar iekaisītiem miltiem, nogaršina, izkāš un dod galdā mērcnīcā. Vistas pārgriež gaŗeniski uz pusēm, saliek kopā. Sakārto uz gaŗenas bļodas un pasniedz ar gurķu salātiem vai kompotu.

Satīts vistas filejs 4—5 pers. 2 vistas 1 ola, 50 gr berztas maizes, 200 gr sviesta.

Vistu notīra, nomazgā, novelk ādu, noņem fileju tā, lai spārna kauliņš paliktu pie fileja. Spārna kauliņš jāatkasa, lai tikai vienā vietā turētos klāt. Filejam izlasa dzīslas, mazliet iegriež plēvē, nedaudz izdauza, ieliek vidū iegaŗenu sviesta klucīti, satin, iemērc sakultā olā, berztā maizē, cep karstā sviestā no visām pusēm brūnas, sakārto uz gaŗenas bļodas, pārļej karstu sviestu, pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Vistas frikasejs 4—5 pers. 1 vista, viruma zaļumi, sāls, 125 gr sviesta, 40 gr miltu, pipari, pētersilis, citronsula, 2 olu dzeltenumi.

Sagatavotu vistu sadala gabalos, vāra mazā ūdenī kopā ar ķiplokiņiem, viruma zaļumiem, pētersili un sāli. Karstā sviestā ieber miltus, pielej virumu, piejauc citronsulu, pieliek olu dzeltenumu. Gaļas gabalus sakārto bļodā, pārlej nedaudz mērces, garnē ar citronu šķēlītēm; pasniedz ar sutinātiem rīsiem. Kā piedevas dod zirnīšus, pupiņas, puķu kāpostus, sutinātas baravikas.

Vistas frikasejs Berlīnes gaumē 6—8 pers. 2 jaunas vistas, $2^1/_2$ l verdoša ūdens, sāls, pētersilis, mazāks selderiņš, 1—2 burkāni, 100 gr sviesta, 1—2 tējkarotes miltu, 3—4 karotes salda krējuma, puskāls vēžu, 2 olu dzeltenumi, litrs rumpuču.

Galdam nederīgos vistu gabalus uzliek ar verdošu ūdeni un sāli, nosmeļ putas, pieliek notīrītas, sagrieztas saknes un ļauj virumam apm. stundu lēnām vārīties. Tad virumā ieliek 4 daļās sagrieztas vistas, nosmeļ putas, pieliek sviestu un vāra 45—60 min. segtā traukā uz mazas uguns. Gatavo gaļu izņem no viruma un iekārto bļodā, apliekot apkārt ar sviestā sutinātiem rumpučiem, virumu nokāš, uzvāra ar krējumā iemīcītiem miltiem, nogaršina ar vēžu sviestu (skat. attiec. priekšrakstu), sakultu olu dzeltenumu un vēžu gaļu. Galdā gaļu pasniedz ar mērci aplietu. Ēd ar vārītiem kartupeļiem.

Vistas karbonāde 5—6 pers. 2 jaunas vistas, 2 l ūdens, pētersilis, burkāns, 2 olas, sāls, 1—2 karotes berztas baltmaizes, 100 gr sviesta, tējkarote miltu, karote šampiņjonu vai baraviku.

Vistas notīra, nomazgā, izgriež krūšgaļu. Kaulus sakapā un līdz ar kājām, galvām un citiem galdam nederīgajiem gabaliem uzliek uz uguns ar aukstu ūdeni un sāli; nosmeļ putas, pieliek notīrītas, sagrieztas saknes, vāra $1^1/_2$ st. uz mazas uguns; krūšu gaļai novelk ādu, katru ceturksni pārdala garenīski uz pusēm, apdauza, iemērc ar sāli sakultā olā, berztā baltmaizē un apcep sabrūninātā sviestā no abām pusēm brūnu. Pannā ielej apm. $^1/_3$ l viruma, ko iepriekš nokāš, uzvāra ar iekaisītiem miltiem, un nogaršina ar šampiņjoniem vai baravikām. Galdā karbonādi dod ar brūniem kartupeļiem vai smalkiem dārzājiem; mērci pasniedz atsevišķā traukā.

Vistas kotletes 5—6 pers. 2 jaunas vistas, 65 gr sviesta, ola, 60 gr berztas baltmaizes, citrons, pipari, sāls.

Sagatavotām vistām novelk ādu; gaļu noloba no kauliem, un katru gabalu glīti apgriež kotletes veidā, viegli apdauza, apmērcē jēlā olā, ko iepriekš sajauc ar 20 gr silta sviesta, apvalsta berztā baltmaizē, cep pannā sabrūninātā sviestā 6—7 min. Kotletes garnē ar 8 daļās sadalītu citronu un ceptiem pētersiļiem.

Maltas vistas gaļas kotletes 6—8 pers. 1 vārīta vista, 100 gr sviesta, 1 veģis, 3 olas, sāls.

Vārītas vistas gaļu 2 reizes izmaļ, sajauc ar izmērcētu, nospiestu veģi, sakultām jēlām olām un sāli, izveido pirksta biezuma plācenīšus un apcep sabrūninātā sviestā iedzeltenus. Galdā kotletes dod ar sutinātiem svaigiem zirņiem vai puķu kāpostiem.

Vistas pudiņš 10—12 pers. 2 vistas, $2^1/_2$ l ūdens, pētersilis, mazāks selderiņš, 1—2 burkāni, 100 gr sviesta, 4 olas, 1 veģis, 200 gr šampiņjonu vai trifeļu, $^1/_2$ glāze putu krējuma, 2 kaļotes sviesta, 2 tējkaļotes miltu, 3 olu dzeltenumi.

Vistai izloba kaulus, un ar kājām, spārniem un galvu uzliek uz uguns ar aukstu ūdeni un sāli, nosmeļ putas, pieliek notīrītas, sagrieztas saknes, ļauj visam 2 st. vārīties segtā traukā uz mazas uguns. Jēlo vistas gaļu 2—3 reizes izmaļ, sajauc ar sakultu olu dzeltenumu un mērcētu veģi; biezeni izberž caur sietiņu, sajauc ar parupji sakapātām sēnēm, sakultu krējumu un olbaltumu, pieliek sāli. Pudiņu iepilda sagatavotā vārāmā formī, apklāj ar iesviestotu baltu papīru, apsedz ar vāku un $2—2^1/_2$ st. vāra ūdens peldē. Kad gaļas virums ievārījies apm. līdz litram, izkāš, savāra mērcē ar sviestu, saldā krējumā iemīcītiem miltiem un sagrieztiem atlikušajiem šampiņjoniem vai trifeļiem. Pudiņu, kad tas gatavs, izgāž laukā no formja un pasniedz ar mērci. Mērcei piejauc sakultu olu dzeltenumu, galdā dod atsevišķā traukā.

Marinētas vistas 6—8 pers. 2 vistas, $^1/_3$ l etiķa, $^2/_3$ l ūdens, kaļote kadiķogu, sāls, 100 gr žāvēta speķa, 100 gr sviesta, $1^1/_4$ l karsta ūdens ar tējkaļoti gaļas ekstrakta, 1—2 tējkaļotes miltu.

Marinēt var arī vecākas vistas. Tās notīra, nomazgā; uzvāra etiķi ar ūdeni, rupji sagrūztām kadiķogām, sāli, kad šķidrums atdzisis, ieliek vistas marinādē, kur atstāj 2—3 dienas, ik dienu apgrozot, izņem no šķidruma, noslauka, iespeķo ar žāvētu speķi un $2—2^1/_2$ st. aplaistot sutina vai cep sabrūninātā sviestā. Mērci uzvāra ar miltiem, nogaršina, izberž caur sietiņu un pasniedz galdā mērcnīcā. Vistas pārgriež gaļeniski un šķērsām uz pusēm, gabalus saliek atkal kopā. Cepetim klāt dod brūnus kartupeļus un kompotu.

Sutinātas vistu aknas ar kuņģiem 3—4 pers. 600 gr vistu aknu un kuņģu, $1^1/_4$ l ūdens, sāls, pētersiļa sakne, burkāns, $2—2^1/_2$ kaļotes sviesta, tējkaļote miltu, 2 kaļotes skāba vai salda krējuma.

Notīrītus un nomazgātus vistu kuņģus uzliek vārīties ar ūdeni, sāli, pētersiļa sakni un burkānu, un kad kuņģi jau mīksti, pieliek notīrītas un nomazgātas aknas un ļauj tikai dažas minūtes vārīties, pannā sabrūnina sviestu, sajauc ar miltiem un skābu krējumu. Gaļu sagriež smalkās šķēlēs, uzvāra ar mērci un dod galdā ar novārītiem kartupeļiem.

Pīles cepetis 5—6 pers. 2 jaunas pīles, sāls, 100 gr sviesta, $1^1/_4$ l karsta ūdens ar $^1/_2$ tējkaļotes gaļas ekstrakta.

Apdarinātas, notīrītas un nomazgātas pīles ieberzē ar sāli, cep sabrūninātā sviestā krāsnī, pa laikam aplaistot no abām pusēm brūnas. Cepeša piedegas nokasa no pannas, uzvāra ar ēdamkaļoti auksta ūdens un dod galdā atsevišķā traukā. Pīli sadala, sakārto uz gaļenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, garnē ar zaļumiem, pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, skābiem kāpostiem vai ceptiem āboliem.

Pildīts pīles cepetis 5—6 pers. 2 pīles, 3—4 pīļu aknas, sardele, $^1/_2$ veģa, 50 gr sviesta, $^1/_2$ kaļotes berztas baltmaizes, ola, pētersiļlapas, 100 gr sviesta, litrs karsta ūdens, 1—2 tējkaļotes miltu, sāls.

Apdarinātām, notīrītām un nomazgātām pīlēm iepilda zem krūšu ādas pildījuma biezeni, ko pagatavo 2—3 reizes maltas pīļu ak-

nas sajaucot ar smalki sakapātu sardeli, izmērcētu, nospiestu, baltmaizes mīkstumu, izkausētu sviestu, berztu baltmaizi, sakultu jēlu olu, smalki sakapātām pētersiļļapām un sāli. Pildītās pīles, sašuj ciet, apkaisa ar sāli, ar krūšu pusi ieliek pannā sabrūninātā sviestā un $1^1/_2$—2 st. cep karstā krāsnī, pa laikam aplaistot. Cepeša piedegas nokasa no pannas, savāra ar iekaisītiem miltiem ūdeni, sāli, izkāš, dod galdā atsevišķā traukā. Pīles sagriež gabalos, sakārto uz gaļenas bļodas un pasniedz ar brūniem kartupeļiem un brūkleņu ievārījumu.

Pīļu frikasejs 5—6 pers. 2 pīles, 3 l verdoša ūdens, sāls, pētersilis, 1—2 burkāni, $2^1/_2$—3 kaļotes sviesta, 200 gr baraviku, 2 tējkaļotes miltu, 2 kaļotes skāba krējuma, 2 olu dzeltenumi.

Galdam nederīgos pīļu gabalus uzliek uz uguns ar verdošu ūdeni un sāli, nosmeļ putas, pieliek notīrītas, sagrieztas saknes un vāra apm. 1 st. Tad virumā ieliek 4—6 daļās sagrieztas pīles, vēlreiz nosmeļ putas, pieliek sviestu un 45—60 min. vāra gaļu segtā traukā uz mazas uguns mīkstu; pieliek notīrītas, smalki sagrieztas sēnes. Kad gaļa gatava, derīgos gabalus līdz ar sēnēm izņem no viruma, virumu nokāš, pieliek miltus, ar skābu krējumu uzvāra, pieliek sāli, olu dzeltenumus. Galdā gaļu pasniedz ar mērci aplietu, klāt dod novārītus kartupeļus.

Cepta zoss 6—8 pers. 1 jauna zoss, milti, sāls. Zosij nogriež kaklu, spārnus, kājas, izņem iekšas, izmazgā, iegriež sānos, ieliek kājas. Zosi liek pannā, uzlej ūdeni, cep aplaistot mīkstu. Mērci savāra brūnu, ieber miltus, pielej ūdeni, uzvāra, izkāš. Zosi sacērt gabalos, sakārto uz gaļenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, apkārt apliek apaļus brūnus kartupeļus. Pasniedz ar ceptiem āboļiem vai skābiem kāpostiem. Ābolus nomazgā, izdur serdes, atsevišķi cep mīkstus.

Zosis

Vārīta zoss 5—6 pers. Zoss, pētersilis, 2 burkāni, pipari, sāls.

Ne pārāk treknu zosi, apdarina, notīra, nomazgā, uzliek uz uguns ar 4—5 l verdoša ūdens un sāli, nosmeļ putas, pieliek notīrītas, gabalos sagrieztas saknes un vāra mīkstu. Zosi sadala un pasniedz ar karstu mārrutku mērci; mārrutkus sajauc ar puslitru zoss viruma.

Zoss rulāde 12—15 pers. Zoss, 200 gr jēlas teļa gaļas, 50 gr žāvēta speķa, veģis, 50 gr sviesta, ola, sāls, pipari, 2—3 skābi gurķi, 2 cieti novārītas olas, 200 gr sālītas mēles, tējkaļote kāpeļu, (1—2 kaļotes sviestā ietaisītu baraviku), 4—5 l verdoša ūdens, sīpols.

Apdarinātai, notīrītai un nomazgātai zosij, gaļeniski muguras pusē pārgriežot, izloba visus kaulus; gaļai iekšpusi apkaisa ar sāli. Samaļ žāvētu speķi ar jēlu teļa gaļu, sajauc ar izmērcētu, nospiestu baltmaizes mīkstumu, sakultu jēlu olu, sāli un pipariem. Ar šo biezeni apziež zosij iesālīto iekšpusi, apliek ar nolobītiem, sagrieztiem skābiem gurķiem, cieti novārītām, uz pusēm pārgrieztām olām, nesagrieztu mēli, kāpeļiem un sviestā ietaisītām baravikām. Pildīto zosi gaļeniski satin ciešā vīstoklī, aizšuj ar diegu, ietin baltā drānā, apsien ar aukliņu un 3—$3^1/_2$ st. vāra katlā, kuļa dibenā ieliek šķīvi, ielej verdošu ūdeni, pieliek nolobītu sīpolu, pipargraudiņus un sāli.

Beigās vīstokli izņem no viruma, nosloga starp diviem dēļiem. Galdā rulādi pasniedz šķēlēs sagrieztu, diegus iepriekš izvelkot; garnējumam noder kapāts aspiks. Klāt dod Majonnes, sinepju, remulādes vai aukstu mārrutku mērci.

Žāvēta zoss krūts. Trekna jauna zoss, 5 gr salpetŗa, 10 gr cukura, 125—150 gr sāls.

Apdarinātai, notīrītai un nomazgātai zosij, uzmanīgi muguras pusi uzšķēržot, izloba visus kaulus; ja kājas pašas par sevi grib žāvēt, tad tās nocērt nost un atstāj ar kauliem. Gaļā labi ieberzē ar cukuru sajauktu salpetri, zoss iekšpusi mazliet apkaisa ar sāli, satin gareniski ciešā vīstoklī, aizšuj ciet, ieliek koka vai māla traukā, apkaisa ar pārējo sāli, nosloga ar akmeni un 4—5 dienas atstāj aukstā vietā sālīties, ik dienu gaļu traukā apgrozot. Kad zoss iesālījusies, to iekar dūmos, kur tai jāpaliek 3—4 dienas.

Kausēti zoss tauki. 300 gr zoss tauku, 100 gr cūkas tauku, pipari, sāls, 2 sīpoli.

Zosu taukus dienu iepriekš iemērc aukstā ūdenī. Nopilina, smalki sakapā un iztecina katlā ar cūkas taukiem un 2 sagrieztiem sīpoliem, pipariem un sāli. Šādi zoss tauki lietojami aukstā veidā uz rupjas maizes.

Zoss aknas. 1 zoss aknas, $^1/_4$ l piena un ūdens, olbaltums, 10 gr miltu, 10 gr berztas baltmaizes, pipari, sāls, 40 gr sviesta, 4 karotes cepešmērces.

Nodīrātas, notīrītas aknas, uz dažām stundām ieliek pienā ar ūdeni, izņem laukā, sagriež šķēlēs, apvalsta olbaltumā, ar miltiem un garšvielām jauktā berztā baltmaizē un cep pannā ar sviestu. Kad aknas gatavas, izņem laukā, sviestu savāra ar mērci un dod galdā mērcnīcā.

Sutinātas zoss aknas. Zoss aknas, $^1/_4$ l piena un ūdens, 10 gr miltu, sāls, sīpols, ābols, 40 gr sviesta.

Sagatavotas aknas ieliek mirkt pienā ar ūdeni, nožāvē, apkaisa ar miltiem un lēnām abpusīgi sutina sviestā. Panna jāapsedz ar vāku, lai karstums ievilktos aknās. Kad aknas jau brūnas, pieliek ābola šķēles, sīpola šķēles un sutina gatavu. Galdā aknas pasniedz ar pikantu mērci vai cepešsviestu pie sausas maizes.

Zoss ķidiņas 2 pers. 1 zoss ķidiņas, 60 gr viruma zaļumu, porcija virču, 30 gr sīpolu, 30 gr sviesta, 30 gr miltu, sāls, pipari, $^3/_4$ l ūdens.

Zoss ķidiņas (sirdi, kuņģi, galvu, spārnus, kājas un gabalos sacirstu kaklu) attiecīgi notīra un novāra sālsūdenī ar viruma zaļumiem mīkstas. Tad sviestā uztaukšķē sīpolus, piekaisa miltus, pielej buljonu, sāli, piparus un mērcē uzkarsē gaļu. Beigās pa virsu uzkaisa kapātus pētersiļa zaļumus. Ja grib ēdienu 4 pers., var līdzi vārīt 200 gr liellopa gaļas, sagriezt gabalos vai šķēlēs un dot galdā mērcē.

Zoss ķidiņas ar rīsiem. Zoss ķidiņas, gluži kā citu putnu ķidiņas, var ar rīsiem savārīt virumā.

Tītari

Cepts tītars 8—10 pers. Tītars, 100 gr sviesta, buljons, 1 kaļote miltu, sāls.

Apdarinātu, notīrītu un nomazgātu tītaru ieliek, uz muguras pannā sabrūninātā sviestā un 2'/$_2$—3 st. cep karstā krāsnī, pa laikam aplaistot ar buljonu vai karstu ūdeni. Cepeša piedegas nokasa no pannas, nosmalsta taukus, uzvāra ar iekaisītiem miltiem un nogaršina, izberž caur sietiņu un dod galdā atsevišķā traukā. Piedevām pie cepeša pasniedz brūnus kartupeļus un lapu, gurķu vai kompota salātus.

Dūjiņas

Sutinātas dūjiņas 5—6 pers. 4 dūjiņas, 100 gr speķa, 100 gr sviesta, $^1/_2$ l buljona, 1—2 tējkaļotes miltu, 2 kaļotes vārāmā vīna.

Apdarinātām, notīrītām dūjiņām ap krūtīm apsien speķa šķēles un $^1/_2$ st. sutina karstā sviestā, pamazām pielejot buljonu vai ūdeni. Kad dūjiņas mīkstas, mērci savāra ar miltiem un nogaršina ar vārāmo vīnu. Galdā dūjiņas pasniedz uz pusēm pārgrieztas; piedevām klāt dod kartupeļu biezeni.

Dūjiņas ar sparģeļiem 3—4 pers. 2 dūjiņas, 100 gr sviesta, 50 gr miltu, $^3/_4$ l gaļas viruma, 500 gr sparģeļu, 2 olu dzeltenumi, citronsula.

Sagatavotas dūjiņas pārdala uz pusēm. Ar sviestu, miltiem un šķidrumu pagatavo gaišu mērci, kurā izsutina dūjiņas puslīdz gatavas. Labi nolobītus sparģeļus sagriež 4 cm. garuma gabalos, novāra sālsūdenī puslīdz gatavus, pieliek pie dūjiņām un novāra gluži mīkstus. Mērci tumē ar olu dzeltenumu un nogaršina ar citronsulu.

Ceptas dūjiņas 5—6 pers. 5—6 dūjiņas, 100 gr sviesta, 1—2 tējkaļotes miltu, kaļote krējuma, sāls.

Apdarinātas, notīrītas un nomazgātas dūjiņas 45—60 min. cep sviestā karstā krāsnī, pa laikam aplaistot ar karstu ūdeni. Cepeša piedegas nokasa no pannas, uzvāra ar iekaisītiem miltiem un krējumu, nogaršina, izkāš, dod galdā atsevišķā traukā. Ceptās dūjiņas pasniedz ar brūniem kartupeļiem un kādiem salātiem.

Pildītas dūjiņas 5—6 pers. 5—6 dūjiņas, 2 veģi, 100 gr sviesta, 2 olas, sāls, kaļote kapātu pētersiļlapu, 100 gr sviesta, $^2/_3$ l buljona, 1 kaļote miltu.

Apdarinātām, notīrītām, nomazgātām dūjiņām uzmanīgi iepilda zem krūšu ādas pildījumu. Izmērcētu, nospiestu baltmaizes mīkstumu sajaucot ar izkausētu sviestu, sakultām jēlām olām, sāli, sakapātām pētersiļlapām un smalki sakapātiem dūjiņu kunģiem un aknām. Pildītās dūjiņas aizšuj ciet, apkaisa viegli ar sāli un cep sabrūninātā sviestā krāsnī, pamazām aplaistot, gatavas. Galdā pasniedz ar salātiem; mērci savāra ar miltiem.

XVII. MEŽA PUTNI

Meža pīles cepetis 5—6 pers. 2—3 meža pīles, 100 gr žāvēta speķa, 100 gr sviesta, $^2/_3$ l buljona, tējkaŗote miltu.

Pīles notīra, izķīkā un ātri nomazgā. Ap krūtīm apsien speķi, katlā sabrūnina sviestu, apcep pīles, pielej drusku ūdeni, un aplaistot sutina gatavas, izņem no mērces, noņem speķi, sagriež katru 4 daļās, mērcei nosmalsta taukus, uzvāra ar miltiem. Galdā pīles pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un brūkleņu salātiem.

Marinētas meža pīles 5—6 pers. 2—3 meža pīles, 100 gr speķa, $^1/_6$ l etiķa, $^1/_6$ l ūdens, 10 graudiņi piparu, sīpols, 100 gr sviesta, $^2/_3$ l buljona, tējkaŗote miltu, sāls.

Apdarinātas, notīrītas meža pīles iespeķo un aplej ar atdzisušu marinādi, ko pagatavo uzvārot uz pusēm etiķi ar ūdeni, pīpargraudiem un nolobītu, sagrieztu sīpolu. Pīlēm ļauj marinēties 2—3 dienas. Tad izņem no marinādes, nosausina un $1^1/_2$—2 st. aplaistot sutina sabrūninātā sviestā. Kad pīles gatavas, izņem no mērces un sagriež 4 daļās, mērcei nosmeļ taukus, uzvāra ar miltiem un dod galdā atsevišķā traukā. Pīles galdā pasniedz ar kādu kartupeļu ēdienu.

Meža zoss cepetis. 2 meža zosis, 100 gr sviesta, tējkaŗote miltu, sāls.

Meža zoss cepetis galdam sagatavojams gluži kā meža pīles cepetis, tikai meža zosi nespeķo, jo tā diezgan trekna. Mērcei pieliek krējumu un pasniedz atsevišķi, zosi ēd ar ceptiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Fazāna cepetis 4—5 pers. 2 fazāni, 100 gr sviesta, kaŗote citronsulas, buljons, pētersilis, burkāns, 1 glāze skāba krējuma, kaŗote miltu, sāls.

Fazānam nogriež spārnus, asti un kaklu, noplūc spalvas, nosvilina, izņem iekšas, izmazgā, sašuj kājas, ieberzē sāli, iekšpusi aprasina ar citronsulu, iekšu dobumā ieliek tējkaŗ. sviesta un aknas. Fazānu cep sabrūninātā sviestā, tad pielejot buljonu, pieliekot saknes sutina gatavu. Mērci savāra brūnu, pieliek miltus, pielej ūdeni, uzvāra, izkāš. Fazānam izgriež fileju, sadala un liek uz kaula atpakaļ. Putnu garnē ar spalvām, veseliem spārniem, veselu galvu. Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un svaigu gurķu, lapu vai ķirbju salātiem.

Lauka irbes 5—6 pers. 3 lauka irbes, 100 gr žāvēta speķa, 200 gr sviesta, kaŗote krējuma.

Notīrītas un nomazgātas lauka irbes iespeķo ar žāvētu speķi un sagatavo galdam gluži kā meža irbes (sk. attiec. priekšrakstu).

Meža irbes 5—6 pers. 3 meža irbes, 100 gr žāvēta speķa, 200 gr sviesta, $^2/_3$ l buljona, kaŗote krējuma.

Apdarinātām, notīrītām un ātri nomazgātām meža irbēm iespeķo krūšu pusi ar žāvētu speķi un apliek krūtis ar speķa šķēlēm, apsien ar stipru diegu. 30—45 min. sutina sviestā bez sāls, pamazām pielejot buljonu vai karstu ūdeni. Kad irbes gatavas, noņem diegus, pārgriež gareniski uz pusēm, mērci uzvāra ar krējumu (bez kuŗa arī var iztikt), izberž caur sietiņu un dod galdā atsevišķā traukā. Ēdienam klāt dod kaviāru, kompotu vai ietaisītus salātus.

Meža irbes aukstā veidā 5—6 pers. 3 meža irbes, 100—200 gr speķa, 200 gr sviesta, $^2/_3$ l buljona, $^2/_3$ l karsta ūdens, sāls.

Notīrītām, nomazgātām meža irbēm apliek krūtis ar žāvēta vai nežāvēta speķa šķēlēm, piesienot ar stipru diegu. Tad irbes, ar krūšu pusi uz apakšu, ieliek katlā sabrūninātā sviestā un aplaistot sutina 45 min. Sutinot, jāuzmana, lai krūtis neapceptu brūnas, tām jāpaliek gaišām. Kad irbes gatavas, noņem diegus, speķi, pārgriež gareniski uz pusēm; muguru un kājas nogriež nost, sakapā un pieliek klāt mērcei. Mērci atšķaida ar karstu ūdeni, apmēram ½ st. vāra uz mazas uguns, izlaiž caur sietiņu un kuļ ar koka karoti, līdz tā putaina un gaiša, nogaršina ar sāli. Irbes novieto uz lēzenas bļodas, pusītes saliek kopā, un garnē ar sastingušas mērces šķēlēm.

Mežirbju kotletes 6 pers. 3 meža irbes, 100 gr žāvēta speķa, 200 gr sviesta, sāls, mērcei — $^2/_3$ l auksta ūdens, sāls, irbju kauli, karote krējuma.

Notīrītām un nomazgātām meža irbēm uzmanīgi izgriež krūšu gaļu, pārgriežot katru krūti gareniski uz pusēm, lai no katras irbes izņāktu 2 šķēles gaļas. Pēdējās apdauza, iespeķo un 4—5 min. cep pannā sabrūninātā sviestā uz mazas uguns, apkaisa ar sāli, novieto lēzenā bļodā. Irbju kaulus sakapā smalkus, uzliek uz uguns ar aukstu ūdeni, sāli un vāra līdz šķidrums ievārījies, nokāš, dažās minūtēs savāra ar krējumu, izberž caur sietiņu un nogaršina ar sāli. Kotletes aplej ar 2—3 karotēm mērces, bet pārējo dod galdā mērcnīcā. Ēdienam klāt dod ceptus kartupeļus un dažādas salātas.

Mednis 6—8 pers. Jauns mednis, 200 gr sviesta, 1¼ l buljona, ½ glāze krējuma, sāls.

Tikko šautam mednim, pirms lietošanas, vairākas dienas jākarājas spalvās; vecāks mednis 5—6 dienas turams marinādē, ņemot uz pusēm etiķi ar ūdeni, citādi būs cietš un nebaudāms. Putnu noplūc, nosvilina, izņem iekšas, sašuj, apcep sabrūninātā sviestā un liek katliņā, aplaistot ar buljonu, sutināties mīkstam, beigās aplej ar krējumu. Cepeša piedegas nokasa no pannas, uzvāra ar aukstu ūdeni, nogaršina, izkāš un dod galdā atsevišķā traukā. Medni sadala gabalos kā tītaru un dod galdā ar ceptiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Paipalas 5—6 pers. 5—6 paipalas, 100 gr sviesta, $^1/_6$ l buljona, $^1/_6$ l sarkanvīna, milti, sāls.

Paipalas ēdamas tikai gluži svaigas; citādi tām trāna piegarša, pret kuru nekā nevar izlīdzēties. Paipalas nomazgā, sašuj un kutina sabrūninātā sviestā, pamazām pielejot buljonu un sarkanvīnu, izņem no mērces, noņem diegus, pārgriež uz pusēm un dod galdā karstas; mērci savāra ar miltiem un pasniedz atsevišķā traukā.

Ceptas slokas 5—6 pers. 5—6 slokas, 100 gr sviesta, sāls, pipari, 75 gr speķa, ¼ l cepešsulas, baltmaize.

Slokām, pirms lietošanas vairākas dienas jākarājas spalvās. Tad tās noplucina, nosvilina, izķīkā un noslauka. Izņem acis, kājas saliec tā, lai nagi būtu zem gurniem. Galvu sagriež atpakaļ,

knābi izdur cauri abiem gurniem. Katrā slokā ieliek tējkaroti sviesta, iekaisa sāli un piparus. Pildītās slokas aptin ar speķa šķēlēm un 15—20 min. cep sabrūninātā sviestā gatavas, aplaistot ar cepešsulu. Baltmaizi sagriež šķēlēs un uzgrauzdē sviestā. Slokas, pārgriež gareniski uz pusēm, saliek kopā, uz grauzdētajām maizes šķēlēm; bļodas apmali apliek ar sloku maizītēm.

Sloku maizītes. Slokas bez kuņģa, 10 gr kapātu kāpeļu, 5 gr kapātu zaļumu, 20 gr berztas baltmaizes, kapāta sardele, kapāta šalote, pipari, sāls, ½ olas dzeltenuma, 10 gr sviesta, karote sarkanvīna, 2 veģi, 30 gr sviesta, karote berzta siera.

Visas piedevas sajauc kopā un 10 minūtes sutina uz uguns. Veģim noberž garozu, sagriež 1 cm biezuma šķēlēs un grauzdē sviestā. Maizītes apziež biezā kārtā ar biezeni, vidū ar uzkalnu, apkaisa ar berztu sieru, apslaka ar izkausētu sviestu un 5 min. cep krāsnī.

Pelēkie strazdi 5—6 pers. 10—12 strazdi, 100 gr sviesta, 16 kadiķogas, sāls, pipari, citronsula, berzta baltmaize, 2 veģi.

Strazdus noplucina, galvai novelk ādu, acis izdur, knābja lejgalu un nagus nocērt, izņem iekšas; kuņģi atstāj atkritumos, bet pārējo sakapā, sajauc ar piciņu sviesta, 4 parupji sagrūstām garšvielām un iepilda sagatavotajos strazdos, kurus 15 min. cep sabrūninātā sviestā ar sagrūstām atlikušajām kadiķogām, laiku pa laikam apgrozot, lai strazdi apceptu brūni, bet ne sausi. Beigās pa virsu uzkaisa berztu baltmaizi un ļauj apcept. Veģus sagriež šķēlēs un grauzdē cepešsviestā. Strazdus pasniedz galdā uz grauzdētajām maizes šķēlēm, aplejot ar izkausētu sviestu.

Teteri 5—6 pers. 2 teteri, 100 gr žāvēta speķa, 200 gr sviesta, 1 l buljona, ½ karote krējuma.

Notīrītus, nomazgātus teterus iespeķo, ar krūšu pusi uz apakšu ieliek katlā sabrūninātā sviestā un ar buljonu aplaistot sutina 1—1½ st. Mērci uzvāra ar krējumu, nogaršina. Teterus pārgriež gareniski un šķērsām uz pusēm un dod galdā ar kompotu vai brūkleņu ievārījumu, vai ietaisītiem salātiem.

Teteri aukstā veidā. Teteri aukstā veidā galdam sagatavojami gluži kā meža irbes (sk. attiec. priekšrakstu).

Marinēts teteris. Sagatavotu teteri 3—5 dienas pirms lietošanas ieliek etiķa marinādē ar sīpolšķēlēm, sāli un porciju virču. Tad izņem, noslauka sausu, iespeķo vai apliek ar speķa šķēlēm, sašuj un cep sviestā, aplaistot ar marinādi. Mērci satumina ar iejauktiem miltiem un krējumu.

XVIII. MEDĪJUMI

Medījuma kapājums. 500 gr medījuma gaļas, 20 gr berztu sīpolu, 30 gr sviesta, 15 gr miltu, 2 karotes kapāta pētersiļa, ½ l cepešsulas, sāls, pipari, karote citronsulas.

Šim ēdienam var izlietot tiklab vārītu, kā arī ceptu medījuma gaļu. Gaļu smalki sakapā; sīpolus izsutina sabrūninātā sviestā, pieliek sviestu, pielej šķidrumu, garšvielas. Kad mērce tumīga, ieliek un uzsilda gaļu (vairs nedrīkst vārīt).

Medījuma kotletes ar šampiņjoniem. 1 kg medījuma muguras gabala, 250 gr šampiņjonu, 200 gr sviesta, sāls, pipari, 2—3 kaļotes gaļas viruma, $^1/_2$ citrona, kaļote miltu.

Muguru sagriež šķēlēs, apdauza, apkaisa ar sāli, pipariem un izsutina verdošā sviestā, pielej gaļas virumu un citronsulu, pieliek šampiņjonus, izsutina gatavu. Mērci var satumināt.

Medījuma „ragū". 375 gr auksta medījuma cepeša (atlieku), 2 tējkaļotes kāpeļu, porcija „ragū" mērces, veģis, 10 gr sviesta.

Cepeti sagriež vienmērīgos gabalos, uzsilda ar kāpeļiem mērcē, ko pagatavo ar medījuma virumu. Veģi sagriež šķēlēs, apcep sviestā un izlieto garnējumam.

Zaķa cepetis 8—9 pers. Lielāks zaķis, $1^1/_2$ l piena, 100 gr žāvēta speķa, sāls, 100 gr sviesta, $^1/_2$ l karsta ūdens, 1—2 tējkaļotes miltu, 100 gr skāba krējuma.

Zaķim (1.) novelk plēves, ieliek pienā, uz 2—3 dienām, izņem, noslauka sausu, iespeķo, apkaisa ar sāli, ieliek pannā, sabrūninātā sviestā, ar speķoto pusi uz apakšu, aplaista, ar karstu ūdeni un 1—$1^1/_2$ st. cep karstā krāsnī. Kad zaķis gatavs, izņem no mērces, attiecīgi sadala un dod galdā ar brūniem kartupeļiem, brūkleņu salātiem vai kompotu; cepeša piedegas nokasa no pannas, uzvāra ar iekaisītiem miltiem, skābu krējumu, nogaršina ar sāli, izberž caur sietiņu un dod galdā atsevišķā trauciņā.

Zaķa steki 5—6 pers. Zaķis, 100 gr sviesta, pētersilis, 1—2 burkāni, 1—2 tējkaļotes miltu, kaļote krējuma, 1—2 kaļotes madeiras, sāls, pipari.

Nodīrātam, notīrītam un nomazgātam zaķim novelk plēves, rūpīgi izgriež muguras gaļu, sagriež plānās šķēlēs, apkaisa ar sāli, pipariem un 3—4 min. cep sabrūninātā sviestā. Kaulus un atliekas sakapā un uzliek vārīties ar $2^1/_2$ l auksta ūdens un sāli, nosmeļ putas, pieliek notīrītas, sagrieztas saknes un ļauj visam $1^1/_2$—2 st. vārīties segtā traukā uz mazas uguns. Tad, virumu nokāš, pieliek ceptās gaļas šķēles (stekus). Pannā, kurā gaļa cepta, nokasa piedegas, ielej pāris kaļotes viruma un savāra mērcē. Gaļu aplej ar mērci un 1 st. sutina segtā traukā. Beigās gaļu izņem no mērces un dod galdā ar franču kartupeļiem, mērci uzvāra ar iekaisītiem miltiem, krējumu, nogaršina ar madeiru, sāli un pasniedz īpašā traukā.

Zaķa kotletes 7—8 pers. Zaķis, $2^1/_2$ l ūdens, sāls, pētersilis, 1—2 burkāni, 100—200 gr sviesta, 3—4 sardeles, 100 gr sviesta, 2 tējkaļotes miltu, kaļote krējuma, 7 kaļotes stipra vīna.

Nodīrātam, notīrītam un nomazgātam zaķim novelk plēves un nogriež muguras gaļu (fileju), labākos gurnu gabalus; kaulus un atliekas uzliek vārīties ar $2^1/_2$ l auksta ūdens un sāli; nosmeļ putas, pieliek notīrītas, sagrieztas saknes un vāra 2 st. segtā traukā. Gaļu 2—3 reizes izmaļ, sajauc ar izkausētu sviestu un notīrītām, smalki sagrieztām sardelēm, izveido gaļenas kotletes, apm. puspirksta biezumā, un 3—4 min. cep karstā sviestā. Pannā, kurā kotletes ceptas, ielej $^2/_3$ l nokārsta zaķa viruma, pieber miltus, pieliek krējumu un savāra mērci, nogaršina, izberž caur sietiņu, uzvāra vēl reizi ar kotletēm, kuras atkal izņem, pielej vīnu un dod galdā mērcnīcā.

Kotletēm klāt pasniedz kartupeļu lodītes vai kādus salātus.

Zaķa pudiņš 6—8 pers. Mazāks zaķis, 100 gr sviesta, 1/3 l verdoša ūdens, 1/6 l salda vai skāba krējuma, 4 olas, sāls, pipari.

Nodīrātu un notīrītu zaķi 45 min. cep sabrūninātā sviestā krāsnī, pamazām klāt lejot verdošu ūdeni. Tad noloba no kauliem gaļu, ko līdz ar mērci izlaiž divreiz cauri maltuvei un sajauc ar saldu vai skābu krējumu, sakultu olu dzeltenumu, sāli un pipariem. Biezeni izberž caur sietiņu, sajauc ar putās sakultu olbaltumu, iepilda sagatavotā formī un 1/2 st. cep krāsnī. Galdā pudiņu pasniedz gluži karstu ar kadiķogu vai tomātu mērci (skat. attiec. priekšrakstus).

Zaķa kaulus var uzceptus izlietot mērcei: tos pēc iespējas smalkāk sakapā, uzliek vārīties ar sāli un 1 1/4 l auksta ūdens un ievāra līdz pusei; tālāk rīkojas gluži kā ar gaļas mērci.

Zaķa aknas 2 pers. Zaķa aknas, sāls, pipari, ola, 5 gr miltu, 15 gr berztas baltmaizes, 30 gr sviesta, 1/4 citrona.

Aknām jābūt pēc iespējas svaigākām. Tās nodīrā, nomazgā, sagriež pēc iespējas lielākās šķēlēs, apmērcē olā, apvalsta miltos un berztā baltmaizē un izcep sviestā gatavas, apkaisa ar sāli un tūliņ dod galdā, garnējot ar citrona astotdaļām. Var arī aknas cept veselas, vienā gabalā. Tās tad nodīrā un lēnām sutina ar sviestu. Mērci vēl uzvāra ar skābu krējumu un ar lāsē auksta ūdens iejautiem kartupeļmiltiem; krējuma vietā var arī iztikt ar pienu. Ar sāli aknas apkaisa tikai pāšās beigās, kad jau gatavas.

Truša cepetis. 1 trusītis, 50 gr speķa, 100 gr sviesta, sāls, kaņote sinepju, citrons, porcija virču, 1/2 glāze skāba krējuma, 10 gr kartupeļmiltu.

Sagatavotu trusīti iespeķo gluži kā zaķi un tad lēnām izcep gatavu. Lai gaļa būtu pikantāka, klāt pieliek garšvielas. Mērci beigās uzvāra ar krējumu un lāsē auksta ūdens iejautiem kartupeļmiltiem.

Stirnas cepetis 8—10 pers. Stirnas gurns (2—3 kg), 2 1/2 l piena, 200 gr žāvēta speķa, sāls, 200 gr sviesta, 1 l karsta ūdens, 1/3 l krējuma, 1—2 tējkaņotes miltu.

Gurnam novelk plēvi, 2—3 dienas ieliek pienā; tad noslauka sausu, iespeķo ar žāvētu speķi, apkaisa ar sāli un 2—2 1/2 st. cep sabrūninātā sviestā karstā krāsnī, aplaistot ar karstu ūdeni un vēlāk, īsi pirms galdā sniegšanas, ar krējumu. Cepeša piedegas nokasa no pannas, uzvāra ar iekaisītiem miltiem, nogaršina ar sāli, izberž caur sietiņu un sniedz galdā mērcnīcā. Cepetim piedevām klāt dod brūnus kartupeļus, kādus salātus vai kompotu.

Stirnas mugura. Stirnas gurns. 2 kg stirnas muguras vai gurna, 100 gr speķa, sāls, 150 gr sviesta, 1/2 l skāba krējuma, 10 gr miltu.

Stirnas muguru vai gurnu apdauza, nodīrā, pret šķiedru iespeķo, iesāla, aplej ar karstu sviestu, pusgatavam uzliek virsū krējumu un krāsnī izcep gatavu. Beigās mērci savāra ar krējumu un aukstā ūdenī iejautiem miltiem. Mugura cepas apm. 45 min., gurns apm. 1 stundu.

Sutināts stirnas plecis. Lielāks stirnas plecis (2 kg), 30 gr speķa, sāls, 50 gr sviesta, sīpols, burkāns, maizes garoza, porcija virču, 100 gr krējuma.

Plecam izloba kaulus, atstājot tikai daļu kājas kaula; apdauza, nodīrā, nomazgā, iespeķo, iesāla, apcep sabrūninātā sviestā un ar ūdeni, garšvielām, maizes garozu un burkānu lēnām izsutina gatavu. Pēc pusotrām stundām pielej mazliet etiķa. Kad gaļa gatava, mērci nokāš, attiecīgi nogaršina, pieliek krējumu. Gaļu sagriež šķēlēs, sakārto uz bļodas un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Stirnas steki 5—6 pers. Stirnas mugura (2 kg), 100 gr žāvēta speķa, sāls, 100 gr sviesta, 1/3 l buljona, tējkarote miltu, 1/2 citrona, 2—3 karotes madeiras.

Stirnas mugurai novelk plēvi, sacērt ar visiem kauliem karbonādes gabalos, kaulus atstāj klāt, apdauza, izveido garenos gabalos, uzmanīgi iespeķo, apkaisa ar sāli un 3—4 min. laikā apcep sabrūninātā sviestā abpusīgi brūnu. Tad stekus iekārto lēzenā bļodā, kauliem apliekot papīra aproces, mērci vēl uzvāra ar buljonu un miltiem, nogaršina, ar sāli, citronsulu un madeiru. Gaļu aplej ar dažām karotēm mērces un dod galdā ar šampiņjonu biezeni; pārējo mērci pasniedz mērcnīcā.

Stirnas aknas 5—6 pers. 3/4—1 kg stirnas aknu, 2/3 l piena, 100 gr žāvēta speķa, sāls, 1/6 l buljona, tējkarote miltu.

Aknām novelk plēvi, dienu iepriekš ieliek pienā; noslauka sausas, iespeķo, sagriež plānās šķēlēs, apkaisa ar sāli un 3—4 min, cep sabrūninātā sviestā. Cepeša piedegas nokasa no pannas, uzvāra ar buljonu, miltiem, nogaršina, ar sāli, izkāš caur sietiņu un dod galdā mērcnīcā; buljona vietā, ja tā nav pie rokas, var vienkārši ņemt karstu ūdeni ar atšķaidītu attiecīgu daudzumu gaļas ekstrakta. Ceptas aknas pasniedz ar kartupeļu klimpām.

Stirnas vai brieža ragū 8—10 pers. 2—2 1/2 kg stirnas vai brieža gaļas (pleca vai krūts gabals), 100 gr speķa, 1/3 l sarkanvīna, 1 1/2 l buljona, pētersilis, 1—2 burkāni, sīpols, 10—12 gr piparu, sāls, 2 tējkarotes miltu, 12 šalotes, 12 pipargurķīši.

Gaļu nomazgā, novelk plēves, sacērt dūres lieluma gabalos un apcep kantainos gabaliņos sagrieztā speķī brūnu, visu ieliek katlā, pielej vārāmu sarkanvīnu, cepeša mērces atliekas un buljonu, pieliek notīrītas, sagrieztas saknes, pipargraudus, sāli un 2—2 1/2 stsutina gaļu segtā traukā mīkstu, pielejot, ja vajadzīgs, vēl karstu ūdeni. Kad gaļa gatava, ieliek dziļā bļodā; mērci vēl uzvāra ar iekaisītiem miltiem, izkāš caur sietiņu un dod galdā ar šalotēm un gareniski uz pusēm pārgrieztiem pipargurķīšiem. Ēdienu pasniedz ar novārītiem makaroniem, nūdelēm vai klimpām.

Brieža cepetis 8—10 pers. Brieža gurns (3—4 kg), 2 1/2 l piena, 200 gr žāvēta speķa, sāls, 200 gr sviesta, 1 1/4 l karsta ūdens, 1/3 l skāba krējuma, 2 tējkarotes miltu.

Brieža gurnam novelk plēvi, uz 3—4 dienām ieliek pienā un katru dienu apgroza; noslauka sausu, iespeķo, apkaisa ar sāli, ieliek sabrūninātā sviestā pannā, ar augšējo pusi uz apakšu, un cep karstā krāsnī, pa laikam ar karstu ūdeni aplaistot. Īsi pirms bei-

gām cepeti aptriepj ar skābu krējumu. Cepeša piedegas nokasa no pannas, uzvāra ar miltiem, nogaršina, izkāš caur sietiņu un dod galdā mērcnīcā. Cepeti pasniedz ar brūniem kartupeļiem un brūkleņu salātiem. Piena vietā var arī ņemt uz pusēm etiķi ar ūdeni.

Irša cepetis 8—10 pers. Brieža gurns ($3^1/_2$—4 kg), $2^1/_2$ l piena, 200 gr žāvēta speķa, sāls, 200 gr sviesta, 1 l karsta ūdens, $^1/_3$ l krējuma, 1—2 tējkarotes miltu.

Irša cepetis galdam sagatavojams gluži kā stirnas cepetis (skat. attiec. priekšrakstu).

Marinēts irša plecis 8—10 pers. Irša plecis, 100 gr speķa, sāls, pipari, etiķis, virces, sīpolšķēles, lauri, pētersiļi, timiāns, 100 gr sviesta, maizes garoza.

Nodīrātu un nomazgātu irša pleci, gluži kā cepetim, iespeķo. Izvāra etiķa un ūdens marinādi ar garšvielām un noliek atdzist. Pleci aplej ar marinādi un atstāj šķidrumā 4—5 dienas, ik dienu apgrozot. Tad gaļu cep sviestā krāsni; aplaistot ar marinādi. Lai mērce būtu tumīgāka, tajā ieliek līdzi vārīties gab. maizes garozas.

Mežcūkas cepetis 8—10 pers. 3—4 kg jaunas mežcūkas gurna, $^2/_3$ l etiķa, $^2/_3$ l ūdens, sīpols, 10 gr piparu, karote kadiķogu, $^1/_2$ citrona mizas, sāls, 100 gr sviesta, 2 l buljona, karote berztas rupjas maizes, tējkarote sagatavotu sinepju, 3 karotes jāņogu stindzeņa.

Jaunas mežcūkas gurnu izdauza un aplej ar atdzisušu marīnādi, ko pagatavo uzvārot etiķi uz pusēm ar ūdeni, sagrieztu sīpolu, pipargraudiņiem, rupji sagrūztām kadiķogām, citronmizu un sāli. Gaļai ļauj marinēties 5—6 dienas; tad to noslauka sausu un $2^1/_2$—3 st. cep sabrūninātā sviestā karstā krāsnī, laiku pa laikam aplaistot ar buljonu. Cepeša piedegas nokasa no pannas, uzvāra ar berztu rupju maizi, sagatavotām sinepēm un jāņogu stindzeni, izberž caur sietiņu un pasniedz mērcnīcā. Gaļu sagriež šķēlēs, sakārto uz garenas bļodas, pārlej nedaudz mērces, garnē ar zaļumiem, pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un brūkleņu salātiem.

Mežcūkas gurns ar burgundieti. Mežcūkas gurns, pudele burgundieša, saknes, zaļumi, laurlapas, sāls, sīpoli, puslitrs gaļas viruma, 4 kadiķogas, karote miltu.

Mežcūkas gurnu nodīrā, iesāla, ieliek ar garšvielām attiecīgā katlā, aplej ar gaļas virumu un daļu burgundieša un izsutina mīkstu. Kad gaļa gatava, izņem laukā, aplej ar daļu mērces, ko iepriekš, nokāstu, vēl satumina ar burgundietī iejautiem miltiem.

Mežcūkas sivēna mugura 12 pers. Mežcūkas sivēns (apm. 5 kg smagumā), 100 gr speķa, sāls, 200 gr sviesta, porcija virču, 30 gr sīpolu, 4 kadiķogas, $^1/_4$ l sarkanvīna, $^1/_4$ l gaļas viruma, $^1/_8$ l jāņogu sulas, 50 gr maizes garozas, karote miltu.

Muguru apdauza, nodīrā, iespeķo, iesāla, aplej ar sabrūninātu sviestu un cep krāsnī, pielejot pa karotei gaļas viruma, sarkanvīna un jāņogu sulas, pieliek garšvielas un maizes garozu. Mērci nokāš, satumina. Gaļu sagriež, sakārto uz bļodas, garnē ar zaļumiem un citronu. Pasniedz ar brūniem apaļiem kartupeļiem un brūkleņu salātiem vai kompotu.

XIX. SALĀTI

Salātus lieto kā piedevu gaļas ēdieniem, tie veicina ēstgribu un ir bagāti vitāmīniem. Salātus pagatavo no dažādiem dārzājiem, sēnēm, augļiem, gaļas un zivīm. Ārzemēs salātus galvenā kārtā pagatavo ar eļļu, bet pie mums nepieciešamā salātu piedeva ir labs skābs krējums. Salātus pagatavo īsi pirms sniegšanas galdā, stāvot tie kļūst negaršīgi.

Zaļi salāti: Zaļus salātus, kādi tie arī nebūtu, nekādā ziņā nedrīkst ilgāku laiku turēt ūdenī, un arī plūcot un sagatavojot jābūt ļoti uzmanīgam, lai nesabojātu maigajām lapiņām izskatu.

Ārējās, cietākās lapas noplūc un salātiem nemaz nelieto, lielākajām izlieto tikai maigākās daļas. Aplam dara tas, kas baltos kaulus līdzi nelieto; salātiem neder tikai cietākie kauli.

Kad salāti izlasīti, tos ātri nomazgā ar aukstu ūdeni, un kratot nosausina sietiņā pēc iespējas sausākus.

Salātu bļodai jābūt diezgan lielai, lai maisot nesaspaidītu salātu lapiņas.

Salātiem lietojama tikai vislabākā eļļa un labākais etiķis.

Sāls, pipari, kā arī mazliet cukura, ir gluži neatvietojamas labu salātu piedevas, bet kas uz sīpolu un ķiploku attiecas, tad tā ir gaumes lieta.

Ēdamkaļoti krējuma salātu piedevām piejaucot un visu labi samaisot, dabū labu Majonnes mērcei līdzīgu mērci, kas salātiem piedod tīkamāku garšu.

Vasarā tīkamu pārmaiņu zaļiem salātiem piedod kapāti zaļumi.

Ļoti smalku mērci, kādu Anglijā pasniedz galdā gatavu kannīņās, dabū ar nekultu putu krējumu, drusku angļu sinepju pulvēra, papriku, sāli, dažiem pilieniem vorčestermērces; ikviens tad pats pēc patikas ņem sev mērci piedevai pie nomazgātiem, nopilinātiem salātiem.

Skat. arī salātu marinādes.

Ievērībai: zaļi salāti samaisāmi tikai tad, kad ēdiens jau galdā jāpasniedz.

Nevārīti salāti vispirms samaisāmi ar eļļu un tikai tad ar citām piedevām.

Vārītas salātu piedevas, iekām tās sagatavo ar Majonnes mērci, iemarinējamas etiķa vai citronsulas marinādē ar sāli, pipariem un eļļu; kam tīk, marinādei var pielikt arī sīpolu.

Labi salāti iznāk ar zivs un gaļas atliekām.

Visi salāti, kādi tie arī nebūtu, maisāmi tikai ar koka vai kaula kaļoti; pat sudraba kaļote nav ieteicama.

Piezīme: Tīkamu pārmaiņu salātiem piedod gatavu mērču piedeva, bet, diemžēl, labas ir tikai īstas angļu mērces: Worcestershire Sauce, Anchovy Sauce, Chutney Sauce, U. K., Lobser Sauce, Shrimps', un tā joprojām.

Ieteicami arī smalki sakapāti zaļumi: pētersiļi, lociņi, kārveles, pimpinellas, estragons. Pavāri mēdz zaļumus uz kādu stundu ielikt vilkties etiķī un tad to nokāš caur sietu, kā arī nogaršina zaļumu salātus ar lāsīti sarkanvīna.

Salātu marinādes: Ar etiķi un eļļu: 3 karotes eļļas uz karoti vīnetiķa, sāls un pipari pēc garšas; etiķa vietā var arī ņemt svaigu citronsulu.

Ar krējumu — gluži kā iepriekš.

Ar etiķi un speķi: uz 60 gr speķa, karote etiķa; speķi sagriež kantainos gabaliņos un iztecina dzeltenu pannā. Klāt piejauc etiķi, sāli, piparus, arī mazliet cukura. — Speķa salāti ietaisāmi ar siltu marinādi un arī tūliņ pasniedzami galdā, citādi tie saplok un izskatās negaršīgi. Citronsula ar speķi kopā nesader.

Salātu Majonnes mērces — skat. pie Majonnes mērcēm.

Jaukti zaļi salāti 5—6 pers. 2 vidēji lielas salātu galviņas, 3—4 svaigi gurķi, sāls, rutks, 2—3 olu dzeltenumi, 2—3 karotes etiķa, 1/6 l bujona.

Salātiem izloba resnākos kauliņus un galviņas saplūkā atsevišķās lapiņās. Gurķus noloba, sagriež plānās šķēlēs un apkaisa ar sāli. Rutku noloba, sagriež ļoti smalkās šķēlēs un piejauc klāt gurķiem. Mērcei sakuļ jēlu olu dzeltenumu, piejauc etiķi un aukstu buljonu. Salātu lapiņas sajauc ar gurķu un rutka šķēlēm un aplej ar mērci.

Jaukti dārzāju salāti 5—6 pers. 200 gr balto galviņkāpostu, 200 gr sarkano kāpostu, 2 vidēji lielas selderiņsaknes, 4—5 galda bietes, salātu mērce.

Kāpostus nomazgā siltā ūdenī un smalki sagriež, selderiņus un bietes noloba, nomazgā un smalki saberž. Katrus dārzājus sagatavo atsevišķā traukā, aplej ar salātu mērci, un salātu traukus, pārmijus balto ar sarkano, novieto lokā vienu otram blakus uz apaļas plātes. Garnējumam ņem zaļumus vai salātu lapiņas.

Zaļie salāti. Zaļie salāti atkarībā no gada laika (120 gr), 2 karotes eļļas, sāls, pipari, vīnetiķis.

Nomazgātus salātus sajauc ar piedevām un arī tūliņ dod galdā. Pēc patikas klāt piejaukt var kādus zaļumus.

Zaļbarības plāte 5—6 pers. 150 gr selderiņu, 100 gr sarkanās bietes, 1/3 mazākas kāpostu galviņas, 100 gr rutku, 75 gr spinātu, mazāks purava laksts, 200 tomātu, Majonnes mērce, olas dzeltenums, 1/4 l olīveļļas, 2 tējkarotes citronsulas, 2 karotes eļļas, 1 tējkarote bišu medus.

Selderiņu, bieti, kāpostus un rutku nomazgā un smalki saberž; spinātus, puravu un dažas kāpostlapas nomazgā un sagriež smalkās strēmelēs; tomātus sagriež plānās šķēlēs. Gatavu Majonnes mērci, ko pagatavo ar olas dzeltenumu, olīveļļu, citronsulu un sāli, atšķaida ar 2 tējkarotēm citronsulas, 2 karotēm eļļas un tējkaroti bišu medus, ar šo mērci sajauc katrus dārzājus atsevišķi, atskaitot tomātus, kurus tikai apslaka ar eļļu un citronsulu. Atsevišķos salātu trauciņus sakārto pēc krāsām uz apaļas plātes un garnē ar smalki sakapātiem vai mazākiem veseliem sīpoliem, kapātiem zaļumiem un svaigiem izlobītiem zirņiem, apslakot tos ar eļļu un citrona sulu.

Ābolu salāti, $^3/_4$ kg ābolu, 60 gr vārīta šķiņķa, 3 pipargurķīši, 8 šalotes, 250 gr sardeļu, 3 kaļotes eļļas, kaļote vīnetiķa, citronsula, piparī, sāls.

Ābolus nomizo, sagriež plānās šķēlītēs, izgriež serdes, ietaisa ar etiķi un sāli. Notīrītas, nomērcētas sardeles sagriež strēmelēs, tāpat sagriež arī gurķīšus, šalotes un šķiņķi. Visu labi sajauc kopā un ietaisa ar pipariem un eļļu. Ar sāli jābūt visai uzmanīgam, lai salātus nepārsālītu!

Artišoku salāti. 6—8 artišoku pamatnītes, porcija ravigotmērces.

Artišoku pamatnītes, kuļas, pēc patikas, var atstāt veselas, vai arī sadalīt, labi samaisa ar mērci, uz 1—2 st. noliek aukstā vietā un dod galdā, ja iespējams — ar olīvu garnējumu.

Artišoku salāti dienvidfranču gaumē.

Novārītas un atdzesētas artišoku pamatnītes apcep eļļā, labi attauko, aukstas samaisa ar tomātu šķēlēm un ietaisa ar sāli, pipariem un citronsulu. Var arī pielikt sardeļu strēmelītes, olīves, kapātus lociņus.

Baraviku salāti ar krējumu 4—5 pers. 400 gr baraviciņu, 200 gr skāba krējuma, $^1/_2$ citronsula, sāls.

Baraviciņas notīra, vāra 5—10 min. maz sālītā un etiķa ūdenī, noskalo aukstā ūdenī, sagriež plānos gabaliņos, pieliek krējumu, piespiež citronsulu, samaisa, pasniedz pie galām.

Biešu salāti 5—6 pers. (1.) 3—4 sarkanās bietes, kaļote ķimeņu, $^1/_3$ l vājāka etiķa, sāls, cukurs.

Apaļas bietes noberž sausas un cep krāsnī, lai tās košo krāsu nezaudētu, vai vāra $2^1/_2$—3 st.; tad tās noloba, sagriež šķēlēs un ieliek stikla traukā, katru kārtu ar ķimenēm apkaisot. Mērcei uzvāra vājāku etiķi ar sāli un cukru; kad mērce atdzisusi, ar to sajauc ieķimeņotās bietes, un lietojamas jau pēc dažām stundām.

Biešu salāti 4 pers. (2.) 1 kg sarkano biešu, 5 kaļotes eļļas, citrons, sāls.

Novārītas nolobītas sarkanās bietes sagriež smalkās strēmelītēs un sajauc ar eļļu, naža galu sāls un citrona sulu. Kam tīk, klāt vēl var piejaukt mazliet berzta sīpola un piparus.

Biešu salāti ar krējuma mērci. Novārītas, nolobītas bietes sagriež mazos kantainos gabaliņos un uz dienu iemarinē etiķī, sagrieztā sīpolā, pipargraudos, sālī un cukurā; tad uzliek uz sietiņa un labi nopilina. Garšvielas izlasa laukā un bietes sajauc ar biezu mērci, ko pagatavo ar skābu krējumu, sinepēm, cukura un berztu sīpolu.

Biešu salāti dzērveņu sulā. 1 kg biešu, 800 gr dzērveņu, 100 gr cukura, ķimenes.

Bietes nomazgā, novāra ar visu mizu, nomizo, sagriež plānās šķēlītēs, saliek traukā, apkaisa ar ķimenēm. Dzērvenes nomazgā, saspiež ar koka stampiņu, izspiež caur drēbi, sulai pieliek cukuru, pārlej bietēm, otrā dienā lietojamas. Ieteicams bērniem un slimniekiem.

Biešu salāti ar mārrutkiem 5—6 pers. 100 gr berztu galda biešu, 100 gr berzta mārrutka, karote citrona sulas, 2 karotes olīveļļas, $^1/_2$ gālze skāba krējuma, sāls.

Bietes un mārrutku noloba, nomazgā, uz rīvja smalki saberž, samaisa kopā ar piedevām un pasniedz galdā kā salātus. Var arī ar biezeni apziest sviestmaizes.

Cigoriņu salāti. $^1/_2$ kg salātu cigoriņu, 3 karotes eļļas, etiķis vai citronsula, pipari, sāls.

Cigoriņus sadala atsevišķās lapās, nomazgā (ūdenim citrona skābi piejaucot, lai kauli balti paliktu), sagriež strēmelēs un parastajā veidā sajauc ar piedevām. Salāti nedrīkst ilgāku laiku stāvēt, jo tad tie pārāk saplok un pieņem neglītu krāsu. Ja cigoriņiem pārāk rūgta garša, tad saknes galā, apmēram, puspirksta garumā un centimetra caurmērā izgriežama laukā serde.

Cigoriņu salāti holandiešu gaumē. $^1/_2$ kg salātu cigoriņu, 2 cieti novārīti olu dzeltenumi, jēls olas dzeltenums, 2 karotes eļļas, sāls, pipari, cukurs, 2 karotes krējuma (vai piena), 2 karotes sarkanvīna.

Cigoriņus sagatavo gluži kā iepriekš. Mērcei vispirms sajauc jēlo olu dzeltenumu ar eļļu, pēc kam piejauc pārējās piedevas; tai jābūt ar ļoti maigi saldenu garšu.

Gaļas salāti. 300 gr vārītas liellopa gaļas, 300 gr kartupeļu, tase gaļas viruma, sāls, pipari, sinepes, berzts sīpols, karote etiķa, $1^1/_2$ karotes eļļas.

Gaļu sagriež mazos kantainos gabaliņos, iejauc aukstā gaļas virumā ar pārējām piedevām, iekārto bļodā pārmaiņu ar kartupeļu salātiem, garnējot ar pērļu sīpoliņiem, gurķu šķēlēm, sardelēm un cieti novārītas olas šķēlēm vai ceturkšņiem. Gaļas salātiem mazākais 2 st. jāvelkas, iekām tos dod galdā.

Putnu gaļas salāti. Putnu gaļas salāti pagatavojami gluži kā gaļas salāti (skat. attiec. priekšrakstus).

Galviņsalāti 5—6 pers. 3—4 lielākas salātu galviņas, salātu mērce.

Salātu galviņām nogriež netīrās, savītušās lapas, galviņas saplucina atsevišķās lapiņās, cietākās cīpslas izgriež laukā, lielākās lapiņas pārplēš uz pusēm, nomazgā aukstā ūdenī, ieliek salātu sietiņā notecēties, pārlej ar salātu mērci un pasniedz galdā.

Galviņsalāti ar eļļu un etiķi 5—6 pers. 3—4 salātu galviņas, 3—4 karotes eļļas, 1—2 karotes etiķa vai puse citrona sulas, $^1/_2$ tējkarotes sinepju, tējkarote sāls, dilles, lociņi. Salātiem izņem resnākos kauliņus, galviņas nomazgā, nopilina un saplūkā atsevišķās lapiņās. Mērcei sajauc eļļu ar etiķi vai citronsulu, sagatavotām sinepēm, sāli, noskalotām, smalki sakapātām dillēm un lociņiem.

Galviņsalāti ar krējumu 5—6 pers. 3—4 salātu galviņas, $^1/_6$ l skāba krējuma, cukurs, etiķis, sāls, dilles.

Salātus nomazgā, izloba resnākos kauliņus, serdes atstāj un lieto līdz ar lapām, sajauc skābu krējumu ar cukuru, etiķi, sāli un dillēm un samaisa ar nopilinātām, saplūkātām salātu lapiņām.

Galviņsalāti ar olu mērci 5—6 pers. 3—4 salātu galviņas, 2—3 olu dzelten., 3—4 kaļotes eļļas, 1—2 kaļotes etiķa vai citrona sulas, 2—3 cieti novārītas olas, sāls.

Salātiem izņem resnākos kauliņus, sakuļ jēlu olu dzelten. ar eļļu, piejauc etiķi vai citronsulu un sāli. Salātu lapas iejauc mērcē un garnē ar 4 daļās sagrieztām olām.

Gurķu salāti ar eļļu. Gurķis, kaļote eļļas, ½ kaļote etiķa, sāls, pipari, kapāti pētersiļi, dilles un lociņi, vai sinepes.

Vispirms — pārbauda, vai gurķis nav rūgts, nogaršojot augšgalu; rūgtās vietas nogriež, nazi nomazgā, jo citādi, mizojot, rūgtums pārietu arī tālāk, uz visu gurķi. Kad tas padarīts, gurķi nomizo (iesākot ar tievo galu) un smalki sagriež vai saēvelē, sajauc ar piedevām, ļaujot salātiem, pirms tos dod galdā, kādu ½ st. stāvēt.

Gurķu salāti. 2 gurķi, 4 kaļotes bieza skāba krējuma, citronsula, sāls, pipari, dilles, lociņi.

Smalki sagrieztus gurķus sajauc ar garšvielām un krējumu, apkaisa ar dillēm un pasniedz galdā.

Sālītu gurķu salāti. 3 vidēji lieli sālīti gurķi, kaļote eļļas, pipari, citronsula.

Sālītus gurķus noloba, sagriež ļoti plānās šķēlītēs un samaisa ar piedevām.

Ja vēlas salātus krievu gaumē, piejauc vārītu kartupeļu un sarkano biešu šķēles, kā arī mazliet bieza skāba krējuma.

Kāļu salāti. ½ kg jaunu kāļu, ¼ l novārījuma, sāls, kaļote eļļas, kaļote etiķa, pipari, Majonnes mērce.

Nolobītus kāļus sagriež ne visai plānās šķēlēs, novāra ar nedaudz ūdens un sāli mīkstus, un iemarinē novārījumā ar eļļu un etiķi, Pēc 2 st. kāļu šķēles izņem no šķidruma, saliek uz salātu lapām un aptriepj ar Majonnes mērci. Garnējumam noder tomātu šķēles.

Kartupeļu salāti. Kartupeļu salāti ļoti iecienīti kā priekšēdiens, vai kā piedeva aukstā vakariņu galdā. Salātiem izlieto no iepriekšējās dienas palikušos aukstos kartupeļus, vai arī sevišķi šim nolūkam ar mizu novārītus kartupeļus, ko sagriež mazos četrkantainos gabaliņos vai mazās šķēlītēs. Kartupeļu salātu piedevas var būt dažādas — skābs krējums, eļļa, etiķis, citronsula, buljons, dažādas mērces (Majonnes, salātu, tomātu), skābs gurķis, sēnes, gaļa, siļķes, sardeles, sinepes, pipari, sīpols, dažādi zaļumi, sāls.

Kartupeļu salāti ar āboliem. 1 kg kartupeļu, lielāks sīpols, 2 skābeni āboli, pipari, cukurs, 3 kaļotes viegla etiķa, 3 kaļotes zoss tauku.

Ābolus nomizo, sagriež smalkos kantainos gabaliņos, samaisa ar sīpola kapājumu, pipariem, cukuru, sasildītu etiķi un atlaidinātiem zoss taukiem. Mērcē iegriež karstas novārītu kartupeļu šķēles un visu labi samaisa. Galdā pasniedzot apkaisa ar kapātiem lociņiem.

Kartupeļu salāti ar baravikām. ½ kg kartupeļu, ½ kg baraviku, 2 olu dzelten., 1 glāze skāba krējuma, 1½ kaļotes eļļes, kaļote etiķa, 4 kaļotes piena, sāls, pipari.

Pēc iespējas mazākas, podiņveidīgas baravikas notīra, sagriež

šķēlēs, novāra vieglā etiķūdenī un aplej ar krējumu, ko iepriekš labi sajauc ar olu dzeltenumu un sāli. Kartupeļu salātus sagatavo parastajā veidā (skat. attiec. priekšrakstu), sajauc bļodā ar pienu un apkaisa ar kapātiem lociņiem. Sēnes sakārto garnējumam vaiņaga veidā visapkārt salātiem.

Sagatavotas, novārītas sēnes var arī atsevišķi ietaisīt salātu marinādē un tad piejaukt kartupeļu salātiem, kuŗus virsū garnē ar cieti novārītām, šķēlēs sagrieztām olām.

Ar sēnēm sagatavotus salātus otrā dienā vairs nevar lietot.

Kartupeļu salāti ar krējumu 6—8 pers. 1 kg kartupeļu, 1—2 kaŗotes etiķa, tējkaŗote sagatavotu sinepju, ⅓ l skāba krējuma, sāls.

Kartupeļus novāra mizā, noloba un sagriež šķēlēs vai lielākos kantainos gabalos. Mērcei sajauc etiķi ar sagatavotām sinepēm, skābu krējumu un sāli.

Kartupeļu salāti ar olu 3—4 pers. 1 kg kartupeļu, ola, sīpols, pipari, sāls, etiķis, eļļa.

Novārītus kartupeļus noloba un sagriež plānās šķēlēs, piejauc mazliet piparu, mazāku, smalki sagrieztu sīpolu, sāli, etiķi, eļļu, 3 kaŗotes karsta gaļas viruma un sakultu jēlu olu, visu labi samaisot. Salātiem jābūt tikai valganiem, ne ar mērci.

Galdā šos salātus var dot tiklab siltā veidā, kā arī aukstus, ar gaļas ēdienu vai olām. Garnē ar zaļumiem.

Kartupeļu salāti pilsoniskā gaumē. 1 kg kartupeļu, ⅛ l karsta gaļas viruma, 3 kaŗotes olīveļļas, sāls, pipari, sīpols, cukurs, 2 kaŗotes etiķa, kapāti lociņi.

Pēc iepriekšējā priekšraksta sagatavotus kartupeļus sajauc ar piedevām.

Kartupeļu salāti ar pikantu mērci. 1 kg kartupeļu, 2 olu dzeltenumi, 4 kaŗotes eļļas, kaŗote etiķa, glāze sarkanvīna, tējkaŗote sinepju, 4 šalotes, kaŗote kāperu, paprika, cukurs, 4 kaŗotes gaļas viruma.

Šalotes saberž un sajauc ar kapātiem kāpeŗiem, sāli, papriku un cukuru; olu dzeltenumu vispirms biezi sakuļ ar eļļu, tad sajauc ar citām piedevām un pieliek šalotsīpoliņu maisījumam, piejauc gaļas virumu. Kartupeļus novāra mizā, vēl karstus noloba, sagriež šķēlēs un iejauc pikantajā mērcē.

Kartupeļu salāti ar sardelēm vai ķēniņu siļķi. Kartupeļu salātus sajauc pēc garšas ar nomērcētām sardelēm, kuŗas iepriekš izasako un sagriež smalkās strēmelītēs vai kantainos gabaliņos. 4 personu porcijai pietiek ar 125 gr. Sardeļu vietā var arī ņemt labu ķēniņu siļķi.

Kartupeļu salāti ar siļķi un skābiem gurķiem 6—8 pers. 1 kg kartupeļi, 2—3 kaŗotes eļļas, 1—2 kaŗotes etiķa, siļķe, 2—3 skābi gurķi, pipari, ⅓ l buljona.

Kartupeļus novāra mizā mīkstus, vēl karstus noloba un sagriež šķēlēs vai lielākos kantainos gabalos. Eļļu sajauc ar etiķi, kapātu siļķi, nolobītiem, sagrieztiem skābiem gurķiem, pipariem un siltu buljonu. Tad sajauc visu ar kartupeļiem un dod galdā salātu bļodā.

Kartupeļu salāti ar seleriju. Kartupeļu salāti, selerijas sakne, kaŗote eļļas, ½ kaŗotes etiķa, tējkaŗote sinepju, sāls.

Notīrītu, mīksti novārītu un nolobītu seleriju izberž caur sietiņu, sajauc ar eļļu un citām piedevām un samaisa ar gataviem kartupeļsalātiem.

Jaukti vārītu kartupeļu salāti 5—6 pers. 1 kg kartupeļu, 2—3 svaigi gurķi, salātu mērce, 2 saišķi redīsu, 2 kaŗotes kap. zaļumu, sāls.

Kartupeļus novāra mizā, nomizo, nomizo arī gurķus, un abus sagriež šķēlēs un sajauc ar salātu mērci. Pēc ¼ st. piemaisa šķēlītēs sagrieztus redīsus un kapātus zaļumus.

Kartupeļu biezeņa salāti. 1 kg kartupeļu, ⅛ l gaļas viruma, 3 kaŗotes olīveļļas, sāls, pipari, sīpols, cukurs, 2 kaŗotes etiķa, kapāti lociņi, 2 olu dzelteneumi.

Novārītus, nolobītus kartupeļus izlaiž caur parupju spiedi un sajauc ar piedevām, gaļas virumu iepriekš satumētu ar olu dzeltenumu. Salāti lietojami gan karstā, gan arī aukstā veidā.

Kāpostu salāti. 600 gr balto vai sarkano kāpostu, 2 kaŗotes eļļas, kaŗote etiķa, sāls, pipari, kaŗote cukura.

Salātiem noder tikai mīkstie vasaras kāposti, kas jo smalki saēvelējami; tad tos var lietot zaļus. Kam tie tomēr par cietiem, var sietiņā kādu ½ st. paturēt ūdens tvaikos, pa laikam apmaisot. Sarkanos kāpostus pēc tam tūliņ aplej ar etiķi, lai tie sarkano krāsu nezaudētu, bet baltos kāpostus vispirms sajauc ar eļļu, ļaujot tiem 2 st. vilkties, pieliek sāli, piparus, cukuru un pasniedz galdā.

Kāpostu salāti ar speķi. Kāpostu salātiem ar speķi ņem tās pašas piedevas, kas jau aprādītas pašā pirmajā priekšrakstā, tikai eļļas vietā iztecina 65 gr speķa, ar ko aplej kāpostus.

Sarkano kāpostu salāti. Sarkano kāpostu salāti pagatavojami gluži kā parastie kāpostu salāti (skat. attiec. priekšrakstus).

Skābu kāpostu salāti ar āboliem. 400 gr. skābu kāpostu, 100 gr skāba krējuma, 1 skābs ābols, pipari.

Skābus kāpostus sakapā smalkākus, piejauc smalki sagrieztu ābolu, piparus un skābu krējumu, liek stikla traukā, garnē ar zaļumiem, pasniedz pie gaļas ēdieniem.

Krešu salāti 3—4 pers. 400 gr krešu salātu, 2 cieti novārītu olu dzeltenumi, 2—3 kaŗotes eļļas, 1—2 kaŗotes etiķa, sāls.

Izmeklētas, ļoti tīras kreses noskalo vairākos ūdeņos. Mērcei sakuļ cieti novārītu olu dzeltenumu ar sāli, eļļu un etiķi. Salātus krietni samaisa ar mērci un dod galdā salātu bļodā.

Krešu salāti ar skābu krējumu, ar speķi, ar buljonu un sarkanvīnu. Ar skābu krējumu, speķi, buljonu un sarkanvīnu krešu salāti pagatavojami gluži kā citi zaļie salāti (skat. attiec. priekšrakstus).

Laša salāti 4—5 pers. Laša salāti pagatavojami gluži kā zivs salāti (skat. attiec. priekšrakstu). 400—500 gr vārītas, izasakotas lašu gaļas un apm. ¼ l Majonnes mērces.

Makaronu salāti 5—6 pers. 300 gr makaronu, puķkāpostu galviņa, 2 cieti novārītas olas, mazāks skābs gurķis, 4 kaŗotes eļļas, 2 kaŗotes etiķa, sāls un pipari.

Makaronus novāra sālsūdenī mīkstus, noskalo ar aukstu ūdeni, sajauc ar eļļu un mērces garšvielām, ļaujot kādu stundu vilkties. Novāra puķkāpostus, atdzisušus sadala rozītēs, nomizo gurķi un sagriež strēmelēs, visu uzmanīgi sajauc ar etiķi un citām piedevām, piejauc smalki sagrieztu cieti novārīto olu baltumu un pa virsu uzkaisa kapātu dzeltenumu.

Mārrutku salāti 5—6 pers. 1 mārrutku sakne, salātu mērce, 2 kaŗotes krējuma, zaļumi.

Mārrutka sakni nomazgā, noloba, smalki saberž, samaisa ar salātu mērci un krējumu, un pa virsu uzkaisa sakapātus zaļumus.

Melno sakņu salāti. 750 gr melnās saknes, kaŗote eļļas, 2 kaŗotes etiķa, Majonnes mērce.

Sagatavotas, novārītas melnās saknes (skat. attiec. priekšrakstu dārzāju nodaļā) sagriež strēmelēs vai šķēlēs, iemarinē ar eļļu, etiķi, mazliet sāls un sakņu novārījumu. Pēc 2 st. saknes izņem no marinādes, nopilina un samaisa ar Majonnes mērci.

Vārītu melno sakņu salāti 5—6 pers. 800 gr melno sakņu, sakņu novārījums, salātu mērce.

Melnās saknes noloba, nomazgā, sagriež, izvāra mīkstas sakņu novārījumā, sadala mazos kantainos gabaliņos vai strēmelēs un sajauc ar salātu mērci.

Paprikas salāti. (1.) 6 zaļas paprikas pākstis, 3 kaŗotes eļļas, kaŗote etiķa, sīpols, cukurs, sāls.

Paprikas pākstīm noplūc kātiņus, izņem sēklas, notīra šķiedras, vāra sālsūdenī, līdz viegli var novilkt ārējo ādiņu, sagriež smalkās, nūdeļveidīgās strēmelēs un samaisa ar piedevām. Salāti ļoti labi noder aukstas gaļas garnējumam.

(2.) 6 jaunas, zaļas paprikas pākstis, 6 lielāki balti sīpoli, ķiploka sīpoliņš, ķimenes, sāls, etiķis.

Paprikas pākstīm noplūc kātiņus, izņem sēklas, notīra šķiedras, pākšu pusītes sagriež nūdeļveidīgās strēmelēs un samaisa ar ļoti plānās šķēlītēs sagrieztiem nolobītiem sīpoliem un ķiplokiem, pieliek pēc garšas ķimenes, sāli, aplej salātus ar verdošu etiķi un ļauj tiem 3—4 dienas stāvēt cieši aiztaisītā traukā. Šādi ietaisīti salāti turas pāris nedēļu.

Puķkāpostu salāti 5—6 pers. Lielāka galviņa puķkāpostu, 2 olu dzeltenumi, 2 kaŗotes eļļas, 1—2 kaŗotes etiķa vai citronsulas, sāls.

Puķkāpostu galviņu novāra mazsālītā ūdenī, sadala rozītēs. Mērcei sakuļ jēlu olu dzelten., piejauc eļļu, etiķi vai citronsulu, un sāli; kāpostus labi nopilina un atdzisušus aplej ar pagatavotu mērci.

Puķkāpostu salāti ar Majonnes mērci 5—6 pers. Lielāka puķkāpostu galviņa, sakņu novārījums, 2 kaŗotes eļļas, kaŗote citronsulas, ¼ l Majonnes mērces, 2—3 tomāti, galviņsalāti.

Puķkāpostu galviņu izvāra sakņu novārījumā, novieto uz apaļas plātes, apslaka ar eļļu, citronsulu, pārlej Majonnes mērci, uzkaisa kapātus zaļumus. Garnējumam ap puķkāpostu galviņu pārmijus sakārto tomātu šķēles ar smalki sagrieztām galviņsalātu lapiņām.

Puķkāpostu salāti 5—6 pers. Lielāka puķkāpostu galviņa (sakņu novārījums), salātu mērce.

Puķkāpostus sadala atsevišķās rozītēs, izvāra mīkstus sakņu novārījumā vai tvaikos un sajauc ar salātu mērci.

Pupu salāti. 3 kg lielo pupu (cūku pupu), 2 kaļotes eļļas, kaļote etiķa, sāls, pipari, pētersilis.

Izlobītās pupas novāra sālsūdenī, bet ne pārāk mīkstas. Kad pupas atdzisušas un nopilinātas, tās sajauc ar salātu marinādi, kuļai pieliek pētersiļu lapiņas.

Balto pupiņu salāti. 125 gr kaltētu balto pupiņu, 4 kaļotes eļļas, kaļote etiķa, pipari, sāls, pētersiļa zaļumi.

Pupiņas novāra mīkstas sālsūdenī, nopilina un vēl karstas ietaisa ar eļļu, pipariem un sāli, ļaujot tām dažas stundas vilkties. Kad ēdiens jau galdā jādod, salātiem piejauc etiķi un kapātus pētersiļa zaļumus.

Ja salātus grib šķidrākus, tos aplej ar buljonu vai karstu pienu.

Var arī piejaukt tomātu biezeni, citronsulu etiķa vietā vai vārītu Majonnes mērci (nevārīta Majonnes mērce būtu par smagu).

Zaļo pupiņu salāti. 1 kg pupiņu, 2—3 kaļotes eļļas, kaļote etiķa, berzts sīpols, pipari, sāls, pētersilis, 2 kaļotes buljona.

Gluži kā parasts pagatavotas, sālsūdenī novārītas un nopilinātas pupiņas vēl karstas samaisa ar marinādi. Šķidrumam pēc iespējas jāievelkas pupiņās. Salāti pagatavojami jau 3—4 st. pirms galdā sniegšanas.

Vaska pupiņu salāti 3—4 pers. 400 gr vaska pupiņu, 2 kaļotes eļļas, kaļote etiķa vai citronsula, pārs kaļotes pupiņu ūdens.

Pupiņas, kam novelk stīgas, novāra maz sālītā ūdenī, labi nopilina, atdzisušas aplej ar mērci, ko pagatavo sajaucot eļļu ar etiķi un pupiņu novārījuma ūdeni.

Puravu salāti 5—6 pers. 2—3 lielāki puravu laksti, salātu mērce.

Ņem dzeltenos vai baltos puravus, notīra ārējās lapas, lakstus sagriež šķērsām plānās šķēlēs un aplej ar salātu mērci.

Puravu salāti (vārīti) 5—6 pers. 1 kg balinātu puravu, 2 kaļotes eļļas, kaļote etiķa, ⅛ l gaļas viruma, sāls, pipari, cieti vārīta ola.

Izlietojama tikai puravu lakstu apakšējā baltā daļa; ziedu un sakni nogriež. Lakstus apm. ½ st. sutina nelielā gaļas virumā un karstus samaisa ar piedevām; kad salāti atdzisuši, apkaisa ar cieti vārītas olas kapājumu.

Redīsu salāti. 3 saišķi redīsu, 2 kaļotes skāba krējuma, sāls, cieti novārīta ola, lociņi.

Notīrītus, apdarinātus redīsus sagriež ļoti smalkās šķēlītēs, iesāla un pēc pusstundas samaisa ar krējumu. Salātus galdā dodot, apkaisa ar kapātiem lociņiem un cieti novārītu sasmalcinātu olu.

Rutku salāti ar krējumu 5 pers. 2 rutki, 2 kaļotes skāba krējuma, etiķis, pipari, sāls.

Rutkus noloba, saēvelē un iesāla. Pēc apm. stundas nospaida sausus un piejauc piparus un krējumu.

Rutku salāti ar mērci 5—6 pers. 2 rutki, pikantā salātu mērce.

Rutkus nomazgā, noloba, sagriež plānās šķēlēs vai smalki saberž un sajauc ar pikanto salātu mērci (skat. mērces). Var arī rutku salātus sajaukt ar gurķu salātiem.

Salāti vislabāk garšo, ja tos sagatavo apm. stundu pirms galdā sniegšanas.

Rožkāpostu salāti (nevārīti) 5—6 pers. ½ kg mīkstu rožkāpostu, salātu mērce.

Rožkāpostus notīra, kādu pusstundu patur sālsūdenī, nomazgā, smalki sagraiza un samaisa ar parasto vai pikanto salātu mērci.

Rožkāpostu salāti (vārīti) 5—6 pers. ½ kg rožkāpostu, Majonnes mērce, sāls.

Rožkāpostus novāra sālsūdenī, kad tie atdzisuši, samaisa ar Majonnes mērci.

Sakņu salāti. 300 gr sakņu, 2 kaļotes eļļas, ½ kaļotes etiķa, pipari, mērces garšvielas, sāls.

Salātiem var izlietot jebkuŗas saknes, gluži pēc katra patikas. Tās notīra, novāra mazā sālsūdenī, sagriež šķēlēs vai strēmelēs, tūliņ iemarinē ar vieglu etiķi, sāli un pipariem, vēlāk ietaisa ar eļļu, mērces garšvielām (vircēm) un labu etiķi.

Seleriju salāti 5—6 pers. 2 lielākas selerijsaknes, 2—3 kaļotes citronsulas, 2 kaļotes krējuma, 3 kaļotes eļļas, pētersiļi, dilles vai lociņi, sāls.

Selerijas nomazgā, pārgriež uz pusēm, smalki saberž vai sagriež smalkās strēmelēs, sajauc ar citronsulu, krējumu un smalki sagrieztiem zaļumiem.

Seleriju salāti (vārīti). Seleriju noloba zaļu un sagriež ne visai plānās šķēlēs, novāra vieglā etiķūdenī mīkstas, nopilina un piejauc eļļu, etiķi, aprasina ar citronsulu, uzkaisa piparus. Pēc apm. 4 st. salātus dod galdā.

Seleriju salāti ar bietēm. 1 selerijas sakne, 500 gr sarkano biešu, ½ glāze skāba krējuma, etiķis, pipari, sāls, sīpols.

Seleriju un bietes novāra atsevišķi, bietes dienu iepriekš iemarinē ieskābētā ūdenī vai atšķaidītā etiķī, seleriju, kā jau aprādīts, ietaisa salātu veidā, piejaucot mazāku, kapātu sīpolu. Bietes un seleriju sagriež mazos gabaliņos, apkaisa ar pipariem un sāli un sajauc ar skābu krējumu.

Seleriju lakstu salāti 5—6 pers. ½ kg seleriju lakstu, 2 kaļotes eļļas, kaļote etiķa, sāls, pipari, ½ tējkaļ. sinepju.

Salātiem izlieto tikai kātus un maigākās lapu galotnītes. Eļļu, etiķi un garšvielas sakuļ mērcē un pārlej nomazgātiem, sagrieztiem, apsālītiem seleriju lakstiem.

Sīpolu salāti. 250 gr sīpolu, 25 gr sviesta, ⅛ l gaļas viruma, kaļote eļļas, kaļote etiķa.

Nolobītus sīpolus sagriež papīra plānuma šķēlēs un izsutina labi sālītā gaļas virumā ar sviestu, bet tikai tā, lai tie dzelteni neapkarstu, izņem no sulas, sajauc ar etiķi un eļļu.

Sulu, kuŗā sīpoli sutinājušies, var izlietot virumam vai gaļu sutinot.

Spinātu salāti (nevārīti). 1½ kg spinātu, 2 kaŗotes eļļas, kaŗote etiķa, sāls, pipari, 2 cieti novārītas olas.

Spinātu salātiem ņem tikai maigākās lapas, kuŗas krietni nomazgā aukstā ūdenī, labi nopilina un sajauc ar piedevām; olas smalki sakapā un uzkaisa salātiem pa virsu.

Spinātu salātiem ņem tikai maigākas lapas, kuŗas krietni nomazlapas un nogriež sārto saknes gaļu. Spinātus veselus izsutina mazā ūdenī un atdzisušus samaisa ar etiķi, eļļu, berztu sīpolu un sāli vai ar biezu mērci.

Sparģeļu salāti. 1 kg sparģeļu, 3 kaŗotes eļļas, etiķis, pipari, sāls.

Nolobītus, gabaliņos salauztus sparģeļus novāra sālsūdenī, nopilina, sajauc ar etiķa, eļļas, sāls un piparu mērci, vai arī, kad tie atdzisuši, ietaisa ar Majonnes mērci.

Zaļiem sparģeļiem izlieto tikai augšējo pusi. Konservētus sparģeļus sagatvo gluži kā svaigus.

Sardeļu salāti. Ņem vienādās daļās kartupeļus, skābus ābolus un aukstu cepeti, skābu gurķi, vārītu šķiņķi, seleriju, zaļās pupiņas, sagriež visu smalkās strēmelēs, bagātīgi sajauc ar kapātām, nomērcētām sardelēm un ietaisa ar biezu Majonnes mērci.

Siļķu salāti. 2 nomērcētas siļķes, 150 gr teļa cepeša, 6 āboli, 2 gurķi, 100 gr vārīta šķiņķa, 3 kaŗotes eļļas, 2 kaŗotes etiķa, 400 gr vārītu kartupeļu, 25 gr berztu sīpolu, kaŗote sinepju, pipari, sāls, 100 gr ietaisītu sarkano biešu.

Labi nomērcētas siļķes, nomizotus ābolus, kartupeļus un pārējās piedevas sagriež mazos gabaliņos un sajauc ar berztiem sīpoliem, vajadzīgo sāli, pipariem un eļļu. Smalki sakapātus siļķu pieņus izberž caur porcellāna sietiņu, sajauc ar sinepēm (kam piejauc drusku cukura), etiķi, un piejauc salātiem. Salātiem jābūt sulīgiem, tāpēc var piejaukt arī mazliet gaļas viruma vai ūdens.

Aprādītās piedevas ir tikai savā ziņā siļķu salātu „pamats"; iespējamas daudzas un dažādas variācijas: vēl var piejaukt kādu citu gaļu, arī putnu vai medījuma gaļu. un ja patīk, cieti novārītas olas, saldskābi ietaisītas plūmes, ķirbja gabaliņus, sardeles vai anšovus, vārdu sakot — visu ko pikantu, kas katrreiz piedos salātiem mazliet savādāku garšu.

Gardēži siļķu pieņus ne labprāt ciena, jo tie ar etiķi un sīpoliem pieņem mazliet rūgtu garšu.

Ērtākais ir sajauktās piedevas ietaisīt ar vieglu (vārītu) Majonnes mērci vai skābu krējumu.

Siļķu salāti ar baltajām pupiņām. 100 gr vārītu balto pupiņu, 200 gr virumā vārītas liellopa gaļas, 3 siļķes, ¼ l gaļas viruma, 3 kaŗotes eļļas, 2 kaŗotes etiķa, sīpols, kap. pētersiļa zaļumi, sāls, pipari.

Labi nomērcētas siļķes un virumā vārītu liellopu gaļu sagriež strēmelēs un sajauc ar vārītām baltajām pupiņām; klāt piejauc gaļas virumu, eļļu, piparus, sāli, berztu sīpolu. Kad salāti pietiekošu laiku vilkušies un jau galdā dodami, piejauc etiķi un kapātus pētersiļa zaļumus. — Siļķu pieņus mērcei klāt jaukt nedrīkst.

Siļķu salāti laiviņās. Noloba skābus gurķus, pārgriež tos gareniski, ar sudraba kaļoti izgrebj sēklas. Gurķu pusītes piepilda ar siļķu salātiem, kuŗus apslaka ar skābu krējumu.

Ļoti glīti izskatās arī ar siļķu salātiem pildīti, plaukstas augstumā skābu gurķu gredzeni vai selerijsakņu kausiņi, kā arī izdobtas apaļas, novārītas, iemarinētās sarkanās bietes. Izdobtās iekšas var izlietot virumam.

Šampiņjonu salāti 5—6 pers. 400 gr šampaņjonu, 2—3 kaļotes eļļas, sāls, pipari, ½ citrona sulas.

Notīrītus, smalkās šķēlēs sagrieztus šampiņjonus 5 min. sutina katliņā ar eļļu un kad sēnes atdzisušas, piejauc sāli, piparus un citronsulu vai etiķi, visu labi kopā samaisot.

Tomātu salāti 5—6 pers. ½ kg tomātu, kaļote etiķa, 3 kaļotes eļļas, pipari, sāls, sīpols.

Nolobītus vai nelobītus tomātus šķērsām sagriež smalkās šķēlēs, sajauc ar marinādi un smalki sakapātu sīpolu.

Pildītu tomātu salāti. Tomātiem nogriež vāka tiesu, izņem sēklas un iemarinē iekšu ar sāli un etiķi. Pēc apm. stundas sulu, kas sakrājusies dobumā, izkrata laukā un tomātus piepilda ar kautkādiem Majonnes mērcē ietaisītiem salātiem: vēžu, laša, gaļas, sandarta, vai arī ar smalkiem dārzāju salātiem. Tomāti, iekām tos sagatavo, turami uz ledus.

Vārītu zirņu salāti 5—6 pers. 1 kg izlobītu svaigu zirņu, sakņu novārījums, salātu mērce.

Zirņus nomazgā, izvāra mīkstus sakņu novārījumā un atdzisušus samaisa ar salātu mērci.

Zivs salāti. 1¼ kg zivs (zuša, mencas, līdakas, karpas, laša), 6 kaļotes labākās eļļas, sāls, pipari, sinepes, etiķis..

Zivi novāra sālsūdenī ar parasto garšvielu piedevu, novelk ādu, noloba no asakām gaļu, sadala glītos gabaliņos un vēl siltu sajauc ar mērcē iejautām piedevām.

Zivs salāti ar Majonnes mērci. Vārītu zivi iemarinē eļļā ar maigu etiķi, pipariem un sāli un tad sajauc ar Majonnes mērci.

Zivs salāti laiviņās. Noloba skābus gurķus, pārgriež gareniski uz pusēm un ar sudraba kaļoti izgrebj sēklas. Gurķu pusītes piepilda ar zivs salātiem un apslaka ar Majonnes mērci.

XX. PUTRAS

Visus putraimus, kādi arī tie nebūtu, vispirms noskalo aukstā ūdenī, tad uzliek uz mazas uguns ar verdošu ūdeni; sāli piekaisa tikai beigās. Putru vāra pastāvīgi maisot.

Atskaitot mannas putraimus, kuŗus uzliek vārīties tūliņ ar pienu, visus citus putraimus novāra ar ūdeni puslīdz mīkstus un tikai tad ar pienu gluži mīkstus.

Ar ūdeni vārīties uzliktus rīsus nedrīkst maisīt, lai graudiņi nesašķīstu; kad pielej pienu, rīsi jāmaisa, lai tie nepiedegtu.

Galdā putru dod ar sabrūninātu sviestu, ko pasniedz atsevišķā trauciņā, ar pienu vai krējumu, cukuru un kanēli.

Auzu putra (ABC) 5—6 pers. 400 gr auzu putraimu, 1½ l verdoša ūdens, 1¼ l piena, 2—3 kaļotes sviesta, 2 tējkaļ. sāls.

Auzu putraimus uzliek uz uguns ar verdošu ūdeni, un kad tie jau gandrīz mīksti, pielej pienu un vāra putru ar sviestu un sāli, līdz tā gluži bieza un putraimi mīksti. Galdā putru pasniedz ar sabrūninātu sviestu, krējumu vai pienu.

Auzu pārslu putra 4—5 pers. 400 gr auzu pārslu, 2 l piena, 1 kaļote sviesta, sāls.

Pienu ar sāli un sviestu uzvāra, maisot beļ pārslas, tikko uzvārās, liek krāsnī, sutina 15—20 min. Pasniedz ar sviestu, augļiem un pienu. Ieteicama bērniem un slimniekiem.

Griķu putra 5—6 pers. 400 gr griķu putraimu, 1½ l verdoša ūdens, 1¼ l piena, 2 tējkaļ. sāls, 1 kaļote sviesta.

Noskalotus griķu putraimus uzliek vārīties ar verdošu ūdeni, un kad tie jau gandrīz mīksti, pielej pienu un savāra putru ar sāli un sviestu gluži biezu un mīkstu.

Cepta griķu putra (krievu gaumē) 5—6 pers. 400 gr griķu putraimu, 1¼ l veredoša ūdens, kaļote sāls, 100 gr sviesta.

Griķu putraimiem nosijā miltus, uzbeļ uz karstas pannas un apgrauzdē, pastāvīgi maisot, iebrūnus, tad iebeļ dzelzs podā ar emaljētu iekšpusi un ļauj ar ūdeni, sviestu un sāli uz pavarda mazliet uzbriest, putru podā pa laikam apmaisot. Putru 30—45 min. apcep krāsnī un dod galdā pie skābu kāpostu viruma vai sivēna cepeša.

Var arī putru pasniegt kā atsevišķu ēdienu, ar sabrūninātu sviestu.

Mannas putra 4—5 pers. 1 glāze mannas putraimu, 1¼ l verdoša piena, 1—2 kaļotes sviesta, sāls.

Mannas putraimus pamazām iebeļ verdošā pienā, pieliek sviestu un sāli un ļauj putrai, to kuļot, 15 min. vārīties.

Galdā putru dod ar kausētu sviestu, krējumu vai pienu.

Miežu putra 5—6 pers. 400 gr miežu putraimu, 1 l verdoša ūdens, 2 l piena, kaļote sviesta.

Noskalotus miežu putraimus uzliek vārīties ar verdošu ūdeni. Kad putraimi jau puslīdz mīksti, pielej pienu, pieliek sāli un ļauj izvārīties gluži mīkstai un biezai. Galdā putru dod ar sabrūninātu speķi, sviestu, pienu vai krējumu.

Kviešu miltu putra 4—5 pers. ½ kg rupjo kviešu miltu, 1½ l piena, 1 kaļote sviesta, sāls.

Aukstā pienā iemaisa miltus, pieliek sāli un sviestu un bieži maisot uz ātras uguns vāra 20—30 min.; pasniedz ar saldu krējumu vai pienu.



Tējas cepumi

Rudzu miltu putra 4—5 pers. ½ kg rupju rudzu miltu, ½ l ūdens, 1 l piena, sāls.

Uzvāra pienu ar ūdeni un sāli. Lēnām beŗot iekuļ miltus, 5 min. pavāra; pasniedz ar sviestu, skābu krējumu un pienu.

Rīsi

Plaucēti rīsi. Rīsus sagatavojot, tumšos un čaulainos graudus izlasa laukā, rīsus iebeŗ aukstā ūdenī, labi noberž, uzliek vārīties ar aukstu ūdeni. Kad ūdens jau vārās, to nolej, un tā vietā uzlej jaunu. Šādi noplaucēti rīsi sevišķi noderīgi slimnieku ēdienam, jo ar to tie zaudē skābi, kas citādi sarecina pienu.

Rīsu biezputra 6—8 pers. 400 gr rīsu, 2½ l auksta ūdens, ⅔ l piena, 2—3 kaŗotes sviesta, 2 tējkaŗotes sāls.

2—3 reizes aukstā ūdenī noskalotus rīsus uzliek vārīties ar aukstu ūdeni un vāra nemaisot mīkstus. Tad pielej pienu un savāra ar sviestu un sāli gluži biezus. Galdā biezputru pasniedz ar kausētu sviestu, krējumu vai augļu mērci.

Sutināti rīsi 4 pers. 200 gr rīsu, 50 gr sviesta (vai tauku), puse sīpola.

Izlasītus, nemazgātus, notecinātus rīsus dažās minūtēs, rūpīgi apmaisot, apgrauzdē karstā sviestā dzidrus. pieliek sāli, pielej divreiz tik daudz verdoša ūdens, cik rīsu, pieliek pusi sīpola un ļauj pusstundu lēnām vilkties segtā traukā pavārda malā, pie kam tos vairs nedrīkst maisīt. Ēdienu galdā pasniedzot, sīpolu izņem laukā.

Var rīsiem ļaut vilkties gaļas virumā.

Rīsi pienā 4 pers. 250 gr rīsu, 1 l piena, 20 gr sviesta, gab. citronmizas, 60 gr cukura, kanēlis.

Rīsus noplaucē, katlā atlaidina sviestu, pielej pienu, piebeŗ, kad piens vārās, rīsus un ar sāli un gabaliņu citronmizas izsutina gatavus. Galdā rīsiem klāt pasniedz cukuru un smalko kanēli.

Rīsi indiešu gaumē 4 per. 250 gr rīsu, sāls.

Rīsus iepilda audekla kulītē, kuŗu cieši nosien. Kulītē vēl jābūt mazākais četrreiz tik daudz brīvas vietas, cik rīsu, jo tie ļoti piebriest. Tad kulīti pakaŗ kārtiņā, kas nolikta šķērsām pāri katlam ar verdošu ūdeni, apsedz katlu ar vāku un ļauj rīsiem vārīties. Kad rīsi gatavi, tos izbeŗ uz sietiņa, lai nožūst, un tūliņ dod galdā, piedevām pie kāda ēdiena ar treknu mērci (pie gulaša).

Rīsi ar āboliem 4 pers. 200 gr rīsu, gab. citronmizas, 60 gr sviesta, 500 gr ābolu, cukurs.

Rīsus izsutina ūdenī ar sviestu un citronmizu puslīdz mīkstus; tad pieliek nolobītus, lapiņās sagrieztus ābolus līdz ar cukuru un ļauj rīsiem izvārīties gluži gataviem, bet tikai tā, lai tie pārāk biezi nesavārītos. Galdā pasniedzot, rīsus apkaisa ar cukuru vai ar cukura un kanēļa maisījumu.

Rīsi ar citronu 5 pers. 250 gr rīsu, 250 gr cukura, ⅓ pudeles ābolu vīna, 2 citroni.

Nomazgātus rīsus 10 min. vāra verdošā ūdenī un tad nopilina,

Cukuru aplej ar vīnu un vairākas reizes uzvāra. Rīsus iebeŗ cukursīrupā, ļauj tiem 5 min. vilkties. Kad biezenis atdzisis, pielej citronu sulu, pieliek ar cukuru noberztu viena citrona mizu, sajauc visu kopā, rīsus iepilda ieeļļotā formī un uz vairākām stundām noliek uz ledus vai aukstā ūdenī, līdz biezenis gluži cietš sastindzis. Ēdienu galdā dodot formi uz brītiņu iegremdē karstā ūdenī; tad rīsus izgāž uz šķīvja un garnē ar dažādiem ietaisītiem augļiem.

Rīsi ar vēžiem. 10 vēžu, 2 gr ķimeņu, pētersiļa zaļumi, 5 gr sīpolu, 50 gr sviesta, 150 gr rīsu, 50 gr šampiņjonu, sāls, pipari, 500 gr zaļu zirņu, 2 olu dzeltenumi, 60 gr sviesta, 1/4 citrona sulas, 1 karote vēžu sviesta.

Vēžus novāra sālsūdenī ar dillēm, pētersiļa zaļumiem un ķimenēm; gaļu izloba laukā. Smalki sakapātus sīpolus grauzdē sviestā, piebeŗ nomazgātus rīsus un apgrauzdē arī tos, līdz tie stiklaini; tad pielej ūdeni, pieliek plānās lapiņās sagrieztus, sviestā sutinātus šampiņjonus, sāli, piparus un izlobīto vēžu gaļu un ļauj visam segtā traukā izsutināties mīkstam. Iesviestotā formī kārtām ieliek izsutināto vēžu gaļu un sālsūdenī novārītus zaļus zirņus, izgāž ēdienu uz šķīvja un aplej ar karstu mērci, ko pagatavo tvaiku peldē biezi sakuļot kopā jēlu olu dzeltenumu, pārslās saplūkātu sviestu, citronsulu, sāli un papriku, un iekrāsojot ar vēžu sviestu sārtā krāsā.

Rīsi ar tomātiem. 350 gr tomātu, 40 gr sīpolu, 60 gr jēla šķiņķa, porcija virču, 80 gr sviesta, 10 gr miltu, sīpols, 400 gr rīsu.

Sagrieztus tomātus 1/2 st. sutina ar sīpoliem, kantainos gabalos sagrieztu šķiņķi, vircēm, 20 gr sviesta un miltiem; tad pielej litru ūdens un ļauj vēl 15 min. vārīties. Berzto sīpolu izsutina atlikušajā sviestā gatavu un tā biezenī 15 min. cep rīsus. Beigās rīsus aplej ar tomātu mērci, ko iepriekš izberž caur sietiņu, un ļauj izvārīties gluži gataviem; sašķīst nedrīkst. Ja nav svaigu tomātu, to vietā var ņemt 8 karotes tomātu biezeņa.

Rīsi ar šampiņjoniem 4 pers. Sutināti rīsi, 50 gr šampiņjonu, 15 gr sviesta.

Gatavus, sutinātus rīsus (skat. attiec. priekšrakstu) sajauc ar lapiņās sagrieztiem, sviestā sutinātiem šampiņjoniem.

„Jānis maisā" (rīsi oldenburdziešu gaumē). „Jānim maisā" ņem gluži tās pašas piedevas, kā rīsiem ar āboliem, tikai ābolu vietā ņem kaltētas, iepriekš atmiekšķētas plūmes. Pusgatavus rīsus iesien autiņā un apm. 1 st. vāra ūdenī. Lai tie nepiedegtu, zem kulītes katlā paliek šķīvi, katlu cieši noslēdz ar vāku. Ēdienu galdā pasniedzot, autiņu noņem un rīsus aplaista ar izkausētu sabrūninātu sviestu un apkaisa ar cukuru un kanēli.

Rīsu desiņas 4 pers. 160 gr rīsu, 1/2 l krējuma, 80 gr cukura, 1/4 vaniļas pāksts, baltmaizes druskas, 2 olas, cepamie tauki.

Nomazgātus rīsus novāra ar sāli, cukuru un vaniļu krējumā mīkstus, uztriepj pirksta biezumā uz iesviestota cepamā skārda un noliek aukstumā. Tad izveido mazas rīsu biezeņa desiņas, apmērcē sakultā olā, apvalsta baltmaizes drusciņās un cep karstā sviestā. Galdā pasniedz ar cukuru apkaisītas, piedevām klāt dodot kompotu vai augļu sulu.

Japāņu rīsi 5—6 pers. 400 gr rīsu, litrs sakņu novārījuma, sāls, kaņote svaiga sviesta, pētersiļi vai lociņi.

Rīsus uzliek vārīties slēgtā katlā ar verdošu sakņu novārījumu un 30—40 min. lēnām un nemaisot izvāra mīkstus un sausus. Tad tos izgāž uz plātes, ar dakšiņu izirdina un atdzesē. Īsi pirms galdā sniegšanas, katliņā uzbrūnina sviestu, pieber rīsus, arī tos uzbrūnina, apkaisa ar smalki sagrieztiem pētersiļiem vai lociņiem, vai arī aplej ar tomātu vai sakņu mērci.

Rīsi ar dārzājiem 5—6 pers. 400 gr rīsu, 2 sīpoli, 2 tējkaņotes sviesta, $1^1/_4$ l sakņu novārījuma, dārzāju maisījums, sviesta mērce.

Rīsus mazliet uzbrūnina sviestā ar kapātiem sīpoliem un vāra mīkstus sakņu novārījumā, iepilda iesviestotā, gredzenveidīgā cepjamā formī, ļauj dažas minūtes stāvēt, izgāž uz uzsildītas plātes, piepilda tukšo viduci ar sakņu maisījumu. Galdā dod ar sviesta mērci. Dārzāju maisījuma vietā var ņemt sutinātus zirnīšus.

Rīsu pudiņš ar kāpostiem 5—6 pers. 250 gr rīsu, kaņote sviesta, $1^1/_2$ l sakņu novārījuma, 750 gr galviņkāpostu, 2 sīpoli, $^1/_2$ kaņotes miltu, berzta maize, sāls, kāpeņu vai sīpolu mērce.

Rīsus ar pusi sviesta novāra mīkstus $^3/_4$ l sakņu novārījumā. Kāpostu lapām izgriež lielākās dzīslas, lapas sagriež šķērsām strēmelēs un ar sviestā uzbrūninātiem kapātiem sīpoliem un miltiem izsutina mīkstus sakņu novārījumā. Iepilda iesviestotā, ar berztu maizi izkaisītā pudiņformī, kārtām rīsus un kāpostus, un vāra 1 st. ūdens tvaikos, tad izsit uz karstas plātes. Pudiņam, galdā dodot, pārlej mazliet mērces, bet atlikušo mērci pasniedz atsevišķi.

XXI. MILTU ĒDIENI

Maizes klimpas 5—6 pers. 200 gr maizes, 1 glāze piena, 2 mazāki sīpoli, pētersiļi, 1 kaņote sviesta, 2 olu dzelten., majorāns, sāls, sakņu novārījums.

Maizi sagriež mazos gabaliņos un atmiekšķē ar verdošu pienu. Sīpolus un pētersiļus sakapā, uzsutina sviestā un samaisa ar olu dzeltenumu, garšvielām un atmiekšķēto maizi. Ar kaņoti nodala paprāvas klimpas, salaiž verdošā sakņu novārījumā, apm. 10 min. ļauj tām vārīties uz lēnas uguns, un tad ar putu kaņoti izņem un aplej ar brūnu sviestu.

Galdā maizes klimpas noder dārzāju garnējumam.

Makaroni 5—6 pers. 300 gr makaronu, 2 kaņotes sviesta, 20 gr berzta siera.

Makaronus salauza apm. pirksta gaņuma gabalos, uzliek vārīties ar verdošu, mazliet sālītu ūdeni vai sakņu novārījumu, kādās 20 min. novāra tos mīkstus, tad izbeņ uz sietiņa, lai apžūst. Katlā uzkarsē sviestu, sabeņ tajā apžuvušos makaronus, un pa laikam apmaisot tos par jaunu uzkarsē un apkaisa ar sieru. Pasniedz ar brūnu sviestu.

Makaroni tomātu mērcē 5—6 pers. 300 gr makaronu, 30 gr svaiga sviesta, tomātu mērce, 30 gr berzta siera.

Mīksti novārītus makaronus sabeŗ katlā uzkarsētā sviestā, piejauc tomātu mērci un berztu sieru, un visu mazliet uzvāra.

Makaronu uzcepums ar tomātiem 5—6 pers. 250 gr makaronu, 80 gr berzta siera, 750 gr tomātu, 2 kaŗotes tomātu biezeņa, 4 kaŗotes krējuma, 4 kaŗotes kapātu pētersiļu, berzta maize, ½ kaŗotes sviesta, sāls.

Uzcepumu formi iezież ar sviestu, un tajā liek kārtām novārītus makaronus, kuŗus apkaisa ar berztu sieru, un nolobītus, šķēlēs sagrieztus tomātus, kuŗus aplej ar atšķaidītu tomātu biezeni un krējumu un apkaisa ar kapātiem pētersiļiem. Kā pēdējos vēl virsū uzpilda makaronus, apkaisa ar berztas maizes drusciņām un sviesta piciņām, un apm. 20 min. visu izcep gatavu.

Galdā pasniedz ar tomātu mērci.

Nūdeļu mīkla. ½ kg miltu, 4—5 olas, sāls, 3 kaŗotes ūdens.

Miltus izsijā, miltu kaudzītes vidū izrušina piltuves veidā iedobumu, kuŗā iepilda sāli un sakultas olas, un ar ūdeni visu iejavo labi cietā mīklā. Mīklai ļauj ½ st. stāvēt, tad sadala gabalos, un gabalus izrullē plānus un noliek uz galdautiņa žūt. Kad mīkla jau apkaltusi, to vēlreiz izrullē, tad sagriež plānās strēmelītēs un tām ļauj uz galdautiņa vēl kādu laiku kalst.

Nūdeles 5—6 pers. 300 gr nūdeļu, 1 kaŗote svaiga sviesta, 30 gr berzta siera, sāls, kaŗote berztas maizes.

Nūdeles uzliek vārīties ar verdošu sālsūdni, un 15—20 min. novāra mīkstus, pēc kam izgāž uz sietiņa, lai apžūst. Katlā uzkarsē sviestu, piejauc apžuvušās nūdeles, berztu sieru un sāli, un pastāvīgi maisot, visu uzkarsē. Galdā pasniedzot, nūdelēm pa virsu uzkaisa berztas maizes drupatiņas.

Nūdeļu uzcepums 5—6 pers. 400 gr nūdeļu, ½ kaŗotes sviesta, 30 gr berzta siera, ½ l piena, 2 olas, sāls, 20 gr berztas maizes.

Nūdeles 10—20 min. novāra verdošā sālsūdenei vai sakņu novārījumā, pēc kam ieliek sietiņā, lai apžūst. Novārītās nūdeles saliek uzcepumu formī un apkaisa ar berztu sieru. Pienu samaisa ar olām, sāli, un ar to aplej nūdeles. Pa virsu vēl uzkaisa berztas maizes drusciņas un mazas sviesta piciņas, tad nūdeles apm. 20 min. cep karstā krāsnī. Galdā pasniedz ar sviesta vai tomātu mērci.

Nūdeļu plāceņi 5—6 pers. 400 gr nūdeļu, 1 kaŗote sviesta, 2 olas, 200 gr svaigu tomātu vai 2 kaŗotes tomātu biezeņa, lielāks sīpols, 40 gr berzta siera, muskāts, sāls, mazliet miltu, 20 gr eļļas.

Nūdeles novāra mīkstas mazliet sālītā ūdenī, pēc kam ieliek siltumā sietiņā, lai apžūst. Sviestu, olu, izspiestu tomātu sulu, sīpolu, berztu sieru un garšvielas savāra ūdens tvaikos pabiezā virumā un sajauc ar siltām, labi apžuvušām nūdelēm. Biezenim ļauj atdzist, tad to sadala šķēlēs, un pēdējās apviļā miltos un cep eļļā.

Ēdienu galdā pasniedzot, atsevišķā traukā klāt dod zaļumu vai mārrutku mērci.

Pārslas 5—6 pers. 400 gr miltu, glāze ūdens, ½ glāze piena, 2 olas, 40 gr berzta siera, 50 gr sviesta, sāls.

Ar miltiem, pienu, ūdeni un sāli iejavo mīklu, piejauc olas, un tik ilgi mīca, līdz pūslīši rodas. Tad mīklai ļauj apm. ¼ st. stāvēt, un pēc to ar nazi sakasa sīkās pārslās, kuŗas tūliņ iebeŗ verdošā sālsūdenī, divas reizes uzvāra, tad ar putu kaŗoti izzvejo un noskalo karstā, mazliet sālītā ūdenī. Kad liekais ūdens notecējis, pārslas novieto uz plātes siltumā un apkaisa ar sieru, aplej ar brūnu sviestu vai ar sīpolu taukšķējumu sviestā, vai arī apkaisa ar berztu maizi. Ja vēlas, pārslas var arī sviestā viegli uzbrūnināt.

XXII. KOMPOTI

Ar kompota vārdu (franču „compot") apzīmē jebkuŗus, žāvētus (kaltētus) vai svaigus, ar ūdeni un cukuru mīksti novārītus augļus.

Salkanākiem augļiem nogaršinājumam liek klāt kanēli, citronmizu, arī vīnu vai degvīnu.

Kompotu vārot jāuzmanās, lai visi augļi paliktu veseli. Kompotu pasniedz kā saldo ēdienu vai kā salātus pie putniem un medījumiem.

Ābolu kompots 5—6 pers. 1 kg skābu ābolu, 2 glāzes ūdens, 100—150 gr cukura, kanēļa un citrona miza.

Ābolus nomazgā, sagriež četrās daļās, izgriež serdes, liek cukurūdenī ar piedevām vārīties. Āboli nedrīkst sašķīst. Pasniedz aukstu, ar vai bez putu krējuma.

Ievērībai: Ja ābolus grib ļoti baltus, tad tie, tiklīdz tos nomizo, ieliekami citronūdenī (ko var vārot izlietot).

Veselu ābolu kompots (1.) 3—4 pers. 6—8 vidēja lieluma āboli, 200—300 gr cukura, ½ l ūdens, ½ citrona mizas, 3 kaŗotes stipra vīna.

Uzvāra cukurūdeni ar citrona mizu, tajā apvāra no abām pusēm mīkstus nomizotus ābolus, kam izdurtas serdes. Vārot jāuzmana, lai āboli nesašķīstu. Kad āboli gatavi, tos izņem ar putu kaŗoti no šķidruma, novieto dziļā bļodā un nogaršina ar stiprāku vīnu; ābolus aplej ar karsto mērci un dod galdā ar krējumu.

(2.) 1 kg skābu ābolu, 80 gr cukura, 100 gr jāņogu vai aveņu stindzeņa, ūdens.

Ar veidojamo nazi glīti nomizotus ābolus, kam izdobj sēklotni, atstājot tikai plānu dibens tiesu, uzmanīgi izsutina ūdenī un cukurā. Kad āboli gatavi, tos izņem no sulas, iekārto kompota bļodā un piepilda ar jāņogu vai aveņu želeju.

Vircots ābolu kompots. Kompotu sagatavo gluži kā parasts. Garšai ņem vaniļu, nagliņas, citronu, noplaucētas, nolobītas un strēmelītēs sagrieztas mandeles.

Var arī vārīt kompotu ar bagātāku jāņogu vai aveņu sulas piedevu, kā arī ar smalki sagrieztu iņģvēru.

Ābolu kompots ar apelsīniem 5—6 pers. 1 kg ābolu, 2 apelsīni, 100 gr cukura, citrons, kanēlis.

Nomazgātus ābolus nomizo, sagriež šķēlēs, izsutina gatavus ūdenī un 40 gr cukurā un noliek aukstumā. Apelsīnus noloba, rūpīgi notīra balto plēvi un sagriež plānās šķēlēs; sēklas izņem. Šķēles sadala 4 daļās, labi iecukuro, saliek bļodā pārmaiņus ar āboliem. Ābolu sulu, kurā tie vārīti, ievāra līdz sīrupa biezumam un ar to aplej kompotu.

Ābolu biezenis. (1.) 1 kg ābolu, 60 gr cukura, citroncukurs vai citronsula.

Notīrītus un nolobītus ābolus sadala 4 daļās, izgriež serdes, aplej ar tikdaudz ūdens, lai tie būtu segti. Lai āboliem būtu balta krāsa, ūdenim piejauc citronsulu vai naža galu nesālīta sviesta. Tad ābolus ātri novāra mīkstus un izberž caur sietiņu. Biezenim piejauc cukuru un citroncukuru.

Ja āboli nav paši par sevi diezgan garšīgi, biezeņa garšu uzlabo ar baltvīnu, rumu, citronsulu.

Kam tīk labi gaišs un čagans ābolu biezenis, piekuļ 2 saputotus, iecukurotus olbaltumus. Senāk ābolu kompotu mēdza garnēt ar strēmelītēs sagrieztām mandelēm, korintēm vai nopilinātiem skābiem ķiršiem.

(2.) Var arī pagatavot biezeni bez garšvielu piedevas. Āboļus nomazgā, noplūc ziedus un kātiņus un izgriež laukā bojātās vietas, sagriež 4 daļās, aplej ar tikdaudz ūdens, lai tie būtu segti, novāra mīkstus, izberž caur sietiņu un vēl vienu reizi uzvāra ar cukuru.

Aprikozu kompots. 800 gr aprikozu, 130 gr cukura, 2 glāzes ūdens.

Aprikozes pārdala uz pusēm, izloba kauliņus. Cukuru vāra ar ūdeni, līdz sāk burbuļot, tad sīrupā iebeŗ pāris aprikozu kodolus, pēc tam aprikozu pusītes, un ļauj 3—4 min. vārīties. Kad kompots gatavs, to noliek vēl kādu laiku pavarda malā vilkties; salej stikla traukā un aukstu pasniedz galdā.

Aprikozu biezenis. Aprikozu biezenis pagatavojams gluži kā kompots; nomazgātus, izlobītus augļus noplaucē, izspiež caur sietiņu un putriņu savāra ar cukuru biezā biezenī. Uz ½ kg augļu ņem 200 gr cukura. Aprikozu biezenim var piejaukt trešo daļu ābolu biezeņa.

Ananasa kompots 6 pers. 1 kg ananasa, 200 gr cukura, citronsula vai vaniļa.

Cukuru savāra ar tējkaŗoti ūdens sīrupā, ieliek un ātri novāra nolobītu, gabaliņos sagrieztu ananasu. Ja tīk vaniļas piegarša, to ieliek vilkties cukurā, un kad ananasu liek vārīties, vaniļu izņem laukā. Citronsulu piejauc pašās beigās.

Apelsīnu kompots 5—6 pers. 6 apelsīni, 200 gr cukura, ⅛ l baltvīna, (vaniļa).

Vienam apelsīnam noberž ar cukuru dzelteno mizu, ko ar vīnu un cukuru savāra sīrupā. Nolobītus apelsīnus, kam rūpīgi notīra arī balto rūgto ādiņu, sagriež smalkās šķēlēs, izloba sēklas, aplej ar atdzisušu sīrupu un noliek labi aukstā vietā.

Aveņu kompots 5—6 pers. 800 gr aveņu, 150 gr cukura.

Cukuru ar tējkaŗ. ūdens savāra ļoti biezā sīrupā, kuŗā iebeŗ un 5—7 min. kratot vāra izlasītas un ātri noskalotas avenes. Kad ogas gatavas, izņem ar putu smalstāmo kaŗoti no šķidruma, bet sulu vēl ievāra labi biezu un ar to aplej avenes. Pasniedz aukstu stikla traukā ar putu krējuma garnējumu.

Nevārītu aveņu kompots. 800 gr aveņu, 150 gr cukura.

Izlasītas, ātri noskalotas avenes iepilda kārtām ar cukuru bļodā, pēc divi stundām uzmanīgi samaisa ar sudraba dakšiņu. Ēd ar pienu vai putu krējumu.

Aveņu kompots ar stikla ķiršiem 5—6 pers. 800 gr aveņu, 250 gr ķiršu, 200 gr cukura.

Ķiršus ar kauliņiem uzliek vārīties ar nedaudz ūdens un cukuru un apm. 10 min. novāra puslīdz gatavus. Tad pieliek avenes un ļauj visam vēl 5 min. vārīties. Ogas izņem no sulas, sulu vēl ievāra un ar to aplej kompotu.

Bumbieŗu kompots 5—6 pers. 1½ kg bumbieŗu, 150 gr cukura, citronmiza, kanēlis.

Bumbieŗus nomizo, ziedus un kātiņus noplūc, augļus sadala 2—4 daļās (atkarībā no lieluma), sēklotni izgriež laukā. Mazākus bumbierīšus atstāj veselus, tikai apgriež īsāku kātiņu un nokasa kātiņam mizu, augļus uzliek ar tikdaudz ūdens, lai tas sniegtos tikai līdz ¾, un ar cukuru un garšvielām 1½ st. izsutina uz mazas uguns gatavus. Ar putu kaŗoti izņem bumbieŗus, sulu nokāš, nedaudz pārlej bumbieŗiem, pārējo salej atsevišķā traukā. Pasniedz deserta bļodā ar putu krējumu.

Brūkleņu kompots 5—6 pers. 1 kg brūkleņu, 400 gr cukura.

Rūpīgi izlasītas brūklenes nomazgā, labi nopilina, ieliek mitras katlā ar cukuru un vāra, katlu kratot, līdz tās stiklainas. Var ogām ļaut 10—15 min. sulot uz uguns bez cukura un tikai tad pielikt cukuru. Sevišķi labi kompots garšo, ja tam vāroties klāt pieliek apmēram pusi sulīgu, nomizotu un šķēlēs sagrieztu bumbieŗu vai āboļu.

Dzērveņu kompots 5—6 pers. 1 kg dzērveņu, 500 gr cukura, ¼ l ūdens.

Cukuru izšķīdina ūdenī un tajā vāra rūpīgi izlasītas, nomazgātas dzērvenes, līdz tās mīkstas un stiklainas. Tad ogas izņem ar putusmalstāmo kaŗoti laukā no šķidruma, bet sulu savāra sīrupa biezumā un tad ar to aplej ogas. Pēc krievu parauga dzērveņu kompotu gatavojot, cukura vietā ņem medu.

Jāņogu kompots 5—6 pers. 600—700 gr jāņogu, 150—230 gr cukura.

Nomazgātām sarkanām, baltām vai jauktām jāņogām notīra kātiņus, sajauc ar grūstu cukuru, uzliek katliņā uz uguns un kratot sakarsē līdz viršanai, pēc kam ogas izņem ar putu kaŗoti no sulas, bet sulu vēl ievāra un ar to aplej ogas. Kompotu pasniedz uz lēzenas stikla bļodas garnētu ar putu krējumu.

Ķiršu kompots 5—6 pers. 2 l ķiršu, 400 gr cukura, 1/3 l ūdens.

Ķiršiem noplūc kātiņus, un izloba kauliņus, 10 min. lēnām vāra cukursīrupā, izņem laukā, ieliek kompota bļodā un aplej ar atdzisušu sīrupu, ko pirms tam vēl ievāra biezu.

Ķiršu kompots hollandiešu gaumē 5—6 pers. 2 kg skābu ķiršu, 400 gr cukura, 1/4 l baltvīna, citronmiza, kanēlis.

Ķiršiem noplūc kātiņus; izloba kodolus; 8—10 min. vāra gatavus ar vīnu, cukuru un garšvielām. Tad ogas ieliek bļodā, sulu ievāra biezu, ar to aplej ogas, galdā dod karstas ar cepumiem.

Melleņu kompots 5—6 pers. 1 kg melleņu, 200 gr cukura.

Labi izlasītas, nomazgātas un nopilinātas mellenes sajauc ar cukuru un bez ūdens, apm. 15—20 min. sutina gatavas. Ja sarodas par daudz sulas, ogas izņem laukā no šķidruma, bet pēdējo vēl ievāra, tad ar mērci aplej mellenes. Garšas pēc var pielikt citronmizu vai kanēli.

Plūmju kompots. (1.). 5—6 pers. 2½ l svaigu dzeltenu vai zilu plūmju, 200 gr cukura, 2/3 l ūdens.

Plūmes iebeŗ verdošā ūdenī, tad izbeŗ uz sietiņa un labi nopilina, novelk ādiņu un izloba laukā kauliņus. Sagatavotās ogas novāra plānā cukursīrupā mīkstas, izņem ar putu kaŗoti no šķidruma, dod galdā ar cukurmērci aplietas.

(2.) 750 gr plūmju, 70 gr cukura, gabals kanēla stienīša.

Plūmes sausas noberž ar mīkstu drānu; kauliņus izloba. Cukuru savāra dzidrā sīrupā, kuŗā plūmes novāra mīkstas.

Plūmju un bumbieŗu kompots 5—6 pers. ½ kg svaigu plūmju, ½ kg svaigu bumbieŗu, 50 gr cukura, kanēlis.

Nomizotus, 4 daļās sagrieztus bumbieŗus uzliek vārīties ar tikdaudz ūdens, lai tie būtu segti, kad bumbieŗi jau gandrīz gatavi, virsū uzliek plūmes, kuŗas apkaisa ar cukuru, un ļauj augļiem ar kanēli izsutināties gataviem; kompotu nedrīkst maisīt. Šāds kompots noder kā piedeva visāda veida klimpām.

Kaltētu plūmju kompots 5—6 pers. 400 gr kaltētu plūmju, puse citrona mizas, 1/6 l (2/3 glāzes) auksta ūdens, 100 gr cukura.

Kaltētas plūmes, pirms lietošanas noskalo pasiltā un iemērc aukstā ūdenī, kuŗā ar cukura un citronmizas piedevu novāra mīkstas. Tad plūmes izņem no šķidruma, aplej ar karsto mērci, bet galdā dod aukstas.

Kaltētu plūmju kompots ar putu krējumu 5—6 pers. 400 gr kaltētu plūmju, 2/3 l ūdens, 1/6 l balta vārāma vīna, 100 gr cukura, 15—20 saldās mandeles, 1/3 l putu krējuma, kaŗote pūdeŗcukura.

Kaltētas, pasiltā ūdenī nomazgātas plūmes uzliek uz uguns ar ūdeni, vārāmu baltvīnu un cukuru, kad plūmes mīkstas, tām izloba kauliņus, kuŗu vietā iebāž pa saldai mandelei. Gatavās plūmes ieliek dziļā bļodā, aplej ar sīrupu un garnē ar putās sakultu krējumu, kam piejauc pūdeŗcukuru.

Rabarbeŗu kompots 5—6 pers. 600 gr rabarbeŗa kātu, 300 gr cukura, 1/3 l ūdens.

Rabarbeŗus nomazgā, nomizo, sagriež ļoti smalkās šķēlēs un 30—45 min. vāra cukursīrupā, līdz viss biezenī savārījies, pēc kam

ļauj kompotam atdzist. Galdā kompotu dod ar krējumu; var arī garnēt ar putu krējumu, ko sajauc ar pūdercukuru un grūstu vaniļu, uz 1/3 l putu krējuma ņemot kaṛoti pūdercukura un 1/4 vaniļas kārtiņas. Kompotu var galdā dot arī ievārījuma vietā pie pankūkām.

Stiķeņu kompots 5—6 pers. 1¼ l stiķeņu, 300 gr cukura, 1/3 l ūdens.

Stiķenes notīra, noplaucē un nopilina. Uzvāra ūdeni ar cukuru, pieliek stiķenes un vāra, pastāvīgi apmaisot, līdz ogas krietni biezas savārījušās, tad ļauj atdzist. Galdā stiķeņu kompotu dod ar pienu; var arī garnēt ar putu krējumu, kam klāt piejauc pūdercukuru un grūstu vaniļu, uz 1/3 l putu krējuma ņemot kaṛoti pūdercukura un 1/4 vaniļas.

Zemeņu kompots 5—6 pers. 1 kg zemeņu, 300 gr cukura.

Zemenes uzbeŗ uz sietiņa un dažas reizes iegremdē ūdenī, lai smiltis izskalotos. Tad ogām noplūc kātiņus. Cukuru savāra ar 2 kaṛotēm ūdens biezā, dzidrā sīrupā, kuŗā iebeŗ un vienreiz uzvāra zemenes. Tad ogas izņem ar putu kaṛoti laukā, sulu savāra gluži biezu, un ogas vēlreiz ieliek sīrupā, novāra stiklainas un dod galdā mērcē.

Svaigu augļu kompots 6—8 pers. 6—8 bumbieŗi, 6—8 lielāki āboli, 8—10 dzeltenās vai zilās plūmes, 2/3 l ūdens, 200 gr cukura, kanēlis, citronmiza.

Bumbieŗus un ābolus nomizo un sagriež 6—8 daļās, izgriež serdes, novāra mīkstus cukursīrupā ar kanēli vai citronmizu, (augļi nedrīkst sašķīst). Kad āboļi jau gandrīz mīksti, iebeŗ plūmes un dažas minūtes vāra cukursīrupā. Augļus izņem ar putu kaṛoti no cukursīrupa, iekārto dziļā bļodā, šķidrumu izkāš, savāra biezāku un pārlej augļiem. Galdā pasniedz aukstu ar putu krējumu.

Kaltētu augļu kompots 5—6 pers. 1 kg augļu, 200—300 gr cukura, 1 l ūdens, citrons, kanēlis, 2—3 kaṛotes vīna.

Kaltētos augļus nomazgā, novāra mīkstus cukursīrupā ar citronmizu, citronsulu un kanēli; vispirms vāra bumbieŗus, kas visilgāk vārās, tad ābolus, aprikozes, tikai pašās beigās pieliek plūmes, kas visātrāk izvārās. Kad augļi jau mīksti, izņem ar putu kaṛoti no šķidruma, iekārto dziļā bļodā, sīrupu vēl uzvāra, nogaršina ar vīnu un aplej augļus. Pasniedz aukstu ar putu krējumu.

XXIII. ĶĪSEĻI

Ābolu ķīselis 4—5 pers. 800 gr ābolu, 2 l ūdens, 4 kaṛotes kartupeļu miltu, citronmiza, kanēlis, cukurs pēc garšas.

Ābolus nomazgā, nomizo, sagriež, uzliek ar 1½ l ūdens vārīties, pieliek garšas, cukuru un vāra mīkstus. Atšķaida kartupeļu miltus, pielej virumam, uzvāra, karstu salej bļodā, pārkaisa cukuru, pasniedz ar pienu.

Apelsīnu ķīselis. Gatavo tāpat kā citronu ķīseli.

Aveņu ķīselis 4—5 pers. 800 gr aveņu, 2 l ūdens, 4 kaļotes kartupeļu miltu, cukurs pēc garšas.

Avenes izlasa, uzliek vārīties ar ūdeni un cukuru, izkāš, satumē, uzvāra, karstu salej bļodā, pārkaisa cukuru, pasniedz ar pienu.

Dzērveņu ķīselis 4—5 pers. 1/2 kg dzērveņu, 2 l ūdens, 4 kaļotes kartupeļu miltu, kanēlis, citronmiziņa, cukurs pēc garšas.

Ogas nomazgā, izlasa, uzliek ar garšvielām vārīt, saspiež ar koka stampiņu, izkāš, salej atpakaļ katliņā, pieliek cukuru, satumē, uzkarsē, karstu salej bļodā, pārkaisa cukuru, lai nebūtu plēves, pasniedz ar pienu,

Nevārītu dzērveņu ķīselis 4—5 pers. 1/2 kg dzērveņu, 2 l ūdens, 4 kaļotes kartupeļu miltu, citronmiza, kanēlis, cukurs pēc garšas.

Dzērvenes noplucina, saspiež, izkāš. Uzvāra ūdeni ar cukuru un garšvielām, satumē, atdzisušam piejauc nevārītu dzērveņu sulu, pasniedz ar pienu.

Šāds ķīselis ļoti veselīgs, jo satur daudz vītāmīnu, kas pie vārīšanas aiziet bojā. Šādā veidā var gatavot ķīseli no visām pārējām ogām.

Citrona ķīselis 4—5 pers. 4 citroni, 2 l ūdens, 4 kaļotes kartupeļu miltu, cukurs pēc garšas.

Ūdeni uzvāra ar citrona miziņu un cukuru. Satumē ar aukstā ūdenī atšķaidītiem kartupeļu miltiem, kad atdzisis, piejauc citronu sulu, salej bļodā un pasniedz ar pienu.

Ērkšķogu ķīselis 4—5 pers. 800 gr zaļu ērkšķogu, 2 l ūdens, 4 kaļotes kartupeļu miltu, citrona miziņa, cukurs pēc garšas.

Ogas notīra, nomazgā, uzliek ar ūdeni, citrona miziņu vārīt, kad ogas sašķīdušas, izberž caur sietiņu, lej atpakaļ katlā, pieber cukuru, satumē, karstu lej bļodā, pārkaisa cukuru; pasniedz ar pienu.

Ķiršu ķīselis 4—5 pers. 600 gr ķiršu, 2 l ūdens, 4 kaļotes kartupeļu miltu, cukurs pēc garšas.

Ķiršus notīra, nomazgā, izņem kauliņus, uzliek ar ūdeni un cukuru vārīt, satumē, uzkarsē, karstu salej bļodā, pārkaisa cukuru; pasniedz ar pienu.

Melleņu ķīselis 4—5 pers. 1 kg melleņu, 2 l ūdens, 4 kaļotes kartupeļu miltu, kanēļis, cukurs pēc garšas.

Ogas nomazgā, savāra, izrīvē caur sietu, salej atkal katliņā, pieber cukuru, uzvāra, satumē, karstu salej bļodā, pārkaisa cukuru; pasniedz ar pienu.

Piena ķīselis 4—5 pers. 2 l piena, 50 gr rūgto mandeļu, 50 gr cukura, 1/2 kātiņa vaniļas, 4 kaļotes kartupeļu miltu.

Pienu uzvāra ar cukru sagrieztām mandelēm un vaniļu, satumē ar kartupeļu miltiem, uzkarsē, karstu salej bļodā, pārkaisa cukuru, pasniedz ar augļu mērci.

Plūmju ķīselis 4—5 pers. 800 gr plūmju, 2 l ūdens, 4 kaļotes kartupeļu miltu, kanēlis, citrona miziņa, cukurs.

Plūmes nomazgā, noplaucē, novelk ādiņu, izņem kauliņus, uzvāra ar ūdeni, cukuru un garšām, satumē, uzkarsē, karstu salej bļodā, pārkaisa cukuru, pasniedz ar pienu.

Rabarbeņu ķīselis 4—5 pers. 800 gr rabarbeņu, 2 l ūdens, 4 karotes kartupeļu miltu, kanēlis, citrona miza, cukurs pēc garšas.

Rabarberus nomazgā, nomizo, smalki sagriež, uzliek vārīties ar ūdeni, garšām un cukuru, satumē, uzkarsē, karstu salej deserta bļodā, pārkaisa cukuru; pasniedz ar pienu.

Šokolādes ķīselis 4—5 pers. 2 l piena, 100 gr šokolādes, $^1/_2$ kātiņa vaniļas, 4 karotes kartupeļu miltu, cukurs pēc garšas.

Uzvāra pienu ar cukuru, vaniļu un šokolādi (var ņemt kakao), satumē, uzkarsē, salej deserta bļodā, pārkaisa cukuru, pasniedz ar augļu mērci.

Zemeņu ķīselis 4—5 pers. 800 gr zemeņu, 2 l ūdens, 4 karotes kartupeļu miltu, cukurs pēc garšas. Zemenes izlasa, nomazgā, uzliek vārīties, izberž caur sietiņu, salej atpakaļ katliņā, pieber cukuru, satumē ar kartupeļu miltiem, uzkarsē, karstu salej bļodā, pārkaisa cukuru, pasniedz ar pienu.

XXIV. AUGĻI AR PUTU KRĒJUMU

Putu krējums ar āboliem 4—5 pers. 500 gr. ābolu, 100 gr cukura, $^1/_2$ l putu krējuma.

Ābolus nomazgā, izcep, izrīvē caur sietu, pieliek cukuru un puto, kamēr biezenis paliek balts. Sakultu putu krējumu sajauc ar ābolu putām, ieliek deserta bļodā, pasniedz ar saldu pienu.

Putu krējums ar apelsīniem 4—5 pers. 3 apelsīni, $^1/_2$ l putu krējuma, cukurs pēc garšas.

Apelsīnus notīra, sadala, daļiņas pārgriež uz pusēm, liek pa kārtām deserta bļodā apelsīnu gabaliņus un sakultu putu krējumu. Virsu garnē ar veselām apelsīnu daļiņām. Pasniedz ar jāņogu mērci, kam pierīvēta apelsīnu miziņa.

Putu krējums ar ananasiem. Ņem konzervētus ananasus un rīkojas tāpat kā pie apelsīnu krējuma.

Putu krējums ar avenēm 4—5 pers. 500 gr aveņu, 150 gr cukura, $^1/_2$ l putu krējuma.

Avenes izlasa, izrīvē caur sietiņu, pieliek cukuru, saputo. Sakultu putu krējumu sajauc ar aveņu putām, saliek deserta bļodā, garnē ar veselām ogām, pasniedz ar pienu vai augļu mērci.

Putu krējums ar bumbieriem 4—5 pers. 4—5 svaigi bumbieri, $^1/_2$ l putu krējuma, cukurs pēc garšas.

Bumbieŗus nomizo, sagriež 4 daļās, izvāra mīkstus, liek pa kārtām ar sakultu putu krējumu, virsu garnē ar bumbieŗa gabaliņiem, pasniedz ar augļu mērci.

Putu krējums ar ķiršiem 5—6 pers. 250 gr ķiršu, 100 gr cukura, $^1/_2$ l putu krējuma.

Ķiršus nomazgā, izņem kauliņus, uzber cukuru, pēc pāris stundām ķiršus sajauc ar sakultu putu krējumu, saliek deserta bļodā, garnē ar veselām ogām.

Putu krējums ar brūnām mandelēm 5—6 pers. 50 gr mandeļu, 1/2 l putu krējuma, cukurs pēc garšas.

Sabrūnina uz pannas pāris kaļotes cukura, ieber notīrītas mandeles, sagrauzdē, atdzisušas sasmalcina, sajauc ar sakultu putu krējumu, liek deserta bļodā, virsu garnē ar veselām brūnām mandelēm, pasniedz ar kādu ogu mērci.

Putu krējums ar mokka kafiju 4—5 pers. 50 gr samaltas pupiņu kafijas, 100 gr cukura, 1/4 glāzes ūdens, 1/2 l putu krējuma.

Kafiju aplej ar verdošu ūdeni, ļauj 15 min. ievilkties, izkāš caur biezu drānu. Sakultu putu krējumu sajauc ar cukuru, kafiju, liek deserta bļodā, garnē ar šokolādes plāceniņiem vai pupiņām, pasniedz ar aukstu pienu.

Putu krējumsa ar šokolādi 4—5 pers. 100 gr berztas šokolādes, 60 gr cukura, 1/2 l putu krējuma.

Sakultu putu krējumu sajauc ar berzto šokolādi, cukuru, liek deserta bļodā, garnē ar šokolādes ripiņām, zvaigznītēm u. t. t., pasniedz ar pienu.

Putu krējums ar dzeltenām plūmēm 4—5 pers. 400 gr. plūmju, 1/2 l putu krējuma, 100 gr cukura.

Lielas, gatavas dzeltenās plūmes nomazgā, iemet verdošā ūdenī, izņem, novelk ādiņu, pāršķeļ, izņem kauliņus, augļu pusītes sakārto lēzenā bļodā, apliek ar sakultu putu krējumu, virsu garnē ar pārējām plūmju pusītēm.

Putu krējums ar žāvētām plūmēm 4—5 pers. 400 gr žāvētu plūmju, 4 olu baltumi, 1/2 l putu krējuma, cukurs pēc garšas.

Plūmes nomazgā, izvāra mīkstas, izrīvē caur sietu, pieliek cukuru, olu baltumus, kuļ putās, sajauc ar sakultu putu krējumu, liek deserta bļodā, vidū uzstata 3 veselas novārītas plūmes, pasniedz ar pienu.

Putu krējums ar rupju maizi 4—5 pers. 100 gr berztas, sausas rupjmaizes, 100 gr cukura, 2 kaļotes kaut kāda ievārījuma, 1/2 l putu krējuma.

Berzto maizi ar cukuru sagrauzdē uz pannas brūnu. Deserta bļodā liek pa kārtām sakultu putu krējumu, maizi, pa piciņai ievārījuma, un tā tālāk, līdz trauks pilns, virsū uzkaisa maizi un garnē ar veselām ķiršu vai zemeņu ogām.

Putu krējums ar rīsiem 4—5 pers. 100 gr rīsu, 100 gr cukura, 50 gr mandeļu, 1/2 l putu krējuma.

Rīsus nomazgā, izvāra mīkstus, liek uz sieta notecēties. Mandeles applaucē, noloba, sakapā. Rīsus samaisa ar cukuru, mandelēm, sakultu putu krējumu, liek deserta bļodā, pasniedz ar augļu mērci.

Putu krējums ar zemenēm 4—5 pers. 400 gr dārza zemeņu, 100 gr cukura, 1/2 l putu krējuma.

Zemenes notīra, izrīvē caur astru sietiņu, pieber cukuru, saputo, sajauc ar sakultu putu krējumu, liek deserta bļodā, garnē ar veselām zemenēm.

XXV. KRĒMI

Ābolu krēms 4—5 pers. 600 gr ābolu, 1/2 l putu krējuma, 150 gr cukura, citrona miziņa, 6 lapiņas želatīna.

Ābolus nomazgā, krāsnī izcep mīkstus, izrīvē caur sietu, pieliek cukuru, pierīvē citrona miziņu, saputo. Sakuļ putu krējumu, pieliek ābolu masu, izmērcētu, izkausētu želatīnu, visu viegli izmaisa; saliek ar aukstu ūdeni izskalotā formī, noliek aukstumā, pasniedz ar pienu vai ābolu mērci.

Aveņu krēms 4—5 pers. 1/2 l putu krējuma, 400 gr aveņu, 100 gr cukura, 7 lapiņas želatīna.

Avenes izberž caur astru sietiņu, sakuļ putu krējumu, pieliek aveņu masu, cukuru, izmērcētu bez ūdens izkausētu želatīnu, visu kopā viegli samaisa, ieliek ar aukstu ūdeni izskalotā formī un noliek vēsā vietā. Garnē ar veselām ogām, pasniedz ar aveņu mērci.

Citrona krēms 4—5 pers. (1.) 1/2 l putu krējuma, 1 citrons, 100 gr cukura, 50 gr graudu cukura, 7 lapiņas želatīna.

Citrona miziņu noberž ar graudu cukuru, uzlej nedaudz ūdens, izkausē, izķāš. Sakuļ putu krējumu, pieliek cukura ūdeni, cukuru, citrona sulu, pielej mazā lāsītē ūdens izkausētu želatīnu, visu viegli izmaisa, liek ar aukstu ūdeni izskalotā formī, noliek uz pāris stundām aukstā vietā, izsit lēzenā stikla bļodā, pasniedz ar augļu mērci.

2) 4—5 pers. 4—5 olu dzelten., 100 gr cukura, 1/2 l salda krējuma, 6 lapiņas želatīna, 2 citroni.

Olu dzeltenumu kuļ 1/2 st. laikā ar cukuru. Krējumu uzvāra, nedaudz šķidruma sajauc ar olu kulteni, tad ielej atpakaļ katliņā ar krējumu, un visu uz uguns sakuļ glūži biezu. Kad kultenis atdzisis, tam piejauc uzvārītu, izkausētu želatīnu, citronsulu un berztu citronmizu. Krēmu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī, un kad tas sacietējis, izgāž uz stikla bļodas, pasniedz ar augļu mērci.

„Crème brûlée" 5—6 pers. 1) 2/3 l salda krējuma, 4—5 olu dzeltenumi, 7 lapiņas želatīna, 2 karotes karsta ūdens, 100 gr cukura.

Uzvārītā, karstā krējumā vai pienā iekuļ ar cukuru pusstundu kultu olu dzeltenumu, un visu tik ilgi maisa uz uguns, līdz dabū biezu krēmu, ko tad sajauc ar karstā ūdenī uzvārot izšķīdinātu želatīnu. Atlikušo cukuru sabrūnina sausu pannā, uzvāra ar lāsi ūdens un ātri piejauc krēmam. Gatavo krēmu iepilda stikla bļodā, noliek aukstumā un pēc divām stundām pasniedz galdā.

2) 200 gr cukura, 6 lapiņas želatīna, 1/2 l putu krējuma.

Pannā sausi sabrūninātu cukuru sajauc ar karstā ūdenī izšķīdinātu želatīnu. Cukura šķīdumu sajauc ar sakultu putu krējumu un iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī. Krēmu noliek aukstumā, pēc 3 st. izgāž no formja un dod galdā stikla bļodā.

Jāņogu krēms 5—6 pers. 1/2 glāze jāņogu sulas, 7 lapiņas želatīna, karote vaniļas cukura, 1/2 l putu krējuma, 100 gr jāņogu.

Želatīnu nomērcē aukstā ūdenī, nospiež, izšķīdina tīrā jāņogu sulā un sajauc ar vaniļas cukuru. Tad visu izkāš caur sietiņu, sajauc ar putās sakultu krējumu. Beigās krēmā iejauc nedaudz lielāku jāņogu. Gatavo krēmu iepilda formī un noliek vēsumā sastingt.

Kafijas krēms 5—6 pers. 100 gr grauzdētu kafijpupiņu, 1/2 l piena, 4 olu dzeltenumi, 100—150 gr cukura, 7 lapiņas želatina, 1/3 l putu krējuma.

Grauzdētas, samaltas kafijpupiņas ieber verdošā pienā, ļauj 5 min. vārīties. Olu dzeltenumu kuļ 1/2 st. ar cukuru, sajauc ar pienu, to iepriekš nokāšot, maisa tik ilgi uz uguns, līdz paliek tumīga masa. Kad biezenis atdzisis, piejauc izkausētu želatinu, un putās sakultu krējumu. Gatavo krēmu iepilda glāzēs vai stikla bļodiņās, noliek uz ledus un pēc 2—3 st. dod galdā.

Krievu krēms 4—5 pers. 2 olu dzelten., 50 gr cukura, 2 kaļotes ruma, 1/2 l putu krējuma.

Olu dzeltenumus sakuļ putās, pastāvīgi vēl kuļot, piejauc rumu, un visu sajauc ar pūtās sakultu krējumu un noliek dažas stundas uz ledus. Galdā krēmu dod glāzēs.

Ledus krēms 8—10 pers. 1) 1/4 l putu krējuma, 40 gr cukura, kaļote maraskīna. 2) 1/4 l putu krējuma, 150 gr zemeņu biezeņa, 20 gr cukura. 3) 1/4 l putu krējuma, 80 gr šokolādes, 30 gr cukura.

Ledus formī iepilda vienu kārtu ar cukuru un maraskīnu jauktu putu krējumu, otru kārtu ar zemeņu biezeni un cukuru jauktu putu krējumu, un virsū uzpilda putās sakultu, ar cukuru un atmiekšķētu šokolādi jauktu krējumu. Formi aizvāko un noliek uz 3—4 st. stipri sālītā ledū. Galdā sniedzot krēmu izgāž no formja uz lēzenas stikla bļodas.

Mandarīnu krēms 4—5 pers. 1/2 l putu krējuma, 2 kaļotes pūdeļcukura, 50 gr cukura, 4 mandarīni.

Krējumu sakuļ putās un sajauc ar pūdeļcukuru un berztu mandarīnmīzu. Cukuru savāra ar ūdeni biezā sīrupā, kuŗā iemērc nolobītu mandarīnu šķēles. Krēmu saliek piramīdes veidā lēzenā bļodā, garnē ar mandarīnu šķēlēm un dod galdā gluži aukstu.

Mandeļu krēms 4—5 pers. 50 gr saldo mandeļu, 5—6 rūgtās mandeles, 1/2 glāze piena, 100 gr cukura, 7 lapiņas želatina, 1/2 l putu krējuma.

Nolobītas, smalki sagrūztas mandeles uzvāra ar pienu un cukuru, un virumu atstāj stundu segtā traukā, tad izkāš caur sietiņu, un kad atdzisis, piejauc ar karstu ūdeni uzvārītu un atdzisinātu želatinu un putās sakultu putu krējumu. Gatavo krēmu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī, noliek uz ledus un pēc 4—5 st. izgāž uz lēzenas stikla bļodas, pasniedz ar ogu mērci.

Marmorkrēms 12—15 pers. 8 olu dzelten., 200—300 gr cukura, 1/3 l zemeņu sīrupa, 1/6 l aveņu sīrupa, 1/2 citrona mizas, 2/3 l svaigu zemeņu, 2/3 l svaigu ķiršu, 12 lapiņas želatina, 1/6 l karsta ūdens, 1 1/4 l putu krējuma.

Sakultam olu dzeltenumam piejauc ogu sīrupu, berztu citronmīzu un svaigas, notīrītas ogas (ķiršiem izloba kauliņus), un visu sajauc ar putās sakultu putu krējumu. Beigās piemaisa, stipri kuļot, ar karstu ūdeni uzvārītu un mazliet atdzisinātu želatinu. Krēmu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotos formjos vai stikla bļodās un noliek uz ledus atdzist.

Olu krēms ar konjaku 4—5 pers. 4 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, vīna glāze konjaka, 6 lapiņas želatīna, 1/6 l karsta ūdens, 4 olu baltums.

Olu dzeltenumus sakuļ putās ar cukuru, sajauc ar konjaku, un karstā ūdenī izšķīdinātu želatīnu, kad viss atdzisis, piejauc putās sakultu olbaltumu. Krēmu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī un noliek aukstā vietā; pēc 1—2 st. izgāž no formja un dod galdā ar vaniļas mērci.

Plūmju krēms 5—6 pers. 400 gr kaltētu plūmju, 2/3 l ūdens, 200 gr cukura, 2 olu baltums, 5 lapiņas želatīna, 1/2 l putu krējuma.

Kaltētas plūmes nomazgā remdenā ūdenī vai arī dienu pirms lietošanas iemērc, tad savāra ūdenī ļoti mīkstas, izberž caur kāstuvi un tik ilgi maisa ar cukuru un putās sakultu olbaltumu, līdz viss balts un putains. Maisījumam piejauc ar lāsi ūdens uzvārītu želatīnu, un visu sajauc ar putās sakultu krēmu. Krēmu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī vai arī piramides veidā saliek lēzenā bļodā.

Rabarbeņu krēms 4—5 pers. 200 gr rabarbeņu, 100 gr cukura, 1/2 glāze ūdens, berzta citronmiza, 1/2 citrona sulas, 7 lapiņas želatīna, 1/2 l putu krējuma.

Rabarbeņus sagriež gabalos ar cukuru, savāra mīkstus, izberž caur sietiņu, sajauc ar berztu citronmizu, pusi citrona sulas izšķīdinātu želatīnu. Atdzisušu sajauc ar putās sakultu krējumu. Galdā dodot, krēmu garnē ar augļu želeju un vafelēm.

Rupjmaizes krēms 5—6 pers. 1/2 l putu krējuma, 50 gr pūdeņcukura, 100 gr berztas rupjmaizes, 2 kaņotes aveņu ievārījuma, 7 lapiņas želatīna.

Putās sakultu krējumu sajauc ar pūdeņcukuru, berztu sausu rūpjmaizi, skaidru aveņu ievārījumu un želatīnu, ko iepriekš nomērcē, uzvāra ar ūdeni un atdzisina. Krēmu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī, noliek aukstumā un pēc 1—2 stundām izsit laukā.

Stiķeņu krēms 5—6 pers. 200 gr cukura, 1/3 l ūdens, 1 kg neienākušos stiķeņu, 7 lapiņas želatīna, 1/2 l putu krējuma, kaņote pūdeņcukura, 1/4 kātiņa vaniļas.

Cukuru savāra ar ūdeni sīrupā, kuŗā vāra negatavas, notīrītas un nomazgātas stiķenes, līdz ogas pilnīgi sašķīdušas. Ogu putru izberž caur sietiņu, atdzisušu, stipri kuļot, sajauc ar uzvārītu un atdzesētu želatīnu un ar sakultu putu krējumu. Gatavo krēmu iepilda sagatavotā formī un noliek uz ledus; galdā dodot, izgāž laukā no formja.

Šokolādes krēms 5—6 pers. 100 gr šokolādes, 4 kaņotes karsta ūdens, 2/3 l putu krējuma, 1—2 kaņotes pūdeņcukura, 8 lapiņas želatīna.

Berztu šokolādi aplej ar karstu ūdeni un maisa ūdenspeldē, līdz šokolāde izšķīdusi, pieliek želatīnu, uzmanīgi sajauc ar putās sakultu, ar pūdeņcukuru sajauktu krējumu. Krēmu iepilda stikla bļodā, noliek aukstumā un dod galdā glūži aukstu.

Tutti-frutti-crème 4—5 pers. 1/2 glāze krējuma kafijas, 60 gr cukura, 3 olu dzeltenumi, 1/2 vaniļas pāksts, glāze putu krējuma, 250 gr augļu, 1 1/2 lapas želatīna, 1 1/2 karotes ūdens.

Krējumu, cukuru, olu dzeltenumu un smalki sagrūztu vaniļu saku! ūdenspeldē, biezā krēmā, atdzisūšam piejauc sakultu putu krējumu, kantainos gabaliņos sagrieztus svaigus vai ietaisītus augļus (ķiršus, bumbieŗus, aprikozes, ananasu), nomērcētu ūdenī izšķīdinātu želatīnu, krēmu iepilda formī un uz 2 st. ieliek sakapātā, iesālītā ledū. Pirms galdā sniegšanas, formi ieliek uz dažiem mirkļiem karstā ūdenī, un krēmu izsit laukā uz bļodas.

Valriekstu krēms 4—5 pers. 200 gr valriekstu kodolu, 1/2 l putu krējuma, 60 gr cukura, 7 lapiņas želatīna.

Valriekstu kodolus sakapā, sajauc ar pūdercukuru, un samaisa ar sakultu putu krējumu, pieliek arī nomērcētu, savārītu želatīnu. Krēmu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī, kad sastindzis, izgāž uz lēzenas stikla bļodas, pasniedz ar kādu ogu mērci.

Vaniļas krēms 4—5 pers. 1/2 l kafijas krējuma, 1/2 pākste vaniļas, 100 gr cukura, 2 olu dzeltenums, tējkarote miltu.

Ēdamkaroti krējuma atstāj aukstu, bet pārējo uzvāra ar pusi vaniļas pākstes un cukuru. Atdzisušu nokāš caur sietiņu. Olu dzeltenumu, miltus saku! ar atlikušo krējumu; piejauc vārīto krējumu un kuļ tik ilgi, līdz viss biezs un putains. Tad krēmu ieliek aukstā ūdenī un kuļ tālāk, kamēr tas atdziest, iepilda stikla bļodā un noliek aukstumā. Galdā dodot, krēmu garnē ar augļiem.

Vīna krēms 3—4 pers. 3 lapas želatīna, 2 karotes ūdens, 3 karotes citronsulas, 80 gr cukura, 1 ola, 2 olu dzeltenums, 1/2 ūdensglāzes baltvīna 1/4 l putu krējuma.

Želatīnu nomērcē, izšķīdina siltā ūdenī un kuļ ar visām piedevām, atskaitot putu krējumu, uz straujas uguns, līdz viss pilnīgi sakults, novelk katlu no uguns un turpina kult, kamēr atdziest remdens. Beigās piejauc putās sakultu krējumu, krēmu noliek izskalotā bļodā vai formī aukstumā. Garnējumam noder augļi vai augļu receklis.

Zemeņu krēms 5—6 pers. 500 gr meža zemeņu, 1/2 l putu krējuma, 100 gr pūdercukura.

Zemenes izberž caur smalku sietiņu, sajauc ar sakulto putu krējumu un cukuru. Galdā krēmu pasniedz glāzēs.

XXVI. ŽELEJAS

Ābolu želeja 5—6 pers. 8—10 āboli, 100 gr cukura, 1/2 citrona mizas, 12 lapiņas želatīna.

Ābolus nomazgā, nenomizotus sagriež 6—8 daļās, izgriež serdes; uzliek vārīties ar 1 litru ūdens, izvāra gluži mīkstus, sašķīst nedrīkst. Visu iepilda ievārījuma kulītē, ļaujot šķidrumam bez spiešanas ietecēt bļodā. Litru šķidruma uzvāra ar cukuru un noberztu 1/2 citrona mizu, tajā izšķīdina želatīnu. Virumu ielej caur sietiņu ar aukstu ūdeni izskalotā formī un noliek aukstumā. Galdā dodot, želeju izgāž laukā no formja. Piedevām pasniedz vaniļas mērci.

Ananasa želeja 4—5 pers. 100 gr cukura, 1 glāze ūdens, citrona sula, 1/2 kārba ananasu, 12 lapiņas baltā želatina, 1/3 litra karsta ūdens.

Cukuru uzvāra ar ūdeni, un nosmeļ putas, piejauc citronsulu, ananasu sulu un 3/4 gabaliņos sagrieztu ananasu, pielej karstā ūdenī uzvārītu želatinu, šķidumu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī, piepildot formi tikai līdz pusei. Kad pirmais pildījums sastindzis, to apliek ar atlikušā ananasa šķēlītēm un lej pa kaļotei virsū pārējo šķidrumu. Formi noliek uz ledus, pēc 1—2 st. želeju var sniegt galdā.

Apelsīnu želeja 5—6 pers. 3 apelsīni, 2 citroni, 400 gr cukura, 1 l ūdens, 12 lapiņas želatina.

Apelsīnu un citronu sulu savāra ar ūdeni un cukuru dzidrā sīrupā, pieliek želatinu un visu sakuļ cietās putās. Galdā želeju pasniedz glāzēs izgāztu uz maziem stikla šķīvīšiem.

Aveņu želeja 5—6 pers. 500 gr aveņu, 200 gr cukura, 1 l ūdens, 10 lapiņas želatina.

Ūdeni uzvāra ar cukuru un aveņu sulu, piejauc ūdenī izšķīdinātu želatinu; šķidrumu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī vai stikla bļodā un noliek uz ledus. Var arī aveņu sulas vietā ņemt aveņu sīrupu — 1/2 litru sīrupa ar 3/4 litra ūdens; tad neliek cukuru.

Brūkleņu želeja 4—5 pers. 1 l ūdens, 1/3 l brūkleņu sīrupa, 10 lapiņas želatina.

Želatinu uzvāra ar karstu ūdeni, kad virums atdzisis, sajauc ar brūkleņu sīrupu, iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī, noliek aukstumā. Otrā dienā izgāž no formja un dod galdā ar vaniļas mērci.

Citronu želeja 4—5 pers. 2 citroni, 1/2 glāze baltvīna, 1 l ūdens, 200 gr cukura, 10 lapiņas želatina.

Baltvīnu un ūdeni uzvāra ar cukuru, divu citronu sulu un mizu, piejauc karstā ūdenī izšķīdinātu želatinu. Salej ar aukstu ūdeni izskalotā formī, noliek vēsumā. Galdā sniedzot izgāž uz deserta bļodas, garnē ar citrona šķēlēm.

Kafijas želeja 4—5 pers. 1 l piena, 100 gr labas kafijas, 14 lapiņas želatina, 3 olu dzeltumi, 200 gr cukura.

Pusi piena vāra 5 min. ar grauzdētu, maltu kafiju, atstāj ievilkties kādu stundu segtā traukā. Želatīnu uzvāra ar ūdeni. Olu dzeltenumu saputo ar cukuru, sajauc ar atlikušo pienu un sakarsē, nepārtraukti kuļot līdz viršanai, pielej izšķīdināto želatinu un nokāstu kafijas šķidrumu. Maisījumu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī un noliek aukstumā. Pēc 2—3 st. želeju izgāž no formja un dod galdā.

Ķiršu želeja 5—6 pers. 500 gr skābu ķiršu, glāze ūdens, 2 nagliņas, gabaliņš kanēļa, 150 gr cukura, 10 lapas želatina.

Ķiršus nomazgā, izņem kauliņus un lēnām vāra ar garšvielām segtā traukā. Virumu nokāš caur sietiņu, pieliek cukuru un nomazgātu, izšķīdinātu želatinu. Galdā dodot, želeju izgāž no formja, pasniedz ar vaniļas mērci.

Paniņu želeja 6—8 pers. 1¼ l paniņu, 300 gr cukura, 10 lapiņas želatina, 2 citroni.

Paniņas sajauc ar cukuru un saku] putās, piejauc ar ūdeni uzvārītu želeju, citronsulu un citronmizu. Šķidrumu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī un noliek aukstūmā. Pēc 3—4 st. izgāž no formja vai ieliek stikla bļodās un dod galdā.

Piena un vīna želeja 6—8 pers. 1¼ l piena, 300 gr cukura, 1—2 citroni, 10 lapiņas želatina, ⅙ l baltvīna.

Pienu vāra 10 min. ar cukuru un noberztu citrona mizu, un kad piens atdzisis, piejauc citronsulu, želatinu, ko uzvāra ar karstu ūdeni, un baltvīnu. Šķidrumu iepilda stikla bļodās un noliek aukstumā sastingt. Vīna vietā var arī ņemt uz pusēm vīnu ar konjaku.

Rabarbeŗu želeja 4—5 pers. 300 gr rabarbeŗu, 6 lapas želatina, ½ l ūdens, 100 gr cukura.

Rabarbeŗus novāra ar nedaudz ūdens mīkstus, un nokāš caur sietiņu. Pirmajā sulā izšķīdina nomērcētu, nospiestu želatinu. Ūdeni ar cukuru savāra šķidrā sīrupā, sajauc ar nokāsto rabarbeŗu sulu un izšķīdināto želatinu, iepilda dziļā stikla bļodā un noliek uz ledus.

Rīsu želeja 4—5 pers. 250 gr rīsu, 2 l ūdens, 100—150 gr graudu cukura, citrona miza, ½ glāze baltvīna, 2—3 kaŗotes smalka ievārījuma.

Ēdiens pagatavojams dienu pirms lietošanas.

Rīsus noskalo vairākos ūdeņos, noplaucē ar verdošu ūdeni, uzliek uz uguns ar aukstu ūdeni un stundu laika vāra, nemaisot, uz mazas uguns. Rīsu ūdeni nokāš caur vairākiem smalkiem astru sietiņiem un vāra ar cukuru, citrona mizu (ko noberž ar cukurgraudiem) un citrona sulu, līdz cukurs šķidrumā pilnīgi izšķīdis, tad pielej vīnu. Šķidrumu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī un noliek aukstumā. Otrā dienā želeju izgāž no formja un dod galdā ar smalku ievārījumu, ko liek apkārt želejai.

Spāņu želeja 5—6 pers. 100 gr kaltētu ābolu, ⅔ l ūdens, 2 apelsīnu sula, 2—3 apelsīni, 200 gr pūdeŗcukura, 5 lapiņas želatīna, 3—4 kaŗotes vīna, 2 kaŗotes konjaka, ⅓ l putu krējuma.

Aukstā ūdenī nomazgātas kaltētas ābolu šķēles novāra mīkstas ar ūdeni un apelsīnsulu, sašķīst nedrīkst. Tad ābolu šķēles izņem ar putu smalstāmo kaŗoti no viruma un iekārto glīti stikla bļodā pārmaiņus ar apelsīnu šķēlēm, kam izlasa laukā graudiņus; augļus apkaisa ar pūdeŗcukuru. Ievārītā, nokāstā šķidrumā izšķīdina želatinu, iejauc vīnu un konjaku; caur sietiņu lejot, sajauc ar putās sakultu krējumu, ko uzpilda virsū augļiem.

Vīna želeja 4—5 pers. ½ l balta vīna, citrons, 200 gr graudu cukura, 6 lapiņas želatina.

Citronam noberž ar cukurgraudiem mizu, cukuru aplej ar aukstu vīnu un citrona sulu, un izšķīdina, caur astru sietiņu pielej ar ūdeni uzvārītu želatinu un visu iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī. Pēc pāris stundām želeju izgāž no formja un dod galdā ar vaniļas mērci. Ja grib, formja dibenu var aplikt ar vīnogām.

Vīna želeja ar augļiem. Pusi pēc iepriekšējā priekšraksta pagatavotās želejas šķidruma iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā formī vai stikla bļodā, un kad šķidrums sastindzis, recekli apliek ar ietaisītiem augļiem. Augļus aplej ar šķidrumu, kam atkal ļauj sastingt receklī, un tā turpina, līdz formis pilns.

„Whips" (angļu želeja) 4—5 pers. 150 gr graudu cukura, apelsīns, citrons, 2 olu dzeltenumi, 2 glāzes vāja vīna, 4 olu baltumi, 5 lapiņas želatīna, kafote ruma.

Ar cukuru noberž apelsīnam un citronam mizu. Cukuru sagrūž smalku, sajauc ar olu dzeltenumu, apelsīna un citrona sulu un vīnu, visu uz uguns, sakarsējot, bet neuzvārot, sakuļ biezu. Kad biezenis atdzisis, tam piejauc cietā sniegā sakultu olbaltumu, karstā ūdenī izšķīdinātu želatīnu un rumu, visu iepilda ar eļļu ieziestā formī, ko noliek uz ledus. Galdā dodot, želeju uzmanīgi izgāž laukā lēzenā stikla bļodā.

Zemeņu želeja 5—6 pers. 200 gr cukura, 1 l ūdens, 500 gr zemeņu, $^1/_2$ citrona sulas, 8 lapiņas želatīna.

Cukuru uzvāra ar ūdeni, pieliek notīrītas zemenes un vāra tik ilgi, līdz ogas sašķīdušas. Virumu ielej ievārījuma kulītē, ļauj sulai notecēt. Zemeņu sulai piejauc, caur astru sietiņu lejot, citronsulu, karstā ūdenī izšķīdinātu želatīnu. Šķidrumu iepilda formī un noliek uz ledus. Sarecējušo želeju pēc 3—4 st. izgāž no formja un dod galdā ar vaniļas mērci. Zemeņu sulas vietā var ņemt zemeņu sīrupu — $^1/_2$ l sīrupu ar $^3/_4$ l ūdens un tad cukurs nav vajadzīgs.

XXVII. SALDĒJUMI

Āboļu saldējums 6—8 pers. 10—12 lielāki āboli, citrons, 200—300 gr cukura, 1 l ūdens.

Ābolus nomizo, saberž un sajauc ar cukuru, citronam noberztu mizu un citrona sulu. Pārējo cukuru savāra ar ūdeni sīrupā un sajauc ar ābolu biezeni, ļaujot visam mazu brīdi vārīties. Kad biezenis atdzisis, iepilda saldējamā bundžā, liek apkārt ledu un sāli, griež kamēr masa kļūst bieza.

Ananasa saldējums 8—10 pers. 400 gr cukura, 1 l ūdens, $^1/_2$ kārba ananasu, 2 citronu sula.

Cukuru savāra ar ūdeni sīrupā, pieliek gabaliņos sagrieztu ananasu, un visu sajauc ar citronsulu un iepilda saldējuma bundžā.

Aveņu saldējums 8—10 pers. 1) 8 olu dzeltenumi, 200—300 gr cukura, 1 l kafija krējuma, 500 gr aveņu.

Olu dzeltenumus sakuļ ar cukuru, tad iekuļ verdošā krējumā, tik ilgi maisot uz uguns, līdz viss bez vārīšanās sabiezējis, un turpina kult, kamēr atdziest, pēc kam aukstu sajauc ar izspiestu aveņu sulu un iepilda saldējamā bundžā.

(2.) 3—4 pers. 400 gr aveņu, 200 gr cukura, 1 glāze ūdens.

Avenes izberž caur smalku sietiņu, pielej uzvārītu ūdeni, izšķīdina smalko cukuru, un visu sasaldē ledū.

Citronu saldējums 7—8 pers. 500 gr cukura, 1 l ūdens, citrona miza, 5 citronu sula.

Citronam noberž mizu, savāra ar ūdeni, cukuru un citronsulu sīrupu. Kad sīrups atdzisis, to caur astru sietiņu iepilda saldējamā bundžā.

Granita (itaļu gaumē) 5—6 pers. 300 gr cukura, 1 l ūdens, ½ citrona mizas, ½ apelsīna mizas, 2 citronu sula, 2 apelsīnu sula.

Cukuru vāra ar ūdeni tik ilgi, līdz sīrups velkas kā stīga. Tad piejauc berztu citronmizu, berztu apelsīnmizu, citronu un apelsīnu sulu, šķidrumu izlaiž caur astru sietiņu un atdzisušu iepilda saldējamā bundžā.

Kafijas saldējums 10—12 pers. $1^1/_4$ l salda krējuma, 125 gr cukura, 100 gr Mokkas kafijas, 8 olu dzeltenumi, 250 gr cukura.

Ar cukuru uzvārītā saldā krējumā iejauc grauzdētu, samaltu Mokkas kafiju, ļaujot apm. stundu stāvēt segtā traukā. Olu dzeltenumus saputo ar cukuru, liek uz uguns ar krējumu un kūļ, līdz viss sabiezējis. Kad kultenis atdzisis, to iepilda saldējamā bundžā.

Karameļa saldējums 6—8 pers. 125 gr cukura, $^1/_2$ glāze ūdens, 8 olu dzeltenumi, 125 gr cukura, $^2/_3$ l krējuma.

Cukuru maisot sabrūnina pannā, uzlej ūdeni, uzvāra. Olu dzeltenumu kuļ ar cukuru. Tad visu iekuļ verdošā krējumā un puto uz uguns, līdz kultenis bez vārīšanās sāk sabiezēt. Kad atdzisis, iepilda saldējamā bundžā.

Liķieŗa saldējums 10—12 pers. $1^1/_4$ l kafijas krējuma, 250 gr cukura, kārtiņā vaniļas, 8 olu dzeltenumi, 4 kaŗotes smalka liķieŗa.

Pēc attiecīgā priekšraksta pagatavo vaniļas ledu, un kad tas pa pusei sasalis, piejauc smalku liķieri, un puto līdz saldējums sastindzis.

Mandeļu saldējums 6—8 pers. 100 gr saldo mandeļu, 1 l kafijas krējuma, 8 olu dzeltenumi, 200 gr cukura.

Nolobītas, smalki sagrūztas saldās mandeles iebeŗ ½ l uzvārītā, karstā krējumā, ļaujot 30 min. stāvēt segtā traukā. Olu dzeltenumus kuļ ar cukuru, tad sajauc ar karstu krējumu, visu sakarsējot līdz viršanai, kad maisījums atdzisis, iepilda saldējamā bundžā.

Riekstu saldējums 10—12 pers. 200 gr riekstu kodolu, 8 olu dzeltenumi, 300 gr cukura, $1^1/_4$ l krējuma.

Riekstu kodolus smalki sakapā. Olu dzeltenumus sakuļ ar cukuru, iemaisa verdošā krējumā un kuļ uz uguns, līdz viss bez viršanas paliek tumīgs, piejauc samaltos riekstu kodolus un turpina kult, līdz atdzisis, tad iepilda saldējamā bundžā.

Šokolādes saldējums 10—12 pers. 7—8 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, 200 gr šokolādes, $1^1/_4$ l piena.

Olu dzeltenumus sakuļ ar cukuru un tad līdz ar smalki saberztu šokolādi iekuļ verdošā pienā, kuļot tik ilgi uz uguns, līdz viss bez vārīšanās sabiezējis. Kad kultenis atdzisis, iepilda sadējamā bundžā.

Tējas saldējums 6—8 pers. 2 tējkaŗ. tējas lapiņu, 1/3 l verdoša ūdens, 8 olu dzeltenumi, 200 gr cukura, 2/3 l krējuma.

Tējas lapiņas aplej ar verdošu ūdeni, ļaujot 5 min. vilkties segtā traukā. Olu dzeltenumus kuļ ar cukuru un tad līdz ar iepriekš nokāstu tēju iekuļ verdošā krējumā, kuļot uz uguns, līdz šķidrums paliek tumīgs. Atdzisušu iepilda saldējamā bundžā.

Valriekstu saldējums 10—12 pers. 400 gr valriekstu kodolu, 8—10 olu dzeltenumi, 300 gr cukura, 1 1/4 l krējuma.

Ar valriekstiem ledus pagatavojams gluži kā ar parastajiem riekstiem.

Vaniļas saldējums 10—12 pers. 1 1/4 l salda krējuma, kārtiņa vaniļas, 8—10 olu dzeltenumi, 300 gr cukura, 20 saldas mandeles.

Saldu krējumu uzvāra ar kārtiņu gareniski pāršķeltas vaniļas. Olu dzeltenumus kuļ ar cukuru, sajauc ar pusi verdošā krējuma un ielej katlā, un visu kopā kuļ uz uguns, kamēr paliek tumīgs, vārīt nedrīkst, pieliek smalkas mandeles. Vaniļu beigās izņem laukā, kad kultenis atdzisis, to iepilda saldējamā bundžā.

Vīna saldējums 6—8 pers. 200 gr cukura, 1/6 l ūdens, citrona sula, pudele Reinas vīna.

Cukuru uzvāra ar ūdeni. Sīrupam, kad atdzisis, piejauc citronsulu un vīnu. Šķidrumu iepilda saldējamā bundžā. Galdā vīna ledu dod pussaldētu, punša glāzēs.

Zemeņu saldējums 7—8 pers. 400 gr cukura, 2/3 l ūdens, 2 l dārza vai meža zemeņu.

Cukuru savāra ar ūdeni šķidrā sīrupā, piejauc zemeņu sulu, un kad šķidrums atdzisis, iepilda saldējamā bundžā.

XXVIII PLOMBĪRI

Ananasa plombīrs 8—10 pers. 400 gr cukura, 1/2 l ūdens, 1/2 kārba ananasu, 8 olu dzeltenums, 2/3 l putu krējuma.

Cukuru savāra ar ūdeni labi biezā sīrupā, ar ko aplej lielos kantainos gabalos sagrieztu ananasu, ļaujot 2 st. cukuroties. Olu dzeltenumu sakuļ, sajauc ar atdzisušo sīrupu, ko lej klāt caur astru sietiņu, līdz šķidrums sāk kūpēt, un turpina kult, kamēr atdziest, sajauc ar sakultu putu krējumu un ananasa gabaliņiem un iepilda saldējamā bundžā. Plombīru apsedz ar gabalu balta papīra un saldē 3—4 st. aizvākotā bundžā, pie kam to nedrīkst kustināt. Galdā pasniedzot, plombīru izgāž lēzenā bļodā.

Plombīrs „à la Bismarck" 10—12 pres. (1.) 100 gr saldu makaronu, 100 gr rūgtu makaronu, 1 1/4 l putu krējuma, 400 gr svaigu aveņu.

Makaronus sadrupina un sajauc kopā. Krējumu sakuļ putās. Pusi krējuma sajauc ar makaroniem, pārējo ar svaigām avenēm. Saldējamā bundžā iepilda kārtām pārmaiņus makaronu krējumu, aveņu krējumu, atkal makaronu krējumu un atlikušo aveņu krējumu. Plombīram ļauj 3—4 stundas stingt starp ledus gabaliem.

(2.) Svaigu aveņu vietā ziemā var ņemt nopilinātas ievārījuma avenes.

Kafijas plombīrs 8—10 pers. 75—100 gr Mokkas kafijas, 1/3 l kafijas krējuma, 8 olu dzeltenumi, 200 gr cukura, 2/3 l putu krējuma.

Grauzdētu Mokkas kafiju iebeŗ verdošā krējumā un noliek segtā traukā 1—2 st. vilkties. Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru, kultenim nokāstu pielej kafijas krējumu un tik ilgi maisa uz uguns, līdz šķidrums mazliet sabiezējis, pēc kam turpina kult, kamēr atdziest. Beigās maisījumu sajauc ar saputotu krējumu un iepilda plombīra formī, ļaujot 3—4 st. mierīgi stāvēt. Galdā pasniedzot, plombīru izgāž lēzenā bļodā.

Kārtotais plombīrs 5—6 pers. 3/4 l putu krējuma, 1 kaŗote ogu sīrupa, 25 gr vārāmās šokolādes, 1/2 standz. vaniļas, 2 kaŗotes pūdercukura, nedaudz brūnā cukura, 2 kaŗotes ruma vai vīna; saldēšanai 8—10 kg ledus, 2—3 kg sāls.

Sakuļ putu krējumu, sadala 4 daļās, pie vienas daļas pieliek smalki sagrūstu vaniļu, 1 kaŗoti cukura, samaisa, pie otras — kaŗoti aveņu, zemeņu vai ķiršu sīrupa; pie trešās — sarīvētu šokolādi, pie ceturtās — brūno cukuru un rumu vai vīnu. Izskalotā plombīra formī liek brūno, dzelteno, sarkano un balto krāsu; pārliek pergamenta papīru, uzliek vāku, formi ieliek dziļā traukā, apkārt apkŗauj ledu un sāli, saldē 4—5 st. Pirms izsišanas formi iemērc karstā ūdenī; garnē ar konservētām ogām.

Šokolādes plombīrs 7—8 pers. 8 olu dzeltenumi, 125 gr cukura, 125 gr šokolādes, 1 glāze ūdens, 2/3 l putu krējuma.

Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru, tad samaisa ar ūdenī uzvārītas šokolādes virumu, un kuļ uz uguns, līdz sāk kūpēt, turpina kult kamēr atdziest, pēc kam sajauc ar putās sakultu krējumu un iepilda saldējamā formī. Pac 3—4 st. plombīru izgāž no formja un dod galdā.

Zemeņu plombīrs 10—12 pers. 1 1/4 l meža vai dārza zemeņu, 300 gr pūdeŗcukura, 1 1/4 l putu krējuma.

Notīrītas, sašķaidītas zemenes izberž caur rupjāku sietiņu, pusstundu maisa ar pūdeŗcukuru, sajauc ar putās sakultu krējumu un iepilda saldējamā bundžā, ļaujot 3—4 st. stāvēt. Galdā dodot, plombīru izgāž no formja un garnē ar veselām ogām.

Vaniļas plombīrs ar augļiem 10—12 pers. 2 1/2 glāzes piena, 5 olas, 1/2 standziņa vaniļas, 150 gr cukura, 2 glāzes putu krējuma, 400 gr konservētu augļu.

Pienu ar vaniļu uzvāra, olas saputo ar cukuru, pielej verdošu pienu, lej atpakaļ katliņā, maisot uzkarsē (vārīt nedrīkst), izkāš, atdzesē. Lej saldējamā bundžā, apkārt liek ledu un sāli, griež kamēr masa kļūst bieza; izņem spārnus. Sakuļ putu krējumu; augļus sagriež glītos, četrstūrainos gabaliņos, pieliek putu krējumam, ko samaisa ar vaniļas saldējumu, saliek izskalotā plombīra formī, pārliek pergamenta papīru, uzliek vāku. Formi liek dziļā traukā, apkārt ledu, un sāli un saldē 4—5 st. Sastingušu izsit uz lēzenas bļodas, garnē ar augļiem.

XXIX. PŪTEĻI

(„Soufflès")

Ābolu pūtēlis 6—8 pers. 15—20 āboli, $^2/_3$ l ūdens, 4 olu dzeltemi, 200 gr cukura, (50 gr saldo mandeļu), 4 olu baltumi.

Nomazgātus ābolus sagriež ar visu mizu 8—10 daļās un savāra, pastāvīgi maisot (lai tie iepiedegtu) ar ūdeni biezenī, ko izberž caur rupjāku sietiņu. Olu dzeltenumu kuļ ar cukuru, sajauc un pieliek citrona miziņu, notīrītas, sasmalcinātas mandeles, atdzisušu ābolu masu, saputotus olu baltumus, visu viegli samaisa, liek iesviestotā formī, cep mēreni karstā krāsnī 15—20 min. Cepot nedrīkst kustināt, pasniedz ar saldu krējumu vai pienu.

Citrona pūtēlis 3—4 pers. 6 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, citrona miza un sula, 6 olu baltums.

Olu dzeltenumu kuļ ar cukuru, sajauc ar berztu citronmizu un citrona sulu; beigās piejauc putās sakultu olbaltumu. Pūteli cep iesviestotā formī 10—15 min. mēreni karstā krāsnī, pasniedz ar saldu krējumu vai pienu.

Ievārījuma pūtēlis 5—6 pers. 400 gr ievārījuma, 5—6 olas.

Ievārījumu sajauc ar olu dzeltenumu un tad ar putās sakultu olbaltumu un cep formī dažas minūtes mērenā karstumā krāsnī.

Tā kā šis pūtēlis ātri saplok, tas cepams tikai tad, kad iepriekšējo ēdienu jau dod galdā; pasniedz ar saldu krējumu vai pienu.

Kaltētu augļu pūtēlis 5—6 pers. 400 gr kaltētu augļu, $^2/_3$ l ūdens, 75—100 gr cukura, $^1/_2$ citrona mizas, 3—4 olu baltums.

Kaltētus augļus noskalo remdenā ūdenī, novāra ar ūdeni mikstus, izņem kauliņus, izberž caur sietiņu. Augļu biezeni sajauc ar cukuru, berztu citronmizu un putās sakultu olbaltumu un sakuļ gluži baltu, cep sagatavotā formī 10—15 min. krāsnī. Pūtēli dod galdā karstu (jo tas ātri saplok); piedevām pasniedz saldu krējumu vai pienu.

Maizes pūtēlis 4 pers. 100 gr rupjas maizes, 100 gr cukura, karote vaniļas cukura, 70 gr sviesta, 3 karotes piena, sāls, 5 olu dzeltenumi, 5 olu baltums.

Smalki saberztu rupju maizi vāra ar cukuru, sviestu un pienu, un kad biezenis atdzisis, to labi sajauc ar olu dzeltenumu. Beigās biezenī viegli iejauc cietā sniegā sakultu olbaltumu. Pūtēli cep iesviestotā porcellāna bļodā.

Svaigu plūmju pūtēlis 5—6 pers. (1.) $1^1/_4$ l dzelteno vai zilo plūmju, $^2/_3$ l ūdens, 6 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, 6 olu baltums.

Nomazgātas plūmes savāra ar ūdeni, biezenī, izberž caur sietiņu, olu dzeltenumu saputo ar cukuru, piejauc atdzisušam plūmju biezenim. Beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pūtēli cep iesviestotā formī 15—20 min., pasniedz ar saldu krējumu vai pienu.

(2.) Kaltētu plūmju pūtēli pagatavo gluži kā jebkuru citu kaltētu augļu pūtēli (skat. attiec. priekšrakstu).

Rabarbeņu pūtēlis 5—6 pers. 400—600 gr rabarbeņu kātu, nepilna glāze ūdens, 5—6 olu dzeltenumi, 200 gr cukura, $^1/_3$ kārtiņas vaniļas, 6 olu baltums.

Nolobītus rabarbeņu kātus sagriež šķērsām gluži smalkās šķēlītēs, savāra nepārtraukti kuļot, biezus. Kad biezenis atdzisis, piejauc ar cukuru un sagrūztu vaniļu saputotu olu dzeltenumu, beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pūteli cep iesviestotā formī 10—15 min., pasniedz ar saldu krējumu vai pienu.

Pūtēlis „à la Rotschild" 5—6 pers. $^1/_2$ l piena, stienītis vaniļas, 4 olu dzeltenumi, 120 gr cukura, 2 kaņotes kartupeļmiltu, $^1/_2$ kārbas ananasa, 4 olu baltums.

Pienu uzvāra ar vaniļu, noliek atdzist. Ar cukuru sakultam olu dzeltenumam, nepārtraukti maisot, piejauc kartupeļmiltus un nokāstu vaniļas pienu, visu maisa uz uguns, līdz dabū biezu mīklu, ko izberž caur sietiņu, sajauc ar kantainos gabaliņos sagrieztu, labi nopilinātu ananasu un sniegā sakultu olbaltumu. Pūtēli iepilda iesviestotā formī, 20 min. cep krāsnī, pasniedz ar saldu krējumu vai pienu.

Šokolādes pūtēlis 3—4 pers. 1 veģis, 50 gr šokolādes, $^1/_4$ glāzes piena 35 gr sviesta, 2 kaņotes cukura, mazliet vaniļas, 4 olu dzeltenumi, 4 olu baltums.

Pienā uzvāra baltmaizes mīkstumu ar šokolādi, kad atdzisis, sajauc ar krējumā sakultu sviestu, mazlietiņu berztas vaniļas, olu dzeltenumu un sniegā sakultu olu baltumu. Pūtēli iepilda iesviestotā formī un cep pusstundu nelielā karstumā. Pasniedz ar pienu vai augļu mērci.

Šokolādes „soufflé" 3—4 pers. 100 gr pūdeņcukura, olbaltums, 25 gr šokolādes, 3 olu baltums, 25 gr mandeļu.

Pūdeņcukuru, olbaltumu un uz uguns izkausētu šokolādi tik ilgi kuļ, līdz dabū cietu mīklu; tad piejauc sniegā sakultu olbaltumu un visu iepilda iesviestotā formī. Pūtēlī iesprauž nolobītas, strēmelītēs sagrieztas mandeles, cep 10—15 min. mērenā karstumā. Pasniedz ar pienu vai augļu mērci.

Aprikozu, aveņu, jāņogu un zemeņu „soufflé" 3—4 pers.

Aprikozu, aveņu, jāņogu vai zemeņu „soufflé" pagatavojams gluži kā šokolādes „soufflé" (skat. attiecīgo priekšrakstu), šokolādes vietā ņemot 75 gr. attiecīgas marmelādes.

XXX. PUDIŅI

Ābolu pudiņš 6—8 pers. 12—15 lielāki āboli, 200 gr cukura, 100 gr sviesta, 4 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, $^2/_3$ l piena, 100 gr izsijātas berztas baltmaizes, kanēlis, 100 gr korinšu, 4 olu baltums.

Ābolus nomizo un sagriež kantainos gabalos; ja āboli skābi, piejauc cukuru. Tad sakuļ sviestu krējumā, piejauc ar cukuru sakultu

olu dzeltenumu, sajauc visu ar pienu, izsijātu berztu maizi, kanēli, notīrītām korintēm, un pašās beigās piemaisa putās sakultu olbaltumu. Pudiņu cep 30 min. sagatavotā formī un dod galdā ar saldu krējumu vai pienu.

Smalks ābolu pudiņš 5—6 pers. 10—12 skābi āboli, 50 gr cukura, 50 gr korinšu, 50 gr saldo mandeļu un 200 gr ķiršu vai zemeņu ievārījuma, 4—5 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, $^2/_3$ l karsta piena, 4—5 olu baltums, kaņote pūdercukura.

Nomizotiem āboliem izdur serdes, ābolus ieliek katlā, aplej ar tik daudz karsta cukurūdens, lai āboli būtu ūdens apņemti, izvāra uz mazas uguns gandrīz mīkstus (sašķīst nedrīkst). Ūdeni izlieto limonādei, ābolus nopilina, un piepilda ar notīrītu korinšu, nolobītu, smalki sagrūztu saldo mandeļu un cukura maisījumu, vai arī ar nopilinātām ķiršu vai zemeņu ievārījuma ogām. Olu dzeltenumu saputo ar pārējo cukuru un turpina kult ar karstu pienu uz uguns. Kad šķidrums jau sāk kūpēt (vārīties nedrīkst), ar to aplej formī ieliktus pildītos ābolus. Āboliem virsū uzpilda putās sakultu olbaltumu, ko sajauc ar pūdercukuru, cep apm. 5 min., līdz virsa brūna, dod galdā karstu, ar saldu krējumu vai pienu.

Ābolu pudiņš ar skābu krējumu 6—8 pers. 5 olas, 200 gr cukura, citrona miza, glāze skāba krējuma, 125 gr miltu, 15—20 āboli.

Olu dzeltenumu kuļ ar cukuru; piejauc berztu citronmizu, skābu krējumu, miltus, nolobītus, smalkās šķēlēs sagrieztus ābolus un — uz beigām — putās sakultu olbaltumu. Pudiņu cep sagatavotā formī 1—$1^1/_4$ st. karstā krāsnī. Galdā var dot tiklab siltu, kā arī aukstu; piedevām pasniedz pienu.

Ābolu pudiņš salvetē 6—8 pers. 200 gr miltu, $^1/_6$ l ūdens, 50 gr sviesta, 25 gr sviesta (ar ko salveti iesviestot), 12—15 āboli, 200 gr cukura, kanēlis.

Miltus uzbeŗ uz dēļa un mīca ar ūdeni, ko ielej miltu vidū ietaisītā dobumā, līdz dabū gludenu mīklu. Mīklā iemīca gabaliņos saplūkātu sviestu un mīca, līdz vairs nelīp, mīklu izrullē plānā kārtā, uzklāj uz tīras, iesviestotas salvetes, apliek ar smalkām ābolu šķēlēm, kuŗas iepriekš sajauc ar cukuru un nedaudz kanēļa, mīklu saliek no visām pusēm kopā, pāri āboliem, iesien salvetē tā, lai starp mīklu un salvetes mezgļu paliktu pirksta platumā brīva vieta. Sainīti ieliek ar mezglu uz augšu, uz lēzena šķivja katlā, ko piepilda līdz pusei ar verdošu ūdeni, un vāra $2^1/_2$—3 st. segtā traukā.

Kad pudiņš gatavs, saini noliek uz kāstuves notecēties; salveti noņem, pudiņu uzmanīgi iegāž apaļā bļodā un dod galdā. Tā kā pudiņš jau pats sevī satur daudz šķidruma, tad to ēd bez jebkādas mērces.

Aprikozu pudiņš 5—6 pers. 400 gr kaltētu aprikozu, 60 gr miltu, $^2/_3$ l piena, 5 olu dzeltenumi, 100—200 gr cukura, 5 olu baltums.

Kaltētas, remdenā ūdenī nomazgātas aprikozes izvāra ūdenī mīkstas, izņem kauliņus un augļus, izberž caur sietiņu. Miltus iemaisa pusē piena, bet pārējo pienu uzkarsē, tam pielej un uzvāra auksto pienu ar miltiem. Olu dzeltenumu kuļ ar cukuru, piejauc

pienam ar miltiem un uzkarsē, stipri kuļot, līdz viršanai; kad maisījums atdzisis, piejauc aprikozu biezeni un visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda sagatavotā formī, cep 45 min. krāsnī, galdā dod karstu, ar saldu krējumu, vaniļas mērci vai pienu.

Amazoņu pudiņš 5—6 pers. 5—6 olu dzeltenumi, 150 gr cukura, $1^1/_4$ l karsta piena, 100 gr saldo mandeļu, 10—12 rūgtās mandeles, 150 gr sijātu kartupeļmiltu, 5—6 olu baltums.

Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru; to iejauc karstā pienā un turpina kult uz uguns, līdz šķidrums mazliet sabiezē, uzvārīties neļauj. Kad mērce atdzisusi, piejauc nolobītas, smalki sagrūztas mandeles un sijātus kartupeļmiltus, beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pudiņu vāra sagatavotā formī 2—$2^1/_2$ st. ūdenspeldē, izgāž laukā un dod galdā ar kādu augļu vai vīna mērci.

Angļu pudiņš 4—5 pers. 70 gr sviesta, ola, olas dzeltenums, 35 gr cukura, 50 gr rozīņu, 50 gr vīnogu, muskātrieksts, $^1/_4$ citrona mizas, karote ruma, 50 gr miltu, $^1/_2$ glāze ruma, 50 gr sukādu.

Krējumā sakultu sviestu sajauc ar cukuru, olas dzeltenumu, olu, rozīnēm, vīnogām, smalkās strēmelītēs sagrieztu sukādu, smalki sakapātu citronmizu, mazumiņu berzta muskātrieksta, rumu un miltiem. Pudiņu vāra iesviestotā, ar cukuru apkaisītā formī ūdenspeldē apm. 1 st. Kad pudiņš gatavs, to izgāž no formja, aplej ar rumu, kam pielaiž uguni, un dod galdā, ar visu liesmu.

Apelsīnu pudiņš 5—6 pers. $^1/_2$ l piena, 100 gr sviesta, 150 gr miltu, 4 olu dzeltenumi, 2 apelsīni, 100 gr cukura, 4 olu baltums.

Ar sviestu uzvārītā pienā pamazām iejauc miltus un kuļ mīklu tik ilgi uz uguns, līdz tā vairs nelīp, atdzisušai mīklai, stipri kuļot, piejauc olu dzeltenumu, berztu apelsīnu mizu, apelsīnu sulu, cukuru; uz beigām visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pudiņu cep krāsnī 20—30 min., galdā dod ar apelsīnu mērci. (Pudiņš stipri ceļas, un tāpēc formi drīkst piepildīt tikai līdz trim ceturtdaļām.)

Baltmaizes pudiņš 5—6 pers. 1) Galda maize, $^2/_3$ l piena, 2 karotes sviesta, 3 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, $^1/_2$ citrona mizas, 40—50 gr rozīņu, 3 olu baltums.

Galda maizei noberž garozu, sagriež šķēlēs, aplej ar karstu pienu, kad izmirkusi, izberž caur rupjāku sietiņu un sajauc ar izkausētu sviestu. Olu dzeltenumu saputo ar cukuru, piejauc maizes biezenim kopā ar berztu citronmizu un notīrītām rozīnēm. Beigās pudiņu sajauc ar putās sakultu olbaltumu, liek iesviestotā formī un 20—30 min. cep krāsnī. Galdā baltmaizes pudiņu dod karstu, ar augļu vai šokolādes mērci.

Citronmizas vietā var arī ņemt 6—8 nolobītas, sagrūztas rūgtās mandeles, un rozīņu vietā 100 gr berztas šokolādes.

2) 4—5 pers. Galda maize, 1 glāze balta vīna, 50 gr sviesta, $^1/_2$ citrona miza, sāls, 50 gr saldo mandeļu, 3 olu dzeltenumi, 2 karotes ruma, 100 gr smalkā ievārījuma, 3 olu baltums.

Galda maizi sagriež ar visu garozu šķēlēs, tad mazos kantainos gabaliņos, aplaista ar baltu vārāmo vīnu un atstāj pusstundu stāvēt segtā traukā. tad sajauc katlā ar sviestu, berztu citronmizu, sāli, nolobītām, smalki sagrūztām saldajām mandelēm, un visu tik ilgi

kuļ uz uguns, līdz mīkla vairs nelīp pie katla. Kad mīkla atdzisusi, piejauc ar rumu sakultu olu dzeltenumu un smalku ievārījumu. Beigās pudiņu sajauc ar putās sakultu olbaltumu, liek iesviestotā formī un cep krāsnī 20—30 min. Pudiņu pasniedz ar kādu vīna mērci.

Biskvīta pudiņš 4—5 pers. 6 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, $^1/_2$ citrona mizas, $1^1/_2$ kaļotes berztas baltmaizes, $1^1/_2$ kaļotes miltu, 6 olu baltums.

Olu dzeltenumu kuļ pusstundu ar cukuru: tad klāt piejauc berztu citronmizu vai grūztu vaniļu, izsijātu berztu baltmaizi un miltus, un uz beigām visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda sagatavotā formī, 30—45 min. cep ne pārāk karstā krāsnī un dod galdā ar augļu vai vīna mērci.

Var arī pudiņa formī ielikt 10—12 nomizotus, šķēlēs sagrieztus, ar cukuru un kanēļi apkaisītus ābolus, virsū uzpildīt jēlu biskvīta pudiņa mīklu un visu cept krāsnī. Šādi pagatavotu pudiņu dod galdā bez mērces.

Brucināts vārāmais pudiņš 4—5 pers. $^1/_2$ l piena, 50 gr sviesta, 100 gr miltu, 3 olas, 60 gr cukura, 50 gr rozīņu, 10 rūgtās mandeles.

Ar sviestu uzvārītā pienā pamazām iejauc miltus un kuļ mīklu tik ilgi uz uguns, līdz tā vairs nelīp. Kad mīkla atdzisusi, tai pamazām, stipri kuļot, piejauc jēlas olas, cukuru, notīrītas rozīnes un nolobītas, sagrūztas rūgtās mandeles. Pudiņu ieliek sagatavotā formī, un cep krāsnī 20—30 min., galdā pasniedz ar augļu vai vīna mērci.

Brūkleņu pudiņš 5—6 pers. $^1/_3$ l brūkleņu sīrupa, 50 gr sviesta, 4 kaļotes miltu, 5 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, 5 olu baltums.

Brūkleņu sīrupu (skat. attiec. priekšrakstu) uzvāra ar sviestu; piejauc miltus un savāra visu gluži biezu. Olu dzeltenumu saputo ar cukuru, pieku! atdzisušam brūkleņu biezenim, ko tad sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pudiņu cep sagatavotā formī 20—30 min. mēreni karstā krāsnī, galdā pasniedz ar krējumu vai pienu.

Citronu pudiņš 4—5 pers. 10 gr sviesta, 2 olu dzeltenumi, 125 gr cukura, citrona sula, $^1/_2$ citrona mizas, 2 olu baltums, 55 gr miltu, 20 gr rozīņu.

Sviestu, olu dzeltenumu un cukuru saku! putās, pamazām piejauc citronsulu, smalki sagrieztu citronmizu, sniegā sakultu olbaltumu un miltus. Pudiņu iepilda iesviestotā, ar rozīnēm apkaisītā formī un cep krāsnī 20—30 min. Galdā dodot, pudiņu izgāž no formja, pasniedz ar augļu mērci.

Delikātešu pudiņš (zviedru gaumē). 100 gr saldo mandeļu, 8 gr rūgto mandeļu, 200 gr cukura, 160 gr sviesta, 3 olu dzeltenumi, 1 olas baltums, 15 gr kviešu miltu, 2 glāzes ābolu kompota.

Mandeles noloba, krāsnī izkaltē, sagrūž kopā ar cukuru. Sviestu izkausē, saputo, sajauc ar olu dzeltenumu, olbaltumu un kviešu miltiem; pieliek mandeļu grūdeni un visu labi samaisa, iesviestotam formim apliek iekšpusi ar mīklu, piepilda ar ābolu kompotu un olu putām. Pudiņu cep mērenā krāsnī un dod galdā ar vaniļas mērci vai putu krējumu.

Frankfurtes pudiņš 4 pers. 50 gr sviesta, 60 gr cukura, 4 olu dzeltenumi, 25 gr mandeļu, 50 gr berztas baltmaizes, 4 olu baltums, ½ glāze sarkanvīna, nagliņa, gabaliņš kanēļa, citronmizas, 25 gr cukura.

Krējumā sakultu sviestu sajauc ar cukuru, olu dzeltenumu, berztām nolobītām mandelēm, kanēli, sarkanvīnā iemērcētu berztu baltmaizi un sniegā sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda iesviestotā, ar cukuru apkaisītā formī un cep 20—30 min. krāsnī. Sarkanvīnu uzvāra ar nagliņu, kanēli, citronmizu un cukuru, nokāš un dod galdā pie pudiņa.

„Hampshire-Pudding" (britu gaumē) 6 pers. 100 gr cukura, 100 gr sviesta, 3 olu dzelt., 2 olu baltumi, marmelāde, porcija sviesta mīklas.

Dziļā šķīvī ieklāj sviesta mīklu (skat. attiec. priekšrakstu), dibenu apziež biezā kārtā ar marmelādi. Olas ar cukuru un sviestu sakuļ putās un ar olu kulteni aplej marmelādi. Pudiņu cep pusstundu laikā mērenā karstumā. Galdā var dot tiklab karstu, kā arī aukstu.

Itaļu pudiņš 5—6 pers. 125 gr kakao, ⅓ l piena, 100 gr sijātu miltu, 100 gr sviesta, 4 olu dzelt., 200 gr cukura, puskārtiņa vaniļas, 4 olu baltums.

Kakao iemaisa saldā pienā, piejauc sijātus miltus un mazgātu, izkausētu sviestu un kuļ tik ilgi uz uguns, līdz mīkla vairs nelīp, atdzisušu sajauc ar sakultu olu dzeltenumu, cukuru un smalki sagrūztu vaniļu; beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pudiņu līdz trim ceturtdaļām iepilda sagatavotā formī un 1½ st. vāra ūdenspeldē; dod galdā ar vaniļas vai šokolādes mērci.

Silts kabineta pudiņš 5—6 pers. 200 gr kaļotes biskvītu, ½ gl. stipra vīna, 50 gr pomerančmizu, 200 gr marmelādes, 3 olu dzelt., 100 gr cukura, 1 gl. karsta piena.

Biskvītus apslaka ar stipru vīnu, ar daļu biskvītu, tos liekot stāvus blakus vienu otram, apliek formja iekšējo apmali; pārējos biskvītus sagriež lielākos kantainos gabaliņos un iepilda formī pārmaiņus ar gabaliņos sagrieztu marmelādi. Olu dzeltenumu saputo ar cukuru, sajauc ar pienu un sakarsē, stipri kuļot, līdz viršanai, ar šo kulteni aplej pudiņu un cep krāsnī 20—30 min. Pasniedz ar vīna mērci.

Kafijas pudiņš 4—5 pers. 3 veģi, 1 glāzi kafijas, 60 gr cukura, 60 gr sviesta, 3 olu dzelt., 40 gr cukura, 2 olu baltums.

Veģiem noberž garozu, aplej ar iecukurotu melnu kafiju, sašķaida putrā, sajauc ar karstu sviestu, kad biezenis atdzisis, piejauc olu dzeltenumu un cukuru. Beigās, viegli apmaisot, visu sajauc ar sniegā sakultu olbaltumu, iepilda iesviestotā formī un 20—30 min. cep krāsnī.

Karameļpudiņš 4 pers. Kaļote cukura, kaļote sviesta, kaļote miltu, ½ glāze piena, 2 olas; karameļkrēmam: ¾ glāzes piena, 2 olu dzeltenumi, 15 gr cukura; karamelēm: 20 gr cukura, ¾ glāzes ūdens.

Cukuru apgrauzdē brūnu, sajauc ar sviestu, miltiem un lēnām aplej ar verdošu pienu. Kad viss atdzisis, piejauc olu dzeltenumu

un cietā sniegā sakuļ baltumu. Pudiņu iepilda iesviestotā un iemiltotā formī un 20 min. cep krāsnī. Galdā pasniedz ar karameļkreimu aplietu. Karameļkreimu pagatavo tvaiku peldē kuļot pienu, olu dzeltenumu, cukuru un karameles (ar ūdeni aplietus un uzvārītus sabrūninātus cukurgraudus).

Ķeizara pudiņš 5—6 pers. 100 gr biskvītu, 100 gr makaronu, 3 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, glāze balta vai sarkana vīna, 3 olu baltums, 25 gr pūdercukura, 1/4 kārtiņas vaniļas.

Biskvītus ieliek pārmaiņus ar makaroniem cepamā bļodā, ko iepriekš iesviesto. Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru; tad sakarsē baltu vai sarkanu vārāmu vīnu, pielej pusi pie olu dzeltenuma un cukura kulteņa, un šo atkal pie pārējā vīna, pēc kam visu sakarsē, stipri kuļot, līdz viršanai. Pudiņu aplej ar mērci, ļaujot 1 st. mērcei vilkties; tad virsū uzpilda putās sakultu, ar pūdercukuru un grūstu vaniļu sajauktu olbaltumu un cep pudiņu 10—15 min. krāsnī.

Skāba krējuma pudiņš 4—5 pers. 3 olu dzeltenumi, 50 gr cukura, citrona miza, 60 gr sijātu miltu, 1/4 l skāba krējuma, 3 olu baltums.

Olu dzeltenumu saputo ar cukuru, piejauc berztu citronmizu, izsijātus miltus un svaigu skābu krējumu, un beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda sagatavotā formī, cep 20—30 min.; dod galdā karstu, ar augļu vai vīna mērci.

„Manchester-Pudding" (britu gaumē) 5—6 pers. 1/3 l piena, galda maize, 50 gr sviesta, 2 olas, 2 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, 3—4 kaļotes ruma vai konjaka, 200 gr ievārījuma.

Uzvārītam pienam pieliek sagrieztu baltmaizi, un sviestu, pēc kam, stipri kuļot, visu savāra biezu. Kad mīkla atdzisusi, piejauc jēlas olas, olu dzeltenumu, cukuru un rumu vai konjaku. Pudiņu cep sagatavotā formī 20—30 min. krāsnī. Pasniedz ar ievārījumu. Šo pudiņu var arī ēst aukstu.

Mandeļu pudiņš 4—5 pers. 35 gr sviesta, 3 olu dzeltenumi, 35 gr cukura, 100 gr mandeļu, 3 olu baltums.

Krējumā sakultam sviestam piejauc olu dzeltenumu, cukuru, berztas nolobītas mandeles un cietā sniegā sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda iesviestotā formī, apkaisa ar cukuru un apliek ar nolobītām mandelēm, un stundu laika vāra ūdenspeldē vai cep krāsnī. Pasniedz ar augļu vai vīna mērci.

Mannas pudiņš 4—5 pers. 3/4 l piena, 50 gr sviesta, tējkaļ. sāls, 100 gr mannas, 3 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, 10—12 rūgtās mandeles, 3 olu baltums.

Ar sviestu un sāli uzvārītā pienā pamazām iejauc mannu un vāra, pastāvīgi kuļot, līdz putra vairs nelīp. Kad putra atdzisusi, piejauc ar cukuru sakultu olu dzeltenumu, nolobītas, smalki sagrūztas rūgtās mandeles; beigās visu sajauc ar saputotu olbaltumu. Pudiņu iepilda sagatavotā formī (kas nedrīkst būt gluži pilns), cep krāsnī 20—30 min.; pasniedz ar augļu mērci.

Mannas pudiņš ar āboļiem 5—6 pers. 1 l piena, 100 gr sviesta, 150 gr mannas, 6—8 āboli, 4 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, 4 olu baltums.

Ar sviestu uzvārītā pienā iejauc mannu un kuļ uz uguns, līdz putra vairs nelīp pie katla. Nomizotus, smalkās šķēlēs sagrieztus ābolus sutina dažas minūtes ar sviestu katlā, bet tā, lai šķēles būtu tikai mīkstas, un ne sašķīdušas. Olu dzeltenumu saputo ar cukuru, sajauc ar atdzisušu mannas putru un putās sakultu olbaltumu. Sagatavotā formī iepilda sutinātos ābolus, uz tiem pudiņu. Pudiņu ar āboliem cep 25—30 min. krāsnī un dod galdā ar saldu krējumu vai pienu.

Mannas pudiņš ar rozīnēm un korintēm 5—6 pers. Ar rozīnēm un korintēm mannas pudiņš pagatavojams gluži kā ar āboliem, ābolu vietā ņemot 50 gr rozīņu un 50 gr korinšu.

Muskātu pudiņš 5—6 pers. 200 gr sviesta, 125 gr pūdercukura, 5 olu dzeltenumi, 125 gr rupjmaizes, glāze muskātvīna, 100 gr saldo mandeļu, sāls, smalkais kanēlis, 2 kaļotes kandētu augļu, 5 olu baltums.

Sviestu kuļ ar cukuru un olu dzeltenumu. Visu sajauc ar vīnā mērcētu, caur sietiņu izberztu rupjmaizi, berztām mandelēm, kanēli, sāli, smalki sakapātiem kandētiem augļiem un pašās beigās ar cietā sniegā sakultu olbaltumu, liek iesviestotā formī un cep krāsnī 20—35 min.; pasniedz ar pienu.

Nūdeļu pudiņš 5—6 pers. (1.) 400 gr smalku nūdeļu, 6—8 āboli, 50 gr sviesta, 200 gr cukura, citrona miza vai kanēlis, 50 gr saplūkāta sviesta, 3 olu dzeltenumi, $^2/_3$ l piena, 3 olu baltums.

Nūdeles uzliek vārīties ar mazliet sālītu verdošu ūdeni, novāra mīkstas, uz kāstuves nopilina. Ābolus nomizo, sagriež šķēlēs un ar sviestu, cukuru un berztu citronmizu vai kanēli vāra bez ūdens pusmīkstus. Sagatavotā cepamā formī liek kārtām nūdeles, ābolus, atkal nūdeles, un tā joprojām, līdz viss krājums izlietots; virsū jābūt nūdeļu kārtai, ko apliek ar saplūkātu sviestu. Mērces tiesai ¼ st. sakuļ olu dzeltenumu ar cukuru un sajauc ar pienu, ar šo šķidrumu aplej formī pildījumu. Pildījumam virsū uztriepj putās sakultu olbaltumu, un pudiņu cep 25—30 min. Galdā pasniedz ar pienu.

(2.) Svaigu ābolu vietā var ņemt 100 gr kaltētu ābolu, kuŗus iepriekš novāra mīkstus.

(3.) Ja ābolus negrib likt, pudiņu pasniedz ar kādu augļu mērci.

„Oxford-Pudding" 6 pers. 125 gr berztas baltmaizes, 125 gr saplūkātu tauku, 65 gr rozīņu, 125 gr cukura, berzts muskātrieksts, grūstas nagliņas, kanēlis, sāls, cepamais pulveris.

Sausās piedevas sajauc kopā, pieliek sakultas olas. Pudiņu iepilda iesviestotā formī un cep 25 min.. Galdā pasniedz ar vīna mērci.

Pankūku pudiņš 4—5 pers. Mīklai: 50 gr sviesta, 150 gr miltu, 2 olas, ½ l piena; cepot: 2 kaļotes sviesta; pildījumam: 300 gr ābolu vai plūmju marmelādes; mērcei: 2 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, ¼ l piena.

Izkausētu sviestu sajauc ar miltiem, jēlām olām un pienu, izcep plānās pankūkas, atdzisušas, apzież ar 1—2 tējkaļ. ābolu vai plūmju marmelādes un satin vīstoklī. Vīstokļus sagriež šķērsām gabalos, apmēram pirksta platumā, iekārto sagatavotā cepamā formī. Mērces tiesai sakuļ olu dzeltenumu ar cukuru, kad kultenis balts, piejauc pienu. Pudiņu aplej ar mērci un 20 min. cep krāsnī; galdā pasniedz ar pienu vai ar vaniļas mērci.

Paradīzes pudiņš 5—6 pers. 125 gr nieļu tauku, 125 gr izsijātas berztas baltmaizes, 100 gr cukura, 6 āboli, citrona miza, ½ citrona sulas, naža gals berzta muskātrieksta, 4 olas, 2 kaļotes ruma.

Mazgātus, smalki sakapātus nieļu taukus sajauc ar izsijātu berztu baltmaizi, cukuru, smalki sakapātiem nomizotiem āboliem, citronsulu, berztu citronmizu, berztu muskātriekstu, sakultām olām un rumu. Pudiņu cep krāsnī 20—35 min. Galdā pasniedz karstu, ar paradīzes ābulu mērci.

Skāba piena pudiņš 5—6 pers. 5 olu dzelt., 150 gr cukura, 1 l bieza skāba piena, 100 gr miltu, 60 gr sviesta, ½ citrona mizas, vai 10—12 rūgtās mandeles, 5 olu baltums.

Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru; piejauc biezu skābu pienu, ko iepriekš labi notecina, miltus, izkausētu sviestu un berztu citronmizu (vai nolobītas, smalki sagrūztas rūgtās mandeles), beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda sagatavotā formī, cep 20—45 min. krāsnī. Galdā pasniedz ar kādu augļu mērci vai saldu krējumu.

Plūmju pudiņš (angļu „Plum-Pudding") 5—6 pers. 175 gr miltu, ola, olas dzeltenums, 175 gr liellopa tauku, 50 gr berztas baltmaizes, 250 gr cukura, sāls, 125 gr rozīņu, 125 gr korinšu, 25 gr sukāda, mazliet kanēļa, 2 nagliņas, ⅛ l piena, ½ gl. ruma.

Liellopu taukus samaļ, sukādu sagriež smalkos kantainos gabaliņos, nagliņas sagrūž, visas piedevas labi sajauc kopā un iepilda ietaukotā, ar cukuru apkaisītā formī. Pudiņu vāra 3 st. ūdenspeldē. Kad pudiņš gatavs, to izgāž laukā no formja, aplej ar rumu, aizdedzina un dod galdā ar liesmu. Atliekas, kuļas var uzglabāt ļoti ilgu laiku, sagriež šķēlēs un cep pānētas pannā. Galdā pasniedzot, ceptās pudiņa šķēles apkaisa ar cukuru un kanēli.

Plūmju pudiņš 5—6 pers. 600 gr dzelteno vai zilo plūmju, 200 gr cukura, 4 olu dzelt., 50 gr sviesta, 2 kaļotes izsijātas berztas baltmaizes, smalkais kanēlis, 4 olu baltums.

Nomazgātas plūmes met verdošā ūdenī, tiklīdz plūmēm pārplīst ādiņa, izņem no ūdens, nomizo un izloba kauliņus, plūmes apkaisa ar cukuru un sutina katlā 3—4 min. Olu dzeltenumu saputo ar cukuru, sajauc ar saputotu sviestu, izsijātu berztu maizi, kanēli un vārītajām plūmēm; uz beigām piejauc putās sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda iesviestotā formī, 25—30 min. cep krāsnī; galdā pasniedz karstu ar saldu pienu vai krējumu.

Rabarbeņu pudiņš 5—6 pers. 800 gr rabarbeņu kātu, 200 gr cukura, 4 olu dzelt., 100 gr cukura, 3 kaņotes berztas baltmaizes.

Nomizotus rabarbeņu kātus sagriež šķērsām smalkās šķēlītēs un savāra ar cukuru putrā. Olu dzeltenumu saputo ar cukuru, sajauc ar berztu baltmaizi, atdzisušu rabarbeņu biezeni un putās sakultu olbaltumu. Pudiņu cep 20—30 min. mēreni siltā krāsnī; pasniedz ar pienu vai saldu krējumu.

Rabarbeņu pudiņš angļu gaumē 5—6 pers. 800 gr rabarbeņu kātu, 200—300 gr cukura, kanēlis vai citronmiza, 10—12 sausiņi, 3—4 olu dzelt., 100 gr cukura, 1/3 l salda krējuma vai piena, 1/6 l stipra vīna, kaņote pūdeņcukura.

Nolobītus rabarbeņu kātus šķērsām sagriež smalkās šķēlītēs, sajauc ar cukuru un kanēli (vai citronmizu), ieliek cepamā formī. Pusi sausiņu sadrupina, drupatas iekaisa rabarbeņos, bet pārējos uzliek virsū. Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru, sajauc ar saldu krējumu vai pienu un sakarsē līdz viršanai, ar atdzisušu mērci aplej pudiņu, ko cep stundu krāsnī. Kad pudiņš gatavs, aplaista ar stipru vīnu un apkaisa ar pūdeņcukuru, vēl reizi iešauj krāsnī, līdz virsa brūna metas. Pudiņu pasniedz karstu, bez mērces.

Riekstu pudiņš. Riekstu pudiņš pagatavojams gluži kā mandeļu pudiņš, mandeļu vietā ņemot riekstus (skat. attiec. priekšrakstu).

Rīsu pudiņš 5—6 pers. 200 gr rīsu, 1 1/4 l piena, 2 kaņotes sviesta, sāls, 4 olu dzeltenumus, 100 gr cukura, 100 gr rozīņu, 10—12 rūgtās mandeles, 4 olu baltums.

Nomazgātus rīsus izvāra ūdenī puslīdz mīkstus, ūdeni nolej, rīsus nopilina, savāra pienā ar sviestu un sāli gluži biezus, atdzisušiem piejauc ar cukuru sakultu olu dzeltenumu, notīrītas rozīnes, nolobītas, sagrūztas rūgtās mandeles. Beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu, iepilda iesviestotā formī, cep krāsnī 20—30 min., pasniedz ar augļu mērci.

Rīsu pudiņš ar āboliem 4—5 pers. 150 gr rīsu, 3/4 l piena, 50 gr sviesta, sāls, 5 āboli, 3 olu dzelt., 200 gr cukura.

Rīsus nomazgā, noplucina, izvāra pienā, ar sviestu un sāli mīkstus. Ābolus nomizo, sagriež plānās šķēlēs ar sviestu un cukuru, sutina katlā bez ūdens. Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru, sajauc ar atdzisušiem rīsiem. Formī liek pārmaiņus rīsus ar ābolu biezeni, cep mērenā siltumā 20—30 min., pasniedz ar pienu vai augļu mērci.

Rīsu pudiņš ar liesmu 5—6 pers. 200 gr rīsu, 1 1/4 l piena, sāls, 1 kaņote sviesta, 4 olu dzelten., 40 gr rozīņu, 40 gr karinšu, 100 gr cukura, 4 olu baltums, 1/2 citrona, 2 kaņotes ruma.

Noskalotus rīsus novāra ar pienu, sviestu un sāli mīkstus, atdzisušus sajauc ar olu dzeltenumu, cukuru, nomazgātām rozīnēm un korintēm. Beigās visam piejauc putās sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda iesviestotā formī un cep krāsnī 25—35 min. Pudiņa vidū iespiež pusi citrona ar izurbinātu vidu, kuņā ielej un aizdedzina rumu; galdā pudiņu pasniedz ar liesmu, piedevām dod vīna vai šokolādes mērci.

Rīsu karameļpudiņš 5—6 pers. 200 gr rīsu, 1¼ l piena, sāls, 200 gr cukura, ⅙ l ūdens, 4 olas.

Noskalotus rīsus novāra mīkstus ar pienu un sāli, atdzisušiem piejauc ar ūdeni sabrūninātu cukuru un jēlas olas. Pudiņu cep krāsnī 45 min. Pasniedz ar pienu, krējumu vai augļu mērci.

Rupmaizes pudiņš 5—6 pers. 4 olu dzelt.. 100—200 gr cukura, 100 gr kaltētas rupmaizes, ½ citrona mizas vai 3—4 graudiņi kardamona, 4 olu baltums.

Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru; piejauc stipri sakaltētu, berztu rupmaizi līdz ar garšvielām. Beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu. Pudiņu cep sagatavotā formī 30—45 min. krāsnī, dod galdā ar aukstu vai karstu vīna mērci.

Rupmaizes pudiņš ar āboliem 5—6 pers. 1 kg ābolu, 200 gr cukura, 200 gr rupmaizes, 150 gr sviesta.

Iesviestotā formī kārtām iepilda šķēlēs sagrieztus apcukurotus ābolus, berztu kaltētu rupmaizi, ko apliek ar saplūkātu sviestu; pildījumu nobeidz ar berztas maizes kārtu un sviestu. Pudiņu cep 30—40 min. karstā krāsnī un dod galdā ar krējumu vai pienu.

Sāgas pudiņš 6—8 pers. 1¼ l piena, 50 gr sviesta, sāls, ⅓ l smalkas sāgas, 3—4 olu dzelt., 100 gr cukura, ½ citrona mizas vai 8—10 rūgtās mandeles.

Ar sviestu un sāli uzvārītā pienā iejauc sāgu un vāra, pastāvīgi kuļot, līdz graudiņi kļūst dzidri un virums biezs. Kad putra atdzisusi, piejauc ar cukuru kultu olu dzeltenumu, berztu citronmizu (vai nolobītas, smalki sagrūztas rūgtās mandeles) un putās sakultu olbaltumu. Pudiņu cep sagatavotā formī 30—45 min. mēreni karstā krāsnī. Galdā pasniedz ar kādu augļu mērci.

Sausiņu pudiņš 4—5 pers. 10 sausiņi, ½ l piena, 50 gr cukura, 3 olu dzeltenumi, 50 gr cukura, ¼ standziņas vaniļas, ½ l piena, 50 gr sviesta, 3 olu baltums, ½ karotes pūdercukura.

Sausiņus iemērc pienā ar cukuru. Ar cukuru saputotiem olu dzeltenumiem piejauc grūztu vaniļu un pienu. Atmiekšķētos sausiņus iekārto iesviestotā formī, aplej ar pienu, apliek ar saplūkātu sviestu un cep 30—35 min. krāsnī. Pudiņu aptriepj ar putās sakultu olbaltumu, apkaisa ar pūdercukura, un vēl 5 min. brūnina krāsnī. Galdā sausiņu pudiņu pasniedz ar kādu augļu mērci.

Sīrupa pudiņš (angļu „Treache-Pudding") 4—5 pers. 250 gr miltu, 125 gr smalki saplūkātu tauku, 15 gr berztas baltmaizes, sīrups, ½ citrona mizas, ½ tējkar. cepamā pulvera, sāls.

Miltus, taukus, cepamo pulveri un sāli ar nedaudz auksta ūdens samīca stingrā mīklā, ko sadala divās vienādās daļās. Vienu daļu mīklas ieklāj pudiņformī, bet pārējo, vākam vajadzīgo tiesu, izrullē plānā kārtā. Formī kārtām iepilda sīrupu, katru kārtu apkaisot ar berztu baltmaizi un ar mazlietiņu berztas citronmizas. Virsū uzliek rūpīgi pielaikotu mīklas vāku, apmali ar aukstu ūdeni saslapinot. Pudiņformi apklāj ar taukpapīru un 2½ st. sutina.

Šokolādes pudiņš 5—6 pers. 50 gr sviesta, 100 gr miltu, 75 gr šokolādes, ½ l piena, 4 olas.

Izmazgātu, izkausētu sviestu sajauc ar miltiem, piejauc berztu šokolādi un pienu. Visu, cītīgi kuļot, savāra biezu, atdzesē, samaisa

ar saputotu olu dzeltenumu un beigās ar sniegā sakultu olbaltumu. Pudiņu cep iesviestotā formī 20—30 min.; pasniedz ar aukstu šokolādes mērci.

Šoko'ādes pudiņš ar rupju maizi 4—5 pers. 50 gr sviesta, 3 olas, 50 gr cukura, 75 gr šokolādes, 60 gr kaltētas rupjmaizes.

Krējumā sakultu sviestu pamazām sajauc ar olu dzeltenumu, cukuru, izsijātu berztu kaltētu rupjmaizi, un beigās piejauc putās sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda iesviestotā formī un cep krāsnī 20—35 min.; pasniedz ar šokolādes vai vīna mērci.

Šokolādes pudiņš Hamburgas gaumē 5—6 pers. 1 l piena, 100 gr kakao, tējkar. sviesta, sausiņš, 3 olas, 150 gr cukura, citrona miza.

Pienu vāra ar kakao, cukuru un sviestu, piejauc berztu sausiņu un savāra visu biezu, kad tas atdzisis, sajauc ar olu dzeltenumu, berztu citronmizu, un beigās ar sniegā sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda iesviestotā formī un cep krāsnī 20—35 min. Pasniedz ar vaniļas mērci.

Va'riekstu pudiņš 4—5 pers. (1.) 400 gr valriekstu, 4 olu dzelten., 100 gr cukura, 25 gr mannas, 4 olu baltums.

Valriekstu kodolus sagrūž gluži smalkus, piejauc ar cukuru kultam olu dzeltenumam, līdz ar nevārītu mannu. Beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu, iepilda sagatavotā formī un $1^1/_2$ st. vāra ūdenspeldē vai 30—45 min. cep krāsnī. Pasniedz ar vaniļas vai vīna mērci.

Šis pudiņš labi garšo arī auksts; to tad sagriež šķēlēs un dod pie kafijas.

(2.) ½ gl. salda krējuma vai piena, 50 gr sviesta, 60 gr cukura, 60 gr sijātas berztas baltmaizes, 400 gr valriekstu, 3 olas.

Saldu krējumu vai pienu savāra ar sviestu, cukuru, sijātu berztu baltmaizi un smalki sagrūztiem valriekstu kodoliem biezā putrā. Kad putra atdzisusi, piejauc olu dzeltenumu, un beigās putās sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda sagatavotā formī un cep krāsnī 45 min. Pasniedz ar vīna vai vaniļas mērci.

Zviedru pudiņš 4—5 pers. ½ l piena, gabaliņš kanēļa, ½ citrona mizas, 6 olas, 200 gr cukura.

Pienu vāra 5 min. ar kanēli un berztu citronmizu, nokāš, atdzesē, iekuļ sakultas jēlas olas. Cukuru sabrūnina tīrā pannā un pamazām pielej ūdeni, ļaujot cukuram pilnīgi ūdenī izšķīst. Ar 2—3 karotēm atdzisuša cukuršķidruma izskalo tīru vārāmo formī, trešo daļu labi sajauc ar olu un piena kulteni un iepilda formī, bet pārējo uzglabā aukstu mērces tiesai. Formi aizvāko un novieto katlā ar verdošu ūdeni, kas drīkst sniegties tikai līdz pusei formja augstuma. Pudiņu vāra $1^1/_2$ st. uz mazas uguns, pēc 5 min. izgāž lēzenā bļodā un dod galdā karstu, ar uzglabāto auksto cukuršķidrumu.

Krāsns putra 6—8 pers. (1.) $^2/_3$ l miežu putraimu, $1^1/_2$ l ūdens, $2^1/_4$ l piena, 50 gr sviesta, sāls, 3—4 olas, 100 gr cukura, 100 gr rozīņu, 100 gr korinšu, 8—10 rūgtās mandeles vai ½ citrona mizas.

Miežu putraimus novāra ar ūdeni pusmīkstus; pielej pienu, pieliek sviestu un savāra putraimus gluži mīkstā un biezā putrā, sutinot $1^1/_2$—2 st. Kad putra atdzisusi, piejauc ar cukuru kultas jēlas

olas, kā arī notīrītas rozīnes, korintes un nolobītas, smalki sagrūztas rūgtās mandeles (vai berztu citronmizu). Putru iepilda sagatavotā formī, 20—35 min. cep krāsnī; pasniedz ar saldu krējumu vai augļu mērci.

(2.) Rozīņu un korinšu vietā var ņemt 200 gr kaltētu plūmju, kuŗas tad iepriekš novāra ūdenī.

Gurjeva putra 5—6 pers. (1.) 1¼ l piena, sāls, 200 gr mannas, 100 gr rozīņu, 50—60 gr cukura.

Ar sāli uzvārītam pienam piebeŗ mannu un vāra, pastāvīgi kuļot 10—15 min. Tad putrā iejauc notīrītas rozīnes ar cukuru un putru vēl cep 15—20 min. krāsnī, Galdā putru dod ar krējumu.

(2.) Cukuru un rozīņu vietā, ja grib smalkāku ēdienu, var arī mannas putrā iejaukt 100 gr mazos kantainos gabaliņos sagrieztus kandētus augļus.

Jaunpiens 5—6 pers. ½ l jaunpiena, ½ vai 1 l piena, 1½ kaŗotes rožūdens, 6—8 rūgtās mandeles, 1½ kaŗotes cukura.

Jaunpienu sajauc ar pienu. (Vispirms, izmēģinot, salej kaŗoti jaunpiena ar 2 kaŗotēm piena un liek mazākā katliņā uz uguns; ja šķidrums pēc dažām minūtēm sabiezē, tad ņem divreiz vairāk piena, nekā jaunpiena, bet citādi ņem abus pienus vienādā daudzumā.) Pienam piejauc rožūdeni, nolobītas, smalki sagrūztas rūgtās mandeles un cukuru; iepilda formī, cep 30—45 min. krāsnī un tūliņ dod galdā (citādi tas ātri paliek ūdeņains). Piedevām pie cepta jaunpiena pasniedz cukuru, kanēli un saldu krējumu.

XXXI. SALDIE ĒDIENI

Siltie saldēdieni

Ābolu strūdelis 5—6 pers. strūdeļa mīkla, 25 gr sviesta, 6—8 āboli, 50 gr korinšu, 100 gr cukura, smalkais kanēlis.

Pagatavo strūdeļa mīklu, apstrādā gluži kā šķiņķa strūdelim (skat. attiec. priekšrakstus). Mīklu aptriepj ar izkausētu sviestu, apliek ar nomizotiem, smalki sagrieztiem āboliem, apkaisa ar nomazgātām, notīrītām korintēm, cukuru un kanēli. Mīklu sarullē, galos cieši saspiežot, apliek ar sviestu un 30—45 min. cep krāsnī. Galdā strūdeli pasniedz karstu.

Biezpiena strūdelis 5—6 pers. Strūdeļa mīkla, 400 gr biezpiena, 75 gr sviesta, 100 gr cukura, 3 olu dzelt., sāls, 100 gr rozīņu, ½ gl. piena, 3 olu baltums, kaŗote sviesta.

Pēc attiecīgā priekšraksta pagatavo strūdeļa mīklu. Biezpienu izberž caur sietiņu, labi samaisa ar izkausētu sviestu, cukuru, olu dzeltenumu, sāli, notīrītām rozīnēm un pienu vai krējumu; beigās visu sajauc ar putās sakultu olbaltumu, strūdeļu mīklu izrullē plānā kārtā, aptriepj ar sviestu, apliek ar pildījumu, sarullē gareniski kopā, saspiež ciet, apliek ar sviestu un 30—45 min. cep krāsnī.

Buberts 5—6 pers. 4 gl. piena, 150—200 gr miltu, 150 gr cukura, 5 olas, 7 saldās mandeles, citrona miziņa.

Miltus izsijā, pielej pusi piena, labi izkuļ, pārējo pienu uzvāra,

pielej atšķaidītos miltus un maisot vāra 20 min. Olas atdala, dzeltenumus saputo ar cukuru, pierīvē citrona miziņu, pieliek miltu masai, uzkarsē līdz vārīšanai (vārīt nedrīkst), pieliek labi saputotus olu baltumus, aprestētas sakapātas mandeles, viegli izjauc cauri. Salej uz saldēdiena bļodas; pasniedz ar augļu mērci.

Vīna buberts 5—6 pers. 30 gr miltu, ½ l vīna, 5 olu dzelt., 100 gr cukura, 5 olu baltums.

Miltus sakuļ ar vīnu gludenā mīklā, piejauc olu dzeltenumu, cukuru, visu uz lēnas uguns sakuļ krēmā. Kad krēms jau gandrīz sāk vārīties, piejauc cietā sniegā sakultu olbaltumu. Gatavo krēmu iepilda stikla traukā un noliek aukstumā; galdā dodot garnē ar biskvītiem. Pasniedz ar augļu mērci.

Cepta ķiršu klimpas 5—6 pers. 400 gr ķiršu, 50 gr cukura, baltmaizes mīkla, 2 olu dzelt., 2 olu baltums, kaļote berztas maizes, 1—2 kaļotes sviesta, pūdeļcukurs.

Ķiršus nomazgā, izloba kauliņus, apkaisa ar cukuru, pēc kam uz sietiņa nopilina. Pēc attiecīgā priekšraksta pagatavo vienkāršu baltmaizes mīklu (rauga mīklu), kuļai piekuļ olu dzeltenumu, un kad mīkla uzrūgusi, sajauc ar putās sakultu olbaltumu, izklāsta uz maizes dēļa un sagriež gabalos. Mīklas gabalus izstaipa ar rokām, apliek ar iecukurotajiem, nopilinātajiem ķiršiem, saliek kopā, cieši saspiež un noliek uzrūgt. Klimpas vāra maz sālītā ūdenī 3—4 min., izņem ar putu smalstāmo kaļoti no ūdens, uz sietiņa nopilina, apvalsta jēlā olā un berztā maizē, ātri apcep sabrūninātā sviestā un uz dzēšlapas mazliet nosausina. Klimpas pasniedz karstas, ar pūdeļcukuru apkaisītas.

Ķiršu strūdelis 5—6 pers. Ķiršu strūdelis pagatavojams gluži kā ābolu strūdelis (skat. priekšrakstu); tikai ābolu vietā ņem 1¼ l gatavu ķiršu.

Ķēniņāboli 6—8 pers. 6—8 lieli āboli, 100 gr cukura, 100 gr marmelādes, 4 olu dzelt., kaļote cukura, 50 gr mandeļu, 4 olu baltums.

Ābolus nomizo, izduļ serdes, izsutina ar 100 gr cukura un nedaudz ūdens puslīdz mīkstus. Dobumā iepilda augļu marmelādi, ābolus iekārto iesviestotā cepamā bļodā. Olu dzeltenumu kuļ ar cukuru, piejauc nolobītas, smalki saberztas mandeles un beigās cietā sniegā sakultu olbaltumu. Javu uzpilda virsū āboliem un apcep ne visai karstā krāsnī iedzeltenu.

Krievu tējas bumba 10 pers. ½ l krējuma, 20 gr tējas, 20 gr cukura, 10 olu dzelt., ¼ l putu krējuma, 30 gr ananasa, 50 gr kandētu ķiršu, ¼ l putu krējuma, 30 gr cukura.

Tēju iebeļ verdošā krējumā, ļaujot 3 min. vilkties, krējumu nokāš, atdzisušu sakuļ ar cukuru un olu dzeltenumu, tvaiku peldē sakuļ biezu un izlaiž caur sietiņu. Kad krējums par jaunu atdzisis, iepilda ledus mašīnā un maisa, līdz tas sasalis. Sasaldēto krējumu sajauc ar sakultu putu krējumu, mazos kantainos gabaliņos sagrieztu ananasu, kandētiem ķiršiem, iepilda formī un uz 2 st. noliek sālītā ledū. Beigās ēdienu izgāž bļodās un garnē ar sakultu, iecukurotu putu krējumu.

Mannas šķēles 5—6 pers. 1 l piena, 50 gr sviesta, sāls, 125 gr mannas, 50 gr cukura, ½ citrona mizas, 2 olu dzelt., 2 olu baltums, kaṛote berztas maizes, 50 gr sviesta.

Pienu uzvāra ar sviestu un sāli, piebeṛ, nepārtraukti kuļot, mannu, un savāra biezā putrā, piejauc cukuru, berztu citronmizu. Putrai ļauj atdzist; tad iemaisa olu dzeltenumu. Beigās putru saliek lēzenā bļodā, aukstu sagriež šķēlēs, apvalsta olbaltumā, berztā maizē un apcep sviestā iebrūnas. Galdā mannas šķēles pasniedz karstas, ar jebkādu ievārījumu.

Plūmju klimpas 5—6 pers. 400 gr mazo zilo plūmīšu, 50 gr cukura, rauga mīkla, 2 olu baltums, sāls.

Plūmītēm izņem kauliņus, apkaisa ar cukuru un atstāj 1½ st. stāvēt. Pagatavo vienkāršu rauga cepamo mīklu (sk. attiec. priekšrakstu), sajauc ar putās sakultu olbaltumu, noliek uzrūgt, izklāsta uz maizes dēļa, sagriež gabaliņos, gabaliņus izstaipa ar rokām, katrā ievīsta pa 2—3 iecukurotajām plūmītēm, mīklu saspiež atkal ciet. Klimpas uzliek uz uguns ar verdošu sālsūdeni un vāra 3—4 min. Pasniedz karstas.

Plūmju strūdelis 5—6 pers. Plūmju strūdelis pagatavojams gluži kā ābolu strūdelis, ābolu vietā ņem 1¼ l gatavu dzelteno vai zilo plūmju bez kauliņiem.

Šokolādes āboli 3—4 pers. 6—8 skaisti āboli, 250 gr šokolādes, smalkais kanēlis, 5 olu baltums, 50 gr šokolādes pulveṛa, kaṛote cukura.

Ābolus nomizo, serdi izduṛ, dobumu piepilda ar spāņu krēmu. Krēmu pagatavo šādi: 250 gr gabalos salauztas šokolādes uzliek ar tasi auksta ūdens uz lēnas uguns, un pastāvīgi maisot, ļauj šokolādei izšķīst, pieliek kanēli, pielej vēl tasi ūdens, pēc kam visu ievāra līdz pusei. Olbaltumu ar šokolādes pulveri un cukuru sakuļ sniegā, ar ko apsedz pildītos ābolus. Tad visu apcep iesviestotā formī uz lēnas uguns zelta dzeltenumā.

Sirņiki 5—6 pers. 500 gr biezpiena, sāls, kaṛote skāba krējuma, 3 olas, 25 gr miltu, 75—100 gr sviesta.

Biezpienu izberž ar sāli caur sietiņu vai samaļ, sajauc ar skābu krējumu, jēlām olām un miltiem, izveido valrieksta lieluma lodītes un 10 min. vāra maz sālītā ūdenī. Galdā ēdienu dod ar izkausētu vai sabrūninātu sviestu.

Vareņņiki ar biezpienu 5—6 pers. 1 gl. ūdens, sāls, ola, 400 gr miltu, 600—800 gr biezpiena, 2 kaṛotes skāba krējuma, 2 olas, sāls, kaṛote cukura, 100 gr sviesta.

Ar aukstu ūdeni, sāls, sakultu jēlu olu un miltiem pagatavo nūdeļu mīklu (skat. attiec. priekšrakstu). Biezpienu izberž caur rupjāku sietiņu, piejauc skābu krējumu, jēlas olas, sāli, cukuru. Mīklu izrullē pēc iespējas plānāku, apliek ar pildījumu un saliek cieši piespiežot uz pusēm kopā. Ar formīti izduṛ mazus mīklas pīrādziņus pusmēneša veidā, uzliek uz uguns ar maz sālītu verdošu ūdeni un vāra 2—3 min. Gatavos vareņņikus izņem ar putu kaṛoti no ūdens un tūliņ dod galdā, ar izkausētu sviestu (pagaidu ēdienam vai otrajam ēdienam).

Vareņņiki ar ķiršiem 5—6 pers. 1/2 kg ķiršu, 100—200 gr cukura, 1/4 l ūdens, sāls, 2 olas, 400 gr miltu, 2 kaļotes skāba krējuma.

Ķiršus nomazgā, izloba kauliņus, sajauc ar cukuru un atstāj 1—2 st. stāvēt. Ar glāzi auksta ūdens, sāls, sakultu jēlu olu un 400 gr miltu pagatavo, krietni izmīcot, nūdeļu mīklu, ko izrullē labi plānu, apliek ar nopilinātiem iecukurotajiem ķiršiem, mīklu saliek kopā, cieši piespiež, ar formi izdur mazus pīrādziņus pusmēneša veidā, uzliek uz uguns ar maz sālītu verdošu ūdeni un 3—4 min. novāra gatavus. Galdā vareņņikus pasniedz karstus, ar skābu krējumu, vai atlikušu ķiršu sulu.

Vaniļas sausiņi 5—6 pers. 1/2 l piena, 100 gr cukura, 1/4 kārtiņas vaniļas, 10 gareni sausiņi.

Saldā pienā vai krējumā iejauc cukuru un berztu vaniļu, aplej ar pienu garenos sausiņus, ļaujot tiem dažas minūtes miekšķēties, bet uzmanot, lai sausiņi nesašķīstu, pēc tam apcep sviestā. Galdā vaniļas sausiņus pasniedz pie melleņu viruma.

Zemnieka cepums ar āboliem 5—6 pers. 300 gr berzas rupjmaizes, ābolu biezenis, 30 gr rozīņu, 75 gr sviesta.

Berztu maizi uzgrauzdē brūnu sviestā un saliek ar sviestu ieziestā formī kārtās pārmaiņus ar rozīņu un ābolu biezeņa maisījumu; virsū saliek maizi, aptriepj ar sviestu, un visu kādas 20 min. cepina vidēji karstā krāsnī.

Zemnieka cepums ar plūmēm 5—6 pers. 500 gr plūmju, 300—350 gr cukura, mazliet kanēļa, 400 gr maizes, 60—75 gr sviesta.

Plūmes nomazgā, pāršķeļ uz pusēm, izloba kauliņus, ogas samaisa ar cukuru un kanēli, saliek ar sviestu ieziestā formī, kārtās pārmaiņus ar sviestā brūni uzgrauzdētu maizi, virsū uzliek maizi, aptriepj ar sviestu, cep 30—40 min. vidēji karstā krāsnī; pasniedz ar saldu pienu.

Biezpiena pascha (vārīta) 4—5 pers. 1 kg biezpiena, 5 olas, 200 gr sviesta, 200 gr salda krējuma, 200 gr cukura, 200 gr rozīņu, 20 saldo mandeļu, citrona miziņa, 1/2 standziņas vaniļas, gabaliņš sukādas.

Ņem sausu biezpienu, izrīvē caur sietu, liek katliņā, pieliek krējumu, sviestu, olas, pierīvē citronmiziņu, uz uguns maisot karsē līdz vārīšanai (vārīties nedrīkst), noņem no uguns, maisot atdzesē, aukstam pieliek cukuru, nomazgātas, drēbē nosusinātas rozīnes, vaniļu, noplaucētas, sabrūninātas, sakapātas mandeles, sagrieztu sukādu, visu izmaisa. Formī ieliek marli, saliek masu, uzliek slogu. Pēc 2 dienām izsit no formja, garnē ar vaniļas sviestu.

Aukstie saldēdieni

Augļu plāte 5—6 pers. 2 āboli, 3 apelsīni, 2 banani, 2 bumbieri, cukurs pēc vajadzības.

Ņem labi sulīgus ābolus, nomizo, sagriež plānās šķēlītēs un sakārto uz lēzena stikla trauka pārmijus ar nolobītu apelsīnu un bananu šķēlītēm. Pāri pārkaisa cukuru. Plātei var arī ņemt citus augļus un ogas: ķiršus, zemenes, jāņogas, plūmes, un tā joprojām, raugoties pēc attiecīgā gada laika.

Ābolu pusītes 5—6 pers. 1 kg ābolu, 1/8 l vīna, 250 gr cukura, kanēļa miza, marmelāde.

Ņem pēc iespējas vienādākus, pacietus ābolus, nomizo, pārgriež uz pusēm, izgriež serdes, nomazgā. Vīnu, cukuru un kanēli uzvāra ar puslitru ūdens, un virumā liek vienu kārtu ābolu. Kad āboliem viena puse mīksta, tos apgriež otrādi, un vāra kamēr gatavi, izņem, sakārto ar izdobto pusi uz augšu stikla traukā, dobumus piepilda ar zemeņu vai ar aveņu marmelādi. Novārījuma šķidrumu vēl ievāra un pārlej pāri āboliem.

Saldās ābolu šķēles 5—6 pers. 1 kg saldu ābolu, 40 gr cukura, ½ gl. ūdens.

Nomazgātus, nemizotus ābolus sagriež četrās daļās, izgriež serdes. Pannā viegli uzbrūnina cukuru, pielej ūdeni, izsutina ābolus virumā mīkstus. Sakārto uz stikla bļodas un pasniedz ar putu krējumu.

Ābolu un apelsīnu plāte 5—6 pers. 2 lielāki āboli, 5 apelsīni, ½ l cukura sīrupa. (Cukura sīrups: 400 gr cukura dažās minūtēs savāra glāzē ūdens šķidrā sīrupā, atdzisušu pārlej augļiem. Ūdens vietā var arī ņemt uz pusēm ūdeni un kādu bezalkoholisku baltvīnu.)

Ābolus un apelsīnus noloba, sagriež šķērsām šķēlēs, iztīra sēkliņas, šķēles pārmijus sakārto lēzenā stikla traukā, virsū uzlej sīrupu, un ļauj ievilkties, pēc kam ēdienu pasniedz galdā. Apelsīnu vietā var ņemt bumbieŗus.

Aveņu plāte 5—6 pers. 600—750 gr aveņu, ¼ l cukursīrupa.

Izlasītas avenes sakārto uz stikla plātes un aplej ar sīrupu. Var arī ogas apkaisīt ar cukuru, un īsi pirms galdā sniegšanas apliet ar ¼ l svaiga krējuma.

Bananu plāte 5—6 pers. 5—6 banani, 50 gr cukura, ¼ l baltvīna.

Bananus noloba un pusi sagriež šķēlēs, bet otru pusi izspiež caur sietiņu, samaisa ar cukuru, vīnu un pārlej sagrieztiem bananiem.

Sutinātas bumbieŗu šķēles 5—6 pers. 700 gr bumbieŗu, 20 gr sviesta, 120 gr cukura, ½ gl. vīna, ¼ l ūdens, 1—2 kaŗotes krējuma.

Ņem labi lielus bumbieŗus, nomizo, sagriež šķēlēs un izsutina mīkstus sviestā, cukurā, vīnā un ūdenī. Beigās pārlej krējumu.

Jāņogu plāte 5—6 pers. 1 kg jāņogu, 400 gr cukura, ¼ l ūdens.

Jāņogām notīra kātiņus, pusi stikla šķīvī apkaisa ar cukuru, bet pārējās izlaiž caur augļu spiedi un sulu sajauc ar cukuru un ūdeni un pārlej veselajām ogām.

Zemeņu plāte 5—6 pers. 1 kg zemeņu, ¼ l cukursīrupa.

Izlasītas, uz pusēm pārgrieztas zemenes sakārto uz stikla plātes un aplej ar cukura sīrupu.

Var arī ogas apkaisīt ar cukuru, un īsi pirms galdā sniegšanas apliet ar ¼ l svaiga krējuma.

XXXII. AUKSTAIS GALDS

Kaviārs ledū. Stundu iepriekš uz ledus noliek ar karstu ūdeni pildītu konservu bundžu, un pa laikam karstu ūdeni atjaunojot, atstāj bundžu uz ledus, līdz ledū radies pietiekoši liels dobums, tad uzliek ledus gabalu uz lēzenas bļodas, apliek ar salocītu greznuma zalveti, ieliek dobumā nedaudz sakapātu salātu lapu, un pēc tam novieto ledū ar kaviāru pildītu stikla trauciņu. Starp trauciņa ārmalu un ledu iesprauž salātu lapas.

Kaviārs un sardīnes stindzenī. 8—10 pers. 10—12 sardīnes, 200 gr. kaviāra, tējkar. gaļas ekstrakta, 2 citroni, $^1/_8$ l baltvīna, 4 glāzes ūdens, 15 gr. baltā stindzeņa, sāls.

15 gr. stindzeņa izmērcē ūdenī, pielej $^1/_2$ l ūdens, kurā iepriekš atšķaidīta tējkar. gaļas ekstrakta (vai $^1/_2$ l skaidra gaļas viruma), piemet sāli, sakuļ putās divu olu olbaltumu un ar to noskaidro šķidrumu. Trešo daļu šķidruma iepilda ar izrobotām citrona šķēlēm izliktā formī un noliek sastingt uz ledus; tad nopilina sardīnes, nosusina uz baltas dzēšlapas, sakārto starējādi uz stindzeņa, un ar karoti uzlej tikdaudz šķidruma, lai tas apklātu zivtiņas. Stindzeni beidzot apliek mazās kaudzītēs ar kaviāru, pārlej pāri atlikušo šķidruma tiesu, un noliek formi uz ledus, pēc 3—4 st. patur karstā ūdenī, izgāž stindzeni laukā uz lēzenas bļodas un izgrezno ar pētersiļa lapām.

Laša ikri. Laša ikri un sāls pēc vajadzības.

Laša ikrus bļodā apsāla un atstāj 1 st. Tad ikriem lej virsū verdošu ūdeni un maisa, kamēr atdalās plēves; uz sieta ikrus notecina un no jauna apsāla. Ja grib ikrus (kaviāru) uzglabāt ilgāku laiku — jāpieliek vairāk sāls. Pasniedz ledus traukā vai uz restētām maizītēm.

Laša galerts. 15—20 pers. 1 kg lašu, 1 l ūdens, 10—13 lap. baltā stindzeņa, 2 olu baltumi noskaidroš., virces, sīpoli, pipari, sāls.

Lasi pārgriež gareniski pušu, izņem iekšas, izmazgā, sagriež 2 pirkstu platos gabaliņos. Ūdenim pieliek sāli, garšvielas, un lasi pavāra ūdenī 3 min., tad novelk no uguns un ļauj pastāvēt. Izņem gaļu no buljona, izkāš, pieliek nomērcētu stindzeni, olu baltumu sakuļ ar sāli, pielej drusku būljona, atšķaida, lej pie pārējā buljona, liek uz uguns un maisa, kamēr olu baltums sanāk augšā; ļauj uzvārīties, nocel no uguns, ar putu karoti noņem olu putas un izkāš caur drēbi. Ielej formā nedaudz buljona, ļauj sasalt, garnē ar zaļumiem, cieti vārītām olām un zirnīšiem. Laša gabaliņiem noņem ādu, sakārto izgarnētā formā un pārlej zivs buljonu. Otrā dienā izsit no formja, garnē un liek galdā. Vasarā jātur uz ledus.

Lasis, saldēts. 8 pers. 1 kg laša, ūdens, virces, pipari, sīpols, sāls, 10 lapiņas baltā stindzeņa, 50 gr maltas gaļas, 2 olu baltumi, cieti novārīta ola, zaļumi, salātu lapiņas, redīsi, tomāti.

Lasim izņem iekšas, pārgriež gareniski uz pusēm, katru pusi ar visu ādu sagriež glītās šķēlēs, sakārto uz zivju sieta un liek verdošā ūdenī ar vircēm un sāli vārīties 2—3 min., noņem no uguns un patur karstumā bez vārīšanās 5—10 min. Lasi sakārto uz mazākas zivju bļodas vai iegarena šķīvja, noņem ādu, pārlej ar noskaidrotu zivs buljonu, garnē ar olu, citronu un zaļumiem.

Lasis, vārīts (veselā veidā). 15—20 pers. 2 kg laša, 6 l ūdens, zivju aspiks, virces, sāls. Pamatnei: 800 gr rīsu, puķu kāposti, zirņi, novārīti burkāni, zilie kāposti vai bietes.

Lasim izņem iekšas, izmazgā (lasi nedrīkst zvīņot, lai nesabojātu gaļu, jo stipri saspiežot tā atlec no asakām), sašuj, piesien pie sieta, ūdenim pieliek sīpolu, vircas, sāli (buljonu pagatavo pasāļu), liek lasi verdošā ūdenī un vāra 10 min. noņem no uguns un patur karstumā 20—30 min., noliek ar visu virumu vēsā vietā un atstāj līdz rītam. Otrā dienā lasi izceļ, noņem ādu, liek uz rīsu pamatnes un pārklāj ar zivju aspiku, garnē ar citronu, zaļumiem, apkārt liek puķu kāpostus, zirnīšus, burkānus, arī sparģeļus, zilos kāpostus, tomātus un redīsa rozītes. Lasim galvā un astē var iespraust garnētu iesmiņu. Atsevišķi klāt piedod Majonnes mērci.

Lasis, marinēts, 8—10 pers. $1^1/_2$ kg svaigas laša gaļas, 4 kartotes galda eļļas, $1^1/_2$ l etiķa, 10 gr. balto piparu un kartoti sāls.

Lasi notīra, galvu, asti, pieņus un aknas izlieto lašu atlieku virumam, gaļu noslauka ar sausu drānu, sagriež ar visu ādu un asakām pirksta biezuma šķēlēs un ar galda eļļu uz pannas uzcepina no abām pusēm iebrūnu (3—4 min. laikā) pēc kam ieliek tīrā māla traukā. Etiķi uzvāra ar sāli un pipariem un atdzisušu pārlej traukā pāri laša gaļai. Trauku pārsien ar pergamenta papīru, lai gaiss netiktu klāt, un noliek vēsā pagrabā, kur lasis tā var stāvēt pat vairākas nedēļas ilgi. Pirms lietošanas laša gabalus izņem no marinādes, un galdā pasniedz ar Majonnes olu mērci ar eļļu, vai arī saldētu, putās sakultu krējumu ar mārrutkiem (skat. auksto mērču nodaļā).

Lasis ar Majonnes mērci 10—12 pers. $1^1/_2$ kg laša gaļas, 1 sīpols, $^1/_2$ citrona, 8 lapas baltā stindzeņa, $^1/_2$ l Majonnes olu mērces (vai krējuma mērces bez eļļas), pipari un sāls.

Lasi notīra, nomazgā, sagriež ar visu ādu 2—3 pirkstu platos gabalos un 4—5 min. vāra ar $^1/_2$ l ūdens, sīpolu, pipariem un sāli. Trešdaļā izkāsta viruma izšķīdina balto stindzeni, pielej puscitrona sulu (vai kartoti etiķa), uzlej uz lēzenas bļodas un ļauj sastingt, pēc tam recekli sakapā, piejauc klāt mērci. apzież ar to dziļā bļodā ieliktu lasi, noliek bļodu kādu brīdi aukstā vietā, un tūliņ arī pasniedz galdā, jo Majonnes mērce ātri apkalst. Bļodai ap malu apliek veselus novārītus vēžus, vai arī izgrezno ar vēžu ļipām bļodas vidū. Var arī garnēt ar zaļiem salātiem vai kāpostu lapām.

Taimiņš ar Majonnes mērci. Pagavojams tāpat kā lasis ar Majonnes olu mērci vai krējuma mērci bez eļļas.

Laša receklis 5—6 pers. $1^1/_2$ kg laša, 1 sīpols, 1 citrons, sauja pētersiļa lapu, 25 gr baltā stindzeņa, 2—3 olbaltumi, sāls.

Lasi notīra, noskalo, sagriež ar visu ādu trīs pirkstu platos gabalos, ieliek katlā ar litru verdoša ūdens, sāli un sagrieztu sīpolu un 5 min. vāra uz uguns. Tad gaļas gabalus saliek ar aukstu ūdeni izskalotā formā, pēdējā dibenu un malas apliekot ar izrobotām citrona šķēlītēm un pētersiļa lapām, bet virumu izkāš caur sietiņu, $^3/_4$ litra izšķīdina balto stindzeni, pielej un uzvāra ar putās sakultu olbaltumu, novelk no uguns, 5 min. nostādina, izkāš caur izskalotu autiņu, un par jaunu uzvāra un izkāš vairākas reizes no vietas, līdz virums gluži skaidrs. Skaidro virumu pa kartotei pār-

lej laša gaļas gabaliem, noliek formi uz ledus vai aukstā vietā, un kad receklis sastindzis, izgāž to uz lēzenas bļodas. Uz galda pasniedz ar sinepju vai Majonnes mērci.

Līdaka, pildīta 15—20 pers. 2 kg smaga līdaka, 100 gr. baltmaizes, 5—6 olas, muskātrieksts, 100 gr. sviesta, 100 gr. krējuma, vārīšanai ūdens, sīpols, lauru lapas, pipari, sāls, 10 lapas stindzeņa, 4 olbaltumi.

Zivij izņem iekšas, nozvīņo, nogriež galvu, novelk ādu, noņem mīkstumu no asakām, samaļ. Pieliek muskātriekstu, sāli, ar karoti maisa, kamēr masa kļūst lipīga. Pieliek olas, maizi, izmaļ divas reizes caur mašīnu, pieliek kausētu sviestu, skābu krējumu, piparus, sastrādā ar karoti un pilda ādā. Ūdenim pieliek sīpolu, piparus, vircas, lauru lapas. Līdaku iešuj drēbē, ieliek verdošā ūdenī un vāra uz lēnas uguns 50—60 min. Zivi izņem, saku olbaltumu ar sāli, pielej 2 glāzes zivju buljona, pielej izkausētu stindzeni un maisot uzvāra, noliek aukstumā kamēr nostājas putas, tad izkāš. Auksto līdaku izņem no drēbes, izlasa diegus, uzliek uz zivs bļodas, sagriež vienādās ripiņās, garnē ar citrona šķēlītēm, zaļumiem. Apkārt zivij var likt italiešu salātus, vai romiešu pastētes ar salātiem, Līdaku pārlej ar balto aspiku. Galvu novāra atsevišķi un pieliek klāt.

Zivis Majonnes mērcē 5—6 pers. 1 kg plauža, šķaunača, laša, sīgas vai zandarta gaļas, 1—2 sīpoli, 10 pipari un 2 karotes sāls, $^1/_4$ Majonnes krējuma mērces bez eļļas vai Majonnes mērces ar stindzeni.

Zivis nozvīņo, notīra, nomazgā un 10 min. vāra ar $2^1/_2$ l ūdens, sāli, sagrieztiem sīpoliem un pipariem. Kad zivis atdzisušas, izlasa asakas, ieliek dziļā bļodā, aplej ar Majonnes krējuma mērci bez eļļas, vai ar Majonnes mērci ar stindzeni, un izgrezno ar izkausētu un atkal sastingušu stindzeni, pētersiļu pušķīšiem un redīsu rozītēm.

Zivju receklis 8—10 pers. $1^1/_2$ kg plauža, šķaunača vai zandarta gaļas, 1 sīpols, 1 citrons, sauja pētersiļu lapu, karote etiķa, 40 gr baltā stindzeņa, 3 olbaltumi, 10 pipari, sāls.

Zivi nozvīņo notīra, sagriež palielos gabalos, ieliek katlā, pārlej pāri 6 l verdoša ūdens, piemet sāli, nomizotu, sagrieztu sīpolu, piparus, un 5—6 min. vāra uz uguns. Tad zivs gabalus glīti sakārto ar aukstu ūdeni izskalotā formī, kam iepriekš dibenu un malas apliek ar izrobotām citrona šķēlītēm un noskalotām pētersiļa lapām; 1—$1^1/_2$ l zivs viruma 5 min. vāra uz mazas uguns ar etiķi, balto stindzeni, putās sakultu olbaltumu un tīrām, smalki sagrūztām olu čaumalām, apm. $^1/_4$ st nostādina siltā vietā uz pavarda, pēc tam izkāš caur autiņu un ielej formī pāri zivs gabaliem. Kad viss labi sastindzis, recekli izgāž uz lēzenas bļodas, un dod galdā ar Majonnes, vai sinepju mērci.

Zutis Majonnes mērcē 10—12 pers. 1 kg zuša gaļas, 20 pipari, 1 sīpols, litrs Majonnes sviesta mērces vai vārītas mērces Nr. 2, 4 lapas stindzeņa, tējkar. etiķa un sāls.

Zuti notīra, nomazgā, sagriež gabalos, ieliek katlā ar litru mazliet sālīta verdoša ūdens, piemet 10—15 piparus, pieliek sīpolu, un 5—10 min. vāra uz uguns. Tad gaļai novelk ādu, izlasa asakas, ieliek dziļā apaļā bļodā un aplej ar Majonnes mērci. Kādā pusglāzes

izkāsta viruma izšķīdina 4 lapas stindzeņa, pieku| tējkaroti etiķa un sāls, izkāš caur sietiņu uz šķīvja, un ļauj sastingt, bet pēc tam ar duramo izveido mazas recekļa figūriņas, un ar tām apliek zuša gaļu, ko bez tam vēl izgrezno ar salātu serdēm vai lapām.

Zutis stindzenī (želejā) 10—12 pers. 500—600 gr zuša gaļas, 2 l ūdens, 1 kar. kāperu, 1 lielāks burkāns, 12 pipargurķi, 2 olas, 1 citrons, 3 olbaltumi, 20 gr baltā stindzeņa, sāls.

Zuti uzšķērž un notīra, nogriež galvu un asti, un ar visu ādu sagriež divu pirkstu platos gabalos, apkaisa ar sāli, pārlej ar verdošu etiķi un ,tūliņ atkal izņem no etiķa. ieliek platā katlā un 5 min. vāra ne visai stipri sālītā ūdenī. Burkānu novāra un izdur ar mazāku duramo, piparu gurķus izgriež vēdekļa veidā, olas cieti novāra un sagriež gludenās šķēlēs, citronu sagriež gludenās šķēlēs un izrobo. Tad ar aukstu ūdeni izskalotā formī dibenā iekārto kāperus, olu šķēles, pipargurķu vēdeklīšus, burkāna figūriņas un izrobotās citrona šķēles. Olbaltumu saku| drusku putās, pieliek 20 gr baltā stindzeņa uz litru viruma, un vienreiz uzvāra, noņem no uguns un vēl/ kādu pusstundu atstāj uz pavarda. Pusi viruma izkāš caur autiņu formī, un formi noliek uz ledus, lai šķidrums sastingtu receklī. Pēc tam iekārto zušgaļas gabalus un piedevu pārpalikumus, pielej formi pilnu ar zivs virumu, noliek uz ledus vai vēsā vietā, un kad viss sastindzis, izgāž uz lēzenas bļodas, izgrezno ar zaļām salātu lapām un rutkiņu rozītēm (vai ziemā ar kasītu mārrutku kaudzītēm) un pasniedz galdā ar Majonnes vai sinepju mērci.

Zuša veltnis 5—6 pers. Apm. 1 kg svaigs zutis, 2 olas, 1 sīpols, $^1/_4$ l etiķa, pipari un sāls.

Notīrītam zutim uzšķērž gareniski mugurpusi, izņem asakas, zuti nomazgā, un ieberž iekšā kādu tējkar. sāls. Tad sakapā divas cieti novārītas olas, piejauc naža galu piparu, iekaisa iekšā zutim, sašuj vaļējo pusi ar diegu, un zuti sarullē un apsien ar aukliņu un apm. $^1/_4$ st vāra ceturtdaļlitrā ar sāli un 10 pipariem uzvārītā etiķī. Beigās zuti ieliek stikla traukā un pārlej ar etiķi. Pirms lietošanas noņem aukliņu un izvelk diegu, un galdā pasniedz šķēlēs sagrieztu rulādi ar sinepju mērci Nr. 1, vai arī ar Majonnes eļļas vai krējuma mērci bez eļļas.

Ietaisītas reņģes 6—7 pers. 60 reņģes, litrs ne visai stipra etiķa, 2 sīpoli, pipari un sāls, sviests vai tauki cepšanai.

Svaigas reņģes apkaisa ar sāli, apvārta miltos un cepj sviestā vai taukos brūnas. Etiķi savāra ar sagrieztiem sīpoliem un pipariem un atdzisušu pārlej pāri stikla burkā saliktām reņģēm. Otrā dienā ietaisītas reņģes jau var pasniegt galdā kā uzkodu. Klāt dod mārrutku mērci.

Kapātas siļķes 5—6 pers. 2 siļķes, 2 olas, 2 karotes skāba krējuma, naža gals sinepju.

Labas siļķes vispirms vairākas stundas mērcē ūdenī, tad nomazgā, nodīrā, nogriež galvu un asti, un vienu galvu un vienu asti uzglabā garnējumam, izņem asakas, un siļķu gaļu divas reizes izmaļ caur mašīnu. Malto gaļu izveido siļķes veidā, pieliek klāt galvu un asti, un gludeni apziež ar mērci, ko pagatavo ar cieti novārītām, smalki sakapātām olām, skābu krējumu un sinepēm. Galdā pasniedzot, bļodu garnē ar pētersiļu lapām.

Kapātas siļķes ar gaļu. Siļķes notīra, nogriež galvu un asti, izņem asakas, un tad smalki sakapā ar sīpoliem, pēc tam sajauc ar divreiz lielāku daudzumu samalta cūkas vai teļa cepeša, izveido siļķes veidā uz siļķu bļodas, pieliek galvu un asti, un beigās pārlej ar siļķu mērci, ko pagatavo olu dzeltenumu beržot ar krējumu, etiķi un sinepēm.

Kultivētas siļķes 4—6 pers. 4 siļķes, 2 olas, 1 karoti galda sviesta, 2 karotes etiķa vai 1 citrons, $^1/_4$ l skāba krējuma, 1—2 skābi gurķi, 1—2 sīpoli, tējkar. sinepju, 1—2 tējkar. cukura.

Siļķes 24 st mērcē pienā vai ūdenī, notīra, izņem asakas, sagriež šaurās strēmelītēs. Ja siļķēm pieņi, tos sakuļ ar eļļu vai putās sakultu sviestu, etiķi vai citronsulu, sinepēm, cukuru un ne visai cieti novārītu olu dzeltenumu. Tad smalki sakapā olbaltumu, nomizotus gurķus un sīpolus, sakuļ visu ar skābu krējumu, pieliek sagrieztās siļķes, uzliek uz siļķu bļodas, un bļodu pašu izgrezno ar vēdekļa veidā izgrieztām gurķu šķēlītēm un pētersiļu lapām.

Marinētas siļķes. 4 siļķes, 2—3 skābēti gurķi, 2 sīpoli, $^1/_2$ l etiķa, 10—12 pipargraudiņu, 2 kar. skāba krējuma, $^1/_2$ tējkar. sinepju.

Vienkāršas siļķes ņemot, tās vispirms vairākas stundas jānomērcē ūdenī vai pienā. Tad siļķes notīra, sagriež gabalos, vai arī atstāj veselas, ieliek traukā ar skābiem, nomizotiem, šķēlēs sagrieztiem gurķiem un nomizotiem, šķēlēs sagrieztiem sīpoliem. Ne visai stipru etiķi uzvāra ar pipariem un atdzisušu pārlej siļķēm, kas lietojamas apm. pēc nedēļas. Galdā siļķes pasniedz uz lēzenas bļodas un pārlej ar īpašu mērci, kuŗu pagatavo 2 karotes skāba krējuma sajaucot ar sinepēm un 1—2 karotēm etiķa, kuŗā siļķes pirms tam stāvējušas.

Vidzemnieku siļķe. Ūdenī izmērcētai siļķei nogriež galvu un asti. Siļķes galu, ābolus, novārītus kartupeļus sagriež četrkantainos gabaliņos un ievirco ar pipariem un etiķi, un pēc tam uzliek siļķes veidā uz porcelāna plates, pieliek īstās siļķes galvu un asti un garnē ar skābu krējumu.

Siļķu rulāde (veltņi) 8—10 pers. 4 labākas siļķes, 2 nelieli sīpoliņi, $^1/_4$ l etiķa, sinepes, $^1/_8$ l skāba krējuma, pipari.

Siļķes 24 st mērcē ūdenī, tad notīra, pārgriež gareniski uz pusēm, izņem pieņus un uzglabā etiķa mērcē, izņem asakas, sakapā nomizotus sīpolus, uzvāra ne visai stipru etiķi, apkaisa siļķu iekšpusi ar sakapātiem sīpoliem, sarullē un sasprauž ar koka spraudēm vai sasien ar diedziņu, ieliek stikla burkā, un pārlej pāri atdzisušu etiķi, ko iepriekš sakuļ ar siļķu pieņiem (ja tādi siļķēm vispār bijuši). Burkai pārsien pergamenta papīru. Pēc 3—4 dienām siļķes jau var sniegt galdā, tām izņem koka spraudes vai noņem diegu, sakārto siļķu rullīšus uz lēzenas bļodas un pārlej ar mērci, ko iepriekš pagatavo ietaisītas sinepes ar skābu krējumu sakuļot.

Zoss receklis. 1 zoss, 2 nelieli sīpoliņi, 2 pētersiļi, 2 teļa kājas (vai 40 gr baltā stindzeņa), 1 citrons, 3—4 olbaltumu, 15 pipari, sauja sāls.

Ne visai treknu zosi notīra, nomazgā, uzliek ar $2^1/_2$ l verdoša ūdens, nolobītiem sīpoliem, pētersiļiem, pipariem, sāli un notīrītām teļa kājām un vāra, kamēr gaļa mīksta, bet tā, lai tā neatlektu no

kauliem. Tad zoss gaļu ar visiem kauliem sagriež glītos gabaliņos un iekārto ar aukstu ūdeni izskalotā formī vai bļodā, kam dibens aplikts ar izrobotām citrona šķēlītēm un noskalotām pētersiļa lapām. Virumu izkāš un vēl 5 min. vāra ar putās sakultu olbaltumu, tad katlu apsedz ar vāku, un ļauj virumam vēl 5 min. uz pavarda lēnām vilkties, pēc tam izkāš caur drēbi un pārlej gaļas gabaliem; kad receklis pilnīgi sastindzis, to izgāž laukā no formja uz lēzenas bļodas, un dod galdā ar sinepju vai mārrutku mērci. Teļa kāju vietā var arī ņemt 25 gr. baltā stindzeņa uz litru šķidruma, bet to pieliek tikai tad, kad virums jau gatavs un izkāsts.

Ar teļa kājām vārītam receklim tā priekšrocība, ka to ziemā var vairākus mēnešus uzglabāt. Recekli bez citrona šķēlēm un bez pētersiļa lapām ieliek vāpētā traukā, un kad tas atdzisis, pārlej 200 gr. iztecinātu, mazliet atdzisušu vērša tauku, pārsien traukam pergamenta papīru, un uzglabā vēsā, bet ne gluži aukstā vietā, lai sals netiktu klāt.

Pirms lietošanas rūpīgi noņem taukus, trauku ar recekli ieliek verdošā ūdenī, un kad receklis izšķīdis, tad tālāk rīkojas kā ar tikko vārītu recekli.

Zoss stindzenis. 2 teļa kājas, 1 zoss, 1 sīpols, 2—3 olbaltumi, 6—8 pipargurķi, 2 olas, 10 vēži, kaļote kāperu, 5—6 sardeles, 1 citrons, pipari un sāls.

Teļa kājas notīra, nobrucina, sakapā un ar 3 l. ūdens vāra vienu stundu uz mazas uguns, bet pēc tam virumu izkāš caur sietiņu, ieliek katlā labi gaļīgu zosi, pieliek virumu, lāsi etiķa, saknes; kad vārās, nosmalsta putas, pieliek sīpolu, 10—12 piparus un sāli. Kad zoss mīksta izvārījusies, to atstāj virumā, līdz atdzisusi, sagriež zosi glītos gabaliņos un izņem kaulus, virumam nosmalsta taukus, izkāš caur drēbi, un vāra ar putās sakultu olbaltumu; maisot uzvāra (lai virums labāk noskaidrotos). Daļu viruma ielej sastingt ar aukstu ūdeni izskalotā formī, virsū sakārto šķēlēs sagrieztus mazus pipargurķīšus, cieti novārītu olu strēmeles, vēžu gaļu, pārlej atkal ar virumu, virsū sakārto zoss gaļas gabalus, kāperus, ieskābētu pipargurķīšu šķēlītes, un beigās vēl pārlej pāri virumu, un formi noliek aukstā vietā, lai viss kārtīgi sastingtu receklī. Pirms lietošanas stindzeni izgāž no formja uz lēzenas bļodas, un pasniedz galdā ar remulādes vai sinepju mērci.

Vistas stindzenis 5—6 pers. 2 jaunas vistiņas, 1 veģis, 2 olas, 100 gr sviesta, 200 gr. sālītas mēles, 5—6 šampiņjoni (atmatenes), sāls un pipari, 2 burkāni, 1 pētersilis, 30 gr balta stindzeņa, 4—5 olbaltumi, 1 citrons.

Vistiņas notīra, nomazgā, un izņem kaulus. Veģim noberž garozu, un pašu izmērcē aukstā ūdenī, nospaida un ar mazgātām vistu aknām un kuņģiem divas reizes izmaļ, sajauc ar olām, izkausētu sviestu, mazos gabaliņos sagrieztas sālītas mēles, šampiņjoniem, piemet sāli, naža galu piparus, un iepilda vistiņās, kuras pirms tam no iekšas izberzē ar sāli. Tad vistiņas sarullē kopā, sašuj ciet, ietin drēbē un apsien ar aukliņu. Kaulus ar citām atliekām vāra ar 2 l. verdoša ūdens, burkāniem, pētersili un sāli, virumā ieliek arī vistiņas, un $1^1/_2$ st. vāra uz lēnas uguns, pēc tam ļauj vistiņām virumā atdzist. Tad vistiņas izņem laukā, sagriež šķēlēs un iekārto apaļā bļodā, lai vidus paliktu tukšs, un vidu piepilda ar Majonnes sviesta

mērci, bet bļodas apmali garnē ar sakapātu recekli: litrā viruma izšķīdina 30 gr balta stindzeņa, 3—4 min. vāra ar 4—5 olbalt. (lai virums noskaidrotos), pielej vēl citrona sulu, izkāš virumu caur drēbi formī, ļauj kārtīgi sastingt, un pēc tam recekli izgāž no formja un garnē ar zaļumiem.

Rubeņi stindzenī 10—12 pers. 2 rubeņi, 200 gr svaiga vai žāvēta speķa, 200 gr. sviesta, $^1/_4$ l. gaļas viruma, 200 gr. sālītas, vārītas mēles, 200 gr. ietaisītu šampiņjonu.

Rubeņus notīra un nomazgā, krūtis ietin speķa šķēlēs, un gaļu 1—$1^1/_2$ st. sutina ar sviestu un gaļas virumu vai ūdeni, ko pielej pa lāsītei. Kad gaļa mīksta, to atdzesē, noņem speķi, sagriež kāju un krūšu gaļu plānās šķēlēs un iekārto izskalotā skārda formī pārmaiņus ar vārītu, gabaliņos sagrieztu sālītu vērša mēli un šķēlēs sagrieztiem ietaisītiem šampiņjoniem. Pāri pārlej noskaidrotu aspiku (teļa kāju stindzeni), lai formis būtu pilns, un tad noliek formi uz ledus vai aukstā vietā. Sastingušu recekli izgāž no formja un pasniedz galdā ar Majonnes olu mērci ar eļļu, vai arī ar remulādes mērci.

Meža irbes stindzenis 10—12 pers. 4 meža irbes, 100 gr jēla vai žāvēta speķa, 100 gr sviesta, $^1/_4$ l gaļas viruma, 200 gr vārītas sālītas mēles, 100 gr ietaisītu šampiņjonu vai trifeļu.

Pagatavo tāpat kā rubeņu stindzeni (Skat. augstāk aprādīto pagatavoš. kārtību).

Receklis (zilcs) 10—12 pers. 1 teļa galva, 4 teļa kājas, 1 kg cūkgaļas (priekšgabals), 1—2 sīpoli, pipari, sāls.

Teļa galvu pārškeļ, izņem smadzenes, liek galvu ar kājām verdošā ūdenī, un ļauj reizi uzvārīties; tad ieliek aukstā ūdenī, notīra, un par jaunu liek uz uguns ar 5 l ne visai stipri sālīta verdoša ūdens, 15 pipariem un 1—2 nolobītiem sīpoliem, un ļauj 2—$2^1/_2$ st. vārīties, līdz teļgalvas gaļa atšķiras no kauliem. Novārīto gaļu sagriež gabalos, virumu izkāš un vēl reiz uzvāra ar sagriezto gaļu, un recekli iepilda ar aukstu ūdeni izskalotos formjos vai bļodās. Galdā pasniedz uz lēzenas bļodas izgāztu recekli, un dod klāt aukstu sinepju mērci (Nr. 1) vai mārrutku mērci ar skābu krējumu.

Sivēna receklis (aukstā gaļa) 5—6 pers. $1^1/_2$ kg sivēna gaļas (priekšgabals), sīpoli, pētersiļa sakne un lapas, 1 citrons, 2 teļa kājas, 2—3 olbaltumi, pipari, sāls.

Sivēna gaļu sagriež ar visiem kauliem glītos gabaliņos, ieliek katlā, pielej 2 l mazliet sālīta verdoša ūdens, pieliek piparus, pētersili un nobrucinātas sakapātas teļa kājas, un vāra kādu stundu segtā traukā. Tad gaļas gabalus nopilina un ar ādas pusi uz apakšu glītā kārtā saliek formī, ko iepriekš izliek ar izrobotām citrona šķēlītēm un noskalotām pētersiļa lapām; virumu izkāš, ielej atpakaļ izskalotā katlā un liek noskaidroties ar putās sakultu olbaltumu un tīrām, smalki sagrūztām olu čaumalām 4—5 min. uz lēnas uguns, pēc tam atstāj apm. 15 min. uz pavarda, un beigās izkāš caur drēbi un pārlej pāri formī saliktai gaļai. Sastingušu recekli izgāž no formja uz lēzenas bļodas, un galdā pasniedz ar mārrutku vai sinepju mērci.

Sivēna veltnis (ruļāde) 12—15 pers. 1 mazāks sivēns, 1 veģis, 4 olas, 100 gr sviesta, 2 skābi gurķi, 200 gr sālītas, vārītas vērša mēles, 100 gr ietaisītu baravīku, karote kāperu, pipari un sāls.

Sivēnam nogriež galvu, asti, un kājas līdz pirmajai locītavai. Nomazgātai gaļai izņem kaulus un nodīrā ādu, un gaļu divas reizes izlaiž caur gaļas maltuvi, pēc tam samīca ar ūdenī izmērcētu un nospaidītu veģi, kam iepriekš jau noberzta garoza, 2 olām, tējkar. sāls, naža galu piparu un 100 gr izkausēta sviesta. Pieliek vēl 2 cieti novārītas olas, 2 nolobītus skābus gurķus, 200 gr sālītas, vārītas vērša mēles un 100 gr ietaisītu baravīku, un maisījumu uzliek sivēna ādai uz iekšpuses, ko pirms tam apkaisa ar sāli. Tad ādu sarullē ciet, no visām pusēm aizšuj ar diegu, lai nekur nepaliktu vaļā, ietin veltni baltā drānā un apsien ar aukliņu. 3 litrus ūdens uzvāra ar 2 karotēm sāls un 20 pipariem, 2—3 st. vāra apgrozot, pēc kam rulādi nosloga starp diviem dēļa gabaliem, virsējam uzliekot labi svarīgu akmeni. Beigās noņem drānu, izvelk diegu, veltni sagriež šķēlēs, izgrezno ar kapātu aspiku un pasniedz galdā ar Majonnes olu mērci ar eļļu vai vārītu Majonnes mērci Nr. 1 (vai arī ar sinepju, vai mārrutku mērci ar skābu krējumu).

Rassols latviskā gaumē 5—6 pers. 2 nēģi, 2 skābi gurķi, 4 olas, 5—6 kartupeļi, 2—3 āboli, 1 siļķe, citronsula, tējkar. sinepju, 3—4 karotes skāba krējuma, 200 gr tēļa cepeša.

Nēģus, skābus gurķus, cieti novārītas olas, novārītus un atdzisušus kartupeļus un teļa cepeti sagriež gabalos, ābolus smalki sagriež, notīrītai siļķei izņem asakas, un pašu smalki sagriež, citronsulu saukļ ar sinepēm un ar sakapāto siļķi, pieliek skābu krējumu, un beigās sajauc ar pārējām piedevām. (Skāba krējuma vietā var arī ņemt kādu Majonnes mērci.)

Speķa pīrāgi. 200 gr sviesta miklas, 100 gr žāvēta speķa, 1 sīpols, 1 ola, pipari.

Žāvētu speķi smalki sagriež gabaliņos un sajauc ar smalki sakapātu sīpolu un pipariem, sadala ar tējkaroti mazās kaudzītēs uz plāni izrullētas sviesta mīklas, saspiež ciet, izgriež ar kūku ritenīti mazus pīrādziņus, apziež ar sakultu olu, uzliek tāpat uz pannas, 8—10 min. cepj labi karstā krāsnī.

Sviesta mīklas vietā var arī ņemt irdenu mīklu vai rauga mīklu.

Šķiņķa krēms 10—12 pers. 400 gr jēla šķiņķa, 50 gr sviesta, $^1/_4$ l putās sakulta krējuma, $^1/_4$ l bešamelmērces, pipari.

300 gr liesa jēla šķiņķa sagriež smalkos gabaliņos, izlaiž caur maltuvi, sajauc ar 50 gr laba galda sviesta, tad pamazām pielej caur sietiņu izberzto bešamelmērci. Atlikušo jēlo šķiņķi sakapā smalku, sajauc ar mērci, pieliek piparus, un uz beigām pieku| putās sakultu krējumu, sāli un iepilda ar baltu papīru izklātā formī, uzliek vāku un 3—4 st. tur uz ledus.

Galdā pasniedz uz lēzenas bļodas izgāztu, ar stindzeni vai Majonnes mērci.

Pildītas olas 10—12 pers. 10 olas, 3—4 karotes galda eļļas, $^1/_2$ citrona, $^1/_2$ tējkar. sinepju, sāls.

Cieti novārītas olas noloba, pārgriež gareniski uz pusēm, izņem dzeltenumu un piepilda ar galda eļļā iemīcīta un caur sietiņu iz-

berzta dzeltenuma, citrona sulas un sinepju mīkliņu. Pāri pārlej aukstu sinepju vai Majonnes mērci.

Mērces vietā, var arī olas garnēt ar balto un sarkano stindzeni, katru atsevišķi izšķīdinot ar verdošu ūdeni, sāli un etiķi (2 lapas baltā un 2 lapas sarkanā stindzeņa, un pa naža galam sāls un tējkaŗ. etiķa), un sastingušu recekli smalki sakapājot un pēc tam pildītām olām uzliekot.

Smadzenes ar Majonnes mērci 8—10 pers. 1 kg teļa smadzeņu, kaŗote etiķa, litrs Majonnes eļļas mērces vai krējuma mērces bez eļļas, sāls.

Ūdenī izmērcētām teļa smadzenēm notīra asiņu paliekas, tad apm. 5 min. vāra ne visai sālītā ūdenī, klāt pielejot etiķi, tad izņem no ūdens, ļauj atdzist, sagriež 5 cm gaŗos gabaliņos, sakārto piramides veidā bļodā un pārlej attiecīgo Majonnes mērci. Smadzenes pašas izgrezno ar smalki sakapātu dažādu krāsu stindzeni vai ar sīkām stindzeņa figūriņām, bet bļodas malu apliek ar mazām salātu serdēm, rutkiņu rozītēm un pētersiļu pušķīšiem.

Vēži ar Majonnes mērci 8—10 pers. 60 labi lieli vēži, $^1/_2$ l Majonnes eļļas mērces vai krējuma mērces bez eļļas, 200 gr vēžu sviesta.

Vēžus novāra, no čaulām izlobīto kāju un astes gaļu sakrauj lēzenā bļodā, ar čaulām pagatavo vēžu sviestu, kad tas atdzisis, samīca mīkstu, sajauc ar Majonnes eļļas vai krējuma mērci un pārlej vēžu gaļai. Bļodu garnē ar salātu serdēm, un tās savkārt ar olām, kas pildītas ar sarkanu stindzeni.

Asiņu pudiņš (zviedru gaumē) 6 pers. $^1/_2$ l asiņu (cūkas vai teļa), glāze alus, 2 glāzes rupju rudzu miltu, 1 kaŗote sviesta, 100 gr smalki sagrieztu nieŗu tauku, $^1/_4$ l piena, kaŗ. sīrupa, pipari, ingvērs, majorāns, sāls; formim: kaŗ. sviesta, kaŗote berztas baltmaizes.

Nokāstas asinis ar alu un pusi rudzu miltu kuļ vārāmā podā. Tad podu uzliek uz uguns un piejauc tik daudz miltu, lai dabūtu biezu putru. Putru sajauc ar aukstu sviestu, taukiem, olu dzeltenumu, garšvielām, pienu. Kad viss labi sajaukts, uzmanīgi piejauc sniegā sakultu olbaltumu un putru tūliņ iepilda formī, ko vāra pusotras stundas ūdenspeldē.

Pudiņu izgāž no formja un dod galdā ar brūninātu sviestu un brūklenēm.

XXXIII. SLIMNIEKU ĒDIENI

Tumes un virumi

Tume. 15 gr tumes miltu, 10 gr sviesta, $^3/_8$ l viruma, ar kaŗoti ūdens sakultu olas dzelten. vai 3 gr gaļas ekstrakta.

Attiecīgus tumes miltus (rīsu, auzu, lēcu, pupu vai zirņu miltus) izcepj māla podā ar sviestu; tad pielej klāt virumu un ļauj $^1/_2$ st. lēnām vārīties. Beigās caur sietiņu piekuļ klāt ar kaŗoti ūdens sakultu olas dzeltenumu, vai arī pieliek klāt gaļas ekstraktu un izkāš virumu caur sietiņu. Ja ārsts noliedzis, tad iztiek arī bez sviesta un olas: ar aukstu ūdeni sakutus miltus maisot piejauc klāt verdošam virumam.



Biskvīta torte



Šokolādes torte

Baltmaizes virums. 30 gr. pienā ceptas baltmaizes, 10 gr sviesta, $^3/_8$ l viruma, 1 olas dzeltenums, kaṛote salda krējuma.

Baltmaizi izcepj sviestā, bet tā, lai tā brūna nesaceptu. Tad tai pārlej pāri virumu un $^1/_2$ st. lēni vāra. Beigās virumam piejauc klāt saldā krējumā iekultu olas dzeltenumu un caur sietiņu nokāš iepriekš sasildītā šķīvī.

Mandeļu virums pienā. 20 gr saldo mandeļu, 2 gr rūgto mandeļu, $^3/_8$ l piena, 20 gr cukura, 1 ola, sāls.

Izmērcētas, nolobītas un saberztas mandeles uzliek ar karstu pienu 1 st. segtā katlā. Tad pienu izkāš caur sietiņu, pieliek klāt cukuru, piejauc klāt olas dzeltenumu un sāli, atkal izlaiž caur sietiņu, un beigās iemaisa virumā sniegā sakultu olbaltumu. Galdā var pasniegt tiklab siltā, kā aukstā veidā.

Jēra kāju virums (buljons). 500 gr jēra kāju, 250 gr liesas jēra gaļas, 5 gr žāvēta ingvera, 5 gr sāls, $^3/_4$ l ūdens.

Notīrītas, sasmalcinātas jēra kājas 4 st. lēni vāra cieši aizvākotā traukā ar jēra gaļu, ingveru, sāli un ūdeni. Tad virumu nokāš caur sietiņu, ļauj taukiem uznākt virsū, un nosmalsta, kamēr vairs nav palikusi ne mazākā tauku daļiņa.

Vistas gaļas biezeņa virums. 20 gr bez garozas berztas baltmaizes, $^3/_8$ l buljona, 25 gr sutinātas vistas gaļas, kaṛote salda krējuma.

Baltmaizi vāra $^1/_4$ st. ar buljonu. Vistas gaļu sakapā smalku un izberž caur sietiņu. 25 gr izmaisa ar saldu krējumu, iejavo ar dažām kaṛotēm viruma, piekuļ klāt virumam un tūliņ arī pasniedz galdā. Stāvot virums sabiezē, un tad jāpielej klāt vēl kāda lāse buljona.

Gaļas sula. Apdauzītu, ar nazi rūpīgi sakasītu liellopa fileju, kam iepriekš nogriež nost taukus, ieliek rupjā audeklā un ar abām rokām cieši nospaida sausu. Izspiesto gaļas sulu sajauc ar mazliet sāls vai ar ne visai karstu buljonu (lai gaļas olbaltums nedabūtu sarikt).

Auzu miltu virums. 10 gr auzu miltu, $^1/_4$ l verdoša ūdens, olas dzeltenums, gaļas ekstrakts.

Auzu miltus labi iemaisa verdošā ūdenī un vāra $^1/_4$ st. Ja milti pārāk rupji, virumu izlaiž caur sietiņu. Tad sakuļ jēlu olas dzeltenumu, klāt piejauc naža galu gaļas ekstrakta ar lāsi verdoša ūdens un sajauc visu ar virumu. Galdā virumu dod ar grauzdētiem maizes gabaliņiem.

Baltmaizes virums. 1 karote izsijātas berztas baltmaizes, tējkarote sviesta, $^2/_3$ l buljona, olas dzelten., 1 karote salda krējuma.

Izsijātu berztu baltmaizi sajauc ar izkausētu galda sviestu un lēni vāra ar buljonu 20 min. Tad virumu berž caur sietiņu pie olas dzeltenuma, ko iepriekš sakuļ kopā ar saldu krējumu.

Buljons ar auzu miltiem. $^2/_3$ l buljona, karoti auzu miltu, olas dzeltenums.

Buljonu ievāra ar auzu miltiem līdz pusei, nokāš caur sietiņu un sajauc ar sakultu olas dzeltenumu.

Buljons ar sāgu. 1/3 l buljona, karote sāgas, naža gals gaļas ekstrakta, sāls.

Buljonā ar mīksti novārītu sāgu atšķaida naža galu gaļas ekstrakta un virumam pēc garšas klāt piejauc sāli.

Buljons ar teļa smadzenēm. 2/3 l buljona, 400 gr teļa smadzeņu, sāls, olas dzeltenums.

Aukstā buljonā iemaisa notīrītas teļa smadzenes, klāt piemet sāli, ievāra virumu līdz pusei un sajauc ar sakultu olas dzeltenumu.

Dārzāju buljons (diabētiķiem). Spinātus, seleriju lapas un stublājus, virziņkāpostus, tomātus, biezus puravus, skostiņas vai puķkāpostus un sīpolus uzliek vārīties vienādā daudzumā ar ūdeni. Lielāku sīpolu, pētersiļļapu un burkānu krietni sagrauzdē ar sviestu, sagrūž piestiņā un pieliek klāt virumam. Visam ļauj 2 st. lēnām vārīties slēgtā katlā. Tad katlam noņem vāku un ļauj daļai ūdens iztvaikot. Beigās virumu nokāš caur sietiņu un nogaršina ar sāli un pipariem.

Vistas buljons. 1 vista, 1 1/4 l ūdens, sāls, burkāns, ola.

Vistai izgriež laukā krūšu gaļu, ko izlieto kotletēm, bet ģindeni ar kājām sakapā tik smalki, cik vien iespējams, un uzliek vārīties ar aukstu ūdeni un sāli. Kad putas nosmalstītas, klāt pieliek notīrītu burkānu un virumam ļauj lēni vārīties segtā traukā 2—3 st. Buljonu, kas būs ievārījies līdz ceturtdaļai, nokāš un sajauc ar sakultu olu.

Kārveļu virums (diabētiķiem). Uzvāra ēdamkaroti berzta Šveices siera ar mazlietiņu gaļas viruma un 3—4 karotēm skāba krējuma. Klāt piejauc, nepārtraukti maisot, 1/2 l verdoša gaļas viruma un 2 karotes kapātu kārveļu. Virumam ļauj 15—20 min. vārīties; tad to nogaršina ar gaļas ekstraktu. Beigās virumā iekuļ 1—2 olu dzeltenumu.

Mannas virums. 1/2 karotes mannas, olas dzeltenums, 1/3 l buljona.

Mannu sakuļ ar olas dzeltenumu un atstāj stundu vilkties, pēc kam, pastāvīgi kuļot, 5 minūtes vāra ar buljonu.

Pudeļu buljons. Liellopu fileju, kam nogriež nost taukus un cīpslas, sagriež mazos kantainos gabaliņos, kurus iepilda pudelē. Aizvāztu pudeli aptin ar dvieli vai sienu, ieliek traukā ar aukstu ūdeni un vāra 4 st. uz vienmērīgas uguns, katlā, kad vajadzīgs, pa lāsei verdoša ūdens klāt pielejot.

Rīsu virums. 1/2 karotes rīsu, tējkarote sviesta, 1/2 l piena vai buljona, puse tējkarotes sāls.

Aukstā ūdenī noskalotus rīsus noplaucē ar verdošu ūdeni, labi nopilina un dažas minūtes grauzdē ar galda sviestu. Tad tos ieber pienā vai buljonā un ar sāli izvāra lēnām mikstus. — Ja rīsus vāra buljonā, tad maisīt nevajaga, bet ja tos vāra pienā, tad jāmaisa, lai rīsi nepiedegtu.

Sāgas virums. 1/2 karotes smalkas sāgas, 1/2 l buljona, naža gala gaļas ekstrakta, sāls.

Sāgu ieber karstā buljonā un vāra 1/2 st. uz mazas uguns. Virumam beigās klāt piejauc gaļas ekstraktu un sāli.

Sēņu virums (diabētiķiem). 40 gr sēņu, 20 gr sviesta, sāls, 1/2 l gaļas viruma, olas dzelten., pētersiļa zaļumi.

Novārītas, smalki sakapātas sēnes sutina ar sviestu un mazliet sāls un tad iebeŗ gaļas virumā, ko ievāra līdz pusei. Virumu sajauc ar sakultu olas dzeltenumu un ar smalki sakapātām pētersiļa lapiņām.

Skābeņu, spinātu vai salātu virums (diabētiķiem). 200 gr skābeņu (bez kātiem) novāra gatavas 1/2 l gaļas virumā, pēc kam smalki sakapā, izberž caur sietiņu un vēl reizi uzvāra ar karoti berzta Šveices siera, 1—3 karotēm skāba krējuma un 10 gr sviesta. Virumā iekuļ olas dzeltenumu un pēc garšas iejauc gaļas ekstraktu.

Gluži tāpat pagatavo arī spinātu virumu un salātu virumu. Piedevām virumā ielaiž cieti novārītu olu šķēlēs.

Spēka virums (diabētam, uzbarošanās diētai, mazasinībai). 500 gr liesas liellopa gaļas, 20 gr labi liesa, maiga žāvēta šķiņķa.

Gaļu samaļ un iepilda cieši noslēdzamā skārda bundžā, vislabāk bundžā ar virsū uzskrūvējamu vāku. Bundžu ieliek katlā ar aukstu ūdeni, kam jāsniedzas tai līdz pusei augstuma; tai apakšā, lai tā stingrāk stāvētu, paliek papīru vai kādu drāniņu. Gaļai ļauj slēgtā bundžā 3—4 st. lēnām vārīties pašas sulā, ko beigās nokāš caur kāstuves drāniņu, pēdējo iepriekš noplaucējot ar verdošu ūdeni.

Teļa pieņu virums. 200 gr teļa pieņu, tējkarote sviesta, sāls, 1/2 l buljona, olas dzeltenums.

Notīrītus, mazos gabaliņos sagrieztus teļa pieņus viegli apcep pannā ar galda sviestu un mazliet sāls un 10 min. vāra ar buljonu. Virumam klāt piejauc sakultu olas dzeltenumu.

Zaļu zirņu virums. 800 gr jaunu zaļu zirņu, 1/4 l buljona, gaļas ekstrakts, sāls.

Izšķītus zirņus iebeŗ verdošā ūdenī, kam jābūt tik daudz, lai zirņi būtu segti, un savāra putrā. Biezeni izberž caur sietiņu un sajauc ar karstu buljonu, kam klāt piejauc gaļas ekstraktu. Virumam, sāli pieliekot, vēl ļauj 5 min. vārīties, un tad arī tūliņ to dod galdā.

Salda auzu tume. 1 karote auzu putraimu, 2/3 l ūdens, tējkarote sāls, 2 karotes augļu sīrupa.

Auzu putraimus, pirms tos grib lietot, 3 st. iepriekš iemērc ūdenī; tad tos lēni vāra ar ūdeni un sāli 1 st. un izberž caur sietiņu. Tumei klāt piejauc augļu sīrupu.

Melleņu vīna virums (zarnu slimniekiem, diabētiķiem). 1/4 l melleņu vīna, 6 gr kartupeļmiltu, cukurs vai sacharīns pēc vajadzības, gabaliņš cimta.

Melleņu vīnu tīru vai ar ūdeni atšķaidītu uzvāra ar gabaliņu cimta, satumina ar kartupeļmiltiem vai rīsu miltiem un sajauc ar cukuru vai sacharīnu (diabētiķiem ar sacharīnu).

Miežu tume (zarnu kaitēm). 15 gr miežu miltu, 1 1/2 glāzes ūdens, 10 gr. sviesta, gabaliņš cimta, sāls.

Glāzi ūdens vāra 2 min. ar cimtu. Miltus dzidri iekuļ 1/2 glāzē auksta ūdens, pielej klāt verdošajam ūdenim un 1 min. savāra tumē. Tumei klāt piejauc sviestu un pēc garšas sāli.

Ja grib mazu pārmaiņu, tumei var klāt piejaukt sarkanvīnu, melleņu vīnu, melleņu sulu, vai arī tējkaroti kakao vai zīļu kakao. Iesaldinājumam ņem vai nu cukuru, vai sacharīnu, kā ārsts noteicis.

Ogu virums. 400 gr ogu, 1/2 l ūdens, 1—2 karotes cukura, naža galu kartupeļmiltu, karoti auksta ūdens.

Ogas (zemenes, mellenes, avenes vai ķiršus) notīra, noskalo, nopilina, sašķaida un 1/2 st. lēni vāra ar ūdeni, pēc kam izberž caur sietiņu. Virumu uzvāra ar cukuru un lāsē auksta ūdens iejautiem kartupeļmiltiem. Galdā ogu virumu var pasniegt tiklab karstu, kā arī aukstu.

Vīna virums ar olām. 1/3 l vājāka vīna, 2—3 olas, 1/3 l ūdens, 50—60 gr cukura.

Pusi vīna sajauc ar sakultām jēlām olām. Ūdeni uzvāra ar cukuru un tad ar pārējo vīnu un piejauc klāt, stipri kuļot, pirmējam vīnam, kas ar olām sajaukts.

Mērces

Āboļu mērce ar mārrutkiem (diabētiķiem). 2 āboli, citrona sula, mārrutki.

Ābolus nomizo, saberž un sajauc ar atšķaidītu citrona sulu un berztu mārrutku.

Gurķu mērce (diabētiķiem). Svaigus gurķus nomizo, sagriež gabalos, sēklotni laukā izgriežot, un sutina biezā skābā krējumā. Tad sajauc olu dzeltenumu ar skābu krējumu un piejauc klāt gurķiem, pēc kam visu vēl uzkarsē, bet vairs nevāra.

Olu mērce (diabētiķiem). 2 olu dzelten., 2 karotes baltvīna, 2 karotes gaļas viruma, pētersiļa zaļumi, 20 gr sviesta.

Piedevas ieliek katlā un maisot uzvāra ūdenspeldē.

Tatāru mērce (diabētiķiem). 3 cieti novārīti, berzti olu dzeltenumi, 1 jēls olas dzeltenums, pētersiļa zaļumi, kārvele, estragons, 2 tējkarotes sinepju, 80 gr labākās olīveļļas, sāls un paprika.

Labi sajauc cieti novārītu, caur sietiņu cauri izberztu olu dzeltenumu ar jēlu dzeltenumu, smalki sakapātiem pētersiļa saļumiem, kārveli, estragonu un sinepēm un klāt piejauc, nepārtraukti maisot, labu olīveļļu, sāli un papriku. Mērci, kad tā gatava, izberž caur sietiņu.

Dārzāji

Dārzāju receklis (diabētiķiem, kuņģa slimniekiem, uzbarošanās dietai). Teļa kāju novārījumā (jāvāra 3—4 st.) izšķīdina 15—20 stindzeņa plāksnes. Virumu nodzidrina ar sniegā sakultu olbaltumu, ko pa karotei piejauc klāt. Ik litram ņem 4—5 olu baltumu, un to kuļot, klāt pielej 1/5 l auksta ūdens, lai putas neiznāktu pārāk cietas un karstumā tik viegli nesariktu. Kad viss labi sajaukts, tālāk kuļ uz uguns, bet tikai tā, lai neuzvārītos, pēc kam ļauj vēl 1/2 st. vilkties pavarda malā. Tad šķidrumu nokāš caur smalka

audekla drāniņu un nogaršina pēc izvēles ar šerriju, portvīnu vai citronsulu. Ar nokārsto šķidrumu aplej lielāka formja vai 6—8 mazu formīšu dibenu, ļaujot tam uz ledus sastingt receklī. Recekļa kārtu apklāj ar cieti novārītu olu un etiķgurķu šķēlēm vai gabaliem, aplejot ar šķidrumu, un visam atkal ļauj uz ledus sastingt receklī. Beigās formī iepilda dažādu, diabētiķiem atļautu, sālsūdenī novārītu un atdzisušā veidā ar etiķi, pipariem, sāli un eļļu sajauktu dārzāju maisījumu (skostiņu galotnītes, jaunas zaļas pupiņas un zirnīšus, kapātas sēnes un dažas plānas burkānu šķēlītes), visu pa laikam ar šķidrumu aplaistot, kam jāaizpilda visas starpas un apmale un viss jāapsedz. Pilnos formjus atkal novieto uz ledus. Piedevām klāt var dot tatāru mērci.

Apiņu asni (vispārīgai diētai). 300 gr. jaunu apiņu asnu, 2 karotes krējuma, 1 karote sviesta, citronsula, mazliet krējuma, pipari un sāls.

Jaunus, maigus apiņu asnus sagriež īsos gabaliņos, nomazgā un izsutina gatavus, pēc kam lēnām vēl sutina ar krējumu, sviestu, dažiem pilieniem citronsulas, pipariem un sāli pagatavotā mērcē.

Kāpostu pudiņš (vispārīgai diētai). 125 gr balto kāpostu lapu, ķimenes, 40 gr jēlas cūkgaļas, ola, sāls.

Kāpostu lapas vāra ar ķimenēm sālsūdenī. Kapātu jēlu cūkgaļu sajauc ar jēlu olu un sāli, un ar to apžiež novārītās kāpostu lapas. Visam ļauj 1 st. vārīties ietaukotā formī ūdenspeldē.

Kartupeļu biezenis. 5—6 lielāki kartupeļi, 1 glāze karsta piena, naža gals gaļas ekstrakta, tējkarote sviesta, sāls, 2 olas dzelten.

Maz sālītā ūdenī mīksti novārītus, kartupeļus sašķaida biezenī, sajauc ar karstā pienā atšķaidītu gaļas ekstraktu, galda sviestu un sāli. Biezenim, stipri kuļot, ļauj dažas minūtes vārīties, un tad, kamēr tas vēl karsts, klāt piejauc sakultu olas dzeltenumu.

Puķkāpostu biezenis. 1 galv. puķkāpostu, 1/3 l buljona, naža gals gaļas ekstrakta, tējkarote sviesta, olas dzeltenums, sāls.

Notīrītu, sagriestu puķkāpostu galviņu savāra ar buljonu biezenī, ko izberž caur sietiņu, uzvāra karsta ūdens atšķaidītu gaļas ekstraktu un sviestu un vēl gluži karstu sajauc ar sāli sakultu olas dzeltenumu.

Seleriju salāti (vispārīgai diētai). Biezās šķēlēs sagrieztu selerija sakni novāra puslīdz gatavu un tad 20 min. sutina ar nedaudz sviesta, pēc kam pielej citrona sulu, 120 gr seleriju šķēļu atbilst apmēram 10 gr baltmaizes.

Sīpoli (diabētiķiem). 400 gr pēc iespējas lielāku sīpolu novāra gatavus sālsūdenī, 4—5 reizes mainot ūdeni, un atstāj vēl kādu 1/4 st. ūdenī vilkties. Tad ūdeni nokāš, un sīpolus smalki sakapā un sutina 1 karotē izkausēta sviesta; klāt pieliek 2 karotes salda krējuma, mazlietiņu kapāta pētersiļa, gaļas ekstraktu, piparus, sāli un nedaudz muskātrieksta un ļauj visam sutināties 45 min. uz mazas uguns. Ēdienu beigās nogaršina ar sarkanvīnu. — Mazāki sīpoli noder sevišķi piedevām pie cūkas cepeša, sutināta jēra gurna.

Skābenes (diabētiķiem). 500 gr izlasītu, nomazgātu skābeņu sutina ar ļoti maz ūdens, kam klāt pieliek mazliet sōdas un sāli. Tad sulu nokāš, bet skābenes smalki sakapā un liek sabrūninātā sviestā,

izkausējot apmēram 1 karoti sviesta. Klāt piejauc vēl 1 karoti sviesta, 2 karotes krējuma, mazliet smalka sīpola kapājuma, gaļas ekstraktu un ļauj visam izvārīties gatavam. Beigās nogaršina ar pipariem un sāli, kā arī, ja tīk, ar smalki sakapātām sardelēm. Galdā to pasniedz ar pusmīksti novārītu olu šķēlēm, kuras var aplikt ar sardeļu strēmelītēm. Var arī nogaršinājumam klāt piejaukt glāzi baltvīna.

Spināti. 200 gr spinātu, 1 karote salda krējuma, tējkarote sviesta, $^1/_2$ tējkarotes cukura.

Vairākos ūdeņos nomazgātus izlasītus spinātus 2 min. vāra maz sālītā verdošā ūdenī; tad tos nopilina, sakapā gluži smalkus, izberž caur sietiņu, sajauc ar saldu krējumu, sviestu un cukuru un lēni vāra, pastāvīgi maisot, 10 min.

Olu ēdieni

Olas ar zaļumiem (diabētiķiem, mazasinīgajiem, ģiktsslimniekiem).

Cieti novārītas, nolobītas olas pārgriež gareniski uz pusēm, dzeltenumu izņem. Tad saberž labi kopā sviestu, nedaudz smalki sakapātu zaļumu (lociņu, pētersiļa lapiņu, estragona, kārveles, timiāna, majorāna, boreča, un tā joprojām), mazliet citronsulas, sāli. Biezeni iepilda dzeltenuma vietā. Pildītās olu pusītes apliek ar kāpeļiem un dod galdā ar Majonnes mērci.

Cepta ola (diabētiķiem, kuņģa slimniekiem, ģikts slimniekiem, mazasinīgajiem).

Verdoša ūdens tvaikos sakarsē ar sviestu, viegli apzieztu emaļētu šķīvi, un kad tas cauri izkarsis, tajā uzmanīgi iesit olu. Šķīvi apsedz, un tiklīdz olbaltums mīksti uzpūties, olu arī tūliņ dod galdā, tai pašā šķīvī.

Sarkanas olas ar Majonnes mērci (diabētiķiem). Cieti novārītas, nolobītas olas uz kādu stundu ieliek sarkano biešu sulā; tad tās pārgriež uz pusēm, apkaisa mazliet ar piparlem un sāli un dod galdā sinepju mērcē, ar griezuma pusi uz augšu. Piedevām klāt pasniedz Majonnes mērci un jauktus salātus.

Olu juklis. 2 olas, sāls, $^1/_2$ karotes galda sviesta.

Olas sakuļ ar mazliet sāls. Kulteni lej pannā izkausētā sviestā un maisa uz uguns, līdz olas nedaudz sabiezē.

Omelete. 2 olas, 25 gr galda sviesta, sāls.

Olu dzeltenumu sakuļ ar mazliet sāls, sajauc ar putās sakultu baltumu un apcep pannā izkausētā sviestā uz mazas uguns abpusīgi iebrūnu, pēc kam arī tūliņ dod galdā.

Zivju un gaļas ēdieni

Vārīta zivs. 200 gr sandarta, sīgas vai foreles, 3 karotes zivs novārījuma, tējkarote galda sviesta, $^1/_4$ citrona.

Notīrītu, ļoti svaigu sandartu, sīgu vai foreli ieliek katlā un 3—4 min. vāra maz sālītā verdošā ūdenī. Mērces tiesai nosmeļ nost mazliet nokāsta zivs viruma, un uzvāra ar sviestu; mērci nogaršina ar dažiem pilieniem citronsulas.

Bīfsteks. 200 gr liellopa fileja, 2 tējkarotes galda sviesta, sāls, Liellopa fileju, kam rūpīgi novelk nost plēvi un nogriež nost cīpslas un taukus, pamatīgi apdauza ar koka veserīti. Tad izveido pirksta biezuma bīfsteku, ko cep ļoti karstā pannā ar sviestu; beigās virsū uzkaisa sāli.

Karstumam jau pašā sākumā jābūt tik stipram, lai gaļas virspuse mirklī apceptu brūna; tad gaļas sula laukā neiztek.

Jēls bīfsteks. 200 gr bīfsteka gaļas vai fileja, sāls, ola, $^1/_2$ sardeles.

Apdauzītu gaļu bez taukiem sakasa ar nazi smalku un sajauc, cīpslas laukā izlasot, ar sāli. Tad izveido 1—2 pirksta biezuma bīfstekus, kuŗus dod galdā katru ar cieti novārītas, nolobītas, gaŗeniski uz pusēm pārgrieztas olas pusīti un ar notīrītas, izasakotas sardeles strēmeli apliktu.

Sutināts bīfsteks. 200 gr bīfsteka gaļas, tējkaŗote sviesta, sāls. Bīfsteka gaļu bez kauliem sagriež mazos gabaliņos, ieliek karstā pannā un karsē sviestā uz liesmas, pa laikam gaļu apgrozot, līdz rodas sula. Ilgāk par 2—3 min. to nedrīkst cept, un gaļa no ārpuses tomēr nedrīkst būt jēla: tai jābūt sulainai.

Gaļas steki. 200 gr teļa gaļas vai liellopa fileja, 1 kaŗote auksta ūdens, olas dzeltenums, 25 gr sviesta, 1 kaŗote salda krējuma, olas dzeltenums, $^1/_2$ tējkaŗotes citronsulas, sāls.

Gaļu sakapā vai samaļ gluži smalku, un sajauc ar kādu lāsi auksta ūdens, olas dzeltenumu un mazlietiņu sāls. Tad izveido divus stekus un 4—5 min. cep sviestā. Pirms tam samaisa gaļas ekstraktu ar lāsi verdoša ūdens, klāt piejauc saldu krējumu, olas dzeltenumu, citronsulu un nedaudz sāls un maisa mērci ūdenspeldē uz uguns, līdz mērce sabiezējusi. Stekus dod galdā ar šo mērci aplietus; sviestu, kuŗā gaļa cepta, neizlieto.

Gaļas kotletes. 50 gr teļa gaļas, 50 gr vērša gaļas, 2 olu dzeltenumi, $^1/_2$ veģa, piens, 1 kaŗote sviesta, sāls.

Apdauzītu, jo smalki sakasītu gaļu sajauc ar jēlu olu dzeltenumu, pienā atmiekšķētu, sausi nospaidītu baltmaizes mīkstumu un sāli. Tad izveido mazus biezeņa plācenīšus, kuŗus apcep svaigā, sabrūninātā sviestā abpusīgi brūnus, bet ne visai gatavus.

Vistas kotletes. 1 vistas krūšu gaļa, 2—$2^1/_2$ kaŗotes sviesta, $^1/_2$ veģa, 2 olas, $1^1/_2$—2 kaŗotes sviesta, sāls.

Vistas krūšu gaļu bez ādas samaļ vai sakapā gluži smalku un sagrūž piestiņā ar sviestu, rūpīgi visas cīpsliņas laukā izlasot. Jāgrūž, līdz biezenis balts. Tad gaļai klāt piejauc aukstā ūdenī atmiekšķētu, sausi nospaidītu baltmaizes mīkstumu, jēlas olas un sāli. Kad viss krietni, sajaukts, izveido gaŗenus vai apaļus plācenīšus, kuŗus apcep pannā sabrūnitātā sviestā iedzeltenus.

Galdā kotletes var dot tiklab karstas, kā arī aukstas.

Pārējo vistas gaļu un kaulus izlieto virumam.

Vistas vai dūjiņas biezenis (kuņģa kaitēm, uzbarošanās diētai, mazasinībai). 50 gr vārītas vai ceptas vistas vai dūjiņas gaļas, 25 gr svaiga sviesta, $^1/_2$ olas dzelten., 2 kaŗotes vārīta salda krējuma ar 2 gr gaļas ekstrakta.

Vārītu vai ceptu vistas vai dūjiņas gaļu, kuŗai iepriekš novelk nost ādu, samaļ vai sagrūž piestiņā gluži smalku un izberž caur sietiņu. Gaļas biezeni sakuļ šaurā podiņā ar visām citām piedevām, ieliek ūdenspeldē, kur termometram jārāda 70°C, un maisot savāra blīvā putrā.

Grauzdēta maize ar šķiņķi. 50—75 gr šķiņķa fileja, 2 olu dzeltenumi, $^1/_2$ tējkaŗotes galda sviesta, naža gals gaļas ekstrakta.

Divreiz maltu šķiņķa fileju sajauc ar sakultu olu dzeltenumu, sviestu un lāsē verdoša ūdens atšķaidītu gaļas ekstraktu. Biezeni uzsilda ūdenspeldē ar verdošu ūdeni un siltu uzzież uz sausi sakaltētām maizes šķēlēm.

Smadzeņu biezenis. 100 gr teļa smadzeņu, 20 gr sviesta, 2 olu dzelten., sāls.

Sālsūdenī novārītas teļa smadzenes, kad tās atdzisušas, izberž cauri sietiņu, sajauc ar olu dzeltenumu un sviestu un podiņā kuļ ūdenspeldē uz uguns, līdz smadzenes sāk drusku vārīties. Galdā pasniedz karstas.

Smadzeņu kroķetes (diabētam, hipoaciditātei, zarnu kaitēm). 20 gr sviesta apgrauzdē smalki sakapātu sīpolu, pētersiļa zaļumus un 30—40 gr ūdenī novārītu, smalki sakapātu teļa smadzeņu. Kad viss atdzisis, klāt piejauc jēlu olu, sāli un noliek biezeni uz ledus. Beigās izveido plācenīšus, kuŗus cep karstā sviestā.

Cepti teļa pieņi. 200 gr teļa pieņu, ola, sāls, 1 kaŗote berztas baltmaizes, $^1/_2$ kaŗotes sviesta.

Notīrītus teļa pieņus 5 min. vāra maz sālītā ūdenī. Tad tos izņem laukā, nopilina, viegli apdauza, apvalsta olas jēlumā, ko iepriekš sakuļ ar sāli un berztu baltmaizi, un apcep sviestā abpusīgi iebrūnus.

Vārīti teļa pieņi (diabētam, kuņģa un zarnu kaitēm). 200 gr teļa pieņu, $^1/_4$ l gaļas viruma.

Teļa pieņus $^1/_2$ st. mērcē ūdenī, pēdējo četrreiz nolejot un ar jaunu atvietojot. Tad tos ar aukstu, viegli sālītu ūdeni vāra 4 min. Pēc tam pieņiem novelk plēvi, un 30 min. vāra gaļas virumā. Galdā pasniedz šķēlēs sagrieztus un ar virumu aplietus. — Ja ārsts atļāvis, var arī pielikt dažas skostiņu galviņas.

Gaļas pastēte (diabētam, mazasinībai). 200 gr cūkgaļas un tikpat daudz teļa gaļas, pusi gaļas izcep, bet otru pusi atstāj jēlu. Gaļu smalki sakapā, izberž caur sietiņu un sajauc ar 60 gr mazos gabaliņos sagriezta speķa un olas dzeltenumu, pēc garšas garšvielas klāt piejaucot. Biezeni iepilda formī, kuŗā iepriekš ieklāj speķa šķēles, apliek ar plānu speķa šķēli un 3 st. vāra ūdenspeldē.

Galdā pastēti pasniedz pilnīgi atdzisušu. To var arī vairākas dienas uzglabāt.

Gaļas stindzenis (diabētam, uzbarošanās diētai, kuņģa un zarnu kaitēm). 250 gr liellopu gaļas, 400 gr cīpslainas teļa gaļas, 100 gr liesa šķiņķa, 2 lapas želatina, $^3/_4$ glāzes ūdens.

Maltu gaļu ar ūdeni iepilda un želatinu blīvi noslēdzamā bundžā vai pudelē, ko ieliek katlā ar tikdaudz auksta ūdens, lai tas sniegtos bundžai līdz pusei augstumā. Lai bundža stingrāk stā-

vētu, tai apakšā paliek papīru vai kādu drāniņu. Tad gaļai ļauj slēgtā bundžā 3—4 st. vārīties segtā katlā. Virumu nokāš caur drāniņu sietiņu glāzē un noliek aukstumā sastingt.

Gaļas pildījums kāpostiem, gurķiem, paprikai, tomātiem, u. t. t. (diabētiķiem).

(1.) 200 gr gaļas samaļ ar virziņkāpostu vai skābu kāpostu piedevu un labi sajauc ar olu dzeltenumu un mazos kantainos gabaliņos sagrieztu speķi. Ar šo pildījumu pildīto var tiklab sutināt, kā arī cept.

(2.) Smalki sakapātus sīpolus uzbrūnina sviestā, klāt pieliek pētersiļa zaļumus un smalki sakapātus šampiņjonus, un kad arī tie apgrauzdēti, — smalki sakapātu vai maltu gaļu un sajauc ar jēlu olu, sāli un pipariem.

Saldie ēdieni

Atcukuroti augļi (diabētam, zarnu kaitēm).

Lielākā daļa augļu satur mazliet pardaudz ogļūdņu (ogļhidrātu). Tā saturu var pa daļai samazināt, ja augļus tik ilgi vāra ūdenī (ņemot apmēram ceturto daļu augļu svara ūdens), līdz viss ūdens iztvaikojis un svars atkal izlīdzinājies. Tad biezeni izgāž laukā sietiņā, ļaujot nopilēt sulai. Biezenis gan nav nekāds garšīgais, bet, toties, satur vairs tikai divas trešdaļas pirmatnējā cukura. Ja to grib saldāku, klāt piejauc sionon u (ne sacharīnu!).

Vislabāk šādam augļu biezenim noder persiki, abrikoti, plūmes, jāņogas, zemenes, skābi ķirši.

Biskvīta pudiņš. 3 olas, 1 kaļote pūdeļcukura, tējkaļote izsijātu kartupeļmiltu, $^1/_4$ citrona sulas; mērcei: 2 olas, $^1/_2$ kaļotes pūdeļcukura, $^1/_{10}$ l piena; piedevām: glāze sarkanvīna, $^1/_2$ kaļotes cukura.

Olu dzeltenumu kuļ $^1/_4$ st. ar pūdeļcukuru; tad klāt piejauc izsijātus kartupeļmiltus un citronsulu, sajauc visu ar putās sakultu olbaltumu, iepilda maisījumu sagatavotā formī un 15—20 min. cep mēreni karstā krāsnī. Kad biskvīts atdzisis, to sagriež šķēlēs. Tad atkal kuļ olu dzeltenumu $^1/_4$ st. ar pūdeļcukuru un sajauc to ar pienu. Biskvīta šķēles ieliek sagatavotā formī un aplej ar pagatavoto mērci, pēc kam vāra pudiņu 30—45 min. ūdenspeldē.

Gatavo pudiņu izgāž laukā no formja un dod galdā ar glāzi sarkanvīna, ko ar cukuru uzkarsē līdz viršanai.

Citrona pūtēlis. 3 olas, $1^1/_2$ kaļotes pūdeļcukura, 2 tējkaļotes sviesta, $^1/_2$ citrona sulas, $^1/_4$ citrona mizas.

Olu dzeltenumu kuļ 5—10 min. ar pūdeļcukuru; tad piejauc krējumā sakultu sviestu, citronsulu un citronmizu un kuļ visu tik ilgi uz uguns, līdz biezenis izskatā atgādina olu jukli, pēc kam to atdzisina, sajauc, cītīgi maisot, ar putās sakultu olbaltumu un iepilda ar sviesta iesviestotā vārāmā formī. Pūtēli vāra apmēram $^1/_2$ st. ūdenspeldē, vai arī cep 10—15 minūtes mēreni karstā krāsnī, ieliekot formi bļodā ar ūdeni.

Kafijas krēms (diabētiķiem). 2 olu dzeltenumu un 6 kaļotes salda krējuma un 30 gr sionona sakuļ putās. 3—4 lapas baltā želatina uzvāra ar nedaudz ūdens, piedevām klāt pieliekot 25 gr kafi-

jas pulvera un 2 karotes krējuma, pēc kam nofiltrē un piejauc klāt kultenim. Krēmu iepilda ar mandeļļu ietaukotā formī un novieto uz ledus.

Kakao krēms. $^2/_5$ l piena, 25—40 gr cukura, mazliet vaniļas, tējkarote kakao pulvera, ola, 20 gr kukuruzas miltu.

Kādu lāsi piena nolej nost un atstāj aukstu, bet pārējo uzvāra ar cukuru un mazliet vaniļas. Karstajam pienam, cītīgi maisot, piejauc klāt aukstajā pienā iejautu kakao pulveri un kukuruzas miltus, pēc kam visu, nepārtraukti maisot, savāra biezenī. Kad krēms atdzisis, tam klāt piejauc sakultu olu.

Mandeļkūkas (vispārīgai diētai). 400 gr nolobītu mandeļu, 4 olas, 2 karotes piena, sāls un sacharīns.

Miltos saberztas mandeles labi sajauc ar jēlām olām, kādu lāsi piena un mazliet sāls un sacharīna. Mīklu sadala kūciņās, kuras cep 45 min. uz mērenas uguns.

Melleņu sulas želeja (zarnu kaitēm). $^1/_8$ melleņu sulas bez cukura, 3 karotes sarkanvīna, 2 olu dzeltenumi, 2 plāksnītes sacharīna vai 30 gr cukura, 2 lapas želatina, gabaliņš cimta, standziņa kanēļa.

Melleņu sulu uzvāra ar cimtu; klāt piejauc aukstā ūdenī atmiekšķētu un nospaidītu želeju. Tad cimtu izņem laukā un klāt pieliek sacharīnu vai cukuru. Kad šķidrums atdzisis, tajā iejauc olu dzeltenumu, pēc kam sulu noliek aukstumā sastingt.

Olu krēms. 2 olu dzelten., 1—2 tējkarotes cukura, 2 karotes putu krējuma, tējkarote araka vai konjaka.

Olu dzeltenumu kuļ $^1/_4$ st. ar cukuru; tad piejauc putās sakultu krējumu un kādu lāsi araka vai konjaka. Galdā krēmu dod vīna glāzē.

Olbaltuma pudiņš. 4 olas, 60—75 gr cukura, vaniļa.

Putās sakultu olbaltumu sajauc ar cukuru un mazlietiņu smalki sagrūztas vaniļas, iepilda sagatavotā formī un vāra 45 min. ūdenspeldē. Galdā pudiņu pasniedz ar aukstu vaniļas mērci, kuŗai izlieto atlikušo olu dzeltenumu.

Olu siers. $^1/_3$ l piena, 3 olas, vaniļa, 125 gr cukura, 2 karotes ūdens.

Aukstā pienā iejauc sakultas jēlas olas un mazliet vaniļas, iepilda formī, ko iepriekš iezież ar ūdenī sabrūninātu, bet nesadedzinātu cukuru. Sieru formim vāku uzliekot, vāra $^1/_2$ st. ūdenspeldē, līdz tas saricis. Galdā olu sieru var dot tiklab karstu, kā arī aukstu.

Paniņu želeja (zarnu kaitēm). $^1/_4$ litra paniņu, 50 gr cukura, 1 karote araka, tējkarote citronsulas, 4 lapas baltā želatina.

Atmiekšķētu želatinu uzliek ar citronsulu un araku siltā vietā uz pavarda, un kad želatins izšķīdināts, pamazām klāt pielej paniņas. Tad visam ļauj bļodā sastingt.

Parmsiera pudiņš (vispārīgai diētai). 20 gr sviesta, 2 olu dzeltenumi, 40 gr berzta, cieta siera, $^1/_{10}$ l skāba krējuma, sāls, 2 olbalt., 30 gr šķiņķa.

Krējumā saberztu sviestu sajauc ar olu dzeltenumu, berztu, cietu sieru, skābu krējumu un sāli, un beigās klāt piejauc cietās putās

sakultu olbaltumu. Pudiņu iepilda sagatavotā, labi iezieztā pudiņformī un 45 min. vāra ūdenspeldē, Tad to izgāž laukā no formja un dod galdā ar kapātu šķiņķi, ko apliek pudiņam apkārt.

Riekstu torte (vispārīgai diētai). 40 gr sviesta, 40 gr svaiga biezpiena, mazliet sacharīna, 4 olas, 70 gr. riekstu kodolu.

Sviestu krietni sajauc ar svaigu biezpienu un mazliet sacharīna. Tad pamazām klāt piejauc olu dzeltenumu, pēc tam — smalki saberztus riekstu kodolus un beigās — cietā sniegā sakultu olbaltumu. Torti cep mazā, labi iezieztā tortes formī.

Putu krējums (bez cukura). 100 gr labākā, salda krējuma noliek 1 st. stāvēt uz ledus un tad kuļ ar koka vicītēm. Uz beigām klāt piejauc 30 gr sionona (pēc garšas arī sacharīnu) un vēl reizi kārtīgi sakuļ.

Riekstu vai mandeļu krēms (hiperaciditātei). 40 gr riekstu vai mandeļu kodolu, $^1/_8$ l verdoša krējuma, 40 gr cukura, 5 gr baltā želatina, $^1/_8$ l putu krējuma.

Ļoti smalki saberztus riekstu vai mandeļu kodolus pieliek klāt aukstā ūdenī atmiekšķētam, nospaidītam želatinam un aplej ar krējumu, ko iepriekš uzvāra ar cukuru. Visu maisa tik ilgi, līdz tas sāk sabiezēt, un tad klāt piejauc cietās putās sakultu krējumu.

Rūgušpiena želeja (zarnu kaitēm). Rūgušpiena želeja pagatavojama gluži kā paniņu želeja, tikai paniņu vietā ņem $^1/_4$ l rūgušpiena, ko labi sajauc ar 2 karotēm krējuma.

Sāgas biezputra. 20 gr smalkas sāgas, $^1/_3$ l karsta piena, sāls, 1 karote cukura, 2 olas.

Sāgu ieber karstā pienā, klāt piemet mazlietiņu sāls un cukura un ļauj visam kādu $^1/_2$ st. vārīties. Klāt piejauc sakultu olu dzeltenumu un putās sakultu olbaltumu. Galdā biezputru pasniedz karstu.

Sāgas pudiņš. 40 gr sāgas, $^1/_3$ l karsta piena, 25 gr sviesta, sāls, 2 olu dzelten., 25 gr cukura, 2 olbalt.

Sāgu ieber karstā pienā un savāra ar sviestu un sāli gluži biezu. Olu dzeltenumu kuļ $^1/_4$ st. ar cukuru; tad to sajauc ar atdzisušo sālas biezputru un uz beigām ar putās sakultu olbaltumu, Pudiņu 30—45 min. cep sagatavotā formī.

Dzērieni

Ābolu tēja. 1) 100 gr kaltētu ābolu, 1 karote cukura, 1 l ūdens.

Kaltētus, remdenā ūdenī nomazgātus ābolus aplej ar ūdeni un vāra 3—5 min. uz mazas uguns; šķidrumu nokāš caur sietiņu un sajauc ar cukuru. 2) Var arī kaltētus, iepriekš nomazgātus ābolus apliet tējkannā ar verdošu ūdeni un tad ļaut tiem siltā vietā uz pavarda vairākas stundas vilkties. Šķidrumu sajauc ar cukuru un dzer karstu. 3) 3—4 zaļi āboli, $^2/_3$ ūdens, 1 karote cukura.

Nomazgātus, ar visu mizu gabalos sagrieztus zaļus ābolus vāra ar ūdeni 1 st. uz mazas uguns. Šķidrumu nokāš caur sietiņu un iesaldina ar cukuru.

Dzēriens baudāms tiklab karsts, kā arī auksts.

Kaltētu augļu ūdens (zarnu kaitēm). 500 gr kaltētu plūmju vai 250 gr kaltētu skābu ķiršu, 1 l ūdens.

Nomazgātus kaltētus augļus uzliek ar aukstu ūdeni uz uguns un 1—2 st. lēnām vāra segtā katlā, klāt pielejot, ja vajadzīgs, vēl pa lāsei karsta ūdens. Tad novārījumu nokāš caur sietiņu un sajauc pēc vajadzības ar cukuru. Augļiem līdzi vārīt, ja ārsts noteicis, var arī mazliet cimta. Ja organisms nepanes cukuru, tā vietā ņemams sacharīns vai glicerīns.

Auzu kakao. 1 plāksnīte auzu kakao, 1 glāze karsta piena. tējkaļote cukura.

Auzu kakao iejauc karstā pienā un uzvāra, nepārtraukti kuļot, ar cukuru.

Kefīrs (kuņģa un zarnu kaitēm). Kefīru pagatavojot, vispirms jāierosina kārtīga kefīra graudiņu (sēnīšu) darbība. Kefīra graudiņus aplej ar siltu, līdz 30°C uzsildītu ūdeni, un ļauj tiem vairākas stundas stāvēt, pēc kam ūdeni nolej, bet piebriedušos graudiņus nomazgā ar tīru ūdeni un iejauc vārītā, līdz 20° atdzesētā pienā, ņemot apmēram desmit svara daļas piena. Trauku ar pienu atstāj 20° temperātūrā, laiku pa laikam sakratot, un pēc stundas pienu nolej. Tā to atkārto vairākas reizes, līdz šķidrumam jūtama vāji skābena smaka un graudiņi sāk kāpt augšup.

Šādi sagatavotus graudiņus aplej ar desmit svara daļām vārīta, līdz 20° atdzesēta piena, ļaujot tiem pusdienu stāvēt 20° temperātūrā. Tad pienu nokāš caur tējas sietiņu un graudiņus aplej ar jaunu pienu. Apmēram 5 kaļotes iepilda šampānieša puspudelē, klāt pielej vārītu, līdz 20° atdzesētu svaigu pienu un aizvāž pudeli ciet. Pudelei ļauj stāvēt apmēram 15° temperātūrā, pirmajā dienā ik stundu sakratot. Pēc 2—3 dienām kefīru jau var lietot.

Piebriedušie kefīra graudiņi, ar ko raudzē, ik nedēļu atkārtoti nomazgājami. Caurredzamos izlasa laukā un atvieto ar jauniem, kuŗus sagatavo gluži kā jau iepriekš aprādīts.

Krējums ar olu dzeltenumu un apelsīnu sulu (uzbarošanās diētai). 1/2 l salda krējuma, 10 gr nesālīta sviesta, 2 olu dzelten., 1/2 tējkaļotes apelsīnu sulas, 1 tējkaļote cukura.

Olu dzeltenumu, sviestu, cukuru un krējumu kuļ ūdenspeldē uz uguns, līdz šķidrums sāk vārīties. Tad šķidrumam ļauj mazliet atdzist un tam piejauc apelsīnu sulu. Apelsīnu sulas vietā var arī ņemt citronu vai ananasu sulu, vaniļu, kafijas ekstraktu, kakao vai araku.

Krējums ar mondamīnu un olas dzeltenumu (uzbarošanās diētai). 1/5 l salda krējuma, 3 gr mondamīna, olas dzeltenums, 5 gr nesālīta sviesta, tējkaļote cukura.

Mondamīnu sakuļ gludeni ar 1 kaļoti auksta salda krējuma. Pārējo krējumu uzvāra, un, nepārtraukti kuļot, klāt piejauc mondamīna kulteni. Tad krējumam, vēl arvien cītīgi kuļot, ļauj 10 min. lēni vārīties. Beigās pieliek klāt sviestu un cukuru un ļauj visam vēlreiz uzvārīties, pēc kam krējumā iejauc sakultu olas dzeltenumu.

Maizes ūdens. 100 gr rupjas maizes, 1/3 l verdoša ūdens, 1 kaļote cukura, 1/2 citrona.

Sagrieztu rupju maizi grauzdē sausā pannā krāsnī. Tad to aplej ar verdošu ūdeni un atstāj dažas minūtes vilkties. Šķidrumu nokāš caur sietiņu un sajauc ar cukuru un citronsulu.

Mandeļpiens (diabētam, hiperaciditātei). 100 gr. saldo mandeļu, 2 rūgtās mandeles, 50 gr cukura, $^1/_2$ l ūdens.

Ar cukuru savārītu ūdeni, kam ļauj atdzist remdenam, uzlej nolobītām, smalki saberztām mandelēm un trauku noliek uz 1 st. aukstumā. Tad mandeļpienu ielej filtra kulītē un nokāš.

Diabētiķiem cukura vietā, protams, ņemams sacharīns.

Melleņu dzēriens ar auzu vai rīšu pārslām (zarnu kaitēm). 60 gr melleņu, 20 gr auzu vai rīšu pārslu, 50 gr cukura (vai sacharīns), gabaliņš cimta, 1 l ūdens.

Ūdenī iemērktas mellenes vāra 45 min. ar cimtu; tad klāt pieber auzu vai rīšu pārslas un ļauj visam vēl 15—20 min. vārīties. Beigās klāt pieliek cukuru vai sacharīnu un nolej tumīgo sulu.

Miežūdens. 1 kafote miežu miltu, $^2/_3$ l karsta ūdens, 1—2 tējkafotes citrona sulas, 1—2 tējkafotes cukura.

Miežu miltus ieber karstā ūdenī, vāra apmēram 1 st., līdz ūdens līdz pusei ievārījies. Tad ūdeni nokāš caur sietiņu un nogaršina ar citronsulu un cukuru. Dzēriens baudāms tiklab silts, kā auksts.

Olbaltuma ūdens. 2 olbalt., 1 tējkafote cukura, $^1/_2$ tējkafotes citronsulas.

Olbaltumu kuļ ar putu kuļamo, aukstu ūdeni klāt pielejot, līdz abi pilnīgi sajaucas; tad klāt piejauc cukuru un citronsulu.

Piena limonāde. $^1/_2$ citrona dzeltenās mizas, 1 ēdamkafote cukura, $^1/_6$ l ūdens, $^1/_6$ l piena, glāzīte baltvīna, $^1/_2$ citrona sulas.

Uzvāra ūdeni un ar to aplej citronmizu un cukuru, ļaujot kādu laiku stāvēt. Tad caur sietiņu klāt pielej uzvārītu pienu. Beigās, kad šķidrums gluži atdzisis, tam klāt piejauc baltvīnu un citronsulu. Karstam pienam skābumu klāt piejaucot, piens saietu kopā.

Piens ar olu. 1 olas dzelten., 1 tējkafote cukura, 1 glāze piena.

Olas dzeltenumu sakuļ ar cukuru putās, un pastāvīgi vēl kuļot, klāt piejauc verdošu pienu.

Silta limonāde. $^1/_2$ citrona, 1 kafote cukura, 1 glāze ūdens.

$^1/_2$ citrona sulas sajauc ar kafoti cukura un iejauc glāzē verdoša ūdens.

Siltalus. $^1/_4$ l alus, 1—2 olas, 1 kafote cukura.

Ar cukuru kādu $^1/_4$ st. kultām jēlām olām pielej klāt alu un karsē, nepārtraukti kuļot, uz uguns. Kad šķidrums sāk vārīties, katlu novelk no uguns, bet vēl arvien turpina kult alu, līdz tas gluži putains sakults. Siltalus, kā jau vārds to norāda, baudāms karstā veidā.

XXXIV. CEPUMI

Rudzu maize

„Ik dienas māte raušus necep" — saka latviešu sakāmvārds. Un tāpēc nepareizi darītu tā mājas māte, kas interesētos par visādiem smalkiem cepumiem, kādi tai jāgatavo tikai dažas reizes gadā, bet dienišķo maizi atstātu novārtā. Bet rupjā rudzu maize latviešiem kā sensenos laikos, tā arī tagad, ir viens no galvenajiem un nepieciešamajiem ikdienas uztura līdzekļiem. Tāpēc arī Lauksaimniecības kamera tagad piegriež sevišķu vērību rupjmaizes kvalitātes uzlabošanai, gan sarīkojot sacensību maizes cepšanā, gan arī dodot mājas mātēm padomus.*)

Parastā rupjmaize. Uz 20 kg miltu ņem 10—11 l ūdens. Ja labība augusi slapjā gadā, tad ūdens daudzums samazināms. Maizi parasti iejauc vakarā, visā ūdens daudzumā iekuļot pusi no miltiem, un ļauj siltā vietā skābt līdz rītam. Ūdens temperātūra ņemama 60—70° C. (plaucētai maizei jāņem vēl karstāks ūdens). Kā garšas vielas liek sāli un nedaudz ķimeņu. Otrā rītā pieliek pārējos miltus un mīca tik ilgi, kāmēr mīkla atlec no rokām un, pārvelkot pār mīklu ar pirkstu, paliek balta svītra. Mīklu noformē, pārkaisa miltiem, pārsedz ar drānu un liek siltā vietā rūgt. Lai veicinātu mīklas labāku ieskābšanu un rūgšanu, tad iejaucot liek klāt ieraugu, t. i. ūdenī šķīdinātu mīklu no iepriekšējā cepiena. Maize būs vēl labāka, ja to raudzēs ar raugu.

Kad maize sāk rūgt, tad kurina krāsni. Kad krāsns izkurējusies, izvelk ogles un klonu izslauka ar slapju lapu slotu vai lupatu. Ja krāsnī iemesti milti deg ar liesmu, tad karstums par lielu, ja milti paliek dzeltēni un vēlāk tumši, tad maize laižama krāsnī. Ja krāsnī grib strauji atdzesēt, tad iebeŗ tanī dažas saujas rupjas sāls.

Mīklu sadala vienlīdzīgās daļās, izveido uz lāpstas gludus kukuļus, kam apakšā kaisa miltus vai liek kļavu lapas, un šauj krāsnī. Aizliek plāti un pēc ½ st. cepšanas maizīti pārcilā. Cepšanas ilgums, atkarībā no mīklas mīkstuma un kukuļu lieluma, 1½—2½ st. Maizes gatavību noteic pēc skaņas, piedauzot kukuļa apakšpusei, vai arī, ja paklausoties pie kukuļa plaisām dzirdāma klusa čīkstēšana, tad maize pietiekoši cepusi. Kukuļus izvelk, sarindo uz galda un, ja garoza liekas tumša un cieta, apslapē ar ūdeni un pārsēdz ar drānu, lai lēnāk atdzistu. (Maize glabājama sausās telpās, citādi tā pel. Garoza pel arī tad, ja tā par daudz saslapēta).

Lai izdotos laba maize, ņemami vērā vēl daži aizrādījumi: 1. Lai krāsnī ielaistiem kukuļiem strauji neaprautu garozu, ieteicams uz 5—10 min. krāsnī ielikt maisiņu ar slapjām zāģu skaidām, kas rada garaiņus. Katrā ziņā krāsns mute aizsedzama ar plāti. Tā rīkojoties, maizīte arī būs vairāk izcēlusies, acaināka. 2. Izdīguši milti pirms cepšanas izkarsējami. Iejaukšanai ņemams ūdens ar zemāku temperātūru — apm. 40° C. (Tautā pazīstams paņēmiens

*) Skat. „Vienkāršu, lētu un veselīgu uzturu!" (Jelgavā, 1937.). No šīs grāmatiņas arī ņemta labas rupjas maizes cepšanas recepte, ko šeit pasniedzam.

šādā gadījumā — iejaucot un apmīcot mīklā iemest sakarsētus akmeņus). Maizes cepšanai paredzētie milti glabājami izbērti plānā kārtā, nevis biezā kaudzē. 3. Ja krāsns temperātūra ir par augstu, tad maizei atlec garoza, ja temperātūra par zemu, tad garoza saplaisā. 4. Milti pirms iejaukšanas izsijājami. 5. Ja gadās, ka maizei vairāk reizes no vietas ir nelāgs skābums, tad ieteicams abru izmazgāt un izrīvēt ar zaļu sīpolu. Pēc tam maizei liekams labs ieraugs un dažas kaļotes rūgušpiena. 6. Maizes nerūgšanas cēlonis bieži vien ir tas, ka nav raudzēts pietiekoši siltā vietā. Tāpēc abra jātur siltumā. 7. Cepot maizi no mazāk briedīgiem miltiem, mīkla stingrāk nomīcama.

Rupjais rudzu rausis (slokatnis) ir mūsu senču ēdiens, ko arī gatavo no rupjās maizes mīklas. Izveido apaļu vai garenu kukulīti, kam vidū liek gabaliņos sagrieztu žāvētu speķi, sajauktu ar sasmalcinātiem sīpoliem. Cep maizes krāsnī apm. 1 st., ēd karstu vai aukstu.

No tās pašas mīklas var izveidot p l ā c e n i, virsū liek gabaliņos sagrieztu speķi, sajauktu ar sasmalcinātām siļķēm un sīpoliem.

Trauslā rudzu maize. 2 gl. ūdens, 800 gr rupju rudzu miltu, 25 gr raugs.

Siltā ūdenī izkausē raugu, piesijā rupjos rudzu miltus, samīca un izraudzē. Uzrūgušo mīklu izveltnē labi plānu, liek uz sagatavotas (ar sviestu ieziestas un miltiem apkaisītas) plāts, sabada ar dakšiņu un ar mīklas ritenīti iedala četrstūrainos (8 cm lielos) gabalos. Vēl reiz labi uzraudzē un cep vidējā siltumā 8—10 min. Gatavu salauž gabalos, kā iepriekš iedalīts. Šādus cepumus var uzglabāt ilgāku laiku aizvākotā traukā. Tos var lietāt tāpat kā citus sausos cepumus (labi garšo pie salda piena, ar sviestu un medu pārziesti).

Plaucētā maize cepama tāpat kā parastā rupjmaize, tikai iejavam ņem karstu (apm. 90° C.) ūdeni. Miltiem jābūt ļoti labiem. Lai iegūtu labāku garšu, ūdeni sildot, var tanī iemest upeņu kātus vai ķimenes. Plaucētā maize dod zamāku piecepumu nekā parastā rupjmaize.

Saldskābā maize cepama tāpat kā parastā plaucētā maize, tikai rupjo rudzu miltu vietā ņem bīdelētus rudzu miltus, dažreiz liek klāt arī raugu. Miltiem jābūt ļoti labiem. Pirms mīklas iejaukšanas milti jāsasilda un jāizsijā. Ūdeni uzkarsē līdz 90—95° C. Uz 10 kg miltu vajadzīgs ap 5 l ūdens. Iejavam ņem tikai pusi miltu, to raudzē 10—12 st. Pirms mīcīšanas mīklai pieliek raugu, lai maize būtu irdenāka, garšas dēļ arī ķimenes ar cukuru. Piebeŗot pārējos miltus, mīklu cieti nomīca, vēl reiz uzraudzē, tad sadala nelielos, garenos kukulīšos un cep labā siltumā apm. 1 st. Lai garoza iznāktu brūna un spīdīga, kukulīšus pārvelk ar cukurūdeni.

Žoga (sklandu) rauši. 250 gr rupju rudzu miltu, 250 gr kartupeļu, 400 gr burkānu, 50 gr sviesta, 3 kaļotes skāba krējuma, 2 olas, ½ gl. ūdens, cukurs.

No rupjiem rudzu miltiem, ūdens un sviesta pagatavo stingru neraudzētu mīklu, to plāni izveltnē un izspiež ripas 10—12 cm caurmērā un tām uzloka maliņu apm. 1 cm augstumā. Šos raušu

„žogus" novieto uz ietaukotas plāts un tanīs iepilda vispirms kartupeļu masu un virs tās biezāku kārtu burkānu masas un beidzot pārziež ar sacukurotu krējumu (pēc vēlēšanās var pielikt arī kanēli). Raušus cep vidēji karstā krāsnī, līdz rudzu mīklas apakša ir pilnīgi sausa, bet virspuse apcepusi gaiši brūna.

Kartupeļu masai ņem izvārītus kartupeļus, tos sastampā vai izlaiž caur mašīnu, tad pieliek izkausētu sviestu, skābu krējumu, olu un sāli pēc garšas.

Burkānu masai ņem izvārītus burkānus ar tādu pat aizdaru kā kartupeļiem, tikai sāls vietā liek cukuru pēc garšas.

Raugu mīklas cepumi

Raugu mīklas cepumus gatavo no smalkiem vai rupjiem kviešu, kā arī miežu miltiem vai auzu pārslām. Miltiem jābūt labiem, sausiem un briedīgiem. Iejava šķidrumam var ņemt pienu, rūgušpienu, paniņas (pieliekot klāt drusku sodas), arī ūdeni. Uz $1^1/_2$—2 kg miltu vajadzīgs ap 1 l šķidruma. Mīklas raudzēšanai lietā raugu; lai rauga sēnītes enerģiskāki iedarbotos, pirms maizes iejaukšanas kā šķidrums, tā milti jāsasilda līdz 30—35° C, pie kam milti iepriekš jāizsijā, lai viņos ieplūstu vairāk gaisa, kas veicina rūgšanu. Uz 1 l šķidruma vajadzīgs 50—100 gr rauga.

Aizdaram ņem: sviestu, cūku vai augu taukus, vai skābu krējumu, ko pieliek, mīklu mīcot, to iepriekš izkausējot un saputojot. Uz 1 l šķidruma ņem 100—400 gr aizdara. Ja ņem daudz aizdara, tad var likt klāt arī olas vai olu dzeltenumus, un tad mīkla nav tik cieti jānomīca. Raudzētai maizei ņem vēl sāli (uz 1 l šķidruma 1 tējkaŗ. sāls), cukuru, tāpat arī citas garšvielas (pēc garšas). Rupju kviešu un miežu miltiem var piejaukt arī novārītus samaltus kartupeļus (uz 1 l šķidruma apm. ½ kg kartupeļu). Kartupeļi padara mīklu un tāpat maizi elastīgāku.

Mīklu uzraudzē, tad samīca otrreiz, piebeŗ pārējos miltus, pieliek aizdaru un garšvielas. Mīklu mīca, kamēr tā sāk atdalīties no trauka malām un kļūst vienāda, vijīga. Pārliecīgi mīcīt nav ieteicams, jo tad maize cepot izplūst. Labi samīcītu mīklu vēl reiz uzraudzē, kamēr tā tilpumā apm. divkāršojušies un kļuvusi mīksta un vijīga. Izrūgušu mīklu ar mazu miltu piedevu izveido vēlamā formā un novieto uz taukiem vai sviestu ieziestas un miltiem apkaisītas plāts un tad vēl reiz labi uzraudzē. Uzrūgušo maizi uzmanīgi pārvelk ar sakultu olu, pienu, ūdeni vai kafiju un liek krāsnī cept. Raudzēto maizi cep vidējā siltumā 10—30 min., atkarībā no gabalu lieluma (rupjākai maizei vajadzīgs lielāks, smalkākai lēnāks karstums). Krāsns karstumu izmēģina šādi: iemet krāsnī baltu papīrīti vai sauju miltu, un ja tie pēc 2 min. ir sabrūnējuši, tad krāsns karstums ir piemērots cepšanai. Maizes gatavības pazīmes: brūna garoza, vieglums, iedurts skaliņš neaplīp ar mīklu. No krāsns izvilktu maizi izliek izklaidus un pārsedz, atdzisušu var salikt kaudzēs. Maizi uzglabā cieši noslēgtos traukos (māla podā vai skārda kastē) istabas temperātūrā.

Rupja kviešu maize (plācenis). 800 gr. līdz 1 kg miltu, ½ l piena un ūdens, 50—100 gr sviesta vai tauku, ½ tējkaŗ. sāls, 25 gr rauga.

No uzsildīta šķidruma, atšķaidīta rauga un miltiem sagatavo ieraugu. Uzrūgušai mīklai pieliek sāli, izkausētu sviestu vai taukus un piemīca pārējos miltus. Labi samīcīto mīklu pārkaisa miltiem un siltā vietā vēl reiz uzraudzē, pēc tam sadala mīklu kukulīšos vēlamā lielumā, saliek uz plātēm, vēl uzraudzē, pārvelk ar sakultu ūdenī atšķaidītu olu vai kafiju un liek krāsnī cepties.

Rupja kviešu maize ar āboliem. 800 gr miltu, ½ l piena, 50—75 gr sviesta vai tauku, 25 gr rauga, ½ tējkaŗ. sāls. Virsai: 800 gr līdz 1 kg ābolu, 1 ola, ¼ gl. piena, cukurs, kanēlis (pēc garšas).

Gatavo rauga mīklu. Uzrūgušu liek uz maizes plāts paplānā kārtiņā un pārliek ar ābolu šķēlītēm, pēc tam labi uzraudzē. Pārzież ar sakultu olu un pienu, pārkaisa ar cukuru un kanēli, cep vidējā siltumā.

Rupja kviešu maize ar biezpienu. Samēri mīklai un gatavošana tādi pat kā ābolu maizei. Virsai 1 kg biezpiena, 2 olas, 2 kaŗotes skāba krējuma, kanēli, cukuru un 50 gr rozīnes. Biezpienu nospież labi sausu, izberž caur sietiņu, labi samīca, pievienojot olas, krējumu, rozīnes, kanēli un cukuru pēc garšas.

Medus rausis. 800 gr — 1 kg rupju kviešu miltu, 2 gl. piena, 150 gr sviesta, 100 gr cukura, ½ tējkaŗ. sāls, 50 gr rauga.

Siltam pienam pievieno cukuru, sāli, sviestu, raugu un piemīca miltus. Samīcīto mīklu izraudzē un liek uz maizes plāts apm. 1½ cm biezu kārtu. Vēlreiz labi uzraudzē un pārzież ar sagatavoto medus masu. Cep mērenā siltumā.

Masai: 200 gr medus, 200 gr sviesta, 150—200 gr riekstu kodolu, 2 olas. Medu un sviestu uzvāra, mazliet atdzesē un samaisa ar sasmalcinātiem riekstiem un olām.

Miežu plācenis cepams tāpat kā rupju kviešu maize (plācenis).

Miežu plācenis ar biezpiena virsu. 1,8 kg miežu miltu, 1 l piena vai paniņu, 600 gr vārītu kartupeļu, 50 gr tauku, 25 gr rauga, 1 tējkaŗ. sāls.

Siltā pienā iemaisa raugu un miltus tā, lai iznāk pašķidra mīkla, un uzraudzē. Uzrūgušai mīklai piejauc novārītus sasmalcinātus kartupeļus, sāli, taukus un piemīca pēc vajadzības miltus. Mīklu uzraudzē, veido apaļus plāceņus, uzraudzē, pārklāj ar sagatavoto biezpienu un cep vidējā siltumā. Pārziešanai 400 gr biezpiena samīca ar sāli, ķimenēm un atšķaida pēc vajadzības ar pienu.

Miežu plācenis ar burkānu virsu. Mīklu gatavo tāpat kā iepriekš, uzrūgušu pārvelk ar burkānu masu.

400 gr burkānu izvāra ar visu mizu, notīra un sasmalcina gaļas mašīnā, piemaisa vienu olu, 1 kaŗoti skāba krējuma, cukuru un kanēli pēc garšas.

Auzu pārslu maize. 400 gr auzu pārslas, 400 gr rupju kviešu miltu, 2 gl. piena, 75—100 gr sviesta, 1 kaŗote cukura, ½ tējkaŗ. sāls, 25 gr rauga.

Kad mīkla uzrūgusi, izveido garenus kukulīšus, vēl reiz uzraudzē, pārvelk ar sakultu olu un pienu, cep vidējā siltumā.

Ikdienas baltmaize (vienkāršāka). 800 gr smalko kviešu miltu, ½ l ūdens, 50 gr sviesta, 50 gr cukura, 50 gr rauga, ½ tējkaŗ. sāls.

Uzraudzētus kukulīšus pārvelk ar sakultu olu vai cukurūdeni un cep mērenā siltumā.

Svētdienas baltmaize (labāka). 800 gr — 1 kg miltu, ½ l piena, 150 gr sviesta, 120—150 gr cukura, 50 gr rauga, 1 tējkaŗ. sāls, 150—200 gr marmelādes vai rozīnu, citrona miziņas un kardamona — pēc garšas, 1 ola (pārziešanai) un pūdercukurs (pārkaisīšanai).

Uzrūgušai mīklai pieliek cukuru ar saputotu sviestu un garšas vielas. Kad mīkla labi samīcīta, iejauc rozīnes vai marmelādes kumosiņus un vēlreiz izmīca, atkal uzraudzē, tad izveido kukulīšus, saliek uz plāts un atkal uzraudzē, pārvelk ar sakultu olu un pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem; cep labā siltumā. Gatavos kukulīšus pārkaisa ar pūdercukuru.

Speķa pīrādziņi. 500 gr kviešu miltu, 1 gl. piena, 100 gr sviesta, 2 tējkaŗ. cukura, 25 gr rauga, 1 tējkaŗ. sāls, 200 gr žāv. speķa, 1 ola (pārziešanai).

Šāds daudzums materiāla pietiek 50—60 pīrādziņiem. Izraudzēto mīklu ņem vienādām pikām, izgludina plānus plācenīšus, vienā malā uzliek smalki sagrieztu žāvētu speķi ar pipariem, brīvo malu pārliec pāri un malas saspiež cieši kopā. Tad pīrādziņus saliek uz plāts, uzraudzē, pārvelk ar sakultu olu un cep apm. 15 min.

Speķa pīrādziņi ar sīpoliem cepami pēc iepriekšējas receptes, tikai sasmalcinātajam speķim piejauc sīki sakapātus sīpolus (1—2 sīpolus iepriekš norādītajam daudzumam).

Lašu pīrādziņi. Sagatavo parasto rauga mīklu (apm. 200 gr). Pildījumam (5—6 pers.) ņem 200 gr sālīta laša, 6—7 olas, 100 gr rīsa, 80 gr sviesta, sīpolus, piparus un sāli (pēc garšas).

Lasi iepriekšējā vakarā iemērc aukstā ūdenī; rīsu savāra mīkstu ar sviestu, piebeŗot 1 tējkaŗ. sāls, tad sagriež lasi, olas un sīpolus sīkos gabaliņos, sajauc visu ar rīsu un pieliek nažagalu piparu. Sadala mīklu, izveltnē, un katram pīrādziņam ņem 1 tējkaŗ. pildījuma, saliek uz plāts, uzraudzē, pārvelk ar sakultu olu un cep 10—15 min.

Rīsa pīrādziņi ar olām. 500 gr kviešu miltu, 200 gr sviesta, 50 gr cukura, 1 gl. piena, ¼ pac. rauga, 5 graudiņi kardamona un nedaudz sāls. Pildījumam: 200 gr rīsu, 3 olas, 50 gr sviesta un nedaudz sāls. Pārziešanai 1 ola.

Siltam pienam pieliek raugu, piebeŗ izsijātus miltus, iejauc pašķidru mīklu, uzraudzē, pieliek cukuru, sāli, kausētu sviestu, smalki sagrūztu kardamonu, piesijā miltus un mīca, kamēr mīkla kļūst spīdīga un atlec no bļodas. Pildījumam ņemamo rīsu noskalo, sabeŗ verdošā ūdenī un apvāra pusmīkstus, tad nokāš, noskalo ar aukstu ūdeni, sabeŗ atkal katlā, pieliek sviestu, piemet nedaudz sāls un slēgtā katlā iztvaiko mīkstus, tad sajauc ar smalki sakapātām cieti novārītām olām; sagatavoto masu iepilda pīrādziņos, uzraudzē uz plāts, pārzież ar sakultu olu un cep karstā krāsnī 15—20 min.

Rīsa pīrādziņi ar sēnēm. Mīklu un rīsu sagatavo pēc iepriekšējās receptes, bet olu vietā ņem sasmalcinātas novārītas sēnes (baravikas, bērzlapes, gailenes u. c.), sasutina ar sviestu un sajauc ar rīsu.

Kāpostu pīrādziņi. 500 gr kviešu miltu, 200 gr sviesta, 50 gr cukura, ¼ pac. rauga, 5 graudiņi kardamona, 1 kaļote skāba krējuma, 400 gr. svaigu kāpostu, 100 gr sviesta, nedaudz sāls un ola pārziešanai.

Sagatavo pašķidru mīklu, uzraudzē, pieliek skābu krējumu, cukuru, sāli, kausētu sviestu, smalki sagrūztu kardamonu, piesijā miltus un mīca, kamēr mīkla atlec no rokām, tad vēlreiz uzraudzē. Pildījumam smalki sakapā kāpostus, pieliek sāli un nospiež sulu, tad tvaiko tos katlā, pieliekot sviestu un pielejot nedaudz ūdens, atdzesē un iepilda pīrādziņos, saliek tos uz plāts, apsedz, uzraudzē, pārzież ar sakultu olu un cep 15—20 min.

Kāpostu pīrādziņi ar olām cepami pēc iepriekšējās receptes, tikai pildījumam pieliek 2—3 cieti novārītas un smalki sakapātas olas.

Ievārījumu pīrādziņi. Sagatavo mīklu tāpat kā citiem pīrādziņiem un pildījumam ņem brūkleņu, ābolu vai citu skābāku ievārījumu. Cep karstā krāsnī 15—20 min. Šādus pīrādziņus pasniedz pie kafijas vai tējas.

Ķimeņmaizītes. 1 kg miltu, ½ l piena, 150 gr sviesta (50 gr virsai), 10 gr cukura, 50 gr rauga, sāls, kardamons un ķimenes pēc vajadzības, 1 ola (pārziešanai). Ja vēlas saldākas maizītes, tad jāliek vairāk cukura.

Izraudzēto mīklu sadala apm. 25—30 gr smagās piciņās, saveļ bumbiņās, saliek uz plāts un uzraudzē, vidū iespiež sviesta piciņas, tad pārvelk ar sakultu olu, apkaisa ķimenēm un cep 10—12 min.

Meteņa maizītes. 1 kg miltu, ½ l piena, 200 gr sviesta, 200 gr cukura, 100 gr rauga, 3 olas (1 pārziešanai), 25 gr mandeļu, 1 gl. putu krējuma, ½ tējkaļ. sāls, 1—2 kaļotes rožūdens, vaniļa, cukurs — pēc garšas.

Izraudzēto mīklu sadala apm. 45 gr smagās piciņās, saveļ bumbiņās, saliek uz plāts, uzraudzē, pārvelk ar sakultu olu, apkaisa sasmalcinātām mandelēm un apcep gaiši brūnas. Atdzesētām maizītēm ar asu nazi nogriež vāciņu, izgriež iedobumu, un iedobumā iepilda putu krējumu, kam pēc garšas pieliek cukuru ar vaniļu, tad uzliek vāciņus atpakaļ un pārkaisa maizītes ar pūdercukuru.

Ābolu maizītes. 800 gr — 1 kg miltu, ½ l piena, 150 gr sviesta, 150 gr cukura, 50 gr rauga, ½ tējkaļ. sāls, kardamons, kanēlis — pēc vajadzības, 1⅕ kg ābolu.

Labi izrūgušu baltmaizes mīklu izklāj apm. 2 cm biezumā uz sagatavotas plāts, uzraudzē, tad noklāj to plānām ābolu šķēlītēm, pārkaisa ar cukuru un kanēli, pārlaista ar izkausētu sviestu vai skābu krējumu un cep mērenā siltumā apm. 30 min. Atdzēsētu maizi sagriež vienādos kvadrāt- vai rombveidīgos gabalos.

Rabarbera maizītes (arī plūmju, zemeņu u. c. maizītes) cep tāpat kā ābolu maizītes.

Drupaču maizītes. 800 gr — 1 kg miltu, ½ l piena, 150 gr sviesta, 150 gr cukura, 50 gr rauga, ½ tējkaļ. sāls, kardamons. Drupačām: 80 gr miltu, 80 gr sviesta, 80 gr cukura.

Gatavo tāpat kā ābolu maizītes, tikai ābolu vietā noklāj maizi

ar drupačām, kuŗas sagatavo šādā veidā: sajauc miltus ar cukuru, pamazām lejot klāt izkausētu sviestu, un jauc, kamēr viss saķeŗas pikās, un tās pēc vajadzības saberž sīkākās drupačās. Uzrūgušo maizi nozież ar sakultu olu, tad noklāj drupačām un cep vidējā siltumā 10—15 min. Atdzēsētu maizi sagriež gabaliņos.

Biezpiena maizītes. Cep tāpat kā drupaču maizītes, tikai klājumam sagatavo biezpiena masu: 800 gr biezpiena, 75—100 gr sviesta vai skāba krējuma, 2—3 olas, cukuru, kanēli un citrona miziņas — pēc garšas. Uzzieztajā biezpiena masā var vēl iespiest rozīnes vai marmelādes kumosiņus.

Bišu dūriens. Mīklu sagatavo tāpat kā drupaču maizītēm, izveltnē apm. 3 mm biezu un tad pārklāj ar šādu masu (40×65 cm lielai plātei ņem produktus šādā daudzumā): 200 gr cukura, 200 gr sviesta, 200 gr brūninātas mandeles, 1 gl. izkausēta un nokrieta cukura, arī drusku vaniļas un kanēļa; to sakarsē uz uguns, līdz sāk vārīties, tad uzzież uz uzraudzētās mīklas. Cep mērenā karstumā, pēc tam pārzież ar izkausētu sviestu un apkaisa ar cukuru un vaniļu. Atdzesētu cepumu sagriež 5×10 cm lielās maizītēs.

Kafijmaizītes. 1—1⅕ kg miltu, ½ l piena, 120 gr cukura, 200 gr sviesta, 50 gr rauga, ½ tējkaŗ. sāls, garšvielas (vaniļa, citronu miziņas, kardamons) — pēc garšas.

No šī materiāla sagatavo tā saucamo sviesta mīklu: no uzsildīta piena, atšķaidīta rauga un miltiem (visa daudzuma) samīca mīklu, pieliek sāli, cukuru un apm. 50 gr izkausēta sviesta, tad mīca, kamēr mīkla atlec no trauka malām, pēc kam samīcīto mīklu uzraudzē; tad to atspież atpakaļ un ļauj vēl apm. ½ st. rūgt. Labi uzrūgušu mīklu liek uz dēļa, izveltnē ½—1½ cm biezā plāksnē, tad to sagriež gabalos un veido pēc patikas dažādus cepumus, kā piem.:

Radziņi. Sagriež izveltnēto mīklu 4-stūrainos gabaliņos, vidū ieliek marmelādi un no stūŗa sākot satin tūtiņā, pēc tam tūtiņu saliec pakavveidīgi. Pirms cepšanas radziņus pārvelk ar izkausētu sviestu.

Pītenīši. Izveltnē mīklu apm. 1½ cm biezumā, tad sagriež 2—3 cm platās sloksnītēs, pārzież tās ar izkausētu sviestu, cukuru un kanēli, sapin sloksnītes vienu caur otru (kā skalu kurvja pinumu), tad sagriež pinumu kvadrātveidīgās maizītēs.

Tītenīši. Izveltnēto mīklu sagriež sloksnītēs un sadala tās vienāda gaŗuma gabaliņos; šiem gabaliņiem katru galu tin uz savu pusi, tā kā iznāk S-veidīga forma; pirms cepšanas pārzież ar izkausētu sviestu; abos galos tinuma vidū ieliek pa biezāka ievārījuma piciņai (priekš cepšanas) vai marmelādes gabaliņam (pēc cepšanas).

Dzeltenais kliņģeris. 1—1⅕ kg miltu, ½ l piena, 200—300 gr cukura, 200—300 gr sviesta, 2 olu dzeltenumi, 50 gr rauga, 200 gr rozīnes, 75 gr mandeles, 50 gr sukādes, 1 vac. safrāna, kardamons, citrona miziņas — pēc garšas, pūdercukurs — pēc vajadzības.

Vispirms sagatavo šķidru baltmaizes ieraugu, tad, mīklu mīcot, pieliek atlikušos miltus, garšvielas, ar cukuru saputotu sviestu, safrāna šķidrumu (sasmalcināts safrāns pārliets ar karstu pienu, paturēts kādu laiciņu, pēc tam šķidrums nokāsts), mīklu labi samīca, pieliek noskalotas, nosusinātas un miltos apviļātas rozīnes. Labi

izraudzētu mīklu liek uz galda un izveido vēlamu kliņģeŗa formu, novieto uz plāts un vēl uzraudzē. Tad kliņeri pārziež ar sakultu olu, pārkaisa ar sasmalcinātām mandelēm vai apliek veselām mandelēm un cep labā siltumā apm. 1 st. Atdzesētu kliņģeri pārkaisa ar pūdercukuru.

Dzeltenmaize kukuļos cepama tāpat kā kliņģeris (ja dzeltenmaize zināmos svinību gadījumos nav jāpasniedz galdā vesela kliņģeŗa veidā); pēc vajadzības var samazināt arī aizdara daudzumu.

Kuļičs (krievu formas maize). 1 gl. piena, 200 gr sviesta, 200 gr cukura, ¼ pac. rauga, 2 olas, 400 gr roziņu, 5 graudiņi kardamona, naža gals sāls un milti pēc vajadzības.

Siltam pienam pieliek raugu, piesijā miltus, sajauc, uzraudzē, tad pieliek ar cukuru saputotas olas, kausētu sviestu, smalki sagrūztu kardamonu, sāli, piesijā miltus un mīca, kamēr mīkla kļūst spīdīga, tad pieliek iztīrītas un noskalotas rozīnes, izmīca un uzraudzē. Mīklu iepilda paseklā formā, nedaudz uzraudzē, pārziež ar olu un cep vidējā karstumā 30—40 min. Atdzisušu izsit no formas un liek Lieldienu galdā.

Lieldienu cepums (bāba). 500 gr miltu, 1 gl. piena, 200 gr sviesta, 100 gr cukura, 30 gr rauga, 5 veselas olas, 5 olu dzeltenumi, 1 tējkaŗ. sāls, ½ citronu mizas vai 8—10 rūgtās mandeles.

Raugu un sāli atšķaida 1 gl. remdena piena, pieberˌ izsijātus miltus (visu daudzumu), kuļ mīklu, līdz tā atdalās no kaŗotes, tad liek, lai tā uzrūgst. Tad sakuļ 5 veselas olas un 5 olu dzeltenumus ar 100 gr cukura un sasmalcināto citrona miziņu vai rūgtajām mandelēm, pieliek to līdz ar sviestu pie uzrūgušās mīklas un kuļ, kamēr sāk mesties burbuļi. Tad liek mīklu sagatavotā formā (mīkla drīkst aizpildīt formu tikai līdz nepilnai pusei). Kad mīkļa uzrūgusi (pacēlusies līdz formas malai), liek to krāsnī un cep ¾—1 st. (krāsnī formu nedrīkst grūstīt, lai maize nesakrīt).

Ķiršu maizītes. 42×48 cm lielā pannā (ar uzlocītām malām) ieklāj rauga mīklas plāni izveltnētu pamatkārtu, to pārziež ar pienā atmiekšķētu biezpienu, kam piejauc 100 gr cukura un 50 gr kviešu miltu un tad pārklāj vienādā kārtā ar 4 kg ķiršu ogām, kam izņemti kauliņi. Beidzot šim segumam pārlej šķidru masu, kas sagatavota šādā sastāvā: 100 gr sviesta, 100 gr cukura, 4 olu dzeltenumi, 100 gr kviešu miltu un ½ l piena.

Šādā veidā sagatavotu cepumu liek mēreni karstā krāsnī, izceptu pārkaisa ar vaniļas cukuru un sagriež 10 cm gaŗos un 5 cm platos gabalos.

Ūdens kliņģeŗi. 1 kg miltu, 25 gr rauga, 50 gr sviesta, ½ tējkaŗ. sāls, ½ l ūdens, ķimenes pēc vajadzības.

Samīca labi cietu mīklu, uzraudzē, tad samīca vēlreiz, sadala gabaliņos, apm. pa 50 gr, aprasina katru gabaliņu ar ūdeni un izveido kliņģeŗus. Tos uzraudzē, tad liek verdošā ūdenī, kam piemests drusku sāls, pēc brīža apgriež (ar putu kaŗoti), un kad tie paceļas ūdens virsū, ņem laukā, saliek uz sagatavotas plāts, pārkaisa ar ķimenēm un cep stiprā siltumā.

Hamburgas kliņģeri. 1 gl. piena, 200 gr sviesta, 25 gr. cukura, 1 tējkaŗ. sāls, 2 olas, ¼ pac. rauga, 5 graudiņi kardamona un milti pēc vajadzības. Pārkaisījumam: 1 kaŗote cukura, 1 kaŗote sviesta, 3 kaŗotes miltu.

Remdenā pienā izkausē raugu, piesijā miltus, iejauc mīklu, uzraudzē, tad pieliek 100 gr kausēta sviesta, ar cukuru saputotas olas, smalki sagrūztu kardamonu, sāli, piesijā vēl miltus, samīca vidēji cietu mīklu, uzraudzē, izveltnē pirksta biezumā, uz ⅔ mīklas uzliek saplucinātu pārējo sviestu, saloka mīklu uz 3 daļām, izveltnē, saloka atkal uz 3 daļām, patur 15—20 min. vēsā vietā, pēc tam atkal izveltnē un saloka, tā atkārtojot 2—3 reizes. Beidzamo reizi izveltnēto mīklu sagriež sloksnēs, izveido kliņģeŗus, saliek uz neieziestas plāts, apsedz, uzraudzē, pārzież ar kausētu sviestu, pārkaisa ar sagatavoto irdeno masu un cep vidējā karstumā 10—15 min.

Sviesta rožu maizītes cep no mīklas, ko sagatavo pēc iepriekšējās receptes.

Sviesta radziņi cepami no tādas pat mīklas.

Sausiņi, apaļie. 1 gl. piena, ¼ pac. rauga, 5 graudiņi kardamona, 100 gr sviesta, 100 gr cukura, 1 ola, sāls un milti pēc vajadzības.

Siltam pienam pieliek raugu, piesijā miltus, sajauc un uzraudzē, tad pieliek ar cukuru saputotu olu, kausētu sviestu, smalki sagrūztu kardamonu, sāli, piesijā miltus, labi samīca un uzraudzē. No 400 gr mīklas izveido 12—15 apaļas maizītes, saliek uz noziestas plāts, apsedz, uzraudzē un cep 15—20 min. Atdzisušas maizītes noņem no plāts, pārgriež uz pusēm un vaļējā krāsnī apakltē dzeltenas. Sausiņus uzglabā sausā vietā; tos pasniedz pie augļu zupām, arī pie tējas un piena.

Sausiņi, garenie cepami no mīklas, ko sagatavo pēc iepriekšējās receptes. No mīklas izveido garenas standziņas, saliek uz nozieztas plāts, apsedz, uzraudzē un cep vidēji karstā krāsnī 15—20 min. Atdzisušas maizītes sagriež šķēlītēs un vaļējā krāsnī apkaltē dzeltenas. Šos sausiņus lietā pudiņu pagatavošanai; var pasniegt arī pie augļu zupām, tējas un piena.

Bērnu sausiņi cepami no mīklas tādā pat sastāvā, tikai bez kardamona. No 400 gr mīklas izveido 12—15 apaļas maizītes, saliek uz nozieztas plāts, apsedz, uzraudzē un cep mērenā siltumā 5—8 min. Atdzisušas maizītes pārgriež uz pusēm, saliek uz plāts, apcep vēlreiz, tad samaļ un uzglabā sausā vietā. Lietā bērnu putriņām.

Neraudzētas mīklas cepumi

Pie neraudzētas mīklas sagatavošanas jāievēro sekojošais: 1) Ja cepumam jāsaputo sviests, cukurs un olas, tad vispirms saputo sviestu ar cukuru un vēlāk pieliek pa olai; putošanu vislabāk izdarīt māla traukā ar koka kaŗoti; mīklu kuļ, kamēr tā apmēros divkāršojas un pārvēršas gaišās putās. 2) Ja cepumam ņem neputotu sviestu, tad sviestu saplucina rokām pēc iespējas sīkākās piciņās, pirkstus apmērcējot miltos, un pēc tam, ar rokām pamatīgi beržot, izjauc miltus. 3) Ja cepumam sviestu neņem, tad olu dzeltenu-

mus puto ar cukuru, līdz cukurs izkūst un mīkla kļūst gaiša. Olbaltumus saputo īsi priekš cepuma likšanas krāsnī.

Mīklu kuļ un veido pēc iespējas vēsākās telpās. Plātes rūpīgi jāsagatavo, viegli izziežot tās taukvielām. Gatavie cepumi ir trausli, tāpēc tie rūpīgi noņemami no plātes.

Auzu pārslu cepumi. 200 gr auzu pārslu, 50 gr rupju kviešu miltu, 100 gr sviesta, 100 gr cukura, 25 gr riekstu, 1 ola.

Sviestu saputo ar cukuru, pieliek olu, labi sajauc, piebeŗ sasmalcinātus riekstus, auzu pārslas un kviešu miltus. Ņem mīklas piciņas (ar 2 tējkaŗošu palīdzibu), saliek uz nozieztās plāts un cep mērenā siltumā.

Riekstiņi. 400 gr kviešu miltu, 400 gr cukura, 5 olbaltumi, ½ standziņas vaniļas vai 2—3 sagrauzdēti kardamona graudiņi.

Olbaltumu saputo ar cukuru, pamazām pievienojot miltus u. c. Mīklu ņem mazām piciņām, apviļā bumbiņas, saliek uz plāts un cep.

Jāņogu rausīši. 750 gr kviešu miltu, 70 gr sviesta, 300 gr pūdercukura, 1 vesela ola, 14 olu dzeltenumi, nažagals amonija un drusku kanēļa.

No šīs mīklas izveido 6 lodītes un saliek ciešā rindā, tad saspiež plakanas, pārvelk ar olu un cep karstā krāsnī. Šīs maizītes pa pāŗiem saspiež kopā, liekot starpā jāņogu želeju.

Tējas lapiņas. 185 gr kviešu miltu, 60 gr pūdercukura, 100 gr sviesta, 3 olu dzeltenumi un drusku citrona mizas.

Mīklu izveltnē 6 mm biezumā, izspiež plācenīšus robainas lapas formā, pārvelk ar olu un pārkaisa ar rupju cukuru. Lapiņas cep izdobtā formā.

Vaniļas kraukšķīši. 375 gr sviesta, 250 gr cukura, 250 gr nolobītas mandeles, 6 olbaltumi, 500 gr kviešu miltu un vaniļu pēc garšas.

Sviestu sakuļ ar cukuru, tad sasmalcinātas mandeles sajauc ar olbaltumu, piekuļ sviestam un piejauc miltus. Mīklu laiž caur robainu formu uz plāts, sloksni sadala 7 cm gaŗos gabaliņos, atdala vienu no otra un liek krāsnī cepties.

Vaniļas plācenīši. 500 gr kviešu miltu, 300 gr sviesta, 200 gr cukura, 2 olas un drusku vaniļas.

No mīklas izveido plācenīšus 6 cm caurmērā un izceptus pārvelk ar vaniļas glazūru.

Vaniļas radziņi. 400 gr kviešu miltu, 150 gr pūdercukura, 350 gr sviesta, 125 sasmalcinātas nolobītas mandeles, 3 olu dzelt. un 2 vaniļas standziņu serdes (izkasītas).

Mīklu sadala nelielās pikās, izveltnē to garenās standziņās ar smailiem galiem (6½ cm gaŗumā), saliek uz plāts, saliec radziņu formā un cep karstā krāsnī. Pēc izņemšanas no krāsns pārkaisa ar vaniļas cukuru.

Riekstu plācenīši. 625 gr kviešu miltu, 500 gr sviesta, 200 gr pūdercukura, 125 gr sagrūztu lazdu riekstu kodolu, 1 ola, drusku citronu mizas.

No mīklas izveido četrstūrainu sloksni 6½ cm platumā un 2½ cm biezumā, tad sagriež to 7 mm biezās šķēlītēs un cep vidēji karstā krāsnī.

Riekstu putu plācenīši. 625 gr cukura, 20 olbaltumu, 300 gr grūztu grauzdētu riekstu kodolu, 200 gr samaltu mandeļu, 100 gr pūdermiltu un 50 gr sasmalcinātu krokāna.

Saputo olbaltumus, pieliek pārējās vielas un labi sajauc. Šo masu laiž caur piltuvi uz iezieztas pannas spirālveidīgos plācenīšos, apm. 7 mm biezumā un liek krāsnī.

Princeses maizītes. No trauslās mīklas izveido plānu sloksni ar uzliektām malām un uz šī pamata „ar kalnu" liek masu, ko sagatavo šādā sastāvā: 100 gr cukura saputo ar 150 gr sviesta, tad pieliek 100 gr marcipāna, kas sajaukts ar 5 olām, labi izjauc un tad pieliek vēl drusku citronmizas un kanēļa, 150 gr sadrupināta tortes cepuma un 200 gr kviešu miltu.

Kad cepumu izņem no krāsns, to pārklāj ar rožsārtu punša glazūru un pa vidu uzkaisa grauzdētas mandeles. Cepumu sagriež 3 cm platos gabaliņos.

Smilšu kūkas. 700 gr kviešu miltu, 500 gr sviesta, 200 gr izsijāta cukura un drusku vaniļas.

Mīklu vispirms atdzesē, izveltnē 9 mm biezumā un izspiež ripas (10 cm caurmērā), saliek ripas uz pannas, sagriež 8 daļās un cep karstā krāsnī. Gatavos cepumus pārkaisa ar vaniļas cukuru.

Vīnes vafeles. 375 gr kviešu miltu, 250 gr sviesta, 250 gr cukura, 250 gr smalki sakapātas nolobītas mandeles, 2 olas un drusku citronmizas.

No šīs mīklas izveltnē 2 kvadrātveidīgas plāksnes (38 cm). Vienu no tām pārvelk ar olbaltuma glazūru un tad abas cep lēnā krāsnī, pēc tam neglazēto kvadrātu pārklāj ar jāņogu želeju, uzliek virsū glazēto kvadrātu un sagriež vēl karstu četrstūrainos gabalos.

Kokosmiltu tējcepumi. 100 gr cukura, 100 gr kokosmiltu, 1½ olbaltuma, 20 gr mīksto miltu.

Olbaltumus saputo, piebeŗ cukuru un kokosmiltus, silda maisot uz pavarda, kamēr cukurs izšķīst. Plāti nozież ar sviestu, nopūš ar miltiem, tad ar kaŗotes palīdzību izveido mazas figūriņas, cep vidēji karstā krāsnī 10—15 min.; pasniedz pie tējas un kafijas.

Kokosmiltu plācenīši. 800 gr kokosmiltu, 400 gr cukura, 4 olu baltumi.

Olu baltumus saputo, piebeŗ cukuru, kokosmiltus, liek uz uguns, maisot ar kaŗoti, kamēr masa sakarst; tad noņem no uguns, ļauj atdzist, plāti nozież ar sviestu, nokaisa ar miltiem, ar kaŗoti uzliek kokosa masas plācenīšus, cep mērenā siltumā gaiši brūnu, kamēr tie viegli nonāk no plāts, un uzglabā sausā vietā. Pasniedz pie tējas un kafijas.

Franču tējcepumi. 250 gr cukura, 500 gr sviesta, 700 gr kviešu miltu, 1 ola, citrona miziņa.

Sviestu izmazgā, izspież ūdens daļas, tad saputo ar cukuru, pieliek veselu olu, puto vēl, līdz cukurs izkusis, tad pieberž citrona miziņu, pieliek miltus, ātri sajauc. Masu liek audekla kulītē, ar rievainu caurulīti galā, uz neieziestas plāts izspież dažādas figūras, cep vidēji karstā krāsnī gaiši dzeltenus. Pasniedz pie vīna, kafijas un tējas.

Citrona plācenīši. 200 gr sviesta, 200 gr cukura, 300 gr miltu, 4 olas, ½ citrona sula.

Sviestu izmazgā, izspiež ūdens daļas, saputo ar cukuru, putojot pieliek pa veselai olai, puto vēl, līdz cukurs izkūst, tad pielej citrona sulu, piesijā miltus, samaisa. Masu liek audekla kulītē ar gludu cauruli galā, uz plāts uzklāj pergamenta papīru, izspiež apaļas podziņas, cep vidēji karstā krāsnī 15—20 min. gaiši dzeltenus. Pasniedz pie tējas un kafijas.

Olu standziņas. 25 gr sviesta, 100 gr miltu, 25 gr cukura, 4 olu dzelt., citrona miziņa, nažagals briežraga sāls.

Miltus izsijā, samaisa ar cukuru, pieberž citrona miziņu, piesit olas, visu samaisa. Plāti nozież ar sviestu, nokaisa ar miltiem. Masu saliek pergamenta papīra piltuvē, uz sagatavotās plāts izspiež mazas standziņas, uz katras standziņas uzliek 2 notīrītas nosausinātas rozīnes, cep vidēji karstā krāsnī 10—12 min. gaiši dzeltenas; pasniedz pie tējas vai kafijas.

Mandeļu radziņi. 300 gr kviešu miltu, 200 gr sviesta, 100 gr cukura, 1 kaļote sasmalcinātu mandeļu, 1 tējkaļ. cep. pulv.

Mīklu samīca uz dēļa, pieliek sasmalcinātās garšvielas, cep. pulveri, tad izveido pakavveidīgus „radziņus", liek uz plāts un (neapzieztus) apcep gaiši brūnus, pēc tam apkaisa ar pūdercukuru un vaniļu.

Sāls standziņas. 300 gr kviešu miltu, 300 gr varītu kartupeļu, 300 gr sviesta un sāls — pēc garšas.

Saputo sviestu ar mazliet sāli, pieliek novārītus un sarīvētus kartupeļus un miltus. Mīklu samīca, izveltnē un sagriež mīklu sloksnītēs, tās sadala 10—12 cm gaļos gabalos, saliek uz plāts ieapaļi apviļātas, pārzież ar olu, apkaisa ar ķimenēm un sāli un cep gaiši dzeltenas.

Siera standziņas. 100 gr kviešu miltu, 100 gr siera, 100 gr sviesta un sāls — pēc garšas.

Saputo sviestu ar mazliet sāli, pieliek miltus un sasmalcinātu sieru, samīca, izveltnē un sagriež mīklu sloksnītēs, sadala 10—12 cm gaļos gabaliņos, saliek uz plāts un cep gaiši dzeltenas.

Kuģnieku maize (maces). 400 gr kviešu miltu, ½ tējkaļ. sāls, 1½ gl. ūdens.

Miltus izsijā, iebeļ bļodā, lej pamazām ūdeni klāt (ar izkausētu sāli), mīca mīklu, līdz tā atdalās no rokām, tad izveltnē to ļoti plānu un izgriež no tās plāksnes deserta šķīvja lielumā; plāksnes novieto uz miltiem apkaisītas plātes, izdursta (vēlamā rakstā ar dakšiņu vai taml.) un cep mēreni karstā krāsnī, kamēr tās metas iedzeltenas. Šādus cepumus var uzglabāt ļoti ilgi.

Tūkstošgadu maizītes. 300 gr kviešu miltu, 300 gr kartupeļu miltu, 300 gr sviesta, 300 gr cukura, 3 olas, ½ citrona mizas, 20—25 saldās mandeles.

Vispirms sakuļ sviestu, tad piebeļ miltus un kartupeļu miltus, piesit 2 olas, piebeļ cukuru un sasmalcināto citrona miziņu, labi samīca mīklu, noliek vēsā vietā, pēc 2—3 st. izveltnē naža muguras biezumā, ar vīna glāzi vai citu formu izspiež plācenīšus, saliek tos

uz miltiem pārkaisītas plāts, pārziež ar sakultu olu, apkaisa ar sasmalcinātām mandelēm un cep labi karstā krāsni 10—15 min., kamēr tie kļūst brūngani. Arī šos cepumus var ļoti ilgi uzglabāt.

Biskvīta veltnis. 120 gr miltu (kviešu un kartupeļu uz pusēm), 200 gr cukura, 10 olas, 50 gr sviesta, 1 citrons, 1 gl. piena, 400 gr ievārījuma un pūdercukurs pārkaisīšanai.

Saputo olu dzeltenumus, citrona mizu un cukuru, tad iecilā olbaltumu un miltus. Mīklu pirksta biezumā izziež uz plāts, kas apklāta ar taukiem nozieztu pergamenta papīru, tad cep lēnā siltumā gaiši brūnu (10—15 min.). Cepumu izgāž uz galda, kas apkaisīts ar cukuru, tad vēl karstu to pārziež ar plānu kārtu ievārījuma, aši saveltnē un ļauj atdzist, pēc tam apkaisa ar pūdercukuru un pasniedz galdā slīpi sagrieztās šķēlēs.

Šokolādes veltnis pagatavojams pēc iepriekšējā parauga, ievārījuma vietā ņemot šādi pagatavotu šokolādes masu: 5—6 olu dzelt. kuļ ½ st. ar 1 kaļoti cukura, uzvāra ¾ l piena, piekuļ olu masu un 80 gr saberztas šokolādes (vai kakao) un kuļ uz uguns, kamēr masa sabiezē, tad piekuļ vēl 50 gr saputota sviesta un atdzesētu pārziež biskvīta cepumam.

Cepumi ar cepamo pulveri

Rauga vietā mēdz lietāt īpašu cepamo pulveri (briežraga sāli u. c. speciālus pulveļus), kas arī izceļ mīklu. Šo pulveri tūdaļ sasijā kopā ar miltiem, bet sāli pievieno visbeidzot, izkausētu nelielā ūdens vai piena daudzumā.

Lietājot cepamo pulveri, citādi pie mīklas sagatavošanas jārīkojas apmēram tāpat kā pie neraudzētas mīklas.

Rudzu miltu kūka. 200 gr rupju rudzu miltu, 80 gr sviesta, 80 gr cukura, 2 olas, ½ gl. piena, 1½ tējkaļ. cep. pulv, 2 pil. citroneļļas vai citrona miziņa.

Sviestu ar cukuru saputo, pievieno olas un vēl labi samaisa. Pamazām lej klāt pienu un pievieno miltus, kopā ar cepamo pulveri un garšas vielas. Mīklu labi izmaisa, liek sagatavotā formā, cep mērenā siltumā apm. 30—40 min. Izceptu izgāž no formas, pārkaisa ar pūdeļa cukuru, atdzisušu pēc vajadzības sagriež gabalos.

Rupju kviešu plācenīši. 400 gr. rupju kviešu miltu, 100 gr sviesta, 120—150 gr cukura, 2 olas, 4 kaļotes piena, 1 naža gals cep. pulv.

Sviestu ar cukuru saputo, pievieno olas un vēl labi samaisa. Pamazām sijā klāt miltus ar cepamo pulveri un pa daļām lej klāt pienu. Mīklu labi samaisa un atdzesē, tad liek gaļas mašīnā, kam pievienots speciāls cepumu veidnītis, un izspiež garenus, rievainus cepumiņus. Cep mērenā siltumā.

Kanēļa kliņģerīši. 240 gr kviešu miltu, 175 gr cukura, 100 gr sviesta, 2 olas, ½ tējkaļ. kanēļa, ½ tējkaļ. cep. pulv.

Saputo sviestu, pamazām pieliek cukuru, miltus u. c. un samīca vijīgā mīklā. Izveido mazus kliņģerīšus, pārvelk ar sakultu olu, pārkaisa ar cukuru un kanēli un cep lēnā krāsnī.

Smilšu kūkas. 450—500 gr kviešu miltu, 200 gr cukura, 300 gr sviesta, 1—2 olas, 1 tējkaŗ. cepamā pulvera un vēlamās garšvielas.

Saputo sviestu ar cukuru un garšvielām, piesit olu, labi sajauc, piebeŗ miltus ar cep. pulveri, patur mīklu īsu laiciņu vēsā vietā, izveltnē, izspiež figūriņas, pārvelk ar sakultu olu, pārkaisa ar cukuru un rīvmaizi, tad saliek uz sausas plāts un cep stiprā siltumā.

Pumperniķeļi. I. 250—300 gr rupju kviešu miltu, 2 olas, 50 gr sviesta, 100 gr cukura, 50 gr riekstu, 1 nažagals briežraga sāls, kanēlis.

Sviestu un cukuru saputo, piejauc olas, kanēli, sasmalcinātos riekstus, cep. pulv. un miltus. Izveido ar roku tievas, gaŗas „desiņas", ar veltni nospiež plakanas, liek uz sagatavotas plāts un cep mērenā siltumā gaiši brūnas. Tūliņ karstas sagriež slīpos gabaliņos.

Pumperniķeļi. II. 350—400 gr smalku kviešu miltu, 100 gr sviesta, 200 gr cukura, 4 olas, 50 gr mandeļu vai riekstu, ½ standziņas vaniļas, 1 tējkaŗ. cep. pulvera.

Saputo sviestu ar vaniļu, piesit pa vienai olai, piebeŗ sasmalcinātas mandeles vai riekstus, piejauc miltus ar cep. pulveri cepīnu. Mīklu izstiep uz plāts gaŗās strēmelēs, pārzież ar olu, cep mērenā siltumā. Tūdaļ pēc izvilkšanas no krāsns cepumus slīpi sagriež gabaliņos.

Alberta biskvīti. 150 gr kviešu miltu, 150 gr kartupeļu miltu, 100 gr sviesta, 75—100 gr cukura, 1 gl. skāba krējuma, 1 tējkaŗ. cep. pulvera un vēlamās garšvielas.

Saputo sviestu ar cukuru un garšvielām, pieliek krējumu (krējuma vietā var ņemt arī daļu rūgušpiena), piejauc miltus ar cep. pulveri un kartupeļu miltus. Mīklu izveltnē, izspiež ar glāzi apaļas ripiņas, sadursta ar dakšiņu vai ar gaļas āmuru uzspiež ornāmentu, tad saliek uz plāts un cep lēnā krāsnī.

Kokosmiltu kroniši. 150 gr kokosmiltu, 300 gr kviešu miltu, 150 gr sviesta, 150 gr cukura, 1 ola, 1 tējkaŗ. cep. pulvera.

Saputo sviestu ar cukuru, piesit olu, piejauc kokosmiltus un kviešu miltus ar cep. pulveri, labi samaisa, izveido apaļus kronišus un cep lēnā krāsnī.

Mandeļu riekstiņi. 250 gr kviešu miltu, 125 gr sviesta, 125 gr cukura, 50—100 gr mandeļu, ½ standziņa vaniļas, 2 olas, 1 tējkaŗ. cep. pulvera.

Saputo sviestu ar cukuru, piesit pa olai, pieliek garšvielas (vaniļu un sasmalcinātas apgrauzdētas mandeles), piebeŗ miltus ar cep. pulveri. Mīklu atdzesē, saveļ un izstiepj apm. 2 cm resnas strēmeles, tās sagriež gabaliņos, katru gabaliņu apviļā bumbveidīgu un cep lēnā krāsnī.

Biezpiena rausīši. 200 gr kviešu miltu, 200 gr biezpiena, 150 gr sviesta, 100 gr cukura, 1 tējkaŗ. cep. pulv. un vēlamās garšvielas (vaniļu u. c.).

Sajauc sviestu ar cukuru, pieliek caur sietiņu izlaistu biezpienu, vaniļu, piejauc miltus ar cep. pulveri. Mīklu labi izmīca, izveltnē plānu kārtiņu, sagriež 4-stūrainos gabaliņos, vienu pusi katram gabaliņam apzież ar kādu ievārījumu, pārliec pāri otru pusi un malas cieši saspiež kopā, tad virspusi pārvelk ar sakultu olu un rausīšus apcep krāsnī gaiši dzeltenus.

Auzu pārslu cepumi. 300 gr auzu pārslu, 200 gr sviesta, 200 gr cukura, 2 kaļotes kviešu miltu, 2 olas, 1 tējkaļ. cep. pulveļa, garšvielas, rieksti vai mandeles — pēc vēlēšanās.

Auzu pārslas sajauc ar cukuru un cepamo pulveri, pieliek olu, sviestu un ar roku saplucina. Izviļā apaļas bumbiņas, vidū iespiež rozīnes un cep vidējā siltumā.

Vaniļas cepumi. I. 600 gr kviešu miltu, 200 gr sviesta, 200 gr cukura, 2 olas vai 4 olu dzelt., ½ standz. vaniļas, 1 tējk. cep. pulveļa.

Saputo sviestu, cukuru, olas un garšvielas, piejauc miltus ar cep. pulveri, izlaiž caur gaļas mašīnu (kuļai pievienota spec. cepumu formiņa), sadala 3—5 cm gaļos kumosiņos un cep dzeltenus lēnā siltumā.

Vaniļas cepumi, II. 1 kg miltu, 500 gr sviesta, 250 gr cukura, ½ standz. vaniļas.

Sagatavo mīklu un noliek aukstumā, lai sastingst. Šāda mīkla noder visdažādāka veida tējas cepumiem.

Taukos vārīti cepumi

Krāsnī nekad nevar dabūt tik vienādi tumšu vai gaišu cepumu krāsu kā taukos vārot. Vārīšanai var ņemt sviestu, cūku, liellopu vai dažādu augu taukus; visieteicamāk ņemt tīrus cūku taukus, cūku taukus ar niecīgu sviesta piedevu vai cūku un liellopu taukus uz pusēm. Vārīšanai vajadzīgs vismaz ½ kg tauku; tos saliek čuguna katliņā, izkausē uz pavarda malas un tikai pilnīgi izkusušus taukus liek uz uguns. Cepumus ieliek un izņem no taukiem ar sausu metalla putu kaļoti. Tauku temperātūra nedrīkst būt ne pārāk augsta, nedz zema; no pareizi sakarsētiem taukiem paceļas viegli zilgani dūmi. Ja tauki par karstiem, tad vārāmais cepums aši apraujas ar brūnu garozu, bet iekša paliek jēla. Lai tauki neatdzistu un lai vārāmie cepumi taukos varētu uzbriest, ieteicams nelikt vārāmajā traukā vairāk par 3—4 cepumiem reizē. Izvārītos cepumus novieto uz sūkļa vai vienkārša pōraina papīra, kur sasūcas notecējušie tauki. Veidojot cepumus, jāizvairās tos pārliecīgi apbārstīt miltiem, jo tie puto taukos un tāpēc gļūti noredzēt, kā tauki vārās.

Pēc vārīšanas taukus izkāš caur sietiņu, salej māla traukos, atdzesē, apsien un uzglabā sausā vietā: taukus var izlietāt vārīšanai vairākas reizes. Kad tauki stipri sabrūnējuši un kļuvuši vārīšanai nederīgi, tos vēl var izlietāt cepšanai, piem. smilšu cepumiem.

Ūdens burbuļi 8—10 pers. 250 gr kviešu miltu, 50 gr sviesta, 8 olas, 1 tējkaļ. sāls, 1½ kaļotes ūdens, tauki vārīšanai, pūdercukurs apkaisīšanai.

Uzvāra ūdeni ar sviestu un sāli, piebeļ pamazām izsijātus miltus, kuļ mīklu uz uguns, kamēr tā atlīp no kastroļa. Atdzisušai mīklai piejauc olu dzelten., kuļ vēl ¾—1 st., tad piejauc sakultu olbaltumu. Tad noduļ no mīklas nelielas piciņas, laiž tauku katlā un vāra, kamēr tās uzbriest un kļūst brūnas, tad nosusina uz sūkļa, apkaisa ar pūdercukuru un liek galdā ar ievārījumu.

Stiebriņi 5—6 pers. 200 gr kviešu miltu, 75—100 gr cukura, 1 ola, ¼ gl. skāba krējuma, 1 naža gals briežraga sāls, citrona miza, tauki vārīšanai, pūdercukurs apkaisīšanai.

Saputo olu ar cukuru un citrona mizu, līdz cukurs izkusis, tad pielies skābu krējumu, ūdens lāsītē izkausētu briežraga sāli (vai citu izcēlēju) un miltus. Mīklu labi samīca, tad izveltnē naža muguras biezumā un sagriež 10—12 cm garās un 3—4 cm platās sloksnēs. Ar asu nazi vienu malu katram gabalam sagriež sīkās bārkstīs, tad ap nesagriezto malu sapin kopā visu veidojumu un, aiz tā turot, ielaiž verdošos taukos. Taukos sabrūninātos cepumus atdzesē un pārkaisa ar pūdercukuru.

Biezpiena pīradziņi 5—6 pers. 200 gr kviešu miltu, 50 gr cukura, ¼ gl. salda krējuma, 1 ola, citrona miza, 1 nažagals cep. pulvera. Biezpiena pildījumam: 250 gr biezpiena, 50 gr. sviesta, 50 gr cukura, 2 olas, ½ standz. vaniļas. Tauki vārīšanai un pūdercukurs apkaisīšanai.

Sviestu saplucina ar miltiem un cep. pulveri, tad pieliek cukuru, pussaputotu olu un saldu krējumu, beidzot citrona mizu. Samīcā pastingru mīklu, tad izveltnē ¼ cm biezumā un sagriež apm. 10 kv cm lielos gabalos, kuriem vidū uzliek pa 1 tējkar. biezpiena pildījuma, nozież malas ar pussaputotu olbaltumu un saspiež kopā. Pīradziņus apvāra taukos spilgti brūnus un pārkaisa ar pūdercukuru.

Biezpiena pildījuma pagatavošanai: labi saputo sviestu ar cukuru, tad pieliek vaniļu, olu, caur sietiņu izberztu biezpienu, pēc kam visu labi samīca un, ja vajadzīgs, atšķaida mazliet ar skābu krējumu. Var piebērt arī mazliet cep. pulvera.

Pankūkas, bliņas, omeletes, krēpeles, vafeles

Pankūkām mīklu var iejaukt kā pienā, rūgušpienā vai paniņās, tā arī dažādu piena zupu atliekās un ūdenī. Arī miltus var ņemt dažādus: smalkos, vai rupjos kviešu miltus, miežu vai griķu miltus (pēdējos lietā bliņām). Lai cepums labi turētos kopā, mīklai jāpiesit olas; biezākām pankūkām papriekšu pieliek dzeltenumu, beigās saputotu olbaltumu, plānākām var piesist veselas olas uz reizi. Olu vietā noder arī jaunpiens. Lai pankūkas būtu mīkstākas, mīklai vajadzīgs vēl aizdars: salds vai skābs krējums, kausēts sviests; no garšas vielām — sāls un cukurs. Mīklas izcelšanai lietā arī cep. pulveri, briežraga sāli vai sodu. Mīkla iejaucama jau laikus priekš cepšanas. Vispirms saliek kopā visus sausos produktus, tad pamazām pielej šķidrumu, piesit olas un sakuļ. Pannai jābūt pilnīgi tīrai un sausai. Pankūkas var cept taukos, sviestā (arī taukos ar sviestu uz pusēm) un augu eļļās. Pankūkas un bliņas pasniedz galdā tikko ceptas, jo tad tās ir visgaršīgākas. Piedevām ņem cukuru, dažādus ievārījumus, pie dažām arī skābu krējumu, kausētu sviestu, siļķi un sarīvētu sieru.

Omeletu cepšanai olu dzeltenumu un baltumu saputo par sevi, pie kam olbaltumu nedrīkst pielikt pārāk agri, tad omeletes nesaceļas cepot. Lai cepums nepiedegtu, panna lēnām jākustina (vislabāk cept nevis uz uguns, bet uz sakarsēta pavarda virsmas vai cepeš-

krāsnī). Omeletes arvienu cep sviestā uz iepriekš sakarsētas pannas. Tās jāapcep vienādi iebrūnas no abām pusēm; mazākas omletes apgriež ar pankūku lāpstiņu, lielākas apgriež šādā paņēmienā: pannai pārliek pāri lēzenu šķīvi un tad ātri apgriež, izgāžot omeleti ar neapcepto pusi uz šķīvja, pēc kam to uzmanīgi ar pankūku lāpstiņu pārliek pannā, kas no jauna ieziesta ar sviestu.

Pankūkas, bliņas un omeletes var cept parastā gludā pannā vai arī īpašās pannās ar vairākiem iedalījumiem. Krēpeļu cepšanai vajadzīga īpaša panna ar apaļiem iedobumiem. Krēpeļu mīklu liek biezākā kārtā nekā pankūkām, kāpēc tās jācep uz lēnākas uguns, lai neapceptu no ārpuses vien un vidū nepaliktu jēlas.

Vafeļu mīklai vajadzīgs vairāk taukvielu un olu nekā pankūkām, un to cepšanai vajadzīgas īpašas čuguna formas. Vafeles jācep vienādā karstumā, vislabāk uz kvēlojošām oglēm. Piedevām pie vafelēm ņem cukuru, putu krējumu vai dažādus ievārījumus.

Pankūkas un omeletes parasti pasniedz kā saldo ēdienu pusdienās, bliņas var aizpildīt arī veselu ēdienreizi (Vastlāvjos), bet krēpeles un vafeles noder arī kafijas galdam.

Asiņu pankūkas 8—10 pers. 150 gr rudzu un kviešu miltu (uz pusēm), 1 l asiņu, 50 gr cukura, 100 gr sviesta, 1 tējkaŗ. kanēļa, 1 tējkaŗ. sāls un tauki cepšanai.

Izsijātus kviešu un rupjus rudzu miltus sajauc ar asinīm, mīklai pieliek cukuru, kanēli, sāli un izkausētu sviestu. Cep uz lielas pannas izkausētos taukos, ar zupas kaŗoti uzlejot mīklu plānā kārtā; apcep no abām pusēm. Asiņu pankūkas pasniedz galdā gluži karstas, ar kausētu sviestu vai ievārījumu.

Biezās pankūkas 5—6 pers. 250 gr kviešu miltu, 1½ gl. piena, 1 kaŗote skāba krējuma, 2 olas, 1 nažagals sāls un cukura, 1 nažagals cep. pulveŗa un sviests cepšanai.

Izsijātiem miltiem piejauc sāli, cukuru un cep. pulveri, tad pamazām sajauc ar pienu, olu dzeltenumu un skābo krējumu. Kad mīkla kādu laiciņu pastāvējusi un kļuvusi vienāda, tai pieliek saputotu olbaltumu. Cep sviestā uz sakarsētas pannas, uzlejot ar kaŗoti nelielus plācenīšus, un apcep brūnus no abām pusēm.

Rūgušpiena pankūkas 4—5 pers. 250 gr kviešu miltus, 1½ gl. rūgušpiena, 1tējkaŗ. skāba krējuma, 3 olas, 1 nažagals sāls un cukura, ½ tējkaŗ. sodas un sviests cepšanai.

Mīklu sagatavo un cep pēc iepriekšējā parauga.

Rauga pankūkas 6—8 pers. 300 gr kviešu miltu, 2½ gl. piena, 100 gr sviesta, 50 gr cukura, 2 olas, 25 gr rauga un tauki cepšanai.

Remdenā pienā izšķīdina raugu un sāli, iejauc miltus un ļauj mīklai uzrūgt. Tad saputo sviestu ar olām un cukuru, sajauc ar uzrūgušo mīklu un tad ļauj vēl uzrūgt. Ar kaŗoti izlaiž uz pannas nelieliem plācenīšiem, kuŗus apcep brūnus no abām pusēm.

Pankūkas ar rozīnēm. Mīklu sagatavo pēc iepriekšējā parauga, tikai tai vēl piejauc klāt ap 50 gr rozīnu. Cep tāpat kā parastās rauga pankūkas.

Ābolu pankūkas 4—5 pers. 250 gr kviešu miltu, 1½ gl. piena, 200—400 gr ābolu, 40 gr sviesta, 2 olas, 1 nažagals cep. pulvera, sāls un cukurs pēc garšas un sviests (vai tauki) cepšanai.

Mīklai piejauc sasmalcinātus zaļus ābolus un cep kā parastās biezās pankūkas.

Rabarbera pankūkas. Mīklu sagatavo un cep pēc iepriekšējā parauga, tikai ābolu vietā ņem sasmalcinātus un apvārītus rabarberus.

Ķirbju pankūkas. Mīklu sagatavo un cep tāpat kā ābolu pankūkas, tikai ābolu vietā ņem sasmalcinātu ķirbi.

Burkānu pankūkas. Mīklu sagatavo un cep tāpat kā ābolu pankūkas, tikai ābolu vietā ņem novārītus sasmalcinātus burkānus.

Auzu pārslu un burkānu pankūkas 5—6 pers. 200 gr auzu pārslas, 100 gr rupju kviešu miltu, 200 gr burkānu, 1 gl piena, 2—3 olas, 1 tējkar. cukura, nažagals sāls.

Pienā iemaisa auzu pārslas un ļauj brītiņu uzbriest, pievieno saputoto olu dzeltenumu ar cukuru, piemaisa sarīvētus burkānus, rupjus kviešu miltus un sāli. Beigās iecilā saputoto olbaltumu, lej ar karoti uz pannas sakarsētos taukos un sviestā mazas pankūkas un apcep no abām pusēm. Galdā pasniedz ar cukuru vai skābu krējumu un cukuru.

Plānās pankūkas 5—6 pers. 200 gr kviešu miltu, ½ l piena, 1 tējkar. skāba krējuma, 1 ola, sāls, un sviests vai tauki cepšanai.

Izsijātiem miltiem pieber sāli, pielej pienu un piesit olu. Kad mīkla labi izjaukta, vēl pieliek skābu krējumu, tad ar zupas kausiņu uz karstas pannas, kur izkausēts nedaudz sviesta (vai tauku), izlej mīklu plānā kārtiņā un apcep no abām pusēm gaiši brūnu. Izceptu pankūku saloka 4 kārtām.

Plānās pankūkas ar gaļas pildījumu 5—6 pers. Mīklu sagatavo pēc iepriekšējā parauga un izcep plānas pankūkas, apcepot tās tikai no vienas puses. Uz apceptās puses liek apm. 1 karoti gaļas pildījuma, tad saloka pankūkas un apcep no visām pusēm.

Gaļas pildījumam: 150 gr vārītas gaļas, 50 gr žāvēta speķa, 1 sīpolu, 1 karoti skāba krējuma, buljonu — pēc vajadzības un sāli.

Gaļas pildījuma sagatavošana: zupā vārītu gaļu izlaiž caur maltuvi, tad pieliek sasmalcinātu, apceptu speķi un sīpolu, skābu krējumu, sāli un, ja vajadzīgs, mazliet atšķaida ar buljonu.

Plānās pankūkas ar biezpiena pildījumu 5—6 pers. Mīklu sagatavo un izcep plānās pankūkas pēc iepriekšējā parauga.

Biezpiena pildījumam: 100—150 gr biezpiena, tējkarote sviesta, karote skāba krējuma, karote cukura, olu un garšas vielas pēc vēlēšanās.

Biezpiena pildījuma pagatavošana: biezpienu labi saspaida ar karoti, tad pieliek cukuru, olu, izkausētu sviestu un skābu krējumu un visu labi samīca. Garšas vielām var ņemt citrona miziņu, vaniļu u. tml.

Bliņas 5—6 pers. 500 gr kviešu miltu, 400 gr griķu miltu, 1 l piena, 100 gr sviesta, 3 olas, 50 gr rauga, sāls un cukurs — pēc garšas un sviests cepšanai.

No silta ūdens, kviešu un griķu miltiem, rauga (saberzta ar tējkaroti cukura) un mazliet sāls sagatavo pabiezu mīklu, to stipri kuļot. Kad mīkla uzrūgusi, tai pielej lēnām pa lāsītei 1 l karsta piena (ap 80° C), visu laiku mīklu stipri kuļot. Mazliet atdzisušai mīklai pieliek izkausētu sviestu un olas un atkal stipri sakuļ, pēc tam ļauj mīklai vēlreiz uzrūgt. Bliņas cep iedzeltenas ļoti karstā pannā, gan lielā, gan sadalītā („7 zvaigžņu") pannā. Pasniedz galdā gluži karstas ar izkausētu sviestu, skābu krējumu, kaviāru vai sasmalcinātu siļķi krējumā.

Olu omelete 2 pers. 3 olas, 1 tējkaŗ. sviesta, kaŗote pūdercukura.

Olu dzeltenumus kuļ 15 min. ar pūdercukuru, tad piejauc saputotu olbaltum, noziež iepriekš sakarsētu pannu ar sviestu, uzlej masu uz pannas un cep krāsnī vai uz pavarda lēnā karstumā, apcepot dzeltenu no abām pusēm. Omleti pasniedz galdā, apkaisītu ar pūdercukuru, vai arī tai vienu pusi noziež ar ievārījumu un satin veltnī.

Omelete ar šķiņķi 2 pers. 4 olas, kaŗote kviešu miltu, 100 gr jēla šķiņķa, $^1/_2$ kaŗotes sviesta un sāls — pēc garšas.

Olu dzeltenumus sajauc ar sāli un miltiem, tad piejauc saputotu olbaltumu. Omeleti apcep tikai no vienas puses, tad uz apceptās puses saliek smalki sakapātu šķiņķi, kas sajaukts ar pipariem, saloka omeleti un apcep vēl no ārpuses.

Ābolu omelete 2—3 pers. 4 olas, 5 tējkaŗ. pūdercukura, 2 kaŗotes salda krējuma, 2 kaŗotes ābolu marmelādes, 2 tējkaŗotes cukura 1 tējkaŗ. sviesta un sāls — pēc garšas.

Olu dzeltenumus saputo ar pūdercukuru, sajauc ar saldo krējumu, sāli un saputoto olbaltumu un ļoti karstā pannā apcep no abām pusēm, tad noziež ar marmelādi, satin veltnī un apkaisa ar pūdercukuru. Pildījumam ņem mīkstu ābolu marmelādi, ko sajauc ar 2 tējkaŗ. korintēm un 5—6 sasmalcinātām saldām mandelēm.

Ābolu krēpeles 4—5 pers. 300 gr kviešu miltu, 150 gr sviesta, 100 gr cukura, $^1/_2$ l piena, 25 gr rauga, 6 olas, 5—6 āboli, $^1/_2$ citrona vai nažagals kanēļa, kaŗote pūdercukura un sāls — pēc garšas.

Remdenā pienā atšķaida raugu un sāli, piebeŗ miltus, kuļ mīklu, līdz tā atdalās no kaŗotes, tad ļauj tai uzrūgt. Saputo sviestu ar olām un piejauc to mīklai līdz ar garšas vielām, tad atkal krietni sakuļ un ļauj vēlreiz uzrūgt. Tad mīklā iejauc smalkās šķēlītēs sagrieztus ābolus, ieliek stipri sakarsētā krēpeļu pannā mazliet sviesta un liek katrā iedobumā pa $^1/_2$ kaŗotei mīklas. Krēpeles apcep no abām pusēm iebrūnas un apkaisa ar pūdercukuru; galdā pasniedz karstas.

Rauga krēpeles 4—5 pers. 300 gr kviešu miltu, $^1/_2$ l piena, 150 gr sviesta, 100 gr cukura, 4 olas, 8—10 rūgtās mandeles vai 5—6 graudiņi kardamona, 25 gr rauga, 1 kaŗote korintes, 1 kaŗote pūdercukura un sāls — pēc garšas.

Remdenā pienā atšķaida raugu un sāli, piebeŗ miltus, kuļ mīklu, līdz tā atdalās no kaŗotes, tad ļauj tai uzrūgt. Tad saputo sviestu ar cukuru un olu dzeltenumu, pieliek to uzrūgušai mīklai līdz ar

sasmalcinātu kardamonu vai mandelēm un saputotu olbaltumu un ļauj vēlreiz uzrūgt. Krēpeles cep pēc iepriekšējā parauga; galdā pasniedz karstas, ar ievārījumu.

Vafeles 4—5 pers. 200 gr kviešu miltu, 200 gr sviesta, 50 gr cukura, $^1/_2$ gl. piena, 3 kaļotes skāba krējuma, 8 olas, sāls — pēc garšas un sviests cepšanai.

Saputo sviestu ar cukuru, tad piejauj olu dzeltenumu, skābu krējumū, vienu un kviešu miltus, pēc tam iecilā saputotu olbaltumu. Vafeles cep pannā gaiši brūnas un pasniedz galdā siltas vai arī aukstas ar ievārījumu un putu krējumu.

Virtuļi (Berlīnes pankūkas) 5—6 pers. 300 gr kviešu miltu, 80 gr sviesta, tējkaļote cukura, nažagals sāls, $^1/_3$ gl. piena, 2 olas, 50 gr rauga, sauss ievārījums (pildīšanai), tauki varīšanai un pūdercukurs apkaisīšanai.

Izsijātiem kviešu miltiem piebeļ cukuru un sāli, tad pielej siltā pienā izkausētu sviestu, pieliek raugu un pussaputotas olas. Mīklu samīca pamīkstu, bez raudzēšanas izveltnē puspirksta biezumā, tad ar glāzi izspiež apaļas ripiņas. Pusei no tām malas nozież ar pussaputotu olbaltumu, bet vidū uzliek pa piciņai sausāka (piem. aveņu) ievārījuma; tad katrai ripiņai uzliek virsū otru, malas viegli saspiež kopā, saliek uz miltiem apkaisīta dēļa un raudzē siltā vietā 15—20 min. Kad virtuļi uzrūguši, tos ņem ar pankūku nazi un laiž taukos vārīties. Gatavus virtuļus pārkaisa ar pūdercukuru.

Piparkūkas

Piparkūkas ir tradicionālie Ziemassvētku cepumi. Mīklu var sagatavot iepriekš vēlamā daudzumā un uzglabāt sausā un vēsā vietā pat līdz 2 mēn., kāpēc visu daudzumu nevajaga steigties izcept vienā dienā (turpretī mīksto piparkūku mīkla nav uzglabājama). Mīklas sagatavošanas gaita ir šāda: vispirms uzkarsē sīrupu vai medu ar cukuru un taukvielām; jo ilgāk masu karsē, jo tā iegūst tumšāku krāsu; taču no pārliecīgas karsēšanas masa kļūst sīksta un neuzņem miltus, kāpēc brūnās krāsas pastiprināšanai ieteicams ņemt brūno, dedzināto cukuru vai melnu kafiju. Karstajā masā iejauc daļu miltu un, stipri kuļot, atdzesē, tad pieliek olas un sasmalcinātas garšvielas. Garšvielām parasti ņem: piparus, krustnagliņas, kardamonu, koriandru, anīsu, ķimenes, ingveru, muskātriekstu, vaniļu, citronu, apelsīnu un pomerančū mizas. Pēc tam mīklai piebeļ atlikušos miltus ar cepamo pulveri un labi samīca. Rozīnes vai marmelādes gabaliņus liek tikai mīksto piparkūku mīklā. Cieto piparkūku mīklai var pieliet mazliet spirta, ruma, rožūdeni vai stipru melnu kafiju. Mandeles un riekstus sasmalcinātā veidā parasti pārkaisa cepumiem, bet var cepumu virspusē iespiest arī veselas mandeļkodolu pusītes. Cieto piparkūku mīklu izveltnē plānā kārtā un izspiež vēlama veida figūriņas. Visu veidu piparkūkas cep mērenā siltumā.

Cietās piparkūkas. $2^1/_2$ kg kviešu miltu. $^1/_5$ kg sīrupa, 600 gr cukura, 300 gr tauku, 300 gr sviesta, 3 olas, 35 gr koriandra, 15 graud. kardamona, 2 tējkaļ. kanēļa, 15 nagliņas, 2 muskātrieksti, 6 pomerancmizas, 1—2 tējkaļ. ingvera, 2 pac. cep. pulvera.

Sīrupu, cukuru un sviestu uzvāra, stipri kuļot piejauc apm. 1/3 miltu un maisot atdzesē, tad piejauc sasmalcinātās garšvielas, olas, pārējos miltus, kam piemaisīts cep. pulveris, liek uz dēļa un mīca, kamēr mīkla kļūst gluda un spīdīga. Gatavo mīklu plāni izveltnē, izspiež figūriņas un cep mērenā siltumā. Labāka izskata dēļ karstos cepumus pārvelk ar mazliet saputotu olbaltumu.

Angļu cietās piparkūkas. 400 gr kviešu miltu, 100 gr sviesta, 100 gr sīrupa, 2 kaļotes medus, 1 ola, 1 tējkaļ. ingvera, 1 citrona miziņa, 1 tējkaļ. cep. pulvera.

Saputotam sviestam pieliek daļu miltu, sasmalcinātu citronmiziņu, ingveru, pielej uzsildītu sīrupu ar medu, piejauc pārējos miltus ar cep pulveri, labi samīca, izveltnē, izspiež figūriņas, pārvelk ar sakultu olu un cep mērenā siltumā.

Krējuma piparkūkas. 500 gr kviešu miltu, 300 gr kartupeļu miltu, 1/2 gl. sīrupa, 1/2 gl. skāba krējuma, 100 gr sviesta, 200 gr cukura, 1 tējkaļ. sodas un vēlamās garšvielas.

Uzkarsē sīrupu, sviestu un cukuru, piejauc daļu kviešu miltu, maisot atdzesē, pieliek krējumu, sodu, garšvielas, pārējos miltus, labi samīca, izveltnē, izspiež figūriņas un cep mērenā siltumā.

Mīkstās piparkūkas, I. 400 gr kviešu miltu, 400 gr cukura, 1 gl. skāba krējuma, 3 olas, 3 tējkaļ. koriandra, 1/2 tējkaļ. nagliņu, 5 pomerančū mizas, 10 graud. kardamona, 1 tējkaļ. kanēļa, 1 tējkaļote sodas.

Saputo olas ar 300 gr cukura, pieliek garšvielas, krējumu, kas iepriekš sajaukts ar sodu, tad piebēr miltus un beidzot 100 gr dedzināta cukura. Masu labi sakuļ un lej uz plātes apm. 3 cm biezumā, pārvelk ar olu un cep mērenā siltumā. Atdzesētu kūku sagriež glītos gabaliņos.

Mīkstā piparkūka, II. 250 gr kviešu miltu, 150 gr rudzu miltu, 200 gr sīrupa, 200 gr medus, 50 gr sviesta, 150 gr cukura, 1—2 olu dzelt., 1/2 gl. piena, 1/2 tējkaļ. briežraga sāls, 20 gr rauga, vēlamās garšvielas (tāpat kā cietajām piparkūkām), ola un rieksti pārziešanai un pārkaisīšanai.

Uzvāra sīrupu, medu, sviestu un cukuru, karstā virumā iebēr miltus, sasmalcinātas garšvielas, visu labi sakuļ un atdzesē, tad pieliek olu dzeltenumus, izkausētu briežraga sāli, pienu un raugu (iepriekš izšķīdinātu ar cukuru piena lāsītē), mīklu vēlreiz sakuļ, izlej plānā kārtā uz iepriekš sagatavotas plātes un ļauj siltā vietā uzrūgt apm. 1 st. Izrūgušu mīklu pārziež ar sakultu olu, apliek veseliem riekstu kodoliem un cep mērenā siltumā. Atdzesētu kūku sagriež glītos gabaliņos.

Medus riekstiņi. 750 gr kviešu miltu, 400 gr medus, 200 gr cukura, 1/2 gl. salda krējuma, 1/4 gl. spirta, 5 graudi piparu, 1 tējkaļ. koriandra, 2 pomerančū mizas, 2 ēd. kaļ. rožūdens, 1 tējkaļ. cep. pulvera.

Uzvāra medu ar cukuru, krējumu, ūdeni vai rožūdeni, piejauc daļu miltu, maisot labi atdzesē, pieliek garšvielas, spirtu, cep. pulveri, pārējos miltus, labi samīca, izveido mazas bumbiņas un cep mērenā siltumā 10—15 min.

Cukura izstrādājumi

Mājas mātēm, it īpaši lauku apstākļos, dažreiz būtu nelietderīgi pirkt par dārgu naudu dažādas bonbongas u. c. „kārumus", kad viņa tādas pat viegli var pagatavot mājās, pie tam vēl viņai pie rokas ir dažas izejvielas, kā olas un krējums, kas viņai „naudu nemaksā." Šeit pasniedzam tikai nedaudzas receptes, kurām var būt praktiska nozīme mājturībā.

Krējuma bonbongas. 500 gr cukura, 1/2 l salda krējuma, 1 karote sviesta, 1/2 karote mandeļu eļļas, 1/2 standziņas vaniļas.

Krējumu ar cukuru un sasmalcinātu vaniļu vāra, pastāvīgi kuļot, un kad šķidrums mazliet sabiezējis, pieliek klāt gluži svaigu nesalītu sviestu un vāra tik ilgi, līdz to var savelt starp aukstā ūdenī apslapētiem pirkstiem, tad ātri izgāž masu lēzenā bļodā, kas mazliet ieziesta ar mandeļu eļļu (vai svaigu sviestu), un izlīdzina vienādā biezumā. Kad masa atdzisusi, to sagriež glītos kubikos vai garenos gabaliņos.

Krējuma bonbongas ar mandelēm. 400 gr cukura, 1/2 l salda krējuma, 200 gr saldu mandeļu, 20 rūgtas mandeles, 1/2 standziņas vaniļas, 1/2 karotes mandeļu eļļas.

Krējumu ar cukuru un sasmalcinātu vaniļu vāra uz lēnas uguns, pastāvīgi kūļot, līdz masu var savelt pirkstiem, tad pieliek sasmalcinātas mandeles un vienmērīgi iejauc tās masā, tad izgāž masu lēzenā bļodā, kas mazliet izziesta ar mandeļu eļļu (vai svaigu sviestu), atdzesē un sagriež glītos gabaliņos, kurus pēc patikas var ietīt arī papīrīšos.

Krējuma bonbongas ar riekstiem gatavo pēc iepriekšējā paraugā, tikai mandeļu vietā ņem attiecīgu daudzumu sasmalcinātu riekstu kodolu.

Šokolādes bonbongas. 200 gr cukura, 100 gr šokolādes, 1 1/4 gl. salda krējuma, 1/2 karot. mandeļu eļļas.

Uzvāra krējumu, piebeiŗ cukuru un šokolādes pulveri (vai sasmalcinātu šok.) un vāra, pastāvīgi kuļot, līdz masas piliens, uzliets uz šķīvja, paliek apaļš stāvot. Tad masu izgāž lēzenā bļodā, kas izziesta ar mandeļu eļļu, izlīdzina, atdzesē, sagriež gabaliņos un izveido tos vēlamā formā (kubikus, bumbiņas, standziņas u. t. t.).

Šokolādes plācenīši. 100 gr pūdercukura, 100 gr šokolādes, 4 olbaltumi, vasks.

Olbaltumus saputo, samaisa pūdercukuru (vai mājās saberztu cukuru) ar šokolādes pulveri (vai saberztu šok.), sajauc ar olbaltumu putām, ņem masu ar tējkaroti un liek maziņus plācenīšus uz vaskotas plāts, liek krāsnī un kaltē dziestošā karstumā.

Putu plācenīši. 500 gr cukura, 1 karot. kartupeļu miltu, 5 olbaltumi, 1/2 citrona, vasks.

Olbaltumus sakuļ ar 300 gr cukura, tad pieliek pārējo cukuru, citronu sulu un izsijātus kartupeļu miltus, viegli sajauc un liek ar tējkaroti mazām piciņām uz vaskotas plāts un kaltē atvēsinātā krāsnī.

Marcipāna konfektes. 500 gr pūdercukura, 400 gr saldo mandeļu, 10—12 rūgtās mandeles, 1—2 kaŗot. rožūdens.

Mandelēm uzlej verdošu ūdeni, noloba un smalki saberž, tad apstrādā mandeļu masu ar pūdercukuru tīrām rokām uz balta papīra, kas pārklāts mīklas dēlim (masa nedrīkst pieskārties nekam taukainam), līdz mīkla vairs nedrūp. Mīcot pielej rožūdeni. Pie izveltnēšanas miltu vietā pakaisa pūdercukuru. No šādā veidā sagatavotas marcipāna masas pēc patikas izveido dažādas figūriņas (augļu, oliņu u. c. veidā) un pārvelk no ārpuses dažādas krāsas glazūrām (par glazūru pagatavošanu sk. nod. „Kūkas"). Pēc patikas var iekrāsot arī pašu marcipāna masu ar augļu sulām, olu dzeltenumu, kafiju u. t. t.

Šokolādes marcipāns. 200 gr pūdercukura, 200 gr šokolādes, 200 gr saldo mandeļu, 4 kaŗotes ūdens.

Nolobītas mandeles izlaiž 2—3 reizes caur mašīnu, sajauc ar pūdercukuru un šokolādes pulveri, pielej ūdeni un mīca, līdz masa vairs nedrūp un kļūst valgana, un atstāj to apsegtu līdz nāk. dienai. Tad veido no tās pēc patikas dažādas figūras, saliek uz plāts un apkaltē atvēsinātā krāsnī.

Franču marcipāns. 400 gr cukura, 400 gr augļu sīrupa, 600 gr saldo mandeļu.

Savāra cukuru ar augļu sīrupu (pēc izvēles), piebeŗ smalki saberztas mandeles un kuļ masu uz uguns, līdz tā atlūp no kastroļa un nelīp vairs pie pirkstiem. Atdzisušu masu izveltnē naža muguras biezumā un izkniebj, vai citādi izveido vēlamas figūras.

Kūkas

Dažādu kūku u. c. cepumu pagatavošanai vajadzīgas īpašas mīklas, ko likt pamatā, un tādas ir: lapu mīkla, trauslā mīkla, pastētes mīkla.

Lapu mīklai ņem produktus šādā sastāvā: 500 gr kviešu miltu, 500 gr sviesta, $^1/_4$ l ūdens. Vajadzīgi labi milti, nesālīts sviests un auksts ūdens (temperātūras pazemināšanai var pieliet arī drusku etiķa vai spirta, apm. 1 tējkaŗ.). Pie darba jāievēro sekojošie noteikumi: 1) mīkla jāsagatavo vēsā telpā (vasarā pagrabā vai citā vēsā telpā); 2) ja rokas strādājot sasilst, tās laiku pa laikam jāatvēsina aukstā ūdenī; 3) mīklu veltnējot, jārūpējas, lai tā nepielīp pie galda vai velteņa, tāpēc atkārtoti jāpakaisa milti zem mīklas un virs tās; 4) cepšanai vajadzīga karsta krāsns, bet vienmērīgs siltums; 5) mīklas atliekas nedrīkst samīcīt kopā, kā to dara ar parasto mīklu, bet jāklāj viens gabals uz otra (vai viens blakus otram), lai mīklas kārtas paliktu līdztekus. Mīklu pagatavo šādā veidā: uz auksta maizes dēļa uzsijā miltus, kaudzītes vidū ielej ūdeni un samīca pikā, kam jābūt sviesta cietumā; jāmīca tik ilgi, kamēr mīkla vairs nelīp pie rokām un dēļa; tad apkaisa dēli miltiem un izveltnē mīklu divreiz lielāku par sviesta gabalu; tad uzliek tai pa vidu četrstūraini izveltnētu sviesta gabalu, apņem tam mīklu no visām 4 pusēm, tā kā sviests pilnīgi apsegts ar mīklu; tā satītu, mīklu viegli saspiež un atstāj 10 min. aukstumā; pēc tam liek aukstu mīklu uz miltiem pārkaisīta dēļa un izveltnē $^1/_2$ cm biezumā

(gaŗuma un platuma attiecības 3:1), viegli spiežot velteni (no sevis projām); tad saloka mīklu 3 kārtām un izveltnē iepriekšējā lielumā, pēc kam apsedz ar drēbi un atstāj 15 min. aukstumā; pēc tam veltnēšanu tāpat atkārto vēl 2 reizes, t. i. kopā 2 reiz 2 ir 4 reizes (pārāk daudz veltnēta mīkla cepot neceļas, bet par maz veltnētai mīklai sūcas laukā sviests). Pēc pēdējās veltnēšanas mīkla tūdaļ jācep, jo pēc 15 min. stāvēšanas tā vairs necelsies. Apziežot mīklu ar olu, jāuzmanās, lai ola nenotek pār malām.

Trauslai mīklai ņem: 400 gr kviešu miltus, 200 gr sviesta, 100 gr skāba krējuma, 3 olas dzeltenumus. Miltus izsijā uz dēļa, sajauc olu dzeltenumus ar krējumu, piebeŗ mazliet miltu, liek sviestu vidū un samīca ar pārējiem miltiem. Šī mīkla ātri jātaisa, citādi veltnējot tā drūp. To lietā pīragiem, ābolu kūkām u. c.

Pastētes mīklai: 400 gr kviešu miltu, 200 gr sviesta, 3 olu dzeltenumus, $^3/_4$ gl. ūdens. Gatavo tāpat kā trauslo mīklu, tikai krējuma vietā ņem ūdeni.

Bez tam cepumu virspuses pārvilkšanai vajadzīgas dažādas glazūras, kuŗas gatavo no cukura un dažādām krāsu un garšvielām.

Ābolkūkas. 200 gr kviešu miltu, 150 gr sviesta, 500—600 gr ābolu, 1 ola, 1 tējkaŗ. kanēļa, $^1/_2$ gl. ūdens, cukurs — pēc garšas un pūdercukurs apkaisīšanai.

Lapu mīklu izveltnē apm. 45 reiz 60 cm lielumā, liek uz plātes, viegli sadursta, pārziež ar olu un cep mērenā karstumā, kamēr mīkla izceļas, kļūst sausa un gaiši brūna; ja tā nevienmērīgi ceļas, tad, vēl mīkstai esot, uzcēlušās vietas pārduŗ. Cepumam ļauj atdzist, pārgriež to uz pusēm; vienu pusi pārklāj ar ābolu masu pirksta biezumā, tad liek virsū otru pusi, viegli piespiež, pēc tam ar asu nazi sagriež glītos četrstūŗainos gabaliņos un pirms pasniegšanas galdā pārkaisa ar pūdercukuru.

Ābolu pildījuma pagatavošana: ņem noskalotus ābolus, sagriež šķēlītēs, savāra mīkstas ar niecīgu ūdens piedevu un tad izspiež caur sietu, tad pieliek pēc garšas cukuru un kanēli, vēl mazliet savāra, atdzesē un iepilda kūkā.

Rabarbera kūkas cep pēc iepriekšējā parauga, ābolu masas vietā ņemot attiecīgu daudzumu rabarbera masas.

Biezpiena kūkas. 200 gr kviešu miltu, 400 gr. biezpiena, 150 gr sviesta, 100 gr cukura, 50 gr skāba krējuma, 2 olas, $^1/_2$ gl. ūdens, 1 tējkaŗ. etiķa, $^1/_2$ standziņas vaniļas.

Lapu mīklu izveltnē apm. $^1/_3$ cm biezumā, sagriež 4-stūŗainos gabaliņos (8—10 cm kvadrātā), katra gabaliņa vidū uzliek 1 desertkaŗoti biezpiena pildījuma, uz tā uzliek pēc kārtas mīklas kvadrāta stūŗus, tos ieziežot ar pussaputotu olu (salipšanai), tad saliek uz plāts, pārziež ar pussakultu olu un cep vidēji karstā krāsnī, līdz cepumi kļūst spilgti brūni un sausi.

Biezpiena pildījuma pagatavošana: labi samīca biezpienu, pieliek ar cukuru un vanilu saputotas olas un skābu krējumu un labi sajauc kopā visu masu.

Lapu mīklas sāls standziņas. 200 gr kviešu miltu, 150 gr sviesta, 1 ola, $^1/_2$ gl. ūdens, 1 tējkaŗ. etiķa, rupja sāls un ķimenes — pēc vajadzības.

Lapu mīklu izveltnē $^1/_2$ cm biezumā un sagriež 1—1$^1/_2$ cm pla-

tās un 10—12 cm garās sloksnītēs, tās saliek uz plāts, pārvelk ar pussakultu olu, pārkaisa ar rupju sāli un ķimenēm un cep ļoti karstā krāsnī, līdz standziņas kļūst sausas un spilgti brūnas.

Kanēļa maizītes. 200 gr kviešu miltu, 150 gr sviesta, 1 ola, $^1/_2$ gl. ūdens, 1 tējkar. etiķa, cukurs un kanēlis — pēc vajadzības.

Lapu mīklu izveltnē $^1/_3$ cm biezumā un sagriež vienādos glītos trīsstūra vai robveidīgos gabaliņos, saliek tos uz plāts, pārvelk ar pussaputotu olu, bagātīgi apkaisa ar cukura un kanēļa maisījumu un cep ļoti karstā krāsnī, līdz maizītes kļūst spilgti brūnas.

Trauslās mīklas pīrādziņi cepami kā parastās (raudzētās) mīklas pīrādziņi: izveltnētu mīklu sadala attiecīga lieluma gabalos, uzliek sagatavotus speķa gabaliņus vai maltu gaļu, pārsedz pildījumu un aizspiež malas.

Pastētes pīrādziņi cepami pēc iepriekšējā parauga (no pastētes mīklas).

Cepumi formā

Cepumi formā ir sevišķi praktiski: tie ir viegli un ātri pagatavojami, arī samērā lēti, pie tam garšīgi un arī labi izskatīgi. Galvenie produkti — milti, olas, sviests, cukurs un piens vai krējums; garšvielu izvēle var būt ļoti dažāda. Cepamās formas mēdz būt visādas: skārda vai ugunsdroša māla, apaļas, ovālas, stūrainas, ar robotām un gludām malām; ieteicamas ir formas ar tukšu vidu, jo tās dod iespēju mīklai karst no vairākām pusēm un vienmērīgāk izcept. Pirms mīklas ielikšanas forma jāsasilda, jāieziež ar sviestu un jāizkaisa miltiem, rīvmaizi, mannu, vai kartupeļu miltiem, lai izceptā kūka viegli atlobītos no formas.

Cepumam sagatavotā mīkla tūdaļ jāliek formā un jācep, lai kūka nesakristu. Cepšanai vajadzīgs vidējs siltums; nav vēlams, ja aši apcep virspuse; apakšā radušās gāzes, meklēdamas izeju, salauž virspuses garozu, un cepums iznāk neglīts, vai arī cepums sakrīt. Cepot, formu nevajaga daudz grozīt un kratīt. Ja virspuse aši apdeg, tad uzkļāj virsū mitru pergamenta papīru. Cepuma gatavību nosaka, iedurot kūkā skaliņu: ja skaliņš ir sauss un kūka sāk atlobīties no formas malām, tad cepums ir gatavs (cepšanai vajadzīgs 20—45 min. laika).

Gatavu cepumu formā atdzisina, tad izgāž uz lēzena šķīvja vai vāzes un pārkaisa ar pūdercukuru. Sagriezt šķēlēs var tikai galīgi izdzisušu cepumu. Formas cepumi uzglabājas svaigi vairākas dienas; tie ir labi piemēroti tējas vai kafijas galdam.

Veselības kūka. 200 gr kviešu miltu, 100 gr sviesta, 100 gr cukura, 4 olas, 5 karotes piena vai krējuma, 1 pac. cep. pulv. un citrona miziņa.

Saputo olas ar cukuru, pieliek kausētu sviestu, pienu (vai krējumu), pieberž citrona mizu, pieliek cep. pulveri, ko sajauc ar nedaudz miltiem, piesijā pārējos miltus, labi sajauc. Sagatavoto mīklu iepilda ar sviestu iezieztā un miltiem izkaisītā formā ($^3/_4$ augstumā) cep vidēji karstā krāsnī 25—30 min. un atdzisušu izsit no formas.

Jaunpiena kūka. 400 gr kviešu miltu, 200 gr cukura, 3 gl. jaunpiena, 1 tējkaŗ. sodas, 1 citrons.

Sajauc pienu ar cukuru (ja piens par biezu, to atšķaida ar 1 gl. parastā piena), pieberž citrona mizu, piespiež citrona sulu, piesijā miltus, labi sajauc, pielej 2 kaŗotes izkausētas sodas, labi izmaisa, iepilda sagatavotā formā un cep vidēji karstā krāsnī 30—40 min.; atdzisušu cepumu izsit no formas un pasniedz pie tējas vai kafijas.

Kartupeļu kūka. 400 gr izvārītu kartupeļu (svars pēc vārīšanas), 200 gr cukura, 200 gr izlobītu riekstu, 100 gr sviesta, nažagals sāls, 4 olas, citrona miziņa.

Saputo sviestu ar cukuru, putojot pieliek pa vienam olu dzeltenumam, piebeŗ sāli, notīrītus un sasmalcinātus riekstu kodolus, pieberž citrona miziņu, tad piejauc labi saputotus olbaltumus un caur kartupeļu spiedi izlaistus kartupeļus, viegli samaisa, iepilda sagatavotā formā un cep karstā krāsnī 30—40 min.; aukstu izsit no formas un pasniedz galdā sagrieztu glītos gabaliņos.

Jelgavas kūka. 150 gr kviešu miltu, 200 gr sviesta, 100 gr saldo mandeļu, 200 gr cukura, 100 gr vārāmās šokolādes, 6 olas, nažagalu smalka kanēļa. Ziede — pārliešanai; 50 gr mandeļu un 25 gr šokolādes plāceniņu — garnēšanai.

Saputo sviestu ar krējumu, putojot pieliek pa vienam olu dzeltenumam, pieberž citrona miziņu, piebeŗ kanēli, nolobītas un samaltas mandeles, rupji sakapātu šokolādi, tad piejauc labi saputotus olbaltumus, piesijā miltus un viegli samaisa, tad iepilda mīklu sagatavotā formā ($^3/_4$ augstumā) un cep vidēji karstā krāsnī 40—50 min. Atdzisušu cepumu izsit no formas, pārlej ar siltu ziedi un garnē ar apgrauzdētām mandelēm un šokolādes plāceniņiem.

Diplomātu kūka. 400 gr kviešu miltu, 300 gr sviesta, 200 gr cukura, 200 gr rozīņu, 100 gr saldo mandeļu, 1 kaŗote saldo ķiršu, nažagals sāls un citrona miziņa.

Saputo sviestu ar cukuru, putojot pieliek pa vienam olu dzeltenumam, piebeŗ sāli, nolobītas un samaltas mandeles, iztīrītus un smalki sagrieztus ķiršus, rozīnes, pieberž citrona miziņu, piesijā miltus un viegli samaisa, tad iepilda ar sviestu izzieztā un miltiem izkaisītā garenā formā un cep vidēji karstā krāsnī 1—$1^1/_4$ st. Cepums īsti labo garšu iegūst tikai pēc 2—3 dienām, kad to arī pasniedz galdā.

Biskvīts. 100 gr kviešu miltu, 100 gr kartupeļu miltu, 400 gr cukura, 12 olas, 1 citrons.

Olu dzeltenumus sakuļ ar cukuru, citrona sulu un sasmalcinātu citrona mizu, tad iecilā miltus, kartupeļu miltus un saputotu olbaltumu. Mīklu iepilda ar sviestu izzieztā un kartupeļu miltiem izkaisītā formā un cep apm. 1 st. mērenā siltumā.

Šokolādes biskvīts. 120 gr kviešu miltu, 150 gr šokolādes, 200 gr cukura, 12 olas.

Olu dzeltenumus sakuļ ar cukuru, tad iecilā šokolādes pulveri, izsijātus miltus un ļabi saputotu olbaltumu, iepilda sagatavotā formā un cep apm. $^3/_4$ st. karstā krāsnī,

Maizes kūka. 150 gr rupjas maizes, 300 gr cukura, 250 gr saldo mandeļu, 50 gr sukādes, 12 olas (citrons, $^1/_2$ tējkaŗ. kanēļa, 5—6 nagliņas, 5—6 kaŗotes vīna (vēlams — aromātiskāks), $^1/_2$ tējkaŗ. virces.

Sagrauzdētu, samaltu un izsijātu maizi saslapina ar 2—3 karotēm vīna, olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru, sajauc ar smalki samaltām (nenolobītām) mandelēm, sasmalcinātu sukādi, citrona mizu un iecilā saputotu olbaltumu. Masu iepilda sagatavotā formā, liek krāsnī un cep $^1/_2$—$^3/_4$ st. mērenā siltumā.

Riekstu kūka, I. 135 gr kviešu miltu, 300 gr cukura, 1 gl. salda krējuma, 11 olas, 300 gr lazdu riekstu (vai arī valriekstu), 75 gr mandeļu.

Saputo 9 olu dzeltenumus ar 200 gr cukura, pieliek 200 gr sagrūztu riekstu, miltus un iecilā saputotu 9 olu baltumus. 2 sagatavotās formās ieliek katrā pusi no šīs mīklas un cep mērenā siltumā. Kad cepums atdzisis, starp abām cepuma plāksnēm liek šādu pildījumu: notīrītas sasmalcinātas mandeles (75 gr) samaisa ar 50 gr sagrūztu riekstu kodolu, sajauc ar atlikušiem 100 gr cukura, 1 olu dzeltenumu, 1 veselu olu, 1 gl. salda krējuma un karsē ūdens peldē, kamēr sabiezē. Tortes virsu izgrezno atlikušiem notīrītiem riekstu kodoliem.

Riekstu kūka, II. 17 olu dzeltenumi, 12 olbaltumi, 340 gr cukura, 250 gr smalki sagrūztu riekstu kodolu, 100 gr kviešu miltu, 100 gr tortes drumslu, $^1/_8$ l ūdens.

Olu dzeltenumus sakuļ ar cukuru, pieliek riekstus un masu atšķaida ar ūdeni, tad piejauj saputotos olbaltumos iekultos miltus un tortes drumslas. Šādā daudzumā sagatavoto masu iepilda 2 formās un liek cepties.

Citronu kūka. 250 gr kviešu miltu, 200 gr cukura, 75 gr sviesta, 1 ola, $^1/_2$ gl. piena, 1 citrons, 1 pac. cep. pulvera.

Sakuļ olu, cukuru, sviestu, citrona sulu un mizu ar izsijātiem miltiem un cep. pulveri, liek sagatavotā formā un cep $^3/_4$ st. vidēji karstā krāsnī, līdz cepums kļūst gaiši brūns.

Smilšu kūka. 400 gr kartupeļu miltu, 400 gr sviesta, 400 gr cukura, 10 olas, 1 standz. vaniļas, 1 vīna gl. spirta.

Saputo sviestu ar cukuru, pieliek olu dzeltenumus vienu pēc otra, sasmalcinātu vaniļu, pielej spirtu un visu labi sakuļ, tad pieliek kartupeļu cieti un saputotu olbaltumu, iepilda formā un cep vidēji karstā krāsnī apm. $^3/_4$ st.

Magoņu kūka. Ņem 100 gr trauslās un 200 gr rauga mīklas, sajauc to, izveltnē un ieklāj apaļā formā (22 cm caurmērā) un uzliek segumu, ko pagatavo šādā sastāvā: 100 gr sviesta, 120 gr cukura, 3 olu dzeltenumi, 120 gr magoņu sēklu, drusku kanēļa, rūgto mandeļu un nagliņu; šo masu saputo, tad pielej drusku piena, pieliek vēl 3 saputotus olbaltumus un 50 gr kviešu miltu.

Piepildīto formu cep mēreni karstā krāsnī un atdzisušu pārklāj ar vēlamu glazūru.

Biezpiena kūka. 300 gr kviešu miltu, 100 gr cukura, 130 gr sviesta, 2 karotes piena, 2 olas, 16 gr cep pulvera.

Aukstu sviestu sagriež uz dēļa sīkos gabaliņos un sajauc ar 2 karotēm piena un miltiem; atlikušos miltus sasijā ar cep. pulveri; sviesta masai pieliek olas, cukuru un beigās samīca ar izsijātiem miltiem, izveltnē un liek mīklu sagatavotā formā. Mīklai pāri liek sagatavotu biezpiena masu, pārkaisa ar pūdercukuru un cep apm. 50 minūtes.

Biezpiena masai ņem 750 gr biezpiena, 6 kaļotes salda krējuma, 150 gr cukura, 8 olas, 4 kaļotes kviešu miltu, 1 tējkaļoti cep. pulveļa, 100 gr rozīnu (vai korintes), 1 citrona mizu, nažagals sāls, 2 kaļotes pūdercukura (pārkaisīšanai). Biezpienu samaļ gaļas mašīnā vai izbērž caur sietu, pieliek saldu krējumu, cukuru, olu dzeltenumu, miltus ar cep. pūlveri, rozīnes un citrona mizu, labi sakuļ, tad pieliek saputotu olbaltumu, kam putojot piemet 1 nažagalu sāls.

Krējuma kūka. 300 gr kviešu miltu, 300 gr skāba krējuma, 200 gr cukura, 200 gr rozīnes, 3 olas, 1 citrons, 1 pac. cep. pulveļa.

Sakuļ krējumu ar cukuru un olām, pieliek miltus ar cep. pulveri, rozīnes, citrona sulu un mizu, labi sakuļ un liek sagatavotā formā cept vidējā karstumā.

Angļu kēkss. 200 gr kviešu miltu, 100 gr sviesta, 100 gr cukura, 4 olas, 1 kaļot. rozīņu (vai korintes) un pūdercukurs (apkaisīšanai).

Sakuļ sviestu, pieliek olu dzeltenumu, cukuru, notīrītas un nosusinātas rozīnes (vai korintes) un miltus, kuļ $^1/_2$ st., tad sajauc ar saputotu olbaļtumu, iepilda mīklu sagatavotā formā un cep $^1/_2$—$^3/_4$ stundas.

To pašu mīklu var sapildīt arī vairākās mazākās formās, tās tad saliek uz plāts un labi karstā krāsnī cep 10—15 min. Gatavos cepumus apkaisa ar pūdercukuru.

Lēta sviesta kūka. 200 gr kviešu miltu, 200 gr kartupeļu miltu, 100 gr sviesta, 200 gr cukura, 4 olas, 1 gl. piena, 1 tējkaļ. citrona eļļas, 1 pac. cep. pulveļa.

Sakuļ cukuru ar sviestu un pieliek pa vienam olu dzeltenumam, tad piesijā miltus ar cep. pulveri, pielej uzvārītu un atdzesētu pienu, labi sakuļ, iecilā saputotu olbaļtumu, liek sagatavotā formā un cep vidējā siltumā.

Tortes

Par tortēm mēdz saukt lielākus cepumus jeb kūkas. Visu tortes mīklu necep uz reizi, bet pa daļām: cepumu saliek vairākām kārtām un starpās liek kādu pildījuma masu. Ja torti grib cept, piem., 3 kārtām, tad mīklu sadala 3 daļās un katru daļu iepilda atsevišķi formā izlīdzinātā biezumā. Tad liek vienu cepuma kārtu uz otras, apakšējo kārtu noziežot ar kādu ievārījumu, šokolādes masu vai tml., bet pēdējās kārtas virspusi pārklāj ar speciāli sagatavotu vāpi (glazūru).

Tortēm lietā īpašas formas ar noņemamu apmalu. Pirms mīklas iepildīšanas formu sagatavo tāpat kā formas kūku cepšanai, t. i. iezież ar sviestu un apkaisa miltiem, izsijātu rīvmaizi vai mannu. Rūpīgi jāraujas, lai neviena vietiņa formas iekšpusē nepaliktu neieziezta un neapkaisīta, jo tad cepums var pielipt formai, un izņemot tas var viegli izjukt.

Tortēm gatavo dažādas mīklas, visparastāk šādas: 1) biskvīta mīklu, t. i. olu mīklu (tās pagatavošanu sk. iepriekšējā nod. „Cepumi formā“: biskvīts un šokolādes biskvīts), 2) jauktu sviesta-olu mīklu un 3. tīru sviesta mīklu. Sviesta-olu mīklu sagatavo šādā veidā: saputo sviestu, cukuru un garšvielas (citrona mizu, vaniļu, mandeļu vai citronu eļļu), līdz masa kļūst

gaiša un palielinājas tilpumā; tad pieliek briežraga sāli vai cep. pulveri un iejauc miltus. Jauktai mīklai ieteicami asi milti, tad tā iznāk irdenāka. Sagatavoto mīklu cep vai nu visu uz reizi un sagriež horizontāli vairākās kārtās, vai arī katru kārtu par sevi. Tīrai sviesta mīklai ņem nesālītu sviestu, cukuru, asus kviešu miltus un vēlamās garšvielas (kanēli, citrona mizu u. tml.), briežraga sāli vai cep. pulveri, kuŗu tad sajauc ar miltiem. Mīklu sagatavo šādā veidā: izsijā miltus, tiem pieber cukuru un iemīca piciņās saplucinātu sviestu, tad samīca pastingru mīklu, viegli spaidot; ja mīkla labi neturas kopā, tad pielej lāsīti piena vai ūdens. Samīcītu mīklu mazliet atdzesē, sadala pēc vēlēšanās 3—4 daļās, katru par sevi izveltnē uz balta papīra apm. $^3/_4$ cm. biezumā, liek ar visu papīru uz plātes un cep mērenā siltumā, līdz cepums metas gaiši brūns. Gatavos cepumus saliek kārtām kopā, liekot starpās pildījumu.

Biskvīta tortes pildīšanai lietā augļu un ogu masas, sviesta pildījumu, putu krējumu vai šokolādes un kafijas masas. Olu-sviesta mīklas, tāpat tīras sviesta mīklas tortēm nevar ņemt sviesta pildījumu vai putu krējumu, jo pati mīkla jau ir ļoti trekna; tāpēc šīm mīklām ieteicami dažādi augļu vai šokolādes u. tml. pildījumi. Tortes pamatā var likt arī lapu vai trauslo mīklu (sk. nod. „Kūkas").

Kad ar pildījumu savienotas visas tortes kārtas, sākas tās ārpuses apdare. Malu visapkārt nolīdzina ar nazi, apzież ar pildījuma masu un apkaisa ar saldu rīvmaizi, ko pagatavo no smilšu kūkām vai citiem sausiem un saldiem cepumiem, vai arī rīvmaizes vietā ņem sasmalcinātus riekstu kodolus, grauzdētas auzu pārslas u. tml. Tortes malas vēl var noziest ar glazūru, kas sagatavota virspuses izrotāšanai.

Tortes virspuses apdarei var lietāt dažādu sastāva un dažādu krāsu vāpes (glazūras) vai grauzdētu (brūninātu) cukuru, šīs ziedes kombinējot vienu ar otru vai papildinot ar sacukurotiem augļiem, marmelādi u. tml. Ziedes pagatavo šādā veidā:

Cukura glazūrai ņem uz 400 gr cukura $^1/_4$ l ūdens un 1 tējkar. etiķa un vāra cukuru, nosmalstot putas, līdz cukuru masa kļūst pilnīgi dzidra un parādās papriekšu mazi, tad lielāki burbuļi; tad masu ielej blodā, ieliek to aukstā ūdenī un maisa ar tīru koka karoti, līdz tā kļūst gluži balta un bieza, tad to lietā cepumu pārziešanai. (Šādu glazūru var uzglabāt apsietā glāzē ilgāku laiku.)

Citrona glazūrai ņem uz 100—150 gr pūdercukura $^1/_2$ tējkar. kartupeļu cietes, $^1/_2$ citrona un 1 olbaltumu. Olbaltumu kuļ $^1/_2$ st. ar cukuru un citrona sulu, tad pieliek kartupeļu cieti un vēlreiz sakuļ.

Šokolādes glazūrai ņem uz 150 gr pūdercukura 1 karoti šokolādes (vai arī kakao) pulvera un 3 karotes auksta ūdens. Ūdeni sakuļ ar cukuru un šokolādi.

Kafijas glazūrai ņem uz 150 gr pūdercukura 2 tējkarotes smalki samaltas kafijas un 2—3 karotes ūdens. Ūdenī vāra kafiju 1—2 min., nokāš šķidrumu un sakuļ to ar pūdercukuru.

Zaļai glazūrai uz 150 gr pūdercukura ņem 1 olbaltumu un ūdensvietā — izspiestu špinātu sulu; masu labi sakuļ.

Sarkanai glazūrai uz tāda pat cukura daudzuma ņem kādu ogu (ķiršu, aveņu, zemeņu) sulu un gatavo pēc iepriekšējā parauga.

Dažu cepumu virsas pārklāšanai lietā vēl grauzdētu (brūninātu) cukuru; to pagatavo šādā veidā: uzber cukuru uz sausas pannas, liek uz uguns un karsē, kamēr izkūst un iegūst brūnu krāsu, tad pielej dažas karotes karsta ūdens, savāra un lietā pēc vajadzības.

Biskvīta torte. Mīklai: 12 olas, 250 gr cukura, 100 gr kviešu miltu, 100 gr kartupeļu miltu, 1/2 stndz. vaniļas. Pildījumam: 1 l svaigu zemeņu, 200 gr cukura, 1 gl piena, 5—6 olu dzeltenumi.

Mīklai sakuļ olu dzeltenumus ar pusi no visas cukura devas, pieliek garšvielas un labi saputo, tad iecilā ar pārējo cukuru saputotu olbaltumu un miltus. Mīklu cep 3 kārtām vai visu uz reizi un sagriež 3 vienāda biezuma daļās. Pildījuma masai sakuļ olu dzeltenumu ar cukuru, pielej 1 gl. karsta piena un maisa uz uguns, līdz šķidrums sabiezē (nedrīkst vārīties), tad ļauj masai atdzist un sajauc to ar notīrītām un sašķaidītām svaigām zemenēm. Virspuses apdarei var ņemt citrona glazūru un papildināt to ar veselām zemeņu ogām.

Rupjas maizes torte. Mīklai: 250 gr rīvmaizes, 12 olas, 250 gr cukura, 1/2 tējkar. kanēļa, 8 nagliņas un 2 tējkarotes cep. pulvera. Pildījumam un greznošanai: 1 kg ābolu, 1 l putu krējuma, 1/2 standz. vaniļas, 2—3 plāksnītes želatina, cukurs — pēc garšas un cukura sīrupā savārītas ābolu šķēles.

Sakuļ olu dzeltenumus ar pusi no visas cukura devas un sasmalcinātām garšvielām, labi saputo, tad pieliek rīvmaizi ar cep. pulveri, iecilā ar pārējo cukuru saputoto olbaltumu. Masu cep uz reizi sagatavotā formā gaiši brūnu un sagriež 3 kārtās. Starp pirmo un otro kārtu liek saldu ābolu masu, ko pagatavo šādā veidā: ābolus sagriež un ar mazu ūdens piedevu savāra mīkstus, izspiež caur sietiņu, pieliek cukuru pēc garšas un vēl savāra. Starp otro un trešo kārtu iepilda putu krējumu, kam pie putošanas pielikts cukurs, vaniļa un mazā ūdens piedevā izkausēts želatins. Tortes virspusi nozież ar grauzdētu cukuru un apliek ar cukura sīrupā apvārītām, spilgti iekrāsotām ābolu šķēlītēm, bet malas var apkaisīt ar rīvmaizi.

Mokkas torte. Mīklai: 12 olas, 250 gr cukura, 100 gr kviešu miltu, 100 gr kartupeļu cietes, 1/2 standz. vaniļas, 2 tējkarotes cep. pulvera. Pildījumam: 50 gr mokkas kafijas, 50 gr cukura, 2 olas, 500 gr sviesta, 2 gl. ūdens, 2 gl. piena, 1/2 standz. vaniļas. Greznošanai: glazūra un mokas šokolādes pupiņas.

Olu dzeltenumu sakuļ ar pusi no visas cukura devas un vaniļu un labi saputo, tad mīklā pieliek miltus ar cep. pulveri un iecilā ar pārējo cukuru saputotu olbaltumu. Mīklu izcep sagatavotā formā 3 kārtām, katru par sevi, tās saslapina ar ļoti stipru, pēc garšas sasaldinātu mokas kafiju. Starp cepuma kārtām iepilda sviesta masu, ko pagatavo šādā veidā: saputo olu un cukuru, pieliek vaniļu un pienu, salej katliņā un uz pavarda malas maisot silda, līdz šķidrums sāk sabiezēt; atdzisušai masai pieku! saputotu nesālītu sviestu un drusku kakao vai šokolādes pulvera. Tortes virspusi pārvelk ar šokolādes vai kafijas glazūru, vai arī tīra cukura glazūru, un izrotā ar mokas šokolādes pupiņām. Malu apdarei ņem to pašu glazūru vai rīvmaizi.

Kakao torte. Mīklai: 250 gr kviešu miltu, 250 gr cukura, 3 olas, 1/2 gl. ūdens, 2 tējkarotes cep. pulvera. Pildījumam: 2 karotes kakao pulvera, 1 gl. piena, 300 gr cukura, 1 karote sviesta un nažagals piparu.

Saputo cukuru ar olu, piesijā miltus ar cep. pulveri, pielej ūdeni, mīklu labi izjauc, liek formā un cep visu mīklu uz reizi. Atdzesētu cepumu sagriež 3 vienāda biezuma kārtās. Pildījumu pagatavo šādā veidā: savāra pienu, cukuru, kakao un piparus pabiezā masā, tad piejauc 1 karoti sviesta. Masu atdzesē un tad iezież cepuma starpās. Tortes virspusi pārvelk ar vēlamu glazūru, malu apdarei ņem rīvmaizi vai glazūru.

Sniega torte. Ņem biskvīta mīklu trim kārtām. Pildījumam: 400 gr smalkākā cukura, 400 gr sviesta, 10 olbaltuma.

Labi saputo olbaltumus, piebeŗ cukuru, puto uz silta pavarda līdz olbaltums kļūst ciets un cukurs izkūst, tad pieliek izmīcītu sviestu, saputo, līdz masa kļūst stingra. Šo pildījumu liek starp sagatavotām mīklas kārtām un ar to pašu noziež arī tortes malas, tad ar karstā ūdenī mērcētu nazi sadala gabalos, bet ar atlikušo pildījuma masu, laižot to caur piltuvi, garnē virspusi vēlamā rakstā. Pēc vēlēšanās garnitūru var papildināt ar sacukurotām citrona vai apelsīna miziņām vai želejas gabaliņiem.

Bezē (baiser) torte. Mīklai: 600 gr pūdercukura, 9—10 olu baltumi, vasks. Pildījumam: 1 l putu krējuma, 3 karotes pūdercukura, 1/2 standz. vaniļas.

No visas cukura devas atņem 3 karotes, ko vēlāk sakuļ ar putu krējumu un vaniļu pildījumam. Olu baltumus saputo ar pūdercukuru, ieliek pusi no masas ievaskotā formā, tāpat dara ar pārējo masu un kaltē to apm. 1 st. cepeškrāsnī dziestošā karstumā. Tad starpā iepilda sagatavoto putu krējumu, saliek abas kārtas kopā un virspusi pārvelk ar cukura glazūru (vai to pašu putu krējumu) un izrotā vēl ar kādas citas krāsas glazūru.

Pildījumam var ņemt arī kādu augļu masu.

Valriekstu torte. Mīklai: 500 gr valriekstu kodolu, 16 olas, 400 gr cukura. Pildījumam: 5—6 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, 1 l salda krējuma vai piena.

No visas valriekstu devas atņem apm. 20 puskodolus un pārējos samaļ; ceturto daļu no riekstu miltiem atstāj pildījumam. Sakuļ olu dzeltenumus ar cukuru, piejauc masai riekstu miltus un saputoto olbaltumu un izcep no mīklas 4 kārtas par sevi. Tad sakuļ 5—6 olu dzeltenumus ar 100 gr cukura, pieliek pie krējuma vai piena atstātos riekstu miltus un sakarsē masu, pastāvīgi kuļot, līdz sāk vārīties, tad atdzesē krēmu un iepilda starp cepuma kārtām. Virsu pārvelk ar gaišu glazūru un izrotā atstātiem valriekstu kodoliem.

Aleksandra torte (jaukta sviesta-olu mīkla). Mīklai: 400 gr kviešu miltu, 400 gr sviesta, 6 olas, 400 gr cukura, 400 gr saldo mandeļu. Pildījumam: 600 gr labi cukurota ievārījuma (pēc vēlēšanās).

Izsijātiem miltiem pieliek sīki saplucinātu nesālītu vai izmazgātu sviestu, cukuru, nolobītas un sasmalcinātas mandeles un sakultas olas, visu to apmīca aukstā vietā, līdz mīkla kļūst valkana un nelīp vairs pie rokām, tad noliek to aukstā vietā (vai uz ledus),

izveltnē pēc 3—4 stundām, sadala 4 daļās un cep katru kārtu par sevi. Starpās iepilda izraudzītu ogu vai citu ievārījumu, pēc kam tortes virspusi un malas pārvelk ar citrona glazūru.

Aleksandra torti var cept arī bez mandelēm.

Vaniļas torte (tīra sviesta mīkla). Mīklai: 400 gr sviesta, 160 gr cukura, 200 gr asu kviešu miltu, 200 gr kartupeļu miltu, 4 kaļotes skāba krējuma, 1 citrona miza, 2 tējkaļotes cep. pulvera. Pildījumam: 25 gr cukura, 10 gr kviešu miltu, 1 gl. piena, 1 ola, 1 tējkaļote sviesta, 1 standziņa vaniļas, pūdercukurs apkaisīšanai.

Saputo labi sviestu ar cukuru un citrona mizu, pieliek skābo krējumu un piesijā miltus ar cep. pulveri. Mīklu labi samīca un atdzesē, tad sadala 3 daļās, izveltnē katru uz tīra papīra apm. $^1/_2$ cm. biezumā un cep katru par sevi uz plāts lēnā siltumā, kamēr tiek gaiši brūnas. Tad visas 3 cepuma plāksnes saliek vienu virs otras un starpās iezież vaniļas krēmu, ko sagatavo šādā veidā: olu, cukuru, vaniļu, miltus, sviestu un pienu saliek katliņā un maisot lēni silda, līdz masa sāk sabiezēt. Gatavu torti pārkaisa ar pūdercukuru un malas apkaisa ar saldu rīvmaizi.

Šāda sviesta mīklas torte tūdaļ pēc cepšanas ir cieta un trausla; vēlāk tā kļūst mīkstāka un irdena („smilšaina"), kāpēc to sauc arī par „smilšu torti".

Ābolu torte. Sagatavo sviesta mīklu 3 kārtām. Pildījumam sagatavo ābolu biezeni (uz 2 kg ābolu 500 gr cukura), ar nazi sadursta mīklas cepumu un liek starpās pildījumu, kas tādā kārtā iesūcas arī cepumā. Virspusi pārkaisa ar pūdercukuru.

Valmieras torte. Mīklai: 75 gr kviešu miltu, 50 gr kartupeļu miltu, 125 gr sviesta, 125 gr cukura, 50 gr izlobītu lazdu riekstu, 5 olas, nažagalu kanēļa un citrona miziņu. Pildījumam: 600 gr ābolu vai plūmju marmelādes; pārziešanai — 125 gr sviestu, 125 gr riekstu kodolu; garnēšanai — želeju (pēc izvēles).

Saputo nesālītu sviestu ar cukuru, putojot pieliek pa vienam olu dzeltenumam, pieberž citrona miziņu, piebeŗ kanēli, notīrītus un sasmalcinātus riekstu kodolus, piejauc labi saputotus olbaltumus, piesijā miltus un viegli sajauc. No mīklas izcep 3 plāksnes (katru par sevi) vidēji karstā krāsnī (20—25 min), tad nolīdzina, apslaka ar vīnu un iepilda starpās ābolu vai plūmju marmelādi; arī virspusi un malas noziež ar to pašu marmelādi un malas apkaisa sasmalcinātiem riekstu kodoliem, bet virspusi pārkaisa ar sviestā mazliet apvārītiem sasmalcinātiem riekstu kodoliem, kas pēc apvārīšanas atdzesēti un tad smalki sagrūzti. Pēc patikas var garnēt vēl ar želejas gabaliņiem.

Sālsmaizes torte. 200 gr kviešu miltu, 200 gr cukura, 15 olas, 2 citronu miziņas, 3 kaļotes kakao pulvera, 800 gr ābolu ievārījuma un glazūra (pēc izvēles).

Saputo olu dzeltenumus ar cukuru, piebeŗ citronu miziņas, tad piejauc saputotus olbaltumus, piesijā miltus un labi samaisa. No mīklas izcep 7 ovālas plāksnes, vienu par otru mazāku (šim nolūkam izloka no papīra katrai kārtai savu formu, kuŗā iepilda mīklu, nolīdzina un cep mērenā siltumā 15—20 min.) Atdzisušas plāksnes noņem no papīra, apakšā liek lielāko, pārklāj to ar ievārījumu, uz-

liek nākošo pēc lieluma u. t. t. Tā izveidosies iegaŗens 7 stāvu kukulis, to pārlej ar kakao ziedi un garnē ar piemērotu glazūru (pēc izvēles).

Bez šīm parastajām mājas tortēm var pagatavot arī jebkuŗu citu torti, ņemot kādu no minētajām mīklām un kādu piemērotu, speciāli sagatavotu, smalkāku pildījumu.

Pildījumi tortēm var būt ļoti dažādi, kā piemēram:

Sviesta krēms. 6 olas sakuļ ar 250 gr cukura, tad piejauc 500 gr salda krējuma sviestu, kas saputots ar 125 gr pūdercukura. Tas ir pamatkrēms, kam pēc patikas var piejaukt dažādas garšvielas.

Sviesta un kakao sviesta krēms. 500 gr cukura vāra ar ūdeni līdz 86°, tad pakāpeniski piejauc 600 gr salda krējuma sviesta un 25 gr izkausētu kakao sviesta. Šis ir otrs pamatkrēms, kam pēc vēlēšanās var piejaukt dažādas garšvielas un augļu sulas.

Kur turpmāk minēts sviesta krēms, pēc izvēles var ņemt vienu vai otru no šiem pamatkrēmiem.

Ananasa krēms. Sviesta krēmam piejauc ananasa sulu un sīkos kumosiņos sakapātu ananasa augli.

Apelsīnu krēms. Sviesta krēmam piejauc apelsīnu biezeni, izspiestu apelsīnu sulu vai (ja nav svaigu apelsīnu) saberztas apelsīnu mizas ievārījumu ar cukuru.

Aprikozu krēms. Aprikozu marmelādi sajauc vienlīdzīgās daļās ar marcipānu un atšķaida drusku ar ķiršūdeni.

Araka krēms. Sviesta krēmam piejauc araku (pēc garšas).

Aveņu krēms. Sviesta krēm. piejauc aveņu biezeni vai sulu (pēc garšas); var pieliet arī drusku konjaka.

Citronu krēms. Sviesta krēmam piejauc citronu sulu un nedaudz saberztu citronu miziņu (cukurā).

Kafijas (mokkas) krēms. Sviesta krēmam piejauc smalki samaltu labu kafiju vai mokkas esenci.

Kastaņu krēms. Ņem 400 gr putu krējuma, 100 gr sasmalcinātu kastaņu, 50 gr vaniļas cukura un 15 gr izkausētas šokolādes.

Ķiršu krēms. Sviesta krēmam piejauc ķiršu biezeni vai sulu; liekot pildījumu starp mīklu kārtām, var pielikt arī nedaudz ievārītu ķiršu ogu (bez kauliņiem).

Konjaka krēms. Sviesta krēmam piejauc konjaku (pēc garšas).

Malagas krēms sagatavojams tāpat kā vaniļas krēms (sk. to), tikai pienu ņem uz pusi mazāk un otras puses piena devas vietā ņem malagu. Atdzisušo krēmu iekrāso ar kādu sarkanu sulu.

Mandeļu krēms. Dzidrinātam kausētam cukuram piejauc marcipāna masu un piepilina kādu liķieri (pēc garšas).

Mandeļu krēmu var gatavot arī pēc šādas receptes: sviesta krēmam piejauc mandeļu eļļu (pēc garšas) un piepilina drusku liķieŗa (kiraso).

Marcipāna krēms. Dzidrinātam kausēt. cukuram piejauc marcipānu un šo masu savukārt sajauc ar sviesta krēmu, ko ņem 4 reiz lielākā daudzumā nekā pirmo masu.

Punša krēms. Sviesta krēmam piejauc zviedru punšu.

Riekstu (lazdu) krēms. Sviesta krēmam piejauj smalki sagrūztus gṛauzdētus riekstu kodolus; pēc vēlēšanās var pielikt arī drusku šokolādes un ½ tējkaṛ. ruma.

Citā sastāvā: sviesta krēma vietā ņem vaniļas krēmu (sk. to); piedevas tās pašas.

Vēl cita recepte: nelielā daudzumā vaniļas krēma iejauc smalki sagrūztus grauzdētus riekstu kodolus un drusku vaniļas cukura; šo masu sajauc ar putu krējumu (4 reiz lielākā daudzumā).

Ruma krēms. Sviesta krēmam piejauc rumu (pēc garšas).

Šokolādes krēms. Sviesta krēmam piejauc izkausētu šokolādi.

Citā sastāvā: ar cukuru saldinātam putu krējumam piejauc izkausētu šokolādi (pēc garšas).

Tējas krēms. Ņem 160 gr cukura, 8 olu dzelten., 30 gr pūdermiltu, ¼ kaṛotes stipras tējas un naža galu sāls; šo masu uzvāra, atdzesē un sajauc ar 500 gr saputota sviesta.

Valriekstu krēms gatavojams tāpat kā parasto riekstu krēms (sk. to), tikai attiec. daudzumā ņem valriekstu kodolus.

Vaniļas krēms. Sviesta krēmam piejauc drusku vaniļas cukura un vaniļas liķieri.

Citā sastāvā: ņem 2 veselas olas, 7 olu dzeltenumus, 250 gr cukura, 80 gr pūdermiltu, ½ vaniļas standz., izkasīto serdi, 1 l piena un masu uzvāra uz uguns.

Vēl cita recepte: uzvāra ½ l piena, tad ⅛ l ūdens sajauc ar 50 gr vaniļas pulveṛa, 125 gr cukura un ½ vaniļas standz. izkasīto serdi, pielej uzvārītajam pienam un maisot vāra uz uguns, līdz sāk vārīties, tad piejauc vēl 6 saputotus olbaltumus, tad vāra vēl, līdz virums sāk mest burbuļus, pēc kam salej to bļodā un atdzesē.

Vīna (baltvīna) krēms. Ņem 12 olas, 300 gr cukura, 100 gr pūdermiltu, ½ l ūdens un ½ l baltvīna; šo masu uzvāra un iepilda pēc atdzesēšanas.

Zemeņu krēms. Sviesta krēmam piejauc zemeņu biezeni (pēc vēlēšanās var piepilināt šartrēza liķieri).

Cita recepte: saldinātam putu krējumam piejauc zemeņu biezeni un uz 1 lit. putu krējuma pieliek 6 plāksnītes želatina; var piejaukt arī veselas zemeņu ogas. Šis krēms iepildāms tūdaļ pēc sagatavošanas.

Katru no šiem pildījumiem var likt starp jau minētām tortes mīklas kārtām. Atkarībā no pildījuma, tortei arī dod attiecīgu nosaukumu, kā piem.: ananasu torte, apelsīnu torte, konjaka torte, mandeļu torte, valriekstu torte u. t. t.

XXXV. DZĒRIENI

Vīni

Ābolu vīns. 20 kg meža vai citu skābu ābolu, 6 kg cukura, sagatavots tīrkultūras raugs pēc vajadzības.

Ābolus sasmalcina augļu spiedē, vai ar dārzāju rīves palīdzību, izspiež sulu, uzkarsē līdz 75° C, atdzesē līdz 18° C, salej tīrā balonā, kaklu atstājot brīvu; 2 kg cukura izkausē 2 litros ābolu sulas un pielej sulai; pieliek sagatavotu tīrkultūras raugu un noslēdz ar korķi un raudzējamo cauruli, raudzē siltā vietā. Pēc 3—4 nedēļām, kad pirmā straujā rūgšana beigusies, vīnu pārlej, pieliek otru daļu (2 kg) sulā izkausēta cukura un raudzē atkal. Trešo reizi pārlejot, kas jādara pēc 3—4 nedēļām, pieliek atlikušo cukuru. Kad vīns galīgi norūdzis, sapilda pudelēs, aizkorķē un noliek vēsā vietā.

Jāņogu vīns. 24 kg jāņogu, 6—7 kg cukura, sagatavots tīrkultūras raugs.

Jāņogām nolasa kātiņus, vai arī samaļ ar visiem kātiņiem, izspiež sulu, uzkarsē līdz 75° C, atdzesē līdz 18° C, salej tīrā balonā (pilnu līdz kaklam) 2 kg cukura izkausē 2 litros jāņogu sulas un pielej sulai, pieliek sagatavotu tīrkultūras raugu. Pirmajās dienās, kad notiek rūgšana, nedrīkst balonu aizkorķēt, bet tikai aizbāzt ar vati un raudzējamo cauruli. Kad straujā rūgšana beigusies, balonu noslēdz ar korķi un raudzējamo cauruli, Raudzē siltā vietā. Pēc 3—4 nedēļām vīnu pārlej, pieliek 2 kg sulā izkausēta cukura, noslēdz ar korķi, raudzējamo cauruli un raudzē tālāk. Otro reizi, atkal pēc 3—4 nedēļām, pārlej, pieliek cukuru un raudzē tālāk. Kad vīns galīgi norūdzis, to sapilda pudelēs, aizkorķē un noliek vēsumā.

Rabarberu vīns. 10 kg rabarberu, 10 glāzes ūdens, 3 kg cukura, tīrkultūras raugs.

Rabarberus nomazgā, samaļ, izkāš caur drēbi, uzkarsē līdz 75° C, atdzesē līdz 18° C, pieliek 1 kg cukura, salej balonā, pieliek tīrkultūras raugu. Balonam jābūt līdz kaklam pilnam. Uzliek korķi ar raudzējamo cauruli, ko nozież ar parafinu un raudzē 18° C siltumā. Pēc 3 nedēļām pieliek otru daļu cukura, vēl pēc 3 nedēļām atlikušo cukuru. Kad vīns norūdzis, nolej no nogulsnēm, cauruli tur balonā līdz gadam, pēc gada nopilda pudelēs.

Zustreņu vīns. 20 kg zustreņu, 5 kg melleņu, 6 l ūdens, 6 kg cukura.

Ogas samaļ, izspiež sulu, uzlej biezumiem verdošu ūdeni, izspiež, pielej sulai. Sulu atšķaida ar novārītu ūdeni. Tālāka darbība tāda pati, kā ābolu un ogu vīniem.

Degvīni

Apelsīnu degvīns (1.) 600 gr cukurs, 1 l ūdens, 1 l apelsīnu ekstrakta.

Cukuru savāra ar ūdeni sīrupā, atdzisušam piejauc apelsīnu ekstraktu (skat. attiec. priekšrakstu). Dzērienu iepilda pudelēs, kuŗas aiztaisa un aizlako ciet un uzglabā aukstumā.



Ananasa torte



Vaniļas torte

(2.) Var arī ņemt divreiz vairāk cukura sīrupa; tad degvīns būs vairāk liķierim līdzīgs.

Iesala ekstrakta degvīns. 2 pudeles iesala ekstrakta, ¼ l karsta ūdens, ½ l spirta.

Iesala ekstraktu atšķaida ar karstu ūdeni, atdzisušam pielej spirtu. Degvīnu iepilda pudelēs un uzglabā aukstā vietā. Tiklīdz biezumi nostājušies, ieteicams dzērienu pārpildīt citās pudelēs.

Ķimeņu degvīns. ½ glāzi ķimeņu (graudiņu), 2 l spirta, 1 kg cukura, 1 l ūdens.

Ķimenes aplej ar spirtu un atstāj 6 dienas siltā vietā. Ūdenī izšķīdina cukuru un piejauc aukstu spirtam. Dzērienam ļauj kādas divas nedēļas stāvēt, līdz tas noskaidrojas, tad to uzmanīgi nofiltrē.

Pīlādžu degvīns. 3 l pīlādžu ogu, 1 l spirta, 800 gr cukura, litrs ūdens.

Vislabāk noder pirmajā salā apsalušas pīlādža ogas. Tās iebeŗ lielākā pudelē, aplej ar spirtu, aizkorķē un uzglabā 3—6 mēnešus istabas siltumā. Kad spirts jau pieņēmis tumšu krāsu, nolej un sajauc ar atdzisušu cukursīrupu; iepilda pudelēs, kuŗas aizkorķē, aizlako un uzglabā līdz vajadzības brīdim, pirmajās dienās dažas reizes sakratot.

Liķieŗi

Ananasa liķieris. Svaigs vai ietaisīts ananass, 1 l spirta, 600 gr cukura, ¼ l ūdens.

Svaigu ananasu atstāj nenolobītu, ietaisītu noloba; augli sagriež mazos gabaliņos, aplej platkaklainā pudelē ar spirtu un noliek pudeli ciet aiztaisot, saulē. Pēc 2—3 nedēļām savāra cukuru ar ūdeni sīrupā, atdzisušam piejauc nofiltrētu spirtu.

Mokka liķieris. 200 gr Mokka kafijas, 1 l spirta, 1 kg cukura, ½ l ūdens.

Dedzinātu, samaltu kafiju iebeŗ pudelē un aplej ar spirtu. Pudeli aizkorķē un noliek uz divi nedēļām siltumā.

Savāra cukuru ar ūdeni sīrupā, atdzisušu sajauc ar spirtu, ko iepriekš nofiltrē dzidru.

Kakao liķieris. 160 gr kakao pulveŗa, 1 l spirta, 800 gr cukura, puslitrs ūdens.

Kakao pulveri iebeŗ pudelē, aplej ar spirtu, aizkorķē un noliek siltā vietā, pie kam reizi dienā labi sakrata.

Pēc 2 nedēļām spirtu nofiltrē un sajauc ar atdzisušu sīrupu, ko pagatavo savārot ūdeni ar cukuru.

Ķiršu liķieris. 2 l ķiršu, 1 l spirta, 1 kg cukura, ½—1 l ūdens.

Ķiršiem noplūc kātiņus, sabeŗ lielā pudelē un aplej ar spirtu. Pudeli aiztaisa ciet un noliek saulē.

Pēc 3—6 nedēļām spirtu nofiltrē un sajauc ar atdzisušu cukursīrupu.

Meža rožu liķieris. 2 l meža rožu ogu, 1 l spirta, 800 gr cukura, ½ l ūdens.

Ogām jābūt gatavām, bet ne miltainām; tās notīra un pārgriež

uz pusēm, sēklas ar koka irbulīti izkasa laukā. Sagatavotās ogas viegli sašķaida un noliek ar spirtu cieši aiztaisītā pudelē saulē vai siltā vietā.

Pēc 2—3 mēnešiem spirtu nofiltrē. Cukuru savāra ar ūdeni sīrupā un sajauc ar spirtu.

Plūmju liķieris. 1 kg plūmju, 1 l spirta, 800 gr cukura, $^1/_2$ l ūdens.

Nomazgātas plūmes un 12—15 plūmju kauliņu kodolus aplej ar spirtu un atstāj ciet aiztaisītā pudelē 3—4 nedēļas siltā vietā. Spirtu sajauc ar atdzisušu cukursīrupu, jo ilgāk liķieris dabū stāvēt, jo tas labāks.

Nostādināto liķieri vēlreiz nofiltrē un iepilda pudelēs.

Rožu liķieris. 100 rožu ziedu, 1 l spirta, 800 gr cukura, $^1/_2$ l ūdens, 2 tējkarotes košeniļas tinktūras.

Tikko plūktas ziedlapiņas aplej platkaklainā pudelē ar spirtu. Pudeli aiztaisa ciet un noliek saulē.

Pēc 2 nedēļām spirtu nofiltrē, sajauc ar atdzisušu sīrupu, ko pagatavo cukuru ar ūdeni savārot. Lai liķierim dabūtu košāku krāsu, var piejaukt nedaudz košeniļas tinktūras (dabū pirkt aptiekās).

Vaniļas liķieris. 2 kārtiņas vaniļas, 1 l spirta, 800 gr cukura, $^1/_2$ l ūdens, 1—2 tējkarotes kašeniļas tinktūras.

Vaniļu sagriež mazos gabaliņos, aplej ar spirtu un atstāj divas nedēļas cieši aiztaisītā pudelē. Tad savāra cukuru ar ūdeni sīrupā, ko atdzisušu sajauc ar nofiltrētu vaniļas spirtu. Liķierim, lai būtu košāka krāsa, piejauc mazliet košeniļas tinktūras.

Zemeņu liķieris. 2 l dārza zemeņu, 1 l spirta, 1 kg cukura, $^1/_2$ l ūdens.

Notīrītas, sausi noslaucītas zemenes iebeŗ lielā pudelē un aplej ar spirtu. Pudeli cieši aizkorķē un novieto saulē, kur atstāj 5—6 nedēļas.

Liķieri gatavojot, nofiltrētam spirtam piejauc ar ūdeni sīrupā savārītu cukuru.

Zustreņu liķieris. 2 kg zustreņu, 1 l spirta, 800 gr cukura, $^1/_2$ l ūdens.

Noslaucītas ogas, ziediņus un kātiņus klāt atstājot, iebeŗ pudelē, aplej ar spirtu, aizkorķē un noliek saulē vai siltumā. Tā tās var atstāt mēnešiem ilgi.

Liķieri pagatavojot, spirtu nofiltrē, sajauc ar atdzisušu cukura sīrupu un iepilda pudelēs, kuŗas uzglabā cieši aiztaisītas līdz vajadzības brīdim.

Auksti un silti punši

Apelsīnu punšs 10—12 pers. Divu apelsīnu un viena citrona miza, 800 gr graudu cukura, 3 pudeles baltvīna, 5 apelsīnu un 1 citrona sula, puspudele araka.

Diviem apelsīniem un vienam citronam noberž ar cukuru mizu. Cukuru izšķīdina sakarsētā baltvīnā, piejauc apelsīnu un citrona sulu. Šķidrumu nofiltrē un sajauc ar araku. Galdā punšu pasniedz aukstu.

Araka punšs. (1.) 1 pudele sarkanvīna, 250 gr graudu cukura, 1/4 pudeles araka, 1/4 l karsta ūdens.

Cukuru izšķīdina ūdenī, pielej vīnu, sakarsē visu uz uguns, bet neļauj vārīties, piejauc araku un dod dzērienu galdā sakarsētās glāzēs. Var arī punšu baudīt aukstu.

(2.) 1/2 pudele sarkanvīna, 1/2 pudele baltvīna, 1/2 pudele araka, 100 gr cukura, apelsīns, 4 karotes ananassulas, ūdens pēc garšas.

Cukuru izšķīdina divās glāzēs ūdens un tad ar vīnu un ananassulu sakarsē līdz viršanai, neļaujot uzvārīties. Labi noslaucītu apelsīnu sagriež šķēlēs un aplej traukā ar punšu. Ja tīk, punšu vēl var nogaršināt ar dzirkstvīnu, vai divi daļas punša sajaukt ar vienu daļu karstas, nule uzvārītas tējas.

Baltvīna punšs 15—20 per. 3 pudeles baltvīna, 900 gr cukura, 2 citroni, 2/3 l karstas tējas, pudele laba araka.

Baltvīnu sakarsē līdz viršanai ar cukuru, un vienam citronam ar cukuru noberztu mizu. Tad pielej citronu sulu, karstu tēju un uz beigām araku. Galdā baltvīna punšu var pasniegt tiklab karstu, kā arī aukstu.

Dāmu punšs 12—15 pers. 12 olas, 1/2 pudele ruma, 400 gr cukura, 1 1/4 l putu krējuma, 1/2 kārtiņa vaniļas, 200 gr ievārītu zemeņu vai ceturtdaļa konservēta ananasa.

Olu dzeltenumu sakuļ ar cukuru; piejauc rumu, putās sakultu olbaltumu, putās sakultu krējumu un sagrūztu vaniļu un noliek visu uz ledus. Galdā punšu pasniedz lēzenās glāzēs, katrai virsū uzliekot pa 1—2 ievārītām, nopilinātām zemenēm vai pa konservēta ananasa gabaliņam.

Jaukts punšs 5—6 pers. 1/4 glāzes ūdens, 200 gr cukura, 1 apelsīna miza, 2 apelsīnu sula, pudele baltvīna (Reinas vai Mozeles vīna), 1/4 pudeles araka, 1/6 l aveņu sīrupa.

Ūdeni savāra ar cukuru un plānā kārtā nolobītu apelsīna mizu sīrupā, piejauc apelsīnu sulu. Atdzisušu šķidrumu izlaiž caur tīru salveti, sajauc ar baltvīnu, araku un skaidru aveņu sīrupu, dod galdā labi aukstu.

Jaungada punšs (1.) 1 1/2 pudeles baltvīna, 1/4 pudeles sarkanvīna, 1/4 pudeles araka, 250 gr cukura.

Cukuru izšķīdina ūdenī uz uguns, pielej araku un ļauj šķidrumam stāvēt segtā traukā, līdz to grib lietot. Vakarā sakarsē vīnu, gandrīz to uzvārot, pielej cukuram ar araku. Galdā dzērienu dod ļoti karstu.

(2.) 12—15 pers. 800 gr cukura, 1 1/4 l ūdens, pudele sarkanvīna, 2 apelsīni, pudele ruma.

Cukuru uzvāra ar ūdeni, pielej sarkanvīnu un sakarsētā šķidrumā ielaiž nolobītu apelsīnu šķēles, kam iepriekš izloba graudiņus; uz beigām pielej rumu.

Ķeizara punšs („ponche impérial"). Ananass, pudele dzirkstvīna , pudele reinvīna, 3/4 pudeles araka, litrs verdoša ūdens, 200—250 gr cukura, 4 citroni, 4 apelsīni, 3 gr kanēļa, puspirksta garuma gabals vaniļas.

Kanēli un vaniļu aplej ar verdošu ūdeni, kad ūdens garšu izvilcis, garšvielas izņem laukā, ūdeni ielej dziļā bļodā, tajā izšķīdina

cukuru, ar ko noberž nost vienam citronam mizu, piejauc izspiestu citrona sulu, apelsīnu un ananasa šķēles. Šķidrumu noliek uz ledus, beigās pielej reinvīnu, araku un dzirkstvīnu.

Olu punšs. $1^1/_2$ pudeles sarkanvīna, 250 gr graudu cukura, $^3/_4$ l verdoša ūdens, citrona miza, 2 citronu sula, tase tējas, 4 nagliņas, 8 olas, vīna glāze araka.

Garšvielām ļauj vilkties verdošā ūdenī, vēlāk tās izņem laukā. Uzvāra tasi tējas, pēc 5—6 minūtēm nokāš caur sietiņu. Ar cukuru noberž citronam mizu, cukuru izšķīdina ūdenī. Olas sakuļ putās, sajauc ar pārējām piedevām, visu, uz uguns nepārtraukti kuļot, sakarsē līdz viršanai, pēc kam noņem no uguns un turpina kult tālāk. Beigās pielej araku.

Piena punšs. 1 l piena, 1 l krējuma, 180 gr cukura, stienītis vaniļas, 5 olas, $^3/_8$ l araka vai ruma.

Vaniļu ieliek vilkties verdošā pienā, pienu nokāš caur sietiņu, uzvāra ar cukuru un krējumu un pamatīgi sakuļ kopā ar olu dzeltenumu. Beigās pielej araku vai rumu. Araka vai ruma vietā labi garšo arī maraskīns.

Romiešu punšs („ponche glacé"). 2 pudeles smalka reinvīna, pudele dzirkstvīna, $^1/_2$ pudele ruma, 5 citronu sula, 300 gr cukura, 4 olbaltumi.

250 gr gabalcukura izšķīdina ar nedaudz ūdens, piejauc reinvīnu, dzirkstvīnu, citronsulu, puspudeli ruma, un visu iepilda saldējamā bundžā, ko noliek ledū. Kad dzēriens jau galdā jādod, piejauc sniegā sakultu, ar 50 gr cukura sajauktu olbaltumu. Punšam jābūt krēmam līdzīgam.

Sarkanvīna punšs 8—10 pers. 2 citroni, 300 gr gabalcukura, $^2/_3$ l ūdens, pudele ruma, pudele sarkanvīna.

Citroniem noberž ar cukuru mizu, pielej verdošu ūdeni, citronu sulu, rumu un sarkanvīnu un sakarsē līdz viršanai, un tūliņ karstu dod galdā.

Tējas punšs 5—6 pers. 400 gr gabalcukura, $1^1/_4$ l karstas tējas, 2 citroni, puspudele ruma.

Vienam citronam ar nedaudz cukura noberž mizu, sajauc ar citronu sulu. Citroncukuru līdz ar pārējo cukuru izšķīdina karstā tējā, pielej rumu un šķidrumu nokāš caur tīru salveti. Galdā punšu dod karstu.

Boles

Labai bolei vajadzīgas labas piedevas; ka bole laba b i j u s i, norāda vēlākā labsajūta; paģiras pēc boles nedrīkst būt, un tāpēc bolei ņemami tikai viegli, labi nogulējušies vīni, maz cukura, un pēc iespējas gan būtu jāiztiek bez spirta vai degvīna piedevas. Ideāls ir un paliek laba vīna šķirne ar labiem augļiem vai zālēm un labākais dzirkstvīns; un katrā ziņā nav jāskopojas ar ledu, tikai tieši dzērienā to nedrīkst likt, ja vien tas nav destillēta ūdens ledus.

Ananasa bole 18—20 pers. 400 gr cukura, $^1/_6$ l ūdens, puspudele madeiras, 4 pudeles baltvīna (Reinas vai Mozeles vīna), svaigs vai konservēts ananass.

Cukuru savāra ar ūdeni sīrupā, atdzisušu samaisa ar sagrieztu ananasu un baltvīnu. Ja ņem ietaisītu ananasu, tad klāt pielej arī tā sulu.

Aprikozu bole 18 pers. (1.) $^1/_2$ kg aprikozu, 4 pudeles Mozeles vīna, 1 pudele dzirkstvīna, cukurs.

Aprikozu bole pagatavojama gluži kā ananasa bole.

Tā kā aprikozu bolei pašai par sevi nav diezcik daudz aromata, var pieliet kādu glāzīti liķiera.

(2.) 16 glāzēm: 3 šķēles ananasa, 100—150 gr cukura, 2 pudeles baltvīna (Mozeles vīna), pudele selteŗa.

Smalki sagrieztu ananasu, arī augļa sulu sajauc ar cukuru un aplej ar dažām glāzēm vīna, ļaujot kādu stundu vilkties, pēc iespējas uz ledus. Tad piejauc aukstu vīnu un pudeli selteŗa.

Apelsīnu bole (oranžu bole) (1.) 10—12 pers. 5—6 apelsīni, 600—800 gr cukura, 3 pudeles baltvīna (Mozeles vai Reinas vīna).

Apelsīnus noloba, rūpīgi notīra balto plēvi, sagriež šķēlēs, izlasa graudiņus, apkaisa ar cukuru un atstāj 1—2 stundas stāvēt. Tad pielej baltvīnu un noliek boli uz ledus.

(2.) 2 apelsīni, 400 gr cukura, 4 pudeles viegla baltvīna (Mozeles vīna), pudele viegla sarkanvīna, pudele selteŗa.

Apelsīniem noloba mizu, un plānajai mizas dzeltenajai kārtiņai ļauj 8—10 minūtes vilkties lāsītē vīnā. Cukuru saslapina ar ūdeni un ieliek boles traukā, pamazām piejauc pārējās piedevas, labi uzmanot, lai bolei aromāts nebūtu par stipru. Beigās pielej ogļskābo ūdeni.

Aveņu bole. Vieglu baltvīnu (Reinas vīnu) sajauc ar nevārītu aveņu sulu, labi uzmanot, lai dzēriena aromats nebūtu par stipru. Var pielikt arī selteri un katrā glāzē ielikt dažas apcukurotas veselas avenes.

Berlīnes bole. Ik 2 pudelēm „Berlīnes baltalus" („Berliner Weisse") ņem pudeli putojoša ābolu vīna, tējkaroti citronsulas, cukuru pēc garšas.

Brūkļeņu bole 8—10 pers. 2 pudeles baltvīna, $^1/_6$ l brūkleņu sīrupa.

Baltvīnu sajauc ar brūkleņu sīrupu (skat. attiec. priekšrakstu) un dod galdā pēc iespējas aukstāku.

Liepziedu bole 5—6 pers. 2—3 saujas tikko plūktu liepas ziedu, 2 pudeles baltvīna (resp. Mozeles vai Reinas vīna), 200—300 gr cukura, $^1/_6$ l ūdens.

Tikko plūktus liepas ziedus boles traukā aplej ar baltvīnu, ļaujot 6—8 stundas vilkties segtā traukā. Cukuru savāra ar ūdeni sīrupā. Kad sīrups atdzisis, tam nofiltrētu piejauc vīnu, un trauku noliek uz ledus. Galdā pasniedzot, bolei var arī piejaukt selteri.

Rožu bole. Tikko plūktas, saspaidītas rožu ziedlapiņas aplej ar cukursīrupu, apm. pēc 10 min. pielej vieglu baltvīnu, ļaujot pusstundu vilkties. Tad šķidrumu nolej, iekrāso ar pilienu košeniļas tinktūras (pērk aptiekās), nogaršina ar pāris pilieniem rožeļļas, mazliet iesaldina un noliek pagraba temperātūrā. Galdā pasniedzot, katrā glāzē ieliek pa svaigai ziedlapiņai.

Šampānieša bole 10—12 pers. 400 gr cukura, 1/6 l ūdens, puse ananasa, pudele reinvīna, pudele portvīna, pudele šampānieša.

Cukuru savāra ar ūdeni sīrupā, atdzisušu iepilda boles traukā; pieliek šķēlēs sagrieztu ananasu, pielej reinvīnu un portvīnu. Boles trauku noliek apsegtu uz ledus, kad bole jau galdā pasniedzama, pielej uz ledus turētu šampānieti. Ananasa vietā var arī ņemt 3—4 apelsīnus.

Ugunsbole. Pagatavo vienkāršu baltvīna boli ar lāsi sarkanvīna. Gabalu cukurgalvas piesūcina ar araku vai rumu un aizdedzina, lai alkohols dabūtu izgaist. Tad cukuru ieliek bolē, un boli novieto aukstumā.

Zemeņu bole (1.) 10—12 pers. 1—1 1/2 l ananaszemeņu, 400 gr cukura, 3 pudeles Reinas vai Mozeles vīna.

Notīrītas, noslaucītas zemenes apkaisa ar cukuru, ļaujot tām 1—2 st. stāvēt, aplej ar vīnu, un boli noliek segtā traukā uz ledus.

(2.) 1/2 kg meža zemeņu, 4 pudeles baltā vīna, 1—2 pudeles putojoša vīna, 100 gr cukura.

Zemenēm noplūc kātiņus, ieber boles traukā, apkaisa ar cukuru, ļaujot kādu stundu vilkties. Tad zemenes aplej ar vīnu, bolei pielej putojošu vīnu un trauku noliek uz ledus. Galdā boli pasniedz labi aukstu.

Limonāde, kvass, medalus

Ābolu limonāde. 1 kg ābolu, litrs ūdens, 1/4 l vīna, tējkaļote citronsulas, 100 gr cukura.

Nomazgātus, nemizotus ābolus sagriež gabaliņos, lēnām novāra ar ūdeni mīkstus, atdzisušus nokāš. Nokāsto sulu sajauc ar cukuru un vīnu. Ja grib sevišķi atspirdzinošu dzērienu, piedevām piejauc dabīgu skābi.

Ābolvīna limonāde. (1.) 1 pudele ābolvīna, 2 apelsīni, cukurs pēc garšas, pudele selteļa.

Pusapelsīna dzelteno mizas kārtiņu un augļu gaļu, ko sagriež mazos gabaliņos, rūpīgi notīrot balto plēvi un izlobot laukā sēklas, samaisa ar cukuru un ābolvīnu un noliek stundu uz ledus. Kad dzēriens jau galdā jāpasniedz, piejauc selteri.

(2.) Apelsīnu vietā var arī ņemt mazāku glāzi aveņu sulas.

Ananasa limonāde (1.) 1 svaigs vai konservēts ananass, cukurs, citronsula, ūdens vai selteris.

Svaigu ananasu noloba, sagriež plānās šķēlītēs, samaisa ar cukuru un citronsulu, pielej uz ledus atdzesētu ūdeni, katrā glāzē ieliek pa gabaliņam mākslīga ledus. Galdā limonādi pasniedz ar salmiņiem.

(2.) Vēl vienkāršāk limonāde pagatavojama, sajaucot ananasa sulu ar cukuru un ūdeni.

Apelsīnu limonāde. 2 apelsīni, 2 l ūdens, cukurs pēc garšas, 2 glāzes sarkanvīna, 2—3 kaļotes aveņu sulas.

Apelsīnu sulu sajauc ar piedevām un noliek labi aukstā vietā. Katrā glāzē ieliek, ja vēlas, pa gabaliņam destillēta ledus.

Citronu limonāde (1.) 3 citronu sula, 100 gr. cukura, 2 l ūdens.

Citronu sulu sajauc ar cukuru un ūdeni un noliek uz ledus. Var arī pielikt gabaliņu citrona dzeltenās mizas kārtas. Galdā limonādi dod ļoti aukstu.

(2.) Ūdens vietā var arī ņemt uz pusēm ūdeni vai dabīgu minerālūdeni ar vieglu baltvīnu.

Dzērveņu limonāde 3—4 pers. $^1/_8$ l dzērveņu sulas, 160—240 gr cukura, $^3/_4$ l ūdens.

Dzērveņu sulu sajauc ar cukuru un ūdeni. Ūdens vietā var arī ņemt selteri.

Medus limonāde. 200 gr medus, 1 l ūdens, gabaliņš rauga, 2 citroni.

Medu uzvāra ūdenī un ieraudzē vaļējā traukā ar alus raugu, ļaujot 2 dienas stāvēt. Tad piejauc citronsulu un dzērienu iepilda māla krūkās, kuŗas labi aiztaisa ciet. Jau pēc 1—2 nedēļām limonādi var lietot.

Augļu sīrupa limonāde 6—8 pers. $^1/_2$ l augļu sīrupa, $1^1/_4$ l ūdens,

Zemeņu, ķiršu, jāņogu vai aveņu sīrupu sajauc ar ūdeni un dod galdā labi aukstu.

Augļūdens. $^1/_2$ kg zemeņu, aveņu, jāņogu vai ķiršu, $^1/_2$ l ūdens, 125 gr cukura, citrona sula.

Ogas sastampā vai saspiež augļu spiedē, aplej ar ūdeni un atstāj stundu segtā traukā. Tad sulu nofiltrē caur drāniņu, sajauc ar cukuru; pielej citronsulu. Dzērienu noliek uz ledus, galdā dodot, klāt piejauc ūdeni vai selteri.

Dzirkstīga limonāde („limonade gazeuze"). 3 citroni, 300 gr cukura, 25 gr vīnakmens, $2^1/_2$ l ūdens.

Citronu sulu sajauc ar cukuru un sasmalcinātu vīnakmeni, pielej ūdeni, un ļauj visam 2 dienas stāvēt segtā traukā. Tad šķidrumu nofiltrē, iepilda pudelēs, kuŗas, aiztaisītas un ar valdziņu apsietas, uzglabā stāvus vēsā vietā.

Kvass. 3 kg kaltētas rupjas maizes, 14 l ūdens, 50 gr rauga, 500 gr cukura, $^1/_3$ l piparmētru tējas.

Kaltētu rupju maizi aplej ar verdošu ūdeni un atstāj 12 st. stāvēt. Atšķaida raugu kādā lāsē nokāsta maizes ūdens, un ļauj rūgt; pēc 3 st. maizes ūdeni nokāš caur tīru kulīti, pieliek ieraugu, cukuru un izkāstu piparmētru tēju, sakuļ visu ar putu kuļamo un ļauj kvasam stāvēt segtā traukā līdz otrai dienai, nosmeļ putas, vēlreiz nokāš caur kulīti, iepilda pudelēs; aizkorķē un uzglabā vēsumā. — Padibenes nedrīkst liet pudelēs, jo citādi pudeles sasprāgst.

Citronu kvass. 25 gr rauga, $^1/_6$ l ūdens, 3 citronu sula, berzta 2 citronu miza, 600 gr cukura, $7^1/_2$ l ūdens, pudele alus.

Raugu atšķaida remdenā ūdenī un atstāj uzrūgt. Citronsulu un noberztu citronu mizu sajauc ar cukuru un aplej ar verdošu ūdeni. Kad šķidrums atdzisis, tajā iejauc raugu, piejauc alu un atstāj kvasu segtā traukā līdz otrai dienai. Otrā dienā šķidrumu nokāš caur tīru kulīti un iepilda pudelēs. Pudeles labi aiztaisa ciet, aizlako un uzglabā pagraba temperātūrā.

Medalus. 1 kg medus, 10 l ūdens, 50 gr rauga.

Medu uzliek vārīties ar karstu ūdeni un apm. $^1/_2$ st. vāra uz mazas uguns. Kad šķidrums jau remdens atdzisis, to iepilda tīrā traukā, ko vēlāk apsedz ar tīru salveti, pieliek raugu, to iepriekš atšķaidot remdenā ūdenī, un ļauj medalum 2 dienas mierīgi rūgt. Raudzēto alu iepilda mazā tīrā muciņā un noliek uz 2—3 dienām vēsā vietā, spundes caurumu ar tīru drāniņu apsedzot. Tad spundes caurumu aiztaisa ciet un aizlako, un mūciņu noliek pagrabā (ja iespējams, ierok smiltīs). Pēc 3 mēnešiem medalu iepilda pudelēs, un to jau var lietot.

Ekstrakti

Apelsīnu ekstrakts (1.) 1 l spirta, 6—7 apelsīnu, 6—8 apelsīnu mizas.

Apelsīnu mizām rūpīgi nogriež baltumu, atstājot tikai dzelteno kārtiņu, ieliek pudelē spirtā un aizkorķē. Kad spirts jau pieņēmis tumši dzeltenu krāsu, ekstraktu jau var lietot.

Ar aplesīnu ekstraktu (dažām tējkaļotēm) ļoti viegli un ērti var uzlabot garšu augļu virumam, ķīselim, augļu mērcei, limonādei, un tā joprojām.

(2.) 5—6 apelsīnu dzeltenā miza, 100—200 gr cukura, 25 gr vīnakmeņa.

Apelsīnu dzelteno mizu ieliek tīrā pudelē, piebeŗ cukuru, vīnakmeni, piepilda pudeli ar verdošu ūdeni, un ļauj visam 8 dienas stāvēt cieši aiztaisītā pudelē.

Ekstraktu izlieto limonādei, atšķaidot glāzē ūdens 1—2 tējkaļotes ekstrakta.

(3.) 2 l ūdens, 600 gr cukura, 30 gr citronskābes, $^1/_4$ l apelsīnu ekstrakta.

Ūdeni uzvāra ar cukuru un citronskābi, kad šķidrums atdzisis, piejauc apelsīnu ekstraktu un visu iepilda pudelēs, kuŗas uzglabā cieši aiztaisītas līdz vajadzības brīdim. Ekstraktu izlieto limonādei; glāzē ūdens atšķaida 1—2 tējkaļotes ekstrakta.

Citronu ekstrakts (1.) 12 citroni (citronu sula), 400 gr cukura.

Caur sietiņu nokāstu citronsulu 10 min. vāra ar cukuru, nosmeļ putas, iepilda pudelē. Kad šķidrums atdzisis, pudeli aiztaisa ciet un uzglabā līdz vajadzības brīdim.

(2.) 10 citroni (viena citrona miza, 10 citronu sula), 800 gr cukura, $^1/_2$ l ūdens.

Vienam citronam ar cukuru noberž mizu un savāra ar pārējo cukuru un ūdeni sīrupā, izkāš caur sietiņu. Sīrupu sajauc ar citronu sulu un iepilda pudelēs, aiztaisa ciet un uzglabā līdz vajadzības brīdim. Ar ekstraktu pagatavojama limonāde: glāzē ūdens iejauc 2 tējkaļotes ekstrakta.

Kafijas ekstrakts. 500 gr Mokkas kafijas, $^1/_2$ l ūdens, 500 gr cukura.

Grauzdētu, samaltu kafiju labi iejauc aukstā ūdenī un atstāj 24 stundas segtā traukā. Tad šķidrumu nokāš caur filtra kulīti un ievāra ar cukuru līdz trešdaļai. Kad ekstrakts atdzisis, iepilda ma-

zās pudelītēs, uzglabā cieši aiztaisītas, līdz vajadzības brīdim, aukstā vietā. Atšķaidot tējkaroti ekstrakta tasē verdoša ūdens, ērti un ātri dabū tasi labas kafijas.

Mandeļpiena ekstrakts. 400 gr saldo mandeļu, 10 gr rūgto mandeļu, $1^1/_5$ kg cukura, $^1/_2$ l ūdens.

Nolobītas mandeles sagrūž piestiņā vai vairākas reizes izlaiž caur mandeļu dzirnaviņām. Cukuru ar ūdeni savāra staipīgā sīrupā, piebeŗ sagrūztās mandeles, pēc kam sīrupu vēl dažas reizes, pastāvīgi kuļot, uzvāra, vēl siltu izspiež caur tīru drēbi vai sietiņu. Ekstraktu iepilda mazās pudelītēs, aizkorķē, aizlako, un uzglabā vēsā vietā līdz vajadzības brīdim. — Ar 2 tējkaŗotēm un glāzi ūdens dabū glāzi mandeļpiena.

Punša ekstrakts. 400 gr cukura, $^3/_4$ l ūdens, 5 citronu sula, 3 citronu miza, pudele araka.

Cukuru savāra ar ūdeni sīrupā, piejauc citronu sulu un berztu citronu mizu, un kad šķidrums atdzisis, sajauc ar araku un nokāš caur drānas kulīti. Ekstraktu uzglabā cieši aizkorķētās puspudelēs un izlietā piedevām pie boles.

Rezēdas ziedu ekstrakts. 4 saujas rezēdas ziedu, ½ pud. degvīna.

Tikko plūktus rezēdas ziedus iebeŗ lielākā tīrā pudelē un aplej ar degvīnu. Pudeli uzglabā cieši aizkorķētu kādas 2 nedēļas, ik dienas sakratot. Vēlāk šķidrumu iepilda caur filtrpapīru tīrā pudelē, ko uzglabā aizlakotu līdz vajadzības brīdim. Pielejot 2—3 tējkaŗ. ekstrakta pudelei vīna, dabū rezēdu boli.

Tējas ekstrakts. 100 gr tējas lapiņu, litrs verdoša ūdens, 1 kg cukura.

Labu tēju aplej ar verdošu ūdeni un atstāj segtā traukā kādu stundu siltumā. Cukuru savāra ar ūdeni sīrupā un sīrupu vēlreiz uzvāra ar nokāstu tēju. Šķidrumu iepilda mazākās pudelītēs, labi aizkorķē un uzglabā līdz vajadzības brīdim. Ņemot tējkaŗ. ekstrakta tasei verdoša ūdens, dabū gatavu tēju. — Vasarā ieteicams piejaukt $1^1/_2$ tējkaŗ. ekstrakta glāzei auksta ūdens, un ja tīk, var piepilināt mazliet citronsulas.

Vaniļas ekstrakts. 2 lielas kārtiņas vaniļas, $^1/_2$ pudele spirta.

Spirtā ieliek gareniski smalkās strēmelēs sagrieztas vaniļas kārtiņas un atstāj labi aizkorķētā pudelē kādu mēnesi stāvēt siltā vietā, ik dienas pudeli reiz sakratot. Tad šķidrumu nofiltrē caur kulīti un iepilda mazākās pudelītēs, kuŗas labi aizkorķē un uzglabā. Ekstraktu lietā svaigas vaniļas vietā piedevām pie krēmiem, cepumiem un t. t.

Dažādi auksti un silti dzērieni

Dzirkstīgs ābolu ūdens un **dzirkstīgs bumbieŗu ūdens.** 1 l ābolu vai bumbieŗu mizu, 2—3 l verdoša ūdens, 100 gr rozīņu, 150—200 gr cukura.

Noskalotas ābolu vai bumbieŗu mizas aplej ievārījuma podā ar verdošu ūdeni un atstāj 3—4 dienas stāvēt segtā traukā. Tad šķidrumu iepilda caur filtrpapīru pudelēs, kuŗās katrā iebeŗ 8—10 rozīnes un $1^1/_2$—2 kaŗotes cukura. Pudeles aiztaisa ciet, korķi no-

sienot ar valdziņu, un uzglabā stāvus aukstumā. Pēc kādas nedēļas dzērienu jau var lietot; ja tas vēl nav pietiekoši salds, piebeŗ vēl cukuru.

Advokāts. 8 olu dzeltenumi, 8 tējkaŗotes pūdeŗcukura, olbaltuma sniegs, rums, araks vai konjaks (Spiritus vini gallici), drusku sāls, muskāts.

Olu dzeltenumu samaisa ar cukuru gluži biezu, piejauc sāli. Portvīna glāzes piepilda līdz trešdaļai vai pusei ar olu dzeltenumu un tad līdz trim ceturtdaļām ar rumu, araku vai konjaku. Virsū uzliek sniegā sakultu olbaltumu, kam, ja tīk, var arī piejaukt mazliet cukura, un olbaltuma sniegu nedaudz apkaisa ar muskātu.

Dzērienu pasniedz ar kaŗoti, jo katrs viesis pats to sajauc.

Ja dzērienu vēlas mazāk stipru, olu dzeltenumam piejauc, nepārtraukti maisot, karstu ūdeni.

Alus ar olām. 2 pudeles gaiša vai tumša alus, 4 olas, 75—90 gr cukura, gabals kanēļa, citrona miza un sula.

Citronmizu un kanēli ieliek alū un sakarsē. Sakuļ olas ar cukuru putās, un kulteni, nepārtraukti kuļot, piejauc alum un tūliņ dod galdā.

Saldēts alus dzēriens 2 pers. Ledus, 3—4 kaŗotes cukura, $^1/_2$ citrona, sausiņš, $^1/_2$ pudele gaišā alus.

Augstas alus glāzes piepilda līdz pusei ar smalki sadauzītu ledu, un katrā glāzē iebeŗ 1—2 kaŗotes cukura, ieliek divas citronšķēles un pusi salauzīta sausiņa. Klāt pielej gaišalu. Galdā dzērienu pasniedz ar salmu stiebriem.

„Aukstā pīle" (1.) 2 pudeles baltvīna, citrona sula, citronšķēles, pudele ūdens, cukurs pēc garšas.

2 pudeles baltvīna sajauc ar viena citrona sulu, dažām citronšķēlēm, cukuru pēc garšas, ar ko vienam citronam noberž mizu, un pudeli ūdens. Dzērienu noliek uz ledus.

(2.) 250 gr smalka cukura, $1^1/_2$—2 citroni, 3 apelsīnu sula, pudele baltvīna.

Cukuru sajauc ar plānās šķēlēs sagrieztiem citroniem, kam izlasa laukā graudiņus, ar apelsīnsulu, baltvīnu un ļauj apm. 2 st. vilkties. Tad šķidrumu nokāš, atvēsina uz ledus un dod glāzēs galdā.

„Chaudeau". 1 pudele baltvīna, 3—4 olas, apm. 150 gr cukura.

Visas piedevas pamatīgi samaisa un uz uguns sakuļ ar putu kuļamo biezās putās. Vārīties dzēriens nedrīkst.

Ābolvīna „chaudeau". 1 pudele ābolvīna, 4 olas, 150 gr cukura, gabals vaniļas.

Apmēram 4 cm gaŗuma vaniļas gabalu ieliek vilkties daļā vīna. Tad vaniļas vīnu piejauc olām, sajauc ar pārējo vīnu, cukuru, un visu sakuļ uz uguns putās.

„Claret-Cup" (angļu gaumē). $1^1/_2$ pudeles sarkanvīna, liķieŗglāze maraskina, cukurs pēc salduma, pudele minerālūdens, tējkaŗote piparmētras lapu.

Piparmētras lapām ļauj 15 min. vilkties lāsē vīna; tad tās izņem laukā, visas piedevas sajauc kopā, un pieliek sasmalcinātu destillēta ūdens ledu.

Dēriens nedrīkst būt jūtami salds, un arī piparmētru aromatam jābūt tikai liegi manāmam.

Dzirkstīgs cukurūdens. 1 kg cukura, 10 l verdoša ūdens, 100 gr rauga, 2 citronu miza, 200 gr cukura.

Verdošā ūdenī izšķīdina cukuru, kad šķidrums puslīdz atdzisis, pieliek siltā ūdenī atšķaidītu raugu un noberztu citronmizu. Šķidrumu iepilda alus muciņā un atstāj rūgt, arvien uzpildot tik daudz ūdens, lai raugs varētu iznākt ārā. Kad šķidrums norūdzis un vairs nav dulķains, to iepilda pudelēs, katrā pudelē iepriekš iebe̦rot 1—2 tējkar̦otes cukura, pudeles uzglabā cieši aiztaisītas un aizlakotas stāvus pagrabā. Pēc 3—4 dienām dzērienu jau var lietot, un tas dzirkstī gluži kā šampānietis.

Grogs. Viena dal̦a araka vai ruma, 3—4 dal̦as verdoša ūdens, cukurs pēc garšas. Glāzē iebe̦r cukuru un ielej araku vai rumu, pielej verdošu ūdeni.

Olu grogs 3—4 pers. 1/4 l ruma vai konjaka, 6 olu dzeltenumi, 200 gr cukura, 1/4 l ūdens.

Olu dzeltenumus saku̦l ar cukuru, uzvāra ūdeni, pielej rumu vai konjaku un šķidrumu uz uguns, stipri ku̦lot, sajauc ar olu dzeltenumiem un cukura kulteni. Kad grogs putās sakults, to iepilda punša glāzēs un dod galdā.

Hipokrats 8—10 pers. 8—10 ienākušies āboli, 400 gr cukura, citrons, 10 graudiņi balto piparu, 5 nagliņas, 2 pudeles baltvīna.

Ābolus nomizo un sagriež plānās šķēlēs; piejauc cukuru, noberztu citrona mizu, baltos piparus un nagliņas, kam iepriekš izlauž galviņas. Visu aplej ar baltvīnu un atstāj 24 st. segtā traukā. Tad šķidrumu nofiltrē un iepilda pudelēs. Galdā dzērienu dod pēc iespējas aukstāku.

Hope̦lpopelis 3—4 pers. 3 olu dzeltenumi, kar̦ote cukura, naža gals muskātrieksta, 1/4 kārtiņas vanil̦as, mazliet sāls, 1/2 l krējuma., 1/3 l araka.

Olu dzeltenumus saku̦l ar cukuru, berztu muskātriekstu, sagrūztu vanil̦u un mazlietiņu sāls. Tad visu saku̦l ar krējumu, un araku. Dzērienu tur labi aukstā vietā; galdā pasniedz punša glāzēs, katrā glāzē ieliekot mazus ledus gabaliņus.

Ingeveralus („Gingerbeer"). 30 gr ingevera, 2 citroni, 500 gr cukura, 15 gr rauga, 8 gr vīnakmens, 5 l ūdens.

Māla traukā ieliek plānā kārtiņā nolobītu citromizu, cukuru, ingeveru un vīnakmeni un aplej ar verdošu ūdeni. Kad šķidrums jau puslīdz atdzisis, pieliek raugu un visu labi samaisa. Dzērienam l̦auj rūgt līdz otrai dienai; tad nosmalsta no virsas raugu, alu uzmanīgi nolej un iepilda pudelēs, pudeles uzglabā cieši aiztaisītas. Jau pēc 3—4 dienām dzērienu var dot galdā.

Karstvīns. Pudele sarkanvīna, 4 nagliņas, gabaliņš kanēl̦a, citrona miza, 200 gr cukura.

Sarkanvīnu sakarsē līdz viršanai ar nagliņām, kam iepriekš izlauž galviņas, rupjo kanēli, citronmizu un cukuru; tad noņem no uguns, nokāš caur drāniņu, iepilda glāzēs un dod gluži karstu galdā.

Jogurts. Kefīrs. Par abiem šiem veselīgajiem piena produktiem sīkāk rakstīts nodaļā par pienu.

Knikebeins 1 personai. 2—3 kaŗotes konjaka, olas dzeltenums, kaŗote smalka liķieŗa („curacoa" vai „chartreuse").

Lielā liķieŗa glāzē ielej mazliet konjaka un tad uzmanīgi iesit svaigu olas dzeltenumu, pēc kam ielej iāsīti smalka liķieŗa. Tas jāizdara ļoti uzmanīgi, lai dzēriena sastāvdaļas nesajauktos kopā.

Knikerbokers („Knickenrbocker") 1 personai. 2 kaŗotes aveņu sīrupa, 1/4 citrona, maza glāzīte „curaçao", vīna glāze ruma, šķēle apelsīna vai ananasa.

Lielā glāzē ielej aveņu sīrupu, pieliek citronu, pielej „curaçao" un rumu, visu labi sajauc kopā, ieliek dzērienā šķēli apelsīna vai citrona, piepilda glāzi ar smalki sagrūztu ledu un dod knikerbokeru galdā ar salmu stiebru.

Reinvīna koblers 1 personai. 1—2 kaŗotes cukura, 1—2 ananasa šķēles, 1/8 l reinvīna.

Līdz pusei ar sasmalcinātu ledu pildītā lielākā glāzē iebeŗ cukuru un ieliek 1—2 ananassķēles; pielej reinvīnu. Galdā dzērienu pasniedz ar salma stiebru.

Šampānieša koblers 5 pers. Ledus, 5 tējkaŗotes cukura, 1/2 l zemeņu, 1/4 pudele smalka konjaka, 1/2 pudele šampānieša.

Piecas lielas alus glāzes piepilda ar sasmalcinātu ledu, iebeŗ katrā pa tējkaŗotei cukura un dažas notīrītas zemenes, pielej konjaku un šampanieti. Galdā dzērienu dod ar salmu stiebriem.

Šerrija koblers („Sherry Cobbler") 1 personai. Ledus, 2 kaŗotes cukura, vīna glāze šerrija, 2—3 citrona šķēles.

Alus glāzi piepilda līdz 3/4 ar smalki sadauzītu ledu, iebeŗ glāzē 2 kaŗotes cukura, pielej vīna glāzi šerrija un ieliek 2—3 citronšķēles. Galdā kobleru pasniedz ar salma stiebru.

Krambambulis 5—6 pers. Pudele sarkanvīna, 200 gr graudu cukura, 1/6 l ruma vai araka.

Sarkanvīnu ielej bļodā, tajā izšķīdina pusi cukura, bet pārējo cukuru iemērc rumā vai arakā, ieliek pa 1—2 gabaliņiem putu kaŗotē (kas nedrīkst būt taukaina), aizdedzina ar cieši vītnē sagrieztu papīru un tecina izkausētu vīnā. Kad viss cukurs izlietots, dzērienu apmaisa un dod galdā punša glāzēs.

Ledus kafija 5—6 pers. (1.) 1 l kafijas krējuma, 100 gr grauzdētas kafijas, 100 gr cukura, 1/2 glāze putu krējuma.

Uzvārītā, karstā krējumā iebeŗ grauzdētu, samaltu kafiju, šķidrumam ļauj stāvēt stundu segtā traukā. Tad to sajauc ar cukuru un iepilda caur salveti saldējamā bundžā. Pēc stundas kafiju dod galdā, pasniedzot to augstās glāzēs. Katrā glāzē virsu var uzlikt pa 2 tējkaŗotēm saldināta putās sakultu krējumu.

(2.) Var arī vienkārši sasaldēt stipru, saldu kafiju, bez jebkādām citām piedevām. Galdā dzērienu pasniedz ar salmu stiebriņiem.

Ledus šokolāde 4—5 pers. 100 gr šokolādes, 1 l piena, 3 kaŗotes ūdens, cukurs pēc salduma.

Šokolādi salauž gabaliņos un izšķīdina ūdenī siltākā vietā uz

pavarda. Tad to uzvāra ar pienu un cukuru, izkāš un nogaršina ar vaniļu. Šokolādi noliek uz ledus un pēc 3 stundām dod galdā ar putu krējumu.

Ledus šokolāde ar olām 8—10 pers. 200 gr šokolādes, $2^1/_2$ l piena, 5 olu dzeltenumi, cukurs pēc salduma, $^1/_2$ kārtiņa vaniļas.

Šokolādi salauž gabaliņos un izšķīdina karstā pienā, olu dzeltenumus sakuļ ar cukuru. Tad uzvāra ar pienu, piejauc atšķaidīto šokolādi, un kad šķidrums par jaunu uzvārījies, šokolādi sakuļ putās ar sakultiem olu dzeltenumiem un sagrūstu vaniļu. Gatavo šokolādes dzērienu iepilda saldējamā bundžā un atstāj 1—2 stundas ledū; galdā to dod augstās glāzēs, pēc iespējas aukstāku.

Ledus šokolāde ar putu krējumu 8—10 pers $2^1/_2$ l piena, 300 gr šokolādes, $^1/_2$ l putu krējuma, 50 gr pūdercukura, $^1/_2$ kārtiņa vaniļas.

Uzvāra pienu; kādā puslitrā atšķaida gabaliņos salauztu vai saberztu šokolādi, piejauc pie pārējā piena, un visam, krietni kuļot, ļauj kādas 5 min. stipri vārīties. Kad šokolāde atdzisusi, to iepilda saldējamā bundžā. Putu krējumu sakuļ putās, sajauc ar pūdercukuru un smalki sagrūztu vaniļu. Gatavo ledus šokolādi iepilda līdz divām trešdaļām augstās glāzēs un uzliek sakulto putu krējumu. Galdā dzērienu pasniedz ar salmu stiebriem un smalkām vafelēm.

Ledus tēja 2 pers. 1 tējkarote tējas, 1 glāze ūdens, 2 tējkarotes cukura, $^1/_2$ citrona, ledus.

Tēju aplej ar verdošu ūdeni, ļaujot 5 minūtes vilkties. Tad piepilda divas alus glāzes ar smalki sakapātu ledu, katrā glāzē iebeŗ pa divām ar kaudzi pilnām tējkarotēm cukura un ieliek pa divi citronšķēlēm, un pielej uzvārītu, karstu tēju. Ledus tēju dzeŗ tūliņ, tiklīdz tā gatava, un karstajās vasaras dienās tā visai atspirdzina.

Maizes ūdens. 3—4 pers. (1.) 200 gr rupjas maizes, 1 l ūdens, 80 gr cukura, mazāks citrons.

Maizi sagriež šķēlēs, apgrauzdē krāsnī, pielūkojot, lai nesadegtu, aplej ar verdošu ūdeni un atstāj 3—4 st. segtā traukā. Tad šķidrumu nokāš un sajauc ar cukuru un citronsulu.

(2.) 200 gr rupjas maizes, 1 l ūdens, karote citronsulas, aveņetiķis vai rums, cukurs.

Maizi saberž un sausu apgrauzdē brūnu, aplej ar verdošu ūdeni. Kad šķidrums atdzisis, nokāš caur astru sietiņu un sajauc ar cukuru un citām piedevām. Galdā dzērienu pasniedz aukstu.

Mandeļpiens 8—10 pers. (1.) 400 gr saldo mandeļu, $1^1/_2$ l ūdens, 125—250 gr cukura.

Nolobītas saldās mandeles smalki sagrūž vai divreiz izlaiž caur mandeļu dzirnaviņām, pielej ūdeni un ļauj 2 st. stāvēt. Tad šķidrumu nokāš caur salveti un sajauc ar cukuru. Galdā mandeļpienu pasniedz pēc iespējas aukstāku.

(2.) 150 gr nolobītu saldo mandeļu, 6 nolobītas rūgtās mandeles, oranžziedu esence, $1^1/_2$ l ūdens, 200 gr cukura.

Mandeles smalki samaļ un aplej ar verdošu ūdeni, piejauc cukuru, un mandeļpienam ļauj kādu pusstundu vilkties. Tad šķidrumu nokāš caur astru sietiņu, nogaršina ar 2—3 pilieniem oranžziedu esences vai īstas rožeļļas, pēc kam noliek uz ledus. Galdā dzērienu pasniedz vīna glāzēs.

Mazagrans. Glāzes piepilda līdz trešdaļai ar smalki sakapātu ledu, pielej pilnas ar stipru, saldu kafiju, kuŗai klāt pielej kādu lāsīti maraskīna.

Medus dzēriens. 2 kg medus, 12 l ūdens, tējkaŗote ingvera, kanēlis, koriandris.

Garšvielas iesien kulītē un vāra apm. 1 st. ar ūdeni un medu. Šķidrumam nosmalsta putas, nofiltrē un atdzisušu iepilda pudelēs, kuŗas cieši aiztaisa ciet Galdā dzērienu pasniedz aukstu, vasarā tas patīkami spirdzina, un ir samērā lēts.

Negus 6—8 pers. $^2/_3$ l ūdens, 100 gr cukura, $^1/_2$ citrona mizas, pudele sarkanvīna.

Ūdeni uzvāra ar cukuru un plānā kārtiņā nomizotu citronmizu, pielej sarkanvīnu un sakarsē šķidrumu līdz viršanai. Tad citronmizu izņem laukā un dzērienu dod galdā punša glāzēs.

Paniņas. Paniņas jeb ķērnes piens ir ļoti veselīgs dzēriens un vasarā patīkami atspirdzina. Kam tīk, var paniņām piejaukt mazliet salda piena, un var arī paniņas ar nedaudz cukura un smalku kanēli sakult putās.

Piens ar selteri. Sajauc uz pusēm pienu ar selteri vai citu ogļskābo ūdeni. Dzēriens ļoti labi līdz pret saaukstēšanos, tikai tad piens jāsakarsē.

Siltalus 3—4 pers. 3 olu dzeltenumi, 100 gr cukura, $^1/_3$ l piena, pudele gaiša alus, $^1/_4$ kārtiņas kanēļa (vai gabaliņš ingvera).

Olu dzeltenumus sakuļ ar cukuru un iemaisa verdošā pienā, sakarsējot pienu par jaunu līdz viršanai. Alu sakarsē ar kanēli vai ingveru un tad pamazām, stipri kuļot, piejauc klāt pienam. Garšvielas izņem no dzēriena. Galdā siltalu dod gluži karstu, alus glāzēs.

Sorbets 5—6 pers. $^2/_3$ l aveņu, $^2/_3$ l zemeņu, 2 citronu sulu, $^2/_3$ l ūdens, 200 gr cukura, $^2/_3$ l baltvīna, maza glāzīte maraskīna.

Avenes un zemenes sastampā ar stampiņu biezenī, sajauc ar citronsulu un uzvāra ar ūdeni un cukuru, pēc kam izspiež caur smalku sietiņu un sajauc ar baltvīnu un lāsi maraskīna. Dzērienu noliek uz 3 stundām ledū.

Zemeņu sorbets. Aveņu sorbets. Ķiršu sorbets. Vispirms pagatavo zemeņu, aveņu vai ķiršu ledu, un iepilda pa divām ēdamkaŗotēm augstās glāzēs. Tad katrā glāzē ielej pa pusglāzei saldvīna vai citronsīrupa, un klāt pielej vieglu baltvīnu, lai glāzes būtu pilnas. Visu labi sajauc kopā un garnē ar svaigām zemenēm, avenēm vai ķiršiem.

Saldēts vīna dzēriens 5—6 pers. Ledus, 5—6 kaŗotes cukura, 2 šķēles kaltētas rupjmaizes, citrons, $^1/_2$ p. baltvīna, $^1/_2$ pud. seltera.

Augstas alus glāzes piepilda līdz pusei ar sasmalcinātu ledu, katrā glāzē iebeŗ pa kaŗotei cukura, sadrupinātu, kaltētu rupjmaizi un ieliek pa citrona šķēlei, glāzes piepilda līdz $^3/_4$ ar baltvīnu un galdā pasniedzot, klāt pielej selteri.

Saldēts zemeņu dzēriens 6—8 pers. 800 gr dārza vai meža zemeņu, 600 gr cukura, $^2/_3$ l ūdens, pudele baltvīna.

200 gr zemeņu apkaisa ar 100 gr cukura, pārējās zemenes sašķaida, izberž caur smalku sietiņu un vāra 5 min. ar ūdeni un atlikušo cukuru. Tad savārītajām zemenēm piebeŗ veselās, pielej vīnu, un dzērienu noliek uz ledus.

XXXVI. KONSERVI

Jāņogu ievārījums. 3 kg jāņogu, 3 kg cukura, 3 glāzes ūdens. Ogas (jābūt veselam) notīra, noskalo. Cukuru ar ūdeni uz ātras uguns maisot savāra biezā sīrupā, noņem putas, vāra ar pārtraukumiem 5—10 min. pavāra, 5—10 min. patur mierā, tā atkārto vairākas reizes, kamēr ogas paliek tumšas, smagas un grimst sīrupā. Siltas sapilda burkās, aukstas aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Kazeņu ievārījums. 2 kg kazeņu, 1 kg cukura, 1 glāze ūdens. Kazenes izlasa, nomazgā, cukuru ar ūdeni uz ātras uguns maisot savāra sīrupā, vārot noņem melnās putas, ieber ogas, vāra ar pārtraukumiem 30—40 min., 10 min. vāra, 10 min. ļauj stāvēt bez vārīšanās, tad atkal vāra, tā atkārtojot, kamēr ogas paliek smagas un grimst sīrupā, gatavu ievārījumu salej podā, aukstu sapilda burkās, aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Ķiršu ievārījums. 2 kg ķiršu, $1^1/_2$ kg cukura, 2 glāzes ūdens. Ķiršus nomazgā, nolasa kātiņus, izņem kauliņus, dažus kodolus izloba no kauliņiem, pieliek ogām. Cukuru ar ūdeni uz ātras uguns maisot savāra pabiezā sīrupā, noņem melnās putas, atdzēsē, pārlej ogām, 24 st. atstāj mierā. Otrā dienā sīrupu ar visām ogām liek katliņā uz lēnas uguns, vāra 20—30 min., vārot noņem putas, salej bļodā, siltu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Lāceņu ievārījums. 2 kg lācenes, 2 kg cukura, 2 glāzes ūdens. Cukuru ar ūdeni uz ātras uguns, maisot savāra sīrupā, noņem melnās putas. Ogas izlasa, mitrā drēbē noviļ̄ina, ieber sīrupā, vāra uz lēnas uguns 35—40 min.; noņem putas, 5—10 min. vāra, 5—10 min. ļauj stāvēt. Tā atkārto vairākas reizes, kamēr ogas paliek smagas un grimst sīrupā, gatavu ievārījumu salej podā, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā, lieto pie tējas.

Melleņu ievārījums. 2 kg melleņu, $1^1/_2$ kg cukura.
Ogas iztīra, nomazgā, vāra bez ūdens, izrivē caur sietiņu, iegūto masu liek katliņā, pieber cukuru, maisot vāra apm. 20 min., karstu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā. Ievārījums ieteicams slimniekiem un bērniem.

Pīlādžu ievārījums. 3 kg pīlādžu ogu, 3 kg cukura, 6 glāzes ūdens.
Labi ienākušās pīlādžu ogas nolasa no kātiņiem, aplaucē ar vērdošu ūdeni, vairākas reizes saspiež. Cukuru ar ūdeni uz ātras uguns maisot savāra sīrupā, vārot noņem melnās putas, ieliek ogu masu, uz lēnas uguns, vāra apmaisot 25—30 min. Karstu sapilda burkās, atdzisušas aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā, lieto pie tējas, ieteicams slimniekiem.

Plūmju ievārījums. 3 kg zilo plūmju, 2 kg cukura.
Plūmēm uzlej vārošu ūdeni, 3—5 min. patur, liek uz sieta notecēties, novelk ādiņu, pārgriež gareniski uz pusēm, izņem kauliņus. Plūmes sakārto emaljetā traukā, apber ar pusi dotā cukura, uzliek vieglu slogu, 24 st. atstāj mierā. Otrā dienā radušos sulu nolej, izkāš, pieber pārējo cukuru, maisot uz ātras uguns savāra sīrupā,

ieliek plūmes tik daudz, cik sīrupā vietas, vāra uz lēnas uguns 15—20 min., vārot nemaisa, tikai katliņu pakustina. Tās ogas, kas paliek tumšas un caurspīdīgas, izņem ar putu karoti, sakārto burkā, sīrupu pārlej ogām, aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā vēsā vietā.

Rabarberu ievārījums. 6 kg rabarberu kātu, 3 kg cukura, 1 citrona miziņa.

Rabarberus nomazgā, notīra, sagriež plānās ripiņās, saber bļodā pa kārtām ar cukuru, uzliek vieglu slogu 24 st., atstāj mierā, Otrā dienā sulu nolej, izkāš, uz ātras uguns maisot savāra sīrupā, ieber rabarberus, vāra uz lēnas uguns 30—40 min., kamēr ievārījums paliek biezs, karstu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Zemeņu ievārījums. 3 kg zemeņu, 3 kg cukura.

Zemenes notīra, ja smilšainas — mitrā drēbē noviļina, sakārto emaljētā traukā, pa kārtām apber ar pusi dotā cukura, 24 st. atstāj vēsā vietā. Otrā dienā no ogām radušos sulu nolej, pieber pārējo cukuru, uz ātras uguns maisot savāra sīrupā, ieber ogas, uz lēnas uguns vāra 20—30 min., kamēr ogas paliek tumšas un grimst sīrupā. Gatavu ievārījumu salej bļodā, aukstu sapilda burkās, aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā, lieto pie tējas.

Zustreņu ievārījums. 3 kg zustreņu, 3 kg cukura, 3 glāzes ūdens.

Ogas notīra no zieda biķerīšiem un kātiņiem, nomazgā, ieber bļodā, uzlej vārošu ūdeni, ļauj 20 min. pastāvēt, uzlej uz sieta, lai notekās. Cukuru ar 2 glāzēm ūdens uz ātras uguns maisot savāra sīrupā, vārot noņem melnās putas, ieber ogas, vāra uz lēnas uguns 20—30 min. Siltu ievārījumu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā, lieto pie tējas.

Avenes pudelēs. 6 kg aveņu, 3 kg cukura.

Ogas izlasa, sakārto emaljētā traukā, pa kārtām ar cukuru (apakšējās kārtās ber mazāk cukura, jo tas kūstot sēstas trauka dibenā, virsū uzber biezu kārtu), noliek 24 st. stāvēt. Ogas sapilda tīrās, sausās pudelēs (pudelēm jābūt platiem kakliem), sulu pārlej pāri, aizkorķē, aizsien ar diegu un stiepulīti. Pudeles sakārto katlā, pārlej aukstu vai siltu ūdeni, sterilizē 40—50 min. pie 75—80° C. Pie sterilizēšanas katlam uzliek vāku. Pudeles vēlams atdzesēt tanī pašā ūdenī, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā. Ziemā vāra ķīseļus, augļu zupas, var pasniegt arī kā kompotu; ieteicams bērniem un slimniekiem.

Ērkšķogas, zaļās, pudelēs. 3 kg zaļu ērkšķogu.

Ogām notīra ziedu biķerīšus un kātiņus, nomazgā, drēbē nosausina, cieši saliek tīrās, sausās pudelēs (pudeles jāņem platiem kakliem), piepilda pilnas (cieši sakratot), aizkorķē, nosien ar stipru diegu, sakārto katlā, karsē uz lēnas uguns, pie 75—80° C 35—45 min., tanī pašā ūdenī atdzesē, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā, lieto ķīseļiem un augļu zupām.

Ķirši pudelēs ar cukuru. 6 kg ķiršus, 1 kg cukura.

Ķiršus nomazgā, nolasa kātiņus, izņem kauliņus, saliek emaljētā traukā, pa kārtām saber cukuru, 24 st. atstāj mierā. Otrā dienā ogas ar visu sulu sapilda sausās tīrās pudelēs, aizkorķē, aizsien,

sakārto katlā, uzlej aukstu vai siltu ūdeni, uz lēnas uguns sterilizē 45 min. pie 80—85° C. Atdzisušās aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā, lieto ķīseļiem, zupām, augļu mērcēm.

Ķirši pudelēs bez cukura. 3 kg ķiršu.

Ķiršus nomazgā, nolasa kātiņus, izņem kauliņus, sapilda sausās, tīrās pudelēs, aizkorķē, aizsien ar stipru diegu un stiepulīti, sakārto katlā, uzlej aukstu vai siltu ūdeni, sterilizē 40—45 min. pie 80—85° C, atdzesē tanī pašā ūdenī, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā, lieto pie ķīseļiem un zupām.

Mellenes, pudelēs. 4 kg melleņu.

Mellenes izlasa, noskalo, liek katlā, vāra uz lēnas uguns, maisot 30 min. Siltas iepilda pudelēs, aizkorķē, aizsien, sterilizē 20—30 min. 90—100° C. Pudeles uzglabā vēsā vietā.

Rabarberi, pudelēs. 4 kg rabarberu kātu, 2 l ūdens, 800 gr cukura.

Rabarberus nomazgā, notīra (ja rabarberi jauni, tīrīt nevajag), sagriež glītos, vienādos gabaliņos, zaļus pilda pudelēs (pudeļu kaklus atstājot brīvus). Cukuru ar ūdeni uzvāra 5 min., noņem putas, izkāš, aukstu pārlej rabarberiem (cukura ūdeni lej tik daudz, lai rabarberus apsegtu). Pudeles aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, uzlej aukstu vai siltu ūdeni, sterilizē 45 min. pie 75—80° C. Pudeles atdzesē, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā, ziemā pagatavo ķīseļus un zupas.

Rabarberi, bez vārīšanas, pudelēs. Rabarberus nomizo, sagriež sīkos gabaliņos, sapilda pudelēs, pārlej novārītu, atdzisušu ūdeni. Pudeles var pildīt pavisam pilnas. Aizkorķē, aizlako, uzglabā vēsā vietā. Ziemā lieto ķīseļiem un zupām.

Tomātu biezenis, pudelēs. 6 kg tomātu, sāls pēc vajadzības.

Tomātus nomazgā, sagriež, savāra bez ūdens, izrīvē caur sietu, pieliek sāli, sapilda pudelēs, aizkorķē, aizsien ar diegu un stiepulīti. Pudelēs sakārto katlā, sterilizē 30—35 min. pie 100° C, karstas izņem no ūdens, atdzesē. Otrā dienā sterilizē 15—20 min. pie tiem pašiem gradiem. Aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā; lieto pie zupām, mērcēm un biezeņiem. Palikušām tomātu miziņām un biezumiem uzlej ūdeni, savāra, rīvē caur sietu. Tā iegūst jaunu biezeni, kuru var izlietot tūlīt.

Ķirši „Veck'a, burkās. 6 kg ķiršu, $1^1/_2$ gr cukura, 3 l ūdens.

Cukuru ar ūdeni uzvāra, noņem putas, izkāš, ķiršus nomazgā, nolasa kātiņus, sakārto sausās, tīrās „Veck'a" burkās, pārlej aukstu sīrupu, aizvāko, sakārto „Veck'a" katlā, ieslēdz, uzlej aukstu vai siltu ūdeni, sterilizē 1 st. pie 80—85° C. Atdzesētām burkām noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā, lieto kā kompotu.

Plūmes „Veck'a", burkās. 4 kg zilo plūmju, 2 l ūdens, 1 kg cukura.

Cukuru ar ūdeni uzvāra, noņem putas, izkāš. Plūmes izlasa, nomazgā, sapilda burkās, pārlej aukstu sīrupu, aizvāko, sterilizē 1 st. pie 80—85° C. Burkas atdzesē, noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā, pasniedz kā kompotu.

Avenes „Veck'a" burkās. 1 kg labu ogu, 2 kg sliktāku ogu.

Sliktākās avenes izlasa, saspiež, masu salej audekla kulītē, pakar, ļauj sulai notecēt. Labās ogas iztīra, saliek sausās, tīrās „Veck'a" burkās, katrai burkai uzkaisa 1—2 tējkaroţes cukura, uzlej aveņu sulu tik daudz, lai ogas apņem. Burkas aizvāko, sterilizē 1 st. pie 75—80° C.

Āboli veseli „Veck'a" burkās. 4 kg vidēja lieluma ābolu (skābās rudens šķirnas), 1 kg cukura, 2 l ūdens, 4—5 krustnagliņas (kam izlauztas galviņas), gabaliņš rupjā kanēļa, ingvers, apvārīšanai cukura ūdens.

Ābolus nomizo, nogriež kātiņus (mizojot liek aukstā ūdenī, lai nekļūst melni), liek verdošā cukura ūdenī, karsē pusmīkstus ar putu karoti izņem, liek aukstā ūdenī, 15—20 min. patur, izņem no ūdens, sakārto glītā veidā burkās. Cukuru ar ūdeni un garšām 5—10 min. pavāra, noņem putas, izkāš, pārlej sakārtotiem āboliem. Burkas aizvāko, sterilizē uz lēnas uguns 1 st. pie 75—80° C. Burkas izņem karstas no ūdens, aukstām noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā. Ziemā lieto kompotam vai pasniedz kā salātus pie putniem un cepešiem,

Ābolu biezenis no ceptiem āboliem. 3 kg ābolu, rupjais kanēlis, krustnagliņas, citrona miziņa, ingvers.

Ābolus nomazgā, noslauka, lēnā karstumā izcep mīkstus, izrīvē caur sietu, ābolu masu liek katliņā, pielej atsevišķi novārītu garšas ekstraktu, maisot 8—10 min. pavāra, vārošu salej mazās, tīrās, sausās stikla burciņās, pārlej ar vārošu parafīnu 1—2 pirkstu biezumā. Burciņas atdzesē istabas temperātūrā, aukstas aizsien, uzglabā sausā, vēsā vietā. Pie lietošanas parafīnu noņem, ko uzglabā nākošai reizei.

Piezīme: Noņemot parafīnu, augļu masa drīzā laikā jāizlieto, no gaisa iespaida tā ātri bojājas.

Dzelteno ķiršu biezenis bez cukura. 2 kg dzelteno ķiršu, $^1/_2$ glāze ūdens.

Ķiršus nomazgā, nolasa kātiņus, izņem kauliņus, saliek katliņā, uzlej nedaudz ūdens, vāra kamēr izjūk, izrīvē caur sietu, masu liek otrreiz katliņā, maisot 8—10 min. pavāra, verdošu lej sausās mazās stikla burciņās, pārlej ar vārošu parafīnu 1—2 pirkstu biezumā, aukstas aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā. Pie lietošanas parafīnu noņem, uzglabā nākošai reizei.

Ērkšķogu biezenis. 2 kg ērkšķogu.

Labi ienākušās ogas notīra no kātiņiem un ziedu biķerīšiem, nomazgā, savāra bez ūdens, kamēr ogas sajūk, sapilda sausās, tīrās, siltās pudelēs (pilda līdz kaklam), aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, uzlej aukstu vai siltu ūdeni, sterilizē 35—45 min. pie 90—100° C. Pudeles atdzesē tanī pašā ūdenī, aukstas aizlako, uzglabā sausā vēsā vietā, lieto pie ķīseļiem, pagatavo putas.

Zilo plūmju biezenis. 3 kg zilo plūmju, citrona miziņa, ūdens.

Plūmes nomazgā, izņem kauliņus, liek katlā, pieliek citrona miziņu, uzlej ūdeni, maisot vāra kamēr plūmes izjūk, izrīvē caur sietiņu, plūmju masu liek otrreiz katliņā, maisot 10—15 min. pavāra, verdošu salej mazās sausās stikla burciņās, pārlej parafīnu, ļauj vi-

sam atdzist. Tā ka biezenis dziestot sasēstas, gadas, ka ielīkst arī parafīns, tādā gadījumā parafīnam par jaunu uzlej kausētu parafīnu, burciņas aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā vēsā vietā.

Augļu marmelāde, jaukta. 1 kg dzeltēno plūmju, 1 kg bumbieru, 1 kg ābolu, $1^1/_2$ kg cukura, citrona miziņa, citronskābe, 1 l ūdens.

Bumbierus un ābolus nomazgā, bumbierus nomizo, iemet citronskābes ūdenī. Tad bumbieņus sagriež, uzlej 1 l ūdens, vāra kamēr mīksti, pieliek ar visu mizu sagrieztus ābolus, nomazgātas, no kauliņiem iztīrītas plūmes, maisot vāra kamēr sajūk, izrīvē caur sietu. Iegūtai masai pieliek cukuru, pierīvē citrona miziņu, maisot vāra, kamēr gar katla malām sāk želēt, karstu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā; lieto pie tortu un kūku pagatavošanas un tējas.

Ābolu pastiles. 2 kg ceptu ābolu masas, 1 kg cukura, citrona miziņa.

Masu liek emaljētā blodā, pieliek cukuru, pierīvē citrona miziņu, ar koka karoti puto, kamēr kļūst balta un bieza. Ieklāj kaltējamā sietā pergamenta papīru, saliek masu, nolīdzina divu pirkstu biezumā, kaltē uz plīts vai maizes krāsnī vairākas stundas. Ja pastiles no virspuses būtu pietiekoši sakaltētas, bet apakšējā puse būtu vēl mīksta, tad noņem pergamenta papīru, saslapina papīru, dažas minūtes patura, pēc tam noņem, apgriež otrādi un kaltē atkal par jaunu pie zemākas temperatūras. Pastiles var arī kaltēt uz cepjamām pannām. Uz pannas uzliek skaļiņus vai plānu kārtu salmu, uzklāj pergamenta papīru, uzliek masu un nolīdzina. Ja kaltējamā vieta izliekas par karstu, zem pannas saliek kociņus. Izkaltētām pastilēm noņem papīru, sagriež gabaliņos, uzglabā sausā vietā; pasniedz pie tējas, var arī ēst tāpat kā saldumus.

Brūkleņu pastiles. 2 kg brūkleņu, 1 kg cukura.

Gatavas brūklenes iztīra, nomazgā, liek misiņa katlā, maisot bez ūdens vāra kamēr ogas izšķīst. Masu lej audekla kulītē, sulu nospiež, uz 1 glāzi sulas ņem $^1/_2$ glāzi cukura, ar koka karoti maisa $^3/_4$—1 st., kamēr masa kļūst balta un bieza. Kaltējamā sietā ieklāj pergamenta papīru, saliek masu divu pirkstu biezumā, nolīdzina, kaltē uz plīts vai maizes krāsnī apm. 10—12 st. (pie kaltēšanas vēlams caurvējš, lai mitrums ātrāki izgarotu un masa nesaskābtu). Ja pastiles no virsējās puses būtu pietiekoši sakaltētas, bet apakšējā puse vēl būtu mīksta, pastilēm noņem papīru — apgriež otrādi un kaltē tālāk.

Aveņu marmelāde. 5 kg aveņu, 4 kg cukura.

Ogas iztīra, mazgāt nevajag, savāra bez ūdens, izrīvē caur sietu. Iegūto masu liek katliņā, pieliek cukuru un maisot vāra kamēr gar katla malām sāk želēt. Karstu salej burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā, lieto pie kūkām un tortēm.

Balto jāņogu marmelāde. 6 kg balto jāņogu, 3 kg cukura.

Ogas iztīra, nomazgā, savāra, izrīvē caur sietu, pieliek cukuru, vāra tik ilgi, kamēr gar katla malām sāk želēt. Karstu sapilda burkās, aukstas aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Brūkleņu marmelāde. 4 kg brūkleņu, 2 kg cukura, gabaliņš rupjā kanēļa, 10—12 krustnagliņas (kam izlauztas galviņas), citrona miziņa.

Brūklenes izlasa, nomazgā, uzlej verdošu ūdeni, 5—10 min. patur, nokāš, saliek katlā, pieliek krustnagliņas, kanēli, citrona miziņu, maisot savāra, izrīvē caur sietu, masai pieliek cukuru, vāra, pastāvīgi maisot 30—40 min., karstu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Kazeņu marmelāde. 4 kg labi nogatavojušos kazeņu, 2 kg cukura.

Ogas notīra no kātiņiem, nomazgā, uz ātras uguns maisot savāra bez ūdens, izrīvē caur sietu, liek otrreiz katliņā, pieber cukuru, uz ātras uguns maisot vāra kamēr gar katla malām sāk želēt, karstu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Ķirbju marmelāde. 1 kg ķirbju, 1 kg ābolu, 1 kg cukura, citrona miziņa, 5—6 krustnagliņas, rupjais kanēls, $^1/_2$ glāze auksta ūdens.

Kanēlim, citrona miziņai un krustnagliņām (kuŗām izlauztas galviņas) uzlej $^1/_2$ glāzi ūdens, 10—12 min. pavāra, izkāš. Ābolus un ķirbjus nomizo, maisot savāra bez ūdens, izrīvē caur sietu, pieber cukuru, pielej garšu, ekstraktu, maisot vāra 25—30 min., karstu sapilda burkās, aukstu aizsien, uzglabā sausā, vēsā vietā, pasniedz pie tējas un pankūkām.

Lāceņu marmelāde. 4 kg lāceņu, 2 kg cukura.

Lācenes iztīra, mitrā drēbē noviļina, liek katliņā, maisot bez ūdens savāra, izrīvē caur sietu, pieliek cukuru, uz ātras uguns maisot vāra, kamēr gar katla malām sāk želēt, karstu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Mežrozīšu augļu marmelāde. 4 kg gatavu mežrozīšu augļu, 2 kg cukura, citrona miziņa, 1 l ūdens.

Mežrozīšu auglīšiem noņem kātiņus un ziedu biķerīšus, auglīšus ar nazi pārgriež, izņem sēklas, nomazgā, saliek katlā, uzlej ūdeni, pieliek citrona miziņu, savāra kamēr auglīši kļūst mīksti, izrīvē caur sietu, masai pieliek cukuru, uz ātras uguns maisot vāra kamēr gar katla malām sāk želēt (marmelāde nav ieteicāms par daudz pārvārīt). Karstu salej burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Pīlādžu marmelāde. 4 kg pīlādžu, 2 kg cukura, 1 l ūdens, citrona miziņa.

Ogas notīra no kātiņiem, noplaucē ar verdošu ūdeni, liek uz sieta notecināt, ieber katliņā, uzlej ūdeni, pieliek citrona miziņu, maisot savāra kamēr ogas sajūk, izrīvē caur sietu, masu liek otrreiz katliņā, pieber cukuru, uz ātras uguns maisot vāra kamēr masa kļūst bieza un gar katla malām sāk želēt. Karstu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā; pasniedz pie tējas.

Zustreņu marmelāde. 4 kg labi nogatavojušos zustreņu ogu, 1 kg cukura.

Ogas notīra no kātiņiem un ziedu biķerīšiem, nomazgā, liek katliņā bez ūdens, savāra, izrīvē caur sietu. Masu liek otrreiz katliņā,

pieber cukuru, uz ātras uguns maisot vāra kamēr marmelāde gar katla malām sāk želēt, karstu sapilda burkās, aukstu aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Kāpostu skābēšana. 100 kg kāpostu, 1 kg sāls, 150 gr cukura, 30 gr ķimeņu, 1 tīra muca.

Kāpostiem noņem virsējās lapas, ja galviņa lielāka, pārgriež uz pusēm, mazākās atstāj veselas, izgriež serdes, saēvelē, mucas dibenu noklāj ar tīrām kāpostu lapām, liek kārtu saēvelēto kāpostu; cukuru, sāli, ķimenes samaisa, iekaisa starp kāpostiem, ar stampu spaida līdz rodas sula. Tad kaisa jaunu kārtu kāpostu ar garšas piedevām, ar stampu saspaida, tāpat kā iepriekšējo kārtu un to atkārto kamēr muca pilna ar kaudzi, uzklāj tīru drēbi, uzliek slogu. Pie rūgšanas sulai jāiet pāri mucai. Ja muca nebūs pietiekoši pilna un sula pie rūgšanas neies pāri, kāposti pieņems rūgtu piegaršu. Kad kāposti norūguši, var uzliet aukstu ūdeni. Ja kāpostu skābēšanu grib izdarīt ātri, raudzē stipri siltā vietā. Ziemas glabāšanai kāpostu skābēšanu jāizdara vēsākā vietā. Parastai kāpostu skābēšanas temperātūrai jābūt no 12—15° C.

Gurķi, svaigi, sālīti. 30 gab. vidēja lieluma gurķu, dilles, lauru lapas, pipari, 1 saknīte ingvera, 1 saknīte mārrutka, 3 zariņi ķiploka, 5 l ūdens, 120—140 gr. sāls, 1 tējkarote etiķa esences, ja vēlas, var pielikt dažus sinepju graudiņus. Gurķus noņem, pāra dienas patur ēnainā vietā, lai mazliet apvīst (tad ieskābēti nav ar cauriem vidiem); nomazgā, sakārto skārda burkās, pa kārtām liekot labi daudz sagriestu diļļu, dažus piparus, lauru lapas gabaliņu ingvera, mārrutku un ķiploku pēc garšas. Ūdenī izkausē sāli, pielej etiķi, samaisa, pārlej sakārtotiem gurķiem. Burkas noslēdz ar konservu aiztaisāmo mašīnu, ja tādas nav, aizlodē, liek guļus katlā, uzlej aukstu vai siltu ūdeni, ieliek termometru, uzliek katlam vāku, uz lēnas uguns sterilizē 1 st. pie 65—70° C. Burkas izņem no karstā ūdens, liek aukstā ūdenī, atdzesē, aukstas uzglabā sausā, vēsā vietā.

Gurķu skābēšana. 50 gurķu (ne pārāk lieli un pārauguši), 10 l ūdens, 600—800 gr sāls, 400 gr diļļu, 1 sakne mārrutku, 2—3 galviņas ķiploku, ķiršu, zustreņu un jāņogu lapas pēc vajadzības.

Gurķus noņem no stādiem, pāris dienu patur ēnainā vietā, lai mazliet apvīst, nomazgā, vairākās vietās ar parupju adatu sabada. Dilles sagriež, samaisa ar lapām. Gurķus sakārto traukā, liekot pa kārtām ar lapām, sagriestām dillēm, gabaliņiem mārrutka saknes un ķiploka. Ūdenim pieliek sāli, pārlej gurķiem, uzliek koka vāciņu (lai gurķus nesaspiestu, nedrīkst likt smagu slogu). Tautā ir paradums pie gurķu skābēšanas lietot arī ozola lapas, tāda rīcība nav ieteicama, jo ozolu lapas gurķiem piedod tumšu izskatu. Karstā vasaras laikā ātri augušu gurķu ieskābēšana ziemai nav ieteicama, jo tie ātri bojājas, bet gan jāņem vēlākā laikā auguši gurķi. Ziemas skābēšanai uz 10 litriem jāņem 600—800 gr sāls. Skābēšanai nav derīgi tālos transportos cietuši, saspiesti, sadauzīti gurķi, kas nav izturīgi un ātri bojājas. Pēc kādas nedēļas uzlej papildu sālījumu, jo daļu no pirmā sālījuma gurķi savelk iekšā un paliek sausi.

Piezīme: Gurķu mucām jānoņem baltās putas 1—2 reizes nedēļā, ja to nedara, ņemot gurķus, sajauc putas ar pārējo šķidrumu un caur to bojājas visi gurķi.

Gurķi ātri skābēti. 50 gurķi, 10 l ūdens, 400 gr sāls, 3 tējkarotes vīnskābes, dilļu, ķiršu un zustreņu lapas, majorāns, mārrutks, estrāgons.

Gurķus noņem no stādiem, 24 st. noliek ēnainā vietā, lai mazliet apvīst (tad gurķi pēc ieskābēšanas nav cauriem vidiem), nomazgā, ar spicu kociņu vai rupjāku adatu sadur vairākās vietās. Vīnskābi un sāli izkausē siltā ūdenī, Lapas samaisa ar sagriestām dillēm, gurķus sakārto ar lapām lielākā podā, pa kārtām lieto gabaliņus mārrutku saknes, estragonu un majorānu, pārlej siltu sāls ūdeni, uzliek vieglu slogu, novieto siltā vietā, lietot var pēc 4—5 dienām.

Cigoriņu kaltēšana. Cigoriņu saknes labi nomazgā, notīra visas sīkās saknītes, sagriež ne visai sīkos četrkantainos gabaliņos, saber uz sietiem vai plātēm, kaltē pie 80—90° C, kamēr sausi. Sagrieztus cigoriņus ilgi nedrīkst atstāt gaisa iespaidam, tie ātri kļūst pelēki. Sakaltētos cigoriņus, pēc vajadzības, grauzdē un lieto kā piemaisījumu kafijai.

Etiķa sagatavošana marinādēm. Marinādu pagatavošanai var lietot parasto galda etiķi, bet bieži gadās. ka min. galda etiķis nav pietiekoši stiprs, un to lietojot marinādes bojājas. Etiķi dārzāju un augļu pārliešanai marinādēm pagatavo šādi: $^1/_2$ tējas glāze etiķa esenci, atšķaida ar 3 litriem ūdens, pieliek sāli un cukuru pēc garšas. Labāk ieteicams vīna etiķis, bet īstu vīna etiķi ir grūti dabūt. Arī parasto galda etiķi pagatavo no etiķa esences, pielejot attiecīgu dzeltēnu krāsu.

Biešu lapas pudelēs. Biešu lapas nomazgā, sagriež, liek verdošā ūdenī, 3—5 min. pavāra, nokāš, pieliek nedaudz sāls, pilda pudelēs, aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, sterilizē 25—30 min. pie 100° C. Pudeles izņem no ūdens, atdzesē. Otrā dienā sterilizēšanu atkārto. Aukstas pudeles aizlako, uzglabā sausā vēsā vietā; ziemā lieto pie zupām.

Burkāni, kaltēti. 10—12 burkānu, ūdens pēc vajadzības.

Burkānus notīra, nomazgā, sagriež gaļās šķēlītēs, ber vārošā ūdenī, apvāra 4—5 min., noskalo ar aukstu ūdeni, tīrā drēbē nosausina, sakārto kaltējamā aparātā vai uz plātēm, kas apklātas ar pergamenta papīru, kaltē apgrozot vairākas dienas, uzglabā sausā vēsā vietā; lieto pie zupām.

Burkāni, marinēti. 4 kg burkānu, 4 l galda etiķa, 4 tējkaļ. sāls, lauru lapa, 2 tējkaļ. cukura, 1 tējkaļ. piparu, 4 tējkaļ. soda.

Vārošam ūdenim pieliek sodu, ieber nomazgātos burkānus, pavāra kamēr sāk atlobīties miziņa, nokāš, uzlej aukstu ūdeni, notīra burkānus, uzliek ar jaunu ūdeni, vāra pusmīkstus, nolej ūdeni, pārlej ar lauru lapu, pipariem, sāli un cukuru, uzvārītu, atdzesētu galda etiķi patur 3—4 dienas, aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā; lietā kā salātus pie gaļas ēdieniem.

Kolrabji (kāpostgriežņi) „Veck'a" burkās. 2 kg jaunu, nepāraugušu vidēja lieluma kolrabju, sāls un ūdens pēc vajadzības.

Kolrabjus nomazgā, nomizo, apvāra sāls ūdenī pusmīkstus, ieliek aukstā ūdenī, atdzesē, sagriež glītās ½ cm biezās šķēlītēs vai četrkantainos gabaliņos, sakārto sausās, tīrās „Veck'a" burkās.

pārlej uzvārītu, atdzesētu sāls ūdeni. Burkas aizvāko, sterilizē 50—60 min. pie 100° C. Pēc divām dienām sterilizēšanu atkārto. Burkas atdzesē, noņem atsperes, uzglabā sausā vēsā vietā; ziemā lieto zupu pagatavošanai un tvaikošanai.

Pupas, marinētas. 4 kg pupu, 2 l etiķa, pipari, virces, nedaudz sāls.

Jaunas pupu pākstītes notīra no cīpslām, nomazgā, slīpi sagriež gabaliņos, sāls ūdenī apvāra 3—5 min., noskalo aukstā ūdenī, sakārto stikla burkās. 1 l etiķa uzvāra, pieliek piparus, virces, nedaudz sāls, atdzesē, pārlej pupām. Pēc 3—4 dienām pirmo etiķi nolej, uzvāra jaunu ar pipariem, vircēm, sāli un aukstu pārlej pupām, uzglabā sausā, vēsā vietā. Ziemā lieto kā salātus pie gaļas ēdieniem.

Pupiņas (zaļās) pudelēs. 6 kg pupu, 3 l ūdens, sāls.

Jaunām pupiņām noņem muguras dzīsliņas, nomazgā, sagriež, nedaudz apvāra, noskalo ar aukstu ūdeni, sakārto pudelēs, sakrata, pārlej aukstu, novārītu sāls ūdeni, aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, sterilizē 30—40 min. pie 100° C. Pēc divām dienām sterilizēšanu atkārto. Ziemā lieto kā veģetāro ēdienu ar sviestu un pie veģetārām un gaļas zupām.

Pupas (zaļās), sālītas. 10 kg pupu, 12 l ūdens, 1½ kg sāls.

Pupas nomazgā, sagriež, liek verdošā ūdenī, apvāra 3—5 min., izņem, noskalo aukstā ūdenī, sakārto traukā, pārlej aukstu, uzvārītu sālsūdeni, nosloga. Pēc nedēļas sālsūdeni nolej, uzvāra citu, tikpat stipru un aukstu, pārlej pupiņām, nosloga. Tā rīkojas 3 reizes, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā pirms lietošanas nomērcē.

Pupiņas (zaļās) skābētas. 4 kg zaļo pupiņu, 600 gr sāls.

Pupiņām novelk dzīsliņas, nomazgā, slīpi sagriež, mazā sāls ūdenī apvāra 4—5 min., noskalo aukstā ūdenī, liek uz sieta notecēties. Tīrā, sausā podā sakārto pupiņas, pa kārtām berot sāli, virsējā kārtā uzber sāli, uzliek balta audekla drāniņu, uzliek dēlīti, slogu. Pupiņas pašu sulā iekonservējas. Ziemā pie lietošanas pupiņas nomērcē, novāra mīkstas; pasniedz pie zupām un gaļām.

Pupiņas (zaļās) kaltētas. 8 kg jaunu pupiņu.

Pupiņām noņem muguras dzīsliņas, nomazgā, sagriež slīpi, ber verdošā ūdenī, apvāra 3—5 min., nokāš, noskalo ar aukstu ūdeni, nosausina, sakārto uz sietiem vai kaltējamiem rāmjiem, kaltē mērenā siltumā, reizēm apmaisa, uzglabā sausā vēsā vietā. Pirms lietošanas jāizmērcē aukstā ūdenī, kurā var arī vārīt.

Pupas (vaska) pudelēs. 8 kg pupu, sāls, 6 l ūdens.

Pupu pākstītēm novelk muguras dzīsliņu, nomazgā, sagriež slīpi, ieber verdošā ūdenī, vāra 5 min., izņem, pilda sausās tīrās pudelēs, pārlej uzvārītu aukstu sāls ūdeni, lai pupas apņemtu. Pudeles aizkorķē, aizsien, sterilizē 30—40 min. pie 100° C. Nākošā dienā sterilizēšanu atkārto. Pudelēs atdzesē, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā.

Pupas „Vec'ka" burkās. 8 kg jaunu pupu (liecot viegli lūst), 4 l ūdens, sāls.

Pupas notīra, nomazgā, ieslīpi sagriež gabaliņos. (Ja pupas

ar sīkstām pākstītēm, tās atstāj nesagrieztas), liek vārošā, mazliet sālītā ūdenī, 4—6 min. apvāra: noskalo aukstā ūdenī, sakārto sausās tīrās „Vec'ka" burkās, pārlej ar novārītu, aukstu sāls ūdeni. Burkas aizvāko, sterilizē 40—50 min. pie 100° C. Pēc 2 dienām sterilizēšanu atkārto. Burkas atdzesē, noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto pie gaļas.

Pupas (speķa) sālītas. 10 kg pupu, 12 l ūdens, 1½ kg sāls.

Pupām novelk muguras dzīsliņu, nomazgā, atstāj veselas, ber vārošā ūdenī, apvāra 3—4 min., nokāš, noskalo aukstā ūdenī, sakārto traukā. Uzvāra sāls ūdeni, aukstu pārlej, nosloga. 2 reizes nedēļā noņem baltās putas, apmazgā trauka malas, vāku un slogu, pielej jaunu sālījumu; pie lietošanas pupiņas jānomērcē.

Puķu kāposti marinēti. 4—5 galviņas vidēja lieluma puķu kāpostu, sāls un ūdens pēc vajadzības, 13—15 piparu, 2 l galda etiķa, 2 pākstis sarkano piparu.

Puķu kāpostu galviņām jābūt baltām un cietām. Verdošam ūdenim pielej dažas pilītes etiķa, ieliek notīrītus, nomazgātus puķu kāpostus, uz ātras uguns vāra 5—10 min., noskalo aukstā ūdenī, sadala glītos gabaliņos, sakārto traukā. Etiķi ar minētām garšām uzvāra, aukstu pārlej puķu kāpostiem. Pēc četrām dienām pirmo etiķi nolej, burkā ieliek sarkanā pipara pākstis, uzvāra jaunu etiķi ar pipariem, sāli un nedaudz cukura, aukstu pārlej puķu kāpostiem, aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā; pasniedz pie gaļām kā salātus.

Puķu kāposti „Veck'a" burkās. 6 kg puķu kāpostu, 3 l sāls ūdens.

Baltas, cietas puķu kāpostu galviņas notīra, nomazgā, sagriež pēc iespējas lielākos gabalos, liek verdošā ūdenī, kuŗam pielietas dažas pilītes etiķa (tas labāki uztur krāsu), uz ātras uguns apvāra 5 min., nokāš, noskalo aukstā ūdenī, sakārto sausās, tīrās „Veck'a" burkās, pārlej uzvārītu, aukstu sāls ūdeni. Burkas aizvāko, sterilizē 40—50 min. pie 100° C. Burkas karstas izņem no ūdens, atdzesē, noliek vēsā vietā. Pēc divām dienām sterilizēšanu atkārto. Aukstām burkām noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā pasniedz brokastīs un vakariņās ar karstu sviestu.

Pētersiļu lapiņas, kaltētas. Pētersiļu lapiņas labi nomazgā, parupji sagriež, uzlej vārošu ūdeni, 10—15 min. patura, nokāš, noskalo aukstā ūdenī, uz sieta notecina. Uz plātes uzklāj papīru, uzber pētersiļu lapiņas, apmaisot kaltē mērenā siltumā. Uzglabā sausā vēsā vietā; ziemā lieto buljonos un zupās.

Pipargurķīši. 3 kg mazu gurķīšu, dilles, 1½ tējkaŗ. piparu (ja vēlās stiprākus, var ņemt 1 pāksti turku piparu), sinepju graudiņus un lauru lapas, sāls, 9 glāzes vīnetiķa.

Gurķīšus nomazgā (ar birsti un aukstu ūdeni), sakārto traukā, pieliek dilles, pārlej aukstu, stipru sāls ūdeni, noliek vēsā vietā, patur 2—3 dienas. Uzvāra stipru etiķa ūdeni ar minētām vircēm; sāls ūdeni nolej, pārlej atdzesētu etiķa ūdeni. Pēc 3—4 dienām nolej pirmo etiķa ūdeni, gurķīšus sakārto mazās burciņas. Uzvāra

jaunu, stipru etiķa marinādi ar vircēm un sāli, aukstu pārlej gurķīšiem. Aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā; pasniedz pie aukstiem un siltiem gaļas ēdieniem.

Selerijas „Veck'a" burkās. 2 kg seleriju, sāls, ūdens.

Selerijas notīra, nomazgā, liek verdošā maz sālītā ūdenī, apvāra pusmīkstas, izņem ar putu kaŗoti, noskalo aukstā ūdenī, sagriež gabaliņos, sakārto „Veck'a" burkās, pārlej ar uzvārītu un atdzesētu sāls ūdeni. Burkas aizvāko, sterilizē uz lēnas uguns 40—50 min. pie 85—90° C. Otrā dienā sterilizēšanu atkārto. Burkas atdzisē tanī pašā ūdenī, noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā. Ziemā lieto kā salātus.

Seleriju lapas kaltētas. Seleriju lapas nomazgā, rupji sagriež, uzlej verdošu ūdeni, patur 10—15 min., nokāš, noskalo ar aukstu ūdeni. Uz plāts uzklāj papīru, uzliek seleriju lapas, kaltē mērenā siltumā, apmaisa. Izkaltētas uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto pie buljoniem un zupām.

Sīpoliņi, marinēti. 2 kg sīpoliņu, pipari, sāls, 2½ l vīnetiķa.

Sīpoliņus sakārto traukā, pārlej ar aukstu stipru sāls ūdeni, patur 1—2 dienas, izņem, rūpīgi nomizo. Pusi no dotā etiķa uzvāra, pieliek sāli, piparus, ieliek tik daudz sīpoliņu cik katliņā brīvi saiet, uz lēnas uguns vāra, kamēr sīpoliņi kļūst skaidri, izņem ar putu kaŗoti, sakārto stikla burkā; tāpat rīkojas ar pārējiem sīpoliņiem. Kad visi izvārīti, uzvāra atlikušo etiķi, pieliek nedaudz sāls, piparus, virces, atdzesē, pārlej sakārtotiem sīpoliņiem tā, lai etiķis tos apņemtu. Burkas aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā, vēsā vietā; pasniedz pie aukstiem un siltiem gaļas ēdieniem.

Skābenes pudelēs (Kurzemes gaumē). 6 kg skābeņu, 300 gr sāls.

Skābenes izlasa, 3—4 ūdeņos nomazgā, sagriež, apvāra bez ūdens, samaisa ar sāli, sapilda sausās, tīrās pudelēs (pudeļu kakliem jābūt brīviem), aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, sterilizē 45 min. pie 90—100° C. Pudeles atdzesē, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto pie virumiem.

Skābenes pudelēs nevārītas. 6 kg skābeņu, 300 gr sāls.

Skābenes izlasa, nomazgā vairākos ūdeņos, smalki sakapā, samaisa ar sāli, sapilda sausās, tīrās pudelēs (pudeļu kakliem jābūt brīviem). Pudeles aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, sterilizē 50 min. pie 90—100° C. Pudeles atdzesē, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto pie virumiem.

Skābeņu biezenis pudelēs. 6 kg skābeņu, nedaudz sāls.

Skābenes izlasa, 2—3 ūdeņos nomazgā, savāra bez ūdens, izrīvē caur sietu, samaisa ar nedaudz sāls, sapilda sausās, tīrās pudelēs (pudeļu kakliem jābūt brīviem), aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, uzlej aukstu vai siltu ūdeni, sterilizē 45 min pie 90—100° C. Pudeles atdzesē, aukstas aizlako, uzglabā sausā vēsā vietā; ziemā lieto zupu pagatavošanai.

Skābenes „Veck'a" burkās. 6 kg skābeņu, nedaudz sāls.

Skābenes izlasa, vairākos ūdeņos nomazgā, sagriež, 3 min. bez ūdens apvāra, samaisa ar nedaudz sāli, sapilda sausās tīrās, „Ve-

ck'a" burkās, aizvāko, sakārto katlā, sterilizē 1 st pie 90—100° C. Burkas atdzesē, noņem atsperes, uzglabā sausā vēsā vietā; ziemā lieto pie virumiem.

Sparģeļi, marinēti. 4 kg sperģeļu, 2 l vīnetiķa, lauru lapas, pipari, virces.

Sparģeļus notīra, sagriež lielākos gabaliņos, ieliek maz sālītā verdošā ūdenī, apvāra 3 min. (ja liecot nelūst, tad ir gatavi), izņem ar putu kaņoti, ieliek aukstā ūdenī 10—15 min. patur, sakārto burkā. Etiķi ar sāli, cukuru un garšām uzvāra, izkāš, karstu pārlej sparģeļiem. Otrā dienā etiķi nolej, uzvāra un pārlej sparģeļiem, atdzisušus aizsien ar pergamenta papīru, uzglabā sausā vēsā vietā, ziemā pasniedz kā salātus.

Sparģeļi „Veck'a" burkās. 2 kg sparģeļu, nedaudz sāls, ūdens.

Sparģeļus notīra, sasien buntēs, saliek aukstā ūdenī, (uzmanīgi, lai galviņas nenolauztu), sagriež burkas gaņumā, liek verdošā sālsūdenī, 3—5 min. pavāra, ar putu kaņoti izņem, ieliek aukstā ūdenī, 5—10 min. patur, sakārto „Veck'a" burkās, galviņas uz augšu, pārlej ar uzvārītu, atdzesētu, vieglu sāls ūdeni, uzliek gumiju, vāku, atsperes. Burkas sakārto katlā, sterilizē 25—30 min. pie 85—90° C. Pēc 2 dienām sterilizēšanu atkārto. Burkas atdzesē, noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā pasniedz ar sviestu.

Spināti pudelēs. 4 kg spinātu, ūdens, nedaudz sāls.

Spinātus izlasa, nogriež saknes, nomazgā vairākos ūdeņos, verdošā ūdenī vāra 5 min., nokāš, izrīvē caur sietu, pieliek nedaudz sāls, pilda pudelēs (pudeļu kakliem jābūt brīviem), aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, sterilizē 30—40 min. pie 100° C. Otrā dienā sterilizēšanu atkārto. Pudeles atdzesē, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā. Ziemā lieto pie zupām un tvaikošanai.

Spināti „Veck'a" burkās. 6 kg spinātu, ūdens, sāls.

Spinātus izlasa, nogriež kātiņus, labi nomazgā, liek mazā, vārošā ūdenī, 3—5 min. pavāra, nokāš, izrīvē caur sietu, pieliek nedaudz sāls, sapilda sausās tīrās „Veck'a" burkās, aizvāko, sterilizē 30—40 min. pie 100° C. Otrā dienā sterilizēšanu atkārto. Burkas atdzesē, noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto pie zupām un tvaikošanai.

Piezīme: Pēc vēlēšanās spinātus var sajaukt uz pusēm ar skābenēm, tad divreizēja sterilizēšana nav vajadzīga.

Zilie kāposti, etiķī. 2 kg zilo kāpostu, 2 pudeles galda etiķa, 2 tējkaņ. sinepju, 1 tējkaņ. sāls, 1 tējkaņ. cukura.

Kāpostiem noņem ārējās lapas, smalki strēmelītēs sagriež, apkaisa ar sāli, nosedz trauku un atstāj līdz nākošai dienai. Otrā dienā kāpostus saliek uz sietiņa, lai sula notekas, sakārto podā. Etiķi ar sinepju graudiņiem, pipariem, nedaudz sāls un cukuru uzvāra, aukstu pārlej kāpostiem, uzliek vāku, nosloga. Pie lietošanas pēc vēlēšanās pielej galda eļļu: lieto kā salātus un arī zivju garnēšanai.

Zirņu pākšķu biezenis, pudelēs. 4 kg zirņu pākšķu, ūdens un sāls.

Svaigus zirņus pākstīs nomazgā, uzlej nedaudz vāroša ūdens,

savāra mīkstus, izrīvē caur sietu, pieliek sāli, sapilda pudelēs (pudeļu kaklus atstāj brīvus) aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, sterilizē 30—40 min. pie 100° C. Otrā dienā sterilizēšanu atkārto. Pudeles atdzesē, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto pie gaļas un veģetārām zupām.

Cukurzirņu pākstis „Veck'a" burkās. 2 kg jaunu, trauslu cukurzirņu pākšķu, 2 l ūdens, 200 gr cukura, nedaudz sāls.

Zirņu pākstis notīra no cīpslām, nomazgā, sapilda sausās, tīrās „Veck'a" burkās, pārlej uzvārītu un atdzesētu cukura ūdeni, kam pielikts nedaudz sāls. Burkām uzliek gumiju, vāku un atsperes, sakārto katlā, uzlej aukstu vai siltu ūdeni, sterilizē 1 st. pie 100° C. Burkas karstas izņem no ūdens, atdzesē, noliek vēsā vietā. Pēc 2 dienām sterilizēšanu atkārto. Aukstām burkām noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto pie zupām un tvaikošanai.

Zirņi pudelēs, vārītā veidā. 6 kg izlobītu jaunu zirņu, sāls, ūdens.

Vārošā sāls ūdenī ieber izlasītos zirņus, 3 min. apvāra, noskalo aukstā ūdenī, sapilda sausās, tīrās pudelēs. Uzvāra jaunu ūdeni, pieliek sāli, izkāš, atdzesē, aukstu pārlej zirņiem tik daudz, ka zirņi apņemti. Pudeles aizkorķē, aizsien, sakārto katlā, sterilizē uz lēnas uguns 30—40 min. pie 100° C. Otrā dienā sterilizēšanu atkārto. Pudeles karstas izņem no ūdens, aukstas aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto pie zupām, gaļas un veģetāriem ēdieniem.

Zirņi, bez vārīšanas, pudelēs. 5 glāzes izlobītu, jaunu zirņu, ½ gāze cukura, ½ glāze sāls.

Cukuru ar sāli samaisa, zirņus izlasa, nomazgā, nosausina, sakārto emaljētā traukā, pa kārtām apber ar sāli un cukuru, sakrata, lai sajaucas kopā, noliek 24 st. vēsā vietā. Otrā dienā zirņus sapilda sausās, tīrās pudelēs, pildot labi sakrata, lai vairāk saietu. Suliņu, kas no zirņiem iztecējusi, izkāš, pārlej pāri, tā kā zirņus apņem. Pudelēm jābūt pavisam pilnām, aizkorķē, aizlako, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto pie zupām un gaļas ēdieniem.

Zirņi „Veck'a" burkās. 8 kg izlobītu jaunu cukurzirņu, 4 l sālsūdens.

Zirņus izlasa, ber vārošā sālsūdenī, (sālsūdens neļauj izskalot no dārzājiem barības sāļus), 2—3 min. apvāra (skatoties pēc zirņu jaunuma), nokāš, noskalo aukstā ūdenī, sapilda sausās, tīrās burkās, labi sakratot, lai zirņi vairāk saietu. Uzvāra 4 l ūdens, pieliek pēc vajadzības sāli, atdzesē, aukstu pārlej zirņiem tik daudz, lai zirņus apņemtu. Burkas aizvāko, sakārto katlā, sterilizē uz lēnas uguns 40—50 min. pie 100° C. Otrā dienā sterilizēšanu atkārto. Burkas izņem karstas no ūdens, atdzesē, noņem atsperes, uzglabā sausā, vēsā vietā; ziemā lieto tvaikošanai, pie zupām, dārzāju pudiņiem, siltiem un aukstiem gaļas ēdieniem.

Cukurzirņi, kaltēti. 10 kg izlobītu zirņu, ūdens.

Zirņus izlasa, nomazgā, ber verdošā ūdenī, vāra 2—3 min., nokāš, noskalo aukstā ūdenī, uzber uz drēbes, nosausina, sakārto uz sietiem vai kaltējamiem rāmjiem, kaltē no sākuma pie zemākas temperātūras, vēlāk temperātūru paaugstina, kaltē vairākas reizes, apmaisot, kamēr zirņi pavisam sausi, uzglabā sausā vietā, pirms lietošanas izmērcē aukstā ūdenī, kuŗā var arī vārīt.

XXXVII. VECIE TAUTISKIE ĒDIENI UN DZĒRIENI

A. Melnalksnis

Veco laucinieku galds

Lai cik vienkārša un nabadzīga bija veco laucinieku ēdienu kārta, tomēr katram gadlaikam, katram lielākam darbam bija savs īpatnējs ēdiens, kas laucinieku ēdienu kārti padarīja diezgan raibu. Arī atsevišķām nedēļas dienām, pasvētdienām un svētkiem bija savs senām tradicijām noteikts ēdiens, kas pēc seniem ticējumiem nesot svētību klētīs un kūtīs, pavardā un galdā un veselību un spēku ēdējiem. Vecais laucinieks nepazina skaudību par labāku kumosu, un katrā lauku sētā bija viens kopīgs galds, pie kuŗa saimes tēvs un saimes māte ar saviem bērniem un saimi ēda no vienas bļodas kamēr bļoda tukša un vēders pilns.

Ēdiena laiku ziņā gadu sadalīja divos cēlienos: ar launagu un bez tā. Drīz pēc vecās Māŗas (25. marta v. st.), kad gaisā atskanēja no siltām zemēm pārlidojošo dzērvju klaigas, saimniece sāka celt galdā ceturto reizi — launagu. Pieņemoties lauka darbiem, pastiprinājas launaga azaids. Launagu izbeidza dzērvēm aizlidojot uz siltām zemēm — ap Miķeļiem.

Linu mīstāmā un kulstāmā laikā, kad vīri jau ar pirmiem gaiļiem stājās smagā darbā saltā piedarbā, pāŗa stundas pirms brokasta, saimniece pusbrokastā atnesa tauku maizes.

Pēc vācu nosaukumiem tulkotie un latviskotie ēdienu laiku nosaukumi izspieduši vecos azaidu nosaukumus, kas atvasināti no senču „aida".

Brokastu, kas ir vācu „Früstück" sakropļojums, saukuši par azaidu, pusdienu, kas ir vāciskās „Mittag" burtisks tulkojums — par dienaidu, launagu par pavaidu un vakariņas par vakraidu.

Vecais Glüks bībeli tulkodams arī lietojis azaida vārdu, aicinādams: „Bērni, turēsim azaidu." —

Azaida vārds vāciskās maltītes nozīmē sāk atkal ieviesties tautā un rakstniecībā un goda mielastu jau sauc par svinīgu azaidu. Ēdamlaikus saimnieces centās ieturēt noteiktās stundās. Vasarā ap pulksten 7 brokasts: mājas darbu reizēs pie kopēja galda, arājiem tālā galā turpat tīrumā, pļāvējiem pļavā. Aŗamā laikā, kamēr zirgs pabaŗojas, pēc brokasta azaida ieturēta īsa nosnauda. Pusdiena ap pulksten 11. Pēc pusdienas 2—2½ stundas diendusa; pēc pulksten 4 launags darba vietā, vakariņas mājās ap saules rietu. Linu plūcamā un labības pļaujamā laikā pēc saules, skala vai lampas gaismā. Brokastu tīrumā vai pļavā nogādāja meita, kam bija mājas kārta. Arāja satikšanās vienatnē tīrumā ar brokasta nesēju — iecerēto devusi vielu vairākiem rakstniekiem zemnieciskiem mīlas stāstiem.

Kas altāris baznīcā, tas saimes galds lauku sētā, kuŗu nedrīkstēja „apgānīt" ar galdam nepiederošām lietām. Jau cepures uzlikšanu uz ēdamgalda turēja par tās vietas apgānīšanu, uz kuŗas lika maizi. Tāpat piesēšanos pie galda ar cepuri galvā. Vecais saimes galds no balta cieta koka taisīts, pēc katra azaida tika rūpīgi nomazgāts un noslaucīts,bet pāris reizes nedēļā vēl ar tīriem zvirgzdiem noberzts. Pie galda sēdētājiem bija sava vieta un arī galdā noteik-

ta vieta putras bļodai, aizdara bļodiņai un maizes klaipam. Vai! tam, kas aiz neziņas vai nevērības maizes klaipu nolika ar nogriezto galu uz galda malas pusi. Ar tādu maizes nolikšanu svētība bēgot projām un bērni mācoties melot. Varot arī suns savu degunu piegrūst, kas esot maizītes nonicināšana. Netīši zemē nokritušo riku pacēla, nopurināja un piegrūda lūpām, ar ko maizītei novērsts katrs pielipis ļaunums un izpirkta nometēja nevērība. Maizi grieza saimnieks, saimniece vai mājas meita, nogriezto riku pasniedzot ēdējam. Ja nogriezās plānāka rika, tad teica, ka neesot biezāku pelnījis. Katram ēdējam bija pašam savs kabatas nazis un sava kaļote ar krustiņu vai robiņiem kātā atzīmēta. Pēc ieturēta azaida katrs savu nazi noslaucīja svārku stūrī un iebāza kabatā, bet kaļotes salika bļodā, ar kuŗu mājas meita tūliņ devās uz rīksili. Galdu slaukot stingri skatījās ka maizes druskas nenobirtu zemē. Druskas ieslaucīja ēdiena paliekās un ielēja suņa traukā. Katru azaidu beidza ar roku salikšanu un klusu „Paldies Dievam".

Pēc senču ticējumiem skaļas runas un smiekli pie galda „aizrunājot vēderu", t. i., maizei atņemot gausu. Tāpēc stingrā, vecā mājā pie galda izsargājās katra lieka vārda. Ticēja, ka ar atrastās putna ligzdiņas pieminēšanu pie galda, līgzdiņa iznīkstot.

Ja ēdējam netīši no mutes izkrita kumoss vai lielāka druska, tad teica: „Kas tad nu tā steidzās?!" Tā bija zīme, ka kāds iztraucēs azaidu.

Negaidīts ciemiņš ienākot istabā pusdienas laikā sveicināja „Dievs gausina" vai „Dievs svētī!" ar piebildu: „man jau nu gan mājās neviens plēšoties nepalika." — Uziet kaimiņos uz azaidu, nozīmējot mājās atstāt ķildas.

Tētiņu laikos katru azaidu beidza ar kopēju lūgšanu.

MAIZE

Maize bijusi un ir visu ēdienu pamats. Dienišķu maizi lūdzamies sv. lūgšanā, maizītei veltīts liels vairums tautas dziesmu.

Tagad maizes vārds piesprausts arī smalkām baltām maizēm. Agrāk maizes vārdu nesa rupjo rudzu miltu maize, melnā vai rupjā maize, kuŗas briedums, baltums un labums bija atkarīgs no rudzu ražas, ievākšanas, iztīrīšanas, samalšanas, izsijāšanas, ierauga un arī mīcītāja un krāsns.

Rupjas rudzu maizes sagatavošanā lauku sētās jaunie laiki maz ko jauna ienesuši. Vecie paņēmieni un vecā recepte izrādījušies par labākiem un tāpēc noturējušies līdz mūsu dienām. Neviena mašīnās mīcītā un modernās krāsnīs ceptā rudzu maize ne garšas, ne gausa ziņā nevar sacensties ar labu lauku maizi.

Maizes iejaušana, nomīcīšana, sataisīšana kukuļos un ielaišana krāsnī skaitījās meistardarbs, kas maizes mīcītājai — meitai pašķīra ceļu uz laulībām un sievas kārtu. Maizes gausu rūgšanu iztulkoja kā mīcītājas neveiksmi sirds lietās, bet no lizas pelnos noslīdējušais kukulis vēstīja šķiršanos no iecerētā. Saslīdējusi maize un vaļīga garoza bija cepejas lielākais kauns, bet plaisa kukuļa vidū pareģoja mīcītājas nāvi vai labākā gadījumā mīlas atraidījumu. Tāpēc pie maizes iejava sagatavošanas, mīcīšanas un krāsnī laišanas stājās ar retu nopietnību.

Tīru rudzu maize

Laba maize ir saimnieces gods un lepnums. Saprotams, ka labai maizei vajadzīgos miltus var iegūt tikai no sausā laikā ievāktiem un sausās telpās uzglabātiem rudziem. Rudzu miltiem piemīt tā īpašība, ko apzīmē par „augstu cepšanas spēju". Šī cepšanas spēja ir atkarīga no lipekļa satura graudos. Lipekļa arvien būs vairāk tādos miltos, kuŗi malti no sausās vasarās augušiem rudziem. Lipeklis spēj saistīt daudz ūdens un uzbriest, tādā kārtā izveidojot elastīgu, vijīgu mīklu. Ar lipekli bagātāka mīkla pēc izrūgšanas satur vairāk gāzes un, izcepta, iznāk poraināka, lielāku tilpumu.

Rupmaizes gatavošanas gaita iedalās 3 daļās: 1) iejaušana, 2) raudzēšana un 3) cepšana.

Rupmaizi jauc ūdenī. Rudzu miltu un ūdens attiecība nav pastāvīga. Tā svārstās atkarībā no miltu labuma un briedīguma. Labiem miltiem uz 20 kg var ņemt 6—7 l ūdens, sliktiem turpretim uz tā paša daudzuma tikai 4—5 l ūdens. Maizes iejaušanai vēlams ciets ūdens, sevišķi, ja milti sliktāki, jo kaļķis uzlabo lipekļa īpašības. Ļoti svarīga iejaucāmā ūdens temperātūra. Atkarībā no tās izšķir parasto un plaucēto rupmaizi.

Parastai rupmaizei iejaucāmā ūdens temperātūra svārstās no 40—70° C. Labiem miltiem var ņemt karstāku ūdeni.

Salinātai — plaucētai maizei ūdeni ņem karstu, 90—95° C. Temperātūras iespaidā miltos atrodošā ciete pārvēršas klīsterī, vēlāk sašķeļas cukuros, kas dod īpatnēju saldu garšu. Šāda veida labu rupmaizi var pagatavot tikai no ļoti labiem miltiem.

Milti pirms maizes iejaušanas jāizsijā. Sijājot miltos iestrādā vairāk gaisa, kas nepieciešams maizes raudzēšanai un padara miltus vienādus, atsijājot vai izrīvējot caur sietu visus miltu kunkulīšus, kā arī atdala visus svešos piemaisījumus. Ziemā milti iepriekš jāsasilda, pretējā gadījumā maize ļoti lēni rūgs.

Maizi iejauc abriņā, kuŗu lieto tikai šim nolūkam. Abriņai jābūt no laba lapu koka. Maizi iejauc 12—15 stundas pirms cepšanas. Parasti šo darbu izdara vakarā, lai pa nakti maize varētu labi izrūgt. Maizi iejaukt var divejādi: 1) visus miltus sajauc ar vajadzīgo ūdens daudzumu. Maize iznāk laba, bet darbs grūtāks; 2) pusi no miltiem sajauc ar ¾ no vajadzīgā ūdens daudzuma pabiezā iejavā. Iejavu labi izkuļ ar koka menti, tad pārkaisa apmēram pirksta biezā kārtā ar miltiem, apsedz ar tīru drēbi, bet ziemā vēl ar kādu siltāku segu, un novieto siltā vietā rūgšanai.

Rūgšanas procesu rupmaizē ierosina pienskābās baktērijas un rauga sēnītes. Šīs sīkbūtnes mīklā iekļūst no gaisa, ar miltiem, ar ūdeni un no abrā palikušā ierauga, vai ar pieliktiem skābuma biezumiem. Ja abru pēc maizes izcepšanas katru reizi pamatīgi izkašā, tad vajadzīgs miltos uzglabāt mazu mīklas kukulīti, kuŗu saplucinātu vai remdenā ūdenī izšķīdinātu pieliek maizes iejavam. Šāds ieraugs veicina maizes labāku un ātrāku ierūgšanu.

Pienskābās baktērijas šķeļ mīklā atrodošos cukurus pienskābē, kas dod mīklai patīkamo skābo garšu. Rauga sēnītes izsauc alkoholisko rūgšanu, pie kuŗas rodas ogļskābā gāze, kas maizes mīklu izceļ. Ja maizes gatavošanas darbā neievēro pienācīgu tīrību, tad

raudzēšanas laikā attīstās vēl citi, nevēlami rūgšanas procesi, kas padara maizi negaršīgu, maitājot skābumu.

Rupmaizi raudzē 6—10 stundas. Labi izrūgusi mīkla ir ar patīkamu skābumu, palielinājusies tilpumā, virsējā kārta saplaisājusi un milti pazuduši. Šādu izrūgušu mīklu samīca, pievienojot pārējos miltus un iztrūkstošo šķidruma daudzumu. Ja iejava labi skāba, ūdeni ņem karstāku — 75—80° C.; ja iejavs par maz skābs, ūdeni ņem vēsāku — 40° C, vai arī pieliek labu rūgušpienu. Ja vēlās, mīklai kā garšas vielas var pielikt nedaudz ķimeņu, cukura un sāls.

Rupmaizes mīkla jānomīca diezgan stingri, īpaši, ja milti nav sevišķi labi. No labiem miltiem var gatavot mīkstāku mīklu, jo pēc izcepšanas tāda maize garšīgāka. Mīkstāku maizi var iegūt ja mīklai pieliek nedaudz novārītu un sasmalcinātu kartupeļu. Mīkla jāmīca tik ilgi, līdz tā vairs nelīp pie rokām, ir vijīgi sīksta un pārvelkot ar pirkstu pār mīklu uz tās paliek balta strīpa. Jo labāk mīklu samīcīs, jo vairāk tajā iestrādās gaisu, labāk tā rūgs un garšīgāka maize iznāks. Samīcīto mīklu nolīdzina, apsedz ar maizes drānu un siltā vietā vēlreiz izraudzē.

Kad mīkla sāk jau rūgt, iekurina maizes krāsni. Labas maizes izcepšanā lielu lomu spēlē pareizi nokurināta krāsns. Praktiski pārliecināties par to, vai krāsns ir pareizi nokurināta vai nē, var tādā veidā, ka iztīrītā krāsnī iemet sauju miltu vai sāls. Ja milti ātri paliek brūni — sadeg, tad krāsns ir par karstu un tā jāatdzesē, turot to vaļā vai izslaukot vairākas reizes ar aukstā ūdenī samērcētu lupatu. Ja krāsnī iemestie milti vai sāls tikai pamazām paliek brūni, krāsns pareizi nokurināta.

Pirms kukuļu veidošanas, mīklu sadala. Ja milti labi, krāsns pareizi nokurināta, no 10 kg miltu pagatavotās mīklas izveido 3—4 kukuļus, no sliktiem miltiem vairāk. Ar siltā ūdenī saslapētām rokām cenšas izņemt no abras uz reizi visu, vienam kukulim domāto mīklu. Izņemot mīklas piku novieto uz miltiem apkaisītas lizes tā, lai mīklas cietā, sasprēgājusē virspuse nāktu apakšā. Ar rokām, pēdējās pēc vajadzības saslapinot siltā ūdenī, veido iegarenu gludu kukuli, kuŗam sānos ar pirkstiem ievelkt 2—3 rievas, lai neplaisātu. Izveidotos kukuļus laiž krāsnī ne pārāk cieši vienu pie otras, lai garoza neplaisātu. Veidošana jācenšas pēc iespējas ātrāk izdarīt, lai krāsns neatdzistu. Pa maizes krāsnī laišanas laiku, tāpat arī pa cepšanas laiku, nedrīkst būt telpā un krāsnī caurvējš, jo tad maize sasprēgā.

Ja krāsns ir ļoti karsta, ap kukuli rodas ātri bieza garoza, kas neļauj izplūst daļai no mīklā atrodošās ogļskābās gāzes. Gāze sakrājās zem garozas un mīkstumu atspiež atpakaļ. Rezultātā iegūst maizi ar atlēkušu garozu. Ja krāsns par maz nokurināta, tad garoza izveidojas lēni, ir plāna, visas gāzes izplūst ārā un maize iznāk glīzdaina, ar saplaisājušu garozu.

Maizes cepšanas laiks, atkarībā no kukuļu lieluma un krāsns karstuma, svārstās no 1½— 2½ st. Cepšanas puslaikā ieteicams maizi pārcilāt, lai tā vienādāk izceptos. Labā krāsnī, kur kukuļi visās vietās cep vienādi, pārcilāšana lieka. Izceptos, no krāsns izņemtos kukuļus novieto brīvi uz galda, pārziež ar cūkas ādiņu vai saslapē ar siltu ūdeni, tādā kārtā kukuļi dabū spožāku, glītāku iz-

skatu. Apklāj ar tīru drānu un ļauj pamazām atdzist. Uzglabā sausās, ne pārāk vēsās telpās.

Labi izceptas maizes kukuļi ir ieapaļi, ar vienādi brūnu, nesadegušu garozu, irdenu mīkstumu.

Latviešu ļaužu drauga maize

Mācītāja Treija vadītais „Tas Latviešu ļaužu draugs" 1837. g. 45. lapā sniedz pamācību par ļoti smeķīgas un garšīgas maizes cepšanu. Šī pamācība skan:

„Ņem rupju kliju labu pulku un vāri viņas ūdenī lielā katlā cauru stundu, vienā gabalā tās maisīdams un labi pielūkodams, lai ne drusciņš nelaižas dibenā, ka nepiesvilst. Izvārītās klijas ielej lielā sietā, vai citā kādā traukā, kas der ko kāst caur, un kas labi izklāts ar tīru lakatu. Tad liec klijām galdiņu vai vāku virsū, kas traukam varētu viegli līdz dibenam ieiet, un apslodzi to ar akmeņiem, tad apakšā ūdens iztecēs balts kā piens, un ietecināts citā traukā, tev ļoti derēs savu maizi ar to iejaut. Šim kliju ūdenim vēl tik daudz spēka būs, ka tava maize no trim mārciņām paliks vienu mārciņu smagāka un daudz smeķīgāka par citu, ko tik ar ūdeni iejauc."

Dažādas maizes

Saldskābo vidzemnieciski kukuļmaizi cep no bīdelētiem rudzu miltiem ar iesālināšanu verdošā ūdenī un stipru mīklas kulšanu ar menti. Kukuļmaize ir svētku maize, kuŗu cep godiem: kāzām, kristībām, bērēm.

Maizes miltu trūkums neražas un bada gados mūsu senčus mācīja maizes rieceni padarīt biezāku ar dažādu surogātu piejaukumu.

Kartupeļu piejaukums rudzu maizei neatņem maizes tīkamo garšu un to padara mīkstāku. Maizes garšu nebojā arī miežu miltu piejaukums. Turpretim zirņu miltu piejaukums maizi padara rūgtu.

Ilgās klausības laikos bijuši vēl bēdīgāki laika sprīži, kad trūkumā un badā maizei piejaukuši lāčauzas, sēnalas, pelavas un pat saberztas koka mizas. Tādu bāra bērnu dziesmās apdziedāto pelavmaizi dažviet dabūja ēst kaŗa beigās un juku laikos, kad pēc tādas pelavmaizes vēl bija astē jāstāv.

Bēdīga slava bijusi arī no griķu smeltes ceptai griķu maizei, kuŗai veltīts senais izteiciens. „Ardievu, griķu maize! Lai ēd, kas tevi cepis."

Karašas, plāceņi, rausis

Karaša ir rupjās rudzu maizes māsa, kas ēdot prasa klāt pavalgu. Lielās karašas kukuļi arī maz ko atšķiras no mazās maizes kukuļiem. Karašas cepj no kviešu, miežu un arī rudzu miltiem. Piena laikā tās iejauc pienā un raudzē ar skābuma biezumiem vai maizes ieraugu. Veco vidzemnieku svētdienas un svētku maize bi-

ja miežu karašas, kas svaiga lieliski garšoja ar ceptu cūkas gaļu vai karstiem cūkas taukiem un arī ar lokaiņu sviestu. Tīkamu garšu un vijīgumu miežu karašai piedeva neliels grūstu kartupeļu piejaukums. Svētkos cepa kviešu karašu, raudzēšanai ņemot alus raugu, kas nostājās mucas dibenā. Tie, kam nebija sēti kvieši, apmierinājās ar vasaras rudzu miltiem un cepa rauga rudzu karašas. Jauno rudzu pirmā maluma karašām ieraudzēja ar maizes ieraugu vai skābuma biezumiem. Griķu smeltes karašas nebija iecienītas un skaitījās nabagu maize. Labi garšoja cūku asinīs iejaukto miežu miltu asins karašas, ko cepa rudenī, cūku kaujamā laikā.

Plāceņu klaipiņi savā apjomā bija daudz mazāki par karašām. Plāceņus cepa no bīdelētiem miltiem piena iejavā, netaupot arī sviestu un taukus un raudzēja ar alus raugu. Ar biezpienu vai sakultu olu apziests un ķimenēm apkaisīts kviešu plācenis bija svētku maize, kas ēdot nekādu aizdaru neprasīja. Plāceņa mīklā cepa speķa rausi. Ar saldinātu biezpienu pārklāts plācenis saucās par biezpiena rausi.

Jauno maizi galdā ceļot

Vecos laikos, kad jau siena laikā saimniece ar bažām sāka vērot savu maizes miltu krājumu tīnes dibenā, visa saime ar ilgošanos gaidīja jauno maizi, kas ar uzviju nesot spēkus smagajos rudens darbos. Kad jau tīrumā pacēlās pirmie statiņi, saimniece atviegloti uzelpoja un droši iebēra abrā beidzamo miltu sieku. Trūkuma gadījumā arī kaimiņi, kam vēl milti turējās, labprāt izlīdzēja.

Kad rudzi dažas dienas bija statiņos notecinājušies, tos steidza iesērt pirmā rijā un izkult, lai redzētu birumu un graudu dīgšanas spējas. Vēl spriguļi nebija beiguši savu raksta dziesmu, kad saimes tēvs, ap piedarbu staigādams, vēroja vēju, lai zinātu, kurā kaktā sadzīt mīli, kuŗās durvīs kārt sarvi. Ja arī ar staigāšanu ap piedarbu, vēja vārdu skaitīšanu un svilpošanu neizdevās vēju sasvilpot, ķērās pie viškas, lai vismaz maizes tiesu izviškotu. Pirmo kūlumu uz vairākām dienām atstāt klonā turēja par grēku. Tiklīdz kāds maišelis bija izvišķots un izsijāts, steidza uz sudmalām, lai savus kaimiņus pirmais pārsteigtu ar jauno rudzu karašām. Rāmās dienās, kad arī vējavas negriezās, bija jāmeklē ūdens sudmalas. Pirmo jauno rudzu malumu melders nemašoja: par mašu tam bija jādod karašas vai maizes klaips, lai pēc tā garšas un brieduma redzētu, vai šāgada rudzi smalki vai rupjāki maļami. Mājās gaidīja abra ar ieraugu. Pirmo mīklu parasti iejauca un mīcīja pati saimniece, bet meitas gādāja par klaipu paklājiem — platām un gludām kāpostu vai kļavas lapām. Dievbijīgā sētā, laižot pirmo klaipu krāsnī, to pavadīja klusa lūgšana. Ar tādu to no krāsns izvilka. Ar labās rokas īkšķa nagu saimniece iebakstīja karašas plāceņa garozu un klaipu pārlauza, paoda, apskatīja un nogaršoja. Pēc tā arī vērtēja jauno miltu briedumu un baltumu. Tikko karašas bija no krāsns izvilktas, pa vienai drāniņā ietītas, tās nonesa kaimiņiem, lai arī tie dabūtu nogaršot pirmo jauno ražu. Saimei uzklāja baltu galdautu un uz galda uzlika pa ziedam. Kad galdā bija uzlikts lo-

kainais sviests un piestrēbiens — rūgušpiens vai paniņas, ar lūgšanu saimnieks aicināja saimi pie galda. Tad visi nogaršoja cepumu un izteica savu spriedumu par jaunās maizes labumu. Vecie tēvi un vecās mātes, kas vēl cienīja labos mājas garus, citiem nemanot, ar maizes piciņu aiznesās pie svētā koka vai akmeņa, lai no pirmās Dieva dāvanas ziedotu svētības nesejam — Mājas kungam vai Ūziņam. Tikai pēc tam tie ķērās pie rikas, kuŗu cienībā piegrūda pie lūpām, nočūkstēja lūgšanas vārdus un apēda. Veco tradiciju piekopēji arī cieši raudzījās, ka no pirmā cepuma nenobirtu druskas zem galda. Ja kādam tā no mutes izkrita, tad sprieda, ka ēdējs nākošo jauno maizi vairs nepiedzīvošot un tam būšot „jānoliek sava kaŗote" — jāmirst.

PUTRAS

Piena biezputra

Līdz kūsēšanai uzvārītā svaigā pienā ieber miežu putraimus un maisa, lai putra nepiedegtu pie katla dibena. Maisīšanu turpina, kamēr putraimi izvārījušies mīksti un sākumā pašķidrā putra piebriedusi, ka pavārnīcu var stāvus nostādīt putras podā.

Biezputru ēd ar sviestu, kuŗu izkausē putras dorā. Katru putras kaŗoti pirms mūtē bāšanas iemērc sviesta dorā. Dažreiz piena biezputru ēd ar saldo pienu vai tauku mērci. Piestrebot rūgušpienu vai saldo pienu.

Piena biezputra ir vasaras svētdienas pusdienas ēdiens.

Biezputru vāra arī pēc katra pabeigta lielāka darba: apsējībām, mēslu vešanas, audekla pabeigšanas, velēšanas. Tā radies paradums jautāt: „Kad dabūs biezputru?" un nevis: „Kad audeklu ņems no stellēm?" — Biezputra vārīta arī bērēs; ar to mielojuši arī veļus.

Sens ticējums, ka ja galdā biezputra, tad nedrīkstot cilāt maizi. Kas pie biezputras prasot maizi, to dzenot uz Sibiriju, jo tur esot tāda maizes bagātība, ka varot ēst maizi arī pie biezputras.

Brūnos piedegumus katla dibenā sauc par kašumiem, kuŗus dod vīriem, kas vēlas dabūt melnu bardu.

Pļāpīgus cilvēkus pielīdzina vārošās putras katlam. „Tas jau vāras kā biezputras katls."

Biezputra noder arī izzobošanai. „Kas tas par ķītru meitieti! Arī biezputru ēdot nemaz nenolejas!"

Griķu biezputra

Griķu biezputrai miežu putraimu vietā ņem griķu smalkos (ne lobītos) putraimus un vāra tāpat kā piena biezputru. Ēd ar sviestu; piestrebj rūgušu pienu.

Griķu biezputru skaita par vieglu ēdienu, pēc kuŗa tāpat kā pēc zivju zupas, drīz atkal gribas ēst.

Kartupeļu biezputra

Balti nomizotus kartupeļus izvāra mīkstus, nokāš un sastampā. — Katlā uzvāra pienu, ieber nedaudz miežu putraimu un maisa un vāra, kamēr putraimi mīksti; tad pieliek kartupeļu biezeni un labi samaisa, kamēr putra sāk vārīties. Ēd ar sviestu vai uzcepinātu speķi un taukiem. Sevišķi garšīga šī putra otrā dienā uz pannas taukos brūni apcepta. Ēdot piestrebj rūgušpienu.

Tauku biezputra

Podā uzcepina plānās šķēlītēs sagrieztu sālītu cūkas gaļu. Brūni uzcepto gaļu izņem un nosmeļ daļu tauku, bet atlikušai daļai pielej ūdeni. Kad ūdens uzvārījies, ieber miežu putraimus un maisa, kamēr putraimi izsutuši mīksti. Šo putru ēd ar taukiem un gaļu, kuŗu ieliek bļodas dorā; piestrebj skābumu.

Desu biezputra

Līdzīgi tauku biezputrai sagatavo desu biezputru. Tikai tauku devu ņem pilnīgāku un rupjākus putraimus. Desu putru ēd ar gruzdumiem. — Ar asinīm jauktu un speķotu šo putru lej asinsdesās.

Miltu biezputras

Miltu biezputras ir vieglākas par putraimu biezputrām. To vārīšanai neņem putraimus, bet dažādus miltus: miežu, rudzu, kviešu, no kā arī putra dabū savu nosaukumu.

Vidzemniekiem populāra ir miežu miltu biezputra, bet kurzemniekiem — kviešu. Rudzu miltu biezputru vāra no pirmā jauno rudzu maluma, lai putrā pārbaudītu miltu briedumu. Miltu biezputras ēd ar sviestu dorā un tās skaita par vieglu ēdienu, kas drīz prasa pēc maizes.

Sālimputras

Par sālimputrām Vidzemē sauc taukotā ūdenī vārītas miltu putras ar uzceptu gaļu un taukiem dorā. Plānās šķēlītēs sagrieztus cūku speķa gabaliņus podiņā iztaukšē. Gaļu izņem laukā, nosmeļ arī daļu tauku pavalgam, pārējiem taukiem pielej vajadzīgu vairumu ūdens un uzvāra. Kad ūdens sāk kūsēt, ar mieturi iekuļ miežu miltus un maisa, kamēr putra piedriedusi. — Putru ēd ar gaļu un taukiem, piekožot maizi. Miežu sālimputra ir veco vidzemnieku brokastu ēdiens. — Dažuviet cepinot gaļu, podiņā iegriež arī pāri sīpolu, kas taukiem un arī putrai piedod garšu.

Līdzīgā kārtā vāra arī kviešu un bīdelmiltu sālimputras.

Ar kartupeļu tempi maisītu miltu sālimputru sauc par kartupeļu sālimputru.

Ripiņu putra

Balti nomizotus kartupeļus nomazgā un sagriež plānās ripiņās, kuŗas vāra mazā nedaudz sālītā ūdenī, kamēr ripiņas sašķīst putrā. Šai putrai pielej uzceptās gaļas taukus un ja vajadzīgs arī drusku ūdens vai piena un kad virums sāk vārīties ar mieturi piekuļ miežu, kviešu vai bīdeļmiltus un pastāvīgi maisa, kamēr putra attiecīgi piebriedusi. Ēd ar gaļu un taukiem un piekož maizi. Šāda putra ir garšīgāka par kartupeļu tempja sālimputru. Tas ir vidzemnieku iecienīts vakara ēdiens kopā ar nobriedušu rudzu maizi un skābuma piestrēbu.

Ķenītis

Par ķenīti kurzemnieki sauc taukotā ūdenī vārītu miežu miltu putru, ko ēd ar taukiem vai siļķi, piestrebjot pienu.

Vidzemnieku plānā putra

Plānā putra ir iecienīts vidzemnieku vasaras strēbs. To vāra ar tādu aprēķinu, ka uz vienu ēdēju iznāktu vismaz pusotra litra. Tā tad saimei ar piecām mutēm vajadzētu 7—8 l gatavas putras. Tādam vairumam ņem litri 3—3½ ūdens, ko uzvāra līdz kūsēšanai, tad ūdenī ieber vidēju pavārnīcu miežu putraimu un maisot vāra, kamēr putraimi piebrieduši. Kad putra palikusi jau labi pabieza, to atšķaida ar kādu litru salda piena un vēl pievāra. Kad putraimi mīksti, pielej vēl 3—4 l piena, uzkarsē un pieliek biezā vai rūgušā piena tuntuļus.

Jo garšīga iznāca plānā putra sestdienas pusdienā, kad saimniece ar plānputru izskaloja krējuma ķērni, tā putrai piedodot krējuma piegaršu. Ieskābena mīlētāji ēdot putrai vēl pielēja drusku paniņu. Pusdienas pārpalikumu nostrēba ceļoties pēc diendusas, jo plānā putra garšo karsta un arī remdena.

Plānai putrai piekodām deva maizi ar zaļām reņģēm vai siļķi.

Kurzemnieku skābputra

Līdzīgi vidzemnieku plānai putrai tiek pagatavota kurzemnieku skābputra, kuŗu strebj pamatīgi ieskābušu un tādā kārtā tā izpilda arī vidzemnieku skābuma vietu.

Skābputras labums atkarājas no putras treknuma, bet treknums no gatavotāja rocības.

Kurzemnieku skābputra ir populārākais no visiem mūsu tautiskiem ēdieniem. Tā arī sastopama mūsu lepnāko viesnīcu vasaras ēdienu kartēs.

Miltu plānās putras

Šīm piena plānām putrām putraimu vietā ņēma miltus — visvairāk miežu miltus, kas labāk izšķīst un nemetas klučos. Miltus iekūla ar mieturi kūsošā ūdenī un pēc tam atšķaidīja ar pienu un uzkarsēja. Tādu no miežu miltiem vārītu putru sauca par teļa putru, jo ar to dzirdīja teļus, bet tā ļoti garšoja arī bērniem, kas lūdzās pēc teļa putras biezumiem, kā tas skandināts arī dažās tautas dziesmās.

Griķu plānā putra

Maigāka un vieglāka ir no baltiem griķu putraimiem pienā vārītā griķu plānā putra, kuŗu ēd bez tuntuļiem. Barības ziņā to vērtē visai zemu un teic, ka griķu plānputra derot vienīgi vēdera piepumpēšanai, lai drīz to piebaztu ar maizi.

Putras ābola putra

Reizēm vāra arī putras ābolu (ķirbju) putru, biezenī savārītā ķirbja gaļu atšķaidot ar pienu un tumējot ar miežu miltiem. To skaita par bērnu un sieviešu ēdienu, pie kuŗa stipra darba strādnieki neķērās.

Tauku putra

Tauku plāno putru vāra līdzīgi piena plānputrai, tikai piena vietā ņem pa kaŗotei grūzto tauku. Taukotā ūdenī vārītie miežu putraimi visai putrai piedod iebrūnu krāsu. Ēdot bļodā iemaisa sīkos gabaliņos, kas aizpilda tuntuļu vietu. Lai putru padarītu ieskābenu, tai pielej drusku skābuma. — Tas ir tāds bada ēdiens ziemas vidū, kad govīm piens aptrūcies.

Kurzemnieki šādu putru sauc par s v i l p e n i.

Kaņepju putra

To vāra pēc augstāk aprādītās receptes, tauku vietā ņemot kaņepju pienu, ko dabū grūžot kaņepes un pēc grūšanas ar karstu ūdeni izskalojot piestu un pielejot kaņepju pienu. Kaņepju putrā ieberž nobriedušas maizes mīkstumu un pielej rūgušpienu vai skābumu.

Salinātā putra

Smalkus rudzu miltus iekuļ aukstā ūdenī un podu ieliek karstā krāsnī; pāra stundas siltumā turēts virums dabūjis saldenu garšu; tad to uzvāra, ielej staņķī, pielej aukstu ūdeni un ar mieturi sakuļ baltās putās. Tad piemet dažas maizes garozas un pieliek drusku rauga un liek mērenā siltumā, lai norūgst. Norūgušam pielej pienu, sakuļ un ēd kā piestrēbu. Taisa un ēd vairāk Zemgalē.

KARTUPEĻI UN KARTUPEĻU ĒDIENI

No hercoga galma nabaga galdā

Kas gan nepazīst kartupeli, bez kuŗa maltītē nevar iztikt ne pilsētnieks, ne laucinieks, kuŗu ar baudu ēd augsts un zems, bagāts un nabags, ēd ceptu un vārītu, zupā un sausu, siltu un aukstu, rītā un vakarā, reizēm arī apslakot ar kartupeļa dzidrajām asinīm — kristalla dzidro, dzidro un vienkāršo — valsts degvīnu!

Kartupelis rada sajūsmu ēdējā un dzērājā. Par to jūsmojis arī vācu līriķis Heinr. Heine, pārmezdams dzejniekiem, ka tie bieži

apdziedot rozi, bet esot aizmirsuši kartupeli, no kā tauta pārtiekot. Kartupeli tomēr nav aizmirsis kāds vecs latviešu dziesminieks, kas vecā Mājas Viesa slejās lūdzas:

„Dieviņ, audzē kartupeļus
Lielus apaļus kā teļus,
Tā kā ēdot vēders dreb,
Skābumu kad virsū strebj."

Kartupelis mūsu zemē ieviesies samērā vēli — 18. g. simteņa sākumā (bet nevis 19. g. simtenī, kā to kādā nesen iespiestā un visā Latvijā izplatītā avīzes lapā konstatējis kāds māc. agronoms V.!), tāpēc šim populāram augam nav daudz tautas dziesmu un tās pašas saistas ar kartupeļa asinīm — brandvīnu.

„Ak tu, zelta vasariņa,
Daudz stādīju tupenīšus;
Izrausim tupenīšus,
Nosapirksim brandavīnu.

Tupul, tupul, tupulīt',
Tāds bij pērn, tāds šogad:
Tāds bij pērn saulītē,
Tāds šogad lītiņā.

Brandavīna, brandavīna
Kartupeļu skutējiem!
Ja nedos brandavīna
Būs acaini kartupeļi.

Tupulītis brūzī brauca,
Kartupelis pavadīja:
Nu ardievu, kartupeli,
Sagaid' mani krodziņā!"

Populāram kartupelim nav daudz daiņu, bet toties atkal daudz vārdu. Tikpat kā veciem spāņu karaļiem. Jau pievestās tautas dziesmās tas saukts par kartupeli, tupeni un tupuli. Kurzemnieki to sauc par rāceni, zemes ābolu, mazsalacieši par kartinu, tad vēl ķēpuli, pampuli, bullīti, buļbu, zemes bumbieri.

Apcerēsim kā tas ieviesies mūsu zemē un kā no Kurzemes hercoga galma nokļuvis arī nabaga galdā.

Katram zināms stāsts par kapteini Drēku, kas šo tālās Amerikas augu nosūtījis Eiropā un par pirmo kartupeļu maltīti, kuŗā Drēkas draugs ciemiņus pacienājis ar rūgtiem kartupeļu sēklas bumbuļiem, kas izaug lakstu galos.

Pirmos kartupeļus Kurzemē no Holandes ievedis hercogs Jēkabs, kas uzturējis dzīvus tirdznieciskus sakarus ar Rietumeiropas valstīm. Pāri kartupeļu bumbuļu hercogs iedevis savam draugam Šķēpiņu muižas īpašniekam fon Šeppingam, kas bijis liels dārzu kopējs un kaislīgs retu augu dēstītājs. Šeppings hercoga dāvanu paglabājis naudas makā, pārvedis savā muižā un iedēstījis puķu podā.

Gadu vēlāk hercogs no Amsterdamas saņēmis veselu mēriņu kartupeļu un kādās galma dzīrās pacienājis viesus, pasniegdams katram pa ceptam vai novārītam kartupelim. Aiz cieņas pret nama tēvu viesi gan kartupeli noēduši, lai gan pēc hercoga diplomāta grāfa Felkerzāma atsauksmēm šis svešās zemes auglis viesiem nepavisam negaršojis: garšas ziņā to nolikuši zem rāceņa vai bietes.

Vēlāk no Vācijas ievestos kartupeļus žīdi piedāvājuši pirkšanai gada tirgos, prasīdami par katru gabalu pa dālderam. Arī tā laika muižnieki kartupeļus necienījuši, kāpēc tie gausi ieviesušies.

Vidzemē pirmie kartupeļi ieviesušies tikai zviedru laiku beigās ap 1700. g. Tos ievedis kāds Zibeliuss, kas Praulienā uzcēlis pirmo stikla fabriku Vidzemē. Fabrikas grūtā darbā Zibeliuss nodarbinājis dzimtcilvēkus-klaušiniekus. Kādu dienu Zibeliuss pie sevis uzacinājis visus praulenieŝu saimniekus, iedevis katram pa riekšaujai kartupeļu un arī pamācījis, kā tie audzējami un kopjami. Praulenieši nemīlējuši grūtā darbā dzinēju Zibeliusu un necienījuši viņa dāvānu. Dažs iedāvinātos kartupeļus sadedzinājis, dažs iemetis akāčos.

Bet kad nākošā rudenī Zibeliuss pacienājis zemniekus ar ceptiem un vārītiem kartupeļiem, arī zemnieki sākuši tos stādīt un audzināt: papriekš lecekļos, vēlāk laukā.

Ziemeļu kaŗš apturēja kartupeļu izplatīšanos Vidzemē un tikai 18. g. simteņa otrā pusē tos sāk vairāk stādīt. Kartupeļu dēstīšanu pabalsta Vidzemes vispārderīgā societāte, par kartupeļu stādīšanu piesolot itin brangas godalgas.

Vecā un jaunā laika grāmatā uz 1804. g. atzīmēti 1803. g. godalgotie vidzemnieki. Tie ir:

1) „Tas saimnieks Puregail Mārtins no Sārum — Ubbenormes kirspiles (Umurgas-Sāruma draudzes), dabūja par to ka 100 pūrus kartupeļu bija stādījis — 10 dālderu,

2) Tas saimnieks Ratniek Gabars no Mazās Roopas (Mazstraupes) par to, ka viņš 50 pūŗus kartupeļu bija audzinājis — 5 dālderi."

19. g. s. sākumā kartupeļus cītīgi stādījuši arī Rīgas pilsētas apkaimē. — Latviešu Avīžu 1827. g. kādā numurā iespiesta „Ziņa iz Rīges" par kādu zemes kopēju no pilsētas tiesas, kas pavasarī cietā pelēkā zemē esot iestādījis 60 pūrus, bet rudenī noracis 1000 pūru.

Vēl pagājušā gada simteņa vidū kartupelim sevišķu vērību nepiegrieza. To lietoja vienīgi cilvēku pārtikai, bet mazos un bojātos cūku barībai. Pastāvot lētām labības cenām, spirtu un sīvo dzina no labības. Kartupeļu stādījumi strauji paplašinājās, kad tos sāka izmantot spirta un degvīna tecināšanai, kartupeļu miltu taisīšanai, sīrupa vārīšanai un mājlopu baŗošanai. Tad arī sāka meklēt pēc ražīgākām šķirnēm.

Bijuši arī mēģinājumi ražot kartupeļu cukuru, ko pieprasījuši franči šampānieša saldināšanai. Tāda kartupeļu cukura fakrika vecos laikos pastāvējusi Popē — Kurzemē.

Tā 250 g. laikā kartupelis no hercoga galma nokļuvis visnabadzīgākā rokpeļņa galdā kā lētākais un vieglāk sasniedzamais produkts.

Līdzīgas gaitas izstaigājis arī kartupeļa (Solanum tuberosum)

brālis — tomāts (Solanum lycopersicum). Dažs labs tomāta sulīgo miesu cienītājs, kas vēl pirms pasaules kaŗa, kad Rīgā sāka audzēt pirmos tomātus, tos ēda, kā teic, modes pēc un bez garšas, tagad jau siekalo pirmos sārtos „mīlas ābolus" ieraudzījis veikala skatu logā.

Kartupelis, tāpat tomāts, gastronomijā un kulinārā mākslā kā izejviela spēlē vislielāko lomu.

Pelnos ceptie kartupeļi

ir viens no visgaršīgākiem veco laucinieku kartupeļu ēdieniem. Kartupeļu ņemamā laikā vidēja lieluma izlasītus kartupeļus iebēra rijas krāsnī vai ierušināja kartupeļu tīrumā sakurtā ugunskura pelnos un cepināja kamēr plānā miziņa viegli noberzās no apcepušā apvalka. Ēda launagā ar visu brūno apvalku ar šķidru ķimeņotu biezpienu, piestrebjot balto skābumu vai rūgušpienu.

Sausie kartupeļi

novārīti sāls ūdenī ir brokasta un vakariņu ēdieni. Brokastā balti mizoti ar ceptām reņģēm, vakarā ar visu mizu, ar reņģēm, reņģu sālījumu, mērci, sēnēm vai biezpienu, piestrebjot rūgušpienu vai balto skābumu.

Stūķis

Balti nomizotus kartupeļus novāra sāls ūdenī, nokāš un sastampā koka traukā. Sastampātam biezenim pieliek kaŗoti sviesta un divtik skāba biezpiena un atkal sastampā. Pēc tam uzsilda un ar kaŗoti ieliek katra ēdēja saujā. Stūķis labi garšo vakariņās linu plūcamā laikā. — Vietumis to sauc arī par t e m p i.

Putraimaiņie kartupeļi

Putraimaiņie (izrunā putremaiņie) kartupeļi ir ziemeļvidzemnieku parastais pusdienas ēdiens reizes trīs nedēļā, ko pagatavo sekošā kārtā.

Kad katlā sāk ūdens vārīties, tur iemet dažus kumosus sālītas vai žāvētas cūku gaļas, ja nav gaļas — iekausē labu kaŗoti grūsto cūku tauku un uzvāra. Verdošā virumā tad ieber pavarnīcu miežu putraimu un vāra kamēr putraimi mīksti un zupa tumīga. Tad katlā iemet balti mizotus kartupeļus un vāra kamēr tie mīksti.

Šo populāro un lauku strādniekam garšīgo ēdienu vāra ar tādu aprēķinu, lai savs spainis atliktu arī launagam. Launagā kartupeļus ēd neuzsildītus — remdenus, kas ar biezpiena maizes vai reņģes piekodu itin brangi garšo.

Kartupeļu zupa

Kartupeļu zupu vāra ar žāvētu aitas gaļu bez putraimiem, viegli ietumējot ar miežu miltiem. Tas ir ziemas pusdienas ēdiens, kad rudenī kauto aitu gaļa jau iesālījuses un izžāvēta.

Kartupeļi pienā

Nedaudz ūdenī ieber drusku miežu putraimus un izvāra mīkstus. Tad pielej pienu un kad tas sāk kūsāt, iemet jaunos, balti nomizotus smalki sagrieztus kartupeļus un vāra kamēr tie mīksti. Tas ir tāds sieviešu ēdiens un to vāra rudenī, kamēr vēl kartupeļu miza viegli nolobas.

Kartupeļu saldā zupa

Nedaudz ūdenī iemet svaigos lobītos zirņus un smalki sagrieztus burkānus un kāļus un vāra, kamēr tie mīksti. Tad pielej pienu un piemet smalki sagrieztus kartupeļus un vāra gatavus. Tāds ēdiens labi garšo bērniem un vieglāka darba darītājiem.

Kartupeļu piedevas

Bez jau minētiem kartupeļu ēdieniem, kā piedevas kartupeļus vēl liek pie dažādām putrām un tempjiem, un pie zirņu, pupu, balto kāpostu un kuldeņu zupām.

KĀPOSTI UN VIŅU SAGATAVOŠANA

Ja teic, ka maize ir visu ēdienu māte, kāda tā bijusi arī vecos un tēvu laikos un ir vēl tagad, tad jāteic, ka vecā un arī tagadējā lauku galdā putra un kāposti ir šīs mātes čaklākie palīgi. Putra iet cauru gadu, bet kāpostiem ir savs kāpostu laiks — no Jāņiem līdz Jurģiem. Pēc Jurģiem ēstie skābie kāposti acīs kožot.

Kā maizei, tā kāpostiem ir sava diena. Kāpostiem tā ir Māras diena, kuŗā vecos laikos lecekļos sēja kāpostus. Tāpēc arī tautas dziesmās un citās gara mantās tā iesaukta par Kāpostu Māru. Lai kāposti labi augtu un izdotos, tad šaī un vēl dažās citās pieminātās dienās bija izpildāmas dažādas zintes.

Kāpostus vāra atsevišķi biezus un plānus un tie iet kā piedeva citiem ēdieniem. Apskatīsim tos laika sekā.

Lapiņu kāposti

Tas ir vidzemnieku gardēdiens, kuŗu ar ilgošanos gaida veci un jauni, lieli un mazi.

Kad kāposti dārzā jau tiktāl ieaugušies un salapojuši, ka ārējo lapu nolaušana vairs nekaitē stādam, tad saimniece apstaigā kāpostu dobes un priekšautā salauž šīs lapiņas, kā arī izgriež liekos biezāk saaugušos stādiņus, tos nomazgā no smiltīm, saliek buntītēs un ar nazi uz dēļa sagriež tievās bārkstītēs. Kad podā jau savārīta tauku putra ar gaļu un miežu putraimiem, tur iemet kāpostu lapiņu bārkstis un vāra, kamēr kāposti mīksti. Īsi pirms poda nocelšanas no uguns, garšas pēc virumam pieliek kādu kaŗoti sviesta un drusku diļļu lapu, bet galdā ceļot kaŗoti skāba krējuma. Dažs mīl pieliet arī lāsi piena. — Lieliski garšo, kad kāpostus ēdot piekož mīkstu rupju maizi ar sviestu.

Lapiņu kāpostu sezona nav gaŗa — nedēļas trīs-četras, jo piebriedušās lapiņas ir cietas un rūgtas.

Kurzemnieki lapiņu kāpostus neēd, bet vāra biešu lapas — bačiņas.

Baltie kāposti

Kad kāposti jau sagriezušies cietās galviņās, tad sāk vārīt baltos kāpostus pienā ar burkāniem un kāļiem. Tas ir tāds viegls ēdiens.

Vērtīgāks ēdiens iznāk, kad baltos kāpostus šķedeņos sagrieztus iemet j ē r a gaļas zupā, kuŗā jau labi pavārījušies burkāni un kāļi un garšaugi — pētersilis un selerija. Tas jau ir īsts svētdienas ēdiens. Vienu otru reizi arī cāļu gaļu vāra ar baltiem kāpostiem.

Īsts darbdienas ēdiens ir

Kāpostu zupa,

ko vāra tauku putrā ar svaigu vai sālītu cūkas gaļu. Kad miežu putraimu virums jau palicis labi tumīgs, tad piemet katlā smalkos šķedeņos sagrieztus kāpostus. Bet kad jau tie izvārījušies pamīksti, piemet vēl nedaudz smalki sagrieztu kartupeļu.

Spēka ziņā šādu kāpostu zupu skaita līdzvērtīgu putraimaiņiem kartupeļiem.

Cūkkāposti

Cūkkāposti ir iecienīts vidzemnieku rudens ēdiens, ar kuŗu pacienā arī tuvākos kaimiņus.

Še sakāmi daži vārdi, kas saistās ar kādu vecu tradiciju.

Tēvu laikos, kad vēl cūkas audzināja un baŗoja vienīgi savas un saimes visa gada aizdaram un iztikai, katra saimniece zināja savu dienu, kad „cūkas metamas būdā", t. i., liekamas baŗošanā. Viena saimniece baŗojamās cūkas ieslodzīja aizgaldā agrāk, otra vēlāk, pēc gadiem ieturētās kārtas. Tādā pašā kārtā sekoja arī cūku kaušana un cūku bēres, kuŗās netieši piedalījās reizēm 5—6 mājas.

Cūku kaušanu parasti iekārtoja sestdienās, lai vakarā pirtī varētu nomazgāt visus jēlumus un cūku kūts smaku.

Jau cūkas uzšķēržot, saimnieks ar saimnieci izmeta gaļas gabalus cūkkāpostiem: galvu, asti, kājas, daļu pleča, dažas pluncas, aknas, kādu nieri un arī dažus taukākus gabalus. To visu sagrieza nelielos gabalos, ka ēdot varēja pirkstos saņemt, tīri nomazgāja un visu iebēra lielā katlā, un izejot no aprēķina: pašiem 2 spaiņi, bet katram kaimiņam pa spainim, — pelēja ūdeni. Kad gaļai putas bija nosmeltas un labi apvārījusies, ņēma savu desmitu vai vairāk kāpostu galviņu, notīrīja un sagrieza četros šķedeņos, iemeta katlā un vārīja, kamēr kāposti jau taisījās šķīst. Tad salika strēķī tik spaiņu un kubliņu, cik kaimiņu, un saimniece ar pavārnīcu rokās iesāka gaļas dalīšanu, katrā traukā ieliekot arī dažus treknumus, lai kaimiņi nesaka, ka kaimiņos vāji baŗotas cūkas. Kad gaļa bija sadalīta, traukā virsū uzlēja kāpostus un nozīmētie nesēji ar nēšiem steidzās uz kaimiņiem, lai kāpostus nonestu vēl karstus un tūliņ ēdamus. Kad cūkkāposti bija izdalīti un nesēji atgriezušies, tad visa saime sēdās pie galda un sukāja pilnu vēderu. Pārpalikumu uzsildīja otrā dienā.

Nākošā sestdienā cūkas kāva un kāpostus vārīja otrs kaimiņš, bet trešā — trešais u. t. t. — Un tā kaimiņiem, kas kopā turējās un nesās, netrūka cūkkāpostu katru sestdienu no Mārtiņiem līdz pat Ziemassvētkiem.

Kāpostu ieskābēšana

Kāpostu ieskābēšanas veids, kādu piekopuši mūsu senči un mūsu tēvi, uzglabājies līdz mūsu dienām.

Pirms kāpostu ēvelēšanas kubulu vai mucu izkarsē un trauka dibenā iekaisa kārtiņu rudzu miltu, kuŗu pārklāj ar kārtiņu kāpostu lapu. Tad traukā iebeŗ kārtu saēvelēto kāpostu, pārkaisa mazdrusciņ ar sāli un ķimenēm, iemet dažas dzērveņu ogas vai ābolu ripiņas un stampā, kamēr traukā parādās putoša sula. Tad tādā pašā kārtā iebeŗ otru kārtu, nolīdzina un stampā, kamēr trauks pilns. Virsu pārklāj ar kāpostu lapām un uzliek vāku, kas brīvi pieguļ kāpostiem, un nosloga ar smagu akmeni. Pēc dienām trim-četrām jau trauks puto un iesākas rūgšana. Rāmā siltumā otrās nedēļas beigās kāposti jau puslīdz ieskābuši, ka var sutināt biezos kāpostus. Plāniem kāpostiem vajadzīgi stingrāk ieskābuši. — Vidzemnieki tos sauca par šķērētiem kāpostiem.

Kāpostu sutināšana

Mīkstās un čauganās kāpostu galviņas, kas labi neēvelējas, notīra, pāršķeļ divos vai četros šķedeņos, iemet lielā katlā, pārlej ar ūdeni un vāra. Kad ūdens jau sāk kūsāt, kāpostus izsmeļ un sietā vai sarvī ļauj tiem notecēties. Tad kāpostus saliek traukā, nosloga un ļauj tiem ieskābt. Pēc dienām 10 tie ir tiktāl ieskābuši, ka var jau lietāt.

Kurzemnieki tos sauc par lieliem kāpostiem, bet vidzemnieki par sutinātiem.

Sutinātie kāposti

Ieskābušos sutinātos kāpostus no mucas ieliek silītē vai citā koka traukā un ar kapājamo dzelzi smalki sakapā. Pēc tam ieliek podiņā ar taukotu ūdeni. Kad virums sāk vārīties, podiņa vidū bedrītē iebeŗ pavārnīcu smalku miežu putraimu un tos pārklāj ar kaŗoti tauku. Pēc tam bez maisīšanas uz lēnas uguns vai krāsnī ļauj kāpostiem sust, kamēr putraimi piebrieduši. Tad kāpostus ar pavārnīcu labi samaisa, lai putraimi nepaliktu vienā vietā, un pasniedz galdā. Ēdot kāpostus pārlej ar sīkos gabaliņos iztaukšķētu speķi un taukiem.

Sutinātos kāpostus parasti izvāra tādā daudzumā, lai pietiktu vairākām dienām uzsildīt. Tas bija veco vidzemnieku linu kulstītāju brokastu ēdiens, kas „septiņas reizes sildīts, pārvērties gaļā".

Biezie kāposti

Biezos kāpostus vecos laikos nevārīja katlā uz uguns, bet sautēja māla vai čuguna podā maizes vai rijas krāsnī. Podā ielika biezu kārtu kāpostu, tad plānu šķēlīti speķa, tad atkal kāpostus un speķi. Trešās kārtas virsū ietaisīja bedrīti, kur iebēra sauju miežu putraimu un ielika kādu kaŗoti tauku. Tad podu aizsedza ar vāku vai pannu un iestūma krāsnī. Pēc pāris stundām kāposti bija izsutuši un tos varēja celt galdā pie ceptas cūku gaļas. Biezie kāposti bija svētku ēdiens. Parastāks ēdiens bija

Plānie kāposti,

ko vārīja šķidrā virumā ar miežu putraimiem un žāvētu gaļu, kuŗu noēda pusdienas reizē. Otrā pusdienā vai vakarā uzsildītiem piecepa cūku gaļu.

DAŽĀDI ĒDIENI

Zīdenis

Zīdenis — arī grūdenis — ir iecienīts ziemeļvidzemnieku ēdiens. Tā pagatavošanai ņem rupjus, labi nokrausētus (noboķētus) un izviškātus miežus, iebeŗ piestā un apslaka ar ūdeni. Kad ūdens drusku ievilcies, sāk ar stampu stampāt (grūzt), kamēr visiem graudiem miza nolobījusies. Tad graudus ar visām pelavām nobeŗ uz izklātas drēbes, rokās izberž un izklāsta, lai vējā graudi drusku apžūtu un labāk atšķirtos no pelavām. Pēc tam graudus ar pelavām sabeŗ vienā traukā un pameklē piemērotu vietu vētīšanai No gaisā paceltas kopiņas pamazām birdinot graudi nobirst paklātā palaga vienā malā, bet pelavas aiznes otrā, vai stiprākam vējam pūšot nopūš zemē. Tā vairākas reizes pārvētītos miežus nomazgā un iebeŗ katlā, kuŗā jau labi pavārījusies nožāvēta cūku pusgalve vai sālīta cūkas gaļa. Kad arī mieži pavārījušies, piemet jau priekšvakarā iemērktas pupas un vāra, kamēr mieži un pupas mīkstas.

Dažreiz pupu vietā liek arī zirņus.

Ēdot dažs pielej pienu, dažs atkal lāsīti skābuma. Arī uzsildīts zīdenis itin brangi garšo.

Pēc tautas ticējumiem zīdenis ar žāvētu cūkas ausi (pusgalvi) esot tīkams Cūku patronam Tenim, kāpēc vecie vidzemnieki nepalaida Tenīšu dienu (17. janv.), necēluši galdā zīdeni.

Arī jaunākos laikos zīdenis ir iecienīts laucinieku ēdiens. Tagad, kad piestas lauku sētās tikpat kā izzudušas, zīdeni vāra no dzirnavās lobītām grūbām. Garšas ziņā tas tomēr netiek līdz grūstam zīdenim.

Vecumnieku koķis

Koķi vāra pēc vidzemnieku zīdeņa parauga. Kad mieži un zirņi vai pupas mīksti, tad piemaisa kartupeļu biezeni, pielej uztaukšķētus cūku taukus un drusku piena un visu samaisa.

Zirņu zupa

Ūdenī, kuŗā jau labi pavārījusies žāvēta auna, cūkas vai arī sālīta cūkas gaļa, iemet nedaudz miežu putraimu, bet kad tie pavārījušies, piemet priekšvakarā iemērktos zirņus un vāra, kamēr tie mīksti. Ja patīk, izvārītam ēdienam pielej drusku piena.

Zirņu zupu vāra arī bez gaļas piedevas. Gaļas kumosu vietā podiņā izkausē sīkos gabaliņos sagrieztu cūkas speķi, kuŗu kopā ar taukiem pielej virumam, kad tas jau izvārījies.

Reizēm šādai zupai pieliek arī sīki sagrieztus, nomizotus kartupeļus.

Pupu zupa

Pupu zupu vāra pēc zirņu zupas receptes, bez taukošanas, ar uztaukšķētu speķi.

Abām šīm zupām vislabāk noder sālīts cūkas mugurkauls.

Miežu kluči

Skābuma biezumos samīca cietu miežu miltu mīklu un rokās saviļā iegaŗenos klucīšos. Kad ūdens katlā sāk jau kūsēt, klucīšus ielaiž katlā un uzvāra, kamēr kluči sanāk virsū. Tad pielej pie-

nu un uzkarsē un smeļ bļodās. — Tas ir vidzemnieku vasaras ēdiens. Miežu klučus sauc arī par speramiem, jo ar tiem piespārda pilnu vēderu. Devīga saimniece pie klučiem dod aizdaru sviestu ar biezpienu.

Klimpas

Klimpas ir kluču smalkā māsa. Tās vāra pienā un no kviešu bīdelētiem miltiem, pie kam mīklu iejauc pienā, kuŗam vēl piesit pāri olu. Klimpu mīklu neviļā rokās, bet ielaiž katlā ar kaŗoti. Klimpas cāļu gaļas zupā ir jau mīļu ciemiņu pacieņas azaids. Tās ir arī nedeļnieču ēdiens.

Annasdienas azaids

Jēkabs nāk ar jauno maizi, bet Anna ar jauniem dārza augiem: kartupeļiem, burkāniem, kāļiem un zirņiem. Tā kā vecās saimnieces bija vairumā Annas, tad šo dienu arī atzīmēja ar Annas azaidu, kas bija atkarīgs no gaviļnieces — Annas rocības.

Bagātākās Annas cēla galdā cāļu zupu ar zirņiem, burkāniem, kartupeļiem un baltām klimpām, mazāk turīgās apmierinājās ar jēra gaļu, cāļu gaļas vietā. Bet tās, kam neatlika lieka cāļu pāra un jēra, visus jau minētos dārza augus izvārīja pienā, kas arī brangi garšoja sevišķi bērniem un vieglu zupu cienītājiem.

Asins kluči

Cāļus kaujot asinis ietecina bļodiņā, kuŗā iebērti parupji miežu putraimi. Notīrītos un sagrieztos cāļus vāra kamēr gaļa jau mīksta. Tad gaļu izņem, ieliek bļodiņā un viegli pārkaisa ar smalku sāli un bļodiņu aizsedz ar šķīvi, bet zupā ar kaŗoti ielaiž asinīs sarikušos putraimus, kas vāroties paliek klučos. Kad zupa jau gatava, pieliek drusku sviesta un kaŗoti krējuma.

Asins kluči ir veco vidzemnieku svētku un ciemiņu ēdiens. Klučus strebj, piekožot novārītā cāļa spārnu vai gurnu.

Kuldeņu zupa

Rudenī, kad aitas kāva, gaļu iesālīja ziemai, ko vēlāk pirtī izžāvēja. Kājas, galvas, aknas, pluncas, kuņģi, zarnas un citus krikumus atstāja kuldeņu zupai. Zarnas un kuņģi pamatīgi iztīrīja un vairākos ūdeņos nomērcēja, bet kājas un galvu nosvilināja, nobrucināja verdošā ūdenī un nokasīja. Pēc tam sacirta kumosos un pamatīgi nomazgāja. Bet zarnas, kuņģi un citu applaucēja un sagrieza sīkos gabaliņos. Tā sasmalcinātu gaļu iebēra katlā, pārlēja ar ūdeni, piemeta sāli un vārīja. Pēc nošķūmēšanas, piemeta sīpolu, pētersili un drusku piparu un lozberu lapas. Kad vāroties virums jau sāka skaidroties, piebēra pavārnīcu miežu putraimu un vārīja kamēr gaļa mīksta. Jau gatavai zupai pielika kaŗoti sviesta un druscin skāba krējuma.

Dažviet putraimu vietā pielika smalki sagrieztus kartupeļus un burkānus.

Pēc vasarā pārlaistā gaļas bada kuldeņu zupa itin labi garšoja.

Zosu kuldeņi

Zosu kuldenim ņēma zoss kaklu ar galvu, spārnus, kājas un ķidas (ķilli, sirdi, aknas un zarnas) un vārīja līdzīgi jēra kuldenim, pieberot nedaudz putraimu, un kad gaļa jau mīksta un putraimi piebrieduši, pielika smalki sagrieztus kartupeļus un dažas ripiņas ābolu. Bet kad cēla galdā, piejauca karoti skāba krējuma. Tas jau skaitījās par kungu azaidu.

Sēņu zupa

Novārītas, aukstā ūdenī nomērcētas un pamatīgi noslodzītas sēnes silītē vai koka traukā smalki sakapā un iemet katlā, kad viegli taukots ūdens jau sāk kūsēt. Kad sēnes jau labi pavārījušās, piemet balti mizotus un smalki sagrieztus kartupeļus un vāra kamēr mīksti. Tad piemet piciņu sviesta, pakreimitē vai saldā pienā iekuļ šķipsniņu miežu miltu un zupu ietumē.

Spētiķis

Liellopus kaujot izņem lielo kuņģi un gremokļa grāmatu, labi iztīra, nomērcē vairākos ūdeņos un sagriež mazos gabaliņos. Tos iesālītus varēja paglabāt cauru ziemu līdz pavasarim. Pavasarī smalki sakapātus vārīja zupā kopā ar kartupeļiem, putraimiem, pupām, zirņiem vai kāpostiem.

Skuldurs

Skuldurs ir piestā grūsto miežu biezenis ar tauku piedevu, žāvētu cūkas asti un kājām.

Mēmeliešu skuldurs

Piestā nogrūstus miežus izvāra mīkstus un pa nakti atstāj zupā. Otrā dienā pieliek taukus un galu un savāra pašķidrā virumā. Tas ir Meteņa azaids.

Bigas

Pienā iekultus miltus savāra pabiezā putriņā un ēd pie uzceptas gaļas.

Taukotā ūdenī iekulto bigu ēd kā pavalgu pie sausiem kartupeļiem.

Talcinieku azaids

Talcinieku azaids atkarīgs no talkas. Mēslu talciniekiem vāra piena biezputru ar uzceptu cūkas gaļu, ko skaita par spēcīgu ēdienu. Linu un kulšanas talkā kauj auneli un vāra zupā ar kartupeļiem, burkāniem un kāļiem, vai kartupeļu vietā ielaiž bīdeļklimpas.

Pieguļnieku pontags

Pavasarī pirmoreiz izjājot pieguļā, šo vakaru atzīmēja ar pieguļnieku svētku mielastu — ugunskurā vārītu pontagu, kas sastāvēja no olu, miltu, gaļas, kartupeļu un piena jaukuma. Pontagu ēda koka karotēm no uz mutes apgāsta spaiņa dibena ar cepurēm galvās. Vārīja vīrieši, bet mielastā varēja piedalīties arī sievietes. — Pontaga pirmo karoti iemeta ugunī kā ziedu Ūsiņam, kas skaitījās zirgu aizsargs un labvēlis.

Balstiņas

Balstiņas bijis bada ēdiens, ko vecos laikos vārījuši no mīkstām balandām un vēja kaņepēm. Tas bijis veco kurzemnieku ēdiens.

Skostiņu zupa

vārīta no svaigām kosām. Kosu galviņas izlobīja no makstēm un vārīja pienā, ietumējot ar miežu miltiem.

Skābeņu zupa

dažos apvidos bijis pirmdienas ēdiens, jo svētdien atlika laika skābenes salasīt.

Alus zupa

Alus zupu pagatavo no rupjas maizes, alus un ūdens, pieliekot klāt drusku sviesta, medus, sāls un ķimeņu.

Siderbiksis

Saldā pienā ieberž rupju maizi un pēc savas garšas saldina ar cukuru vai sālina ar sāli, tad labi izmaisa un tūliņ ēd. — Viegls vakara ēdiens.

Šim ēdienam ir daudz nosaukumu: raibenieki to sauc par n a b a g ī n i, brukn i e š i par ņ u ĸ u, p r i v u l ī ņ u, č u b ī t ē m, č u m ,i ņ ā m, bet sprēstinieši par s i ģ u m i ņ u.

Stribeklis

Saldā pienā ieķuļ putras miltus, šķidrā mīklā. Uzvārītā pienā vai ar ūdeni jauktā virumā mīkļu ar karoti ietecina un ļauj uzvārīties, kamēr mīkla paceļas viruma virsū. Kurzemnieki tādu virumu sauc par k u n k u l m o z i.

Salabuks

Ar sīrupu, medu vai cukuru sasaldinātā karstā ūdenī ieberž rupju maizi, tad trauku noliek vēsā vietā, kamēr maisījums ieskābst. Izrūdzis tas iegūst saldeni-skābu garšu. Salabuks bijis veco zemgaliešu sieviešu iecienīts vakara azaids. Tāpat sagatavotu ēdienu kurzemnieki sauc par p i g a r i c u.

Maizes ķura

Vārītā ūdenī iemet maizes garozas un savāra kamēr garozas izjūk pabiezā putrā. Šim virumam piemaisa uz pannas iztaukšētas cūkgaļas gabaliņus un taukus, vēl uzkarsē un tad pasniedz galdā. Ķuru ēd ar rupju maizi. Ķura ir veco lielbērziešu ēdiens.

SAUTI

Cēsnieku sauts

Jaunas nātres noplaucē vārītā ūdenī un pēc tam sakapā smalkas un vāra ar zirņiem un miežu putraimiem, aizdaram pieliekot arī taukus.

Odzeniešu sauts

Čuguna vai māla podā saliek vienu kārtu kāpostu vai ripiņās sagrieztu kartupeļu un otru kārtu gaļas. Pēc tam podu noslēdz ar vāku un ieliek karstā krāsnī, kur atstāj līdz otrai dienai. Tā izsautētie kartupeļi vai kāposti ir ļoti mīksti un garšīgi.

Jaunroziešu sauts

Saplūc mīkstas balandu, gušņu, skābeņu, pupu vai kartupeļu lakstus un nobrucina vārītā ūdenī. Kad ūdens atdzisis, lakstus noskalo, nožņaudza un liek katlā ar gaļas, sviesta vai salda krējuma devu un sasautē. Ēd ar sausām pupām.

Lubāniešu sauts

Katla dibenā saliek kārtu ķīšu un pārkaisa ar sīkiem speķa gabaliņiem. Tad atkal uzliek kārtu ķīšu un katlu noslēdz ar vāku, kas apakšā apziests ar rudzu mīklu. Pēc tam visas vāka šķirbas un malas aizlipina ar mīklu un katlu ieliek karstā krāsnī, kur atstāj 24 stundas. No tādas sautēšanas visas asakas izput. Ēd ar maizi vai pikām.

Dobeliešu sauts

Vārītā ūdenī nobrucinātas zaķu skābenes vai aklās nātres sautē ar taukiem vai sviestu, pēc garšas pieliekot sāli un krējumu.

Drustu paltes

No svaigām lopu asinīm un miltiem samīca pacietu mīklu, kuru izveido nelielos plācenīšos. Plācenīšus izvāra, tad sagriež šķēlītēs un uzcepj ar sīpoliem cūku taukos.

Asinskarašas.

No svaigām asinīm un miežu miltiem samīca mīklu, piemetot arī sāli pēc garšas. Mīklu izveido plānos plācenīšos un izcepj uz pannas.

Melnā putra

Rudenī, kad cūkas kauj, svaigas cūkas asinis savāra ar miežu putraimiem šķidrā putrā. Putru ielej traukā, kur tā sarikst un ilgi uzglabājas svaiga. Kad vajadzīgs putru uzsilda ar cūku taukiem.

Vidzemnieku grūsla

Grūsla bija veco vidzemnieku aizdars, kas reizēm aizpildīja sviesta, biezpiena un arī tauku vietu.

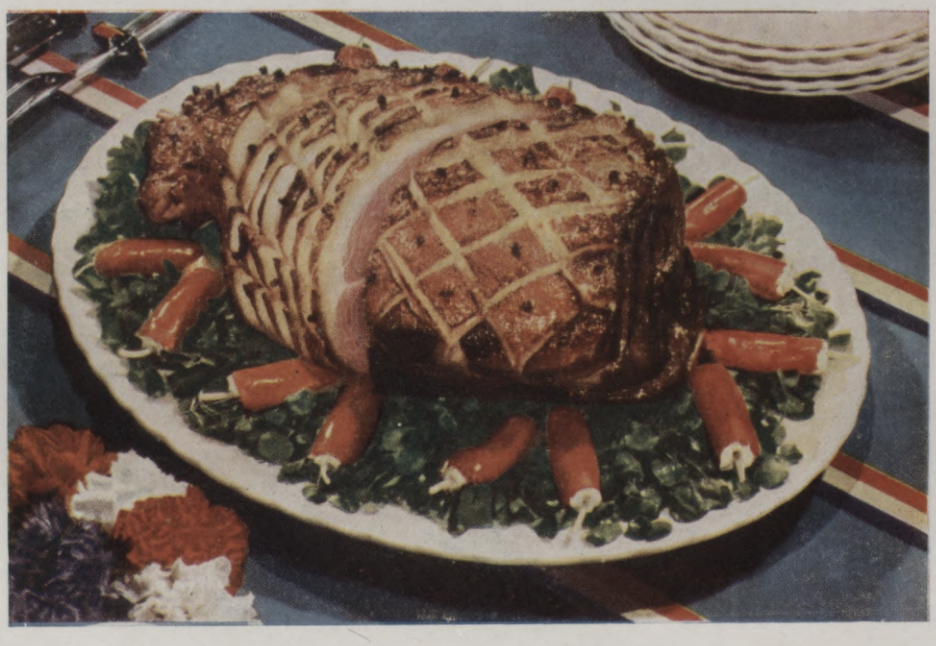
Grūslu taisīja šādi:

Tīri izsijātus un izvētītus kaņepju graudus iebēra podiņā un pastāvīgi ar karoti maisot notaukšķēja brūnus. Kad noliktais daudzums jau bija iztaukšķēts, pāris spēcīgu grūdēju (stampātāju) ķērās pie stampām un piestā iebērtās kaņepes sastampāja smalkos miltos. Sastampātos miltus izsijāja caur smalku sietu, iebēra atpakaļ piestā, pielēja sālsūdeni un stampāja tālāk, kamēr viss grūdums bija pārvērties melnā mīklā. Aizdara pēc šai eļļainai mīklai vēl piegrūda taukus un grūsla bija gatava. Grūsla labi garšoja pie sausiem kartupeļiem; tāpat arī pie maizes. Tēvu laikos, kad ziemas gabalā bija grūti ar piena aizdaru, grūslu ielika arī skolas bērnu un gaitnieku cibiņās.

Dažviet grūslu iesaukuši par k a ņ e p j u (arī vērša) s v i e s t u.

Kaņepju miltiņi

Iztaukšķētas un sagrūstas kaņepes izsijā caur smalku sietu un samaisa ar smalku sāli. Ēda ar sausiem kartupeļiem, tos apviļājot miltos, piestrebjot skābumu vai kulteni.



Garnēts šķiņķis aukstajam galdam



Kotletes ar dārzāju piedevām glītā garnējumā

Reņģes

Reņģes bija veco ziemeļrietumu vidzemnieku pavalgs, kas atvietoja siļķes, gaļu un sviesta aizdaru. Pavasaros — reņģu zvejas laikā Vidzemes jūrmalā sabrauca vai pus Vidzemes pēc reņģēm, ko pārveda mājās un iesālīja mucās visam gadam. Reņģes ēda zaļas (jēlas) un visādi ceptas.

Zaļās, kā no mucas ņemtas, reņģes piekoda pie maizes, kad galdā lika piena vai tauku plāno putru. Tāpat launagā pie aukstiem putraimainiem kartupeļiem, kas bija īstais linurāvēju launaga azaids.

Iesmā ceptās reņģes bija brokasta piekožamais maizei. Reņģes pasniedza vai nu kā no iesma nobraucītas, vai arī bļodiņā pārlietas ar pakreimīti. Ja reņģes bija ļoti stipri iesālījušās, tad ceptām un bļodiņā ieliktām reņģēm uzlēja vārošu ūdeni, kas atņēma skarbo sāļumu. Tā nomērcētām reņģēm tad pārlēja pakreimīti vai saldu pienu, kas deva gan sālītu, bet garšīgu mērci.

Vēl garšīgākas reņģes dabūja, kad iesmā izceptas un vārošā ūdenī nomērcētas tās ielika bļodiņā, pielika piciņu tauku vai sviesta, uzkaisīja lokus un tad visu pārlēja ar saldu krējumu un bļodiņu ielika krāsnī vai čožiņā, lai ievilktos. Ziemā loku vietā ņēma sīpolus un krējuma vietā taukus.

Tīkamu piegaršu iesmā ceptās reņģes dabūja, kad siena pļavās ugunskuram, uz kura cepa reņģes, uzmeta saujiņu siena.

Dažugad mučelē iesālīja arī piparotas reņģes, kas ēdot drusku atgādināja ķilavas vai brētliņus.

Ceptās reņģes garšoja vakarā pie sausiem, melniem kartupeļiem. Pieauguša strādnieka reņģu azaida porcija bija 6—10 reņģu. Zaļo reņģu skaitu neaprobežoja. Tās varēja ēst cik gribēja. Bija vīri, kas launagā notiesāja 15—20 zaļu reņģu. Protams, tādam launagam sekoja vairāk krūžu skābuma.

Reņģu sālījums

Podiņā izkausē kādu karoti cūkas tauku, pielej drusku piena un kad tas sāk kūsēt, piegriež sīpolu un pielej pāra karotes reņģu sālījuma. Kad virums jau sāk vārīties, viņā iekuļ miežu miltus, lai iznāktu pašķidra putriņa. Pie sausiem kartupeļiem un arī maizes reņģu sālījums itin brangi garšo.

Ceptas sēnes

Vecie vidzemnieki ēda tikai labās sēnes, kuras pamatīgi novārīja, pusdienu nomērcēja aukstā ūdenī un tad kulītē zem smaga sloga pamatīgi noslodzīja. Tādas sēnes iesālītas varēja paglabāt līdz jaunām sēnēm. Pavasara pusē, kad sēnes bija par daudz iesālījušās, tās pirms cepšanas vai vārīšanas nomērcēja karstā ūdenī, caur ko sēnes atguva savu svaigo vasarīgo garšu.

Ziemā, kad mērcei trūka krējuma un saldā piena, podiņā uzcepa cūku gaļu ar sīpoliem un taukos ielika veselas sēnes; podiņu iebāza krāsnī vai pirts vai rijas speltē, kamēr sēnes bija uzcepušās brūnas.

Tādas cieši uzceptas sēnes ļoti garšoja ar sausiem kartupeļiem un miežu karašu.

Plānās sēnītes

Podiņā iztaukšķēja smalkos gabaliņos sagrieztu cūku speķi. Tad taukiem pielēja nedaudz piena un kad tas sāka kūsēt, iemeta smalki sakapātas sēnes. Kad sēnes jau bija mīkstas, virumā iekūla nedaudz miežu miltu, ka iznāca pašķidra putriņa. To ar mazām karotēm pa pusmutei piestrēba sausiem kartupeļiem.

Rumpuči

Vecās saimnieces itin labi zināja, ka rumpuči (ķēves pupi, ērzeļa pauti) pamatīgi nenokarsēti un nenomērcēti ir indīgi, tāpēc rumpučus pēc kārtas novārīja trijos ūdeņos, tad nomērcēja saltā ūdenī, nožņaudzīja un lika katlā, kur uzsautēja ar sviestu un taukiem, gataviem pieliekot krējumu.

Miltu sāltiņš

Podiņā uztaukšē cūku taukus brūnus, tad taukos iemaisa miežu miltus, labu šķipsnu smalkā sāls un maisa, kamēr sāls galīgi izkusis un milti apcepuši brūni. Sāltiņu lieto kā aizdaru pie maizes un sausiem kartupeļiem uzsildītu un arī sasalušu. Sviesta trūkumā sāltiņu cibiņā deva līdz strādniekiem meža darbos un bērniem skolas gaitās.

Ikšķiliešu tuntuļmoza

Saldā pienā iekuļ kviešu miltus, lai iznāktu pašķidra mīkla. To uzlej uz pannas un cep ar cūku taukiem. Ēd ar sausiem kartupeļiem.

Čuras

Cūku kaujamā laikā pēc gaļas sadalīšanas iesālīšanai sīkos speķa un tauku gabaliņus, kopā ar smalki sagrieztām aknām un nierēm saber katlā un grauzdē, pastāvīgi maisot, lai nepiedeg pie dibena. Iztecinātos taukus nokāš, bet atlikušos gruzdumus ēd ar maizi vai kartupeļiem.

Cīcari

Pagatavo līdzīgi iepriekšējam. Pēc tauku nosmelšanas gruzdumiem, pieliek smalki sagrieztas sālītas vai žāvētas sēnes.

Skranči

Par skrančiem sauc izkausēto iekšas tauku gruzdumus, ko ēd ar maizi, kartupeļiem vai kartupeļu biezputru. Tas arī labs pavalgs pie sildītiem skābiem kāpostiem.

Aukstie vasaras ēdieni

Aukstie vasaras ēdieni gatavoti galvenā kārtā saldā un rūgušā pienā.

Divrūgušais piens

Labi norūgušā piena traukā pielej nedaudz paniņu un tur ieberž nokupinātu un labi nospiestu biezpienu tādā vairumā, ka trauka vidū iedurtā karote stāvu stāv. Tad trauku noliek vēsā vietā un ēd Jāņu vakarā un svētku rītā ar miežu karašām un lokaino sviestu. Tas skaitās ziemeļvidzemnieku svētku azaids.

Smilteniešu gailīši

Kupinātu un sausi nospiestu biezpienu smalki sadrupina un pārlej ar svaigu saldu pienu. Gailīši ir tāds bērnu un sieviešu ēdiens.

Mazsalaciešu kami

Pēc lauku apsēšanas pavasarī saimniece pārbaudīja tīnēs atlikušo graudu vairumu, lai stātos pie kamu sagatavošanas.

Kamiem ņem pa kapiņai miežus, rudzus, auzas un — ja ir krājumā — arī kviešus. Šim maisījumam pieber vēl kapiņu pupu un pusotras līdz divām kapiņām zirņu. Tad visu maisījumu saber lielā ūdens sildamā katlā, pārlej ar ūdeni un uz lēnas uguns sutina, kamēr graudi izsutuši mīksti. Daudz maz atdzesētu visu virumu ar virlopu izsmeļ un caur smalku sarvi vai sietu nokāš. Kad liekais slapjums jau novilcies, graudus plānā kārtiņā izber uz dārzā saulītē paklātiem salmu deķiem un vairākkārt izmaisa, lai graudi drīzāk apžūtu. Saulē apžuvušos graudus saber tīri izmēstā un ne pārāk karsti sakurinātā maizes krāsnī un uzgrauzdē brūnus. Tad visu maisījumu saber maisā un dzirnavās parupji samaļ. Samalto maisījumu izsijā caur vidēji smalku sietiņu, nosijātās sēnalas atdod lopiem, bet tīros kamu miltus iemaisa labā vēsā rūgušā pienā, kuŗam nav nokrejota pakreimīte. Pēc iemaisīšanas pašķidrā putrā kami tūliņ ēdami. Ilgāk turēti kami sabriest, sabiezē un tādā kārtā zaudē savu īpatno garšu.

Nelaiķis Jēkabs Velme, kas bija liels kamu putras cienītājs, zināja stāstīt, ka kamu putra bijusi latviešu seno virsaišu goda maltīte, ar kuŗu pacienājuši mīļus kaimiņus un draugus, kamēr lībiešu virsaišiem tāda goda maltīte bijusi sutināti zirņi ar speķi un taukiem, kāds ēdiens vēl godā pie zemgaliešiem.

Krimuldiešu ļautiņputra

Katlā uz lēnas uguns izsautētus rudzu graudus krāsnī uzkaltē brūnus. Izkaltētos graudus samaļ un izsijā un smalkos brūnos miltus iekuļ rūgušpienā, lai iznāk šķidra putriņa. Aukstā pienā iekulta ļautiņputra ir garšīgs strēbuklis karstā vasaras laikā.

Ķēpas

Cietu noziedējušu rudzu maizi sadrupina bļodā sīkos gabaliņos un pārlej un samaisa ar pienu: saimei ar rūgušpienu, bet bērniem un sieviešiem ar saldu. Saldā piena ķēpu sauc arī par berzumiem.

Kūča

Kūča ir latgaliešu Ziemas svētku sestdienas vakara ēdiens, ko vāra no piestā grūstiem miežiem, kamēr graudi piebrieduši un viss ūdens novārījies. Šo biezeni tad saldina ar medu vai cukuru un ēd kā našķi.

Biguži

Saldenieši biguzis ir aukstā ūdenī iedrupināta nobriedusi maize, kuŗai piemet drusku sāls un cukura.

Nīcenieši uzvāra ūdeni, iemet sīkos gabaliņos sagriestu maizi un savāra putrā. Virumam piemet drusku cukura un pielej pienu.

Livānieši biguzi pagatavo no sastampātiem kartupeļiem, kuŗiem piemaisa sīpolus un sāli.

Ēdoliešu biguzis savārīts no miltiem, speķa un sīpoliem, ko ēd kā pavalgu pie kartupeļiem.

SUTŅI UN NAŠĶI

Rūveniešu pikas

Pēc kaņepju grūšanas piestā atstāj nedaudz kaņepju grūslas, kuŗai piebeŗ novārītas pupas un zirņus un drusku sāls un sagrūž mīklā. Mīklu saviļina kamolos un ēd kā našķi. Ja grib, tad var piegrūst arī drusku kartupeļu.

Skujeniešu grūslis

sastādās no piestā sagrūsto kaņepju miltiem, no vārītiem zirņiem un kartupeļiem, ko saviļina kamolos.

Nīceniešu piki

Nīceniešu pikus pagatavo no vārītiem sastampātiem kartupeļiem, pupām, zirņiem un sviesta, ko visu sastampā un saveļ dūres lieluma kamolos.

Ganu sutnis

Kamu miltus iejauc saldā pienā, samīca biezā mīklā un saviļina kamolos, ko dod līdz ganiem pabrokastam.

Našķi

Našķiem jāpieskaita sāls ūdenī novārītas sausas pupas, ko vārīja vakaros un vaļīgākā laikā.

Sevišķi garšīgas ir pākstīs novārītās pupas, kuŗas ēda piestrebjot rūgušpienu vai balto skābumu.

Tāds pats našķis vidzemniekiem ir sausie zirņi. Turpretim kurzemniekiem sausie zirņi ar gaļas mērci jau ir vakariņu ēdiens ar skābputras piestrēbu. Puikām ļoti garšoja taukšķētie zirņi.

Našķis ir arī rijas krāsns speltē labi izceptais kairinoši smaržojošais kālis, ko ēda atdzisušu.

Tupeņu siers

Ar mizu novārītus kartupeļus nomizo un piestā sagrūž. Uz piecām daļām kartupeļu mīklas ņem vienu daļu skāba biezpiena, piemet drusku sāls, tad visu krietni samīca un cieši ar vāku noslēdz kādā traukā, kur atstāj 3—4 dienas nogulēties. Pēc tam nospaida radušos sulu, izveido gabalos un noliek žūt ēnainā vietā. Pēc divām nedēļām tupeņu siers gatavs un ēdams.

SVĒTKU UN DARBDIENU DZĒRIENI UN PIESTRĒBI

Alus

Pēc mūsu senatnes pētnieku domām, alus seniem latviešiem bijis pazīstams jau pirms vācu iebraukšanas Daugavas grīvā. P. Einhorns raksta, ka senie latvieši alu brūvējuši no kviešiem, miežiem, rudziem, auzām un griķiem. Tā kā tiem vēl nav bijis ne katlu,

ne arī pannu, tad iesalu iebēruši kubulā, pārlējuši ar ūdeni un metuši iekšā nokaitētus akmeņus. Alus darītājas bijušas sievietes.

Lazicijs apraksta alus darīšanu 16. g. s. pie zemaišiem: „Alu vāra mizu traukos ar dedzinātiem akmeņiem, no ūdens, labības un apiņiem; tad pieliek raugu un jau nākošā dienā dzeŗ."

17. g. s. alus darīšana top drusku komplicētāka, bet arī alus labāks. Fabricijs par latviešu alu raksta sekoši: „Latvieši paraduši no miežu iesala akmeņiem vārīt ļoti labu alu. Citi no rudzu miltiem aukstā ūdenī iztaisa mīklu, liek krāsnī un apcepj brūnu, tad pārlej ar vārītu ūdeni un pagatavo saldu, gardu un ne visai reibinošu dzērienu."

Šādi vārītu alu dzēruši arī augstmaņi. Mirbachs kādā vēstulē par hercogu Jēkabu (1673. g.) raksta: „Visu Kurzemes muižnieku parastais dzēriens ir akmeņu alus, ar karstiem akmeņiem vārīts un bālganas krāsas. Četrām mucām vajaga 8 pūri iesala."

Dūšīgs Vidzemes alus cildinātājs bijis zviedru laikos dzīvojošais Suntāžu mācītājs Guberts, († 1653.), kuŗa saimnieciskās piezīmēs atrodam sekošu alus uzslavu, kas tulkojumā skan:

„Vidzemes kungi daudz naudas par vīnu iztērē nicinādami pašu zemes m i e ž u v ī n u (alu), ar ko Dievs bagātīgi šo zemi svētījis. Tas ir visai aplami, jo: 1) alus veciem un jauniem ir veselīgs, 2) vīnu pārlieku baudīt ir grēks, no kā katram jāsargās, bet ja arī ļautiņi no savas vājības par alu daudz izdotu, tad tomēr alus veselību nemaitā. Vīna zemēs redzam vairāk kuslu un kroplu, nekā alus zemēs. Alus zemēs ļaudis dzīvo ilgāk, nekā vīna zemēs un ir par viņiem stiprāki. Tā kā mūsu zemes barība ir nekaitīgāka par Vāczemes barību, tāpat arī mūsu dzēriens ir labāks. Bez tam — alus mums nāk lēti rokā. Vīns iet un nāk caur daudzām rokām, bieži vien caur dažādiem viltniekiem un krāpniekiem, kamdēļ retu reizi mēs to dabujam tīru un nesamaitātu, bet vairāk viltotu un ar citām vielām sajauktu."

Nav šaubu, ka vecais Suntāžu mācītājs pats bijis labs iemetējs, kuŗa šaurie līdzekļi spieda atteikties no dārgiem ārzemju vīniem un apmierināties ar pašu zemes alu.

Ar laiku alus darīšanu no sieviešu rokām izņēma īstie alus dzērāji vīrieši, kas prata brūvienam piedot katram gadījumam vajadzīgo stiprumu. Lai citam neizdotu savu mākslu, alu sāka vārīt slepenībā, piekopjot dažādus māžus. P. piem., iesala cepšanai un alus vārīšanai ņēma stāvus kaltušas, pa pleciem pārnestas un kaimiņu mežā zagtas priedes malku, baidījās vārdā piesaukt raugu, recieta tuvumā sievietes un t. t. Tā lielie alus meistari slepenībā savārīja alu, kas gāza vīrus un spēra laukā spundes, ņemot apiņiem talkā arī reibinošos vāverājus.

Katram novadam, katram alus darītājam ir sava darīšanas recepte.

Rūvenieši rupji samaltam iesalam pieber tik daudz rudzu miltu, ka mīkla kopā turas. Iejavu abrā samīca un mīklu sataisa kukuļos, ko krāsnī uz salmiem apcepj brūnus. Iesala maizi ieliek sagatavotā kubulā un aplej ar vārītu ūdeni. Kubulā ielej arī katlā izvārītos apiņus. Kad misa palikusi brūna un salda, pa trauka dibenā ietaisīto tapas caurumu sulu notecina silē un pārlej rūgstamā kubulā, kur remdeni atdzesētai misai pieliek raugu.

Vēlākos laikos iesala apcepināšanu krāsnī sāka atmest. Tāda

apcepināšana gan alum piedeva skaistu tumšu krāsu, bet apcepinot iesals daudz zaudēja no sava spēka. Tāpēc sāka piekopt iesala vārīšanu katlā.

Malenieši, kas tiek skaitīti par stiprā lauku alus lieliem meisteriem, iesalu vāra ar kubulā samestiem balti nokaitētiem akmeņiem, kā to darījuši mūsu sensenči. Rūgšanas paveicināšanai un stipruma piedošanai iesalam piejauc rudzu miltus un misai cukuru. Tā labi noraudzēts alus pa krūzei iebaudīts, katru alus dzērēju gāž gar zemi. Alus sūrināšanai apiņiem talkā senči ņēmuši arī puplašķus.

Vecais mērs — pūrs iesala uz mucu alus. — Pie šā mēra turējās darot Jāņa, Ziemsvētku un kāzu alu. Citiem svētkiem un gadījumiem tas varēja būt arī plānāks.

Alus bijis mūsu senču svētku dzēriens un tāds tas palicis līdz mūsu dienām, kāpēc nav brīnums, ka tas apdziedāts un cildināts daudzās mūsu tautas dziesmās.

Siltalus

Vidzemnieces siltalu vāra šādi: svaigu pienu uzvāra, tam pielej pašdarītu vai brūža alu, samaisa un tūliņ dzer. Parasti uz trim mēriem piena ņem vienu mēru alus, bet atkarājas no alus sūruma un dzērēja garšas. Atšķaidot pienu ar mājas alu, stipri jāsakuļ, lai pienu nesarauj. Iecienīts piestrēbiens pie maizes brokasta, tējas vai kafijas vietā.

Kurzemnieces vārošam pienam bez alus piekuļ vēl olas ar cukuru. Tad siltalus jau ir ciemiņu dzēriens.

Bieķēzis

Uz diviem stopiem piena ņem vienu pudeļi alus, sakuļ un savāra. Šai virumā tad ieberž rupju maizi un ēd kaŗotēm. — Bieķēzis veco kuldīdznieku ēdiens.

Miestiņš

Alkohola aprobežošanas laikos mūsu senču alutiņu sāka saukt par miestiņu, tā šim svētku dzērienam dodot citu nevainīgāku nosaukumu. Miestiņš nav alus, bet arī sens tautas dzēriens, kas darīts no medus, no kā tas arī dabūjis savu medutiņa — miestiņa nosaukumu. Tā pagatavošana neprasīja pūles un piemērotas ierīces un traukus. — Medus iztecināšana no šūnām pavedināja mūsu senčus — biteniekus lietderīgi izmantot medus atkritumus un saldo šūnu kausējuma ūdeni, kas siltā vietā pats no sevis sāka rūgt, dodot garšīgu un atspirdzinošu dzērienu. — Jaunākos laikos pagatavo arī medalu, medus kvasu un medus limonādi.

Miestiņa reibinošais stiprums atkarājās no rūgšanas, bet rūgšana savukārt no medus devas. To varēja padarīt par vieglu sieviešu dzērienu un arī stipri reibinošu, kas gāza vīrus.

Medus vīns

Ielej katlā 40—45 stopu tīra mīksta vai destilēta ūdens un 10 stopu medus. Šo maisījumu vāra 1½ st., pie kam arvien jānoņem putas. Tad šim šķidrumam ļauj lēnām atdzist, lej to tīrā mucā, kuŗai jābūt pilnai līdz spundas caurumam. Caurums paliek vaļā. Mēreni siltā pagrabā tas sāk rūgt pēc nedēļas un rūgst kā-

das divas nedēļas. Kad rūgšana beigusies, šķidrumu pārlej citā mucā, cieši raugoties uz to, lai līdz ar šķidrumu mucā neiekļūtu rauga daliņas. Tad šķidrumam ļauj norūgt otrreiz un pēc tam sapilda pudelēs. Lai vīns dabūtu labāku un patīkamāku garšu, tad otrajai mucai pielej vēl kādas pāris kaņotes medus. Jo ilgāki vīns nogulējies, jo tas labāks un smaržīgāks.

Medalus

Medalum ņem 1 kg izspiesta medus, ko kopā ar 5—6 l ūdens vāra uz lēnas uguns, visu laiku maisot un nosmeļot radušās putas. Pēc tam ļauj šķidrumam atdzist remdenam, pārlej tīrā traukā un sajauc ar remdenā ūdenī atšķaidītu raugu (50 gr). Trauku pārsedz ar tīru drānu un ļauj 48 st. norūgt. Tad šķidrumu iepilda piemērotā tīrā muciņā, spundes caurumu pārklāj ar tīru drānu un noliek pāra dienas vēsā vietā. Pēc tam caurumu aizspundē vai aizkorķē un aizlako un norok muciņu pagraba smiltīs. Pēc trim mēnešiem medalu iepilda pudelēs un tas, kā ļoti garšīgs un atspirdzinošs dzēriens, derīgs dzeršanai. Lielākam kvantumam ņem attiecīgu samēru medus, ūdens un rauga.

Medus kvass

Medus kvass sagatavojams sekošā kārtā: Uz 35 litriem verdoša ūdens ņem 2 kg tīra medus, 400 gr rozīnu, un 3 smalki sagrieztus citronus ar visu mizu. Atdzisušam šķidrumam piemaisa trijās kaņotēs kviešu miltos izšķīdinātu raugu (50—80 gr) un ļauj 24—30 st. norūgt. Tad pielej 5 l novārīta un atdzesēta ūdens un ļauj rūgt, kamēr trauks viscaur pārklāts citrona drupatām un rozīnēm; šķidrumu nokāš, iepilda pudelēs, cieši aizkorķē un noliek uz ledus un lieto pēc vajadzības.

Medus dzēriens

Ņem 400 gr medus, ko savāra ar 6 l ūdens. Atdzisušam šķidrumam pieliek piciņu remdenā ūdenī izmaisītu raugu un ļauj rūgt. Rūgšanas laikā pieliek 2 izspiestu citronu sulu un nopilda pudelēs. Pēc pāris nedēļām iegūts garšīgs un stiprs putojošs dzēriens.

Drusteniešu dzira

Kubula dibenā ieber kārtiņu apiņu, tiem virsū uzliek upenājus vai mīklenājus un pārlej ar novārītu karstu ūdeni, kuŗā iekulti rudzu milti. Šo javu pārklāj ar zirnājiem, kuŗiem virsū uzber kārtu pelavu, kas rūgstošo šķidrumu attur no pārkūsēšanas pār trauka malām. Pēc dažām dienām, kad rūguma putas jau nokritušās, šķidrumu izkāš caur nātnu drānu citā traukā un ļauj tam nostāties. Der kā atspirdzinošs dzēriens un arī piestrēbiens.

Dzira

Alum līdzīgu alūksnieši un apekalnieši dara savu dziru.

Rupji samaltu miežu iesalu sajauc ar rudzu iesala miltiem un apiņiem un no mīklas iztaisa mazus plācenīšus un krāsnī izcepj. Izcepto iesalu ieliek dziras kublā, kam apakšā ierīkota tapa. Kubla dibenā krusteniski salikti balti alkšņa kociņi un pārlāti ar pabiezu kārtu salmu, lai biezumi neaizsprostotu tapas caurumu. Uz sal-

miem uzdrupina izcepto iesala maizi un aplej ar karstu ūdeni. Pēc dažu dienu rūgšanas dabū iedzelteni sākumā maigi, vēlāk skarbi skābenu sulu, kuŗu atšķaida ar ūdeni pēc dzērēja garšas.

Dzersis

Rupjas maizes garozām uzlej vārošu ūdeni un atstāj traukā kamēr ieskābst, tad sulu nolaiž un dzer.

Pīladža dzira

Salasa labi ienākušās pīladža ogas, ieber lielākā traukā un aplej ar aukstu, skaidru ūdeni un ļauj tām mirkt mazākais 4 dienas; vēl labāk nedēļu. Pēc tam dzērienu nolaiž pa trauka apakšgalā ietaisītu tapu vai krānu. Nodzerto daļu atkal papildina ar svaigu ūdeni. — Jo vairāk ogu, jo ilgāk var dziru papildināt.

Rūveniešu skābums

Vēl tēvu laikos Rūjienas-Mazsalacas novadā nebija mājas un saimes, kas iztiktu bez skābuma.

Skābuma kulšanas recepte diezgan vienkārša. Saimei, kas apstrādāja 2—3 zirgu zemi, darba laikā patērējot 3—4 spaiņi skābuma dienā, ņēma mazo kapiņu (apm. ½ garnicas) rudzu miltu, ko iekūla verdošā ūdenī pankūku mīklas biezumā. Kad mīkla bija atdzisusi, ar skābuma mieturi to sakūla baltās putās. Kad no skābuma baļļiņas bija nosmelts vai nolaists vecais šķermais skābums un nosmelta daļa veco biezumu, kas bija nostājušies baļļiņas dibenā, jauno kūlumu, ar aukstu ūdeni atšķaidītu, ielēja baļļiņā un pamatīgi sakūla. Kūlums drīz sāka rūgt un visa trauka virsa pārklāties ar čaukstoša ierauga putām. Tad vēl pielēja aukstu ūdeni pēc vajadzības. Pēc pāris stundām skābā sula sāka atdalīties no biezumiem virsū un apakšā. Tad skābums jau bija dzerams, lai nu vēl arī ne visai skābs. To sauca par jauno skābumu, ko smēla ar kausu, biezumus pabīdot baļļiņas vienā malā. Visgaršīgākais un arī stiprākais skābums bija, kad virsas biezumi nosēdās baļļiņas dibenā un dziras virsū parādījās sīki, balti ziediņi. Tad skābums nevien labi garšoja, sita caur degunu un vājākiem dzērājiem arī iekāpa galvā. Nodzerto papildināja ar aukstu ūdeni. Tā 4—5 spaiņu tilpuma baļļiņa, karstā laikā, kad skābumu vairāk patērēja, varēja dot 8—10 spaiņu dziras. Kad dzira palika šķerma, to atkal atjaunoja ar jaunu kūlumu, kas vasarā atkārtojās katru dienu.

Skābuma baļļiņa ar vāku vai muciņa ar tapu, pa kuŗu nolaida dziru, parasti stāvēja vēsajā zemes kambarītī. Vasarā to dažreiz novietoja arī bedrē zem kāda kupla jāņogu krūma, bet smeļamo kausu tad pakāra zarā.

Aizbraucot tālās pļavās arī ņēma līdz skābuma baļļiņu ar ierauga — biezumiem un skābumu kūla uz vietas.

Skābuma biezumi noderēja maizes raudzēšanai.

Lai cik vienkāršs arī nebija veco vidzemnieku vasaras galds, kad tikai sestdienas vakaros un svētdienas rītos galdā redzēja piciņu sviesta, bet gaļas smarža un garša sen likās aizmirsta, kad biezpiens un gaļa vai cepta reņģe bļodā rēgojās rītā un vakarā, skābuma krūzē nekad netrūka. To varēja pumpēt pilnu vēderu arī vis-

skopākās mājās. Veco pagastu tiesu protokoļos nav daudz sūdzību par vāju saimes baŗošanu, bet gan par skābuma nekulšanu karstā darba laikā, par ko saimniekam dots brīdinājums, kūliens un uzlikts naudas sods par labu baznīcas lādei; pēdējo uzlika, ja skābuma bija trūcis svētdienā.

Še pieminams, ka skābuma recepte visur un visiem puslīdz vienāda, bet tomēr bija mājas ar tālu izslavētu labu skābumu un tāpat sliktu. Še lielu lomu spēlēja trauks. Vislabāk skābums ierūga un uzturējās ozoļa koka mučelē; tur tas arī nepalika drīz šķērms un nenovadājās. Visdrīzāk novadājās siļķu mučelē. Kaŗa un juku laikā, kad miltus vērtēja naudas svarā, ziemeļvidzemnieki arī atmeta skābuma kulšanu un tikai daži rūjenieši joprojām palika skābumam uzticīgi arī grūtos laikos. Tagad pamazām vidzemnieki atkal atgriežas pie mūsu senču dzēriena, kas sevišķi atvēsina un atspirdzina smagā mēslu mēšana un siena laikā.

Baltais skābums

Stopam paniņu pielēja 2—3 stopi skābuma un traukā ar mieturu pamatīgi sakūla un lietoja kā garšīgu piestrēbienu brokastā un launagā pie sausiem kartupeļiem un reņģēm. — Uz nedēļas beigām, kad pietrūka paniņu, viņu vietā ņēma rūgušpienu, ko pamatīgi sakūla un tad atšķaidīja ar skābumu. Tomēr garšas ziņā tas netika līdz paniņu baltam skābumam. — Svētdienas rīta maltītei ņēma paniņas ar skābumu uz pusēm.

Kultenis

Kultenis ir iecienīts valmieriešu un smilteniešu dzēriens un piestrēbiens.

Kulteņa recepte šāda:

Ņem kādu ½ kg rupju rudzu miltu, aplej ar 1 l auksta ūdens un ar menti vai mieturi sakuļ, kamēr maisījums sāk putot. Šķidrai putās sakultai mīklai pastāvīgi kuļot pielej 10 l vārīta ūdens. Kad šķidrums atdzisis vasaras ūdeņa vēsumā, pieliek vecā kulteņa biezumus vai raugu. Pēc tam kādu dienu ļauj norūgt. Pēc tam šķidrumu sakuļ kopā ar rūgušu un saldu pienu un dod kā piestrēbienu pie sausiem kartupeļiem.

Kulteni kuļ arī no bīdelētiem rudzu miltiem un kopā ar biezumiem sakults tas ir atspirdzinošs padzēriens karstā darba laikā.

Garšīga kulteņa meistari bijuši vecie Ruģena ļaudis — valmieriešu mācītāja ļaudis, kas arī dabūjuši kulteņa palamu — skulteniešī.

Videniešu kultenis ir tuvi radniecīgs ziemeļnieku skābumam. Skābumu dzer norūgušo dzidro sulu, bet kulteni kopā ar biezumiem.

Mirucis

Pavasarī sulu laikā bērza sulas salaiž vaļējā mucā vai toverī, piepildot trauka trīsceturtās daļas. Pēc tam traukā iemet dažas maizes garozas un šķidrumu pārklāj ar plānu pelavu kārtu, kuŗai virsū uzkaisa kārtiņu rudzu graudu. Trauku noliek rūgt. Rudzu graudi drīz vien ar pelavām saaug lēsā un tā neļauj sulām atvadā-

ties. Pēc trim — četrām nedēļām, kad lēsas vāks jau pamatīgi sazaļojis un sulas norūgušas, trauka dibenā izrauj tapu un saldi-skābeno dziru nolaiž citā traukā. — Vēsā vietā uzglabāts, mirucis ir itin garšīgs un atspirdzinošs dzēriens un arī labs piestrēbiens pie sausiem kartupeļiem un siļķes.

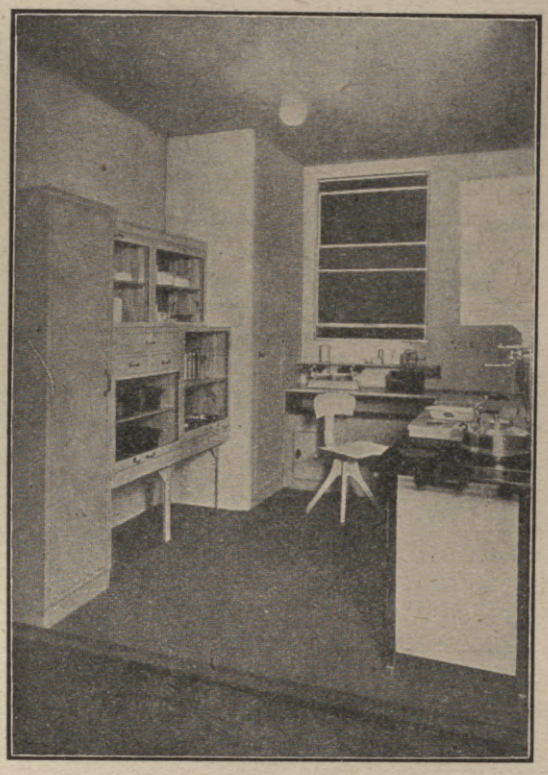
Žeiris

Žeiri dabū pēc misas nolaišanas, drabiņām uzlejot karstu ūdeni. Pēc pāris dienām sula sāk rūgt un saskābt. Saskābušo sulu nolaiž traukā un lieto dzeršanai. Kad žeiris palicis par daudz šķērms, to atšķaida ar ūdeni. Tas ir tāds darba dienas dzēriens.

Ceturtā nodaļa

Virtuve un ēdamgalds

I. Virtuve un tās iekārta
II. Galda kultūra



Moderna virtuve

I. VIRTUVE UN TĀS IEKĀRTA

Ed. Baķis,
Valsts Ramkas mājturības skolas priekšnieks

1. Agrākā un tagadējā virtuve

Mēs savas saimnieciskās dzīves attīstībā pēdējos gados ejam ļoti straujiem soļiem uz priekšu. Strauji pārkārtojas visa sadzīve, mājas iekārta, saimniekošanas paņēmieni. Pārkārtošana jau skaŗ arī virtuvi — to dzīvokļa daļu, kur tikai nedaudz gadus atpakaļ šķita neiespējami nākt ar jebkādiem reorganizācijas plāniem. Kādu gadu atpakaļ Latvijas Lauksaimniecības Kamera izsludināja sacensību virtuves iekārtošanā, un dažas saimniecības tika godalgotas par priekšzīmīgu virtuves iekārtu. Tā radies sacensības gars arī virtuves izveidošanā.

Lai saprastu, kāpēc virtuvei parādīta tik liela ievērība, mums jāzina: 1) kādam uzdevumam kalpoja un šur un tur vēl pilnīgi vai pa daļai tagad vēl kalpo virtuve un 2), Kādam uzdevumam virtuvei jākalpo tagad un turpmāk. Vēl nesen virtuve kalpoja un arī tagad šur un tur vēl kalpo visdažādākām vajadzībām: šeit tika novietoti un ilgāku laiku uzglabāti dažādu virtuves un citu atkritumu piederumi, kā: lupatas, sakas, slotas un t. t., glabājot tos visus nekārtīgi izmētātus dažādos virtuves kaktos, vai labākā gadījumā, vienā kaktā. Ja nu kāds no minētiem darba rīkiem jāatrod, tad nereti pagadījās

vajadzība pārrevidēt visu virtuvi. Apavu un dažos gadījumos arī uzvalku tīrīšanas vieta bija virtuve. Virtuvē nereti mitinājās visi mājas iemītnieki līdz ar saviem tuvākiem draugiem no mājkustoņu valsts (suņiem, kaķiem). No seniem laikiem virtuves eju (durvis) sauc par „melno" eju. Ienākot no lauka dubļu laikā, netīrām kājām ieiet kādā dzīvokļa istabā nebija atļauts, bet tā nāca arvien virtuvē — un bija pat brīnums, ja kāds pret to mēģināja protestēt. Paldies Dievam, no daudz kā esam tikuši vaļā, un daudzi esam sapratuši, ka virtuvei jābūt tīrai un pat ļoti tīrai, un arī tā izbūvētai (arī ar piemērotu grīdu, vai klonu), lai varētu ieturēt pienācīgu tīrību. Tā nu mēs varam sākt runāt par **tagadējo laiku virtuvi.** Saskaņā ar tagadējām prasībām, virtuvei jābūt mājas mātes laboratorijai, kur valda tīrība un kārtība un kur iespējams tīrīgos apstākļos pagatavot veselīgus un garšīgus ēdienus.

Ja tomēr arī vēl tagad nevaram iztikt bez atkritumu spaiņiem virtuvē, tad arī tiem tomēr jākļūst tīriem. Taču jāiekārtojas tā, lai atkritumu spaiņi kalpo vairs tikai dažādu atkritumu savākšanai pa ēdienu gatavošanas, trauku novākšanas un nomazgāšanas laiku. Tiklīdz virtuves darbi iet uz beigām, kārtīga nama māte rūpējas, lai tūliņ novāktu atkritumu spaiņu saturu un pašus šos spaiņus pēc to notīrīšanas novietotu attiecīgā vietā, kas tieši šai vajadzībai paredzēta. Kas attiecas uz dzīvokļa tīrāmo rīku un piederumu novietošanu, apavu un uzvalku tīrīšanu, tad šīm vajadzībām jāiekārto cita, īpaša piemērota vieta, atsevišķa telpa ar labu vēdināšanu. Tāpat ienākšana virtuvē ar netīrām kājām ir pilnīgi aizmirstama lieta, un jāsāk saprast, ka virtuve nav vis pēdējā vieta dzīvoklī, bet virtuvei jābūt ne mazāk tīrai kā dažādu iestāžu birojiem, ārstu kabinetiem u. t. t. Kā no šī, tā arī vēl no citiem viedokļiem (soļu samazināšanas) raugoties, dažkārt ieteic jo mazas platības virtuvei.

Virtuves telpai jābūt: 1) pietiekoši plašai, 2) gaišai, 3) piemēroti iekārtotai.

Virtuves plašums lielā mērā atkarīgs no virtuves vēdināšanas iespējām. Ja virtuvē ierīkota laba vēdināšana, kas dod iespēju izvadīt tvaikus un dūmus, un pievadīt pietiekoši daudz svaiga gaisa, tad virtuves platība var būt arī samērā maza. Plašas telpas daudzkārt nebūs iespējams dot virtuvei, lai nesadārdzinātu dzīvokļa būvi un uzturēšanu. Taču nav jāpiemirst, ka arī plašākā telpā ērta un piemērota virtuves iekārta iespējama tikai tad, ja tiks nopietni pārlikts pats iekārtošanas jautājums. Plašā telpā būs lielākas gaisa rezerves, tā tik drīz nesakarst un tāpēc darbam labāka. Ja tomēr telpa par daudz plaša un pati virtuve kalpo nelielai ģimenei, tad ziemas laikā tā var būt pavisam nepiemīlīga (auksta). Mazākās virtuves samērs varētu būt 2,5×3 metri.

Virtuves apgaismojumam stādāmas samērā augstas prasības. Virtuvē jābūt vismaz vienam lielam logam. Vēlamākais loga virziens uz ziemeļrītiem vai ziemeļrietumiem. Vasaras laikā šādas virtuves no saules stariem pārāk neiesilst. Tomēr virtuves logs nedrīkst būt aizēnots ar kādu tuvumā esošu ēku vai koku. Tikai pietiekoši gaišās telpās iespējama kaut cik apmierinoša tīrība.

Gatavojot ēdienus, ne uz brīdi nav jāpiemirst, ka virtuves un citi atkritumi, kas sakrājas virtuves atkritumu traukos, ir dažādāko

sīkbūtņu mitekļi un perēkļi. Par tādām pat vietām jāuzskata visi netīrumi uz sienām, galdiem, traukiem, grīdas. Tāpēc pilnīgāki no visa nevēlama varēs atsvabināties tikai pietiekoši apgaismotā virtuvē. Jo drīzāk un pilnīgāk tiek likvidēti sīkbūtņu perēkļi, jo tīrāks būs arī virtuves gaiss, jo veselīgāki un tīrīgāki būs pagatavotie ēdieni.

Virtuves iekārtojumā krīt svarā: 1) griesti, 2) sienas, 3) grīda, 4) pavards un 5) virtuves mēbeles.

Griesti katrā ziņā ieteicami pilnīgi gludi, kas ērti tīrāmi. Visieteicamāka balta krāsa. Uz balta labi saskatāmi visi radušies netīrumi. Krāsojumam vajadzētu būt tādam, ko viegli, pēc vajadzības, bez speciāla amatnieka pieaicināšanas, varētu atjaunot paši virtuves darbinieki. Nereti dzīvokļu griestus un sienas krāso līmes krāsām. Virtuvē līmes krāsas nebūtu ieteicamas, jo tās mitrā vietā var būt par mitekli dažādām sīkbūtnēm, it īpaši pelējumu sēnītēm. Aiz uzrādītā iemesla varētu ieteikt virtuves griestus krāsot ar vislētāko krāsu — baltkaļķi. No svaigi dzēstiem baltkaļķiem pagatavots kaļķa piens ir lielisks dezinfekcijas līdzeklis un reizē ar to dod gluži baltu krāsu. Lietājot baltkaļķi, iespējams uzturēt tīrus un baltus virtuves griestus.

Sienas ieteicams krāsot eļļas krāsām — tad tās var mazgāt, un vienmēr ir iespējams virtuves sienas turēt tīrībā. Sienu krāsu



Tāda nedrīkst būt virtuve!

toņi var būt dažādi — tas lielākā mērā atkarājas no mājas mātes gaumes. Vispār, sienu krāsu tonim jābūt gaišam — ļoti laba krāsa ir mazliet iedzeltena (gandrīz balta). Gaiša krāsa atsit gaismas starus — virtuve izskatās gaiša. Uz gaišas sienas ērti saskatāmi arī netīrumi un traipi. Daži virtuves sienām ieteic zilu krāsu, jo tā: 1) rada it kā vēsuma sajūtu (sārta krāsa turpretim pastiprina siltuma sajūtu), un 2) zilu krāsu nemīl mušas. Mušas gan nemīl zilu gaismu, bet ar zilu sienu diezgan labi samierinājas. Tomēr nav jāaizmirst, ka mušu apkaŗošanu nekādā ziņā neizdosies izvest ar zilu sienu krāsu vien.

Grīda vispatīkamāka no dēļiem vai, ja līdzekļi atļauj, no dilola. Dilols ir īpaša ūdens izturīga maza, kas prasa ļoti stingru pamatu — pretējā gadījumā dilols plaisā, kas ir ļoti nevēlams. Caur plaisām pagrīdē iesūcas netīrumi — tur vairojas sīkbūtnes, kas rada gāzes, un tās bojā virtuves gaisu. Tāpat pagrīdē var sākties pūšanas process: var ieviesties sēnītes, kas sāk bojāt visu ēku. Koka grīdai tāpat jābūt no sausiem gropētiem un pietiekoši bieziem ēvelētiem dēļiem. Protams, jāatturas no dēļu grīdas liekas slapināšanas, kas bojā grīdu. Citādi koka (tāpat arī dilola) grīdas ir pietiekoši siltas un virtuves darbiniekiem veselīgākas. Koka grīdu izturība stipri pieaug, ja grīdas krāso eļļas krāsām. Cementa klona grīdas nebaidās slapjuma, bet tās ir aukstas (cementa betons ir labs siltuma vadītājs) un tāpēc vienmēr atvēsina kājas. Labāks par cementa klonu (grīdu), būtu ķieģeļu klons. Šādā gadījumā šuves starp ķieģeļiem aizpildāmas ar cementa javu. Māla dedzinātie ķieģeļi ir sliktāks siltuma vadītājs, un tāpēc šīs grīdas arī siltākas par betona klonu. Ķieģeļu pamatam jābūt pietiekoši stipram, citādi grīdā radīsies ieliekumi. Ķieģeļi liekami uz šauro kanti. Uz plakano kanti liktie ķieģeļi ātri izdrūp. Ķieģeļiem jābūt izgatavotiem no laba, tīra māla (bez kaļķu graudiņu piemaisījuma), pretējā gadījumā ķieģeļi, nākot sakarā ar mitrumu, ļoti ātri sadrups.

Taču, ja virtuvē ir vajadzība novietot grīdas izlietni (trapi), tad nepieciešama būs cementa vai dilola grīda. Tomēr nav jāaizmirst, ka bez ūdeņu laistīšanas uz grīdas var itin ērti iztikt, ja pašiem virtuves darbiniekiem ir šāda vēlēšanās un ja pārējā virtuves iekārta ir daudzmaz piemērota savam uzdevumam.

1. Pavards

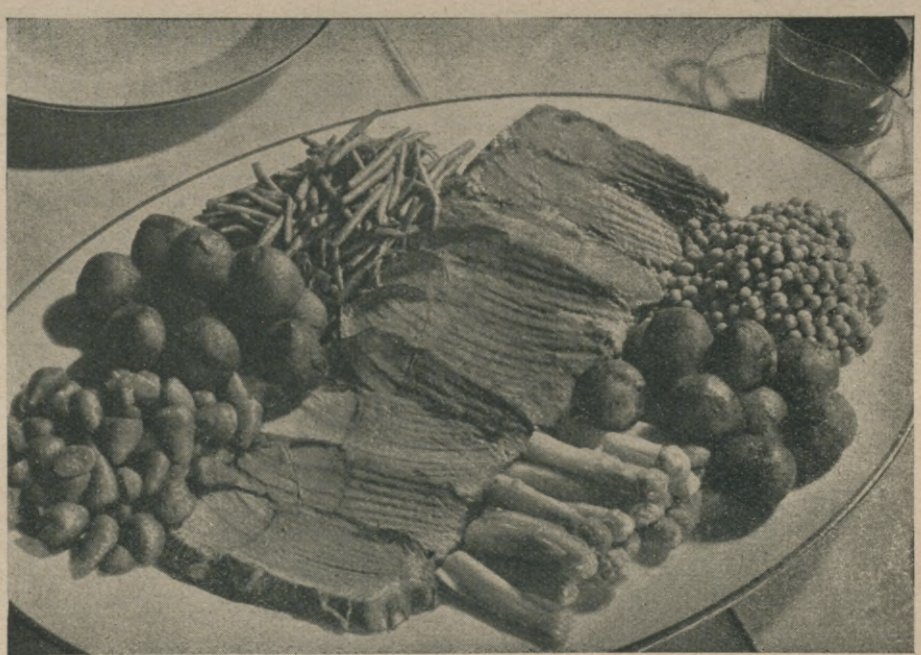
Pavards virtuvē ir pati galvenā sastāvdaļa. Ja pavards labi izveidots, saimniecei ir patīkams darbs. Turpretim, ja pavards ir tumšā vietā, neērti apkalpojams, caurs un dūmo — tas sagādā bezgala daudz nepatikšanu, bojā redzi, nervus un dažžkārt pat ir par tiešu vai netiešu cēloni vienai otrai ģimenes traģēdijai.

Mūsu dienu virtuve ar tās iekārtu un pavardu ir arī viens no daudziem nosacījumiem, kam liela nozīme laba „mājas gara" uzturēšanā. Labi iekārtotā, piemērotā virtuvē darbu var rūpīgi un labi izpildīt, darbā rodot arī darba prieku. Nepiemērotā virtuvē darbiniekiem jānes nevajadzīgi upuŗi, nesasniedzot dažkārt ne pusi no vēlamiem rezultātiem.

Pavardu veidi var būt dažādi, atkarībā no vajadzības, kādai pavards kalpo, un atkarībā no degvielas, kādu lietā pavarda



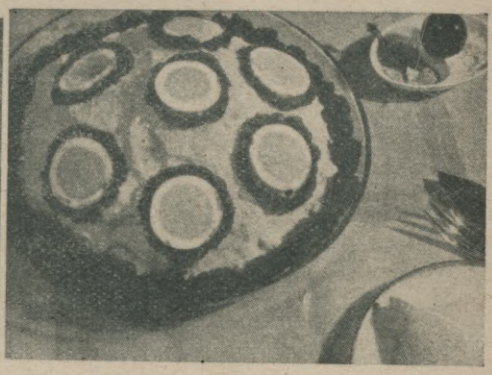
Priekšēdieni



Auksts cepetis ar saknēm



Desa ar šķiņķi un saknēm



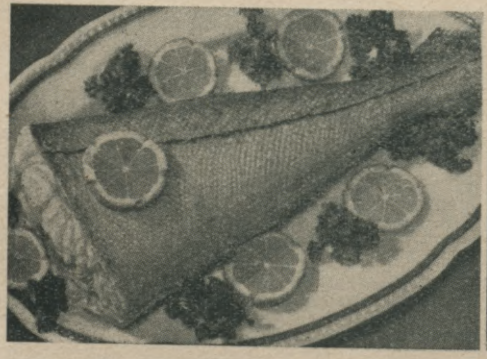
Rasols ar olu šķēlēm



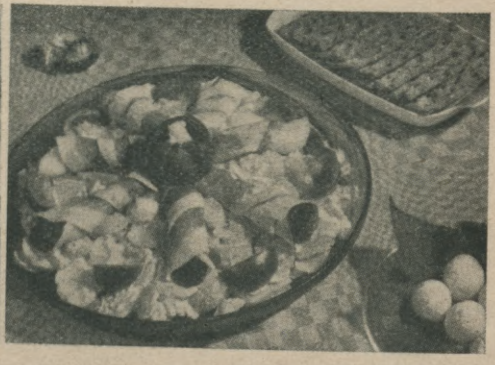
Cepetis ar pildītiem tomātiem



Teļa cepetis galertā ar sardelēm



Zivs ar pētersīļiem un citronu



Garnētas cepeša šķēles

apkurei. Pēc degvielas pavards var būt: 1) parastais, ar malku kurināmais, 2) petrolejas pavards, 3) spirta pavards, 4) gāzes pavards un 5) elektriskais pavards. Visparastākais no visiem pavardiem tomēr ir ar malku apkurināmais pavards. Šo pavardu pa lielākai tiesai mājās ierīko amatnieki. Par nožēlošanu, mūsu zemē tomēr ir vēl arī tādi amatnieki, kas uzņemas darba izpildīšanu, nemaz nepārzinādami, kādu darbu no amatnieka var prasīt.

Pavards (plīts), ja tas īsti pareizi un labi ierīkots, dod iespēju uz pavarda riņķiem, labākā gadījumā, izmantot tikai 10% no pavardā sadedzinātās malkas siltumspējas. Sliktākā gadījumā uz pavarda riņķiem izmantojamas tikai 3% no sadedzinātās malkas siltumspējas. No pavardā sadedzinātās malkas radušos siltumu uzņem vēl: 1) pavarda masīvais mūrējums, riņķu plāksne un iebūvētais ūdens katliņš, kopā ap 35—40%, 2) dūmejas var uzņemt un atdot telpu apsildīšanai 25—35% un 3) skurstenī aizplūst 17—25%. Ja nu zinām, ka no pavarda riņķiem iespējams uztvert nelielu siltuma daudzumu — tikai 3—10% no pavardā sadedzinātās malkas siltumspējas, tad it viegli varam saprast, ka ikkatrā mājā nopietni jāraugās uz pavarda atlikuma siltuma izmantošanu vai nu telpu apsildīšanai, vai arī ūdens sildīšanai. Tāpat nopietni jāraugās, lai uz pavarda riņķiem izdotos uztvert iespējami augstāko siltuma daudzumu. Ja viens pavards uztver uz riņķiem tikai 3% siltuma un otrs pavards uztver 10%, tad it viegli varam saprast, cik svarīga ir pareiza pavarda konstrukcija. Tāpēc nopietni jāievēro: 1) kurtuves izbūve, 2) cepešu krāsns iebūve, 3) dūmeju izveidošana, 4) ūdens sildāmā katliņa iebūve un 5) pavarda atlikuma siltuma izmantošana.

Pavarda kurtuve var būt iekārtota divējādi, raugoties pēc tā, kā iekārtotas kurtuves durvtiņas: 1) no gala un 2) no sāniem. Parastākais ir pirmais veids. Lai varētu izvēlēties ērtāko kurtuves veidu, apskatīsim tos abus:

Izveidojot pavardu, vispirms jābūt skaidrībā, cik lielam tam jābūt. Pavarda lielumu noteic 1) vajadzība un 2) pārdošanā esošās pavarda daļas. Jo mazāks pavards var apmierināt vajadzību, jo mazāk tiks patērēts arī malkas. Ja tomēr pavarda virsmas platība aprēķināta par mazu, tad radīsies lielas neērtības darbā. Noteicot pavarda virsmas platību, jāiziet no vārīšanai un cepšanai lietājamo trauku lielumiem. Pamēģiniet salikt zināmā vietā vajadzīgā lieluma traukus, kas būs lietājami vienā laikā, un jūs tūliņ būsit skaidrībā par pavarda riņķu plāksnes lielumu. Riņķu plāksnes ir ar 2,3 un vairāk riņķiem. Parasti lietā divriņķu plāksnes.

Kad noskaidrots pavarda riņķu plāksnes piemērotākais lielums, jānoskaidro kurtuves un cepešu krāsns lielums, kā arī dūmeju izveidošana.

Tāpat nopietni jāraugās uz kurtuves sānu sienu izveidojumu.

Vienā gadījumā visai kurtuvē esošai malkai caur kurtuves ārdiem ērti piekļūst gaiss. Rezultātā notiek enerģiska malkas sadegšana, nepieblīvējot kurtuvi ar lieku malkas daudzumu.

Otrā gadījumā kurtuve gan uzņem lielāku malkas vairumu, bet malka, kas atrodas uz kurtuves dibena bez ārdiem nepilnīgi sadeg

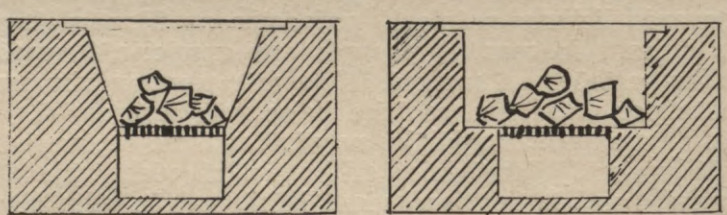
aiz vājā gaisa pieplūduma, sadegot neattīsta pirmā gadījumā iespējamo siltuma daudzumu.

Kurtuves apakšējā daļā iebūvētie ārdi, caur kuŗiem no pelnu telpas kurtuvē ieplūst gaiss, kas nepieciešams pilnīgai malkas sadegšanai. Šinī pašā sakarībā jāpiemin, ka arī labi izveidotā pavarda kurtuvē malka, sadegot, izdod maz siltuma, ja pelnu telpā sakrājies daudz pelnu, kas traucē sadegšanai nepieciešamā gaisa pieplūdumu.

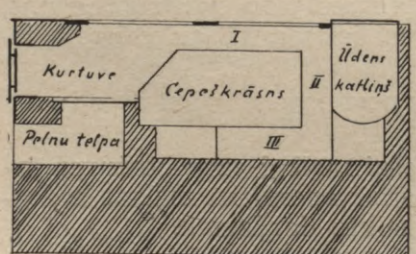
Kurtuves ārdi novietojami līmeniski un nevis ar pacēlumu cepešu krāsniņas virzienā. Šis apstāklis tāpat liekams vērā, izbūvējot pavarda kurtuvi. P e l n u t e l p a i jābūt pietiekoši plašai. Tā nekādā ziņā nedrīkst būt šaurāka un īsāka par kurtuves ārdiem. Tāpat tai jābūt pietiekoši dziļai, lai, uzkrājoties pelniem, nesamazinātos gaisa pieplūdums. Pelnu telpa ik dienas iztīrāma. Ērtākas pelnu tīrīšanas labad izveidojama pelnu telpas lielumam piemērota skārda pelnu kastīte ar paplašinātu priekšējo daļu, kas ļauj gaisam brīvi ieplūst kurtuvē caur pelnu telpu un ārdiem. Pelnu kastes ārējā paplašinātā daļa noder arī par izkritušu ogļīšu uztvērēju, tā mazinot pavarda uguns nedrošību. Pelnu kastīte dod iespēju ik dienas no pavarda kurtuves it ērti iztīrīt pelnus un tā uzturēt kurtuvi pilnīgā kārtībā.

Kurtuves priekšā nepieciešamas d u r v t i ņ a s. Ja kurtuve ir bez durvtiņām, tad malkas sadegšana nenotiek tik pilnīgi, un rezultātā iegūstamais siltuma daudzums ir mazāks. Malkas pilnīgu sadegšanu traucē nevajadzīgi lielā daudzumā pieplūstošais aukstais gaiss. Durvtiņām jābūt kurtuvei piemērotā lielumā. Pavardam parasti lietā skārda durvtiņas. Ļoti ieteicami skārda durvtiņām iekšpusē no 2 m/m bieza skārda piekniedēt uguns aizsargu. Durvtiņas ar ugunsaizsargu tik stipri nesakarst un ir arī izturīgākas. Žēl tikai, ka mūsu rūpniecība vēl šādu uzlabojumu nav ievedusi. Ļoti reti atgadās atrast tirdzniecībā pavarda kurtuves durvtiņas ar minēto ugunsaizsargu.

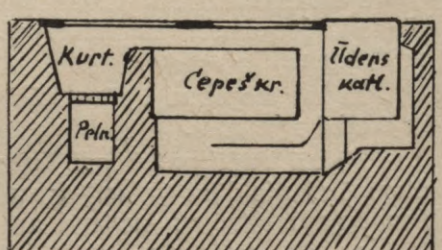
Ja piemērotas durvtiņas nav atrodamas tirgū, tad ugunsaizsargs



Pareizi un nepareizi veidota kurtuve



Kurtuve no gala



Kurtuve no sāniem

izgatavojams un iekniedējams īpaši, uzdodot šī darba izpildījumu kādam amatniekam (kalējam).

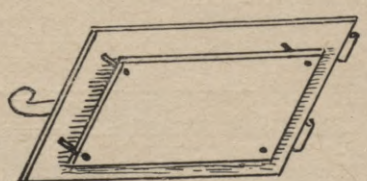
Kādas priekšrocības ir pavarda kurtuvei no sāniem? Ja apskatām abus pavarda zīmējumus, tad novērojam, ka, ierīkojot kurtuvi no sāniem, iespējams iebūvēt cepešu krāsniņu ar taisnu (ne slīpu) priekšējo sānu malu. Šādas cepešu krāsniņas lietāšana daudzkārt ērtāka. Kas attiecas uz malkas krājumu papildināšanu kurtuvē, tad šinī gadījumā, ieliekot malku kurtuvē, netiek bojāta cepešu krāsniņas priekšējā siena. Bez tam, no zīmējuma redzam, ka kurtuves liesma virzās taisni uz augšu (labi silda pirmo riņķi) un tad novirzoties līmeniski gar riņķu plāksni, gluži labi silda arī tc.

Nav jāpiemirst arī neērtības, kas saistās ar kurtuvi no sāniem: Ja kurtuves durvtiņas kaut arī nejauši palikušas vaļā — vai arī, ja durvtiņām nav ugunsaizsarga un tās stipri sakarst, var aizdegties saimnieces drēbes. Ņemot vērā visus minētos apstākļus, katra mājas māte var izvēlēties vienu vai otru kurtuves veidu.

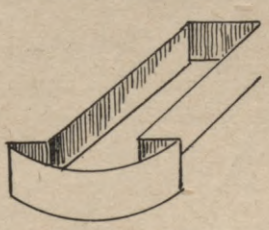
Pavarda dūmejas ierīkojot, jāpatur prātā, ka stingri jāievēro dūmeju platums: pirmajā dūmejā no cepešu krāsns līdz papavarda riņķu plāksnei, otrajā dūmejā no cepeškrāsns līdz ūdens katliņam, un trešajā dūmejā no dūmejas apakšas līdz cepešu krāsns apakšdaļai. Visšaurākā ir pirmā dūmeja, jau drusciņ platāka otrā un visplatākā trešā dūmeja. Pēdējā dūmeja ierīkojama platāka jau tādēļ vien, ka šeit pa daļai arī pelni uzkrājas. Lai sakrājušies pelni netraucētu vilkmi, tie laiku pa laikam izvācami. Pelnu izvākšanai no cepešu krāsns apakšas ierīkojama īpaša lūka. Dūmejas līkumos pēc iespējas noapaļojamas, un jo sevišķi nepieciešami ierīkojams noapaļojums pēdējai pavarda dūmejai, pieslēdzoties tai dūmejai, kas novada dūmus uz skursteni, vai arī uz atlikuma siltuma izmantošanas ierīcēm (dzīvokļa apsildīšanai). Noapaļoti dūmeju stūri (pagriezieni) veicina labāku dūmu vilkmi. Cik tomēr nepatīkami, ja no pavarda virtuvē izplūst dūmi!

Ūdens sildāmā katliņa iebūvēšana jau noteikta ar iepriekš minētiem, apstākļiem, kas ņemami vērā, izveidojot dūmejas. Pavarda apkārtdzelzij ļoti ieteicami piebūvēt dzelzs vai vara niķelētu aizsargu (barjēru), kas noder arī sīko virtuves piederumu uzkāršanai.

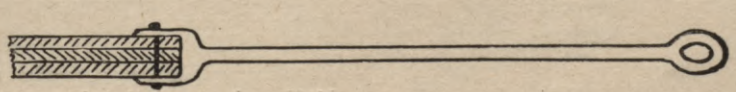
Pavarda siltuma atlikumu ieteicams izmantot siltā ūdens iegū-



Durvtiņas ar ugunsaizsargu



Pelnu kastīte



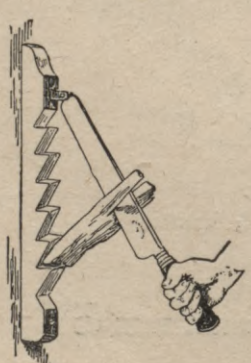
Asbesta deglis

šanai. Cik patīkami, kad virtuvē siltais ūdens pieejams dažādām vajadzībām, pagriežot krānu! (Šādas ierīces sīki zīmējumi dabūjami Lauks. Kameras technikas un labierīcību nodaļā, Viestura piemiņas pilī, Jelgavā.) Siltā ūdens tvertnei ļoti noderīga ir labi pagatavotā koka muciņa. Šāda muciņa ir lēta, tai nav vajadzīga izolācijas kārta u. t. t. (Šāda koka muciņa siltā ūdens uzkrāšanai ir jau vairāk gadus atpakaļ uzstādīta L. L. Kameras locekļa J. Vārnas saimniecībā Mēru pag. „Jaunniķeļos", 16 km no Smiltenes.) Arī Valsts Ramkas mājturības skolā (5 km. no Ramkas stacijas), pēc dzelzs tvertnes sabojāšanās uzstādīta koka tvērtne 750 litru tilpumā. Uzstādītā muca iztur arī pastāvīgu $^3/_4$ atmosfairas spiedienu. Pēc līdzšinējiem piedzīvojumiem var spriest, ka labi, saprātīgi izveidota koka siltā ūdens tvērtne būs gluži laba un lēta. Ir pazīstama arī citādas siltā ūdens sildamās ierīces, izmantojot pavarda siltuma atlikumu. Tā, piem., pavarda kurtuvē neiebūvē lodeni, bet ūdens sildāmā katliņa vietā novieto piemērota lieluma radiātoru, kuŗu pieslēdz aukstā ūdens un siltā ūdens tvertnēm. Radiātora iebūve vienkāršāka par lodenes būvi. Radiātora virsma ir lielāka nekā lodenes virsma. Radiātors izmanto siltuma atlikumu, kas vairs nevar tikt izmantots pavarda riņķu plāksnes sildīšanai. Raugoties pēc ģimenes lieluma un pēc pavarda kurināšanas ilguma, dažos apstākļos iespējams sagādāt silto ūdeni ne tikai virtuves, bet arī vannas vai dušas vajadzībām. Šādu labierīcību ierīkošana prasa lielu uzmanību, jo uz laukiem ir vēl maz amatnieku, kas šos darbus pareizi un patstāvīgi prot izvest.

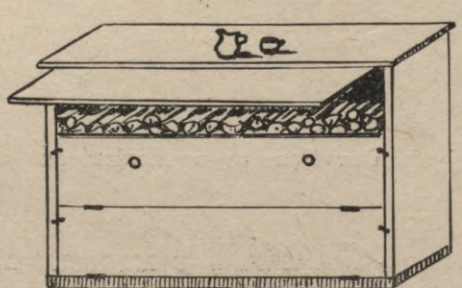
Vēl jāmin kāds vārds par malkas pavarda kopšanu. Tikai labi apkopts pavards būs tīkams darbā. Tikai labi kopts pavards nesagādās negaidītu, pēkšņu pārsteigumu saimniecei. Pavarda virsma un malas pēc darba notīrāmas. Pirms dienas darba sākuma iztīrāmi pelni no kurtuves un pelnu telpas. Tāpat arī vismaz reizi nedēļā jāiztīra pelni no trešās dūmejas (skat. pavarda zīmēj.).

Pelnu izgrābšanai ieteicams spainis ar pārklāju, lai, tanī iebeŗot pelnus nesaceltos pelnu putekļu mākoņi.

Izgrābtie pelni novietojami īpaši iekārtotā pelnu krātuvē. Pelnu krātuvē pelni izbeŗami kādā ugunsdrošā traukā. Par tādu ļoti labi noder vecs, nederīgs ķeta (čuguna) katls. Pelni ar oglēm, kaut arī apdzisuši, vēl var būt ugunsnedroši.



Skalu plēšamais nazis



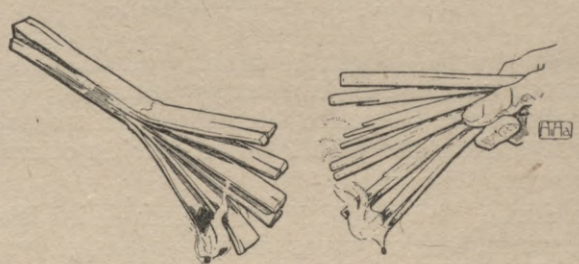
Malkas kaste, izlietājama arī par darba galdu

Pelnus ieteicams uzkrāt kā mēslošanas līdzekli laukiem, sakņu, ogu un augļu dārziem.

Pavarda iekurināšanai vajadzīgi sausi iekuri, kuŗus saliek apakš malkas. Ja iekuru maz, ātrākai pavarda aizkuršanai var lietāt īpašu degli, kas pagatavots no asbesta papes un stiepules. Šāda degļa asbesta papes daļu pirms lietāšanas iemērc petrolejā, kas ielieta piemērotā trauciņā. Aizdedzinot asbesta papē iesūkušos petroleju, deglis deg ar liesmu. Tas nu ir novietojams pavardā starp malku, iekuru vietā.

Pavarda kurtuves tuvumā ļoti ieteicams pie sienas piestiprināma malkas smalcinātā ierīce, šāda ierīce dod iespēju bez trokšņa un nebojājot grīdu, sasmalcināt malku iekuru vajadzībām. Iekuri sagatavojami un izžāvējami jau pirms lietāšanas un turāmi krājumā. Cik patīkami, kad krāšņu un pavardu aizkuršanai sausi iekuri vienmēr pie rokas!

Pavarda sildīšanai ieteicamāka tāda malka, kuŗas liesmai augstāka siltuma izstarošanas spēja. Mūsu apstākļos par tādu uzskatāma bērza, priedes un egles malka. Virtuves vajadzībām vismazāk noderīga apses malka. Dzīvokļu apsildīšanai apses malka noderīgāka, nekā virtuves pavardam. Malkai vajaga būt sausai. Gaiša sausa malka satur 15—25% ūdens. Tāds ūdens saturs ir malkai, kas žuvusi vismaz vienu vasaru, ļoti labos apstākļos vai vismaz divas vasaras vidējos apstākļos. Dedzinot slapju malku, tās siltumspēja pazemināsies par 20—50%. Ja noteikti vēlēsimies taupīt kurināmo (malku) un līdz ar to arī savu darba spēku kā virtuvē, tā



Pareiza iekuru iededzināšana



Pareiza uguns iekurināšana krāsnī un kamīnā

malku sagatavojot un piegādājot, tad visas valsts mērogā varam izdarīt ļoti lielu ietaupījumu, resp. pakalpojumu mūsu tautas vērtību sargāšanā, vai netieši tās vairošanā.

Jo taupīgāk rīkosimies ar malku, jo labāku malku būs iespējams sagādāt arī virtuves vajadzībām. Šinī sakarībā noteikti jārunā arī par malkas šķūni, kur malka caurvējā žūst, resp. uzlabojas malkas siltumspēja.

Malkas taupīšanas nolūkos virtuvē visi ēdienu gatavošanas darbi jau iepriekš tā sakārtojami, lai pavarda kurināšana vilktos tikai tik ilgi, cik patiesi tas ir nepieciešams.

Bez malkas pavarda, petrolejas, spirta, var būt gāzes un elektrības pavardi. Tiem daudz priekšrocību, salīdzinot ar malkas pavardu, bet tikai tad, ja ir pieejams lēts siltuma iegūšanas izejmateriāls. Visi šie pavardi pērkami jau gatavi un it ērti novietojami pēc patikas jebkurā telpā, ērti lietājami un uzturāmi kārtībā. Visērtākie tomēr ir elektrības pavardi, pie kuŗu lietāšanas nerodas nekādi degšanas produkti. Aiz šī iemesla elektriskie pavardi pieskaitāmi vishigiēniskākiem. Rīkojoties ar gāzes pavardu, nav jāpiemirst ikreizes pēc lietāšanas noslēgt deggāzes pievadu. Deggāze ir indīga un tāpēc var sagādāt ļoti nepatīkamu pārsteigumu. Par gāzes un elektrības pavardiem attiecīgos veikalos iepriekš ievācamas sīkas ziņas, kā par pašu pavardu izmaksu, tā arī par šo pavardu lietāšanas izmaksu, izejot no deggāzes vai elektriskās strāvas cenām.

3. Virtuves iekārta.

Virtuvē bez pavarda jābūt: 1) darba galdam, 2) trauku mazgātavai, 3) virtuves trauku un piederumu novietnei 4) ūdensvada krānam vai ūdenstraukam, 5) netīro ūdeņu izlietnei un notekai, 6) malkas kastei un 7) citiem sīkākiem iekārtas priekšmetiem, kā krēsliem, soliņiem, atkritumu spainim.

Virtuves darba galdam jābūt tā veidotam, lai labu daļu darba rīku un piederumu, kas virtuves darbā vajadzīgi, varētu novietot darba galdā. Šinī nolūkā ieteicama viena vai vairākas izvelkamās galda plāksnes, atviktnes, bet apakš tām iekārtojami skapīši. Skapīšos novietojami piemērotā augstumā un platumā plaukti vai izvelkamas atvilktnes. Galda apakšdaļai (10—12 cm augstumā no grīdas) jābūt ierautai, bet līdz grīdai pilnīgi noslēgtai. Tas nepieciešams, lai netraucētu saimniecei ērtu pieeju darba galdam un lai pagaldē nevarētu uzkrāties dažādi netīrumi. Šāds izveidojums ieteicams ikkatrai virtuves mēbelei, neizslēdzot arī pavardu.

Bez galvenā virtuves darba galda par ļoti noderīgu un vēlamu uzskatāms ūniversālgaldiņš. Šāda galdiņa kājām piestiprināti riteņi, tie atļauj galdiņu ērti pārbīdīt uz vajadzīgo vietu. Šāda galdiņa darba plāksne nostādāma augstāk vai zemāk, raugoties pēc darbinieces auguma. Ja nu vēl klāt ir arī soliņš, kam ir pēc vajadzības paceļams un nolaižams sēdeklis (ar skrūvi, kā dažkārt soliņiem pie klavierēm), tad ir sēdekļa, ir galdiņa augstumu ērti var pieskaņot katrai vajadzībai.

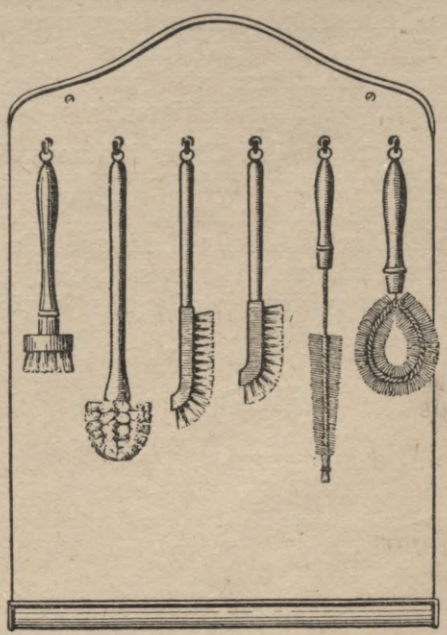
Trauku mazgājamais galds iekārtojams tā, lai trauku mazgājamās ūdens tvertnes atrastos galda vidus daļā. Ūdens tvertnēm jā-

būt iesegtām ar cinka skārdu, pietiekoši lielām, lai tanīs ērti varētu mazgāt galda traukus. Viena tvertne domāta trauku mazgāšanas vajadzībām (lietājams karsts un pēc vajadzības arī sodas ūdens. — šeit trauku mazgāšanai lietājamas piemērotas sukas) un otra trauku skalošanai. Tvertņu lielums 50×50 cm un 30 cm dziļums. Tas var būt arī lielāks. Šīs tvertnes novietojamas tādā augstumā, lai ērti būtu lietājamas strādājot. Saimniecei ir liels atvieglojums, ja šādām tvertnēm pierīkots ūdensvads, kas pievada karsto un auksto ūdeni, pēc vajadzības. Vēl vairāk no svara trauku mazgājamā galda netīro ūdeņu novadīšana pa īpašu netīro ūdeņu noteku. No galda centrālās daļas (augšminētām ūdenstvertnēm) pa kreisi iekārtojams galds mazgājamo trauku, bet pa labi — nomazgāto trauku novietošanai. Vēl labāk, ja trauku mazgājamā galda daļu pa labi izveido ar nelielu kritumu ūdens notecēšanai tvertnes virzienā. Šo slīpo galda daļu ieteicams pārklāt ar rievotu cinka skārdu. Uz rievotās virsmas novietotie trauki labi notekas; notecējušie ūdeņi pa slīpo, ar skārdu segto daļu, aiztek uz skalojamo ūdeņu tvertni un no tās projām pa netīro ūdeņu novadu caurulēm. Visām še minētām trijām trauku mazgājamā galda daļām jābūt vienādā augstumā un cieši kopā savienotām, lai starp atsevišķām galda daļām nepaliek spraugas. Trauku mazgājamā galda kreisajā un labajā galā apakšā iekārtojamas vai nu pārbīdamas durvtiņas, vai arī parastās durvtiņas (uz virām). Tā šeit radīsies skapīši, kuŗu iekšējais iekārtojums izveidojams pēc saimnieces vajadzības. Vidus daļā zem ūdens tvertnēm attiecīgi izveidojams skapītis. Pēdējā skapīša augstums iznāk gan zemāks — taču augstuma ziņā pietiekošs virtuves spaiņu novietošanai. Galda apakšdaļai jābūt ierautai, kā tas bija minēts, aprakstot darba galdu.

Ja iespējams, trauku mazgājamā galda labā gala tuvumā novietojams skapis trauku un citu piederumu (arī nelielu produktu un



Ūniversālgalds



Sukām sava novietne

garšvielu daudzumu) novietošanai. Skapis pieskaņojams tiešai vajadzībai. Gluži tāpat zināmai vajadzībai pieskaņojami skapīši, kas izveidojami trauku mazgājamā galda apakšdaļas abos galos.

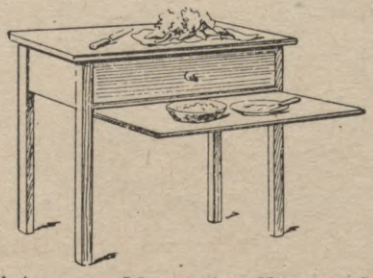
Skapju un skapīšu pieskaņošana zināmai vajadzībai ļoti svarīga. Ja esam nodomājuši uzdot kādam galdniekam pagatavot virtuves iekārtu, tad darba devējam, resp. mājas mātei, ir jābūt pilnīgā skaidrībā par to, kas īsti un kā jāpagatavo. Tāpēc šeit ir vietā daži vadoši norādījumi.

Vispirms jāsakārto visi virtuves trauki un piederumi: 1) mīklas un gaļas dēlīši, 2) maizes plātnes un cepešu pannas, 3) virtuves katli un pannas, 4) gaļas maļamā un citas rokām darbināmas un galdam piestiprināmas mašīnas (arī kafijas dzirnaviņas) un 5) dažādi citi sīkāki virtuves piederumi. Kad katras grupas priekšmeti atsevišķi sagrupēti, jānoskaidro, kas būtu vēl katrai grupai klāt piegādājams. Tad vēl jānoskaidro, raugoties no lietāšanas parocības viedokļa, kur visparocīgāk būtu novietojama katra no augšminētām priekšmetu grupām. Kad šie apstākļi noskaidroti, tad jāpadomā par ikkatras grupas atsevišķu priekšmetu ērtāku un parocīgāku novietojumu. Atsevišķus priekšmetus, raugoties pēc to veida, var novietot dažādi: 1) mīklas un gaļas dēļi, tāpat maizes plātnes un cepešu pannas visērtāk novietojami uz sāniem, iekārtojot ērtības dēļ skapīti divus vai trīs piemērotus nodalījumus; 2) virtuves katlus un pannas var novietot tieši uz plauktiem, vai uz dzelzs redelītēm, kas novietotas uz plauktiem; plaukti var būt iebūvēti nekustīgi vai pārvietojami augstāk vai zemāk, raugoties pēc vajadzības (uz robiem). Plaukti var tikt izveidoti atvilktņu veidā. Ieteicamas gan ne pārāk platas atviktnes (vieglāk un ērtāk izvelkamas un iebīdamas). Atvilktņu priekšpuse vēlama ar pavisam zemu maliņu — tad atvilktnes saturs labāk pārskatāms. Šādi izvelkamie plaukti — atvilktnes sevišķi ieteicami viszemāk stāvošo plauktu vietā, jo piekļūšana neizvelkamiem plauktiem skapju apakšā visvairāk apgrūtināta. Ja atvilktnes nav pārāk platas, tad tās var taisīt arī no plānāka materiāla. Plānākas atvilktnes vieglākas un vajadzības gadījumā tās ērti izvelkamas un tīramas.

Skapju durvīm ir jāatveras līdz pašai skapja malai. Lielas neērtības sagādā kakti plauktu priekšpusē. Arī plauktu — atvilktņu platums minēto kaktu dēļ būtu jāsamazina. Durvtiņu virināšanai pieliekamas koka vai arī metalla niķelētas piemērota lieluma pogas. Skapīšu sāni un durvis izveidojamas pilnīgi gludas, bez rotājumiem un bez robiem, kādi rodas, būvējot pildiņu durvis. Visām virtuves



Rēgulējams sēdeklis



Virtuves galds ar izvelkamu plati

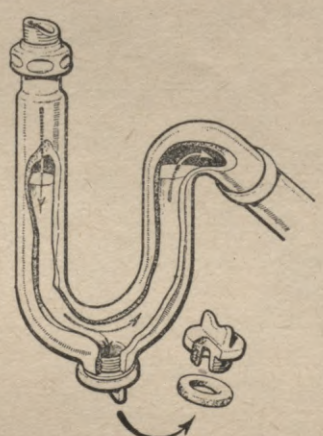
mēbelēm ieturāma vienāda gaiša krāsa: balta, vai mazliet iedzeltena. Gaiša krāsa labi izskatās; tāpat visi netīrumi uz gaišas krāsas labi saredzami. Ja virtuves iekārta ir gaiši krāsota, tad virtuvē būs jāietur arī laba tīrība — citādi virtuve izskatīsies nevien netīra, bet arī neglīta. Strādājot tīrā un glītā virtuvē arī virtuves darbiniece centīsies būt tīra un glīta.

Malkas kaste lielā mērā dod iespēju ieturēt virtuvē kārtību. Tai jābūt tā veidotai, lai ievietotā malka līdz tās lietāšanas laikam kautcik vēl žūtu. Tas panākams, ja caur malku notiek siltā virtuves gaisa cirkulācija. Tas panākams, iekārtojot malkas kastei redeļveidīgu dibenu un piebūvējot kastei vismaz 15—20 cm gaŗas kājas. Caur kastes redeļveidīgo dibenu uz grīdu izkrīt arī visi malkas smalkumi, un tie ir ērti saslaukāmi. Kastes platumam jābūt 5—8 cm lielākam (iekšmērā) par virtuves pavarda lietājamās malkas gaŗumu. Kastes gaŗums var būt dažāds, atkarībā no kastē novietojamā malkas daudzuma. Kastes augstums varētu būt vienāds ar virtuves galdu augstumu.

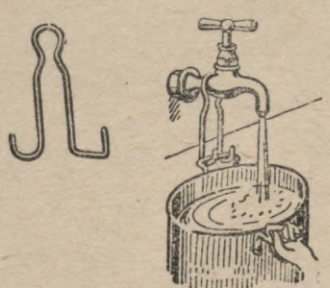
Virtuvē vēl nepieciešamas: 1) ogļu stangas, 2) āķītis pavarda riņķu nocelšanai un uzlikšanai un 3) biezas drēbes šūti cimdi, sastiprināti ar pietiekoši gaŗu saiti (pārlikšanai pār kaklu tā, lai cimdi iznāktu darbinieces priekšpusē un būtu vienmēr ērti sasniedzami). Visu šo priekšmetu novietošanai ļoti noderīgs dzelzs vai vaŗa niķelēts aizsargs (barjērs), piebūvēts pavarda apkārtdzelzij.

Ūdens piegāde virtuvei visērtāka no kopējās ūdens tvertnes. Pietiek tikai atgriezt krānu, un ūdens jau tek! Parasti apakš krāna ierīko izlietni — netīriem virtuves ūdeņiem. Izlietnei jābūt pietiekoši lielai, ne mazākai par 20 litriem. Mazā izlietnē, strauji lejot no spaiņa netīros ūdeņus, pēdējie šļakst pāri izlietnes malām. Tā, izlietnes tuvumā grīda stāv slapja, un koka grīda ātri bojājas. Attstatumam no izlietnes virsējās malas līdz krānam jābūt tik lielam, lai no izlietnes augšmalas līdz krānam būtu pilnīgi pietiekošs atstatums spaiņa uzlikšanai.

Izlietne apakšā ar sifona palīdzību savienota ar netīro ūdeņu noteku caurulēm. Sifons apakš notekas nepieciešams, lai aizkavētu nepatīkamas gāzes ieplūdumu virtuvē no netīro ūdeņu sateku vie-

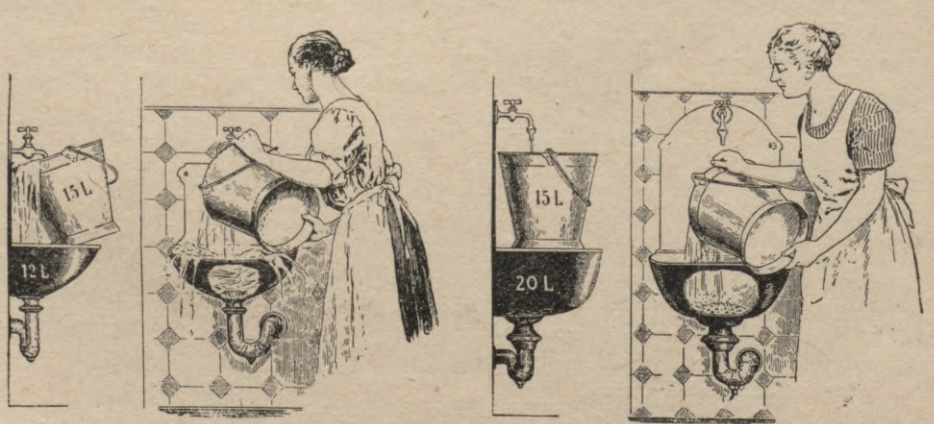


Izlietnes sifons ar noslēdzēju (apakšā)



Vienkārša labierīcība katliņa uzkāršanai zem krāna

tām. Šad un tad sifona līkumā sakrājas visādi netīrumi, kā smiltis u. c., kas aizsprosto ūdeņu aiztecēšanu no izlietnes. Šādos gadījumos jāatgriež abi sifona noslēdzēji („korķi") t. i. viens sifona augšējā un otrs sifona apakšējā līkumā. Kad abi šie noslēdzēji attaisīti, sifona līkumus var it ērti iztīrīt, ņemot palīgā elastīgu slosat žagaru. Neaiztaisot sifona noslēdzējus, jāielej izlietnē ūdens un jāpārliecinājas, vai tas no izlietnes labi un strauji iztek pa apakšējo sifona caurumu. Ja par to esam pārliecinājušies, tad, aiztaisot apakšējo caurumu, iegriežot noslēdzēju, tāpat pārliecināsimies par ūdens notecēšanu no izlietnes caur sifonu. Ja ūdens tagad brīvi nenotek un plūst laukā caur sifona augšējo caurumu, tad saprotams, ka aizsērējusi caurule aiz sifona. Pa sifona augšējo caurumu vēl derīgi „pačakarēt" ar slotas zaru. Ja tas nelīdz, tad domājams, ka caurule piesērējusi taukainiem virtuves ūdeņiem. Lai par to pārliecinātos, jāparaugās, vai vaina nav meklējama caurules izejas galā. Noteku caurules uz laukiem tiek ievadītas nosēdakās. Ja nosēdakā sakrājies liels vairums netīrumu (dubļu), tad pēdējie aizsprosto ūdeņu izeju — ūdens notek tikai pa „gaŗu" laiku. Pirmie „vēstneši", kas liecina par iesākušos cauruļu piesērējumu, ir burbuļi izlietnē (beidzoties ūdeņu iztecēšanai no izlietnes). Ja piesērējusi nosēdaka — tā jāiztīra. Ja vaina nosēdakā nav meklējama, tad droši vien no taukainiem noteku ūdeņiem cauruļu iekšpusē pieaugusi netīrumu kārta. Tad, noslēdzot augšējo sifona caurumu, izlietnē jāielej karsts ziepju zāļu šķīdinājums, vesels spainis. Ja pēc tam ūdeņi vēl brīvi nenotek, tad atkārtoti izlietnē jālej karsts ziepju zāļu šķīdinājums. Ziepju zāles parasti iztīra caurules no tauku piesērējumiem. Aizgriežot sifona noslēdzējus (uzgriežņus, „korķus"), jādomā arī par to, ka tie reiz būs atkal jaattaisa. Tāpēc jāraugās, lai noslēdzēja vītnes pareizi iegultos sifona cauruma vītnēs. Pretējā gadījumā aizgrieznis griezīsies neparasti smagi, un vītnes līdz ar to bojāsies. Ja aizgrieznis nav misiņa, bet dzelzs, tad tas katrā ziņā iesmērējams taukiem, lai neierūsētu. Ja vairākkārt tīrot, sifona noslēdzēji tomēr sabojātos, tad aizgriezņu vietā ērti lietājamas koka tapas ar pagaŗiem plakaniem galiem. Tās nekad neierūsē, un tam nekad nesabojājas „vītnes". Sabojājušās tapas atkal pašu spēkiem it ērti atjaunojamas. Izlietnes sifons iztīrāms ik nedēļas, izdarot kārtējo nedēļas tīrīšanas



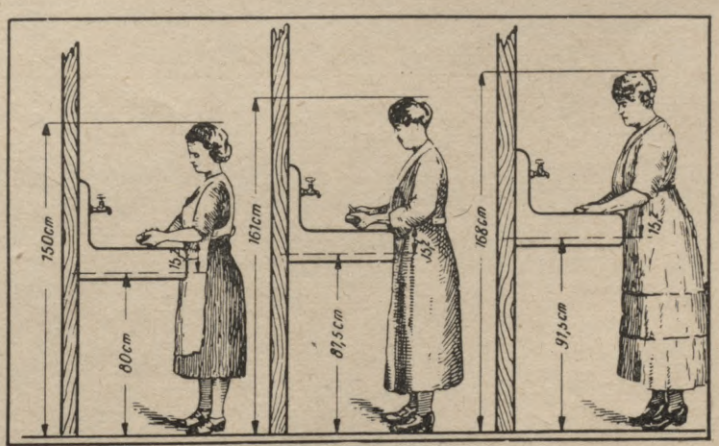
Nepareizi un pareizi ierīkota izlietne
(pa kreisi — krāns par zemu, izlietne par seklu)

darbus virtuvē — tad izlietne arvienu darbosies kārtīgi. Citādi netīro ūdeņu sastrēgumi visbiežāk rodas taisni uz augstiem svētkiem, godībām, svinībām, kad izlietne jau pa daļai piesērējusi, tiek pārpūlēta un pavisam atsakās veikt savu uzdevumu, un tad nu beidzot jāskrien pēc „meistara"!

Pie virtuves iekārtas novietojama centrālā, nozīmīgākā un līdz ar to arī galvenākā vieta jāierāda pavardam. Ērti ir, ja pavardu var tikai ar vienu malu pieslēgt virtuves sienai. Ja tas nav iespējams, tad (kā tas arī visparastāki mēdz būt) pavardu novieto vienā virtuves kaktā, pieslēdzot sienām ar divām pavarda malām. Lai būtu kā būdams, viena lieta pie pavarda novietošanas obligāti liekama vērā un katrā ziņā izpildāma: virtuvei jābūt pietiekoši gaišai un pavardam jābūt virtuvē tā novietotam, lai tas būtu labi apgaismots, saimniecei arī pie pavarda darbojoties. Dažkārt pavards pats par sevi būtu labi apgaismots, bet virtuves darbā saimniece pietā strādādama, pati sev aizēno gaismu. Un cik bieži tas redzams pat jaunierīkotās virtuvēs! Virtuvē nākas darboties arī mākslīgā apgaismojumā. Arī spuldzēm (petrolejas vai elektriskām) jābūt novietotām tādās vietās, lai visas darba vietas būtu pietiekoši labi apgaismotas. Tikai mazākajās virtuvēs varēs iztikt ar vienu, bet gan pietiekoši gaišu spuldzi. Iekartojot virtuvi, vienmēr jārūpējas par pienācīgu apgaismojumu. Pareizs apgaismojums būs tad, kad gaisma būs pietiekoša, lai visu ērti saredzētu un lai gaisma apstarotu darba vietu no kreisās puses (raugoties no darbinieka stāvokļa darbā).

Raugoties no apgaismojuma viedokļa, daudzkārt arī jaunceltā mājā nav iespējams īsti ērti un labi iekārtot virtuvi, jo, būvējot ēku, daudzkārt tiek piemirstas speciālās virtuves prasības.

Visa pārējā virtuves iekārta novietojama ar tādu aprēķinu, lai pavarda tuvumā atrastos visi tie iekārtas priekšmeti, kam ciešāks sakars ar pavardu. Tad visos virtuves darbos būs iespējams aiztaupīt lieku soli, piem.: malkas kastei un darba galdam jābūt pavarda tuvumā, trauku skapim trauku mazgājamā galda tuvumā,



Darba galda augstums
jāpiemēro saimnieces augumam (galda virsmai jābūt 15,2 cm zem elkoņa)

ūdens krānam un izlietnei — pavarda tuvumā, ūdensvadam un netīro ūdeņu notekai — pie trauku mazgājamā galda. Ja šo principu neievērotu, tad virtuves darbiniecei daudzkārt pavairotos soļi, un rezultātā viņa bez vajadzības būtu pārliecīgi nogurdināta. Virtuves darbiniece tikai tad atsvabināsies no virtuves „lāsta", ja tā virtuvē varēs izmantot visas iespējamās ērtības.

Lai iedomājamies, ka mūsu zemē ir ap 400.000—500.000 virtuvju. Tā tad, virtuvēs strādā milzīga sieviešu armija un darba atvieglošana ir ļoti svarīgs uzdevums.

Virtuves tuvumā, ērti sasniedzamā vietā, jābūt attiecīgām pieliekamām telpām un pagrabam vai ledus skapim.

Labi izveidotā virtuve dos cerētos panākumus tikai tad, ja virtuves darbiniece patiesi no visas sirds vēlēsies pieradināties jaunās virtuves kārtībai. Virtuve būs laba tikai tad, ja bez iebildumiem turēsimies pie principa: Katra lieta — savā vietā!



Moderna amerikāņu virtuve



Kafijas pasniegšana

II. GALDA KULTŪRA

N. Vīksna

1. Ikdienas galds

Starp tām daudzajām parādībām, ko mēs beidzamjā laikā cenšamies reformēt un uzlabot, vērība katrā ziņā piegriežama arī tik ikdienišķai lietai kā ēdamgaldam. Daudzās ģimenēs un mājās, diemžēl, vēl šodien valda uzskats, ka glīti uzpost galdu vajadzīgs tikai tad, kad atnāk viesi, kad to redz svešas acis. Bet vai tad mums pašiem ir kāda patika sēsties pie galda, kur ēdienu, kaut arī tas pats par sevi būtu labs un garšīgs, pasniedz nekārtīgi un nevīžīgi saliktos traukos? Cik bieži tāds galds nesabojā apetīti!

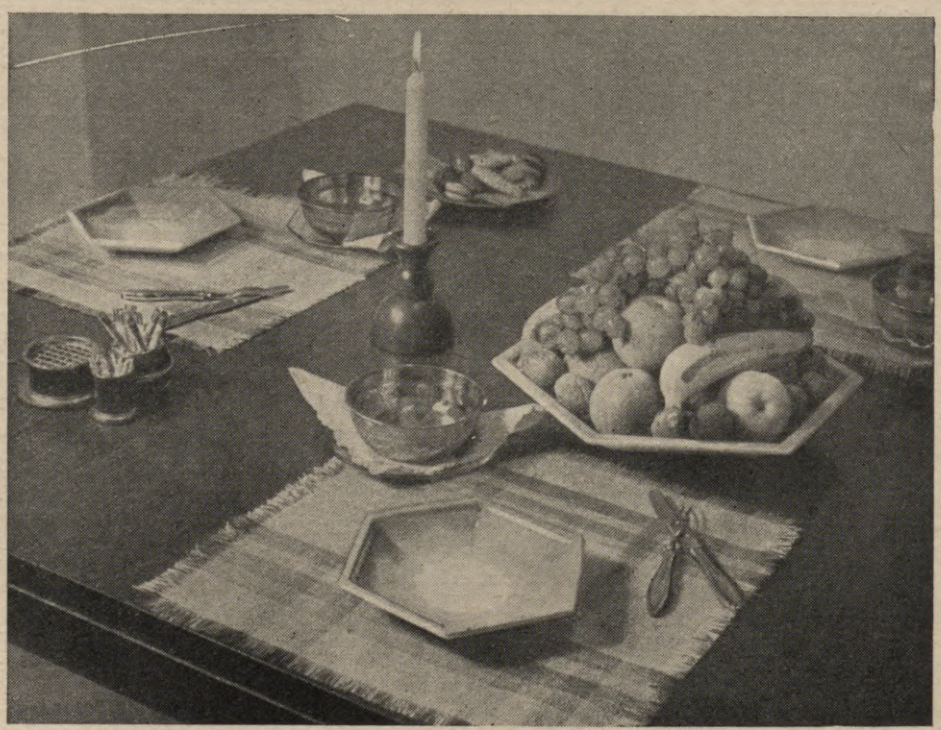
„Kāpēc mums ēdiens garšo vai negaršo?" jautā Kaucmindes mājturības semināra skolotāja A. Švāģere. Un viena no viņas atbildēm uz šo jautājumu ir šāda: „Uztura baudas vērtību lielā mērā nosaka arī tas, kā to pasniedz galdā. Neviens no mums taču nevarēs ar patiku iedomāties aukstu skābu kāpostu vai zirņu zupu un siltu vai pat karstu, tikko izvārītu dzērveņu ķīseli. Šādi piemēri vienai otrai nama mātei var izlikties pārspīlēti, bet ja padomājam un gribam atzīties, tad ļoti bieži izrādīsies, ka dažai labai no mums cepetis, kam arī jābūt ļoti karstam, griešanas laikā atdzisis un uz galda nonāk pilnīgi auksts. — Runājot par ēdienu pasniegšanu galdā, nevar paiet garām arī ēdienu uzlikšanai traukos. Pēdējiem jābūt nevainojami tīriem. Trauku drīkst piepildīt ar ēdienu tikai līdz malai, pēdējo neapkraujot ar ēdienu vai tā piedevām. Pēc tam trauka malas rūpīgi jānoslauka ar tīru (tikai šim nolūkam lietājamu) drānu. Ja vēlas ēdienu greznot, tad šim nolūkam jāizvēlas tikai tāds materiāls, kas tiešām ēstgribu var veicināt. Pa lielākai daļai glīts zaļumu pušķītis ir labākais silto un auksto ēdienu greznošanai. — Visiem traukiem un rīkiem, kurus lietājam ēšanai, jābūt nevainojami tīriem, tāpat galdam jābūt kārtīgi un rūpīgi uzklātam. Cik

bieži netīra pirksta nospiedums uz bļodas vai šķīvja malas var samaitāt mums vislielāko ēstgribu. — Beidzot, nama mātei jārūpējas, lai visi ģimenes locekļi un citi piederīgie, kas sēstas pie galda, ievērotu parastās sabiedriskās normas — noteikumus par uzvešanos pie galda, jo arī citu cilvēku neglītā ēšana var mums nomākt vislielāko ēstgribu. Sevišķi daudz šinī ziņā jādara mūsu lauku nama mātei, jo bieži laukos valda uzskats, ka piekļājības likumi pie galda domāti tikai viesībām un grūtā darbā nostrādinātiem cilvēkiem neder. Ar tādiem uzskatiem cīnīties ir ļoti grūti pie vecākās paaudzes, bet jaunākajā tie pilnīgi jāizskauž, un tas ir vispirms katras mātes un nama mātes pienākums."

Lūk, šie teiktie vārdi jau norāda, kādai jābūt „galda kultūrai" mūsu ikdienišķajā dzīvē. Vai šīs kultūras prasības būtu ievērojamas tikai bagātnieku namos? Nē, to visu iespējams panākt ikkatrā mājā un ģimenē, arī pie vistrūcīgāko ļaužu galda. Arī tur, kur maza ģimene parasti paēd virtuvē, tīrs galdauts un tīri trauki neprasa liekus līdzekļus. Arī tur nebūt nav vajadzīgs savējiem pie brokastīm likt galdā apdauzītu un uz „primus'a" apkvēpušu kafijas kannu, kad skapī ir arī glītāka kanna. Tāpat arī lauku mājās, „dižistabā" pie saimes galda vai, ja vasars laikā mēdz ēst verandā vai pagalmā zem kāda kupla koka, galda glītums neprasīs nekādus liekus izdevumus, tikai mazliet vairāk rūpības.

Ne tas ir kultūras cilvēks, kas tikai svešām acīm grib rādīties tīrīgs un kārtīgs, bet gan tas, kas tāds būs arvienu, arī savā ikdienas dzīvē, savējo vidū.

Mūsu apstākļos ir parasts, ka starp neiztrūkstošajām kāzu dā-



Vienkārši klāts augļu galds

vanām, ko saņem jaunais pāris, ir trauku servises un citi galda piederumi. Un tas ir labi: šīs lietas domātas jaundibinātās ģimenes vajadzībām. Bet nepareizi dara tā nama māte, kas šīs dāvanas glabā skapī un liek galdā varbūt tikai reizi gadā, kādās viesībās, bet savā ikdienas dzīvē liek galdā kaut kādus salasītus traukus, aplauzītas dakšiņas u. tml., bet glabājamās dāvanas nereti sadauzās arī bez lietāšanas, šad un tad pārcilājot trauku skapja saturu, un ģimene nebauda to galda glītumu, ko tai dāvanu pasniedzēji novēlējuši! Lai pataupītu kādu sevišķi dārgu servisi, protams, ieteicams ikdienas vajadzībām iegādāties arī lētākus galda piederumus, piem. glītus māla traukus, kādus tagad ražo mūsu trauku fabrikas, un vienkāršus nerūsējoša metalla nažus, dakšiņas un kaņotes. Tāpat, zināms, katru dienu nav jāklāj galdā labākie galdauti, bet arī ikdienas lētais galdauts var būt ar gaumi izstrādāts un pēc krāsām pieskaņots ģimenē lietājamiem traukiem.

Vajaga tikai gribēt — un arī visvienkāršāko darba ļaužu ģimenē radīsies glītums un gaume — galda kultūra.

2. Viesību galds

Rīkot viesības nebūt nenozīmē saaicināt pēc iespējas vairāk ļaužu. Nevis viesu skaits dara nama mātei godu, bet gan laba prasme tos uzņemt. Lai mācāmies no angļiem, kam ir ļoti augsti attīstīta mājas kultūra; bagātnieku mājās mēdz pulcēties tikai ne-



Svētku galds

liela, bet izlasīta sabiedrība: tuvākie ģimenes locekļi un īstākie draugi.

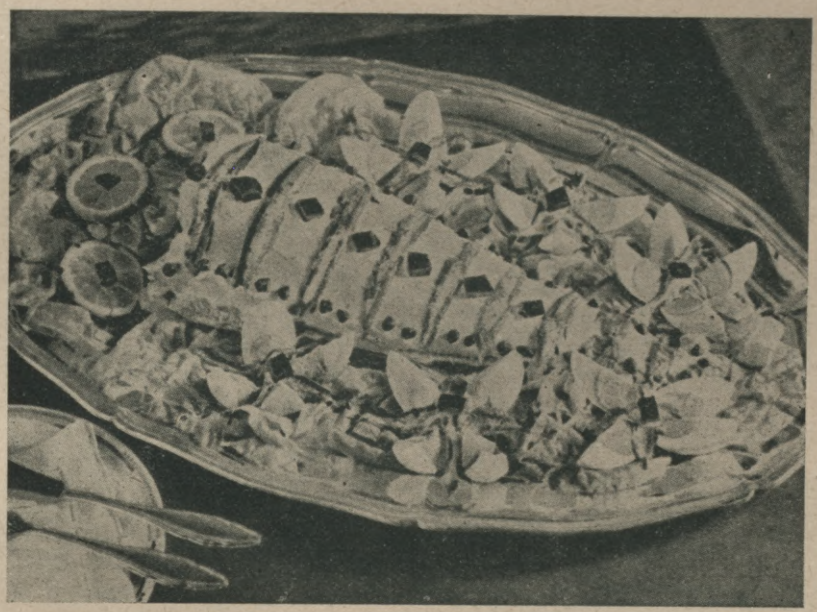
Pirmais noteikums, kas jāievēro pie viesību rīkošanas, ir šāds: jāapdomā, cik daudz viesu telpas atļauj uzņemt, lai tie varētu justies ērti un omulīgi. Tāpat jāzina, cik daudz viesu var sasēdināt ap galdu (vienai personai pie galda vajadzīgs 60—70 cm platības).

Tālāk jāzina, kādā laikā grib uzaicināt viesus, jo no laika atkarājas ir tas, ko galdā likt, ir tas, kā to pasniegt. Intelliģentajā sabiedrībā vispār pieņemts, ka no plkst. 9—14 pasniedzamas siltas brokastis, no plkst. 14—19 — pusdienas, no 19—2 — vakariņas; pēcpusdienas tēju vai kafiju mēdz pasniegt ap plkst. 17. Deserta (atspirdzinājumu) galdu var klāt no plkst. 17 līdz pusnaktij un pat vēl ilgāk.

Vērā ņemams arī gada laiks, jo katrā sezonā ir savas īpašas iespējas un priekšrocības pasniedzamo ēdienu izvēlē. Tā, piem., rudenī un ziemā parocīgāk rīkot pusdienas vai vakariņas ar gaļas (mājlopu, putnu) ēdieniem, vasarā turpretī var galda karti vieglāk sastādīt no zivīm un svaigiem augļiem. Lauku dzīvē jau ieviešas šādas sezonas viesības: aicina gan uz „apkūlībām," gan uz „cūku bērēm" ar tradicionālajām desām, gan uz „Mārtiņu zosi" u. tml. Pilsētniekiem, it īpaši tām ģimenēm, kam savs dārziņš vai kas vasaru pavada „zaļumos", ieteicams pēc angļu parauga rīkot t. s. „dārza partijas", t. i. klāt galdu vaļējā verandā vai tieši dārzā, aicinot viesus vai nu uz „kafiju", „svaigiem tomātiem", „pirmajām zemenēm", „vēžiem" u. tml. Ne jau pārmērīgā ēšana, bet omulīgi pavadīts laiks viesiem darīs prieku.

Katram īpašam gadījumam vajadzīgs piemērots galda klājums. Vispirms jāizvēlas galda forma. Mazākām viesībām pietiek ar parasto izvelkamo ēdamgaldu. Lielākam viesu skaitam, ja telpas atļauj, ieteicams rīkot pakavveidīgu (saliekamu) galdu. Galdam jābūt 1—1,5 m platam, lai uz tā ērti varētu sakārtot traukus. Svinīgiem gadījumiem, parasti arī pusdienām un vakariņām, ņemami tikai balti galdauti. Kafijas galdam (arī latviskā gaumē klātam galdam) noder krāsaini galdauti, tikai krāsām jābūt piemērotām attiecīgiem traukiem. Servjetēm jābūt pieskaņotām galdautam. Nelielu viesību galdu (tējai, kafijai u. c.) jaunākā laikā mēdz klāt atsevišķām servjetēm katrai personai (glītiem rokdarbu izstrādājumiem), tikai tad galda virsmai, kas viscauri nav nosegta ar galdautu, jābūt nevainojami glītai. Traukiem uz mielasta galda jābūt vienādiem, tos nevar salasīt no dažādām servisēm. Ja servise jāpapildina, tad jāizrauga vismaz tādi trauki, kas no servises maz atšķiras. Tikai kafijas un tējas galdam atļauta dažādība, bet arī tad katrai personai jāliek vienāda stila tase un šķīvīši.

Viesību galdam bez traukiem u. c. nepieciešamiem piederumiem vajadzīgs arī attiecīgs rotājums: sveces glītos svečturos, bet katrā ziņā puķu vāzes: var likt lielāku vāzi galda vidū, mazākas galda galos, vai arī katrai personai (ja viesu skaits nav liels) īpašu vāzīti ar 2—3 ziediņiem. Apkaisīt galdu ziediem, kā tas agrāk bija modē, nav ieteicams: tā puķes ātri savīst un nepanāk vēlamo efektu. Arī galda rotājums ir atkarīgs no gada laikiem: vasarā puķu nav trūkums, bet ziemā jāprot galdu rotāt arī nedaudziem ziediem; pavasarī, piem. Lieldienu galdam, labi noder izplaucēti bērziņi, pūpoli, lazdu

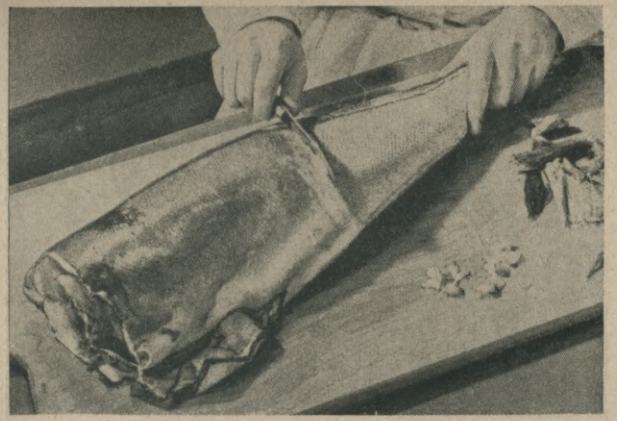


Garnēta auksta zivs

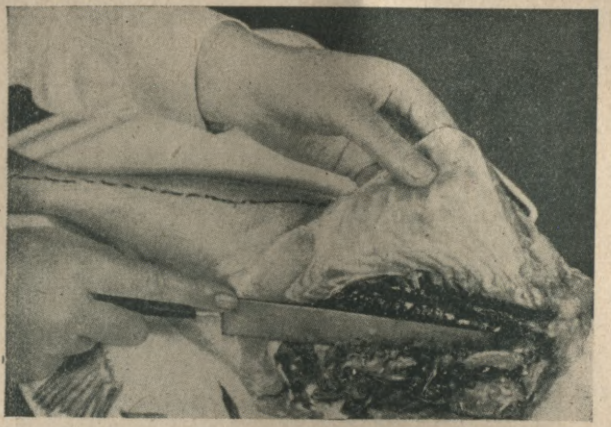


Karpa ar mārrutkiem

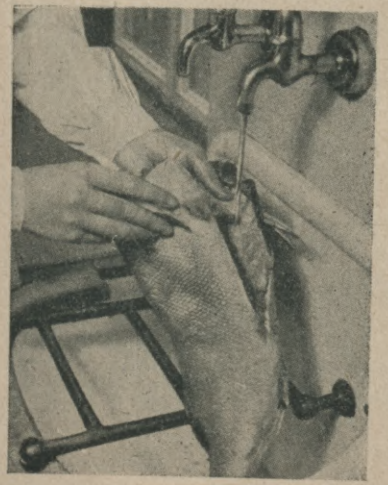
Zivs sagatavošana



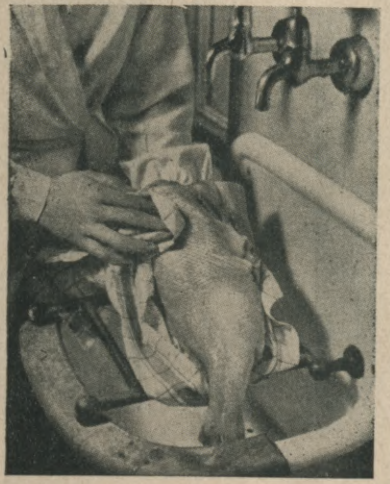
Nokasa zvīņas



Izņem iekšas



Ātri nomazgā, neturot ūdenī



Viegli nosusina



Izņem asakas

skaras, sniegpulkstenītes vai citas pirmās pavasaŗa puķītes, ko saliek nelielos pušķīšos vairākās mazās vāzītēs; bet Ziemassvētku galdam būs piemērota maza eglīte ar svecītēm; rudenī galdu var greznot sārtotās meža vīna u. c. lapas.

Galdu klājot, jāievēro arī zināma likumība, kā sagrupēt traukus u. c. galda piederumus. Pusdienu un vakariņu galdam, kas prasa vislielāko trauku u. c. piederumu skaitu, jāievēro šāda kārtība: katrai personai noliek lēzenu pamatšķīvi, uz kuŗa novieto vēlāk pasniedzamo zupas šķīvi (ja tas jau iepriekš nav nolikts un zupu pati mājas māte izdala pie galda); kad zupas šķīvjus novāc, to vietā nāk lēzenie šķīvji cepetim vai zivīm; pa kreisi no pamatšķīvja — maizes šķīvītis, pa labi — salātu trauciņš; nažus un dakšiņas liek vai nu abus labajā pusē (nazis pa labi ar asmeni pret šķīvi, dakšiņa pa kreisi), vai arī nazi pa labi no šķīvja, dakšiņu pa kreisi; liekot reizē 2 pāŗus nažu un dakšiņu (aukstiem un siltiem ēdieniem vai zivij un cepetim), abi naži jāliek vienā, dakšiņas otrā pusē; deserta kaŗote liekama aiz šķīvja, parallēli galda malai, aiz tās zupas kaŗote tādā pat virzienā; glāzes dzērieniem liek aiz šķīvja, mazliet pa labi, sagrupējot tā, lai augstākās būtu pa kreisi, zemākās pa labi (tā parocīgāk piepildīt glāzes); ja sālstrauciņus liek katrai personai, tad tos novieto pa labi no šķīvja, augšpus naža; servjeti, vienkārši, bet glīti salocītu (atlokā var iespraust arī pa ziediņam) liek vai nu uz šķīvja, vai pa labi no tā. Nav arī jāaizmirst, ka ēdienu bļodām, kas novietotas uz galda vai kas pasniedzamas no rokas rokā, jāpievieno piemērots paņemamais rīks — dakšiņa vai kaŗote. Ja dzērienu pudeles liek galdā, tad tikai pēc tam, kad viesi jau sasēdušies. Pašdarītu alu un limonādi pasniedz glītās stikla krūzēs, pašdarītus vīnus un liķieŗus, kas nemēdz būt iepildīti sevišķi gaumīgās pudelēs, tāpat arī degvīnu, iepriekš iepilda karafēs; pirktos vīnus, lieķieŗus un konjakus, kuŗu vērtību noteic marka, pasniedz iepriekš atkorķētās oriģinālpudelēs. Putojošā vīna pudeles, protams, attaisāmas tikai tad, kad vīns lejams glāzēs, bet ir tad korķu „paukšķināšanai" nav jānotiek tieši pie galda. Arī alus pudeles pasniedz galdā atkorķētas; bet vēl ieteicamāk, ja to pasūta kādā alusdarītavā, ņemt speciālos traukos, no kuŗa to vienmēr putojošu ielaiž glāzēs vai krūzēs.

Pie kafijas galda klāšanas jāievēro sekojošais: tase liekama tā, lai osīte būtu labā pusē; uz apakštases liekama kaŗotīte; no tases pa kreisi — šķīvītis cepumiem; kūkām un tortēm liek īpašu kaŗotīti vai dakšiņu.

Tējas galdā kungiem parasti liek glāzes, dāmām — tases. Kafiju un tēju salej traukos tikai pēc tam, kad viesi sasēdušies ap galdu.

Tēju vai kafiju līdz ar attiecīgām piedevām var pasniegt arī pie atsevišķiem galdiņiem, viesu brīvos grupējumos.

3. Ģimenes viesību galds

Ģimenes viesības notiek dažādos gadījumos, kas saistās ar cilvēka mūža gaitu.

Vislielākās rūpes mēdz sagādāt kāzu galds. Tad viesiem parasti rīko pusdienas vai vakariņas. Galda dekorācijai nepieciešams sveču

mirdzums, mirtes vai sīki brūklenāju zariņi un balti ziedi vāzēs; tikai līgavas un līgavaiņa vietu atzīmē tumši sārtām rozēm vai neļķēm. Saderināšanās gadījumā parasti aicina tikai tuvākos piederīgos un draugus, un pie svētku galda tad jāievēro mērenība un lielāka vienkāršība. Galda dekorēšanai ņem ziedus maigos toņos, arī mirtes.

Ja jauniešiem atzīmē iesvētīšanas dienas vai pilngadību, tad arī vienkāršība un mērenība ir īsti vietā. Galda dekorējums ieturams gaišos un jautros toņos.

Arī kristībās nemēdz rīkot sevišķi plašas viesības. Galdu tad rotā sīkiem ziediņiem, kā piem. vijolītēm, maijpuķītēm, neaizmirstelēm u. tml.

Bēŗu mielastus mēdz rīkot tikai laucinieki, bet pilsētās, kur tikai retos gadījumos aizgājušo izvada no mājām, bēriniekiem nemēdz galdu klāt. Bērēs jo sevišķi jāievēro nopietnība, svinība un atturība: bēres nav izprieca!

Īstai omulībai vajaga valdīt dzimšanas un vārda dienās, tāpat dažādos jubileju gadījumos. Tad arī jāprot izvēlēties tikai tādu viesu pulciņu, kas gavilniekam var sagādāt prieku, un pie mielasta rīkošanas un galda klāšanas jāprot it īpaši iztapt gavilnieka personīgai gaumei: tad galdā nedrīkst trūkt viņa iemīļotie virumi, cepumi un dzērieni. Arī galda dekorēšanā jāprot uzminēt viņa speciālo



Svinībām klāts galds

vēlēšanos. Ja šādas dienas iekrīt vasaras laikā un ja iespējams izmantot arī dārzu vai vaļēju verandu, tad ar nelieliem līdzekļiem var sarīkot jo krāšņu apgaimojumu, aizdedzinot vakarā mājas līdzekļiem pagatavojamus krāsainus lampionus (svecītes krāsainos papīros).

Bērnu viesības ir domātas pašiem bērniem, ne viņu vecākiem. Tāpēc arī galdam bērnu viesībās ir pavisam īpats uzdevums: tiem nav intereses ilgi sēdēt pie galda, tāpēc pietiek ar šokolādes tasīti, kliņģeri vai citiem viegli sagremojamiem cepumiem. Treknās tortes bērnu galdam ir vismazāk piemērotas. Arī galda dekorēšanā jāievēro bērnu īpatā psīche un gaume.

4. Svētku galds

Laucinieki daudz lielākā mērā nekā pilsētnieki dzīvo līdzi gadskārtām, un katriem svētkiem lauku sētās ir sava īpatā seja. Tā atspoguļojas arī svētku galdā. Un ir labi, ka svētku svinēšanā atdzīvojas sensenās latviešu tradicijas.

Pavasarī vispirms nāk gaišie, priecīgie Lieldienu svētki. Galdu tad dekorē pirmajām pavasara puķēm un zaļumiem: krokusiem, tulpēm, pūpoliem, bērzu un lazdu skarām, zaķu staipēkņiem un spilgti zaļiem sūnu pušķīšiem. Lieldienu galdā, protams, nedrīkst iztrūkt kurvīšos, ligzdiņās vai šķīvjos sakārtotas spilgti krāsotas olas. Galda klāšanai ņem spilgti krāsainus pašaustus galdautus, arī galda



Vasarsvētku galds

servise var būt spilgtās un galdautam piemērotās krāsās. Lieldienas iekrīt tanī gada laikā, kad nav sevišķi lielas izvēles ēdienu gatavošanas produktos, bet pilnīgi pietiek ar tradicionālo šķiņķi un dažādiem piena produktu izstrādājumiem, kas mums ieviesušies no krieviem („paschas"). Arī cepumiem ieteicams izvēlēties tādas receptes, kur pamatā ir olas un biezpiens.

Vasaras svētku galda dekorēšanai ņem jaunplaukušu bērzu zariņus, ziedošus ievu zarus, ceriņus, vijolītes, maijpulkstenītes u. t. t. Ēdieniem ieteicams ņemt galvenām kārtām zivis, kas ap to laiku pieejamas diezgan bagātīgā izvēlē.

Jāņos mēdz ierasties gan lūgti, gan nelūgti viesi, tāpēc Jāņu galdam nav jābūt sevišķi smalkam un izmeklētam, toties jāapgādājas pietiekošām rezervēm, lai varētu pacienāt katru „Jāņa bērnu." Jāņos galdu dekorē lauku puķēm, tradicionālajām Jāņu zālēm un ozolu zariem. Galda klājumā un trauku izvēlē ieteicama vienkāršība, bet spilgtas krāsu kombinācijas. Ēdienus var izvēlēties pēc patikas un iespējas, bet nevar iztrūkt labi pagatavots un gaumīgi pasniegts Jāņa siers un miestiņš, ko pasniedz glītos (latviska stila) alus kausos. Ja mājas māte būs klājusi nevainojamu galdu, bet mājas tēvs pasniegs miestiņu apsūbējušā vecā stopā vai apdauzītā krūzē, tad gaumīgā noskaņa būs sabojāta.

Pļaujas svētki, apkūlības u. tml. rudens svētki, kad zemkopis ar draugiem un kaimiņiem priecājas par sava darba augļiem, arī prasa savu stilu. Galda dekorēšanai izmanto krāšņākos rudens ziedus (astras, dālijas u. c.), salnas izrotātās lapas un katrā ziņā arī krāšņāko un krāsaināko dārza augļu izlasi; ieteicams saspraust vāzēs arī vārpu pušķīšus — kā rudens ražas simbolu. Galvenā vērība jāpiegriež dažādiem cepumiem — ievāktās ražas „nogaršošanai." Bez tam rudenī lielu dažādību ēdienos var panākt arī mājputnu gaļas virumiem vai cepešiem.

Ziemassvētku galdu dekorē mētrām un skujiņām. Dabas baltajam sniega tērpam atbilst balti ziedi, ja tādi pieejami. Ziemassvētku galdā samērā trūcīgo puķu dekorāciju der papildināt ar augļiem labā izlasē un glītā sakārtojumā. Starp ēdieniem latviskā Ziemassvētku galdā, it īpaši uz laukiem, nedrīkst iztrūkt cūkas žāvēta galvas puse, kuŗas šņukuris simbolizē arklu: senajiem latviešiem Ziemassvētki ir bijuši saulgriežu svētki, kad zemes rūķis domā par jaunu vagu dzīšanu tīrumā, kur saule drīz staigās savā uzvaras gaitā. Tāpat Ziemassvētku galdam noder ceptas cūkas ribiņas, šķiņķis, ceptas vai vārītas gaļas desas u. tml. gardumi, kādu mājas mātei ziemā netrūkst klētī vai pagrabā.

Veco gadu izvadot un jauno gadu sagaidot, pie galda klāšanas it īpaši noder mājas mātes izdoma un atjautība: pie katras personas servises var novietot kādu nieciņu (šokolādes vai marcipāna figūriņu u. tml.), kas simboliski izteic katram viesim individuāli domāto novēlējumu jaunā gadā. Vecā gada vakarā mēdz pasniedz tradicionālo zirņu bļodu: apēdot zirņus, cilvēks kāpjot pār gadu slieksni bez asarām. Jaungada sagaidīšanas galdā liek arī zvīņotas zivis, jo zvīņas simbolizējot naudu. Vispār, šinī gadījumā galda sakārtojumā un dekorējumā atļauta asprātīga fantazija un spilgtas, jautras krāsas.



Tēju vai kafiju dzeŗ, arī nesēžoties pie galda

5. Ko un kā likt galdā?

Šis jautājums izšķirams atkarībā no tā, kāda rakstura viesības grib rīkot un kādā laikā tās notiek.

Siltās brokastis iesāk ar kādu stiprāku gaļas ēdienu, piem. bīfsteku, karbonādi u. tml. Tiem piederas attiecīgi sagatavoti salāti un kartupeļi. Kā dzērienu pie gaļas ēdiena pasniedz alu (vai pašdarītu miestiņu). Otram ēdienam var pasniegt olu vai sakņu sacepumus dažādās mērcēs. Tad nāk salāti: vinigrets, makaronu, sakņu-dārzāju u. c. salāti. Visu laiku uz galda atrodas maize un sāļi cepumi, sviests, siers, ievārījumi un medus. Pašā sākumā var pasniegt arī glāzēs salietu pienu, ko viesi iebauda pēc patikas. Brokastis noslēdz ar kafiju, ko pasniedz līdz ar piemērotiem cepumiem (dzeltenmaizi, kēksu u. tml.).

Pusdienu un vakariņu mielasts prasa bagātīgāku ēdienu karti. Te nodibinājusies stingra kārtība, kas katrā ziņā jāievēro:

2 ēdienu mielasts sastāv no 1) cepeša vai zivju ēdiena un 2) saldēdiena. Ja pirmais ēdiens treknāks (piem. zoss cepetis), tad saldēdienam jābūt vieglākam (piem. kompoti, želejas); turpretī ja pirmais ēdiens liesāks, tad saldēdienam jābūt saturīgākam. Beigās var pasniegt kafiju, bet tā nav obligātoriska.

3 ēdienu mielasts sastāv no 1) viruma vai buljona ar attiecīgiem cepumiem (restētām maizītēm, pīradziņiem, pastētēm), 2) gaļas ēdiena un 3) saldēdiena.

4 ēdienu mielasts sastāv no 1) viruma vai buljona ar attiecīgām piedevām, 2) zivju ēdiena, 3) gaļas cepeša un 4) saldēdiena.

5 ēdienu mielasts sastāv no 1) viruma vai buljona, 2) zivju ēdiena, 3) starpēdiena (sakņu-dārzāju sacepumiem, pildījumiem u. tml.), 4) gaļas ēdiena un 5) saldēdiena.

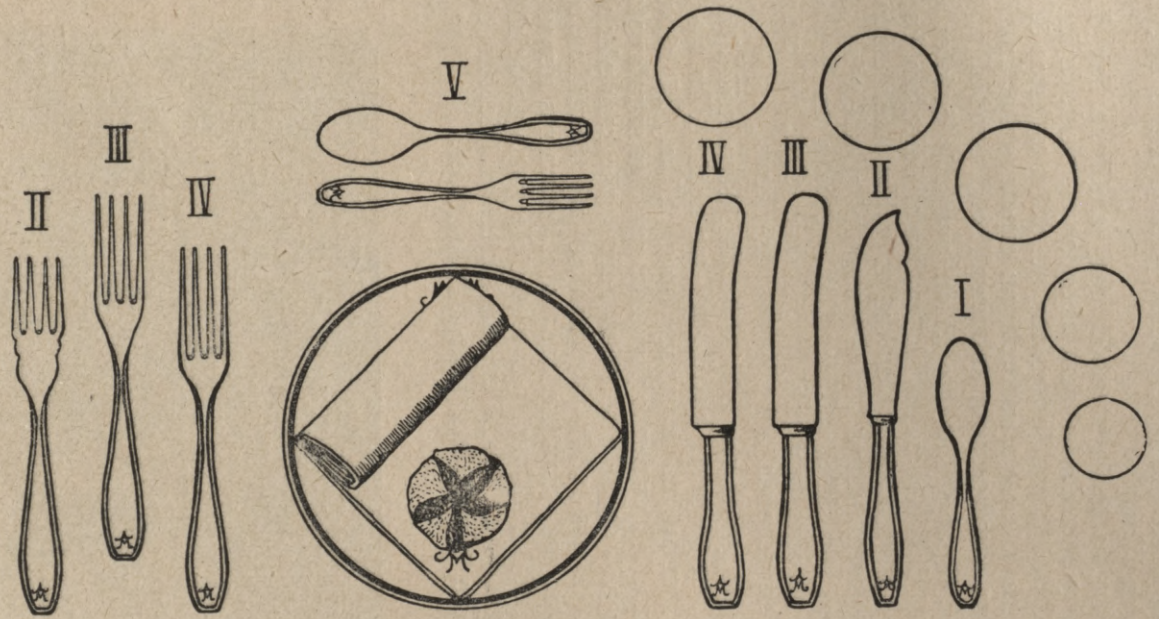
6 ēdienu mielasts iesākas ar t. s. priekšēdienu (uzkožamiem), kuŗa uzdevums — ierosināt apetīti. Tad seko ēdieni iepriekšējā kārtībā. Mūsu apstākļos parastajām viesībām sastādīt vēl plašāku ēdienu karti nav ieteicams.

Mielasta noslēgumam var pasniegt kafiju vai desertu (augļus, kas jau dekorātīvos grupējumos novietoti uz galda pirms mielasta sākuma). Kafiju var pasniegt arī brītiņu vēlāk, kad viesi piecēlušies no galda un sagrupējušies citās telpās. Pie kafijas bez krējuma un cukura piederas arī attiecīgi cepumi; tikai jāievēro, ka pēc bagātīga mielasta neder pasniegt treknas tortes.

Arī pie dzērienu pasniegšanas ir nodibinājusies noteikta kārtība. Pie priekšēdiena pasniedz degvīnu vai citus stipros dzērienus; pie viruma un zivīm pasniedz alu un vieglus skābos gaišos vīnus (tiem jābūt atvēsinātiem); pie cepešiem pasniedz skābos sarkanvīnus (istabas temperātūrā) vai pašās beigās arī vēl putojošos vīnus (šampanieti); tiem jābūt sevišķi aukstiem, vislabāk uz ledus turētiem; pie deserta pasniedz tā sauktos deserta (saldos) vīnus; pie kafijas pasniedz konjaku vai liķieri.

Nav jāaizmirst, ka starp viesiem ir arī alkoholisku dzērienu nelietātāji. Tiem jāsagatavo limonādes un selteris (vislabāk sifonu pudelēs), ko pie pusdienām un vakariņu galda katrs labprāt iebauda, jo tas veicina sagremošanu.

Pēdējā laikā ir sevišķi iecienīts tā sauktais „aukstais galds,“



Galda piederumu sakārtojums:

Vidū šķīvis; pa labi naži un karotes, tālāk glāzes; pa kreisi dakšiņas. Piederumi: I — buljonam, II — zivij, III — starpēdienam, IV — galvenajam ēdienam (cepetim), V — saldēdienam. Glāzes (no augšas): ūdenim (limonādei vai alum), putojošam vīnam, sarkanvīnam, baltvīnam, liķierim vai degvīnam

jo mājas mātei to ir parocīgāk sagatavot, virtuve tieši mielasta laikā nav pārāk apgrūtināta. Arī viesiem tas ir patīkams, ja vien aukstie ēdieni ir sagatavoti pietiekoši lielā dažādībā. Aukstajā galda parasti liek: aukstus cepešus (liellopu vai putnu), šķiņķi, siļķes (krējumā vai sasmalcinātas), nēģus, žāvētas, marinētas un citādos veidos sagatavotas zivis, salātus (vinigretu dažādos veidos), saknes un dārzājus un sierus. Beigās var pasniegt kafifu vai tēju ar attiecīgām piedevām. No dzērieniem pie aukstā galda piederas degvīns un alus, bet ne vīni un liķieri.

Deserta galdu rīko tādās viesībās, kad sanāksme nav domāta mierīgai sēdēšanai pie galda, bet jautrai sadzīvei, piem. dejām (jauniešu vakaros). Galdā liek sviestmaizes, arī dažus aukstos ēdienus, dažus saldos ēdienus, kā augļu kompotu un cepumus, bet katrā ziņā labi daudz augļu un atspirdzinošu dzērienu (boli, limonādi u. tml.).

Deserta galdu, tāpat arī auksto galdu, var klāt bufetes veidā, t. i. galda vidū glītā dekorējumā saliek traukus ar ēdieniem, bet abos galda galos — ēšanai vajadzīgos traukus un galda piederumus. Ap dzērienu pudelēm, karafēm vai krūzēm sagrupē piemērotas glāzes. Katrs viesis paņem sev šķīvi, uzliek vēlamo ēdienu un iebauda to pie kāda mazāka galdiņa tanī pašā vai blakus telpā, vai arī kājās stāvot. Tāpat viesi iebauda arī vēlamos dzērienus.

Tējas un kafijas galds var būt klāts dažādiem nolūkiem. Ja viesi aicināti tikai uz tēju vai kafiju, tad tas nozīmē, ka tie uzkavēsies tikai pāris stundas un uz vakariņām nepaliks. Tā kā vairāk ēdienu nav gaidāms, tad vispirms pasniedz gaumīgi sagatavotas un šķīvjos vai bļodās glīti sakārtotas sviestmaizes, pēc kam nāk sālītie un saldie cepumi. Šādās reizēs var pasniegt arī treknākas tortes. Bet ja kafijas galds seko vakariņām, tad sviestmaizes nepasniedz, tikai cepumus. Pēdējā gadījumā var viesus pie galda neaicināt, bet apnēsāt viesiem kafiju ar cepumiem un liķieriem (tie nav obligātoriski) arī pa visām telpām, kur viesi sagrupējušies.



Ēdienus pasniedz no kreisās puses

6. Kā aicināt, apkalpot un izturēties pie galda?

Ja viesībās aicināts lielāks skaits viesu, tad nevien „smalkā toņa", bet arī ērtības labad ieteicams katra viesa vietu apzīmēt ar galda karti. To nedara pie tējas un kafijas galda, tāpat arī tanīs gadījumos, kad viesu skaits nav liels.

Parasti mājas māte sēd vienā galda galā, mājas tēvs — otrā, jo tad tie labi var pārredzēt galdu, uzmanīt, vai viesiem kā netrūkst. Ja viesu starpā ir dažas cienījamākas personas (kāds rets viesis vai labvēlis, bet it īpaši, ja viesības rīkotas kādai aicinātai personai par godu), tad šiem „goda viesiem" ierādāma vieta blakus mājas mātei un mājas tēvam. Pārējie viesi jāsasēdina tā, lai blakus sēdošajiem būtu kādas kopīgas intereses un valodas. Parasti sēdina „raibā rindā", t. i. dāmas un kungus pa pāriem, bet laulātos pārus parasti mēdz izšķirt, jo tie jau mājās diezgan izsēdējušies kopā, bet viesībās katrs nāk aprunāties ar citiem cilvēkiem.

Pie neliela galda viesus apkalpo mājas māte. un tie paši apkalpojas, pasniegdami viens otram galdā saliktos ēdienus vai laizdami no rokas rokā mājas mātes pasniegtos ēdienu traukus. Lielākās viesībās ēdienus un dzērienus pasniedz viens vai vairāki apkalpotāji. Pasniegšanu iesāk no izcilākajām personām, kas nosēdinātas goda vietās. Viesus apkalpojot, apkalpotājs pieiet katram viesim no muguras puses, pa kreisi pasniedz paplāti ar ēdieniem, un viesis pats tos paņem pēc savas izvēles un vēlamā daudzumā. Dzērienus pasniedz no labās puses, pirms ieliešanas jautājot: „vai atļauts?" Netīros traukus noņem un tīrus uzliek tādā pat kārtībā kā pasniedz ēdienus; vispirms noņem nažus, dakšiņas un karotes, tad šķīvjus un beidzot bļodas. Pirms saldēdiena jānovāc no galda itin visi trauki un jānoslauka sabirušās druskas, atstājot tikai desertam domātās augļu vāzes (ja deserts paredzēts) un pasniedz saldēdienam nepieciešamos traukus u. c. piederumus.

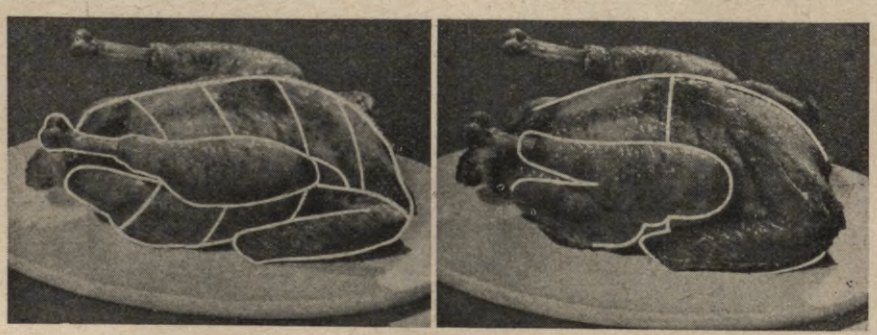
Beidzot vēl arī pašiem viesiem jāievēro zināmi noteikumi, kā



Dzērienus pasniedz no labās puses

izturēties pie galda. Vispirms katrs viesis uzmeklē savu ar kartiņu apzīmēto vai mājas mātes norādīto vietu (lielākās viesībās, lai neapgrūtinātu vietu meklēšanu, ieteicams uzzīmēt galda plānu ar viesu vārdiem un izlikt to redzamā vietā pie ieejas telpā, kur klāts mielasta galds). Viesi sēžas tikai tad, kad visi jau savas vietas atraduši un mājas māte uzaicinājusi sēsties. Ēst sāk tikai tad, kad visi jau paņēmuši pasniegtos ēdienus. Pirms ēdiena uzlikšanas no šķīvja noņem servjeti un izklāj uz klēpja vai noliek pa kreisi blakus šķīvjiem; tikai vecīšiem ar trīcošām rokām un bērniem tās atļauts aizspraust aiz apkakles vai apsiet ap kaklu. Ņemot ēdienus no galdā saliktām bļodām, nav pieklājīgi sniegties pēc kāda labāka kumosa tālākos traukos (mājas mātei jāgādā, lai ēdieni būtu galdā vienmērīgi sadalīti un visiem viesiem ērti sasniedzami. Kungs pie tam vispirms apkalpo savu dāmu pa labi. Nav pieklājīgi elkoņiem balstīties uz galda, rokas tikai līdz puselkoņim drīkst sniegties pāri galda malai. Strebjot kādu virumu, karoti liek pie mutes nevis sāniski, bet galiski. Ēdot gaļu, nazi tur labajā, dakšiņu kreisajā rokā un nogriež pa kumosam. Ar nazi nekādā gadījumā nav atļauts ņemt ēdienu mutē. Sakņu un maltas gaļas cepumus ēd tikai ar dakšiņu, zivis — divām dakšiņām. Pirms liek pie mutes dzēriena glāzi, vispirms jānoslauka taukainās lūpas, lai neaptraipītu glāzes malas. Saskandinot glāzes, jāpalokas pret to personu, kuŗai par godu uzdzeŗ, bet nav jāaizmirst laipni saskatīties arī ar kaimiņiem (zviedri, uzsaukdami savu „skōl", paceļ glāzi pret sirdi, ar to apliecinādami, ka viņi „no sirds" iebauda draudzības malku). Sarunās pie galda uzmanība jāparāda vispirms savam galda biedram (kungam — dāmai pa labi, dāmai — kungam pa kreisi), bet nepieklājīgi būtu ignorēt arī kaimiņu otrā pusē. Pārāk skaļas runas un runāšana „pāri galdam" ir tikpat nepieklājīga kā klusēšana un nodošanās vienīgi ēšanai. Ja kāds grib teikt galda rumu, tai jābūt īsai, kodolīgai un atjautīgai, bet pārējiem viesiem, protams, nav atļauts to traucēt starpsaucieniem, piezīmēm vai nevērīgi šķindinot traukus, nepārtraucot ēšanu. Kad viesi paēduši, mājas māte dod mājienu, piecelties, un viesi pateikdamies laipni palokas pret mājas māti; viņai var izteikt arī pelnītus, bet ne pārspīlētus komplimentus.

Vispār jāievēro, ka intelliģentas un kultūrālas sabiedrības pareizais tonis prasa nosvērtību, mērenību un nemākslotu sirsnību. To prasa arī galda kultūra.

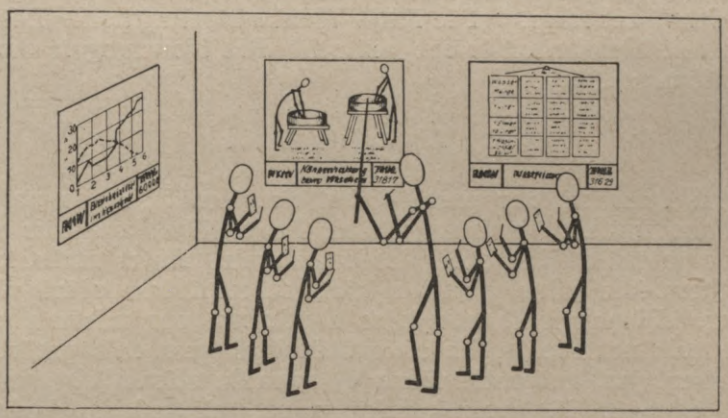


Putna sadalīšana galdam

Piektā nodaļa

Racionālā mājturība

I. Mājturības racionālizācija
II. Elektrība mājturībā
III. Taupība, kārtība un grāmatvedība



I. MĀJTURĪBAS RACIONĀLIZĀCIJA

Dr. K. Driļļa redakcijā

1. Darba racionālizācija

Racionāls jeb racionālizēts darbs (no latīņu ratio — prāts, saprāts) nozīmē saprātīgi, lietderīgi izvēlētus un iekārtotus darba paņēmienus. Darba racionālizācijas ideja ir nākusi no Amerikas, kur inženieris F. Teilors (1856.—1915.), kas savu karjēru bija iesācis kā vienkāršs fabrikas strādnieks un beidzot bija milzīga rūpniecības uzņēmuma vadītājs, visu mūžu bija nodarbojies, pētīdams, kādiem vajadzētu būt vislietderīgākiem darba paņēmieniem, t. i. kā ar minimālāko enerģijas patēriņu sasniegt maksimālo darba ražību. Tagad Teilora darba racionālizācijas idejām seko visa pasaule, un viņa principi ir atraduši pielietošanu nevien rūpniecībā, bet arī visās citās darba nozarēs. Tagad visās zemēs darbojas speciāli institūti, kas pētī dažādus darba procesus un cenšas atrast to lietderīgākos veidus un noteikt pareizākos racionālizācijas uzdevumus. Ir nodibinājusies īpaša darba zinātne kā saimniecības mācības nozare, kas pamatojas uz psiholoģiskiem pētījumiem un psihotechniskiem eksperimentiem. Arī Latvijā jau daudz darīts darba un darba rīku racionālizācijā, it īpaši lauksaimniecībā. Samērā maz vēl darīts mājturības darba racionālizācijā, bet arī ar šo jautājumu pēdējā laikā nodarbojas kā Zemkopības ministrija, tā Lauksaimniecības kamera. Vērtīgu ierosinājumu šinī virzienā ir devusi Izglītības ministrijas mājsaimniecības instruktore K. Andersone, savās mācības grāmatās ((K. Andersone un M. Reinharde: Mājsaimniecība, I—II d.), iepazīstinādama nākamās mājas mātes ar svarīgākajiem mājturības darba un darba rīku racionālizācijas uzdevumiem, izlietādama šim nolūkam labus ārzemju paraugus.

Vācijā darbojas īpašs institūts — Reichskuratorium für Wirtschaftlichkeit (RKW), kas izdod arī speciālu literātūru par mājturības racionālizāciju, un šī institūta izstrādātās normas un paraugi arī pie mums vairs nav sveši.

Šinī rakstā turam par savu uzdevumu iepazīstināt Latvijas mājas mātes ar mājturības racionālizācijas uzdevumiem plašāk nekā

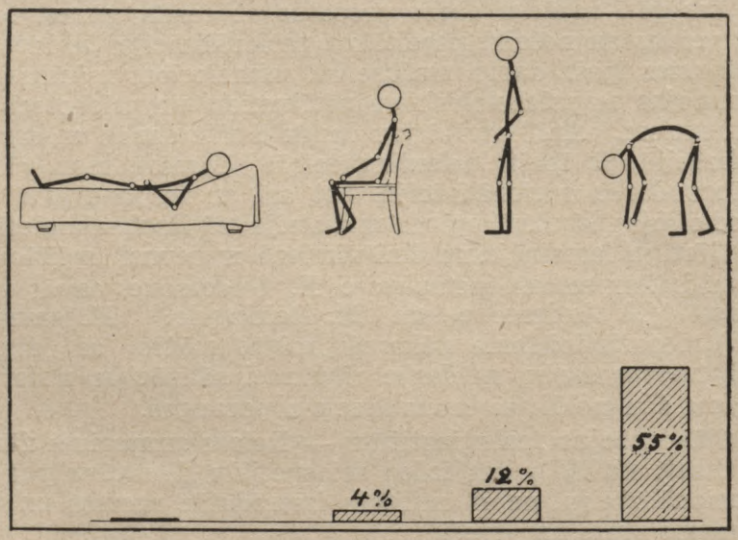
tas jebkur citur pie mums darīts, izlietājot šim nolūkam galvenām kārtām RKW schēmas. (Pēc RKW Hauswirtschaftlicher Lehrdienst izdevumiem: Hausarbeit leicht gemacht, Die Normung ir der Hauswirtschaft u. c.).

2. Atvieglots darbs

Pirms runājam par parasto, bet neracionālo darba paņēmienu pārlabošanu, mums vispirms jāzina, ka cilvēka ķermenis dažādos stāvokļos patērē dažādu enerģijas daudzumu. Katrs zinās, ka guļus cilvēka ķermenis jūtas visērtāk: tādā stāvoklī tas patērē vismazāk enerģijas. Pieņemot šo enerģijas daudzumu par minimu, eksperimentālā ceļā nodibināts, ka citos stāvokļos ķermenis patērē daudz vairāk enerģijas, un proti: sēdus 4% vairāk, stāvus 12% vairāk un salīkušā stāvoklī 55% vairāk nekā guļus. Tā tad, no darbam piemērotiem ķermeņa stāvokļiem visizdevīgāka ir sēdēšana.

Bet kāpēc mēs tik bieži darām dažādus darbus salīkušā stāvoklī? Taču ne sava prieka dēļ! Bet tāpēc, ka mūsu darba rīki ir tādi, kas liek mums strādāt salīkušiem. Tad nu secinājums var būt vienīgi šāds: jāpērk vai jāliek pagatavot tikai tādi darba rīki, kas neprasa no mums lieku enerģijas patēriņu, bet atļauj strādāt sēdus vai stāvus. Un vispārīgais slēdziens par pareizu un nepareizu ķermeņa stāvokli darbā būtu šāds (pazīstamā RKW mājturības sekcijas vadītāja G. Villvoka formulējumā):

1. Stāvēšana vai staigāšana ar salīkušu muguru ir daudz nogurdinošāka nekā stāvēšana vai staigāšana ar taisnu muguru.
2. Stāvus darīts darbs nogurdina vairāk nekā sēdus.
3. Strādājot sēdus, bet ar salīkušu vai sāņus nošķiebtu ķermeni, nogurst vairāk, nekā strādājot to pašu darbu, sēžot taisni un atbalstoties pret sēdekļa atzveltni.



Enerģijas patēriņš dažādos stāvokļos
Visizdevīgāk ir strādāt sēdus!

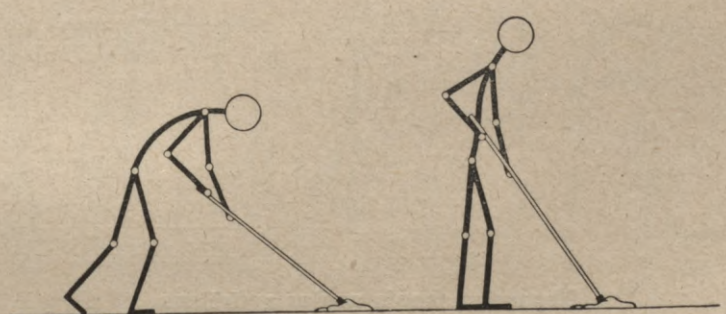
Minētais G. Villvoks apskata vairākus atsevišķus mājturības darba procesus un norāda, kā tos racionālizēt, t. i. atvieglot darbu un padarīt to ražīgāku.

Visvairāk liekas enerģijas izšķiež pie dzīvokļu aptīrīšanas darbiem, lietājot nepareizus darba rīkus. Zinādami tagad, ka salīkušā stāvoklī darīts darbs visvairāk nogurdina, apskatait labi, kā kalpone vai pati mājas māte strādā ar slotu vai grīdas suku: kāpēc viņa ir salīkusi? Tikai tāpēc, ka slotas kāts par īsu. Lai viņas mugura nesalīktu, vajadzīgs tikai iedzīt slotā gaŗāku kātu. Pareizais samērs būtu šāds: 1,75 m gaŗai sievietei vajadzīgs 1,5 m gaŗš slotas kāts.

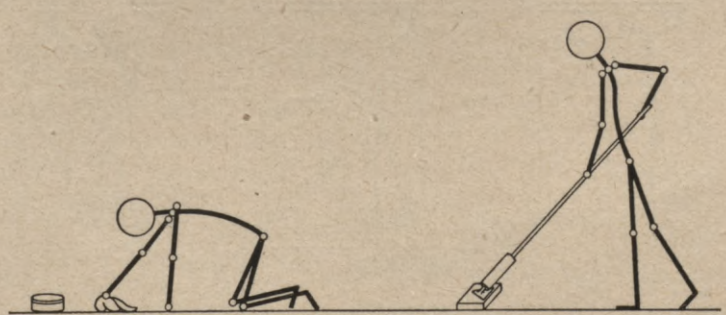
Vēl zemāk jāsaliecas, kad ar putekļu suku sarauš uz lāpstiņas saslaucītos netīrumus. Arī pie šī darba locīšanās ir gluži nevajadzīga: lāpstiņai un sukai vajadzīgs tikai gaŗāks kāts, un tad var strādāt bez liekas piepūlēšanās. Tas sevišķi ņemams vērā lielākos dzīvokļos, kur grīdu tīrīšana prasa daudz darba.

Sevišķi nepatīkams darbs pie tīrīšanas ir putekļu izslaucīšana no skapja vai gultas apakšas, tāpat arī no skapja vai krāsns augšas. Pirmajā gadījumā vajadzīgs pietupties vai saliekties, otrā gadījumā — staipīties vai meklēt kādu pakāpsli. Aiz šiem iemesliem nevīžīgāka telpu uzkopēja arī „neredzamās“ vietās atstāj putekļus, kur tie sakrājas biezā kārtā un kaitē veselībai (it īpaši uz krāsns, kur tie sagruzd). Lai tas nenotiktu, vajadzīga suka ar līku kātu, un tad mugura nebūs jāpiepūlē, iztīrot arī „neredzamās“ vietas.

Tas pats sakāms arī par grīdas mazgāšanu un vaskošanu: vīšķis vai suka piemērota kāta galā padarīs darbu daudz vieglāku un tīkamāku. Modernie darba rīki arī pašu grīdas ievaskošanu (ne tikai



Nepareizs un pareizs ķermeņa stāvoklis pie grīdas tīrīšanas



Nepareiza un pareiza grīdas vaskošana

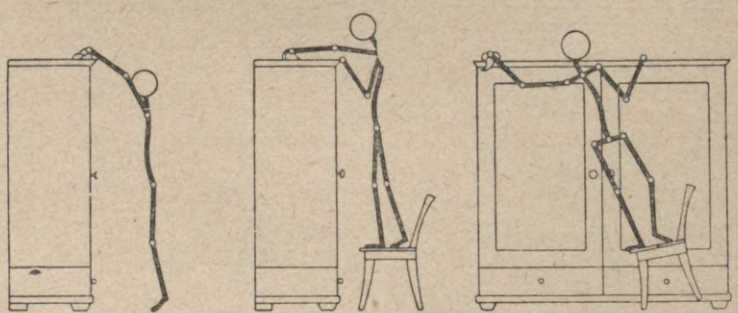
spodrināšanu) atļauj izdarīt bez lodāšanas uz ceļiem: speciālas sukas pašas notriepj grīdu ar vasku, ko iepilda īpašā sukas ierīcē.

Katrā dzīvoklī, kur ir elektrība, pats par sevi saprotams, jārīkojas ar elektrisko putekļu sūcēju. Polstētās mēbeles vai grīdsegas izdauzot dzīvoklī, saceltos tikai putekļu mākoņi gaisā, un tie nosēstos turpat atpakaļ. Bet nēsāt bieži smagās mēbeles un lielās grīdsegas pagalmā — tas ir jau smags darbs, kur jāsauc palīgā mājas tēvs, sētnieks vai cits kāds vīrietis. Putekļu sūcējs no visām šīm neērtībām pasargā: tas uzsūc putekļus turpat dzīvoklī, tos nesaceļot gaisā, un strādāt ar putekļu sūcēju ir viegli un ērti.

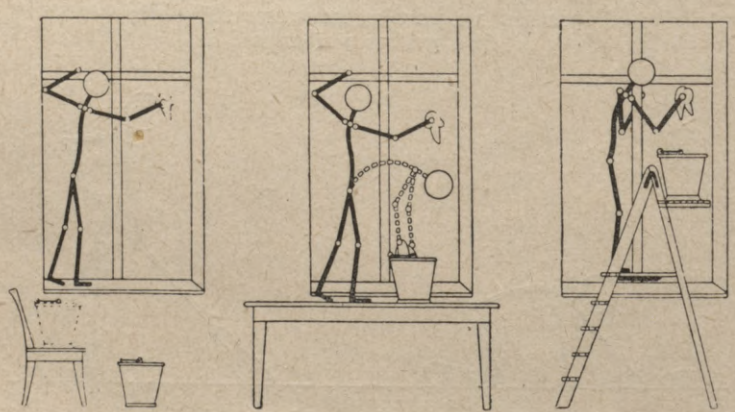
Arī pie logu mazgāšanas ir iespējama darba racionālizācija: pakāpjoties uz palodzes, neērti skalot lupatu ūdens spainī, kas nolikts turpat blakus uz grīdas vai krēsla; labāk jau mazgātājai ar visu spaini novietoties uz logam piestumta galda (bet ne katru galdu var mīdīt kājām un aplaistīt ar ūdenī!); vislabāk šim nolūkam noder kāpnes ar plauktiņu, uz kuŗa novietot ūdens spaini, jo tad mazgātāja būs pasargāta no nogurdinošās losīšanās.



Labāk nevis liekties, bet pietupties



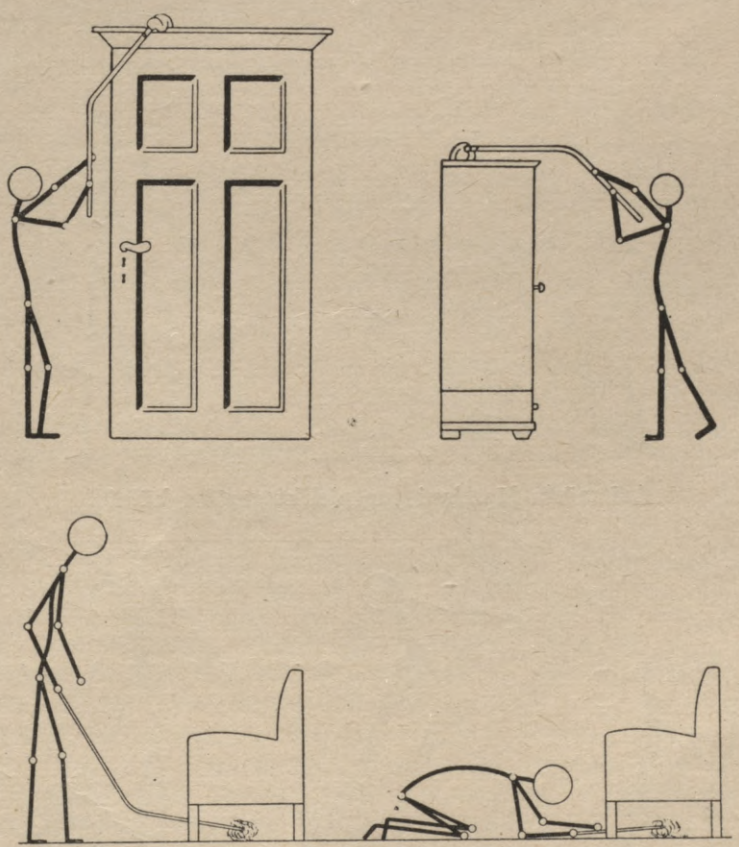
Nepareiza skapja augšas aptīrīšana



Nepareiza un pareiza logu tīrīšana

Darba racionālā iekārtošana, to lielā mērā atvieglojot, iespējama arī pie veļas mazgāšanas, žaušanas un gludināšanas. Lai pie veļas toveŗa nebūtu cauru dienu jāstāv ar salīkušu muguru, vajadzīgs tikai novietot to piemērotā augstumā. Arī pie mitrās veļas izžaušanas un sausās veļas saņemšanas parasti līkājas neskaitāmas reizes, piekaŗot un novācot veļu, ja veļas grozu novieto tieši uz zemes. Bet vajadzīgs to tikai novietot uz mājas līdzekļiem pagatavojamiem ratiņiem — un tad atkal bez vajadzības nebūs jāpiepūlē muguru. Ilgstoša darba process ir veļas gludināšana. Parasti to dara, stāvot kājās pie gludināmā dēļa. Bet, novietojot dēli pienācīgā augstumā, tikpat labi var to darīt arī sēdus, ietaupot to lieko enerģijas patēriņu, kādu prasa stāvus darīts darbs. Tā tad, ievērojot pareizu ķermeņa stāvokli, arī šos samērā grūtos darbus var ievērojami atvieglot.

Radikālāk nekā jebkur citur propaganda par mājturības darba atvieglošanu notiek Amerikā. Pie zemkopības ministrijas darbojas īpašs mājturības darba racionālizācijas institūts (Office of Cooperative Extension Work), kas ar saviem priekšrakstiem katru gadu uzdod visos štatos izpildīt zināmu uzdevumu. Piem., virtuves



Ko nesniedz roka, to aizsniedz suka ar piemērotu kātu

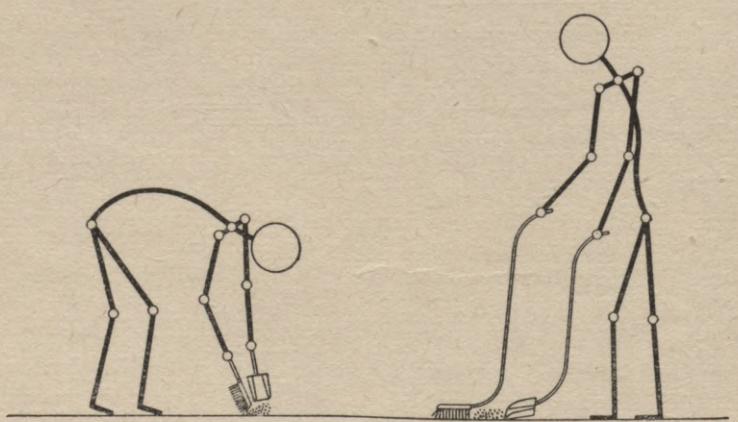
iekārtas uzlabošanai lauku fermās Extension Work izsludina šādu uzdevumu:

1. Virtuvēs jāiekārto racionāls darbs.
2. Šinī nolūkā visos štātos pa rajoniem jāsarīko sacensība, kas dotu šādus panākumus mājturībā:
   a) jāpārveido virtuves, lai vienkāršotu un atvieglotu virtuves darbu;
   b) virtuves darba galdam jābūt pareizā augstumā;
   c) jāiegādājas jauni darba rīki, kas atvieglotu muskuļu darbu;
   d) jāierīko ūdensvads un kanālizācija, kur tā vēl nebūtu;
   e) jāatjauno grīdas un sienu krāsojums u. t. t.

Pēc tam ievāc ziņas, kādus rezultātus šī kampaņa devusi.

Līdzīgu ierosmi un uzdevumus mājturības racionālizācijā pie mums tagad plānveidīgi ievada Lauksaimniecības kameras mājturības sekcija.

Pēc kādas šādas sacensības, piem., Ohaijo štātā sarīkotā mājturības izstādē bija redzams kāds ļoti zīmīgs (īsti „amerikānisks“)



Arī mēslu lāpstiņai var pielikt garāku kātu!



Grīdu var mazgāt arī bez locīšanās

stends. Bija attēlota kapsēta ar šādiem uzrakstiem uz „kapu akmeņiem“:

Saimniece Marija,
lodādama uz ceļiem, katru gadu mazgāja grīdu 4 akru*) platībā

Krustmāte Anna
nomira ar diloni, ko viņa dabūja, strādādama nehigiēniskā virtuvē

Saimniece Grieta
pazaudēja savu acu gaismu tumšā virtuvē

Saimniece Elza
aizgāja uz viņu sauli, kur nebūs vairs neasu nažu, ar kādiem viņa mocījās visu mūžu

Vēl zīmīgāks bija kāds „ģimenes kapa akmens“, kuŗa uzrakstos bija parādīts, ka pat tādās mājās, kur pats mājas tēvs ir liels novātors un lauksaimniecības darba modernizētājs, saimniece virtuves darbos zaudē savu veselību un nelaikā aiziet kapā tāpēc vien, ka mājturības darbu atvieglošanai nekas nav ticis darīts. Lūk, kas sacīts par lauksaimnieku un viņa divām sievām:

Lauksaimnieks Smits
(viņš vēl nav miris), uzlabota arkla un slaucamās mašīnas izgudrotājs, pirmais savā apvidū sāka lietāt pļaujmašīnu.

Marija, viņa pirmā sieva
gada laikā apnesa ūdens spaiņus puspasaulei apkārt.

Katrīna, viņa otrā sieva
pārlauza savu mugurkaulu, līkādamās pie veļas toveŗa.

3. Virtuves racionālizācija

Sāksim ar p a v a r d u, šo mājas „ziedokli“. Iegaumējuši, kāds ķermeņa stāvoklis ir izdevīgs un kāds neizdevīgs, enerģijas patēriņa ziņā, pārdomāsim tagad, kādam vajadzētu būt pavarda augstumam, lai virēja varētu strādāt pie tā, kājās stāvēdama un ar nesaliektu muguru. Uz laukiem daudzās mājās veclaiku pavardi (plītes) ir tik zemas, ka maisot katlu vai cepot kaut ko, stipri jāsaliecas. Tā tad, šāda pavarda augstums nav racionāls. Pilsētās jaunākā laikā ierīkotie pavardi ir pietiekoši augsti, lai pie tiem, uz uguns cepot vai vārot, virējai nebūtu jāsaliecas. Bet vienā ziņā tikai retā mājā būs racionāli ierīkots pavards: tā sauktā „cepeškrāsns“ ir parasti iemūrēta zem pavarda līmeņa, un pie tās strādājot, ir stipri jāsaliecas vai pat jānotupstas uz grīdas. Tas ir liels

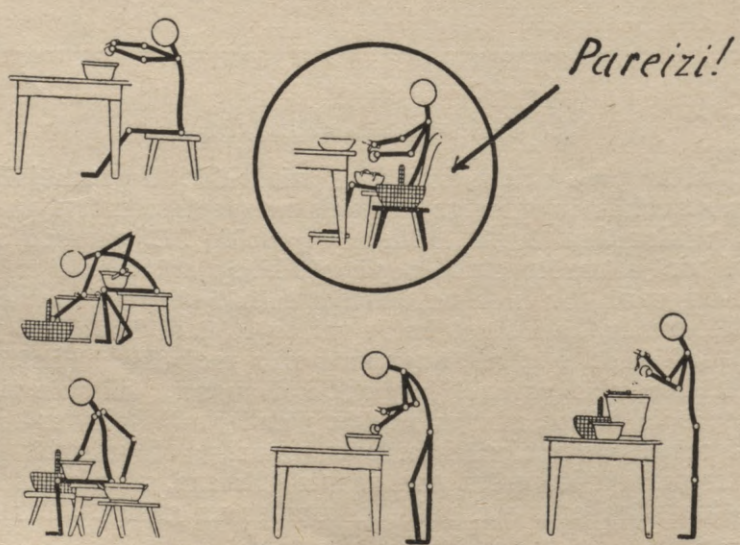
*) 4 akri = 1,6 hektāra.

trūkums. Moderna un racionāli ierīkota pavarda „cepeškrāsnij" vajaga atrasties virs pavarda līmeņa. Šo trūkumu var novērst, vai nu pārbūvējot ar malku kurināmo pavardu tā, lai „cepeškrāsns" nāktu virs pavarda līmeņa, vai arī virs tās novietojot gāzes vai elektrības cepamo ierīci (kur gāze vai elektrība izmantojama virtuves vajadzībām). Lūk, tā tad jau pavards bieži vien prasīs lietderīgu pārveidojumu.

Darba galds ir otrā vieta virtuvē, ap kuŗu koncentrējas daudzi un dažādi darbi: produktu tīrīšana, sagatavošana u. t. t. Tam jābūt tā ierīkotam, lai pie tā varētu sēdus strādāt. Tāpēc vispirms jau par nepiemērotu jāatzīst tāds galds, zem kuŗa nevar pabāzt kājas (pilsētas dzīvokļos zem virtuves darba galdiem parasti ierīkotas malkas kastes). Otrkārt, sēžot pie tā uz parastā krēsla vai taburetes, galda augstums nebūs piemērots katram augumam. Bet strādāt sēdus salīkušā stāvoklī vai pārāk augstu paceltām rokām ir sliktāk pat nekā stāvēt pie galda kājās. Te vajadzīgs speciāls virtuves krēsls, kam būtu 3 īpašības: 1. tā sēde-



Nav jāzemojas atkritumu spaiņa priekšā!

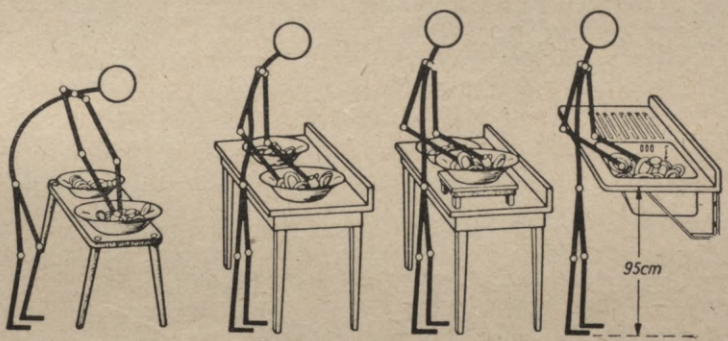


Nepareizi un pareizi darīts darbs

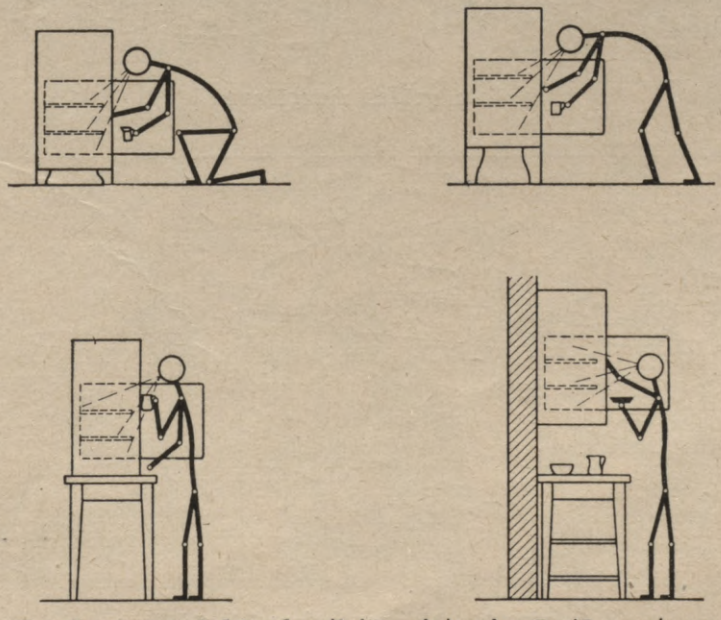
klim jābūt paceļamam un nolaižamam, lai to varētu piemērot katram augumam; 2. sēdeklim jābūt grozāmam, lai sēdētāja varētu ērti pasniegties uz abām pusēm, nepieceļoties no krēsla; 3. krēslam vajadzīga atzveltne, pret kuŗu atbalstīt muguru. Virtuves darbiem mēdz lietāt arī tā saukto universālgaldu ar metalla kāju un paceļamu un nolaižamu plati.

Tas pats sakāms arī par mazgājamo galdu. Nepietiek ar kaut kādu ķebli, uz kuŗa novieto ūdens bļodu vai vanniņu un tad ar salīkušu muguru mazgā pie tā traukus. Arī mazgājamam galdam jābūt tādā augstumā, lai pie tā varētu strādāt vai nu sēdus, vai stāvus, bet ar nesaliektu muguru. Vislabāk, ja mazgājamais galds sadalīts 2 daļās: viens trauku mazgāšanai, otrs nomazgāto trauku apsusēšanai: ar skārdu vai stiepuļu līdztekām, starp kuŗām saliek šķīvjus u. c. traukus.

Arī produktu skapis, trauku plaukts, ledus skapis vai vēsināmais skapis (ar gāzes, elektrības vai citādu ierīci) jānovieto tādā



Darba galds nedrīkst būt par zemu



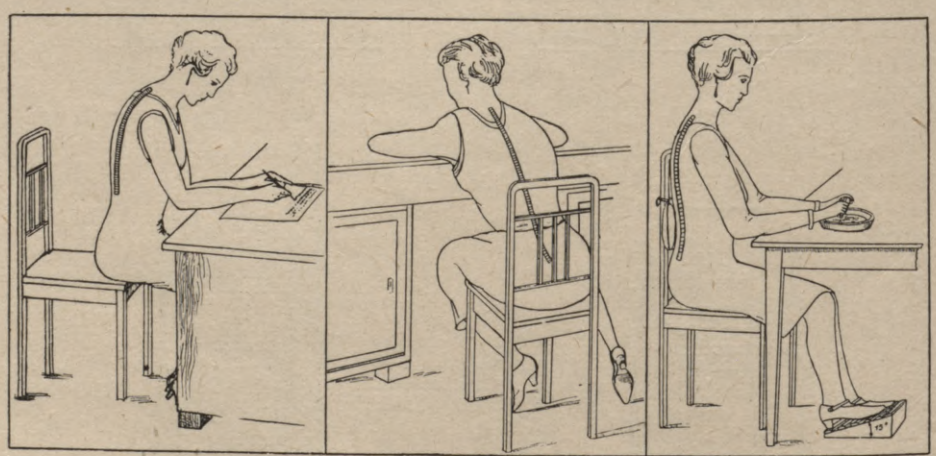
Trauku un produktu skapji jānovieto piemērotā augstumā

augstumā, kas piemērots roku kustībām un kas dod iespēju acīm labi pārredzēt, kas kuŗā plauktā atrodas. Tāpēc nav pareizi, ja šīs virtuves labierīcības ir novietotas tieši uz grīdas, jo tad, rīkojoties ap apakšējiem plauktiem, nākas stipri pieliekties vai notupties uz grīdas. Vislabāk, ja skapji un plaukti ir novietoti virspus galda, pie tam tā, ka starp galda virsu un skapja vai plaukta apakšu paliek brīva telpa, lai darbam varētu izmantot visu galda virsmu.

Vēl jāpiegriež vērība arī pareizai apgaismošanas ierīcei. Pie mums lauku apstākļos un mazpilsētās ļoti bieži sastapsim tādas virtuves, kur nav pat neviena loga: vai nu virtuves durvīs ir kāda stikla rūts, vai pat tā atstāta absolūtā tumsā, un to pat dienā vajaga mākslīgi apgaismot (bet parastā „mākslīgā gaisma" tādās reizēs ir maza petrolejas spuldzīte, nereti pat bez cilindra, kas tur piekvēpina un piesmirdina gaisu). Visās tanīs veclaiku ēkās, kur vēl cep un vāra dūmu namiņā jeb „rovī" („manteļskursteņa" platajā apakšdaļā), šī prīmitīvā virtuve nepazīst citas gaismas kā paša pavarda

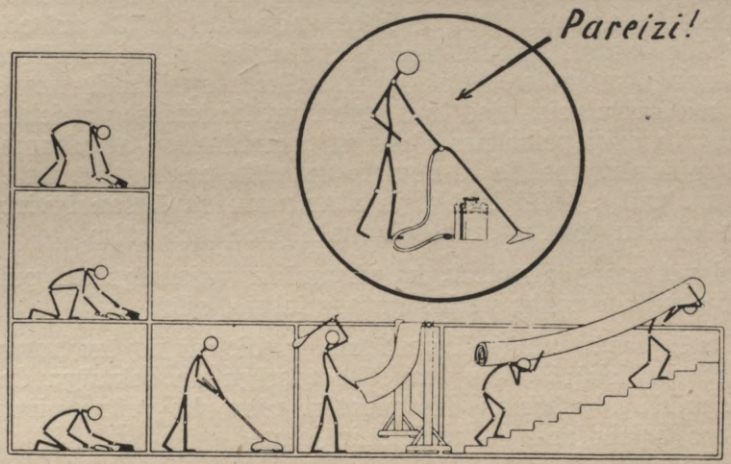


Ērta grīdas mazgāšana

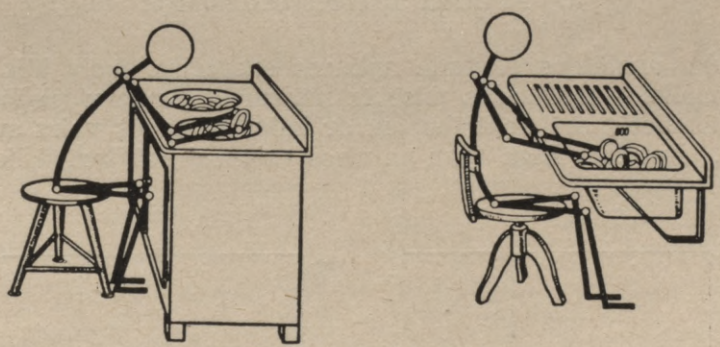


Nepareiza (1., 2.) un pareiza (3.) sēdēšana

uguns liesmas. Šī sieviešu moku vieta būtu visur steigšus likvidējama, ierīkojot kaut cik pieciešamu virtuvi. Bet arī vismodernākajās pilsētās virtuvēs ar pietiekoši plašiem logiem un daudzām citām labierīcībām apgaismošana reti kur ir pareizi ierīkota. Parasti virtuvei pa vidu no griestiem nokarājas viena pati spuldze. Labi, taupīgi domāts: tā var apgaismot visu telpu. Un taču, vakaros šādā virtuvē gandrīz visi darbi norit nevis gaismā, bet ēnā. Jo pavards,



Nepareiza un pareiza grīdas un grīdsegu tīrīšana



Nepareiza un pareiza sēdēšana



Nepareiza (1., 2.) un pareiza (3.) atzveltne

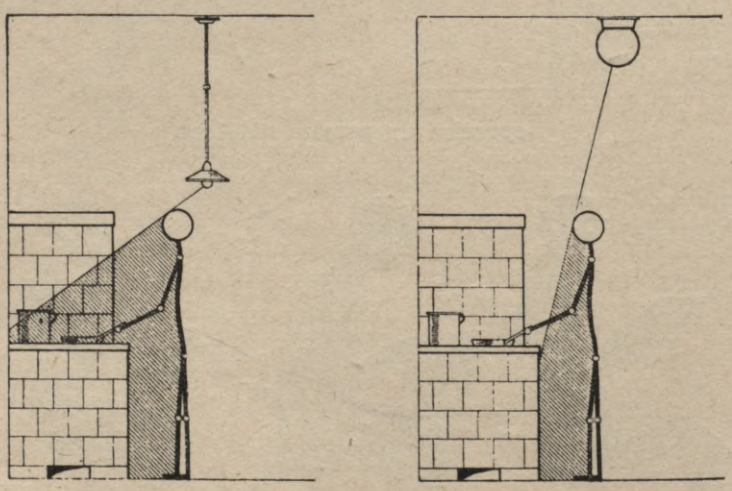
darba galds un skapji ir novietoti gar sienām (kas telpas izmantošanas ziņā ir labi darīts); bet nu iznāk, ka pie visiem darbiem virēja stāv vai sēž ar muguru pret gaismekli, un viņas pašas ķermenis met ēnu uz to vietu, kur viņa raugās. Apgaismošanas ierīce arī te jāracionālizē: spuldze jāpaceļ augstāk pie griestiem (tai jābūt arī pietiekoši stiprai!), lai sarautos ķermeņa mestā ēna. Bet vislabāk ierīkot 2—3 elektriskā vada atzarojums ar spuldzēm pie katras galvenās darba vietas (virs pavarda, darba galda u. t. t.), kur gaismu pēc vajadzības var izslēgt un ieslēgt, tā kā vairākas spuldzes reizē tik un tā netērēs strāvu. Bez ievērības nevaram atstāt arī atkritumu spaini, kāds parasti atrodas kādā virtuves kaktā, lai atkritumu izgarojumi nebojātu gaisu. Bet ja nu vākots spainis ir novietots uz grīdas, tad katru reizi, kad tam grib kaut ko iemest vai iebērt, vajadzēs pret to dziļi palocīties. Arī šī „zemošanās" atkritumu spaiņa priekšā ir novēršama, ja to novieto uz kāda paaugstinājuma (ķebļa, kastes un. tml.). Vēl labāk, ja atkritumu savākšanai virtuvē tur speciālu vākotu trauku ar mēchaniski paceļamu vāku.

Tad vēl nav jāaizmirst, ka virtuvē ir vajadzīgs arī pulkstenis. Bez tā nekad un nekas netiks gatavs īstajā laikā.

Te mēs esam minējuši vairākus, visbiežāk novērojamos trūkumus virtuves iekārtā, kas traucē lietderīgu un sekmīgu darbu vai to lielā mērā apgrūtina. Šie piemēri rāda, ka mūsu virtuvēs vēl daudz kas uzlabojams — racionālizējams.

4. Pavarda apkures oikonomija

Lauku apstākļos pavarda apkures enerģijas avots līdz šim ir vienīgi malka. Lielākajās pilsētās mājturībā arvienu plašākos apmēros sāk lietāt arī elektrību, un ar laiku tā nebūs vairs sveša arī laukiem. Bez tam Rīgā (gan ne visos rajonos) mājturībā lietājama arī gāze.

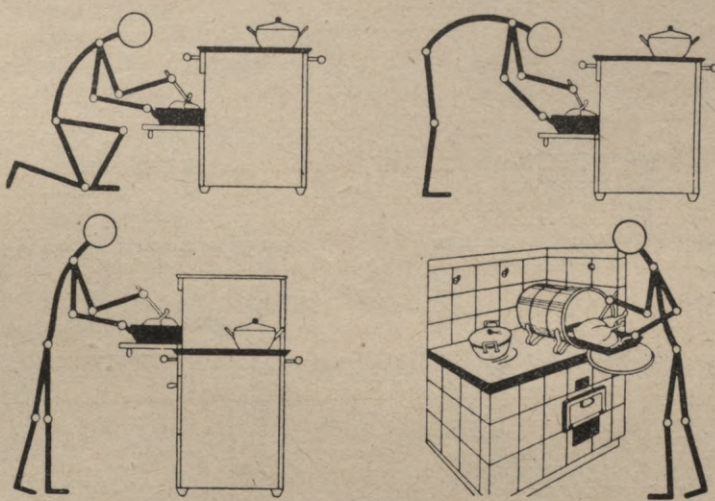


Nepareizs un pareizs apgaismojums

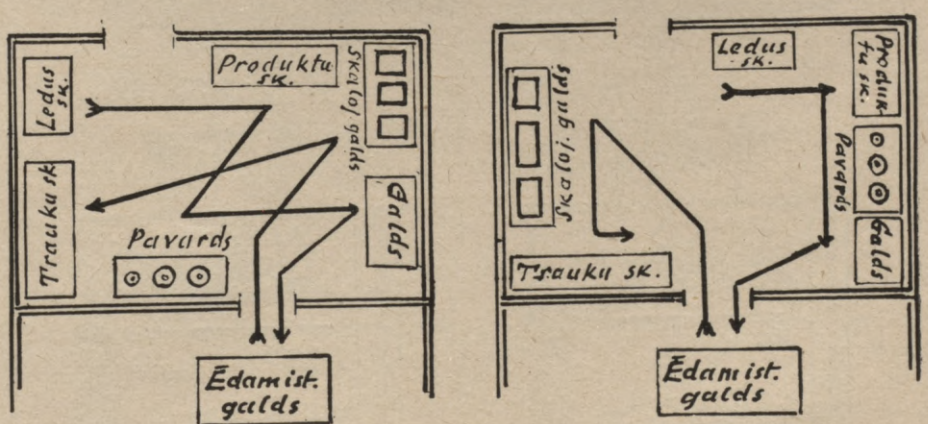
Kāda pavarda apkure iznāk lētāka? Uz šo jautājumu var dot atbildi mazs salīdzinājums:

Siltuma enerģijas avots	Maksā	Dod kalorijas	Lietder. izmant. siltuma %	1000 lietder. izmant. kal. izmaksā
1 kg. bērzu malkas	2,7 sant.*)	3.500	10	7,7 sant.
1 kub. m. gāzes	20 „ **)	4.000	60	8,3 „
1 kvst. elektr. strāvas	10 „ ***)	860	90	12,8 „

Šis salīdzinājums rāda, ka mūsu apstākļos vislētāk iznāk, ja pavardu kurina ar malku vai gāzi; ērtības ziņā ir gāze, ir elektrība dod tik lielas priekšrocības, ka materiālo ietaupījumu pie lētākas malkas



Nepareizi (augšā) un pareizi (apakšā) ierīkota cepeškrāsns



Nepraktiska un praktiska virtuves iekārta

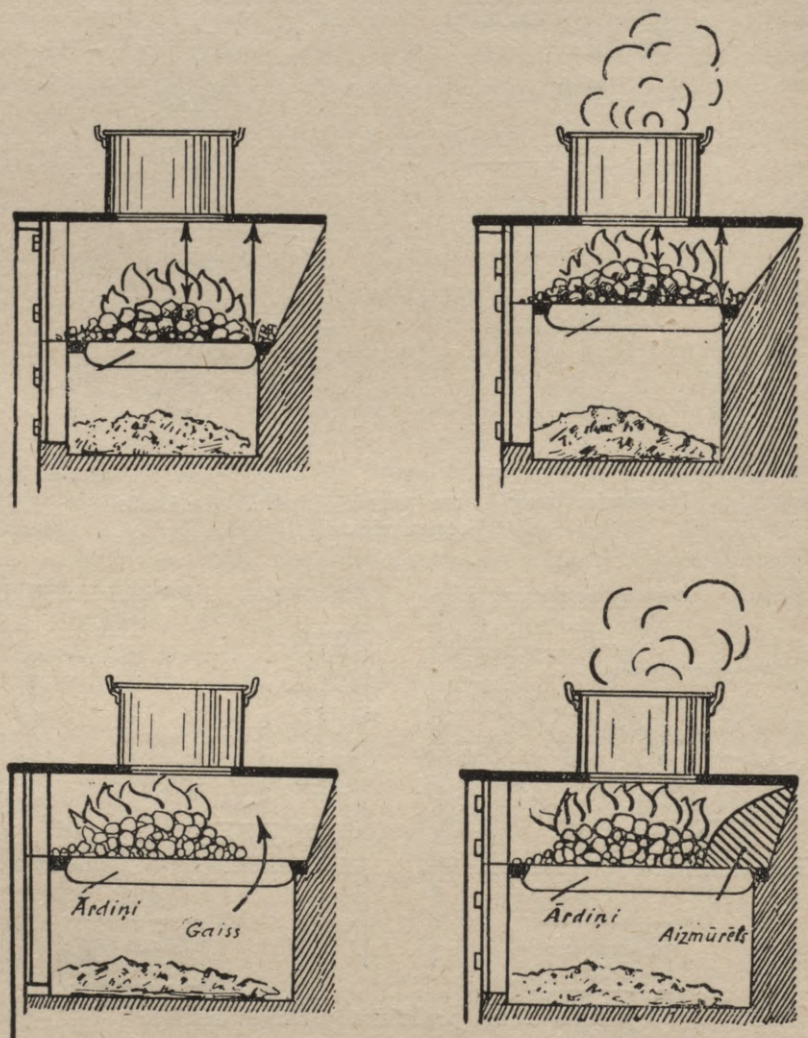
*) Rēķinot, ka 1 kub. ass sausas bērzu malkas, kas sver 4,500 kg. maksā Ls 120. —

**) Pēc Rīgas pils. tarifa.

***) Pēc Rīgas pils. mājturības tarifa; citās Latvijas pilsētās elektriskā strāva mājturībā iznāk daudz dārgāka.

apkures (atkarībā no malkas cenas) pilnā mērā atsvērs darba vieglums un tīrība. Ja mēs pārrēķinātu naudā to lieko darba laiku, kādu prasa malkas pavarda apkalpošana un aptīrīšana, tad iznākums būtu tāds, ka arī tieši materiālā ziņā lētākai malkai nav nekādas priekšrocības. (Protams, tas var zīmēties tikai uz pilsētas virtuvēm, turpretī uz laukiem, kur malka ir daudz lētāka vai „nekā nemaksā", ja tā pašu saimniecībā cirsta, malkas priekšrocība lētuma ziņā tomēr nav noliedzama; gāzes tur nav, bet elektrība, kur tā arī pieejama, būtu 3—4-reiz dārgāka nekā Rīgā.

Cik izmaksā elektriskā strāva, lietājot elektriskos mājturības aparātus? To katra mājas māte pati var viegli aprēķināt pēc seko-



Kāpēc nesilst?

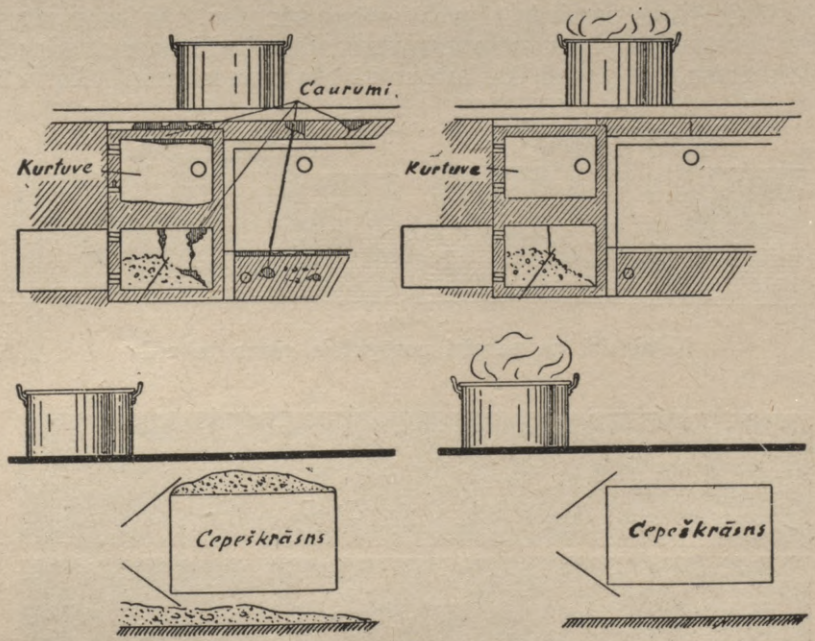
Augšā — liesmas neaizsniedz katla dibenu. Apakšā — pa tukšajiem ārdiņiem ieplūst gaiss, kas sit liesmu sāņus no katla: kurtuve par dziļu, tāpēc dibens jāaizmūrē.

jošās tabulas, zinot, cik pēc tarifa maksā 1 kilovatstunda (Rīgā pēc mājturības tarifa 10 sant.):

Rīki	Strāvas patēriņš 1 stundā
Putekļu sūcējs	0,180—0,220 kv.
Šujmašīnas motors	0,250 „
Matu susinātājs	0,550 „
Veļas mašīna	0,370 „
Veļas susinātājs	0,250 „
Tējas vārāmais	0,500—0,600 „
Kafijas vārāmais	0,350—0,450 „
Vārāmais katls, 1 ltr.	0,350—0,500 „
Sildāmā plate	0,100—0,250 „
Kafijas grauzdētājs	0,550 „
Maizes cepamā panna	0,500 „
Reflektors (sildāmā spuldze)	0,350—0,500 „
Kājsildnis	0,050 „
Vēsināmais skapis	0,800—2,500 „
Gludeklis	0,400—0,450 „
Elektr. spilvens	0,025—0,050 „
Gultsildnis	0,400—0,500 „

Cik izmaksā gāzes aparātu lietāšana, arī to var viegli aprēķināt, zinot, cik maksā 1 kub. m gāzes (Rīgā 20 sant.). Ar 1 kub. m gāzes var izdarīt sekojošo:

uz gāzes pavarda pagatavot pusdienu (4 ēdienus reizē);
izcept maizi (5 formas);
uzturēt vēsinātāja skapi 52 st. aukstu;



Kāpēc nevelk?

Augšā — pavardu vajadzīgs izremontēt. Apakšā — pavards nav iztīrīts (sakrājušies pelni)

uzsildīt 75 litrus ūdens līdz 50° C;
gludināt veļu 14 stundas;
izmazgāt 4 kg veļas (sausu rēķinot);
sildīt istabu 6 stundas;
uzsildīt ūdeni vannai resp. 22 dušām.

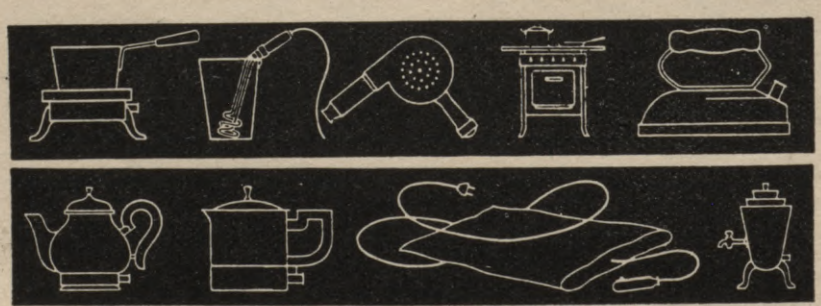
Pieņemot, ka viss lielais vairums pavardu Latvijā arī turpmāk tiks apkurināts ar malku, jāzina, ka arī pati malkas apkure var būt taupīga vai izšķērdīga, atkarībā no tā, cik lietderīga ir pavarda ierīce un cik labā kārtībā tā uzturēta. Un te jāsaka, ka mājas māte nevar palaisties uz to vien, ka pavardu ierīkojis labs podnieks: viņai pašai jānovēro, cik lietderīga praksē izrādās arī laba amatnieka ierīkotais pavards. Bieži vien mēdz būt šādi trūkumi: 1) ārdiņi ierīkoti par zemu, kāpēc liesma lāgā nesniedz katla dibenu un tāpēc iziet daudz vairāk malkas; 2) ārdiņi ir par lieliem (kurtuves „mute" par dziļu), un taupības nolūkā kurinot pavardu ar īsām malkas pagalītēm, panāk pretējo rezultātu: caur pelnu krātuvi no apakšas ieplūstošais gaiss sit liesmu atpakaļ uz priekšu un novirza no katla dibena, pret kuru tai vajadzētu koncentrēties. Kā vienā, tā otrā gadījumā kurtuves trūkumi viegli novēršami: pirmajā gadījumā ārdiņi jāpaceļ augstāk, otrā gadījumā kurtuves dibens jāaizmūrē, samazinot „mutes" dziļumu.

Pats par sevi saprotams, ka pavardā nedrīkst būt nekādu bojājumu. Ja saplaisājuši podiņi vai starp tiem atvērušās šķirbas, ja izbiris māla pildījums („odere") vai sasprēgājusi čuguna plate, tad pavards vairs lāgā „nevilks" un turpinot tādu kurināt, mājas māte tīšā prātā šķiedīs malku un bojās virtuves gaisu. Lai ietaupītu kurināmo materiālu, nav jāžēlo sīki izdevumi par pavarda remontiem.

Arī pie gāzes pavarda jāprot ievērot taupību. Ja uzgriezīs lielu liesmu, kas šaudās visapkārt gar katla malām, tad izdegs daudz gāzes, tā sildīs gaisu, bet pašam katlam no tā būs maz labuma. Katla ātrai



Nepareizi un pareizi norēgulēts gāzes pavards



Elektriskie mājturības aparāti

uzkarsēšanai ir vajadzīgs, lai liesma koncentrētos pret katla dibenu, bet nešaudītos pa ārpusi. Gluži tas pats sakāms arī par petrolejas pavardiem („primus'iem").

Ārzemēs par teicamu taupības ierīci pie vārīšanas atzīta tā saucamā vārāmā jeb taupības kaste (tā ieteikta arī dažās mūsu mājturības grāmatās, bet pie mums vēl maz ieviesusies mājturībā). Vārāmās kastes princips ir ļoti vienkāršs: tā ilgi saglabā uzvārītā katla temperatūru, tā kā virums katlā vārās vairākas stundas pēc tam, kad tas nocelts no uguns, neprasot jaunu siltuma enerģiju.

Vārāmās kastes var pirkt gatavas mājturības piederumu veikalos, bet tās viegli un lēti pagatavojamas mājas līdzekļiem. Šim nolūkam ņem kādu preču kasti, vecu drēbju „paudeli" vai citu līdzīgu kasti un izpolstē to ar blīvi sastampātu un labu izolācijas materiālu (sienu, sīkām ēveļskaidām, avīžu papīru, spaļiem u. tml.), izveidojot tanī dobumus, kas pēc lieluma tieši piemēroti vārāmiem katliem (pēc vajadzības kasti var rīkot 1,2 vai vairākiem katliem). Izolācijas materiālam jāapņem katls no visām pusēm līdz katla malām, atstājot kastes virspusē 5—10 cm dziļu tukšu telpu, lai virs katla varētu uzlikt tādas pašas izolācijas segumu un kastes vāku cieši aiztaisīt. No virspuses pēc katla formas iestampāto izolācijas materiālu pārklāj ar vaska drānu vai tūbu (voiloku), ar to pašu izklājot arī katlam atstāto dobumu. Jo labāk kaste būs pagatavota, jo ilgāk tā katlu uzturēs karstu. Labā kastē katla virums 4 stundās atdzisīs no 100 līdz 80° C, 6 stundās — līdz 72°, 12 stundās — līdz 62°, 24 stundās — līdz 40°. Ja viruma temperatūra pēc 4 stundām nokrīt zem 65°, tad tas nozīmē, ka kaste nav labi izolēta un tāda neder savam nolūkam.

Vārāmās kastes lietāšana ir ļoti vienkārša. Kad katlā salikti attiecīgam virumam vajadzīgie produkti, to īsu brīdi (2—5 minūtes) uzvāra uz uguns (malkas, gāzes vai elektrības pavarda) līdz 100° un tad aši noceļ katlu no pavarda, ievieto kastes dobumā, uzliek tam vāku, apklāj ar izolācijas spilvēnu un aiztaisa kastes vāku, un tad



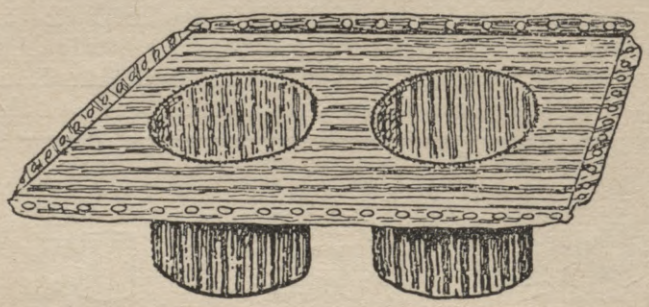
Ko var izdarīt ar 1 kb m gāzes?

var mierīgi atstāt, lai virums turpina vārīties kastē, bet pavarda uguns vairs tālāk nav vajadzīga.

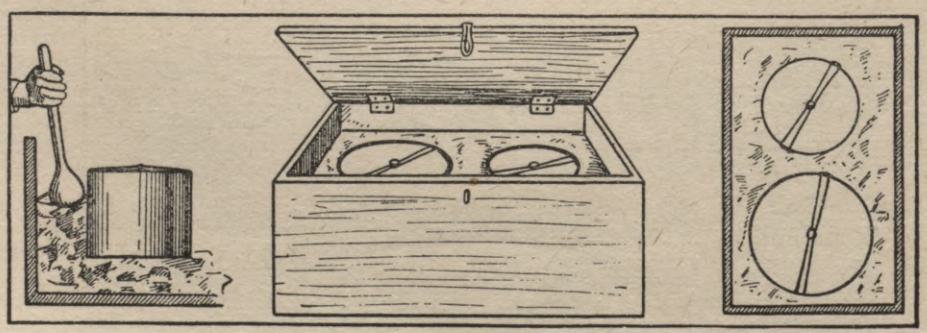
Pie vārāmās kastes lietāšanas jāievēro sekojošais: 1. vārāmā kastē gatavojot ēdienu, jāņem apm. ¼ mazāk šķidruma nekā uz pavarda vārot, jo kastē vāroties, šķidrums neiztvaiko; 2. ēdiens kastē vārās 2—3 reiz ilgāk nekā uz pavarda, kāpēc, piemēram, gatavojot kādu gaļas ēdienu pusdienai, tas jāieliek kastē jau iepriekšējās dienas vakarā; 3. ja kasti atver, lai pieliktu ēdienam kādu aizdaru vai citā kādā nolūkā, tad katls no jauna jāuzvāra un pēc tam jāliek atpakaļ kastē.

Atkarībā no tā, kādus produktus ņem ēdiena gatavošanai, vārīšanas ilgums būs dažāds. Piemēram:

Ēdiens	Vārīšanas ilgums uz pavarda minūtes	Vārīšanas ilgums kastē — stundas
Kartupeļi, nemizoti	1—2	6—10
Burkāni, kāļi u. c. svaigas saknes	1½—3	5—10
Zirņi un pupas, zaļi	2—3	8—10
Zirņi un pupas, žāvēti (izmērcēti)	4—6	10—15
Kāposti, svaigi	2—3	10—15
Kāposti, skābēti	3—5	20—25
Augļi, svaigi	1—2	3—5
Augļi, žāvēti (izmērcēti)	2—4	5—10
Rīsi un augu putraimi	2—3	5—8
Griķi un miežu putraimi	2—3	6—10
Gaļa, svaiga (līdz 400 gr. smagos gabalos)	3—4	10—15
Gaļa, žāvēta (tāpat)	4—6	20—25



Vārāmās kastes izolācijas segums



Vārāmā kaste

Vārāmās kastes lielā priekšrocība ir tā, ka ar tās palīdzību nevien iespējams taupīt kurināmo materiālu, bet tā arī virēju atsvabina no pavarda un atbrīvo laiku citiem darbiem. Bet tā kā pēc ilgas vārīšanas augu barībā aiziet bojā vērtīgie vītāmīni, tad kastē vārītā barība ir mazvērtīgāka vītāmīnu ziņā. Tomēr vajadzīgo vītāmīnu daudzumu arvienu varam iegūt no svaigiem augļiem vai dārzājiem, ar tiem papildinot azaidu, un tāpēc no vārāmās kastes ērtībām tomēr nevajadzētu atsacīties. It īpaši ieteicams to izlietāt žāvētu sakņu, gaļas u. tml. produktu vārīšanai.

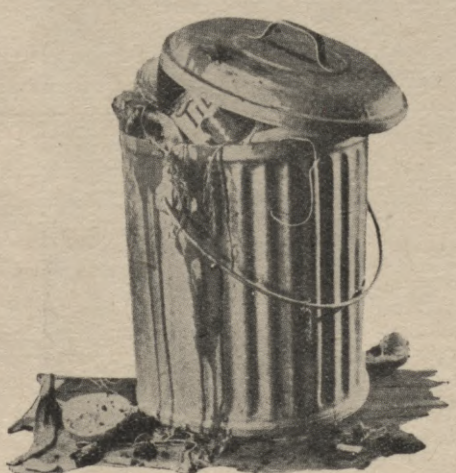
Kā katrs virtuves rīks, tā arī vārāmā kaste arvienu jātur tīra, pēc lietāšanas jāizvēdina brīvā gaisā un laiku pa laikam jāapmaina nolietātais un kvēpiem notraipītais dobuma apvalks. Izolācijas materāls jāmaina pāris reizes gadā.

5. Trauku un citu galda piederumu racionālizācija

Par labiem un lietderīgiem atzīstami visi tie trauki un galda piederumi, kas ir: 1. pagatavoti no piemērota materiāla; 2. izturīgi; 3. higiēniski; 4. viegli tīrāmi; 5. parocīgi cilāšanai un novietošanai.

Bet ja aplūkojam to mājturības inventāru, kādu parasti atrodam virtuvē un uz ēdamgalda, tad jāsaka, ka retā mājas māte lietā labus un lietderīgus traukus un darba piederumus. Tāpēc apskatīsim tuvāk kā labā, tā sliktā inventāra īpašības.

Virtuves pirmā nepieciešamība ir k a t l s. Visbiežāk lietā čuguna un emaljētos dzelzs katlus ar apaļiem dibeniem. Tie ir izturīgi un piemēroti veclaiku pavardiem, kur par kurināmā materiāla taupību nav domāts. Modernajiem pavardiem ar oikonomisku apkuri vislabāk piemēroti alumīnija katli ar plakaniem dibeniem. Alumīnija katli ir viegli (tā tad ērti cilājami), ātri sakarst un arī vieglāk tīrāmi un spodrāk uzturāmi. Tikai jāievēro, ka alumīnija skārds ir ļoti mīksts, kāpēc pie neuzmanīgas rīcības tos var ātri ielocīt un sabojāt. Pērkot alumīnija katlu, jāskatās, vai tas nav pagatavots no pārāk plāna skārda, un tādus viegli pazīt: plānam skārdam atlocīta mala, kurpretī biezākam skārdam tā gludi nogriezta. Jāgriež



Nekārtīgi turēts atkritumu spainis

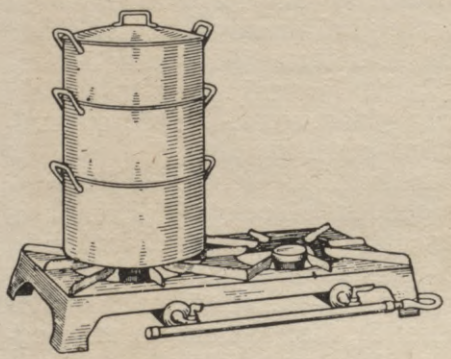


Atkritumu spainis ar mēchaniski paceļamu vāku

vērība arī uz katlu (vai kastroļu) roktuŗiem: tiem jābūt labi piestiprinātiem, lai neatlūztu, un segtiem ar koku vai citu izolācijas materiālu, jo kaili metalla roktuŗi sakarst, un pie tiem viegli var apdedzināt pirkstus.

Pannas (parastās) gatavo no čuguna, dzelzs vai emaljēta skārda, elektriskās pannas no alumīnija. Arī te jāgriež vērība uz roktuŗiem: dažreiz pannām ir tik gaŗi un smagi roktuŗi, ka smaguma punkts vairs nav pašā pannā un tās nav stabīlas. Maizes „plātes" gatavo no dzelzs skārda; tas nedrīkst būt pārāk plāns, jo tas izlokās kūkumains un cepamā mīkla pie tā ātri piedeg. Cepamās formas (silīšu vai citādā veidā) gatavo no baltā skārda, arī tās nedrīkst būt pārāk plānas.

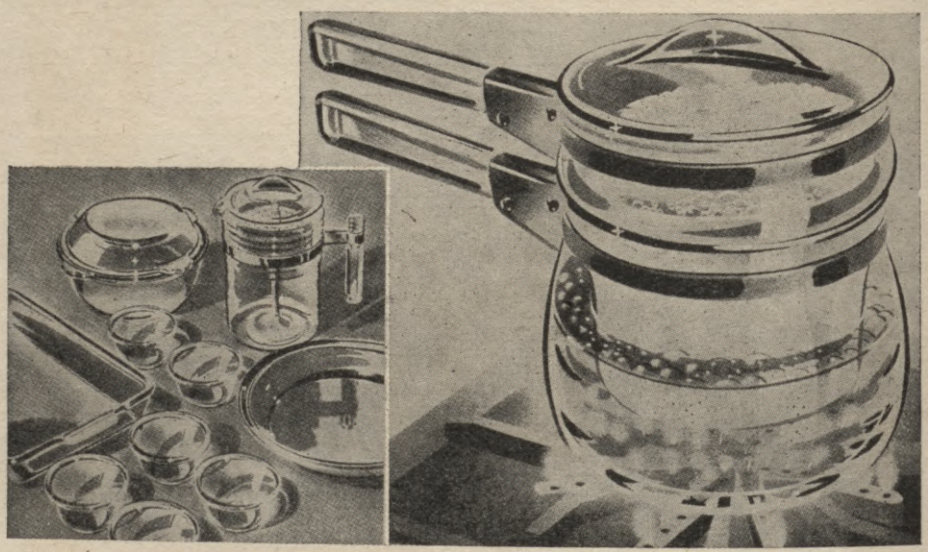
Sevišķi ieteicami ir normētā lieluma vārāmie un cepamie trauki, kuŗus var salikt vienu virs otra, tā kā viens otru silda; mājas mātēm sevišķi parocīgs ir tā saucamais „virtuves brīnums", kas noder ir sautēšanai, ir cepšanai; turklāt tam vāka vietā var uzlikt arī attiecīga lieluma katliņu, un tā var gatavot reizē ir cepeti, ir vārīt saldēdienu u. tml.



Gāzes pavards



Mīklas mīcītājs



Neplīstoši stikla trauki, arī kastroļi



Moderna amerikāņu virtuve

Bļodas, šķīvji, krūzes, tases u. c. ir sastopami ļoti dažādās formās un no dažāda materiāla. Vislētāki ir māla traukī, fajanss stipri dārgāks, bet porcelāns (veselām servisēm) pieejams tikai turīgākiem ļaudīm. Bet labi fajansa izstrādājumi nemaz nav neglītāki par porcelānu, un pēdējās daiļamatniecības un lauksaimniecības izstādēs redzētie Latvijas māla trauki (kafijas servises, bļodas, šķīvji, krūzes, augļu vāzes u. tml.) arī ir pietiekoši glīti, lai nebūtu jākaunās celt tos galdā. It īpaši ikdienas vajadzībām nemaz nav vajadzīgi dārgie un greznie trauki. Arī vasarnīcu dzīvei glītās māla servises ir ļoti labi piemērotas. Bet te nu jāuzsveŗ, ka šo trauku lietišķība ir lielā mērā atkarīga no formas. Pirmkārt, nederīgi ir trauki ar visādiem izrobojumiem, jo tādi ir grūtāk tīrāmi; otrkārt, traukiem jābūt stabiliem, lai tie negāztos; tas it sevišķi jāievēro pie dzeŗamiem traukiem (krūzēm un tasēm). Diem-



Labi alumīnija virtuves trauki



Labu skārda trauku paraugi

žēl, arī mūsu porcelāna fabrikas (Kuzņecova un Jesena) atdarina veclaiku formas, ražo, piem., šķīvjus ar izrobotām malām, kafijas tases ar tievām kājiņām u .t. t. Un diez' vai kāds kafijas galds paliek neaplaistīts ar kafiju — tāpēc vien, ka mājas māte, dzīdamās pēc „smalkuma un skaistuma", liek galdā nepraktiskas tases, kas patiesībā arī nebūt nav skaistākas par lietišķās un gludās formas traukiem.

Stikla trauki sāk iegūt arvien plašāku nozīmi. Bez tējas u. c. dzērienu glāzēm, krūzēm un karafēm tagad lietā arī stikla bļodas, šķīvjus un šķīvīšus, kas sevišķi piemēroti piena produktiem, kompotiem u. tml. Amerikā un dažās Eiropas zemēs lietā jau stikla vārāmos traukus. Šie trauki ir glīti un higiēniski.

Virtuves vajadzībām lietā arī skārda kannas un krūzes. Te nu jāievēro, ka traukam jābūt no viengabala skārda, tas



Nederīgi un derīgi trauki

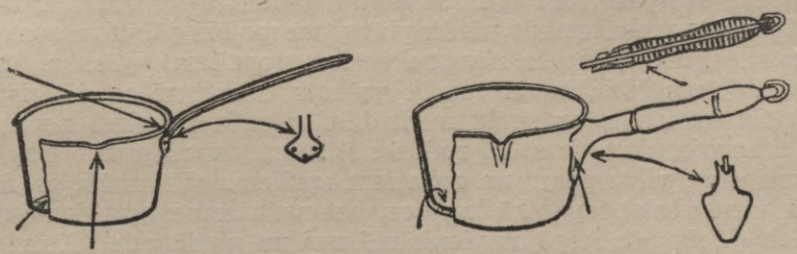
Pa kreisi — nederīgas formas trauki (rievas grūti iztīrāmas). Augšā pa labi — derīga un nederīga skārda krūze (pēdējā ar savienojuma rievu). Apakšā pa labi — nestabilas un stabilas formas krūze



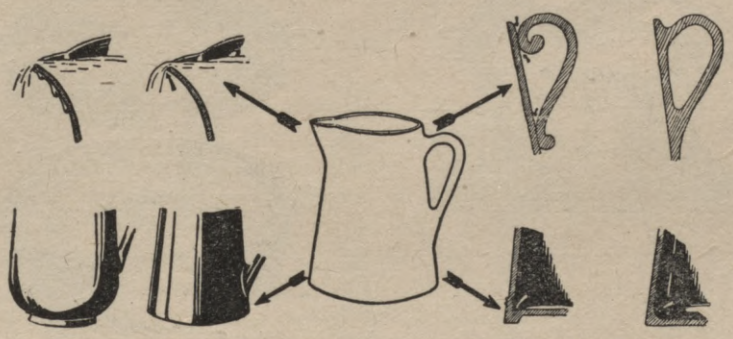
Labas formas trauki

nedrīkst būt „falcēts“, jo salaiduma vietā šie trauki ātri bojājas, un tur savelkas iekšā netīrumi.

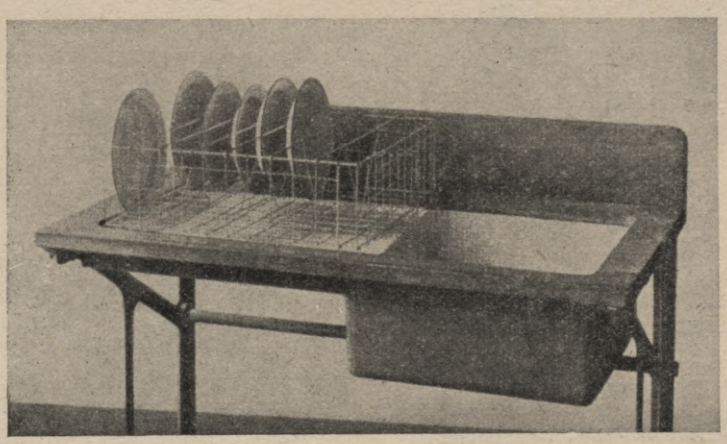
Arī p a p l ā t ē m (tās parasti gatavo no skārda dažādā apstrādājumā, retāk no koka) bieži vien piemīt dažādi trūkumi: tās mēdz būt izrobotām malām un dažādiem izrotājumiem, nereti pat skārdā iegrieztiem ornāmentiem — visa šī „greznība“ apgrūtina tīrīšanu. Labas ir gludas formas emaljētās paplātes, bet vēl labākas niķelētas.



Nederīgs un derīgs kastrolis (pēc inž. Visocka tab.):
1. ass leņķis ap dibenu, knābis par mazu, metalla rokturis sakarst un pie tam nav labi piestiprināts kastrolim. 2. apaļš leņķis, rokturis labi piestiprināts un segts ar koku, kāpēc tas nesakarst.

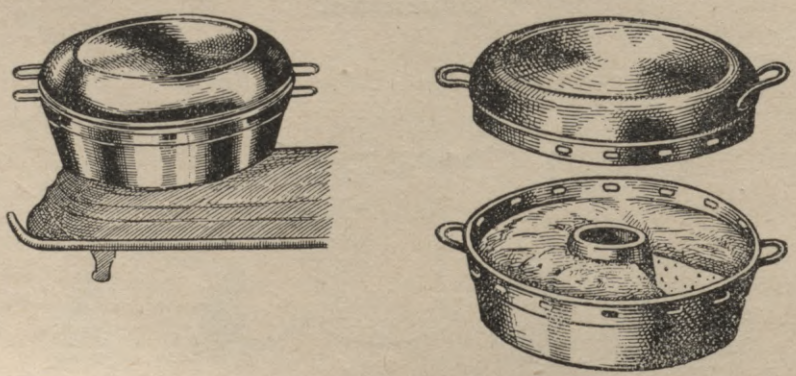


Kādai jābūt labai krūzei? (pēc inž. Visocka tab.).
Labai krūzei knābim mala ir ieapaļa, stabils dibens ar ieapaļu leņķi iekšpusē un gludu rokturi

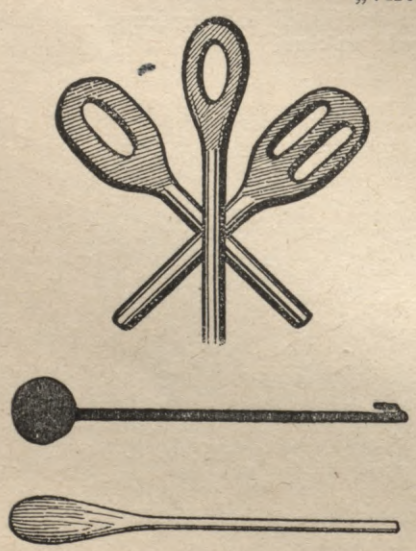


Trauku mazgājamais galds

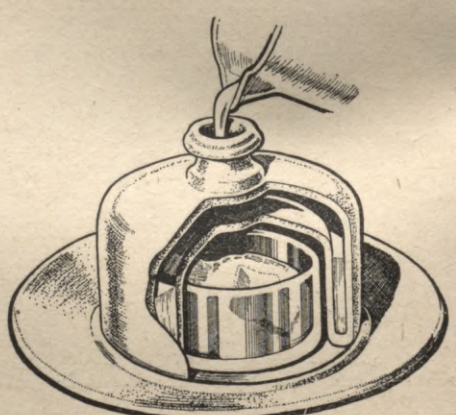
Aplūkojot nažus, dakšiņas un kaŗotes, jāsaka, ka šiem galda rīkiem piemīt visvairāk trūkumu. Griezienam nav piemērots nazis, kam asmeņa gals mazliet nav novirzīts no taisnās ass uz augšu. (Mājas mātei nav arī jāaizmirst, ka neasi, kaut arī spodri naži, neatbilst savam udevumam). Dakšiņu zariem bieži vien mēdz būt arī stūŗi un pārāk šauras starpas, arī pārāk smaili gali; tādas dakšiņas nav patīkamas ne ēšanai, ne tīrīšanai. Zariem jābūt noapaļotiem, starpām labi iztīrāmām un galiem ne pārāk smailiem. Kaŗotes pēda nedrīkst būt pārāk plāna, un malām jābūt noapaļotām, ne asām. Pārejot uz šo rīku roktuŗiem (spaliem), jāsaka, ka pie to izveidojuma bieži ir vēl vairāk grēkots, kā izturības, tā higiēnas ziņā. Savienojums ar spalu mēdz būt saistīts ar gluži nevajadzīgiem izrobojumiem, kas kā radīti netīrumu uzkrāšanai. Tas pats sakāms par „puķainiem" un robotiem spaliem. Vislabāk, ja dakšiņas ir viengabala, tāpat kā kaŗotes, bet nažu asmeņa savienojumam ar spalu jābūt pēc iespējas vienkāršākam un gludākam. Koka spali pavisam nevēlāmi: tie saplaisā, asmeņi izļogās. Visvēlamākās ir nerūsējošā tērauda dakšiņas un naži ar niķelētiem spaliem (vai sudraba — ja līdzekļi to atļauj). Alvas un alumīnija kaŗotes neder:



„Virtuves brīnums"



Katla maisekļi



Sviesta dzesinātājs

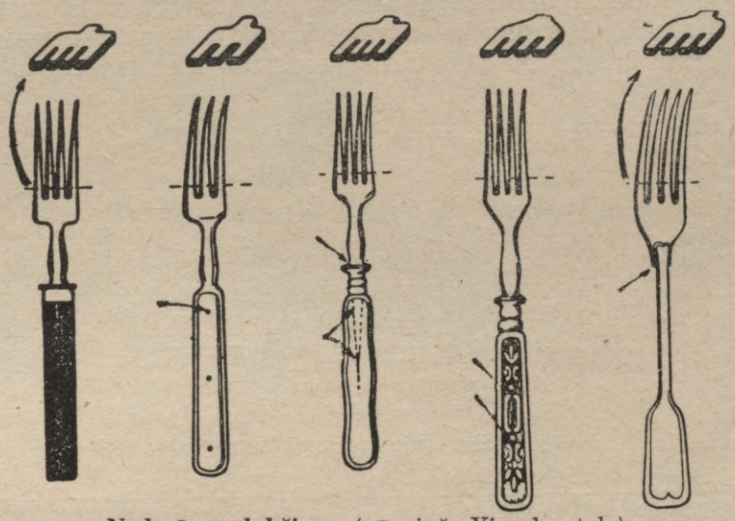
pirmās ātri liecas un lūzt, otrās sakarst līdz ar spalu. Labākas ir baltmetalla, niķeļa vai nerūsējošā tērauda kaŗotes; vislabākas, protams, ir sudraba kaŗotes, bet ikdienas vajadzībām tās pieejamas tikai turīgāku ļaužu mājās.

Koka trauki un rīki (it īpaši kaŗotes) vēl ir apgrozībā lauku sētās, bet arī tur tiem būtu laiks pazust, jo tie ir visnehigiēniskākie. Koka materiāls pielietājams virtuvē vēl ļoti šauros apmēros: no tā pagatavo gaļas griežamos dēlīšus, stampas, katla maisāmās kaŗotes vai lāpstiņas u. tml.

Pie trauku un citu mājturības rīku iepirkšanas mājas mātei jāgriež vērība uz pērkamās lietas izturību un praktiskumu: vai tā ir parocīga, viegli tīrāma u. t. t. Dažās zemēs, piem. Z. A. Sav. Valstīs, pastāv īpašas mājturības piederumu pārbaudes iestādes, bez kuŗu atļaujas un markām tos nemaz nevar izlaist pārdošanā.

6. Kā ērti un pareizi tīrīt traukus un citus virtuves un galda rīkus?

Protams — tā, lai darbs būtu vieglāks un lai higiēniskā ziņā tas būtu visnevainojamāk padarīts. Ir viens, ir otrs labums ir atkarīgs nevien no labas gribas un prasmes, bet



Nederīgas dakšiņas (pēc inž. Visocka tab.):
1. Zari asiem stūŗiem; 2 spala kniedes rūsē; 3. neizturīgs iestiprinājums spalā un nevajadzīgas rievas; 4. spala robos krājas netīrumi; 5. zari labi, bet pie savienojuma ar kātu stūŗi gŗūti iztīrāmi



Labi veidotas dakšiņas

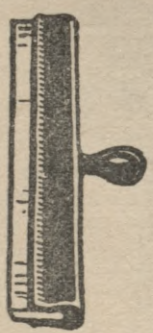
arī no pašiem tīrāmiem priekšmetiem (materiāla, formas u. c.) un tīrīšanas līdzekļu izvēles.

Čuguna un emaljētus dzelzs katlus mazgā ar siltu ūdeni, taukainus — ar karstu sodas ūdeni. Jaunus emaljētus katlus pirms lietāšanas pielej ar ūdeni, kam pieliek klāt nedaudz sodas; ūdeni lēni sildot uzvāra, un pēc tam izmazgā katlu. Čuguna katlus var izberzt ar pelniem. Alumīnija katlus nevar mazgāt sodas ūdenī, bet pamatīgākai mazgāšanai var ņemt vāju ziepju vai etiķa šķīdumu. Alumīnija katlus var berzt ar sašķaidītām dzērvenēm vai citronu (tikai ne ar pelniem, jo sārms bojā alumīniju). Ja katlā pēc ilgākas vārīšanas no kaļķaina ūdens nosēdusies „akmens" kārta, to var iztīrīt ar vāju sālsskābes vai etiķa šķīdumu. Tāpat tīrāmas arī pannas.

Māla, fajansa vai porcelāna traukus var mazgāt tīrā siltā ūdenī vai vājā sodas ūdenī. Ja traukiem ir zeltīti izrotājumi, tad sodu nedrīkst likt pie ūdens.

Nažus, dakšiņas un kaļotes, it īpaši, ja šie rīki nav gatavoti no nerūsējoša metalla, nedrīkst turēt samērktus ūdenī, bet tie aši nomazgājami siltā ūdenī, iepriekš apslaukot ar papīru uz tiem sakrājušās ēdiena paliekas. Tas pats sakāms, piem., par dzelzs katliņiem, kannām u. tml.

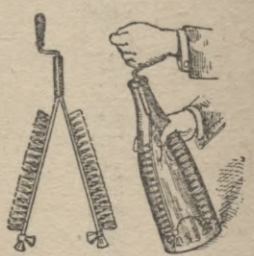
Koka priekšmetus mazgā karstā ūdenī (arī vājā ziepju un sodas šķīdumā). Bet nav ko uztraukties, ka tie ar laiku maina krāsu: no karsta ūdens tie kļūst tumši, soda tos dara pelēcīgus.



Logu slauķis



Pareiza sukas mazgāšana



Pudeļu suka





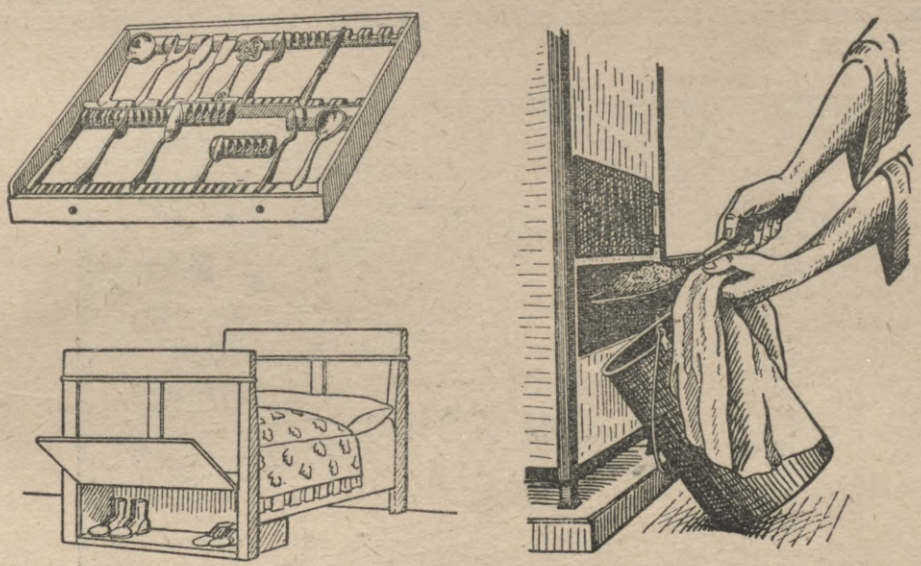
Nepareizi un pareizi sakārtoti trauki

Pie trauku u. c. rīku mazgāšanas jāievēro noteikta kārtība. Visi mazgājamie trauki un galda rīki jāsavāc vienā vietā un jāizšķiro. Lai traukiem nepiekalstu ēdienu atliekas (to parasti gan nedrīkstētu pielaist), tie līdz mazgāšanai jāiemērc ūdenī. Atsevišķi nodalāmi stikla trauki, tases, šķīvji, bļodas, kašotes, naži, dakšiņas. Jāmazgā vispirms tīrākie trauki un tādi priekšmeti, kas nav aplipuši taukiem, piem., turoties pie šādas kārtības: 1. vispirms mazgā glāzes; 2. tad mazgā visus tos traukus, kas nav taukaini (tases, kannas, kompota traukus u. tml.); 3. pēc tam mazgā pārējos ēdienu traukus; 4. tad nomazgā koka priekšmetus; 5. pēc tam ņem kašotes, nažus un dakšiņas; 6. visbeidzot izmazgā katlus un pannas un notīra pavardu. Ja šādu kārtību neievērotu, tad notiktu, ka mazgājamā traukā ar netīrākajiem un taukainajiem priekšmetiem jau pašā sākumā ūdeni padara netīru, un tad visi pārējie priekšmeti jāmazgā netīrā ūdenī.

Pie trauku mazgāšanas ieteicams lietāt sukas, nevis lupatas vai vīšķus, jo sukām ir lielas priekšrocības: 1. mazgājot ar sukas palīdzību, rokas nav jāmērcē karstā ūdenī; 2. ar suku vieglāk un tīrāk var izmazgāt rievas un notīrīt taukus; 3. sukās nesakrājas tik daudz netīrumu kā lupatās. Visnoderīgākas šīm nolūkam



Praktisks katliņa tureklis un vāka noslēdzējs



Praktiski sīkumi:

Augšā pa kreisi — bufetes atvilktne labi iekārtota nažu, dakšiņu un kašošu novietnei. Apakšā pa kreisi — apavu skapītis pie gultas. Pa labi — pie pelnu izgrābšanas trauku tūdaļ pārsedz ar lupatu, lai nepieput istaba.

ir cūkas saru vai jūras zāļu sukas. Laiku pa laikam tās rūpīgi jāizmazgā ar ziepēm un jāizsukā ar īpašu suku ķemmi. Pudelēm, krūzēm u. tml. traukiem vajadzīgas speciālas, trauku formai piemērotas sukas. Bet ir arī tādas formas trauki, kuriem dažām vietām nevar piekļūt ne ar kādu suku — tādi trauki tad pēc savas formas ir nederīgi.

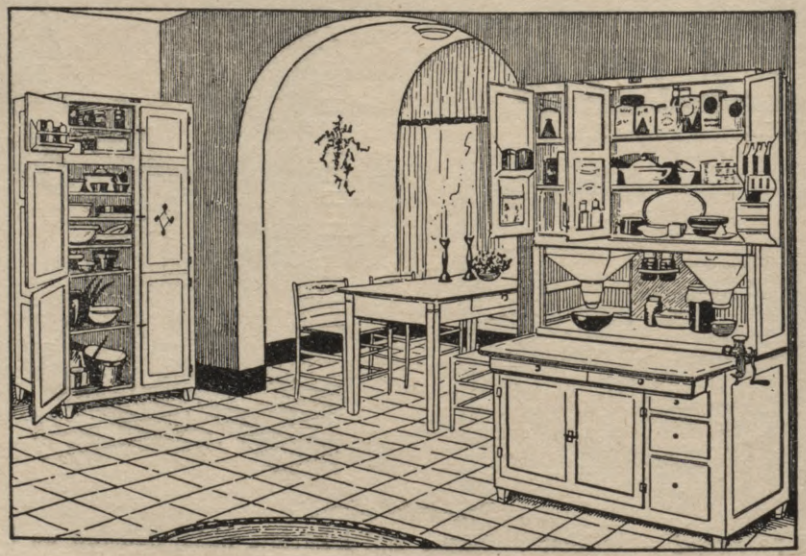
Beidzot vēl jābilst daži vārdi par trauku u. c. virtuves un galda piederumu pareizu novietošanu skapjos. Bieži vien dara tā, ka šķīvjiem saliek virsū sīkākus traukus: tases, krūzītes, mērces traukus u. t. t. Šāds sakārtojums var gan būt stabils, trauki negāzīsies, bet tas nav parocīgs: arvienu iznāks liela pārcilāšana, kad vispirms būs vajadzīgi nevis virsū saliktie, bet apakšējie trauki — un tad tie viegli var krist un sadauzīties. Tāpēc labāk likt par sevi katra veida un lieluma traukus, tad tos nekad nevajadzēs pārcilāt. Kaŗotes, nažus un dakšiņas tāpat vajaga novietot par sevi atvilktnēs, bet lai tie nebružātos un neapdauzītos, tos nedrīkst vienkārši samest vienkopus čupā, bet šo priekšmetu atvilktnēs jāierīko no plāniem dēlīšiem izgriežami balsti, kuŗu robos tie sāniski iespraužami, un tad šie rīki ilgi uzturēsies glīti un nebojāti.

Tā tad, nekā vairāk kā apdomību un kārtību — un tā būs jau inventāra taupība un darba racionālizācija.

7. Nespert lieku soli!

Parasti domā, ka mājas māte vai kalpone, apkopdama dzīvokli un pavardu, „mīdās uz vietas", jo viņa taču „pa istabu vien dzīvo". Patiesībā gan, ja saskaitītu viņas soļus, izrādītos, ka viņa katru dienu, nekur ārpus mājas neiziedama, nostaigā vairākus kilometrus.

Tā tad, nopietni jādomā, kā saīsināt šos diendienā nostaigājamos ceļus, jo katrs lieks solis ir prasījis nevajadzīgi izšķiestu enerģiju.

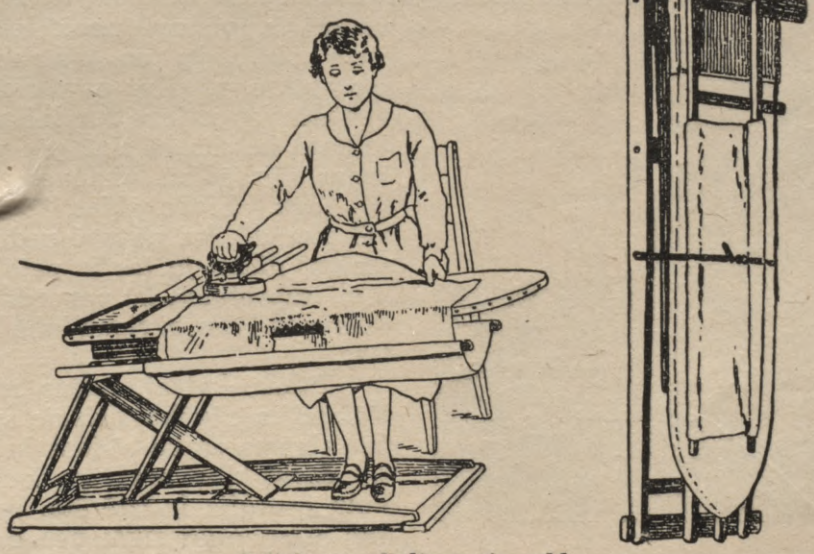


Virtuve ar nišu, kas izpilda ēdamistabas vietu

Dr. Erna Meijere, pazīstamā mājturības speciāliste un racionālizācijas propagandētāja, arī aizrāda, kas darāms, lai izvairītos no liekiem soļiem:

„Dzīvokļa telpas jāiekārto pēc iespējas tā, lai saīsinātu visus mājturībā staigājamos ceļus. Piemēram, produktu noliktavai jābūt līdzās virtuvei, vannas istabai — līdzās guļamistabai; ēdamistabai jābūt virtuves tuvumā, ja iespējams, šīm telpām jābūt blakus, ar starpsienā ierīkotu atveramu lūku, pa kuru pasniegt traukus bez nēsāšanas apkārt pa durvīm; mājas nelaime ir garie gaiteņi un caurstaigājamas istabas, kurām nav katrai savas durvis tieši no priekštelpas. Visām mēbelēm saimniecības telpās, bet it īpaši virtuvē, jābūt tā sagrupētām, lai starp tiem būtu jānostaigā v i s ī s ā k a i s c e ļ š. Arī citās istabās mēbeļu sakārtojumā jāievēro tas pats princips. Tas pats sakāms arī par visiem sīkajiem mājturības piederumiem; arī katra „sīkākā lietiņa" jānovieto taisni tanī vietā, kur to visbiežāk nākas lietāt. Tā, piem., ir nepareizi, kad, kā parasts, visus katlus un pannas sakņavā trauku bufetes apaksnodaļā — visbiežāk sakņaujot vienu otrā, kaut gan šiem virtuves piederumiem vajadzētu atrasties pie pavarda; visi pie pavarda lietājamie piederumi jānovieto tieši tam blakus."

Arī moderno ēku citādi labi un glīti ierīkotās virtuvēs joprojām daudz grēko šinī ziņā: pavarda, trauku un produktu skapja, darba un mazgājamā galda situācija ir tāda, ka virējai nākas nemitīgi tekāt no viena kakta otrā, kurpretī, ja no šī viedokļa virtuves iekārta būtu labi pārdomāta, kājām arvien būtu mazāk „darba" kā rokām. Šinī ziņā par vispraktiskāko mēdz uzlūkot a m e r i k ā ņ u v i r t u v e s t i p u: telpai va vidu darba galds, bet pavards, skapji, mazgājamais galds u. c. rindojas viens pie otra visgarām sienām (L- vai U-veidīgi). Tāpat visparocīgākā vieta jāierāda katram traukam un katram darba rīkam, tīrīšanas piederumiem (sukām u. c.) jāatrodas pie mazgājamā galda, grīdas tīrīšanas rīki nav jā-



Saliekams gludināmais galds

uzglabā kaut kur nomaļā kāpņu telpā, bet kādā gaitenī vai priekšnamā, speciālā sienā iebūvētā skapī, no kurienes tīrīšanas darbus sāk vai kur tos beidz, kad istabas pēc kārtas uzkoptas.

Un otrādi: nevienā telpā nav jāglabā tādas mēbeles u. c. priekšmeti, kas tur nav vajadzīgi, bet tikai apgrūtina telpu tīrīšanu un traucē brīvu kustību. Bet vēl nepareizāk ir, ja visu to, kas citās istabās jau izrādījies lieks, „nobāž" virtuvē, priekšnamā vai gaitenī. Ja kas reiz izrādījies lieks, tad tam nekur vairs dzīvoklī nav vietas — arī pagrabos un bēniņos nē. Jo katra telpa kalpo savam uzdevumam, bet viss tas, kas šādam uzdevumam neatbilst, ir nevietā!

Ja mēs pēc šādas lietderības mērauklas rūpīgi pārbaudītu katras telpas iekārtu, mēbeļu u. c. priekšmetu novietni, tad mēs ikkatrs varētu ļoti daudz darīt, lai samazinātu dzīvokļu apkopēju soļu skaitu, lai katra lieta atrastos savā īstajā vietā un lai dzīvoklis nebūtu pielūžņāts liekām un nevajadzīgām „mantām".

8. Darba laika racionālizācija

Teiksim vispirms, ka racionālizēt darba laiku nozīmē — to visproduktīvāk izmantot, radot darba produktīvitātei iespējami labvēlīgus apstākļus. Kā to mājturībā panākt?

Vispirms jāņem vērā tīri higiēniski apstākļi. Mājturības darbs galvenām kārtām koncentrējas virtuvē, tur visvairāk laika nākas pavadīt mājas mātei vai virējai, un tur vairāk kā jebkurā citā telpā izgarojumi bojā gaisu, pie tam pavards vēl stipri sakarsē gaisu un piesātina to ar tvaikiem. Bet sabojāts gaiss apgrūtina elpošanu, organisms vairs nespēj kārtīgi veikt savas darba funkcijas u. t. t. Galvas sāpes ir visdrošākā pazīme, ka cilvēk atrodas elpošanai nederīgā gaisā. Fiziskam darbam vispiemērotākā temperātūra svārstās starp +15 līdz +20° C. Karstāks gaiss, sevišķi ja tas satur daudz mitruma, cilvēku ātri nogurdina. Secinājums no tā ir ļoti vienkāršs: virtuvē nepieciešama ventilācija un garaiņu novilcējs. Kur nav citādas ventilācijas ierīces, tur laiku pa laikam, bet katrā ziņā pēc vārīšanas, jāizvēdina virtuve, atverot logu. Lieks, šķiet, te būtu vēl pierādīt, ka virtuvē nedrīkst ieplūst dūmi, jo tas ir pats par sevi saprotams, ka pavards un dūmvads jātur arvienu labā kārtībā.



Netīrā ūdenī trauki nekļūs tīri!

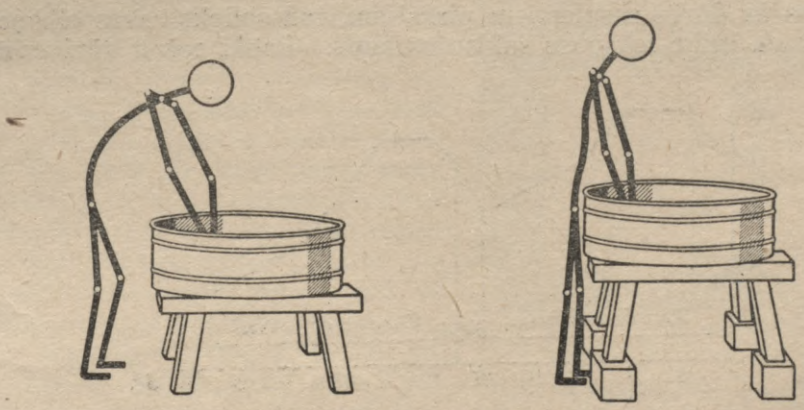
Tālāk, katrai mājas mātei jāzina, ka cilvēka fiziskie spēki pēc zināma darba cēliena krītas, t. i. darbs kļūst neražīgs, jo muskuļu enerģija ir iztērēta, un tā var atjaunoties tikai pēc darba pārtraukuma, t. i. pēc atpūtas.

Pati savām interesēm kaitētu tāda mājas māte, kas gribētu „taupīt" ar to, ka liktu savai kalponei strādāt bez pārtraukuma un pārāk ilgu laiku. Zinātniski, eksperimentālā ceļā pierādīts, ka pārliecīgi ilgs darba laiks un bez pārtraukuma ir ļoti neproduktīvs. Tā tad, „izdzenot" kalponi, mājas māte gan redz viņu „kustāmies", bet vērtīga darba rezultāta tādam darbam vairs nav. Ļoti zīmīga ir kāda Drēzdenes higiēnas mūzeja tabula, kas rāda, ka pēc astoņu stundu ilga darba cilvēka darba spējas sāk katastrofiski krist. Bet tā kā mājturības darbā ir vajadzīga nevien muskuļu izturība, bet arī laba uzmanība, asa redze u. t. t., tad sapratīsim, ka arī nogurdinātie jūtekļi vairs nespēj pildīt savu uzdevumu.

Dr. Erna Meijere ieteic turēties pie šādas kārtības mājturības darba laika iedalījumā:

1. Darba pārtraukumu vajadzīgs iekārtot vairākas reizes dienā, ar parasto pusdienas pārtraukumu vien nepietiek. Ja ilgākais pārtraukums iekrīt ap plkst. 12.—1., tad arī ap 8. un 10. vajadzīgs pārtraukums. Tāpat arī pēcpusdienas cēlienā jāatkārto 2—3 pārtraukumi, un tie pacels darba spējas ievērojami vairāk nekā tradicionālā pēcpusdienas diendusa (bet tai jau mājturības darbos bieži vien nemaz arī „neatliek laika"). Šie atkārtotie pārtraukumi, pēc vajadzības un iespējas, var būt 5, 10, 15 un vairāk minūšu gari, bet aplam būtu darīts tādā mājā, kur iedomātos, ka tādi pārtraukumi kavētu darbu. Gluži otrādi, pēc katra pārtraukuma darba ražība būs ievērojami cēlusies.

2. Pārtraukums, protams, jāizmanto atpūtai. Kā atpūsties? Visvienkāršāk — atgulties, atbrīvojot no katra sasprindzinājuma visus ķermeņa muskuļus, atmuguriski izstiepjoties gultā, uz kušetes vai pat uz grīdas, vislabāk bez pagalvja, bet nekādā ziņā nelikt galvu uz augsta pagalvja. Šādā stāvoklī mierīgi elpot, aizvērt acis, izdzēst gaismu (ja pārtraukums iekrīt vakara stundās) un parūpēties par absolūtu klusumu un jebkādu atpūtas traucējumu novēršanu. Pati mājas māte nereti domā, ka atpūtas brīžus var „ziedot bērniem". Tas ir pavisam aplams uzskats, jo kaut tikai sarunājoties ar bērniem, viņa nevar baudīt pilnā mērā ne fizisku, nedz garīgu atpūtu. Tāpēc šādos atpūtas brīžos viņai ir jāatbrīvo



Nepareizi un pareizi novietots veļas toveris

sevi arī no bērnu uzraudzības. Šādus atpūtas brīžus ieteicams saistīt arī ar higiēniskiem vingrojumiem. Nepareizs ir tāds uzskats, ka fiziskā darba strādniekam (arī mājkalpotājai vai pašai mājas mātei), kas jau tā „kustas", vingrojumi ir gluži lieki. Nav jāaizmirst, ka katrs darbs ir vienpusīgs, tikai dažu atsevišķu muskuļu grupu nodarbināšanas veids, kamēr citas muskuļu grupas nemaz nav tikušas nodarbinātas, kas kaitē harmoniskai ķermeņa attīstībai un veselības uzturēšanai. Ar šiem vingrojumiem jādod kompensācija tām ķermeņa daļām, kas stāvējušas dīkā. Izdarot plānveidīgi šādus vingrojumus atpūtas pārtraukuma beigās, katra mājturībā nodarbināta sieviete uzturēs veselīgu un svaigu savu ķermeni un pacels savu miesīgo un garīgo labsajūtu.

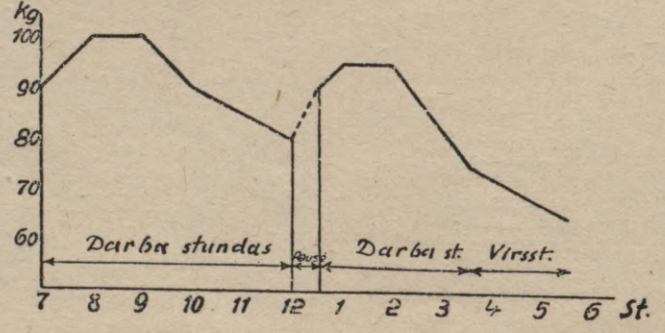
Kā vingrot? Cik daudz šinī lietā nav padomu daždažādās brošūrās, bet tās mēs bieži vien nometam, neizlasījuši līdz beigām, jo atbaida garie apraksti, vingrojumi liekas šausmīgi komplicēti. Dr. G. Heide ieteic ļoti vienkāršus paņēmienus, kas aizņem tikai dažas minūtes, un šie paņēmieni (vismaz daži no tiem) var būt ļoti piemēroti nupat minētajam uzdevumam. „Vispirms labi nožāvāties un izstaipīties pēc patikas, kā jau jūs to esat paraduši darīt," viņš saka, „un tad, tāpat vēl guļus uzsākt šādus vingrojumus:

1. Vēdera kustība. Ieelpojiet un aizturiet gaisu, uzpūzdami vēderu uz augšu. Pēc tam ieraujiet vēderu, it kā to tukšu izsūkdami. Tad atkal uzpūšiet vēderu, un tā pārmaiņus atkārtojiet 9 reizes. (Šie vingrojumi veicinās zarnu darbību).

2. Ķermeņa augšdaļas pacelšana. Kājas atstājiet mierīgi izstieptas, lēnām paceļiet ķermeņa augšdaļu vertikālā stāvoklī, ļaujiet rokām brīvi noslīdēt gar gurniem līdz ceļgaliem. Pēc tam atkal lēni atgulstaities. Kad ķermenis ieņēmis pirmatnējo stāvokli, paceliet vidukli uz augšu, tā kā ķermenis iegūst tilta veidu. Rokas cieši pie sāniem atbalstīs ķermeņa pacelšanu. Šos paņēmienus atkārtot 3 reizes.

3. Visa ķermeņa sasprindzināšana. Vēl arvienu guļus sasprindzinait visus izstieptā ķermeņa muskuļus, iedomājoties, it kā jūs savu ķermeni gribētu izspiest „kā citronu". Tādā sasprindzinātā stāvoklī palieciet kādas 9 sekundes, tad vienā rāvienā atbrīvojiet visu ķermeni. Pēc tam visi muskuļi jutīsies patīkami atviegloti.

4. Spēkošanās rokām. Kājās stāvot izstiept uz priekšu rokas ar dūrēs saspiestiem pirkstiem, tad saliekt rokas elkoņos, lai locītavu leņķa iekšpuse sakļautos kopā. Labās rokas dūri uzlikt



Darba produktīvitātes krišana ir atkarīga no darba ilguma

kreisās rokas dūrei un tad ar kreiso roku spiest labo uz augšu; labā roka, turēdamās pretī, pamazām padodas. Kad rokas pacēlušās galvas augstumā, tad nāk īsa pauze — muskuļu atbrīvošana. Pēc tam mainīt lomas: labā roka spiež kreiso u. t. t. Tad atkal muskuļu atbrīvošanas pauze. Šos paņēmienus atkārtot 3 reizes. Šis sensenais japāņu paņēmiens ir ļoti noderīgs pēc ilgākas strādāšanas sēdus.

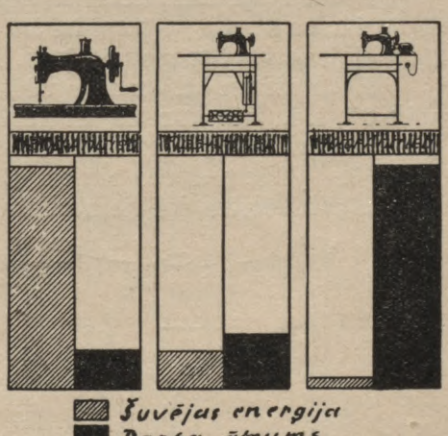
5. Ķermeņa saliekšana. Mazliet izplest kājas, ieņemt elpu, izstiept rokas uz priekšu galvas līmenī un pacelt pēc tam cik iespējams augstu. Tad atliekt ķermeņa virsdaļu atpakaļ līdz ar galvu un izstieptajām rokām. Pēc tam izelpot un, ķermeņa un roku muskuļus atbrīvojot, saliekties uz priekšu, kamēr pirksti pieskaras grīdai, un šinī stāvoklī ar mazliet saliektiem ceļiem pamest ķermeni brīvi karājoties. Tad atkal pacelt ķermeni un rokas uz augšu un ieņemt elpu. Šo paņēmienu atkārtot 3 reizes. Tā labi izvingrina vidukli un veicina gremošanas organu darbību. Vispār ievērot: saliecoties uz zemi — izelpot; atliekoties atpakaļ — ieelpot.

6. Ceļu saliekšana. Pie šī vecvecā vingrotāju paņēmiena ķermeņa augšdaļu turēt taisni; saliecot ceļus un notupstoties, izstiept rokas uz priekšu. Šo paņēmienu atkārtot 9 reizes.

7. Roku izplešana. Rokas ar dūrēs saņemtiem pirkstiem izstiept taisni uz priekšu, tad ar enerģisku kustību tās horizontālā plāksnē atliekt atpakaļ un atsperveidīgi atgriezt pirmatnējā stāvoklī. Šo paņēmienu atkārtot 9 reizes. Tas labi savienojams ar kādu pašiedvesmas izsaucienu, piem.: „Es jūtu — spēki briest!“ Pie vārda „briest“ atsviest rokas atpakaļ.

Dr. G. Heide šos 7 vingrojumus it īpaši ieteic izdarīt rītos, pēc nakts atpūtas. Bez tam viņš vēl ieteic: „Ja jums ir „smaga galva“ vai pat galvas sāpes, tad labs līdzeklis pret to ir pakauša un sejas masāža: 20 reizes abām rokām nobraukait kaklu, sākot no galvaskausa pakausī uz leju, un pēc tam pāris reizes abu īkšķu galiem gar degunu uz leju, sākot no acu dobuļiem — un jūs jutīsit vislabākos rezultātus.“

Kreisā roka ir tas mūsu ķermeņa loceklis, kas gandrīz visos darbos paliek dīkā. Daži ārsti un audzinātāji atrod, ka harmoniskai ķermeņa attīstībai arī kreisā roka „jāmāca strādāt“, un tas jādara jau skolā. Bet mājturībā kreisās rokas pieradināšanai pie darba ir arī praktiska nozīme. It īpaši pie virtuves darba galda daudzi darbi ir strādājami abām rokām reizē u. t. t. Tāpēc Dr. Erna Meijere uzsver, ka mājturības darbos jāmācās strādāt „abām rokām“ — un šāda prasme dos arī zināmu laika ietaupījumu.



Kāda šujmašīna ar mazāko enerģijas patēriņu dod lielāko darba rezultātu?

Vispār, ķermeņa lietderīgai attīstībai, racionālam darba laika iedalījumam un nepieciešamiem atpūtas pārtraukumiem mūsu ap-

stākļos ir piegriezts vēl pārāk maz vērības. Bet tas ir jādara, lai darbu padarītu patīkamāku un vieglāku, lai paceltu darba ražīgumu un — lai mājas māte aflaž redzētu darba darītāju spirgtu un mošu un „ar priecīgu prātu".

9. Racionālās mājturības „bauslība"

Visus šeit pārrunātos galvenos jautājumus kopā saņemot Dr. Erna Meijere savā modernās mājturības mācības grāmatā liek turēties pie šādiem 10 „baušļiem", kuŗos izteiktas prasības: 1. ievērot darba darītāju veselības intereses; 2. rūpēties par pareizu darba organizāciju, apgādājot cilvēku ar lietderīgiem darba rīkiem; 3. gādāt par racionālu telpu iekārtojumu, kas atvieglotu darbu un sekmētu tā ražīgumu. Šī racionālās mājturības „bauslība" ir izteikta šādos vārdos:

1. Darot darbu, turi savu ķermeni pareizā stāvoklī, t. i., centies pēc iespējas visus darbus darīt sēdus, jo šis stāvoklis mazāk nogurdina muskuļus. Turklāt ievēro, lai darba piederumi tavā priekšā atrastos tev piemērotā augstumā.

2. Gādā, lai darba telpā būtu pietiekošs apgaismojums un tīrs gaiss, kas it sevišķi nepieciešams tur, kur tu visvairāk uzturies darba laikā, t. i. virtuvē.

3. Ieturi plānveidīgi 5—15 minūtes ilgus darba pārtraukumus un gādā, lai tie tev dotu patiesu atpūtu un spēku atsvaidzinājumu.

4. Darba pārtraukuma brīžos neaizmirsti, ka tavam ķermenim vajadzīgi piemēroti vingrojumi, kas kompensētu vienpusīgo darbu. Darba laikā ģērbies piemērotās darba drēbēs, kas nesaista tavas kustības un neapgrūtina darbu.

5. Pārdomā labi katru darbu, kā labāk, vieglāk un ātrāk to veikt. Katram īpašam gadījumam un uzdevumam izvēlies vislietderīgākos paņēmienus.

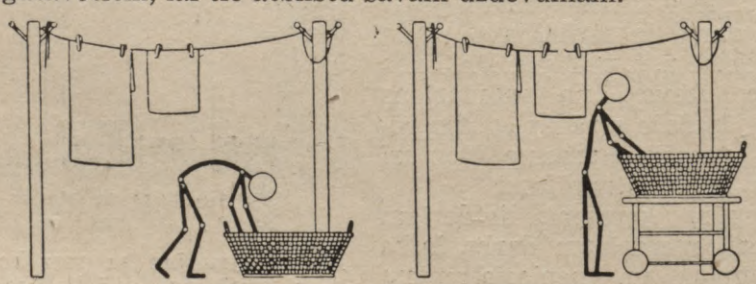
6. Tāpat pārdomā labi, kādā kārtībā tu darīsi vienu darbu pēc otra, lai tie prasītu pēc iespējas mazāk laika un enerģijas.

7. Dzīvokļa telpām jābūt tā iekārtotām, lai ne pie viena darba tev nebūtu jāspeŗ lieki soļi.

8. It īpaši saimniecības telpām jābūt tā iekārtotām, lai pie apkopšanas un uzturēšanas tīrībā būtu novērsti visi kavēkļi, kas varētu traucēt tavu darbu.

9. Katram darba rīkam jāatrodas savā pareizā vietā, t. i., tur, kur tas visbiežāk vajadzīgs, lai tas būtu tev arvienu pie rokas un viegli sasniedzams.

10. Visiem darba rīkiem jābūt labā kārtībā un lietišķi pagatavotiem, lai tie atbilstu savam uzdevumam.



Veļu var izžaut arī bez locīšanās



Elektrisks ēdienu sildītājs

II. ELEKTRĪBA MĀJTURĪBĀ

E. Dokte

Tie laiki, kad elektrība bija pieietama tikai pilsētu turīgākajām aprindām, jau sen pagājuši, un pienācis laiks, kad elektriskā gaisma, elektriskais gludeklis vai vārāmie trauki, vismaz elektriskais zvans ir, sevišķi pilsētās, gandrīz katrā namā, katrā dzīvoklī. Kad būs pabeigta Ķeguma spēkstacijas izbūve un izpildīts viss plašais Latvijas elektrifikācijas plāns, tad elektrība, tāpat kā labs dzeramais ūdens, būs pieejama labierīcība kā pilsētās, tā laukos. Patlaban vēl lauku dzīvē plašāku elektrības izmantošanu kavē padārgais tarifs, kamēr pilsētās, kur tarifs zemāks un ievesti speciāli tarifi mājturībai (piem. Rīgā pēc mājturības tarifa 10 sant. par kilowattstundu), elektrības piekritēju skaits un pielietāšana mājturībā pieaug ar katru dienu.

Technika ir darījusi daudz, lai piemērotu elektriskos aparātus mājtūrības prasībām; šinī ziņā ir jau daudz sasniegts, un vēl arvien nāk klāt jaunas konstrukcijas.

1. Elektriskie mājturības aparāti

Gludekļi, kuŗos elektriskā enerģija pārvēršas siltumā, savā konstrukcijā ir vienkārši, bet — atkarībā no ražotājas fabrikas — diezgan dažādi. Elektriskais gludeklis sastāv no pabiezas tērauda vai ķeta plāksnes ar gludu apakšdaļu — gludinošo virsmu. Virs šās plāksnes novietots gludekļa sildķermenis; tas sastāv no speciāla pretestības metalla spirāļu jeb slokšņu virknes, kas novietotas ugunsdrošā materiālā. Sildķermeni sedz metalla (niķelēts) apvalks, kuŗam piestiprināts izolēts rokturis.

Elektrisko gludekļu strāvas patēriņš atkarīgs no gludināmās

virsmas lieluma un biezuma. Parastie vieglie mājturības gludekļi patērē 400—450 vatu.

Tāpat iekārtoti arī maizes grauzdētāju, matu cirtojamo šķēru, vārāmo katliņu un plāksņu, kājsildāmo un elektrisko krāsniņu sildķermeņi. Galvenais šo sildķermeņu bojāšanās (pārdegšanas) cēlonis ir pārmērīga pārkarsēšana, kas notiek, kad sakarsušu gludekli atstāj pievienotu strāvai nelietājot to darbā, kur tas daļu sava siltuma atdotu mitrajai veļai, vai atstājot tukšu strāvai pieslēgtu vārāmo katliņu bez lietāšanas. Sekas — bojāts aparāts un nereti pat ugunsgrēks, nerunājot nemaz par veltīgi izšķiestu strāvu.

Vārāmo katliņu strāvas patēriņš atkarīgs no dibena un apsildāmo sienu virsmas lieluma un tilpuma un svārstās starp 250 un 800 vatiem. Tā piem. vārāmais katliņš ar 1,5—2 l tilpuma parasti patērē 500—600 vatu jeb apm. $^1/_2$ kilovata stundā.

Vārāmās plāksnes, skatoties pēc lieluma, patērē: mazās (130—165 mm caurmērā) 450—650 vatu, lielākās (180—230 mm caurmērā) 900—1600 vatu. Vārāmo plākšņu sildķermeņi var būt segti un arī nesegti. Pēdējiem sildošās spirāles novietotas sevišķās gultnēs kaolina ķermenī. Šīs konstrukcijas priekšrocība ir tā, ka viss spirāles siltums tūliņ nāk uz āru, bet trūkums ir tas, ka vaļējās spirāles padotas ārējiem iespaidiem un vieglāk bojājās nekā segtajos sildķermeņos.

Elektriskie pavardi dabūjami dažādos lielumos — ar vienu, divām, trīs vārāmām vietām, ar un bez cepeškrāsns. Katra plāksne, raugoties pēc lieluma, patērē 800, 1200, 1800 vatu, tā kā pavarda koppatēriņš stundā ir 2000—3000 vatu; pavarda cepeškrāsnis, kuŗās rēgulējams apakšas un augšas siltums, patērē 1000 līdz 1500 vatu, kādēļ tāda pavarda strāvas koppatēriņš pie lielākajiem pavardiem sasniedz 3400, 4000, 6000 un pat 7500 vatu.

Elektriskās cepamās pannas patērē stundā 500—700 vatu.

Vafeļu cepamie aparāti, skatoties pēc lieluma, patērē 600—700 vatu.

Maizes grauzdēs sildķermenis ir vaļējas spirāles veidā.



Starmeša tipa sildspuldze



Elektriskā šujmašīna

Elektrība mājturībā:

un to no ārējiem iespaidiem aizsargā caurumota metalla plāksne. Strāvas patēriņš, skatoties pēc lieluma, ap 400—750 vatu.

Matu cirtojamo šķēru karsētājos sildķermenis pa lielākais daļai novietots porcelāna jeb izolētā metalla apvalkā. Šie aparāti patērē 150—250 vatu.

Elektriskie sildspilveni pa lielākai daļai ierīkoti tā, ka tiem var sildīt vai nu vienīgi vidu vai tikai malas, vai arī visu spilvena virsmu. To panāk ar pievadauklā iekārtotu slēdzi, kas atļauj ieslēgt sildošās spirāles pa daļām. Strāvas patēriņš atkarīgs no spilvena lieluma un svārstās ap 50—200 vatu. Normālais sildspilvenu lielums (30 reiz 40 cm) pilnīgi pietiekošs mājas vajadzībām. Elektriskie sildspilveni daudz ērtāki un praktiskāki nekā ar karstu ūdeni pildāmie gumijas maisiņi.

Elektriskās sildpudeles ir cilindrisks fajansa, porcelāna vai metalla ķermenis ar tanī novietotu sildspirāli. Ērtas lietāšanā un patērē tikai ap 100 vatu.

Kāju sildāmās plāksnes izveido taisnstūraina vai ovāla izdobta koka plāksne, kam vispusi sedz linolejs. To lielums parasti ir 30 reiz 40 cm; strāvas patēriņš ap 50—75 vatu. Sildķermenis novietots tā, ka siltums nāk vienīgi linoleja plāksnē un spēj sasniegt tikai mērenu temperātūru.

Matu susinātājs ir mazs motoriņš ar ventilātoru, kas caur caurumoto apvalka sānu sienu sūc gaisu un spiež to pa stobru, kurā novietots sildķermenis, kas sasilda no ventilātora ienākušo gaisu. Matu susinātāju slēdzis ierīkots tā, ka sildķermeni ieslēdz atsevišķi, ar ko rodas iespēja dabūt vai nu silta, vai auksta gaisa strāvu. Strāvas patēriņš, darbojoties kopā ventilātoram un sildierīcei, ap 500—750 vatu, no kā lielāko daļu patērē sildierīce.

Elektriskās krāsniņas ir divējādas: starmešu un



Ar elektrību sildāms krēsls



Elektriskais kājsildnis

radiātoru tipa. Mazākajās starmešu tipa krāsniņās sildierīce izveido pretestības metalla spirāli, kas novietota cilindriskā kaolina, fajansa vai porcelāna ķermeņa rievās ar metalla uzgali, kas ieskrūvējams tāpat kā spuldze vienkāršā ietverē. Siltuma pakāpes regulēšana nav iespējama. Strāvas patēriņš 500 vatu. Sildspirāle pārdegšanas gadījumos nav izlabojama un jāpērk jauns sildķermenis. Labākai siltuma atstarošanai sildķermenis un ietvere novietoti pusapļa veidīgā spoži niķelētā atgaismi, kas dod sasildīta gaisa plūsmai zināmu virzienu.

Radiātorveidīgās krāsniņas ir jau lielākas. To sildspēja ir krietni lielāka nekā iepriekšējām, bet līdz ar to pieaug arī strāvas patēriņš, kas — skatoties pēc krāsniņas lieluma — sniedzas pat līdz 10 kilovatiem, t. i. patērē tikpat daudz strāvas, cik vajadzīgs 14 zirgu spēku stipram motoram, strādājot pie pilnas slodzes. Sildķermeņi arī te izveido spirāles. Sildspirāļu kopa parasti sastādās no vairākām spirālēm, kas ieslēdzamas atsevišķi, ar ko panākama sildīšanas regulēšanas iespējamība. Savienojot šādas 2, 3, 6 vai 9 kilovatu krāsniņas sērijās, dabū veselu radiātoru bateriju. Atsevišķās sildspirāles, kuŗu strāvas patēriņš atkarīgs no spirāles garuma un stiepules resnuma, ir 500, 750, 1000 vai pat 2000 vatu; tās pērkamas arī atsevišķi, tā kā vienai sildspirālei pārdegot, krāsniņu iespējams viegli izlabot, atvietojot pārdegušo sildspirāli ar jaunu.

Pēc tā paša principa darbojas arī karstūdens ražotāji. Šie mājturībā ļoti noderīgie aparāti dabūjami jau sākot ar 5 l lielu tilpumu un dod 10 stundās 50—60 l 85°C karsta ūdens vai 100—120 litru 50°C karsta ūdens, patērējot strāvas 600 vatu stundā. Uzsildīšanas laiks, ja aparāts tikko piepildīts ar aukstu ūdeni, apm. 50 min. Pie divkāršota strāvas patēriņa divkāršojas arī ūdens daudzums, bet uzkarsēšanas laiks samazinās uz pusi.

Vannām lietājamie karstūdens ražotāji parasti ir 50—120 l. tilpuma un patērē 650—1500 vatu strāvas. Tā kā siltūdens ražotājiem aparātiem ūdens tvertnes apvalks aplikts ar izolācijas kārtu, ko tālāk aptver metalla ārējais apvalks, ūdens pat 2—3 dienas vēl turas karsts, jo atdzišana norit ļoti lēnām; tāpēc, ja no aparāta tvertnes iepriekšējā dienā nav izlaists viss siltā ūdens krājums, uzkarsēšanai līdz 50—85°C vajadzīgs īsāks laiks un mazāk strāvas.

Visi līdz šim minētie mājturības aparāti, izņemot nelielo matu susinātāju, kuŗā iebūvēts bez sildspirāles vēl arī mazs elektromotoriņš, ir vienkāršas pretestības, kas elektrisko enerģiju pārvērš citā enerģijas veidā — siltumā.

Lielāku saimniecību (25—30 pers.) virtuvē ļoti liels palīgs namamātei ir nepilnu $^1/_4$ zirga spēka elektromotors ar attiecīgām, viegli pievienojamām speciālas konstrukcijas virtuvju mašīnām, no kuŗām mināmas: kafijas dzirnaviņas, kartupeļu berzējs, gaļas un sakņu maļamā mašīna, augļu spiede, mīklas spiede, šķiņķa griezējs, maizes griezējs, saldējuma mašīna, putu sitējs, mīklas mīcāmā un maisāmā mašīna, nažu tīrāmā mašīna, nažu tecila u. tml.

Motors pievienojams ar pievadauklu un dakšiņu parastajam sienas kontaktam, jo patērē tikai nepilnus 200 vatus, kādēļ atsevišķa vadu līnija tam nav vajadzīga. Lai dabūtu mājturības mašīnām piemērotu apgriezienu skaitu, motora asij pievienots gliemežrata

pārnesums, kas samazina motora apgriezienu skaitu līdz 120 minūtē. Ar šādu motoru, pievienojot tam attiecīgās mašīnas, var 10 minūtēs veikt kādu no sekojošiem darbiem: samalt 6,5—8,5 kg gaļas, vai arī saberzt 6—7 kg zaļu kartupeļu, izspiest 6,5 kg jāņogu, saspiest 100 kg zirņu vai 5 kg kartupeļu biezeņa, samīcīt 5 kg mīklas, nogriezt 100 šķēles maizes, samalt $^1/_4$—$1^1/_4$ kg kafijas, notīrīt 80—100 nažu, 15—20 minūtēs izgatavot līdz 4 lit. saldējuma vai saputot 5—10 lit. olbaltuma.

Arī šujmašīnu motori, kas attīsta ap $^1/_{25}$ zirga spēka un patērē tikai 80 vatus, ir ļoti ērti pievienojami katrai šujmašīnai. Tie apgādāti ar sevišķu ierīci motora apgriezienu skaita rēgulēšanai. Pievienojami tāpat kā iepriekšējie katram sienas kontaktam.

Ventilātori ir nelieli elektromotori ar motora asij piestiprinātiem spārniem, kas motoram griežoties rada gaisa plūsmu. Strāvas patēriņš, skatoties pēc motora lieluma, 15—75 vatu. Pēdējā lieluma ventilātors minūtē spēj pārvietot ap 40 kub. metru gaisa. Dažādās konstrukcijas atļauj tos pielietāt kā galda vai sienas ventilātorus gaisa plūsmas radīšanai slēgtās telpās. Šiem ventilātoriem nereti ierīkota locāma kāja, tā kā iespējams gaisa plūsmai dot virzienu augšup vai lejup diezgan lielā leņķī (gandrīz 90^0). Tiem pierīkots vēl mēchanisms, kas groza motoru ar visiem spārniem gandrīz pusaplī līmeniskā virzienā; novietojot šādu ventilātoru, piem, istabas kaktā, uz galda vai postamenta, dabū nemitīgu gaisa strāvu vispār istabai. Dažreiz ventilātoriem pievieno vēl sevišķus ūdens iztvaicētājus, lai sauso istabas gaisu padarītu valganāku. Ūdenī bez tam iespējams izšķīdināt skuju vai citu tīkamu smaršu, un ventilātors nedaudz minūtēs piesātinās ar to visu gaisu telpā. Ir speciāli ventilātori, kuriem pierīkots aparāts, kas, ražodams ozonu, atjauno un piesātina ar spirdzinošo ozonu visu telpu. Ir speciālkonstrukcijas ventilātori pakāršanai pie griestiem, tie darbojoties dod tīkamu gaisa plūsmu no augšas lejup. Garaiņu, dažādu smaku u. tml. iznīcināšanai telpās, piem. virtuvēs, ir citas konstrūkcijas ventilātori, kurus iebūvē vai nu ventilācijas šachtās, vai logā, lai garaiņi u. t. t. no telpas tiktu izvadīti laukā.

Putekļu sūcēji sastāv no motora ar gaisa sūkni, kam lokana caurule nobeidzas ar metalla uzgali un vidū cauru asu suku; tie uzsūc visus putekļus un netīrumus, kas atdalās no mēbelēm, grīdas vai sienām, velkot pār tām suku un sadzen tos īpašā putekļu tvertnē. Sukas konstruētas dažādos veidos un kalpo dažādiem uzdevumiem; ir pat speciālas sukas un skrāpji lopu tīrīšanai. Atvienojot putekļu tvertni, putekļu sūcēji pārvēršas sūcējā ventilātorā, kas pa metalla caurules uzgali uzsūktos, šim nolūkam ražotos desinfekcijas šķidrumus, gaisa uzlabošanas sastāvus vai līdzekļus blakšu un kožu iznīcināšanai vai nu izpūš gaisā, vai ietriec vietās, kur mitinās minētie kaitekļi. Šie aparāti, atkarībā no motora lieluma, patērē 165 līdz 250 vatu un pievienojami katram sienas kontaktam.

Grīdu vaskošanai un spodrināšanai konstruēti sevišķi aparāti, kur motors ($^1/_4$—$^2/_5$ z. sp.) griež līmenisku cietu suku, kas griezdamās ar visu aparāta svaru gulstās uz grīdas un vai nu ieberzē to ar vasku, vai nospodrina. Tā kā suka ar savu griešanos pati virza visu aparātu uz priekšu, tad personai, kas rīkojas ar aparātu, atliek tikai ar roktura palīdzību dot tam vēlamo

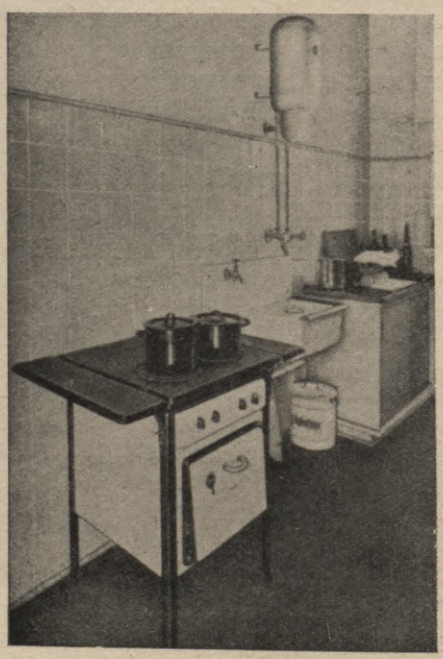
virzienu. Tiem piestiprināmas dažādas sukas: tīrīšanas, vaskošanas un spodrināmā suka. Strāvas patēriņš 250—400 vatu.

Tālāk mināma ar elektromotoru iedarbināmā veļas mazgājamā mašīna. Nelielajam motoram, kas patērē 175 v., ir sevišķa ierīce, kas automatiski pēc 5—6 apgriezieniem uz vienu pusi sāk griezt mašīnu pretējā virzienā. Mašīnu var karsēt ar elektrību, gāzi, petroleju, oglēm vai malku. Elektriskā mašīnas apsildīšana patērē ap 4 kilov. stundā, kāpēc to iespējams izmantot tikai pie lētā mājturības tarifa. Mašīna var uzņemt reizē 8 kg sausas veļas.

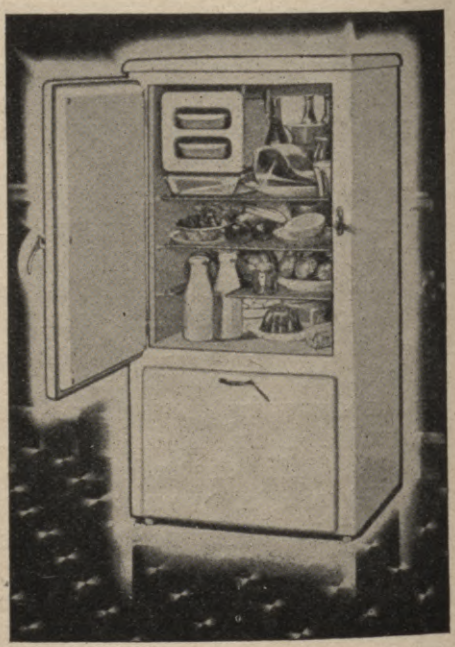
Veļas gludināmo velteni, kura gludinošo virsmu, līdzīgi gludeklim, karsē elektriskā strāva, dzen elektromotors, kas patērē ap 125 v. kamēr gludinošās virsmas strāvas patēriņš ir ap 1200—1400 vatu. Ar šo velteni iespējams gludināt visādu veļu.

Elektriskie ledus skapji ēdienu dzesināšanai, uzglabāšanai un ledus ražošanai ir nelielas ar elektrību iedarbināmas saldētavas, kas pēc konstrukcijas principiem sadalās 2 veidos. Tā Sīmensa-Šukerta fabrikas laiž tirgū ledus skapjus, kas izgatavoti pēc t. s. absorbcijas (uzsūkšanas) principa, bet AEG ražotie ledus skapji — pēc kompresijas principa. Katrai sistēmai ir savas priekšrocības un savi trūkumi.

Absorbcijas sistēmas ledus skapju mēchanisms sastāv no karsētāja, kondensātora un iztvaikotāja. Pirmie divi novietoti skapja augšdaļā, kas ar izolētu sienu cieši atdalīta no skapja produktu telpas, kurā iemontēts arī iztvaikotājs. Visas trīs mēchanisma daļas izveido noslēgtu cauruļu sistēmu, kas līdz zināmai pakāpei pildīts ar aukstuma nesēju vai „aukstuma mēdiju" — pa lielākai daļai vāju amonjaka šķīdinājumu ūdenī. Sildot kādu laiku ($1^1/_2$—2 st.), karsētājā atrodošos ammonjaka šķīdinājumu, no tā iztvaiko ammonjaks,



Elektriskais pavards



Elektriskais dzesinātājs

pāriet uz kondensātoru, kur atkal no tvaikiem pārvēršas šķidrumā, ko uzņem iztvaikotājs. Pārtraucot karsētāja sildīšanu, ūdens sāk uzsūkt šķidro ammonjaku un iztvaikotājā temperātūra noslīd zem nulles; tad sākas saldēšanas periods, kas izbeidzas, kad ūdens no iztvaikotāja uzsūcis gandrīz visu ammonjaku. Tagad jāatkārto visa gaita, sākot ar sildīšanu. Elektriskās strāvas patēriņš šiem skapjiem, atkarībā no lieluma, ir 960—1350 vatu. Karsēšana jāizdara 3 reizes diennaktī, katrreiz ne mazāk kā $1^1/_2$ st. Pirmā aukstuma pakāpe sasniedzama tikai nākošā dienā, t. i. pēc trešās uzkarsēšanas, pēc kam lietājot skapi diendienā, temperātūra uzrāda ne visai lielas svārstības. Šo skapju priekšrocība ir tā, ka tiem nav ne motora, ne kompresora, ne citu kādu rotējošo daļu, bet trūkums tas, ka uzkarsēšana pat pie mājturības tarifa izmaksā mēnesī 12—14 latus, kāpēc uzkarsēšana ar primusu vai tml. iznāc daudz lētāka, kaut gan ne tik ērta.

Kompresijas sistēmas ledus skapju mēchanisms sastāv no elektromotora, kas dzen kompresoru. Tālākas mēchanisma daļas — kondensātors un saldētājs — līdz ar kopresoru izveido slēgtu cauruļu sistēmu. Kompresorā saspiestais aukstuma nesējs (ammonjaks, ogļskābe, chlormetils u. tml.) kondensātorā atdziest un pāriet uz saldētāju cauruļu sistēmu, kur sāk uzņemt apkārtējo siltumu, un tanī telpā, kurā novietots saldētājs, temperātūra noslīd zem nulles un rodas iespēja ražot arī ledu.

Šie skapji dabūjami 3 lielumos: mazākais (0,5 kv. m. plauktu virsmas) spēj ražot diennaktī ap 0,8 kg ledus, patērējot tikai 0,8 kilovatst. strāvas; otrā lieluma skapis (0,7 kv. m. plauktu virsmas) patērē diennaktī apm. 1 kilovatst. strāvas; dod līdz 2 kg ledus; trešais — (1,12 kv. m. plauktu virsmas), ražojot arī apm. 2 kg ledus, patērē strāvas apm. 1,5 kilovatst.

Vēl jāpiezīmē, ka pēdējā laikā gandrīz visi mājturības aparātu motori apgādāti ar radio uztveršanas traucējumu novērsējiem.

2. Mājas mātes elektrotechnikas ābece

Pagaidām ar elektrību vēl ir tāpat kā ar kabatas pulksteni, gramofonu vai šujmašīnu: tiklīdz tie apstājas, jānes pie speciālista, kas tos saved kārtībā; maz ir tādu, kas paši prastu atrast bojājumu un tā cēloni un to novērst. Bet ne visur un vienmēr (piem. uz laukiem) speciālists ir tūliņ dabūjams. Tādēļ arī katrai mājas mātei vajadzīgs prast vismaz elektrotechnikas ābeci.

Piem., elektrotechnikā lietājamie apzīmējumi: volti, ampēri, vati, kilovati, ōmi u. t., ļoti daudzām mājas mātēm ir pilnīgi svešas lietas, un taču tās nav grūti saprotamas.

Elektrisko spriegumu (enerģijas spiedienu) mēro ar v o l t i e m, strāvas stiprumu jeb blīvumu — ar a m p ē r i e m un pretestību — ar ō m i e m. Sprieguma vienība — volts — dabūjusi savu nosaukumu no itāļu profesora Volta, kuram ļoti lieli nopelni elektrības pētīšanā, kamēr strāvas stipruma vienība ampērs tā nosaukts par godu citam elektrības pētniekam franču fiziķim Ampēram, bet pretestības vienība ōms dabūjis savu vārdu no vācu fiziķa Ōma.

1 volts ir tāds elektriskais spriegums, kas spēj uzturēt vadā ar 1 ōmu lielu pretestību strāvas blīvumu = 1 ampēram. (Saīsinātā rakstībā 1 volts — 1 V.) Voltāžu mēro ar speciāliem aparātiem —

voltmetriem.) 1 ampērs ir tāds strāvas stiprums, kas, plūstot caur sudraba — slāpekļsāls šķīdinājumu, vienā sekundē atdala 1,1183 milligr. sudraba. Saīsinātā rakstībā ampērus apzīmē ar burtu A (arī Amp.) $^1/_{1000}$ ampēra sauc par milliampēru. Starpība starp voltu un ampēru ir tā, ka ampēri rāda caur vadu plūstošās strāvas stiprumu (blīvumu), bet volti to spiedienu jeb spriegumu, kas spiež strāvu plūst pa vadiem. 1 ōms ir tā pretestība, ko rada elektriskai strāvai dzīvsudraba stabiņš 106,28 cm. augstumā ar 1 kv. millim. lielu šķērsgriezumu. 1 miljonu ōmu sauc par megōmu, bet $^1/_{1000}$ daļu ōma par mikrōmu.

Elektriskā strāva vados atkarīga no a) vada resnuma (šķērsgriezuma laukuma lieluma), b) vada gaŗuma, c) vada pretestības. Tā tad, visas trīs vienības — spriegums (volti), strāvas stiprums (ampēri) un pretestība (ōmi) atrodas vienkāršā, bet ļoti ciešā sakarībā, kuŗu ōma likums izteic šādi: Elektriskās strāvas stiprums vadā līdzinās pielietotam spriegumam, dalītam uz vada pretestību. Šo likumu varam izteikt arī citādi:

1. Strāvas stiprums līdzinās spriegumam dalītam ar pretestību vai ampēri līdzinās voltiem, dalītiem ar ōmiem. 2. Spriegums līdzinās strāvas stiprumam × pretestība vai volti = ampēriem × ōmi. 3. Pretestība = spriegumam, dalītam ar ampēriem vai ōmi = voltiem, dalītiem ar ampēriem.

Elektriskā strāva, plūstot pa vadiem, griezdama motorus, likdama spuldzēm dot gaismu u. t. t., dara zināmu darbu. Jo lielāks vados spriegums un jo lielāks daudzums elektrības plūst caur vadu mājturības aparātā, jo lielāks būs elektriskās strāvas veiktais darbs. Šo darba daudzumu, kas veikts zināmā laikā (vispār elektrotechnikā pieņemtais laika mērs šim gadījumam ir 1 sekunde), sauc par v a t u. Tā tad, 1 vats ir darbs, ko veic 1 ampēru stipra strāva pie 1 volta sprieguma. Savu nosaukumu vats dabūjis no angļu fiziķa Džēmsa Vata. Tā kā 1 vats ir samērā ļoti maza vienība un praksē vienmēr ir darīšana ar lielākiem elektriskās jaudas daudzumiem, tad praksē pieņemti apzīmējumi: 100 vatu = 1 hektovats, 1000 vatu = 1 kilovats.

Kā jau teikts, jauda ir laika vienībā veiktais darbs, tad arī minētie jaudas lielumi — 1 vats, 1 hektovats, 1 kilovats jāsaprot 1 sekundē, kādēļ:

1 vatstunda = 3600 vatsekundēm
100 vatstundas = 1 hektovatstundai un
1000 vatstundas = 1 kilovatstundai.

Visas elektriskās spēkstacijas strāvas patēriņu aplēš kilovatstundās. 1 zirga spēka motors pieņemts = 736 vatiem jeb 0,736 kilovata. Arī elektriskās strāvas skaitītāji parasti rāda kilovatstundas.

Zinot, cik elektriskā spēkstacija ņem par 1 kilovatstundu, ļoti viegli aplēst, cik maksā, piem., 40 vatu lielas spuldzes lietāšana stundā, dienā vai mēnesī, vai arī elektriskā gludekļa lietāšana stundā vai, teiksim, 5 zirgu spēka motora darbs 8 stundās.

Ņemsim dažus vienkāršus piemērus: 1) Elektriskais vārāmais katliņš pie 220 voltu sprieguma patērē 1,2 ampēra. Cik izmaksās šāda katliņa lietāšana mēnesī, ja tas darbojas ik dienas 4 stundas un 1 kilovatstunda strāvas maksā 30 sant.?

220 voltu × 1,2 amp. = 264 vati = 0,264 kilovatst.; 0,264 kilovatstundas × 4 st. = 1,056 kilovatst. dienā; 1,056 kilovatst. × 30 = 31,680 kilovatst. mēnesī; 31,680 kilovatst. × 30 sant. = Ls 9.50.

2) Cik izmaksās 25 vatu spuldzes lietāšana 12 stundās, ja 1 kilovatstunda maksā 30 sant.?

1000 vatst. maksā 30 sant., bet 25 vatst. jeb šās spuldzes lietāšana 1 stundu maksās (30.25) : 1000 = 0,75 sant.; 12 st. ilga spuldzes lietāšana maksās 0,75 × 12 = 9 sant.

3) Par cik dārgāka mēnesī iznāks 60 vatu lielas spuldzes lietāšana nekā 40 vatu spuldzes dedzināšana, ja spuldze darbojas katru dienu 4 stundas un strāva maksā 20 sant. par kilovatstundu?

40 vatu spuldzes lietāšana maksā stundā (40.20) : 1000 = 0,8 s.; dienā 0,8 × 4 = 3,2 sant.; mēnesī 3,2 × 30 = 96 sant.; 60 vatu spuldzes lietāšana maksā stundā: (60.20) : 1000 = 1,2 sant.; dienā 1,2.4 = 4,8 sant,; mēnesī 4,8 × 30 = 144 sant. = Ls 1.44.

Tā tad, 60 vatu spuldzes lietāšana mēnesī iznāk dārgākā nekā 40 vatu spuldzes lietāšana par Ls 1.44 — Ls 0.96 = 48 sant.

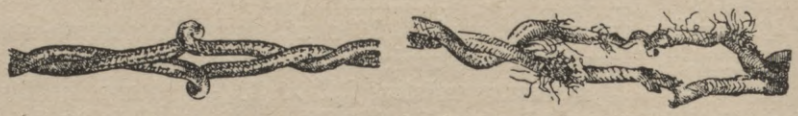
Elektrības patēriņa skaitītāji rāda patērētās kilovatstundas. Atzīmējot mēneša sākumā un beigās skaitļus, ko rāda skaitītājs, tad, atvelkot no pēdējā skaitļa pirmo, būs redzams patērēto kilovatstundu skaits. Reizinot šo stundu skaitu ar tarifa likmi, redzēsim, cik jāmaksā par mēnesī patērēto strāvu. Ja rodas šaubas, vai skaitītājs rāda pareizi, tad skaitītāju var ļoti viegli pārbaudīt. Ņem 25, 40 vai 60 vatu spuldzi un ieslēdz pēc iespējas tuvāk pie skaitītāja. Skaitot rādītāja ripas apgriezienus (to var zināt pēc sarkanās vai melnās svītras parādīšanās lodziņā) zināmu laiku (ne mazāk kā 1 minūti), var noteikt vai skaitītājs darbojas pareizi. Tā piem., pārbaudot Valsts elektrotechniskās fabrikas skaitītāju, uz kura atzīmēts, ka 3000 ripas apgriezieni = 1 kilovatstundas strāvas patēriņam, ieslēgsim 60 vatu spuldzi un skaitīsim ripas apgriezienu 5 minūtes. Pie 60 vatu slodzes 5 minūtes tam, pareizi darbojoties, būtu jātaisa 3000: $\frac{100 \cdot 6}{60.5}$ = 15 apgriezieni. Ja 5 minūtēs saskaitītais apgriezienu skaits atbilst šim aplēsumam, tad skaitītājs darbojas pareizi.

3. Bojājumu izlabošana

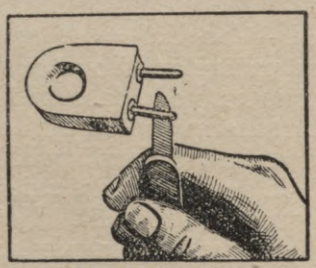
Cik nepatīkams ir katrs bojājums elektriskās iekārtas vados vai aparātos, zināms katrai namamātei. Cik neērti jūtās namamāte, ja, piem., viesību laikā dzerot kafiju, pēkšņi nodziest gaisma visā dzīvoklī vai negrib darboties elektriskais kafijas vārāmais, bet arī vīra „gudrākās galvas", teiksim, nav tuvumā. Ko tad darīt? Apskatīsim šādu bojājumu parastākos, ikdienišķākos veidus, to cēloņus, kā arī līdzekļus un veidus to ātrai novēršanai.

Elektrības vadu tīkls, sastāv no galvenajiem vadiem (apakšzemes kabeļiem lielpilsētās vai gaisa vadiem mazākās pilsētās un uz laukiem), no tiem, skatoties pēc vajadzības, ņem nozarojumus uz visām pusēm, pie kam katra nozarojuma sākumā, lai nepārslogotu vadus, novieto aizsargus. No šiem nozarojumiem savukārt ņem mazākus vadu nozarojumus atsevišķām mājām u. t. t., atkal novietojot šo apakšnozarojumu sākumā aizsargus. Atsevišķos namos ievilktie nozarojumi atkal sadalās vairākos nozarojumos pa stāviem

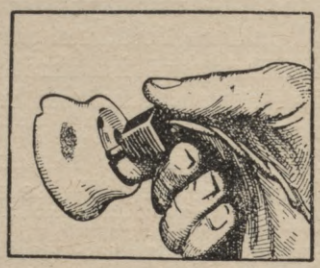
un atsevišķiem dzīvokļiem. Arī te katra nozarojuma sākumā ierīko aizsargus. Tā dzīvoklī pie skaitītāja atkal nāk atsevišķs aizsargs uz katra vada. Ja dzīvoklī degpunktu. (t. i. spuldžu un sienas kontaktu) skaits sniedzas pāri par 12—15, tad vadi sazarojas arī pēc skaitītāja t. i. grupās, kurai katrai ik uz vada ir savs aizsargs. Tā tad, elektrisko vadu tīkls līdzinās lielam kokam ar daudziem zariem, kas jo tālāk jo vairāk sadalās zaros un zariņos; kā kokam zari beidzas ar lapām un pumpuriem, tāpat vadi dzīvokļos beidzas ar spuldzēm un sienas kontaktiem. Aizsargs sastāv no 4 daļām: aiz-



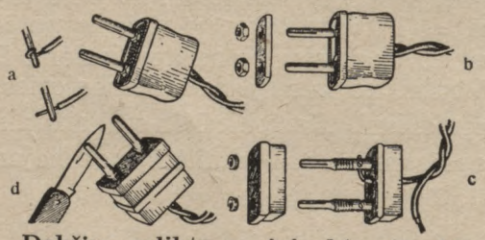
Ļaujot vadam mezgloties, tas ātri salūst



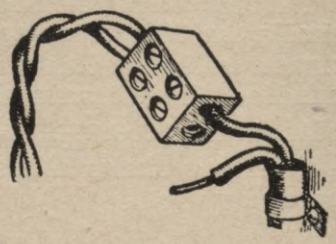
Tā papleš dakšiņas tapiņu



Tā pareizi izņem dakšiņu no kontakta



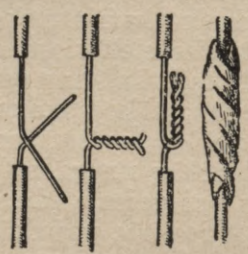
Dakšiņa saliktā un izjauktā stāvoklī



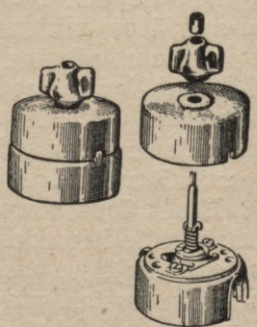
No savienojuma izsprucis vada gals



Aizsargpatrona ar un bez ietveres



Tā vada stiepuli savieno un izolē savienojumu



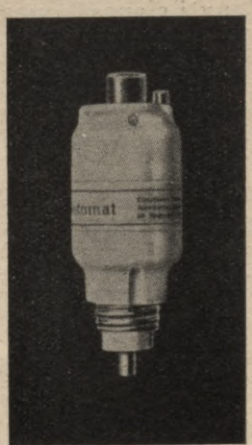
Slēdzis saliktā un izjauktā stāvoklī

Tas jāzina katrai nama mātei!

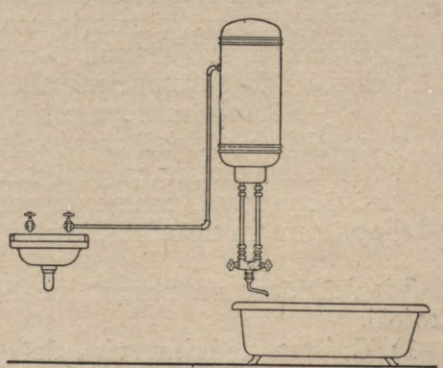
sarga elementa jeb kārbas, kuŗā ieiet strāvu nesējs vads; šo vadu parasti pievieno tam kontaktam, kas tālāk savienots ar elementa dibenā atrodošos kontaktskrūvi. Augstāk stāvošais metalla gredzens ar vītēm savienots ar to kontaktu, no kuŗa vads iet tālāk uz spuldzēm. Kontaktskrūvi ar gredzenu savieno aizsargpatrona, kuŗā ievietota no viena gala līdz otram pie zināma strāvas stipruma (ampēru skaita) izkūstoša stiepulīte. Ampēru skaits apzīmēts uz patronas resnā gala. Šo patronu ieliek ietverē, kuŗas metalla gredzens ar vītēm iegriežams aizsarga elementa gredzenā. Tiklīdz vados strāvas patēriņš sāk pārsniegt noteikto slodzes normu, kas ceļas īssavienojuma vai cita bojājuma gadījumos, kuŗai atbilst arī aizsargpatronas, pēdējā izkūst aizsargstiepulīte un pārtrauc strāvu. Lai atkal dabūtu no aizsarga izejošos vados strāvu, jānovērš liekais strāvas patēriņš vai jāizlabo bojājums un jāatjauno izdegusē aizsargpatrona.

Izdegušo aizsargpatronu atvietošana ar jaunām arvien saistīta ar izdevumiem, kas pie biežākas viņu pārdegšanas beidzot kļūst apnicīgi. Šādas nebūšanas iespējams novērst, ieskrūvējot aizsarga elementā parastās aizsargpatronas vietā aizsargautomātu „Elfa." Kaut gan to cena ir stipri dārgāka, tomēr mūžs tiem ir gandrīz neaprobežots. Šie automāti ierīkoti tā, ka rodoties vados straujiem strāvas grūdieniem, piem. īssavienojuma gadījumos, automāts acumirklī izslēdz strāvu. Tā iekšienē iebūvēti 2 automātiski izslēdzēji — elektromagnētiskais, kas īssavienojuma gadījumos tūliņ pārtrauc strāvu, un termiskais, kas pārtrauc strāvu tādos gadījumos, kad tā ilgstoši sāk pārsniegt vadu šķērsgriezumam pieļaujamo normu, bet nepārtrauc to pie motoru vai lielāku spuldžu ieslēgšanas, kad pirmajos mirkļos pēc ieslēgšanas caur viņu plūst līdz zināmai robežai stiprāka strāva. Ja automāts strāvu izslēdzis, pietiek piespiest tā galā ierīkoto podziņu, un strāva ir atkal ieslēgta. Otra mazākā podziņa domāta strāvas izslēgšanai no rokas, vadu remonta u. c. tamlīdzīgos gadījumos.

Elektriskās spēkstacijas, pievienojot jaunus abonentus, pie skaitītāja uzstādīšanas izsniedz installacijas īpašniekam arī sevišķus noteikumus, kuŗi visumā ir vienādi. Diemžēl, šiem noteikumiem no



„Elfa" aizsargs



Elektriskais ūdenssildnis

abonentu puses mēdz piegriezt pārāk maz vērības, un tā sekas nereti ir ugunsgrēks ar lieliem zaudējumiem. Šie noteikumi visumā ir vienādi un kā raksturīgu viņu paraugu var ņemt Rīgas pilsētas elektrības direkcijas priekšrakstu:

Strāvas patērētājam jāzina, ka:

1) Uzstādīto skaitītāju Nr.... var slogot ne vairāk, kā ar... vatiem. Palielinot ietaises slodzi pāri par... vatiem, jāpieteic elektrības iestādē lielāks skaitītājs. (Vatu daudzums atzīmēts uz katras spuldzes vai aparāta pirms burta... W); — (Saskaitot kopā vienlaicīgi lietājamo spuldžu un aparātu vatu skaitu, dabū slodzes lielumu).

2) Aizsargu stiprumu ietaisē var mainīt tikai lietpratējs, un tos nedrīkst lāpīt. Lietāt atļauts tikai divgabalainos patronu aizsargus (nevis vecās sistēmas viengabalainos).

3) Aizsargi normālo strāvas ceļu aizsargāšanai nedrīkst būt stiprāki par 6 ampēriem (Ampēru skaits uz aizsargpatronām atzīmēts pirms burta... A.)

4) Aizplombēto aizsargu izdegšanas gadījumā patērētājam tiesība to plombes noņemt un apmainīt izdegušos aizsargus pret tādas pašas amperāžas jauniem aizsargiem, bet par šādu gadījumu, ne vēlāk kā vienas darba dienas laikā, jāpaziņo elektrības direkcijai. Izdegušo aizsargu apmainīšanai pastāvīgi jātur mājā rezerves aizsargi.

5) Novērojot elektrības skaitītājā bojājumus, nekavējoties jāziņo par to elektrības iestādei.

6) Strāvas pievadīšanai pārnesamiem aparātiem jālietā tikai elastīgie vadi, vislabāk gumijčaulas vadi. Ieskrūvējot spuldzi ietverē, jāizslēdz strāva un jāķeras pie spuldzes stikla daļas, bet ne pie spuldzes metalla gredzena.

Aparāti jālietā tikai tādi, kuriem strāvu vadošās daļas ir pilnīgi aizsegtas pret nejaušu pieskāršanos. Saskrudzējušies un samezglojušies pārnēsājamie vadi, kā arī visi vadi ar bojātu izolāciju, nekavējoties jāapmaina pret jauniem; jārūpējas arī, lai ietaisē neatrastos iedauzīti vai salauzti sienas kontakti, to dakšiņas un slēdži. Izvelkot sienas kontakta dakšiņu, jātver pie dakšiņas izolējošās daļas, bet nevis pie dakšiņas vada. Slēdžus, kā arī sienas kontaktus nedrīkst izlietāt dažādu priekšmetu uzkāršanai. Ja ietaisē rodas kādi bojājumi, tad nekavējoties jāizsauc installātors.

7) Pār visām nepareizībām elektrības ietaisē, par ietaisē uzstādītiem elektrības aparātiem, par patērēto strāvu, kā arī notikušiem nelaimes gadījumiem atbild patērētājs. Tādēļ patērētājam sava ģimene un personāls jāiepazīstina ar elektrības lietāšanu un noteikumiem."

Vienkāršākie un parastākie bojājumi elektriskajās ietaisēs ir sekojoši:

1) Gaisma nodziest visā dzīvoklī. Šim traucējumam var būt divi cēloņi: a) bojājums galvenā vadā, dzīvokļa nozarojumā, vai b) strāvas pārtraukums spēkstacijā.

Ja gadījies pēdējais, tad strāvas un līdz ar to arī apgaismošanas nebūs visā rajonā, kas pievienots šai galveno vadu maģistrālei. Tādā gadījumā atliek tikai pagaidīt, kamēr spēkstacijā būs novērsts traucējums un atjaunota strāvas došana.

Ja bojājums dzīvokļa aizsargos vai nu pirms skaitītāja, vai (ja dzīvoklī tikai viena grupa degpunktu) pēc skaitītāja, tad blakus dzīvokļus šis bojājums neskar, un tā paša gaiteņa jeb kāpņu telpas stāvvadam pievienotos dzīvokļos nebūs nekādu traucējumu. Šinī gadījumā jāpārbauda vispirms aizsargpatronas pie skaitītāja, un ja viena no tām pārdegusi, jāatvieto ar jaunu. Patronu labošana ar stiepules palīdzību, kā to bieži praktizē, nekādā ziņā nav pielaižama. Ja grūti atšķirt izdegušo patronu no neizdegušās, tad jāieskrūvē abas jaunās patronas. Ja tas nelīdz, līdzīgā ceļā jāpārbauda aizsargu patronas pie nozarojuma ārpus dzīvokļa. Apmainot aizsargpatronas, stingri jāraugās, lai jaunās būtu tikpat ampēru stipras, kā izdegušās.

Ja dzīvoklī, kur vairākas grupas degpunktu, nodziest apgaismošana visā dzīvoklī, tad skaidri saprotams, ka bojājums nav meklējams grupu aizsargos pēc skaitītāja, bet gan galvenā aizsargā priekš skaitītāja vai tanī aizsargā, kas novietots dzīvokļa pievadu nozarojuma sākumā, pie stāvvada vai gaiteņa kopējā vada.

2) Gaisma nodziest tikai vienā dzīvokļa daļā. Šāds bojājums var gadīties tikai dzīvokļos, kur vairākas grupas degpunktu, un tā raksturīgā īpatnība ir tā, ka nedarbojas tikai zināms skaits spuldžu, kamēr citas darbojas kārtīgi.

Gaismas nodzišanas iemesli: pārdegusi viena no grupas aizsarga patronām. Cēlonis — pārāk liels piepešs strāvas patēriņš šīs grupas vados. Pirms apmaina izdegušo patronu pret jaunu, jāizslēdz visas šai grupai pievienotās spuldzes un sienas kontaktiem pievienotie aparāti, (lai velti neizdedzinātu arī jauno patronu), tad apmaiņa grupas aizsargpatronu pret jaunu (tādas pašas ampērrāžas). Pēc tam sāk ieslēgt pa vienai vispirms atsevišķās spuldzes, tad kroņlukturus un vispēdīgi pārbaudot ar kādu no sienas kontaktiem pievienojamiem aparātiem. Ja aizsargi vairs neizdeg, tad jāizslēdz lielākais vairums spuldžu un pie grupai pievienotiem sienas kontaktiem pēc kārtas jāpievieno kāds aparāts. Pievienojot sienas kontaktiem pēc kārtas uz neilgu laiciņu dažādus mājturības aparātus, strāvas pievads jāpacilā uz augšu un leju vairākas reizes, lai pārbaudītu, vai traucējuma cēlonis nav meklējams tur. Pārdegot jaunajai aizsargpatronai pie viena no šiem mēģinājumiem, kļūst skaidrs, kur meklējams bojājums. Pirms atjauno atkal izdegušo patronu, jāizlabo bojājums, kura cēloņi var būt ļoti dažādi, un proti:

Īssavienojums vados. Šo bojājuma cēloni raksturo tas, ka pat izslēdzot visas šai grupai pievienotās spuldzes un atvienojot no sienas kontaktiem visus aparātus, katrreiz. apmainot aizsargpatronu, tā tūliņ spēji izdeg. Šādos gadījumos bojājumu var atrast, pārbaudot visu vadu gaitu. Ja vadi likti caurulēs, vai zem apmetuma, vai arī cauruļvadi (t. s. Kūlo vadi), tad bojājumu atrast šādā ceļā grūti, — un, ja nemaz nepazīst vadu savienošanas noteikumus un techniku, labāk izsaukt montieri. Daudzmaz pārzinot vadu savienošanu, iespējams bojājumu atrast sekojošā ceļā: no grupas aizsarga nākošos vadus atvieno pie tuvākās nozaru kārbas un tad ieskrūvē aizsargpatronas. Ja patronas neizdeg, tās atkal izskrūvē

un vadus pievieno vecajās vietās, jo tas ir pierādījums, ka līdz tuvākai nozaŗu kārbai vadi kārtībā. Tad atvieno vadus pie nākošās, tālākās nozaru kārbas, pie kam visām līdz šai kārbai pievienotām spuldzēm jābūt izslēgtām un sienas kontaktiem nedrīkst būt pievienoti nekādi aparāti. Pēc vadu atvienošanas no nozaŗu kārbas (jāatvieno tikai tie vadi, kas nāk no skaitītāja puses), atkal jāieskrūvē aizsargu patronas un jāsāk ieslēgt cita pēc citas spuldzes, kas pievienotas vadu posmam starp pirmo un otro nozaŗu kārbu. Ja arī tad aizsargpatronas nepārdeg, tad spuldzes atkal izslēdz un sāk pārbaudīt sienas kontaktus. Ja pārbaudes posmā gadās kāda nolaižamā un paceļamā blokierīce galda spuldzei, tad tā jāieslēdz un jāuzbīda cik iespējams augšup un atkal jānovelk lejup. Tāpat, pārbaudot sienas kontaktus ar dažādu aparātu vai rakstāmgalda spuldžturu pieslēgšanu, pēdējo vadi jāpakustina ne pārāk spējām kustībām uz augšu un uz zemi. Tādā kārtā turpina pārbaudīt visas grupas vadus līdz pat pēdējai nozaŗu kārbai. Pievienojot atpakaļ no nozaŗu kārbām atvienoto vadu galus (kas darāms tikai tad, kad aizsargu patronas izskrūvētas), sevišķa vērība jāpievērš, lai tie tiktu pievienoti atpakaļ savās vecajās vietās. Jā, ieslēdzot kādu pārbaudāmam vadu posmam pievienotu spuldzi vai aparātu, izdeg aizsargpatrona, tad tas ir skaidrs pierādījums, ka bojājums meklējams vai nu tieši šīs spuldzes vai sienas kontakta nozarojuma vados, vai arī spuldzes ietverē, pašā sienas kontaktā, vai pat pēdējam pieslēgtā aparāta vados un, var gadīties, pat pašā aparātā. — Lai atrastu bojājumu, vispirms jāizskrūvē attiecīgās aizsargpatronas.

Ja bojājums attiecināms uz spuldzes nozarojumu, tad: jāpārbauda no nozares uz attiecīgo spuldzi atejošie vadi un to izolācija. Gadījumos, kad vadi likti caurulēs, zem apmetuma vai arī lietāti cauruļvadi, jeb t. s. Kūlo vadi, pārbaude nezinātājam nav izdarāma, kādēļ atliek izslēgt šo spuldzi no lietāšanas, vai nu nostādot slēdzi izslēgtā stāvoklī, vai atvienojot no nozaŗu kārbas šīs spuldzes vadus, un izsaukt montieri-lietpratēju. Var arī būt, ka bojājums nav tieši pie sienas vai griestiem piestiprinātos vados, bet gan mīkstajos auklas vados, kas no griestiem nāk lejup pie spuldzes; tad jāpārbauda vispirms savienojums pie griestiem, vai kāds vada gals nav kails un nācis saskarē ar otro vadu. Atrodot šādu bojājumu, jāatvieno abi vainīgie vadu gali no savienojuma, un, ja vadu gaŗums pielaiž, jānogriež tik daudz īsāki, ka veselā, nebojātā izolācija nāk pie paša vadu pievienojuma; tad novelk izolāciju vajadzīgā gaŗumā, aptin atsevišķo vadu galus pie paša izolācijas sākuma ar trīs kārtām izolācijas lentas tā, ka kaili paliek tikai tik gaŗi vadu galiņi, cik tas nepieciešams viņu pievienošanai atpakaļ vecajās vietās. Pie auklveidīgiem vadiem katra vada sīkās stiepulītes jāsagriež cieši kopā un jāaplodē. Pēc vadu galu pievienošanas vecajās vietās, reizē jāpārbauda arī to stāvoklis spuldzes ietverē. Vispirms izskrūvē spuldzi, tad noskrūvē ietveres porcelāna gredzenu un pēc tam ietveres metalla apvalku, lai nāk redzami vadu galu pievienojumi. Jāpārbauda, vai vadu gali labi pieskrūvēti ietveres pievienojuma kontaktiem un vai kāds vada gals nav kails un neskaŗas pie ietveres metalla daļām. Tāpat jāpārbauda arī, vai iznākot no ietveres, vadiem izolācija kārtībā. Atrodot kādu bojājumu, tas nekavējoties jāizlabo tādā pašā veidā, kā iepriekš minēts. Aizsargpatronu izdegšana, ie-

slēdzot nolaižamo un uzvelkamo blokspuldzi, norāda, ka apaļajā bloka auklas vadā ir īssavienojums, t. i. vadu izolācija bojāta un saskaņas kaili vadi. — Tādā gadījumā vienīgā pareizā izeja ir — apmainīt veco apaļo auklu pret jaunu. Tas pats darāms arī gadījumos, ja īssavienojums radies kāda sienas kontaktam pievienojama aparāta pievadauklā; bet ja pievadaukla pati un tās abu vadu izolācija kārtībā, bet aparātu pieslēdzot tomēr izdeg aizsargpatronas, tad tas ir pierādījums, ka bojājums meklējams pašā aparātā. Bojātais aparāts nekavējoties jāizņem no lietāšanas un jānodod labošanā lietpratējam.

Nereti gadās, ka aizsargpatronas izdeg, ieslēdzot uzreiz vairākas spuldzes, piem. kroņluktuŗus (lustras). Tas ir norādījums, ka bojājums meklējams lustras iekšējos vados, kādēļ tā jātur izslēgta, līdz arodpratējs novērš bojājumu. Nepārzinot lustras iekšējo vadu savienošanas schēmas un to pievienošanu ārējiem vadiem, nedrīkst ķerties pie to atjaunošanas vai izlabošanas.

Ļoti bieži īssavienojums ir nemākulīgas sienas kontaktu dakšiņu izvilkšanas sekas. Aizrādījums spēkstaciju noteikumos, ka izvelkot sienas kontakta dakšiņu, jātveŗ pie dakšiņas izolējošās daļas, bet nevis aiz vada, netiek ievērots. Tā nedrīkst darīt, jo tā tīšu prātu rada īssavienojumu: vadu izolācija ar katru rāvienu mazliet atslīd atpakaļ, atstājot vadus aiz sevis kailus. Pietiek šiem kailajiem vadiem pieskārties vienam pie otra — notiek īssavienojums! Un cik ugunsgrēkiem un citām nelaimēm tas nav bijis par cēloni!

Ir gadījumi, kad, pagriežot slēdzi, attiecīgā spuldze iemirdzas un nodziest. Šādam traucējumam var būt divi cēloņi: 1) bojāts slēdzis un 2) spuldze nepietiekoši cieši ieskrūvēta ietverē. Pirmajā gadījumā jānoņem slēdzim vāks un jāpārbauda, vai ieslēgšanas stāvoklī abus slēdzī ieejošo vadu galu kontaktus pietiekoši cieši skaŗ slēdža tiltiņš. Ja viens vai otrs vada gala kontakts ieslēgtā stāvoklī paliek neskārts, vai skārts ļoti vāji, tad tiltiņš ar skrūvgrieži (kam izolēts rokturis) jāpaliec tā, lai tas vienādi cieši skārtu abus vadu galu kontaktus. Sevišķi viegli tas izdaŗāms pie griežamiem slēdžiem, bet jau grūtāk pie modernajiem sviras un podziņu slēdžiem. Ja kontakta tiltiņš nolūzis vai ielūzis, bojātais slēdzis jāatvieto ar jaunu. Vienkāršiem slēdžiem nav no svara, kuŗu vada galu ieliek vienā vai otrā kontaktā, bet grupu un lustru slēdžiem, kas ieslēdz papriekš vienu daļu un tad atlikušo lustras spuldžu daļu, tas ir galvenais. Ja slēdža kontakttilts kārtībā un arī vadi veseli, bet spuldze nedeg, tad jāpārbauda, vai spuldze pietiekoši cieši ieskrūvēta ietverē. Satveŗot ar vienu roku spuldzes stikla daļu un ar otru roku spuldzes ietveri, jāmēģina spuldze ieskrūvēt dziļāk ietverē un jāpārliecinās, vai ietveres porcelāna gredzens un metalla apvalks, cieši piekļaujas viens otram, jo var gadīties, ka metalla apvalks, tāpat arī porcelāna gredzens, atgriežas vaļā, noslīd lejup, un tad spuldze nevar cieši piekļauties ar savu gala kontaktu ietveres dibena vidus kontaktam. Savedot šādu traucējumu kārtībā, spuldze pēc ieslēgšanas degs kā nākas.

Visbiežāk gadās, ka spuldze nedeg. Šās nedegšanas cēloņi var būt dažādi.

1) Spuldze izdegusi. — Pie dzidrā stikla spuldzēm šo bojājumu var konstatēt, aplūkojot pret gaismu spuldzē novietoto kvēldiedziņu,

kas kādā vietā starp diviem turētājiem būs pārtrūcis. Blāvstikla un pienstikla spuldzēs šādā ceļā bojājums nav konstatējams, te jārīkojas citādi. (Ņem palīgā cits degpunkts, kurā spuldze darbojas kārtīgi). No tā izskrūvē spuldzi (izslēgtā stāvoklī!) un tās ietverē ieskrūvē pārbaudāmo spuldzi, pēc kam tikai ieslēdz attiecīgo slēdzi. Ja spuldze nedeg arī te, tad skaidrs, ka tai bojāts kvēldiegs un tā jāatvieto ar jaunu; bet ja spuldze cita degpunkta ietverē deg, tad bojājums jāmeklē citur. Šādā gadījumā tanī ietverē, kur šī spuldze nedeg, vispirms ieskrūvē citu spuldzi, kas savā vietā deg. Ja arī tā nedeg, tad ir skaidrs, ka spuldze vesela, bet bojājums jāmeklē slēdzī vai vadu sistēmā.

2) Slēdzis nedarbojas. Slēdzi pārbauda kā iepriekš aizrādīts. Nereti gadās, ka kāds no slēdža kontaktos ieskrūvētiem vadiem izlēcis no kontakta, tādēļ jāpārliecinās, vai abi slēdzim pievienotie vadi dod labu saskari ar slēdža kontaktiem. Pakustinot vai pavelkot aiz vada gala, kļūst redzams, vai tie nav vaļīgi. Vaļīgo vadu ieliek kā pienākās atpakaļ kontaktā un pieskrūvē. Atvietojot slēdzi pret jaunu, cieši jāraugās uz to, lai vadu galī, kas ieiet slēdzī, tiktu novietoti tādā pašā kārtībā kā iepriekš.

3) Bojājumi vados. Tie var būt dažādās vietās: a) spuldzes ietverē, b) pašos vados līdz griestiem (sevišķi pie nolaižamām blokspuldzēm), c) griestu spīlē un d) vados no griestu spīles līdz nozaru kārbai. Vadu bojājumus spuldzes ietverē atrod, izjaucot ietveri, kā iepriekš aizrādīts (slēdzim jābūt izslēgtam). Jāapskatās, vai kāds no ietverē ieejošo vadu galiem nav izslīdējis no ietveres kontaktspīles, un ja tas tā ir, — vads tūliņ jāieliek atpakaļ spīlē un cieši jāpieskrūvē ar spīles skrūvīti. Ja viens no vada galiem nolūzis pie pašas ietveres kontaktspīles, tad jāizskrūvē attiecīgās grupas aizsargpatronas, un tikai tad var ķerties pie bojājuma izlabošanas, kā jau aprakstīts. Noņemot ietverei porcelāna gredzenu un noskrūvējot tās metalla apvalku, saņem aiz ietveres un pavelk to aiz vadiem lejup, pastumjot ietveres dibenu ar atgaismja turētāju pa vadiem uz augšu. Tādā kārtā iespējams pārbaudīt, vai nav bojāta pati ietvere. Bieži vien gadās, ka izkritusi kāda no ietveres daļas savienojošām skrūvītēm vai pārlūzis un izkritis kāds kontakts.— Ja izkritusē skrūvīte nav atrodama, šis degpunkts jāizslēdz, līdz ietvere atvietota ar jaunu. Tas pats jādara arī kāda kontakta izkrišanas vai lūzuma gadījumā.

Ja bojāti vadi ārpus ietveres, posmā līdz griestiem, vai tālāk, pārbaude jāsāk ar griestu spīli uz leju, kā jau aprakstīts.

Blokspuldžu vadus pārbauda pie ieskrūvētām aizsargpatronām un ieslēgta slēdža, lokot starp pirkstiem apaļo bloka vadu no augšas uz leju visā apaļā vada garumā. Ja gadās, ka spuldze nodziest un tad atkal aizdegās, tad attiecīgā vietā vada pārbaude jāturpina, lokot vadu asos līkumos uz vienu un otru pusi. Spuldzes nodzišana pierāda vada lūzumu šinī vietā. Izlabošana: vads jāapmaina pret jaunu.

Ja nedeg galda spuldze, tad bez pašas spuldzes, pievadauklas un ietveres jāpārbauda vēl arī sienas kontakts un dakšiņa. Sienas kontaktu pārbauda sekojošā kārtā: Izskrūvē attiecīgās grupas aizsargpatronu, noņem sienas kontakta vāciņu (ja sienas kontakts uzstādīts virs apmetuma). Te jāpiezīmē, ka sienas kontakti ir dažādi:

ar un bez aizsargplāksnītēm. Virs apmetuma lietājamie sienas kontakti pa lielākai daļai ir divpolīgi, t. i. katram vadam ir sava aizsargplāksnīte. Aizsargplāksnīte sastāv no divām kartona sloksnītēm, kuŗu vidū novietota aizsargstiepulīte, kas iztur 2—6 amp. stipru strāvu. Aizsargstiepulīte piestiprināta kartona plāksnīšu metalla uzgaļiem. Plāksnīti novieto vadu galos ierīkotās spīlēs. Sienas kontaktos parasti lieto aizsargplāksnītes 2—4 amp. stiprai strāvai pie 220 voltu sprieguma, bet pie 120 voltu sprieguma līdz 6 amp. stiprai strāvai, kas dod iespēju pieslēgt sienas kontaktam aparātus ar 720 (6×120) un pat 880 vatu (4×220) strāvas patēriņu, kas pilnīgi pietiekoši lielākiem gludekļiem, putekļu sūcējiem vai sildaparātiem.

Kad noņemts sienas kontakta vāciņš, izņem aizsargplāksnīti no spīles un aplūko, vai aizsargstiepulīte plāksnītē vesela, vai nav pārdegusi. Ja stiepulīte vesela, plāksnīti cieši iespiež atpakaļ vecajā vietā; ja pārdegusi, tad tā tūliņ jāatvieto ar jaunu, tādam pašam strāvas stiprumam, kā bijusi vecā. Nekādā ziņā nav pielaižama aizsargplāksnītes aizvietošana ar kautkādu stiepuli vai pat, kā tas nereti notiek, ar naglu, jo tādas rīcības sekas var būt ļoti ļaunas, sākot ar nopietniem vadu bojājumiem un beidzot pat ar ugunsgrēku. Novietojot aizsargplāksnīti atpakaļ spīlēs, cieši jāraugās, lai plāksnītes metalliskiem uzgaļiem būtu laba, stingra saskare (kontakts) ar spīli. Kad aizsargplāksnītes pārbaudītas un vajadzības gadījumos atvietotas ar jaunām, ņem galda spuldzes vada dakšiņu un iesprauž sienas kontakta ligzdās; tad ieskrūvē aizsargpatronas un ieslēdz galda spuldzes ietveres slēdzi. Ja bojājums bijis aizsargplāksnītēs, tad spuldzei vajaga degt. Ja spuldze nedeg arī tagad vai aizdegās un tūliņ atkal nodziest, tad jāpārbauda dakšiņas stāvoklis sienas kontakta ligzdās. Dakšiņas tapiņām jāguļ kontakta ligzdās, dodot labu saskari. Ja saskare ir vāja, spuldze nedeg. Nereti starp dakšiņas tapiņu un ligzdas sienu rodas pastāvīga elektriska dzirkstele, kuŗu pavada raksturīga sīkšana. Šādas dzirsteles rašanās tūliņ jānovērš, jo citādi draud pārdegt nevien aizsargplāksnītes sienas kontaktā, bet arī aizsargpatronas grupas vai skaitītāja aizsargos. Cieša dakšiņas tapiņu un ligzdas iekšējās sienas saskare panākama, mazliet izplešot dakšiņas tapiņu galus ar naža vai skrūvgrieža palīdzību.

Kamēr vēl nav uzskrūvēts vāciņš, jāpārbauda arī, vai kontaktā ieejošie vadi guļ pareizi un cieši savās vietās. Ja kāds vada gals vaļīgs, tas tūliņ jāpiespiež ciešāk, piegriežot vadu turošo skrūvīti. Ja vada gals nolūzis, vispirms jāaizskrūvē grupas vai skaitītāja aizsarga patronas un tikai tad jāķeŗas pie bojājuma izlabošanas. Ja vada gals neļaujas tiktāl pastiepties, kā tā pietiktu pieskrūvēšanai attiecīgajā spīlē, sienas kontakts jānoskrūvē no sienas, tad jāatkailo nolūzušā vada gals no apvalka un izolācijas; atkailotais gals pie izolācijas kārtu sākuma jāaptin 2—3 kārtām izolācijas lentas, atstājot vada galu tikai tiktāl kailu, cik nepieciešams tā ievietošanai zem skrūves, pie kam pirms vada pieskrūvēšanas tā kailais gals pamatīgi jānotīra, lai metallu nesegtu izolācijas atliekas vai citi netīrumi, kas traucētu labu saskari. Ja auklas vads sastāv no vairākām (20—50) tievām stiepulītēm, tad gali cieši jāsagriež kopā un jāsalodē un tikai tad jāieliek savā vietā zem skrūves. Vada gala salodēšana viegli izdarāma ar lodējamās pastas palīdzību, kuŗu no tūbiņas uzzież uz

cieši sagrieztā vada gala, un tad to no apakšas karsē uz sveces, spirta lampiņas vai neliela skaliņa liesmas, kamēr pasta sāk kust un šķidrā alva iespiešās visās tievo stiepulīšu starpās. Nesalodēti auklas vada gali var radīt īssavienojumu. Tāpat vajadzīgs pārliecināties, vai galda spuldzes un sienas kontaktam pievienojamā aparāta pievadauklas gali dakšiņā ir kārtībā.

Tādā pašā kārtā izdarāma pārbaude arī gadījumos, kad nedarbojas kāds sienas kontaktam pieslēgts aparāts.

4. Telpu apgaismošana

Telpu apgaismošanā tagadējā technikā izšķiŗāmi 4 veidi: pustiešā, tiešā, pusnetiešā un netiešā apgaismošana.

Pustiešā apgaismošanas veidā nav sevišķa gaismas novirziena. Gaismas plūsma telpā sadalās apmēram vienādi. Šādu gaismas sadalījumu dod, piem., spuldzes, kas no visām pusēm ietvertas opālstikla segstiklā. Šis apgaismošanas veids piemērots sētām, kāpņu telpām u. tml. Darba istabā bez šī apgaismojuma vēl nepieciešama sevišķa darba galda, šujmašīnas u. tml. apgaismošana.

Tiešo apgaismošanas veidu raksturo gaismas plūsmas novirzīšana galvenā kārtā uz leju, ar nelielu gaismas noplūšanu sāniski. Šādu apgaismojumu dod tādi apgaismošanas ķermeņi, kuŗos spuldzi aptverošais stikls apakšā vaļējs (dzidrs), bet no sāniem un virspusē blāvs, krāsots vai spoguļots. Tas piemērots darba galda un darba laukuma apgaismošanai, piemērots arī augstām telpām.

Pusnetiešā apgaismošana virza gaismas kopas lielāko daļu uz augšu, kaut gan spuldzi aptveŗošam stiklam arī apakšdaļa laiž gaismu cauri. Šis apgaismošanas veids prasa, lai griesti un sienas būtu gaiši krāsoti un labi astarotu uz tiem krītošo gaismu. Tas labi piemērots publiskām telpām un lietājāms tur, kur nav tieša vajadzība pēc darba galda apgaismošanas. Ar to sasniedzama apgaismošanas vienādība visā telpā un maigas, vieglas ēnas.

Netiešā apgaismošana neļauj gaismu nemaz izstarot uz leju, bet virza visu uz augšu un sāniem. Šis apgaismošanas veids vēl vairāk kā iepriekšējais prasa gaišus, gaismu labi atstarojušus griestus un sienas. Spuldzēm liek apvalkstiklus, kas nelaiž gaismai krist uz leju, vai metalla atgaismjus, kas visu gaismu dod tikai uz augšu un sāniem.

Šis veids dod vislielāko apgaismošanas izlīdzinājumu bez priekšmetu ēnām un sniedz labu dekorātīvu izjūtu dzīvoklim. Darba vietām, protams, nepieciešama atsevišķa apgaismošana.

Izvēloties spuldzes un stiklus apgaismošanas ķermeņiem, jāņem vērā, ka:

Dzidra stikla kupols aiztur 10 %, spīdīgā stikla — 12—15%, opālā stikla — 20—30%, blāvstikla — 30—50% un pienstikla — 40—60% spuldzes gaismas.

Gaismas spilgtums pie vidējām prasībām uz 1 kv. metru telpas platības parasti ir šāds (skaitot Heffnera sveču vienībās): Dzīvojamām telpām un ēdamistabām 3—5, guļamistabām 1,5—3, gaiteņiem, kāpņu telpām 0,5—1,5, viesistabām 6—13, darba galdiem rupjam darbam 4—8, vidēji smalkam darbam 8—10, smalkiem darbiem 15—20. Heffnera sveču vienības uz 1 kv. metru virsmas.



III. TAUPĪBA, KĀRTĪBA UN GRĀMATVEDĪBA

K. Leja,
komerczinību skol.

1. Taupīga un plānveidīga saimniecība

Nebūs lieki uzsvērt vecveco patiesību, ka maldās tas, kas domā, ka nauda ir visvarena un ka naudas iegūšana ir dzīves galvenais mērķis. Jo nauda taču nav nekas vairāk kā dažādu vērtību maiņas līdzeklis, un par naudu arī viss kas nav nopērkams: uzticīga mīla, draudzība, dzīves prieks un laime katram ir vajadzīgs, taču par naudu šīs lietas nav iegūstamas. Tāpēc arī šveiciešiem ir radies zīmīgs sakāmvārds:

„Kas krāj tik naudu vien,
To nauda važās sien".

Un bībelē sacīts: „Ko tas cilvēkam palīdz, ka viņš iemanto visu pasauli, bet pazaudē savu dvēseli?"

Taču naudas nozīmi mums vajaga prast pareizi novērtēt. Nevar dzīvot „no rokas mutē", zināmas rezerves arvienu ir vajadzīgas varbūtējiem sarežģījumiem un nebaltām dienām: nauda lielā mērā palīdz radīt drošu pamatu dzīves labklājībai. Piemēram, higiēnisks un ērts dzīvoklis tomēr labāks nekā drēgna ala pagrabā, maize ar aizdaru garšo un baro labāk nekā sausa garoza! Materiālais pamats dod iespēju iegūt augstāku dzīves saturu. Tāpēc būs pareizi, ja teiksim, ka nauda vien cilvēku

nedara laimīgu, bet bez naudas tomēr nevar iztikt.

Slēdziens no šīs atziņas, var būt vienīgi šāds: apdomā, kur tu katru santimu liec un ko tu par to iegūsti! Citiem vārdiem sakot, jādomā par naudas pareizu izlietāšanu, par materiālo līdzekļu pareizu iedalīšanu pēc dažādu dzīves vajadzību samēra un par taupības ievērošanu saimniecībā.

Taupība kā pašmērķis, protams, būtu aplama. Un katrs saprātīgs cilvēks arī bez dibinātas vajadzības nesāks savu dzīvi ierobežot. Taupībai tikai tad ir nozīme, kad to ievēro kāda augstāka mērķa labad. Noguldījums krājkasē vai bankā (kur tas pats nes augļus) atļauj iegādāties kādu vērtīgu saimniecības piederumu, mākslas priekšmetu u. tml., vai arī uzņemties ilgāku ceļojumu pa dzimto zemi, studiju ekskursiju uz ārzemēm u. t. t. Arī katrs mazākais ietaupījums var noderēt par atbalstu grūtos dzīves brīžos. Ietaupījums, tā tad, ir pašaizsardzības līdzeklis. Citādi sakot: ietaupīta nauda ir dzīves nodrošinājums, drošs eksistences pamats, kas pasargā no dzīves nejaušībām un nodrošina mierīgu dzīvi.

Bet lai to panāktu, mājas mātei, kuŗas rokās satek visi mājas saimniecības pavedieni, jāprot plānveidīgi rīkoties; tai labi jāzina un jāparedz uz priekšu, kas dzīvē pieciešams un kas nepieciešams, kādas vajadzības stādamas pirmajā vietā, kādas atliekamas, cik plašu rīcību atļauj līdzekļi, no kā pavisam jāatsakās u. t. t. Vislielākā vieglprātība būtu sākt dzīvot „uz vekseļiem". neaprēķinot, kad un kā tos varēs bez grūtībām samaksāt.

Kā sastādīt saimniecības plānu un kādus rezultātus tas dod, to Kaucmindes mājturības semināra direktrise O. Kulitāne rāda ar vienkāršu dzīves piemēru: „Pie manis griezās pēc padoma, kā iekārtot savu saimniecību, kāda centīga strādnieka dzīves biedre. Ģimenes galva strādā fabrikā un nopelna Ls 97.— mēnesī. Tā kā šai ģimenei ir 10 mēn. vecs dēls, sieva saistīta pie mājas un piepelnīt nevar. Ja nekas lielāks ārpus kārtējiem izdevumiem nebija jāiegādājas, ģimene iztika, bet iekrāt nevarēja.

Dzīvoja viņi nemēbelētā lētā istabā, jo visnepieciešamā istabas iekārta tiem bija pašiem. Virtuves lietāšana ierobežota; maksāja par istabu Ls 18.— mēnesī bez apkurināšanas un apgaismošanas. Malkas patērēja gadā 1 asi, jeb Ls 2,5 mēnesī, par elektrību izdeva Ls 1,— mēnesī. Tā kā ģimenes galvas darba vieta atradās tālu no dzīvokļa, tad uz darbu un atpakaļ, izmantojot lēto tarifu, brauca ar tramvaju un patērēja mēnesī ap Ls 8,—.

Tā paša iemesla dēļ pusdienas vīrs ēda ārpus mājas un izdeva ap Ls 15,— mēnesī. Sieva sev un bērnam pusdienas gatavoja mājā, tāpat arī brokastis un vakariņas, kuŗas visa ģimene ēda kopā. Gatavoja ēdienus pa daļai uz dzīvokļa saimnieka plītes, bet visbiežāk savā istabā uz petrolejas pavarda un patērēja petrolejas par apmēram Ls 2,— mēnesī. Ņemot vērā neērtības ēdienu gatavošanā, vakariņās un brokastīs, vairāk patērēja siļķes, cauraugušu speķi, cīsiņus un desas un uzturām izdeva, bez agrāk minētiem Ls 15,— ap Ls 42,— līdz 45,— mēnesī Tā kā veļu mājās mazgāt nevarēja, to nodeva mazgātavā, un tas izmaksāja ap Ls 4,— mēnesī. Atlikušie Ls 4,— tika iztērēti apģērba vai veļas gabalu iegādei, kā arī dažādiem citiem izdevumiem.

Sīkāk iepazinusies ar saimniecības apstākļiem, atradu šādas tādas saimniekošanas kļūdas: 1) dzīvoklis bija par tālu no darba vietas, tādēļ ievērojami līdzekļi bija jāpatērē braukšanai; 2) dzīvoklis bija neērts un sadārdzināja saimniecību ar to, ka nebija patstāvīgas virtuves, kur gatavot ēst un varētu izmantot arī veļas mazgāšanai; 3) uzturu atzinu par neveselīgu un dārgu, jo ģimene patērēja tādus produktus (piem., cīsiņus, desas, siļķes), kuŗus kā no veselības kopšanas, tā no saimnieciskā viedokļa, vajadzēja apmainīt pret lētāku un veselīgāku svaigu gaļu un svaigām jūŗas zivīm (mencām, un reņģēm); 4) saimniecībai neizdevīgi, ja ģimenes galva ēd ārpus mājas.

Ieteicu minētai ģimenei savu saimniecību pārkārtot tā, ka visus saimniecības izdevumus iedalītu grupās un katrai grupai atvēlētu zināmu procentu no ienākumiem, kuŗu robežās ģimenei jāsaimnieko.

Minētai ģimenei ieteicu iedalīt izdevumus šādi: dzīvokļa īrei, apkurināšanai, apgaismošanai un apkopšanai atvēlēt 30% jeb Ls 29,—, uzturam 43% jeb Ls 41,70; apģērbam, apaviem un veļai 10% jeb 9,70; kultūrāliem izdevumiem (laikrakstiem, grāmatām, teātŗiem u. c.) 5% jeb Ls 4,85; dažādiem izdevumiem (pirtij, satiksmei u. c.) 2% jeb Ls 1,94 un noguldījumam 10% jeb Ls 9,70 mēnesī. Lai uzturs būtu veselīgāks, pilnvērtīgs un pietiekošs, ieteicu minētai ģimenei pieturēties apmēram pie šādiem caurmēra daudzumiem uzturvielu 1 dienai: gaļas ap 250 gr, speķa 60 gr, tauku 50 gr, sviesta 50 gr (galv. kārtā bērnam), pilnpiena 1 l, ķērnes piena 1 l, biezpiena 60 gr, olas 1 gab., maizes — 900 gr, miltu un putraimu 100 gr, pākšaugu 40 gr, kartupeļu 1 kg, dažādu dārzāju 500 gr, augļu 100 gr (bērnam), cukura 80 gr.

Uzstādītais plāns izrādījās piemērojams, un namamāte pēc tā bija varējusi izsaimniekot ar ietaupījumu uzviju līdz 12%. No sīkiem ietaupījumiem ģimene papildinājusi savu inventāru un iekārtu; lasa laikrakstus un nopērk arī pa derīgai grāmatai."

2. Mājas mātes grāmatvedība

Lai visi ģimenes ienākumi un izdevumi būtu labi pārskatāmi, mājas mātei jāved rēķini, jāiekārto nekomplicēta grāmatvedība, jāuzstāda ienākumu un izdevumu budžets, jāuzmet saimniecības plāns par gadu vai vairākiem gadiem uz priekšu u. t. t.

Ja jūs to darīsit, daža paviršāka un vieglprātīgāka draudzene varbūt pasmiesies un sacīs: „Tas ir lieks pedantisms! Te jau nav ne veikals, nedz fabrika, kur jāved grāmatas!" Tas būtu gaužām aplams spriedums. Kā galvu, tā naudas maku aizvienam vajadzīgs turēt kārtībā! Un kārtība vēl nav pedantisms. Pierakstot savus ienākumus un izdevumus un plānveidīgi iekārtojot savu mājas saimniecību, jums arvienu būs skaidrība un kārtība, un nekādi pārsteigumi pēkšņi nevarēs sarežģīt jūsu ģimenes dzīvi. Dažreiz, savus rēķinus noslēdzot, jūs varbūt pārsteigs, cik daudz naudas mēneša vai gada laikā izdots par tādiem „niekiem", no kuŗiem itin labi var atteikties, un iegūtais pārskats jums dos norādījumu, kā turpmāk rīkoties.

Tāpēc: iekārtojiet savu privāto grāmatvedību, sastādait savas ģimenes budžetu un saimniecības plānu! Un darait to tūdaļ, ja jūs līdz šim to vēl nebūtu darījuši.

Lai nevienu mājas māti nebaida pats nosaukums „grāmatvedība". Tā iekārtojama pēc iespējas vienkāršāk. Ne te vajadzīgas biezas grāmatas, nedz lielas zināšanas. Pietiek ar nelielām, parocīgām burtnīcām un viselementārākām aritmētikas zināšanām. Jo mazāka saimniecība, jo vienkāršāka grāmatvedība! Atkarībā no individuālām vajadzībām, katra mājas māte pati varēs noteikt, cik un kādas „grāmatas" tai vedamas. Te pasniegsim dažus paraugus, ko katra mājas māte viegli varēs pielāgot savas saimniecības vajadzībām.

Te, saprotams, nevar būt runas par saimniecības grāmatvedību plašākā nozīmē: par tādu lai gādā pats mājas tēvs (lauku vai pilsētas mājas īpašnieks, ierēdnis vai brīvas profesijas darbinieks, uzņēmējs u. t. t.). Te runāsim tikai par mājas mātes tiešo uzdevumu — mājturības grāmatvedību.

Pie šādas grāmatvedības iekārtošanas būtu jāievēro šādi principi: 1. tai jāreģistrē visi saimnieciskie darījumi; 2. tai jādod pārskats par saimniecisko stāvokli.

Izdevumu ierakstījumi grāmatās izdarāmi uz naudas izmaksas dokumentu (rēķinu) pamata, un tie uzglabājami nevien kārtības labad, bet arī tāpēc, ka nonokļu maksātājiem daži no šiem dokumentiem jāiesniedz nodokļu inspektoram līdz ar gadskārtējo ieņēmumu un izdevumu pārskatu. Tos sakārto un uzglabā īpašā mapē, vislabāk tā sauc. „reģistrātora" vākos.

Paraugi mājas mātei vedamām grāmatām un sarakstiem būtu šādi:

Mantības saraksts uz ..... g. 1. janvāri

	Ls	Sant.	Ls	Sant.
A. Mantības vērtība				
1. Inventārs				
a) Dzīvokļa iekārta	2.700	—		
b) Apģērbi	850	—		
c) Veļa	300	—		
d) Virtuves piederumi	100	—		
e) Citas mantas	150	—	4.100	—
2. Kapitāls		—		
a) Skaidrā naudā	250	—		
b) Noguldījums krājkasē	1.500	—	1.750	—
3. Prasība no NN			300	—
Mantības kopvērtība			6.150	—
B. Parādi				
1. Nenomaksāta daļa par mēbelēm . . .	75	—		
2. „ „ „ remontiem . .	50	—	125	—
Parādu kopsumma			125	
C. Skaidrā mantība				
Mantības kopvērtība, ...			6.150	—
Parādu kopsumma			125	—
Mantība uz ..... g. 1. janvāri			6.025	—

Tāds pat mantības saraksts sastādāms gada beigās (uz 31. decembri), kas tad rādīs, vai mantība gada laikā pieaugusi vai mazinājusies.

Mantības vērtības noteikšanai ieteicams iepriekš sastādīt vēl sīkāk detalizētu *inventāra sarakstu*, arī katra gada sākumā un beigās, un to var iekārtot vairākiem gadiem, apm. pēc šāda parauga:

Inventāra saraksts

Inventārs	1935.	Uz 1. I. 1936.			Uz 1. I. 1937.			Uz 1. I. 1938.			U. t. t.		
	ir	klāt	nost	ir	klāt	nost	ir	klāt	nost	ir			
1. Dzīvokļa iekārta													
Galdi	2	—	—	2	1	—	3	—	—	3			
Krēsli	12	—	—	12	—	2	10	2	—	12			
Gultas	2	—	—	2	—	—	2	1	—	3			
Skapji	2	—	—	2	—	—	2	—	—	2			
Bufete								1	—	1			
Rakstāmgalds					1	—	1	—	—	1			
Grāmatu plaukts					1	—	1	—	—	1			
Gleznas	1	—	—	1	1	—	2	1	—	3			
Radio aparāts								1	—	1			
U. t. t.													
2. Virtuves piederumi													
Katli	2	—	—	2	—	—	2	1	—	3			
Šķīvji, dziļie	12	—	—	12	—	2	10	2	—	12			
Šķīvji, lēzenie	12	—	1	11	—	1	10	2	—	12			
Šķīvji, mazie	12	—	—	12	—	3	9	3	—	12			
Bļodas, māla	3	—	—	3	—	1	2	1	—	13			
Bļodas, fajansa	2	—	—	2	1	—	3	—	—	3			
Pannas	1	—	—	1	1	—	2	—	—	2			
Tējas glāzes	6	—	1	5	1	—	6	6	—	12			
Kafijas tases	6	—	—	6	—	—	6	6	—	12			
Krūzes	2	—	—	2	1	—	3	—	1	2			
Gaļas mašīna					1	—	1	—	—	1			
Kafijas dzirnavas								1	—	1			
Karotes	12	—	—	12	—	1	11	1	—	12			
Naži	12	—	—	12	—	—	12	—	—	12			
Dakšiņas	12	—	—	12	—	1	11	1	—	12			
U. t. t.													

Ja šādu sarakstu neapgrūtina ar īpašām ailēm katra priekšmeta vērtības noteikšanai, tad gada beigās novērtē inventāru un sasummēto vērtību ieraksta iepriekšējā parauga mantības sarakstā.

Budžets jeb saimniecības plāns sastādāms katram jaunam saimniecības gadam, paredzot drošos ienākumus un varbūtējos izdevumus. Pie budžeta sastādīšanas ieteicams paredzēt minimālos izdevumus un maksimālos izdevumus: ja pēc tā saimniekojot, gada beigās būs radies atlikums, tad tas nekad nebūs par ļaunu: būs radies ietaupījums, kas dos iespēju nākamajā gadā apmierināt dažas aiz taupības atliktas vajadzības.

Ģimenes budžets ..... gadam

	Ls	Sant.	Ls	Sant.
A. Ieņēmumi				
1. Vīra alga			2.400	—
2. NN parādu atmaksa			500	—
3. Ieņēmumi no dārza			100	—
B. Izdevumi				
1. Dzīvoklis un iekārta:				
a) Dzīvokļa īre	600	—		
b) Remonti	80	—		
c) Apkure un apgaismošana	175	—	855	—
2. Uzturs			1.200	—
3. Apģērbs un veļa			300	—
4. Dažādi izdevumi:				
a) Nodokļi u. c. atvilkumi	150	—		
b) Skolas nauda dēlam	250	—		
c) Grāmatām, laikrakstiem u. c.	100	—	500	—
			2855	—
C. Saimniecības panākums				
Ieņēmumi			3.000	—
Izdevumi			2.855	—
Atlikums			145	—

Izejot no gada budžetā nospraustām robežām, pēc tam var uzstādīt detalizētu budžetu katram mēnesim. Piem., pēc šī budžeta droši un kārtēji mēneša ienākumi ir 200 latu. Šīs summas robežās tad nu jārīkojas tanīs mēnešos, kad nav pārējo ienākumu, un plašākus izdevumus ģimene varēs atļauties tikai tad, kad reālizēsies citi gada budžetā paredzētie ienākumi. Tāpēc, piem., janvāŗa mēneša budžets varēs būt šāds (izlietājot arī daļu no iepriekšējā gada ietaupījuma):

Janvāŗa mēneša budžets

	Ls	Sant.	Ls	Sant.
A. Ieņēmumi				
1. Iepriekšējā gada atlikums (no krājkases)			150	
2. Vīra alga			200	
			350	—
B. Izdevumi				
1. Īres maksa par dzīvokli			50	—
2. Apkure			20	—
3. Apgaismošana			5	—
4. Uzturs			100	—
5. Skolas nauda dēlam			125	—
6. Dažādi izdevumi:				
a) Nodokļi u. c. atvilkumi	25	—		
b) Grāmatas un laikraksti	10	—		
c) Neparedzēti izdevumi	10	—	45	—
			345	—
C. Saimniecības panākums				
Ieņēmumi			350	—
Izdevumi			345	—
Atlikums			5	—

Pārkāpt janvāŗa mēnesī kārtējo ienākumu (Ls 200. —) robežas var tikai tāpēc, ka iepriekšējais gads noslēdzies ar Ls 150.— lielu atlikumu un arī tikai aiz tā iemesla, ka janvāŗa mēnesī iekrīt daži lielāki maksājumi (dēlam skolas nauda, nodokļi), kas nākamajā mēnesī vairs neatkārtosies, un tā caurmēra izdevumi tomēr varēs iekļauties uzstādītā gada budžeta rāmjos. Tā kā janvārī, kā paredzams, visas rezerves būs tikpat kā izsmeltas, tad februāŗa budžets vairs nevarēs pārsniegt kārtējā ienākuma — algas robežas.

Chronoloģiskā grāmatā (žurnālā) ieraksta visus saimniecības darījumus chronoloģiskā kārtībā, un to noslēdz katru mēnesi. Gada beigās sastāda kopsavilkumu, kas noder par labu mērauklu nākamā gada saimniecībai. To var iekārtot dažādi: ieņēmumiem un izdevumiem par sevi (2 lappuses blakus), vai arī ierakstot ieņēmumus un izdevumus vienā un tanī pašā lappusē, tikai 2 dažādās ailēs. Tā kā mājsaimniecībā parasti ieņēmumi ierakstāmi tikai 2—3 reizes mēnesī, tad nav nekādas vajadzības tiem atstāt veselu lappusi, bet daudz vienkāršāk izdarīt ieņēmumu un izdevumu ierakstus vienā lappusē, pēc šāda parauga:

Janvāris . . . . . g.

Mēn. diena	Darījumi	Ieņemts		Izdots	
		Ls	Sant.	Ls	Sant.
1	Decembŗa mēn. atlikums	150	—		
2	Samaksāts par dzīvokļa īri un apkuri			70	—
2	Iepirkti produkti tirgū			4	75
2	Iepirkti produkti veikalā (rēķ. Nr. 1)			15	40
5	Samaksāts par elektrību			4	40
7	Burtnīcas un rakstāmlietas dēlam .			—	85
10	Samaksāts par āboliem, 10 kg . .			4	50
12	Samaks. par cukuru, 5 kg (rēķ. Nr. 2)			3	35
12	Samaks. par kafiju, 1/2 kg (rēķ. Nr. 2)			3	—
15	Saņemta vīra alga (netto)	92	20		
16	Samaksāta skolas nauda dēlam . .			125	—
16	Samaksāti nodokļi			14	60
18	2 teātŗa biļetes			2	40
20	Samaksāts par vīra zābaku lāp. . .			2	—
21	Samaksāts par sviestu, 3 kg (rēķ. Nr. 3)			7	50
21	Samaksāts maiznīcā (rēķ. Nr. 4) .			6	15
21	Samaksāts piena veikalā (rēķ. Nr. 5)			3	60
23	Samaksāts par gaļu, 1 1/2 kg			2	50
25	Samaksāts par zālēm			2	12
28	Dāvana krusttēvam vārda dienā .			2	—
30	Saņemta vīra alga (netto)	92	20		
31	Iepirkti produkti tirgū			15	28
31	Iepirkti produkti veikalā (rēķ. Nr. 6)			28	80
	Kopā . .	334	40	318	20
	Atlikums . .			16	20
		334	40	334	40

Bez chronoloģiskās grāmatas (žurnāla), bez kuŗa mazākā saimniecībā var pat iztikt, katrā ziņā jāved vienkārši iekārtota mājsaimniecības grāmata, kuŗā paredzēta izdevumu specifikā-

cija. Ieņēmumi tanī nav ievedami, jo tie parastajā algas cilvēku saimniecībā nav tik daudzveidīgi, un tie katrā brīdī ir viegli pārskatāmi vai nu pēc žurnāla, vai, ja to neved, pēc īpaša sarakstiņa, ko iekārto veselam gadam vienā lappusē. Algas cilvēku mājsaimniecības grāmatu var iekārtot pēc šāda parauga:

Jūlijs, 19 . . . . . gadā

Diena	Darījumi	Uzturs	Apģērbs	Dzīvoklis	Kultūr. vajadzības	Inventārs	Dažādi izdevumi
1.	Dzīvokļa īre			50.—			
1.	Žurnāla abonements . .				2.50		
1.	Nomaksa par mājt. apar.					2.50	
2.	Vasaras tērps		18.—				
4.	2 virskrekli vīram . . .		16.50				
4.	Produktiem	15.25					
5.	Grīdas krāsa			6.—			
6.	Elektrība			3.20			
7.	Koncerta biļetes . . .				2.—		
9.	Produkti	12.60					
10.	Dzelzc. biļetes						3.60
10.	Frizierei						2.50
10.	Nomaksa par mēbelēm .					7.50	
15.	Ogas ievārījumiem . . .	12.—					
15.	Cukurs ievārījumiem . .	8.20					
15.	Produkti	10.80			6.50		
17.	Grāmatas						
18.	Logu aizkaru tīrīšana . .			2.—			
20.	Malka virtuvei			10.—			
22.	Produkti	13.60					
24.	Ekskursija pa Daugavu .				6.—		
25.	Zeķes		2.80				
27.	Produkti	5.25					
28.	Zāles						1.15
29.	Radio abonements . . .				3.—		
30.	Laikr. abonements . . .				1.50		
31.	Produkti	12.10					
31.	Zābaku lāpīšana		1.75				
		89.80	39.05	71.20	21.50	10.—	7.25
					Kopā izdots	Ls.	238.80

Lauku saimniecībām, kur izlietā nevien pirktas preces, bet arī pašu ražojumus, J. Gulbītis (Mājturības grāmatvedība) ieteic vest mājsaimniecības grāmatu pēc šāda parauga:

Mēnesis	Diena	Gads: 19....	Pielik. №№	Pirktas ēdamlietas	Izliet. saimniec. ražojumi	Dažādi izdevumi
Febr.	3.	100 kg kartupeļu à Ls 0,08			8.—	
	5.	Tirg. Andersonam par gaļu		3.20		
	8.	Saņemts no koppienotavas 5 kg sviesta à Ls 2,—			10.—	
	10.	2 kg ziepju à Ls 1,10, 2 kg sodas à Ls 0,16 . . .				2.52
u. t. t.						

Šādā veidā iekārtota grāmatvedība prasa noslēgumu jeb kopsavilkumu mēnešu pārskata veidā.

Pirmajā gadījumā (algas cilvēku mājsaimniecībā) to sastāda ar ar tādu pat izdevumu specifikāciju kā mājsaimniecības grāmatā, pievienojot arī ieņēmumu un izdevumu kopsummas:

Ieņēmumi un izdevumi 19 . . . . . gadā

Mēneši	Ieņemts	Izdots	Uzturam	Apģērbam	Dzīvoklim	Kultūras vajadz.	Inventār.	Dažādi izdevumi
Janvāris								
Februāris								
Marts								
u. t. t.								

Lauku saimniecībās mēnešu pārskatu arī sastāda pēc vestās mājsaimniecības grāmatas parauga:

Mēneši	Pirkts	Pašražots	Dažādi izdevumi
Janvāris			
Februāris			
Marts			
u. t. t.			

Tikpat labi pārskatāmību par izdevumiem katrā atsevišķā mājturības nozarē var iegūt, nevedot nemaz šādu mājsaimniecības grāmatu, bet ierīkojot piemērotu kartotēku, t. i. katra speciālā izdevuma summas pierakstot uz kartiņām, kuras sakārto alfabēta kārtībā un uzglabā īpašā kastītē (pēc tāda parauga, kā bibliotēkās ierīkoti kartiņu katalogi). Ierīkojot kartotēku, var vēl sīkāk specificēt mājsaimniecības izdevumus. Piem., var būt šādas kartiņas: 1. Dzīvoklis (īre un uzturēšana). 2. Apkure. 3. Apgaismošana. 4. Mēbeles (un uzturēšana). 5. Virtuves inventārs. 6. Apģērbs (visiem ģimenes locekļiem kopā vai katram atsevišķi). 7. Apavi (tāpat). 8. Veļa (tāpat). 9. Maize.

10. Piens. 11. Sviests u. c. piena produkti. 12. Olas. 13. Augļi. 14. Kartupeļi. 15. Dārzāji. 16. Zivis. 17. Gaļa (uztura vielas var arī vēl sīkāk specificēt). 18. Grāmatas, laikraksti u. c. kultūrāli izdevumi (arī tos var sīkāk sadalīt) u. t. t. Kartiņas sakopo par katru gadu un uzglabā, un tās var dot vērtīgu salīdzinošu materiālu nākamo gadu saimniecības iekārtai un vadībai.

Kartiņās ierakstus var izdarīt pēc šāda parauga:

Apgaismošana (Elektrība) 19.... g.

Kad rēķins maksāts	Par kādu laiku	Skaitītāja īre	Kilovatī		Samaksāts	
			Apgaism. tarifs	Mājturības tarifs	Ls	Sant.
5. janvārī	3.XII – 2.I	—	10	8	4	40
7. februārī	2. I – 5.II	3,—	8	7	6	26
u. t. t.						

3. Mājas mātes piezīmju grāmata

Bez šādas vienkārši iekārtotas mājsaimniecības grāmatvedības mājas mātei arvienu nāksies piezīmēt vēl daudz ko citu, ko vajadzīgs zināt un atcerēties. Šim nolūkam ieteicams iegādāties speciālu pazust un nomētāties. Šim nolūkam ieteicams iegādāties speciālu piezīmju grāmatu (pabiezu, bet neliela formāta burtnīcu) un tanī pēc vajadzības iekārtot katrai vajadzībai piemērotu lappusi.

Šeit minēsim piemēra dēļ tikai galvenākos uzdevumus, kādiem šāda piezīmju grāmata var kalpot (atkarībā no piezīmju satura, mājas māte bez sevišķām grūtībām varēs burtnīcas lappuses sadalīt nedaudzām līnijām piemērotās ailēs):

1. piezīmes par bērnu dzimšanu, attīstību un slimībām;
2. ģimenes locekļu svars (bērniem vēlams to pārbaudīt ik mēnešus;
3. piederīgo slimības (slim. laiks un tās gaitas raksturojums).
4. tuvinieku dzimumdienas u. c. piemiņas dienas;
5. saimniecības plānā paredzēto iegādājamo drēbju, veļas, inventāra u. c. vēlamo lietu saraksts un aptuvena cenas kalkulācija;
6. veļas saraksts (stāvoklis uz 1. janvāri, tekošā gadā nolietātā un jauniegādātā veļa un stāvoklis uz 31. decembri);
7. glabājamie produkti pagrabā, klētī, bēniņos (ar daudzuma, tuvākās novietnes un iesaiņojuma apzīmējumu);
8. īpaši saraksti konserviem un ievārījumiem (pašražoto produktu un pirkto pielikumu izmaksa, svara vai mēra vienības izmaksas aprēķins; sagatavotais daudzums, atzīmes par izlietāšanu un atlikumi; slēdzieni, kas ņemami vērā nākamā gadā);
9. gada plāns svarīgākajiem mājas darbiem un uzdevumiem (sīkāks sadalījums pa mēnešiem);
10. adreses un tālruņi personām, iestādēm un veikaliem, ar ko mājas mātei visbiežāk jāstājas sakaros, u. t. t.

Sestā nodaļa

Apģērbs, veļa, rokdarbi

I. Sieviešu apģērbs, apavi un veļa
II. Mājas audumi
III. Rokdarbi
IV. Veļas mazgāšana



I. SIEVIEŠU APĢĒRBS, APAVI UN VEĻA

Mākslinieces K. Pāvuliņa,
Latvju Siev. Nac. Līgas daiļaušanas skolas priekšniece

1. Apģērbu vēsture

Sieviešu apģērbs, pirms to redzam kā šīsdienas modes tērpu, savā attīstības laikā piedzīvojis daudzas un lielas pārmaiņas.

Apģērba uzdevums ir regulēt miesas siltumu un pasargāt ķermeni no straujām temperātūras pārmaiņām; bet ja raugāmies dažādajās modes pārgrozībās, kā šodien, tā vēsturiskajos laikos, tad redzam, ka apģērbu modes pārgrozību pamatā nebūt nav 100% lietišķības vai nepieciešamības. Kaut gan dažādu tautu apģērbi ir izveidojušies saskaņā ar vietējiem klimatiskajiem apstākļiem, tomēr aistētiskajam momentam tērpu izvēlē un izveidošanā arvienu ir bijusi liela nozīme.

Vēsturiskie stili: gotika, renesanss, baroks, rokoko un citi vēlākā laika mākslas stili lielā mērā pakļāvuši un ietekmējuši tērpu modes, izveidodami tā saucamos stilu tērpus.

Apskatot īsumā eiropiešu tērpu attīstību, redzam, ka gluži tāpat, kā šodien, visos laikos mode noteikusi nevien tērpu veidu, bet arī krāsu un pat materiālu, un modes ietekmē attīstījušās dažādas tērpu materiālu rūpniecības nozares (piem. zīda un mežģiņu rūpniecība).

Seno helleņu tērps sastāvējis tikai no diviem apģērba gabaliem: chitona - apakštērpa un chimatona - virstērpa. Sieviešu apģērbs mazā mērā atšķīries no vīriešu apģērba. Sieviešu chito-

ni bijuši gari. Spartas meitenēm tie bijuši īsi un vienos sānos iešķelti.

Iemīļotākā krāsa tērpiem sākumā bijusi balta. Vēlāk no Ionijas kolōnijām nākušas modē raibas drēbes un krāsaini audumi. Chimatoni — virstērpi bijuši zili, violēti, dzelteni un purpursarkani, ar zeltu un sudrabu izrakstītām malām.

Romas sievu tērpi maz atšķirušies no grieķu tērpiem. Romietes tūnika atbilst grieķu chitonam, bet palla — chimatonam.

Romiešu matronas valkājušas divas tūnikas, kas apvilktas viena pār otru. Apakšējā bijusi īsāka un sniegusies līdz ceļiem. Virsējā bijusi gara un krokaina, un aizpildījusi virsapģērba vietu. Vēlāk virsējā tūnika (stola) nēsāta īsām un garām piedurknēm. Izejot no mājas, romiete virs tūnikas aplikusi mēteli pallu — līdzīgu togai.

Tērpi pagatavoti no vilnas. Linu audumu tērpi lietāti tikai mājās. Kokvilnas audumi — importa prece — Romas valstī bijuši maz izplatīti. Zīdu Romas dāmas ļoti cienījušas un maksājušas par to pasakainas cenas: par mārciņu zīda maksāta mārciņa zelta. Zīda drānas darinātas ļoti plānas un rotātas zelta izšuvumiem. Visdārgākās tomēr bijušas purpura drānas, kas ievestas no Tīras fabrikām.

Vidus laikos dāmu tērpi gatavoti no angoras vilnas. Lietāti arī jaukti (zīda un vilnas) audumi. Par dārgāko audumu skaitījies šarlachs, kas gatavots Venecijā, Nīderlandē u. c.

Jau VIII. g. s. Eiropas barbaru ķēniņu namos parādījušies zīda tērpi, no Āzijas ievestiem audumiem. Iecienītās krāsas zīda audumiem bijušas: purpurs, sarkanbrūns, violēts, vaska dzeltens vai balts.

Kā samērā jaunu apģērba piederumu šai vēstures laikmetā var atzīmēt sieviešu kreklu. Pirms tam krekls ģermāņu barbaru tautās nav bijis pazīstams. Tad nākuši modē linu krekli; dažkārt tie darināti no balta zīda; malas apšūtas zelta pavedieniem. Naktī, ejot gultā, dāmas novilkušas kreklu un gulējušas kailas. Vīrieši šai laikmetā kreklus vēl nav valkājuši.

Bikses toreizējās dāmas arī nav pazinušas; dāmas nēsājušas vilnas vai zīda zeķes, kas apsietas prievītēm. Sieviešu tērpi vēl visumā atgādinājuši vīriešu tērpus. Bagātās un augstās dāmas valkājušas garākus un vieglākus tērpus.

Jau toreiz bijuši caurspīdīgi apģērbi, kas ļāvuši saskatīt dabīgo miesas krāsu. Sevišķi iemīļotas bijušas spilgtas un raibas krāsas. Melnas krāsas apģērbi nēsāti sēru laikā.

Dāmu svārku piedurknes tanī laikmetā ir bijušas kā atsevišķs tērpa piederums, kas valkāts tikai ejot baznīcā vai citos svinīgos gadījumos; pārējās dienās rokas atstātas kailas.

Ziemas svārku piedurknes bijušas bagātīgi apšūtas ādām, un tās lietātas roku sildīšanai.

Ļoti svarīgs viduslaiku tērpu piederums bijis vēl josta, kuŗai jau senos laikos piešķirta allēgoriska nozīme — sievietēm tā bijusi maiguma un nevainības simbols. Romānisma laikmetā josta dabūjusi jaunu, svarīgu nozīmi: tā kalpojusi pašmocīšanai. Ļaudis, gribēdami izlikties dievbijīgi, savilkuši jostu, cik cieši spēdami, lai

izskatītos kalsnēji un vāji, jo šādā izskatā cilvēks likās dievbijīgs un garīgs. Grēku nožēlotāji aplika uz kailas miesas pat dzeloņainas jostas. Dižciltīgas dāmas turpretim jozās vaļējām jostām, kas viegli piekļāvās augumam. Pie jostas agrīnos viduslaikos nēsāts maks vai kabata.

Virs svārkiem mētelis sasprausts ar sevišķu saktu. Jostu sprādzes un mēteļu saktas darinātas no vara, sudraba vai zelta un izrotātas ornāmentiem.

M a t u s u k ā j u m a m romānisma laikmetā piegriezta tikpat liela vērība kā klasiskajā senatnē. Matu sukājumu pārbaudīšanai augstas dāmas arvienu nēsājušas līdzi mazus sudraba spogulīšus ziloņa kaula tureklī. Ir vīrieši, ir sievietes iezīmējušas matus ar īpašu ziedi, kas gatavota no kazu taukiem un skabāržu pelniem. Jaunavas nēsājušas matus, brīvi pār pleciem izlaistus: tas bijis nevainības simbols. Precētas dāmas sasējušas matus mezglā un paslēpušas tos zem plīvura vai lakata. Kritušai meitenei bende nogriezis matus par soda un kauna zīmi. Lakats bijis reizē galvas sega un galvas rota. Vēlāk parādījušās dārgās zīda un samta cepures.

Karolingu laikmetā vispārējā lietāšanā nākuši c i m d i, kas nēsāti kā ziemu, tā vasaru.

Viduslaikos Eiropas kultūru lielā mērā ietekmējuši arabu kultūras sasniegumi un mirdzošā greznība.

Gotikas laikmetā cilvēku dzīvē sākusies lielākā krāsainība, cilvēks vērtēts pēc viņa drēbju krāšņuma. Cilvēka manierēm un tērpam bijis jāatbilst viņa titulam. Augstmaņi valkājuši lielā mērā stilizētus tērpus. Dāmas valkājušas pārlieku dziļi izgrieztus tērpus. Mode diktējusi visdīvainākos rotājumus. Galvas segas bijušas augstas, ar gaļām astēm pāri mugurai. Smailās kurpes sasniegušas 3 pēdu gaļumu, tā ka tās traucējušas iešanu, tad tās atsietas pie ceļgaliem.

Gotiskie tērpi lielā mērā atspoguļojuši gotiskās mākslas līniju raksturu, un rotājumu izšķērdību. Gotiskās, augstās galvas segas — mežģinu aubes spiedušas augsti turēt galvu. Cieši pieguļošos gaļos svārkus vēl pagarinājusi obligātā velce, kuŗu savai kundzei nesis pakaļ viņas pažs. Priekšējo, arī gaļo sārku daļu, dāmas ejot pacēlušas ar kabatu palīdzību, kuŗās ejot iebāzušas rokas.

Kad nākuši modē smalkie linu audumi, gotikas dāmas tos tūliņ pielietājušas savos tērpos. Apģērbos radušies visādi izgriezumi, pa kuŗiem spīdējis baltais, plānais batists. Modes apkaļotāji šos izgriezumus saukuši par „elles logiem".

Renesansa laikmetā rotāšanās kļuvusi pieejama daudz plašākām aprindām, nekā viduslaikos. Turīgi pilsoņi un pilsones valkājuši gaļas zelta ķēdes un gredzenus. Visi pirksti, arī īkšķus neizslēdzot, izrotāti gredzeniem. Tie maukti pat cimdotā rokā.

XV. g. s. no Italijas un Nīderlandes ievestas pirmās mežģines. Dāmas tām rotājušas dziļos krūšu izgriezumus. Šī sieviešu mājrūpniecības nozare sevišķu attīstību ieguvusi nākošajos divos gadsimtos. Sevišķi iecienītas bijušas Briseles un Venecijas mežģines.

Baroka laikmetu ārēji raksturojusi krāsainības pārpilnība. Lentas, raibas putnu spalvas, krāsaini audumi papildinājuši baroka laikmeta modes žilbinošo mirdzumu. Spilgti krāsaini šai laikmetā bijuši nevien tērpi, bet arī cimdi un apavi. Arī to laiku zemnieki nē-

sājuši ļoti dekorātīvus apģērbus. Toreiz ir radies tas, ko tagad Eiropas atsevišķās zemēs mēdz saukt par „tautisko tērpu". Šie tērpi pēc būtības ļoti līdzīgi, tikai detaļās un krāsu noskaņā saskatāmas nacionālo īpatnību ietekmētas diferences.

Baroka laikmetā Parīze kļuvusi par noteicēju modes lietās.

Rokoka laikmetā sevišķā cieņā nākuši zīda audumi, un par tiem maksātas pasakainas cenas. Rokoka laikmetā nākuši modē zīda svārki, zīda vestes, zīda tapētes. Šo laiku zīdu augumu krāšņumu vēl redz pie rokoka svārkiem un vestēm, kā arī pie rokoka mēbelēm.

Ap XVIII g. s. dāmu modēs kārtu atšķirība izzūd, un bagātās pilsoņu sievas tērpu ziņā sacenšas ar augstmaņu sievām.

Galma dāmām paliek nedaudzas privilēģijas. Viņas valkā milzu krinolīnus. Korsetēm sažņaugtie vidukļi un platie krinolīni kustības padara tik grūtas, ka galma reverансus taisot, dāmām sakāpj asinis sejā. Lai to apslēptu, dāmas krāsojušās. Šī mode uzlikta galma dāmām par pienākumu. Bagāto pilsoņu sievas, kas atdarinājušas galma dāmu apģērbus un rotas, atšķirušās no tām vienīgi nekrāsotām sejām.

Rokoka laikmeta dāmām bijis jāprot nevien eleganti ģērbties, bet arī rūpīgi frizēties. Matu sukājums bijis komplicēts un prasījis no matu sakārtotāja lielu mākslu un vairākas stundas darba.



XVIII gadsimta tērpi



Jaunavas tautas apģērbs
(Rucava)
Pēc prof. R. Zarriņa akvarēļa (Latvju raksti)

Lai pēc iespējas ilgāk paturētu matu sukājumu, dāmas gulējušas neizjauktiem matiem. Parūkas pūderēšana sākusi parādīties ap 1700. gadu. Dažus gadus vēlāk jau dāmas nēsājušas šinjonus — baltas sprogas ap pieri — sukājumu, kas atgādina franču renesansa laikus.

Franču revolūcija arī ietekmējusi modes. Greznie un koķetie vecā režīma tērpi nozuduši jau paša revulūcijas sākumā. Tāpat nozudušas arī greznās mākslotās frizūras un skaistuma „mušiņas" uz vaigiem. Revolūcijas pirmais posms un terrora laikmets iznīcinājis visu agrāko modes greznību.

Vēlāk, kad atkal sāka atdzimt sabiedriskā dzīve, atjaunojās modes kundzības gars. Sabiedrība atkal jūsmoja par senajiem helleņiem. Dāmu tērpos parādījās antiskie elementi. Matus vairs nepūderēja, bet sasēja mezglā. Apģērbus gatavoja no ļoti caurspīdīgiem audumiem, kas atļāva skatīt pat parasti slēptos dāmu daiļumus. Dāmas sānos gandrīz līdz jostas vietai šķeltiem tērpiem kopēja spartas chitonus. Tā sabiedrība saprata Rusò „tuvošanos dabai".

Vēlāk nāca modē gaŗi un šauri svārki, balti vai sarkani, izšūti palmu zariem.

Parīzes modes ar nelielām pārmaiņām pieņēma arī Italija un Vācija, vecās modes visilgāk noturējās Anglijā.

Pēc Napoleona kaŗiem un Francijas hegemonijas izbeigšanās mode arvienu vairāk attālinājās no formām, kas valdīja imperijas laikā. Sieviešu tērpi kļuva mākslotāki, kupli krokoti, pušķoti zvērādām un mežģinēm. Talja, kas imperijas laikā bija pacelta tieši līdz krūtīm, tagad atkal noslīdēja, un tievo viduci vēl pasvītroja korsetes žņaugi. Vēlākā laikmetā figūru kuplina kruzuļiem uz gūžām un gūžu spilveniem (t. s. „Bīdermeijera stils").

Arī latviešu sievietes tautiskie tērpi nav palikuši bez Eiropas vēsturisko stilu ietekmes. Kādā franču grebumā redzam Vidzemes zemnieču un kungu sievu XVI. g. s. tērpus. Lielajā daudzumā krūšu un kakla rotu, daudzajās jostās, jostu un seģeņu pušķos redzam tā laikmeta Eiropas sieviešu tērpu elementus. Un ja šī Eiropas modes ietekme latviešu tautiskajos tērpos parādījusies ar zināmu nokavēšanos, tad ar nokavēšanos tā arī te uzglabājusies. Smagie jostu un villaiņu pušķi, metalla piekariņi un sprādzes vai saktas dažos latviešu novados uzglabājušies līdz pat tautas apģērbu beigām. Arī tautas dziesmas daudzina „zīda pušķus" un skanošus vaiņagus un jostas. Gaŗās viduslaiku tērpu piedurknes nav svešas arī latviešu tērpam: no XVIII. g. s. sākuma uzglabājies sieviešu krekls no Kuldigas apvidus ar apm. 1,30 m gaŗām piedurknēm. Un tas nav vienīgais piemērs: Nīcā, Rucavā, Kuldigas apvidū tautiskajiem krekliem bijušas iecienītas pārmērīgi gaŗas krokotas piedurknes.

Latviešu sieviešu tautiskajiem tērpiem nav svešas arī viduslaiku samta un zīda (pērlēm izšūtās) sievu cepures un gotikas ietekmētās torņveidīgās mežģiņaudumu sievu cepures, kas XVIII. g. s. ir tautiskā tērpā piederums visā latviešu zemē.

Rucavas līgavas sudraba vižņu vainags ir tīrs atveids (tikai vienkāršāks) no vidusvācu provinču XVII.—XIX. g. s. zemnieču līgavu vainagiem. Vēl vairāk: XVIII. g. s. beigās, XIX. g. s. sākumā un vidū kurzemnieku līgavas aplikās uz paša galvas vidus mazu,

mazu metalla vainadziņu, ko varētu dēvēt par Rucavas vainaga miniatūru. Sis tautiskās „modes" sīkums arī pārnācis latviešu zemes dienvidus robežu, līdzīgi iepriekšējam.

Līdzīgā kārtā pērļu (zīlīšu) izšuvumi, kādus redzam latviešu jaunavas vainagā, pērles un metalla vizuļi (Jumurdas vainagos) ir bijuši tā laikmeta modes objekti arī visās kaimiņu zemēs. Krievu sieviešu klosteru izšuvumi rāda tādus paraugus šai laikmetā, ko grūti atšķirt no latviešu līdzīga veida izšuvuma.

Grebumā redzamie krokojumi (plisējumi) Vidzemes kungu sievu tērpos kā modes detaļa, ir atraduši sekotājus starp latviešu sievietēm. Rīgas un Liepājas vēsturiskajā mūzejā ir pāris ļoti senu šāda veida svārku paraugu Kuldigas un Liepājas apvidus tērpos.

Daudzās villaines (Nīcā, Rucavā), cits virs cita apvilktie krokotie svārki, lai visi tie cits par citu būtu redzami, ir atkal tautiskās, pareizāk sakot, Eiropas modes untumu atdarinājums.

XIX. g. s. sākumā arī latvietes darījušas pakaļ muižu un pilsētu skaistulēm un mēģinājušas valkāt krinolīņus, iežņaudzot vidukļus un valkājot gūžu spilvenus. Krinolīniem lietāja kārklu klūgas un pat mucu stīpas.

XVII.—XIX. g. s. latviešu sieviešu tautiskie tērpi, ko redzam Valsts vēsturiskajā mūzejā, rāda sava laika latviešu sieviešu tērpu tīrāko atveidu. Šai laikmetā dārgie importētie greznojumi un audumi latviešu sievietei bija grūti pieejami, kāpēc, lai apmierinātu savu aistētisko gaumi, latviete rotājās vairāk ar to, ko spēja veidot viņas pašas pirksti. Pateicoties šim apstāklim, latviešu etnogra-



Tērps glīti pieguļ tikai glītai figūrai

fiskajos tautas tērpos visvairāk uzglabājies tīrais krāsu un ornāmentālais rotājums, kas sevišķi bagāts un daiļš ir jostās un villainēs.

2. Mūsdienu sievietes tērps

Šīsdienas modes ir īslaicīgas un kaprisas, ar krasām svārstībām un galējībām. Komplicētie dzīves apstākļi prasa vienā un tai pašā sezonā dažādus tērpus. Mūsdienu sievietei nepietiek ar diviem apģērba gabaliem, kas savā laikā sastādīja vai visu helleņu sievu garderobi. Mūsdienu dāmai vajadzīgs mājas tērps, ielas tērps un viesību tērpi; vajadzīgas dienas, pēcpusdienas, vakara un balles tualetes. Nepieciešami vēl ceļojuma un sporta tērpi. To prasa šīsdienas mode.

Tomēr — mūsu apstākļos ir nedaudz dāmu, kuŗas spēj sekot visām modes prasībām un katrā sezonā mainīt tērpus. — Tas arī nav vajadzīgs, jo mūsdienu darba sieviete, lai nu tā būtu lauciniece, pilsētniece, intelliģenta darba darītāja vai vienkārša strādniece — grib pati par sevi būt personība un akli neskrien modei pakaļ, bet seko tai atturīgi, novērodama un izraudzīdamās savam drēbju skapim to, kas no modes priekšrakstiem viņai vislabāk būtu piemērots kā aistētiskajā, tā arī materiālajā ziņā.

Ikviena sieviete, saskaņā ar saviem līdzekļiem grib atrast sev





Pa kreisi:
Vienkārša darba blūzīte

Pa labi:
Vienkāršs, bet glīts ielas tērps

piemērotu tērpu — grib labi ģērbties. Un labi ģērbties — ir māksla.

Mēdz teikt: kaut man bijusi nauda, — tad es gan zinātu, kā ģērbties. Tiesa, ar naudu var daudz ko panākt, bet ne visu. Tērpu izvēlē nauda nav vienīgais un noteicošais: mēs redzam dāmas dārgos, bet bezgaumīgos tērpos; redzam sīkas ierēdnes, kas pelna samērā maz; tomēr iet glīti un gaumīgi ģērbušās. Nevajaga nemaz daudz tērpu, nevajaga tiem arī grezniem un sevišķi dārgiem būt, bet to, kas ir, vajaga ar gaumi izvēlēties.

Nepietiek ar to, ka dāma seko modes žurnāliem un iegādājas modernākās tualetes. No svara ir tas, lai tērps būtu nevien moderns, bet arī valkātājai pielaikots: lai tas atbilstu augumam, sejas un matu krāsai, lai tas atbilstu valkātājas īpatnībai.

Ir daudz iespēju labi apģērbties: pirmkārt — nepiegriezt vērību visām modes ārišķībām un izvēlēties apģērbam vieglu, sportisku stilu. Ar visu to apģērba gabali, kā: blūzes, svārki, mētelis, patur tīru lietišķību un ir neatkarīgi no modes svārstībām.

Katrā ziņā pie šī stila tad arī jāturas, un, ievērojot apģērbu gabalu lietišķību, nav jāmeklē kas cits. Ja mētelis ir virsapģērbs, tam jābūt siltam un labi jāpiestāv. Kleitai labi jāpiestāv, — tai ir piedurknes, josta un labs piegriezums. Tai ir arī krāsa, kas sejai un matiem labi piestāv. Tērpam jābūt atturīgi rotātam. Laba gaume prasa rotājumu — ne par daudz, ne par maz — labāk mazāk, nekā par daudz.

Gandrīz vienmēr ģērbjams sporta mētelis, ko var vilkt gan virs blūzes un svārkiem, gan virs vilnas tērpa. Košas, modernas krāsas padara mēteļus īslaicīgi nēsājamus, bet rūpīgi izmeklēts vienkrāsains audums to ļauj nēsāt vairākas sezonas.

Tikpat pastāvīgs, kā sportiskais mētelis, ir kostīms. Šis, dažādiem gadījumiem noderīgais apģērbs no kungu drānas, ar smalku gaumīgu blūzi atdzīvināts, izskata ziņā ir nepārspējams.

Otra iespēja labi ģērbties ir — savs īpatnējs stils. Ar to domāts ģērbs, kas gan izraudzīts pēc modes priekšrakstiem, bet stingrā saskaņā ar valkātājas personīgo gaumi, ar „savu seju". Galvenais — izskatīties nevis kā modelim no jaunākās modes lapas, bet pašam pēc sevis un visās modes maiņās piepaturēt savu īpatnējo izskatu.

Pie tam, savu īpatnību var vēl pasvītrot, izvēloties īpatnējas un gaumīgas tērpu detaļas, īpatnējus kakla un jostu noslēgumus, īpatnējas tērpa piedevas, kā: pogas, apkakles, aproces. Protams, tām jābūt labi savstarpēji saskaņotām, lai piedevas būtu pieskaņotas drānai krāsas un veida ziņā, pielāgojot tos, vai nu drēbes pamata vai rotājuma krāsai.

Tāpat var izvēlēties pogu materiālu (mākslīgo ragu, koku, kaulu, ādu vai citu), ko rāda modes priekšraksti. Arī visu šo detaļu un piedevu formai jāatbilst apģērba stilam un valkātājas, kā arī vispārējām aistētiskām prasībām.

Tāpat ar īpatnību un gaumi jāizvēlas dažādi citi apģērba piederumi, kā: somiņas, cimdi, lietussargi un sevišķi galvas tērpi, lai viss būtu, kā labi ģērbtai dāmai piederas. Nevar, piemēram, pie vienkārša sporta stila mēteļa valkāt pārāk greznu modernu cepuri vai taml.

Vēl cita iespēja labi ģērbties dod modes tērps. Bet tas prasa labu modes pazīšanu un arī līdzekļus. Te nu nebūs nekādas īpatnības, te vadoši būs vienīgi modes noteikumi, kuŗiem tad arī pilnīgi jāpadodas. Saistoša būs vienīgi figūra, — tips, kuŗam jāpiemēro apģērbs, stingri ievērojot modes priekšrakstus.

Beidzot, ir iespējams labi ģērbties, iekārtojot, tā sakot, sabiedrības garderobi. Kas tā grib ģērbties, tam priekšlaikus jāzina, kādus tērpus iegādāties. Jāizraugās dienas apģērbi, pēcpusdienas, vakara, viesību un balles tērpi, jāiegādājas sporta mētelis, cimdi, somiņas, kas mētelim vai ģērbam piederas.

Tomēr arī šai gadījumā nauda nespēlē izšķirošo lomu. Modes dod iespēju — pārkārtojot dažādus apģērba gabalus, krekla blūzes, svārkus — vienu un to pašu ģērba gabalu lietāt dienā vairākas reizes.

Jaunai dāmai, ar labu figūru un labu sejas krāsu, nebūs grūti izmeklēties sev piemērotu tērpu.

Vecākas dāmas stils prasa sevišķi izmeklētu gaumi. Te atkrīt lieli kakla izgriezumi, īsas piedurknes. Blūzēm segti kakli; visi krāsu toņi mīkstināti. Korpulentām dāmām apģērbus izvēloties, jāapsver vairāki apstākļi. Tā nevar figūru paplašināt. Nedrīkst to arī paīsināt. Vēlami tērpi bez jostas. Blūzes nēsāt nav ieteicams. Nav ieteicami koši, šķērsu svītroti, karēti (rūtaini) audumi. Nedrīkst valkāt stipri krokotus, tāpat pārlieku apžņaugtus tērpus.

Visai jaunām dāmām, starp 16—18 gadiem, grūti izraudzīties tērpus. Arvien kaut kas no meitenes neveiklības paliek arī tad, ja tērps labi piemērots viņas tipam. Jaunām dāmām vislabāk izvēlēties sportveida apģērbus. Šādā apģērbā katra dāma arvien izskatīsies diezgan jauna, jo sporta tērps vispār valkātāju rāda jaunāku nekā speciālie modes tērpi.

3. Speciālie tērpi

A. Viesību tērpi

Izraugoties viesību tērpus, dāmas katrā ziņā ņems vērā modes norādījumus. Tomēr tās vismazāk grēkos pret labo gaumi, ja arī šo tērpu izvēlē ieturēs vienkāršību un atturību, kā materiāla, tā krāsas un rotājumu izvēlē. Pie tam, mēra un takta sajūta ikvienā gadījumā būs vietā, ņemot vērā visus nepieciešamos apstākļus, kā: sabiedrību, telpas, mājas māti u. t. t.

Īsti intelliģentā sabiedrībā dāmas nebūs sevišķi greznas. Te valdīs nevis greznība, bet gaume, un ierodoties šādās viesībās, dāmāi jābūt sevišķi uzmanīgai tērpu izvēlē.

Vienkāršās telpās grezni ģērbta dāma nejutīsies tik omulīgi, kā vienkārši ģērbta. Labi ģērbti viesi pagodina mājas māti, bet takta sajūtas trūks dāmai, kuŗa neņems vērā mājas mātes iespējas un ģērbsies greznāk nekā pati mājas māte mēdz ģērbties.

B. Līgavas tērps

Visgrūtāk laikam būs izraudzīties līgavas tērpu. To izvēloties, viss labi pārdomājams. Tiklab māteriālam, kā darbam un piegrieztnei vajaga atbilst lielās dienas svinīgajai noskaņai. Tam jāatbilst

arī modes prasībām Beidzot, jādomā arī par vēlāko, kā šo tērpu pēc kāzām izmantot. Katrā ziņā turpmāk kāzu tērpu pielāgojot balles un viesību vajadzībām, atkrīt velce, piedurknes saīsināmas vai pilnīgi atmetāmas, bieži vien jāmaina arī krāsa.

Lai līgavas tērpu, kas katrā ziņā nebūs lēts, vēlāk izlietātu, tad tam jāizraugās vienkāršs, glīts, piegriezums. Tērpa gaŗums — līdz potītēm, ar gaŗu, piegrieztu, vai noņemamu velci. Visbiežāk — gaŗas piedurknes. Balti gludādas vai zīda cimdi papildina apģērbu. Kājās baltas kurpes un baltas zīda zeķes.

Blakus baltajiem zīda līgavas tērpiem, kādos parasti ģērbjas jaunas līgavas, mode atļauj ģērbties arī tumšākos, krāsainos līgavas tērpos. Tādus parasti izraugās nobriedušās sievietes — līgavas vai tādas, kas precas otru reizi. Šādus līgavas tērpus, protams, viegli



Līgavas tērps

pārvērst vakara vai pat dienas tērpā. Neskatoties uz to, ko atļauj vai noliedz mode, svinīgajam kāzu tērpam tomēr vislabāk piederas balts audums, kas ieturēts ziloņkrāsas tonī; tas labi piestāv arī mazāk svaigai sejas krāsai.

Šķidrauts — šī līgavas rota — sevišķi nepadodas modes untumiem. Pēdējā laika modei ir tendece uz īsiem līgavas šķidrautiem, bet līgavas tērps — visa līgavas rota — zaudētu daudz nevien no sava daiļuma, bet arī no svinīguma, ja līgavai būtu jāatsakās no šķidrauta.

Šķidrauts var būt zīda tilles vai zīda žoržeta; šķidrauta spraudums labi pielāgojams līgavas sejai un matu sukājumam.

Līgavas māte, līgavas māsas un viesi ģērbj viesību uzvalkus. Līgavas mātei vislabāk piestāv melns zīds ar smilšu krāsas mežģiņu



Sejai nepiemērotas un piemērotas cepures

rotājumu. Līgavas māsām pēc iespējas jāģērbj balti tērpi. Tie tomēr nedrīkst aizēnot līgavas tērpu.

Pārējie viesi var ģērbt arī krāsainus tērpus, kaut gan arī te balts un melns būtu vairāk vietā.

C. Sēru tērpi

Sēru gadījumiem gandrīz visā civilizētā pasaulē pieņemta melnā krāsa. Melno krāsu dziļu sēru gadījumā pasvītro blakus pievienotā baltā krāsa. Pārējās krāsas, kaut arī vistumšākās, tāpat pelēkā krāsa, stingri ņemot, ir nepiemērotas sēru gadījumiem. Tāpat nepiemērotas sēru gadījumiem ir citādas krāsas galvas segas, cimdi, zeķes vai citi apģērba piederumi.

Sēru tērpā jāietur liela vienkāršība kā veida, tā rotājuma ziņā. Tā kā sēru tērpus parasti sēru laikā nenovalkā, tad, tos iegādājoties jāpadomā, lai sēru krepu rotātās daļas būtu noņemamas un viegli pārveidojamas. Pašu tērpu tad varēs valkāt arī pēc sēru laika.

D. Tautiskie tērpi

Ārpus visām jau minētām iespējām labi ģērbties, latviešu sievietei ir vēl viena iespēja iekārtot savu garderobi tā, lai varētu teikt, ka viņa „labi ģērbjas". Šo iespēju dod mūsu tautiskie tērpi.

Daudzām dāmām, kurām nav iespējams, vai arī nav vēlēšanās, ikvienai jaunai vajadzībai iegādāties jaunu modes tērpu, tādu var atvietot tautiskais tērps. Šo tērpu var ģērbt visos svarīgos gadī-



Darba bikses (pa labi — atvietotas svārkiem)

jumos, kā: teātŗa pirmizrādēs, tautiskos svētkos un sarīkojumos, ja vien ielūgumos nav minēts, ka jāierodas balles vai vakara tērpos. Un dāmai nevajaga nemaz būt sevišķi oikonomiskai tērpu ziņā, lai šādās reizēs ģērbtu tautisko tērpu: labs tautiskais tērps izmaksā vairāk nekā vidusmēra viesību tērps; bet to var darīt aiz tīras cieņas pret visu nacionālo, aiz cieņas pret mūsu senatni, pret tautas mākslu un pret tautas tradicijām, beidzot pret pašu tautisko tērpu, kas pareizi izgatavots, pareizi un cēli apģērbts, rotās netikvien pašu valkātāju, bet arī visu sabiedrību, kur dāma labā tautiskā tērpā parādīsies.

Izvēloties piemērotu tautisku tērpu, jāraugās, lai tas būtu īsts un pareizs: lai visi apģērba gabali būtu no viena tērpu novada un lai tērps piederētu augumam, lai tas nebūtu ne par lielu, ne par mazu.

Nedrīkst tautisko apģērbu nepareizi valkāt. Tas sevišķi sakāms par galvas segām, kas savā laikā stingri iezīmēja sievietes kārtu: vainags — neprecētu, cepure precētu sievu galvas rota. Vienīgi lakats dažos apvidos nivelē šo starpību, bet arī tad lakatu citādi sien jaunavas un citādi precētas sievas.

Vēl jāpiezīmē, ka vainags bija (vismaz tanī laikmetā, no kuŗa etnografiskie vainagi uzglabājušies) svinīga galvas rota, ko apģērba vienīgi svinīgās reizēs un baznīcā. Senajos Nīcas un Bārtas vainagos nedejoja, bet dejojot tos nolika. Tāpat arī izpildot dažādus darbus, nerotājās vainagiem, Un nepareizi mēdz dažreiz tēlot tautu meitas vainagiem galvās, sēžam stellēs vai pie ratiņa, vai pat la-



Darba priekšauti

bības vezumā. Tāpēc labāk iet bez galvas rotas, nekā ar nepiemērotu rotu, t. i. precētai dāmai nekādā ziņā neapģērbt vainagu, ja nav piemērotas sievas cepures, un iet labāk bez galvas rotas.

Izvēloties tautisko tērpu, ieteicams ikvienai valkātajai izvēlētīes sava vai arī savu senču apvidus tērpu. Ja tas nebūtu iespējams, tad var izraudzīties kāda cita novada tērpu saskaņā ar savu gaumi un līdzekļiem.

4. Sievietes darba un ikdienas tērps

Vai sieviete ģērbjas labi vai slikti — par to mēdz spriest pēc tiem tērpiem, kuŗos viņa parādās uz ielas vai sabiedrībā. Tomēr šis — sevišķi nodarbinātai sievietei — ir tas īsākais laiks. Lielāko laiku sieviete pavada darbā, vai nu ārpus mājas, vai mājas un ģimenes apkopšanā.

Un arī te sievietei ir jābūt labi ģērbtai. Vai tas iespējams? — dažs iebildīs. Tomēr — jā gan! Un tas nozīmē: katrā vietā un katrā laikā valkāt darbam piemērotu tērpu. Šim tērpam jābūt piemērotam darba apstākļiem. Lauku sievietei šie apstākļi būs drusku citādi nekā vienkāršai pilsētas fabrikas strādniecei, un ierēdnei tie būs citādi nekā skolotājai vai mājas mātei. Tomēr ir viens kopīgs apģērba veids, kas noder visāda veida darba sievietēm. Tas ir darba ķitelis. Piemērotus darba ķiteļus ārzemēs jau sen lietā, un



Sauļošanās un sporta tērpi

pēdējā laikā tie gūst arvienu lielāku piekrišanu arī pie mums (ieteicama pelēka vai zilganpelēka drēbe). Tāds ķitelis noder kā ierēdnei, tā pārdevējai, skolotājai un nama mātei. Lauciniecēm pie rupja un netīrāka darba noder arī plati rupjas pašaustas drēbes priekšauti, kas aizsedz priekšu un krūtis. Pēc padarīta darba šos priekšautus var nolikt, un tie lielā mērā aizsargās ikdienas tērpu.

Pēdējā laikā kaucmindietes devušas labu paraugu lauku darbu tērpam — darba biksēm. Šis ērtais darba tērps, kas ārzemēs sen vairs nebija nekāds retums, sāk ieviesties arī pie mums — kā dārza, tā arī kūts un tīruma darbos. Šāds tērps nevien atbrīvo sievietes kustības, bet arī piešķir tai zināmu glītumu. Sevišķa priekšrocība bikšu tērpam ir vasarā. Bikses var šūt ar priekšautveidīgu augšgalu, un zem tām pēc vajadzības var valkāt darba blūzīti ar vai bez piedurknēm, vai arī, karstā laikā, iztikt pilnīgi bez blūzītes. Bikšu staras var būt īsas (līdz ceļiem vai pat vēl īsākas) vai gaŗas un platas (līdz zemei). Kūts un lauku darbiem piemērotas arī pusgaŗas jātnieču parauga bikses, kuŗas var ieaut gaŗos zābakos.

Patiesi, ir aizstētiskā, ir higiēniskā nozīmē apsveicama šī parādība. Lauku sieviete, atbrīvodama sevi no liekiem apģērba gabaliem, atvieglo sev darbu un dod iespēju savam ķermenim izmantot vasaras sauli. Strādādama dārzā vai pļavā, viņa „sauļojas" tāpat kā „vasarnieki" jūrmalā. Un cik viegli līksms ir darba ritmā viņas ķermenis, kas atbrīvojies no nevajadzīgās drēbju nastas!

Ikdienas tērps. Ikdienai parasti lietā vecākus, vienkāršākus apģērbus. Tomēr arī tiem jābūt glītiem. Tie var būt pavisam no vienkāršas un lētas drānas, bet tie nedrīkst būt notraipīti un skrandaini. Nekas neatstāj tik sliktu iespaidu kā nama mātes nevīžīgs vai nekārtīgs apģērbs. Vai man laika ģērbties? — daža sie-



Kā dabū iesnas?

Ballē sakarsusi, dāma iziet aukstā gaisā, kur plānās zeķēs tērptās kājas strauji atdziest

viete mēdz aizbildināties. Tomēr, pareizi iekārtojot ikdienas un darba tērpus, sieviete arvienu atradīs iespēju būt kaut arī vienkārši, tomēr tīri un glīti ģērbtai, lai ar savu ārieni pasvītrotu mājas piemīlīgumu.

5. Apģērbu pārtaisīšana

Labai mājas mātei pie apģērba jāievēro vēl viens svarīgs apstāklis, kas dod iespēju labi un moderni ģērbties. Tā ir tērpu pārtaisīšana. Modes ziņā pārlieku novecojušos tērpu gabalus, tāpat arī apnēsātus tērpus, var pārtaisīt par jauniem, tos vai nu pārkrāsojot, apgriežot un pārveidojot citādi. Te sevišķi noder dažādas drēbju kombinācijas, izvēloties tādus tērpu modeļus, kuŗos šādi savienojumi paredzēti. Ja kāda tērpa pārveidošanai nav piemērota



Nepareiza un pareiza zeķes uzvilkšana

Augšā pa kreisi — nepareizi velkot zeķi kājā, tā ātri saplīst. Pareizi dara tā: zeķi līdz pēdai apgriež otrādi (augšā pa labi), tad uzvelk pēdu līdz potītei (apakšā pa kr.) un beidzot uzritina zeķes stulmu (apakšā pa labi)

auduma, tad tādu var izraudzīties veikalā no tā saucamajiem atlikumiem, ko var iegūt par lētāku maksu.

Savienojot vienā apģērba gabalā dažādus audumus, jāraugās, lai audumi kā materiāla, tā krāsas ziņā savstarpēji saskanētu. Nevar savienot vilnu ar linu vai kokvilnu, tāpat zīdu ar kokvilnu; nevar kokvilnas audumam likt zīda jostu, vai kādu citu apģērba sīkdaļu, kamēr vilnu ar zīdu gluži labi var savienot. Nevar savienot arī divus rotātus svītrotus, vai karētus (rūtainus) vai citādi musturotus audumus. Rotātu audumu var savienot tikai ar vienkrāsainu, pie tam šai krāsai jābūt piemērotai, — vai nu pirmējās pamatkrāsai, vai rotājuma krāsai.

Pārtaisot un savienojot dažādus piemērotus audumus, var iegūt jaunus apģērba gabalus neviens pieaugušiem, bet arī bērniem. Un taisni tiem var izlietāt tiklab no modes izgājušus, kā apnēsātus apģērba gabalus, tos pārtaisot mazajiem samēriem. Nevienu apģērba gabalu nevajaga sviest projām, bet gan iztīrīt, izārdīt un noderīgi izlietāt. Tā laba mājas māte nevien papildinās savu un bērnu garderobi, bet arī aiztaupīs saimniecībā labu grasi. Tikai apģērbu pārveidošana jāizdara tikpat rūpīgi kā jaunu tērpu pagatavošana, ievērojot visas aistētiskās prasības un labu gaumi.

6. Apavi

Pie apaviem jeb kāju apģērba gabaliem pieder: zeķes un kurpes vai zābaki. Par šīm lietām vēl īpaši minams kāds vārds, jo to izvēlē un lietāšanā sievietes bieži vien grēko kā higiēniskā, tā aistētiskā ziņā.

Zeķes mūsu klimatiskajos apstākļos piemērojamas katram attiecīgam gada laikam. Vasarā valkājamas plānas kokvilnas, zīda vai mākslīga zīda zeķes, siltā laikā ieteicamas īsās zeķītes. Turpretī aukstā laikā, it īpaši izejot no mājas, jāvalkā biezas un siltas vilnas zeķes. Ejot uz izrīkojumiem vai viesībām, neviena sieviete, protams, pie vakara tērpa nevēlēsies vilkt kājās biezās vilnas zeķes, bet izejot no siltas telpas (sevišķi vēl pēc sakarsēšanās dejā), uz ielas aukstā gaisā, plānās zeķītes bieži vien ir par iemeslu nopietniem saaukstēšanās gadījumiem, kam nereti ir ļoti kļūmīgas sekas. Lai tas nenotiktu, šādos gadījumos ieteicams pa ceļam uzvilkt vēl virsū siltas vilnas zeķes, kuras var atstāt garderobē tikpat labi kā virsdrēbes.

Zeķu krāsu jāprot gaumīgi pieskaņot apģērbam. Tā sauktās „miesas krāsas" zeķes saderas gan ar tumšākiem, bet ne gaišākas krāsas tērpiem. Pie ielas kostīma ieteicams valkāt tumšākas, neutrālas krāsas (pelēkas, brūnganas) zeķes, kam ir sava praktiska un aistētiska nozīme: tās tik ātri neaptaškīsies ielas netīrumiem, kas varētu sabojāt kāju glīto izskatu.



Ķermeņa stāvoklis
uz augstiem un zemiem papēžiem

Nobrukušas zeķes ir valkātājas nolaidības pazīme. Zeķēm jābūt piestiprinātām ar gumijas lentām pie zeķturа, ko apliek ap gurniem. Tā zeķes arvienu gludi piegulēs kājām un izcels to slaido formu, kurpretī bieži lietātās gumijas prievītes (virs ceļa) tām ļauj noslīdēt uz leju. Bez tam, šādas prievītes ir tikpat nehigiēniskas kā mūsu veclaiku prievītes, ko apsēja zem ceļa: tās traucē pareizu asins cirkulāciju, un šādu prievīšu valkātājas nereti dabū piedzīvot vēnu paplašināšanos un neglīto vēnu mezglu rašanos.

Plāno zīda zeķu valkātājām vēl jāprot zeķes pareizi uzvilkt kājās, lai šīs dārgās zeķes tik ātri nesaplīstu nevis no valkāšanas, bet taisni no nepareizas kājā vilkšanas. Zeķes liels vispirms jāatloka atpakaļ, tā kā vispirms var uzvilkt kājā zeķes pēdu, pēc kam uzritina arī zeķes lielu vajadzīgā augstumā un piestiprina pie zeķturа.

Kurpes, zābakus, sandales u. tml. apavus parasti gatavo no ādas, kas arī atzīstama par labāko materiālu. Šie apavi, diemžēl, ir padoti tikpat kaprisām modes maiņām kā apģērbi. Piem., aukstajos un mitrajos gada laikos ļoti labi bija zābaki, kādus dāmas valkāja priekš gadiem desmit, bet tagad tie ir nozuduši. Bet arī kurpēm katrā sezonā ir jauns fasons. Būtu tomēr ieteicams atturīgi un apdomīgi sekot katram „pēdējam modes kliedzienam" un izvēlēties arvienu neutrālākus un praktiskākus fasonus, lai nenovalkātie apavi nebūtu jānomet tāpēc vien, ka tie ir kļuvuši „vecmodīgi". Vasaras un balles kurpes kļūst arvienu vairāk izgraizītas; tās gan nav izturīgas, bet ir vieglas un dod iespēju labi piekļūt gaisam; tādā kārtā izsargājot kājas no svīšanas. Ielai, ceļojumiem, tāpat lauku dzīves apstākļiem ieteicamas tomēr augstākas kurpes, bez tam aukstā un mitrā laikā ārpus mājas katrā ziņā valkājamas virs kurpēm kalošas vai botes.

No dažādiem ādas apaviem visnederīgākas ir lakādas kurpes, jo tās nelaiž cauri gaisu, kāpēc sviedrē kājas; bez tam lakāda ātri saplaisā un ir grūtāk kopjama. Vasarai noder arī drēbes kurpes, tikai ne ar gumijas zolēm. Gumijas apavi vispār nelaiž gaisu cauri un neuzsūc kājas sviedrus. Vasarai, it sevišķi lauku apstākļiem, ieteicamas vieglas ādas sandales vai pastaliņas.

Vēl ieteicamāk vasarā staigāt gluži kailām kājām. Tikai nav jāaizmirst, ka, staigājot kailām kājām vai sandalēs, kas gandrīz visu pēdu no virspuses atstāj kailu, kājām allaž jābūt tīrām un nagiem jābūt pienācīgi apkoptiem. Cilvēkam taču jāzina, ka nav nevienas tādas ķermeņa daļas, kas neprasītu pienācīgu apkopšanu kā aiz higiēniskiem, tā aistētiskiem motīviem.

Lai kājas izskatītos mazākas (tāds ir daudzu sieviešu ideāls!), bieži vien mēdz valkāt pārāk šaurus apavus, kas saspiež un sakropļo pēdu, sviedrē, noved pie sāpīgām varžacīm u. t. t. Un tā beidzot neiznāk nekāda „princeses kājiņa", bet šauro apavu valkātāja staigā „zobus sakodusi", lai neizrādītu sāpīgo klibošanu.

Tāpat sievietes mēdz grēkot ir pret dabu, ir pret aistētiku, staigādamas uz pārāk augstiem papēžiem. Augstie papēži visu ķermeņa svaru pārnes uz pirkstgaliem, nedabiski izliec ķermeni un soļus padara nedrošus. Bez tam, augstie papēži tik viegli nošķiebjas (sevišķi tad, ja ir mazliet ieliektas „O kājas"), bet sieviete ar nošķiebtiem papēžiem lai necer vairs pievilkt kādu tīksmīgu skatu! Tāpēc

ieteicams turēties pēc iespējas pie zemākiem, vismaz pusaugstiem papēžiem. Pats par sevi saprotams, ka apavi prasa arī pienācīgu kopšanu — nevien tādēļ, lai tie aizvienam būtu glīti un spodri, bet arī tādēļ, lai āda turētos mīksta un netraucētu kāju pēdu kustības. Traucētas kustības neizbēgami novestu pie neglītas gaitas.

7. Rotas lietas

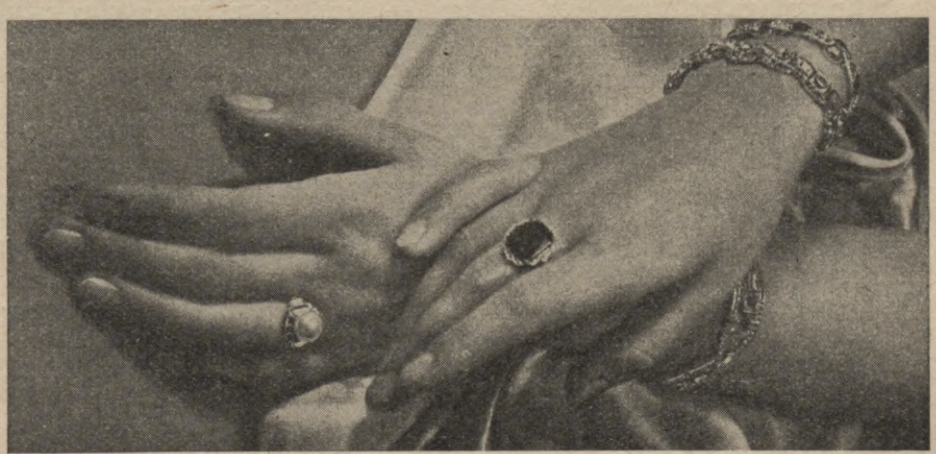
Nebūs daudz tādu sieviešu, kas būtu gluži vienaldzīgas pret rotām. Katra labprāt gribētu redzēt pirkstā labu gredzenu, valkāt glītu rokas sprādzi, aplikt gaumīgu kakla rotu vai valkāt auskarus. Kam līdzekļi atļauj nēsāt rotas un gredzenus, tām dāmām atliks vienīgi ar gaumi izraudzīties rotas, tās īstā vietā un laikā valkāt. Grūtāk būs tām dāmām, kuŗām šaurie līdzekļi neatļauj dārgas rotas iegādāties. Tās bieži krīt kārdināšanā, izraugoties rotas vienīgi saskaņā ar saviem līdzekļiem.

Rotas ir luksa un nevis nepieciešamības priekšmets. Tāpēc arī izvēles ziņā te jāievēro lielāka stingrība.

Rotu valkātājām un rotu kārotājām jāzina viens — galvenais noteikums: rotām jābūt īstām — īstiem dārgakmeņiem, īstām pērlēm, īstam metallam. Zelta, platīnas un sudraba rotas grezno dārgakmeņi. Ja tādi ir metalla rotā, tad rotai jābūt mākslinieciski veidotai, ar mākslas vērtību. Viss tas ir dārgs. Bet aplikties lētām, neīstām rotām, banālām sprādzēm un saktām, bez mākslas vērtības, izpūstām aprocēm, samaukt pirkstos lētus, neīstiem akmeņiem rotātus gredzenus, būs nevien bezgaumīgi, bet pat nožēlojami. Turklāt rotas un gredzeni īsti labi piestāv vienīgi labi koptai rokai.

Laba gaume prasa atturību un mērenību arī rotu valkāšanā, un arī te ir vietā jau augšā minētais vērtējums: labāk mazāk, nekā par daudz. Viens labs, mākslinieciski veidots gredzens slaidā, labi koptā rokā izskatīsies labāk nekā pilni pirksti dārgakmeņiem rotātu gredzenu, kas gan, varbūt, apliecinās valkātājas turību, bet neliecinās par viņas labo gaumi.

Dārgakmeņu (briljantu) rotas nemēdz nēsāt dienā, bet gan vienīgi vakarā pie mākslīgas gaismas.



Rotaslietām pārmērīgi apkrautas rokas

Rotas un gredzeni nekādā ziņā nepiederas sēru tērpam, sēru laikam un sēru gadījieniem. Arī līgavas tērpam liekas rotas un gredzeni nepiederas. Pie balta tērpa pieļaujama vienīgi pērļu virkne.

8. Veļa

Lai varētu tiešām teikt, ka dāma labi apģērbta, nepietiek ar nevainojamu apģērbu vien. „Labi ģērbta" — varēs teikt par dāmu tikai tad, ja viņai nevien apģērbs, bet arī veļa būs nevainojama.

Veļai nav jābūt greznai, bet tai vajaga būt nevainojami tīrai un kārtībā turētai, un tās vajaga būt pietiekošā daudzumā. Ir jau labi, ja dāma var atļauties katram tērpam piemērotas krāsas veļu, bet tas nav galvenais.

Krekls ir veļas gabals, kas stāv vistuvāk miesai; tam jābūt tīram, pietiekoši mīkstam, labi mazgājamam un vārāmam. No higiēniskā un aistētiskā viedokļa ir neattaisnojami krāsainie un pat raibie apakšveļas gabali; tie nav pienācīgi mazgājami un vārāmi un, tā tad, nevar būt tik nevainojami tīri kā balts veļas gabals. —

Skaidrs, balts, smalks linu batista krekls, izrotāts baltiem, smalkiem rokas izvilkuma darbiem, būtu ideāls veļas gabals.

Ziemu zem šīs veļas kā siltuma aizsargu ieteicams valkāt baltu vilnas triko veļu.

Pārliecīgi rotājumi, daudz mežģiņu un kruzuļu veļai neder un izslēdz katru lietišķību.

Nakts veļai ziemu piemēroti balti flaneļa vai triko audumi, vasaru — plāni, bet pietiekoši stipri nātna audumi, kā mazgājamais zīds, nansuks u. c.

Vienkāršība un lietišķība ir arī nakts veļai vispiemērotākā. Nakts veļai jābūt pietiekoši stiprai, bez liekiem kruzuļiem, mežģinēm un saitēm vai gumijām, kas traucē brīvu asins riņķošanu un rada neērtības. Guļot mēs atpūšamies, un ērts nakts tērps šim nolūkam ir visnepieciešamākais.

Gultas veļa. Apakšpalagiem vispiemērotākais būtu vidēji smalks, mājā austs tīru linu vai puslinu (diedziņu velkos) vienkārtnis. Virspalagiem audums var būt vieglāks. — Glīti un praktiski ir palaga galvgalu iezīmēt ar 1—2 cm. platu izvilktu rakstu vai vismaz ar cauro vīli. Virspalagiem galvgala rotājums vēlams bagātāks. Bez izvilktā raksta te noder arī vidēji smalkas tamborētas iešuves un motīvi.

Līdzīgi, ar palagam pieskaņotu rakstu, rotājami spilvenpārvelkamie: rakstu novieto vai nu galā, vai gar augšējo malu un augšējos stūros, lai raksts neaizņemtu tādu vietu, kur guļot nākas nolikt galvu. Gultas veļai krāsaini rotājumi nepiederas. Tādus, arī tad — vienkrāsainus vai 2 toņos — gaišākā un tumšākā — var lietāt dvieļu galu monogrammām. Vislabāk dvielim izskatīsies galos balts izvilkts vai ieausts caurumots raksts. Ar rakstu rotājami vienkārtņa vai acaini dvieļi, bet lielu rakstu austus dvieļus citādi vairāk nemēdz un neder rotāt. Tiem galos pieder sietās vai pītās bārkstis, kā arī labas tamborētas mežģines.

Latviešu mājā vispatīkamāk redzēt latvisku audumu dvieļus un galda veļu. Galda sega dienā var būt krāsaini rakstota vai rūtaina, samērā vidēji tumšos toņos.

Kafijas galda segas pamats un rotājumi ieturami gaišos, bet ne spilgtos toņos. Kafijas galda sega un servjetes atļauj bagātākus gaumīgus rotājumus un iešuves.

Pusdienas galda segai būs patīkami balts pamats, kam var pielāgot citas krāsas (zilu, brūnu) apmali. Ikvienai galda segai jāpiemēro attiecīgas servjetes, izaužot, vai izšujot tanīs galda segas rotājumu motīvus un krāsas.

Veļas rotājumos, tāpat kā citur, jāievēro mērenība. Nedrīkst veļas gabalu pārblīvēt rotājumiem, padarot to bezgaumīgu.

9. Bērnu apģērbi

Mazu bērnu glīti apģērbt nenākas grūti. Bērnu apģērbam jābūt mīkstam un siltam. Tas ir galvenais, kam jāpiegriež vērība, izvēloties materiālu bērnu apģērbiem. Šim materiālam bez tam jābūt labi mazgājamam un vārāmam. Mazu bērnu apģērbu piegrieztne ir vienkārša un stāv tālu no visām modes svārstībām.

Lielākus bērnus darba dienās ģērbj silti, ērti un praktiski. Bērna apģērbs nedrīkst būt par šauru. Pietiekoši plati pleci, īsas piedurknes, plati piedurkņu caurumi atļauj bērnam brīvas kustības, un tādos apģērbos bērns arvienu jutīsies labi.

Vasaru bērnu apģērbam, kā zēniem, tā meitenēm, ieteicamas īsas piedurknes. Saulainās dienās ieteicams valkāt bezpiedurkņu apģērbus. Tie atļauj brīvas kustības bērnu darbos un rotaļās un ļauj sau-



Mazbērnu drēbītes

lei un gaisam brīvi piekļūt bērna ķermenim. Ja laiks ir vēss vai arī bērna veselība neatļauj valkāt šādus apģērbus, tad bērna apģērba piedurknēm jābūt pietiekoši platām un garām, lai tās netraucētu bērnu kustību brīvību un nemaitātu bērna labsajūtu.

Bērnu apģērbu apkakles, jostas un aproces nedrīkst būt par šaurām. Tas traucē asiņu riņķošanu un neļauj bērnam brīvi justies. Bērnam ir īss kakls, tāpēc bērnu apģērbiem nedrīkst būt augstas apkakles. Pietiek ar atlocītu apkaklīti, kas piešūta tieši blūzītes kaklam. Vēl labāk, ja vasaras tērpiem nemaz apkakles netaisa, bet jaciņas kaklu apšuj ar drēbes strēmelīti.

Bērnu apģērbiem jābūt tādiem, lai tos bieži un ērti varētu mazgāt un gludināt. Tos nevajadzētu gatavot no tādas drānas, kas ļoti sargājama, lai nenotraipītos vai neuzrautos. Tādā apģērbā bērns nejūtas labi, ja ir spiests domāt vairāk par savu apģērbu nekā par rotaļām.

Bērnu biksēm un svārkiem jābūt īsiem. Nav nekādas vajadzības mazu zēnu ietērpt garās biksēs, lai piešķirtu tam liela cilvēka izskatu. Īsās bikses un svārki ļauj saulei piekļūt ķermenim. Turklāt tie vieglāk mazgājami un gludināmi.

Minētiem apģērbu gabaliem jābūt pietiekoši platiem, lai tie bērnu kustībās netraucētu kā sēžot, tā stāvot vai rotaļājoties.

Bērnu apģērbiem jābūt vienkāršiem, viegli apģērbjamiem, lai tos apģērbjot bērni ātrāk radinātos iztikt bez citu palīdzības.

Zēnu apģērbiem jāatšķiras no meiteņu apģērbiem nevien ar atsevišķiem apģērbu gabaliem, bet tiem jābūt ar īpašu vīrišķīgu stilu, kā auduma konsistences, tā krāsu un rotājumu ziņā. Ja meiteņu apģērbos var būt lielāks košums un dažādība krāsu ziņā, viegla, caurspīdīga vai puķota drāna, kā arī mežģines un citi rotājumi, tad zēnu apģērbiem, pretēji meiteņu tērpiem, jābūt mierīgās krāsās.

Zēnu apģērbiem noder zilā krāsa, — mazākiem gaišāka, lielākiem tumši zilā, — brūna, un lieliem bērniem arī pelēka un melna. Neparasti un nepatīkami ir redzēt zēnu puķainā blūzītē (punkti, vai sīki kvadrātiņi atļauti tikai mazākajiem) vai zaļas jeb rožainas krāsas biksītes. Zēnu apģērbiem neder arī nekādi rotājumi: ja mazākam zēnam vēl patiks krāsaina apkaklīte, tad lielāks to vairs nevēlēsies.

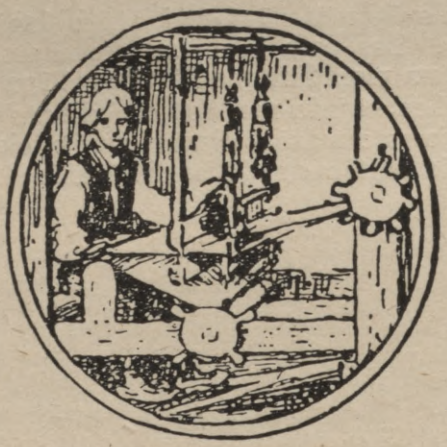
Izvēloties drānu bērnu apģērbiem, nevajaga ignorēt bērna paša vēlēšanos un gaumi, jo parasti bērnam kāda krāsa patīk labāk nekā citas; ieguvis patīkamu apģērbu, bērns būs apmierināts un priecīgs. Tomēr bērna gaume nav noteicošā. Vecākiem un audzinātājiem jācenšas izkopt bērna gaumi vajadzīgā, pareizā virzienā.

Aiz aistētiskajiem notīviem bērna apģērbiem jābūt nevien ērtiem, siltiem un praktiskiem; tiem jābūt arī glītiem; tomēr ne grezniem. Bērnu apģērbs nedrīkst būt ne pārāk šaurs, ne arī pārāk plats un nesamērīgi liels. Šādā apģērbā bērns izskatās nožēlojams un neveikls. Bērna apģērbs nedrīkst būt ar defektiem, caurumiem, izrautām vai notrūkušām pogām un traipiem klāts. Šādus apģērbus valkādams, bērns pierod pie nekārtības un kļūst vienaldzīgs pret savu un citu ārieni.

Svētdienās un svētku dienās bērni jāģērbj labākos — svētdienas vai svētku tērpos. Tas dara bērniem prieku un pavairo svinīgo svētdienas sajūtu un pieradina pie kārtības. Tāpat nevajadzētu bērniem pārmaiņus, bez vajadzības, dot darbdienās valkāt svētdienas drānas, lai bērns jau no mazām dienām turētu cieņā svētku drānas un pieradinātos pie kārtības apģērbu lietāšanā.



Apģērbi skolas vecuma bērniem



II. MĀJAS AUDUMI

Anna Antene,
Latvju Siev. Nac. Līgas daiļaušanas skolas skolotāja.
(Visi audumu paraugi — Latv. Siev. Nac. Līgas daiļaušanas skolas kompozicija un darbs.)

1. Mājas audumi

Audumi ienes mājā daudz siltuma un daiļuma. Ne velti kāds rakstnieks saka, ka „stelles laikam tādēļ izdomātas, lai vairotu mājas siltumu un omulību". Kāda gan izskatītos māja un kā tajā cilvēks justos, ja tur nebūtu neviena auduma gabaliņa — ja logus nerotātu aizkari, grīdu nesegtu neviens paklājs un uz galda neatrastos neviena sedziņa? Audumus mājas izdaiļošanai iespējams pasūtīt vai nopirkt. Bet vērtīgāki katrā ziņā ir pašdarināti audumi, jo tajos sieviete var ielikt daudz personīga un daiļa, tos pieskaņojot savai mājai un apkārtnei.

Audumiem var izlietāt dažādus materiālus, kā piem. vilnas, linu, kokvilnas, zīda, kaņepāju u. c. dzijas, katras atsevišķi vai kombinējot kopā, kas dod ļoti glītus noskaņojumus. Izvēloties dzijas kādam audumam, jāņem vērā atsevišķo šķiedru vielu īpatnības, kas dod no tām darinātam audumam zināmu raksturu, kurš atspoguļojas arī telpā, kur to novieto. No linu dzijām darināts audums ir vēss un ciets un neļaujas labi krokoties. Mājas izdaiļošanā tas piemērots galdautiem, mēbeļdrānām. Vilnas audumi, pretēji linu audumiem, ir silti un mīksti un ļaujas labi krokoties. Vilnas dziju lietā grīdas segās, sienas segās, greznuma spilvenos. Arī mēbeļdrānas no vilnas dzijas ir ļoti patīkamas, ja tikai tās iespējams pasargāt no kodēm. Zīda audumiem ir grezns un bagāts izskats. Tā kā pie mums īstais zīds ļoti dārgs un mākslīgie zīdi izskata ziņā ļoti līdzinās īstajam, tad mākslīgos zīda diegus bieži vien lietā telpu greznojošos audumos. Kaut arī kokvilna nav mūsu zemes ražojums, to tomēr ļoti bieži nākas lietāt dažāda veida audumos, gan smagos un rupjos, gan vieglos un plānos; bet telpu dekorējošus audumus darinot, priekšroka tomēr dodama mūsu pašu zemes ražojumiem — vilnai un liniem.

Tikpat svarīga kā materiāla izvēle, mājas izdaiļošanas priekšmetu darināšanā ir arī rakstu izvēle un tā salikšana audumā. Audumus iespējams darināt daudz un dažādās technikās, bet nav teikts, ka katrreiz sarežģītākās ir arī vērtīgākās. Jāizvēlas arvien tādas, kas prasa mazāk laika un materiāla, kā arī lai izstrādātie priekšmeti būtu izturīgi un viegli tīrāmi. Mājas iekārtas izdaiļošanā iespējami: 1) rūtaini un svītraini audumi, kuŗos rakstu veido pati aušanas technika, t. i. auduma sējums, 2) audumi ar atkārtojošos rakstu, kuŗu tāpat tīri techniski veido ar nītījuma un minuma palīdzību, un 3) audumi ar viengabalainu rakstu, kas piemērots vienam atsevišķam priekšmetam; šādus rakstus iestrādā, atsevišķās raksta daļas ielasot vai iesienot.

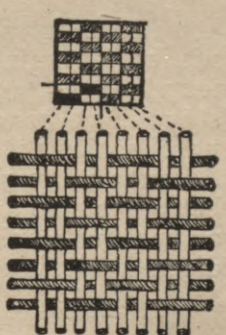
Pie pirmā veida audumiem pieder: 1) visi vienkāršie audumi: pamatsējumi, atvasinātie sējumi un sakopotie sējumi un 2) pastiprinātie sējumi: audumi ar apakšaudiem un velkiem, divkāršie un maisaudumi.

Otra veida audumus var izveidot pēc kāda noteikta neliela rakstiņa jeb motīva dažādās auduma technikās ar zināmu likumu un formulu palīdzību: pusdrellis, četrnīšu drellis, drellis, pārstaipu drellis, audu rakstotie audumi nesaistītiem un saistītiem pārstaipiem vienkāršā un divkārtnīšu iekārtojumā, rakstainie divkāršie audumi, rakstainie velku un audu ripsi u. c.

Trešā veida audumi ir: 1) tādi, kuŗos audus ielasa velkos, izveidojot rakstu, saskaņā ar zīmējumu; pie tiem pieder dažādie gobelēnaudumi, kā saistītais ģeometriskais, nesaistītais ģeometriskais (kēlims), slīpais un gleznu gobelēns; 2) tādi, kuŗos auduma pamatu veido ar atspoli, bet rakstu ielasa vai iesien velkos vagotā, dalītā, pārstaipu, caurumotā u. t. t. rakstā.

2. Raksta jeb rūtiņu papīrs

Iekams sākt kādu audumu izstrādāt, nepieciešams tā techniskais zīmējums, pie kuŗa pieder auduma raksts, nītijums, minums un paminu sējums, uzzīmēts uz rūtiņu jeb raksta papīra. Šāds papīrs stateniskām un līmeniskām taisnēm sadalīts vienlīdzīgās atstarpās, kas iet viena pār otru. Ikviena stateniskā atstarpa nozīmē velku diegu, bet līmeniskā — audu diegu. Šīm atstarpām, kas atdalītas viena no otras taisnēm, krustojoties, rodas četrstūrītis, līdz ar ko viss papīrs sadalās šādos četrstūrīšos jeb rūtiņās. Katra no šīm rūtiņām nozīmē audumā to vietu, kur velku un audu diegi iet viens pār otru. Lai padarītu vieglāku rūtiņu skaitīšanu un lai dotu acij pieturas punktus rakstu zīmējot, rūtiņu papīrs pēc noteikta skaita rūtiņām iedalīts lielākos kvadrātos pa 4 reiz 4, 8 reiz 8 vai 10 reiz 10 rūtiņām katrā.



1. att.

Kā jau paskaidrots, katra rūtiņa nozīmē tādu vietu audumā, kur velku diegs iet pār audu, tad rūtiņu iezīmē melnu, bet ja velku diegs iet zem auda, tad rūtiņu atstāj baltu (1. att.).

Auduma raksts jeb sējums sastādās no mazākām sastāvdaļām, tā sauc. pamatrūtiņām (raportiem). Pamatrūtiņa ir auduma tiešais raksts, kuŗā redzami visi dažādie diegu krustojumi. Viss

audums sastāv no šādām pamatrūtiņām, kas novietojas viena pie otras. Ripsa auduma pamatrūtiņā ir 4 velku un 2 audu diegi (atzīmēta 1. attēla ripsa sējuma kreisajā stūrī). To vietu, kur velku vai audu diegs maina savu stāvokli no augšas uz apakšu vai otrādi, sauc par sējumpunktu. Atkarīgi no sējumpunktu attāluma, rodas īsāki vai garāki pārstaipi.

3. Auduma sējuma atrisināšana no auduma

Dažreiz gadās pie rokas kāda jauka auduma paraugs, kuŗu tik labprāt vēlētos atdarināt, tāpēc katrai sievietei, kas kautcik prot aust, jāprot arī atrisināt auduma sējumu un tā iekārtojumu, t. i. nītījumu, minumu un paminu sējumu.

Vispirms jāatrod auduma labā puse, kuŗa dažos audumos skaidri atšķiŗama no kreisās puses, citos turpretim nav tik viegli noteicama. Šādā gadījumā glītākā puse jāpieņem par labo.

Kad noteikta auduma labā puse, tad jānosaka, kuŗi ir velku un audu diegi. Ja velkiem un audiem lietāti dažādi diegi, tad stiprākie katrā ziņā ir velki. Piemēram, pusvilnas audumos diedziņi ir velkos, bet vilnas dzija audos, puslinu audumos — diedziņi velkos, bet linu dzija audos. Vilnas audumā, kas darināts no nešķetinātas dzijas, velki parasti vērpti grodāk par audiem. Linu audumā, kas austs no balinātiem un nebalinātiem diegiem, velkos katrā ziņā likti nebalinātie diegi. Ja vienā diegu iekārtojumā (velkos vai audos) ir divvai vairākkārtīgi diegi un otrā — vienkārtīgi, tad par velkiem jāskaita pirmie, bet par audiem — pēdējie. Bez tam bieži vien šķieta zobi sadala velku diegus grupveidīgi pa divi un trīs diegiem kopā, atkarīgi no tā, cik diegu vērts katrā zobā. Šie sagrupējumi skaidri redzami, turot izpētāmo auduma gabaliņu pret gaismu. Audi, turpretim, vienmērīgi saausti viens otram blakus, ja audums vienmērīgi piesists, bet ja tas nav vienādi piesists, tad diegu grupas nav noteiktas, kāpēc audus viegli atšķirt no velkiem.

Pēc tam, kad atrasta auduma labā puse un velku diegi, auduma gabaliņu saņem kreisā rokā tā, lai labā puse būtu uz virsu, velki atrastos stateniskā un audi līmeniskā virzienā. Lupatiņas labo un augšējo malu apgriež taisnstūrainu un bez tam vēl to atbrīvo no dažiem audu un velku diegiem, lai diegu gali šajās malās būtu apm. 5 mm. brīvi.

Atzīmējot atrisināmā auduma sējumu rūtiņu papīrā, jāpieturas pie iepriekš minētā likuma, ka rūtiņa jāiezīmē melna, ja velku diegs iet virs auda, un jāatstāj balta, ja velku diegs iet zem auda. Audu stāvokli velkos atzīmē rūtiņu papīrā, sākot no labās puses, vispirms norobežojot to rūtiņu rindu, kuŗu skaitīs par pirmo velku diegu. Auduma paraugā par pirmo velku diegu skaitās labās puses diegs, bet par pirmo audu — augšējais auds. Pirmo audu vispirms pabīda ar adatiņu mazliet uz augšu, bet tikai tā, lai tas neizietu no velku diegu krustojumiem.

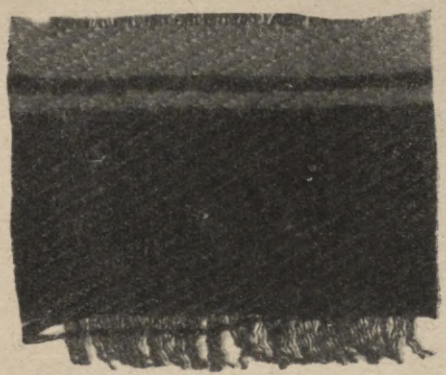
2. attēlā redzamā auduma gabaliņā pirmais auds iet vispirms pirmam un otram velku diegam pa virsu, tā tad, 2 rūtiņas, skaitot no labās puses, jāatstāj tukšas, trešais velku diegs iet audam pa

virsu — trešā rūtiņa jāiezīmē, ceturtais, piektais un sestais velku diegs iet zem auda, tā tad, ceturtā, piektā un sestā rūtiņa jāatstāj balta, septītais velku diegs iet audam pa virsu — septītā rūtiņa jāiezīmē u. t, t. Kad pirmais auds izpētīts un tā krustojumi atzīmēti, to izrauj laukā, pabīda atkal mazliet uz augšu otru un atzīmē tā krustojumus, kā noteikts.

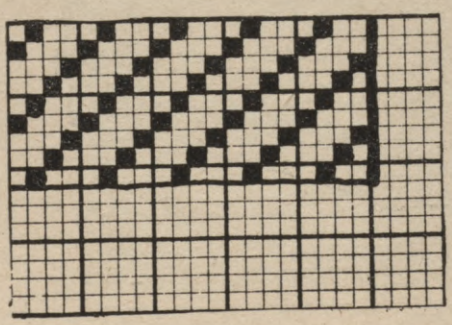
4. Nītījuma atrisināšana

Kā jau iepriekš paskaidrots, sējumu zīmējot, jāiezīmē melnas tās rūtiņas, kur aužot velku diegi pacelti virs audiem. Aužot šāda velku diegu pacelšana notiek ar nīšu palīdzību, kuŗas iekārtotas nīšu kārtās, kas sastāv no augšējiem un apakšējiem nīšu kokiem, uz kuŗiem uzvērtas nītis. Vajadzīgais nīšu kārtu daudzums atkarīgs no dažādi krustojošos velku diegu skaita pamatrūtiņā. Ja katrs diegs pamatrūtiņā krustojas citādi kā pārējie, tad šāda sējuma aušanai vajadzīgs tikpat daudz nīšu kārtu, cik diegu pamatrūtiņā. Vienā nīšu kārtā veŗami tikai tie velku diegi, kas krustojas vienādi, t. i. iet virs un zem vieniem un tiem pašiem audiem.

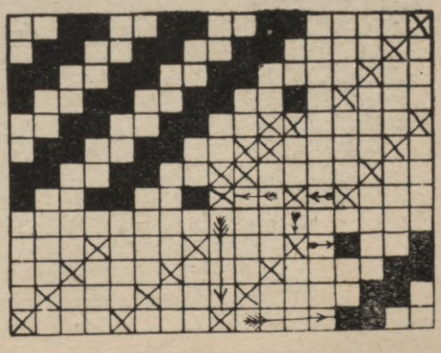
Nītījumu atzīmē zem raksta zīmējuma, vienu vai divas rūtiņu rindas atstājot starpā tukšas, kā robežu. Nītījuma līmeniskās rindas nozīmē nīšu kārtas. Nīšu kārtā iezīmēta rūtiņa nozīmē tajā atrodošos nīti, kuŗā ieveŗams attiecīgais velku diegs. Pirmo diegu parasti veŗ pirmā nīšu kārtā, ja vien kāda noteikta vēruma veids neprāsa, lai nītījumu iesāk ar citu nīšu kārtu. Rūtiņu papīrā atzīmētā nītījumā par pirmo nīšu kārtu skaitās augšējā rūtiņu rinda, bet stellēs atbilstoši nītījuma zīmējumam — pakaļējā, t. i. tālākā no nītītājas.



Ir vairāki nītījuma veidi, no kuŗiem visvairāk lietājamie ir taisnais, smailais, lauztais, izsvaidītais, periodiskais, vijīgais un sakopotais.



2. att. Velka diegu iezīmēšana



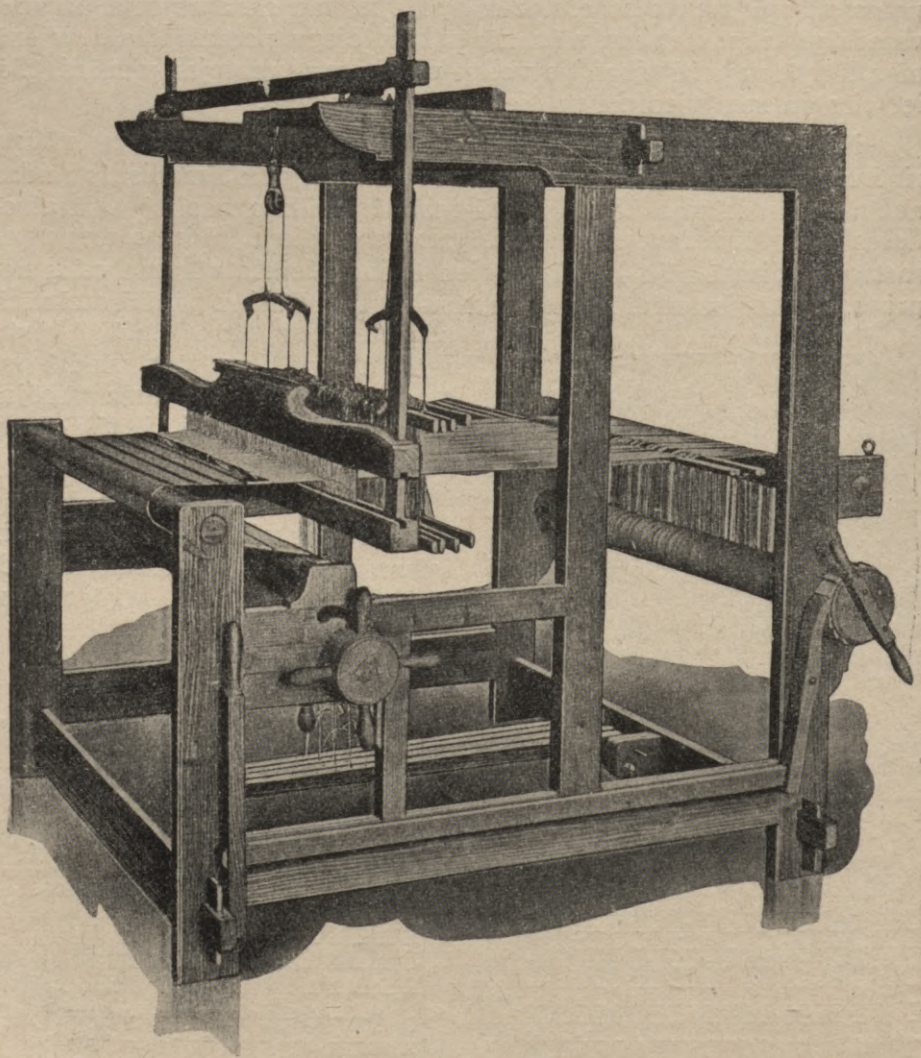
3. att. Nītījuma zīmējums

5. Minuma atrisināšana

Minums nosaka kārtību, kādā jānomin paminas audumu aužot. Paminu skaits atkarīgs no dažādi krustojošos audu skaita pamatrūtiņā. Katram audam, kas krustojas citādi nekā pārējie, vajadzīga sava pamina, bet visus audus, kas krustojas vienādi, ieauž, nominot vienu un to pašu paminu.

Minumu atzīmē raksta zīmējumam pa labi, atstājot, tāpat kā nītījumu atrisinot, vienu vai divas rūtiņu rindas tukšas kā robežu starp rakstu un minumu. Minumu sāk atrisināt ar pirmo apakšējo audu, atzīmējot to parasti pirmā paminā, ja vien, tāpat kā nītījumā, kāds noteikts nītījuma veids neprasa, lai minuma atrisināšanu iesāk ar kādu citu audu un ar citu paminu. Visus vienādi krustojošos audus iezīmē vienā un tai pašā paminā, bet dažādi krustojošos audus katru savā paminā (3. att.).

Minuma veidi līdzīgi nītījuma veidiem.



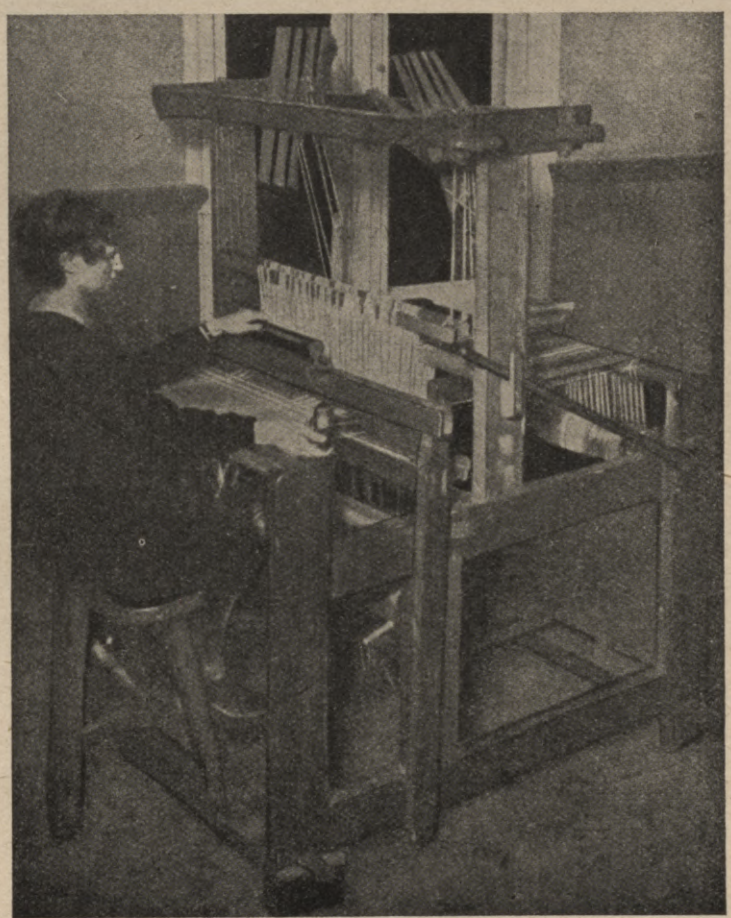
4. att. Trizuļu stelles

6. Paminu sējuma atrisināšana

Paminu sējumā atzīmēta paminu saistīšanas kārtība ar nīšu kārtām. Katrai paminai jāpiesien visas nīšu kārtas, kas jāceļ uz augšu un arī tās, kas jāvelk uz leju Paceļamās un uz leju velkamās nīšu kārtas nosaka auduma raksts, t. i. iezīmētās un neiezīmētās rūtiņas.

Paminu sējumu no auduma raksta atrisina šādi:

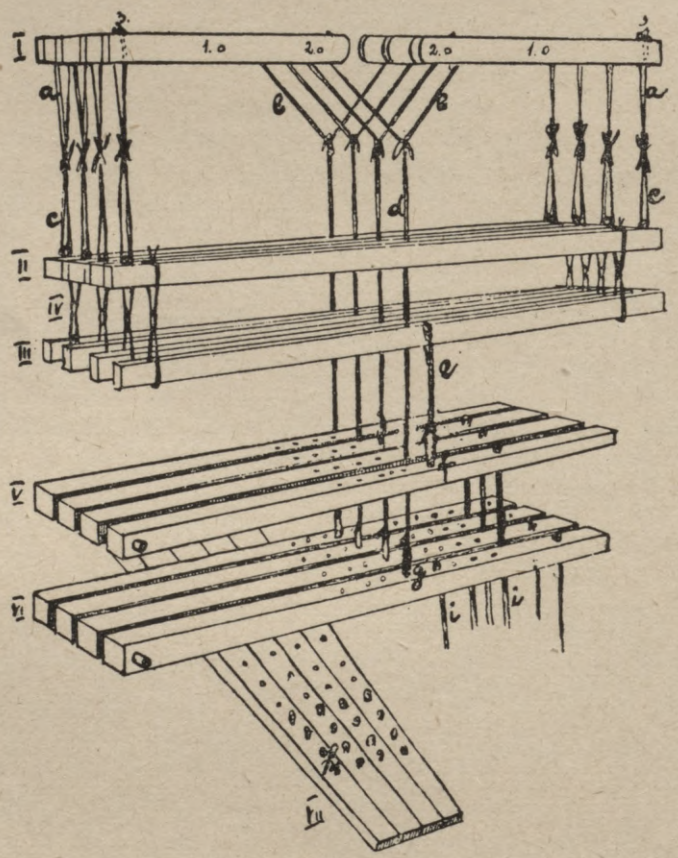
No minuma pirmo paminu apzīmējošā punkta velk taisni pa kreisi līdz pirmai iezīmētai rūtiņai auduma rakstā, no tās velk taisni uz leju līdz nītījumā iezīmētam punktam un no pēdējā velk atkal taisni pa labi līdz rūtiņai, kas atrodas tieši pretim nītījuma un minuma punktam. Ja pamatrūtiņas pirmajā auda rindā ir vēl citas iezīmētas rūtiņas, tad no pirmā minuma punkta iziet tik daudz reiz, cik iezīmētu rūtiņu. Kad pirmā paminā iezīmētas visas pirmā auda uz augšu ceļamās nīšu kārtas, tad ķeras pie citu paminu sējuma atrisināšanas, ko izdara tāpat, kā pirmo paminu atrisinot (3. att.).



5. att. Sviru stelles

7. Stelles

Mājas aušanai piemērotas trizuļu stelles (4. att.) un sviru stelles (5, att.). Trizuļu stelles ir mūsu parastās uz laukiem lietājamās stelles, uz kuŗām mūsu vec- un vecvecmāmiņas darinājušas daiļākos audumus, kuŗus vēl mūsu dienās apbrīnojam Valsts vēsturiskajā mūzejā un citos privātos krājumos. Sviru stelles ir nedaudz pārveidotas parastās stelles, un to paraugs ievests pie mums no Somijas mūsu valsts nodibināšanās laikā. Starpība starp aba veida stellēm ir tā, ka sviru stellēs trizuļu vietā nīšu kārtu cilāšanai kalpo sviras, kuŗu ārējie gali savienoti ar nīšu kārtu ārējiem galiem, kas dod aužot labāku šķīri. Bez tam, sviru stellēs paminas nesien tieši pie apakšējiem nīšu kokiem, bet savieno tās ar nīšu kārtām ar divēju starpnieku — augšējo un apakšējo palīdzību, kas arī dod lielāku noteiktību šķīres veidošanā. Tāpēc labākas katrā ziņā ir sviru stelles. Tas tomēr nenozīmē, ka vecās stelles jāiznīcina, bet tās gan var pārveidot par sviru stellēm, iebūvējot tajās iztrūkstošās daļas. Jaunas stelles taisot, katrā ziņā priekšroka jādod sviru stellēm.



6. att. Augšējā siešana

8. Siešana

Lai varētu aust, tad steļļu atsevišķās daļas jāsavieno savā starpā, saistot tās vienu ar otru. Nīšu kārtas jāsien vai nu pie trizuļiem trizuļu stellēs un pie svirām — sviru stellēs, steļļu augšpusē, un pie paminām — steļļu apakšā. Tāpēc siešanu var iedalīt divos paņēmienos: 1) augšējā un 2) apakšējā, kas trizuļu un sviru stellēs ir dažāda.

Augšējā siešana. Pie augšējās siešanās sviru stellēs pieder nīšu kārtu saistīšana ar svirām un sviru savstarpējā saistīšana. Kā 6. attēlā redzams, sviru ārējos galos ievet divkāršu aukliņu, virs sviras aizmetot mezglu (7. att.). Aukliņu ievet arī augšējā nīšu koka ārējā gala gredzentiņā, abus aukliņas galus sasienot kopā, lai tā neizvērtos laukā. Šajā aukliņā izveido savelkamu cilpu, caur kuŗu izvet abus sviras aukliņas galus, savelk cilpu cieti un sviras aukliņas galus sasien vienkāršā mezglā (8. att.). Šāds saistīšanas veids jāpielietā tāpēc, ka, atraisot mezglu, cilpiņa brīvi pavelkama uz augšu vai uz leju, skatoties pēc tā, vai nīšu kārtu vajadzīgs pavilkt augstāk vai palaist zemāk. Pēc tam nāk sviru savstarpējā saistīšana, kuŗu izdara tā, ka sviras iekšējā gala caurumiņā ievet aukliņu, aizmetot virs sviras mezglu (7 att.). Auklas otru galu ievet pretējās sviras iekšējā gala caurumiņā no apakšas uz augšu, arī šīs sviras virspusē aizmetot mezglu. Divas pretējās sviras savienojošai auklai jābūt tik gaŗai, ka tās viduspunkts, auklu pavelkot uz leju, atrastos vidū starp svirām un augšējiem nīšu kokiem. Šīs aukliņas vidū iesien divkāršu auklu (9. att.), kuŗai jābūt tik gaŗai, ka tā sniegtos līdz apakšējiem starpniekiem.

Trizuļu stellēs pie augšējās siešanas pieder trizuļu piesiešana pie steļļu augšējā šķērskoka un to saistīšana ar augšējiem nīšu kokiem. Aužot ar 2 nīšu kārtām, vajadzīgs tikai katrā galā viens trizulis, pār kuŗu ejošai aukliņai katrā galā piestiprināta viena nīšu kārtā. 3 nīšu kārtas uzsienot, vajadzīgs viens trizulis ar 2 līkāniem katrā galā (10. att.).

4 nīšu kārtas uzsien ar 1 trizuli un 2 līkāniem, katra augšējā nīšu koka galā. Aukliņa iet pār trizuļa ritenīti un katrs tās gals piesiets viena līkāna vidū. Katra līkāna galam savukārt ar aukliņu piesiets viens augšējais nīšu koks.

Kā uzsiet 5, 6 un 8 nīšu kārtas, tas parādīts 11., 12. un 13. attēlā.

Augšējo siešanu kā sviru, tā trizuļu stellēs izdara steļļu priekšpusē.

Apakšējā siešana. Šo siešanu izdara steļļu pakaļpusē zem vel-



7. att.



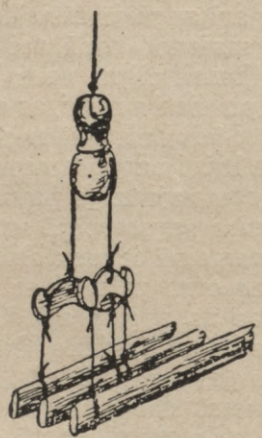
8. att.



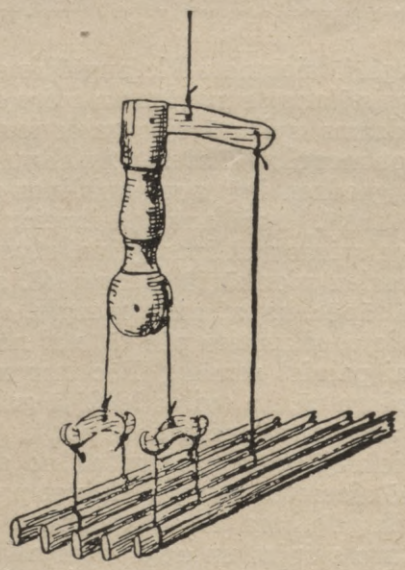
9. att.

Mezgli

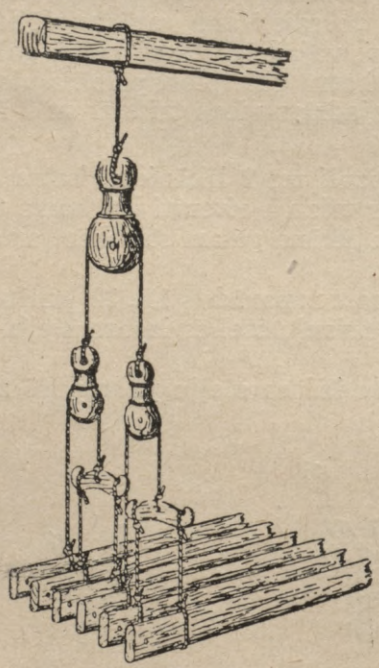
kiem. Pie tās pieder starpnieku savienošana ar nīšu kārtām un paminu savienošana ar starpniekiem. Vispirms nolaiž uz leju gaŗās starpnieku auklas tā, lai pirmā aukla nāktu aiz pirmās nīšu kārtas, otra aiz otrās u. t. t., bet tikai tā, lai visas auklas atrastos starp vieniem un tiem pašiem velku diegiem. Tad iesien divkāršas aukliņas apakšējo nīšu koku vidū tā, lai aukliņu gali nāktu uz leju (14. att.).



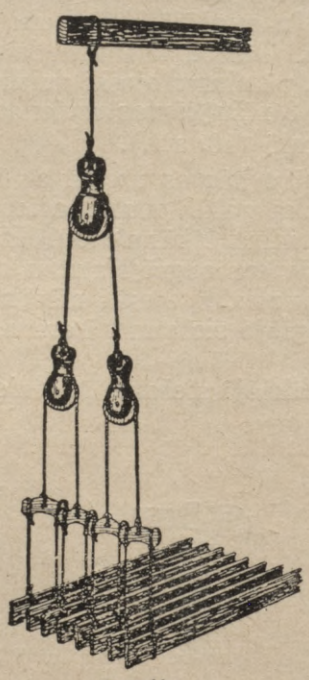
10. att



11. att.



12. att.



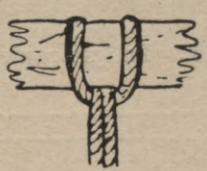
13. att.

Nīšu uzsiešana

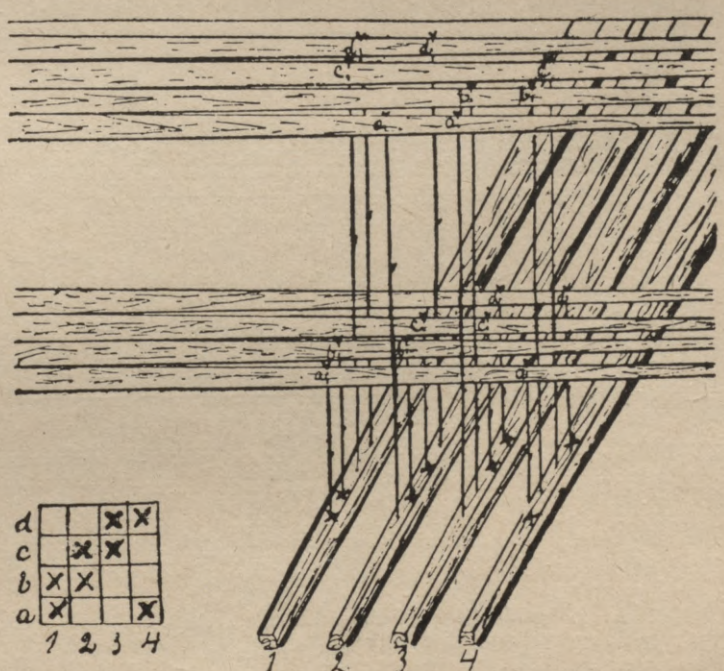
Arī šīm aukliņām jābūt visām starp vieniem un tiem pašiem velku diegiem un pie tam starp tiem, kur atrodas sviru gaŗās auklas. Tad pirmā augšējā starpnieka vidējā caurumiņā ieveŗ divkāršu aukliņu no apakšas uz augšu, kuŗas gali starpnieka apakšā savienoti mezglā (7. att.). Apakšējā nīšu koka auklu savieno ar šo aukliņu pēc 8. att. paņēmiena. Pēc tam pirmā apakšējā starpnieka vidējā caurumiņā ieveŗ tādu pat aukliņu, kuŗu savieno ar pirmo gaŗo auklu. Tad savieno otro augšējo starpnieku ar otro apakšējo nīšu koku, pēc tam otro apakšējo starpnieku ar otro gaŗo šņori u. t. t. (6. att.).

Starpnieku pāŗu ir arvienu tik daudz, cik nīšu kārtu.

Kad starpnieki savienoti ar nīšu kārtām, tad pie tiem piestiprina paminas. Paminas sien pie starpniekiem pēc paminu zīmējuma. Tā kā iezīmētā rūtiņa nozīmē, ka velku diegs paceļams virs auda, tad paminu sējuma iezīmētās rūtiņas jāsien apakšējos starpniekos, jo apakšējo starpnieku spiežot uz leju, ceļas uz augšu nīšu kārtas. Baltās rūtiņas jāsien augšējos starpniekos, jo velkot uz leju augšējo starpnieku, līdz ar to velkas uz leju nīšu kārtas. 15. attēlā parādīts, kā piesiet paminas pie starpniekiem pēc paminu sējuma zīmējuma.



14. att. Divkāršā aukliņa ap nīšu koku

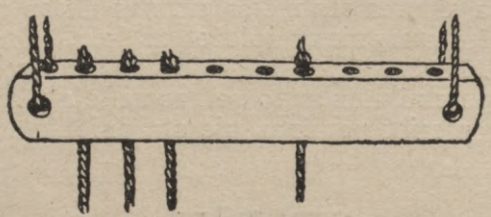


15. att. Paminu piesiešana pēc zīmējuma

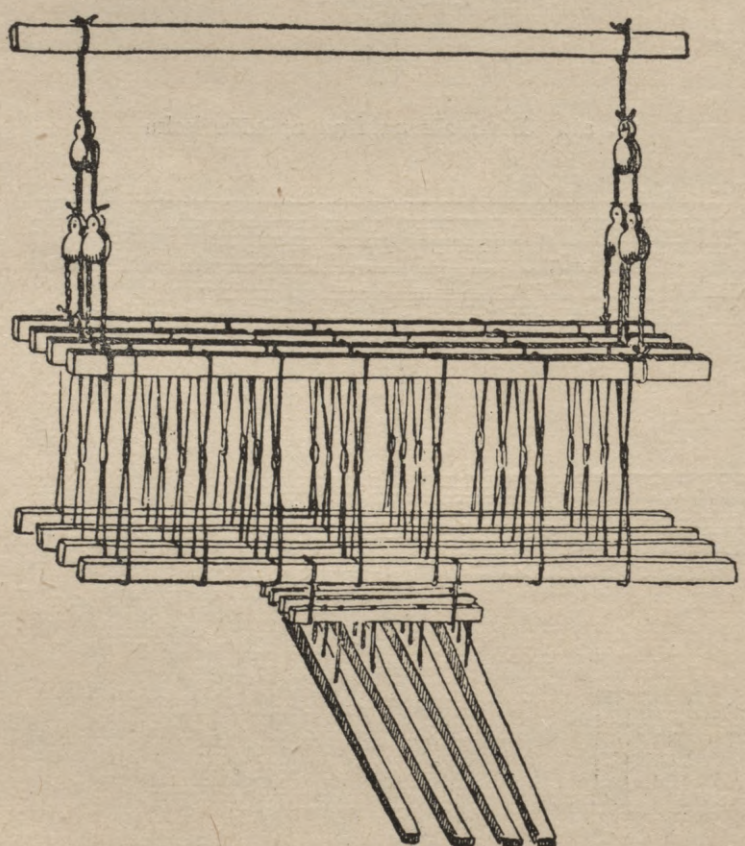
Vislabāko šķīri aužot panāks, ja apakšējo siešanu izdarot, atstatumu starp apakšējiem nīšu kokiem un grīdu sadalīs 4 vienlīdzīgās daļās tā, lai atstatums starp apakšējiem nīšu kokiem un augšējiem starpniekiem līdzinātos atstatumam starp augšējiem un apakšējiem starpniekiem, kā arī atstatumam starp apakšējiem starpniekiem un paminām un arī starp paminām un grīdu.

Paminas sienot, audējai jāatrodas steļļu apakšā un pie tam tā, lai paminas atrastos tai labajā pusē. Sējējai šādi novietojoties, paminu sējums attiecībā pret to būs ačgārnā stāvoklī, jo attiecībā pret nītījumu paminu sējumam jābūt arvienu pareizā stāvoklī.

Kā augšējo, tā apakšējo siešanu izdarot, jāievēro liela akurātība, jo pretējā gadījumā neveidosies laba šķīre un iznākumā būs kļūdains un neglīts audums.



16. att. Palīgstarpnieks



17. att. Paminu sējums

Trizuļu stellēs apakšējā siešana notiek citādi nekā sviru stellēs. Trizuļu stellēs parasti starpnieku nav, un nīšu kārtas piesien tieši pie paminām. Šāds paņēmiens, vairākas paminas uzsienot, ir ļoti neērts, kāpēc veclaiku stellēs ieteicams izlīdzināties ar palīgstarpniekiem, kuŗus taisa apm. 42 cm. gaŗus, 4 cm. platus un 1 cm. biezus (16. att.), Galos ieurbj caurumus aukliņām, ar kuŗām palīgstarpnieku piesien apakšējam nīšu kokam tā, lai tas atrastos pret nīšu koka vidu. Bez tam, palīgstarpniekā ieurbj 10 vai vairāk stateniskus caurumiņus, kuŗos ieveŗ divkāršas aukliņas palīgstarpnieka piesiešanai paminām. Ja lietā šādus palīgstarpniekus, tad paminas sienot pēc zīmējuma, jāņem vērā tikai iezīmētās rūtiņas, neiezīmētās paliek nesietas (17. att.).

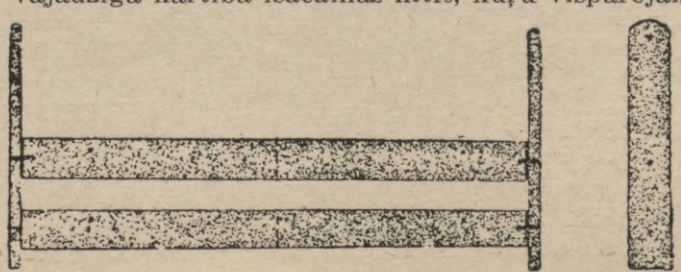
9. Gaŗacainās un īsacainās nītis

Parastās nītis, kuŗas lietā rokas stellēs aužamiem audumiem, ir ar apm. 2 cm. gaŗu aci, dreļļu audumos panāk labāku šķīri, ja acs ir īsāka — apm. 1 cm. gaŗa. Lietā arī nītis ar metalla actiņu. Ja audumam ņem daudzdaļīgu motīvu, kuŗu nav iespējams rokas stellēs izaust parastā kārtībā, tad jāņem palīgā gaŗacainās nītis, lietājot tā sauc. divkārtnīšu iekārtojumu. Pateicoties tam, samazinājas nīšu kārtu skaits. Divkārtnīšu iekārtojumā rakstu veido īsacainās — parastās nītis, bet auduma pamatu — nītis ar 8—10 cm. gaŗu aci. Visus diegus vispirms audumam atbilstošā kārtībā saveŗ īsacainās un pēc tam vēl otrreiz gaŗacainās nītīs. Gaŗacaino nīšu kārtas stellēs iekārto priekšā īsacaino nīšu kārtām ar velteņu trizuļa palīdzību (18. att.). Ja pamataudumu veido divas nīšu kārtas, tad lietā tikai vienu velteni. Katrā galā veltenim apņem apkārt aukliņu, un pie tās piesien nīšu kārtas, katrā galā vienu. Ja pamataudumu veido 4 nīšu kārtas, tad vajadzīgi abi velteņi. Kādas nīšu kārtas piesiet kuŗam veltenim, atkarājas no auduma veida, kas būs paskaidrots turpmāk pie katra auduma divkārtnīšu iekārtojumā.

Velteņu trizuli piestiprina steļļu augšpusē. Pie tiem piesietās nīšu kārtas savieno ar paminām tikai ar augšējo starpnieku palīdzību. Apakšējie starpnieki gaŗacainām nītīm nav vajadzīgi.

10. Velkamā ierīce

Velkamā ierīce nepieciešama daudzdaļīgu rakstu aušanai. Ar tās palīdzību vienā un tai pašā audumā var izaust dažādus rakstus. Velkamo ierīci var iekārtot kā trizuļu, tā arī sviru stellēs. Velkamo ierīci pielietājot, nepieciešama divkārtnīšu iekārta. Vispirms diegus ieveŗ vajadzīgā kārtībā īsacainās nītīs, kuŗu vispārējais gaŗums

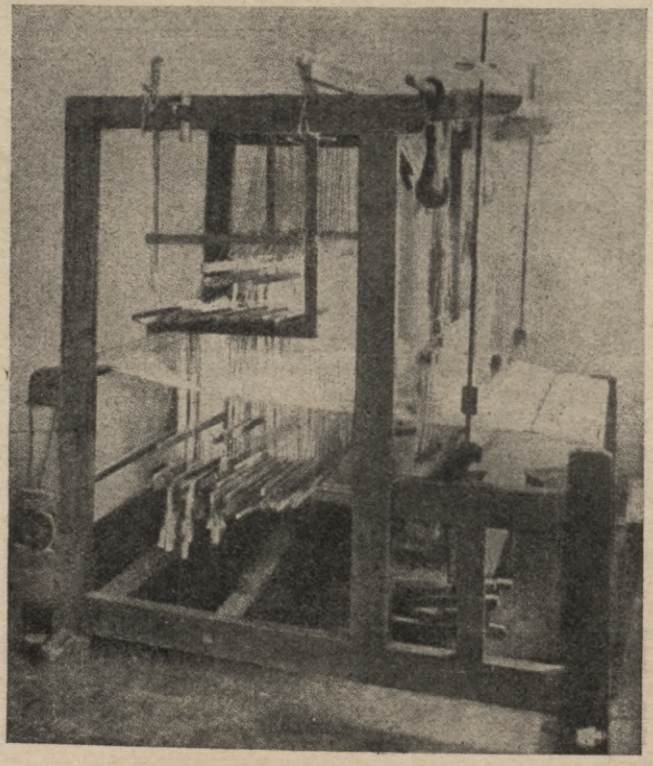


18. att. Velteņu trizulis

ir 40 cm. un acs garums apm. 2 cm. Īsacaino jeb raksta nīšu kārtas cilā ar velkamās ierīces palīdzību. Paminas tām nav vajadzīgas. Augšējo nīšu koku noturēšanai vienādā augstumā stellēm abās pusēs piestiprina nīšu koku turētājus, uz kuriem balstās augšējo nīšu koku gali. Pie apakšējiem nīšu kokiem abos galos piestiprina apm. 100 gr. smagus atsvariņus. Pie augšējiem nīšu kokiem piestiprina apm. 65 cm. garu auklu, pie kuras piesien uz augšu velkamo auklu (19. att.). Velkamā ierīce sastāv no caurumota dēļa, kuru pārliek šķērsām pār stellēm, tieši pašā steļļu vidū, un no rāmja, kas tādā kārtā nāk steļļu priekšpusē. Augšējā dēlī ieurbti 20 vai vairāk caurumiņi; tikpat daudz to vajadzīgs arī rāmja divos augšējos šķēršos. Rāmja apakšējā šķērsī iegrieztas vaļējas rievas augšējo šķēršu caurumu lielumā (20. att.).

Velkamās auklas, kuras ir apm. 1 m. garas, vienu pakaļ otrai vispirms izvelk caur rokturīti, zem kura aizmet mezglu, tad izvelk to caur rāmja šķēršiem un caur augšējo dēli, otru galu piesienot auklas vidū, kas piesieta pie augšējā nīšu koka. Raksta nīšu kārtu skaitu aprēķina pēc raksta rūtiņu skaita, skaitot tās no raksta vidus līdz tai vietai, kur raksts sāk atkārtoties. Katrai no šīm rūtiņām vajadzīga sava velkamā nīšu kārta. Nītījums ar velkamo ierīci aužamos rakstos ir smailais, jo šim aušanas veidam piemēroti simmmetriski raksti.

Kad diegi savērti raksta jeb velkamās nīšu kārtās, tad pēc tam tos velk pamata jeb garacaino nīšu kārtās, 2 vai 4, skatoties pēc tā, kādu sējumu grib ņemt auduma pamatam.



19. att. Stelles ar velkamo ierīci



Senēģiptietis Asirietis Sengrieķis Senais romietis Gaļļi Franku dižciltīgie (IX. g. s.)



Zemnieks Trubadūrs Dižciltīgie Nerrs Dižciltīgie Advokāts Dižciltīgais
XIII. g. s. XIV. g. s. XV. g. s.



Dižciltīgie Students Dižciltīgais Galma tērpi Dižciltīgie Pilsonis Dižciltīgais
XVI. g. s. Franča I. laiks Indriķa II. laiks



Pilsone Dižciltīgais Dižciltīgie Favorīts Zemnieks Dižciltīgie
Kārļa IX. laiks Indriķa III. laiks Indriķa IV. laiks



Dižciltīgie Ludviķa XIII. laiks — Kalpone — Dižciltīgie — Galma tērpi Ludviķa XIV. — Dižciltīgais aiks



Dižciltīgie 1715.—23. — Galma abats Ludviķa XV. laiks — Dižciltīgie Ludviķa XVI. laiks — Pilsonis



Konventa loceklis Franču revolūcijas laiks — Patrioti — Muscadin — Merveilleuse — Incroyable Direktorijas laiks — Galma tērpi — Pilsoņi Napoleona I. laiks



Pilsoņu tērpi 1820.—48. Napoleona III. laiks — Pēckaŗa laika tērpi

Raksta rūtiņas jāsanumurē, tāpat arī velkamās auklas tādā pat kārtībā. Raksta neiezīmētās rūtiņas jāvelk uz augšu. Šajā šķirē ieauž raksta audu. Tad nomin pamata paminu un ieauž pamata audu. To atkārto, kamēr rūtiņa izausta četrkantīga. Pēc tam atlaiž pirmā raksta rindas aukliņas un novelk nākošās u. t. t.

11. Materiālu aprēķini

Iekams sākt aust kādu audumu, nepieciešams zināt, cik tajā uzies diegu. Ja kādai audējai ir gaŗāks darba posms priekšā, tad viņa daudz ko būs novērojusi un paturējusi galvā, un bez iepriekšējas aprēķināšanas zinās, cik vienam vai otram audumam vajadzīgs diegu, bet var gadīties arī svešāks audums un svešāki materiāli, kuŗu daudzums iepriekš jāaprēķina.

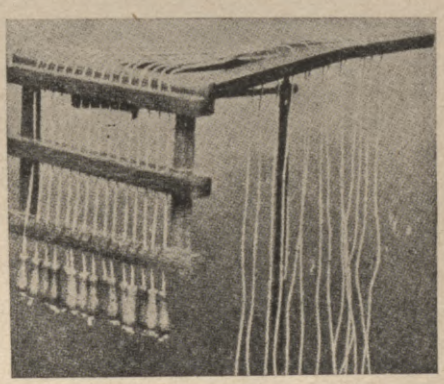
Visbiežāk lietājamie materiāli ir linu diegi, vilnas dzija un kokvilnas diedziņi. Tos visus lielāko tiesu vērpj fabrikās, no kuŗām tos saņemam sanumurētus un iesaiņotus noteiktos iesaiņojumos. Tā linu diegi iesaiņoti 10 kg. smagos saiņos, kuŗu šķeteru skaits atkarīgs no diegu rupjuma. Šķeteres savukārt iedalītas 6 vai 12 posmos. 1. posmā 270 m gaŗš pavediens. 6. posmu šķeterē ir 270 m × 6 = 1620 m gaŗš pavediens, un 12 posmu šķeterē — 270 m × 12 = 3240 m gaŗš pavediens. Nebalinātu un balinātu linu diegu svarā ir liela starpība. Tie paši diegi, kas nebalināti sveŗ 450 gr. pusbalināti sveŗ 375 gr., bet balināti — tikai 357,5 gr.

Vilnas dziju parasti numurē pēc metriskās sistēmas, pēc kuŗas dzijas numurs rāda, cik 1000 metru ir vienā kilogramā. Suku dzijas (ķemdzijas) šķeterē ir 768 m.

No kokvilnas diegiem visbiežāk lieto diedziņus. Tos saņemam no fabrikām iesaiņotus saiņos, kas sver apm. 4,5 kg. Sainis sastāv no tinumiem, kuŗu skaits 1 sainī atkarīgs no diedziņu numura. Ja diedziņi Nr. 24/2., tad sainī 24 tinumi, ja diedziņi Nr. 30/2, — 30 tinumi u. t. t. Tinums savukārt iedalīts šķeterēs un šķetere posmos. 1 diedziņu šķeterē ir 720 m. gaŗš pavediens.

Ja gadas diegi, kuŗu šķeteres pavediena gaŗums nav zināms, tad to aprēķina šādi: izmēri šķeteres apkārtmēru, izskaita, cik diegu posmu, izskaita posmu skaitu, šķeteres apkārtmēru reizina ar diegu skaitu posmā un ar posmu skaitu, tā dabūjot zināt šķeteres pavediena gaŗumu.

Velkiem vajadzīgo diegu daudzumu aprēķina šādi: velku diegu skaitu 1 cm. reizina ar auduma platumu šķietā (cm.), reizina ar gaŗumu (metros) un dala ar šķeteres pavediena gaŗumu (metros). Diegu skaitu 1 cm. dabū pēc šķieta numura, jo šķieta numurs rāda, cik zobu 10 cm., tā piem., ja šķiets Nr. 100., tad 10 cm. 100 zobi jeb 1 cm, 10 zobi. Zobā var vērt 1,2 vai vairāk die-



20. att. Velkamā ierīce

gus, atkarīgi no auduma veida. Logu aizkari, piem. jāver šķieta Nr. 100,, pa vienam diegam zobā, ko apzīmē šādi Nr. 100/1., tā tad katrā 1 cm. 10 diegi. Linu galdautus auž šķietā Nr. 70., veŗot katrā zobā 3 diegus, ko apzīmē — Nr. 70/3. — katrā 1 cm. 21 diegs.

Piemērs: 12 m. gari diedziņu velki 90 cm. platiem galdautiņiem, kuŗus auž šķietā Nr. 100/2. Cik vajadzīgs diedziņu velkiem?

[20 (diegu skaits 1 cm.) × 90 × 12] : 720 = 30 šķeteros.

Darbā var būt arī gadījumi, kad kāds audums jānoauž no noteiktā diegu daudzuma. Velku gaŗumu tad aprēķina šādi: šķeteru skaitu reizina ar šķeteres pavediena gaŗumu (metros) un dala ar velku diegu skaitu, iznākumā dabūjot velku gaŗumu.

Piemērs: Cik gaŗus velkus var izgatavot no 10 šķeterēm linu diegu, kas iedalītas 12 posmos, ja velku platumā 1080 diegu?

(10 × 3240) : 1080 = 30 m.

Audu daudzumu aprēķina šādi: audu skaitu 1 cm. reizina ar platumu (cm), reizina ar gaŗumu (metros) un dala ar šķeteres pavediena gaŗumu (metros), iznākumā dabūjot šķeteru skaitu, kāds vajadzīgs velkiem. Audu skaitu 1 cm. dabū izskaitot audumā diegu skaitu vai arī, ja nav tāda auduma, tad uztin uz kāda kociņa vai pirksta 2—3 cm. apmērā audu diegus tādā blīvumā, kāds vajadzīgs audumā, izskaita un izdala uz 3, tā dabūjot diegu skaitu 1 cm.

Ja velkos vairāk krāsu, tad vispirms jāsaskaita, cik diegu no katras krāsas visā auduma platumā. Katras krāsas diegu skaitu reizina ar auduma gaŗumu un dala ar šķeteres pavediena gaŗumu. Līdzīgi rīkojas ar daudzkrāsainu audu aprēķināšanu.

12. Vienkāršie audumi.

Par vienkāršiem audumiem sauc tādus, kuŗos ir tikai viens velku un viens audu iekārtojums. Vienkāršos audumus iedala 3 lielās pamatgrupās: 1) pamataudumos, 2) atvasinātos audumos un 3) sakopotos audumos.

Pamataudumi ir 3: 1) vienkārtnis, 2) trinītis un 3) atlass.

Vienkārtnis ir vienkāršākais audums, aužams 2 vai 4 nīšu kārtās. 2 nīšu kārtās auž tikai tad, ja velkos ir rupji diegi. Smalkākiem diegiem vajadzīgas 4 vai vairākas nīšu kārtas. Vienkārtnī var aust ļoti glītus audumus, veidojot tajos krāsainas svītŗas vai rūtis.

Sieviešu uzvalka drāna. (21. att.). 4 nīšu kārtas, 2 paminas. Velkos un audos nešķetināta vilnas dzija brūnā un baltā krāsā, pēdējai pie vērpšanas piejaucot mazliet zaļi krāsotu vilnu, un melna ar dzeltenu kopā sašķetināta dzija. Šķiets Nr. 100., 1 dzija nītī, 1 zobā. Velku un audu kārtība šāda: 18 brūnas dzijas, 1 melns ar dzeltenu šķetināts pavediens, 2 baltas dzijas, 18 brūnas, 1 melna, 1 brūna ar dzeltenu šķ., 1 melna, 1 brūna, 8 baltas, 3 brūnas, 1 melna ar dzeltenu šķ., 2 baltas, 3 brūnas, 8 baltas, 1 brūna, 1 melna, 1 brūna ar dzeltenu šķ., 1 melna.

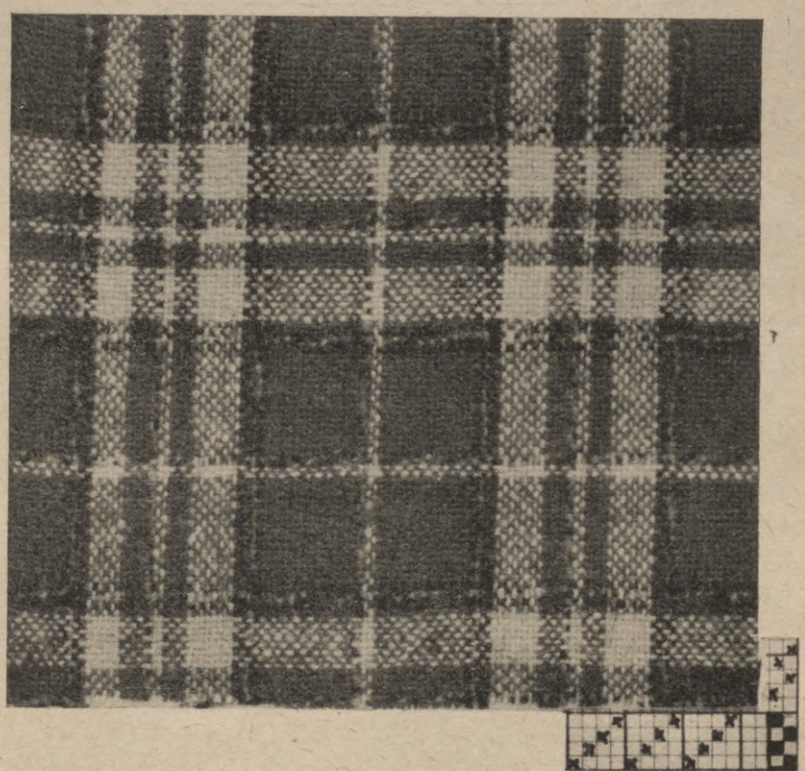
Pēc aušanas jānospiež. Var arī pavisam viegli velt.

Trinītis atšķiras no pārējiem audumiem ar to, ka tajā veidojas diagonālas svītras. Tas nav tik stingrs un tik ciets kā vienkārtņa audums, tāpēc to ļoti daudz lietā kleitu, uzvalku un mēteļu drānām, kā arī dažāda veida villainēm. Trinīši sadalās: 1) velku trinīšos, kuŗos auduma virspusi veido velki, 2) audu trinīšos, kuŗos auduma

virspusi veido audi un 3) vienādos un abpusējos — kuŗos abās pusēs kā velki, tā audi redzami vienādā daudzumā. Pirmos 2 trinīšus lietā gadījumos, ja vienā no diegu iekārtojumiem grib izlietāt sliktākus diegus, kuŗus grib apslēpt zem labākajiem. Piem. velku trināti (23. att.) audi var būt sliktāki, bet audu trināti (24. att.) otrādi. Pēdējos bieži lieto apģērbu drānām, liekot velkos diedziņus un audos vilnas dziju. Vienādos trinīšus lieto audumos, kur velkos un audos vienāda labuma materiāls. Bez trinīšiem ar vienāda platuma svītrām ir vēl saliktie trinīši, no dažāda platuma svītrām (25. att.).

Villaine. 4 nīšu kārtas un 4 paminas — no smalkākas dzijas aužot, un 8 nīšu kārtas un paminas — no rupjākas dzijas aužot. Villaines materiāls: divkārtīga vai trīskārtīga mīksta lauku dzija. Šķiets Nr. 30.—40., 1 dzija rūtī un 2 zobā, vai Nr. 50,—60, 1 dzija rūtī un zobā, Velkos un audos krāsu iedalījums šāds: 46 tumšpelēkas dzijas, 3 gaišzilas, 3 baltas, 3 gaišzilas, 3 baltas, 3 gaišzilas, 3 baltas, 6 melnas, 4 brūnas, 8 baltas, 2 melnas, 3 baltas, 10 melnas, 3 dzeltenas, 4 melnas un atkal 3 gaišzilas un 3 baltas atkārtot 3 reiz. Šis iedalījums jāatkārto pēc vajadzības, otrā malā nobeidzot ar 46 tumšpelēkām dzijām. Gaišzilās krāsas vietā var ņemt ķieģeļsarkanu. Visas 4 villaines malas noslēdz ar bārkstīm, kuŗas pēc noaušanas sagriež. Villainei iziet apm. 2 kg. dzijas.

Mēteļa drāna. 8 nīšu kārtas, 8 paminas. Velkos tumszila, vai tumšbrūna, audos zilganpelēka vai smilšu krāsas nešķetināta lauku dzija. Šķiets Nr. 70., 1 dzija nītī, 2 zobā. Pelēko dziju dabū, jaucot



21. att. Sieviešu uzvalka drāna

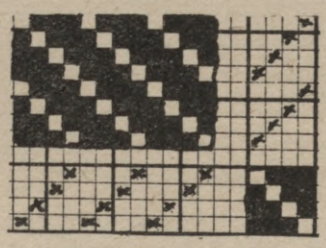
kopā: ½ baltas vilnas, ¼ zilas, ¼ melnas un mazliet brūngan-violetas (25. att.).

Atlasa sējumā ikviens diegs pamatrūtiņā krustojas tikai 1 reiz, tāpēc diegi rada gaŗus pārstaipus, kas apklāj sējumu, tā radot audumam spožu un gludu izskatu. Atlasus iedala 2 grupās: 1) audu un 2) velku atlasos. Pirmajos redzami virspusē tikai audi, bet otrajos — tikai velki.

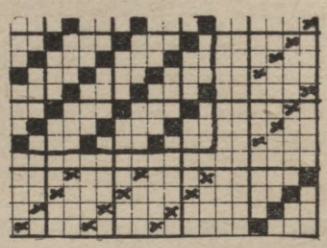
4 nīšu audu atlasu (26. att.) lietā tautas uzvalku svītraino brunču aušanai, kā arī citiem nolūkiem, ja velkos grib lietāt diedziņus un audos vilnas dziju.

Mēbeļdrāna (27. att.). 5 nīšu kārtas, 5 paminas. Velkos diedziņi Nr. 12/2., vai linu diegi Nr. 25/2, un audos linu dzijas Nr. 25, ko spolē divkārši. Šķiets Nr. 90, 1 diegs nītī un zobā. Velkos var lietāt arī diedziņus Nr. 24/2, tikai tad jāveŗ tāda pat rupjuma šķietā 2 diegi nītī un zobā. Mēbeļdrānu auž svītrainu.

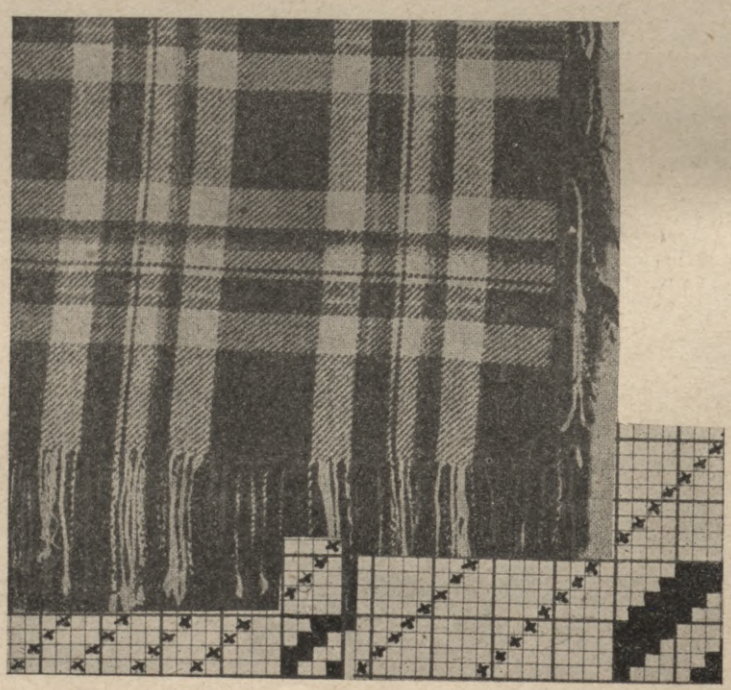
Velku atlass (28 att.) noderīgs matraču drānām. 5 nīšu kārtas, 5 paminas. Velkos diedziņi Nr. 24/2. Audos diedziņi Nr. 8. Šķiets



22. att. Velku trinītis



23. att. Audu trinītis



24. att. Lakata iekārtojums

Nr. 70—75; 1 diegs nītī, 5 zobā. Matraču drānu parasti auž svītrainu un svītras var salikt piem. šādi: 144 smilšu krāsas diegi, 16 balti, 64 gaišbrūni, 28 dzelteni, 80 tumšbrūni, 12 sarkani, 16 tumšbrūni, 12 sarkani, 80 tumšbrūni, 28 dzelteni, 64 gaišbrūni, 16 balti, 144 smilšu krāsas, 16 sarkani, 12 tumšbrūni, 12 dzelteni, 16 balti.

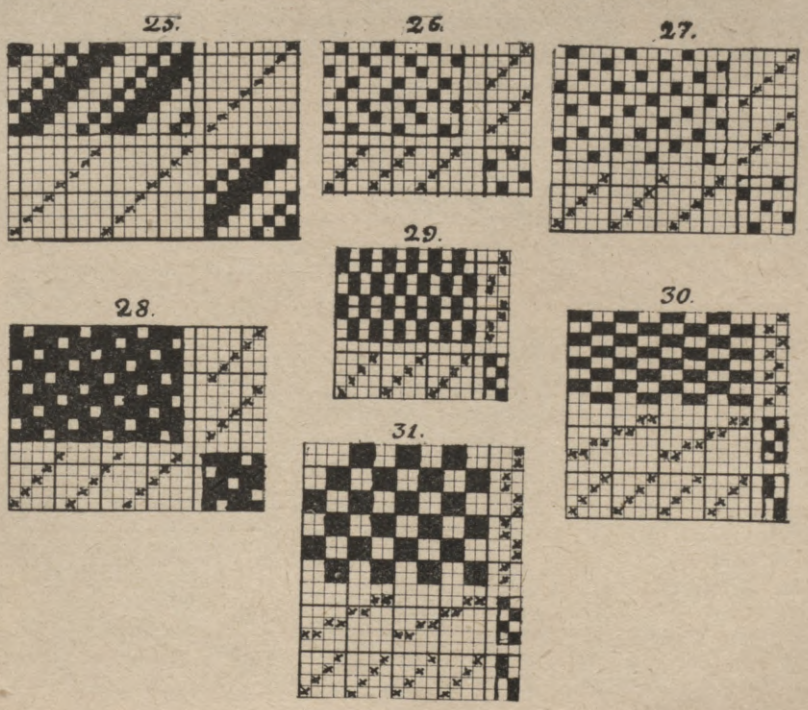
Ripsa sējumi var būt divējādi:

Velku ripss (29. att.) noderīgs mēbeļdrānām. 4 nīšu kārtas, 2 paminas. Velkos diedziņi Nr. 24/2., audos kokvilnas diegi Nr. 8/2. Šķiets Nr. 100.; 1 diegs nītī, 3 zobā.

Audu ripss (30. att.) noderīgs durvju aizkaru aušanai. 4 nīšu kārtas, 2 paminas. Velkos diedziņi Nr. 20/2. audos diedziņi Nr. 30/2. vai smalka vilnas dzija. Šķiets: Nr. 95.—100.; 1 diegs nītī un zobā. Rupjākam materiālam piemēro rupjāku šķietu.

Plāce (31. att.). Šādā sējumā auž galdautus un servjetes, vienkrāsainus un rūtainus. Audums noderīgs arī izšūšanai. 4 nīšu kārtas, 2 paminas. Velkos un audos diedziņi Nr. 20/2. Šķiets Nr. 90., 2 diegi nītī un zobā, Velkos un audos linu dzija Nr. 18. Šķiets kā iepriekšējiem diegiem. Velkos un audos vilnas dzija, smalka, 3- vai 4-kārtīga. Šķiets Nr. 55.—70., atkarīgi no dzijas rupjuma; 1 diegs nītī un zobā.

Skujainos trinīšus ļoti bieži lietā dažāda veida audumos, kā dvieļos, uzvalku, mēteļu un kleitu drānās, mēbeļdrānās, logu un durvju aizkaros, grīdsegās u. c. Šie sējumi atšķiras no pamattrinīšiem ar to, ka trinīša svītra tajos lauzta, un svītru daļām, novietojoties vienotrai iepretim, izveidojas skujiņai līdzīgs raksts.



25.—31. att. Dažādi sējumi

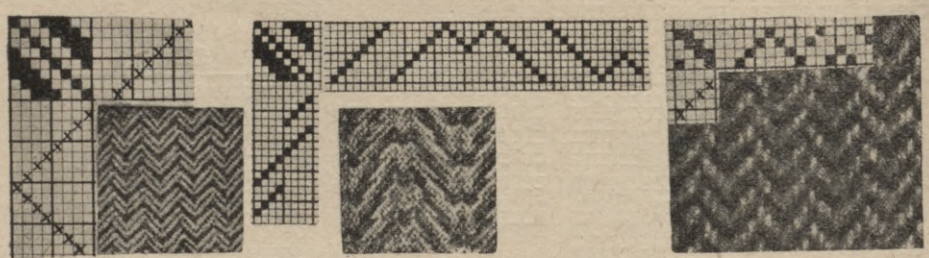
Uzvalka jeb mēteļa drāna (32., 33. un 34. att.). 4 nīšu kārtas, 4 paminas. Velkos šķetināta vilnas dzija brūnganā smilšu krāsā. Krāsa iznāk patīkamāka, ja to iekrāso jau vilnā, t. i. sajauc kopā 3 daļas baltas un 1 daļu kastaņbrūnas vilnas. Audums iznāk vēl glītāks, ja velkos liek 2 smilšu krāsas toņus, gaišāku un tumšāku, no katras krāsas velkot 3 dzijas. Audos tumšākā smilšu krāsa. Šķiets Nr. 70—80, 1 dzija nītī, 2 zobā — ja audumu auž no nešķetinātas, un Nr. 55, 1 dziju nītī, 2 zobā — no šķetinātas dzijas.

Krusta trinīši atšķiras no skujainiem trinīšiem ar to, ka dažādos virzienos ejošas trinīša svītru daļas iet viena pār otru un caur otru, turpinoties lauztās svītras otrā pusē. Krusta trinīšus atvasina no pamata un skujainiem trinīšiem, ņemot taisnā nītījuma vietā smailo (skujaino) nītījumu un minumu. Krusta trinīši ir viena no visbiežāk lietājamām sējuma grupām, jo tajos, neskatoties uz nelielo nīšu kārtu skaitu, var izveidot ļoti dažādus izskatīgus rakstus. Tos lietā mēbeļdrānās, gultas segās, lielās un mazās villainēs, galdautos, mēteļu, uzvalku un kleitu drānās.

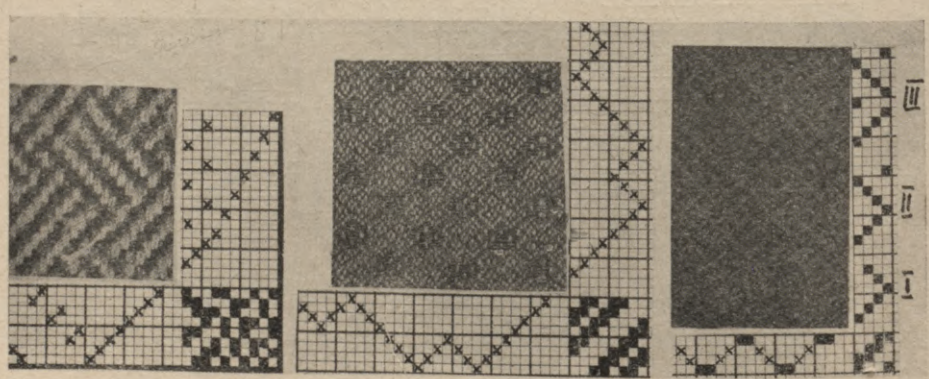
Pinumveidīgais krusta trinītis (35. att.) noder vīriešu mēteļu vai puskažociņu drānai. 8 nīšu kārtas, 10 paminas. Velkos šķetināta tumšbrūna vai tumšzila dzija, audos melna vai pelēka. Šķiets Nr. 55.—60.; 1 dzija nītī, 2 zobā.

Acainais krusta trinītis (36. att.). 8 nīšu kārtas, 8 paminas.

Mēbeļdrānai velkos diedziņi Nr. 24/2, smilšu krāsā, audos zili, zaļi vai sarkani diedziņi Nr. 24/2. Šķiets Nr. 85; 2 diegi nītī, 2 zo-



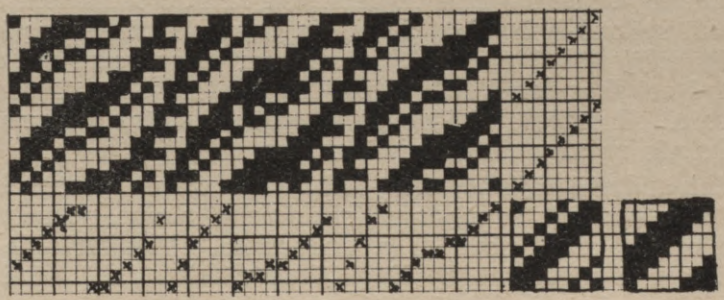
32.—34. att. Skujainie trinīši



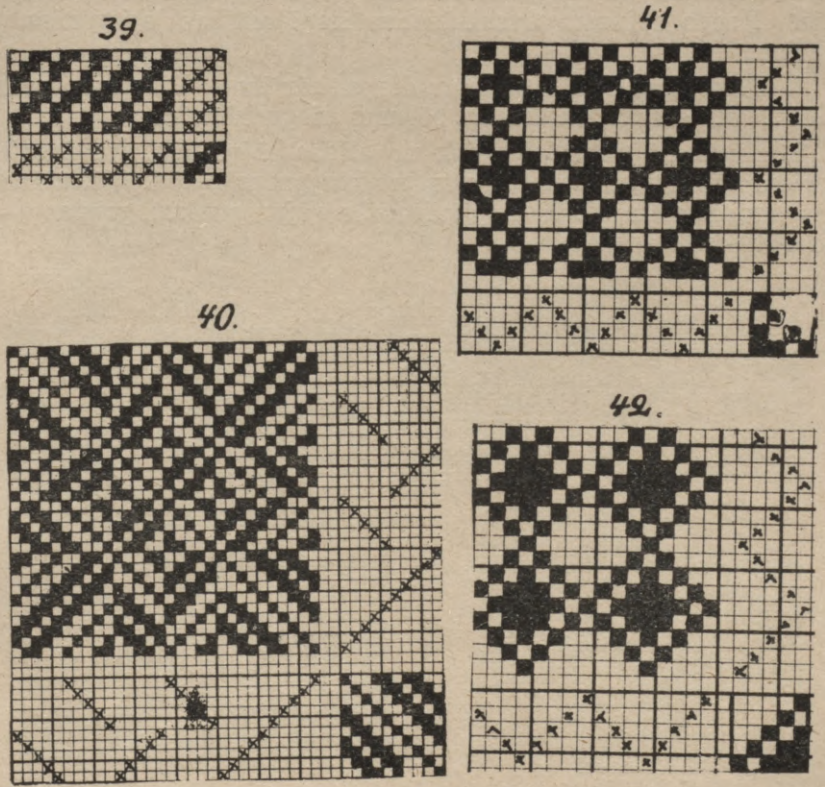
35.—37. att. Krusta trinīši

bā. **Kleitu drānai** velkos diedziņi Nr. 24/2, rūzganā smilšu krāsā, audos tumšzili, sarkani, brūni vai balti diedziņi Nr 24/2. Šķiets Nr. 90; 1 diegs nītī, 2 zobā. **Kostīma drānai** velkos nešķetināta dzija jauktā krāsā, kuŗu dabū, pirms vērpšanas sajaucot rūzganu smilšu krāsas vilnu ar baltu. Audos pelēcīgi zila vai brūna dzija. Šķiets Nr. 70; 1 dzija nītī, 2 zobā.

Acainais krusta trinītis (37. att.). 4 nīšu kārtas, 4 paminas. Uzvalka drāna. Velkos diedziņi Nr 24/2. 2 krāsās, melnā un zilganā, velkot no katras krāsas 2 diegus pārmijos. Nītījumā melnie diegi apzīmēti pilnām rūtiņām, zilie — krustiņiem. Nītījot, abi mel-



38. att. Viļņotais trinītis



39.—42. att. Lauztie trinīši

nie diegi veļami venā nīts acī. Audos nešķetināta vilnas dzija gaišpelēkā, smilšu, zilganā, brūnā vai citā kādā krāsā. Šķiets Nr. 85—90, 1 diegs nītī, 2 zobā. Minumā atzīmēti 3 veidi un katrs no tiem dod citādu audumu.

Viļņotie trinīši atvasināmi no pamata, skujainiem un arī krusta trinīšiem, pārmainot tā nītījumu, vai arī nītījumu un minumu (krusta trinīšos). Pārmaiņu izdara tā, ka pamata nītījuma dažus punktus izlaiž, un citus atkārto 2 reiz. Viļņotos trinīšus var izlietāt mēbeļdrānu, lakatu, kaklautu, dvieļu, durvju aizkaru u. c. aušanā. 38. attēla viļņoto trinīti pēc dotā nītījuma var aust ar 2 paminu sējumiem. II paminu sējums dod mazliet citādu rakstu nekā attēlā.

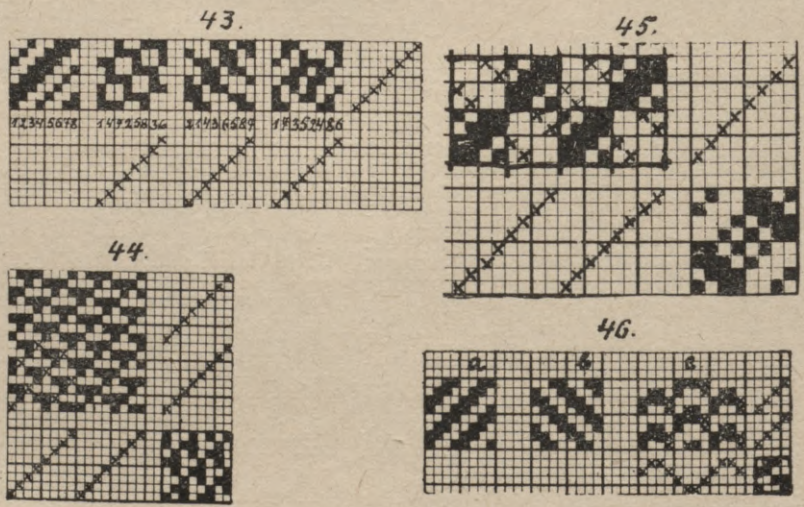
Lauztie trinīši atšķiras no iepriekšējiem atvasinātiem trinīšiem, kuros arī svītras ir lauztas, ar to, ka tajos svītru daļas pēc lūzuma turpinās tālāk sāktā virzienā. Svītras var lauzt velku vai audu virzienā vai arī abos reizē. 39. attēlā tās lauztas velku virzienā, 40. — abos reizē. Lauztos trinīšus lietā apģērba drānu aušanai, kā arī mēbeļdrānās un logu un durvju aizkaros.

Šūniņaudumā sējums veido padziļinājumus un paaugstinājumus, līdzīgi bišu šūnām. Šo sējumu lietā dvieļu, lakatu, peldu palagu un mēteļu drānu, zirgu segu u. c. audumiem. Vienkāršākie no tiem aužami 4 un 5 nīšu kārtās. Bagātākus rakstus dabū, šūniņaudumu iekārtojot vairāk nīšu kārtās (41. un 42. att.).

Krepa sējumi izveido audumu ar negludu, kļaupainu virsmu. Jo nenoteiktāks un nevienādāks raksts, jo labāks skaitās krepa sējums. Krepa sējumu atvasināšanas iespējamības ļoti plašas. Tos atvasina:

1. Pārmainot kāda sējuma diegu kārtību. Piemērs redzams 43. att., kur samainīta trinīša sējuma diegu kārtība.

2. Krepa sējumus atvasina no atlasa sējumiem, pievienojot tā retajiem sējumpunktiem veselas punktu grupas. 44. att. atlasa sējums atzīmēts krustiņiem, pievienotās sējumpunktu grupas — pilnām rūtiņām.



43.—46. att. Krepa sējumi

3. Krepa sējumus atvasina, sadalot sējumrūtiņu 4 līdzīgās daļās, pēc kam katrā šajā daļā novieto pretējus sējumus. 45. att. viens sējums atzīmēts pilnām rūtiņām, bet otrs — pretējais — krustiņiem.

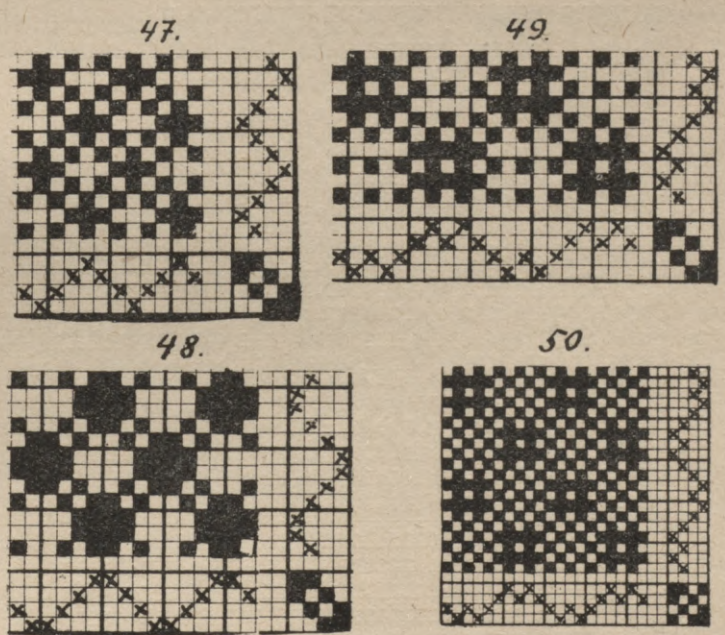
4. Krepa sējumus atvasina, novietojot vienu otrā divus dažādus sējumus. 46. att. parādīts, kā no 2 sējumiem — a un b — atvasināts jauns sējums, ņemot pārmijus vienu diegu no viena un otru no otra.

Krepa sējumus galvenām kārtām lietā apģērbu drānu aušanā, bet tajos var aust arī citus audumus, kā logu un durvju aizkarus, segas, villaines, kaklautus, greznuma spilvenus u. c.

Kanvas sējumos 3, 4 vai 5 diegi sastumjas kopā kā velkos, tā audos. Tādā kārtā no šām diegu grupām izveidojas noteikti četrstūrīši, kuŗus vienu no otra nodala sīki caurumiņi, kas padara audumu ļoti ērtu izšūšanai.

47. attēlā kanvas sējums ar 3 diegiem, 48. att. — ar 4 un 49. att. — ar 5 diegiem katrā grupā. Kanva sējumu pielietā logu un durvju aizkaru (47 att.), galdautu, kostīmu un kleitu drānu, villaiņu, segu u. c. aušanā. Lai logu aizkaru audums iznāktu retāks, šķietā veŗ tā: 3 vienai grupiņai piederīgus diegus 1 zobā, 1 zobu atstāj tukšu, 3 nākošās grupiņās diegus atkal 1 zobā un 1 atstāj tukšu.

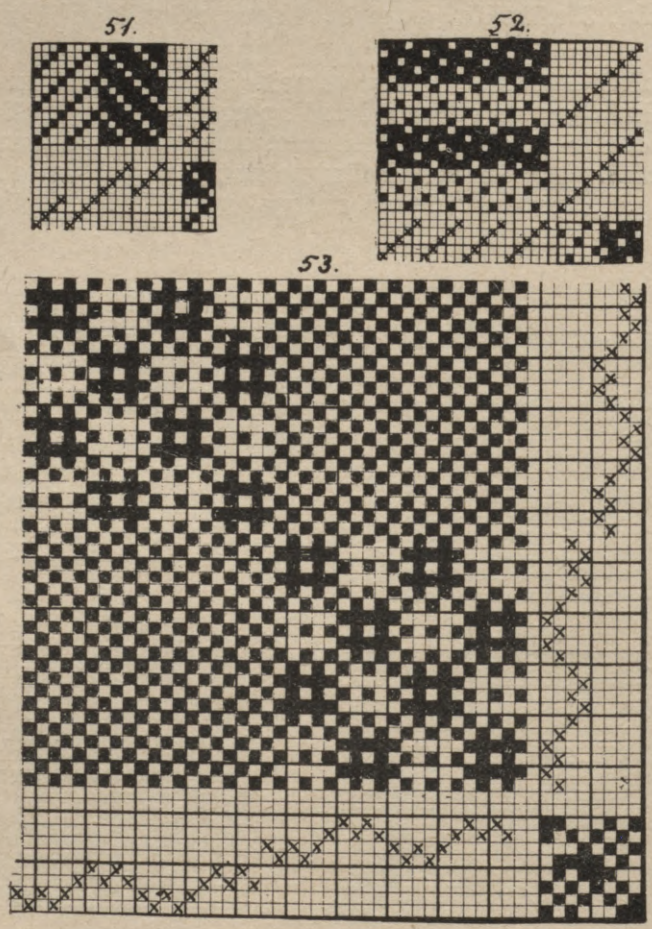
Pubuļainie audumi; to pamats veidojas vienkārtnī un virs tā izceļas noteiktās grupās velku vai audu pārstaipi — pubulīši (50. att.). Sējums noderīgs dvieļu, galdautu u. c. aušanai. Ja audumā grib iekārtot vienkārtņa svītras, tad tām nolemtos diegus veŗ abās vidējās nīšu kārtās. Tāpat vienkārtņa svītras var ieaust ar abām vidējām paminām.



47.—50. att. Kanvas sējumi

Sakopotie sējumi ir tādi, kur viens otram blakus nolikti divi vai vairāki dažādi, vislabāk viens otram pilnīgi pretēji sējumi vai sējumu grupas. Sējumus var savienot gareniski svītrotā, šķērsām svītrotā un rūtainā rakstā. Ļoti izdevīgi savienošanai velku atlass, ar audu atlasu, velku trinītis ar audu trinīti, vienādais trinītis ar plāci u. tml. Jāraugās tikai uz robežlīnijas pareizību, t. i., lai tajā vietā, kur viens sējums ar otru sastopas, viena sējuma tukšām rūtiņām blakus atrastos otra sējuma pilnās un otrādi. 51. attēlā velku trinītis savienots ar audu trinīti gareniski svītrotā rakstā, bet 52. attēlā — šķērsām svītrotā. Pagriežot tos sāņus tā, lai minums nāktu nītījuma vietā un otrādi, pirmais pārvēršas šķērsām un otrs — gareniski svītrotā rakstā. 53. attēlā kanvas sējums savienots ar vienkārtni rūtainā rakstā. Šis sējums ļoti izdevīgs rūtainu galdautu aušanai. Rūtas var palielināt pēc patikas, atkārtojot katru atsevišķo nītījuma grupu vēlamā daudzumā.

Villaine. (54. att.). 8 nīšu kārtas, 8 paminas. Velkos un audos šķetināta vilnas dzija 5 krāsās. Pamats pelēks, rūtas — ķieģeļsarkanas, tumšdzeltenas, pelēcīgi zilas un baltas. Velkos un audos



51.—53. att. Sakopotie sējumi

krāsu kārtība šāda: 56 pelēkas dzijas, 3 dzeltenas, 4 zilas, 4 baltas, 4 zilas, 4 baltas, 4 zilas, 4 baltas, 6 sarkanas, 3 dzeltenas, 12 sarkanas, 4 baltas, 4 sarkanas, 10 baltas, 6 dzeltenas, 8 sarkanas, 4 baltas, 4 zilas, 4 baltas, 4 zilas, 4 baltas, 4 zilas. Tas viss jāatkārto 9 reiz un beigās vēj jāsavelk 56 pelēkas dzijas. Šķiets Nr. 40; 1 dzija nīti, 2 zobā.

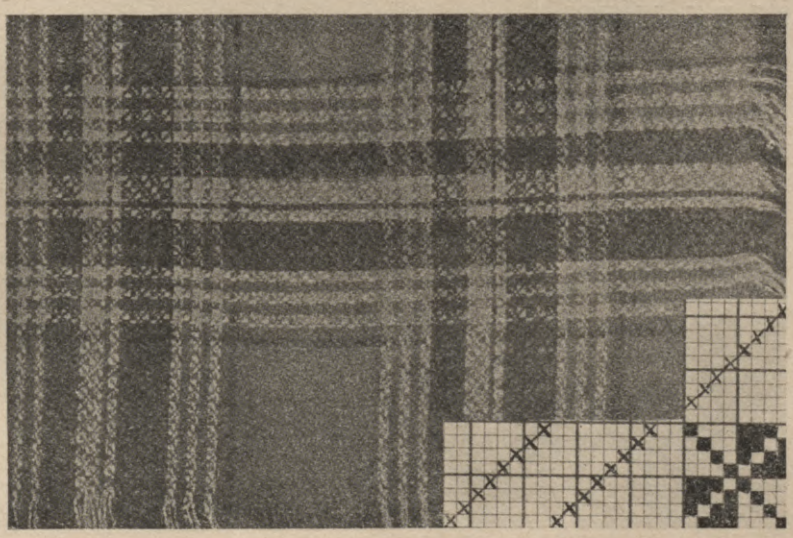
185 cm platai villainei iziet apm. 2 kg tīras lauku dzijas.

Krāsu maiņas raksti. Ja audumā velki un audi ir dažādās krāsās, tad vienkāršo sējumu auduma krāsa parasti uzrāda abu krāsu sajaukumu. Vienīgi atsevišķos sējumos, kā atlasā un ripsā, kur auduma virspusē nāk tikai viens no diegu iekārtojumiem, audums dabū tīru krāsu, neskatoties uz to, ka katrs no diegu iekārtojumiem ir citādā krāsā. Tīras krāsas svītras un rakstus arī dažos citos sējumos, kā: vienkārtnī, plācē, trinīti un dažādos krepsējumos, panāk, mainot noteiktā kārtībā krāsainos velkus un audus. Krāsu maiņu pielietā uzvalku, kleitu, mēteļu, kažoku u. c. drānu audumos.

Kostīma drāna. (55. att.). Vienkārtnis. 4 nīšu kārtas, 2 paminas. Velkos un audos šķetināta vilnas dzija. Šķiets Nr. 41; 1 dzija nītī, 2 zobā. Velkos un audos pārmijus 1 brūns, 1 balts ar brungandzeltenu sašķetināts un 1 balts pavediens.

Kleitas drāna. (56. att.). Vienkārtnis. 4 nīšu kārtas, 2 paminas. Velkos un audos mīksta šķetināta vilnas dzija 3 krāsās: baltā, tumšsarkanā un melnā. Šķiets Nr. 80: 1 dzija nītī un zobā. Velkos un audos krāsu kārtība šāda: 2 baltas dzijas, 1 melna, 2 brūnas.

Kleitas drāna. (57. att.). 8 nīšu kārtas, 8 paminas. Velkos un audos ķemdzija vai diedziņi Nr. 24/2. Šķiets Nr. 90, 1 diegs nītī, 2 zobā. Velkos pārmijus 6 balti un 6 melni diegi. Audos 2 sarkani, 2 melni, 2 sarkani un 6 balti.



54. att. Villaine

13. Pastiprinātie audumi

Par pastiprinātiem audumiem sauc tādus, kuŗos sējumu izveido tā, lai audumam pievienotu lieku audu vai velku iekārtojumu, ar to padarot audumu biezāku. Lickos audus vai velkus parasti pievieno auduma kreisajā pusē tā, lai tie labajā nemaz nenāktu redzami. 58. attēlā parādīts audums ar apakšaudiem. Gaišie — virsaudi, tumšie — apakšaudi. Virsaudu sējumpunkti slēpjas zem apakšaudu pārstaipiem, bet apakšaudu sējumpunkti — zem virsaudu pārstaipiem.

Gultas sega (58. att.). 4 nīšu kārtas un 8 paminas vai 8 nīšu kārtas un 8 paminas (59. att.). Velkos un audos šķetināta vilnas dzija. Šķiets Nr. 30—40; 1 dzija nītī, 2 zobā. Lai segai kreiso un labo pusi dabūtu katru savā krāsā, tad virs- un apakšaudiem jābūt katriem savā krāsā, kuŗas tad ieauž pārmijus. Patīkamākas un mīkstākas ir segas, ja tās pēc noaušanas dod attiecīgā iestādē viegli velt un uzkārst. Tas, protams, jāparedz jau pirms aušanas, jo veļot audums kļūst šaurāks. Lai pēc velšanas dabūtu segu 160 cm platumā, tad tai šķietā jābūt 210 cm platai. Vienai segai iziet apm. 2,5—3 kg tīras vilnas dzijas.

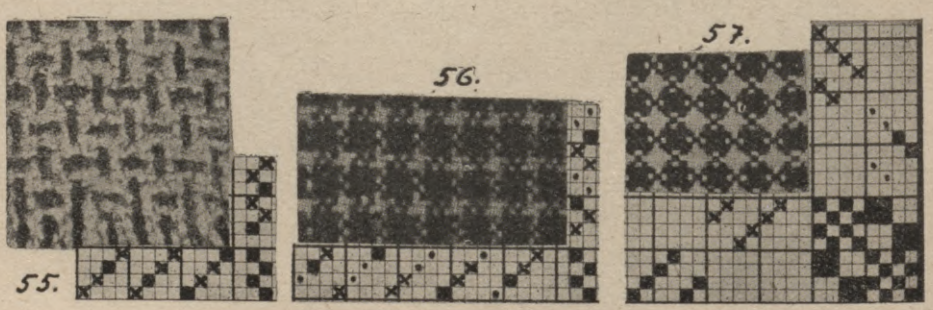
Maisaudumi. Šādu audumu sējumi izveido vienu virs otra 2 audumus. 60. attēlā audums austs ar 2 atspolēm, tā izveidojot divus vienu no otra pilnīgi neatkarīgus audumus. 61. attēlā parādīts audums, kas austs ar vienu atspoli, tā izveidojot 2 audumus, kuŗi abās malās savienoti kopā. 62. attēlā parādīts abu šo audumu iekārtojums.

63. attēlā iekārtots sējums, ar kuŗa palīdzību var noaust pilnīgi gatavu maisu, tikai apvīlējot galus. Ar pirmo un otro paminu, skaitot no kreisās puses, saauž ciet maisa dibenu, bet ar pārējām 4 — auž pašu maisu.

64. attēlā iekārtots sējums, kas audumā dod vienu vaļēju un otru slēgtu malu. Tas ļoti izdevīgs tai ziņā, ka šaurajās stellēs var aust audumu divkāršā platumā. Sējums noderīgs svītroto ripsa gultas segu u. c. aušanai.

14. Rakstoti audumi, izveidoti pēc motīva

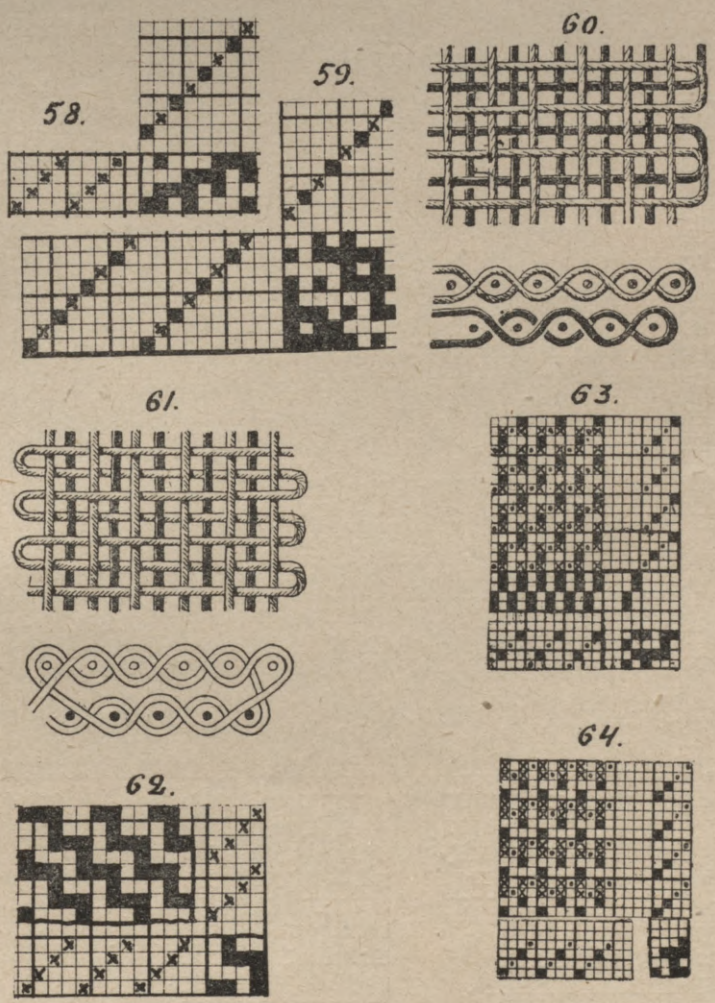
Lielu rakstu sējumus nav izdevīgi visā pilnībā izzīmēt rūtiņu papīrā, tāpēc to iekārtojumu, t. i. nītījumu, minumu un paminu sējumu, attīsta aušanai pēc raksta, t. i. motīva iekārtojuma, pielietā-



55.—57. att. Kleitas drānas

jot katram atsevišķam auduma veidam atbilstošus noteikumus un formulas.

Pusdrellis. Šajā audumā raksta vietās auds iet pārmijus pār un zem 4 velkiem, nākošais auds iet pretēji, izveidojot ripsa sējumu. Pamats veidojas vienkārtnī. Pusdrellim noderīgi divdaļīgi motīvi, un tā aušanai nepieciešamas 4 nīšu kārtas, jo kā vienkārtnim, tā ripsam katram atsevišķi vajadzīgas 2 nīšu kārtas. Katra motīva rūtiņa palielinas 8-kārtīgi, jo motīva nītījuma punkta vietā, kas iezīmēts pirmajā motīva nīšu kārtā, liek nītījuma grupu 65b., kas sastāv no 8 diegiem, un otrajā — 65 c., kas tāpat sastāv no 8 diegiem. Paminu sējums nekad nemainas: 2 paminas sien ripsā, 2 — vienkārtnī. Abas ripsa paminas min pārmijus tik ilgi, kamēr izveidojas viena raksta daļa vajadzīgā lielumā un tāpat atkal abas vienkārtņa paminas min tik ilgi, kamēr otra raksta daļa izveidojas

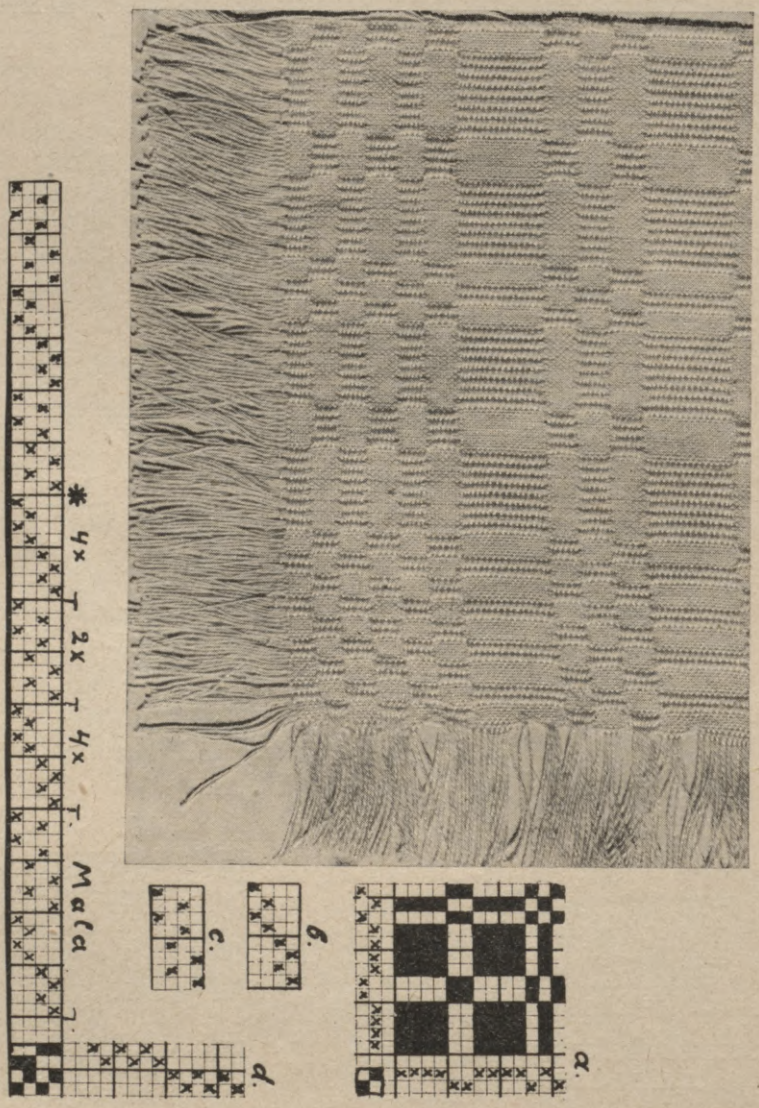


58.—64. att. Pastiprinātie audumi

vajadzīgā lielumā. Motīva iekārtojums attēlā 65a, pārveidots pusdreļļa iekārtojumā attēla d daļā.

Servjete (65. att.). 4 nīšu kārtas, 4 paminas. Iekārtojums attēlā 65 c. Velkos balināti diedziņi Nr. 40/2, audos balti DMC diegi Nr. 20.—16. škiets Nr. 120.; 1 diegs nītī, 2 zobā. Vispirms sanītī malu, atkārtojot malas nītījumu 5 reizes. Tad veŗ nītīs vidusrakstu, atkārtojot nītījumu no tās vietas, kur mala izbeidzas, līdz beigām 4 reizes un vēl piekto reizi līdz zvaigznītei. Pēc tam veŗ atkal malu, tikai šoreiz pretējā virzienā, no kreisās uz labo pusi, pie kam neņem nītījumu atpakaļ pa diegam, bet pa grupām.

To pašu iekārtojumu izlietā arī galdautu aušanā, atkārtojot malas un vidusraksta nītījumu atbilstoši auduma platumam.

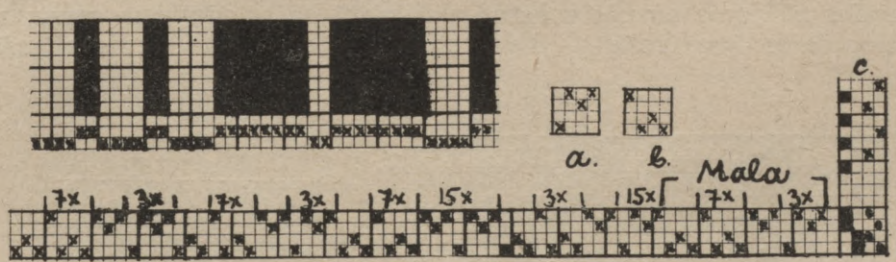


65. att. Servjete

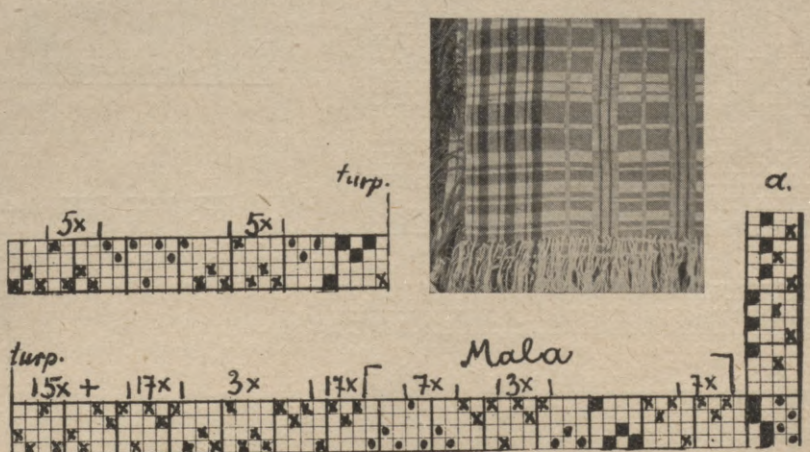
Pusdrellis piemērots arī dvieļiem, aužot tos no linu diegiem. Šķiets jāpiemēro diegu rupjumam. Pusdrelli var pielietāt arī mēbeļdrānu audumos.

Četrnīšu drelli attīsta no 2—4 daļīgiem motīviem, pie kam nīšu kārtu skaits paliek arvien 4. Auduma pamatu veido velki līdz ar pamataudiem, rakstu — raksta audi, kas raksta vietās iet auduma virspusē, bet zīmējuma tukšo rūtiņu vietās — kreisā pusē. Audumā neveidojas pārstaipi, bet tie ar nītījuma palīdzību tiek saistīti.

Dvieļa raksts, divdaļīgs (66. att.). Motīva iekārtojums pārveidots četrnīšu dreļļa iekārtojumā attēla c daļā, motīva nītījuma pirmās raksta daļas vietā liekot nītījuma grupu a un otras raksta daļas vietā — b. Pārejot no vienas daļas, t. i. no vienas nītījuma grupiņas uz otru, jāatmet pēdējais diegs pa kreisi, jo pretējā gadījumā vienkārtņa pamatā radīsies kļūdas. Divdaļīgām četrnīšu drellim arvienu 4 paminas — 2 ripsa jeb raksta un 2 vienkārtņa, jeb pamata, ja raksts rūtains. Ja strīpains, tad var iztikt ar vienu raksta paminu. Katra raksta pamina jāatkārto tik daudz reiz, cik vajadzīgs raksta rūtiņas izveidošanai, ieaužot raksta audu, abas pamata paminās jāmin pārmijus. Pēc katras raksta paminas min vienu pamata paminu.



66. att. Dvieļa raksts (divdaļīgs)

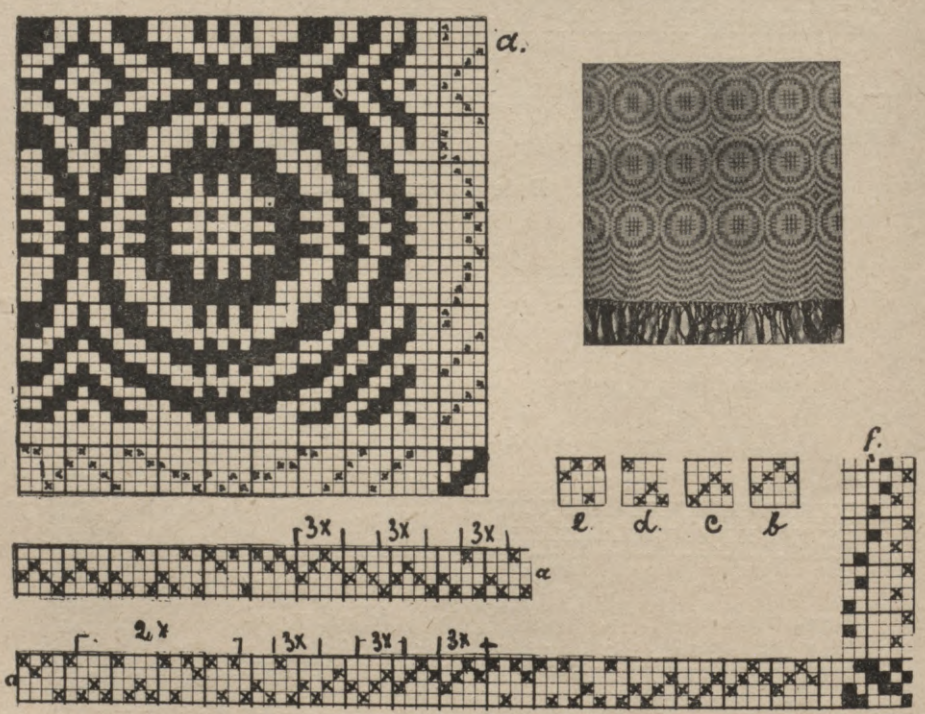


67. att. Galdauts (divdaļīgs)

Dvieļu velkos nebalināta linu dzija Nr. 18, vai diedziņi Nr. 24/2, audos linu dzija.

Galdauts (67. att.). 2-daļīgs motīvs. Velkos un pamataudos diedziņi Nr. 24/2.; var būt arī linu diegi Nr. 40/2. Raksta audos linu dzija, vilnas dzija vai mercerizētie diedziņi zaļā un sarkanā krāsā. Raksta audi jāspolē divkārši. Krāsainiem diegiem, ko lietā galdautos, jābūt krāsotiem izturīgām krāsām, jo pretējā gadījumā audums pēc mazgāšanas izskatās neglīts. Šķiets Nr. 85; 1 diegs nītī, 2 zobā. Velki 2 krāsās: smilšu un brūnā. Nītījumā smilšu krāsa apzīmēta krustiņiem, brūnā — pilnām rūtiņām. Pirmās 2 paminas, skaitot no kreisās puses, veido rakstu, trešā un ceturtā — pamatu. Raksta paminu nominot ieauž raksta audu, pamatpaminu nominot — pamataudu. Raksta un pamataudus ieauž pārmijus. Katra raksta pamina jāmin tik daudz reizes, cik vajadzīgs attiecīgas raksta daļas izveidošanai. Pamatpaminas jāmin pārmijus. Lai tās nejuktu, tad iekārtojas tā, lai pamata pamina būtu jānomin arvien tai pusē, kurā atrodas atspole.

Galdauts (68. att.). 4-daļīgs motīvs. 4 nīšu kārtas un 6 paminas. Velkos un pamataudos diedziņi Nr. 24/2, vai linu diegi Nr. 40/2, raksta audos linu dzija, vilnas dzija vai mercerizētie diedziņi. Raksta audi jāspolē divkšārši. Šķiets Nr. 85.; 1 diegs nītī, 2 zobā. Motīva iekārtojums (attēlā 68.a) pārveidots aušanai attēla f daļā, motīva nītījuma pirmās raksta daļas vietā liekot nītījuma grupu b, otras daļas — c, trešās — d un ceturtās — e. Tāpat kā divdaļīgajā



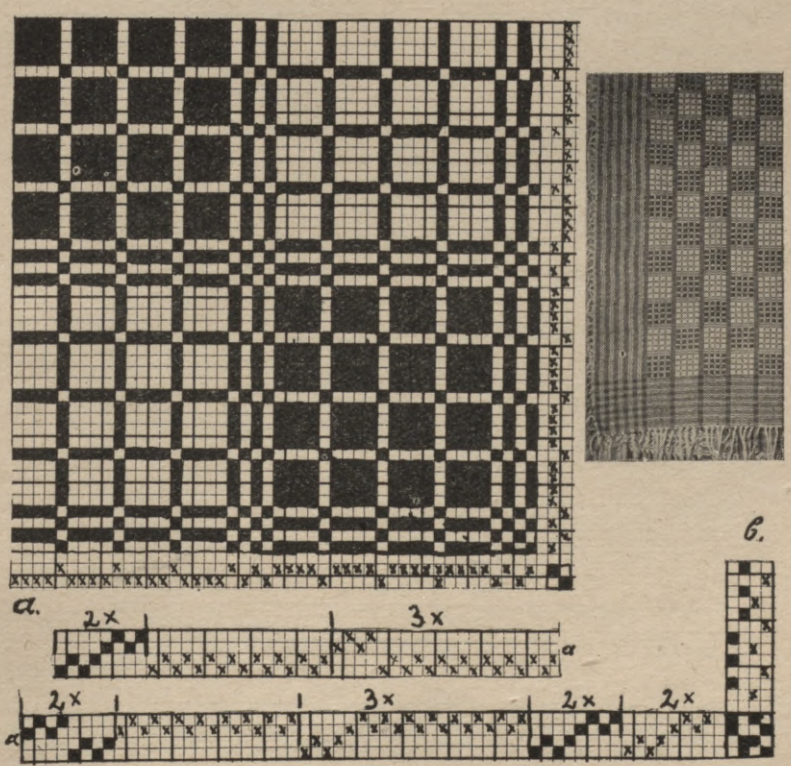
68. att. Galdauts (4-daļīgs)

motīvā, arī šeit jāraugas uz to, lai pārejas vietās no grupas uz otru nerastos kļūdas vienkārtņa pamatā, vajadzības gadījumā atmetot nost pēdējo grupas diegu pa kreisi. Malai var izlietāt nītījuma daļu no sākuma līdz krustiņam. Četrdaļīgam četrnīšu drellim arvienu 4 raksta paminas, kuŗas sien vienādā trinītī 2/2, 2 pamata paminas — vienkārtnī. Raksta un pamata paminas min pārmijus, pie kam katra raksta pamina jāmin tik daudz reiz, cik vajadzīgs raksta rūtiņas izveidošanai, bet abas pamata paminas savukārt min pārmijus.

Raksts noderīgs arī **gultassegām.** Velkos tām liek mazliet rupjākus diegus, piemērojot arī attiecīgu šķietu. Siltas segas ar vilnas raksta audiem aužot, arī pamatā var aust vilnas dziju.

Četrnīšu drellim noderīgi tikai tādi četrdaļīgi motīvi, kuŗos 2 daļas savstarpīgi saistītas, t. i. tādi, kuŗos motīva paminu sējumā katrā paminā iezīmētas 2 rūtiņas.

Pārstaipu drellī raksta vietās raksta audi iet virs velkiem, veidojot pārstaipus, bet pārejās vietās iet vai nu zem vai arī starp velkiem. To attīsta no 2—4 daļīgiem motīviem. Nīšu kārtu skaits arvien 4. Pārstaipu drellim noderīgi tikai tādi motīvi, kuŗos visas daļas ir pilnīgi neatkarīgas viena no otras, t. i. motīva paminu sējumā katrā paminā iezīmēta tikai viena rūtiņa.



69. att. Pārstaipu drellis

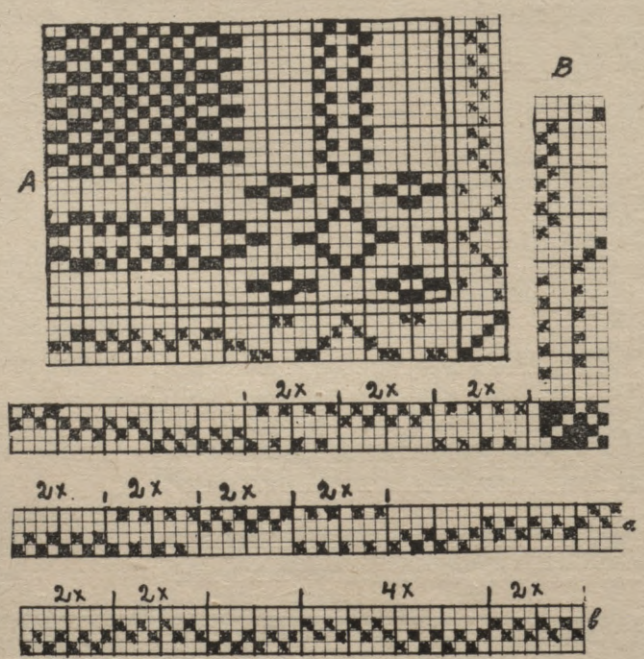
Galdauts (69. att.). 2-daļīgs motīvs. 4 nīšu kārtas un 4 paminas. Velkos un pamataudos diedziņi Nr. 24/2, smilšu un brūnā krāsā, raksta audos rudzpuķu zila un dzeltena linu dzija Nr. 18, vai mercerizētie diedziņi Nr. 24/2, kas jāspolē divkārši. Šķiets Nr. 90.; 1 diegs nītī, 2 zobā. Motīva iekārtojums attēlā 63 b. pārveidots pārstaipu dreļļa iekārtojumā. Raksta paminas sien ripsā, pamata — vienkārtnī. Raksta un pamata paminu minuma kārtība kā četrnīšu drellī.

Mežģinaudumā motīva iezīmēto rūtiņu vietās izveidojas mazas apaļas bedrītes vienkārtņa sējumā, bet motīva tukšo rūtiņu vietās — rupjš mežģinveidīgs velku ripsam līdzīgs sējums. Motīvs jāizvēlas pēc iespējas tāds, kurā raksta vietas nav lielākas par 1 rūtiņu.

Mežģinauduma nītījumu pārveido no motīva nītījuma ar pārstaipu dreļļa nītījuma grupiņu palīdzību.

Gultas sega (70. att.). 4-daļīgs motīvs. 4 nīšu kārtas un 6 paminas. Velkos balināti diedziņi Nr. 20/2. Audi ir smalki un rupji. Smalkajos audos var būt tie paši diedziņi, kas velkos, vai arī krāsaini; var būt arī linu dzija. Rupjie audi parasti velku krāsā un tiem var izlietāt tos pašus velku diegus, saspolējot četrkārtīgi, vai arī adāmdiegus Nr. 8/4. Šķiets Nr. 90.; 1 diegs nītī, 2 zobā.

Nītījums B. pārveidots no motīva (70. A att.) nītījuma, motīva pirmās nīšu kārtas vietā liekot 4-daļīgā pārstaipu dreļļa nītījuma grupiņu b, otrās — c, trešās — d un ceturtās e (sk. 71. att.).



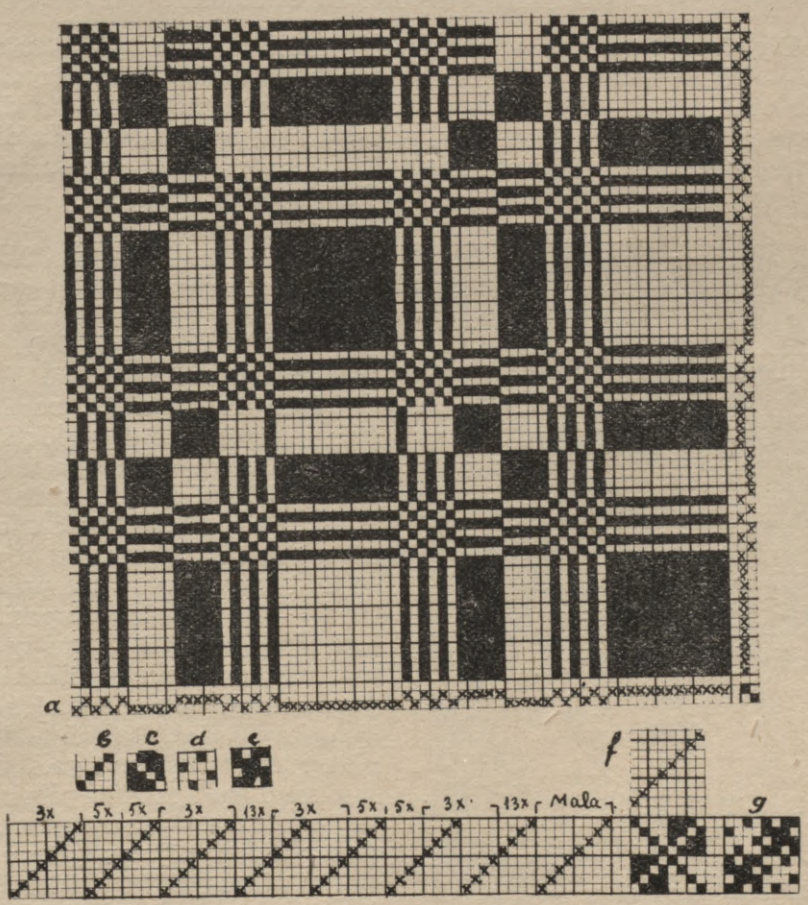
70. att. Gultas sega

Mežģinaudumā raksta paminu sējums arvien trinītis 3/1, bez tam 2 vienkārtņa paminas. Raksta paminas min pēc nītījuma, ieaužot smalko audu. Pēc katriem 10—12 smalkajiem audiem ieauž 2 rupjus audus, minot pārmijus abas vienkārtņa paminas.

Dreļļu audumus var pieskaitīt pie sakopoto sējumu grupas, jo tie rodas, savienojot velku un audu trinīti vai atlasu svītrainā vai rūtainā rakstā (sk. Sakopotie sējumi). Velku un audu trinīša vai atlasa savienošanu kādā noteiktā rakstā izdara pēc motīva. Ja dreļļa izveidošanai par pamatu ņem trinīti, tad to sauc par trinīša drelli, bet ja atlasu, tad par atlasa drelli.

Galdauts (71. att.). 2-daļīgs motīvs. 8 nīšu kārtas, 8 paminas. Velkos nebalināta linu dzija Nr. 18, vai diedziņi Nr. 24/2, audos balināta linu dzija. Šķiets Nr. 100.; 1 diegs nītī, 2 zobā.

Dreļļa iekārtojums 71. attēlā f. daļā pārveidots no motīva a, ņemot par pamatu 4-nīšu audu un velku trinīti vai atlasu. Tā kā audu un velku trinītim vai atlasam katram par sevi ir 4 nīšu kārtas, tad arī motīva nīšu kārtu skaits, pārveidojot to drellī, pavairojas



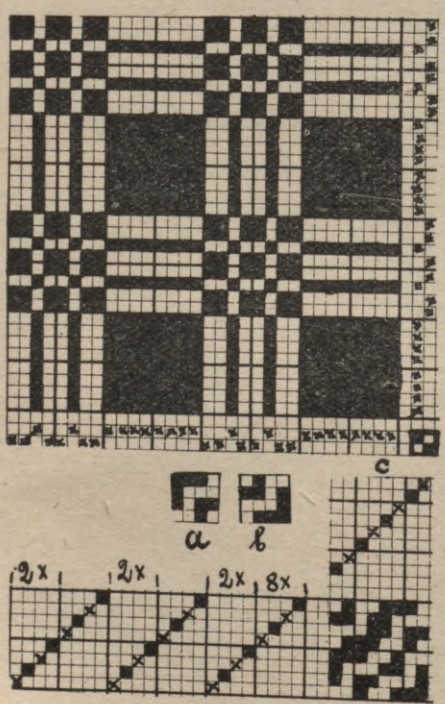
71. att. Galdauts

četrkārtīgi, t. i., katrai motīva nīšu kārtai atbilst 4 nīšu kārtas un katrai motīva rūtiņai atbilst 4 diegi, kuŗi jāver savā nīšu kārtu grupā taisnā vērumā. Paminu sējumu pārveido tā, ka trinīša drellim motīva paminu sējuma tukšo rūtiņu vietā liek sējumu b, bet pilno vietā c; atlasa drellim — tukšo rūtiņu vietā liek sējumu d, bet pilno — e. Iekārtojumā f — paminu sējums trinīša drellim, bet g — atlasa drellim. Minums pārveidojas no motīva minuma tāpat kā nītījums.

Divkārtnīšu drellis. Ja drellim grib izlietāt rakstu, kuŗā vairāk par 3 daļām, t. i., 4—5—6, tad, pielietājot iepriekšējo pārveidošanas paņēmienu, nīšu kārtu un paminu skaits pieaug ļoti liels, kas rada neērtības un grūtības. Lai no tā izbēgtu, ķeŗas pie divkārtnīšu iekārtojuma, t.i. raksta nītījumu iekārto parastajās īsacainās nītīs, bet pamatu — gaŗacainajās. Raksta nīšu kārtu skaits šādā gadījumā ir divreiz lielāks kā motīvā. Raksta nītījuma grupiņa, kuŗu liek ikviena motīva nītījuma punkta vietā ir: *⁂*. Bez raksta nīšu kārtām ir vēl pamata nīšu kārtas ar gaŗacainām nītīm, kuŗās veŗ taisnā vērumā.

15. Rakstotie divkāršie audumi

Divkāršajā audumā var izveidot virsējo audumu gaišā un apakšējo — tumšā krāsā, ja velkos un tāpat arī audos liek pārmijus 1 gaišu un 1 tumšu diegu. Ceļot uz augšu visus nepāruskaita diegus virspusē, būs gaišais audums, bet ceļot uz augšu pāruskaita diegus — virspusē būs tumšais audums. Uz šo noteikumu pamata tad arī var izveidot rakstoto divkāršo audumu.



72. att. Galdauts

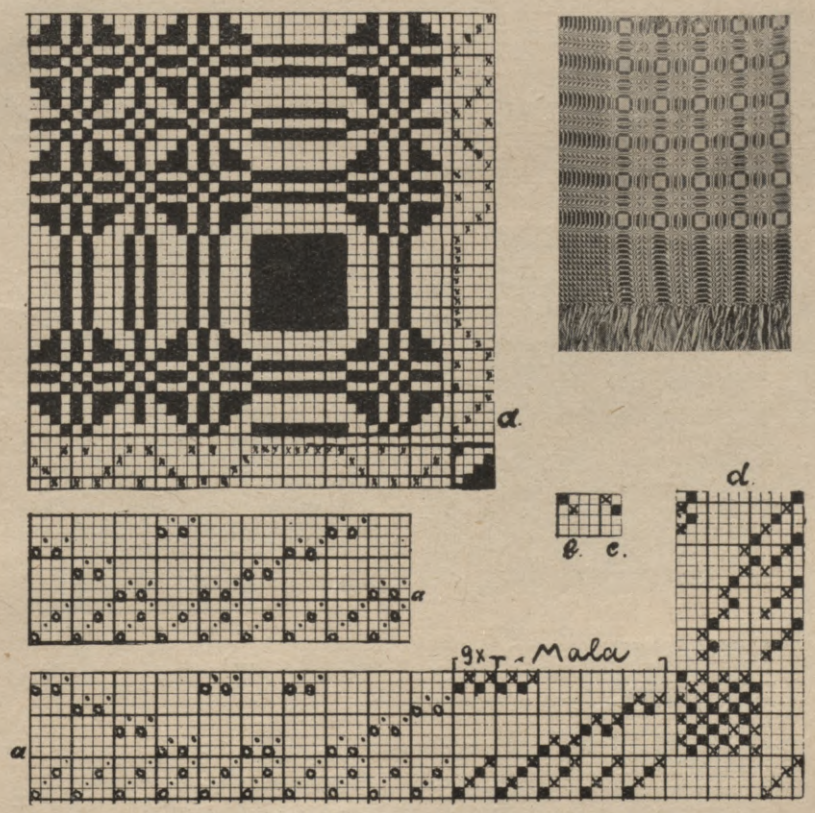
Galdauts (72. att.). 2-daļīgs motīvs. 8 nīšu kārtas, 8 paminas. Velkos un audos linu diegi Nr. 40/2., vai diedziņi Nr. 20/2. 2 krāsās, tumšā un gaišā. Šķiets Nr. 100.; 1 diegs nītī, 2 zobā. Motīva iekārtojums pārveidots rakstainā divkāršā auduma iekārtojumā attēla c daļā. Divkāršajam audumam ir 4 nīšu kārtas. Ja vienā motīva daļā grib likt divkāršo audumu ar gaišo virspusi, bet otrā — ar tumšo virspusi, tad katrai daļai, t. i. katrai motīva nīšu kārtai atbilst nīšu kārtu grupa, sastāvoša no 4 nīšu kārtām, kuŗās jāveŗ taisnā nītījumā pārmijus 1 tumšs un 1 gaišs diegs. Tumšie diegi apzīmēti pilnām rūtiņām, gaišie — krustiņiem. Motīva paminu sējums pārveidots tā, ka pilno rūtiņu vietā liek sējumu b, bet tukšo vietā — a. Minums pārveidojas no motīva minuma tāpat kā nītījums.

Rakstotais divkāršais audums (divkārtnītis)

Ņemot vairākdaļīgu motīvu, nīšu kārtu un paminu skaits pieaug pārāk liels, tāpēc arī šajos audumos, tāpat kā dreļļos, pielietā divkārtnīšu iekārtojumu, t. i., raksta nītījumu veŗ īsacainās, bet pamata — gaŗacainās nītīs. Raksta nīšu kārtu skaits divreiz lielāks kā motīvā, t. i., katrai motīva nīšu kārtai atbilst 2 nīšu kārtas, kuŗās veŗ: ■ *, vai ■■ **, iepriekš nosakot katrai motīva rūtiņai atbilstošo diegu skaitu. Pamata jeb gaŗacainās nītis ir 4 un tajās jau raksta nītīs savērtos diegus veŗ taisnā vērumā.

Galdauts (73. att.). 4-daļīgs motīvs. 12 nīšu kārtas, 12 paminas. Velkos un audos mercerizētie diedziņi Nr. 24/2 indantren krāsās: ķieģeļsarkanā, dzeltenā, brūnā un nebalinātā. Šķiets Nr. 80, 2 diegi nītī un zobā.

Nītījums d. pārveidots no motīva nītījuma saskaņā ar iepriekšējiem paskaidrojumiem. Krustiņi — dzeltens, pilnās rūtiņas — brūns, punktiņi — nebalināts un gredzentiņi — sarkans. Raksta paminu sējums atrisināts no motīva paminu sējuma, pilnās rūtiņas vietā liekot b. un tukšās — c. Pilnās rūtiņas jāsien apakšējos starpniekos, krustiņi — augšējos, bet tukšās rūtiņas jāatstāj bez ievērī-



73. att. Galdauts

bas. Pamata paminas jāsien tikai pie augšējiem starpniekiem, ievērojot tikai pilnās rūtiņas.

Gaŗacaino nīšu kārtas jāsien pie velteņu trizuļa tā, ka pie 1 veltnīša nāk piestiprinātas pirmā un trešā, bet pie otra — otrā un ceturtā nīšu kārta.

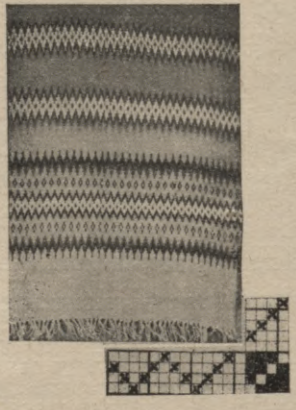
Rakstotie ripsaudumi izveidojami ar vienādā trinīša un vienkārtņa palīdzību. Tāpat arī tos var izveidot ar velku un audu virspusi, kā rakstotos velku un audu ripsus.

Rakstotais vienādais trinīša audu ripss. Paklājiņš (74. att.). 4 nīšu kārtas, 4 paminas. Par vienādo audu ripsu tas nosaukts tāpēc, ka labā un kreisā puse tam ir vienādas. Velkos pakulu diegi Nr 8/3., audos šķetināta vilnas dzija, vairāk krāsās. Pamatam var ņemt ķieģeļsarkanu, svītrām — tumšbrūnu, bet rakstam zaļu un dzeltenu. Šķiets Nr. 30, 1 diegs nītī un zobā. Vienus un tos pašus motīvus var izlietāt kā velku tā audu ripsam, samainot minumus un nītījumus. Tikai velku ripsam diegi šķietā jāliek blīvi, lai audi nenāktu redzami, bet audu ripsam — reti, lai tikai audi būtu redzami.

Rakstotais nevienādais trinīša audu ripss. Paklājiņš (75. att.). Velkos linu vai pakulu diegi Nr. 8/3. Šķiets Nr. 30; 1 diegs nītī un zobā. Audos vilnas dzija. Šajā audumā kreisā puse atšķiras no labās, tāpēc tas nosaukts par nevienādo audu ripsu. Paminas jāmin visu laiku taisnā minumā, rakstu veidojot tikai attiecīgi jāmaina krāsas. Apķērīga audēja rakstotā audu ripsā pratīs izveidot ļoti dažādus mainīgus rakstus. To var aust trizuļu stellēs. 4 paminām, piesienot pie katras nīšu kārtas vienu paminu. Vienādo rakstoto ripsu aužot, jāmin 2 paminas reizē, bet nevienādo — pa vienai.



74. att.



75. att.

Pa kreisi:
rakstotais vienādais trinīša audu ripss

Pa labi:
rakstotais nevienādais trinīša audu ripss

Rakstotais vienkārtņa velku ripss. Paklājiņš (76. att.). Velkos diedziņi Nr. 24/2, 2 krāsās, gaišākā un tumšākā, smalkajos audos velku diedziņi, divkārši spolēti, bet rupjajos — pakulu diegi. Šķiets Nr. 100; 3 diegi nītī, 6 diegi zobā.

Pārveidojot iekārtojumu pēc motīva, rakstotam velku ripsam kā nīšu kārtu, tā paminu skaits divkāršojas. Velki jāvelk pārmijus 2 krāsās, 1 tumšs un 1 gaišs, resp. 3 tumši un 3 gaiši, jo katrā nītī jāver 3 diegi, un katrai motīva nīšu kārtai atbilst 2 nīšu kārtas, kuŗās katrai rūtiņai atbilstošo diegu skaitu ver taisnā vērumā. Dotais motīvs izdevīgs tai ziņā, ka tajā trešā raksta daļa līdzinās pirmajai, atšķiroties tikai krāsu ziņā, tāpēc abas šīs daļas var iekārtot vienā nīšu kārtā pārī, pārmainot tikai krāsas. Tas pats ir ar otro un ceturto raksta daļu.

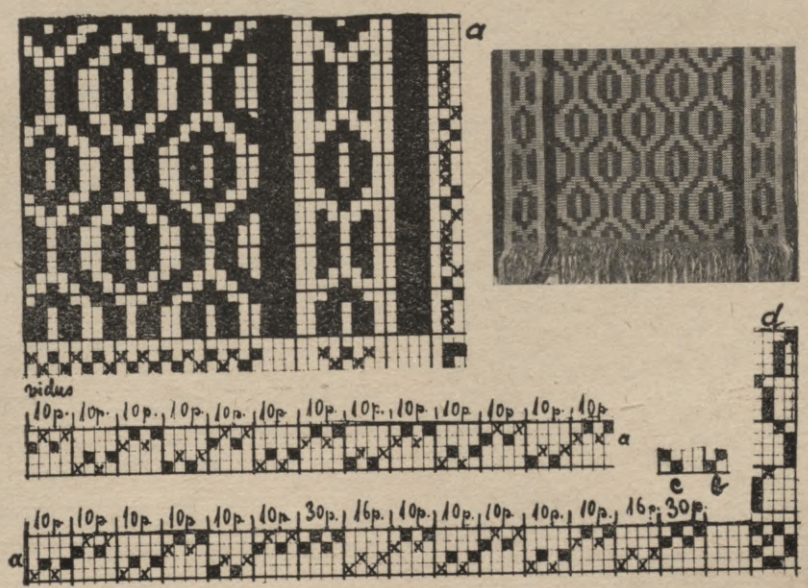
Motīva iekārtojums attēlā pārveidots velku ripsa iekārtojumā — d, ņemot vērā iepriekšējos paskaidrojumus. Paminu sējums atrisināts no motīva paminu sējuma, tukšās rūtiņas vietā liekot sējumu b, bet pilnās — c. Minuma 3 blakus iezīmētām rūtiņām apzīmēts rupjais auds. Nītījumā virs katras atsevišķas grupiņas atzīmēts, cik nīšu pāru attiecīgā kārtībā jāsaver.

16. Audu rakstoti audumi

Sava vienkāršā iekārtojuma pēc audu rakstotie audumi ir ļoti iecienīti, un tos ļoti bieži pielietā dažādu audumu, kā visāda veida segu, mēbeļdrānu, durvju un logu aizkaru u. c. darināšanā.

Audu rakstotos audumos pamatu veido velki līdz ar pamataudiem, bet rakstu — raksta audi, kas raksta vietās iet virs velkiem, bet tajās vietās, kur nav raksta — zem velkiem.

Vienkāršie audu rakstotie audumi (77. att.) 4 nīšu kārtas, 4 paminas. Motīva a iekārtojumā 2 nīšu kārtas un 2 paminas. Au-

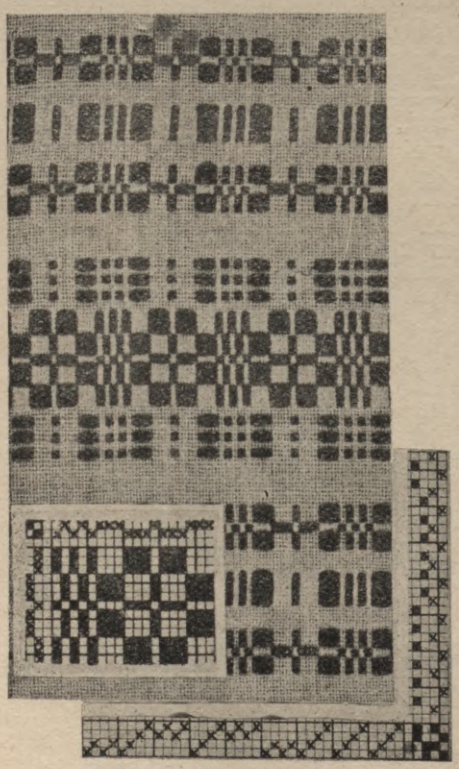


76. att. Rakstotais vienkārtņa velku ripss

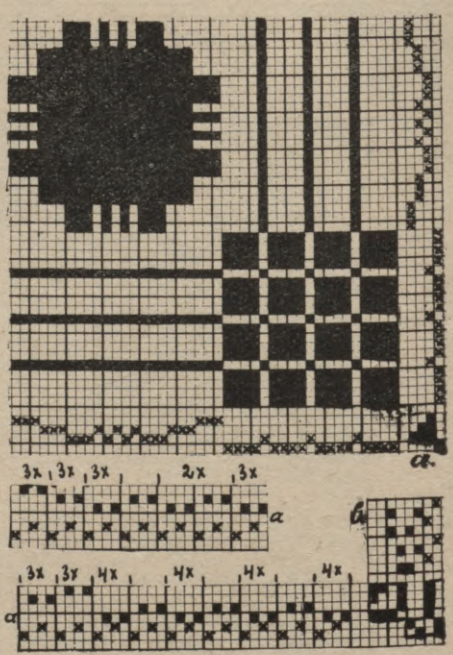
duma pamats vienkārtnis, bet vienkārtņa aušanai nepieciešamas 2 nīšu kārtas, tā tad katrai raksta daļai, t. i. katrai motīva nīšu kārtai audumā nepieciešamas 2 nīšu kārtas, kuŗās ver taisnā vērumā, iepriekš nosakot katrai rūtiņai atbilstošo diegu skaitu. Raksta paminu sējumu pārveido pēc motīva, katru rūtiņu divkāršojot, jo arī nīšu kārtu skaits divkāršojies. Lai auduma labā puse, t. i. raksts, veidotos virspusē, tad motīva paminu sējuma tukšo rūtiņu vietā jāzīmē pilnās un pilno — tukšās. Raksta paminu minums kā motīvā, katru raksta paminu atkārtojot tik daudz reiz, cik vajadzīgs raksta rūtiņas izveidošanai. Pēc katra raksta auda ieauž vienu vai vairākus pamataudus, pie kam abas pamatpaminas jāmin pārmijus.

Vienkāršie audu rakstotie audumi saistītiem pārstaipiem (78. un 79. att.). Ja audumā, kuŗā rakstu veido audi, grib izlietāt rakstu ar lielākiem krāsu laukumiem, tad pārstaipi jāsaista. Saikļa diegus var likt pēc 1, 2, 3, 4 vai vairāk velku diegiem. Ņemot raksta un saikļa velku diegu attiecības 1:1, raksta nīšu kārtu un paminu skaits paliek tāds pats kā motīvā, bez tam nāk klāt 2 saikļu nīšu kārtas, tāpat arī 2 saikļu paminas, kā arī 2 pamatpaminas. Ja raksta un saikļu diegu attiecības ņem 2:1, 3:1 u. t. t., tad raksta nīšu kārtu skaits divkāršojas.

Mēbeļdrāna (78. att.). 6 nīšu kārtas, 8 paminas. Velkos un pamataudos diedziņi Nr. 24/2, vai linu diegi Nr. 40/2, raksta audos



77. att. Vienkārša rakstota auduma paraugs



78. Mēbeļdrāna

linu dzija Nr. 18., kas jāspolē divkārši. Šķiets Nr. 75, 1 diegs nītī, 2 zobā.

Mēbeļdrānas iekārtojums, attēlā 78. b., attīstīts no motīva iekārtojuma a., ņemot raksta un saikļa velku attiecības 1:1.

Paminas sienot, jāievēro, ka raksta paminas jāsien tikai pie raksta nīšu kārtām, saikļu paminas tikai pie saikļu nīšu kārtām, bet pamata paminas — pie visām nīšu kārtām.

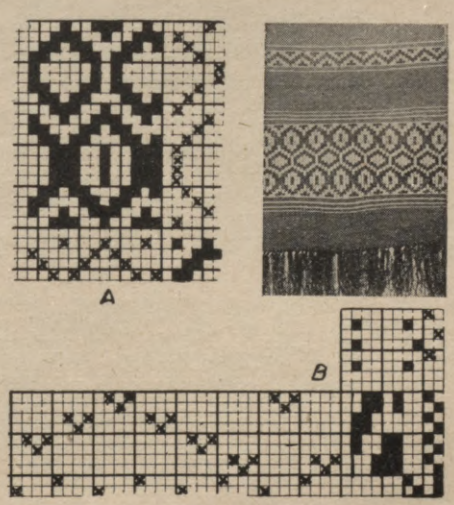
Paminas minot, saikļa pamina jāmin reizē ar raksta paminu, pie kam raksta pamina jāmin tik daudz reiz, cik vajadzīgs raksta rūtiņas izveidošanai, bet saikļa paminu nominot, jāieaužraksta auds. Lai saikļa paminas nejuktu, tad saikļa paminu nomin arvien tai pusē, kur atrodas atspole ar raksta audu. Pēc katra raksta auda ieaužvienu vai vairāk pamataudus, skatoties pēc to rupjuma. Pamatpaminas min pārmijus.

Sedziņa (79. att.). 10 nīšu kārtas, 9 paminas. Velkos diedziņi Nr. $^{12}/_{2}$, tumšdzeltenā krāsā, auduma pamatā kokvilnas frotē diegi gaišbrūnā, raksta audos — kokvilnas vai zīda frotē diegi ķieģeļsarkanā un raksta pamatā mākslīgais zīdz smilšu krāsā. Šķiets Nr. 70, 1 diegs nītī un zobā.

Auduma iekārtojums parādīts attēlā 79 B; tas atrisināts no motīva A iekārtojuma, ņemot raksta un saikļa velku attiecības 3 : 1. Paminu sējumā un minumā jāievēro iepriekšējā auduma paskaidrojumi. Iekārtojums derīgs dīvānu segu aušanai.

Audu rakstoti audumi divkārtnīšu iekārtojumā. Tā kā audu rakstotos audumos motīva nīšu kārtu skaits divkāršojās, tad daudz daļīgos motīvos nīšu kārtu skaits pieaug tik liels, ka audumu rokas stellēs nevar aust. Daudzdaļīgus motīvus iekārto divkārtnītīs. Šādā gadījumā raksta nīšu kārtu skaits paliek tāds pats kā motīvā, bez tam nāk vēl klāt pamata nīšu kārtas, 2 vai 4, atkarīgi no pamatsējuma. Raksta nīšu kārtās ir īsacainās, bet pamata nīšu kārtās — garacainās nītis. Audumu var iekārtot ar vai bez saikļa diegiem.

Mēbeļdrāna (80. att.). 14 nīšu kārtas, 15 paminas. Velkos un pamataudos linu diegi Nr. 40/2, gaišbrūnā un dzeltenā krāsā. Raksta audos tādi paši linu diegi, kas jāspolē divkārši, tumšbrūnā un ķieģeļsarkanā krāsā. Pēdējā auž četrstūrīšus, minot astoto un devīto raksta paminu. Šķiets Nr. 70., 1 diegs nītī, 2 zobā.



79. att. Sedziņa

Iekārtojums att. 80 B atrisināts no motīva iekārtojuma A. 10 pirmās nīšu kārtas veido rakstu, kurās pilnām rūtiņām atzīmēti gaišbrūnie diegi un gredzentiņiem dzeltenie. Nākošās 2 nīšu kārtas saista pārstaipus, bet pēdējās 2 ir garacaino nīšu kārtas, kas veido pamatu.

Raksta paminas piesietas tikai pie raksta nīšu kārtām, saikļu — pie saikļu, bet pamata —

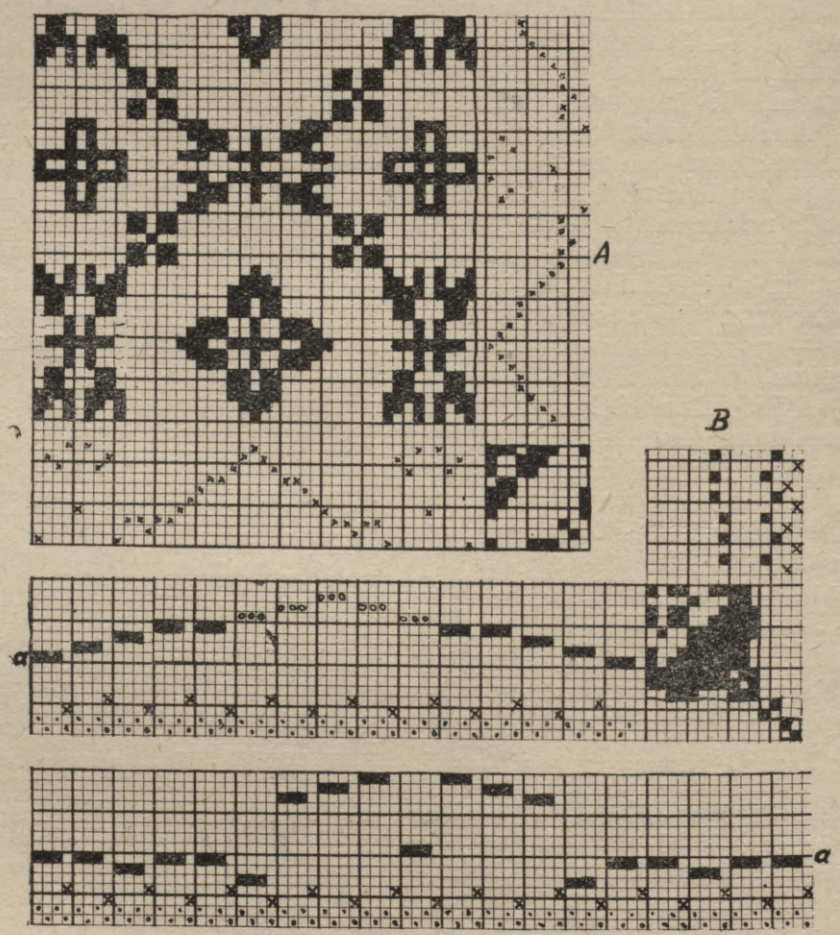
pie pamata nīšu kārtām. Minums veidojas pēc motīva minuma, kā parasts audu rakstotos audumos.

Sega velkamā ierīcē (81. att.) 4 paminas: 2 vienkārtnē — pamatam — un 2 ripsā. Velkos balināti linu diegi Nr. 18/3, arī pamataudos tie paši; raksta audos vilnas dzija sarkanā, zaļā, dzeltenā un tumšzilā krāsā. Šķiets Nr. 40; 1 diegs nītī un zobā.

81. attēla a daļās segas raksti, kuŗu rūtiņas sanumurētas vilkšanai (paskaidrojumus sk. „Velkamā ierīce"); attēla b daļā auduma iekārtojums.

17. Audumi ar ielocītiem rakstiem

Izņemot parastos audumu veidus, auduma virsmu var izgreznot, ielokot vai iepinot velku diegos dažādos paņēmienos visādus rakstus, neatkarīgi no auduma pamatsējuma. Dažādie ielocījumu



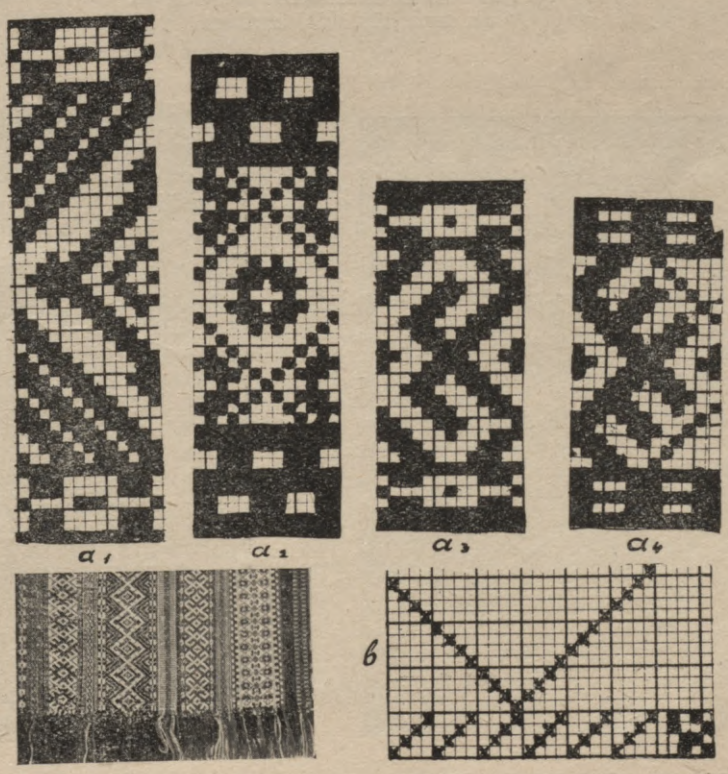
80. att. Mēbeļdrāna

darbu nosaukumi lielāko tiesu radušies saskaņā ar auduma izskatu vai darba paņēmieniem.

Gobelēna audumi. Gobelēna audumu sējumu veido vienādais audu ripss. Iekārtojums pēc attēla.

Dažādo krāsu audus ieloka velkos saskaņā ar zīmējumu. Katrai raksta rūtiņai atbilst 1—4 velku diegi, saskaņā ar auduma rupjumu. Kreisā auduma puse aužot atrodas virspusē. Katram atsevišķam krāsas plankumam vajadzīgs savs audu pavediens. Audu ielocīšanu sāk no labās uz kreiso pusi, pie kam katras rūtiņas pēdējam diegam pa kreisi jāatrodas šķīres virspusē. Kad viena audu rinda ielocīta, pārmaina paminu un visus raksta pavedienus vada atpakaļ no kreisās uz labo pusi. Visi pavedieni jāvada vienā virzienā. No labās uz kreiso pusi iepinot, visi iepinamie pavedieni jāsaista savā starpā, ņemot tos vienu otram apkārt; ielokot no kreisās uz labo pusi, pavedieni nav jātaisa. Tā audums izskatās no abām pusēm vienāds. Saistot vienu pavedienu ar otru, jāraugas uz to, lai krāsaino plankumu robežlīnija būtu taisna un gluda. Audu pavedienu saistīšanas paņēmiens redzams 82. a attēlā.

Zviedrijā pazīstams arī tāds gobelēnu aušanas veids, „röllakan", kuŗu, pielietājot pavedienus, saista vienu ar otru, kā no labās uz kreiso, tā arī no kreisās uz labo pusi aužot. Šādu pavedienu saistīšanas paņēmienu pielietājot, audumam ir labā un kreisā puse. Labā puse iznāk gluda un glīta, bet kreisā pusē neglīti paaugsti-



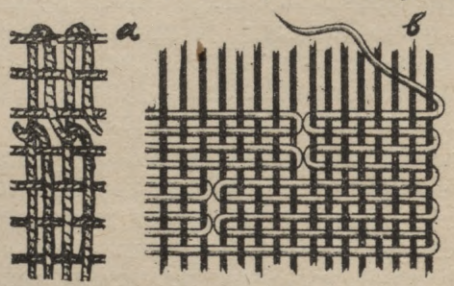
81. att. Sega velkamā ierīcē

nājumi, kas nepatīkami traucē, padarot audumu mazāk piemērotu, t. i. neizturīgāku grīdas paklājiem.

Nesaistītā gobelēnaudumā (kelims, palass) raksta audu pavedienus nemaz nesaista. Šāda veida technikai nevar ņemt kautkuŗu ģeometrisku rakstu, bet tam jābūt tieši piemērotam, t. i. tādam, lai nebūtu par daudz gaŗu nesaistītu vietu. 82. b attēlā parādīts audu ielocīšanas paņēmiens nesaistītā gobelēnā.

Caurumotais raksts rodas, sagriežot velku diegus vienu ap otru, no kam rodas caurumots, izvilkuma darbiem līdzīgs, mežģinveidīgs raksts. Nītījums, paminu sējums un minums kā vienkārtņa audumam.

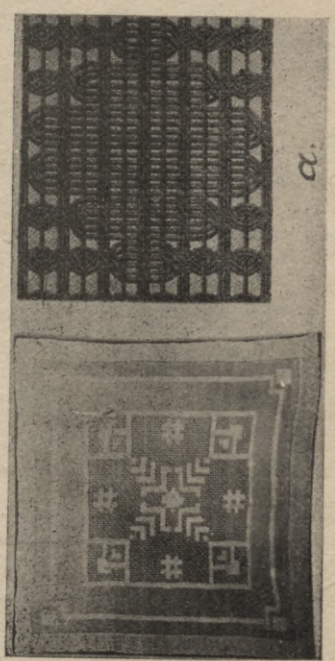
Audumu var iekārtot tā, ka caurumiņi veido rakstu un vienkārtnis pamatu vai arī otrādi. Rakstu veido vienkārtņa šķirē, krustojot velku diegus. Katrai zīmējuma rūtiņai atbilst 4—6 vel-



82. att. Audu ielocīšana saistītā (a) un nesaistītā (b) audumā



83. att. Gobelēna paklājs (māksl. K. Pāvuliņas mets)



84. att. Caurumotais raksts

ku diegi. Ja ņem 4 velku diegus katrā raksta rūtiņā, tad raksts iznāks smalkāks un mazāks, bet ņemot 6 diegus, tas ir lielāks un rupjāks. Rakstu veidojot rūtiņai atbilstošos 2 vai 3 augšējās šķīres velku diegus nobīda uz leju un attiecīgos 2 vai 3 apakšējās šķīres diegus paceļ uz augšu. Raksta ielasīšanu visērtāk izdarīt ar tīkla darināmo adatu vai nelielu plānu metalla saivīti, uz kuŗas uztīts ielasāmais auds. Tajās vietās, kur nav jāveido caurumiņi, raksta audu vada caur šķīri. Pēc katra raksta auda ieauž ar atspoli 3 vienkārtņa audus. Rakstu ielasa, arvien nominot vienu un to pašu paminu. Kā veidojas raksts, redzams 83. a attēlā. Pielieto galdautu, servješu, logu aizkaru, dvieļu galu un c. rotāšanai.

Vagotais pinums. Nosaukums norāda uz auduma izskatu, jo auduma virspuse pārklāta šaurākām vai platākām vadziņām. Audumu var izveidot: 1) viscaur vagotu, vai 2) vagotu rakstu uz gluda pamata.

Platās vadziņas 8—12 diegus veŗ pirmā un otrā nīšu kārtā, šaurās vadziņas 2 diegus trešā un ceturtā.

Raksta veidošanai vajadzīga viena, pamata — 2 paminas. Iekārtojums parādīts 85. a attēlā.

Pamata velkos un audos lieto linu vai kokvilnas diegus, raksta audos — vilnas dziju, div- vai vairākkārtīgu, retāk linu dzijas.

Audumu auž ar kreiso pusi uz virsu. Raksta audus ielokot, katram atsevišķam krāsu plankumam vajadzīgs atsevišķs raksta auda pavediens, ņemot vienu otram apkārt, ielokot audu pavedienus kā no labās uz kreiso, tā arī no kreisās uz labo pusi. Raksta audu galus nostiprina pamata šķīrē, ielokot tos rakstu veidojošo vadziņu velku diegos, neaizķeŗot šaurās vadziņas 2 diegus. Pēc katra raksta auda ieauž 2 pamataudus.



85. att.



86. att.

Vagotais pinums

Vagotā pinumā var panākt vadziņu platuma dažādību, ja nītīs veļot raksta vadziņu velku diegu skaitu ņem dažādu.

Otrajā vagotā iepinuma veidā (86. att.) raksta auds ielocīts tikai raksta vietās, bet pamata audums parasti veidojas vienkārtņa vai ripsa sējumā. Nītījums tāds pats kā iepriekšējam vai arī kā 86. attēlā.

Pēc katras ielocītas raksta rindas ieauž 2 (vienkārtnī) — 4 (ripsā) pamataudus, t. i. tik daudz, lai raksta audi pilnīgi apklātu raksta vietas, pie tam nesablīvējoties pārāk cieši viens pie otra.

Sienas sega dalītā pinumā (87. att.). Velkos diedziņi Nr. 24/2., pamataudos tie paši diedziņi, divkārši spolēti; raksta audos vilnas dzija. Škiets Nr. 70.; 2 diegi nītī un zobā. Iekārtojums attēlā 87a. Raksta ielasīšanas paņēmieni kā vagotā pinumā.

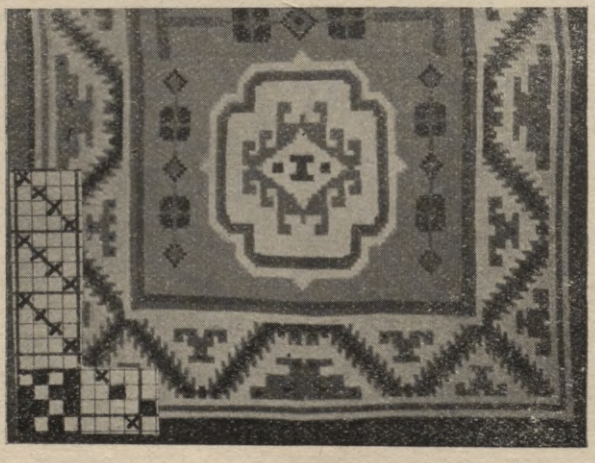
Dalīto pinumu lietā logu un durvju aizkaru, spilvenu, mēbeļdrānu un dažāda veida segu rotāšanai.

18. Persiešu paklāji

Tā saucamie persiešu paklāji ir ar plīšveida virsmu, kas rodas, iesienot katrā velku pārī vilnas dziju bārkstiņu. Jo ciešāk šīs barkstiņas sablīvē vienu pie otras, jo vienmērīgāka un gludāka ir paklāja virsma. No iesieto bārkstiņu blīvuma tā tad atkarīgs paklāja smalkums vai rupjums.

Velkiem un audiem lietā linu diegus Nr. 8/3—8/5, kuŗu rupjums jāpiemēro paklāja rupjumam, pie kam velku diegiem jābūt grodākiem, t. i., stingrāk sašķetinātiem, un rupjākiem par audu diegiem. Siešanai lieto tikai vilnas dziju.

Paklājus darina vertikalās rāmveida stellēs, kam jābūt stingrām un stabilām, jo pretējā gadījumā darbā rodas dažādi traucējumi un neērtības. Rāmja stelles sastāv no diviem sānkokiem, ko satur divi šķērskoki, augšējā velteņa, ko ar attiecīgu ierīci var paskrūvēt augstāk un zemāk, vidējā velteņa un apakšējā velteņa. Turklāt nepieciešama nīšu rīkstīte, tievais veltnītis un divi linijāli, viens platāks, otrs šaurāks.

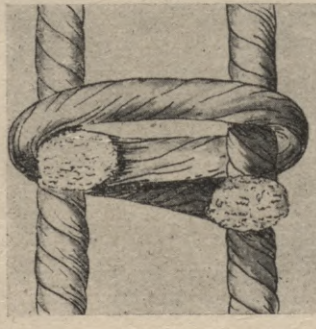


87. att. Sienas sega dalītā pinumā

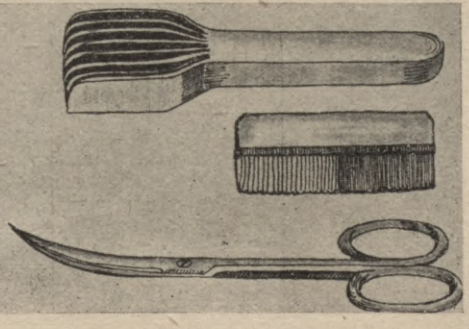
Rāmja stellēs velkus savelk tieši stellēs. Velkus velk apkārt rāmim, t. i. augšējam un apakšējam veltnim, tā ka velku gaŗums dod paklāja gaŗumu, atskaitot nelielu tiesu galiem, tāpēc paklāja gaŗums atkarīgs no steļļu augstuma. Ja gatavojams gaŗāks paklājs, tad rāmim jāpierīko atsevišķas daļas, kas dod paklājam lielāku gaŗumu.

Iekams sāk vilkt velkus, jānosaka paklāja platums un velku blīvums. Rupjiem paklājiem velk 20 pavedienu pārus 10 centimetros, smalkākiem 25—30. Velku savilkšanai rāmī vajadzīgas trīs personas: viena, stāvēdama steļļu aizmugurē, tur un pasniedz pretim velkamo pavedienu, otra — liek pavedienu apkārt tievajam veltenim un trešā — satur tievo velteni un kārto velku blīvumu. Velku vilkšanu izdara šādi: augšējo velteni un tievo veltnīti iedala 10 cm platos, vienādos atstatumos un tajos atzīmē arī paklāja platumu. Tad tievo veltnīti pieliek priekšpusē apakšējam veltenim, galu piespiežot cieši klāt kreisajam sānu kokam. Kamolā satītā velku diega pavediena galu piesien tievajam veltenim, pēc kam kamolam ļauj ritēt steļļu aizmugurē. Tad pavedienu velk pāri augšējam veltenim uz leju līdz tievajam veltenim, ņem tam apkārt no augšas uz apakšu un pēc tam velk atpakaļ pāri augšējam veltenim līdz apakšējam un ņem pavedienu ap tievo veltnīti no apakšas uz augšu un atkal atpakaļ uz augšējo velteni un t. t. Velkamais pavediens jātur visu laiku vienādā stingrumā. Starp savilktiem diegiem jābūt spraudziņai, kas līdzinas apm. pusei no diegu rupjuma. Kad vajadzīgais velku pāru skaits savilkts, tad pavediena beigu galu apmet vairākas reizes ap tievo velteni un piesien to pie nagliņas, kas iesieta tievā velteņa galā. Tagad novieto plato liniālu virs tievā velteņa, pēdējā radītā spraugā, bet otru liniālu — pretēji mainošos diegos, t. i. — to diegu, kas pirmam liniālam iet pa virsu, ņem otram pa apakšu un otrādi. Lai otru liniālu būtu ērtāk novietot, tad velkos vispirms ievelk aukliņu vajadzīgā kārtībā un pēc tam tikai liniālu.

Kad viss tas padarīts, tad var velkos iesiet nītis. Nītīm ņem stiprus šķetinātus linu diegus, kuŗus uztin uz saivas. Nītis sien velku diegos, kuŗi iet virsējam liniālam pa augšu, un tās piestiprina pie nīšu rīkstītes. Nīšu gaŗums apm. 12 cm un jācenšas panākt, lai visas nītis iznāktu vienādas. Kad nītis iesietas, nīšu rīkstīti novieto vidējā velteņa spraugā un lai tā neizkristu, to piesien abiem vel-



88. att. Mezgls



89. att. Darba rīki

teņa galiem. Otro liniālu kā nevajadzīgu tagad izvelk laukā. Nītis veido vienu šķīri, otru šķīri dabū ar liniālu, ko novieto virs nītīm, spraugā, kas rodas pagriežot sāņus apakšējo plato liniālu.

Vispirms ieauž 2 cm augstumā pamataudu, pēc kam sāk iesiet bārkstiņas, katrā velku pārī vienu. Vilnas dzija siešanai jāņem tik rupja, lai iesietais mezgls veidotu kvadratiņu. Dzijas, satītas kamolos vai spolēs, novieto tā, lai tās arvien būtu ērti pie rokas. Bārkstiņu iesienot, dzijas pavediena galu ņem apkārt velku pāra kreisajam diegam no apakšas uz augšu, no labās uz kreiso pusi, tad pāri abiem velku diegiem un atpakaļ tiem caur vidu. (88. att.) pēc kam abus galus savelk kopā mezglā un ar asu nazīti nogriež vajadzīgā garumā. Pēc katras iesietas rindas ieauž 2 audus, pie kam 4 malu diegus neņem līdz, bet tajos audu ieauž atsevišķi, lai malas iznāktu stingrākas. Labajā pusē malu uzpilda pirms, bet kreisā pusē pēc siešanas. Malas uzpilda iesieto mezglu rindas augstumā. Pirmo audu ieauž, izšķirot velkus ar nītīm, pie kam jāpagriež vidējais veltenis uz priekšu. Ieausto audu spēcīgi piedauza ar piesitamo, uzpilda kreiso malu un, pašķirot velkus ar liniālu, ieauž otru audu, to atkal krietni piedauzot. Audiem velki pilnīgi jāapklāj. Audi jāieauž vienmērīgi, ar lielu uzmanību, lai viens auds neieaustos vaļīgāk, cits stingrāk. Katru bārkstiņu rindu pēc iesiešanas izķemmē ar dzelzs ķemmi un ar šķērēm gludi un vienādi apgriež.



90. att. Persiešu paklājs



Smiltene



Valmiera



Krustpils



Nīca



Vecsaule



Rucava

Latviešu tautas tērpi
(pēc izdevuma Latvju raksti)



III. ROKDARBI

Anna Miezone,
Latvju Siev. Nac. Līgas daiļaušanas skolas skolotāja
(Fotogr. uzņēmumi — pēc Latv. Siev. Nac. Līgas daiļaušanas skolas rokdarbu paraugiem).

Ievadam

Katras mājas iekšējais noskaņojums atkarājas no tā, cik daudz darba, rūpības un mīlestības ir pielikusi tās iekšējā veidotāja — sieviete. Auksta un nemīlīga ir telpa, no kuŗas mums raugās pretī tikai kailas sienas, neapsegti galdi, dažādi pavirši izmētāti sīkumi; liekas, nevienam nav bijusi vēlēšanās tur kādreiz justies kā mājās, neviens nav gribējis pielikt savu roku, lai padarītu to glītāku un siltāku, jo visas domas ir bijušas aizņemtas un izkaisītas uz citām pusēm. Te atveŗas plašs darba lauks, kas neprasa daudz līdzekļu, bet gan mīlestību un pacietību. Rokdarbam dārgākais nav materiāls, bet gan darbs, un šis darbs prasa lielu rūpību un uzmanību. Patīkama un mājīga ir istaba, kur pat mazākais sīkums pauž par savas darinātājas gaumi, kas ar pacietību un darba prieku ir to gatavojusi sev un citiem par prieku.

Bija laiks, kad noliedza katra rokdarba nozīmi, tā esot veltīga laika izšķiešana; bet cik daudz vairāk laika mēs neizšķiežam dažādās lētās un nevajadzīgās izpriecās? Mūsu laiks sauc atpakaļ pie katra darba, un tāpēc nepametīsim novārtā mūsu vecmāmiņu darba tikumu. Labi rokdarbi ir ļoti dārgi, un tāpēc tik bieži redzam lētus un bezgaršīgus rokdarbus greznojam mūsu mājas un dzīvo-

kļus. Darinot pati, katra namamāte varēs izstrādājamo priekšmetu pieskaņot katrreizējai vajadzībai, un kad gatavais priekšmets godam greznos sev pienācīgo vietu, tā ar prieku un lepnumu varēs uz to noraudzīties, jo tas būs viņas pašas darbs, kas pamazām, ar lielu ilgošanos gaidot ir audzis un veidojies, varbūt ne tāds, kā sākumā bija paredzēts, bet tomēr kaut kas tam līdzīgs beigās ir iznācis. Katram pašu darinātam darbam iet līdzi sava tapšanas vēsture, un tāpēc tas arī ir tuvāks un patīkamāks. Dažreiz mazs, pašdarināts sīkums, ko mēs saņemam kā dāvānu, aizkustina mūs vairāk nekā kāda liela, ļoti vērtīga, par dārgu naudu pirkta manta. Mēs jūtam, ka dāvinātājs ar mīlestību un vislabākiem nodomiem ir to gatavojis. Tāpēc veltīsim vairāk darba un uzmanības savai mājai, saviem tuvākiem cilvēkiem, lai mūsu apkārtne kļūtu patīkamāka un lai celtos mūsu mājas kultūras līmenis.

Šeit sakopotie dažādie paraugi un aizrādījumi lai būtu kā mazs ierosinājums jaunam darbam un parādītu vienu otru ceļu, kādā veidā mēs pašas varam daudz ko pagatavot.

1. Adījumi

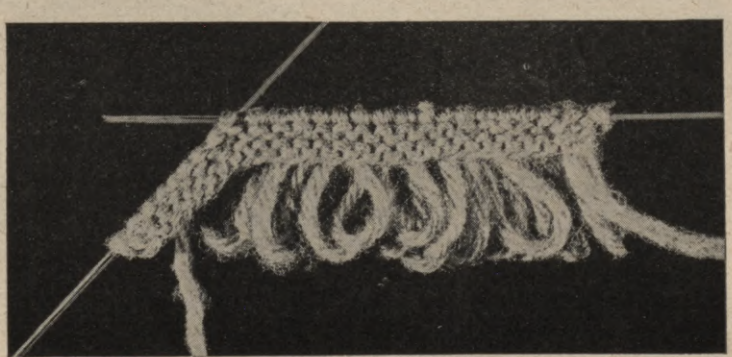
Adīšana pieder pie vecākām rokdarbu technikām. Senāk tai bija tikai prakstiska nozīme, jo adot pagatavoja vienkāršus, praktiski nepieciešamus priekšmetus. Cilvēku izdoma vienmēr meklē jaunus ceļus, jaunus veidus, viņu neapmierina vairs tikai praktiskais, bet tas grib, lai praktiskais būtu arī patīkams. Tā ir nākuši klāt visdažādākie paņēmieni, techniski pārveidojumi, un mūsu dienās pat grūti noteikt, vai adīšanai ir lielāka praktiskā vai rotājošā nozīme (runājot tikai par adīšanu kā roku darbu.)

Pati technika ir samērā vienkārša: ar 2 adatām veido cilpas no dzijas; šīs izveidotās cilpas parasti sauc par valdziņiem. Pamatā ikvienam adījumam ir labiskie vai kreiliskie valdziņi; tos dažādi grupējot un pārveidojot, rodas dažādi rakstaini adījumi.

Cimdu adīšana. Kā materiālu var lietāt dažādas vilnas dzijas, sākot ar vienkāršām lauku dzijām un beidzot ar vismodernākām. Vasaras cimdus ada arī no kokvilnas, pērļu vai makramé diegiem dažādos caurumotos rakstos. Adīšanai parasti izvēlas vidēja rupjuma vilnas dzijas; cimdiem rēķina 60—100 gr, skatoties pēc cimdu lieluma un dzijas rupjuma; smalkākas dzijas vajadzēs mazāk, rupjākas vairāk. Kad materiāli ir izraudzīti, jāpiemēro adatas, tās nedrīkst būt ne par rupjām, ne arī par smalkām, tad adījums neiznāks glīts — būs vai nu par daudz vaļīgs, vai arī ciets. Iestrādājusies adītāja pēc acmēra noteiks derīgās adatas. Lai noteiktu, vai adatas piemērotas, tad dara tā: izdur papīrā ar adatu caurumiņu, kurā ievelk paredzēto dziju; ja dzija caurumu aizpilda, tad adatas ir piemērotas. Tālāk jānoskaidro uzmetamo valdziņu daudzums. Vispirms uzmet uz 2 adatām 15—20 valdz. un izada pāris kārtas, tad uzliek virsū centimetra mēru un skatās, cik valdziņu iznāk vienā cm. Pēc tam noņem cimdam mēru paredzētā platumā un aprēķina, cik valdziņu vajadzēs uzmest. Piem.: ja uz 1 cm iet 4 valdz. un paredzētais cimda platums ir 30 cm, tad būs jāuzmet $4 \times 30 = 120$ valdziņi.

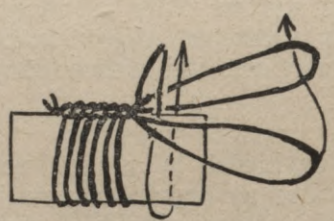
Vienkāršākais valnīšu veids ir svītrotais, ko ada vai nu 2 v. pa labi, 2 pa kreisi, vai 1 v. pa labi, 1 pa kreisi. Tā parasti ada bērnu cimdus, jo šis valnītis stingrāk pieguļ rokai. Turpretī cimdiņu mēdz adīt ar 2 krāsām rakstainu, jo tā cimds iznāk biezāks, siltāks un arī iekšpusē mīkstāks, jo pārejot no vienas krāsas uz otru, rodas cilpas. Rakstainiem cimdiem noslēgumā ada „peļu zobiņus" vai arī bārkstis. „Peļu zobiņš" ir vienkāršs, bet glīts cimda noslēgums. Darba gaita šāda: uzmet vajadzīgo valdz. daudzumu un ada pa labi 6—8 kārtas, skatoties, cik platu grib stingro maliņu. Tad nākošā kārtā 1. v. noceļ, dziju uzņem uz adatas, 2. v. saada, dziju uzņem, 2. saada u. t. pr. Pēc tam ada atkal tikpat daudz kārtu, kā bija pirms zobiņu veidošanas. Tad caurumiņu vietā pārloka uz pusēm un saada augšējo malu ar apakšējo — uzmesto malu kopā. Var arī uzmestās malas valdziņus uzlasīt uz liekas adatas, un tad adot ņem 1 valdz. no adāmās adatas, otru — pretī stāvošo no papildu adatas. Var arī tāpat saadīt, tik jāuzmanās, lai nepaņemtu citu valdziņu. Mūsu tautiskie greznie goda cimdi nobeidzas parasti ar vienu vai divām bārkšķu rindām.

Bārkšķu veidošanas gaita ir šāda: uzmet vajadzīgo valdz. skaitu, izada 1 kārtu pa labi, otru pa kreisi, lai maliņa neliektos. Tad ada bārkstis. Lai bārkstis gultos uz ārpusi, ada no iekšpuses. Kad pēdējā kārta pabeigta, tad griežas atpakaļ, pirmais valdz. nāk tas, kas bija beidzamais, to noceļ uz nākošās adatas, jo tas tikko izadīts. Ada no cimda iekšējās puses, dziju aptin ap kreisās rokas rādāmo pirkstu tā, lai virsū krustotos, tad aizņem ar adatu šo krustojumu (2-kārtīgu dziju) un izvelk caur valdz., pēc tam nolaiž no pirksta un nolīdzina bārkšķu garumu; tad atkal dziju aptin ap pirkstu un tā ada visapkārt. Tad griež cimdu atpakaļ un ada parastā virzienā pirmo kārtu pa labi, aizņemot uzreiz dubultīgo dziju, kas ir radusies iepriekšējos valdziņos. Otro kārtu ada pa kreisi, lai virs bārkstīm rastos stingrāks noslēgums. Tālāk rakstu ada pēc zīmējuma: 1 rūtiņa zīmējumā = 1 valdz. adījumā. Bārkstis var pagatavot arī atsevišķi ar 2 cilpu palīdzību; vēlāk piešuj pie cimda. Ja cimdiem 2 rindas bārkšķu, tad otrās ir atkārtotas pēc gluda adījuma un sniedzas līdz iepriekšējām vai arī pāris kārtu paliek starpā. Bārkstis var adīt vienkrāsainas vai arī maina posmiem tās pašas krāsas, kas rakstā.



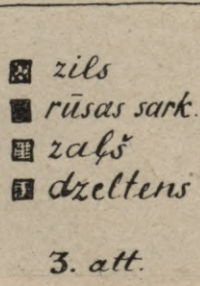
1. att. Bārkšķu veidošana

Īpatnējs noslēgums ir Rucavas cimdiem un zeķēm — malā veidojas robi. Pamats parasti balts, rakstā: sarkans, zils, nedaudz dzeltens ar zaļu. Robu veidošanas gaita šāda: uzmet vajadzīgo valdziņu daudzumu, tik jārēķina, lai dalītos ar 10, jo katram robam vajag 10 valdz. Pirmo rindu izada pa labi, otro ada pa kreisi ar citu krāsu, pie kam virspusē veido pīnīti — ņem 2 atsevišķus pavedienus no vienas krāsas vai katru no savas (tā arī dabūs vienkrāsainu pīnīti, vai krāsas mainīsies), ada pa kreisi un adot dzijas maina: 1. v. izada ar vienu dziju, 2. v. ar otru dziju, 3. v. ar pirmo dziju, tik dzijas mainot jāievēro, lai vienmēr mainītu gar vienu pusi — ņem izadītai dzijai pa virspusi vai apakšu, citādi pīnītē radīsies pārtraukums. Tālāk veido robus: 1. v. noceļ, dziju uzņem uz adatas, 2. v. pa labi izada, nākošos 2 saada, 1. v. pa kreisi, nākošo noceļ, otro izada, noceltō

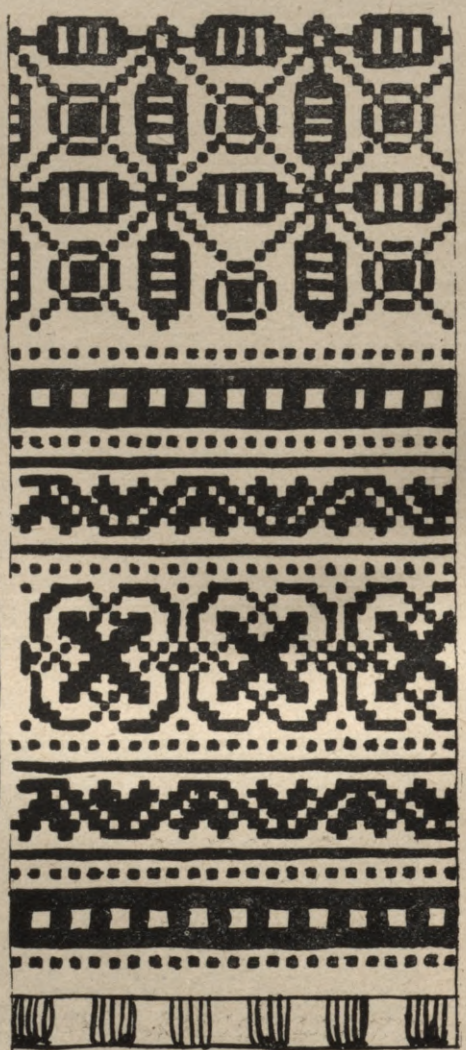


2. att.





3. att.



4. att.

2. att. Cilpu mešana. 3. att. Sporta zeķes raksts. 4. att. Cimda raksts

pārvelk izadītam pāri, pēc tam 2. v. pa labi, dziju uzmet, 1. v. noceļ, atkal uzmet, 2 pa labi, 2 saada u. t. pr. Tā ada 4 kārtas. 5. rindā ada visus valdz. pa labi, izņemot nocelto, to vēl noceļ. Tālāk ada pēc raksta.

5. attēlā pa kreisi — pirkstainais cimds ar Rucavas robu noslēgumu, vidū — rakstaini cimdi ar bārkstīm; augšā — valnīša paraugs ar 2 rindām bārkšķu; pa labi — sporta zeķe ar „peļu zobiņiem".

Ziemas sportam var pagatavot veselu, saskaņotu garnitūru: zeķes, cimdus, cepuri, šallīti, džemperi. Zeķēm augšmalā veido „peļu zobiņus" un ieada krāsainu rakstu; krāsas patur visiem priekšmetiem vienādas. Šallītei ada galos līdzīgu rakstu, vidus daļu var adīt kādā rakstainā adījuma veidā. Galus noslēdz ar īsām, adītām bārkstiņām; var pagatavot arī atsevišķi kā mestās bārkstis un vēlāk piešūt.

Cepurīti sāk no vidus ar nedaudz valdziņiem un tad pakāpeniski pieaudzina, līdz sasniegts vajadzīgais platums un dziļums, tad ada taisnu — nepieaudzinot. Var adīt arī no apakšas uzreiz uzmetot vajadzīgo platumu un tad norauj pa 2 saadot, kad vēlamais augstums ir sasniegts. Atlokā var ieadīt to pašu rakstu, kas pārējos priekšmetos. Adot atloku kā cepures turpinājumu, no locījuma vietas jāmaina adījuma puses: līdzšinējā kreisā jāada par labo.

Adītu rakstu paraugi. 6. att. — 1. rindā 6 valdz. pa kreisi, 6 pa labi, 6 pa kreisi. 2. rindā — iepriekšējās rindas labiskos valdz. ada pa kreisi un kreiliskos pa labi, lai veidotos labā un kreisā puse. 3. rindā — vidējos labiskos v. kreiliski saada. 4. rindā virs saadītiem izveido atkal 2 valdz. 5. un 6. rindā kā 1. un 2. Tālāk maina — virs kreiliskā galdiņa ada labisko un virs labiskā — kreilisko. Šai rakstā var adīt sporta džemperus, jakas.



5. att. Cimdi un zeķes

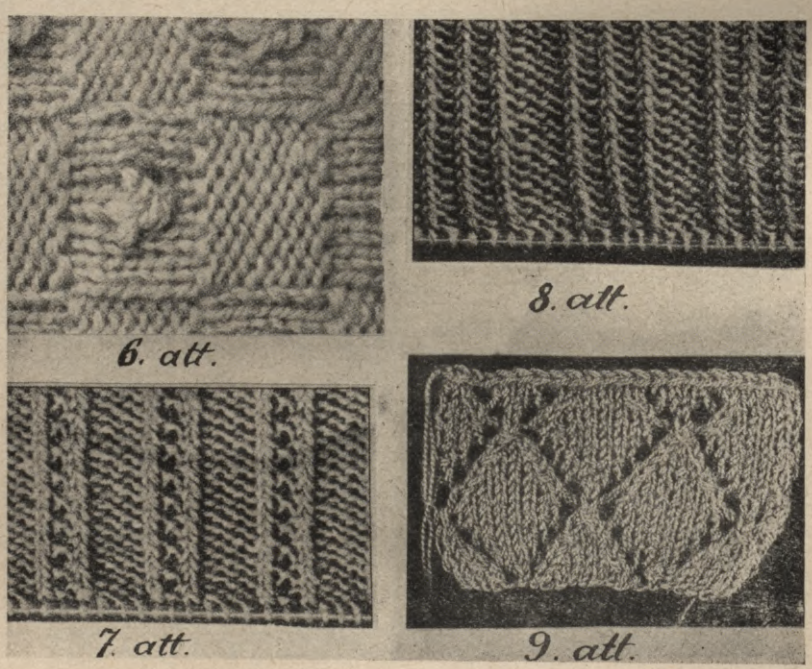
7. att. — 1. rindā — 3 v. pa kreisi, 1 v. labiskais, 1 kreil., 1 lab., 3 v. kreiliski. Turpmākās rindās tikai ievēro labo un kreiso pusi, atpakaļ nākot labiskos valdz. ada kreiliski un kreiliskos labiski. Pielietājams jakām, džemperiem, cimdu valnīšiem, bērnu zeķēm.

8. att. — 3 v. kreil., 1 v. lab., 1 kreil., 1 lab., 1 kr., 1 lab., 3 kreil... Kā 8. paraugā, jāievēro labā un kreisā puse.

9. att. — caurumots raksts. 1. rindā: 2 v. saada, diegu uzņem uz adatas, 1 v. izada, diegu uzņem, 1 v. noceļ, otru izada — nocelto pārvelk izadītam pāri, 7 v. labiski izada, 2 v. sada, diegu uzņem, 1 izada, diegu uzņem... 2. rindā — visa kreiliski. 3. rindā — diegu uzņem, 3 v. izada, diegu uzņem, 1 v. noceļ, otru izada, nocelto pārvelk izadītam pāri, 5 v. iada, 2 v. saada, diegu uzņem... 4. rinda — kreiliski. 5. rindā — diegu uzņem, 5 v. iada, diegu uzņem, 1 v. noceļ, otru izada, nocelto pārvelk izadītam pāri, 3 v. izada, 2 v. saada (noraujot jāievēro, ka vienā pusē norauj 2 valdziņus saadot, otrā: 1 v. noceļ, otru izada, nocelto pārvelk izadītam pāri. Ja visi noraujamie valdz. atrodas pa labi no noraušanas vietas, tad 2 v. saada, ja pa kreisi, tad norauj pārvelkot). Tā turpina vienu kvadrātiņu audzināt un otru noraut, līdz noraujamam palicis tikai 1 valdz. Lai dabūtu 1 valdz. virs iepriekšējās rindas trijiem, tad 1 v. noceļ, nākošos 2 saada, nocelto pārvelk saadītiem pāri. Pēc tam sāk noraut pieaudzināto četrstūri un norauto pieaudzināt. Atpakaļ ejot arvienu ada kreiliski. Šādā veidā var adīt vieglus vasaras džemperus.

2. Tamborēšana

Tamborēšana pēdējos gados ir nākusi atkal modē. Ko tik visu mēs tagad neredzam tamborētu — sākot ar zīdaiņa pūriņu un bei-

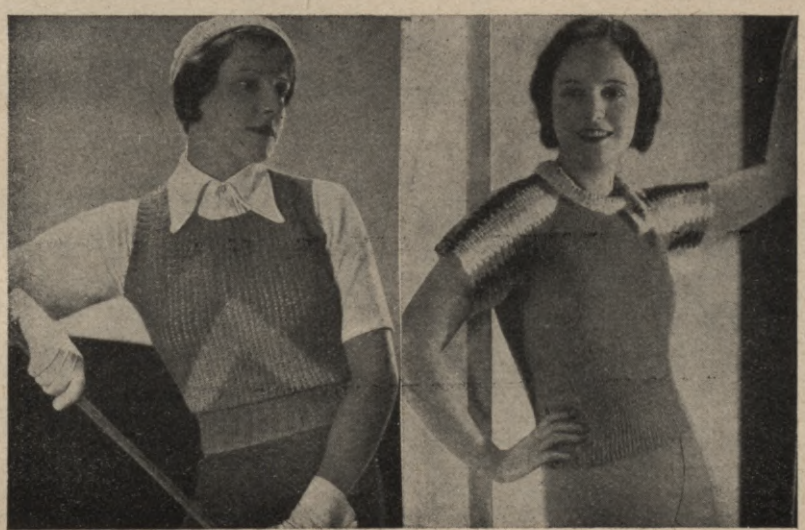


6.—9. att. Adītu rakstu paraugi

dzot ar dāmu kostīmiem. Tamborēšanai kā technikai ir arī savas priekšrocības: darba paņēmiens diezgan vienkāršs: nepieciešama tikai viena adata un diegs vai dzija, lai pagatavotu visdažādākās lietas. Darbs veicas arī diezgan ātri, un varbūt tāpēc tas tik iecienīts mūsu rekordu laikmetā. Adīšana tomēr iet daudz gausāk, ja atskaita tamborējumus ar vissmalkākiem diegiem, ko lietā veļai, kabatas lakatiņiem, dažādām sedziņām, lentītēm. Tamborējamās adatas ir dažādos rupjumos, un to rupjumu vienmēr saskaņo ar tamborējamo materiālu. Tamborējot ar smalkiem diedziņiem, lietā smalkas metalla adatas Nr. 14, 15, 16, 17, 18. Vilnas dzijai lietā piemērota rupjuma metalla, kaula vai koka adatas.

Džemperu, jaku pagatavošana. Džemperus, jakas, vestītes var kā adīt, tā arī tamborēt, pie kam adot izvēlas rupjākas dzijas, tamborējot smalkākas, bet tas katrā gadījumā atkarājas arī no izvēlētā rakstiņa. Gatavojot džemperi vai jaku, vispirms jāizvēlas forma un jāpagatavo piegrieztne. Modes žurnālos arvienu ir dotas klāt piegrieztņu loksnes, kur, sekojot attiecīgiem numuriem un apzīmējumiem, var nokopēt piegrieztni ar caurspīdīga papīra palīdzību. Bet to var pagatavot arī pēc savas vēlēšanās, jo ne katrreiz žurnālā būs atrodams tas, ko var izdomāt cilvēka fantazija. Vienkāršākais veids piegrieztņu gatavošanā ir locīšanas metode. Nepieciešami tikai pamata mēri, pārējos mērus un dažādo iegriezumu dziļumus dabū ar locīšanas palīdzību. Džemperiem nepieciešami 2 mēri: krūšu apkārtmērs un gaŗums. Gaŗums atkarājas no veida, kādu grib gatavot; ja grib valkāt ar jostiņu — ņem gaŗāku, bez jostiņas — īsāku. No krūšu mēra ņem tikai pusi, jo muguras un priekšas gabalu gatavo katru atsevišķi, pie kam jākām arī priekšu vēl dala uz pusēm.

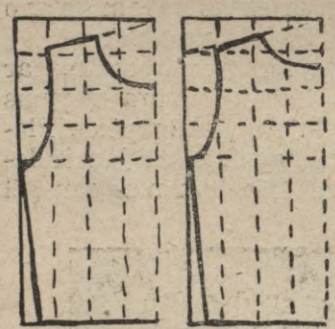
Zīmējumā nepārtraukta līnija apzīmē papīra griezto malu, ar pārtraukumiem — locījumu. Ņem papīra gabalu, kuŗa gaŗums līdzinās džemperja gaŗumam, platums = ½ krūšu apkārtmēra. Platumu pārloka uz pusēm, zīmējumā (12. att.) vienā malā jau ir locītā mala, kas apzīmēta ar pārtraukto līniju. Pēc tam platumu vēl



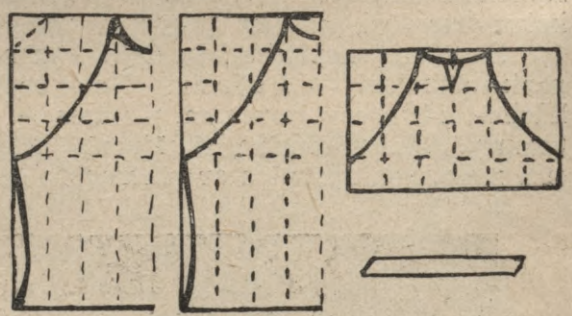
10. att. Tamborēta vestīte **11. att. Tamborēts džemperis**

saloka 4 daļās un attaisa līdz pusei vaļā; no augšas atloka 4 tādas pat daļas. Attiecīgās ceturtdaļās iezīmē iegriezumus un izgriež. Lai labāk piegulētu, uz apakšu nedaudz sašaurina. Ja džemperi taisa garāku, ar jostiņu, tad sānos ap jostas vietu ieņem šaurāku, uz apakšu atkal izlaiž. Kad piegrieztne pagatavota, var sākt adīt vai tamborēt pašu džemperi. Ja grib adīt, tad vispirms jāpagatavo neliels paraugs un jāaprēķina, cik valdziņu iet uz 1 cm, lai zinātu, cik būs jāuzmet vajadzīgam platumam. Sāk no apakšējās malas. Adītiem džemperiem apakšā var būt svītrots valnītis: 2 v. pa labi, 2 pa kreisi, vai arī patentadījumā; garākiem ada tikai gludu maliņu, tad apakšā vajaga izadīt pāris kārtas pa kreisi, lai neliektos atpakaļ. Rakstainie adījumi parasti neliecas, vienīgi tad, ja adījumā ir pārsvarā labiskie valdziņi. Garākam džemperim vai jakai labi izskatās „peļu zobiņu" noslēgums.

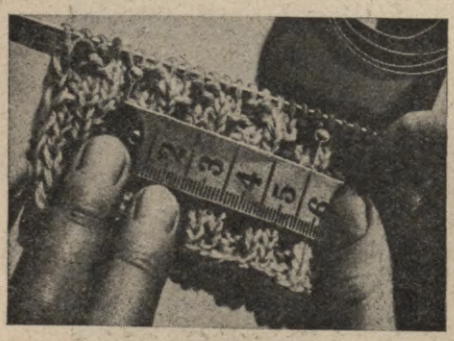
Tamborētiem džemperiem apakšā var būt adīts vai tamborēts valnītis, vai arī viscauri vienāds tamborējums. Vispirms uzmet pīnīti, garāku par piegrieztni, jo otrā kārtā parasti pīnīte ieraujas. Tālāk rakstiņu tamborē piegrieztnes platumā. Adīto valnīti var pieadīt arī vēlāk. Tamborējumu arvienu salīdzina ar piegrieztni. Sānos, kur paliek platāks, pakāpeniski pieaudzina, pēdējā valdziņā ņemot 2 reizes. Kad sasniegts roku iegriezums, abās malās sāk noraut pēc piegrieztnes, tāpat pie kala iegriezuma — pabeidz katru malu atsevišķi. Ja ir jaka un priekšā paredzētas pogas, tad tamborējot vai adot jau atstāj pogu caurumus. Aprēķina, cik pogu vajadzēs, tad



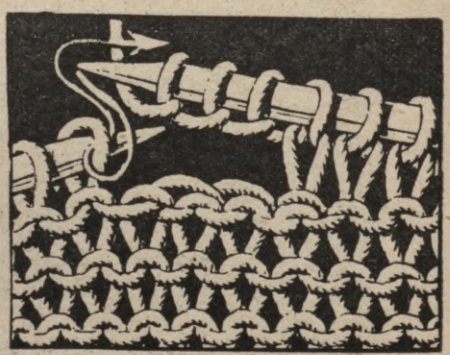
12. att. Vestītes piegrieztne



13. att. Džemperа piegrieztne



14. att. Uzmetamo valdziņu aprēķināšana pēc parauga



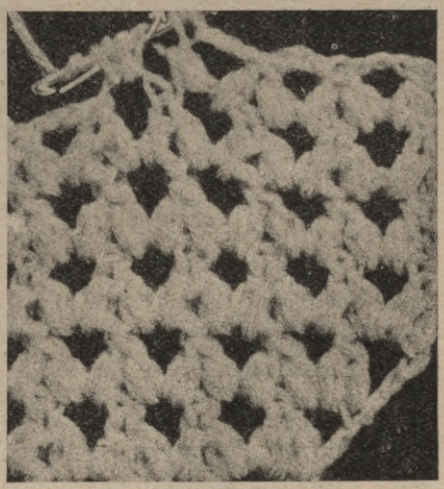
15. att. Pogu caurumu veidošana adījumā

izskaita visas malas valdziņu skaitu un vienmērīgi sadala, lai visas pogas būtu vienādos attālumos. Adot, attiecīgā vietā paredzēto valdziņu skaitu norauj: 1. v. noceļ, 2. izada, iepriekšējo pārvelk izadītam pāri, nākošo izada, iepriekšējo pārvelk pāri. Tālāk turpina adīt kā parasti līdz nākošam pogu caurumam. Otrā kārtā virs norautiem valdziņiem uzmet jaunus. Tamborējot pogu cauruma vietai pāri uzmet pīnīti, nākošā kārtā valdziņus saista pie pīnītes. Vēlāk pogu caurumus apšuj ar cilpu dūrienu.

Arī piedurknes sāk apakšā ar taisno malu, tālāk veidojot pēc piegrieztnes. Kad visi gabali gatavi, vēlams pirms kopā šūšanas nostiept vai viegli nopresēt. Caurumotos rakstus uzstiepj uz galda vai cita kāda stingra priekšmeta, piešķir vajadzīgo formu un pieduŗ ar adatiņām. Lai labāk izstieptu, var nedaudz pārsmidzināt ar ūdeni

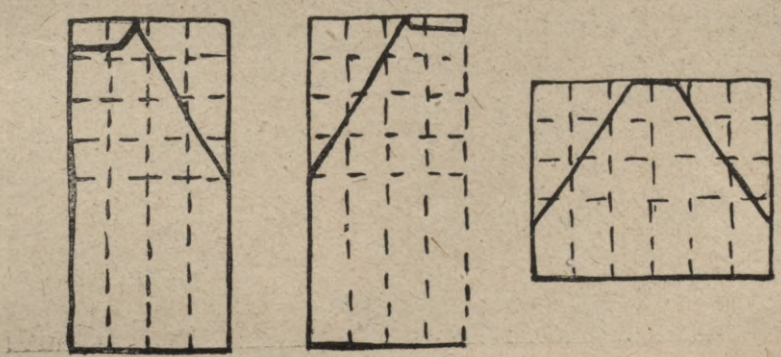


16. att.



17. att.

Tamborēta rīta jaka ar raksta paraugu



18. att. Rīta jakas piegrieztne

vai arī apakšā paklāt mitru drēbi un ļaut tā izžūt. Gludināt nedrīkst, jo par daudz nospiests adījums vai tamborējums zaudē savu glīto izskatu. Ja tomēr tas ir nepieciešams, tad apakšā paklāj mīkstāku pamatu, tad uzliek gludināmo gabalu ar kreiso pusi uz augšu, virs tā mitru drēbi. Gludināmo dzelzi tik uzliek un ļauj tvaikam iziet cauri, bet nedrīkst izžāvēt. Tāpat nogludina arī šuves.

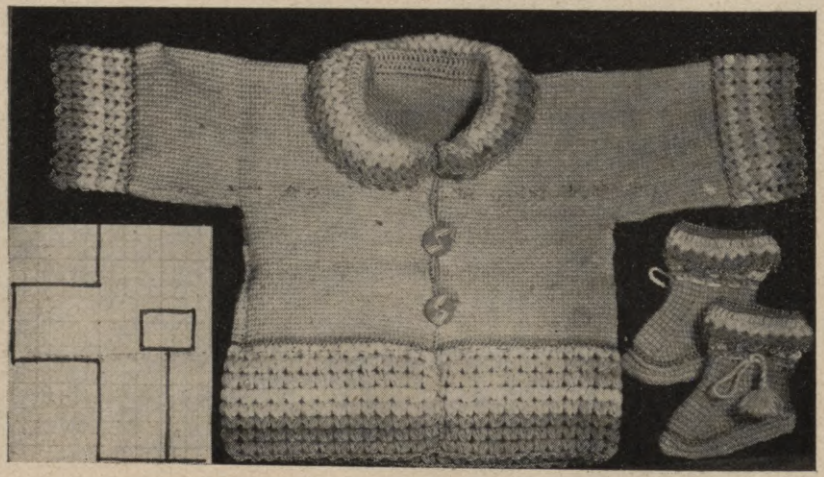
Atsevišķos gabalus var kopā sašūt vai arī satamborēt vienkāršiem, cietiem valdziņiem, ņemot abām malām apkārt. Pēc tam aptamborē kakla izgriezumu, ja nenāk nekādi atloki, tāpat vestītēm roku izgriezumus.

Tamborēta rīta jaka. Pēdējā laikā ļoti iecienītas ir tamborētas un adītas rīta jakas. Parasti izvēlas vieglas krāsas, smalkākas dzijas un dažādus caurumotos rakstus. Rīta jakas mēdz būt brīvas un vaļīgas, tāpēc arī pēc vienkāršāka veida tamborē kā mazu bērnu jaciņas visu vienā gabalā, pilnīgi taisnām līnijām. Vēlāk sānu malas sašuj un ap kaklu, piedurknēm, apakšējā malā aptamborē piemērotas krāsas garnitūru.

16. attēlā redzamā rīta jaka, pagatavota pēc piegrieztnes. Veidojot priekšas un muguras gabalu, sākot no rokas izgriezuma, plecs norauts slīpi uz kakla izgriezumu. Piedurkne sākta no apakšas, pakāpeniski noraujot uz augšu sasniegta vajadzīga forma. Pēc sašūšanas malas aptamborētas ar mazu mežģīni, ap kaklu — viena rinda retāku stabiņu, pēc tam mežģīne. Starp stabiņiem ievērta lentīte sasiešanai.

Tamborētā raksta paraugs rīta jakai (17. att.). 1. rindā — apņem dziju ap adatu un pavelk cilpu pīnītes otrā valdziņā, tad uzņem dziju, pavelk turpat otru cilpu, iztamborē caur visām cilpām vienu valdz., uz adatas paliek 2 valdz., pīnītē 2 v. atstāj, 3. pīnītes valdz. atkārto to pašu, tad izvelk caur pārējiem valdz., 2 v. pīnītē, tad pavelk cilpas tanī pat valdz., kur bija pēdējās... Tālākās rindās atkārto to pašu, tikai ieņem starpās.

Tamborēts bērnu apģērbs. Ļoti parasti ir visdažādākie, tamborētie bērnu apģērbu gabali. Bērnu jaciņām (19. att.)



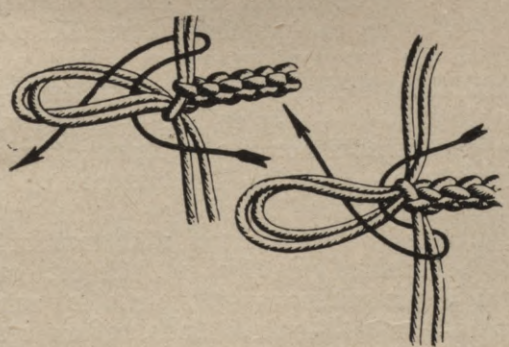
19. att. Bērna jaciņa un zābaciņi

parasti izvēlas biezākus un mīkstākus tamborējumus, lai tā būtu siltāka. Bieži lietā tunēziskos (adījuma) veidus, jo šie tamborējumi tikdauz neizstiepjas, kas ir ļoti svarīgi bērna apģērbam, tāpēc ka to bieži vajadzīgs mazgāt.

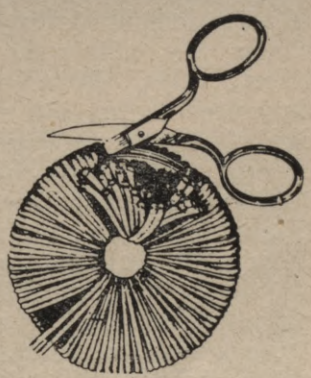
Tamborē pēc piegrieztnes, ko pagatavo vēlamā lielumā, vai arī pilnīgi brīvi. Nekādus liektus iegriezumus netaisa: visa jaciņa sastāv no taisnām līnijām vienā gabalā, tikai atstāj kakla izgriezumu un priekšu dala uz pusēm. Gatavai sānus sašuj un malas aptamborē kādā mīkstākā tamborējuma veidā ar tumšāku vai gaišāku krāsu. Var uztamborēt atsevišķas svītras ar zīdu ķēžu valdziņā, vai arī izšūt.

Zābaciņu tamborēšana. Zābaciņu var sākt no purniņa uz riņķa, pakāpeniski pieaudzinot. Kad sasniegts vajadzīgais platums, tamborē taisnu līdz papēdītim, tad virsas daļu atstāj un izveido papēdi; pēc tam atkal tamborē uz riņķa. Vienu kārtu ietamborē retākiem stabiņiem lentītes ievēršanai. Malā tamborē mazus robiņus. Ievēršanai var lietāt piemērotas krāsas zīda lentīti vai arī pagatavo cilpotu pīnīti, kuŗai galos pieliek pušķīšus.

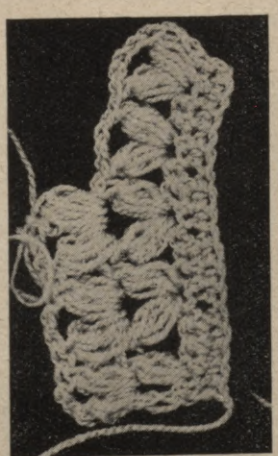
19. attēlā redzamie zābaciņi pagatavoti tunēziskā tamborējumā.



20. att. Cilpotas pīnītes pagatavošana



21. att. Bumbulīšu pagatavošana



22. att. Malas garnitūra



23. att. Tamborēts bērna mētelītis

Uzmet pīnīti 2-reiz gaŗāku par pēdiņu, 2 rindas iztamborē, tad atzīmē vidu. Tālāk tamborējot, vidū 10 valdz. tamborē tāpat, abās malās, aiz šiem 10 gludiem valdziņiem katrā kārtā pa 2 valdz. satamborē kopā. Tā noraujot, zābaciņš sāk iegūt formu. Norauj, līdz palicis tikai zābaciņa vēlamais platums. Tad uzmestās pīnītes malas sašuj kopā un tālāk turpina tamborēt uz riņķa citā tamborējumā. Atloks pagatavots atsevišķi un tad pievienots zābaciņam.

22. att. rāda malu garnitūras tamborēšanas veidu. Diegu apņem ap adatu un pavelk 2. pamata valdziņā gaŗāku cilpu, tad atkal apņem un pavelk; tā savelk 2—3 cilpas, skatoties pēc dzijas rupjuma. Tad izvelk dziju visām cilpām uzreiz cauri, pēc tam pārējiem 2 valdz.; 3 v. iztamborē pīnītē, tad savelk atkal tikpat cilpu, duŗot tanī pat valdz., kur pirmoreiz; 3 valdz. pīnītē atstāj, nākošā atkārto to pašu. Tālākās rindās ņem starpās apkārt.

23. att. rāda **tamborētu bērnu mētelīti.** Mētelītis tamborēts no smalkas, mīkstas dzijas; ja grib biezāku iegūt, tad tamborē no 2 kārtām satītas dzijas. Rotājumam lietāts zīds. Mētelīti sāk no apakšas visu vienā gabalā — uzmet pīnīti vajadzīgā gaŗumā. 2. rindā — 5 stabiņi vienā pamata valdz., 2 valdz. pīnītē izlaiž, 3. 1 cietais valdz., 2 v. pīnītē izlaiž, nākošā 5 stabiņi. Nākošās rindās virs cietā valdz. tamborē 5 stabiņus un uz vidējā stabiņa 1 cieto valdz. Tā tamborē līdz padusēm, tad pagatavo atsevišķi piedurknītes, kuŗas sāk no apakšas un tamborē uz riņķa. Kad piedurknītes gatavas, pievieno mētelītim, tamborējot uz riņķa turp — atpakaļ: 1. r. cietie valdz. ar zīdu, otrā — stabiņi, 3. — cietie v... Mētelītis uz augšu jāsašaurina pakāpeniski noraujot. Apkaklīti pietamborē, ejot ap kakla izgriezumu turp — atpakaļ tādā pat rakstā kā mētelītis. Pie kakla ievērta pīnīte ar bumbulīšiem.

Cepurītes tamborēšana (24. att.). Cepurīti var sākt tamborēt no pakauša. Tad notamborē 4-stūŗainu gabaliņu un sāk iet gar 3 malām apkārt, no sākuma stūŗos pieaudzinot, vēlāk pievelkot stingrāk, lai dabūtu vajadzīgo formu. Malā — viena rinda retāku stabiņu, lentītes ievēršanai un robiņi. Attēlā redzamā cepurīte sākta no vidus, pakāpeniski pieaudzinot. Kad sasniegts vajadzīgais cepurītes platums, turpiņa tamborēt taisni bez pieaudzināšanas. Atloks pagatavots atsevišķi, pēc tam pievienots cepurītei.

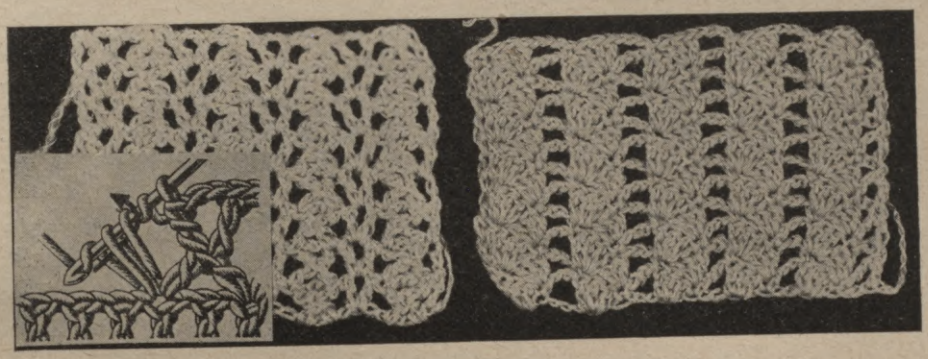


24. att. Tamborēta cepurīte

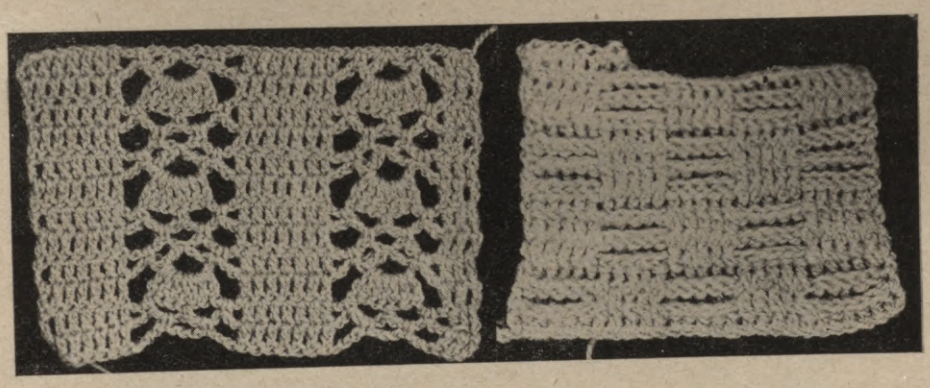


25. att. Zvaigžņu raksts

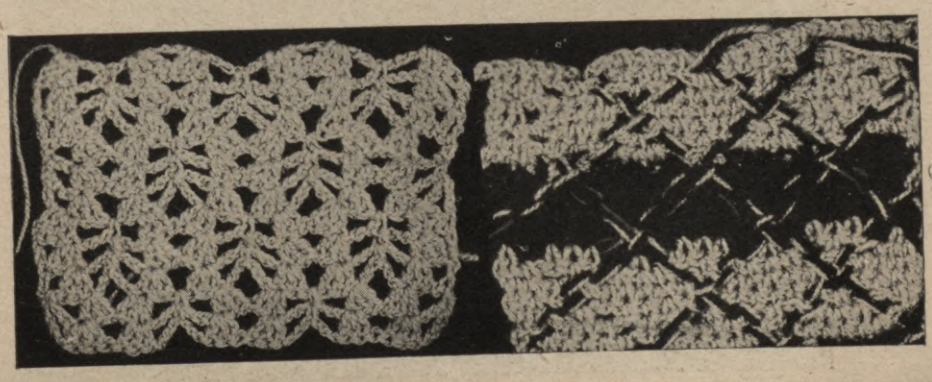
Cepurīte tamborēta zvaigžņu rakstā pēc 25. att. parauga: uz adatas savelk 5 cilpas, tad visas reizē iztamborē, pēc tam 1 gaisa v., tad 1. cilpu pavelk augšējā caurumiņā, kas rodas aiz iztamborētā gaisa valdziņa, nākošā turpat, kur pēdējā no iepriekšējās zvaigznītes, pārējās pavelk, aizņemot jaunus iepriekšējās rindas valdziņus. Cepurītei virsū tamborētu ziedu pušķītis. Vienkāršākos ziediņus pagatavo šādi: ņem papes gabaliņu, ap to satin dziju. Apakšējā malā pavelk apakšā lieku pavedienu, augšējā malā tamborē pī-



26. att. 27. att.



28. att. 29. att.



30. att. 31. att.

Tamborētu rakstu paraugi

nīti ar to pašu vai citu krāsu, katrreiz aizņemot vienu vai vairākas uztītās cilpas. Pēc tam novelk no papes, pīnītes galus savieno, apakšējo dziju savelk un sasien; vidū ievelk citas krāsas stīdziņas.

Tamborētu rakstu paraugi. (Valdziņu apzīmējumi tamborējumā.) Vienkāršo valdziņu, kas veido tikai pīnīti, parasti sauc par gaisa valdziņu. Cietais valdziņš pievieno vienu rindu pie otras bez diega apņemšanas ap adatu. Pusstabiņš — diegu apņem ap adatu, bet iztamborē kā cieto valdziņu vienā paņēmienā. Stabiņš — diegu apņem ap adatu un iztamborē, velkot katrreiz caur 2 valdziņiem. Dubultais stabiņš — diegu apņem 2-reiz ap adatu un iztamborē katrreiz velkot caur 2 v. Krustotais stabiņš — diegu apņem 2 reiz ap adatu, piesaista pamatam, izvelk caur 2 v., diegu apņem ap adatu, pīnītē 2 v. atstāj un pievieno pamatam, iztamborē visus valdziņus, kas atrodas uz adatas, katrreiz velkot caur diviem, pēc tam iztamborē 2 gaisa v., diegu apņem ap adatu, piesaista krustojumam un iztamborē.

26. att. 1. rindā — 1 krustotais stabiņš, 1 stabiņš 3. pamata valdziņā, 2 gaisa valdz. pīnītē, 1 stabiņš turpat, 2 v. pamatā izlaiž, tad tamborē krustoto stabiņu. Nākošās rindās — virs krustotā stabiņa — krustotais stabiņš, valdziņu lokā tāpat — 1 stabiņš, 2 gaisa v., 1 stabiņš.

27. att. 1. rindā — 3. pīnītes valdziņā 3 stabiņi, 3 v. pīnītē izlaiž, nākošā 1 cietais v., 3 gaisa v. pīnītē, 3 v. pīnītē atstāj, nākošā 3 st... 2. rindā — virs cietā valdz. 3 stabiņi, pēdējā stabiņā 1 cietais v., 3 gaisa v. pīnītē...

28. att. 1. rindā — 7 stabiņi, 2 v. pīnītē, 1 cietais v. pīnītes



32. att. Tamborēta šalle

3. valdziņā, 1 stabiņš 3. pīnītes valdz. (2 v. izlaiž), 5 gaisa v. pīnītē, 1 st. turpat, kur iepriekšējais, 1 cietais v., 2 valdz. pīnītē izlaižot, 2 gaisa v. pīnītē, 7 stabiņi... 2. rindā — 7 stabiņi virs iepriekšējiem stabiņiem, 3 v. pīnītē, 7 stabiņi iepriekšējās rindas 5 gaisa v. lokā, 3 v. pīnītē, 7 stabiņi. 3. rindā — 7 stabiņi, 2 v. pīnītē, 1 cietais v., 4 v. pīnītē, 1 cietais v. virs vidējā stabiņa, 4 v. pīnītē, 1 cietais v., 2 v. pīnītē, 7 st. 4. rindā — 7 stabiņi, 3 v. pīnītē, 1 cietais v., 3 v. pīnītē, 1 cietais v., 3 v. pīnītē, 7 stabiņi... 5. rindā — kā pirmā.

29. att. 1. rindā — stabiņi viscauri. 2. rindā — tamborē stabiņus, pie kam 4 pirmās rindas stabiņus aizņem no priekšpuses un nākošos 4 no tamborējuma kreisās puses. Nākot atpakaļ, aizņemšana mainās — kuŗus turp ejot aizņēma no priekšpuses, tagad aizņem no kreisās puses. Tā tamborē kādas 3 kārtas, skatās, lai izveidotos 4-stūraini galdiņi, tad maina aizņemšanu. Šis raksts dod ļoti biezu tamborējumu; to lietā siltām bērnu jaciņām, sedziņām, sporta džemperiem.

30. att. 1. rindā — 3 stabiņi vienā pīnītes valdz., 3 v. pīnītē, 1 cietais v., 4. pīnītes valdz. (3 izlaiž), 3 v. pīnītē, 3 stabiņi 4. pīnītes valdziņā, pīnītē izlaiž 3 v., nākošā 3 stabiņi, 3 v. pīnītē iztamborē, 1 cietais v... 2. rindā — 3 stabiņi virs pēdējā stabiņa, 3 v. pīnītē iztamborē, 1 cietais v., virs iepriekšējās rindas cietā v., 3 v. pīnītē, 3 stabiņi iepriekšējās rindas 1. stabiņā, 3 stabiņi — pēdējā stabiņā, 3 v. pīnītē... 3. rindā — 3 stabiņi virs pēdējā stabiņa, 3 v. pīnītē, pieslēdz ar ķēžu valdziņu — aizņem un tūlīt velk visiem cauri, 3 v. pīnītē, 3 stabiņi virs pirmā stabiņa, 3 stabiņi virs pēdējā st., 3 v. pīnītē... 4. rindā — 3 v. pīnītē, 3 stabiņi virs pēdējā st., 3 stabiņi virs pirmā stab., 3 v. pīnītē, 1 cietais v. vidū starp iepriekšējās rindas stabiņu grupām, 3 stabiņi pēdējā stabiņā...

31. att. Pamats tamborēts 2 vai 3 krāsās svītrām, rūtiņas vēlāk ielocītas ar adatu brīvajos lodziņos. 1. rindā — 5 cietie v., 3 v. pīnītē, 5 cietie v., 3 v. pīnītē... 2. rindā — 3 cietie v., 2 v. pīnītē, 1 cietais v., 2 v. pīnītē, 3 cietie v.... 3. rindā — 1 cietais v., 2 v. pīnītē, 3 cietie v., 2 v. pīnītē, 1 cietais v.... 4. rindā — 3 v. pīnītē pāri iepriekšējās rindas v., 5 c. v., 3 v. pīnītē...

Valnīšu tamborēšana. Uzmet pīniti vēlamā valnīša platumā. 1. rindā tamborē vienkāršos, cietos valdz. Otrā rindā — galā griežoties apkārt 2 v. iztamborē, 1. pamata v. atstāj, otram aizņem tikai ārējo malu. Tā tamborē turp—atpakaļ, galā arvienu 2 v. iztamborējot, 1. atstājot un pārējiem aizņemot vienmēr ārējo malu, no kā rodas rievains tamborējums.

32. att. — **tamborēta šalle.** Pamats pelēks, svītrās: smilšu krāsas, rūsas brūns, melns. Šalle notamborēta platākām un šaurākām svītrām, rūtiņas vēlāk ielocītas, malas aptamborētas ar robiņiem, galos — raibas bārkstis.

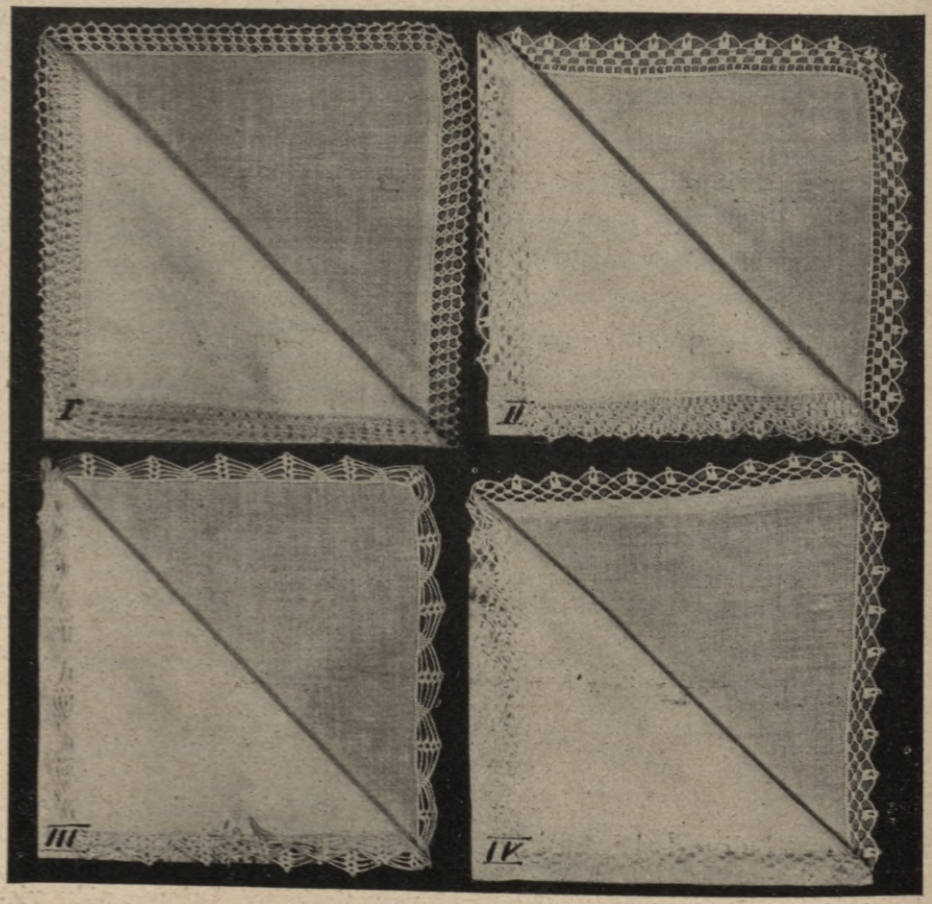
Tamborējumi no smalkiem kokvilnas vai zīda diegiem. Šāda veida tamborējumus parasti lietā kabatas lakatiņiem, veļai, gultas veļai, galdsegām, lentītēm.

Kabatas lakatiņiem kā materiālu lietā opālu, linu batistu, dažādus zīdus, baltus vai krāsainus. Tamborēšanai var ņemt tamborējamos diegus Nr. 150, 200, tamborējamo zīdu vai arī šujamo zīdu. Krāsainiem kabatas lakatiņiem labi var pieskaņot šujamo zīdu visdažādākos toņos. Tamborējamā adata Nr. 16 vai Nr. 18. Vispirms

aptamborē stingru maliņu cietiem valdz., duŗot vienu valdziņu blakus otram. Lai maliņa iznāktu glītāka, var izvilkt 1 pavedienu tanī vietā, kur duŗ adatu audumā. Otrā kārtā sāk rakstiņu.

I. lakatiņš. 33. attēlā redzam 4 mutautiņu malu aptamborējumu. 1. un 2. rindā tamborē krustotos stabiņus. 3. rindā — diegu apņem ap adatu, piesaista virs iepriekšējā stabiņa, diegu uzņem un izvelk caur 2 valdz., diegu uzņem, ieduŗ virs otrā stabiņa, iztamborē visus uz adatas esošos valdz., katrreiz velkot caur 2 v., 6 gaisa v. pīnītē, ieduŗ atpakaļ 3. pīnītes valdz., izveidojot mazu robiņu, 3 g. v. pīnītē, diegu apņem ap adatu un ieduŗ virs nākošā stabiņa...

II. lakatiņš. 1. rindā — 1 stabiņš, 2 gaisa v., 1 stabiņš 2 gaisa v. 2. r. — 3 stabiņi vienā lodziņā, 3 gaisa v. pīnītē, 3 stabiņi 3. lodziņā, 3 gaisa v. 3. r. — 3 stabiņi virs iepriekšējās rindas gaisa v., 3 g. v. pāri iepriekšējās rindas stabiņiem. 4. r. — 7 gaisa v., diegu 2 reiz apņem ap adatu, piesaista pamatu, iztamborē caur 2 v., diegu apņem ap adatu, piesaista pamatam, izvelk caur diviem, diegu apņem, piesaista pamatam, un iztmborē visus uz adatas atrodošos valdziņus, katrreiz velkot caur 2 v., 4 gaisa v. pīnītē, atduŗ 1. gaisa v., izveidojot robiņu, diegu 2 reiz apņem ap adatu un atkārto ie-



33. att. Mutautiņu malu aptamborējums

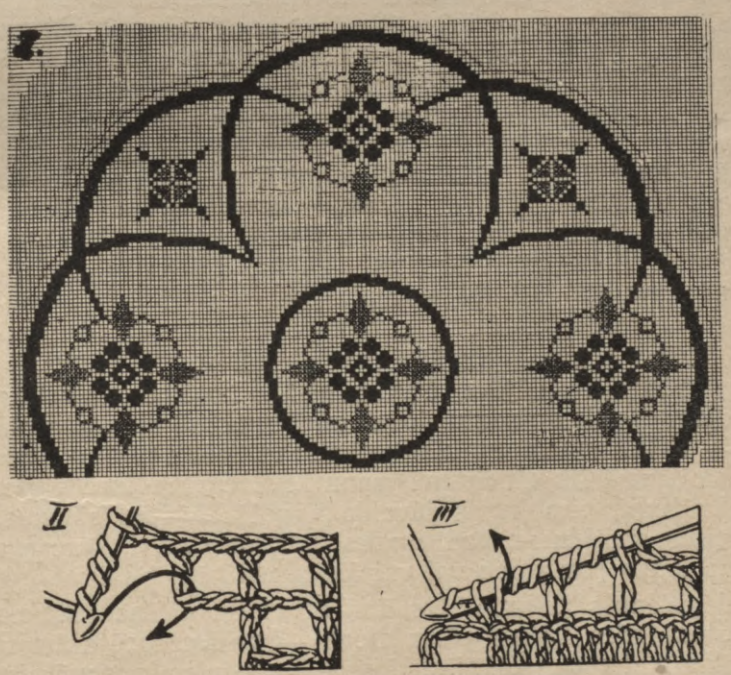
priekšējo, tad 7 gaisa v., 1 cietais v. nākošā lodziņa vidū, 7 gaisa valdz., diegu 2 reiz apņem...

III. lakatiņš. 1. rindā — 7 cietie v., 7 gaisa v., 2 stabiņi, 2 gaisa v., 2 stabiņi, 7 gaisa v., 7 cietie v.... 2. r. — 5 cietie v., 8 gaisa v., 2 stabiņi, 2 gaisa v., 2 stabiņi — visi virs iepriekšējās rindas, 2. gaisa v., 8 gaisa v., 5 cietie v.... 3. r. — 3 cietie v., 9 gaisa v,, 2 stabiņi, 2 gaisa v., 2 stabiņi, 9 gaisa v., 3 cietie v... 4. r. — 1 cietais v., 11 gaisa v., 2 stab., 4 gaisa v., atduŗ atpakaļ pie pirmā, izveidojot robiņu, 2 stabiņi, 11 gaisa v., 1 ciet. v....

IV. lakatiņš. 1. r. — 3 cietie v., 7 gaisa v., 3 cietie v., 7 g. v.., 2. r. — Virs iepriekšējās rindas gaisa v. 3 cietie v., pāri cietiem 7 gaisa v. 3. r. — virs iepriekšējās rindas gaisa v. 3 cietie v., 6 gaisa v. pīnītē, diegu 2 reiz apņem ap adatu, piesaista nākošam gaisa valdziņu lokam un tālākā gaita kā 2. att. 4. rindai.

Tamborēts galdauts (34. att.) pagatavojams no vidēja rupjuma (Nr. 40.—50.) smilšu krāsas tamborējamiem diegiem. Tīkls un melni klātais raksts — tamborējami, bet krustiņiem apzīmētais raksts — izšujams. Tā vietā tamborējumā jāveido parastās tukšās rūtiņas. Rūtiņu lielums viscaur vienāds: 2 cilpas starp stabiņiem. Stabiņu veido „vienu reizi ap adatu apņemot". Katrā atsevišķi stāvošā melni klātajā rūtiņā — 4 stabiņi; divās blakusstāvošās — 7, trijās 10 un t. t.

Iesākot jāiztamborē 45 cilpas gaŗa pīnīte. Atpakaļ griežoties jāveido stabiņš uz 8. cilpas (atpakaļ skaitot). Tālāk stabiņi jāveido



34. att. Tamborēts tīkla galdauts
I — galdauta zīmējums; II — rūtiņu pieaudzēšana kārtas beigās; III — rūtiņu likvidēšana kārtas sākumam

starp katrām 2 cilpiņām, līdz iztamborētas visas 13 pirmās kārtas rūtiņas.

Otrajā kārtā, kā zīmējumā redzams, katrā malā jāpieaudzē 4 rūtiņas. Lai jaunu kārtu sākot 4 rūtiņas pieaudzētu, tad iepriekšējo kārtu beidzot jāiztamborē $(4\times3)+5=17$ cilpas gaŗa pīnīte un atgriežoties jāveido rūtiņas kā sākumā.

Lai pieaudzētu rūtiņas kārtu beidzot, t. i., otrā galdauta malā, tad jādara kā parādīts II attēlā: iztamborē 2 acis gaŗu pīnīti, apņem diegu ap adatu 3 reizes un ieduŗ adatu tai pašā vietā, kur pievienojās šīs pašas kārtas pēdējais stabiņš. Pēc tam diegu, kā parasts, ik caur 2 cilpām izvelk līdz galam. Tā ir iegūts stabiņš, kas saliekts, kā to redz zīmējumā II att., veido vienu jaunu rūtiņu. Nākošo rūtiņu veido kā iepriekš — apņemot diegu ap adatu 3 reizes un adatu ieduŗot tikko izveidotā gaŗā stabiņa vidū — kā rādīts zīzējumā. Tāpat jāveido nākošās — 3. un 4. rūtiņa.

Nākošās, trešās kārtas sākumā, kā no parauga zīmējuma redzam, jāpieaudzē 3 jaunas rūtiņas, kas iespējams, darot tāpat kā sākumā: jāiztamborē $(3\times3)+5$ cilpas gaŗa pīnīte un atgriežoties jāizveido malā 3 jaunas rūtiņas, un virs iepriekšējās kārtas 5 rūtiņas. Pēc tam 11 rūtiņas jāaizpilda stabiņiem, duŗot stabiņu ikvienā cilpā, kas dos pavisam 35 stabiņus. Aiz stabiņiem, kā redzams parauga zīmējumā, jāveido 8 rūtiņas, no kuŗām pēdējās 3 — jāpieaudzē tā, kā rādīts iepriekš — II att.

Rūtiņu pieaudzēšana ar lielākiem un mazākiem pārtraukumiem turpināsies līdz galdauta vidum, bet aiz vidus sāksies samazināšana.

Kā samazināt rūtiņu skaitu kārtas beigās, tas katram būs saprotams, sevišķi tad, ja arī nākošās kārtas sākumā rūtiņu skaits nesamazinās. Bet ja jaunas kārtas sākumā arī jābūt par vienu vai vairākām rūtiņām mazāk kā iepriekšējā, tad rīkojas kā parādīts zīmējumā: ja jaunu kārtu sākot pēc zīmējuma rūtiņu skaits pamazināts par 1, — tad iepriekšējo rindu beidzot — pēdējo rūtiņu veidojot pēc priekšpēdējā stabiņa jāiztamborē 2 cilpu pīnīte, bet jāapņem diegs ap adatu 3 reizes, jāieduŗ adata tur, kur pienāktos pievienot pēdējo stabiņu, un diegs, kā parasti stabiņu tamborējot, jāizvelk līdz iepriekšējam stabiņam. Tā būs izveidota pēdējā rūtiņa, bet diegs novadīts līdz tai rūtiņai, virs kuŗas jāsāk jaunā rūtiņu kārta.

Ja kārtas sākumā likvidējamo rūtiņu skaits lielāks, piem., 2 vai 3, tad pirms 2 pēdējām rūtiņām pēdējo stabiņu nepabeidz galīgi, apņem diegu 3 reiz ap adatu, ieduŗ un iztamborē nākošo stabiņu līdz pusei, — atkal apņem ap adatu 3 reizes, ieduŗ pēdējo stabiņu un beidzot, kā parādīts zīmējumā, caur ik 2 cilpām izvelk diegu līdz trešajai rūtiņai, virs kuŗas jāveido nākošās kārtas sākums. Šādi jādara visos gadījumos, kad atpakaļ griežoties, t. i. kārtas sākumā — rūtiņu kārta par vienu vai vairākām rūtiņām tālāk.

Kad galdauts notamborēts, tad ar vidēji gaišas (bet ne košas vai spilgtas) zilas krāsas pērļu diegu — pa tamborētajām rūtiņām kā pa tīkla audumu, jāizšuj zīmējumā krustiņiem apzīmētais raksts lāpījuma dūrieniem, pie tam pavedienu virzienam visās vietās jābūt vienādam un līdztekus stabiņu virzienam.

Galdauta mala jāaptamborē vai nu ar zilo, vai ar to pašu smil-

šu krāsas diegu — „bez apņemšanas", veidojot 4 cilpu lielas pumpiņas.

Ja galdaauta lielums pārsniedz galda virsas lielumu, tad malas nav jāaptamborē, bet malu rūtiņās jāiesien ap 12 cm gaŗas bārkstis.

Spoža galda virsai galdautu ieteicams pagatavot no attiecīga rupjuma vidēji gaišas smilšu krāsas mākslīgā zīda diegiem, bet izšūtajam rakstam lietot labi pieskaņotu zilas krāsas mākslīgu zīdu. Izšūšanai zīds var būt nedaudz rupjāks. Zīda diegu galdauts izskatīsies labāk, ja tam malas pārsniegs galda virsu un būs bārkstīm apdarītas.

Beidzot jāpiezīmē, ka doto paraugu var izlietāt arī tīkla darbam, izpildot 2 dažādās technikās un krāsās.

3. Krāsaini izšuvumi

Krāsainie izšuvumi ļoti iecienīti jau no seniem laikiem: to liecina bagātīgie tautas tērpu krājumi un citi dažādi priekšmeti, kas vēl uzglabājušies vecmāmiņu pūra lādes dibenā. Krāsainie izstrādājumi, izvēlēti ar gaumi un pieskaņoti krāsās, ienesīs dažādību un palīdzēs izcelt vienu otru priekšmetu mūsu dzīvokļos.

Pamatam izvēlas baltu vai kādas vieglas krāsas audumu. Var lietāt vienkārtni un plācē austus linu, vilnas un kokvilnas audumus. Tik jāskatās, lai audu un velkū diegi būtu labi saskatāmi. Raksta veidošanas techniskie paņēmieni var būt dažādi. Izšūšanai var lietāt linu, vilnas vai kokvilnas diegus. Linu diegi (mīkstie un grodi vērptie) ir dabūjami tikai nedaudzos toņos. Visplašākā izvēle ir vilnas dzijām un kokvilnas diegiem kā krāsu, tā arī dažādo izstrādājumu ziņā. No vilnas dzijām izšūšanai vairāk lietā smalkās ķemdzijas un gobelēna dzijas; no kokvilnas — pērļu, dalāmos un „Merc" diegus. Raksts veidojas pēc skaitītiem pamata diegiem attiecīgos dūrienos. Vienkāršākais izšūšanas veids ir — ielocītais raksts, ko sastop Rucavas vilnainēs, Latgales, Bārtas kreklos. Rakstu veido pozitīvais dūriens — ikdienišķā dzīvē šo dūrienu parasti lietā, sadiedzot kaut ko kopā, vai arī uzliekot vienu audumu virs otra, tikai tad dūrienus šuj brīvi — uzlasot audumu uz augšu un apakšu. Izšujot rakstu, mēs darām tāpat, tikai dūrienu gaŗumu rēgulē pēc zīmējuma. No dažāda gaŗuma dūrienu savienojumiem izveidojas raksts. Izvēloties rakstu, jāraugās, lai izpildot nerastos gaŗi pārstaipi, jo tie ir nepraktiski. Parasti uz 1 rūtiņu zīmējumā pieņem 2 auduma diegus; tā piem., ja zīmējumā 3 rūtiņas pilnas, diegs ies pa virsu 6 auduma diegiem, kur zīmējumā balts, diegu laiž pa apakšu. Visvieglāk rakstu izstrādāt tikai taisnā virzienā, kā celiņiem, garenām sedziņām pa vidu vai malās. Galus var atstāt gaŗākus un katru rindu sākt ar jaunu pavedienu. Vēlāk galus sapin vai sasien, lai nevilktos laukā un līdz ar to izveidojas rakstam dekorātīvs noslēgums.

Krustdūrieni. Ļoti pazīstami ir dažādi izšuvumi krustdūrieniem. Var šūt tieši uz auduma, skaitot pamata diegus, vai arī uz smalkiem audumiem, kā palīga līdzekli lietājot kanvu, ko tad vēlāk pēc izšūšanas izvelk. Glītāk izskatās tieši uz auduma šūtais raksts, jo precīzāki pievienojas auduma diegiem; kanvu izvelkot, dūrieni tiek izstaipīti, un raksts vairs neizskatās tik kārtīgs. Šu-

jot krustdūrienus tieši uz auduma vai arī ar kanves palīdzību, arvienu jāskatās, lai krustiņa virsējais diegs ietu vienā virzienā. Ja izstrādājot tas nav ievērots, gatavais darbs iegūst nekārtīgu izskatu. Var šūt papriekšu puskrustiņus vienā virzienā, visā garumā pēc raksta un atpakaļ nākot veidot gatavus krustiņus; tā nekad nesajuks diegu virziens.

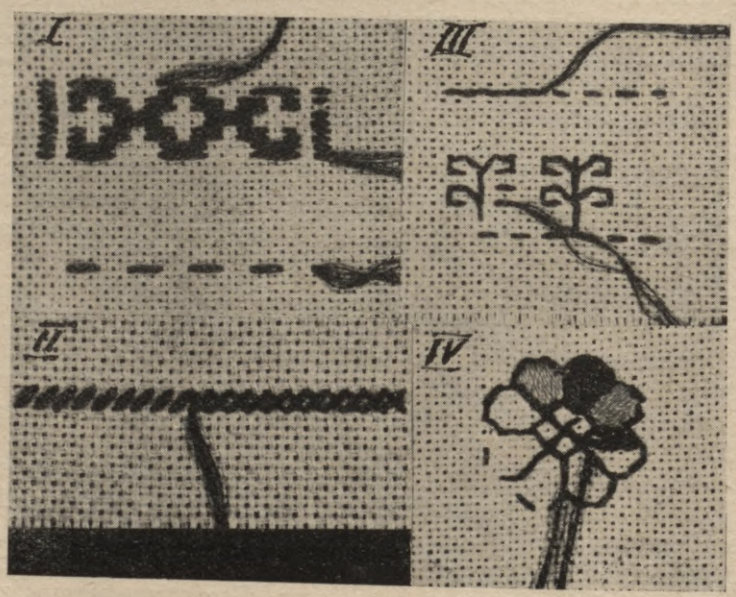
Svītru dūriens. Rakstu var veidot arī svītru jeb „Holbeina" dūrienā. Raksts, izpildīts tikai svītru dūrienā vien, ir ļoti viegls, neuzkrītošs. Jau senāk svītru dūriens ļoti daudz pielietot Krustpils, Vidzemes, Latgales vilnainēs, Lielvārdes cepurēs, Latgales kabatas lakatos. Lai rakstu padarītu smagāku, svītru dūrienu savieno ar pildījumu spodrdūrienā, kā tas sastopams saulītēs. Svītru dūriens veidojas 2 virzienos — ejot turp šuj kā pozitīvo dūrienu, ielokot pavedienu vienādam diegu skaitam pa virsu un apakšu, atpakaļ nākot diegs iet pretējā virzienā; kur pirmo reizi ir gājis pa apakšu, tagad — pa virsu un otrādi. Izšujot svītru dūrienā, raksts iznāk abās pusēs pilnīgi vienāds.

Krāsainos izšuvumus var izlietāt galdsegām, servjetēm, sedziņām, celiņiem, dažādām somiņām (kabatas lakatiņu, ķemju, suku u. c.) Šādā veidā var pagatavot arī dažādas virtuvē lietājamas segas, lai nebūtu jāatkārto parasto virtuves piederumu, sakņu un rūķīšu izšūšana. Var izšūt arī spilvenus kā uz vilnas, tā arī linu un kokvilnas audumiem.

35. attēlā parādīti dūrieni: I — pozitīvais d., II — parastais krustdūriens, III — svītru dūriens, IV — svītru dūriens savienots ar spodrdūriena pildījumu saulītē.

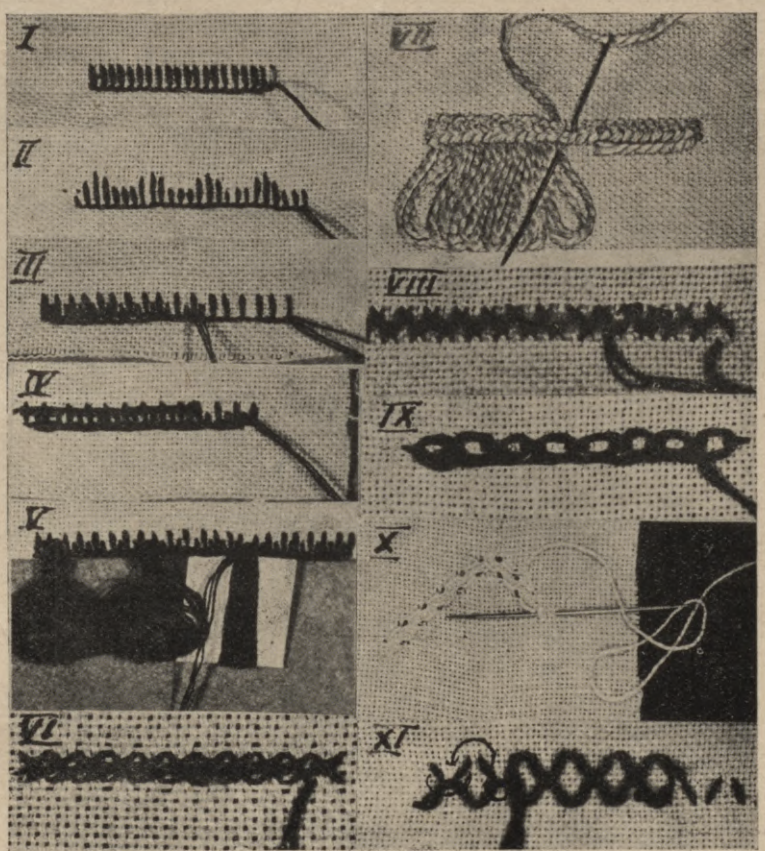
Krāsaini izstrādātiem priekšmetiem jāpieskaņo arī krāsains malas noslēgums.

Servjetēm, celiņiem, sedziņām pielietājamie malu noslēgumi, kādi parādīti 36. attēlā: I — Vīlīte pāršūta ar vienkrāsainu cilpu



35. att. Dūrieni

dūrienu, vai arī nošūts cilpu dūriens un auduma mala nogriezta līdz ar to. II — cilpu dūriena gaŗumi mainīti pēc zināmas kārtības. III — cilpu dūriens 2 krāsās: zaļš ar sarkanu vai sarkans ar zilu. Nošuj gaŗākus un retākus cilpu dūrienus kā parasti, starpās šūta otra krāsa īsākiem dūrieniem; IV — cilpu dūriens nošūts 2 krāsās kā VIII attēlā pēc tam zem gaŗākiem dūrieniem pavilkts tās krāsas pavediens, kas šūta īsākiem dūrieniem. Var pavilkt arī 2 krāsainus pavedienus vienu blakus otram; V — mala nošūta ar cilpu dūrienu vienā vai 2 krāsās, pēc tam piešūti pušķīši. Pušķīšus šujot, tur diegu ap papes gabaliņu un katrreiz dur vienā un tai pašā vietā audumā, kad vajadzīgais kuplums sasniegts, novelk no papes un augšā stingri notur, galu nostiprinot aiz notinuma; VI — Rucavas pītais krustsdūriens, VII — šūtās (Rucavas) bārkstis. Vispirms gar malu nošuj Rucavas krustdūrienu, tad aiz šiem pītiem krustdūrieniem ievelk bārkstis. Bārkstis tin ap papes gabaliņu, lai visas iznāktu vienādā gaŗumā. Var šūt vienkrāsainas viscauri, vai arī mainīt posmiem tās pašas krāsas, kas izstrādātā rakstā. VIII un IX — pielietājami malu noslēgumos mazākiem priekšmetiem 2 krāsās. X — savilkuma dūriens. XI — līku ločų dūriens: vispirms nošuj slīpus dūrienus, aizņemot aiz 2 pamata diegiem; atpakaļ nākot die-



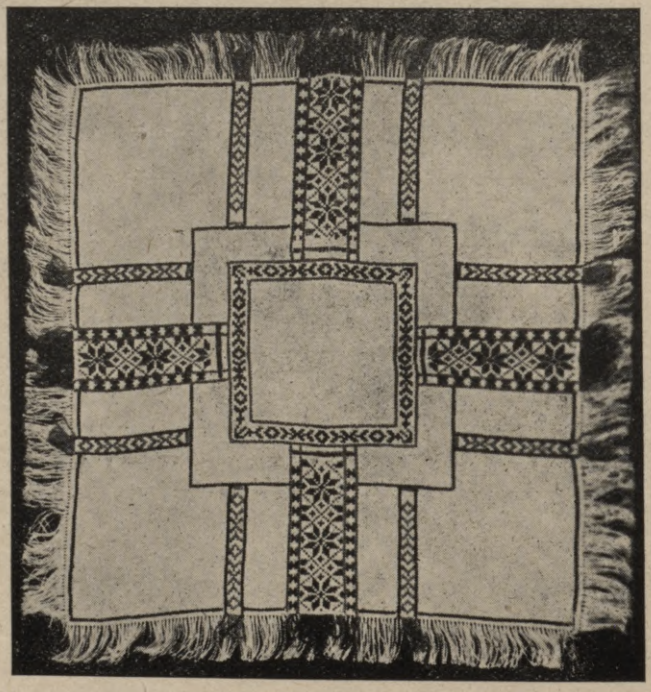
36. att. Malu noslēgumu dūrieni

gu aizloka aiz slīpajiem dūrieniem, ņemot no ārējās malas uz iekšu; lai veidotos kvadrātiņi — otra rinda nošūta pretī.

Servjete ielocītā rakstā un krustdūrienos. (37. att.) Lielums 32 kv. cm. Vispirms iedala rakstiņiem vietas, ievelkot smalku, krāsainu pavedienu. Krāsas: rūsas sarkans ar olīvzaļu. Vidus rakstiņš izšūts parastos krustdūrienos. Nepārtrauktās līnijās — pītā krustdūrienā. Platais raksts, tāpat blakus šaurās joslas — ielocītā rakstā. Platam rakstam vidus daļa — sarkanā krāsā, nepārtrauktās līnijas — zaļas, vidus daļa starp tām — sarkana. Šaurām svītrām — iežogošā līnija sarkana, vidū — zaļš. Ielocītam rakstam galos atstātas cilpas, pārejot no vienas rindas uz otru, kas izveido krāsainas bārkstis raksta noslēgumā. Iesākot jaunu pavedienu, galā nemet mezglu, bet galu nostiprina kreisā pusē ielokot audumā un vairākas reizes atdurot, lai nevilktos laukā. Tas jāievēro pie visiem rokdarbiem, jo labam darbam arī kreisai pusei vajag izskatīties glītai un kārtīgai. Piem. svītru dūrienā uzmanīgi šujot var panākt abas puses pilnīgi vienādas.

Sedziņa (38. att.). Lielums 50 kv. cm. Iedalījumam pielietātas dubultās caurās vīles un līku loču dūriens rūsas sarkanā krāsā. Saulītes iežogojošie kvadrāti šūti krustdūrieniem — ārējā rinda zaļganzila, iekšējā — rūsas sarkana. Kvadrāta iekšējo malu noslēdz ar zeltu nošūts savilkuma dūriens pēc 14. att. Saulītes šūtas kontūra svītru dūrienā ar zaļgani-zilo, pildījums spodrdūrienā: viena lapiņa dzeltena, otra rūsas sarkana. Noslēgumā krāsainas šūtās bārkstis; bārkstīs krāsu salikums šāds: zils, dzeltens, sarkans, dzeltens, zils, dzeltens...

Izšujams raksts galda segai (39. att.). Zīmējumos parādītais



37. att. Servjete ielocītā rakstā ar krustdūrieniem

krusta dūrieniem izšujamais galda segas raksts izlietājams kā rotājums ēdamgalda dienas segai vai arī kafijas galda segai.

Raksts sastāv no 2 daļām: 1) apmales un 2) vidusraksta. 1. attēlā parādīts apmales stūris. Rombveida figūras apmalē atkārtojamas pēc vajadzības, pielāgojot rakstu galda segas platumam un garumam. Tā raksts piemērojams kvadrātv., kā arī iegar. galda segai.

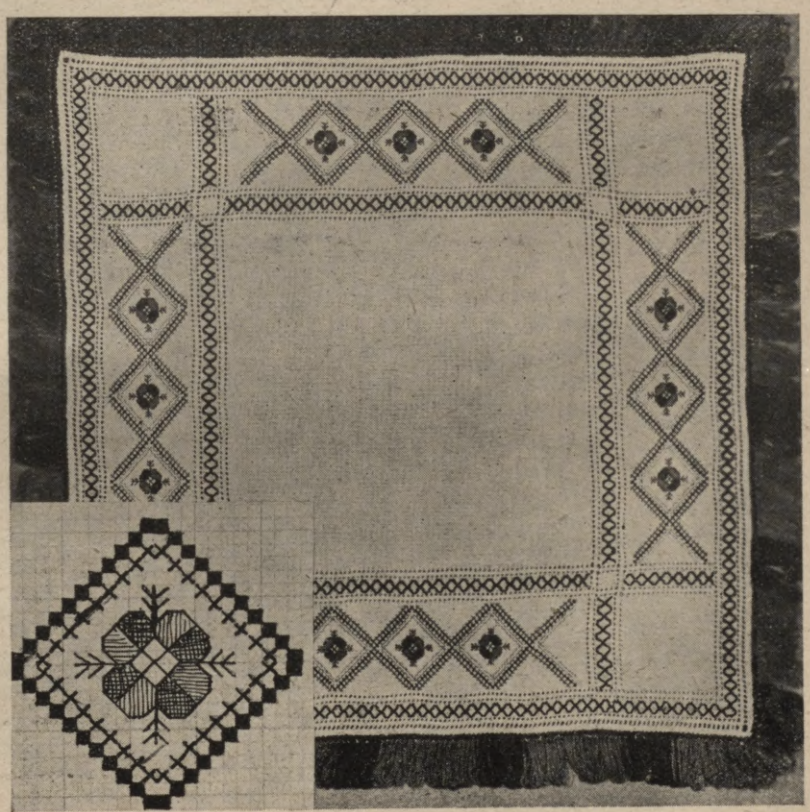
Apmales raksts novietojams 5—10 cm. atstatu no audekla malas, bet pati mala noslēdzama ar 3 cm. platu ieloku un cauro vīli.

Vidusraksts, no kā zīmējumā (apakšā) redzama ceturtā daļa (stūris) līdz ar vidus rūtiņu rindu, novietojams galda segas centrā. Kvadrātveida galda segai vidusrakstu sastāda četras galvenās rombveida figūras. Centru apzīmē pildītā rūtiņa, pie kuŗas zīmējuma pievilkts viens slīpais krustiņš.

Pielāgojot vidusrakstu iegarenai galda segai, raksta rombveida figūru skaits jāpalielina līdz 6. Šim nolūkam 2. attēlā mazākā zīmējuma daļa (pusfigūra) jāpievieno (jāpiestumj) iepriekšējai lielākajai daļai, un abas tās kopā tad izveidos ceturto raksta daļu iegarenās galda segas vidum.

Centra rūtiņa būs zīmējumā tukšā stūŗa rūtiņa, kuŗai pievilkti divi krustiņi.

Raksts izšujams uz linu audekla, jo mazvērtīgākam kokvilnas audumam neatmaksātos pielikt lielo izšuvuma darbu. Rupjā vai plāču audumā izšūšanu var izdarīt, katrai rūtiņai atskaitot noteiktu



38. att. Sedziņa

diegu skaitu, bet smalkā audumā, kur diegi nepadodas skaitīšanai, raksts jāizšuj pa kanvu, ko pēc izšūšanas izvelk.

Izšūšanai ņemama vidēji rupja kanva, apmēram 3 reiz 3 rūtiņas uz kvadrātcentimetra bieza (bet gan ne rupjāka). Malas raksts šādā izšuvumā būs ap 25 cm. plats, bet vidus laukuma (kvadrāta) lielums būs ap 50 reiz 50 cm.

Kādiem un kādas krāsas diegiem raksts izšujams?

Kaut gan raksta figūras atļauj izšūšanai lietāt vairāku krāsu diegus, tomēr raksts vislabāk izskatīsies, ja tas būs izšūts vienas krāsas diegiem. Ieteicams izšūšanai neņemt pārlieku parastas un spilgtas krāsas, kā parasto koši sarkano vai koši zilo, bet gan izvēlēties vidēji tumšus, mierīgus krāsu toņus. Baltam audeklam rakstu ieteicams izšūt ar brūni sarkanu, vidēji tumšu DMC izšujamo diegu.



39. att. Izšujams raksts galda segai
(mākslinieces K. Pāvuliņas komp.)

Ja istabas noskaņojums prasa citu krāsu, — var izraudzīties indīgo zilo vai citu piemērotu, mierīgu krāsu.

4. Baltie darbi (izvilkumi)

Baltie darbi pieder pie ļoti seniem kultūras tautu izstrādājumiem. Izveidojušies no vienkāršām caurām vīlēm, kas sākumā lietātas kā praktisks noslēgums dažādiem priekšmetiem, lai malas neizirtu. Izstrādājot platākas, pievienojot dažādus papildinājumus, caurās vīles kļūst arvienu greznākas un zaudē savu tīri praktisko nozīmi. Dažādus izvilkumus sāk pielietāt kā pilnīgi patstāvīgus rotājuma veidus, arvienu papildinot un izveidojot kaut ko jaunu. Pie dažādām tautām izveidojušies savādāki izstrādājumi un rakstu veidi, bet pamats visur palicis viens — izvilktie un atstātie auduma diegi, starp kuŗiem tad veidojas raksts.

Baltiem darbiem ļoti plašas izlietāšanas iespējamības; visur tie izskatīsies glīti un apliecinās darinātājas labo gaumi.

Izvikumus pa lielākai daļai izstrādā uz balināta linu audekla, jo tas ir vērtīgāks materiāls, arī atsevišķie diegi stiprāki pie izvilkšanas. Veļai, kabatas lakatiņiem ņem smalkākus audumus, kā opālu, linu batistu, zīdu. Izšūšanai var lietāt visdažādākos diegus, parastākie ir linu diegi — mīkstie un grodi vērptie, pērļu, „Merc", diegi u. c. Diegu rupjumu pieskaņo auduma rupjumam un izstrādājuma veidam. Lāpītam rakstam var lietāt rupjākus diegus nekā apvītiem vai tikai sasietiem rakstiņiem. Rakstu izstrādājot, izvelk pamata diegus un atstātos diegu posmus sapin vai sasien. Diegus var izvilkt vienā virzienā vai arī 2 virzienos; pēc tā arī izšķir vienvirziena un divvirzienu izvilkumus. Vienvirziena izvilkumos var izvilkt auduma diegus visus pēc kārtas, vai arī starpā atstāt dažus diegus — tā izveidojas īpatnējs raksts. Ja grib izstrādāt platāku izvilkumu vienā virzienā, tad izdevīgāk ir piemērot rakstus ar starpās atstātiem diegiem, jo atstātie diegi arvienu piedod zināmu stingrumu izvilktam pamatam un atvieglo darbu. Izvelkot diegus, jāuzmanās, lai neizvilktu par daudz, jo tad raksts izstiepsies un vairs neizskatīsies glīts. Izvelkamo diegu daudzums katrreiz jāpiemēro paredzētā raksta platumam. Ja viens izvilkuma raksts jānovieto audumā 2 virzienos — kā audu tā velku diegu virzienā, tad jāraugās, lai tas abās malās iznāktu vienādā platumā. Ļoti vienādos audumos var izvilkt diegus pēc skaita abos virzienos, ja turpretī auduma audu un velku diegi nav vienādā rupjumā un blīvumā, tad otrā malā jāvelk pēc mēra tikpat plats kā iepriekšējā. Stūŗos radīsies tukšs 4-stūŗains laukumiņš. Šaurāko izvilkumu stūŗos pārstiepj pāri diegu vienā virzienā un aptin, pēc tam otrā, vidū sasienot; ap uzstieptiem diegiem var izveidot „zirneklīti" — vidū tin apkārt uzstieptiem diegiem, ņemot vienam pa virsu, otram pa apakšu, tad maina virzienu un iet atpakaļ, lokot pretējā virzienā — kam bij pa virsu — tagad pa apakšu. Lielākos stūŗos uzstiepj vairāk palīga diegus un starp tiem, ielokot pavedienu, izveido zvaigznītes vai arī tā paša izstrādājamā raksta turpinājumu.

Vienvirziena izvilkumu rakstu ir daudz kā izstrādājuma, tā arī platuma ziņā, un vēl arvienu var atvasināt jaunus, dažādi papildinot, pārveidojot redzētos un piemērojot tos katram gadījumam. Vienkāršākais izvilkuma veids ir caurā vīle, ko parasti lietā malu

apvīlēšanai; tad izvelk pavedienu, noloka malu un piešuj, ņemot apkārt izviktā pavediena vietā. Caurai vīlei nedrīkst izvilkt daudz diegus, tad izskatās rupja un neglīta; rupjākā audumā pietiks ar 1, 2 diegiem, smalkākā 3. Parastai caurai vīlei nav vajadzīgs otru pusi apšūt, bet var arī tūlīt blakus novietot kādu rakstiņu.

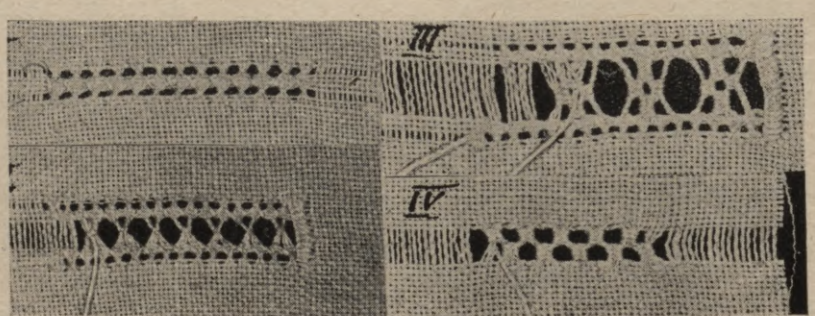
Platāko izvilkumu iedalīšana. Platākiem izvilkumiem parasti malās atstāj 3 diegus un tad vēl 1—2 diegus izvelk, skatoties pēc auduma rupjuma: rupjākiem un vidēja rupjuma pietiks ar 1 izv. diegu, smalkākiem 2. Kad diegi izvilkti paredzētā raksta platumā, tad vispirms apšuj atgrieztos galus ar cilpu dūrienu, lai pie tālākā darba gali nesāktu izirt. Pēc tam apšuj iedalījumu pa malējo izvilkto pavedienu, pārņemot taisni uz vidus izvilkumu, pa apakšu slīpi aiz nākošā posma izdur atkal izvilktā pavediena vietā, apņem aizņemtam posmam apkārt un iet taisni uz augšu (3. att.). Posmos iedala pa 3—5 diegi, skatoties pēc auduma rupjuma. Dalot otrā pusē pretī, jāuzmanās, lai saņemtu kopā tos pašus diegus, kas iepriekšējā malā. Sadalītie diegu posmu atvieglo tālāko raksta iestrādāšanu.

Dažādus izvilkumu veidus redzam 40. attēlā.

I — dubultā caurā vīle: 1 diegs izvilkts, 4 atstāti, 1 izvilkts. Apšuj abas puses uz reizi — iet taisni uz augšu, aizņem adatu pa apakšu aiz 4 diegiem, apņem tiem apkārt, slīpi pa kreiso pusi izdur apakšā aiz tiem pašiem diegiem, kas augšā sasieti, apņem apkārt, adatu izdurot iekšpus pavediena, kas nāk no apakšas, lai uzmestos it kā cilpa, savelk un iet atkal taisni uz augšu. Var lietot platākiem izvilkumiem malās vai arī vienu pašu. II — sietie krustiņi: 1 diegs izvilkts, 3 atstāti, 6 izvilkti, 3 atstāti, 1 izvilkts. Pa malējo izvilkto diegu nošūts iedalījums, pēc tam sasieti kopā pa 2 posmiņi; līdz pusei aptin, tad atliek diegu uz priekšpusi un aizņem aiz nākošā posmiņa, no virsas laiž abiem adatu pa apakšu un izņem šaipusē uz virsu un savelk, izdur no apakšas starp pusi no klātpieņemtā posmiņa. III — aptītie stabiņi savienoti ar lāpījumu: 1 diegs izvilkts, 3 atstāti, 9 izvilkti, 3 atstāti, 1 izvilkts. Lāpot ņem 1 posmam pa virsu, otram pa apakšu. IV — mainītais lāpījums šūts bez iedalījuma; izvilkti 6 diegi.

Ielāpītie raksti parādīti 41. attēlā.

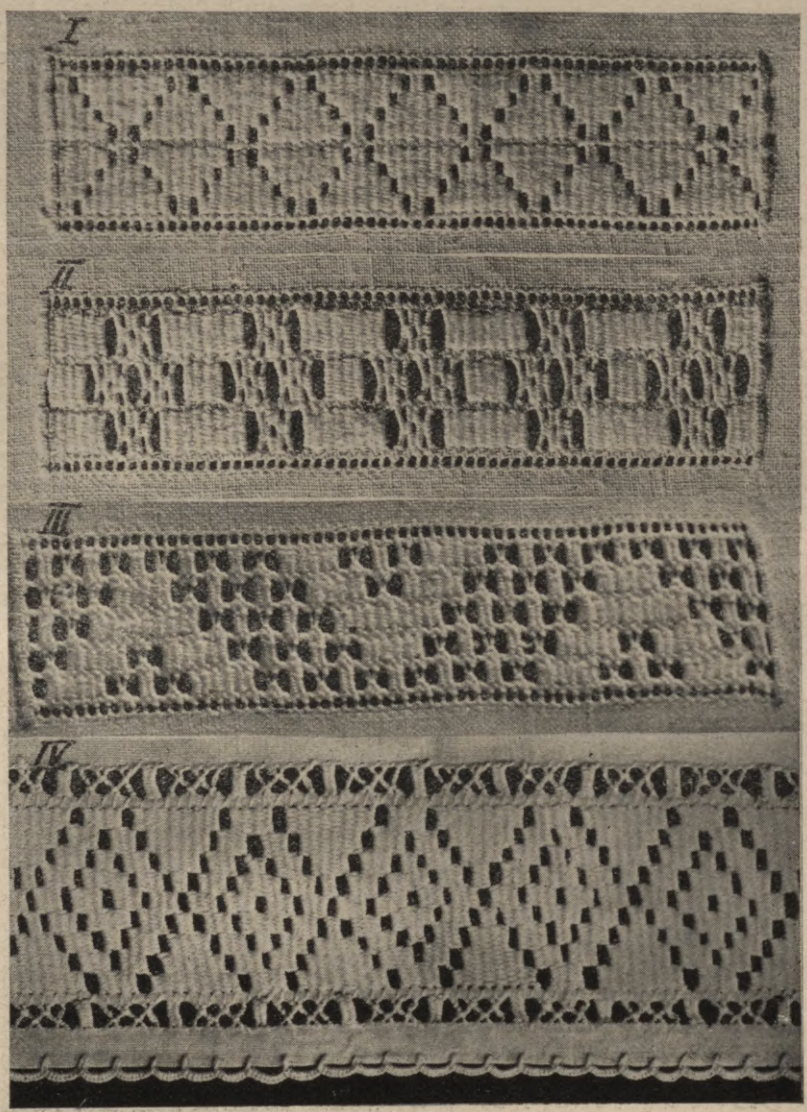
I — ielāpīts raksts pēc Talsu parauga. Vidū atstāti 3—4 diegi, pēc tam raksts atkārtots pretī. II — raksts izvilkts posmiem. Malā 2 diegi izvilkti, 3 atstāti, tad 8 diegi izvilkti, 3 atstāti, 8 izv., 3 atstāti, 8 izvilkti, 3 atstāti, 2 izvilkti. Malās apšūts iedalījums;



40. att. Izvilkumi

vidū — biezais lāpījums savienots ar 3. att. rakstu. III — malās izvilkti 2 diegi, 3 atstāti; rakstā izvilkti pa 6 diegi, 3 atstājot starpās. Trīsstūros biezais lāpījums, starpās rindojas sietie krustiņi pārmaiņus ar 2 salāpītiem posmiem, starpās atstātie diegi, pārejot no viena raksta uz otru, tiek aptīti. IV — plats apkaklītes raksts pēc Rucavas parauga.

Zvaigžņu raksta veidošana. Lai veidotu zvaigznītes, pamatu sadala mazos kvadrātiņos, kurus ierobežo ar 1 vai 2 izvilktiem pavedieniem (skatoties pēc auduma rupjuma). Zvaigžņu raksta veidošana parādīta 42. attēlā (I.). Katrā zvaigznītes malā var būt 3, 4 vai 5 posmi un katrā posmā 3—4 diegi, no tā atkarāsies zvaigznīšu lielums. Zvaigznīšu apšūšanu sāk no centra — pašā vidū izdur adatu, tad ejot pa virspusi, aizņem izvilktā pavediena vietā aiz pirmā



41. att. Ielāpītie raksti

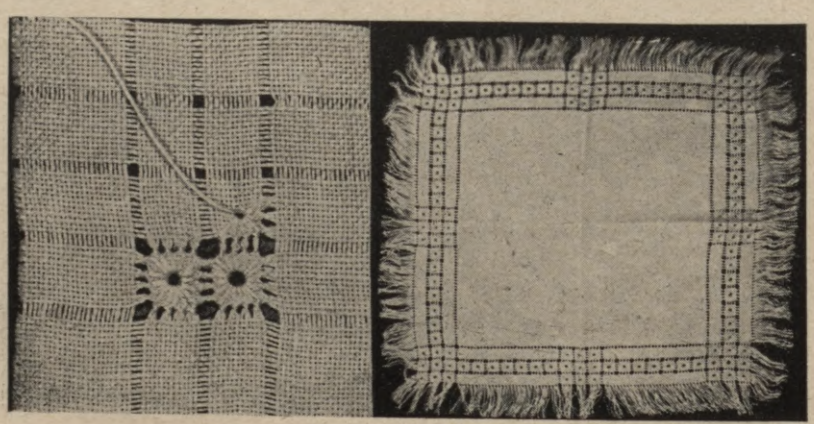
posma, apņem tam apkārt un pa kreiso pusi atgriežas atkal uz vidu, izdurot adatu labā pusē, tad sāk apšūt nākošo posmu. Pēc katra posma apšūšanas atgriežas vidū, durot vienmēr tai pašā caurumiņā un diegu diezgan stingri pievelk.

Servjete zvaigžņu rakstā (42. att.). Lielums 25 kv. cm. Pamatam lietāts vienāds, vidēja rupjuma linu audekls, izšūšanai — balti vai krēmkrāsas pērļu diegi Nr. 12, vai arī grodie linu diegi Nr. 30. Rakstu veido zvaigznītes un vienkāršā caurā vīle no abām pusēm atšūta. Malu noslēdz tā paša auduma izārdītas $2^1/_2$ cm. gaŗas bārkstis.

Diegu izvilkšanas gaita šāda: vispirms atliek no visām malām bārkšķu gaŗumu — 2,5 cm. un izvelk 1 pavedienu, tad 16 diegi atstāti, 2 izvilkti, 16 atstāti, 2 izvilkti, 16 atstāti, 2 izv. Tādā kārtībā izvelk visapkārt, ja audums būs nevienāds, tad velkot otrā virzienā diegu skaits dažās vietās būs jāpalielina vai arī jāsamazina, lai sasniegtu abās malās vienādu platumu. Stūŗos būs izveidojušies sadalīti kvadrātiņi. Katrai malai atzīmē vidu pēc mēra, no vidus atliek uz katru pusi 8 atstāti diegi, 2 izvilkti, 16 atstāti, 2 izvilkti. Tā būs izveidoti arī vidus kvadrāti, augstumā izvelk tikai līdz pēdējam horicontāli izvilktam pavedienam. Tad vidējo atstāto posmu visapkārt sadala mazos kvadrātiņos, šķērsām izvelkot pa 2 diegi un atstājot pa 16 diegiem. Bārkstis izvelk tik pēc izstrādāšanas, lai darbā netraucētu.

Kafijas servjetes dažādos izstrādājumos (43. att.). Lielums 25 kv. cm. Augšējām apkārt tā paša auduma bārkstis. Servjetei pa kreisi — platāko rakstu iežogo dubultās caurās vīles. Stūŗos smalks 2 virzienu izvilkuma tīkliņš: 2 diegi izvilkti, 2 atstāti, rupjākam audumam — 1 diegs izvilkts, 2 atstāti.

Servjetei pa labi — zvaigznīšu raksts veidots tāpat kā 42. att., tikai vidējā posmā zvaigznīšu vietā sietie krustiņi. Apakšējās servjetes noslēdz 1,5 cm. plata caurā vīle. Servjetei pa kreisi — tūlīt gar cauro vīli sietie krustiņi. Pēc 3 cm. novietots platākais raksts, iežogots ar kātdūrienu, kas izpildīts ar rupjāku pavedienu. Stūŗos uz uzstieptiem diegiem veidotas zvaigznītes. Servjetei pa labi — gar cauro vīli novietots mainītā lāpījuma raksts, tikai malās 3 diegi atstāti, 1 izvilkts un pa izvilkto pavedienu nošūts iedalījums. Vidū

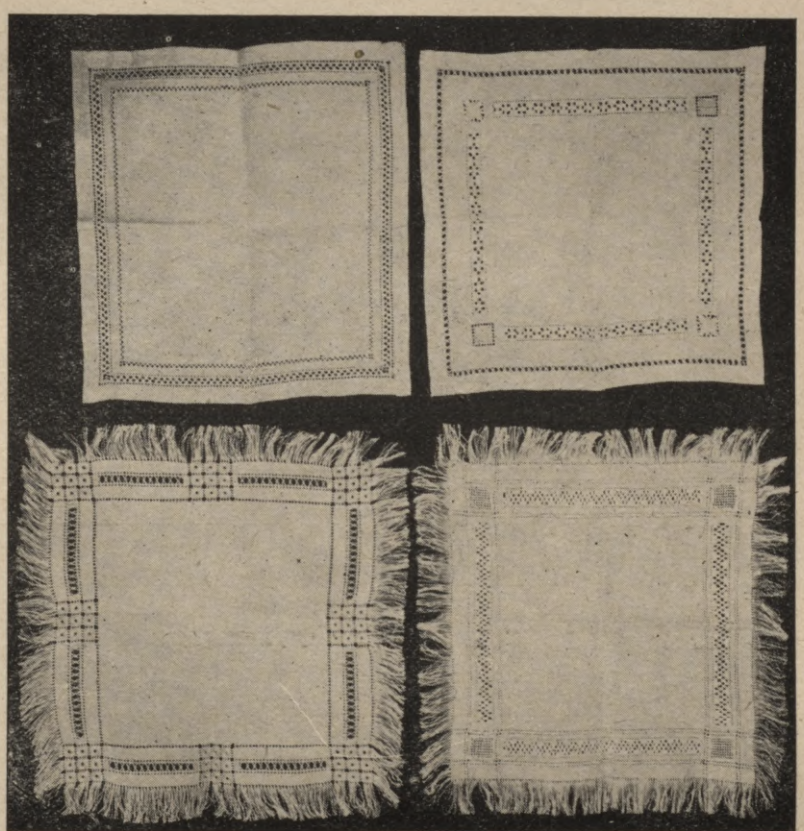


42. att. Zvaigžņu raksts

novietota dubultā caurā vīle, virs tās ar spožu diegu nošūtas mazas zvaigznītes, izejot no vidus.

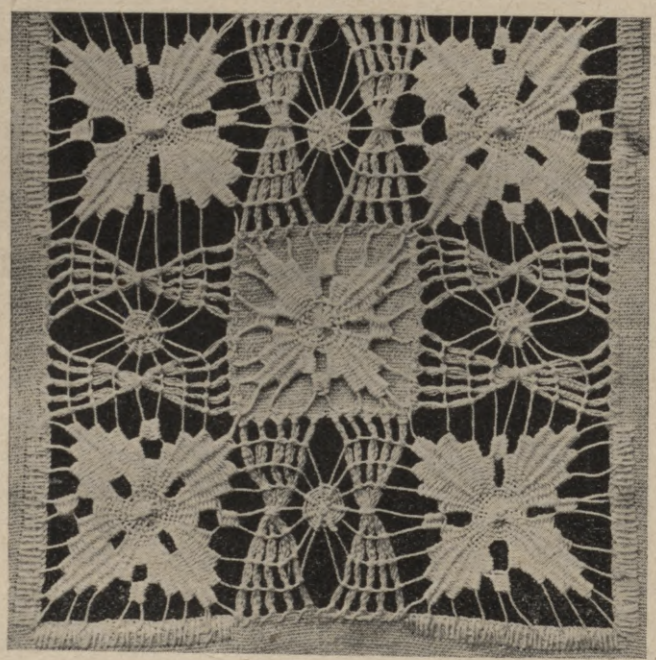
Dekorātīvs izvilkuma veids parādīts 44. attēlā. Tas ir īpatnējs krievu izvilkumiem. Raksts veidojas starp izvilktiem un atstātiem pamata diegiem. Atstātos diegus sasien pēc noteiktas kārtības, tukšās vietās uzstiepj palīga diegus, pārejot no vienas malas uz otru, un uz šiem uzstieptiem palīga diegiem veidojas „zirneklīši" un iepītas zvaigznītes. Atsevišķas zvaigznītes var lietāt vienvirziena izvilkumu tukšajos stūros.

Divvirzienu izvilkumi. Kā jau pats nosaukums rāda, divvirzienu izvilkumiem izvelk diegus 2 virzienos — kā auduma audu, tā arī velku diegus. Tāpēc ir vēlami tādi audumi, kur audu un velku diegi vienādā rupjumā un blīvumā. Izvelkot veidojas rūtiņas no izvilktiem un atstātiem diegiem. Uz vienu rūtiņu pieņem noteiktu diegu skaitu. Lai varētu paredzēt rūtiņu lielumu, tad pirms darba sākšanas pagatavo mazu paraudziņu — izmēģina rūtiņu lielumu ar dažādu izvilkto diegu skaitu. Mazākais diegu skaits, ko pieņem uz 1 rūtiņu, ir 4 (2 izvilkti, 2 atstāti), izvilkto vai atstāto diegu skaitu var palielināt, skatoties pēc auduma rupjuma; var ņemt 5, 6, 7 diegus. Pieņemot nepāru diegu skaitli uz vienu rūtiņu, var vairāk izvilkt vai arī atstāt. Stingrāks tīkliņš veidojas, ja ir vairāk atstāto

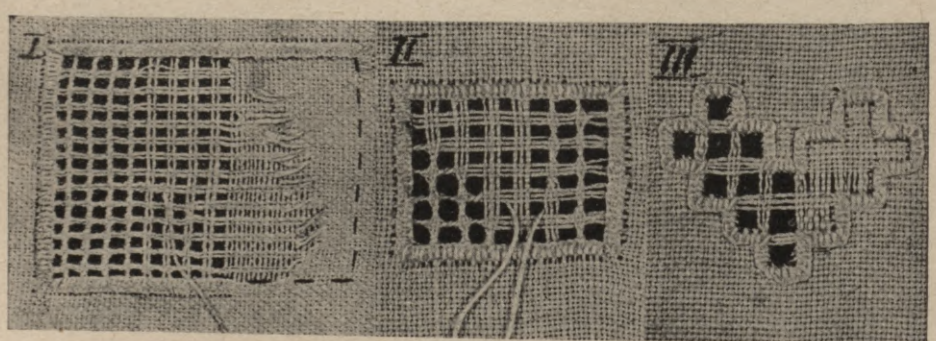


43. att. Kafijas servjetes

diegu. Arī ja lieli laukumi jāizvelk, labāk atstāt 3 diegus, vēlāk aptinot tik drīzi neizkustas no savām vietām, kaut gan lielos laukumus nevajag izvilkt visus uz reizes, bet pa daļām. Kad rūtiņu lielums ir noskaidrots, iedala izvilkuma vietu uz paredzētā pamata. Ņem smalku pavedienu un ieloka vajadzīgā vietā audumā, ņemot vienas rūtiņas diegu skaitam pa virsu, otras pa apakšu, uz malējo rūtiņu jāņem tikai izvelkamais diegu skaits, jo izvilkums sāksies un beigsies ar izvilktiem diegiem un atstātie diegi būs kopīgi ar nākošo rūtiņu. Rūtiņas jāiedala 2 blakus stavošās malās, tad visapkārt apzīmētam 4 stūrim var izvilkt 1 pavedienu un līdz izvilktam pavedienam apšuj malas ar cilpu dūrienu, ņemot pāri 4—5 diegiem. Kad malas apšūtas, uzmanīgi atgriež izvelkamos diegus pretējās malās un izvelk. Pēc tam aptin tīkliņu. Tīkliņu aptīšanai lieto smalkākus un mīkstākus diegus, kas labāk piekļaujas pamata diegiem



44. att. Dekorātīvs izvilkums



45. att. Divvirzienu izvilkumi

(„Merc" diegi Nr. 35.). Ja ar aptinumu grib sasniegt rakstu, tad lieto spožus vai krāsainus diegus. Tīkliņa aptīšanai ir 2 paņēmieni: var aptīt taisnā virzienā pa rindām vispirms vienā virzienā, pēc tam otrā vai arī ejot slīpā virzienā no viena stūŗa, tad tīkliņš veidojas tūlīt gatavs, jo aptin 2 rūtiņas malas uzreiz.

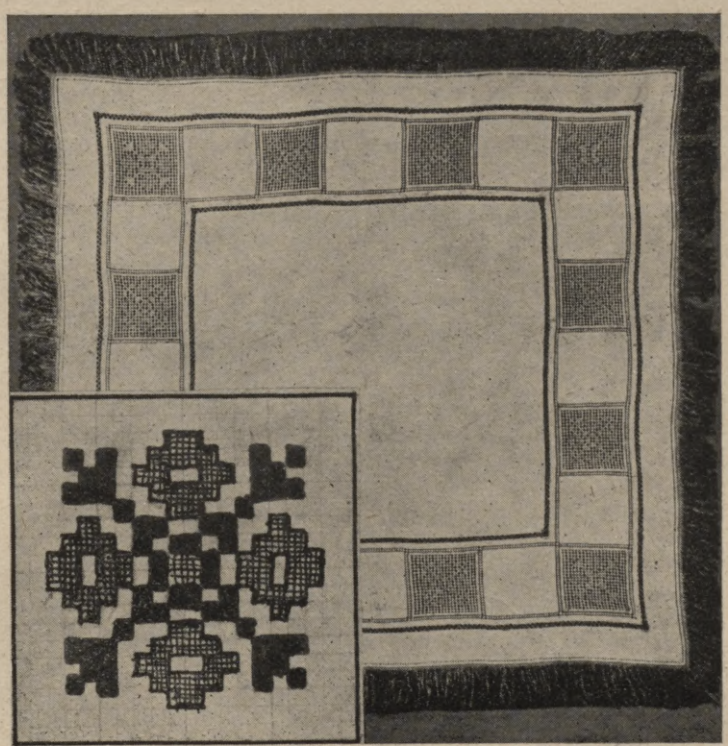
Grieztais raksts. Izvelkot diegus 2 virzienos pēc zināma raksta, izveidojas grieztais raksts. Arī griezto rakstu vispirms vajag iedalīt, apšūt malas un tikai tad var atgriezt diegus, izvilkt un aptīt tīkliņu. Grieztie raksti ir īpatnēji Rucavas krekliem, kur arvienu papildināti ar virsū šūto rakstu spodrdūrienā.

45. attēlā (I) redzama divvirzienu izvilkuma iedalīšana, malu apšūšana un diegu izvilkšana.

II— izvilktā tīkliņa aptīšana. Kreisā pusē — tīkliņa aptīšana slīpā virzienā: aptin 2 reiz katrā starpā, tad pa kreiso pusi slīpi krustojumam pāriet uz nākošo, tās pašas rūtiņas blakus stāvošo malu. Pa labi — tīkliņa aptīšana taisnā virzienā, ejot pa rindām — tāpat virspusē veidojas tikai taisni dūrieni, krustojumam pāriet slīpi pa kreiso pusi.

III — grieztā raksta veidošana.

46. att. — **sedziņa,** 60 kv. cm. Pamatam ņemts smalks linu audekls, izšūšanai ecru krāsas grodie linu diegi Nr. 40, un 25., bārkstīm Nr. 16. Tīkliņš aptīts smalku kokvilnas diegu (Merc Nr. 40), raksts izšūts ar smalkāko ecru diegu. Iežogojošie šaurie izvilkumi pēc 1. att. un 4 att. Malu noslēdz ecru krāsas šūtas, 3 cm. gaŗas



46. att. Sedziņa

bārkstis (sk. krāsainie izšuvumi 11. att.). Uz tīkliņa izšūtais raksts izpildīts vienvirziena un 2 virzienu lāpījumā.

47. attēlā redzam **Rucavas kreklu** grieztā rakstā. Griezto rakstu papildina vienvirziena izvilkumi un virsū šūtais raksts.

Norvegu Hardangera izvilkumi. Nosaukums cēlies no kāda Norvēģijas apgabala, kur senāk šie darbi ļoti daudz strādāti. Parasti izstrādā uz rupjāka auduma, kur labi var saskatīt pamata diegus. Pamatu ņem baltu vai arī kādā vieglā tonī. Raksta malu apšuvums veidojas no atsevišķām dūrienu grupām; katra grupa sastāv no 5 dūrieniem, sedzot 4 auduma diegus, 4 auduma diegi paliek starpā neapšūti. Apšūtie auduma diegi tiek pretējās malās atgriezti un izvilkti, atstātos diegus aptin stingri visus kopā vai arī salāpa, ņemot 2 pa virsu un 2 pa apakšu. Malu apšūšanai, tāpat aptīšanai lieto rupjākus baltus vai arī krāsainus diegus (Pērļu diegs Nr. 8., 12.). Apkārt papildina ar spodru virsū šuvumu. Uz tīkliņa var izšūt arī kādu rakstiņu vai velkot jau izveidot veselas zvaigznītes.

48. attēlā parādīti dažādi norvegu izvilkumu veidi: I — malu apšūšana un diegu izvilkšana; II — tīkliņa aptīšana; III — tikliņš aptīts salāpot; IV — reizē ar tīkliņa salāpīšanu izveidotas zvaigznītes cilpu dūrienā.

5. Kanvas izšuvumi

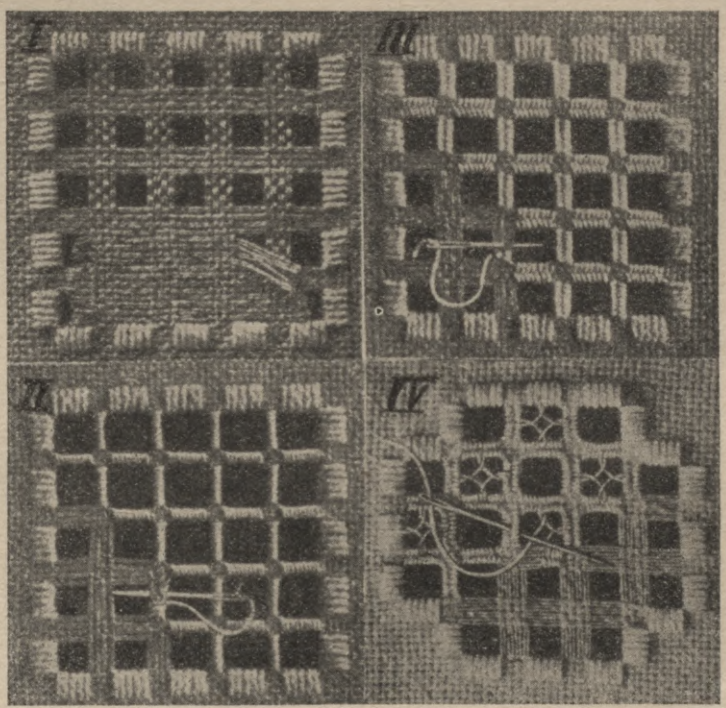
Par pamatu arvienu ņem kanvu, un dažādie dūrieni veidojas atkarībā no kanvas rūtiņām. Kanvu var izlietāt kā patstāvīgu pamatu, vai arī kā palīga līdzekli raksta pārnešanai uz audumu. Ja kanvu izlietā kā pamatu, tad to visu noklāj attiecīgos dūrienos ar piemērota rupjuma vilnas dziju, zīda vai kokvilnas diegiem. Ja kanva bijusi tikai palīga līdzeklis, tad vēlāk pēc izšūšanas to izvelk; lai vieglāk izvilktu, to var nedaudz samitrināt. Uz kanvas parasti šuj monogrammas krustdūrieniem, arī dažādus rakstus uz smalkākiem audumiem, kur diegi nav saskaitāmi. Var šūt arī uz biezākiem



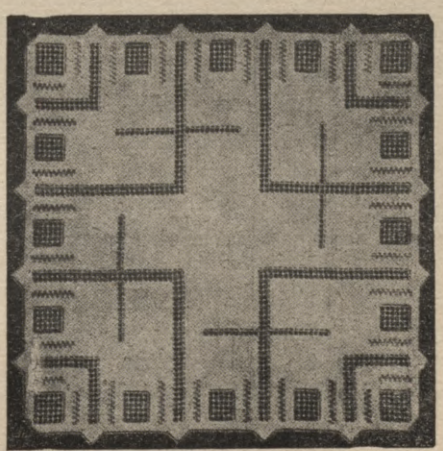
47. att. Rucavas krekls

vilnas audumiem rakstus, pielietājot vairākus dūrienu veidus. Ir tādi kanvas dūrieni, ar kuŗiem labi var izšūt katru rakstu, un arī tādi, kas raksta veidošanai neder, bet noder lielāku laukumu pildīšanai, lai sasniegtu dažādību. Ir arī vēl tādi dūrieni, kas paši jau dod itkā zināmu rakstiņu. Arvienu labāk izceļas raksts, ja ir lietāti vairāki dūrienu veidi.

Kanva ir dažādos rupjumos (pēc numuriem): zemākie numuri apzīmē rupjāko, augstākie — smalkāko. Kanvas rupjumam jāpie-

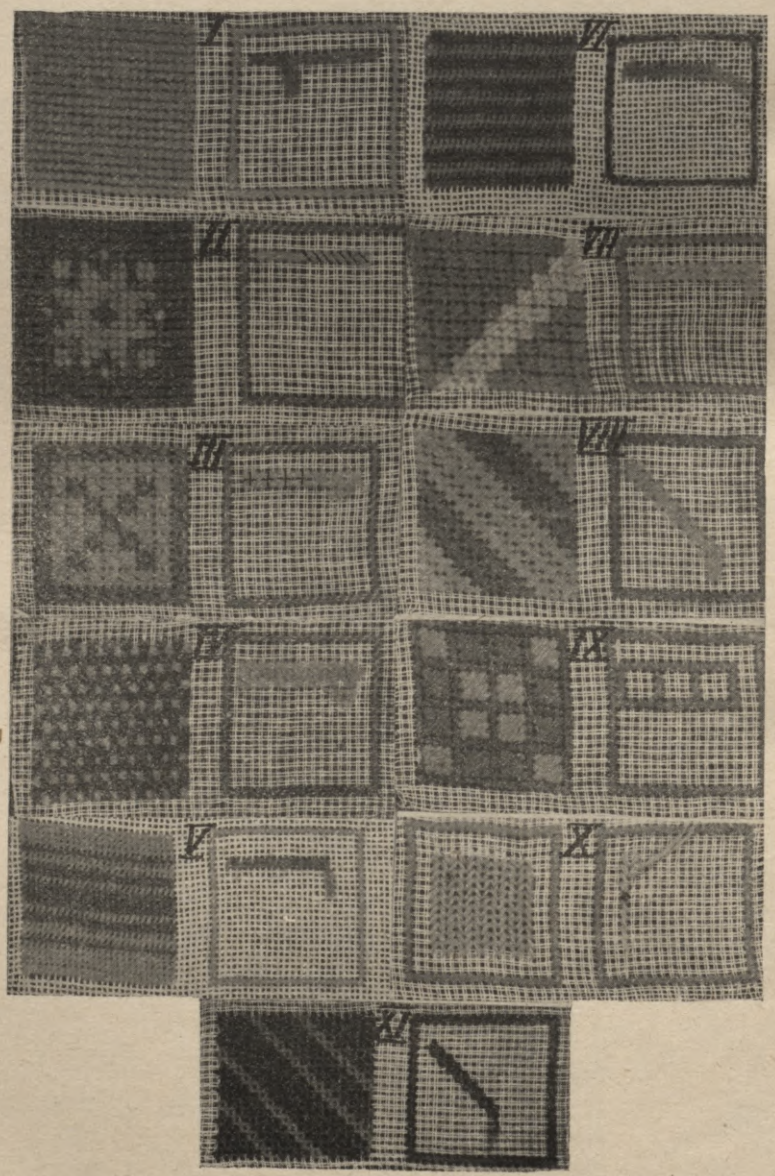


48. att. Norveģu izvilkumi



49. att. Sedziņa norveģu technikā

mēro izšujamā materiāla rupjums. Visvairāk no vilnas dzijām lietā dzīparus, gobelēna dzijas, bet var lietāt arī pērļu diegus, dalāmos diegus, zīdu — atkarībā no pagatavojamā priekšmeta. Tā rokas somiņas šuj uz smalkākas kanvas, sīkākiem dūrieniem, un tad arī izšujamos diegus izvēlas smalkākus. Spilvenus šuj ar dzīpariem vai gobelēna dzijām, atkarībā no kanvas rupjuma. Šūšanai lietā adatas ar apaļu galu, lai neķertos dzijās. Ar vilnu izšūtos priekšmetos nedrīkst gludinot par daudz sapresēt, tāpēc gludina uz stipri mīksta pamata no kreisās puses, liekot virsū mitru drēbi. Ir tādi dūrieni,



50. att. Kanvas dūrienu veidi

kas pēc izšūšanas velkas slīpā virzienā; gludinot tie jāatstiepj ātpakaļ, lai raksts neizskatītos šķībs.

Kanvas dūrienu veidi parādīti 50. attēlā.

I — puskrustiņš. Šujot uz rupjākas kanvas, apakšā pastiepj pavedienu, lai pamats nespīdētu cauri.

II — parastais krustdūriens. Šujot nedrīkst mainīt dziju, krustošanās kārtību.

III — dubultais (Smirnas) krustdūriens. Dūriens sastāv no 2 krustdūrieniem: slīpa un taisna, kas novietoti viens virs otra. Kā visiem krustdūrieniem, tāpat arī šim — virsējam diegam vienmēr jāpatur iesāktais virziens.

IV — mainītais krustdūriens. Sastāv no 2 krustiņiem — viena



51. att. Spilvena raksts

1. — tumšpelēks; 2. — dzeltens; 3. — sūnu zaļš; 4. — kafijas brūns; 5. — smilšu krāsa; 6. — rūsas brūns; 7. — zils; 8. — pelēks

gaŗa, stiepta: platumā pāri 1 kanvas diegu pārim, gaŗumā — pāri 3., mazais krustiņš novietojas pret vidu. Nākošā kārtā mainās — pret mazo nāk lielais un pret lielo — mazais.

V — saistītais gobelēna dūriens. Pirmā rindā šuj slīpus dūrienus — augstumā pāri 2 rūtiņām, platumā — 1. Nākošā rindā augstumā klāt ņem tikai vienu rūtiņu, bet otro aizņem no iepriekšējās rindas.

VI — sietais gobelēna dūriens. Dūriens iet gaŗumā pāri 3 diegiem, slīpi — pāri vienam; uz vidējā krustojuma atdurts mazs, slīps dūriens pretējā virzienā. Nākošā rindā, kā pie saistītā gobelēna dūriena, sniedzas iepriekšējā rindā.

VII — mozaīku dūriens. Dūriens sastāv no 3 atsevišķiem dūrieniem: vidū gaŗāks pāri 2 kvadrātiņiem, stūŗos — pāri vienam. Labi veidojas raksts, ja 1 rūt. zīmējumā = 4 kanvas kvadrātiņiem.

VIII — florentiešu dūriens. Dūriens iet slīpā virzienā, izteiktu rakstu nevar izšūt, tikai piepildīt atsevišķus, norobežotus laukumus.

IX — skotu dūriens. Dūriens veidojas no atsevišķiem kvadrātiņiem, kas jau paši dod fona rakstu. Iedalījums nošūts puskrustiņiem, vidus piepildīts gaŗākiem un īsākiem slīpiem dūrieniem.

X — kelima (adījuma) dūriens. Šuj itkā kātdūrienu, ņemot riņķī ap kanvas vilnu diegu pāri, atpakaļ iet pretī; gatavs dūriens atgādina adījumu.

XI — rokoka dūriens. Vienā kanvas rūtiņu starpā novietoti 2 dūrieni — augstumā pāri 2 krustiņiem. Vispirms uzšuj starpā taisno dūrienu, tad izņem adatu vidū virspusē un pāršuj šķērsām pāri īsu dūrienu (uzstieptam dūrienam un rūtiņai kreisā pusē stāvošam kanvas diegu pārim), tad uzstiepj taisni dūrienu blakus iepriekšējam, adatu izdur vidū un pārņem pāri uzstieptam diegam un labās puses kanvas diegu pārim. Nākošā dūrienu grupa sākas blakus starpā, vienu rūtiņu ņem zemāk, bet otra paliek no iepriekšējā dūriena.

51. att. — **spilvena raksts.** Izšujot jāpalielina: 1 rūtiņa zīmējumā līdzināsies 4 kanvas kvadrātiņiem.



52. att. Kafijas sildītājs

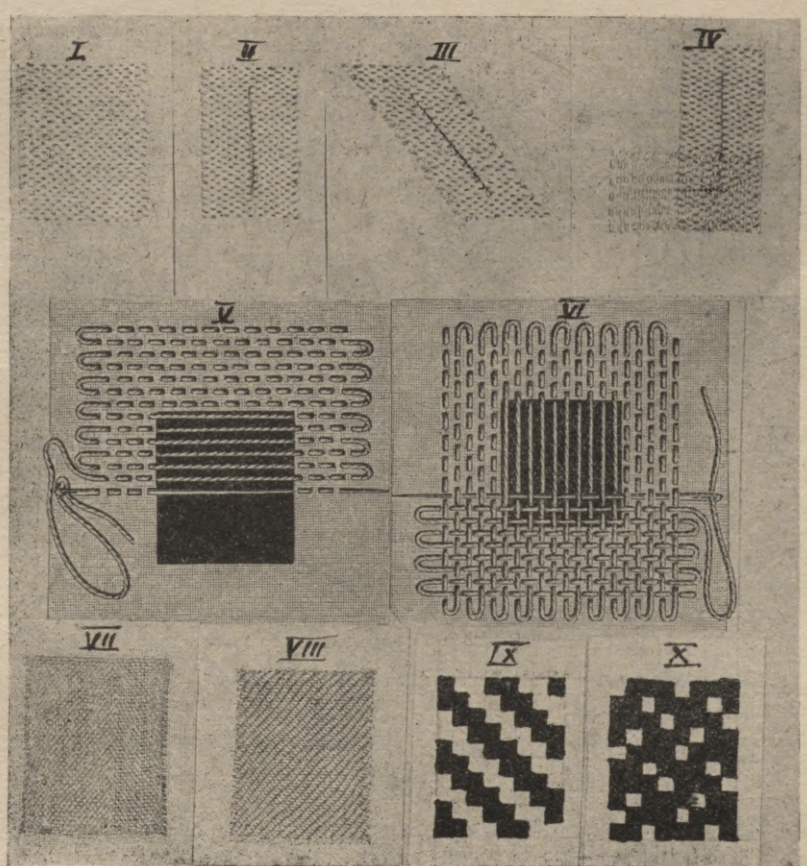
52. att. **kafijas sildītājs.** Izšūts dažādiem dūrieniem uz kanvas Nr. 4. ar dzīpariem. Rakstam izvēlas dūrienus, kas veidojas noteiktās rūtiņās pāri 1 vai 4 kanvas kvadrātiņiem, kā: puskrustiņš, krustdūriens, dubultais krustdūriens, mozaīku dūr. Pamatam var ņemt arī tādus dūrienus, kas iet slīpā virzienā. Katra puse pagatavota atsevišķi, kopā šuvumu noslēpj 2 rindās mesto bārkšķu (skat. cimdu adīšana), kas novietotas vienas otrām pretī. Apakšā šūtās bārkstis, var likt tās arī apkārt mesto bārkšķu vietā.

6. Lāpīšana

Lāpīšanai ir ļoti liela praktiska un arī aistētiska nozīme. Mēdz teikt: labi salāpīts ir tikpat kā jauns nopirkts; un tiešām, labi salāpīts auduma gabals nezaudē savu glīto izskatu, un to var valkāt otru laiku. Ļoti nepatīkami redzēt cilvēkus sabiedrībā ar caurām zeķēm, izdilušiem, uzplēstiem apģērba gabaliem. Kārtība jāievēro ne tikai darbā, bet arī pie apģērba, lai neatstāstu uz svešiem cilvēkiem nolaidīgu un paviršu iespaidu. Lāpīšana ir jāizdara pie laika, nevajaga novalkāt līdz beidzamajam, jo tad izlabot ir daudz grūtāk, arī lāpījums nāks vairāk redzams. Lāpīšanas veidi ir ļoti dažādi, atkarībā no plīsuma veida un materiāla. Izšķir audumu un adījumu lāpīšanu.

Audumu lāpīšana iespējama ar ielāpu un bez ielāpa. Lāpīšanai lietā lāpāmās adatas, kas ir garākas par parastajām šujamām adatām, ar garāku aci.

Lāpīšana bez ielāpa. Bez ielāpa, ar piemērota diega palīdzību vien var izlabot vienkāršu izdilumu, kamēr vēl nav caurums radies. Tad ieloka līdzīgas krāsas diegu (piemērotā rupjumā), uzlasot auduma diegus uz augšu un apakšu.



53. att. Lāpīšana bez ielāpa

53. attēlā parādīti vairāki veidi, kā lāpīt bez ielāpa:

I — izdiluma nostiprināšana. Pavediens ielocīts pamatā, atpakaļ nākot locīts pretēji: kur gājis pa virsu — tagad pa apakšu. Lai pie mazgāšanas diegs nesavilktu visu lāpījuma vietu, tad kreisā pusē, pārejot no vienas rindas uz otru, atstāj nelielas cilpiņas. Tā laikā nostiprināts izdilums būs valkājams atkal diezgan ilgi.

II — plēsuma lāpīšana. Ļoti bieži gadās dažādus apģērba gabalus uzplēst vai pārgriezt. Izlabojat ieloka piemērotos krāsas pavedienu līdzīgi izdiluma lāpīšanai. Ar ielocīto pavedienu savelk abas malas kopā, pie kam, ejot vienā virzienā, ņem vienai plēsuma malai pa virsu, nākot atpakaļ — otrai. Diegu ieloka apm. par 1 cm. uz katru pusi aiz plīsuma, lai pavelkot, vai arī pie mazgāšanas, diegi plēsuma malās neizvilktos. Kreisā pusē lāpāmam diegam atstāj cilpiņas — ieraušanās daļu pie mazgāšanas. Vilnas drēbēm, kā kleitām, lāpīšanai parasti izlietā tā paša auduma dzijas, kuŗas dabū, kreisā pusē no sānu šuvēm izvelkot dažus pavedienus. Veļai, galdsegām var piemērot parastos šujamos diegus.

III — slīpa plēsuma lāpīšana. Lāpot ietur to pašu virzienu, kāds ir plīsumam.

IV — uzrauta stūŗa lāpīšana. Lāpa kā taisnu plīsumu vienā virzienā, pēc tam otrā; tā stūrī rodas dubultīgs lāpījums.

V — diegu uzstiepšana caurumu lāpot bez ielāpa. Bez ielāpa var izlabot arī mazākus caurumus, tad lāpot imitē lāpāmā auduma veidu. Tas ir ļoti gauss lāpīšanas paņēmiens un lietā tikai dārgākiem audumiem. Bieži gadās pilnīgi jaunas galdsegas sadedzinātas, sagrieztas vai uzrautas. Tad mēģina caurumu aizpildīt ar piemērotas krāsas un piemērota rupjuma diegu. Vispirms uzstiepj lāpāmos diegus vienā virzienā, ņemot gabaliņu vēl audumā aiz plīsuma malām. Plīsuma malas atstāj uz kreiso pusi, kuŗas tad vēlāk nolīdzina un pielāpa klāt. Diegi jāuzstiepj diezgan vaļīgi, jo lokot pretējā virzienā, tie ierausies.

VI — vienkārtņa lāpījums. Ejot otrā virzienā, uzlasa uzstieptos diegus — vienam laiž adatu pa virsu, otram — apakšu. Pēc salāpīšanas to vietu izgludina.

VII — vienkārtņa lāpījums audumā.

VIII — rakstaina auduma lāpījums (vienkrāsaina trinīša).

Rakstainā audumā vispirms jāizpētī audu un velku diegu krustošanās kārtība. Ņem pavedienu cauruma malā un skatās, cik diegiem tas iet pa virsu, cik pa apakšu, tāpat dara ar nākošiem, kamēr krustošanās kārtība atkārtojas. Pie lāpīšanas diegus velku virzienā uzstiepj tāpat, tikai ielokot audumā piemērojas rakstam un skatās, lai pret katru auduma diegu nāktu viens uzstieptais diegs. Otrā virzienā lāpot, ievēro to krustošanās kārtību, kāda bija lāpāmam audumam. Sevišķi jāuzmanās cauruma malās, lai uz uzstieptiem diegiem raksts netiktu pārtraukts.

IX — trinīša raksts — lāpījumā diegs iet 2 pa virsu, 2 pa apakšu, turpmākās rindās slīdot par 1 diegu slīpi uz priekšu.

X — atlasa raksts.

Lāpīšana ar ielāpu. Ja caurums ir liels, tad lāpīšana ar diegu uzstiepšanu prasītu daudz laika, un pie vienkāršiem audumiem nav vērts to darīt. Lielākus caurumus lāpa ar ielāpu. Ielāps jāizvēlas piemērota auduma, lai saskanētu ar lāpamo gabalu krāsā, rupjumā,

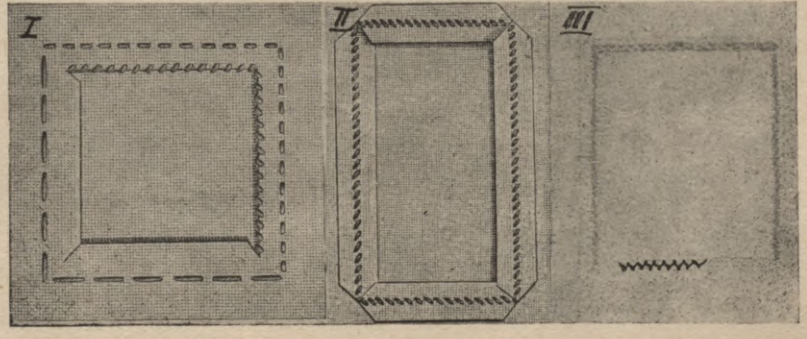
rakstā, arī biezumā. Bieziem audumiem nevar likt plānus ielāpus un plāniem — biezus. Piešūšanai lietā piemērotas krāsas smalku, bet stipru diegu. Lāpot veļu, ja ielāpam jālietā pilnīgi jauns audums, to labāk pirms lāpīšanas izmazgāt, jo katrs jauns audums pēc pirmās mazgāšanas ierausies, bet lāpāmais veļas gabals vairs nerausies. Veļai, gultas veļai, galdsegām lietā uzlikto ielāpu.

54. attēlā parādīti vairāki veidi, kā lāpīt ar ielāpu.

I — uzliktais ielāps. Vispirms nolīdzina cauruma malas, piedodot vienkāršu formu, vislabāk četrstūra. Neglīti izskatās, ja caurums nav nolīdzināts un atstāts dažādi izliektām malām. Paceļot pret gaismu, skatās, cik tālu sniedzas izdilums; kur izdilums beidzas var ielocīt smalku pavedienu piediedzamiem dūrieniem, paturot cauruma formu. Ielāpu piegriež taisnām malām par kādu cm. lielāku par aizlocīto pavedienu. Ielāpam uz labo pusi noloka maliņu, uzliek uz cauruma no kreisās puses ar nolocītām maliņām uz apakšu (t. i. kreiso pusi uz augšu) un rūpīgi piediedz. Ielāpu uzliekot, jāskatās, lai ielāpa un lāpāmā auduma velku un audu diegu virzieni sakristu. Piešuj slīpiem vīļu dūrieniem, tad piediedzamo diegu izvelk, nolīdzina cauruma malas no labās puses, ieloka uz iekšu, stūrīšos iegriež, lai glītāk varētu nolocīt un piešuj pie ielāpa. Biezākiem audumiem var taisīt $^1/_2$ cm. platu vīli, plānai veļai tā izskatīsies neglīta un tur jātaisa pēc iespējas šaurāka.

Raibos, strīpainos, rūtainos audumos lietā caurvilkto ielāpu, kas ir mazāk redzams. Ielāpu ņem līdzīgu rakstā un izvēlas no tādas vietas, lai uzlikts uz cauruma neradītu raksta pārtraukumu, bet dotu turpinājumu. Caurumu nolīdzina, atzīmē izdilumu, ielāpu piegriež lielāku par izdilumu. Ielāpam noloka apm. 8 mm. platu malu uz kreiso pusi, stūrīši uzmanīgi jāieloka, lai nepiešūtos klāt, kas vēlāk traucēs stūŗu izvilkšanu. Ielāpu uzliek uz cauruma no labās puses ar labo pusi uz augšu, rūpīgi saskaņojot rakstu. Vispirms piediedz, tad piešuj sīkiem pārmalu dūrieniem ar piemērotas krāsas diegu. Piediedzamo diegu izvelk un ielāpu izvelk uz kreiso pusi, cauruma stūŗos iegriežot gandrīz līdz šuvumam, citādi traucē ielāpa stūŗu izlīdzināšanu. Cauruma malas nogriež īsākas, atstāj tik 2—3 mm. no šuvuma, ielāpam ieloka maliņu uz iekšpusi, pārloka cauruma malai pāri un piešuj slīpiem vīļu dūrieniem. Stūrīši rūpīgi jāieloka, liekais jāizgriež, lai izskatītos glīti un uz labo pusi neizspiestos.

II — iešūtais ielāps. Ielāps iešūts caurumā pārmalu dūrieniem.



54. att. Lāpīšana ar ielāpu

Kā ielāpam, tā caurumam noloka uz kreiso pusi $^1/_2$ cm. platu maliņu, ieliek ielāpu caurumā, sadiedz un pārmaliski sašuj abas malas kopā. Ielāps rūpīgi jāpiemēro cauruma lielumam un formai. Lai grieztās malas neirtu, apmetina slīpiem dūrieniem.

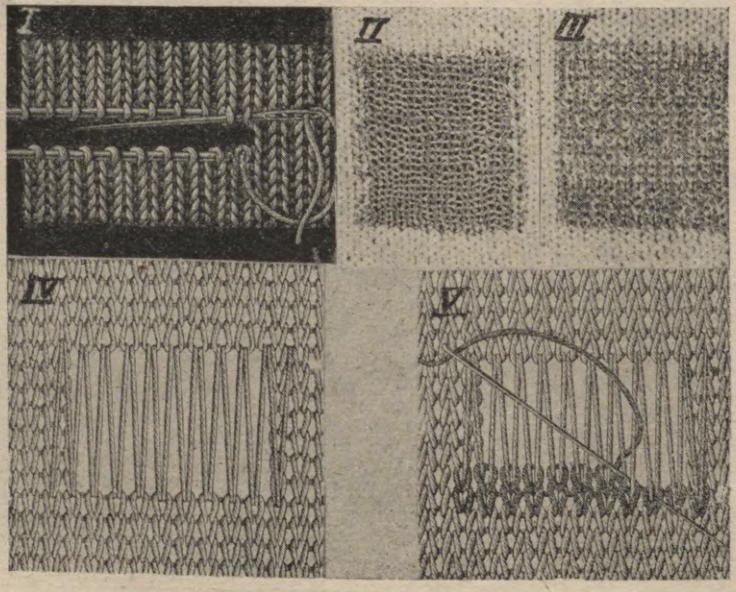
III — flanelī uzlikts ielāps. Biezākiem audumiem, piem. flanelim, ielāpu uzšuj bez malu nolocīšanas, lai nerastos lieks sabiezinājums. Caurumam malas nolīdzina, ņemot vienkāršu formu; ielāpu izgriež par kādu cm. lielāku un uzdiedz uz cauruma no kreisās puses. Piešuj ar piemērotas krāsas diegu „raganu dūrieniem". Šuj tā, lai dūriena augšējais aizņēmums nāk uz ielāpa, apakšējais uz lāpāmā auduma tūlīt blakus ielāpa grieztai malai. No labās puses atšuj tāpat.

Adījumu lāpīšanā arī var būt vairāki paņēmieni, skatoties pēc lāpāmā gabala un cauruma veida un vietas. Visbiežāk gadās lāpīt zeķes un adītās jakas. Zeķes parasti ir tik smalka adījuma, ka tās lāpot, imitēt adījumu gandrīz nav iespējams. Lāpa pēc vienkārtņa lāpījuma: uzstiepj diegus vienā virzienā, ielokot arī aiz cauruma malām, tad iet otrā virzienā, uzlasot uzstieptos diegus. Izirušās šuves sašuj no kreisās puses pārmalu dūrieniem. Ļoti bieži gadās jaunām zeķēm uzraut kādu valdziņu, kas tad izirst. To var izlabot ar tamborējamās adatas palīdzību: uz smalkas tamb. adatas uzņem noslīdējušo valdziņu un tamborē uz augšu pa izirušām kārtām, katru izirušo diedziņu izvelkot caur uzņemto valdziņu. Izdilušās vietas nostiprina tāpat kā audumā, ielokot piemērotos krāsas lāpāmo diegu.

Rupjākas dzijas adījumos lāpot var atdarināt gluži līdzīgu adījumu.

55. attēlā parādīti daži adījumu lāpījumu veidi.

I — izirušo valdziņu uzlasīšana un iešūšana. Vaļā tikušos valdz.



55. att. Adījumu lāpīšana

uzlasa uz adāmām adatām un tad ar šujamo adatu iešuj izirušo kārtu, aizņemot aiz 2 blakus stāvošiem valdziņiem augšā un apakšā.

II — izdiluma nostriprināšana. Izdilums nostiprināts ar piemērotas krāsas smalkāku diegu, ņemot valdz. apkārt tādā pat virzienā, kā iet adījumā diegi.

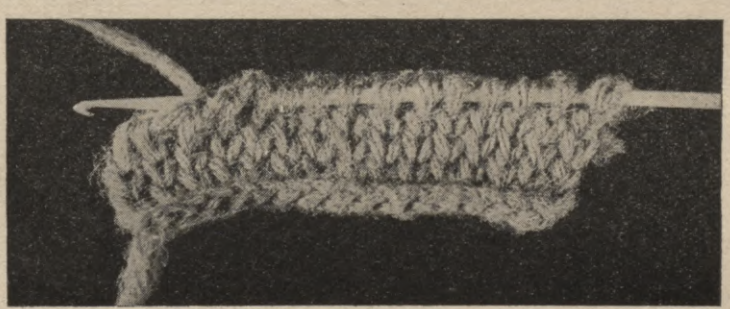
III — salāpīts adījums gatavā veidā.

IV — palīga diegu uzstiepšana cauruma lāpīšanai.

V — adījuma imitēšana. Lai lielākos caurumos imitētu adījumu, ir jālietā palīga diegi — piemērotas krāsas smalki kokvilnas diegi. Caurumam nolīdzina malas, lai augšā un apakšā rastos brīvi valdziņi. Ar smalko kokvilnas diegu uzstiepj palīga diegus, aizņemot augšā un apakšā aiz 2 valdziņiem, pie kam vienu aizņem to pašu, kur jau iepriekšējā reizē diegs ir gājis cauri, otrs nāk jauns klāt. Kad palīga diegi uzstiepti, lāpa ar piemērotas krāsas vilnas dziju. Adījumus lāpot nekad nesien mezglu, bet galu nostiprina ielokot adījuma kreisā pusē. Sākot lāpījumu, pirmā rinda ir jāsavieno ar adījumu kā sānu malā, tā arī apakšā. Adatu iedur pirmajā adījuma valdz., apņem apkārt abiem palīga diegiem, kas no šī valdziņa iziet un dur atpakaļ pirmā valdziņa vidū, pa kreiso pusi pāriet uz nākošo valdziņu un atkārto to pašu. Rindas beigās pēdējo valdziņu savieno ar adījuma malu. Nākošā kārtā dur jau iepriekšējās rindās izveidotos valdziņos. Kad viss caurums aizpildīts, pēdējā kārtā lāpījumu savieno ar adījuma malu. Ja dzija ir bijusi piemērotā rupjumā, tad pēc salāpīšanas palīga diegi nebūs redzami, un tos var atstāt neizvilktus.

Tamborējot imitēts adījums parādīts 56. attēlā. Tamborē kā tunēzisko veidu, uzlasot visus valdziņus uz adatas. Tunēziskā tamborējumā parasti uzlasa no priekšas vertikālos stabiņus, adījuma veidā — neaizņem tikai priekšējo dziju, bet adatu dur cauri un tad pavelk cilpu.

Lielākus caurumus var izlabot ar tamborēšanas palīdzību. Dzija jāņem smalkāka, jo tamborējot valdziņi iznāk vaļīgāki. Caurumam visapkārt atzīmē izdilumu, ievelkot kādu pavedienu lieliem dūrieniem. Kur izdilums beidzas, apakšējā malā tamborējot uzlasa visus valdziņus uz adatas un turpina tamborēt uz augšu pēc iepriekšējā parauga; malās savieno ar adījumu. Kad sasniegta augšējā mala, norauj un piešuj tamborētā ielāpa malu pie adījuma. Tad kreisā pusē nolīdzina cauruma malas un atšuj, lai neirtu tālāk.



56. att. Tamborējot imitēts adījums

7. Tīkla darbi

Starp dažādajiem rokdarbiem tīkla darbi vienmēr ieņēmuši izcilus vietu. Daudzajos gadusimteņos, kamēr gandrīz visās pasaules tautās pazīst tīkla darbus — to technika izveidojusies ļoti bagāta.

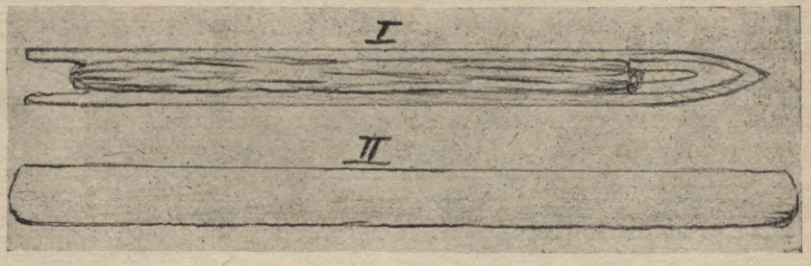
Eiropā agrāk bija sastopami vienkrāsainie (balti vai nebalināti) tīkla darbi. Krāsainie te radušies vēlāk. Turpretim austrumu kultūras ietekmētās zemēs (Turcijā, Persijā, Sirijā, Kaukazā) izgatavo krāsainus tīkla darbus, piem., savieno turku zilo, turku sarkano ar nebalinātu un pat zelta un sudraba diegiem.

Vienkrāsainajos tīkla darbos liela nozīme dažādu izšuvumu techniku savienojumam un dažāda rupjuma diegu pielietāšanai vienā darbā. Izvēloties ar gaumi izšuvuma rakstu un savienojot dažādas technikas, tāpat dažāda rupjuma diegus, var pagatavot gan visai greznus un dekorātīvus, gan vissīkākos un smalkākos darbus.

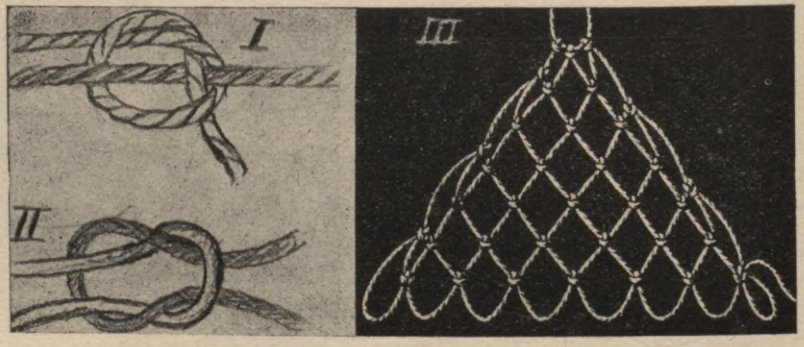
Starp vecajiem tīkla darbiem sevišķi izceļas Italijas zemnieku tīklu mežģīnu darbi no XVI, XVII gadsimta. Īpatnēji tīkla darbi ir frančiem tai pašā laikmetā. Zviedriem no XVII gadusimta uzglabājušies ievērības cienīgi, smalki tīkla mežģiņu audumi. No mūsu tuvāko kaimiņu tautas mākslas veidojumiem ievērību pelna vecie igauņu tīkla darbi.

Kvadrātveidīgās tīkla (linuma) rūtiņas ir dabīgs un pateicīgs pamats ģeometriskā ornāmenta veidošanai. Tāpēc šīs tautas mākslas veids latviešiem sevišķi tuvs un veicināms.

Tīkla mešana. Kaut gan tīkla audumu dažādā rupjumā var pirkt katrā rokdarbu veikalā, tomēr der iepazīties ar tīkla aušanas paņēmieniem.



57. att. Tīkla mešanas rīki



58. att. Mezglu mešana

Tīkla mešanai var lietāt vietējos 2 vai 3 kārt šķetinātos linu diegus. Diegus nedrīkst pārlieku sagriezt, jo tie tad tīklu metot cilpojas. Tīkla mešanai derīgi šādu numuru diegi: Nr. 16., 20., 25., 30,, 40, Tīklam ar rupjākām rūtiņām jāņem rupjāki diegi, — sīkām rūtīm — smalkākie.

Tīkla mešanai var lietāt arī kokvilnas tīkla diegus attiecīgā rupjumā.

Tīkla rotāšanai, t. i. tīkla rakstu izšūšanai var ņemt tos pašus diegus, ko tīkla mešanai. Izšūšanai diegi var būt dažādā rupjumā. Katru techniku var veidot ar cita rupjuma diegiem; tāpat arī vienu techniku var veidot dažādiem diegiem, jo dažāda rupjuma diegus lietājot iegūst lielāku dažādību tīkla rotājumā.

Ja tīkls mests no linu diegiem, tad izšūšanai arī ieteicams lietāt linu diegus.

Izšūšanai var lietāt arī mīkstos kokvilnas diegus, 4 un 6 kārtīgos, kā arī pērļu diegus Nr. 1., 2., 3., 5., 8,, 10, un 12.

Tīkla mešanai vajadzīgi divi darba rīki: saiviņa, uz kuŗas uztin diegu tīkla mešanai, un plakans kociņš, ap kuŗu veidojas tīkla acis.

Saiviņu (57. att., I) gatavo no cieta (bumbiera) koka, tai jābūt izturīgai un stingrai. Smalku tīklu mešanai lietā pirktu metalla saiviņu.

Tīklam ar rupjākām rūtīm lietā koka skaliņu, bet īsti smalku tīklu mešanai lietā smalkas adāmās adatas. Skaliņam jābūt gludam, ar apaļām malām, viscaur vienādā biezumā un platumā, tad tīkla rūtiņu noņemšana nesagādās grūtību.

No skaliņa apkārtmēriem atkarājas tīkla rūtiņu lielums. Saiviņa var būt šaurāka, bet nedrīkst būt par platu, tā, lai to līdz ar uztīto diegu varētu izvērt caur tīkla acīm.

Vidēja rupjuma tīkla rūtiņas mala līdzinās apm. 7—8 milimetriem. Tādas rūtiņas ies $1^1/_2$ uz tekoša centimetra. Var aust tīklus 2, 3 un pat 4 rūtiņas uz centimetru — biezus ar 4 reiz 4 rūtiņām viena kvadrātcentimetrā.

Tīklu metot, saiviņai vajaga uztīt pietiekoši daudz diega, tad pavedienā nav tik bieži jāsien mezgli, ko grūti apslēpt un kas traucē aušanu. Nevajaga tomēr uztīt par daudz diega, tad resnā saiva neies cauri tīkla acīm. Pavedienu sienot, vajaga censties to piesiet blakus mezgliem, vai arī cilpas vidū (kur nākamajā kārtā veidosies jauns mezgls). Siešanai vislabāk lietāt tā saucamo „audēja mezglu“ vai „kuģinieka mezglu“ (58. att., I un II).

Sākot tīkla mešanu, no stipra diega sasien cilpu, ko piesien pie nagliņas, vai uzkar vadzītī. Pie šīs cilpas piesien tīkla metamā diega galu. Kreisajā rokā tur skaļiņu, kā redzams 59., I att., labajā saiviņu. Kociņš jātur tā, lai tas balstītos pret otro un trešo pirkstu. Pa kociņa priekšpusi no cilpas pārliek diegu un pietur to ar īkšķi. Ar labo roku no priekšpuses uz mugurpusi apliec diegu ap ceturto un trešo pirkstu (59., II) un pārliec pa kociņa virspusi pār pirmo diega kārtu un pietur ar īkšķi. Ar labo roku diegu apmet gredzena pirkstam un vadot saiviņu no apakšas uz augšu, kā rādīts (59,, III att.) no pirmās cilpas nākušajam diegam pa apakšu, pa skaliņa mugurpusi, uz īkšķi ejošam diegam pāri — zem pirmās cilpas (no apakšas iever pirmajā cilpā) un no īkšķa ejošai augšējai cilpai pa virsu. Pēc tam kociņa priekšpusē diegu velk uz leju, nolaiž cilpu

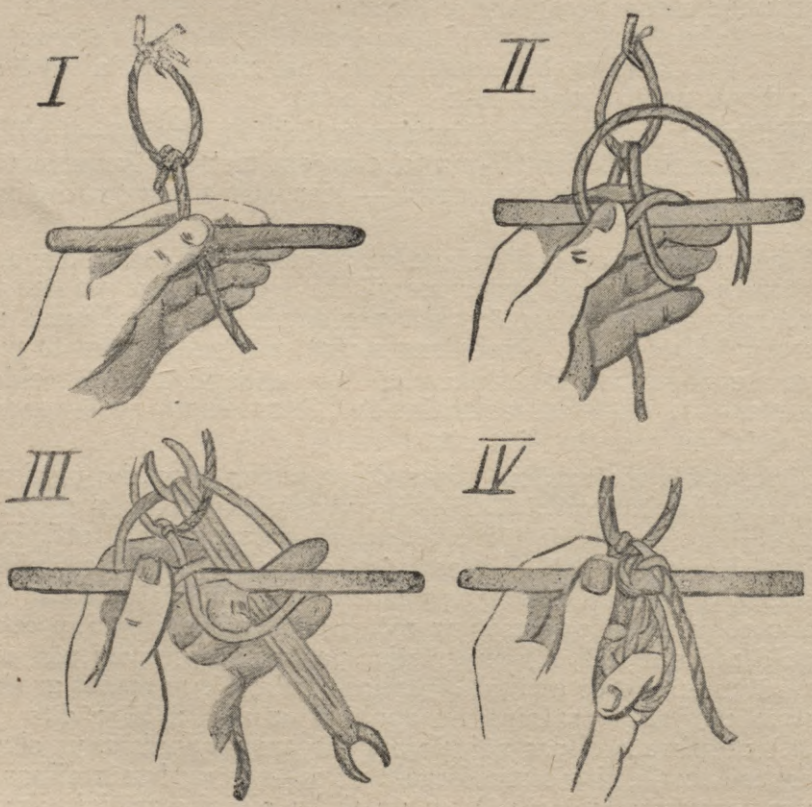
no gredzena pirksta un ar otro pirkstu pietur mezglu, palīdzot tam veidoties pie kociņa virsējās malas (59. IV). Kad mezgls izveidojies, nolaiž cilpu no mazā pirksta un savelk mezglu, pieturot vēl arvien to ar otro pirkstu. Tā ir uzmesta pirmā rūtiņa. — Otrā rūtiņa veidojas gluži tāpat.

Kvadrāta tīkliem pēc otras acs izveidošanas izņem kociņu ārā, apgriež sējumu atpakaļ un sien otro rindu — diegu veļot pirmās rindas cilpās.

Lai tīkla acis pieaugtu, tad beidzamajā acī met divas reizes, pēc tam izvelk kociņu ārā un met trešo rindu. Katras rindas beidzamajā acī jāmet divas reizes (59., III). Tā turpina mest, līdz tīkla auduma platumā tik daudz rūtiņu, cik vajadzīgs vēlamajam platumam.

Kad tīkls ir pietiekošā platumā, tad vairāk acu neaudzē, bet gan katras rindas galā norauj, veļot katras rindas galā uzreiz divām acīm cauri; tā ikkatrā rindā acu skaits samazinās par vienu — līdz beidzot ir izausts kvadrātveidīgs tīkls.

Iegarenu tīklu aužot, rīkojas kā sākumā, pieaudzējot tikdaudz acu, cik darbam šaurākajā malā vajadzīgs. Pēc tam visu nepāru skaitļu rindu galos rauj — veļot, kā iepriekš, uz reizi cauri pēdējām divām cilpām, bet pārskaitļu rindās pieaudzē, metot, kā iepriekš, divas cilpas beidzamajā iepriekšējās rindas acī. Kad gaļākajā tīkla malā tik daudz rūtiņu, cik vajadzīgs vēlamajam darbam, tad rauj tāpat kā iepriekš kvadrātu veidojot, katras rindas galā, līdz visas acis norautas.



59. att. Tīkla mešana

Tīklu rotāšana. Izšūšanai tīkla pamats jāievelk rāmī. Te vispirms iešuj divas pretējās puses, veŗot diegu ap rāmi un caur katru tīkla malas aci. Pēc tam otras divas. Ja rāmis mazs, tad darbu iešuj gabaliem. Uzstiepjot tīklu — raugas, lai tīkla rūtiņas nebūtu stieptas vienā virzienā, bet veidotu kvadrātus.

Sākot izšūšanu, diega gals jānostiprina tā, lai tas nebūtu redzams ne vienā, ne otrā pusē, un lai mazgājot neizvilktos. Diega galu nostiprina, to iešujot mezglā, vai tīkla pamata pavedienā ar tādu aplēsi, lai vēlāk tīkla izšuvums to pilnīgi apsegtu. Šūt beidzot pavediena galu paslēpj iešujot to kādā biezākā izšuvumā.

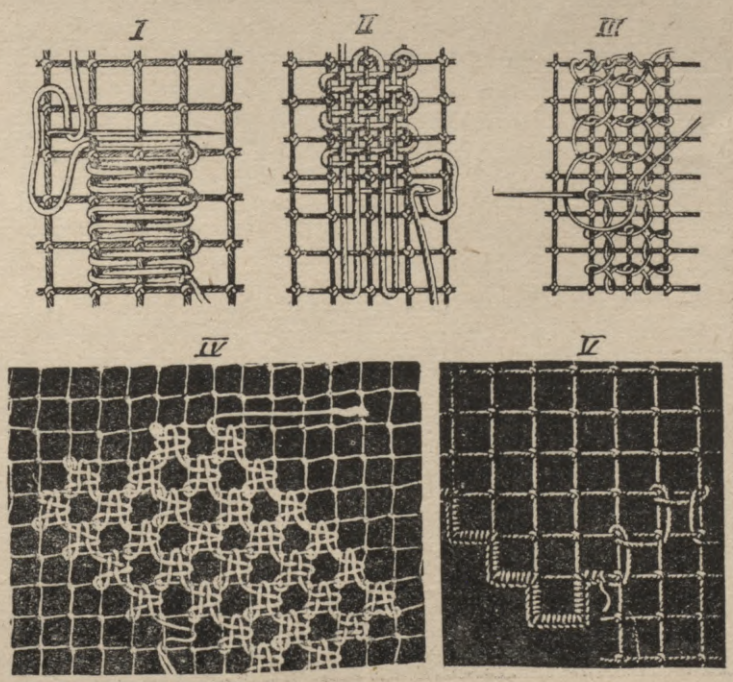
Tīkla darbu technika ir ļoti dažāda, sākot ar vienkāršajiem lāpījuma dūrieniem (60, I att.), un pinuma dūrieniem (60, II), ko arī visvairāk lietā, un beidzot ar smalko filēgipīra techniku.

60, I attēlā redzam lāpījumu dūrienu paraugu. Te pavedienu velk parallēli pa tīkla acīm, paceļot vienu tīkla pamata diegu, nolaižot otru. Tā turpina vērt, līdz rūtiņa blīvi pilna.

60, II att. rāda pinuma dūrienus. Še vispirms ieloka diegu parallēli turpu un atpakaļ; kad pirmā kārta savērta, veŗ pa to pretējā virzienā un veidojot pinumu vienu diegu paceļ, vienu nolaiž, ņemot vērā arī tīkla pamata diegus.

60, III att. rāda gredzenu jeb cilpu dūrienus, kas no 2—3 izšuvumu reizēm veido savstarpēji sapītus gredzenus vai cilpas.

60, V att. rāda malu nostiprināšanu pogu caurumu dūrieniem. Pie tam, pirms šo dūrienu apšūšanas, gar rūtiņu malām jāpievelk viena diegu kārta, kā redzams zīmējumā.



60. att. Tīkla darbu technika

8. Tīkla galda sedziņu paraugi

(māksl. K. Pāvuliņas kompozicijas)

61. attēlā redzama kvadrātveidīga servjete (spoža galda vidus sega), 43 × 43 cm liela ar 67 rūtiņām katrā malā.

Sedziņu pagatavojot pielietājamas trīs technikas un divēji dažāda rupjuma diegi.

Sedziņas attēlā (61.) līdztekus svītrām apzīmētais raksts veidots „lāpījumu dūrieniem".

Melno krāsu klātais raksts izpildīts „pinuma dūrieniem".

Krustiņiem apzīmētais raksts izpildīts „cilpu dūrieniem."

Sedziņas malas beigās apšūtas cilpu dūrieniem, iepriekš gar sedziņas malu ievelkot vienu kārtu izšujamo diegu, lai mala būtu stingrāka.

Sedziņa izšūta pērļu diegiem: Svītrotais un melni klātais raksts rupjākiem — (Nr. 3); tiem pašiem diegiem apšūtas arī malas.

Krustiņiem apzīmētās raksta svītras izšūtas smalkiem (N. 8.) diegiem.

Tīklam sedziņas malās jāatstāj viena brīva rūtiņa, tā tad 67 × 67 rūtiņu vietā tīkls jāņem 69 × 69 rūtiņu liels. Aiz malējās rūtiņas tīkls jāiestiepj četrstūrainā rokdarbu rāmī diegu apņemot ap rāmīša koku un ap katras rūtiņas malējo diegu.

Iesācējiem ieteicams ar smalku diegu no stūŗa uz stūri izvilkt pareizas diagonāles, kas palīdzēs atrast tīkla vidu un stūŗu robežas. Tad pēc zīmējuma izpildīt pinuma dūrieniem centrālā motīva aploku — kā vienkāršāko figūru, tad — lāpījuma technikā izpildīt pārējās



61. att. Spoža galda vidus sega

centrālā motīva figūras. Pēc tam pāriet uz malu — iekšējo un ārējo. Tālāk izpildīt malu svītrām apzīmētās figūras.

Kad galvenais raksts izpildīts, tad cilpu dūrieniem izšūt ar krustiņiem apzīmēto rakstu rindas (smalkie diegi!). Visbeidzot apdarīt malas, tad sedziņa gatava, un to var izgriezt no rāmja.

Diegu galus un mezglus nedrīkst redzēt ne labajā, ne kreisajā



62. att. Apaļas galda segas raksts



63. att. Galda celiņš

pusē. Tie rūpīgi jānoslēpj un jāiestrādā rakstā, vai ap linuma diegu ar tādu aprēķinu, lai raksts tos segtu.

Izšujot diegu nedrīkst stingri un nevienādi savilkt. Darbam jābūt mīkstam un vienādam.

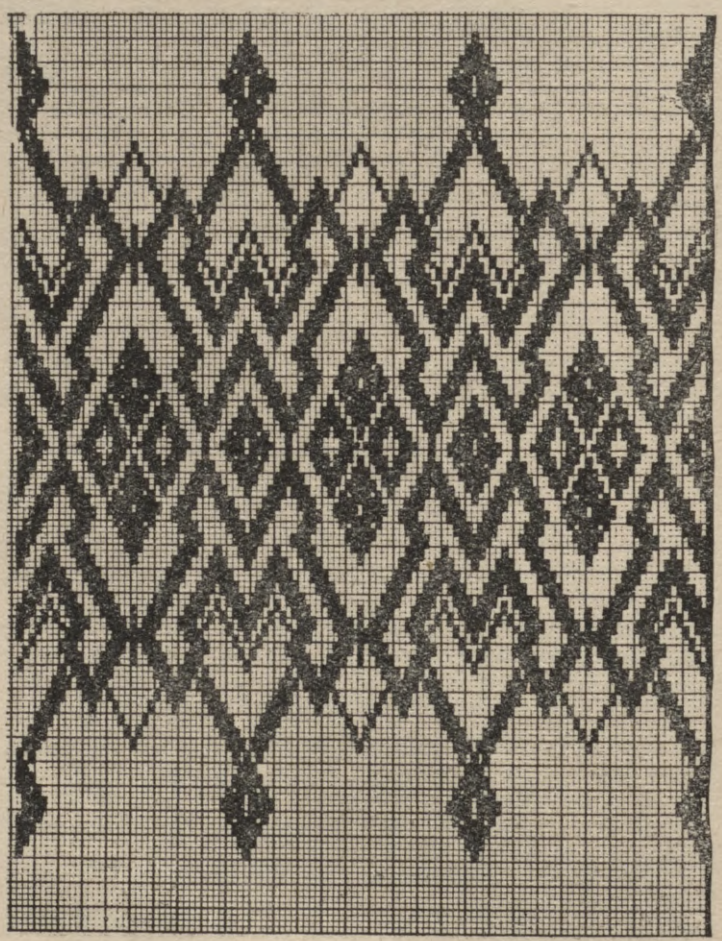
Apaļa galda sega (62. att.). Lai iegūtu vajadzīgā lieluma segu šai rakstā, — jāpielāgo piemērots tīkla rupjums, 2—$1^1/_2$ rūtiņas uz tekoša centimetra.

Izšūšanai var lietāt pērļu diegu Nr. 2—3 (smalkākam audumam Nr. 3, rupjākam — Nr. 2).

Rakstu var izšūt vienā — pinuma technikā, bet var arī lietāt divas technikas: pinuma dūrienus un lāpījuma dūrienus, galda sedziņas malu un vidus ierāmējumu izšujot pinuma dūrieniem ar pērļu diegu Nr. 2, un atsevišķās rozetes (arī vidus rozeti) — lāpījuma dūrieniem — ar diegu Nr. 3. Šādi veidots darbs būs dekorātīvāks.

Galda sedziņa jāizšuj 145 × 145 rūtiņas lielā kvadrātā. Izšūšanu abos gadījumos ieteicams sākt no vidus, lai raksts pareizi novietotos kvadrātā un lai vieglāk būtu novērst nejaušas kļūdas.

Malas sedziņai apšujamas gar pašu malas ierāmējuma raksta ār-



64. att. Logu aizkara raksts

malu, neatstājot ārpusē brīvas rūtiņas, kā iepriekšējā darbā. Apšūšanas technika — pogcaurumu dūrieni, — diegs Nr. 5.

Pabeigtais darbs no kvadrāta jāizgriež un ar gludekli jānospiež.

Galda celiņš (63. att.) tīkla darbam izšujams 2 technikās: pinuma un lāpījuma dūrieniem. Materiāli — iepriekšējie.

Loga aizkara raksts (64. att.) novietojams šķērsu pār aizkaru, aizkara apakšējā malā tā, lai raksta apakšmala segtu loga slieksni.

Ieteicams izšūšanu sākt no aizkara vidus, novietojot vidū lielāko rombveida raksta grupu un tad rakstu turpināt uz abām aizkara malām, lai tas abās malās nobeigtos vienādi. Pēc tam raksta pārtraukumam abās malās pievienot trīs rūtiņas platu izšūtu rakstu svītru, kā tas redzams parauga vienā malā.

Šeit, protams, izmeklēts ideālākais raksta nobeigums, bet rakstu var arī izbeigt citādi — pārtraucot to, kur atļauj audums.

Aizkaram ņemams $1^1/_2$—$1^1/_4$ rūtiņas uz tekoša cm biezs tīkla audums.

Raksts izšujams pērļu diegiem Nr. 3, divās technikās: rombveida figūras raksta joslas vidū un malās — izšujamas lāpījuma dūrieniem, pārējais raksts un mala — pinuma dūrieniem.

Augšējais un apakšējais gals noslēdzams ar tādu pašu raksta svītru kā malas. Turklāt apakšējā galā jāatstāj 2—4 tukšu rūtiņu kārtas — pēdējā no tām bārkšķu iesiešanai. Visās malās aizkaram — blakus tīkla malas diegam jāpievelk (jāapmetina) viena izšujamā diega kārta — lai mala būtu stingra un tad malas (arī tukšo rūtiņu ārmala) jāapšuj pogcaurumu dūrieniem ar pērļu diegu Nr. 5.

Aizkaram ar šķērsu joslas veida rakstu platums vēlams tāds, lai aizkars būtu nedaudz krokots.

Loga aizkariem var lietāt arī rakstu joslas no „Latvju rakstiem," novietojot tās 2—3 šķērsu pār loga platumu loga apakšējā daļā tā, lai platākā josla (ap 25 rūtiņu plata) būtu apakšpusē, šaurākās — virs tās, atstājot starp joslām 3—8 rūtiņu rindas tukšas. Rakstu var izpildīt vienā, vai divās technikās (pinuma un lāpāmajiem dūrieniem). Līdzīgā kārtā var atvasināt ci-



65. att. Lielvārdes tautas apģērbs

tāda veida rakstus (cimdu, audumu) pielāgojot tos tīkla auduma rotājumiem.

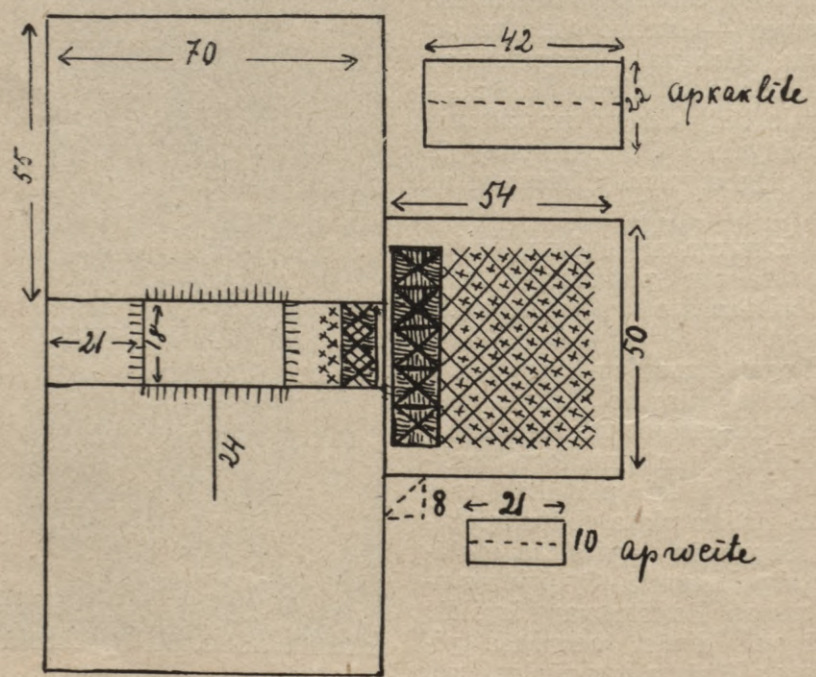
8. Tautas apģērbs

Mājas mātes pašas darināts tautas tērps ir arī patīkams rokdarbu mākas pielietāšanas veids. Šinī gadījumā aplūkosim vienu no tipiskākiem — Lielvārdes tautas apģērbu (65. att.).

Lielvārdes tautas tērps izceļas ar savu smalko un bagāto izstrādājumu. Brunči—rūtaini; sarkanā pamatā krustojas baltas, melnas un zaļas svītras. Ļoti bieži rūtīs sastop tikai baltu ar melnu, vai arī melnu vien. Brunči savilkti bagātīgās krokās, platums 3,5—5 m; klāt piešūts tā paša auduma stingri piegulošs ņieburs. Jostu platums ir dažāds; baltā linu pamatā veidojas sarkans raksts ar vilnas dzijām. Greznākās jostas ir ļoti platas un raksts viscauri mainās dažādos variantos.

Krekls izstrādāts baltā linu audeklā izvilkumā, vai arī izvilkums savienots ar virsū šūto rakstu.

Lielvārdes krekla piegriešanas un raksta novietošanas schēma parādīta 66. attēlā. Krekla piegriešana ļoti vienkārša, jo viss sastāv tikai no taisniem, pēc izvilkta pavediena nogrieztiem gabaliem. Priekšas un muguras gabals piegriezts katrs atsevišķi, tos savieno iešūtais uzplecis. Visu 4-stūraino kakla izgriezumu, kas rodas pēc uzpleču ielikšanas, savelk sīkās krokās pēc vajadzīgās apkaklītes garuma. Piedurkņu garums, aprocītes, apkaklītes garums jāpielaiko ikvienai valkātājai pēc auguma. Pats krekliņš mēdz būt diezgan plats un kupls, tāpat piedurknes. Piegriežot, auduma velku virzienam jāsakrīt ar piegriežamo gabalu garuma mēriem. Izstrādājums parasti novietots uzplecim uz apakšējā gala un piedurknei pretī uz



66. att. Lielvārdes krekla piegrieztnes un raksta schēma

augšējā gala; raksta platums dažāds: ir sastopami ļoti šauri un arī ļoti plati izvilkumi. Aprocītes un apakalīti rotā virsū šūtais raksts, vai arī no līku loču dūriena izveidoti trīsstūrīši. Kā apkaklītes, tā arī aprocīšu malu noslēdz mazi robiņi. Ļoti bieži mēdz būt aprocītes un apakaklīte pilnīgi bez izstrādājuma, tikai gar malu šūtie robiņi. Priekšējais iegriezums apvīlēts ar šauru cauro vīlīti; uzplecis un piedurkne piešūti ar cauro vīli.

Lielvārdes greznākā krekla raksts parādīts 67. attēlā. A — uzpleča apakšējais, izstrādātais gals: vienvirziena izvilkumā, grieztā un virsū šūtā rakstā. Grieztiem kvadrātiņiem vispirms apšuj maliņas, izveidojot tikpat lielus, kā virsū šūtie. Tad sadala vidus diegus tā, lai iznāktu 3 reiz izvilktie un 2 reiz atstātie diegi; tīkliņu aptin, pretējās rūtiņās ievelkot krustiņus. B — daļa novietota piedurknei uz augšējā gala, no katras malas atstājot 6—10 cm. Virsū šūtais raksts, kas veidojas no krustdūrienu kvadrātiņiem un spodrām zvaigznītēm, noklāj visu piedurkni, nedaudz atkāpjoties no apakšējā gala, kas tiek savilkts krokās.



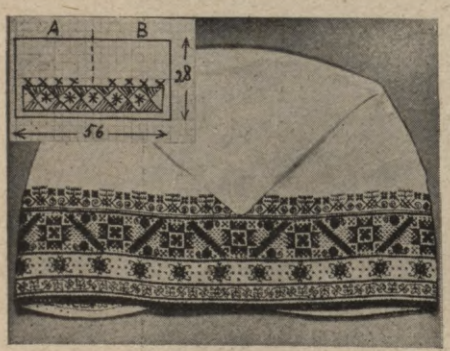
67. att. Lielvārdes greznākā krekla raksts

68. att. — Lielvārdes sievu cepure no priekšpuses (ar piegrieztnes schēmu).

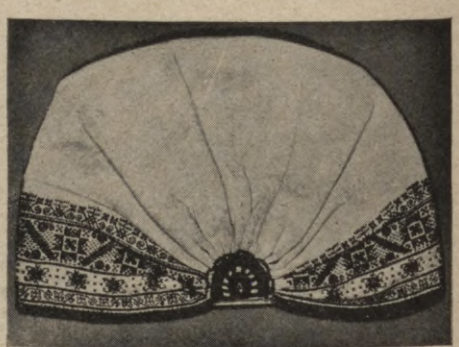
69. att. — Cepures muguras savilkuma rozete. Cepure izstrādāta uz balta, smalka linu audekla ar vilnas ķemdzijām un nedaudz baltiem linu diegiem. Parastās krāsas: sarkans, dzeltens, zaļš, zils (tumšs). Pielietoti vairāki dūrienu veidi, kā: svītru dūriens, spodrdūriens, krustdūriens, ķēžu dūriens, etnografiskais kātdūriens 2 krāsās; pamats piepildīts ar pozitīvo dūrienu. Maliņa nošūta ar cilpu dūrienu 2 krāsās un vēl apakšā pavilkti krāsaini pavedieni, Uzņēmumā redzamai cepurei augšējie kociņi un apakšējās malas 1. rakstiņš — svītru dūrienā, zaļā un sarkanā krāsā, vidus daļas zvaigznītes — tumši-zilas, šūtas krustdūrieniem; mazām saulītēm stūros — apkārt tumši-zils svītru dūriens, vidū pildījumā dzeltens ar sarkanu; līnijās, kas veido it kā trīsstūri — malās tumši-zili krustdūrieni, vidū ķēžu dūriens 2 krāsās: 2 dūrieni dzelteni, 2 — sarkani. Uzlasītais pamats šūts ar zaļu. Otrā malas rakstā rindojas baltas, spodras zvaigznītes ar krāsainām.

Cepuri izveido no taisna, 4-stūraina gabala. Rakstu šujot, mugurā katrā pusē no malas atkāpjas par pārs cm. Augšējos kociņus priekšā vidū var pārtraukt 4 cm uz katru pusi, kur ielokās trīsstūris. Pēc izstrādāšanas malas A un B sašuj kopā no kreisās puses sīkiem pārmalu dūrieniem, nolokot uz kreiso pusi kādu $^1/_2$ cm platu maliņu, kuru tad vēlāk apmetina (lai neizirtu). Visu pārējo galu savelk krokās, lai garums paliktu 5—6 cm. Savilkuma galus apšuj ar lieku, 3 cm platu drēbes gabaliņu. Gar maliņu vēlreiz ievelk, līdz abi gali saliecas kopā, tad nostiprina, vidus caurumiņā uzstiepj baltu krustiņu. Lieko, uzšūto drēbes gabalu noklāj ar ķēžu dūrieniem, mainot sarkanu ar dzeltenu un zaļu rindām. Vidū vēl izveido kā trepītes, pēc acumēra vairākās rindās uzlasot pamata diegus. Krokas uzlasot ar sarkanu dziju izveidots līku-loču raksts.

70. att. — **Lielvārdes jaunavas vainags.** Vainags šūts uz sarkana tūka, vidēja platuma — 12 cm. Ir sastopami arī daudz platāki vainagi ar bagātāku rakstu. Vainags ir mīksts, jo iekšā nav likta cita drēbe, bet pērlītes šūtas tikai uz tūka vien. Lielvārdes vainagi izšūti ļoti sīkām pērlītēm; no atsevišķām krāsām sastop gaišākus un tumšākus toņus. Parastākās pērlītes ir: zilas — tumšākas un gaišākas, tāpat zaļas un dzeltenas, piena baltās un caurspīdīgās. Pēr-



68. att.

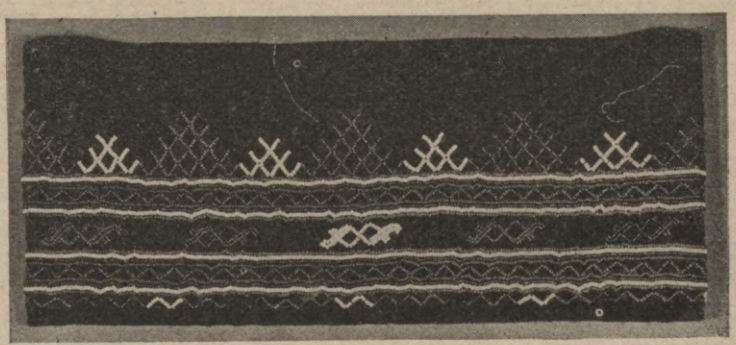


69. att.

Lielvārdes cepure

lītes saveļ uz diedziņa ar smalkas adatiņas palīdzību un tad šuj uz tūka pēc vajadzības: taisnā rindā, līku-loči, vai arī izlokot noteiktu rakstiņu.

Rucavas krekla pagatavošana. Piegriež līdzīgi Lielvārdes krekļam, tikai priekšas daļa nav jāatdala no muguras, bet atstāj vienā gabalā un vidū taisa kakla iegriezumu — iegriež taisni pa pievilktu pavedienu, atstājot pleca gaļumu 19—21 cm. Virs pleca novietojas bagātais grieztais raksts, vai arī krūms sarkanā izšuvumā. Kakla iegriezuma stūros ieliek mazus strīsstūrīšus. Rucavas krekls un izstrādājums redzams balto darbu (izvilkumu) 47. attēlā.



70. att. Lielvārdes vainags



Mazgājot saēdināta un nebojāta drēbe

IV. VEĻAS MAZGĀŠANA

E. Dokte

1. Tīrība — higiēnas galvenais pamats

Tīrība dod nevien personīgu labsajūtu, bet pasargā arī no slimībām. Mēs nedzīvojam slēgtā stikla traukā ar filtrētu gaisu, bet brīvā gaisā, vai slēgtās telpās, kur gaiss piesātināts visdažādākiem putekļiem, dūmiem, izgarojumiem, mikrobiem u. t. t.; bez tam, visa mūsu ķermeņa virsma dzīvo un elpo, mūsu āda dod savus atdalījumus. Aiz visiem šiem iemesliem mūsu veļa un apģērbs kļūst netīri. Netīrumi aizsprosto veļas poras, tā kā tās vairs nespēj uzsūkt ādas atdalījumus un aizkavē svaiga gaisa pieplūšanu ādai, tā traucējot arī pašas ādas darbību, kādēļ arī cilvēks netīrā veļā jūtas slikti. Bet kāda jauka un tīkama labsajūta pārņem cilvēku, kad tas, kaut arī pēc grūta un netīra dienas darba, pamatīgi nomazgājies un uzģērbis tīru veļu, iznāk no pirts vai vannas istabas! Tādēļ, lai pildītu higiēnas elementārākās prasības, veļa un apģērbs pēc zināma laika jāmazgā — nevien tīrības pēc, bet arī tāpēc, lai pasargātu veļu vai apģērbu no bojāšanās, jo netīrumi stipri saēd pašu audumu.

Protams, veļas diena, ņemot to prīmitīvos apstākļos, nama mātei arvienu ir bijusi grūta un nepatīkama. Taču mūsu dienās, izmantojot visu, ko sasniegusi technika šī darba atvieglošanai, lieta vairs nav tik briesmīga; ja ievēro dažādos šī darba atvieglošanai nepieciešamos priekšnoteikumus, veļas diena vairs neliekas tik atbaidoša.

Par veļas mazgāšanas galvenajiem priekšnoteikumiem jāuzskata: 1) labs, mīksts ūdens; 2) labi mazgāšanas palīglīdzekļi; 3) pareiza mazgāšanas technika.

2. Ūdens

Vispirms veļas mazgāšanai ir nepieciešams ūdens; skatoties pēc savām īpašībām, tas var būt veļas mazgāšanai vairāk vai mazāk derīgs vai nederīgs jeb, kā mēdz teikt, mīksts vai ciets.

Ķīmiski tīrs ūdens (H_2O) ir bez jebkādas garšas un smaržas; dabā sastopamais ūdens nekad nav ķīmiski tīrs, bet satur gan peldošā, gan izšķīdinātā veidā dažādas vielas, ar kuŗām tas nācis saskarē. Pat lietus ūdens, kas uzskatāms par destilētu ūdeni un kam vajadzētu būt ķīmiski tīram, faktiski tāds nav, jo tas uztveŗ da-

žādos atmosfairā lidojošus putekļus. Tomēr tas satur ļoti niecīgos daudzumos minerālvielas un sāļus, kāpēc arī ir, kā saka, mīksts, ko atzinušas jau mūsu vec-vecmāmiņas, cenzdamās izlietāt veļas mazgāšanai lietus vai kausēta sniega ūdeni. Upju un avotu ūdeņi ik uz 10.000 daļām satur 1—20 un pat vairāk izšķīdinātas cietu vielu daļas, galvenā kārtā kalcija sāļus (kaļķi un ģipsi), bez tam arī magnija, dzelzs un mangana sāļus, ko tas uzņēmis, sūcoties caur zemes slāņiem un kas tam zināmā mērā laupa spējas izvārīties tanī pākšaugiem mīkstiem vai izšķīdināt ziepes. Minēto sāļu procentuālais saturs ūdenī ir arī tā cietuma mēraukla. Ūdens cietuma pakāpi pieņemts noteikt grados.

Latvijā ūdens cietuma noteikšanai parasti lieto Vācijā pieņemto gradu (DH — Deutscher Härtegrad), kur 1 gr kalcija oksida (CaO) saturs 100 litros ūdens = 1 vācu cietuma gradam. Par viscietāko atzīts avotu ūdens, bet arī uz t. s. „ūdens dzīslām" raktās akas var dot stipri cietu ūdeni. Upju un ezeru ūdens ir mīkstāks, kas izskaidrojams ar to, ka šie ūdeņi pakļauti saules staru iedarbībai, kuŗi atņem ogļskābi un dubultogļskābo kaļķi pārvērš ogļskābā kaļķī, kas nogulsnējas. Līdzīga ūdens pārvērtība notiek arī ūdeni vārot, kad katla dibenā un uz sienām nosēžas ogļskābais kaļķis un — pie stiprākas iztvaikošanas — arī sērskābais kaļķis (ģipsis). Pēc vācu cietuma gradu skalas par samērā mīkstu saucams ūdens, kas uzrāda 5—10° (DH), par vidēji cietu — 10—20°, cietu 20—30°; ļoti cietam ūdenim cietuma grads sniedzas pāri 30 DH.

Tā kā ūdens mīkstums jeb cietums atkarājas no tā sastāvdaļām, kas pēc sava daudzuma ir ļoti svārstīgas, tad dažādos apvidos arī ūdens cietuma grads ir dažāds. Pētījumi pierādījuši, ka Latvijas dažādos apvidos ūdens cietuma grads ir apmēram šāds:

Rīgā — ap 6—7°, samērā mīksts; Liepājā — ap 10°, samērā mīksts; Ventspilī, Tukumā ap 20°, vidēji ciets; Rēzeknē ap 25°, ciets; Jelgavā 40°, ļoti ciets; Daugavpilī 50°, kas apzīmējams jau par ārkārtīgi cietu.

Cietā ūdens kaļķa sāļi, kā to pierādījuši daudzkārtīgie pētījumi, nākot sakarā ar ziepēm, rada nešķīstošās, t. s. „kaļķu ziepes", kas parādās virs ūdens pelēku, lipīgu, ūdenī nešķīstošu pārslu veidā. Šādas kaļķu ziepju pārslas var novērot peldam pa ūdens virsu pēc mazgāšanās vannā. Tā ziepju daļa, kas savienojusies ar ūdenī esošo kaļķi, iet zudumā, jo ziepju patēriņš uz katru litru ūdens un katru cietuma gradu ir 0,15 gr. Cik liels var būt šāds nelietderīgs ziepju zudums, rāda sekojošais piemērs: Vidēja ģimene patērē mēnesī ap 100 litru ūdens, un ja nu ūdens cietuma grads ir, kā Daugavpilī, 50°, tad ziepju zudums gadā šai ģimenei ir $(100 \times 50 \times 0{,}15 \times 12) =$ 9 kg ziepju. Te arī meklējams cēlonis, kāpēc cietā ūdenī ziepes no sākuma neputo, jo tām, savienojoties ar ūdens kaļķa sāļiem, rodas nešķīstošās, mazgāšanai nevien nederīgās, bet pat kaitīgās „kaļķa ziepes", kas nosēžas — pareizāk sakot — rodas uz veļas auduma šķiedrām un cieši pielīp tām, radīdamas traipus un aizķepēdamas auduma poras; ne ar kādu skalošanu tās nav dabūjamas nost no auduma šķiedrām. Tāda nešķīstošām ziepēm pieķepusē veļa kļūst pelēka, traipaina un trausla, un tās šķiedras ātri lūzt, atstādamas veļā caurumus. Valkājot šādu veļu, cilvēks vairs nemana parasto tīras veļas labsajūtu, jo stipri svīst un āda vairs nedabū

nepieciešamo svaigo gaisu; patiesībā tāda veļa vairs nav porains audums, bet blīvs, stikla apvalks, kas nelaiž gaisu cauri. Kā pierāda pētījumi, ūdens cietuma samazināšana no 18° uz 1°, samazina veļas bojāšanos par 25%.

Nešķīstošām ziepēm aplipusē veļa vēlreiz jāpārvāra bez ziepēm, bet ar nelielu etiķa vai sodas piedevu. Tādēļ kā veļas iemērkšanai un mazgāšanai, tā arī skalošanai vislabāk lietājams mīksts ūdens, piem. lietus ūdens, kaut gan skalošanai jau var lietāt arī cietāko upju ūdeni.

Kā dabūt mīkstu ūdeni? Katrai nama mātei zināms, ka mīkstā ūdenī ziepes labi puto, netīrumi atmirkst viegli un veļa viegli mazgājas, un tādēļ tā veļas dienai uzkrāj mīksto lietus ūdeni. Bet ja tāda nav, un pie rokas esošais ūdens ir ciets, tad ūdens jāmīkstina mākslīgi, izsēdinot no tā kaļķi un magnija sāļus. Šādu ūdens mīkstināšanu pazina jau vec-vecmāmuļas lauku sētās, mīkstinādamas to ar p e l n u s ā r m u. Šim mērķim jālietā koku pelni, kuŗus aplej vispirms ar aukstu, pēc tam ar ne pārāk karstu ūdeni, jo pārāk karsts ūdens dod tumšas krāsas sārmu, kas arī veļu padara tumšu.

Otrs lēts, parocīgs un praktisks līdzeklis ūdens cietuma samazināšanai ir s o d a. Te jāizšķir kristalliskā un kalcinētā (pulverveidīgā soda), kuŗas iedarbība ir 2—3 reizes stiprāka kā pirmai. Parasti vidēji cietam ūdenim (10—20°) uz viena spaiņa (10 l) ņem 100 gr kristalliskās jeb 35—40 gr kalcinētās sodas, cietam ūdenim (20—30°) — 160 gr kristalliskās jeb 60 gr kalcinētās, un ļoti cietam ūdenim (pārāk par 30°) ņem 200—230 gr kristalliskās jeb 80 gr kalcinētās sodas. Soda jāizkausē atsevišķā traukā mazākā silta ūdens daudzumā un tad jāpielej mazgājamam ūdenim. Soda cietā ūdenī nogulsnē kaļķa un magnija sāļus. Mīkstinot veļas iemērkšanai vai mazgāšanai nodomāto ūdeni, sodas var ņemt arī nedaudz vairāk, jo soda, līdzīgi ziepēm, pa daļai šķīdina arī netīrumus. Noteikti jāievēro, ka papriekš mīkstināmam ūdenim jāpievieno soda un tikai tad ziepes.

Te nu jāpiezīmē, ka šim praktikā plaši pielietotam ūdens mīkstināšanas līdzeklim ir arī savas sliktās īpašības: veļa, lietājot par daudz sodas, ar laiku kļūst dzeltena, bez tam bojājas arī šķiedras. Vilnas un sevišķi smalkai veļai kā mīkstinātājs ieteicams o ž a m a i s s p i r t s un b o r a k s, sevišķi pēdējais, jo tas dod veļai spīdumu un nebojā šķiedras. Boraka ņem apm. 6—7 gr uz spaiņa ūdens. Šis daudzums jāuzvāra 1 l ūdens, jāizkāš un tad jāpielej pārējam ūdenim. Kā tālākais ūdens mīkstināšanas līdzeklis jāmin n a t r i j a s ā r m s, t. s. z i e p j a k m e n s jeb „z i e p j u z ā l e s". Šis līdzeklis jālietā vājā atšķaidījumā un ar to jābūt ļoti uzmanīgam. Tas izšķīdināms aukstā ūdenī un uzglabājams stikla traukā. Ūdens mīkstināšanai lietā arī s o d a s un t. s. š ķ i d r ā s t i k l a (natrija stikla) m a i s ī j u m u s, kas iedarbojas labāk kā soda viena pati. Daži veļas mazgāšanas speciālisti atzīst šķidrā stikla piedevu par kaitīgu veļai, tomēr tas var būt kaitīgs vienīgi tad, ja veļa pēc mazgāšanas netiek pienācīgi labi izskalota. Tomēr arī soda ar šķidrā stikla piedevu atbrīvo ūdeni tikai no zināmas daļas ūdens cietuma vielām.

Ūdens cietums pats par sevi sadalāms t. s. paliekošā cietumā un pārejošā cietumā. Soda vai soda ar šķidrā stikla piedevu atņem

ūdenim paliekošo cietumu, kamēr pārejošo cietumu iznīcina vai nu ziepes (radot kaļķa ziepes), vai ūdens mīkstināšanas līdzeklim jāsatur kodīgas alkālijas. Pa lielākai daļai katrā ūdenī paliekošais un pārejošais cietums ir apmēram vienlīdzīgi. Parastajiem tirgū esošajiem ūdens mīkstināšanas līdzekļiem likt klāt kodīgās alkālijas nav iespējams, jo nav zināms, kāda ūdens mīkstināšanai tie tiks izlietāti un to neizmantotais pārpalikums ūdenī var stipri kaitēt veļai, saēdot tās auduma šķiedras.

Kā jaunākais pilnīgākais ūdens mīkstināšanas līdzeklis būtu jāmin trinatrija fosfāts, kas pagaidām vēl Latvijas tirgū plašākos apmēros nav dabūjams. Dārgāki un par iepriekš minētiem vienkāršajiem ūdens mīkstināšanas līdzekļiem (soda, boraks) vispusīgāki ir veikalos dabūjamie speciālie ūdens mīkstināšanas pulveri, piem., „Emka-soda", „Glover-soda", kuŗu nosaukumi jau norāda uz to sastāvu. Pēdējā laikā tirgū parādījies ūdens mīkstināšanas līdzeklis „Velba", kam bez mīkstināšanas spējām vēl piemīt



Pareizi un nepareizi mazgāts!

īpašība atbrīvot ūdeni no dzelzs un mangāna sāļiem, ar ko veļa tiek pasargāta no dzeltēšanas.

3. Ziepes

Mūsu laikmeta steidzīgais temps arī veļas mazgāšanā prasa pēc ātri un pareizi iedarbīgiem palīglīdzekļiem. Ziepes bija un arī vēl tagad pie mums ir viens no galveniem mazgāšanas līdzekļiem.

Ziepes ir sārma un tauku skābju savienojums, ko dabū, vārot dzīvnieku vai augu taukus un eļļas ar kalija vai natrija („ziepju zāļu") sārmu, pie kam pirmais dod mīkstās, bet pēdējais cietās jeb t. s. gabalziepes. Jo mazāks ziepēs ir ūdens saturs (līdz 10%), jo vērtīgākas ziepes.

Veļas mazgāšana prasa labas ziepes, vienalga, vai tās būtu pirktas, vai, kā tas agrāk uz laukiem bija parasts, mājās vārītas.

Labās ziepes nedrīkst saturēt brīvo sārmu (ziepju zāļu), tāpat arī neapziepotus taukus. Ziepes labāk iepirkt lielākā vairumā un uzglabāt sausā vietā. Ja gabals pie tam stipri saraujas, tad tas ir pierādījums, ka ziepes saturējušas daudz ūdens. Balti kristalli, kas dažreiz pārklāj krietni izžuvušu ziepju gabalu, norāda uz to, ka ziepes satur sodu, šķidro stiklu, vārāmo sāli. Labām „kodolziepēm" jāsatur ne mazāk kā 60% taukskābju, vienalga, vai tās būtu dzeltenās vai baltās (dzeltenās ziepes bieži vien satur kolofoniju). Zaļās ziepes, kas satur daudz sārma, lietājamas tikai sevišķi netīriem, taukainiem veļas gabaliem, arī ne pastāvīgi, jo brīvais sārms padara veļas audumu dzeltenu.

Ziepju mazgāšanas spējas izskaidrojamas ar to, ka tās šķīdina un emulģē veļai pielipušos tauku netīrumus, pateicoties kam tie vēlāk ar skalošanu vai berzēšanu viegli atdalāmi no veļas auduma šķiedrām.

Neapšaubāmi pierādīts, ka ziepēm piemīt arī ievērojamas dezinfekcijas spējas (pirmais to pierādījis Roberts Kochs jau 1881. g.). Arī pierādīts, ka kolēras un tīfa baciļi nomirst jau pēc 10 minūtēm. Ziepju dezinfekcijas spējas pieaug ar to šķīduma koncentrācijas un temperātūras paaugstināšanu, kad dezinfekcijas iedarbība kļūst ātrāka un enerģiskāka. Ir arī noskaidrots, ka dažādie ziepju sastāva surogāti samazina dezinfecējošās spējas.

Savienojot ziepes ar alkoholu (spirtu), to dezinficējošās spējas ievērojami paaugstinās, kādēļ arī t. s. ziepju spirtu ļoti bieži lietā chirurģi roku un operējamās vietas dezinfekcijai.

4. Veļas mazgājamie pulveri

Kad gadus 20 atpakaļ tirgū (sevišķi Vācijā kara laikā) sāka parādīties plaši reklāmēti „pašdarbīgie" veļas mazgāšanas pulveri, kas solīja pilnīgu apvērsumu veļas mazgāšanā, tad kā praktiskā, tā arī teorētiskā zinātne nevarēja paiet šai parādībai vienaldzīgi garām, jo šī jautājuma noskaidrošanā bija ieinteresētas plašas tautas un arī rūpniecības aprindas. Apmēram pirms 15 gadiem ļoti daudzas ārzemju privātās un augstskolu laboratorijas bija stipri nodarbinātas ar jautājumu, kāds veļas mazgāšanas līdzeklis labāks

— parastās kodolziepes vai „pašdarbīgie“ veļas mazgāšanas līdzekļi. Jautājuma noskaidrošanai daudz pūļu un līdzekļu veltīja vācu veļas mazgātavu savienība, kuŗas interesēs bija dot priekšzīmīgi tīru, baltu veļu, nesabojājot to mazgāšanā. Arī ziepju fabrikanti, kuŗu eksistenci apdraudēja jaunie pulveŗi, piegrieza šī jautājuma noskaidrošanai lielu vērību; trešais partneris, kuŗa intereses bija cieši saistītas ar šī jautājuma noskaidrošanu, bija jauno pulveŗu ražotāji. Ziepju rūpnieki ziedoja ļoti plašus līdzekļus savu ražojumu prestīža uzturēšanai, bet „pašdarbīgo“ mazgāšanas līdzekļu izgatavotāji, arvienu uzlabodami savu ražojumu kvalitāti, centās pierādīt savu preparātu pārākumu, līdz ziepju fabrikantiem bija jāpiekāpjas. Pat niknākie pulveŗu pretinieki bija spiesti atzīt tā pārākumu.

Nav noliedzams, ka ziepēm ir savu trūkumi: katram zināms, ka ar ziepēm grūti nomazgāties sāļā jūŗas vai cietā un skābes saturošā avota ūdenī, jo ziepes, savienojoties ar kaļķa vai magnija sāļiem vai mazgājamo trauku metalliem (cinku, dzelzi, vaŗu), dod nešķīstošas metallu jeb kaļķu ziepes, kas smērē rokas un veļā atstāj plankumus. Tāpat katrai nama mātei zināms, ka vilnas drānas izmazgāt ar ziepēm gandrīz neiespējami, jo brīvais kodīgais natrijs šķīdina vilnu, un audums kļūst netīri lipīgs, it kā saķepējis. Bet arī „pašdarbīgie“ mazgāšanas līdzekļi sākumā nepavisam neatbilda savam uzdevumam. Ja tiem arī bija savas tīrīšanas spējas, tad tās deva lielais sodas, šķidrā stikla un kodīgā natrija saturs. Pats par sevi saprotams, ka šādi līdzekļi ļoti postoši iedarbojās uz auduma šķiedru. Piem., šķidrā stikla piejaukums paceļ mazgāšanas spējas, jo tas izsēdina no ūdens kaļķa un magnija savienojumus, tomēr šie savienojumi (piem., kramskābe un kaļķis) nosēžas arī uz auduma šķiedrām, bet mazgājot kramskābe iedarbojas uz drānas audumu kā smilšpapīrs un stipri bojā auduma šķiedru virsmu, kas sevišķi novērojams pie vilnas un zīda audumiem, kamēr linu un kokvilnas drānas tai izrāda stiprāku pretestību. (Šī šķidrā stikla kaitīgā iedarbība zūd, ja veļu pienācīgi, t. i. papriekš karstā, tad aukstā ūdenī, pamatīgi izskalo.)

Ar laiku, protams, šie preparāti stipri uzlabojās, un patlaban tiem piekrīt ievērojama loma veļas mazgāšanā. Lai atbilstu savam uzdevumam, tiem uzstādamas sekojošas prasības: 1) lai tie būtu pilnīgi nekaitīgi veļas audumiem; t. i. tie nedrīkst saturēt manāmus daudzumus kodīgo alkāliju; 2) tiem jābūt pēc iespējas lielākām netīrumus šķīdinošām, emulģēšanas un auduma saslapināšanas spējām.

Te jāaizrāda, ka kodīgo alkāliju saturs gabalziepēs un mazgājamos pulveŗos nav vienāds. Tā kā ar gabalziepēm parasti tieši ieziepē mazgājamo gabalu, tad tanīs esošās brīvās kodīgās alkālijas, kuŗu daudzums vēl palielinās, ziepēm hidrolizējoties, iedarbojas tieši uz veļas auduma šķiedru. Pats par sevi saprotams, ka pat mazākā šo alkāliju daudzuma tiešā iedarbība uz auduma šķiedru ir stipri postoša. Ar mazgājamiem pulveŗiem lieta ir citāda: šo pulveŗu sastāvā ietilpst nevis tieši cietās ziepes, bet gan ziepju pulveris jeb „ziepju skaidas“, kas satur ļoti mazā mērā kodīgās alkālijas; bez tam mazgājamos pulveŗus parasti vispirms izšķīdina 100—300-kārtīgā ūdens daudzumā, kur alkāliju pārākums jau stipri samazinās, vēl nenonākot saskarē ar veļu. Ar to arī izskaidrojams, ka lietājot pulveŗus, mazgātājas rokas (sevišķi maigā āda) necieš tik stiprā

mērā, kā mazgājot veļu tieši ar gabalziepēm. Bez tam, mazgājamiem pulveŗiem jāsatur attiecīgs, pareizi piemērots daudzums ziepju, un pēdējām jābūt tādām, kas ātri un viegli puto, bez tam šīm ziepju putām jābūt ar augstām iedarbības spējām. Šīs īpašības prasāmas arī no labām ziepēm. Pēdējais apstāklis ir ļoti svarīgs, jo ziepju tīrīšanas spējām noteicošs ir nevien putu daudzums, bet galvenā kārtā putu veids. Dabūtās putas nedrīkst būt lieliem burbuļiem, bet tām jābūt vienādi sīkiem, pērļotiem pūslīšiem, jo no putu īpašībām atkarājas nevien emulsijas spējas, t. i. netīrumu saistīšanas spējas, bet arī spējas apņemt, iekļaut sevī (padarīt glumus, slidenus) tos netīrumus, kas nešķīst ūdenī un ziepju šķīdinājumā.

Katrām ziepēm un katram mazgājamam pulverim piemīt kā zināmas emulģēšanas, tā arī saslapināšanas spējas. Jo lielākas emulģēšanas spējas, jo labāka visu netīrumu saistīšana; jo lielāka saslapināšanas spēja, jo ātrāka un pamatīgāka ir mazgāšanas un tīrīšanas spēja: veļas auduma šķiedras nav viengabalaini blīvi ķermeņi, bet sastādās no sīkām un vissīkākām šķiedriņām, kuŗu starpās sablīvējušās un pielipušas arī sīkas netīrumu daļas. Tā tad: jo labākas un ātrāk iedarbīgas ir mazgāšanas līdzekļa piesūcināšanas spējas, jo vieglāk un pamatīgāk noskalojamas vissīkākās netīrumu daļiņas no veļas gabala, jo lielākas mazgāšanas līdzekļa emulģēšanas un saslapināšanas spējas, jo mazāka vajadzība veļas gabalu mēchaniskā apstrādāšana mazgāšanas procesā.

Ķīmija jau sen meklēja līdzekļus, kas paceltu mazgāšanas līdzekļu emulģēšanas spējas un saslapināšanas iedarbību, un pēdējā laikā šinī virzienā sasniegti ievērojami panākumi.

Jau sen pastāvēja doma minētā mērķa sasniegšanai: piedot ziepēm izgarojošus organiskus šķīdināšanas līdzekļus, kā piem. terpentīnu, benzīnu u. c. Tekstīlrūpniecībā jau sen lietā šādas šķīdināšanas līdzekļu ziepes un ziepju rūpnieki centās šos līdzekļus izmantot arī mājturības ziepēm un mazgāšanas līdzekļiem, lai sasniegtu veļas magāšanas procesa paātrināšanu un atvieglošanu. Jau mūsu vecmāmuļas novērojušas, ka mājas un miesas veļas lielākie netīrumi, kas radušies no minerāleļļām, taukiem, sodrējiem, darvas u. tml., visvienkāršāk un visvieglāk atdalāmi no veļas, pielietājot līdztekus ziepēm no šādiem organiskiem šķīdināšanas līdzekļiem sastādītu „traipu ūdeni", jeb pielejot karstajam mazgājamam ūdenim terpentīnu, benzīnu u. tml.

Arī ziepju un veļas mazgāšanas pulveŗu rūpnieki pūlējās uzlabot savu ražojumu mazgāšanas spējas ar šādiem līdzekļiem, bet — tā kā vairums šo organisko šķīdināšanas līdzekļu nav nekas cits, kā ogļūdeņraži un tā kā ziepes nešķīst ogļūdeņradī un arī ogļūdeņraži nav izšķīdināmi ziepēs, tad rodas nepārvaramas techniskas grūtības, un vēl līdz šim nav izdevies šo problēmu atrisināt visā pilnībā.

Nav noliedzams, ka t. s. „pašdarbīgie" mazgāšanas līdzekļi radījuši pilnīgi jaunu mazgāšanas veidu, kas, salīdzinot ar veco mazgāšanas metodi, daudz īsākā laikā ar daudz mazākām pūlēm dod nevainojami tīru, baltu veļu; veļas mazgājamie pulveŗi mīkstina ūdeni, šķīdina un emulģē netīrumus, pateicoties kam atkrīt ilgā, audumam kaitīgā veļas vārīšana, velēša-



Mazgājamo pulveŗu lietāšana

1. Sagatavo ūdeni veļas iemērkšanai: uz 4—5 spaiņiem ņem 1 pac. ūdens mīkstināmo pulveri. 2. Iemērc veļu un atstāj pa nakti. 3. No rīta izgriež veļu. 4. Sagatavo ūdeni veļas vārīšanai: katlā vispirms iebeŗ dažas saujas ūdens mīkstinātāja pulveŗa. 5. Atsevišķā traukā izkausē mazgājamo pulveri (pac. uz 25—30 l. ūdens): sākumā ņem nedaudz auksta ūdens, ar roku labi izjauc mīklu, tad pakāpeniski a šķaida ar aukstu ūdeni līdz šķidrām kausējumam. 6. Kausējumu pielej katlā sagatavotam ūdenim. 7. Katlā (aukstā ūdenī) vaļīgi saliek veļu 8. Tad liek katlu vārīties; veļai pilnīgi javārās apm. 15 m n.; katlam silstot, to lēnām apmaisa. 9. Beidzot veļu vārīt, atdzesē ūdeni, līdz rokas cieš, un tad pašā ūdenī, viegli pamazgā sevišķi savalkātās vietas; tad izskalo veļu vispirms siltā, tad vairākos aukstos ūdeņos, līdz pēdējais ūdens ir gluži skaidrs. 10. Vilnas, zīda, mākslīga zīda un raibas drēbes nedrīkst vārīt, nedrīkst arī berzt un izgriezt; krāsainu drēbi vispirms saslapina mazgājamā pulvera kausējumā un pamēģina, vai krāsa neplūk 11. Tad sagatavo ūdeni mazgāšanai, ņemot uz 2 l ūdens 1 ēdamkaŗ. pulv.. 12. Mazgājamo drēbi viegli izspaida. 13. Pirmajam skalojamam ūdenim pielej drusku etiķa. 14. Izmazgāto drēbi žāvešanai neizkar, bet ietin ūdeni izsūcošā baltā drānā. 15. Tad drēbi izklāj un izstiepj pēc formas un mēra uz baltas drānas.

na un mēchaniskā apstrādāšana ar asajām cietajām sukām u. t. t. Protams, ne visiem mazgāšanas līdzekļiem piemīt šīs labās īpašības.

Arī pie mums dabūjami šādi veļas mazgāšanas līdzekļi, no kuŗiem daudzi nav pilnvērtīgi, bet gan, pareizāk sakot, varbūt tikai vienvērtīgi, t. i., tiem trūkst viena vai otra no minētām labām mazgāšanas līdzekļiem nepieciešamām īpašībām.

Mazgāšanas līdzekļu vērtībā vienmēr jāizšķiŗ tie mazgāšanas efekti, ko dod to sastāvā ietilpstošās ziepju putas, un tie efekti, kas sasniedzami veļas vārāmā ūdenī (ūdeņainā ziepju šķīdumā jeb, pielietājot ķīmisko terminoloģiju, ūdenī kolloidāli sadalītās ziepes).

Kā labākie mūsu tirgū esošie veļas mazgāšanas līdzekļi jāmin „Borsils" un „Nitra", kas satur līdz 40% ziepju; tā ir augstākā pakāpe, kas šinī ziņā sasniegta. Tie bez ūdens mīkstināšanas arī balina veļu. Kvalitātes ziņā tie ir līdzvērtīgi, kā to atzīst Latvijas lauks. kameras mājturības nodaļas vadītāja T. Mežsēta. Kautgan daži (inž. ķīm. J. Resnais) dod priekšroku „Borsilam", kas plašām masām pazīstams kā „Burbuļmātes" pulveris. Kā „Borsils", tā „Nitra" ir t. s. persāļos sāļus saturoši mazgāšanas līdzekļi, kuŗos skābeklis ietilpst cietā veidā dažādos šo pulveŗu sastāvā ieejošos sāļos. Sildot šo pulveŗu šķīdinājumu, skābeklis spēji atbrīvojas un pūslīšu veidā spiezdamies caur veļas audumu, atbrīvo šķiedras no netīrumiem, reizē arī balinot audumu, tā tad, vienlaicīgi veicot mazgāšanas procesā kā ķīmisko, tā arī mēchanisko darbību, kas vispār līdz šim skaitījās veļas mazgāšanā galvenais uzdevums.

Ar šiem pulveŗiem vislabākie rezultāti sasniedzami, rīkojoties tieši pēc pulveŗu ražotājas fabrikas priekšrakstiem.

5. Veļas balināšana

Veļas mazgāšanas palīglīdzekļiem pieskaitāma arī tās balināšana, kas nepieciešama, lai veļu uzturētu koši baltu, jo tā, kaut arī pareizi mazgāta, ar laiku dzeltē un tanī rodas traipi, kas nav izdzenami mazgājot. Jau no seniem laikiem pazīstama balināšana „uz rasas", kur saslapinātu auduma gabalu izklāj uz zāles. Te kā balināšanas līdzeklis iedarbojas ūdeņraža pārskāblis. Augu izelpotais skābeklis, spiezdamies caur auduma porām, līdz zināmai pakāpei apskābļo (oksidē) bezkrāsainos savienojumus, pie kam organiskās vielas sadalās līdz pat ūdenim un ogļskābei; arī auduma krāsvielas tas pa daļai pārvērš savienojumos, kas šķīst ūdenī un veļu skalojot viegli izskalojas. Tādā ceļā balināmam audumam jābūt saslapētam, pretējā gadījumā tas zem saules staru iedarbības kļūst dzeltenīgs.

Plaši pazīstams balināšanas līdzeklis ir chlorkaļķis, bet par to praktiķi izsakās sekojoši: sava kaitīguma pēc chlorkaļķis pilnīgi izmetams no lietāšanas mājturībā, jo tas stipri bojā veļu un mazgātāju rokas; kaitīgs arī veselībai.

Kas tomēr gribētu lietāt chlorkaļķi kā balināšanas līdzekli, tam ieteicams rīkoties sekojoši: ½ litrā ūdens izšķīdina 55—60 gr chlorkaļķa un 40 gr sodas. Šim šķīdumam pielej klāt vēl 1½ litra karsta ūdens un ļauj tad stāvēt 5—6 stundas, tad to iepilda tumša stikla

jeb porcelāna pudelēs un tās cieši aizkorķē. Zem gaismas iespaida šis šķīdinājums sadalās un zaudē savas balināšanas spējas, kādēļ ieteicams to uzglabāt tumšā telpā. Pirms lietāšanas šis šķīdums labi jāsaskalo un jāizkāš caur biezu, smalku audumu, lai veļai nepiekļūtu vēl neizšķīdušie graudiņi. Parasti ņem uz 1 spaiņa (10 l) ūdens ¼ l šķīduma un balināmos veļas gabalus mērcē tanī 15—20 minūtes un pēc tam sevišķi pamatīgi izskalo aukstā, vēlams mīkstinātā ūdenī, neļaujot iedarboties gaisa skābeklim. Lai paralizētu chlorkaļķa postošo iedarbību uz auduma šķiedru, skalojamam ūdenim jāpielej uz 1 spaiņa ¼ litra etiķa un pus tik daudz ožamā spirta un vēl apm. 50 gr antichlora ($Na_2S_2O_3$). Chlorkaļķis kā balināšanas līdzeklis lietājams vienīgi kokvilnas un linu audumiem. Zīda un vilnas audumiem kā balināšanas līdzekli lietā uz 1 spaiņa ūdens ½ l 3% ūdeņraža pārskābļa ar apm. 2 ēdamkaņotēm ožamā spirta.

Arī terpentīns iedarbojas kā balinātājs; tā kā vienkārši pieliets ūdenim, tas peld pa virsu, tad tas papriekš jāsaputo ziepjūdenī un tikai tad pielejams iemērcamam ūdenim.

Mazgāšanas un balināšanas līdzekļus kombinējot, t. i. dodot mazgāšanas līdzekļiem arī balināšanas līdzekļus, rodas t. s. pašdarbīgie veļas mazgāšanas līdzekļi, kuŗos kā balinātāju visplašāk pielietā natrija perboratu. Tas ir balts pulveris, kas, pateicoties savai sīki kristalliskai struktūrai, pirkstos beržot, dod smiltīm līdzīgu izjūtu un izplata ozonu atgādinošu smaršu. Viena gr. natrija perborata izšķīdināšanai pie istabas temperātūras vajaga 40 kub. cm ūdens. Tāds šķīdums pie normālas temperātūras lēnām attīsta skābekli, kas atbrīvojas perboratam pārvēršoties boratā. Sildīšana paātrina sairšanu un veicina skābekļa atdalīšanos, pie kam pēdējais balina drēbi. Natrija perborats iedarbojas arī kā dezinfekcijas un dažādu dīgļu iznīcināšanas līdzeklis. Skābekļa atdalīšanās un natrija perborata izšķīdināšanās aukstā ūdenī ir ļoti lēna: — 100 daļās auksta (15°) ūdens izšķīst 2—3 daļas perborata, remdenā ūdenī jau 4—9 daļas. Ūdens temperātūrai ceļoties augstāk par 30° C, perborata šķīdināšana noris daudz spējāk. Visstiprākā skābekļa attīstība ūdeņainā perborata šķīdinājumā ir pie apm. 70° C, tad notiek visstiprākā un ātrākā perborata iedarbība.

Tomēr jāatzīst, ka šim citādi vērtīgajam balināšanas līdzeklim piemīt arī sliktas īpašības. Balinot ar to veļu (stiprā koncentrācijā, tas notiek veļu vārot ar veļas pulveriem, kuŗu sastāvā ietilpst arī perborats, pietiekoši mazā mērā) uz auduma šķiedras izveidojas oksicelluloze, caur ko veļas izturība stipri pazeminās t. i. perborats „saēd" auduma šķiedru. Sevišķi krasi šī parādība izpaužās gadījumos, kad veļā ir metallu (dzelzs, vaŗa) sāļus saturoši traipi. Nelaimi palielina vēl tas apstāklis, ka metallu sāļi nav tik viegli izmazgājami un paliek šķiedrā arī turpmāk un ar katru nākošo mazgāšanas-balināšanas reizi šķiedra bojājas vēl vairāk. Sevišķi kaitīgi ir vaŗa sāļi.

Lai izmazgātai veļai dabūtu patīkamu krāsu, vai to uzlabotu, izskaloto veļu zilina. Veļas zilumi tirgū dabūjami gan sausā, gan šķidrā veidā. Labi veļas zilumi dod tīkamu zilu krāsu bez plankumiem. Sausos zilumus izšķidina aukstā ūdenī un iepilda pudelē, kuŗas kaklu pārsien ar audekla gabaliņu. No šā šķīduma zilināmam ūdenim caur pudeles kaklu sedzošo audeklu pielej tikai tik

daudz, ka, iemērcot tanī roku, uz tās saskatāms maigs zilums. Tāpat rīkojas arī ar šķidro veļas zilumu. Zilināt ieteicams tikai pa atseviškam veļas gabalam, jo iemērcot zilināmā ūdenī uzreiz vairākus gabalus, tie iznāk nevienādi, plankumaini, vai viens par daudz, otrs par maz zils.

6. Veļas mazgājamie trauki un palīgierīces

Veļas mazgāšanas darbu ievērojami var atvieglot ar piemērotu trauku un palīgierīču izvēli. Visnepieciešamākie ir: veļas iemērcāmie, mazgājamie un vāramie trauki.

Iemērcāmie trauki ieteicami lielāka tilpuma, lai būtu iespējams iemērcēt uzreiz lielāku daudzumu veļas. Tie var būt koka, cinkota vai alvota dzelzs, skārda vannas, vai baļļas, apaļas un diezgan dziļas (lielums atkarīgs no mazgājamās veļas daudzuma). Koka baļļas ērtākai tīrīšanai ieteicams no ārpuses nokrāsot ar labu, izturīgu eļļas krāsu; šādi trauki, lai tos pasargātu no sakrišanas jeb izkalšanas, glabājami vēsā mitrā vietā, vai ilgākas nelietošanas gadījumā apgāžami uz mutes un apsedzami slapjām lupatām.

Veļas mazgājamie trauki arī var būt no tā paša materiāla kā iepriekšējie, tikai pēdējiem ērtības labad jābūt lēzenākiem, labāk ovāliem, nekā apaļiem un novietojamiem vai nu uz attiecīga augstuma koka ķeblīšiem vai soliem, vai arī uz mazgātājas augumam piemēroti augstām kājām, vēlams ar ūdens izlaižamo caurumu sānos pie paša dibena, vai pašā dibenā. Ķeblīšiem, uz kuŗiem novieto veļas mazgājamos traukus, jābūt tik augstiem, lai mazgātājai nebūtu pārāk jāsaliecas; veļas mazgājamais trauks nedrīkst stāvēt arī pārāk augstu. Pēdējā gadījumā var izpalīdzēties ar 5—15 cm augstām koka restēm, kas pasargā kājas no samirkšanas. Normāli veļas mazgājamās vanniņas augšmalai jābūt 80—100 cm no grīdas jeb zemes, skatoties pēc mazgātājas auguma. Mazgāšanu beidzot, trauks pamatīgi jāizskalo. Turēt tanī ilgāku laiku ūdeni nav ieteicams, jo ūdens sasmok un, iesūkdamies kokā, piesūcina arī trauku ar nelabu smaku. Ja ilgāku laiku nelietāta koka vanna kļuvusi šķirbaina un taisās sakrist, tad tanī atkārtoti jāielej vārošs ūdens, kamēr tā atkal sabriest un kļūst lietājama. Tas pats darāms arī ar iemērcāmiem koka traukiem. Cinkota vai alvota skārda vannas, protams, daudz vieglākas un ērtākas. Vienkārša dzelzs skārda vannas veļas iemērkšanai un mazgāšanai neder, jo tās viegli rūsē. Ļoti ērtas veļas mazgāšanai ir koka siles uz metalla vai koka kājām ar abos sānos pie siles virsmalas piestiprinātiem mazgājamiem dēļiem.

Mazgājamos dēlīšus pagatavo no koka vai viļņota cinka skārda ar vai bez koka aptvares. Pēdējiem pēc ilgākas lietāšanas malas kļūst asas un rodas caurumi, kāpēc jāuzmanās, lai neievainotu rokas. Tanī ziņā ieteicamāki ir šķērsām rievoti koka dēlīši.

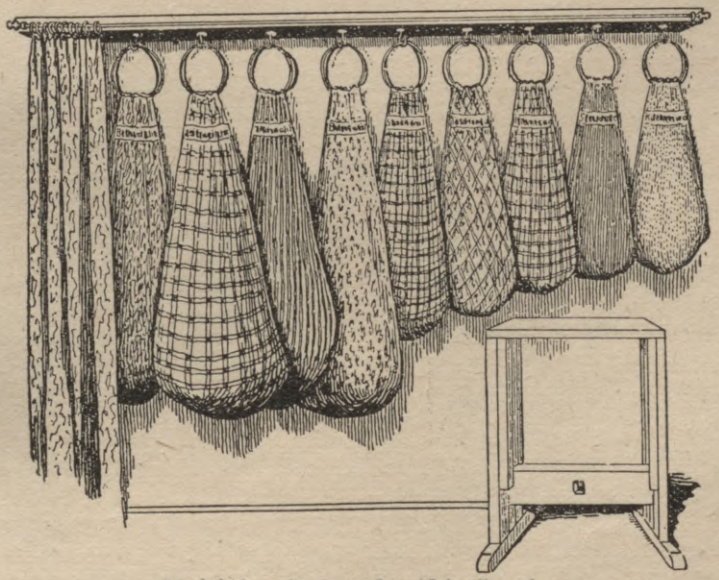
Veļas vārāmiem traukiem jābūt ērti pieietamiem, viegli noceļamiem, ar labi slēdzošiem vākiem, lai vārot būtu sasniedzama temperātūra 100—102°, kas garantē labu veļas dezinfekciju un iespēju viegli apmaisīt veļu un raudzīties uz to, lai tā vienmēr būtu zem ūdens. Dabū pirkt ērtus veļat mazgājamos katlus ar caurumotu ieliekamo dibenu, kas neļauj veļai piedegt un kuŗiem vidū ierīkota

ūdens cirkulācijas caurule, kas katla apakšā sakarsušo ūdeni nes uz augšu, kur tas pa caurumotu vāku, kas tur veļu zem ūdens, atkal plūst uz veļu. Šādiem katliem sānos vai pie paša dibena ierīkots ūdens izlaižamais krāns.

Bez šiem veļas mazgāšanai nepieciešamajiem traukiem ir vēl dažas palīgierīces, kas krietni atvieglo darbu. Kā pirmā no tām būtu mināms kāsis veļas izgriešanai. Tas ir vienkāršs dzelzs kāsis, kas ar skrūvi piestiprināts pie veļas mazgājamās vannas malas un paceļas uz augšu kā degunradža rags. Ap šo kāsi apņem slapjo veļas gabalu un virzienā pret sevi sagriež kā virvi, tādā ceļā izspiežot no veļas gabala lieko ūdeni.

Ērtāki un labāki veļas nogriešanai ir veltņi, kuŗos nogriežamo veļu laiž caur diviem līmeniskiem viens otram cieši piegulošiem, ar elastīgu gumiju apliktiem veltņiem, kas iegultņoti koka vai metalla stāvā. Ieteicams iegādāties susināmos veltņus ar lielāka caurmēra veltņiem, jo tie darbojas ātrāk un tik ātri nenolietājas kā tievākie. No svara ir arī veltņu gumijas elastība: mīkstākas gumijas veltņi ir labāki, jo tie vairāk saudzē veļu nekā cietie veltņi. Nogriežot veļu ar veltņiem, tā iztur ilgāk nekā nogriežot rokām vai uz kāša, un arī darbs sokas daudz ātrāk. Šādi veltņi uzglabājami nevis sausā, bet vēsā, mazliet mitrā telpā, un jāsargā no tiešas saules gaismas lai veltņu gumijas kārta nekļūtu cieta un neplaisātu. Bet arī šiem citādi praktiskajiem un ērtajiem veļas nogriešanas aparātiem ir sava sliktā puse: tos nevar lietāt veļas gabaliem ar kaula, mākslīga raga vai pērleņu pogām un āķiem, jo pogas salūztu un āķi bojātu veļu.

Vispraktiskākās šinī ziņā ir susināmās centrifūgas, kuŗas lieko ūdeni no veļas izsviež ar centrbēgu spēka palīdzību. Nogriežamo veļu novieto vertikālā sīki caurumotām sienām iekšējā trumulī radiāli no centra uz ārmalu. Kad centrifūga piepildīta, to noslēdz ar vāku un sāk griezt ar roku vai motoru. Pateicoties lielajam ap-



Maisiņi netīrās veļas šķirošanai

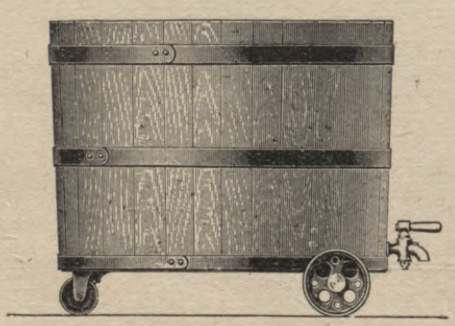
griezienu skaitam (līdz 2000 minūtē), ūdeni no veļas izsviež pat tik pamatīgi, ka veļu pēc apm. 20 min. ilgas centrifūgēšanas var tūliņ gludināt. Šādas centrifūgas mazākām mājturībām tomēr vēl par dārgām.

Veļas mazgājamie aparāti, kas domāti mazgāšanas darba atvieglošanai un paātrināšanai, savos principos ir ļoti dažādi. Kā visprimitīvāko no tiem var minēt velētavu un vāli, ko vēl tagad lietā uz laukiem. Vēlēšanās mērķis ir izsist no auduma šķiedru starpām ūdenī un sārmā jau atmērcētos un ziepju emulģētos netīrumus. Protams, šāds mazgāšanas veids nav uzskatāms par visai saudzīgu veļai un noder tikai rupja audekla veļai.

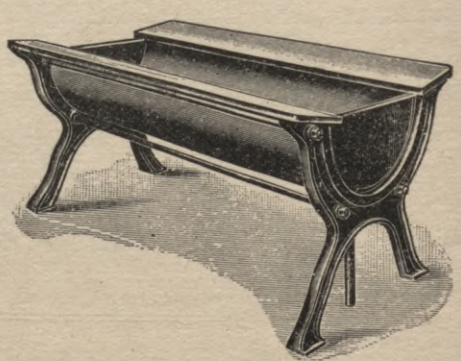
Saudzīgāk darbojas t. s. rokas spiedes, kas stipri atvieglo kā mazgāšanu, tā skalošanu. Pati spiede izveido uz resnā gala apgāztu alvota dzelzs vai cinka skārda piltuvi, kuŗai tievajā galā iestiprināts koka kāts, bet iekšpusē ietaisītas četras gaisa ejas. Paceļot spiedi virs veļas, to spiež vertikali uz mazgājamā traukā esošās veļas. Veļa un ūdens saiet spiedes piltuvē, gaiss saspiežas un meklē izeju pa gaisa ejām cauri veļas auduma šķiedrām, aizraudams līdzi arī atmirkušos un emulģētos netīrumus. Spiede ērta vilnas drānu un plānu veļas gabalu mazgāšanai.

Pēdējā laikā arvien plašāk veļas mazgāšanai sāk pielietāt mašīnas. Visvienkāršākā un lētākā no tām ir t. s. „Mulda", kas tomēr maksā ap 50 latu. „Mulda" ir vienkārša apaļu dibenu iekšpusē rievota sile, kuŗas vidū uz ass galiem iekārts ribots trumulis jeb t. s. berzētājs. Izceļot aiz roktuŗa berzētāju, „Muldā" saliek izmērcēto veļu, tai uzlej siltu ūdeni, kam piejaukts attiecīgs daudzums ziepju un sodas, iekaŗ gultņos berzētāju un tad mazgā, kustinot berzētāju uz vienu un otru pusi kā pulksteņa vēzekli apm. 10—15 min. Ūdens nolaišanai „Muldas" dibenā jeb galā pie paša dibena ietaisīts ar tapu aizbāžams caurums. „Muldas" konstrukcija ir tik vienkārša, ka to var izgatavot katrs lauku amatnieks; L. L. K. mājturības sekcijā izvestie izmēģinājumi pierādījuši, ka „Mulda" ir ieteicama katrā mājsaimniecībā.

Ļoti ērtas un praktiskas ir mazās ar malku, oglēm, petroleju, gāzi, tvaiku vai elektrību apkurināmās veļas mazgājamās mašīnas, kuŗās veļu neberzē, bet saliek iekšējā caurumotā trumulī, kam uz iekšu vai nu ieliektas ribas, vai no viena gala līdz otram iet cauruļes, kas, trumulim griežoties, apakšā piesmeļas ar karsto sārmu un,



Ideāls veļas toveris



Veļas mazgājamā sile

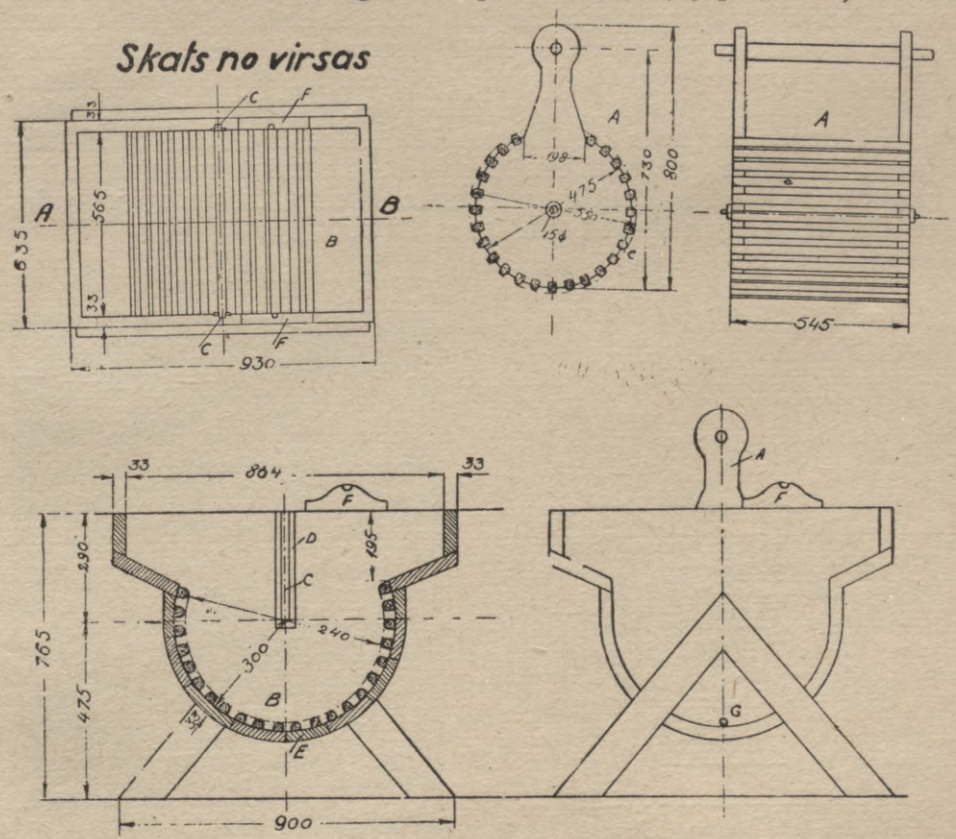
caurulei uzgriežoties augšā, karstais sārms jeb ziepju ūdens sīkām strūkliņām līst uz veļas, noskalodams jau atmirkušos netīrumus. Šo mašīnu lielākā priekšrocība ir tā, ka veļa tiek arī vārīta un atrodas te ūdenī, te karstajā tvaikā, ar ko zināmā mērā panākta arī veļas dezinfekcija. Tām pa lielākai daļai pievienota arī karstūdens tvertne. Pēc netīrā mazgājamā ūdens nolaišanas mašīnā ielaiž tīru karstu vai aukstu ūdeni skalošanai. Bez tam mazgāšana viņās norit ar lielāko saudzību. Šādas mašīnas dabūjamas jau sākot ar tilpumu 4—5 kg sausas veļas, kāpēc ļoti noderīgas pat mazākām saimniecībām, jo ļoti viegli griežamas ar roku. Elektriskās mašīnas vēl ir stipri dārgas.

7. Veļas mazgāšana

Pati veļas mazgāšana pagaidām sadalās vairākos posmos: veļas iemērkšanā, vārīšanā, pašā mazgāšanā un pēdīgi skalošanā un zilināšanā.

Veļas mazgāšanas mērķis ir atbrīvot to no netīrumiem, un to panāk vairāk ķīmiskā nekā mēchaniskā ceļā, un arī pašam mazgāšanas procesam ir vairāk ķīmisks raksturs, nekā mēchanisks noberzēšanas jeb izdauzīšanas raksturs.

Lai noskaidrotu mazgāšanas procesa norisi, jāpazīst veļas ne-



Veļas mazgājamā mašīna „Mulda"

Augšā pa kreisi — skats no virsas; pa labi — berzētājs griezumā un no sāniem. Apakšā pa kreisi — mašīnas griezums (AB); pa labi — skats no gala

tirumu raksturs un sastāvs, tāpat arī materiāls, no kāda izgatavots veļas gabals, un jāzina, kā netīrumi saistas ar veļas auduma šķiedru.

Lielākā daļa veļas netīrumu (sevišķi miesas un gultas veļā), ir tauku un olbaltumu vielas, kas atdalās no miesas vai rodas veļai berzējoties ar miesu. Šie netīrumi ,kas cēlušies no sviedriem, viegli šķīst ūdenī, jo sviedri sastāv no 99% ūdens, nedaudz vāramās sāls un tauku un brīvas taukskābes, kas arī dod sviedriem īpatnējo smaku (sviedru skābe). Ūdenī viegli šķīst arī urīna netīrumi, jo arī urīns sastāv galvenā kārtā no ūdens, nedaudz sviestskābes, sāļiem un 3—4% urīnvielas.

Tad vēl daudz un dažādi netīrumi nāk no gaisa, piem., putekļi, kvēpi, dažādi iztvaikojumi u. t. t. Citi netīrumi uz veļas un drēbēm rodas no pieskāršanās ar netīrām rokām, sevišķi darba, mājas un virtuves veļā. Arī šie pa lielākai daļai ir taukaina rakstura, tā tad ūdenī nešķīstoši. Bez tam vēl dažādie tiešie traipu netīrumi, piem., asins, urīna, augļu, vīna, tauku, darvas, ogļu putekļu; ēdienu atlieku; dažādi zemes traipi u. t. t.

Tā tad, par visgrūtāk mazgājamiem jāatzīst netīrā, traipainā virtuves, galda, bērnu, slimnieku veļa, darba drānas, priekšauti un mājas drānas, kas prasa mazgājamā ūdens stipras netīrumu šķīdināšanas un emulģēšanas spējas. Tā kā traipi bieži vien bez taukiem satur arī citas vielas, tad ar ziepēm vien, jeb sodas šķīdumu tie nav izmazgājami un jālietā vēl speciāli prettraipu līdzekļi. Labu traipu ūdeni var pagatavot sekojoši: 5 litros auksta ūdens izšķīdina 250 gr sāls, 250 gr sodas, 50 gr chlorkaļķa un 30 gr potaša, izkāš caur biezu drānu un tad iepilda pudelēs. Atsevišķi krasi traipi jāizņem no auduma ar speciāliem līdzekļiem. Ja traips krāsains un jau paguvis savienoties ķīmiski ar auduma šķiedru, tas mazgājot vairs neiziet un tad jāpielietā balināšanas līdzekļi.



Kāsis atvieglo veļas izgriešanu



Izmazgātu cimdu uzmauc uz stiepules formas

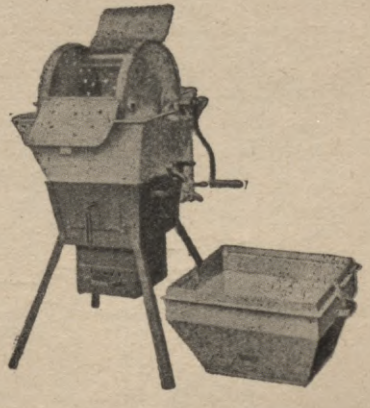
Kā nākošā vieglāk mazgājamā jāmin miesas, gultas un iecietinātā veļa, kuŗas netīrumi saistās pie auduma šķiedras ar taukiem, olbaltumvielām un cieti. Tauki jāizšķīdina, jāapziepē, kādam mērķim noder soda, terpentīns un ožamais spirts. Visvieglāk atmazgājami ir tie netīrumi, kas uz auduma šķiedrām nosēdušies putekļu veidā, kā tas vērojams pie gultas segām; logu aizkariem un citiem nesavalkātiem priekšmetiem. Ja putekļi ilgi gulējuši uz veļas gabala, tad tie bieži vien iespiežas auduma šķiedru vissīkākajās porās, tāpat kā grafita zīmuļa raksts. Tādus priekšmetus ieteicams vispirms sausus izdauzīt, lai atbrīvotu no liekajiem putekļiem, un tikai tad mazgāt, pielietājot mazgāšanas līdzekļus, kas mēchāniskā ceļā — ar putu, gaisa burbulīšu u. t. t. palīdzību — izdzen atlikušos netīrumus no auduma šķiedru starpām un porām.

Pareiza veļas iemērkšana ir viens no galvenajiem tīras veļas dabūšanas priekšnoteikmiem. Pirms iemērkšanas veļa jāizšķiro trīs pakāpēs. Veļa šķirojama šādi: 1. baltā kokvilnas un linu veļa, lupatas, virtuves un darba veļa, priekšauti; 2. miesas un gultas veļa un roku dvieļi, galda veļa — mutautiņi, blūzes, smalki priekšauti, sedziņas un zeķes; 3. kungu veļa. Krāsainā un vilnas, zīda un puszīda veļa šķirojama atsevišķi.

Veļa jāiemērc mazākais 6 stundas pirms mazgāšanas, vai pat dienu iepriekš, lai izšķīdinātu vājā sārmā šķīstošos netīrumus. Izšķiroto veļu, piem. gultas un miesas veļu, tāpat arī dvieļus var iemērkt kopā, bet cietes veļa, aizkari, mutautiņi, galda un virtuves veļa, mērcami katra šķira atsevišķi. Veļa iemērcama aukstā ūdenī, jo karstā ūdenī netīrumi piedeg pie auduma šķiedras, un olbaltumvielas sarecot pielīp vēl vairāk. Ja nav iespējams katru veļas šķirni iemērkt atsevišķi, tad iemērcot netīrākos gabalus novieto apakšā, bet tīrākos virsū. Ja izšķirotā veļā gadās kāds sevišķi netīrs gabals, tad to ieziepē un mazgā atsevišķi. Veļas iemērcamam ūdenim ieteicams pieliet ik uz spaiņa ūdens pa ēdamkaŗotei ožamā spirta un terpentīna. Kungu cietveļu iemērc aukstā ūdenī ar sāls piedevu. Asiņaina veļa jāiemērc aukstā ūdenī, kuŗā izšķīdināts neliels daudzums sodas. Zīda un vilnas veļu vispār nemērcē, bet rai-



Kārtīgi un nekārtīgi izskalota drēbe



„Pilntvaika" veļas mazgājamā mašīna

bo (krāsaino) veļu, ja vien tā neplūk, iemērc tikai 2—3 stundas pirms mazgāšanas.

Netīrākās vietas (kreklu aproces, apkakles) u. t. t. iezīmē jau pie iemērkšanas.

Stājoties pie veļas mazgāšanas, iemērcētai veļai uzlej ūdeni un tad to viegli izberž un izgriež. Tad sākas pats mazgāšanas process. Ja nav veļas mazgājamās mašīnas un veļa jāmazgā rokām, tad veļu pārliek 40—50° siltā ūdenī. Veļas mazgāšanā vispār ieteicams izvairīties no krasas ūdens temperātūras maiņas, jo tā bojā kā veļas šķiedru, tā arī krāsu.

Mazgājot ņem papriekš tīrākos gabalus — izklātus uz mazgājamā dēlīša tos iezīmē un tad vienmērīgi berž pret dēlīša rievoto virsmu. Laiku pa laikam uzslaka ūdeni, vai iemērc visu gabalu mazgājamā ūdenī, lai noskalotu atmiekšķētos netīrumus, galvenā kārtā olbaltumvielas. Parasti miesas veļu berž no abām, bet galda veļu no vienas puses. Izmazgāto veļu pirms pāriešanas uz otro mazgāšanas procesa posmu, veļas vārīšanu, no jauna iezīmē.

Virtuves un citai, sevišķi netīrai veļai, labāk ņemt zaļās ziepes jeb salmiakterpentīna ziepes.

Veļas vārīšanai mazgāšanas procesā piekrīt ievērojama loma, vārot izšķīst daudzas veļas šķiedras krāsvielas, pateicoties kam izzūd daudzi traipi. Bez tam, pie paaugstinātas temperātūras (100 — 102°) ziepes un soda enerģiskāk šķīdina taukus. Tā kā vārīšanās notiek pie 100—102° C, tad tai ir liela nozīme sterilizācijā un dezinfekcijā, jo šāda temperātūra nonāvē sīkbūtnes un dažādas baktērijas, kādēļ zīdaiņu un sevišķi slimnieku veļa obligātoriski jāvāra.

Pati veļas vārīšana izdarāma šādā veidā: katlā ielej tikdaudz ūdens, lai tas pilnīgi pārklātu vārīšanai nolemto veļas daudzumu. Ūdenim pieliek vai nu ziepes un soda attiecīgā daudzumā (raugoties pēc katla lieluma un veļas netīrības pakāpes), vai attiecīgu daudzu-



Veļu mazgāt rokām nav viegli...



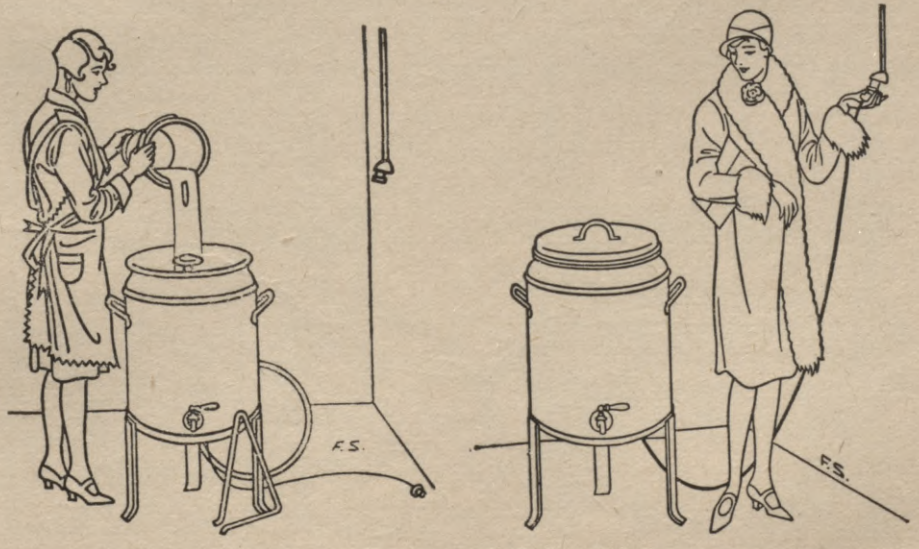
Lai to dara mašīna!

mu mazgājamā pulvera. Kad tas izšķīdis, saliek veļu katlā, kamēr ūdens vēl auksts vai remdens. Tad liek ūdenim uzvārīties, pie kam vārot laiku pa laikam (ja katlam nav otra caurumotā dibena) veļa jāapmaisa, lai tā nepiedegtu, un jāraugās, vai kāds gabals nav izlīdis virs ūdens. Vārīšana jāturpina 10—15, ilgākais 20 min.; ilga vārīšana padara auduma šķiedru iedzeltenu un bojā to arī izturības ziņā. Nedrīkst vārīt kopā krāsainu un baltu veļu. Pēc vārīšanas veļu un sārmu, kurā tā vārīta, izlej mazgājamā traukā un ļauj atdzist, līdz rokas cieš, t. i. līdz 40—50° C, tad pārmazgā, pēc kam tīros gabalus atliek skalošanai, bet netīros vai nu pārmazgā, vai arī pārvāra vēl reiz tīrā ūdenī. Bieži vien pietiekoša izrādās netīrā gabala pārliešana ar verdošu ūdeni. Vārot veļu tīra ziepju putas un gaisa burbuļīši, kas rodas mazgājamam pulverim attīstot skābekli. Karstai, tikko no katla izņemtai veļai nedrīkst liet virsū aukstu ūdeni. Ja veļas vārāmais katls dažās vietās ierūsējis, vāramā veļa jāsaliek maisā un tad jāvāra, lai nepieņemtu rūsas traipus.

Mazgājot mašīnās, no mērcējamā ūdens izņemto veļu saliek remdenā ūdenī, kas uzsildīts vai nu pašā mašīnā, vai tur ieliets no katla. Ūdenim jāpieliek attiecīgs daudzums ziepju skaidu vai smalki sagrieztu gabalziepju, tad uzsilda ūdeni līdz vārīšanās temperātūrai un iedarbinā mašīnu, lēnām griežot 3—5 reizes uz vienu un otru pusi, apm 20 min.; tad nolaiž netīro ūdeni un mašīnā skalošanai ielaiž papriekš siltu, tad vēsu, vai pat aukstu ūdeni, vairs nesildot. Parasti t. s. tvaika veļas mazgājamām mašīnām pierīkota karstūdens tvertne, kurā aizvienu rezervē karsts ūdens. Kad tvertne iztukšota, to piepilda par jaunu, un tad nākošam mašīnas pildījumam ar veļu atkal jau gatavs karsts ūdens.

Vājāks mazgāšanas efekts sasniedzams veļu sutinot, t. i., pārlejot to kādā traukā ar vārošu ūdeni un atstājot dažas stundas sūtot, pie kam trauks pārklājams ar drēbes gabalu, lai ūdens tik ātri neatdzistu.

Izvārītā un izmazgātā veļa tomēr vēl piesātināta sārma daļām



Ielej sārmu, tad iesprauž vadu kontaktā, un nu var iet pastaigāt

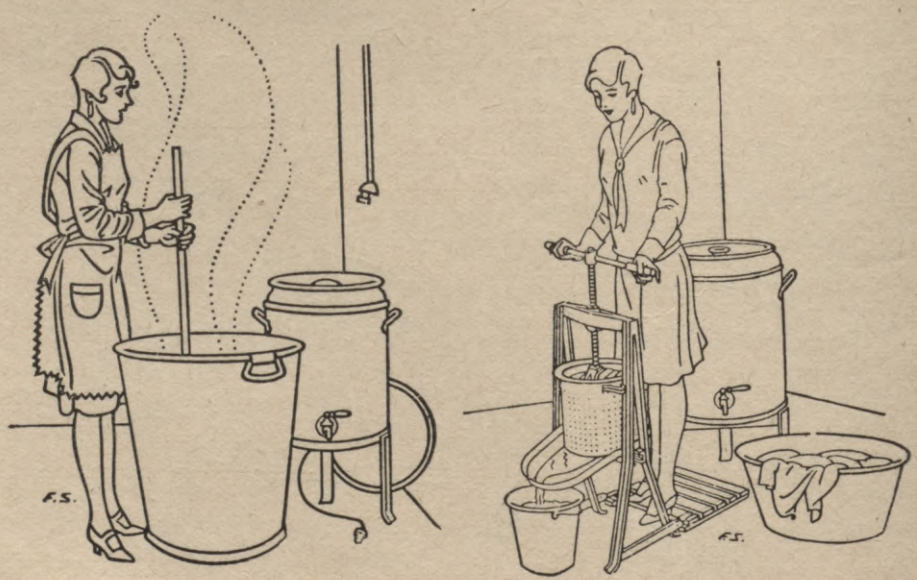
vai ziepju pildījuma vielu atliekām. Lai veļu no tām atbrīvotu, tā jāskalo. Skalošanai ņem vispirms siltu, tad remdenu, beidzot aukstu ūdeni. Nekad nedrīkst silto, tikko izmazgāto veļu skalot tūliņ aukstā ūdenī, jo tad izšķīdinātās sārmu sastāvdaļas nosēstos uz veļas auduma šķiedrām cietā veidā, no kā veļa dabūtu pelēku, netīru krāsu. Pēdējo reizi veļu skalot vislabāk tekošā ūdenī. Skalojot veļu spaida un viegli berzē, lai galīgi atbrīvotu no sārmu daļām.

Izskaloto veļu zilina, iemērcot gabalu pēc gabala (ne vairākus uzreiz) ūdenī, kur pamatīgi un vienmērīgi izšķīdināti zilumi. Ja zilumi nav vienmērīgi izšķīdināti, veļas gabals var kļūt no zilumiem traipains. Tāds veļas gabals tūliņ jāizmazgā karstā ūdenī, pēc kam to iemērc aukstā ūdenī, kam pieliets nedaudz sālsskābes. Pēc tam šo veļas gabalu uz kādu pusstundu vēl iemērc stiprā sodas ūdenī. Zilināšana veļai dod koši baltu krāsu. Nebalinātos veļas gabalus nezilina, jo zilumi kavē dabīgo balināšanas gaitu. Arī slimnieku un zīdaiņu veļu nezilina. Nezilinātā balinātā veļā, sevišķi ja to nežaudē brīvā gaisā, iegūst iedzeltenu krāsu. Kad zilināmais ūdens jau kļuvis vājāks, to atjauno, piedodot klāt mazliet zilumu.

8. Kā mazgājama raibā, vilnas un zīda veļa

Raibā veļa. Tā kā ne visas krāsas ir tik izturīgas, ka spētu panest veļas vārīšanu un pēc tam saules gaismu pie žaudēšanas, tad raibās veļas mazgāšana prasa citādus paņēmienus nekā baltā veļa. Ja raibās veļas krāsas pilnīgi spēj izturēt vārīšanu un gaismu, tad to var mazgāt tāpat kā balto veļu, tikai bez skābekli atdalošiem mazgājamiem pulveriem, jo tie tomēr izbalina krāsas. Tā tad, raibā veļa vispirms jāšķiro: vārīšanu un gaismu izturīgā atdalāma no neizturīgās.

Tālākais šķirojums būtu: rupjā (virtuves priekšauti, galda un gultas veļa u. t. t.) un smalkā, piem. batista veļa, Rupjāko darba veļu (darba uzvalkus, priekšautus u. c.) mazgā vieglā vārītā bal-



Beidzot izskalo un izgriež veļu

tās veļas sārmā vai remdenā ziepju pārslu šķīdinājumā. Ieteicams lietāt žults ziepes, jo tās nenoēd krāsu. Tāpat arī smalkai veļai lietā žults ziepes vai ziepju pārslas. Mazgājot veļa jāizsargā no stipras berzēšanas, mēģinot iztikt ar vieglu spaidīšanu. Kopā var mazgāt tikai vienas krāsas gabalus; pārejot uz citas krāsas gabalu mazgāšanu, jāmaina arī mazgājamais ūdens resp. ziepju šķīdinājums. Izmazgātie gabali tūliņ jāizskalo un jānoliek katrs atsevišķi. Krāsas atsvaidzināšanai (sevišķi ja drēbe mazgāta baltās veļas sārmā) pēdējam skalojamam ūdenim var pieliet nedaudz etiķa.

Plūkošus gabalus nežaudē uz valga, bet tūliņ gludinā. Neplūkošos žaudē uz valga, tikai ēnā, vai izklātus uz palaga.

Ja kāds gabals stipri izbalojis, tad to var uzlabot, pieliekot skalojamam ūdenim tādas pašas nianses auksto krāsu un skalojot vienādi un pamatīgi tanī izspaidīt, bet tas jādara ļoti uzmanīgi jo tiklīdz krāsa nebūs tieši tā pati, gabals var iznākt lāsains.

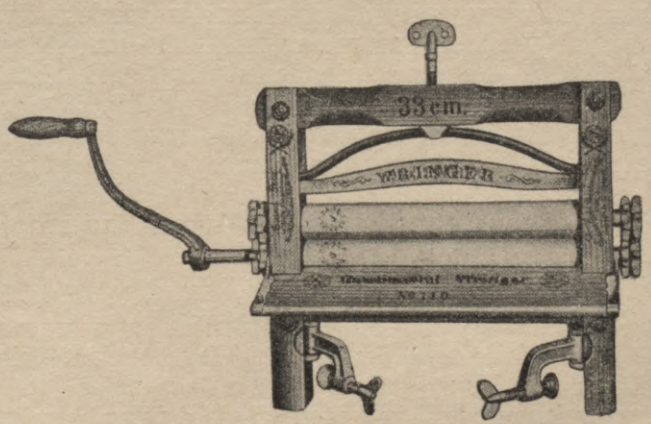
Vilnas drānās, no īsiem dzīvnieku matiņiem vērptā dzija ir voluminōza, t. i. porōza, čaugana, bet nevis blīva masa. Ja nu šādu voluminozu drānu mazgātu karstā sārmā, tad atsevišķie vilnas matiņi saliptu kopā un voluminozās drānas vietā mēs dabūtu kautko tūbai līdzīgu. Tāpēc vilnas veļa jāmazgā remdenā ziepju šķīdinājumā un pa vienam gabalam, sevišķi ja tie dažādās krāsās. Tāpat kā pie raibās veļas, arī te jāizvairās no berzēšanas, bet jāmazgā spaidot. Pēc vajadzības jāpapildina ziepju šķīdinājums.

Izmazgātos gabalus pamatīgi izskalo, pie kam skalojamam ūdenim pielej etiķi, bet pēdējā skalošanā mazliet ziepju pārslu šķīdinājuma, lai atdotu vilnai izmazgātos dzīvnieku taukus, un tā audums atgūst savu mīkstumu. Izmazgātos gabalus nedrīkst žāvēt stiprā siltumā. Adītus vai tamborētus priekšmetus vislabāk žāvēt uz rupjas frotē drānas, vai arī tādā ietītus.

Baltu vilnas drānu mazgāšanai noderīgs šāds šķīdinājums: uz 10 l remdena ūdens ņem 50—60 gr ziepju pārslu, pa vienai ēdamkaļotei terpentīna un boraka, ko izšķīdina nepilnā litrā karsta ūdens. Spilgtkrāsainiem vilnas gabaliem ieteicamas žults ziepes. Tumšas krāsas vilnas priekšmetiem lietā ziepju pārslas jeb skaidiņas; 500 gr skaidiņu aplej ar 10 l remdena ūdens, ļauj 10—12 st. stāvēt, tad savāra un izkāš. Mazgājot šo šķīdumu atšķaida pēc va-



Veļas smidzinātājs



Veļas izgriežamais veltenis

jadzības ar remdenu vai siltu (tikai ne karstu) ūdeni. Ja kāds vilnas priekšmets iedzeltējis, tad to balinā pielējot ziepju šķīdinājumam uz viena spaiņa apm. 150 gr ožamā spirta.

Zīda drānu mazgāšana. Melns zīds mazgājams mīkstā, remdenā ūdenī, kam pieliets ožamais spirts (15—25 gr uz 1 litra ūdens). Pirms gabalu iemērc, ieteicams ar baltu diegu atzīmēt netīrākās (plankumainās) vietas, lai tās varētu labāk izmazgāt. Mērcēt var apm. pusstundu, pēc kam to saudzīgi izmazgā, nevis beržot, bet spaidot, rūpīgi izskalo tīrā mīkstā ūdenī, nospaida (nevis izgriež), ietin sausā linu drēbē un pēc laiciņa ar mēreni karstu gludekli gludinā no kreisās puses. Gaišās zīda drānas mazgā remdenā ūdenī ar ožamā spirta un benzīna piedevu, bet skalo remdenā ūdenī, kam pieliets mazliet ožamā spirta. Tālāk rīkojās kā iepriekš norādīts. Ļoti maigus zīda priekšmetus vislabāk vairākas (2—4) reizes izmazgāt uz ūdens peldes uzsildītā benzīnā, pie kam ļoti jāuzmanās, lai benzīns neaizdegtos; pēc tam tos izkar žaudēšanai. Baltas zīda drānas un lakatus saudzīgi mazgā remdenā ziepju pārslu šķīdinājumā, krietni izskalo, izspaida; pēc tam, kā iepriekš ietin sausā linu drēbē un vēl pamitrus gludina ar pavēsu gludekli. Zīda lentas parasti tīra ar benzīnā saslapinātu linu audekla lupatiņu, ātri un saudzīgi noberžot no abām pusēm. Pēc tam gludina no kreisās puses ar pavēsu gludekli.

Aizkaru mazgāšana un gludināšana. Logu aizkarus pēc noņemšanas pamatīgi izpurina, lai atbrīvotu no liekajiem putekļiem; tad noņem mēru, lai vēlāk, pēc mazgāšanas uzstiepjot, varētu ieturēt pareizo garumu un platumu. Ja vajadzīgs, salabo bojājumus.

Aizkarus iemērc mīkstā, remdenā ūdenī, kuŗu vairākkārt pārmaisa. Tad rūpīgi nospaida, ieliek katlā ar ziepju vai ziepju pulvera šķīdumu un vāra 20—25 min. Vecākus aizkarus, lai tos vairāk saudzētu apmaisot, vāra iesietus bezmežģīnu spilvena pārvalkā. Pēc vārīšanas ļauj atdzist apm. līdz 30° C, rūpīgi izspaida un tad krietni izskalo. Pēc skalošanas tos vār iedzeltināt vai iecietināt. Lai vēlāk gludinot gludeklis labāk slīdētu, cietei pieliek vaska gabaliņu, (rieksta kodola lielumā). Tad izžaudē. Kad aizkari sausi, tos labi saslaka vai apsmidzina ar aukstu ūdeni un satin rullī. Labus aizkarus nemaz negludina, bet mitrus un iecietinātus izstiepj uz īpaša rāmja. Ja tāda nav pie rokas, izklāj uz grīdas baltu palagu un uz tā izstiepj aizkarus, piestiprinot izstieptā aizkara malas pie grīdas vienādos atstatumos (lai neievilktos līkumi) ar misiņa adatām vai spraudītēm. Dzelzs vai tērauda spraudītes neder, jo tās rūsē un atstāj aizkaros rūsas plankumus. Aizkarus var arī gludināt.

Ja aizkaros kāds caurums tad to no kreisās puses apsedz ar līdzīga auduma lupatiņu, ko viegli iecietina un ar siltu gludekli tāpat no kreisās puses piegludina klāt.

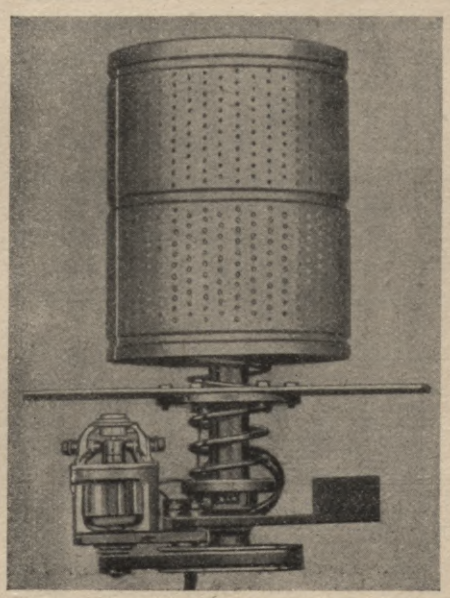
9. Veļas žaudēšana

Vislabāk veļu žaudēt ārā, brīvā gaisā, tikai stipra vēja laikā jāuzmana, ka vējš nesaplēš smalkos veļas gabalus. Ja žaudēšanu nevar izdarīt ārā, tad jāraugās, lai telpa, kur izžauj veļu, būtu tīra, jo citādi uz mitrās veļas nosēstos dažādi gaisā esošie putekļi.

Veļu jau skalojot izšķiro tā, lai vienādie gabali nāktu izžaušanā kopā, un tad labi sausi izgriezto veļu saliek grozos (vispraktiskāki ir kārklu klūdziņu grozi), kuŗos izklāts kāds drānas gabals. Tad tīrām rokām izvelk veļas valgu, kuŗam, protams, arī jābūt tīram. Ja valgā divi piestiprināšanas punkti viens no otra atrodas tālu, tas vidū jāpaceļ ar balstiņu, lai ap valga vidu izžautā veļa neskārtu zemi un nesavazātos. Veļas valga izgatavošanai vislabāk ņemt kaņepājus vai linus. Ja valgs gluži jauns, to papriekšu izvāra, jo citādi veļā no dabīgajām valga materiāla krāsvielām rastos dzeltena svītra. Veļas izžaušanai dabūjamas pirkt arī nerūsējošas stiepuļu auklas, kuŗas var pastāvīgi turēt ārā izvilktas.

Veļu izžaujot bez maiglītēm ieteicams turēt pie rokas arī trauku ar tīru ūdeni, lai uz vietas varētu pārskalot kādu nejauši nokritušu vai notraipītu veļas gabalu.

Izžaujot veļas gabali vēl pamatīgi jāizpurina vai jāizsit, lai izžuvušais gabals nebūtu pārāk krunkains, bet pēc iespējas gludāks. Ar trijām maiglītēm parasti piestiprina pie šņores divus veļas gabalus, pie kam pāri šņorei karājās apmēram 10 cm plata mala. Veļa izkaŗama ar kreiso pusi uz āru. Kabatas lakatiņus piestiprina aiz viena stūŗa vairākus kopā ar vienu maiglīti. Lielākus veļas gabalus, kā piem. palagus, galda segas, pārmet pāri valgam tā, lai otrā pusē karātos apmēram ceturtā daļa veļas gabala. Spilvenu un pēļu pārvalkus piestiprina pie valga ar to malu, kuŗai ir pogas. Kreklus piestiprina aiz sānu vīlēm. Sieviešu svārkus, sevišķi smagākos, izkaŗ šķērsām, lai tie neizstieptos. Dāmu biksītes uzkaŗ pie jostas, bet kungu apakšbikses aiz stilbu galiem. Blūzes un jakas uzkaŗ aiz vīles, ar piedurknēm uz leju, bet mazgājamus svārkus pie jostas. Tāpat rīkojas ar priekšautiem. Zeķes, tiklab kungu kā dāmu, piesprauž aiz pirkstgaliem, pie kam lieli labi jāizplēš, lai ātrāk izžūtu. Bērnu drēbītes piestiprināmas aiz plecu vīles. Balto





Elektrisks veļas susinātājs

veļu ieteicams izžaut saulē, turpretim raibā veļa, lai neizbālētu krāsas, jāžaudē ēnā.

Žaudēšanas norise ir tā, ka gaisā un vējā veļā vēl pēc izgriešanas atlikušais ūdens iztvaiko un veļa top sausa. Mitrā gaisā, tāpāt arī aukstā laikā, veļa žūst lēnāk nekā sausā, siltā, saulainā laikā, jo silts gaiss spēj uzņemt daudz vairāk mitruma nekā vēss. Ziemā, sevišķi krietni aukstā laikā, izžautā veļa sasalst, t. i. veļā esošais ūdens pārvēršas ledū, ar ko arī izbeidzas tālākā žūšana. Kad tādus sasalušus veļas gabalus, kas vairs nav pat salokāmi, ienes siltā vietā, ledus atkal izkūst, bet veļa ir slapja kā bijusi. No šādas neērtības iespējams izvairīties, pieliekot pēdējam skalojamam ūdenim 60—75 gr sāls ik uz 10 litriem ūdens.

10. Veļas iecietināšana

Veļas iecietināšanas mērķis ir — uzturēt to ilgāk tīru. Ciete, apklājot veļas šķiedras, neļauj netīrumiem tieši pieskārties, un iespiesties šķiedrā, kā tas visskaidrāk novērojams pie kungu cietajām apkaklītēm un aprocēm.

Cietes ir dažādas: kartupeļu, maïsa (turku kviešu) un rīsa. Visvairāk lietā kartupeļu un rīsu cietes. Pēdējā kaut gan dārgāka par pirmo, tomēr labāka un baltāka, kādēļ to arī lieto kungu cietveļai, pie tam nevārītu, kamēr vieglām un mīkstām drānām, aizkariem, blūzēm un mīkstajām kungu apkaklītēm ņem vārīto cieti.

Cietei nav ne garšas ne smaržas; tā nešķīst ne alkoholā, ne ēterī ne ūdenī. Sakarsējot ūdeni līdz apm. 70° C, cietes graudiņi uzbriest. Lai iegūtu vārīto cieti, vajadzīgo daudzumu cietes pārlej ar aukstu ūdeni un pamatīgi izmaisa, tad, pastāvīgi turpinot maisīšanu, pielej verdošu ūdeni un maisa tālāk, līdz nepaliek vairs neviena kunkulīša. Pēc tam šo javu uzvāra, visu laiku cītīgi maisot, lai ciete nepiedegtu. Kad ciete uzvārījusies, tai ļauj atdzist, pa laikam vēl apmaisot, lai virsū nesavilktos plēve. Kartupeļu cieti izmaisa aukstā ūdenī; maisot pielej klāt siltu ūdeni un, kad java jau pietiekoši bieza, pielej nedaudz auksta ūdens, lai veļa nepaliktu gļotaina.

Cietes daudzums atkarājas: 1) no veļas daudzuma. 2) veļas rakstura un 3) no tā, cik stipri veļu grib iecietināt. Tā, piem., galda veļu pēdējā laikā vairs neiecietina. Ja nu daži vēl cītīgi turās pie vecas parašas, tad ieteicams ņemt pavisam vāju cietes samēru. Arī apakšsvārkiem iecietina tikai mežģīnes, jo citādi tie kļūtu līdzīgi krinolīnam. Visai maz cietes ņem arī blūzēm, priekšautiem, bērnu kleitiņām un izšuvumiem.

Vispirms ņem tos veļas gabalus, kam jābūt stiprāk iecietinātiem, jo pēc tam šķidrumā cietes jau ir mazāk. Biezām drānām vajag vairāk cietes nekā vieglām. Tā, piem., vienam saimniecības tērpam ņem apm. 60 gr., bet vieglam priekšautiņam tikai 10 gr cietes. Lielākam iecietināmas veļas daudzumam ņem 125 gr cietes un puslitru ūdens, to tad atšķaida, raugoties pēc vajadzības, ar 2—5 l verdoša ūdens. Caurmērā jāņem ar 20—25 gr cietes uz katru litru pēdējā ūdens.

Kungu apkaklītes, aproces, kreklu krūtis un virskreklus iecietina aukstā cietē. Visiem veļas gabaliem pie tam jābūt pilnīgi sau-

siem, citādi tie neuzņem cieti. Ieteicams rīkoties sekojoši: 250 gr rīsu cietes izmaisa bļodā, pieliekot klāt gabaliņu vaska (rieksta kodola lielumā) divas lapiņas baltā stindzeņa un ēdamkaroti boraka; pēdējās trīs piedevas iepriekš izkausē katru par sevi siltā ūdenī. Tad visu labi samaisa. Šādas porcijas pilnīgi pietiek 6 virskrekliem, 12 apkaklītēm, 6 pāriem aproču un 6 kreklu krūtīm. Pāri palikušai cietei ļauj nosēsties, tad nolej ūdeni un nogulsnējušos cieti izžāvē un nākošo reiz pievieno klāt cietei, ko pagatavo vārot. Nevārītas paliekas otrreiz aukstā veidā vairs nav lietājamas.

Iecietināto veļu labi izgriež, pažaudē un pirms gludināšanas vēlreiz apslaka vai apsmidzina ar tīru aukstu ūdeni. Ja gludināt grib tūliņ, tad veļa jānogriež ļoti sausa. Tomēr labāk, ja to uz neilgu laiku ietin tīrā drānā, tikai nedrīkst tai ļaut izžūt pavisai sausai.

Iecietinot smalkus aizkarus, cietes šķīdumam (125 gr uz 5 l ūdens) pielej 3—4 ēdamkarotes glicerīna; ar to panākams mīksts drānas kritums.

Divkāršus gabalus, piem. kleitas, iecietina no kreisās puses. Iecietinot katru gabalu, to atsevišķi iemērcē cietes šķīdumā un izberzē.

Krāsainu veļu nekādā ziņā nedrīkst iecietināt ar parasto cieti, jo tad uz gabala var rasties balti traipi. Tad labāk ņemt vieglu stindzeņa (želatīna) kausējumu vai t. s. uzvalka līmi. Vienu plāksnīti izvāra litrā ūdens; šim virumam pielej klāt aukstu ūdeni tādā daudzumā, lai tas būtu pāri iemērktajam gabalam.

Iecietināto veļu nekad neveltņo (nerullē). Tāpat jāizvairās no tās izžaušanas lietainā laikā zem klajas debess.

11. Veļas gludināšana

Veļas gludināšanas mērķis ir padarīt to spožāku, gludāku, mīkstāku; gludināta veļa tik ātri nepieņem netīrumus. Gludināšana zināmā mērā ir arī veļas dezinficēšana. Te jāpiezīmē, ka ne visa veļa jāgludinā. Gludināmai veļai pieskaitāmi vispirms kungu virskrekli, apkakles un aproces, tad apakšsvārki, blūzes, krūšturi, kleitas, izšūti gabali, kabatas lakatiņi un miesas veļa.

Kā galvenais gludināšanas nepieciešamākais darba rīks jāmin gludeklis (gludināmā dzelzs). Tas var būt karsējams ar elektrību, gāzi, spirtu, kokoglēm, speciālām karsējamām bultām (dzelzs vai misiņa), vai arī sasildams krāsnī, vai pie sevišķas gluddzelžu sildamās krāsniņas.

Galvenās prasības, kas uzstādamas labam gludeklim, ir šādas: lai tas būtu pietiekoši smags (2—3 kg) un lai gludināmā virsma (gludekļa apakša) būtu bez svītrām un bedrēm, vienādi gluda. Par visērtākiem uzskatāmi elektriskie gludekļi, kurus var pievienot katram 4 ampēru sienas kontaktam. Strādājot ar elektrisko gludekli, daudzas nama mātes pielaiž kļūdu, sakarsēdamas gludekli, līdz pat rokturis paliek karsts un tad tikai sākdamas gludināt, līdz ar to atvienodamas gludeklim strāvas pievadu, un no jauna atkal pieslēgdamas gludekli, kad tas gludinot jau atdzisis. Tāda rīkošanās ir nepareiza, jo bojā gludekli un prasa daudz strāvas. Pareizā rīcība ir šāda: kad veļa sagatavota gludināšanai, pievieno gludeklim strāvas pievadu un, tiklīdz tas sakarsis līdz vajadzīgai pakāpei, sāk glu-

dināt, neatvienojot strāvas pievadu, pie kam kā pirmos ieteicams ņemt slapjākos, lielākos veļas gabalus. Tādā kārtā siltumu, ko gludeklis atdod vēsajam, mitrajam veļas gabalam, pastāvīgi atjauno pieplūstošā strāva. Tā turpina gludināšanu, līdz atlikuši tikai mazie, smalkākie veļas gabaliņi. Tad atvieno strāvas pievadu un pabeidz gludināšanu ar vēl pietiekoši karstu gludekli.

Gludinot jāuzmanās, lai neparautu par tālu strāvas pievada auklu; tāpat jāraugas, lai pievada aukla neskārtu karsto dzelzi un nesadegtu vada izolācija, kam sekotu strāvas īssavienojums un aizsarga izdegšana.

Izbeidzot gludināšanu, nedrīkst atstāt neatvietotu strāvas pievadu! Atstājot gludekli pievienotu strāvai, var ne tikai sabojāt pašu gludekli, sadedzināt gludināmo drānu, bet viegli vien var izcelties ugunsgrēks, kā tas bieži gadījies. Visiem mūsu tirgū atrodamiem elektriskiem gludekļiem piemīt minētie trūkumi.

Kopš nedaudziem gadiem ārzemēs tirgū parādījās tā saucamie „domājošie gludekļi". Tanīs ievietots sevišķi jūtīgs strāvas regulātors, un tie ir krietni dārgāki par vienkāršo elektrisko gludekli, bet cenu starpību ar uzviju atsver to priekšrocības, no kurām galvenās ir sekojošās:

1) Pilnīga drošība ugunsgrēka ziņā, jo šāds gludeklis, atstāts arī pilnīgi bez uzraudzības, nekad nepārsniegs zināmo tedperatūru, jo „siltuma smadzenes", t. i. automātiskais strāvas regulātors jau laikus parūpējās par strāvas izslēgšanu.

2) Nepārtraukta gludināšanas iespēja, jo pašā sākumā „domājošais gludeklis" uzkarst ļoti ātri un tā jaudas rezerves ir tik lielas, ka arī gludinot lielus un mitrus veļas gabalus, tam nevajag „atpūtas", lai atgūtu un atjaunotu veļai atdoto siltuma daudzumu, un darbu var nepārtraukti turpināt parastā tempā.

3) Vienādi labi gludināšanas rezultāti; pateicoties ļoti noteiktai automātiskai siltuma regulēšanai, iespējams izvairīties no nelietderīga siltuma zuduma un iedeguma svītrām uz veļas, arī mākslīgo zīdu, kas sevišķi jūtīgs pret pārkarsēšanu, var mierīgi gludināt ar šādu gludekli, nebaidoties no drānas sadedzināšanas.

4) Plaši regulējams karstuma apjoms. Šiem gludekļiem, raugoties pēc gludināmās veļas īpatnībām, karstums regulējams no 170 līdz 260° C, ar ko dota iespēja gludināt vārīgākus un smalkākus veļas gabalus ar mēreno 170° karstumu, bet smagākiem, slapjākiem veļas gabaliem pielietāt 260° karstumu.

5) Vēl viena ne mazāk svarīga priekšrocība ir strāvas ietaupījums. Strāvas pilnais pieslēguma daudzums (800 vatu pie 220 voltiem) tiek patērēts tikai līdz vajadzīgās temperātūras sasniegšanai, bet tālāk, pateicoties automātiskā regulātora darbībai, gludeklis patērē strāvas tikai tikdaudz, cik tās vajadzīgs, lai uzturētu līdzsvarā šo temperatūru. Tā piem., gludinot vieglo veļu ar zemāku karstumu, strāvas patēriņš stundā būs nevis 800 vatu, kā tas būtu pie vienkāršā elektriskā gludekļa, bet gan tikai apm. $^1/_4$ daļa no tā, t. i. ap 200 vatu. Šāda automātiska temperatūras regulēšana pasargā no nevajadzīgas gludekļa pārkarsēšanas un no nelietderīgas strāvas izšķiešanas.

Ar gāzi karsējamiem gludekļiem arvien jābūt diviem, lai viens pastāvīgi būtu lietāšanas gatavībā; abi turāmi uz sildītāja, kas ar gumijas cauruli savienots ar gāzes vadu. Gāzes ventiļi (krāni) atgriežami tikai pusvirus; ja tie atvērti pilnīgi, tad gāze, plūzdama pa visiem sildītāja caurumiņiem, deg ar zilu liesmu ap gludekļa galu un daudz gāzes iet zudumā, jo tās siltums netiek izmantots.

Ērti ir arī ar spirtu karsējamie gludekļi, tikai ar tiem jābūt ļoti uzmanīgiem, jo bieži vien to karsētājas ierīces (sīkās caurulītes) aizķepē un gludeklis sāk „spļaudīties", t. i. pa laikam izgrūzdams uguni ar lielu liesmu un pēc tam atkal gandrīz izdzisdams.

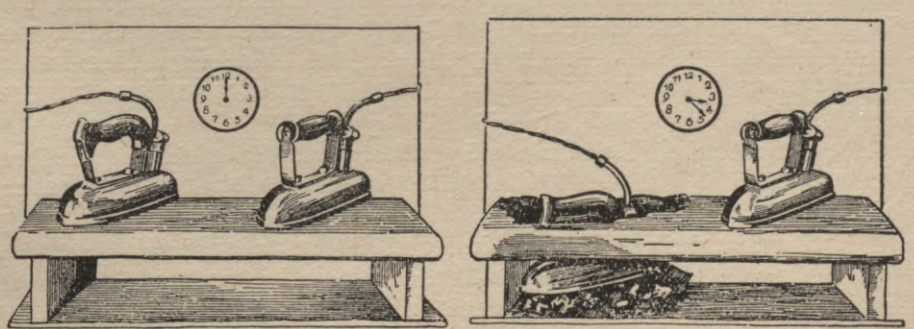
Plaši izplatīti, sevišķi uz laukiem, ir kokoglēm karsējamie gludekļi. Par tiem jāsaka, ka izplūstošais tvans, sevišķi kad ogles vēl nav pienācīgi iegailējušās, un kvēpi, ir kaitīgi kā gludinātājas veselībai, tā arī gludināmai veļai, jo uz tās var nokrist kāda kvēpu pika vai pa gludekļa kurināmo vai gaisa pievada caurumu izkrist kvēlošas ogles, vai pelni, kāpēc aizvien jāraugās, lai gludeklis būtu labi noslēgts.

Diezgan izplatīti, sevišķi uz laukiem, vēl ir ar bultām karsējāmie gludekļi. Lietājot šādus gludekļus, ieteicams iegādāties katram gludeklim mazākais divas (labāk 3) bultas, lai nerastos pārtraukumi darbā.

Lietāti gludekļi, ja vien tie labi kopti, gludina vieglāk nekā jauni, Gludeklis pēc lietāšanas un atdzišanas jānomazgā aukstā ūdenī un pamatīgi jānosusina un jāuzglabā sausā vietā, vislabāk īpašā vilnas apvalkā, tad tas uzturas spodrāks nekā tīrot ar dažādām spodrināmām vielām, no kurām gludekļu tīrīšanai varētu lietot krokusu jeb pumiku. Ja gludekļa apakša sākusi rūsēt, to nekādā ziņā nedrīkst berzt ar smiltīm vai šmirģeļa pulveri. papīru vai audeklu, kaut arī vissmalkākiem. Rūsas plankumi jāiznīcina ar petroleju. Rūsas rašanos aizkavē, ierīvējot gludekli ar steārīnu vai vasku. Kad gludeklis vairs lāgā negrib slīdēt un sāk lipt pie veļas, tad tā apakšā aplipusi ar cieti. Pēc notīrīšanas gludeklis slīdēs atkal tāpat kā agrāk.

Karstais gludeklis darba pārtraukuma laikā vai pārmainot un apgriežot gludināmo gabalu, jānovieto uz īpašām metalla restēm; bet nekādā ziņā uz šķīvja, asbesta plāksnes vai ķieģeļa.

Veļas gludināšanai vēl nepieciešams gludināmais dēlis, kam jā-



Vienkāršais un „domājošais" gludeklis

Ja aizmirstos atvienot no kontakta, vienkāršais gludeklis 3½ stundās būtu izdedzis galdam cauri, bet „domājošais" būtu pats izslēdzis strāvu

būt taisnam un līdzenam, ar iesmailu šaurāko galu. Dēļa lielums var būt dažāds, tāpat arī piestiprināšanas veids; tie var būt vienkārši pārnesāmi, vai ar plato galu piestiprināmi pie sienas vai pat speciālā skapī.

Gludināmām dēlim jābūt pārvilktam ar tūbu (voiloku) vai mīkstu, pabiezu drānu, ko dēļa apakšā piesit sīkām nagliņām vai sasien lentītēm tā, lai nebūtu nevienas krociņas. Virs tūbas vai mīkstās drānas dēlis gludi pārvelkams ar bezrakstainu baltu drēbi. Piedurkņu un uzvalku plecu gludināšanai vajadzīgs īpašs piedurkņu dēlis; var iztikt arī ar apaļu, zāģu skaidām cieši piebāztu maisiņu.

Iekams sāk gludināšanu, pie rokas novietojams trauciņš ar tīru ūdeni un baltu lupatiņu. Pirms ķeras pie gludekļa, veļa labi jāizstaipa un jāizklāj.

Visvienkāršāk gludināmi taisni veļas gabali, piem. kabatas lakatiņi, servjetes, dvieļi. Jāgludina viegli: nedrīkst par daudz uzgulties gludekļa rokturim. Gludināšanu sāk no kreisās puses. Izšūtās vietas un monogrammas papriekš gludina no labās un pēc tam no kreisās puses, bet ielokus otrādi, papriekš no kreisās, pēc tam no labās puses. Tad gabalus saloka, ciktāl tas vajadzīgs, un vēl pārgludina katru locījumu. Smalkās, mazās batista kabatas drāniņas saloka vienreiz gareniski un vienreiz šķērsām. Tāpat rīkojas ar servjetēm. Vienkārši gludināmi arī dvieļi un virtuves veļa. Saloka 3—4 daļās tā, lai monogramma atrastos virsū. (Frotē dvieļi un palagi nav ne gludināmi, nedz veltnējami. Tiem vēl slapjās bārkstis izsit pret galda malu, lai atliptu viena no otras).

Tāpat gludināmas arī gultas pārsegas un palagi. Krekla biksēm (kombinējām) vispirms izgludina kreklu, tad bikses. Nakts krekliem gludināšanu sāk ar iešūtājām piedurknēm, no vīles sākot un tā lokā apkārt. Tad noliek piedurkni sev priekšā tā, lai vīle ieliektos gaŗumā. Priekšpusē pogājamos nakts kreklus gludina, sākot ar apakšējo daļu, vispirms kreiso, tad labo pusi. Muguras krokas izveidojas pareizi, ja kreklu ar vienu roku pietur aiz apkakles, bet ar otru pavelk gaŗumā, tad tās iegludina arvien šaurākas uz apakšu. Izgludinātu kreklu saloka tā, lai tas iznāktu apm. 30 cm platumā un tikpat vai mazliet vairāk gaŗumā un priekšu aizpogā ciet. Piedurknes atstāj tā, lai tās būtu no sāniem mazliet redzamas. Salocīto kreklu vēlreiz viegli pārgludina. Mīkstos kungu pletkreklus gļudina gandrīz tāpat, sākot ar kreisās puses vidu šķērsām, tad pārejot uz labo pusi. Krekla dubultdaļas, aproces un apkaklīti notrin ar mīkstu mitru drānu auduma virzienā. Tad izgludina kakla atloci, plecus, piedurknes, aproces, pēc kam pārliec krekla muguru un izgludina. Vispēdīgi gludina krekla priekšu.

Ļoti uzmanīgi jāgludina stāvapkaklītes; tās gludina reizē ar krekla dubultdaļām. Mīkstās neiecietinātās apkaklītes gludina no abām pusēm.

Ļoti uzmanīgi gludināma iecietinātā kunga veļa. Virskreklam vispirms nogludina piedurkņu vīles. Neiecietinātās piedurknes noliek tā, lai vīle gulētu visā gaŗumā uz dēļa, tad nogludina no vienas un no otras puses. Muguras daļā jāiegludina attiecīgās krokas. Priekšu attaisa vaļā, ar vienu roku tur aiz apkaklītes, bet ar otru stiepj aiz krekla apakšējās vīles. Krokas, kas rodas pie šādas stiepšanas, noliec pareizā dziļumā un attālumā un iegludina arvien šau-

rākas uz apakšu. Kad pēc tam izgludināta krekla priekšas vienkārtīgā daļa, tad starp priekšu un muguras daļu ieliek gabalu baltas drānas (vislabāk vilnas), lai iecietinātās vietas nesaliptu kopā, un gludina priekšu, sākumā viegli, vēlāk jau stiprāk piespiežot gludekli. Gludina tik ilgi, līdz priekša galīgi sausa. Gludinot malas un iešūtās krociņas, izlīdzas ar īpašu kauliņu un gludekļa smailo galu un aso malu. Stīvo kakla vīli nogludina cietu, bet ne spožu. Salocījumam jābūt tādam, lai iecietinātā priekša garumā un platumā atrastos virsū. Sevišķi uzmanīgi jārīkojas ar apkaklītēm un aprocēm, kas pagatavotas no vairākām audekla kārtām. Te atkal ņem palīgā kauliņu, ar ko izlīdzina krociņas. Vietas, kas gludinot kļuvušas pārāk sausas, par jaunu aprasina ar tīru aukstu ūdeni.

Sporta un tenisa biksēm nedrīkst aizmirst iegludināt tradicionālo vīli.

Dāmu blūzes un džemperblūzes gludina tāpat kā kreklus, tikai nesaloka, jo blūzei jābūt bez locījumiem un krunkām, — pilnīgi gludai. Piedurknes ieteicams gludināt uz piedurkņu gludināmā dēļa, pastāvīgi griežot apkārt, lai piedurkne iznāktu skaisti gluda. Izgludināto blūzi novieto uz drēbju pakaramā koka.

Kleitas gludinot, dēļa smailajam galam jābūt pa kreisi no gludinātājas. Kleitām vispirms izgludina izrotājumus, piedurknes, apkakli. Pogājamām kleitām iesāk ar augšējo malu, tad pāriet uz aizpogājamo daļu. Vispirms izgludina kreiso, tad labo pusi, krietni piespiežot gludekli, pēc tam gludina apakšējo malu. Tad svārkus var apgriezt otrādi un viegli uzvilkt uz dēļa svārku malu, ļaujot pašam svārkam krist uz leju, un gabaliņu pa gabaliņam izgludina atlikušo daļu. Krokotus (plisētus) svārkus vispirms izgludina gludus un tikai tad tiem iegludina krokas. Svārkus ar vienu roku pieturot, ar otru tos izstiepj, lai krokas kristu pareizi (vai arī kā tās iešūtas). Kad krokas iegludinātas, svārkus uzmanīgi noņem no dēļa un uzkar uz drēbju kabināmā. Gluži tāpat gludina arī apakšsvārkus.



Pie galda piestiprināms veļas veltenis



Elektrisks veltenis

Tumšas drānas, tāpat kā kungu bikses jāgludina no labās puses zem mitras kokvilnas drānas.

Sevišķi vieglas un jūtīgas drānas gludināmas tikai ar remdeni karstu gludekli un apklājot tās ar zīda papīru,

Izgludinātos gabalus saliek tā, lai tie būtu glītāki, nebūtu pārāk salocīti un tomēr neaizņemtu pārāk daudz telpas, tad noliek tūliņ projām, lai izgludinātās daļas par jaunu nesaburzītu.

Veļas veltnēšana patiesībā nav nekas cits kā vienkāršota gludināšana. Veļas veltnēšana stipri samazina un ietaupa gludināšanu, tā izdarāma dažādos veidos. Vecākais un vienkāršākais veltnēšanas veids ir kulšana ar veļas vāli. Tam seko rokas veltņi, kur veļu aptin ap gludu, $^3/_4$—1 m garu koka veltni un tad sāk to veltnēt (rullēt) ar tikpat garu šķērsām rievotu dēli pa gludu galdu šurp un turp. Kā tālākais jau vairāk mēchanizētais veļas veltnēšanas veids jāmin ar roku stumjamie, griežamie vai mazu elektromotoru iedarbināmie veļas velteņi.

Galvenā kārtā veltnē gludo, piem. gultas un galda veļu, dvieļus, pa daļai arī vienkāršo miesas veļu. Veļa ar metalla, galalita jeb perlamutra pogām nav veltnējama.

Caurā veļa jāizlabo un jāsalāpa pirms veltnēšanas. Sausā veļa pirms veltnēšanas viegli jāiesmidzina ar remdenu ūdeni un slapjiem pirkstiem jānogludina malas un izšuvumi šķērsām un gareniski un krietni jāizstiepj abos virzienos.

12. Veļas uzglabāšana

Netīrā veļa uzglabājama atsevišķā, sausā un labi vēdinātā vietā. Šim nolūkam derīgas koka vai cinkota skārda kastes caurumotām sienām. Ļoti nevēlama netīrās veļas glabāšana guļamistabā vai pat virtuvē. Netīrā veļa jāšķiro; nedrīkst glabāt kopā ar pārējo veļu slimnieku un zīdaiņu veļu. Ja netīro veļu uzglabā 1—2, lielākais 4 nedēļas, tad zīdaiņu veļa jāmazgā katru dienu, bet lielāku bērnu veļa katru nedēļu. Ilgas netīrās veļas glabāšanas sekas ir: 1) grūtāka izmazgāšana, jo netīrumi iesūcas auduma šķiedrās, un 2) ātrāka veļas bojāšanās, jo netīrumi ar laiku saēd veļas šķiedras.

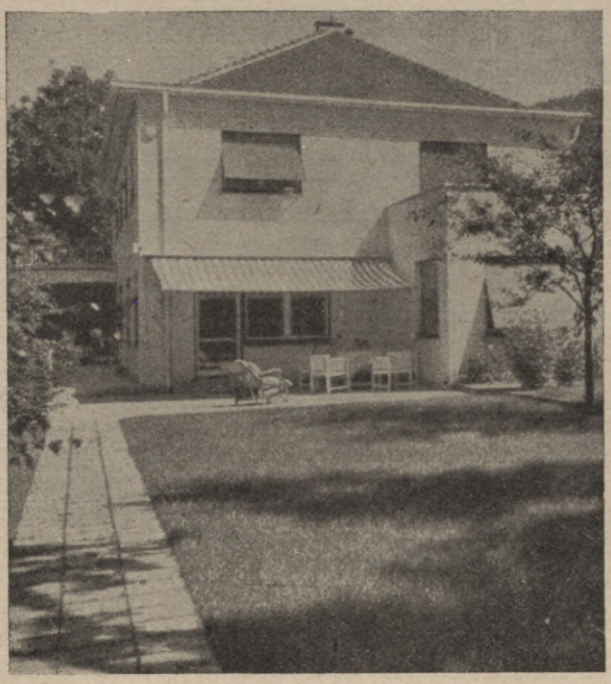
Slimnieku un zīdaiņu veļu nedrīkst uzglabāt netīru ilgāku laiku. Netīrie slimnieku pārsienamie vienkārši jāsadedzina. Asiņainus gabalus iemērc aukstā ūdenī, jo karstā ūdenī asins traipi iedegtu drānā uz visiem laikiem. Ja slimnieks sirgst ar kādu lipīgu slimību, veļu dezinfecē ar ūdeņraža pārskābli vai lizoformu. Pielietājot pēdējo, ļoti jāuzmanās, jo lizoforms, (lizols) ir indīgs. Pārsienāmos saritina, ieliek šķidrā drānā un pakaļ garaiņos tieši virs verdošā ūdens, kur tos tur ne mazāk par pusstundu.

Tīrās veļas uzglabāšanai noder lādes, kumodes un skapji. Visieteicamākie ir skapji ar izvelkamies plauktiem, jo tādos veļa ērtāk novietojama un pieietama, kā arī labāk pārskatāma nekā lādēs vai kumodēs. Skapjos, tāpat arī lādēs novietojama tikai pilnīgi sausa veļa; noliekot mitru veļu, rodas risks, ka veļa sasmaks un sāks pelēt. Veļas glabātuvei jābūt labi noslēdzamai, lai veļai nepiekļūtu putekļi. Tīro veļu, sevišķi ja tās uzkrāts lielāks daudzums, laiku pa laikam ieteicams pārcilāt, lai tā nesāktu dzeltēt.

Septītā nodaļa

Mājoklis un dārzs

I. Mājoklis
II. Dzīvokļa labierīcības
III. Dzīvokļa puķes
IV. Mājas dārzs
V. Mājas kustoņi



I. MĀJOKLIS

Mākslinieces K. Pāvuliņas redakcijā

1. Mājas kultūra

„Tiklīdz pārkāpj kādas mājas slieksni, tūdaļ var just mājas mātes dvēseli" — tā savā laikā izsacījies slavenais franču rakstnieks Balzaks. Patiesi, sieviete ir mājas dvēsele: tā nevien uztur mājokli tīru un spodru, bet rūpējas arī par mājas glītumu un omulību. Vai viņa iet darbā, vai kopj tikai savu ģimeni — vienalga, viņa arvienu ir galvenā mājas kopēja, tāpēc arī visā mājas iekārtā izpaužas viņas prasme un gaume — viņas dvēsele. Teiksim pat vairāk: mājas māte ir galvenā mājas kultūras noteicēja.

Bet kas tad ir „mājas kultūra"?

Architekts G. Dauge*) saka, ka cilvēks savā tuvākā apkārtnē, savā mājoklī rada īpatu atmosfairu, kuŗā viņš dzīvo un to kā gaisu elpo:

„Cilvēkam jāizceļ tas, kas veicina viņa garīgo attīstību, kas padara viņa dzīvi garīgi bagātāku. Izejot no savas dabas un rakstura, cilvēkam jāveido ap sevi piemērotu priekšmetu pasaule. Tas noskaņojums un gars, kādu cilvēks ieliek, iemieso savā apkārtnē, savukārt atsaucas pašā darinātājā. Tādā veidā, tā sakot, apaugļojot savu apkārtni, cilvēks pats apaugļojas no viņam tuvu stāvošas, radniecīgas apkārtnes. Tā panākama harmonija starp cilvēku un to, kas ap

*) Dzīvokļa kultūra („Sējējs" Nr. 11, 1936.)

viņu ir. Ja apkārtne cilvēkam paliek sveša, neatbilst viņa dabai, tad no tās nekā nevar smelt, un bieži tā atstāj pat kaitīgu iespaidu.

Šāda savstarpēja saskaņa starp iekšējo un ārējo cilvēkam dod sajūtu, ka viņš tiešām atrodas savās mājās, viņam it kā rodas drošāks pamats zem kājām. Cilvēks top noteiktāks savos uzskatos, viņā izveidojas pareizs acumērs, izjūta par to, kas īsts, pareiza aistētiska izpratne. Ar savu apkārtni saskaņots cilvēks skaidrāk apzinās, kas viņš pats ir, ko īsti grib, pēc kā ilgojas, pa kādu ceļu iet. Nejauši ārēji apstākļi šādu cilvēku grūtāk izsitīs no sliedēm nekā tādu, kam nav noteiktas vietas, kas nav noenkurojies sev piemērotā apkārtnē.

To var redzēt pie lielpilsētas iedzīvotājiem, kas bieži maina savus dzīvokļus, kas ne ar ko nesaaug, nesaistās, kas savu dzīvi pavada, svaidīdamies no vienas vietas uz otru. Tiem parasti trūkst arī nosvērta, noteikta dzīves uzskata, tiem arī nav pastāvīgas un labas gaumes, tie ir daudz svārstīgāki par tiem, kas paaudžu paaudzēm dzīvo stabilāku, vientulīgāku, harmoniskāku dzīvi. Ja arī ne katram ir dota iespēja saaugt ar savu zemes stūrīti un savām mājām, tomēr katram jācenšas, cik viņa apstākļi atļauj, kaut sīkumos radīt sev piemērotu apkārtni.

Bīstami ir tas, ka cilvēks, nezinādams, kas īsti viņam piemērots, kas atbilst viņa raksturam un stāvoklim, tīri mēchaniski un šabloniski iekārto savu ārējo mājas dzīvi. Šādi maldīgi uzskati jāizskauž. Slikta gaume, neīstas jūtas, liekuļota interese ir kas daudz ļaunāks nekā gaumes, pareizas izjūtas un intereses pilnīgs trūkums. Kur tā visa nav, tur to vēl var modināt, bet kur acumērs un gaume jau sabojāta, tur daudzreiz grūti cilvēku uzvest uz pareiza ceļa. Nedabiskas, bezgaršīgas apkārtnes gars cilvēku samaitā vairāk nekā neizteiksmīga, bāla, pat nabadzīga apkārtne.

Pamatprasība, no kādas cilvēkam jāiziet, radot sev mājokli, ir lietišķības prasība: lai viss būtu īsts, nemākslots, lai atbilstu patiesām vajadzībām. Šīs vajadzības un prasības izriet no cilvēka dabas, rakstura, stāvokļa, amata, ikdienas nodarbošanās.

„Mājas" nepastāv tikai no telpām, priekšmetiem, no visas ārējās ierīces, bet tās ir arī garīgu spēku vienība, kuŗā cilvēks dziļi ie-



Neglīta un nepraktiska jaunsaimnieka celtne

kļaujas un kuŗai padodas. Uzlabojot savas mājas, cilvēks pats garīgi attīstās un aug.

Uz laukiem vēl pastāv zināmas stipras tradicijas, tur mājas kultūra nav tik bēdīgā stāvoklī kā pilsētās. Tur viss ērtāks, tur cilvēks vairāk saaudzis ar visu, kas ir mājās, tur gandrīz viss ir viņa paša roku darināts, visā ir ielikta viņa paša doma, jūta, gaume, un tāpēc viss ir, ja arī ļoti vienkāršs, tad tomēr vairāk apgarots un dvēselīgs nekā šabloniskos pilsētas dzīvokļos, kuŗos daudzreiz nav nekā no paša iemītnieka gara un dvēseles. Tāpēc taisni pilsētu īres dzīvokļiem jāpiegriež sevišķa vērība."

Tā tad, mājas kultūrā izpaužas cilvēka paša kultūra; viņa garīgais „es", viņa intereses, gaume. Un tas nozīmē, ka kultūrāla, garīgi attīstīta personība savu mājokli veidos zināmā mērā indivīduāli, īpatnēji — nevien viņam pašam, bet arī viņa mājoklim būs sava „seja". Un to varēs redzēt, tiklīdz pārkāps pār slieksni. Bet kur tāda nebūs nojaušama, tur — nebūs mājas kultūras.

2. Lietišķība un gaume telpu iekārtojumā

Dažs mēdz domāt, ka tikai bagātnieki var ierīkot sev ērtu un patīkamu mājokli. Šāds uzskats ir pavisam nepareizs: par naudu var gan iegūt plašas telpas, daudz mēbeļu u. t. t., bet vai ar to jau būs iegūts ērts un patīkams mājoklis — tas ir cits jautājums. Arī visplašākās un greznākās telpas var padarīt neērtas un neomulīgas, un otrādi: visšaurākajā dzīvoklītī ar labu prasmi var radīt ļoti patīkamu telpu. Tikdaudz gan tiesa, ka gluži bez līdzekļiem nekādu telpu (it īpaši šabloniskos īres dzīvokļus) nepadarīs par omulīgu mājokli. Bet te nu vispirms jāievēro, ka arī tam, kas rīkojas ar ļoti aprobežotiem līdzekļiem, pie saprātīgas ienākumu sadalīšanas ir iespējams atlicināt dzīvoklim vajadzīgo tiesu. Nepareizi dara tas, kas balles tērpam, ko uzvelk mugurā pāris reizes gadā, izšķiež vairāku



Glīta veclaiku māja

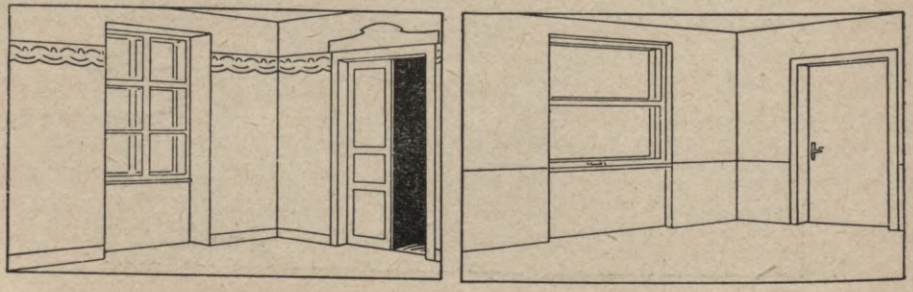
mēnešu ietaupījumu, rūpējas par savu frizūru, lakotiem nadziņiem u. tml., bet mājās neiegādājas pat ērtu un glītu gultu vai sēdekli, kad tas absolūti nepieciešams atpūtas stundām, vai kad no sienām nokarājas netīru un sadriskātu tapešu skrandas. Tādam cilvēkam vienkārši trūkst vajadzīgas samēra sajūtas.

Vispirms jau, samērā maz līdzekļu vajadzēs, lai uzpostu neliela strādnieka vai ierēdņa dzīvokliša kailās sienas. Tumšāka telpa ar gaišu sienu krāsojumu vai tapētēm iegūs daudz jautrāku izskatu. Izvēloties tapētes, jāzina, ka mazai telpai neder spilgti musturi un lieli plankumi, tādi ir piemēroti vienīgi plašām telpām, kur acs noraugās sienā no zināma atstatuma. Tāpat neder platas bordes ar lielām „puķēm", kas neharmonē ar sienas musturojumu. Pietiek ar šauru sloksnīti vai līstīti, kas novelk līniju starp sienas krāsaino musturojumu un griestu baltumu. Vispār, nav jāaizmirst, ka dzīvoklis ir domāts atpūtai, tāpēc te vajadzīgas mierīgas krāsas, līnijas un formas. Ir jāzina arī, ka krāsām un līnijām ir sava likumība, optiskas īpašības. Šaura un gara telpa izskatīsies īsāka, kad sienas krāsojuma vai tapešu musturojums būs ieturēts vertikālās svītrās vai kad mēbeles būs sagrupētas telpas galos. Šāds svītrojums, sniedzoties līnijām līdz griestiem, zemu telpu pacels it kā augstāk. Turpretī pārāk augsta telpa izskatīsies zemāka, ja sienu krāsojums vai tapētes nesniegsies līdz griestiem, bet siena būs iedalīta vairākās joslās. Sarkana krāsa neder mazai telpai — tā izskatīsies vēl mazāka, bet zilganā krāsā ieturēta telpa izliksies plašāka. Dzeltena krāsa ir tīkami „silta", zilgana — „auksta" u. t. t. Atrast „pareizo toni" nozīmē — katrā atsevišķā gadījumā to lietderīgi piemērot attiecīgas telpas apmēriem un tās izmantošanas nolūkiem.

Uzpošot dzīvokli, nav jāaizmirst arī higiēnas prasības. Nevajadzīgus, liekus priekšmetus, nederīgus un turklāt bezgaršīgus izgreznojumus tur nedrīkstētu atstāt. Oskars Uailds, lielais dzīves mākslas aistēts, saka: „Ir daudz tādu lietu, kuras mums vajadzīgs aizmest projām, tikai — par nožēlošanu — citi tās atkal uzlasīs." Un taču — to šad un tad vajadzēs darīt, ja gribēsim panākt, lai dzīvokļa iekārtojumā valdītu lietišķība un gaume.

3. Mēbeles

Vai mēbeles ir greznuma priekšmeti? Nē! Tā tam vismaz vajadzētu būt. Mēbeles ir priekšmeti dzīvokļa telpā, kas noder gulēšanai, sēdēšanai, ēšanai, lasīšanai, rakstīšanai un visam citam, ko cilvēks dzīvoklī dara. Tā tad, gultas vai guļamdīvāni (tachtas),



Telpu modernizēšana pie dzīvokļa remonta

galdi, krēsli, trauku un grāmatu plaukti vai skapji u. tml. ir lietišķi nepieciešami priekšmeti. Bet tas vēl nenozīmē, ka katrs mēbeles gabals, ko sauc par gultu, galdu, krēslu u. t. t., ir jau lietišķi veidots pēc savas formas un materiāla noderības. Patlaban nevien dzīvokļu telpa pati par sevi, bet arī mēbeļu veids pārdzīvo svarīgu reformu, un tās princips ir tas pats, ko kādreiz jau izsacījis filozofs Kants: „Kāda priekšmeta skaistums nav nekas cits, ka tā lietišķības forma."

Par līdzšinējām mēbelēm, kas pilda lielumlielo daļu dzīvokļu pilsētās un laukos, diemžēl to nevar sacīt. Gultas augstām uzbūvēm galos, izrotātas visādām līstītēm, pumpām un izgriezumiem; lieli un smagi masīvi galdi; krēsli augstām atzveltnēm, pret kuŗām nevar muguru atspiest, jo visādi izrobojumi tām neļauj piekļauties; milzīgi augsti un tāpat bez vajadzības izgreznoti skapji, masīvas trauku bufetes u. t. t. — viss tas turklāt bez jebkāda stila un samēra ar istabas telpu.

Par laimi, beidzamajos gados mūsu mēbeļrūpniecība sākusi ražot tā sauktās „modernās mēbeles", kuŗu formu (teiksim pat: stilu) nosaka to pielietāšanas veids. Tās ir kļuvušas vienkāršākas, ērtākas, gludām virsmām, vieglāk cilājamas un tīrāmas. Jaunākā paaudze, iekārtodama savus dzīvokļus, nevien pilsētās, bet arī laukos dod noteiktu priekšroku šīm lietišķajām mēbelēm.

Kad mājas mātei jādomā par jaunu mēbeļu iegādi dzīvokļu iekārtai, tad viņai jāņem vērā divi apstākļi: 1. līdzekļi un 2. telpu lielums. Nav jāaizmirst, ka ir nepieciešamas, pieciešamas un arī nevajadzīgas mēbeles. Vispirms vajaga iegādāties tikai nepieciešamās lietas un tikai tādas, kas tieši atbilst savam uzdevumam un iederas attiecīgā telpā. Pavisam aplami dara, piemēram, tas, kam ir ļoti neliela ēdamistaba, bet nopērk parasto „garnitūru" ar galdu, lielu bufeti un veselu duci krēslu un ar tām mantām tā pieblīvē šauro telpu, ka tai nevar lāgā vairs cauri iziet. Gadu no gada tur nu cilvēks jutīsies kā savu mēbeļu vergs, jo varbūt tikai pāris reizes gadā



Bez gaumes piekļavāta istaba

sēdinās pie galdu veselu duci cilvēku, bet ikdienas vajadzībām pietiktu ar nelielu galdiņu, 3—4 krēsliem un nelielu trauku skapīti. Vai šāda telpa ar dārgajām mēbelēm būs „skaista"? Nē, katrs saprātīgs cilvēks pateiks, ka šinī telpā tāda mēbeļu kaudze ir pilnīgi nevietā, ka visa telpa ir sabojāta. Taču ne mēbeles, bet pats cilvēks ir tas, kam vajadzīga zināma istaba ar pietiekošu gaisa tilpumu un iespēju tur brīvi kustēties.

Kādas tad ir cilvēka ikdienišķai dzīvei nepieciešamās mēbeles? Parasti atbildēs: gultas, galdi, krēsli, skapji... Pareizi. Bet modernajā dzīvokļa iekārtā arī šie priekšmeti, tā sakot, prot pielāgoties telpai. Gulta, patiesību sakot, ir vajadzīga tikai naktī, dienā tā ir nevajadzīga un traucē telpu. Modernajos (mazākajos) pilsētas dzīvokļos, kur jāievēro telpu oikonomija, gultai pa dienu liek pazust: vai nu tā ir salokāma un ieslienāma sienas skapjveidīgā dobumā, vai arī pa dienu tā paliek savā vietā, tikai pārvēršas savā izskatā un noder kā dīvāns (neprecēto ļaužu istabās bieži vien gultas nemaz vairs nav, ir tikai guļamdīvāns, kas ir noderīga mēbele kā dienu, tā nakti). Galdi kļūst mazāki, viegli cilājami, apaļi vai ovāli, kas vislabāk piemēroti staigāšanai un sēdēšanai ap tiem (vajadzības gadījumā šādi galdi izvelkami — pagarināmi). Krēsli iegūst vienkāršāku, praktiskāku formu. Pamazām sāk izzust smagie, neērtie „klubkrēsli", kas ne velti iesaukti par „ziloņiem"; to vietā nākuši ērtāki atzveltņi, ar izvirzāmiem sēdekļiem. Skapji un bufetes saraujas savos apmēros, iegūst gludu ārieni, bet iekšpusē — praktiskāku iedalījumu. Vēl labāk, ja skapji iebūvēti sienā; arī sienas iedobumi zem palodzēm pārvēršami par grāmatu plauktiņiem, trauku vai veļas skapīšiem u. tml. Pat puķu postaments ir izveidojams par glītu grāmatu skapīti.

Ja runājam par pieciešamām un nevajadzīgām mēbelēm, tad te

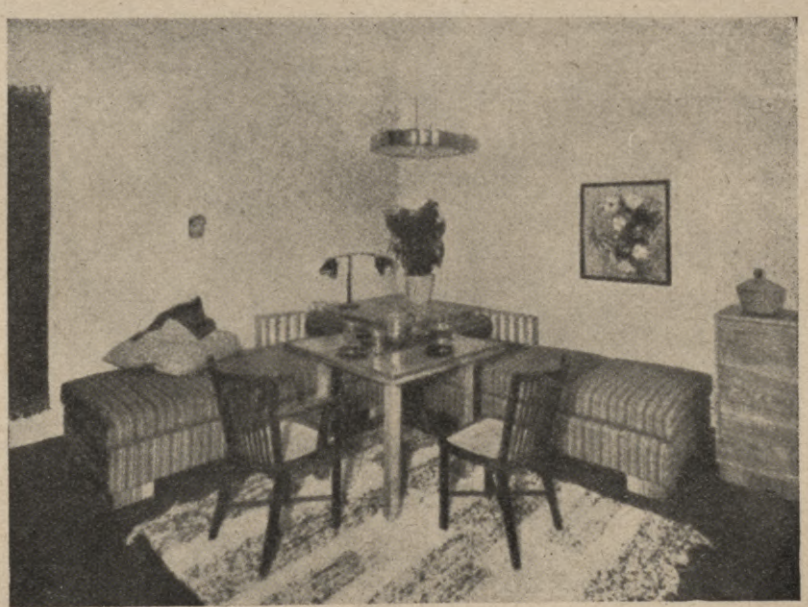


Vienkārši mēbelēts stūrītis

vispirms jāmin tradicionālais rakstāmgalds. Tāda mēbele vajadzīga cilvēkam, kas ko patiešām raksta, bet kas tikai reizi mēnesī vai vēl retāk uzraksta kādu vēstuli, tam nav vajadzīga ne šī tipiskā biroja mēbele, nedz īpašs „kabinets". Smieklīgs ir tāds bagātnieku kabinets, kur uz rakstāmgalda pat tintnīca izžuvusi un kur grāmatu skapju plauktos aiz stikliem neredz grāmatas, bet — visādus nevajadzīgus „niecīņus". Pat intelliģentas ģimenes dzīvoklī, kur ir raksta, ir grāmatas lasa, ieteicamāks ir veclaicīgais skapjveidīgais „birojs", kas tagad kļuvis atkal par modernu mēbeli: tas ir grāmatu skapis ar nolaižamu pulti; tāda mēbele aizņem daudz mazāk telpas, un ap to var iekārtot ļoti omulīgu stūrīti kaut kurā istabā, un īpašs „kabinets" tad kļūst lieks. Arī katrai mājas mātei gribēsies dzīvoklī iekārtot „savu" stūrīti lasīšanai, rokdarbiem vai vienkārši atpūtai. Dīvāns, galdiņš ar pāris krēsliem un grāmatu plauktiņš ar nolaižamu pulti dos visas ērtības, kādas viņai vajadzīgas.

Modernajām, lietišķajām mēbelēm ir daudzas priekšrocības: tās ir viegli tīrāmas, ērti pārvietojamas, un nedaudzu priekšmetu kombinācija sastāda visu istabai vajadzīgo „garnitūru". Tāpēc arī, tādas iegādājot, nevajaga izdot uzreiz daudz naudas, bet, iegādājoties vispirms visnepieciešamāko, vēlāk pēc iespējas un patikas var mēbeļu komplektu papildināt.

Vēl daži vārdi sakāmi par tā sauktajām „stila mēbelēm". Katra laikmeta stils ir izpaudies kā īpatnējās celtniecības formās, tā arī apģērbu, mēbeļu u. c. dzīves iekārtas veidos. Mēs runājam par „rokoka", „ampīra", „Bīdermeijera" u. c. stiliem. Bet jāzina, ka īstas stila mēbeles, kas būtu uzglabājušās no senajiem vēstures laikmetiem, ir liels retums, un tādas atrodamas tikai nedaudzu bagātnieku dzīvokļos. Tās „stila mēbeles", ko tagad pērk veikalos, ir tikai īstu stila mēbeļu imitācija. Bet kāpēc gan ņemt imitāciju, kad par



Tas pats stūrītis labākā iekārtojumā

lētāku naudu var iegūt īstas tagadnes lietišķā stila mēbeles, kas turklāt ir daudz praktiskākas? „Stila mēbeļu" kārotājs lai neaizmirst, ka mēbelēm jābūt saskaņotām ar telpu. Tas nozīmē, ka istaba, kurā novieto vēsturisko laikmetu mēbeles, arī sienām, griestiem, logiem, durvīm u. t. t. vajaga būt veidotiem tādā pat stilā. Kas telpas modernā apdarē novieto veclaiku stila mēbeles, tas pierāda tikai gaumes trūkumu.

Zināmā mērā tas pats sakāms par „latviskām mēbelēm". Seno latviešu dzīvokļu iekārtā, kā to esam redzējuši etnografiskās un daiļamatniecības izstādēs, patiesi ir bijuši sastopamas ar labu gaumi darinātas mēbeles. Tikai tagad tādas neviena mēbeļu fabrika neražo. Tās „latviskās" mēbeles, kuras pēc dažu mākslinieku zīmējumiem pagatavotas dažādām reprezentācijas telpām, patiesībā ir tikai izrotātas latviskiem ornāmentiem, bet savā kompozicijā (uzbūvē) tās ir ļoti tālas no īstajām senlatviešu mēbeļu formām. Ja kāds savu dzīvokli grib izdaiļot patiesi gaumīgām latviska stila mēbelēm, tad tam tādas jāpasūta pēc kāda mākslinieka zīmējumiem, jo uzticēties kādas darbnīcas stila izpratnei gan nevarēs, bet tad tās iznāks stipri dārgas. Cita lieta — iegādāties vienkāršos piebaldzēnu krēslus (ar pīteņu sēdekļiem) un piekombinēt tiem piemērotu galdu, bet bufetes vietā ņemt kādu veclaicīgu baroku skapi, kādi vēl uzglabājušies daudzās lauku mājās, it īpaši lauku dzīvoklim tā iznāktu patiesi stilistiski saskaņota iekārta. Tikai pie latviskām mēbelēm ņemams vērā tas pats, ko jau teicām par stila mēbelēm vispār: tad vajadzīga arī istabas telpas apdare tādā pat stilā (somi un zviedri prot lieliski saskaņot telpu ar mēbeļu nacionālo stilu). Telpā ar modernām tapētēm un gludu griestu apmetumu (kāds parasti mēdz būt pilsētas dzīvokļos) latviskā stila mēbeles izskatītos apmēram tāpat kā pastalas frakota kunga kājās...



Moderns kabinets (Parīzes izstādē 1937.)

Runājot par mēbelēm, vēl jāmin daži vārdi arī par materiālu, no kāda mēbeles veido: greznās un „smalkās" mēbeles mēdz gatavot no sarkankoka, ozola vai bērza („māzeņa"). Inkrustācijām (ielaidumiem) ņem arī bumbieņa koku, kam ir ļoti jauks šķiedru raksts. Tie visi ir dārgi materiāli. Kam nav no svara dārgums, bet glītums, tas var likt pataisīt ļoti skaistas mēbeles arī no lētāka materiāla: alkšņu vai priežu koka; it īpaši priežu koka šķiedras (kodinātas gaišos toņos) izskata ziņā ir pat pārākas par ozolu. Modernā mēbeļu lietišķai formai kā ļoti piemēroti materiāli izrādījušies arī dzelzs (niķelētas caurules) un stikls (galdu platēm). Higiēniskā ziņā šādām mēbelēm ir liela priekšrocība, tikai tās ir dārgākas par koka mēbelēm, tāpēc tādas sastopamas tikai bagātākās mājās.

Vasarnīcām, verandām un dārziem vispiemērotākas ir vienkāršas koka vai dzelzs (balti krāsotas) vai arī pītas klūdziņu mēbeles. Īslaicīgas mītnes iekārtai jābūt pēc iespējas lētai un vienkāršai un, protams, arī savam uzdevumam atbilstošai un praktiskai.

Domājot par dzīvokļa iekārtu, nav jāaizmirst, ka mēbeles nav domātas greznībai, bet gan dzīves nepieciešamībai. Zināms, mājas kultūras princips arvienu būs tāds, ka katrai lietai (nevien „goda kambaros", bet arī virtuvē) jābūt acij tīkamai, aistētiski vērtīgai. Tikai dārgums ne vienmēr būs īstā skaistuma mēraukla. Būtu vēl arī jāsaprot, ka glīti iekārtot kādu telpu nebūt nenozīmē to piekrāvāt ar viena stila un vienas „garnitūras" mēbelēm. Vienā telpā var teicami sagrupēt arī dažāda stila mēbeles; kādā kaktā, loga nišā vai taml. var būt arī no pārējām mēbelēm atšķirīgs komplekts: galdiņš ar pāris krēsliem, „birojs" ar pāris sēdekļiem u. t. t. Šāds grupējums var padarīt telpu vēl omulīgāku, intimāku. Kam vien ir ai-

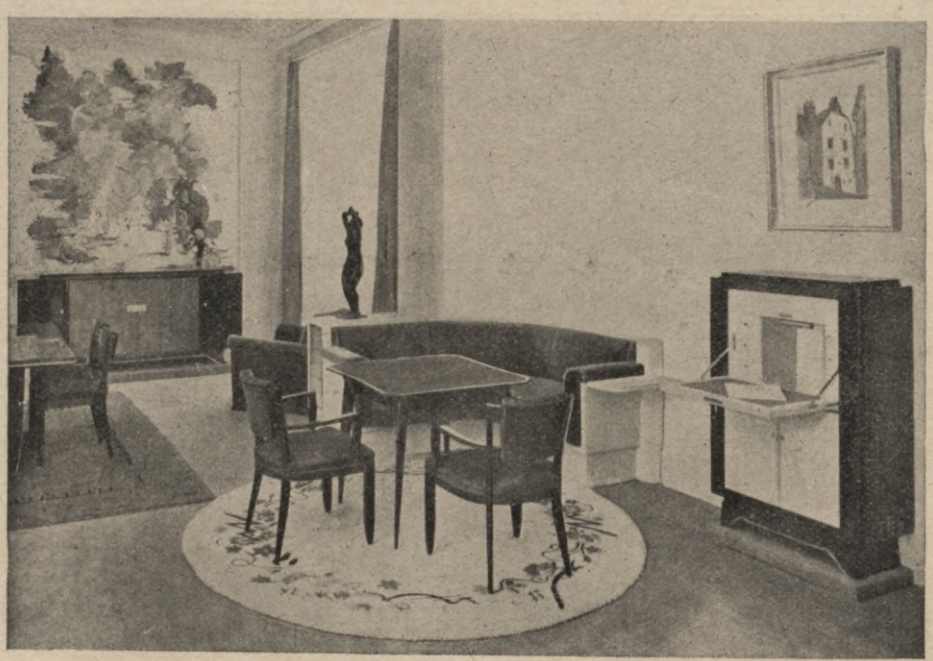


Moderna ēdamistaba (Parīzes izstādē 1937.)

stētiska izjūta, tas viegli atradīs pareizo izvēli un piešķirs savam mājoklim individuālu, īpatu seju.

4. Paklāji, segas, priekškari, spilveni

Modernais virziens dzīvokļu iekārtā aiz higiēniskiem motīviem gandrīz pilnīgi noliedz dažādu audumu lietāšanu, jo audumi uzkrāj dzīvoklī putekļus. Tas ir pareizi. Bet pareizi būs arī, ja teiksim, ka gluži bez audumiem iekārtots dzīvoklis izskatās kails un nemīlīgs. Piemēram, grīdsegas apslāpē soļu troksni un aiztur arī aukstumu, kas it īpaši krīt svarā pirmā stāva dzīvokļos. Tāpat virs guļamdīvāna vai gultas siltu omulību dos pie sienas piestiprināta sega, kas turklāt sienas vienmuļībā dos acij tīkamu dekorātīvu plankumu. Logiem, zināms, nav vajadzīgas vairs smagās veclaicīgās „štoras", kuŗas tik un tā stāv neaizvilktas, bet plāna auduma priekškars, kas mazina spilgto saules gaismu un pasargā iemītniekus no gaŗāmgājēju ziņkārīgajiem skatieniem, logiem tomēr būs vajadzīgas. Tāpat galdam ēdiena reizei galdauts ir vajadzīgs. Pārējā laikā, ja galda virsa pati par sevi nav neglīta, pietiek ar nelielu musturotu audumu vai tamborētu sedziņu u. tml., kas ar savām krāsām vai līnijām dekorātīvi greznos lielo vienkrāsaino galda virsas plankumu. Protams, apklāt katru mēbeļu gabalu ar kādu segu nozīmētu jau pārmērību un gaumes trūkumu. Durvīm priekškari būtu motivēti tikai tad, ja durvis ir caurredzamas (stiklotas). Jaunākā laikā starp divām telpām mēdz rīkot arī platas ailes bez durvīm — tur tad aizvelkami priekškari ir īsti vietā. Dīvāns bez 2—3 spilveniem nebūtu visai omulīgs, bet piekŗavāt to ar veselu spilvenu kaudzi jau nozīmētu pārvērst to par veikala skatlogu.

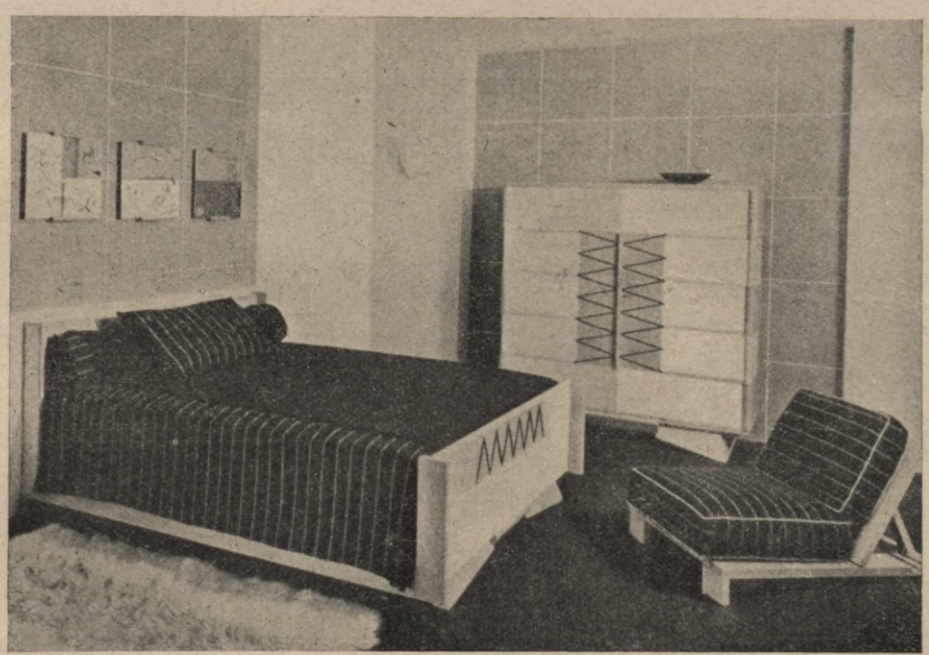


Kombinēta dzīvojamā un ēdamistaba (Parīzes izstādē 1937.)

Ja arī visas šīs lietas apzīmētu par greznuma piederumiem, tad tomēr nav noliedzams, ka tām ir arī sava praktiskā nozīme. Un tā kā visus šos audumus un rokdarbus saprātīga mājas māte darinās pati mājās, tad šī greznība arī daudz naudas nemaksās: par naudu būs pirkts tikai materiāls. Un mājas mātei būs tā patīkamā apziņa, ka dzīvoklis ir uzposts viņas pašas rokām, pēc viņas pašas gaumes.

Bet arī šinī jautājumā jāpiebilst, ka jāsargās grēkot pret stila likumiem. Šausmīgi izskatīsies tāda istaba, kur būs novietotas, piemēram, „Napoleona stila" mēbeles, bet pie durvīm būs uzkārti priekškari ar latviskiem rakstiem, vai kur uz smalki musturota zīda dīvāna apsituma mētāsies spilveni rupjas vilnas dzijas technikā ar spilgti kliedzošiem rakstiem. Tāpēc arī grīdsegas ieteicams ieturēt pēc iespējas neutrālākā zīmējumā, kas pieskaņojas dažāda stila mēbelēm. Tas pats sakāms par tamborētiem, tīkla technikā u. tml. izstrādātiem uzklājiem.

Seno latviešu mājokļos nebija lielu grīdsegu, bet šauri svītroti celiņi (lupatu audumi). Tādi ir ļoti izplatīti arī modernajos somu un zviedru dzīvokļos. Pie mums tie sāk izzust, bet būtu taisni ieteicams šādiem celiņiem izklāt grīdas tiklab lauku, kā pilsētas dzīvokļos: tos var izklāt pat vairākām rindām, vienu otram blakus; ar savu neutrālo (nenoteikto) rakstu tie pieskaņosies katra stila mēbelēm, un pie dzīvokļa uzkopšanas tos daudz ērtāk saritināt un iztīrīt nekā lielos viengabalainos paklājus. Bet galvenais: šāda materiāla un šādas technikas paklāji ir lēti un visiem pieejami; bez sevišķām grūtībām tos varēs noaust katra mājas māte, kuŗa aiz līdzekļa trūkuma nevarētu tikt pie dārgākām grīdsegām.



Moderna guļamistaba (Parīzes izstādē 1937.)

5. Apgaismojums

Arī spuldzes (petrolejas vai elektriskās), tāpat kā mēbeles, nepieder pie greznības priekšmetiem, bet pie nepieciešamās dzīvokļa labierīcības. Bet tanī pašā laikā gaisma un gaismekļi kā ķermeņi var telpu rotāt vai arī bojāt. Katram zināms, ka iesārti vai oranžkrāsas abažūri dod gaismai silti omulīgu nokrāsu. Turpretī rakstāmgaldam, pie kura jākoncentrējas mierīgam darbam, vislabāk noder zaļgani vai zilgani abažūri. Virs ēdamgalda noder tumšs abažūrs (ar baltu iekšpusi), kas labi koncentrē gaismu uz klāto galdu un mirdzina spodros traukus.

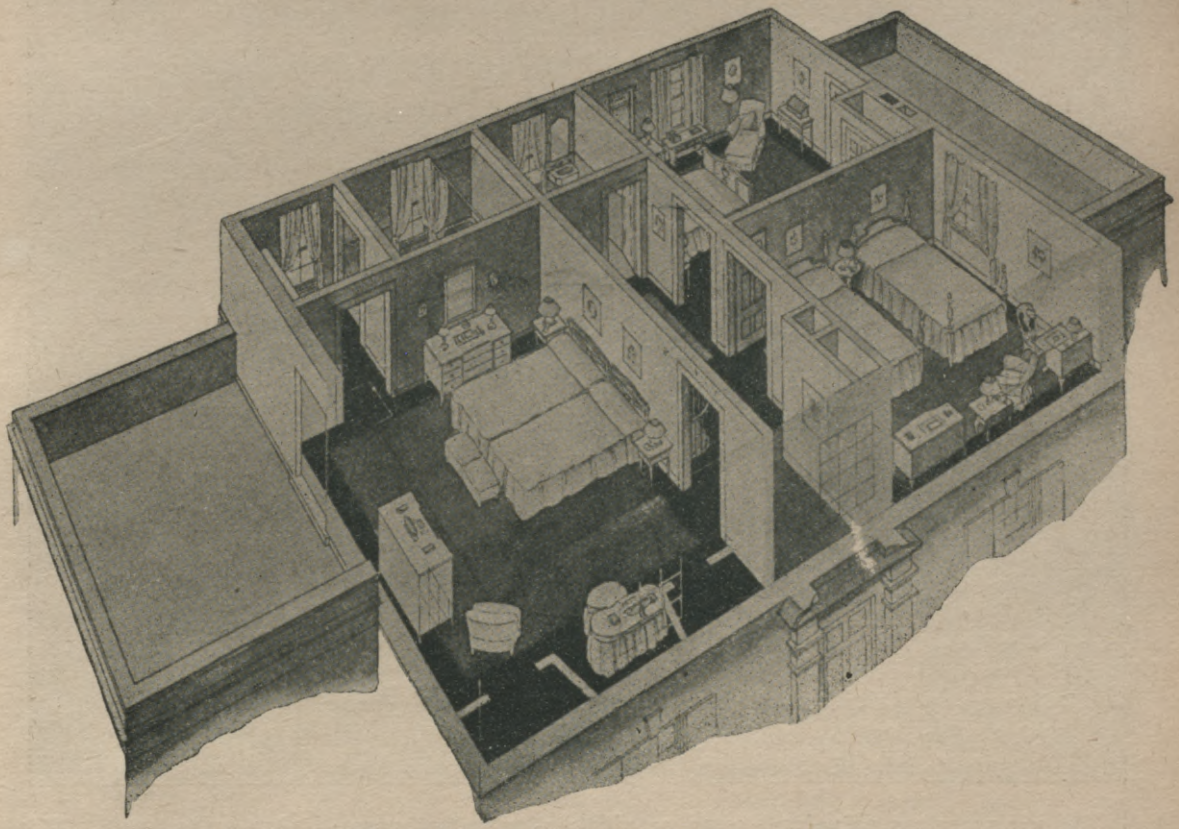
Griestu spuldzes jānovieto telpai piemērotā augstumā. Pārāk augstu novietota spuldze dos par maz gaismas telpas lejasdaļā. Bet spuldze nedrīkst nokarāties arī pārāk zemu, lai zem tās varētu brīvi staigāt un kustēties. Mazai telpai neder pārāk liels, žuburains „kroņlukturis", bet lielai telpai neder gaismeklis ar vienu pašu spuldzīti, kas pakārta valdziņā.

Arī gaismekļu ķermeņa forma var būt telpai un mēbelēm piemērota vai nepiemērota. Bezgaršīga, vecmodīga spuldze pie modernām mēbelēm var sabojāt visu telpas kopiespaidu. Sevišķi stila mēbelēm jāprot piemērot arī attiecīga stila spuldzi. Saprātīga mājas māte arī zinās, kā vienkāršiem mājas līdzekļiem (ar stiepuli, drēbi un kartonu) var pārvērst spuldzes bezgaršīgo formu un pieskaņot to telpas iekārtai.

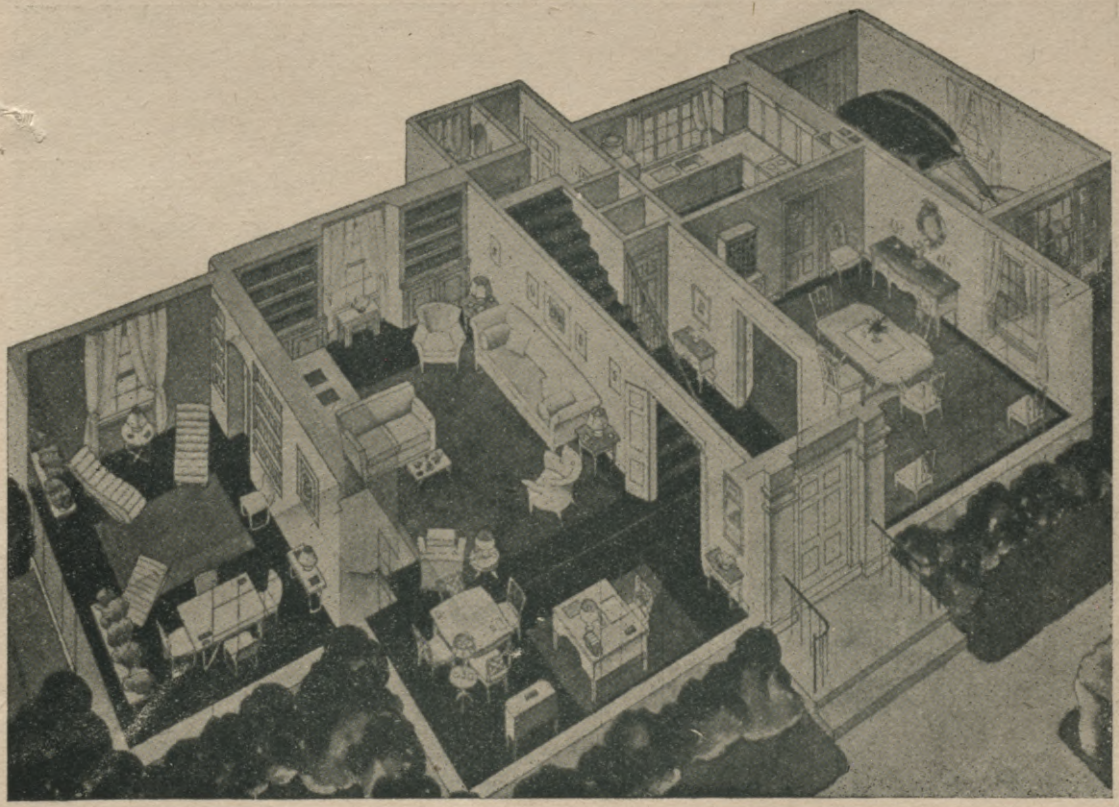
Mielasta galdam ieteicamas sveces, kas dod svinīgu mirdzumu (tikai ne elektriskās „sveces", kam nav tāda dzīva un silta mirdzuma kā īstajām svecēm).



Koncentrēta gaisma



Vienģimeņmājas augšstāva iekārtojums



Vienģimeņmājas apakšstāva iekārtojums



Vasarnīcas dzīvojamā telpa ar vienkāršām mēbelēm un dīvānu-gultu



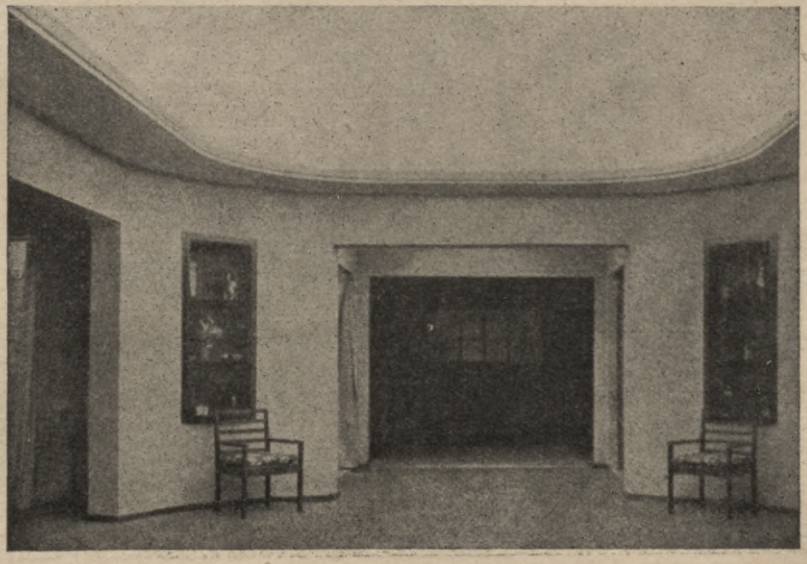
Vienkārša darbistabas iekārta

6. Mākslas priekšmeti

Īsta mājas kultūra būs atrodama tikai tādā mājā, kuŗas iemītniekiem piemīt arī kaut kas no gara kultūras. Un ja pie gara kultūras pieder tas, ko mēs saucam par mākslu, tad nedrīkstētu būt neviena tāda kultūrāla cilvēka mājokļa, kur nebūtu ne druskas no mākslas. Ja jau aizvēsturisko laiku mežoņi savu alu sienas un savus rīkus centušies izrotāt dažādiem zīmējumiem, t. i. prīmitīviem tēlojošās mākslas veidiem, vai tad kāda mūsdienu cilvēka māja drīkstētu būt nabadzīgāka par mežoņu alu? Un taču, mēs pilsētās un laukos varam izstaigāt simtiem dzīvokļu pēc kārtas, kur neatradīsim ne druskas no īstās mākslas. Tā tas nedrīkst būt!

Bet kā tad jābūt?

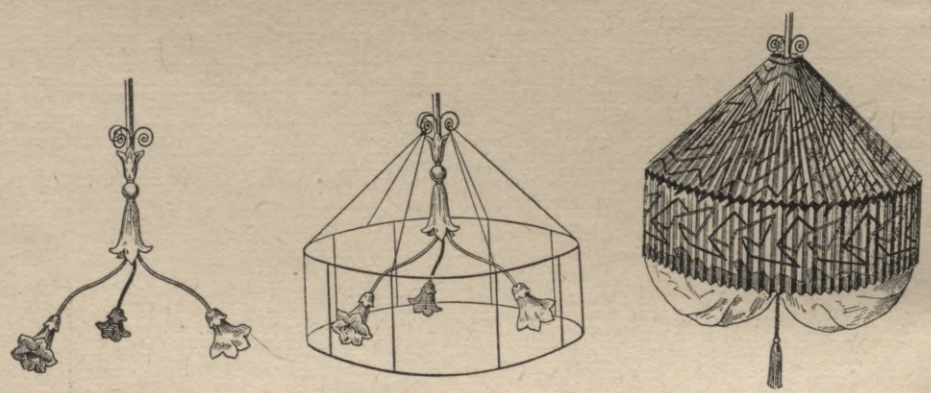
Kailo sienu plankumi jau paši par sevi prasa pēc kāda dekorātīva izrotājuma. Tur piekārtā gezna vai zīmējums atdzīvina telpu un dara to patīkamāku pašam iemītniekam. Ja mums patīk mākslas izstādē dažreiz jo ilgi uzkavēties pie kādas dabas ainavas vai žanra glezniņas, tad taču mums patiktu arī pārnest tādu mājās un pakārt pie sienas, lai tā ikdienas iepriecinātu mūsu skatu? Bet ja mēs to reti kad darām, tad tas notiek tikai aiz mūsu paša gara kūtrības. Pavisam aplams ir tas aizspriedums, ka mākslas priekšmeti ir pieejami tikai bagātniekiem. Tas nav pareizi: daža sīka ierēdnīša dzīvoklī dažreiz var atrast daudz vairāk mākslas priekšmetu nekā miljonāra namā. Kas sajutīs vajadzību pēc mākslas, tam līdzekļi arvienu atradīsies. Pat nelielas orīģinālgleznas, kas noder privātdzīvokļu izrotāšanai, nebūt nav tik nepieejami dārgas. Vēl lētākas ir tā saucamās g r a f i k a s (zīmējumi, kokgriezumi, asējumi u. tml.). Bet ja mākslinieka orīģināldarbi tomēr kādam izrādītos par dārgiem, tad gleznu reprodukcijas (vislabāk to krāsainie attēli) būtu katram pieejamas, un tādas varētu rotāt arī trūcīgo strād-



Apslēpta gaisma

nieku ļaužu dzīvokļus. Pat no kāda illūstrēta žurnāla izgrieztais gleznas attēls, glīti iestiklots, būs nesalīdzināmi vērtīgāks nekā tās banālās „bildes", ko kaudzēm vien pārdod nevien lauku gada tirgos, bet arī lielpilsētu rakstāmlietu veikalos. Par nožēlošanu, šāda „lubu māksla" ir redzama pat daudzu pazīstamu un populāru advokātu, ārstu, zobārstu u. tml. intelliģentu ļaužu dzīvokļos. Daudz, ļoti daudz no tā, kas tagad karājas dzīvokļos pie sienām, vajadzētu izmest vienkārši mēslu kastē, lai atbrīvotu vietu īstiem mākslas darbiem vai to attēliem.

Pie mākslas darbiem, kas var rotāt gaumīgi iekārtotu dzīvokli, vēl pieder tēlniecības darbi (skulptūras), mākslinieciski veidotas vāzes, šķīvji u. tml. (kerāmika). Mūsu lietišķā māksla, kā to rāda mākslas akadēmijas audzekņu darbu un daiļamatniecības izstādes, pēdējos gados ir sasniegusi augstu līmeni; šī mūsu mākslas nozare var sekmīgi sacensties ar veco un lielo kultūrtautu lietišķo mākslu, un patiesi būtu grēks tai neierādīt pelnītu vietu mūsu dzīvokļos. Bet arī šeit jāpiebilst, ka ļoti daudz dzīvokļu vēl pielūžņāts bezgaršīgiem „nieciņiem", kam arī ir īstā vieta — mēslu kastē: ģipsa mopsīši, ziloniši, vāzes ar „dabisku" koka mizu un zariem u. tml. „krāmi" nesaudzīgi jāizmēž, lai dzīvokli padarītu gaumīgi izrotātu ar 2—3 dekorātīviem šķīvjiem (kaut no vienkāršā Latvijas māla, ja porcelāna trauki ar pazīstamo mākslinieku zīmējumiem būtu par dārgiem); vēl pa vāzītei uz galda vai grāmatu plauktiņa, mākslinieciski veidots pelnu trauks uz rakstāmgalda — un dzīvoklis



Kā vecmodīgu griestu spuldzi var padarīt modernu



Nederīga spuldze **Laba spuldze** **Normālais augstums**

iegūs jau pavisam citādu seju: tas būs patiesi izdaiļots, to būs jau skārusi patiesās mākslas elpa.

Dzīvokļa mākslinieciskās izdaiļošanas palīglīdzeklis var būt arī spogulis (lieki būtu runāt par spoguli kā nepieciešamu mēbeļu sastāvdaļu guļamistabā, vannas istabā vai priekšnamā): virs kamīna vai bufetes novietots spogulis nevien izcels tā priekšā novietoto mākslas priekšmetu formu, bet tanī atspoguļosies arī kāds gaumīgi iekārtots istabas stūrītis, kāda siena ar dekorātīvu gleznu grupējumu, loga kvadrāts ar kādu līganu koka zaru aiz loga u. t. t. Kā kādas dabas ainavas atspīdums rāmā ūdens spogulī, tā arī tīkami izraudzītas un noskaņotas istabas iekārtas atspoguļojums pavairos to aistētisko prieku, ko cilvēks vēlas izjust savā mājoklī.



Šādām „greznuma lietām" ir vieta tikai — mēslu kastē



Jauks ir tāds mājoklis, kur jau pie ieejas māj preti puķes

7. Puķes

Nerunāsim šeit par augošajām puķēm istabā vai dārzā (tām veltīts īpašs raksts), bet par tiem ziediem un zariem, kādas mēdz *saspraust vāzēs*. Arī te ir vajadzīga māka un gaume.

Laikam nekur citur visā pasaulē nav tik izkopta un izsmalcināta „*puķu kompozicijas*" māksla kā Japānā, kur gadiem ilgi īpašās skolās mācās, kā ziedošu ķiršu zaru vai zāļu stiebru ielikt vāzē, un tur katrs kaut cik attīstīts cilvēks zina vismaz kādus 180 puķu kompozicijas likumus. Vāze ar ziedošu zaru tur netrūkst nevienā guļamistabā, ne fabrikas strādnieku atpūtas telpā, ne kalnraču būdā, nedz geišas kambarītī. Puķu vāze japāņu mājā nav tikai telpas izgreznojums, bet arī simbols, kas izteic dzīves filozofiju.

Nemaz necenzdamies līdzināties šiem „puķu kompozicijas" mākslas meistariem, arī mēs tomēr zināsim teikt, ka dzejniecei ir taisnība, kad tā saka, ka „viens vienīgs plaucis zars jau bija vesels pavasars". Šādu pavasaŗa prieku mēs jo bieži varam ienest savā mājoklī. Un neba puķu daudzums un dārgums no svara, bet gan to gaumīgā kompozicija (saskaņošana) ar telpu un mēbelēm. Patiesi, viens vienīgs ziedošs zars, divas-trīs rozes vai tulpes, saujiņa pūpolu zaru, kļavas zars ar sārtām rudens lapām, priežu skujiņa vai sērmukšogu čemuriņš — lūk, cik vienkāršs un tomēr daudzveidīgs materiāls mums var būt pie rokas visos gada laikos, lai izmēģinātu roku puķu kompozicijas mākslā, ienesot savā mājoklī lielās dabas simbolus. Bet it īpaši ģimenes svinīgajās dienās mūsu dzīvokļos nedrīkstētu trūkt ziedu, ko mājas māte ar labu prasmi un gaumi būtu pārvērtusi par sava dzīvokļa daili.



Ziedi rotā katru māju



II. DZĪVOKĻA LABIERĪCĪBAS

K. Daugulis

1. Kur un kā dzīvot?

Vīrs ir ģimenes galva — tā nosaka likums. Vīrs palaikam ir arī galvenais ģimenes apgādātājs. Tāpēc arī saprotams, ka galvenās rūpes un atbildība par ģimenes mājokli krīt uz vīru kā ģimenes galvu. Un taču, arī sievai ir daudz kas sakāms dzīvokļa jautājumā. Kur un kā dzīvot? — šo jautājumu nekad nedrīkst izšķirt bez sievas līdzrunāšanas. Protams, šī jautājuma praktiskā atrisināšana ir atkarīga no ļoti daudziem un dažādiem apstākļiem, tāpēc kaut kāds vispārināts padoms te nemaz nav iespējams.

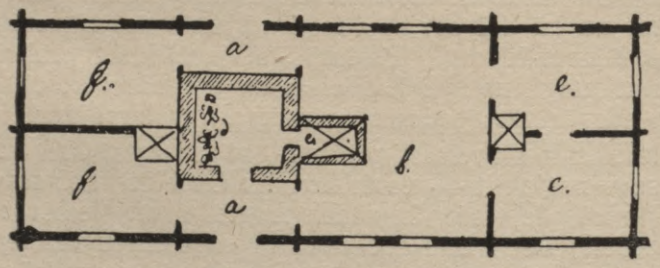
Visideālākais stāvoklis, protams, būtu rasts, kad katrai ģimenei būtu savs mājoklis — nevis nomāts dzīvoklis, bet sava māja, ko varētu iekārtot pēc visām higiēnas prasībām un piemērot katras ģimenes gaumei. Bet mūsu apstākļos ar savu māju var lepoties tikai lauku vecsaimnieki un jaunsaimnieki un daļa mazpilsētnieku, kurpretī lielpilsētās tādas ērtības bauda ļoti neliels iedzīvotāju skaits. Rīgas iedzīvotāju statistika, piem., rāda, ka 1930. gadā 95.910 dzīvokļos atradušās 123.144 saimniecības un 1.324 tā sauktās uzņemtās ģimenes, kam nav pastāvīgas saimniecības; tā tad, 28.558 saimniecībām resp. ģimenēm Rīgā nav bijis sava dzīvokļa. Turklāt vēl, $^2/_3$ no visiem Rīgas iedzīvotājiem mituši 1—2 istabu dzīvokļos vai pat dzīvojamās virtuvēs ar 2,71—3,78 cilv. caurmērā uz katru dzīvokli, kurpretī caurmērā uz 1 dzīvojamu telpu Rīgā bijis 1,81 cilv.

Nomāts dzīvoklis — mazs vai liels — stāv vistālāk no ģimenes mājokļa ideāla: tā iekārtojumā nekas nav pārveidojams un piemērojams katras ģimenes indivīduālajām vajadzībām, nomniekam arī nav iespējams novērst trūkumus, kas piemīt pašai celtnei. Un taču, ja lielpilsētu iedzīvotāju lielumlielajam vairumam ir jāpavada mūžs šādos dzīvokļos, tad katram tomēr ieteicams izvēlēties mazāko ļaunumu: meklēt tādu dzīvokli, kas visvairāk atbilstu higiēnas prasībām un dotu pēc iespējas lielākas dzīves ērtības, kur vairāk gaisa un gaismas un kur labāk nodrošināta mierīga atpūta pēc dienas darba. Labāk paciest satiksmes neērtības nekā dzīvot nevese-

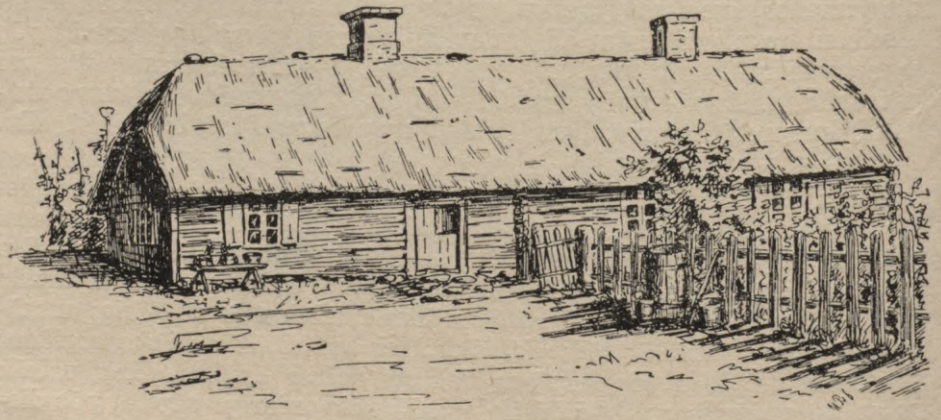
līgā dzīvoklī, kaut arī tas atrastos tuvu darba vietai un satiksmes līdzekļiem. Visnederīgākie dzīvokļi atrodami rūpniecības iestāžu tuvumā, kur dūmi un smakas sabojā gaisu, tāpat arī dzīvos satiksmes centros, kur visādi trokšņi traucē mierīgu atpūtu. Aiz šiem iemesliem, piem., Rīgā par nederīgiem jāatzīst dzīvokļi nevien fabriku tuvumā, bet arī Iekšrīgā. Higiēnas prasībām vispār neatbilst lielākā daļa dzīvokļu vecākajās mājās. Tāpēc arī pēdējos gados vērojams iedzīvotāju atplūdums uz nomalēm (Mežaparku, Torņakalnu, Āgenskalnu u. c.).

Visideālākais nomas dzīvokļu tips ir tā saucamās „ģimeņmājas", kur katrs dzīvoklis apgādāts nevien ar modernām labierīcībām, bet arī ar dārziņu pie mājas. Šādā veidā Rīgas pilsēta uzcēlusi divas kolōnijas (Ventspils un Ropažu ielā) — abas pilsētas nomalēs, kur tīrāks gaiss. Priekšrocība dodama arī citām modernajām (komūnālām vai privātām) celtnēm, kas apgādātas ar tādām labierīcībām, kādu veclaiku mājās trūkst.

Sava māja, diemžēl, ir ideāls, kas sasniedzams tikai turīgākām ģimenēm. Ceļot savu māju, iepējams to iekārtot tieši ģimenes vajadzībām un apgādāt ar tādām labierīcībām, kādas namsaimnieks saviem īrniekiem nemēdz atļaut. Tiesa, dzīve savā mājā iznāk dārgāka nekā nomātā dzīvoklī. Bet jāsaka arī, ka pie mums vēl arvienu dzīvoklim mēdz atvēlēt pārāk niecīgu daļu no ģimenes budžeta, kurpretī Skandinavijas zemēs (Somijā, Zviedrijā), kur tā sauktā „mājas kultūra" sasniegusi daudz augstāku pakāpi, dzīvoklim



Senās latviešu istabas plāns:
a — priekšnams; b — dižistaba; c — maizes krāsns; d — pavards „namiņā" (skurstenī); e — kambaŗi; f — „pretistabas"



Veclaiku istaba

atvēl pat pusi no visa ģimenes budžeta. Ja arī pie mums turētos pie šāda izdevumu samēra, tad pie savas mājiņas tiktu dažs labs, kas ar savu ģimeni mitinās neveselīgā nomas dzīvoklī. Tomēr ar prieku jākonstatē, ka Rīgā ar katru gadu vairojas šādu privātu ģimeņmāju skaits, veselus rajonus jau aizņem šādu mājiņu kolōnijas (Mežaparkā, ap Vidzemes šoseju, Torņakalnā, Āgenskalnā, Zasulaukā, pat attālākajos Bieriņu un Imantas rajonos). Bet vēl jo lielākā skaitā šādas privātas ģimeņmājas pēc agrārās reformas izaugušas ap visām Latvijas mazpilsētām, kas īsā laikā pārvērtušās par īstām „dārzu pilsētām."

Uz laukiem sava dzīvojamā māja ir katrai vecsaimnieku un jaunsaimnieku dzimtai. Taču nevar sacīt, ka tur būtu jau ideāls stāvoklis. Vecās, priekš vairākām paaudzēm celtās „istabas" pa lielākai daļai ir zemas un tumšas, ar modernās higiēnas prasībām galīgi nepiemērotu telpu iekārtojumu. Tās prasa radikālas pārveidības, jo vecās ēkas nav paredzams drīzumā atvietot ar jaunām celtnēm: jāpaplašina logi, jāpārveido virtuves, jāpārvērš par apdzīvojamām telpām dīkā stāvošie „bēniņi" u. t. t. Arī priekš gadiem 10—15 celtās jaunsaimnieku dzīvojamās ēkas retos gadījumos atbilst modernām dzīves prasībām: to cēlēji aiz taupības vai nemākulības ignorējuši Zemkopības ministrijas lauksaimniecības departamenta paraugplānus, kāpēc tanīs jo bieži nav ne lietderīgu telpu iedalījuma, nedz elementārāko liebierīcību. Jaunajai paaudzei jo bieži nāksies labot šo ēku cēlēju pielaistās kļūdas.

Beidzot — bez saimnieku ģimenēm lauku sētās dzīvo vēl gājēji, arī nereti ģimenes ļaudis. Arī tie jāapgādā ar piemērotiem dzīvokļiem, kā to tagad jo cītīgi propagandē Lauksaimniecības kamera.



Veclaiku istabas iekšiene

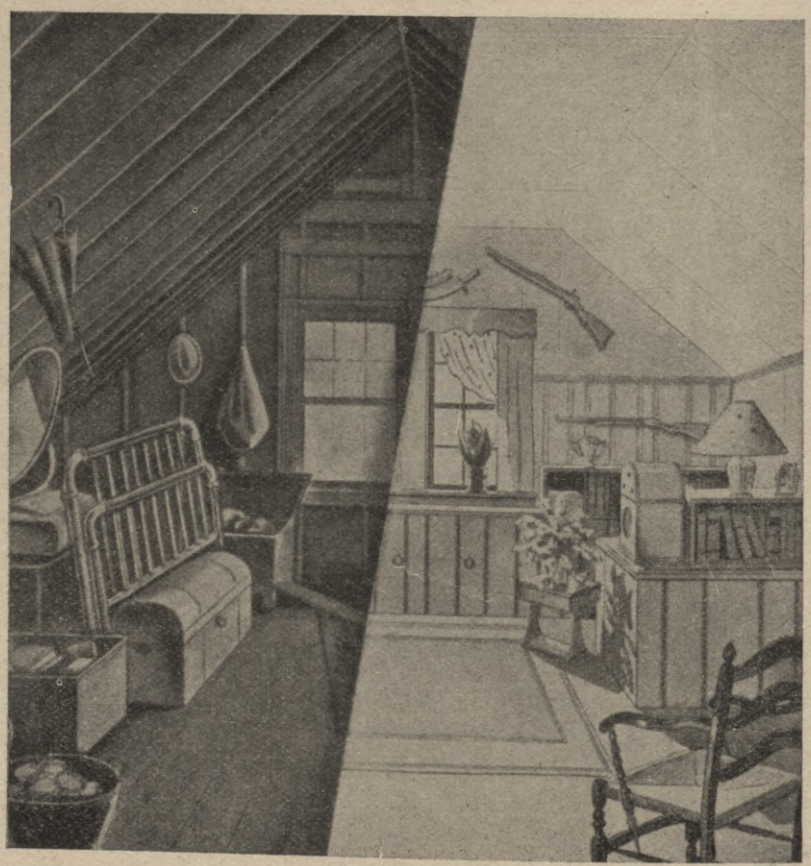
Pēc statistikas datiem,*) 1935. gadā algotie strādnieki dzīvojuši kopējās dzīvojamās ēkās:

Vidzemē	— 20.569 ist.,	caurmērā 1 istabā	1,78	strādn.
Kurzemē	— 12.376 „	„ „	1,80	„
Zemgalē	— 15.190 „	„ „	2,19	„
Latgalē	— 674 „	„ „	2,06	„
Latvijā	— 48.809 ist.,	caurmērā 1 istabā	1,91	strādn.

Turpretī atsevišķi izbūvētu strādnieku dzīvojamu ēku bijis:

Vidzemē	— 781 ist.,	caurmērā 1 istabā	1,30	strādn.
Kurzemē	— 734 „	„ „	1,07	„
Zemgalē	— 655 „	„ „	1,70	„
Latgalē	— 27 „	„ „	2,19	„
Latvijā	— 2.197 ist.,	caurmērā 1 istabā	1,35	stradn.

Prasība, lai katrai ģimenei būtu savs dzīvoklis, ir vienādi svarīga kā laukos, tā pilsētās.



Bēniņos var ierīkot glītu mājokli

*) Lauksaimnieku dzīvojamās telpas. Valsts Statist. pārvaldes izd., 1937.

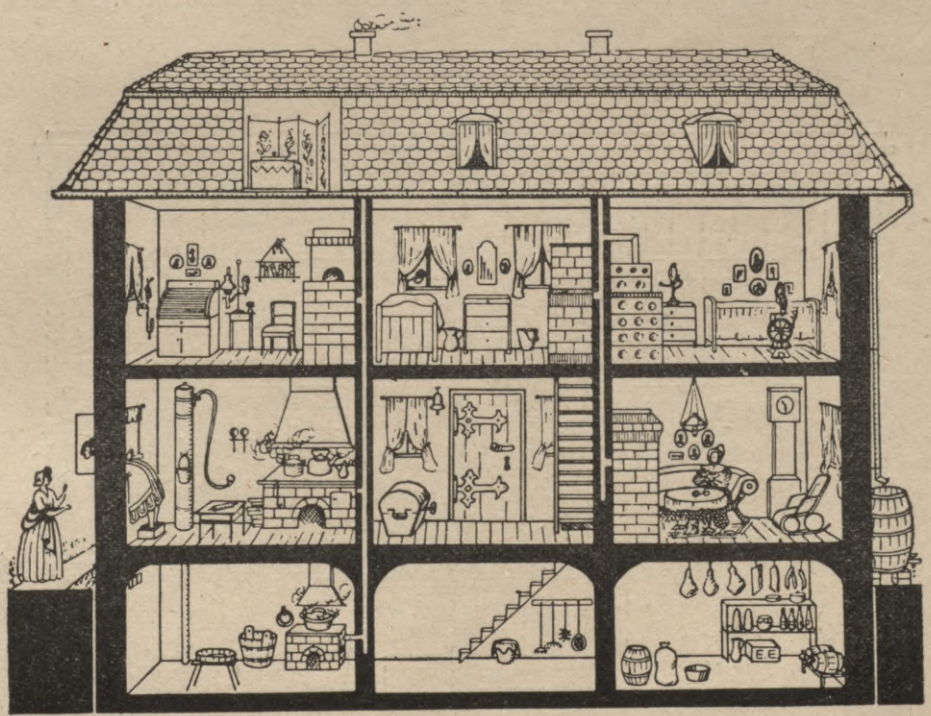
2. Kādam jābūt higiēniskam dzīvoklim?

Dr. A. Pētersons par dzīvokli kā sociālās dzīves pamatu saka:*)

„Lai dzīvoklis izpildītu savu uzdevumu, tam vajaga būt sausam, siltam, gaišam, pietiekoši lielam, ar labu tīru gaisu, tīram, bez tam savienotam ar kārtīgu netīru ūdeņu, atkritumu un izkārnījumu novadīšanu, apgādātam ar labu mākslīgu apgaismošanu, tīru dzeramu ūdeni un ierīci cilvēku miesas tīrības uzturēšanai.

Bet kādēļ?

Sauss dzīvoklis izsargā cilvēku no tā saucamām saaukstēšanās slimībām, īpaši locītavu un muskuļu reumatismu. Mitros dzīvokļos var labi attīstīties baktērijas, kas rada šīs slimības. — Lai dzīvoklis būtu sauss, tas jāceļ sausā vietā, uz labiem pamatiem un no tāda materiāla, kas neuzņem slapjumu. Bet dzīvokļa mitrums ceļas ne tikai no tā vietas un materiāla, bet arī no pašu dzīvokļa iemītnieku izgarojumiem un izelpojamā gaisa, kam visam ir klāt ūdens garaiņi, kas dzīvokli dara mitru. Cilvēks elpo 11—20 reizes minūtē. Normāli cilvēks ieelpo un izelpo katru reizi ap 500 kub. cm gaisa, kurā vienmēr ir neliels procents ūdens garaiņu. Arī āda pastāvīgi atdala ūdeni, bet īpaši daudz svīstot. Jo vairāk cilvēku dzīvos vienā telpā, jo vairāk mitruma tajā sakrāsies no pašiem iedzīvotājiem. Mitrs dzīvoklis ir par cēloni ne tikai reumatismam un saaukstēšanās slimībām, bet mitrā dzīvoklī var ilgi uzturēties un nenobeigties arī



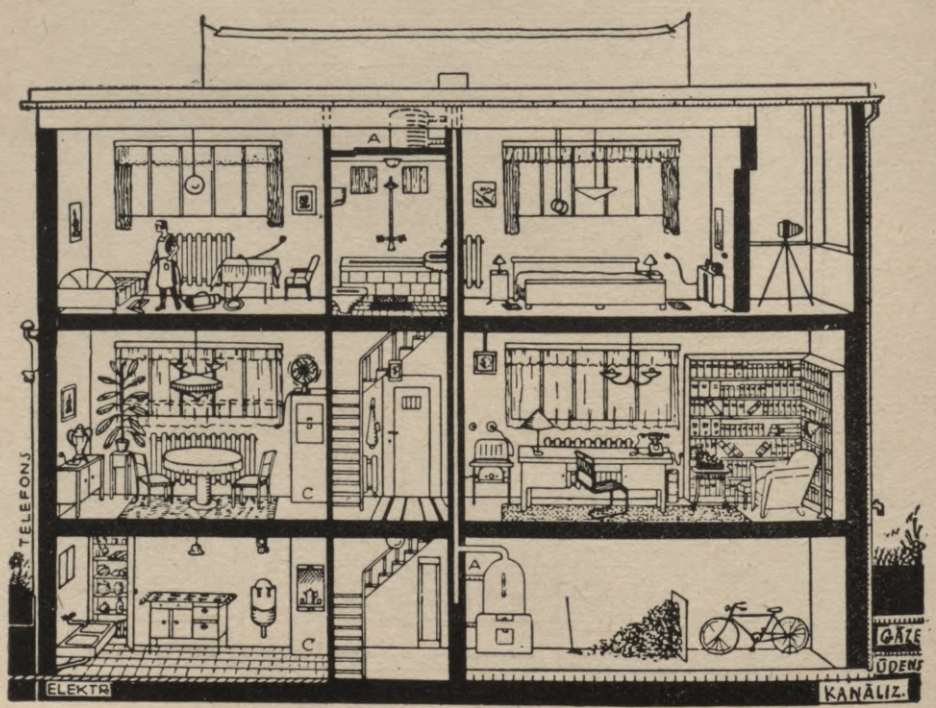
Pilsētas māja priekš simts gadiem

*) Rīgas pils. dzīvokļu krizes apkaļošanas komisijas izdevumā 1927. g.

citu lipīgu slimību dīgļi, piem. tuberkulozes baciļi mitros dzīvokļos vēl ir dzīvot spējīgi līdz 39—60 dienām, bet sausās telpās ne ilgāk par 7—10 dienām, kad tie ir jau nobeigušies.

Lai cilvēks dzīvoklī justos labi un nesaaukstētos, tam jābūt 14—16° R siltam, zīdaiņiem ne mazāk par 16°R. Temperātūra, kas ir zemāka vai augstāka par minēto, ja arī ne katru reizi tieši rada slimību, tomēr traucē cilvēka organu normālu darbību, novājina tos un tādējādi netieši var veicināt slimības. Dzīvokļa siltums atkarājas, protams, lielā mērā no ārējās temperātūras, būvmateriāla un apkurināšanas. Mūsu mērenajā klimatā vislabākais apkurināšanas veids ir krāsns apkurināšana, tā saucamās Holandes krāsnis, jo šis apkurināšanas veids uztur dzīvoklī visilgāk vienādu temperātūru, vienādu relātīvo gaisa mitruma pakāpi un nerada tanī sausās destilācijas produktus no organiskām vielām, piem. putekļiem, kā tas notiek pie centrālās, īpaši tvaika apkurināšanas. Protams, ka labu krāšņu ierīkošana, uzturēšana un apkurināšana iznāk dārgāka nekā centrālā apkurināšana. Siltā dzīvoklī arī mitruma ir mazāk nekā vēsā, un līdz ar to ātrāk nobeidzas arī lipīgo slimību dīgļi — baktērijas, kāpēc silts dzīvoklis ir veselīgāks: mazāk izplatās lipīgās slimības un, protams, nav arī saaukstēšanās slimību.

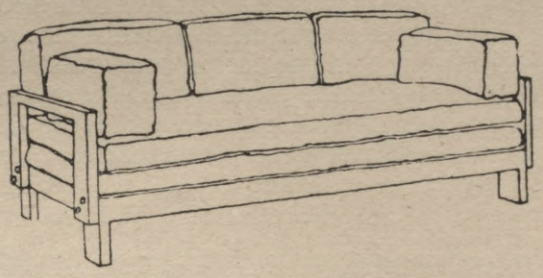
Gaišam jābūt dzīvoklim ne tikai tāpēc, lai cilvēks tanī varētu darboties, bet arī tāpēc, ka gaisma ir nepieciešami vajadzīga katrai dzīvai būtnei, pat stādam, kas tikai gaismā var pareizi augt un attīstīties. Katram būs zināms, kāds izskatās tumsā audzis stāds. Tā tad, dzīvoklim vajaga saules gaismas, vajaga, lai saules gaisma pa logiem tieši ietiktu dzīvoklī, lai cilvēki, kas tanī dzīvo, pa-



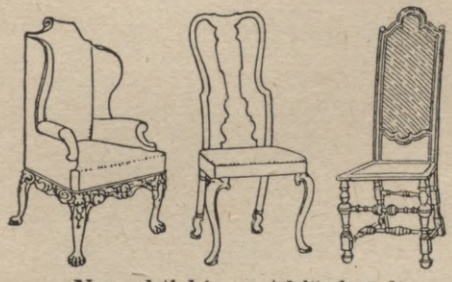
Moderna pilsētas māja

reizi attīstītos un būtu veseli. Bez savas tiešās ietekmes uz cilvēka organismu, saules stari vēl veicina un uztur veselību, nobeigdami lipīgo slimību mikrobus — baktērijas. Tā tuberkulozes baciļi nobeidzas sausās telpās ar izkaisītu saules gaismu 7—10 dienās, bet no tiešas saules apstarošanas 10 minūtēs līdz 2 stundās. Tas pats sakāms par citām baktērijām. Dzīvokļi bez saules gaismas ir lielāko tiesu mitri, pat tad, ja tos labi kurina, zīdaiņi un mazi bērni, kas dzīvo bez saules, ir vai visi slimi ar rachitu, t. i. tiem pareizi neattīstās kauli, kas īstā laikā nepārkaļķojas, ir mīksti un deformēti. Arī tuberkuloze daudz vairāk izplatīta tumšos un mitros dzīvokļos.

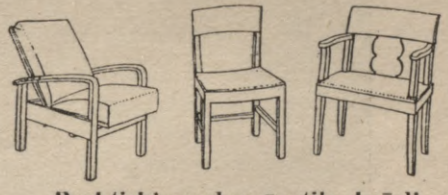
Nav neviena bērna, kam ir tā nelaime dzīvot tādā dzīvoklī, kas neslimotu ar dziedzeru tuberkulozi, ko agrāk dēvēja par skrofulozi. Protams, tagad pieņem, ka visi eiropieši, vecāki par 3 mēnešiem, ir



Vienkāršs dīvāns ar vaļējiem spilveniem



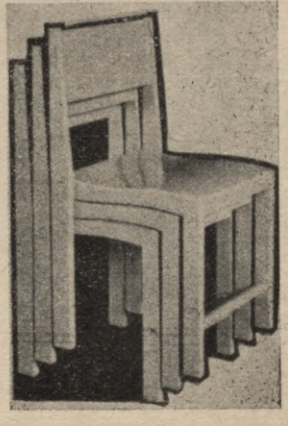
Nepraktiski „antīki" krēsli



Praktiski modernā stila krēsli



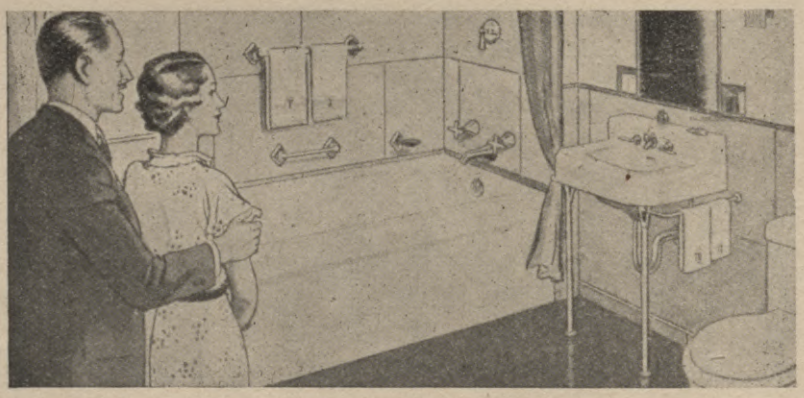
Tērauda cauruļu mēbeles



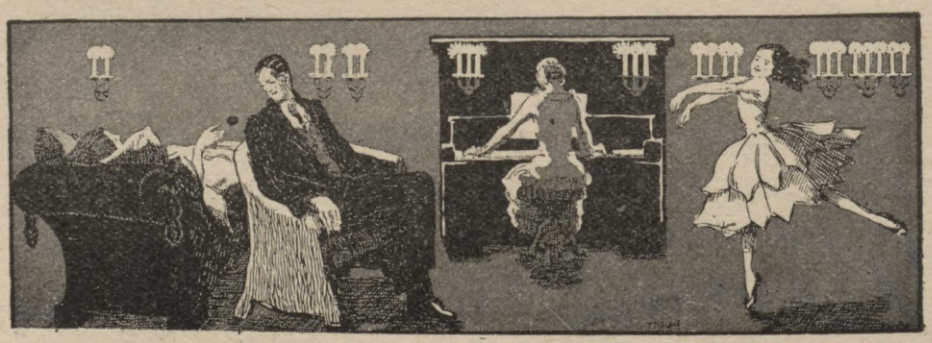
Vienkārši krēsli, ērti saliekami viens uz otru

inficēti ar tuberkulozi, kas lielāko tiesu paliek cauru mūžu bez ļaunām sekām. Bet dzīvoklis bez saules stariem, ja tas ir mitrs un vēss, padara šādu slepenu infekciju par tuberkulozes slimību vai nu plaušās, kaulos vai citā kādā organā. Un nevien tuberkuloze, arī citas lipīgas slimības vieglāk izplatās dzīvokļos, kur neiespīd saule.

Gaisa tilpuma ziņā lielās pilsētās pielaiž jau dzīvokļus, kuŗos aprēķināti 10 kub metru uz 1 cilvēku, bet vajadzētu ne mazāk kā 16 kub. m gaisa tilpuma. Kādēļ tik daudz? Mēs zinām, ka gaiss pie 0° un 760 mm gaisa spiediena satur apm. 20,96% skābekļa, 79,02% slāpekļa, vēl nedaudz argona un helija, un apm. 0,03% ogļskābes, bez tam vēl ūdens garaiņus un putekļus. Šāds ir tīrs āra gaiss, ko cilvēks ieelpo. Turpretī gaiss, ko cilvēki izelpo, satur tikai 16,16—18,29% (visbiežāk ap 16%) skābekļa, bet ogļskābi ap 4,21%, jo plaušās sarkano asinsķermenīšu naimoglobins uzņem jeb saista skābekli, kas nepieciešams cilvēka audos noritošiem oksidācijas (degšanas) procesiem, kāpēc izelpojamā gaisā skābekļa mazāk nekā ieelpojamā, un no asinīm plaušās atdalās ogļskābe (CO_2), kas pāriet izelpojamā gaisā, kuŗā tā rodas ap 4%. Jo dzīvoklī būs mazāks gaisa tilpums, jo ātrāk tanī pamazināsies ogļskābes sastāvs. Cilvēks vēl var elpot, ja ogļskābe 0,03% vietā aizsniedz 1%, bet



Labi ierīkota vannas istaba

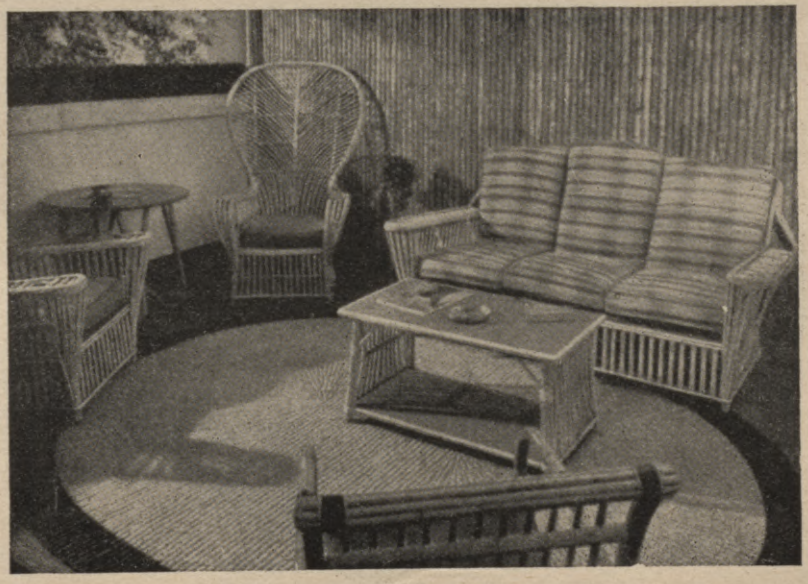


Gaisa patēriņš 1 minūtē:
guļot 8 litri (2 sveču patēriņš), sēdus 16 l (4 sv.), pie vieglām kustībām 24 l (6 sv.), pie grūtākām kustībām 50 l (12 sv.).

gaiss ir nāvīgs, ja ogļskābes tanī ir 4%. Bez tam cilvēki atdala arī citas gāzes, kas dzīvoklī samaitā gaisu un padara to veselībai kaitīgu. Daži pat pielaiž, ka civēku izelpotajā un izgarotajā gaisā esot kāda nāvīga viela, bet tas vēl nav pierādīts. Tā tad, dzīvoklim vajaga būt pietiekoši lielam, lai tanī varētu būt labs un tīrs gaiss, kas satur sevī visvajadzīgāko vielu cilvēka miesai — skābekli. Bez skābekļa uzņemšanas no gaisa cilvēks nobeidzas visātrākā laikā. Dzīvokļa gaisā nedrīkst būt arī putekļu, t. i., dažādu vielu sasmalcinātu daļiņu, kas, iekļūdamas elpošanas organos, var tur radīt akūtus vai arī chroniskus iekaisumus un veicināt elpošanas organu slimības, īpaši plaušu tuberkulozes izplatīšanos.

Dzīvoklim jābūt t ī r a m, jo netīrumi — dažādu organisku un neorganisku vielu atkritumi — ne tikai rada putekļus, bet tanīs var labi attīstīties un uzturēties dažādas baktērijas — slimību dīgļi. Ir zināms, ka mazi bērni visbiežāk inficējas no istabu, sevišķi grīdas netīrumiem, spēlēdamies un dzīvodami pa grīdu vai arī pa tepiķiem, kas uzņem ļoti daudz putekļu un citus netīrumus. Tīrs dzīvoklis, kā vispār tīrība, ir labākais aizsargs pret slimībām. Pie dzīvokļu tīrības pieder arī kārtīga un pareiza netīru ūdeņu novadīšana, dažādu cilvēku darbības un nodarbības atkritumu aizskalošana un pareiza izkārnījumu novadīšana, jo tie pūdami attīsta dažādas gāzes, kas samaitā dzīvokļa gaisu un bieži paši satur slimību dīgļus, piem., vēdera un paratīfa, asinssērgas baktērijas u. t. t.

Lai nu gan ū d e n s nav tieši saistīts ar dzīvokli, tomēr tam kā nepieciešamākai cilvēka miesas sastāvdaļai jābūt saistītam ar dzīvokli: cilvēks nevar dzīvot kā bez gaisa, tā bez ūdens. Slikts ir tāds dzīvoklis, kur nav laba ūdens, kas vajadzīgs dzeršanai, ēšanai un miesas tīrībai, kāpēc dzīvoklī nepieciešami vajadzīga vanna, lai cilvēks varētu nomazgāt ādas atdalījumus: sviedrus, taukus, no-



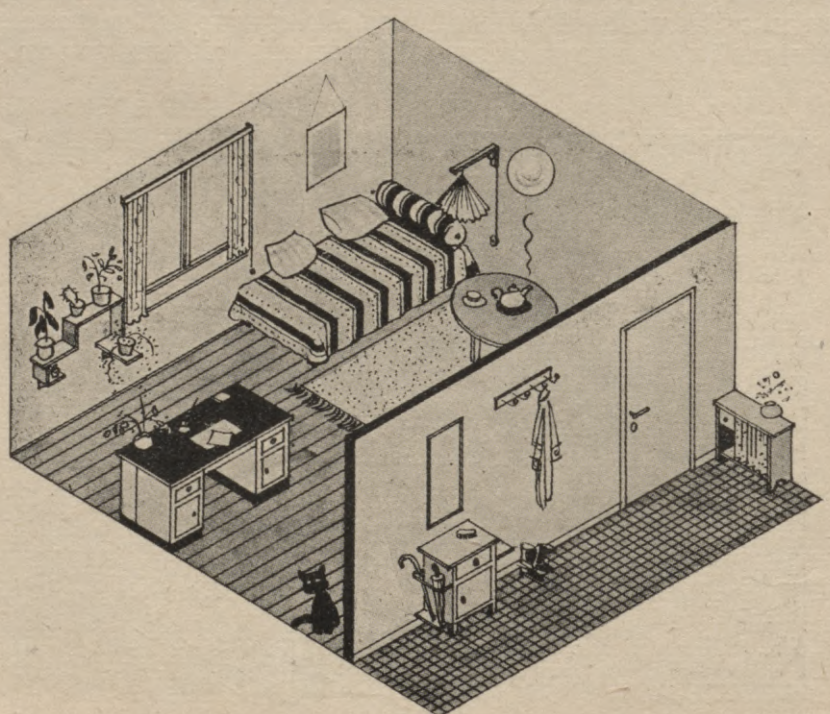
Klūdziņu mēbeles verandai

beigušās šūniņas, citus netīrumus un baktērijas, kas miljoniem sakrājas uz ādas.

Mūsu klimatā dzīvoklis būs labs un veselīgs, ja tas būs celts no koka, labiem ķieģeļiem vai arī betona, pie kam sienas nedrīkst būt plānas, kas laiž cauri par daudz gaisa, bet arī ne tādas, kas nemaz nelaiž gaisu cauri. Sienai vienmēr jālaiž cauri zināms daudzums gaisa. Šo gaisa pārmaiņu caur sienām sauc par dabisko ventilāciju. Bet šī gaisa caurlaišana nedrīkst būt par lielu, jo citādi istabās būs caurvējš un tur neturēsies siltums. Bez tam dzīvoklī vajaga ierīkot mākslīgu vēdināšanu vai nu kopā ar krāsni, vai arī ar īpašu vēdināšanas sistēmu, ko ierīko visās labākās ēkās . Viens no vislabākiem vēdināšanas veidiem ir — atvērt logu: ziemā uz īsu laiku, vasarā — cik tīk.

Dzīvokļa augstums nedrīkst būt zemāks par 2,7 m un augstāks par 3,6 m; zemākā telpā būs par maz gaisa, augstākā grūti uzturēt vajadzīgo siltumu. Istabām jābūt novietotām tā, ka visās iespīd saule. Tumšas istabas nedrīkst būt. Logu vajadzīgs tik daudz, ka tie labi apgaismo dzīvokli. Agrāk pieņēma par noteikumu: $^1/_{10}$ vai $^1/_6$ no grīdas platības. Bet šie skaitļi neiztur kritikas, jo dzīvokļu apgaismošana pa logiem atkarājas no mājas situācijas un stāvokļa.

Sienām un griestiem jābūt balsinātiem, lai periodiski varētu radikāli iznīcināt netīrumus, kas tur nosēdušies, līdz ar baktērijām un slimību dīgļiem. Grīdām jābūt no koka, vai nu labi krāsotām, vai arī labam parketam, ko var kārtīgi vaskot un turēt tīrībā. Parketam, protams, jādod priekšroka. Durvīm un logu rāmjiem vajaga būt labi nokrāsotiem eļļas krāsās, lai



Ar gaumi iekārtots vienistabas dzīvoklis

tos varētu kārtīgi nomazgāt. Nedrīkst būt stūrainas vietas, nedz izliekuma, kas varētu aizturēt putekļus, ne sienās, nedz arī pie krāsnīm. Atejas nedrīkst izplatīt dzīvoklī smirdīgas gāzes.

Vislabākai dzīvokļa telpai jābūt guļamistabai, jo tur cilvēki atpūšas no noguruma un smeļas jaunus spēkus nākamās dienas darbam, un tur tie arī nepārtraukti visilgāk uzturas. Vienmēr nedrīkstētu dienā guļamistabu izlietāt par dzīvojamo telpu. Nav brīv ēst guļamistabā, lai tur nepaliktu ēdienu izgarojumi. Ēdienu pagatavošanai vajadzīga īpaša telpa — virtuve. Kur nav sevišķas ēdamistabas, jāēd virtuvē.

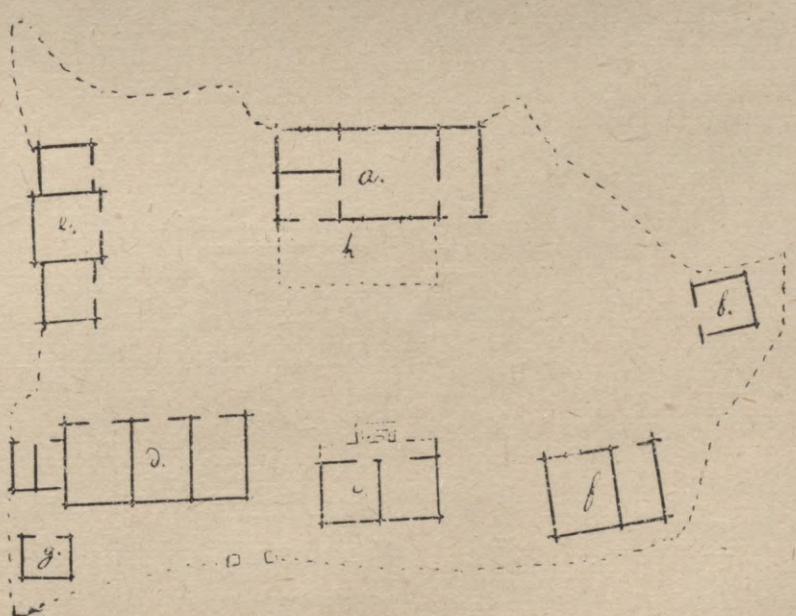
Tās būtu tās mazākās prasības, kad jautājam, kādam jābūt labam, veselīgam dzīvoklim."

Beidzot šis pats ārsts, zīmējoties tieši uz mūsu apstākļiem, vēl piebilst: „Bet kādā stāvoklī tās lietas ir Latvijā? Es nerunāšu par laukiem: maz tur atrodami kaut cik pietiekoši dzīvokļi. Paglābj tur ļaudis no veselības bojāšanās tīrais lauku gaiss un saule. Bet pilsētās? Īsti labu un veselīgu dzīvokļu pat tādā pilsētā kā Rīgā ir maz, tā kā pat turīgi un bagāti cilvēki ir spiesti dzīvot neveselīgos dzīvokļos."

Bet ja tā, tad gādība par jaunās paaudzes veselību uzliek jo sevišķi lielus pienākumus ģimenes tēviem un mātēm: rūpes par labākiem, veselīgākiem dzīvokļiem, kas kaut cik atbilstu higiēnas prasībām.

3. Kas jāievēro pie dzīvokļu jaunbūves un remontiem?

Ja kādai ģimenei ir izdevība un iespēja tikt pie sava mājokļa, tad mājas mātei, bez šaubām, jarunā līdzi, apsverot nevien jaunceļamās mājas higiēniskos, bet arī citus lietderības jautājumus.



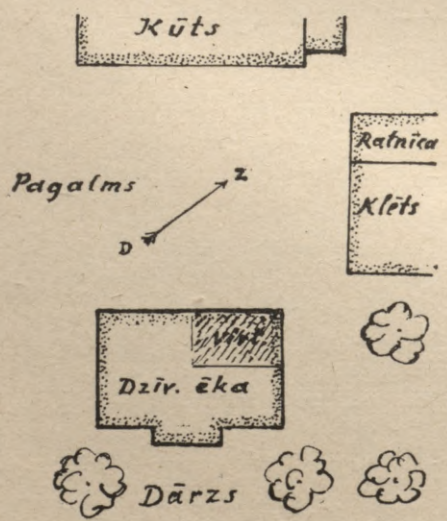
Nekārtīga ēku novietne:

a — istaba; b — vasaras „naminš" (virtuve); c — klēts; d — kūts; e — rija; f — pirts; g — pagrabs; h — puķu dārziņš.

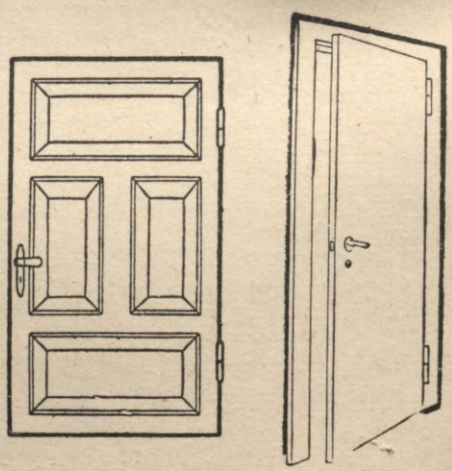
Ja jaunu dzīvojamo ēku ceļ lauku saimniecībā, tad vispirms jābūt skaidrībā, par ēkas novietni. Nodibinot jaunsaimniecību, mājas vieta jāizrauga sausā uzkalniņā, ar nelielu slīpumu uz dienvidiem un rītiem; vislabāk, ja šo vietu no ziemeļu un dienvidu puses nosedz pret vējiem kāds pakalns vai saudzējama birzs, bet pret dienvidiem un rītiem vietai jābūt atklātai. Tāpat jāraugās, lai tuvumā būtu bez sevišķām grūtībām iegūstams veselīgs ūdens (aka) saimniecības vajadzībām. Sevišķa vērība piegriežama avotiem un strautiem, kur var dabūt ūdenskritumu un ierīkot ūdens trieci, kas automātiski piegādātu ūdeni visām mājas vajadzībām. Līdz ar to jātiek skaidrībā par pārējo ēku novietni: visas ēkas grupējamas tā, lai, izpildot mājas darbus, nerastos lieki soļi. Starp istabu un pārējām ēkām iekārtojams kvadrātveidīgs pagalms, bet dienvidrītu pusē ierādāma vieta dārzam. Nav ieteicams novietot jauno sētu pārāk tuvu pie kaimiņu sētas un pie lielceļa; ja tuvumā ir kāds satiksmes ceļš, tad sētu vislabāk novietot kādu ceturtdaļ kilometru atstatu no tā. Arī vecsaimniecībā, ceļot jaunu dzīvojamo ēku, der padomāt, kā to vislietderīgāk novietot, nerēķinoties ar tās agrāko situāciju.

Dzīvojamās ēkas platība ir atkarīga no ģimenes un saimes vajadzībām. Ja ēku apdzīvo tikai viena ģimene, tad ēkas platību noteic šādas vajadzības:

1 guļamistaba vecākiem;
1 guļamistaba pieaugušiem vīriešu kārtas ģimenes locekļiem;
1 guļamistaba pieaugušiem sieviešu kārtas ģimenes locekļiem;
1 dzīvojamā (ēdam- un darba) istaba;
1 virtuve (tā var būt kombinēta arī ar ēdamistabu);
1 priekšnams;
1 ateja;
1 lievenis (slēgts vai vaļējs);
1 pagrabs.



Labi iekārtots pagalms



Nederīgas (rievainas) un derīgas (gludas) durvis

Ja mājās nodarbina algotus gājējus, tad arī tiem ierādāmas īpašas telpas (puišiem un meitām par sevi); ģimenes ļaudīm visvēlamāk uzcelt īpašus strādnieku dzīvokļus, kādus jau atrodam daudzās priekšzīmīgās saimniecībās.

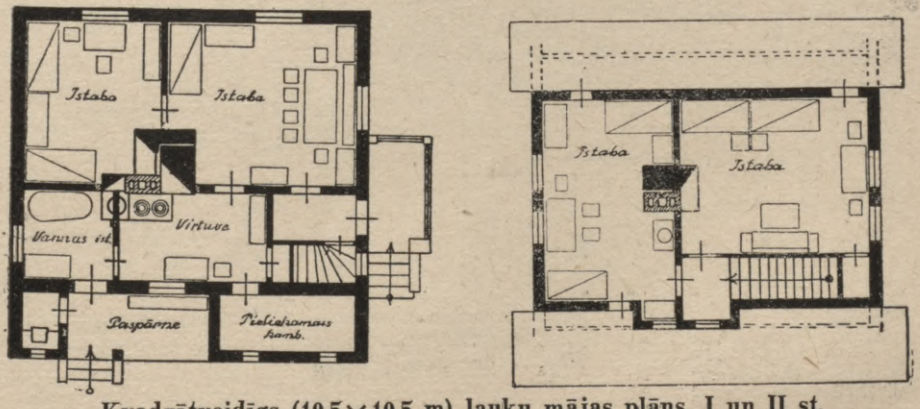
Pēc iespējas un pēc vajadzības ēku var ērtības labad paplašināt, tomēr ieteicams rīkoties taupīgi un apdomīgi. Labāk uzcelt nelielu māju ar nepieciešamām telpām un to glīti iekārtot, nekā uzsākt celt lielu ēku un atstāt to pusgatavu, kā to, diemžēl, redzam ļoti daudzās jaunsaimniecībās gandrīz vai katrā Latvijas novadā.

Ēkas iekārtas (plāna) izveidojumu nedrīkst uzticēt nemākulīgiem un vecmodīgiem lauku „būvmeistariem", kas sabojājuši dažu labu jaunceltni lauku sētās. Katrā ziņā ieteicams griezties pie speciālista vai izraudzīties kādu no zemkopības ministrijas lauksaimniecības departamenta paraugplāniem, to attiecīgi pielāgojot ģimenes speciālajām vajadzībām. Lauku apstākļiem vislabāk piemērota vienstāva ēka ar izbūvētu jumta stāvu; tā iespējams ievērot vislielāko būvmateriāla oikonomiju. Neizdevīgi celt šauras un garas ēkas, kuŗām āra sienas prasa daudz materiāla, bez tam tādās vajadzīgi vairāki dūmvadi un vairākas krāsnis; tādās ēkās arī grūti iekārtot telpas tā, lai tās nebūtu caurstaigājamas. (Šādi trūkumi piemīt veclaicīgajām latviešu dzīvojamām ēkām ar lielo „saimes istabu" pa vidu, saimnieku „kambaŗiem" vienā un virtuvi ar „pretistabu" otrā galā). Kvadrātam tuvināts ēkas plāns ne tikai samazina šos trūkumus, bet dod iespēju arī izdevīgāk grupēt telpas saules pusē, kā arī vispilnīgāk izmantot jumta stāvu (ar izlaidumu vismaz vienos sānos, saules pusē).

Vecajās lauku ēkās daudzi no šiem trūkumiem novēršami pie kapitālām pārbūvēm. Katrā ziņā ieteicams tādos gadījumos izmantot dīkā stāvošo jumta stāvu, kur parasti mētājas tikai dažādas grabažas un perinās žurkas. Šādas ēkas jumtā iespējams izbūvēt vismaz 2—3 vērtīgas telpas.

Izvēloties būvmateriālus, priekšroka dodama ugunsdrošiem materiāliem: sienas ceļamas no māla vai cementa ķieģeļiem, bet koka ēkas vislabāk apmetamas ar kaļķu javu; jumts klājams ar šīferu (mākslīgo) vai skārdu. Dēļu apšuvums un skaidu jumts jākrāso, lai ēka būtu izturīgāka.

Beidzot, nav jāaizmirst arī, ka ēkai jābūt nevien lietderīgi ie-



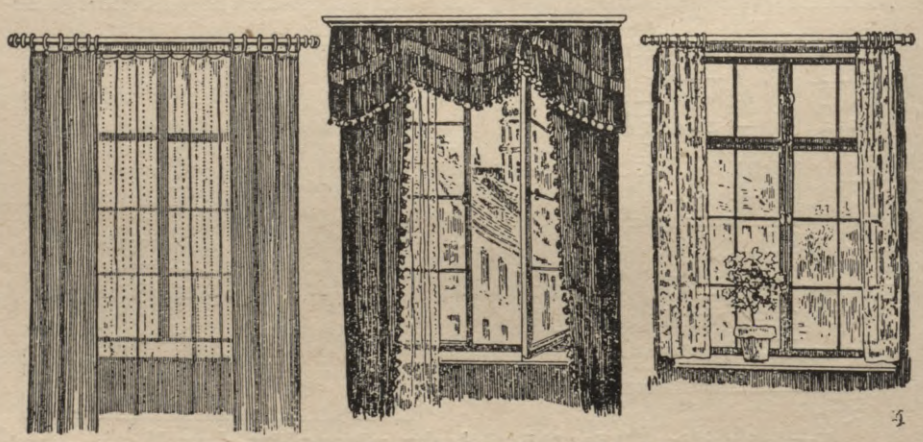
Kvadrātveidīgs (10,5 × 10,5 m) lauku mājas plāns, I un II st.
(pēc arch. A. Raistera meta)

kārtotai iekšpusē, bet tai jāpiešķir arī glīta, aistētiska āriene. Par to pašu naudu var uzcelt ir glītu, ir neglītu ēku. Cilvēka mājoklim jābūt nevien ērtam, bet arī glītam. Arī šinī ziņā daudz grēkots mūsu jaunsaimnieku sētās, it īpaši pirmajos gados pēc agrārās reformas. Ēkas necel vienai, bet vairākām paaudzēm, un „tēvu grēki" bērniem būs grūti novēršami. Arī te lietpratēja padomi un paraugplāni var būt ne tikai noderīgi, bet pat nepieciešami.

Viss nupat teiktais vispār attiecināms arī uz privātām ģimeņmājām pilsētās. Protams, tur ēkas iekārtojumā atkritīs dažas specifiskas laucinieku vajadzības, un pilsētniekiem, it īpaši intelliģencei (skolotājiem, ārstiem u. t. t.), tās nāksies piemērot daudz individuālākām prasībām nekā laukos. Vietas izvēles ziņā pilsētu apbūviešiem nenākas daudz izmeklēties: apbūves parceles ierāda pilsētu pašvaldības. Bet jauniem apbūves rajoniem parasti jau pašiem par sevi pieder zināmas priekšrocības, salīdzinot ar centra rajoniem: tie atrodas perifērijā, kur veselīgāks gaiss, un zemes platība atļauj ap māju iekopt arī dārzu. Pēc agrārās reformas, kas deva iespēju paplašināties arī pilsētu zemēm, ap visām Latvijas pilsētām ir izaugusi plaši „dārzu pilsētu" rajoni, kur savus mājokļus uzcēluši un ceļ vēl arvienu nevien turīgāki ļaudis, bet arī rokpeļņi, kas sapratuši sava mājokļa priekšrocības.

Bet kam bijusi izdevība redzēt šīs jaunbūves, tas būs arī novērojis, ka tur diezgan daudz ticis grēkots ir ēku iekārtas, ir ārējā izskata (stila) ziņā.

Te vispirms būtu jāmin nelaimīgās „zāles", kādas ierīkotas pat ļoti mazās mājiņās, kur pārējās telpas ir gaužām neērtas un saspiestas. Kādam nolūkam šāda „zāle" vajadzīga? Viesībām? Bet ja tādas notiek varbūt tikai reizi gadā un ja tanīs ierodas kāds pusducis cilvēku, vai tad ir nozīme ierīkot mājā ikdienas dzīvē tikpat kā neizlietājamu telpu? Vācieši sen jau šo telpu apzīmējuši par „kalte Pracht", t. i. aukstu greznības telpu: tā ir tik nevajdzīga, ka to pat neapkurina! Un šādās mazpilsētu „zālēs" mēs nereti arī atrodam rudenī sabērtus ābolus vai pat kāpostu baļļu! Nelielas ģimenes vajadzībām, taupīgi izmantojot mājas telpas, ēdamistaba var reizē noderēt arī par viesistabu. To var kombinēt arī ar tā saukto „kabinetu": vienā stūrī dīvāns ar galdu un krēsliem, otrā — rakstām-



4

Nederīgi un derīgi logu aizkari

galds (ja vispār tāds vajadzīgs). Ja dzīvoklis iekārtots divos stāvos, tad paplašināta kāpņa telpa („halle") ļoti labi var noderēt arī par viesistabu. Bet kamēr nevajadzīgā „zāle" atņem prāvu daļu no visas mājas, guļamtelpas ir pārāk šauras, un virtuve tik maziņa, ka tur mājas mātei pat grūti pagrozīties. Arī kalpones istaba nereti mēdz būt tik maza, ka tur nav iespējams pat novietot normāla lieluma gultu. Bet pie lietderīgāka telpu sadalījuma tā pati māja būtu bijusi daudz ērtāka un omulīgāka.

Ēku ārējais izskats arī nereti liecina par lietišķības un gaumes trūkumu. Dažās pilsētās (piem. Siguldā, starp dzelzceļu un šoseju) ir redzami taisni atbaidoši neglītu ēku paraugi, kas atgādina šķūņus vai kastes. Acij nav patīkamas arī ēkas ar nevajadzīgiem un nepraktiskiem izraibinājumiem un tornīšiem: 3—4 istabu mājiņa taču nav ceļama pēc muižnieku piļu parauga! Vēl smieklīgākas izskatās nelielas koka mājiņas ar izrobojumiem visapkārt, kādi bijuši masīvajām viduslaiku pilīm kaut kur Viduseiropas kalnu kraujās. Tikpat nepiemērotas pilsētas ainavā ir „latviskās" mājas ar salmu jumtiem. Modernā pilsēta tomēr nav veidojama pēc pagājušo gadsimtu lauku sētu parauga. Modernajai pilsētai ar taisnajām un gludajām ielām



Dienā — dzīvojama telpa

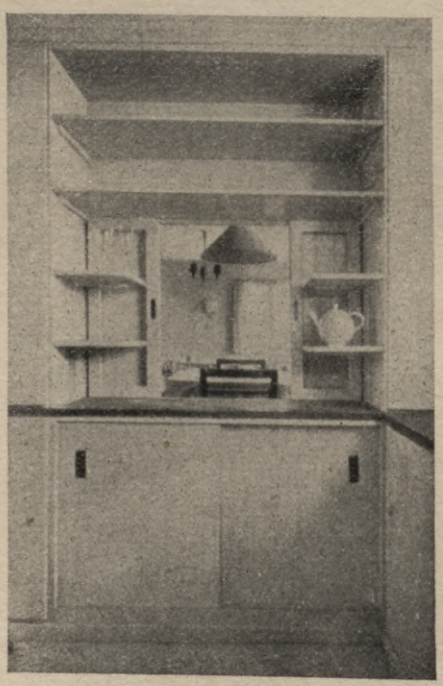


Naktī — guļamistaba

ir savs stils — tas ir lietišķības stils, un aistētiskā gaume prasa, lai tam tikpat lietišķi piemērojas taisnās un gludās līnijās veidotas celtnes. Lietišķa vienkāršība — tas ir mūsu laikmeta aistētikas princips, un jāsaka, ka visā visumā mūsu modernie architekti to arī pratuši ievērot un izkopt teicamu gaumi. Šinī ziņā raksturīgus pretstatus var vērot gan Rīgā, Meža parkā, gan Rīgas jūrmalā un citur: līdzās tām bezgaršīgi izrobotajām un izlauzītajām ēkām, kas celtas gadus 25—30 atpakaļ, veidojas pēdējos gados celtās ēku rindas, kas acij ir daudz tīkamākas ar sava stila lietišķo vienkāršību. Te vēl tikai jāpiebilst, ka mūsu klimatam nav piemērotas ēkas ar lēzenajiem jumtiem, kādas ceļ Italijā vai citās dienvidzemēs: lai lietus un sniegs nepaliktu guļot uz jumta, tam jābūt slīpam, vislabāk uz visām pusēm, ar pažobeli, kas sniedzas pāri ēkas sienām. Atkarībā no jumta izbūves praktiskiem nolūkiem un segas materiāla (skārda, šīfeļa, skaidām, kārniņiem u. c.), slīpums var būt lielāks vai mazāks: attiecības starp jumta augstumu un platumu (a : p) var svārstīties no 1 : 15 līdz 3 : 5.

Nomāts dzīvoklis neatrodas iedzīvotāju brīvā rīcībā: nomnieks nevar pārkārtot telpas, pārcelt sienas u. tml., viņš var vienīgi izdarīt iekšējos remontus (un namsaimnieki parasti no tiem pilnīgi atsakās, uzliekot tos nomniekiem).

Ko un kā remontēt — savā vai nomātā dzīvoklī? Remonts vajadzīgs visur tur, kur kas bojājas un novecojas. Grīdas turamas labā kārtībā nevien glītuma, bet arī higiēnas dēļ. Kad krāsa nodilusi vai izdrupusi, tad grīdas dēļos rodas labs patvērums mikrobiem, bet dēļu šķirbās arī insektiem. Tāpēc grīdas laiku pa laikam (ik pa



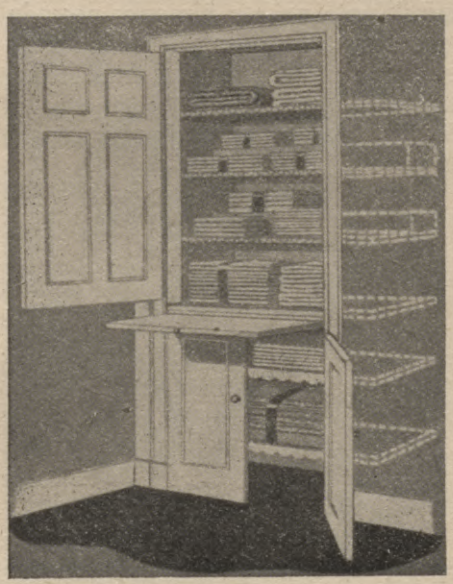
Lūka (vidū) no virtuves uz ēdamistabu, pa kuŗu pasniedz ēdienus



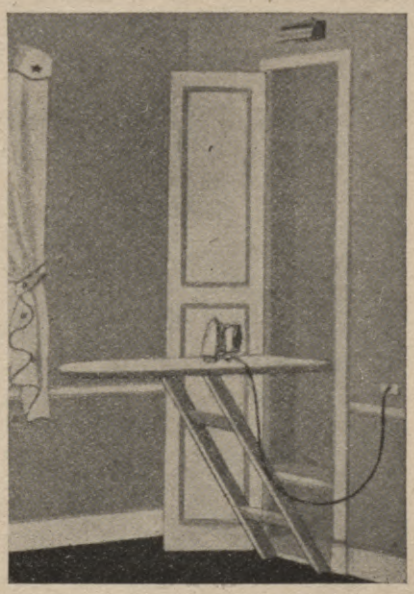
Tā pati lūka (ar aizkaru) no ēdamistabas puses

3—5 gadiem) jāpārkrāso, iepriekš rūpīgi aizķitējot dēļu šķirbas. Tas ir tāds darbs, ko bez sevišķām grūtībām var veikt bez amatnieku palīdzības arī pati mājas māte. Kārtībā jātur arī sienas un griesti. Ja tur radušās spraigas, kas parasti notiek jaunbūvēs, kad koki zem apmetuma izkalst un saraujas, tad tur ir vislabākais perēklis visādiem kukaiņiem un slimību dīgļiem. Ja griesti nav veidoti no koka materiāla (pildiņiem vai finiera), ko parasti lako vai krāso, bet klāti ar parasto apmetumu, tad tos vislabāk balsināt vienādā baltā krāsā, bez jebkādiem ornamentiem, un tie ik pa 5—6 gadiem jāpārbalsina, iepriekš ar ģipsa javu aizlīdzinot spraigas. Sienas vislabāk krāsot (līmes vai eļļas krāsā). Tapētes nav ieteicamas, jo aiz tām var ieviesties blaktis, kas tad ir ārkārtīgi grūti iznīdējamas. Virtuvē, kur visātrāk sakrājas kvēpi, sienas un griestus viscauri ieteicams krāsot eļļas krāsā, kas nav tik drīzi atjaunojama un ļauj visu telpu kārtīgi mazgāt ar ūdeni un ziepēm.

Izdarot remontus savā mājā, ieteicams izlabot visas tās kļūdas un novērst trūkumus, kas parasti piemīt visām vecākām ēkām. Jāpaplašina šaurie logi, lai telpās iespīdētu pietiekoši daudz saules gaismas; pārceļot vai likvidējot starpsienas, jāpanāk tāds telpu sadalījums, kas vislabāk atbilstu ģimenes vajadzībām un higiēnas prasībām. Jāierīko vannas istaba (ja tādas nebūtu), apsildāma ateja (pilsētu nomalēs un uz laukiem tās bieži atrodas ārpus mājas vai arī nav apsildāmas, kas rada lielas neērtības), iekārtojama pieklājīga virtuve, pagrabstāvā izbūvējama veļas mazgātava u. t. t. Ja pienācis laiks atjaunot durvis un logus, tad likvidējami visi nevajadzīgie izrobojumi, kuros krājas putekļi. Kā higiēniskā, tā aistētiskā ziņā ideālas ir gludas formas (finierētas durvis). Arī krāsnis atjaunojot, ņemami tikai gludie, baltie glazētie podiņi, jo uz krāsns sildvirsmas izrobojumiem sakrājušies putekļi ir sevišķi kaitīgi veselībai. Nopietna vērība piegriežama arī grīdām. Uz laukiem



Sienā iebūvēts veļas skapis



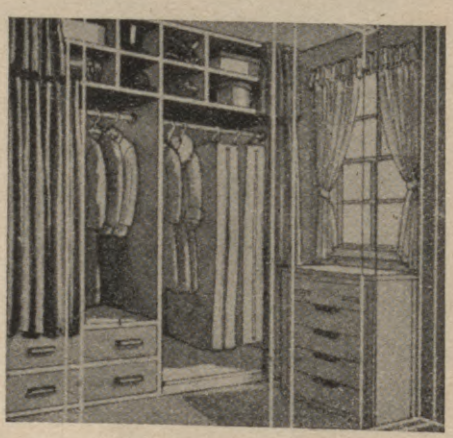
Sienā iebūvēts gludin. dēlis

„saimnieku galā" gandrīz vai visur ir krāsotas dēļu grīdas, bet saimes „dižistabā" — nekrāsota grīda, pat māla vai ķieģeļu klons, tāpat kā virtuvē. Tā kā nekrāsotās grīdas ātri bojājas un ir nehigiēniskas (tās nekad nav kārtīgi iztīrāmas), tad tādas būtu laiks visur likvidēt. Ja gājēji, nākdami no kūts vai lauka, netīros apavus atstās priekšnamā, tad arī saimes galā krāsotās grīdas „nepielāčos". Māla vai ķieģeļu kuls nekur nebūtu atstājams, jo tas tikai veicina netīrību un glabā slimību dīgļus. Virtuvē ierīkojams ķieģeļu, cementa flīžu vai lieta cementa klons, kas, protams, arī nav ideāls. Pilsētas dzīvokļu virtuvēs grīda vēlamāk segt ar linoleju, tāpat arī gaiteņus. Vannas istabā, atejā, slēgtās puķu verandās u. c., kur nevar izsargāt grīdu no ūdens, vispiemērotākais materiāls ir dilols.

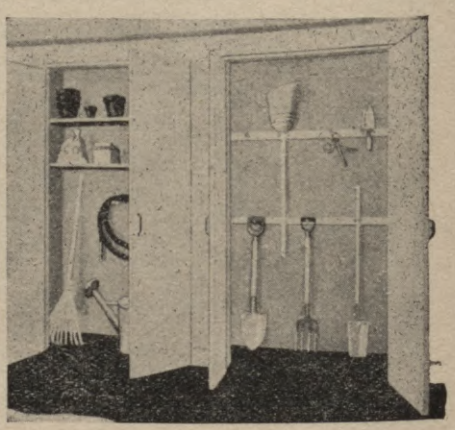
Pats par sevi saprotams, ka mājas ārējie remonti (sienu apmetuma vai dēļu apšuvuma un jumta labošana un krāsošana) ir nepieciešami tiklab mājas uzturēšanai, kā tās glītajam izskatam.

Vēl jāmin daži vārdi par v a s a r n ī c ā m, kas mūsu apstākļos tomēr ir mītnes tikai īsam laikam (2—3 mēnešiem). Būtu jāsaprot, ka vasarnīca nav domāta greznībai, bet gan atpūtai jūrmalā vai citā veselīgā rajonā. Tāpēc vasarnīcas ēkai jābūt vienkāršai, un telpu plašuma ziņā tā var būt daudz šaurāka par pastāvīgo mitekli. Te patiesībā nepieciešamas būtu tikai: virtuve, guļamtelpas un slēgta veranda, kas reizē var būt ir ēdamistaba, ir dzīvojamā telpa, ir „reprezentācijas zāle", ja vasarā notiktu kādas ģimenes viesības. Izbraucot „zaļumos", cilvēks taču nedomā visu dienu dzīvot slēgtās telpās, bet gan pēc iespējas vairāk laika pavadīt brīvā gaisā un saulē. Tā tad, vasarnīca patiesībā būtu vajadzīga tikai kā pajumte naktīs un lietainās dienās. Ir patīkami vērot, ka beidzamajos gados daža laba atklātībā pazīstama intelliģenta ģimene dod šinī ziņā labu priekšzīmi: ceļ nelielas, bet glītas vasarnīcas (Rīgas jūrmalā, Ogrē, Koknesē u. c.), galveno vērību piegriežot nevis pašai vasarnīcas ēkai, bet dārzam ap to. Ārzemēs (Skandināvijas zemēs, Anglijā, Amerikā u. c.) ļaudis iet pat vēl tālāk: „vīkendu" pat turīgas ģimenes pavada ceļojumos, naktis pārguļot viegli uzstādāmās un izjaucamās teltīs vai „mājiņās uz riteņiem", kuŗas piekabina klāt savam automobilim, kad ģimene atstāj pilsētas dūmus un putekļus.

Ja kāda ģimene ceļ sev vasarnīcu, tad ieteicams ierīkot tanī arī



Sienā iebūvēts drēbju skapis



Sienā iebūvēts rīku skapis

apkurināšanu, lai vasarnīcā varētu pavadīt pēc iespējas ilgāku laiku, pavasarī agrāk un rudenī vēlāk tur uzturoties. Tad ir iespēja arī ziemā tur pavadīt brīvdienas, nododoties veselīgajam ziemas sportam.

4. Dzīvokļa apsildīšana

Siltumu jeb, pareizāk sakot, piemērotu temperatūru mūsu klimatā iegūst, ierīkojot dzīvoklī mākslīgas apsildīšanas ierīces, kas sasilda telpu aukstajā gadalaikā.

Visparastākā ir apkurināšana krāsnīm. Veclaicīgo lielo un nepraktisko ķieģeļu krāšņu vietā arī uz laukiem tagad stājas podiņu krāsnis. Agrāk mūrēja augstas krāsnis, uz masīviem ķieģeļu pamatiem, tās izgreznojot rievainiem „kroņiem" un apmalām, arī paši podiņi nereti bija izroboti. Visās rievās krājas putekļi, kas, krāsnij sasilstot, gruzd un bojā gaisu. Tāpēc arī šādas krāsnis nav derīgas. Tagad krāsnis mūrē no gluži gludiem podiņiem; visieteicamāki ir baltie glazētie podiņi, kas vislabāk izstaro siltumu. Necelt arī vairs tik augstas krāsnis, kas sniedzas līdz griestiem, bet samazinātās krāsns sildvirsmu pavairo ar to, ka ar gludiem podiņiem klāj arī krāsns augšu un apakšu, atstājot brīvu telpu starp grīdu un krāsns pamatu.

Par nederīgām jāatzīst skārda krāsnis (parasti cilindriskā for-



Pieticīgas mazas ģimenes vasarnīca



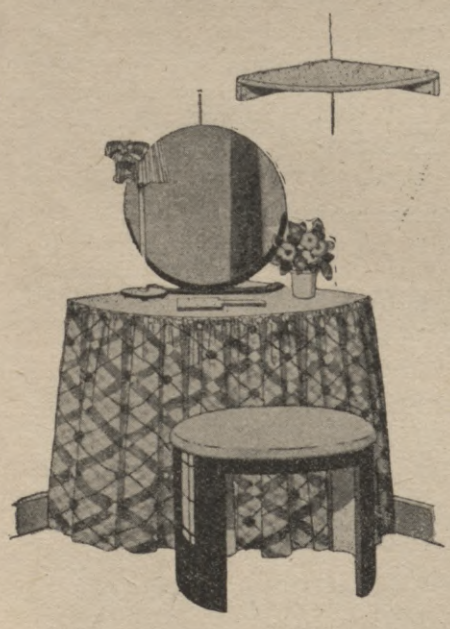
Aizbrauc „zaļumos" ar visu vasarnīcu

mā), kādas vēl jo bieži sastopamas pilsētās lētākos nomas dzīvokļos: tās ātri izdeg un, pildījumam sasprēgājot, pa skārda spraugām istabā ieplūst tvans. Tad jau labākas ir mazās čuguna „taupības krāsniņas", kādas mēdz lietāt nelielu telpu apsildīšanai.

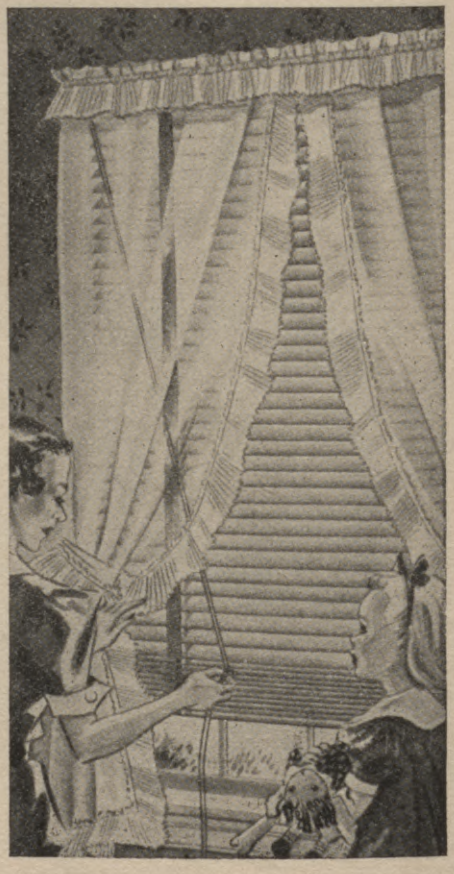
Pie mums krāsnis parasti kurina ar malku, bet beidzamajā laikā sāk lietāt arī kūdru. Mājas mātei jāzina, ka lietderīgai un taupīgai kurināšanai noder tikai sausa malka vai kūdra. Lietājot slapju kurināmo, apmēram puse siltuma aiziet slapjuma iztvaikošanai, kas būtu jāizdara saulei un vējam. Lai iegūtu 100.000 kaloriju, vajadzīgs:

slapjas	kūdras	— 50 kg.
„	malkas	— 40 „
sausas	„	— 27 „
„	kūdras	— 25 „

Taupīga vai izšķērdīga kurināšana atkarīga nevien no labi vai slikti mūrētas krāsns un sausa vai slapja kurināmā, bet arī vēl no citiem apstākļiem, ko saprātīga mājas māte arvienu ņems vērā, un proti: 1. pirms krāsns aizkuršanas, no kurtuves un pelnu krātuves jāizrauš pelni, lai krāsns labi „vilktu", t. i. brīvi ieplūstu gaiss; 2. malkas pagales (vai kūdra) jāliek pietiekoši daudz uzreiz, taču ne pārāk blīvi un arī ne pārāk reti, un kad uguns labi iedegusies, kurtuves durvtiņas jāaiztaisa, bet pelnu krātuve jāatstāj vaļā, lai



Pa kreisi:
Istabas kaktā viegli iekārtojams tualetes galdiņš



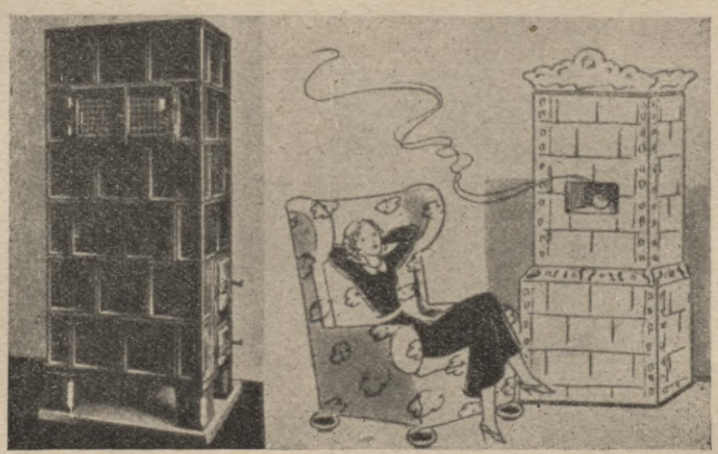
Pa labi:
Aizlaižams logu aizkars (žaluzija)

no apakšas caur režģi kurtuvē ieplūstu gaiss; ja zem kurtuves nav īpašas pelnu krātuves, tad durvtiņas jāpievej, atstājot nelielu spraugu gaisa ieplūšanai; 3. kad liesmiņas kļūst tumšas, durvtiņas (arī pelnu krātuvei) jānoslēdz un jāaizstumj aizbīdnis, lai krāsns ilgāk saglabātu siltumu.

Pēc svara rēķinot, dažādu koku malkas siltuma spējas ir līdzvērtīgas, bet pēc tilpuma vērtības ziņā var būt liela starpība. Tā, piem., 1 kub. ass vidējas bērza malkas sver 4.500 kg,, 1 kub ass vidējas egļu malkas — tikai 3.500 kg. Atkarībā no malkas cenas, tad jāspriež, kādu malku izdevīgāk lietāt kurināšanai.

Kamīns ir patiesībā visprimitīvākā krāsns: tas neuzglabā siltumu, jo kurtuve visu laiku paliek vaļā, bet telpu silda tikai pati uguns. Angļiem kamīns ir ļoti iemīļots, bet pie mums to mēdz ierīkot tikai greznākos dzīvokļos — ne lietderības, bet greznības labad.

Centrālā apkurināšana ierīkota visās lielpilsētu jaunākajās mājās; tādu ierīko arī nelielajās ģimeņmājās, pat katram dzīvoklim (resp. katram stāvam) atsevišķi. Ērtības ziņā centrālai apkurināšanai ir lielas priekšrocības: nav jākurina vairākas krāsnis, bet viena pati, un tā pati neatrodas dzīvojamās telpās, bet pagrabā vai virtuvē. Apkurināšanas princips ir ļoti vienkāršs: krāsns katlā (pareizāk sakot, ap krāsni novietoto čuguna riņķu dobumā) sasilst ūdens un pa caurulēm aiziet uz sildītājiem (radiātoriem), kas novietoti katrā istabā, sasilda tos un atdziestot plūst atpakaļ uz krāsni. Higiēniskāka ir apkurināšana parastām krāsnīm, jo, krāsnij kuroties, tanī ieplūst istabas gaiss, un tā vietā ieplūst āra gaiss, tā tad, notiek gaisa apmaiņa jeb vēdināšana, kurpreti centrālās apkurināšanas sildītāji nekādu gaisa pārmaiņu nerada. Tāpēc arī mēdz sacīt, ka mājās ar centrālo apkurināšanu ir „sausāks gaiss", kāpēc telpas tur rūpīgāk jāvēdina. Sildītāji (radiātori) jātur arvienu tīri, lai uz tiem nekrātos putekļi un gruzdot nebojātu gaisu. Lai telpās gaiss būtu mitrāks, radiātoriem jāpiekaŗ ūdens trauki, kas iztvaiko ūdeni, un tie aizvienam no jauna jāpiepilda.



Gluda un nevajadzīgi izrotāta podiņu krāsns

Centrālai apkurināšanai var lietāt akmeņogles, koksu, malku vai arī kūdru. Krāsns iekurināšanai jāņem malka. Akmeņogles labi iedegas un dod vairāk siltuma nekā kokss (100.000 kaloriju dod 15 kg. koksa vai 14 kg. akmeņogļu), bet krāsns un dūmvadi ātri piesērē sodrējiem, kāpēc vai ik pārnedēļām vajadzīgs tīrīt krāsni. Kurinot ar koksu vai malku, krāsns tik ātri nepiesērē, tad pietiek, ja to tīrī pāris reizes visā kurināšanas sezonā. Arī no kūdras krāsns ātri piesērē.

Kāds kurināmais materiāls iznāk lētāks? Atbilde uz šo jautājumu ir atkarīga no cenām. Ja no ārzemēm ievedamo akmeņogļu un koksa cenas ir zemas, tad, bez šaubām, izdevīgāki centrālai apkurināšanai ir šie materiāli, bet ja to cenas ir augstas, tad lētāka iznāks malka vai kūdra.

Lielpilsētās, kur mājturībai lietā gāzi un elektrību, sāk ieviesties arī gāzes un elektrības krāsnis. Ērtības un tīrības ziņā tām ir vēl lielāka priekšrocība nekā centrālai apkurināšanai, bet arī tās, tāpat kā centrālās apkurināšanas radiātori, nerada telpā gaisa apmaiņu, kā tas notiek pie apkurināšanas ar parastajām podiņu krāsnīm. Bet ja arī visā mājā resp. dzīvoklī neierīko gāzes vai elektrības apsildīšanu, tad ērtības, tīrības un taupības labad ieteicams ierīkot virtuvē gāzes vai elektrības pavardu (piem. Rīgā gāze izmantojama plašos rajonos, bet eletrības mājturības tarifa priekšrocības visā pilsētā). Tāpat ērtības labad ieteicami gāzes vai eletrības aparāti, vannas ūdens sasildīšanai. Kad pēc dažiem gadiem būs elektrificēti Latvijas lauki, tad elektriskā virtuve nebūs vairs sapnis arī lauku sētās.

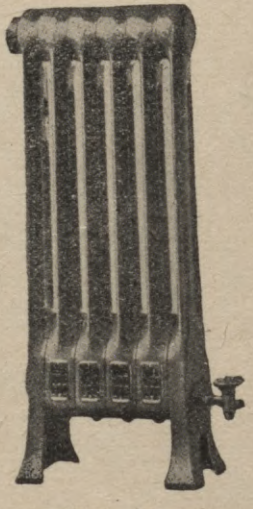
Pagaidām gan Latvijā galvenais siltuma avots ir — malka. Pēc 1936. g. statistikas, 196,950 dzīvokļos jeb 94,3% no visiem Latvijas dzīvokļiem apkurina ar malku; tikai 11.481 dzīvoklī jeb 5,5% ierīkota centrālā apkurināšana.

5. Dzīvokļa apgaismošana

Labā dzīvoklī nedrīkst būt nevienas tādas telpas, kur nepiekļūtu saule — dabiskā dienas gaisma. Diemžēl, vecākajās ēkās šinī



Elektriska krāsns



Gāzes krāsns

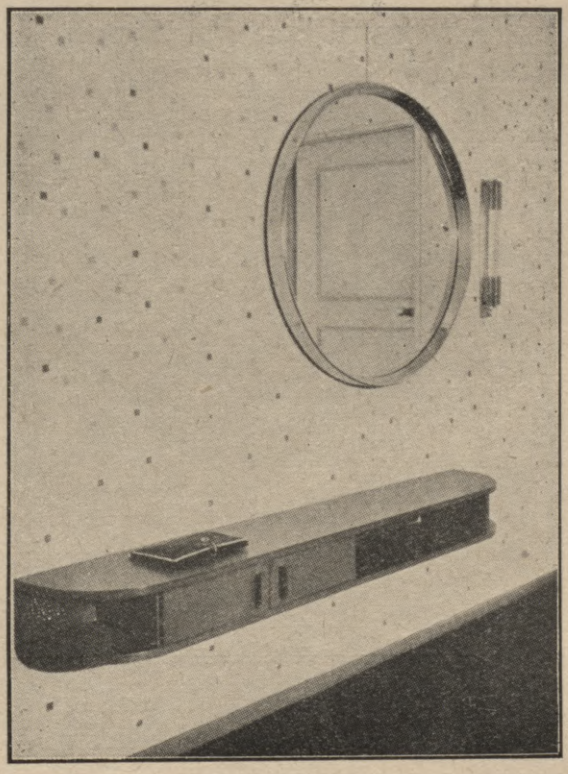
ziņā visvairāk ir grēkots pret to telpu, kur pati mājas māte vai kalpone strādā cauru dienu, t. i. pret virtuvi. Nereti var atrast virtuves gluži bez loga, vai arī ar šauru „puslodziņu", kas nepietiekoši apgaismo telpu. Tāpat bez logiem nedrīkst būt gaiteņi, priekšnami un kāpņu telpas.

Pēc vispār pieņemtās normas, logu platības attiecībai pret grīdas laukumu jābūt 1 : 5, bet pielaižamais minims — 1 : 10.

Jaunlaiku dzīvokļos rīko nevien plašus logus, bet arī lielām rūtīm, jo daudzie šķērskoki aiztur gaismu, pie tam lielās rūtis ir arī vieglāk tīrāmas. Lai saulainās dienās mazinātu pārāk spilgto gaismu, dzīvojamās telpās vajadzīgi logu priekškari — ne greznībai, bet lietderīgai gaismas rēgulēšanai. Tos vislabāk pagatavot no baltas drēbes (ja ņem musturotu drēbi, arī tai jābūt gaišai). Smagās „štoras" un tīklveidīgie audumi, kas uzkrāj daudz putekļu, nav ieteicami.

Darba galdi (virtuvē, kabinetā u. c.) novietojami logu tuvumā — tā, lai gaisma kristu no kreisās puses vai no priekšas, lai uz rokām un darāmo darbu nekristu ēna.

Mākslīga gaisma ir vajadzīga vakaros, kad iestājas tumsa. Tie laiki, kad cilvēki strādāja „pie skala uguns", pieder jau tālai pagātnei. Tagad visizplatītākais gaismeklis ir petrolejas spuldze. Arī tas nav ideāls, jo petroleja sadegot patērē istabas gaisa skābekli un rada ogļskābo gāzi; tāpēc, ja petrolejas spuldze istabā deg vairākas



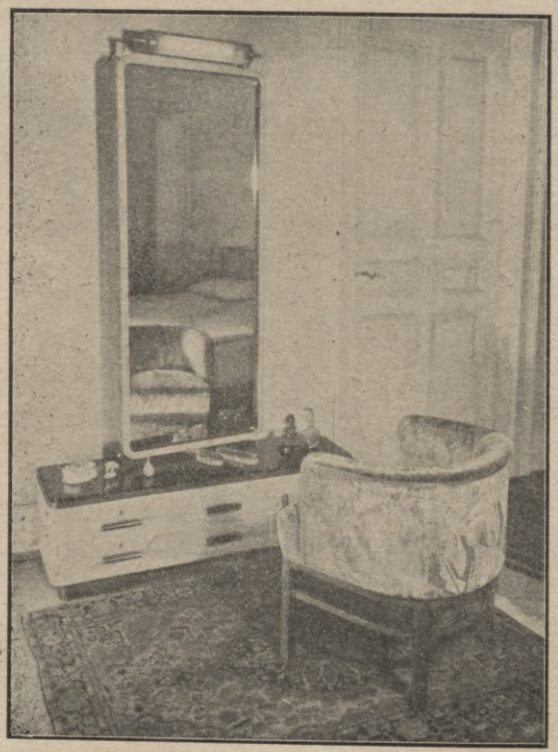
Moderna priekšnama iekārta

stundas, tā sabojā gaisu, padara to nederīgu elpošanai, bez tam arī izplata nepatīkamo petrolejas smaku. Mazās petrolejas spuldzītes (ar 3—5 līniju cilindru) ir kaitīgas arī tanī ziņā, ka tās dod nepietiekošu gaismu, kas nereti, bērniem tādas spuldzes gaismā lasot vai rakstot, ir par tuvredzības cēloni. Arī virtuvē šāds apgaismojums nav pielaižams, jo tikai labā apgaismojumā var ievērot tīrību, kas ir absolūti nepieciešama pie ēdienu sagatavošanas.

Ideālāko gaismu dod elektrība, bet arī tad jāņem pietiekoši stipras spuldzes. Pie galda rakstot, lasot vai strādājot rokdarbus, vajadzīga vismaz 25 vatu spuldze. Arī virtuvē, kur parasti nemēdz būt vairāk par vienu gaismas punktu, nedrīkst būt vājāka spuldze. 15 vatu spuldze noder tikai gaiteņos un priekšnamos vai „kroņlukturos", kur reizē deg vairākas spuldzes.

Svarīga nozīme ir arī gaismas punktu novietnei telpā. Greznos dzīvokļos mēdz ierīkot apslēptas spuldzes, kas atstaro gaismu pret griestiem un izkliedē. Tā ir jau izšķērdība. Lietderīgi būtu arvienu ierīkot koncentrētu gaismu: griesta spuldzi virs ēdamgalda, īpašu spuldzi pie klavierēm, kas apgaismo taustiņus, galda spuldzi ar piemērotu abažūru rakstāmgaldam u. tml.

Līdz ar elektrisko vadu tīkla izplatīšanos mūsu zemē, elektrību arvienu vairāk sāk izmantot arī zemnieku mājās, pat dažās saimniecības ēkās (piem. kūtīs), un tā ir apsveicāma lieta. Ja arī elektriskā gaisma ir dārgāka par petroleju, tomēr tai ir daudzas priekšrocības (ērtības, veselības un ugunsdrošības ziņā). Bez tam, ievel-



Moderns tualetes stūrītis

kot lauku mājās elektrības vadus, iespējams strāvu izmantot nevien gaismai, bet arī dažādu darbu mēchanizācijai (ūdens sūkņiem, motoriem u. t. t.

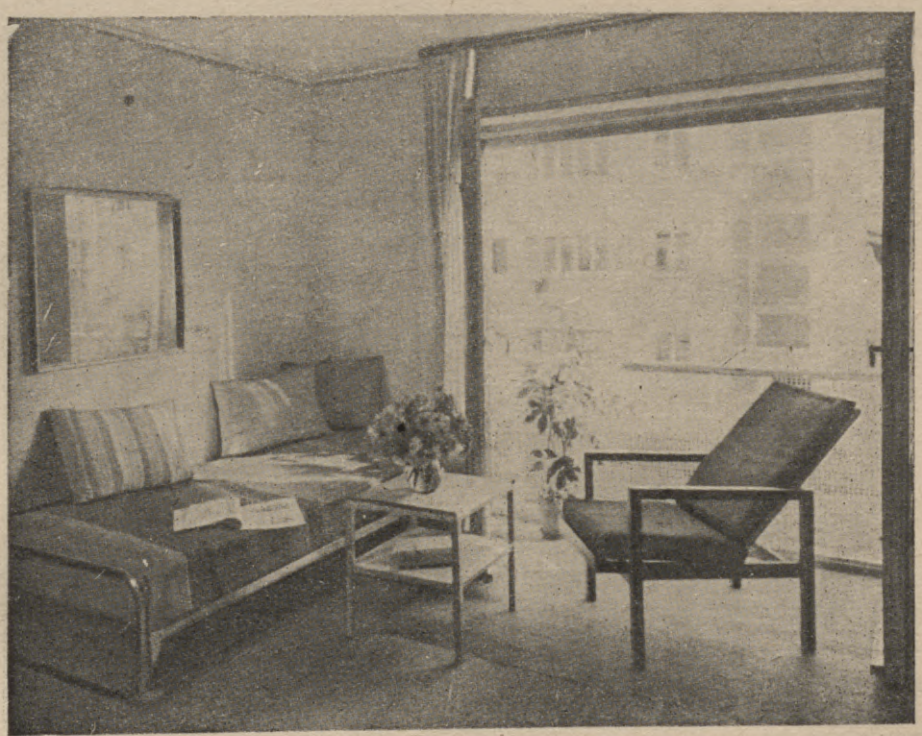
Jau tagad vairāk nekā pusi (59,88%) no visiem Latvijas pilsētu dzīvokļiem apgaismo ar elektrību, bet 39,83% galvenā kārtā ar petroleju. Rīgā ar elektrību apgaismo 72,25% no visiem dzīvokļiem.

Mājas mātei ieteicams turēt rezervē arvienu arī sveces, kas noder citu gaismas līdzekļu bojāšanās gadījumos. Bez tam svinību gadījumos sveces noder klātā mielasta galda greznošanai, jo tās dod telpai omulīgu, siltu mirdzumu.

6. Vēdināšana

Ja dzīvokli apsilda podiņu krāsnīm, tad tās, kā jau aizrādīts, rada gaisa apmaiņu (citiem vārdiem sakot, vēdināšanu) apkurināmās telpās. Mājās ar centrālo apkurināšanu sienās jāiebūvē ventilācijas vadi. Tādās telpās, kur visvairāk bojājas gaiss (kā virtuvē), ieteicams ierīkot elektrisku ventilātoru (ja māju apgaismo ar elektrību).

Visparastāk telpu vēdināšanu izdara, atverot logus vai durvis: istabas siltais gaiss kā vieglākais paceļas un izplūst laukā, bet tā vietā ieplūst aukstākais un smagākais āra gaiss. Bet te nu jāsaka, ka būvgaldnieki visbiežāk ierīko pareizai vēdināšanai nepiemērotus logus: atveramās rūtis parasti ierīko logu apakšdaļā, bet lietderība



Gaiša telpa ar lielu logu

prasa, lai atveŗamas būtu arī augšējās rūtis. Jo sabojātais istabas gaiss turas pie griestiem kā siltākais un vieglākais slānis. Atveŗot logu apakšrūti, notiekošā gaisa cirkulācija neskaŗ šo slāni; turpreti atveŗot augšējo rūti, gaisa cirkulācija notiek griestiem tuvākajā slānī, kas telpas gaisa apmaiņai un atsvaidzināšanai tieši ir vajadzīgs. Šinī ziņā itin noderīgi bija vecmodīgie „kaplodziņi" loga auggšdaļā. Bet tā kā to atvēršana ir stipri neparocīga (ķatru reizi jāpakāpjas), tad ieteicams logu augšdaļai ierīkot mēchanisku atvēršanas ierīci ko iedarbina, paraujot lejup nokarājušos auklu (tā saukto „alle Welt").

Guļamistaba ir tā telpa, kur cilvēks pavada vislielāko mūža daļu. Tāpēc arī jāgādā, lai tur būtu pietiekoši daudz svaiga gaisa. Guļamistaba no rīta pamatīgi jāizvēdina un pa dienu atstājama neapdzīvota. Nevien vasarā, bet, ja vien iespējams, arī ziemā, ieteicams gulēt pie atvērta loga, jo taisni guļot cilvēks bojā gaisu šinī telpā, bet taisni tad viņam elpošanai arī vajadzīgs pēc iespējas svaigāks, ar izelpoto ogļskābi nepiesātināts gaiss. Ja cilvēks no rīta pieceļas gurdens un ar galvassāpēm, tad tas nozīmē, ka viņš gulējis atpūtai pilnīgi nederīgā gaisā.

Vispilnīgāka telpu izvēdināšana notiek, ja atveŗ logus vai durvis abās ēkas pretējās pusēs un ļauj gaisa strāvai kādu laiciņu „izraut cauri."

Kad kādā telpā ilgāku laiku uzturējies lielāks skaits cilvēku (viesībās vai citās sanāksmēs), kad gaiss sabojāts nevien ar izelpoto ogļskābi, bet vēl ar tabakas dūmiem, tad šāda telpa pamatīgi jāizvēdina.



Dzīvoklis bez īpašas ēdamistabas (ar nodalījumu aiz aizkariem)

Tāpat pamatīga vēdināšana arvienu vajadzīga virtuvē, kur gandrīz cauru dienu uzturas (strādā) viens vai vairāki cilvēki un kur gaisu bez tam bojā plīts un dažādi izgarojumi.

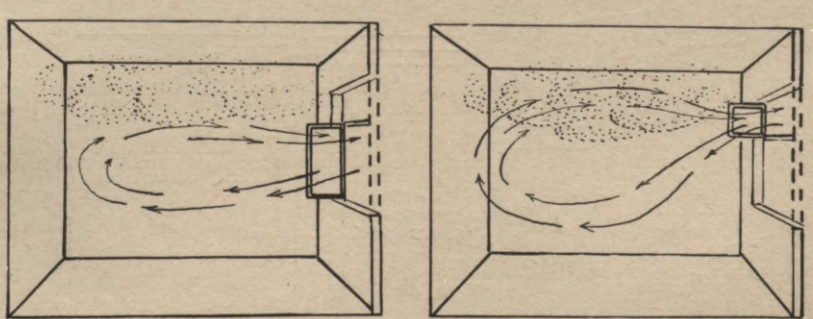
7. Ūdens piegāde dzīvoklim

Katra lauku mājas māte ar skaudību runā par Rīgu un citām lielākām pilsētām, kur vairums iedzīvotāju bauda tādu labierīcību kā centrālo ūdensvadu, kas no ūdens tvertnēm piegādā ideāli tīru, filtrētu ūdeni, pēc kuŗa nekur nav jāiet, jo tas „tek pa krānu istabā." Un patiesi, rīdziniekiem tā ir liela ērtība. Un taču, arī laimīgie rīdzinieki, salīdzināt ar citu līdzīgu Eiropas pilsētu iedzīvotājiem, patērē vēl daudz mazāk ūdens. Caurmēra ūdens patēriņš uz 1 iedzīvotāju ir:

Rīgā — 130, Helsinkos — 140, Kopenhāgenā — 176, Stokholmā — 200 un Oslo — 320 litru dienā.

130 litru jeb 13 spaiņu dienā! To, protams, cilvēks neizdzer, bet lielāko tiesu no tā viņš patērē, gādādams par sava dzīvokļa, savas veļas un sava ķermeņa tīrību. Statistika arī pārliecinoši rāda, ka tur, kur ir vislielāks ūdens patēriņš, epidēmiskām slimībām ir vismazākā nāves pļauja.

Bet vairums mazpilsētu un lauku iedzīvotāju smeļ ūdeni no tradicionālajām akām — un ne jau 13 spaiņus dienā uz cilvēka! Te daudz kas darāms un reformējams. Veclaiku akas ar koka grodiem un smagi cilājāmo sviru („vindu"), kas turklāt vēl parasti novietotas galveno ūdens patērētāju — kūts iemītnieku tuvumā, sen jau būtu aizbeŗāmas. Jo tās ir tikpat neērtas kā nehigiēniskas. Daudz labākas ir jau akas ar cementa grodiem, jo tās ir vairāk pasargātas no netīrumu ieplūšanas. Apsveicāms arī tas, ka neērto sviru vietā rodas griežamie veltņi vai — vēl labāk — sūkņi. Vēl labākas ir artēziskās akas (sūkņi), kas dod ūdeni no dziļākiem zemes slāņiem. Bet arī tas vēl nav ideāls: arī uz laukiem jāpanāk, lai „ūdens tek pa krānu." Ar katru gadu arī vairojas to saimniecību skaits, kur tas jau notiek: vai nu kādu avotu izmanto mēchaniskas trieces ierīkošanai, vai uzstāda ūdens rezervuārus, no kuŗa pa caurulēm novada ūdeni uz virtuvi un kūti, vai arī ierīko elektriskos sūkņus, kuŗi, pēc Lauksaimniecības kameras aprēķiniem, dod lētu ūdens piegādi: 100 litru izmaksā ap 4 sant,



Nepareiza un pareiza vēdināšana

Un taču, arī ar šādām uzlabotām ierīcēm piegādāts ūdens lauku apstākļos vai mazpilsētās nav tik ideāli tīrs, kā filtrētais lielpilsētu ūdensvadu ūdens. Tāpēc nav ieteicams, it īpaši epidēmiju gadījumos, dzeršanai un ēdienu trauku mazgāšanai lietāt nevārītu ūdeni.

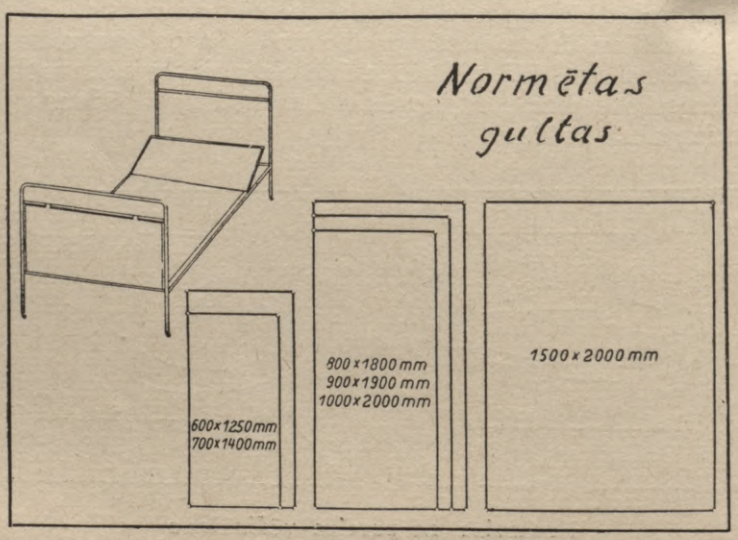
Ja kur dzīvoklī ūdens vēl netek „pa krānu," tad vismaz atmetama parastā roku un sejas mazgāšana bļodā vai ķipī. Tas nozīmē mazgāties pašam savos netīrumos! Lai šo nehigiēnisko paradumu novērstu, vajadzīgs pakārt pie sienas nelielu, no skārda pagatavotu ūdens rezervuāru ar paspiežamu podziņu (aizbāzni) dibenā, kas izlaiž allaž tīra ūdens strūklu. Kad ūdens no rezervuāra iztecējis, to piepilda no jauna.

Katrā mājoklī ūdens vēl vajadzīgs visa ķermeņa nomazgāšanai. Šim nolūkam vajadzīga īpaša telpa (vai nodalījums virtuvē) ar vannu un ūdens sildāmo krāsni. Kam patīk turēties pie sentēvu tikuma un peras pirtī, tam mājās vanna nebūs vajadzīga. Taču neviena māja nav pasargāta no slimības gadījumiem, un slimniekam staigāt uz pirti nav iespējams, bet tīrība arī tam ir vajadzīga, dažreiz turklāt, vēl dziednieciskas peldes; tāpat arī bērniem pirts ir bieži vien par saaukstēšanās iemeslu, kas nereti saistās ar ļoti kļūmīgām sekām. Tāpēc vanna tomēr vēlama tiklab pilsētās kā lauku sētās — arī tad, ja sentēvu pirtiņu vēl nebūtu sagrauzis laika zobs.

8. Kanālizācija

Par kanālizāciju jeb atūdeņošanu apzīmē mājas netīro ūdeņu un atejas satura aizvadīšanu īpašā apakšzemes kanālu sistēmā (Rīgā kanālizācijas tīkla kopgarums sastāda 230 kilometrus). Kanālizācijas sanitārais uzdevums ir šāds: 1. visus netīros ūdeņus novadīt bez apstājas projām no cilvēku mājokļiem un 2., padarīt tos veselībai nekaitīgus. Aizvadāmo mājas ūdeņu daudzums visumā atbilst ūdensvada piegādātā ūdens daudzumam (Rīgā ap 100—150 litru dienā uz 1 cilvēka).

Kanālizācija, šī lielpilsētu labierīcība, dod lielu priekšrocību



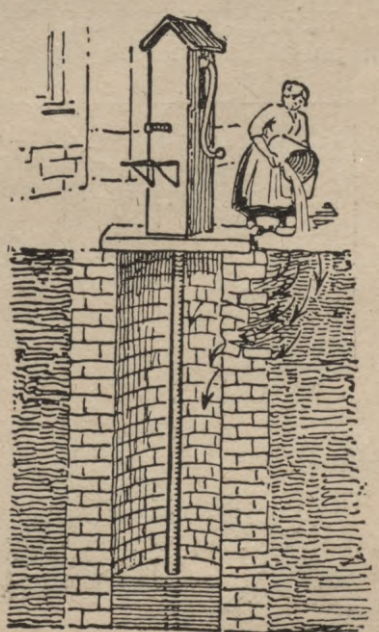
nevien sanitārā nozīmē, bet arī ērtības ziņā. Izlietne virtuvē vai veļas mazgātavā var „rīt" samazgas spaini pakaļ spainim. Vannas netīrais ūdenis, paraujot vaļā aizbāzni, pats aizskrien caurulē un aiztek tālāk, projām no mājas. Mazgājoties pie krāna, netīrais ūdens, traukā neuzkrādamies, arī tūdaļ satek caurulē. Arī atejā vajadzīgs tikai paraut ūdens rezervuāra rokturi, lai ūdens strūkla tūdaļ aizskalotu izkārnījumus, tā kā to izgarojumi nedabū bojāt gaisu.

Nekur, arī mazpilsētās un laukos, kur šīs labierīcības nav, cilvēks tomēr nav nolemts netīrīgai dzīvei. Netīro ūdeņu izlietni bez sevišķām grūtībām ir iespējams ierīkot arī katrā lauku virtuvē, ja vien mājas māte to noteikti vēlēsies. Arī te iespējama sava „kanālizācija"; no virtuves pa pazemes vadiem viegli novadīt netīros ūdeņus uz kādu nomaļāku dārza kaktu, kur tas var būt noderīgs kompostsa sagatavošanai, vai arī uz kūts vircas bedri. Un ja mājā ir ierīkota mēchaniska ūdens piegāde, tad katrā ziņā ierīkojams arī ūdens rezervuārs atejā, pārvēršot to par tādu pat ūdens klozetu (angļu water closet) kā pilsētās, tikai ar to starpību, ka atejas bedri (cementētu un labi nosegtu baseinu) periodiski nāksies izsmelt, ja tās saturu neaizvada projām pa apakšzemes kanālu uz kādu attālāku vietu.

Visminimālākā prasība, kas aiz sanitāriem un aistētiskiem motīviem stādāma katrai mazpilsētu un lauku mājas mātei, ir šī: neizgāzt samazgu spaiņus durvju priekšā! Nav jāaizmirst, ka turpat, kur aiz nevērības un laiskuma izlej netīrumus, pēc kāda brīža var rotaļāties un vāļāties bērni! Tā varēja darīt tumšajos viduslaikos, ne vairs tagad. Tāpēc, ja izlietnes nav pašā virtuvē, ārpus mājas ierīkojama vismaz no dēļiem sasista izlietne ar segtu dēļu novadkanālu, kas aizvada netīros ūdeņus tālāk projām no nama durvju



Tā darīja tumšajos viduslaikos



Tagad arī tā nedrīkst darīt!

priekšas. Vismaz šāda „kanālizācija" ir iespējama katrā mājā, arī visnabadzīgākajā būdiņā.

9. Dzīvokļa tīrība

Mēdz sacīt, ka nevis tīrība, bet netīrība maksā naudu. Tas nozīmē, ka tīrība prasa tikai darbu, bet netīrība ir par iemeslu visādām slimībām, kuŗu ārstēšana prasa lielus izdevumus. Te jāpiebilst, ka tīrība prasa nevien darbu, bet arī darba prasmi: kā vislietderīgāk uzturēt tīrību dzīvoklī.

Kārtīga mājas māte rūpēsies par dzīvokļa tīrību ikdienas, taču ne visas lietas un visus kaktus iespējams katru dienu tīrīt, nedz arī tas vajadzīgs. Parasti izšķir: 1. ikdienas, 2. nedēļas un 3. sezonas jeb ģenerāltīrīšanu.

Ikdienas tīrīšana izdarāma visās dzīvojamās telpās, tāpat arī virtuvē. Guļamistabā vispirms attaisa logus, izliek uz balkona vai palodzes gultas segas un spilvenus, lai tie izvēdinātos, izlej, labi izskalo un izberž naktstrauku, pēc tam atstājot tanī nedaudz ūdens, izlej un izberž mazgājamo bļodu (ja tādu vispār lietā), noslauka putekļus mēbelēm, izpurina paklājus, kādus mēdz turēt pie gultas, izslauka grīdu, beidzot uzklāj gultas. Pārējās istabās savāc mēbeles vienkopus, lai vieglāk būtu iztīrīt grīdu, noslauka arī putekļus krāsnīm vai cetralapkrināšanas radiātoriem. Vannas istabā, ja tur ik rītus pie krāna mazgājas, iztīrī arī mazgājamo trauku un pārbauda, vai noteka nav aizsērējusi; ja ūdens vairs kārtīgi nenotek, tad jāiztīrī notekas aizsargsietiņš vai arī ielej notekas caurulē karstu sodā ūdeni, kas palīdz likvidēt caurules aizsērējumu. Arī ateju vajadzīgs katru dienu iztīrīt. Visās telpās pa tīrīšanas laiku jāatver logi, arī durvis, lai tās labi izvēdinātos.

Nedēļas beigās (sestdienās) bez tam vēl izdauzāmas grīdsegas un polstētās mēbeles (ja tādas ir), jānospodrina logu rūtis, jāno-



Kāpņu stūrītis



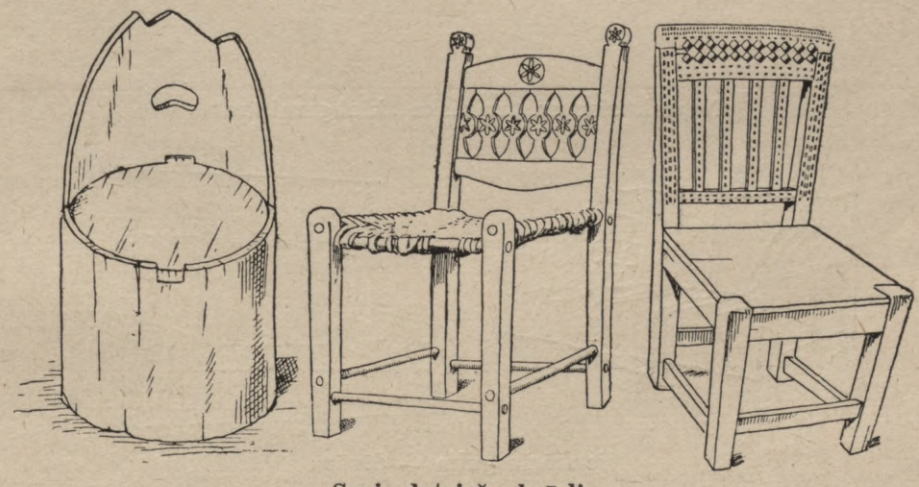
Glīts rakstāmgalds — skapis (birojs)

slauka gleznas un gleznu rāmji, arī logu rāmji un durvis, jāvasko parkets u. t. t.

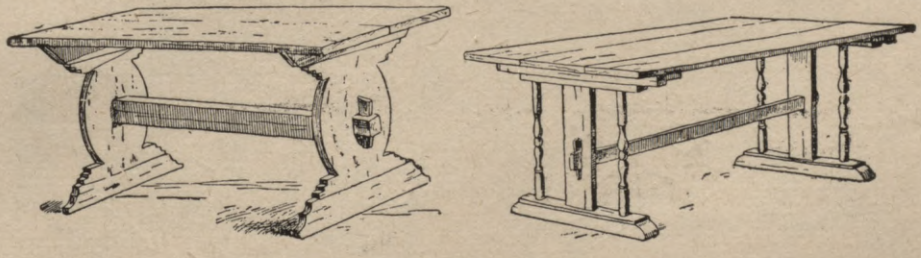
Ģenerāltīrīšanai jānotiek vismaz 2 reizes gadā, rudeņos un pavasaros, kad sākas un beidzas apkurināšanas sezona. Tad jātīrī griesti, sienas, jāmazgā logi, jāiztīrī sakrājušies putekļi no visiem skapjiem, grāmatu plauktiem u. t. t. Vispār, rūpīgi jāiztīrī viss dzīvoklis,



Krēsli ar sānu atzveltnēm



Senie latviešu krēsli



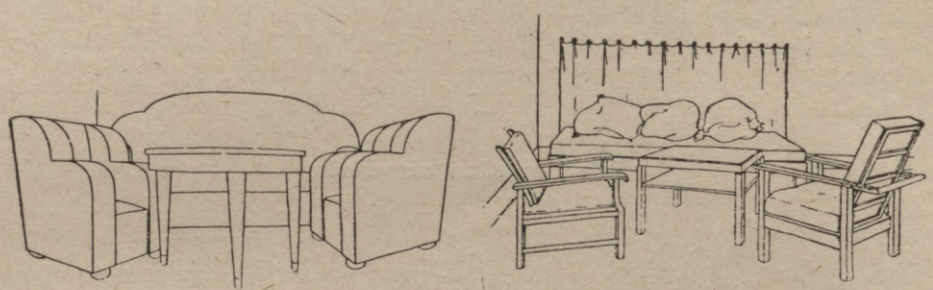
Senie latviešu galdi

arī visas tās vietas un lietas, kas pie parastās tīrīšanas būtu palikušas paviršāk apkoptas.

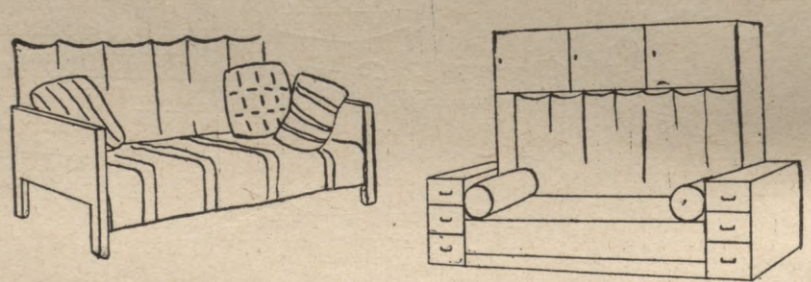
Izdarot kādā telpā ģenerāltīrīšanu, jāiesāk ar griestiem: slaukot griestus, apput sienas, logi, durvis un mēbeles, kuŗas pa tīrīšanas laiku nebūtu iespējams izvākt no istabas tādā gadījumā tās jāapsedz. Griestus slauka ar mīkstu suku; ja suka cietāka, tai apsien lupatu. Jāslauka viegli, lai nerastos svītras. Suku vai lupatu pēc vajadzības izpurina.

Sienas, ja tās krāsotas ar eļļas krāsu, noslauka vispirms ar sausu, tad pārslauka ar mitru lupatu. Tāpat dara ar koka paneļiem, kas parasti mēdz būt kodināti (beicēti) vai lakoti. Parastās tapetes slaukāmas ar sausu lupatu, tikai izturīgas eļļas krāsas tapetes var slaucīt ar mitru lupatu.

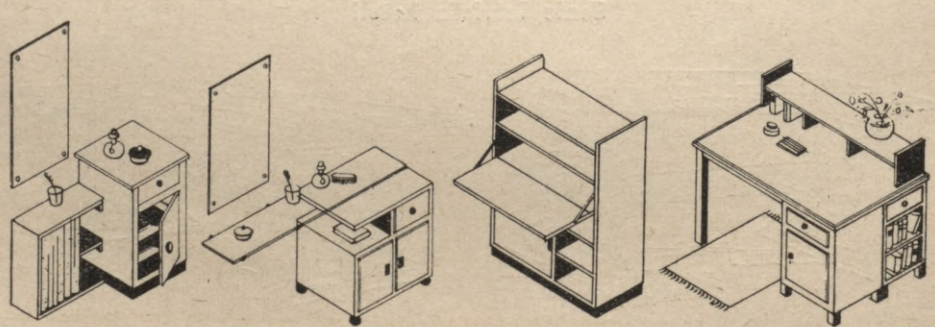
Tad nāk kārta durvīm un logiem. To koka daļas, kas parasti mēdz būt krāsotas gaišā eļļas krāsā (retāk lakotas vai kodinātas).



Nepraktiska un praktiska „klubgarnitūra"



Vienkārša gulta — dīvāns



Vienkāršas mājas līdzekļiem pagatavojamas mēbeles

Taču vispirms noslauka putekļus, tad nomazgā, pievienojot mazgājamam ūdenim ziepes un smirdspirtu. Balti lakotas durvis tīrāmas ar lineļļas un krīta maisījumu, kodinātas — tikai ar mitru lupatu. Protams, nav jāaizmirst notīrīt arī rokturus; metallu rokturiem ņem sidolu. Logu rūtis tīrot, vispirms jānoslauka putekļi un jānoņem traipi (kaļķu traipi — ar etiķi, eļļas krāsas — ar terpentīnu, mušu traipi — ar spirtu). Pēc tam rūtis nomazgā ar remdenu ūdeni, kam nelielas spirta, smirdspirta, etiķa vai terpentīna piedevas, tikai ne ar sodu, jo tad stikls kļūst nespodrs. Tad vēl pārskalo ar aukstu ūdeni, ar linu drēbi nosusina un ar avīžu papīru noberž (nospodrina). Rūtis mazgā no augšas uz leju. Ieteicams arī gumijas



Agrāk — un tagad

tīrāmais rīks, ko velk pa stiklu no augšas uz leju; tas reizē notīrī rūti un arī nosusina. Aizsaluši logi vispirms jāatkausē, apmazgājot tos ar remdenu (bet ne karstu) sālsūdeni.

Grīdas tīrīšanas līdzekļi un paņēmieni ir dažādi un atkarīgi no grīdas materiāla vai krāsošanas. Nekrāsotas grīdas (vai ar nodilušu krāsu) nedrīkstētu būt nevienā dzīvoklī, arī lauku mājās nē. Bet kur tādas ir, tur tās jāmazgā katru nedēļu (ar ziepju ūdeni, asu suku un smiltīm), pēc kam jāžāvē caurvējā.

Krāsotas un labi uzturētas grīdas ir viegli tīrāmas, tās mazgā ar vāju ziepjūdeni, beržot ar mīkstu suku.

Parketa grīdas(kas nav krāsotas, bet vaskotas) nemazgā, tikai ar sausu lupatu vai mīkstu suku uzslauka putekļus un pēc vajadzības (ik pārnedēļām vai retāk) no jaūna vasko („bonierē"), ieziežot ar gatavu pirktu vai mājās pagatavotu grīdas vasku (1 daļu vaska, 2 daļas terpentīna). Plāni uztrieptai vaska kārtiņai ļauj $^1/_2$—1 st. iežūt, pēc tam spodrina ar vaskojamo suku (ir arī elektriskas sukas) un visbeidzot pārspodrina ar vilnas lupatu. Tāpat ieteicams vaskot arī krāsotās dēļu grīdas, jo tad krāsa ilgāk uzturas un tā paliek arvienu spodra, kā jauna.

Linoleja grīdu vasko tāpat kā parketu. Ja linoleju nevasko, tad tas vismaz ik pārdenēļām jāieziež ar lineļļu. Dīlola grīdas (vannas istabās, atejās u. c.) arī ieziežamas ar lineļļu vai pernicu, lai tās nesasprēgātu.

Cementa flīžu grīdas (tādas dažreiz mēdz būt virtuvēs) mazgā ar sārmainu ziepjūdeni, beržot ar asu suku.



Dzelzs mēbeles (ar koka sēdekļiem) **dārzam vai verandai**



III. DZĪVOKĻA PUĶES

P. Breimanis-Floriāns

1. Kāpēc dzīvokļos vajadzīgas puķes?

Puķu kopšana dzīvoklī ir mīļa un patīkama nodarbošanās katram dabas un augu draugam, it sevišķi vēsajos un drūmajos rudens un ziemas mēnešos, kad visa zaļā augu valsts snauž ziemas miegā.

Puķkopība un puķu cienīšana ir tikpat veca kā visa cilvēce. Visas vecās aizvēstures kultūrtautas ir cienījušas puķes, gan pastāvīgi zaļojošās, gan skaisti ziedošās.

Ir pierādījies par patiesu dzejiskais izteiciens:

„Kur puķes zied, tur droši eji iekšā.
Tur laipnus cilvēkus tu atrasi sev priekšā."

No dabas viedokļa raugoties, var teikt, ka augi un cilvēki ir tik cieši saistīti, ka vien bez otriem nevar iztikt, nevar justies labi. Tāpēc arī katrā cilvēkā ir iedzimta gan spēcīgāka, gan vājāka tieksme būt augu tuvumā no šūpuļa līdz kapam.

Neviens tik sirsnīgi neprot priecāties par raibajiem puķu ziediem kā bērni savā vēl nevainīgā bērnības stādijā. Lielu prieku tiem sagādā visniecīgākais puķu ziediņš, katrs tikko uzdīdzis stādiņš pirmajās pavasara dienās. Jo sevišķs prieks ir bērniem, redzot, ka tumšajos ziemas mēnešos dzīvojamās telpās uzplaukst dažu puķu ziedi. Tāpēc katras gādīgās mājas mātes pienākums ir rūpēties, lai dzīvojamās telpās, kur mitinājas viņas pēcnācēji, viņas bērni, nekad netrūktu zaļo un ziedošo augu, kas ir labas dzīves parauga simboli.

Augu dzīve un darbība, ja to pareizi saprot, ir plašākais piemēru avots, no kura katrs cilvēks vienmēr var smelties sev jaunu ierosmi un pareizu sajēgu: Kā jādzīvo, kā jāstrādā, kā jāmācās pie-

mēroties visļaunākiem vietas un dzīves apstākļiem, kā jāievēro sātība un taupība, ka neder zaudēt ticību un cerību visgrūtākos dzīves brīžos. Vieglprātīga pašnāvība nav augu valstī sastopama. Augi turas līdz beidzamam dvašas vilcienam savās vietās un padodas negrozāmam liktenim, vienīgi pārspēka uzveikti: Ņemt piemērus no augu valsts nozīmē padarīt sevi laimīgu un apmierinātu. Dzīvoklī kopjot puķes, ir radīts mazs dabas stūrītis, kur katrs cilvēks var diendienā daudz ko redzēt un daudz ko mācīties no vispārībā vēl mazsaprotamiem dabas likumiem.

Nesen vēl valdīja dažādi aizspriedumi pret puķēm kā dzīvokļu gaisa bojātājām; tagad zinātniski pierādīts, ka dzīvie augi ir dzīvokļa gaisa tīrītāji: ogļskābās gāzes iznīcinātāji un skābekļa ražotāji. Mazs ļaunums var celties vienīgi no stipri smaržojošiem puķu ziediem, tie reibina kā alkohols un smaržu esences, kas tāpēc arī noder tik atsevišķos gadījumos.

2. Puķu prasības dzīvokļu telpās

Labākas saprašanas dēļ katram puķu kopējam jāzina un jāsaprot, ka katrs dzīvs augs sastāv no daudz un dažādām šūniņu audu grupām jeb vienībām un ka katrai vienībai ir savs uzdevums augšanas procesā (norisē). Ļoti svarīgas ir elpošanas audu grupas, kas atrodas augu mizā un lapās; tāpēc jārūpējas par augu tīrību, lai tie netraucēti varētu ieelpot ogļskābi un izelpot skābekli. Tālāk vēl jāzina, ka katrā augā atrodas krātuves audi, augšanas audi, vadošie audi, koksnes audi, mizas audi u. t. t.; gluži tāpat kā mūsu miesa sastāv no dažādiem audiem, tā tai līdzīga ir katra dzīva auga iekšējā celtne.

Kā mūsu miesā jānotiek pastāvīgai asins riņķošanai pa visiem miesas audiem, tāpat jānotiek pastāvīgai sulu cirkulācijai pa visiem audiem katrā dzīvā, augošā augā.

Kā cilvēks var pēkšņi mirt aiz asins cirkulācijas traucējumiem, tāpat var mirt arī augs, ja rodas strauji sulas cirkulācijas traucējumi: rudens salnās vai aiz ūdens trūkuma vasaras karstumā.

Bez minētiem pēkšņiem nāves cēloņiem, dzīvokļu puķēm ļoti bieži gadās ciest un slimot ar ikdienišķiem sulu cirkulācijas traucējumiem, ko tiem sagādā mazāk apzinīgās puķu kopējas, ļoti bieži, labu vien gribēdamas darīt.

Te būs mazs piemērs: ja augu iestāda pārāk samēslotā zemē, ja augu aplej ar stipri koncentrētu mēslu ūdeni: kas tad notiek? Tad notiek augu saindēšanās, kas ļoti daudzos gadījumos var būt liktenīga un būt par nāves cēloni. Stipri mēslūdeņu šķīdinājumi traucē iepšējo audu darbību tādējādi, ka sakņu osmoze atsakās tos uzņemt un tālāk raidīt uz augšu noteiktā kārtībā. Šāds stāvoklis sacel veselu revolūciju augu iekšējos audos, augs nonāk slimā stāvoklī un nereti nobeidzas. Visbiežāk dzīvokļu puķes aiziet bojā no pārmēslojumiem, nevis aiz bada — mēslu trūkuma, to der katram iegaumēt.

Kas nu attiecas uz dzīvokļu puķu prasībām cilvēku apdzīvotās istabās, tad pirmā vietā nāk tīrība, un tālāk: gaisma, mierīga stāvvieta, kārtīga apliešana, atpūtas laika ievērošana un piešķiršana, izsargāšana no straujām temperātūras maiņām, no saaukstēšanās

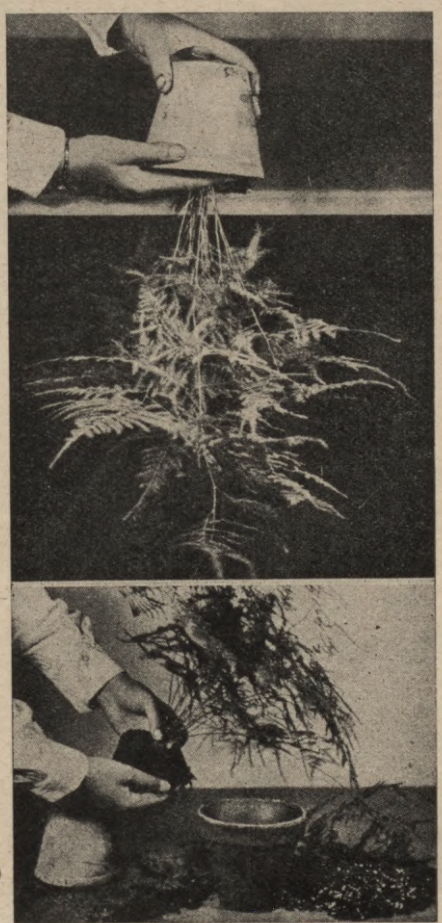
un pārkarsēšanas un no sakņu kamola pilnīgas izkaltēšanas. Pie puķu tīrības jāņem vērā divējādi apstākļi: 1, augu pasargāšana no putekļiem un citiem pielīpošiem netīrumiem un 2. augu izsargāšana no visādiem augu kaitekļiem.

Lai dzīvokļu puķes izsargātu no parastiem netīrumiem, tad jāiekārto tā, ka visas puķes 4 reizes gadā kārtīgi nomazgā ar siltu ūdeni, kam pieliets smirdspirts (1 tējkarote pie 1 litra ūdens).

Ir beidzamais laiks atmest novecojušo ziepju ūdeņa lietāšanu pie puķu mazgāšanas, tas sevišķi attiecas uz parastajām zaļajām ziepēm, kuras daudzos gadījumos var būt puķēm kaitīgas: tās var darīt vairāk ļauna nekā laba. Kā vienīgās puķu mazgājamās ziepes noder tā sauktās „Florosapiens" — šķidrās puķu ziepes, ko izgatavo tikai Lauksaimniecības Kameras laborātārijā. Šīs ziepes ir speciāls izgatavojums, un tas reizē noder kā netīrumu atdalītājas un visādu augu kaitekļu iznīdētājas. 50 grammi minēto ziepju noder 4 litriem ūdens saziepēšanai, un šāds ūdens tīra puķes bez mazgāšanas jau ar to vien, kad katru nedēļu apmiglo dzīvokļu puķes ar šādu ūdeni. Tas ir viens no labākiem un lētākiem puķu tīrības uzturēšanas līdzekļiem dzīvojamās telpās.

Otrs tīrības jautājums attiecas uz sakņu kamolu — uz zemes tīrību puķu podā. Arī tam svarīga nozīme puķu veselības uzturē-





Pa kreisi:
Zemes slāņi kaktusa podā

Pa labi:
Pareiza puķu pārstādīšana

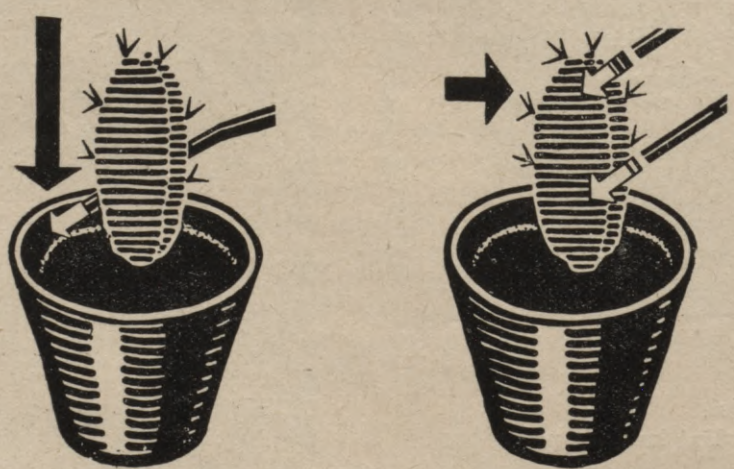
šanā, jo tiklīdz sakņu kamolā esošā zeme vairs neatbilst sakņu prasībām, saknes tūlīt cieš, un sāk bojāties viss augs. Lai tas nenotiktu, lai saknes vienmēr atrastos svaigā un patīkamā zemē, katrs puķu pods vismaz 3—4 reizes gadā jāpeldina 25°C siltā ūdenī, vismaz 2—3 stundas. Puķu peldināšanu izdara tā: lielākā kublā sagatavo tīru 25°C siltu ūdeni tādā dziļumā, ka puķu podus var iegremdēt 5—6 cm. zem ūdens līmeņa. Siltais ūdens straujāk iespiežas sakņu kamolā un izskalo no tā visas saknēm nepatīkamās vielas. Zeme kļūst tīrāka un svaigāka, sakņu kamols, cik ciets tas ar nebūtu, tiek vienmērīgi samitrināts un sakņu osmoze — mitruma spiediens uz augšu — kļūst spēcīgāks.

Ar šādu, puķu sakņu kamola peldināšanu man daudzreiz izdevies atdzīvināt un uzlabot stiprā mērā cietušās dzīvokļu puķes, un es to ieteicu katrai puķu kopējai kā nepieciešamu vajadzību.

Beidzamā laikā man izdevies pat bruņutis un tripšus nonāvēt ar noslīcināšanu karstā ūdenī. Jāņem lielāks ūdens trauks, jāsagatavo 35°C karsts ūdens tādā dziļumā, ka puķi var pilnīgi iegremdēt tajā, un varu jums apgalvot, ka pēc 1 stundas šādā ūdenī iegremdētie puķu lapu kaitekļi būs noslīkuši un puķei nekāda kaite nebūs padarīta. Šis ir viens no labākiem miršu tīrīšanas veidiem.

3. Ko puķes saka par gaismu dzīvokļu telpās

Viņas saka tā: mums tās gaismas tikdaudz nemaz nevajaga, kā jūs domājat, mēs varam iztikt arī ar mazāku gaismu, ja mums dod mierīgu stāvvietu, tas ir nebīda pastāvīgi šurp un turp. Te jāsaprot, ka zaļie lapu augi prot ļoti labi piemēroties vismazākai gaismai, kas iekļūst dzīvokļos caur logu stikliem. Tikai nedrīkst puķes kustināt no parastās vietas; kā reiz noliktas, tā tām jāpaliek, tad puķes pielāgo savas lapas gaismas stariem, kas ieplūst caur logiem, un uztver tos tik daudz, ka var iztikt un justies labi. To sevišķi lūdzu ievērot pie palmām, mirtēm, papārdēm un citiem zaļlapotiem dzīvokļu augiem. Negrozīt tos stāvvietās, tad tie labi augs vistumšākos dzīvokļu stūros.



Pareiza un nepareiza puķu apliešana:
ūdens nav jālej virsū tieši puķei, bet pret poda malu

Sen novecojis paradums podu puķes turēt tuvu pie logiem, aizkraut logus ar puķēm un priekškariem, lai gaisma nemaz netiek dzīvojamā telpā. Kur šādi rīkojas, tur patiešām puķes ir kaitīgas, jo aiztur gaismas iekļūšanu istabās. Logi ir vajadzīgi istabas apgaismošanai un tāpēc puķes neder turēt uz palodzēm, bet tās jānovieto uz atsevišķiem puķu galdiņiem un speciāliem paaugstinājumiem. Dzīvoklis izskatīsies glītāks, ja tanī būs nedaudzi krāšņi lapu augi, nolikti piemērotās vietās, nekā visi logi aizkrāvāti dažāda lieluma puķu podiem. Labi izskatās nelieli puķu galdiņi ar skārda paplātēm mitruma uztveršanai un uzturēšanai. Uz tādiem galdiņiem podu puķes nekad necieš no ūdens trūkuma, jo tās var droši saliet, nebīstoties, ka ūdens tecēs uz grīdas. Tur tās arī tik drīz neizžūst un nav tik bieži jālēj, kā pilnā saulē uz logiem turot. Tālāk no logiem turot, puķes mazāk cieš no straujām temperatūras pārmaiņām: no aukstuma ziemā un karstuma vasarā.

4. Vai puķēm arī vajadzīga atpūta?

Tas ir jautājums, uz kuru jāatbild ar noteiktu: jā! Daudz kļūdās tie, kas domā, ka augiem atpūta nav vajadzīga, ka tie var augt pastāvīgi bez apstājas. Tā tas gluži nav nevienā vietā dabiskos apstākļos, un tā tas arī nedrīkst būt mākslīgos, t. i. dzīvojamo telpu apstākļos. Ziemeļu apgabalos augi atpūšas sastingušā stāvoklī. Dienvidus apgabalos tie atpūšas sausuma periodos. Šie apstākļi jāievēro arī dzīvokļos, un jo labāk tas būs ievērots, katra puķu kopēja noteikti zinās, ar kāda apgabala augu tai ir darīšana.

Tāpēc katram puķu draugam iepriekš jāuzzina savas iecienītās puķītes dzimtene un tās dabiskie apstākļi. To zinot, viegli var piemērot puķēm arī dzīvokļos atpūtas laiku, paturot tās zināmā laikā sausākas un vēsākā telpā. Visīsākais puķu atpūtas laiks ir 3 mēneši, visgarākais var būt 5—6 mēneši (pie zaļajiem augiem, kas pārziemo vēsos pagrabos).

Visiem siltzemju augiem jādod atpūta rudens mēnešos, sākot ar septembra un beidzot ar decembri. Šinī laikā tie jātur sausāki, un telpai jābūt vēsākai (10—12°C). Īstie tropzemnieki pie šādas temperatūras apstājas augšanā un atpūšas, patērē mazāk ūdens un barības vielu. Daži sīpolu un gumu augi pazaudē pat lapas, kā skaistās Caladium un dažas Begonia šķirnes. Tas viņām nāk tikai par labu: pēc atpūtas sākas sparīgāka augšana. Dažu puķu sakņu kamoliņus, kā begoniju, gloksīniju un amerillu, var turēt 3—4 mēnešus pilnīgi sausus bez zemes 10—12°C siltās telpās, kur tie atpūšas un sagatavo savos krātuvju aurdos tās vielas, kas vajadzīgas daudzu ziedu radīšanai. Katram dārzniekam ir skaidri saprotama lieta, ka labi iežāvētie begoniju sīpoliņi zied bagātīgāki kā nežāvētie. Tāpat amarillu sīpolus var likt uzziedēt pēc patikas katrā laikā, iegrozot 3 mēnešu atpūtu vai nu vasarā, vai ziemā.

Gala slēdziens par puķu atpūtas laiku ir tāds, ka pastāvīgām dzīvokļu puķēm noteikti jādabū atpūta, citādi tās labi nevar augt. Labi jau būtu, ja šo atpūtu varētu ievadīt rudens mēnešos, līdz janvārim, tad iznāktu veselīgāka augšana.

5. Kad un kādas barības vielas prasa puķes?

Katram zināms, ka no nekā nekas nevar rasties, un tāpēc arī katrs cenšās augus mēslot. Bes sakait man: kas mēslo mūsu priežu sila slaidās priedes vai citus lielos kokus mežā? Tas ir jautājums, ko nevar tik viegli atbildēt, bet pārdomājot, nāk daudz kas atmiņā. Vecos laikos podu puķes mēsloja vienīgi vasarā ar šķidinātiem govju mēsliem, un tās auga labi. Tagad ir ļoti daudzas receptes un visdažādākie mēslojumi, bet puķes labāk neaug. Pareizs bija veco laiku ieskats, ka podu puķes jāmēslo vasarā, siltās un gaišākās dienās. Tad spēcīgāk darbojas sadalītājas baktērijas, kas piegādā puķēm to, kas tām vajadzīgs. Lai puķes neciestu badu, tad zemes sastāvu sajauca tādu, ka puķu saknes 1 gada laikā tur atrod sev noderīgās minerālvielas: fosforu, natriju, kaliju un citus minerālus. Tagad šādas zemes meklēšana un pasniegšana augiem vairs nav tik svarīga lieta, jo mākslīgos minerālsāļus var iegūt visur, un tie ir lēti.

No mākslīgiem mēsliem podu puķēm vislabāk noder nitrofoska, tikai ne vairāk par 1 grammu uz litra ūdens; kas pāri par to, tas ir par ļaunu. No dabiskiem mēsliem dzīvokļos visizdevīgāk lietāt kaulu un ragu miltus, piejaucot mazu daudzumu pie zemes: viena tējkarote uz 20 cm. plata puķu poda tanī augošai puķei ir pietiekoša barība 6 mēnešiem. Arī šie mēsli jādod podu puķēm pavasara mēnešos, kad sākas augšanas laiks; rudenī var mēslot vienīgi tās puķes, kas ziemas mēnešos zied un aug un savu atpūtas laiku ir dabūjušas vasaras otrā pusē.

Ar daudzām puķēm ir tā, ka tās var uzziedināt pēc patikas, kad cilvēks vēlās, iegrozot to augšanas laiku vai nu ziemā, vai vasarā, un tāpat atpūtu. Tas jāsaprot katram, ka bez periodiskas atpūtas puķes labi neaug un nezied; izņēmums ir tik nedaudzie ātrai nāvei nolemtie augi, piem., begonijas, primulas, cinerārijas, alpvijolītes u. c.

Gala slēdziens par puķu barības vielām ir šāds: tām vajadzīgi minerālsāļi, tie jāpasniedz ūdenī šķīdinātā veidā, ne stiprākā koncentrācijā kā 1 grammu uz 1 litra ūdens, dodot to reizi nedēļā.

Dabiskie mēslūdeņi jādod ne agrāk, kā aprīļa mēnesī un jāturpina līdz augusta beigām. Tas ir laiks, kad visspēcīgāki darbojas sadalošās bakterijas, kuras šos mēslus pārvērš augiem uzņemamās barības vielās. Katram puķu draugam jāzina, ka bada nāvē reti kāda poda puķe nobeidzas, jo tās spēj savu dzīvību vilkt no gaisa un ūdens, sevišķi, ja laista ar dīķa vai upes ūdeni. Turpretī no pārmēslošanas (pārbarošanas) nonīkst ļoti daudzas podu puķes, tāpēc ka to saknes, nespēdamas uzņemt zemē esošos barības sāļus, pārtrauc darbību un satrūd. Katra poda puķe var labi augt tikai tad un tur, ja būs veselas puķu saknes, un par to jārūpējas katrai puķu kopējai.

6. Ieteicamākās dzīvokļu puķes.

Dzīvokļos parasti mēdz turēt divējādas puķes: pastāvīgās un ātrai nāvei nolemtās. Pie pastāvīgām dzīvokļu puķēm pieder visi vienmēr zaļojošie lapu un skuju augi, kā lielās dekorātīvās palmas,

vairogu puķe — „mājas svētība", mirtes, papardes, krāšņuma sparģeļi, efejas, gumijas koki, filodendroni, araukārijas, aukubas u. t. t. — visi zaļlapainie augi, kas pastāvīgi atrodas dzīvokļos. Par ātrai nāvei nolemtām puķēm sauc tās, kuŗas pērk puķu veikalos, ziedošas skaistiem ziediem. Tās pa lielākai tiesai audzētas speciēlās audzētavās, tā kā tās krāšņi zied tik īsu laiku un pēc tam jāmet projām. Tādas ir: alpvijolītes, cinerārijas, prīmulītes, jacintes, tulpes, begonijas, neaizmirstelītes, vijolītes u. c.

Bez tām vēl nāk tā saucamās laikmetu puķes, tās ir tādas, kas gan skaitās par pastāvīgām dzīvokļu puķēm, bet nav pastāvīgi dzīvokļos turamas, jo bezziedu stāvoklī ne visai glīti izskatās. Pie tām pieder: azālijas, kamēlijas, fuksijas, pelargonijas, amarillis, oleandri, klivijas, kallas, baltlīlija u. c. Pa vasaru tām patīk augt brīvā gaisā (dārzā), un ziemā tās zied zināmu laiku. Fuksijas, pelargonijas, gloksīnijas jauki zied dzīvokļos vasaras mēnešos, bet ziemā atpūšas pagrabos.

Bez tām vēl nāk ļoti plaša kaktusu saime, visdažādākos veidos. Patiesībā kaktusi būtu jāpieskaita pastāvīgiem dzīvokļu augiem, jo tos bez izņēmuma var cauru gadu turēt dzīvokļos, un tie aug tur labi. Ar to nav teikts, ka daži kaktusi nevar vasarā augt brīvā dabā, pat puķu dobēs tos var ievietot bez podiem, iestādot zemē, un tie labi aug un ir izskatīgi. Eža kaktuss, stabu kaktuss un lapu kaktuss var vasarā augt dārzā pilnā saulē, tad tie labi ieaug un ziemā skaisti zied.

7. Kas jāņem vērā pie puķu novietošanas dzīvokļos?

Tas ir ļoti svarīgs jautājums, kuŗā vienmēr var atrast kļūdas. Tā saucamās pastāvīgās dzīvokļu puķes, kā palmas, papardes un vairogpuķes, gādā par gaisa tīrīšanu dzīvokļu telpās, par ogļskābās gāzes pārvēršanu cilvēkiem nepieciešamā skābeklī, ko vienīgi šīs puķes spēj vislabāk veikt. Tāpēc šīm puķēm jāierāda vieta arī guļamistabās, un sevišķi tur, kur ilgāk uzturās cilvēki. Maz ticami izklausās, tomēr ir patiesība, ka mirtes vislabāk aug tur, kur daudz tabakas dūmu; tām noderīga vieta smēķējamās istabās. Guļamistabās noder vairogpuķes un papardes, bet plašākās viesu istabās lielās palmas, gumijkoki un filodendroni.

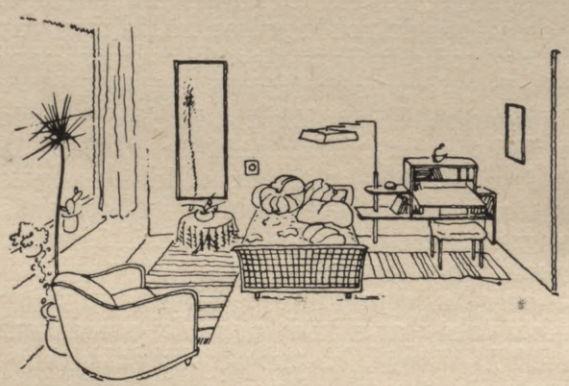
Kas nu attiecas uz šo puķu novietošanu, tad jāņem vērā, ka visas lielākās puķes labāk aug, kad to trauki atrodās uz grīdas, nekā augstāk pacelti. Tas tāpēc, ka tur vēsāks gaiss, kas nāk par labu saknēm, kuŗas atrodas traukā. Uz grīdas stāvošos puķu podos reti kad puķu saknes cieš no sausuma, un tas veicina labāku augšanu. Uz atsevišķiem paaugstinājumiem jānovieto karājošies augi, kā asparagus, efejas u. c. Uz dažāda veida puķu galdiņiem ar vienu pastāvīgu centra augu jāatstāj brīvas vietas laikmetu puķēm un ātrai nāvei nolemtām ziedonēm. Kaktusiem jāpagatavo īpaši piemēroti galdiņi, kur to dažādākie veidi vislabāk izceļas un ir redzami. Galīgi jāatmet paradums turēt puķes uz dzīvokļu palodzēm. Pirmkārt, tas kaitē jau pašām puķēm, jo tās tur padotas straujākām gaisa maiņām un gaismas iespaidiem. Otrkārt, tās bojā dzīvokļa izskatu un aiztur gaismas ieplūšanu istabā. Treškārt, ar puķēm aizkrautu logu nevar ne atvērt, ne dzīvokli izvēdināt pirms katrreizējas puķu sagrozīšanas un pārkraušanas, kas puķēm nāk tikai par ļaunu.

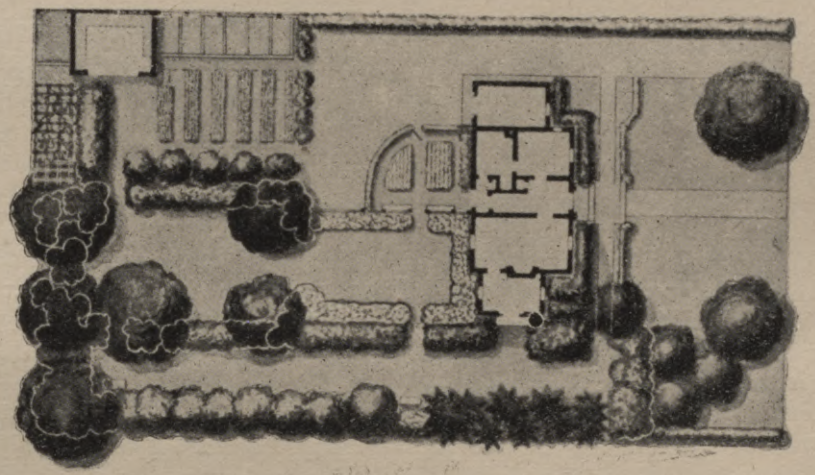
8. Cik daudz puķu drīkst atrasties dzīvojamās telpās?

Arī tas ir jautājums ar daudzējādām atbildēm, jo nevar vienkārši pateikt: tik un tik. Pirmkārt, te jāņem vērā puķu lielums; vienā telpā pietiek, ja tur stāv tikai viena lielā, augstā palma (gandrīz līdz griestiem) vai gumijkoks.

Laiku pa laikam uz nedaudz dienām tur var novietot atsevišķas ziedu puķes, kas ilgi nedzīvo, vai arī kaktusus, kas vājāk elpo. Jo mazākas ir puķes, jo vairāk tās var novietot vienā dzīvokļa telpā; te kā izņēmums krīt svarā smaršīgās ziedu puķes, tās vispār daudz nedrīkst turēt dzīvojamās telpās, jo dažas smaršas ir stipri reibinošas.

Daudzmaz pareiza atbilde būs, ja teikšu: vienas lielas palmas vietā dzīvojamā telpā var atrasties piecas vidēji lielas puķes (zaļlapainie augi). Tām vēl pietiks ogļskābes gāzes ko eielpot, bet ja vairāk būs, tad nepietiks un puķes labi neaugs — nīkuļos. Telpās, kur mitinās suņi, kaķi, papagaiļi vai kanārijputniņi, var turēt vairāk puķu, jo tur ogļskābo gāzi dod minētie dzīvnieki. Tas pats jāņem vērā pie telpām, kur mitinās daudz cilvēku. Tas tā nu reiz ir, ka augi nevar iztikt bez cilvēkiem un dzīvniekiem, un pēdējie bez augiem. Puķes dzīvojamās telpās dod nevien daiļumu, bet tās gādā arī par tīru un skābekļa bagātu gaisu, kas nepieciešams puķu kopējiem.





IV. MĀJAS DĀRZS

P. Breimanis-Floriāns

A. Augļu un ogu dārzu prasības.

1. Kāpēc daži augļu koki maz ražo un citi nemaz?

Tādi jautājumi bieži dzirdēti, un tos izskaidrot nav grūti: vainas ir daudzas un dažādas. Vispirms jāpārliecinās par šķirnes derīgumu — piemērotību zemei un vietai — un tad par tās pašapaugļošanās spējām, jo daudzas augļu koku šķirnes nav spējīgas savstarpēji apaugļoties, un tad jābūt tuvumā tādām šķirnēm, kuŗām spējīgāki apaugļošanās putekļi. Šis ir ļoti svarīgs jautājums, kas vēl daudz par maz noskaidrots, un līdz tam laikam vēl dārzos rasies daudz neauglīgu koku. Pirmā palīdzība — dižciltīgo augļu koku vidū vai tuvumā jāstāda pusmežonīgās šķirnes, kuŗas noder kā labas apaugļotājas. Ārzemēs jau rosīgi strādā pie šī jautājuma pilnīgas atrisināšanas, un drīz būs skaidri nosakāms, kuŗas augļu koku un ogu krūmu šķirnes jāaudzē kopā, lai gūtu pilnražas savā dārzā.

Neražas var rasties arī no pārāk vārīgām šķirnēm, kas aukstajā laikā apsalst ziedu pumpurā: tanīs tiek sabojāti apaugļošanās orgāni Labāk izvairīties no pārāk vārīgām šķirnēm, nekā pūlēties tās padarīt izturīgākas. Ja augļu koki ziedu laikā cieš sausumu, tad daudzi ziedi ātri pārzied un nespēj apaugļoties. Krietns augļu koku salējums ar vircūdeni ziedu laikā ir ļoti vēlams, jo tas veicina ilgāku ziedēšanu un drošāku apaugļošanos. Daudzreiz gadās, ka mazi, tikko aizmetušies auglīši nokrīt lielos apmēros; te par nokrišanas cēloņiem bieži izrādījies slāpekļa vielu trūkums zemē, jo augļu aizmetņiem vajaga ļoti daudz olbaltumvielas, kuŗas koki iegūst no slāpekļa vielām.

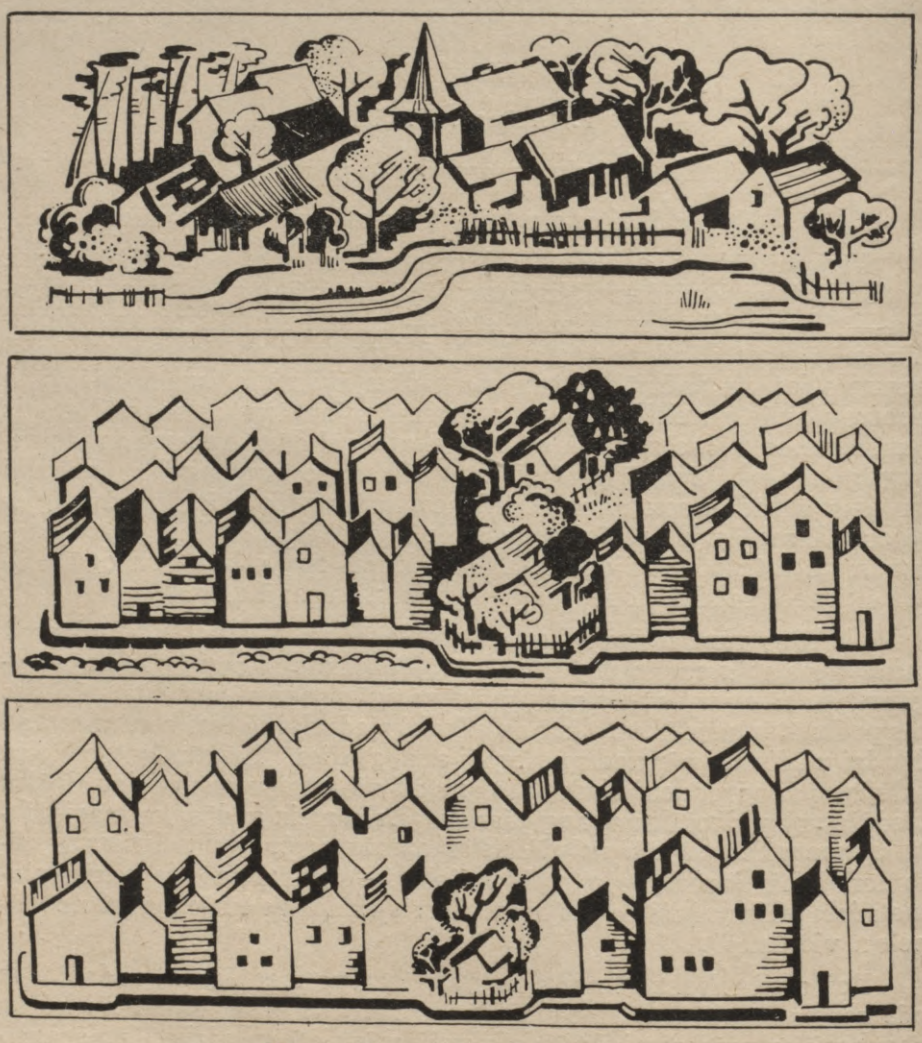
Lai augļu kokus izsargātu no pāragras ziedēšanas, rudenī der pēc zemes sasalšanas apsegt sakņu apmēru ar zāģu skaidām, kuŗas pavasarī uzturēs zemi ilgi sastingušā stāvoklī un aizkavēs pāragro ziedu pumpuru uzplaukšanu — reizē ar apsalšanu vēlajās nakts salnās. Zāģu skaidas var apbērt arī ziemā ap kokiem, kuŗu pāragru

uzziedēšanu grib aizkavēt: zem zāģu skaidām sniegs un ledus visilgāk uzturās. Šis ir viens no drošākiem pavasaŗa salnas postu novēršanas līdzekļiem augļu un ogu dārzos. Pat agro zemeņu ziedus tā var izglābt no nosalšanas.

2. Kad un kādus mēslojumus prasa augļu koki un ogu krūmi?

Te daudzi kļūdās un kļūdīsies arvienu, jo katrreizējie apstākļi var būt citādi, kas nav ne aprakstāmi, ne izsakāmi vārdos bez apstākļu redzēšanas. Katram jāvēro un jāpētī sava augļu koka prasības un vajadzības. Kas to pratīs darīt, tam mēslošanas māksla labi izdosies.

Pirmais augļu koku pamata mēslojums jāizdara jūnija mēnesī, tā ap siena laiku. Tad pirmie auglīši sāk augt lielumā, un tiem va-



Kāpēc pilsētās vajadzīgi dārzi?

Mazpilsētās zaļumu un svaiga gaisa netrūkst. Lielpilsētās, apbūves sabiezinājumam pieaugot, zaļumu (dārzu un parku) paliek arvienu mazāk.

jadzīgs papildu mēslojums, lai sasniegtu pilnīgu lielumu un labumu. Reizē ar šo sāk veidoties nākošā gada ziedu pumpuri, kas attīstās tik tālu, cik barībvielas sniedzas un dod iespēju izveidoties. Šinī laikā augļu koki patērē visas savas rezerves vielas, un ja no nabadzīgas zemes nevar jaunas iegūt, tad nākošā gada raža būs maza aiz nokavētas mēslošanas īstā brīdī. Paturiet atmiņā: īstais mēslošanas laiks ir jūnija mēneša beigās un jūlija sākumā, pēc gada laiku apstākļiem vērojot. Šinī laikā jādod pilnmēslojums (slāpeklis, kalijs un fosforskābe), bagātā daudzumā un šķidinātā veidā. Sevišķi labi panākumi bijuši ar nitrofosku piejaucot 1 karoti pie 10 litriem govju mēslu ūdens un uzlejot lielam kokam 10 spaiņus šāda mēslojuma. Sen ieteikto rudens mēslojumu ar tomasmiltiem un kalijsāli var izdarīt līdz sniega nākšanai, jo no tā labums var rasties tikai nākamā pavasarī, augļu koku plaukstamā laikā, kad arī vēlams krietns salējums ar slāpekļa mēslu ūdeni. Ja zinām, ka augļu koki un ogulāji savā ziedu laikā prasa visas augu barības vielas, tad jāzina arī, kādam nolūkam. Kalijs ir augiem tas pats, kas piens jaunlopiem, bez kalija nevar notikt pareiza jauno auglīšu attīstība un jaunaudžu briedums. Slāpeklis ir olbaltumvielu ražotājs, un tam liela nozīme augļu aizmetņu attīstībā; ja kokam aptrūkst olbaltumvielu, tad daudzi aizmetņi nokrīt, un koks pēc bagātas ziedēšanas var būt tukšs. Fosfors veicina augu sastāva celtni, ziedu veidošanu un sēklu ražošanu. Bez izņēmuma mūsu zemes ir fosfornabagas, un tāpēc gudrs būs tas dārzkopis, kas kaisīs savā augļu un ogu dārzā tomasmiltus, katru gadu 200 gr. uz 1 kv. metra rēķinot. Tomasmilti ir tāds mēslojums, ko var kaisīt zemē, kad vien laiks atliek, jo tie darbojas ļoti gausi un tāpēc tiem jābūt augsnē prāvā daudzumā. Kalija un slāpekļa mēslus labāk iestrādāt zemē agrā pavasarī, no katriem 50 gr. uz 1 kv. m. rēķinot.

Mēslojot ar tīriem sāļiem, kā Čīles zalpēteri, kalija sāli un tomasmiltiem, jāņem vērā, ka tīrie sāļi jāmaisa ar smalku miklu kūdru, tik tad tie dod pareizu labumu.

Trūdvielas un lopu mēsli jāliek augļu un ogu dārzos, vēlā rudenī iestrādājot zemē, jo to uzdevums — agrā pavasarī atdzīvināt sīkbūtņu darbību zemē, padarīt to dzīvu un darbīgāku.

3. Kaitekļu iznīcināšana augļu dārzos

Šis ir viens no svarīgākiem, bet arī grūtākiem izpildāmiem dārzkopības uzdevumiem. Kā visā dzīvu radību kopsadzīvē un kopdarbībā ir noteikta likumība, tā arī augļu dārzu kaitekļu saimē tāda ir un būs.

Katram kaiteklim ir savs dabīgs ienaidnieks, kas gādā, lai būtu līdzsvars. Ja nu mēs, indējot redzamos kaitekļus, noindējam arī neredzamos un nepazītos, tad notiek tā ļaunā parādība, ka mūsu pazīstamie kaitekļi ar katru gadu vairāk vairojas, jo tiem trūkst dabīgo pretinieku. Miglojot dārzus ar dažādām indēm, noindējam arī daudzus putniņus, kas ir lieli palīgi augļu koku kaitekļu iznīcināšanā. Visnadzīgākie augļu koku kaitekļu mednieki ir zīlītes un cūkdzenīši, tāpēc šo putniņu saimēm vajadzētu atrasties katrā dārzā

kuplā skaitā. Pirms 30 gadiem, manā pārziņā bija liels augļu dārzs, kas netika miglots ne ar kādiem kaitekļu apkarošanas līdzekļiem, un kaitekļu nebija, tos iznīdēja zīlītes un cūkdzenīši, lielā skaitā dzīvojot pa augļu kokiem. Vienīgais daudzmaz bīstamais kaiteklis bija ziedu dūrējs, un arī to stiprā mērā ierobežoja mazie putniņi. Turot tīrus augļu kokus un apstrādājot zemi zem tiem, audzējot augļu dārzā sakņaugus, kartupeļus vai zaļbarību, iznāk divi labumi: dārzs top ienesīgāks, un augļu koku kaitekļi samazinās līdz neredzamībai. Tas notiek vienīgi tad, ja neapmiglo kokus ar indīgām vielām un atļauj putniņiem izdarīt kaitekļu apkarošanas darbus, paliekot savās sargvietās ziemā un vasarā.

Beidzamā laikā jau dzirdamas balsis, kas saka: jo vairāk apmiglo augļu kokus ar dažādām indēm, jo vairāk rodas dažādie augļu koku kaitekļi, un ražas iet mazumā. Cik šādiem izteicieniem taisnība, to neņemos apgalvot, bet tikdaudz ir skaidrs, ka kaitekļi vairojas, un tas ir dabīgi: katram jaunam augļu koku dārzām aug līdzi jauna kaitekļu saime. Kur aiz putniņu trūkuma kaitekļi apdraud augļu kokus, tur cits neatliek, ka iznīcināt tos ar indīgām vielām, un lai nekaitētu putniniem un citiem dzīvniekiem, jālietā nikotīna preparāti, kas labi nāvē kaitekļus, bet citiem nav bīstami.

Beidzamā laikā jau tikdaudz noskaidrots, ka daudzus kaitekļus var atbaidīt no augiem ar zemes mēslošanu, piemaisot zemei tādas vielas, ko augi uzņem un kas augu kaitekļiem nepatīk. Pirmie mēģinājumi ar tabakas putekļu piemaisīšanu gurķu zemei ir izrādījusies par pareiziem, jo parastās laputis uz tiem gurķu stādiem nebija redzamas visā augšanas laikā. Arī superfosfāta mēslojumi izrādījušies par labiem dažu augu kaitekļu atbaidīšanas līdzekļiem, sevišķi no augu parazītu sēnītēm. Čiles zalpēters un kalijsāls ir labi sakņu tārpu atbaidītāji pie sīpoliem un burkāniem, jo veicina šo sakņaugu augšanu un nāvē mušiņu radītos sakņu tārpus. Čilija zalpēters un kalijsāls izrādās par labu līdzekli kauliņaugļu koku sveķošanas apturēšanai, tie jāiestrādā zemē agrā pavasarī, pa 50 gr. 1 kv. m. zemes platībā. Pa lielākai tiesai mūsu zemes ir sāļu nabagas, un tāpēc sāļainiem mēsliem ir liela nozīme dažādu augu slimību novēršanai. Vēl daudziem maz pazīstams superfosfāts kā kaitīgo augu sēnīšu apkarošanas līdzeklis — patiesībā aizsarglīdzeklis: 5 gr. 1 litrā ūdens izkausēts un uzmiglots ērkšķogām, tas izsargā tās no miltu rasas sēnītēm.

Vēl daudziem nav zināms, ka denaturētais spirts labi nāvē laputis un sprīžmetēju tārpus uz ērkšķogu lapām. 1 litrā ūdens jāizkausē 20 gr. ziepju un jāpielej 20 gr. denaturētā spirta, šāds spirtūdens nekaitē augiem un labi nāvē kaitekļus.

Beidzamā laikā no ārzemēm ievesti daudzi un dažādi augu kaitekļu apkarošanas līdzekļi, kurus te neminu tāpēc, ka tie vispār jau pazīstami; še minētie aizsarglīdzekļi ir lēti un katram jau mājā atrodami, tos īstā brīdī pielietājot, ar maz izdevumiem būs labi panākumu.

4. Kādu zemes apstrādāšanu prasa augļu koki un ogulāji, avenes, jāņogas un zemenes?

Tas ir jautājums, kurā daudz kļūdu nodara aiz neapdomības vien. Ja ogu krūmus, kā avenes, jāņogas un ērkšķogas, vēlā rudenī aprok asām lāpstām, tad ļoti bieži notiek pārmērīga darbīgāko saknīšu atgriešana, kāpēc pavasarī tiek traucēta kārtīga ziedēšana un ogu aizmešanās. Tas daudzreiz ir par cēloni vienai aizmetņu daļas nokrišanai nelaikā; jo trūkst daļas darbīgo saknīšu mitruma un barības vielu piegādei, tās vēlā rudenī nodurtas un vēl nav ataugušas. Lai tas nenotiktu, vecie dārzkopji darīja tā: tūlīt pēc ogu novākšanas uzlika mēslus un ieraka tos zemē ap ogu krūmiem. Rudeņos tikai notīrīja nezāles un apbēra ogu krūmu sakņājus ar komposta zemi un vecām, pustrūdējušām malkas skaidām. Šāds sakņu apsegs rudeņos ļoti patīk avenēm, jāņogām un ērkšķogām.

Lielos augļu kokus, kuru saknes iet dziļi zemē, var aprakt katrā laikā un visvēlākā rudenī, jo to darbīgās saknes netiek traucētas, tās ir dziļākos zemes slāņos. Plašos dārzos zemi uzar ar arkliem un atstāj rupjo arumu nenolīdzinātu, tā zemē iekļūst vairāk gaisa, arī aukstums un mitrums, kas uzlabo tās sastāvu un nobeidz dažu kaitekli.

Lai zemeņu ogu ceri neciestu ziemas aukstumā, tie jāsargā no saledojumiem sakņu apkārtnē. Rudeņos jāpadziļina celiņi un dobēm jāuzpilda vidus, lai liekais sniegūdens var notecēt uz visām pusēm. Zemeņu saknes nav dziļi zemē, un ja virs tām rodās ziemā un pavasarī saledojumi, tad nereti notiek sakņu pavairošana, no kā cieš ražas.

Kas attiecas uz zemes sagatavošanu un jaunstādījumiem, tad te jāievēro sekojošais: Smilts zemēm jāpiedod pēc iespējas vairāk sūnu kūdras, kas ir zemes mitruma un augu barības vielu saistītāja. Arī stingrām un smagām mālu zemēm kūdra nepieciešami vajadzīga kā gaisa uzkrājēja, zemes slāņu blīvuma novērsēja, tā veicina veselīgāku sakņu darbību. Sagatavojot zemi jaunstādījumiem, jāņem vērā, ka 50—60 cm. ir parastais dziļums zemes augsnes kārtas uzirdināšanai, uzrakšanai; atsevišķās vietās tas var padziļināties līdz 80 cm. Sevišķi sausās smilts zemēs ļoti vēlama dziļāka zemes uzrakšana un samaisīšana ar kūdru tās dziļākos slāņos. Ar to dod iespēju saknēm ieiet dziļākās zemes kārtās, kur ir mitrāki un auglīgāki slāņi.

Smagās un mitrās zemēs jārūpējās par drenāžām, atūdeņošanu un stādīšanu uz paaugstinātām dobēm. Tādas vielas neder plašiem augļu dārziem, ābelēm, bumbierēm un ķiršiem; tie tur ilgi nevar augt — drīz izbeidzas. Mitrās zemās vietās vēl labi padodas plūmes, jāņogas, avenes un zemenes, uz paaugstinātām dobēm pat ļoti labi.

5. No kā jāizvairās, jaunus ienesības dārzus rīkojot?

Savai mājsaimniecības vajadzībai var katrā vietā ierīkot ogu un augļu koku dārzus, jo tie nav lieli, un iespējams zemes uzlabojums, katram augam pēc tā vajadzības. Cita lieta, ja kāds domā no augļu vai ogu dārza gūt peļņu, tad krīt svarā izdevumi un ienā-

kumi. Nekur tik daudz nav grēkots, kā pie augļu dārza peļņas aprēķinu sastādīšanas. Tas noticis tāpēc, ka pārāk maz ir ņemta vērā zemes augsne un tās atrašanās vieta. Lai augļu dārzs dotu tīrpeļņu, tam jāatrodas tādā vietā, no kurienes vislētākiem satiksmes līdzekļiem var ražu nogādāt tirgū. Manā kopšanā kādreiz bija 2000 ābeles, ļoti labā un auglīgā zemē, un tomēr tīrpeļņa katru gadu iznāca tikai 2000 rubļu: tā tad, 1 rublis no koka — tāpēc, ka dārzs atradās 100 kilometrus no dzelzceļa piestātnes. Mums bija arī plaši ogu stādījumi, kuŗu raža bija jāizvērtē uz vietas bez tīrpeļņas, jo pat ogas salasīt neatmaksājās.

Tamlīdzīgas lietas ir notikušas arī mūsu valstī agrākos gados un notiks vēl nākamībā, kad saaugs jaunie peļņas dārzi. Pat tuvākā Rīgas jūrmalā ir bijuši gadī, kad ogu ražas ienākumi tikko seguši izdevumus. Šie apstākļi jāņem nopietni vērā pie jaundārzu ierīkošanas. Labāk stādīt, kopt un audzēt 10 labas bumbieŗu šķirnes, kuŗu augļi tiek labi samaksāti, nekā audzēt 100 jāņogu krūmus, kuŗu ogu salasīšana un tirgū aizvešana izmaksā vairāk kā pašas ogas.

Pie šī jautājuma jāpieiet ar lielu nopietnību, iepriekš labi izpētot, kas kuŗā zemē vislabāk aug un ražo pirmā labuma tirgus preci un cik dārga var iznākt šīs ražas novietošana visizdevīgākā tirgū.

Nav taisnība, ka bumbieŗi ir ienesīgāki par āboliem, vai zemenes par jāņogām, ķirši par plūmēm un otrādi. Droši varu teikt un apgalvot, ka visi mūsu dārzaugļu un ogu ražojumi ir vienlīdzīgi ienesīgi, tikai ražotājam jāzina, kuŗš kuŗā vietā labāk izvērtējams. Jo tālāk no labiem un lētiem satiksmes ceļiem, jo izturīgākiem jābūt ražojumiem, kas neprasa nosūtīšanu tirgū ik dienas; labu tirgu tuvumā var peļņu gūt pat no visādiem niekiem, tikai jānovēro īstais laiks.

Šī jautājuma gala slēdziens ir tāds: Ienesības dārzus rīkojot, iepriekš pamatīgi jāaprēķina gadskārtējie izdevumi 10 gadu laikā, ieskaitot zemes renti, darba spēku un visus citus izdevumus, arī stādus. Sadalot šo kopizdevumu summu 10 vienlīdzīgās daļās un pareizinot ar skaitli 2, dabūjam to iznākumu, kas jāliek gadskārtējo ienākumu pamatā, no pirmās apsaimniekošanas dienas sākot. Rīkot augļu dārzus cerībās uz nākotnes ienesību, nav ieteicams, tā ir parādu taisīšana, kas prasa procentu maksāšanu, ko dažreiz grūti izpildīt.

Kā jau minēju, visi augļu koki un ogu krūmi ir vienlīdz ienesīgi, ja tie iestādīti pareizā vietā un vietas apstākļos. Nav neienesīgas augļu koku un ogu krūmu šķirnes, ir tikai tām nepiemērotas vietas.

B. Kas katrai mājas mātei jāzina par sakņkopību

1. Kādi sakņaugi nepieciešami?

Mājas mātei vispirms jāzina, ka sakņaugi ir ļoti veselīga uztura viela, bez kuŗas nevar labi justies neviens cilvēks. Sakņaugi un lapaugi ir bagāti vitamīniem, un tāpēc tiem jābūt katrā mājsaimniecībā vienmēr bagātīgā daudzumā. Nepieciešami sakņaugi ir šādi: burkāni, kāļi, pētersiļi, selderiņi, bietes, rāceņi, redīsi, rutki,

mārrutki, puravi, sīpoli, skorcionēri un kartupeļi. No še minētiem 13 sakņaugiem vien ar maz taukvielu piedevām var izgatavot katrā nedēļas dienā savādu ļoti gardu un veselīgu azaidu. Ja nu pieņem vēl klāt šādus lapaugus, kā salātus, kāpostus, dilles, kreses, estrāgonu, ceberus, majorānus, izapu, fenķeli, anisu, ķimenes u. t. t., tad dabūjam jau gardāku azaidu, jo šīs garšvielas ne tikai labi garšo, bet satur sevī daudz veselībai derīgu vielu. Trešā vietā nāk vēl graudaugi un augļi: zirņi, pupiņas, cukurkukurūza, tomāti, gurķi, ķirbji visdažādākos veidos un izskatos. Visu to kopā saņemot, iznāk, ka katrā mājas dārziņā jāaudzē vismaz 30 dažādas dārzaugu šķirnes, tad katrā nedēļas dienā varēs likt galdā dažādus ēdienus, kas ne tikai labi garšos, bet būs arī uzturvielām bagāti un veselīgi.

2. Kā tikt pie labiem dārzaugiem?

Vispirms jāzina, ka visi viengadīgie dārzaugi prasa labu un auglīgu zemi, lai piecos mēnešos varētu izdot div- un trīskārtīgas ražas. Lai ātri augošo dārzāju ražas iznāktu pilnvērtīgas, jābūt tādiem apstākļiem, ka augi var augt no dīgšanas sākuma līdz pilnai gatavībai bez sevišķiem traucējumiem; jo tikai tādi augi dos pilnvērtīgas ražas un pirmā labuma preci.

Tas var izdoties vienīgi labvēlīgos gaisa un zemes apstākļos, kur tādi nav droši, tur jāpiemērojas apstākļiem un jāaudzē tikai tas, kas labāk izdodas. Daudz kļūdās un zaudējumus cieš tie audzētāji, kas aiz ietiepības grib paši visu ražot nepiemērotos zemes apstākļos. Nav šaubu, ka viss ir iespējams, bet tikai tur, kur nav jārūpējas par pašizmaksu. Kur vajadzīgs rēķināties ar ražošanas pašizmaksu, tur jāaudzē tikai tas, kas labāk un lētāk izdodas, lai varētu sacensties tirgū ar citu vietu ražojumiem.

3. Kādus zemes apstākļus prasa dārzaugi?

Pa lielākai tiesai gandrīz visi dārzaugi mīl mēreni mitru zemes augsnes kārtu, kur tā saucamais gruntsūdeņa līmenis atrodas 80—100 cm. dziļumā. Kur seklāks gruntsūdens, tur jārūpējas par atūdeņošanu, kur dziļāks gruntsūdens, tur jāgādā par apūdeņošanu. Katram jāzina, ka zemes augsnes kārtas mitruma trūkums ir vislielākais kavēklis sakņkopībā, bez vajadzīgā ūdens nekas prātīgs nevar izdoties. Lai vairāk varētu saistīt un uzglabāt ziemas sniega un pavasara lietus mitrumu augsnes kārtā, tanī jāievada daudz trūdvielu un jo sevišķi kūdras smalkumu. Nekas nav tik labs mitruma un kausētu minerālsāļu uzglabātājs, kā laba kūdras zeme, un ja tā ir pietiekoši piejaukta sausai smilts zemei, tad tur viss labi aug un izdodas. Paturiet to atmiņā! Smilts zemi visvieglāk uzlabo kūdra; pirmā vietā nāk kūdra, otrā — mākslīgie minerālsāļi un tikai trešā vietā nāk lopu mēsli kā sīkbūtņu kultūrām nepieciešamie, kurus var arī atvietot ragu milti, asinsmilti un citi dzīvnieku atkritumi.

4. Kas jāņem vērā pie zemes augsnes kārtas uzlabošanas?

Vēl arvienu dārzkopjos valda dažādi ieskati augsnes dziļirdināšanas jautājumos. Daudzi vēl netic, ka 50 cm. būtu nepieciešamais augsnes uzirdināšanas dziļums, kas nepieciešams katram dārzaugam.

Tāpat netic, ka tādā dziļumā iegūldītas trūdvielas un mākslīgie mēsli var dot kādu labumu un tāpēc te, pie šī jautājuma vēl arvienu jāpakavējas.

Katra uzdīguša auga pirmais un svarīgākais uzdevums ir atrast ar savām saknēm vajadzīgo valgmi un barības vielu zemē, un otrais uzdevums — nostiprināties zemē, lai vēji neaizpūš vai nenogāž gar zemi.

Šie uzdevumi jāizpilda augu saknēm, un tāpēc augsnes kārtai jābūt dziļāk irdenai, trūdvielu un mitruma bagātai, lai ieviļinātu tūlīt augu saknes dziļākās zemes augsnes kārtās, kur tām nodrošināts mitrums un atrodamas barības vielas ilgākam laikam.

Ja tas ir panākts, tad arī sausās vasarās sakņaugi mazāk cietīs no sausuma un izaugs vēl labi, jo vismaz tiem nebūs jāpārtrauc augšana sausā laika periodā, un uzlīstot lietum, tie redzami atspirgst un teicami turpina augšanu kailā smilts zemē aiz tā iemesla vien, ka tur pareizi sagatavota augsnes apakškārta 50 cm. dziļumā.

Ja uzlabo tikai augsnes virskārtu parastā vienas lāpstas dūriena dziļumā un saliek šajā virskārtā, mēslus un visādas trūdvielas bagātīgā daudzumā, cerībā uz labu ražu, tad lietus bagātās vasarās šāda rīcība attaisnojas, jo ražas izdodas labas; arī tur tas vēl attaisnojas, kur dārzu var bagātīgi apūdeņot, apliet. Bet sausās vasarās, ja maz var apliet, ražas būs niecīgas un mazvērtīgas aiz tiem iemesliem, ka augu saknes paliks seklā augsnes kārtā, kas var ātri izžūt un novest augus bieži atkārtotā pusvītuma stāvoklī, kas nenovēršami rada mazvērtīgu preci.

Ceru, ka šeit īsos vārdos izteikto katrs sapratīs: zemes augsnes kārtai jābūt dziļi irdenai, 2 lāpstu dūrienu dziļumā uzraktai, bagātīgi ar kūdru caurjauktai un minerālmēsliem piesātinātai, tad var sēt un stādīt ko grib, viss labi augs un izdosies viduvēji mitrās vasarās bez kādas liešanas un slacīšanas. Nekas nav ļaunāks kā ikvakaru parastā augu aprasināšana sausās vasaras dienās. Katram jāzina, ka augu saknes tikai naktī aug garumā, un kur tad ir tuvāk mitrums, uz turieni tās tiecas. Apslakot paviegli augsnes virskārtu katru vakaru, notiek augu sakņu attīstība zemes virskārtā, kura ar pirmiem saules stariem otrā rītā ir atkal izžuvusi sausa, un augu saknes neizbēgami cieš sausuma līdz vakaram. Šādos augšanas pārtraukumos iznāk kroplīgi sakņaugi ar kokšķiedrainām cietām saknēm; mazvērtīgi rutki, redīsi, pētersiļi, burkāni, kāļi un kolrābji. Visi lapaugi tur būs sīvāki un cietāki nekā labā zemē augušie. Daudz maz derīgāki būs pākšķaugi, jo to saknes uztvēr gaisa slāpekli un mazāk bīstas no pārāka sausuma.

5. Vai nezāles derīgas vai kaitīgas sakņu dārzos?

Tas ir savāds jautājums, un nez' kā es atbildētu uz to, ja man nebūtu gadījies novērot to derīgumu un kaitīgumu. Ir daudz gadījumu, kad dažas ātri augošās nezāles var būt noderīgas, pat izpalīdzīgas jauniem sakņaugiem; tas sevišķi sakāms par virzu un balandēm. Nereti gadās, ka augu kopējs pārmēslo zemes augsnes virskārtu tādā mērā, ka kultūraugi vairs nevar augt, sāk slimot un nīkuļot. Tādās reizēs palīgā nāk bagātīgs virzas zelmanis, kas ātrā

laikā likvidē pārmērības, un tad kāposti vai kāļi var labi augt tālāk. Pārkaļķotās vietās atkal palīdz balandas. tās mazina kaļķu ļaunos iespaidus pie tomātiem un gurķiem; ļaujot augt balandēm starp gurķiem kaļķainās zemēs, gurķi ražo labāk nekā bez balandēm.

Tie ir tādi mazi atsevišķi vērojumi, kuŗiem vēl trūkst nopietnu pārbaudījumu. Bet tagad jāteic kaut kas arī par to kaitīgumu.

Nezāļu kaitīgums ir neaprakstāmi liels, tās iznīcina vismaz 25% kultūraugu ražas, un ir ļaudis, kas apgalvo, ka dažādiem augu kaitekļiem un nezālēm par upuri krīt katru gadu 30—40% sakņaugu ražas. Cik tur patiesības, es neņemos atbildēt, bet zaudējumi jau rodas gan tāpēc vien, ka nezāles jāapkaŗo, bet nemākulīgs kaŗš kaŗa vadonim dārgi maksā. Ja sakņu dārzā nezāles grib apkaŗot ar izraušanu — rokām ravējot, tad katrā ziņā tā lieta būs dārga. Tāpēc jāmācās nezāles apkaŗot bez roku pielikšanas pie tām. Pirmais tāds apkaŗošanas veids ir jau minētā zemes augsnes kārtas dziļirdināšana, dziļaprakšana, kur katru gadu augsnes virsējā kārta tiek ieguldīta ar visām nezāļu atliekām 2 lāpstu dziļumā, un tur tā gada laikā satrūd un pārvēršas trūdvielās. Otrs apkaŗošanas veids ir pazīstamā zemes virskārtas kapļāšana — uzirdināšana; tā jāturpina no agra pavasaŗa līdz rudenim, vismaz divreiz mēnesī sākumā, visus sakņaugu laukus izkapļojot ar nelieliem kaplīšiem. Pēc Jāņiem pietiek reizi mēnesī pārstaigāt ar kapli sakņu dārzus un nocirst lielākās nezāles, lai tās turpat satrūd un paliek zemē.

Nest nezāles ārā no dārza ir liela kļūda: tā ir zemes bagātības laupīšana, jo nezāles ir uzsūkušas sevī daudz augiem derīgas barības vielas, kuŗas, savienotas ar saules enerģiju, zemē satrūdot uzlabo augsnes virskārtu ne sliktāk kā kuŗa katra kompostzeme. Arī nezāles jāuzskata par zaļmēslojumu un kā tādas jāsatrūdina tūlīt zemē bez liekas kompostēšanas atsevišķās kaudzēs. Ar nepāraugušām nezālēm tas viegli izdodas, tāpēc tikai jāuzmana, lai tās nepāraug.

Arī pie šī darba stājoties ar nopietnību, iznāk laba atbilde uz



Tomātu dēstu izaudzēšana

I Zemes sagatavošana. II Zemes iepildīšana podos vai kastēs. III Sēklas iekaisīšana. IV Aplaistīšana. V Izdiedzēšana zem stikla, vislabāk pie 20° C. VI Dēstīšana.

uzstādīto jautājumu: nezāles var būt derīgas daudzējādos veidos tādam dārzkopim, kas prot ar tām pareizi rīkoties. Kas dārza nezāles uzskata tikai par postu nesējām un ar tādām ved cīņu, tas ļoti maldās un cieš nepelnītus zaudējumus.

6. Kas jāzina pie dārzaugu mēslošanas?

Te jāzina tas, ka ar pareizu zemes augsnes kārtas mēslošanu var iegūt daudzējādus labumus, lielāku un labāku ražu. Izdarot neapdomātu mēslošanu, var iekļūt kļūmīgā stāvoklī, dabūt mazvērtīgus dārzaugus un vājas ražas.

Kā tas tā var notikt? Uz to vislabāko atbildi dod paši augi. Daudzreiz gadās redzēt, ka kāposti, kāļi, salāti un bietes izaug ziedos pirmā vasarā un to raža ir iznīcināta. Tādos gadījumos vaino sēklu, kas reti kad ir vainīga, bet galvenā vaina ir nepareiza zemes mēslošana un stādāmais laiks. Reiz biju tiesnesis šādā gadījumā: puspūrvietu lielā kāļu laukā pašā vidū apmēram ceturtā daļa no ražas bija izgājusi ziedos. Visapkārt auga labi kāļi, visi bija sēti ar mašīnu vienā laikā tieši tīrumā. Zemkopis vainoja sēklu, ka tā sakrustota, bet izmeklēšana pierādīja, ka vainīga ir nepareiza zemes mēslošana. Kalpam kaisot mākslīgos mēslus, uz lauka saplīsis maiss, un ap to vietu izbiris vairāk tomasmiltu, kas bijuši maisīti ar kalija sāli, un tie bijuši par iemeslu kāļu izziedēšanai nelaikā.

Otrā gadījumā pārkaļķotā zemē bija audzēta tomātu raža u. t. t. Tādi piemēri rodas katru gadu, jo mūsu dārzkopji vēl nav skaidrībā, kādi mēsli kuŗam augam derīgi un kādi var būt kaitīgi. Daudzi sakņu audzētāji vēl tic ateju mēslu labvēlīgam iespaidam pie sakņaugiem, kas pavisam aplam domāts. Atejmēslus der lietāt tikai augļu koku dārzos, pat zemenēm tie nederīgi, un sakņu dārzos jau pavisam nē. Atejmēsliem samēslotā zemē augušie sakņaugi ir negaršīgi un neizturīgi ziemas glabātuvēs; pavisam nederīgi tādi sakņaugu konzerviem.

Arī lopu kūts mēsli ir labdarīgi tikai smagās zemēs, bet mazāk labdarīgi vieglā smilts zemē, ja tie vēl jaukti ar gariem salmu pakaišiem.

Vieglākām zemēm visnoderīgākais mēslojums ir lopu kūts vircē samērcēta kūdra ar mazliet mākslīgo pilnmēslojumu piejaukumu. Sevišķi no svara ievērot, ka kāposti, salāti, špināti, kāļi un kolrābji mīl slāpekļa un kalija savienotus mēslojumus. Sajaucot sērskābo amonjaku ar kalija sāli un uzkaisot uz 1 kv. mtr. agrā pavasarī 200 grammus šāda mēslojuma 2 nedēļās pirms stādīšanas, ir iegūti vislabākie panākumi. Minēto mēslu sastāvs šāds: 2 kg. sērskābais amonjaks, 1 kg. kalijsāls un 10 kg. kūdras smalkne (kopā sajaukti). Sajaucot mākslīgos mēslus ar kūdru, katrs var pagatavot savam dārzam visnoderīgākos mēslojumus, kas barības ziņā pat pārspēj lopu mēslus, jo augi tos pilnīgāk uzņem. Šiem mēsliem ir tikai tas trūkums, ka tanīs maz darbojas sīkbūtnes, kuŗas uztur zemes dzīvību, un tādēļ vien ir jālietā lopu mēsli vai lopu atkritumi.

Te būs vēl viena kūdras smelkņu un mākslīgo mēslu recepte: 0,33 kubikmetri smalkās kūdras, 5 kg. kaļķu zalpētera, 7 kg. kalija magnēzija un 7 kg. tomasmiltu, labi jāsajauc sausā veidā, lai visas

daļas būtu vienlīdzīgi izjauktas. Tad jāizlīdzina plānā kārtā uz dēļu grīdas vai cieta klona, jāsaslaka ar ūdeni, kā top viscauri mitra, tad jāsamet smailā kaudzē un jāapsedz ar zemes kārtiņu, tas aizsargā gaisa slāpekļa aizplūšanu izplatījumā. Pēc 3—4 nedēļu pastāvēšanas šis „ūniversālmēslojums" ir gatavs, un ar to var labi samēslot 100 kv. metrus plašu lauku.

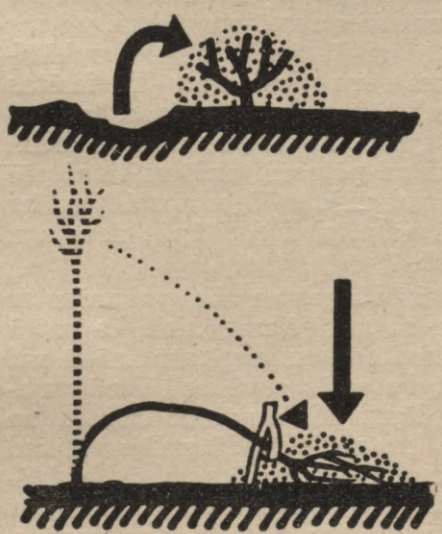
Vecie sakņu dārznieki jau sen gadus atpakaļ nedeva sakņu augiem svaigus lopu mēslus, bet tikai vecus, kaudzēs un lecektīs iztvaikotus pussatrūdējušus lopu mēslus, un nevar teikt, ka viņu rīcība būtu nepareiza. Kā tas pārbaudēs pierādījies, augšminētā recepte var pilnā mērā sacensties ar pussatrūdējušiem lopu mēsliem, ja tiem vēl līdzteku iekaisa mazliet lopu ragu un nagu miltus zemes sīkbūtņu barībai.

Kas attiecas uz šķidinātiem mēslojumiem, tad te patiesības labad jāapliecina, ka tie ir labi, pat ļoti labi zināmās reizēs un apstākļos, tikai ne katrreiz un visur. Piemēram: karstā un sausā zemē neder liet šķidinātus mēslojumus, tie sabojās saknes, un augi gūs vairāk ļaunuma nekā laba. Šķidināti mēslojumi jādod lietainās dienās, tad tie sasniedz savu mērķi, tie reizā ar lietus ūdeni tiek ievadīti augos pēc vajadzības un piederības. Ja zeme ir pareizi sagatavota un samēslota, tad apliešana ar tīru ūdeni padara vairāk laba kā šķidināti mēsli neapstrādātā zemē.

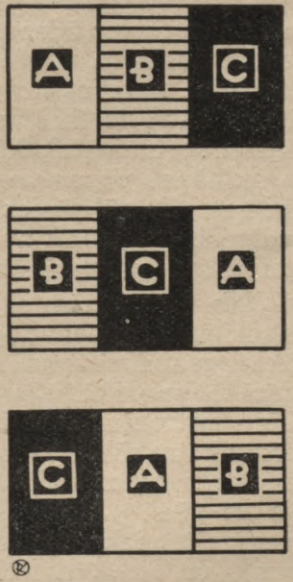
7. Kas jāievēro pie augu maiņas?

Sakņaugus var audzēt gads gadā vienā un tai pašā vietā ar labiem panākumiem vienīgi tad, kad zemes augsnes kārtu katru rudeni aprok 2 lāpstu dziļumā, tā kā pilnīgi svaiga zeme nāk augsnes virsējā kārtā.

Ja to nevar izdarīt, tad jāievēro sekojoša augu maiņa: pirmā



Zemo un augstcelmaino rožu iezieмošana (apbēršana ar smiltīm vai kūdru).



Augmaiņa sakņu dārzā

gadā pēc svaigu kūtsmēslu rudens devuma nākamā pavasarī var stādīt visas kāpostu šķirnes, spinātus, salātus, gurķus, ķirbjus, tomātus un mangoldu. Otrā gadā bez lopu mēsliem ar mazliet mākslīgo mēslu palīdzību vēl labi augs: burkāni, redīsi, rutki, bietes, rāceņi, sīpoli, puravi, selerijas u. t. t. Trešā gadā, jādod jau krietna deva fosfora un kalija mēslu, un tad vēl labi izdosies pākšķaugi — zirņi un pupas. Pēc pupām un zirņiem, jādod atkal bagātīgi lopu mēsli, un pēc tiem seko atkal kārtējā augu maiņa.

Kā jau minēju, strādājot ar mākslīgiem mēsliem un augsnes dziļkultūrām, nav jāietur šāda augu maiņa, bet katru augu var ilgāku laiku audzēt tieši tajā vietā, kur tam visizdevīgāki augšanas apstākļi, un vienmēr gūt labas ražas. Te vēl varu aizrādīt uz daudziem zināmo parādību, ka daži augi, piemēram sīpoli, neaug kuŗā katrā vietā, un ir zināmi gadījumi, kad sīpoli audzēti 5 gadus no vietas vienā un tai pašā vietā un tie labi izdevušies, bet citur nav auguši pie vislabākās kopšanas.

8. Kādas sekas var rasties no pareizas un nepareizas sēšanas un stādīšanas?

Te vispirms jāzina, kas ir pareiza un kas ir nepareiza sēklu sēšana zemē. Pareiza būs tā, kad sēs īstā laikā, kad zeme jau dzīva, silta, mitra un auglīga. Tad katrs ieliktais sēklas graudiņš kārtīgi uzdīgst un ātri iestiprināsies, sāks tālāk augt. Parasti katrreiz iesēj vairāk sēklu, lai zelmenis iznāktu pilnīgs. Pēc labas uzdīgšanas, steidzīgi jāretina, lai katram augam būtu vajadzīgā telpa pilnīgai attīstībai; pārāk biezs sējums nedod cerētos ražas iznākumus. Pie augu retināšanas jāzina, ka katram augam vajaga tik daudz telpas, cik aizņem tā trīskārtīgais apkārtmērs. Tikai tādā stāvoklī var katrs augs sasniegt vislielāko pilnību un veselību augšanā.

Ja sēšana iekrīt sausā laikā un sausā zemē, tad izvilktās sēklu vadziņās jāielej ūdens, jāļauj tam iesūkties zemē un tad uz mitras zemes jāuzkaisa sausie sēklas graudiņi un jāapsedz ar sauso apkārtnes zemi, mazliet no virspuses zemes segu piespiežot. Tā iesētas sēklas katrreiz labi uzdīgs, un ja nebūs par dziļu ieliktas, tad uzdīgst neticami ātri: kāposti, redīsi, gurķi, salāti jau ceturtā dienā zaļos; tāpat pupas un zirņi; burkāni un pētersiļi uzdīgst tikai pēc nedēļas. Te vēl jāpiezīmē, ka tie augi, kas labvēlīgos apstākļos ātri uzdīguši, arī labāk aug tālāk, nekā nīkuļīgi dīgļi; tāpēc nevajaga steigties ar pāragrām sējām pavasarī.

No nepareizām sējām var rasties pilnīgas neražas vai ražas ar daudziem kropļiem augiem. Katram augu sējējam jāzina, ka katrā sēklas graudiņā snauž jauna auga dzīvībiņa aizsargāta plānākā vai biezākā apvalkā. Ja snaudošais dīglis sajūt savā apkārtnē vajadzīgo mitrumu un siltumu, tad tas dīgst, laiž asnus un saknes, un mēs sakām: sēkliņas labi dīgst. Bet kas notiek tādā gadījumā, kad iesēts par agru, kad āra gaiss vēl var būt stipri vēss un zemes klēpis arī vēss? Ja šādos apstākļos iesēj vēl izmērcētu sēklu vai pat pusdīdzētu, izknitinātu, kas tad notiek? Tad notiek dīgšanas pārtraukums, un ja tas velkas ilgāku laiku, tad sējums galīgi iznīkst, ja vidēji ilgi, tad neizbēgami būs daudz kroplu augu. Tādas lietas no-

tiek arī pie pārāk dziļas iesējas zemē, visspēcīgākie sēklu graudi beidzot uzlien augšā no zemes dziļumiem, bet kārtīgus augus no tiem lai negaida neviens.

9. Kā sakņaugi jākopj augamā laikā?

Te galvenā nozīme ir zemes irdināšanai, gaisa ielaišanai zemē. Kā zināms, gaiss satur 75 daļas slāpekļa, un slāpeklis ir olbaltumvielu radītājs augos; tā tad, augu labai augšanai ir nepieciešama gaisa ielaišana zemē, pie augu saknēm. Visauglīgākā zeme ir tā, kur 60% no augsnes blīvuma starpiņām aizpilda ūdens un 40% gaiss. Ja visās blīvuma starpiņās būs tikai gaiss vai tikai ūdens, tad augi nevar augt, jo saknes slāpst kā vienā, tā otrā gadījumā, vai nu aiz gaisa, vai mitruma trūkuma. Zemes virskārtas irdināšana — kapļāšana ir vienīgais izlīdzināšanas līdzeklis; tā palīdz pārāk mitru zemi ātrāk izžāvēt un aizkavē sausas zemes apakšējo slāņu ātru iztvaikošanu. Ar pareizi izdarītu zemes virskārtas irdināšanu augamā laikā, veicina augu augšanu un ātrāku ienākšanos. Tā pareizība ir šāda: tikko sāk dīgt pirmie sējumi, tūlīt jāsāk zemes virsējās kārtas pasekla irdināšana, lai aizkavētu dziļāko slāņu izžūšanu un nezāļu sazelšanu kultūraugu starpā.

Kad sētie augi jau izlaiž pirmās pareizās lapas, kas parasti notiek otrā nedēļā pēc dīgšanas, tad sējumu rindas jāizretina un otrreiz jāuzirdina zeme, ar kapļiem mazliet pievelkot irdeno zemi pie jauniem dīgļu stādiem.

Retinot uzdīgušos augus, jāņem vērā, ka katram augam jāatrodas 2—3 reizes tik tālu vienam no otra, cik tā caurmērs ir pilnā gatavībā. Ja burkāna caurmērs var būt 5 cm., tad starptelpai no viena burkāna līdz otram jābūt 10 cm. Jāpatur vērā, ka biezie sējumi nedod labus iznākumus, tāpēc pareiza izretināšana tūlīt pēc sadīgšanas ir darbs, ko nedrīkst nokavēt. Daudzi līkie, greizie un kroplie sakņaugi ir nokavētas izretināšanas sekas.

Vēl pie apkopšanas darbiem pieder tā saucamā augu apliešana, kuŗai sausos pavasaros var būt nozīme. Dārzkopis ļoti daudz grēko pie sēklu sēšanas un stādu pārdēstīšanas. Savu kļūdu viņš atzīst tikai pie pārdēstīšanas neveiksmēm, bet pie sēklu neuzdīgšanas visu vainu mēdz uzvelt sēklai, kas gan ļoti retos gadījumos ir pareizi.

Tāpat kā no nepareizas sējas, tā arī no nepareizas stādu iestādīšanas var rasties kropli augi un pat galīgi nīkuļi. Dažiem augiem nekaitē, ja tos iestāda dziļāk zemē, turpretī daži ir ļoti jūtīgi un neizturīgi. Dziļāk zemē var stādīt tomātu un kāpostu stādus, bet pamēģiniet dziļāk iestādīt sīpolus, salātus un selderīņus, tad jūs redzēsit, kādi kropļi iznāks. Pie stādu pārdēstīšanas jāievēro sekojošais: mazus dīgļu stādiņus, pirmo reizi pārstādot, laiž zemē līdz pirmajām dīgļu lapiņām, lielākus stādus pārdēstot, jāievēro, ka tie neiekļūst dziļāk par augšējām saknēm.

Lai sausu zemes kārtu saveldzētu 20 cm. dziļumā pietiekoši mitru, tad uz 1 kv. m. jāuzlej 50 litri ūdens lēnās devās caur lejkannu sietiņu. Tas būs tāds mitruma daudzums, ko dod 2 dienu lietus. Šāda zemes samitrināšana pietiek 2 nedēļām sausā laikā, ja pēc tās tūlīt uzirdina zemes virskārtu, kas aizkavē ūdens iztvaikošanu. Ikdienīgā augu apslacināšana, aprasināšana ir vairāk ļauna nekā la-

ba. Tā veicina augu sakņu attīstību zemes augsnes virsējos slāņos, kuŗus katru dienu mazliet apslapina, un reizē ar to notiek tas, ka augi pastāvīgi cieš no sausuma, jo zemes virskārtas mitrums izžūst jau pirmajās rīta stundās. Nelaistot katru dienu augus, mēs piespiežam to saknēm steigties zemes dziļākos slāņos, un jo ātrāk tas notiek, jo labāk. Uzirdinot katru nedēļu zemes virsējo kārtu, ievadam gaisa slāpekli zemē un aizturam mitruma izgarošanu. Jo lielāki top augi, jo dziļāk jāirdina zemes virskārta, lai gaiss iekļūtu dziļāk zemē, kur atrodas augu galvenās saknes. Labāk vienreiz kārtīgi saliet zemi, nekā desmit reizes pavirši apslacināt; kas to vēl nezina, lai pārbauda darbos, tad redzēs patiesību. Tāda slacināšana noder vienīgi tiem augiem, kuŗu saknes aug sekli, kā gurķiem un ķirbjiem.

Kas attiecas uz augu papildmēslojumiem, tad te var notikt daudz aplamību. Ja zeme ir labi sagatavota un samēslota, tad papildmēslojumi ir lieki, pietiek gādāt par mitrumu un gaisu ar zemes irdināšanu un nezāļu iznīdēšanu, un viss augs labi un normāli. Ja zeme ir nesagatavota, sekli apstrādāta un nemēslota, tad jābaŗo augi „no rokas", un to vislabāk panākt ar šķīdinātiem mēslojumiem. Šķīdināti lopu mēsli var būt pamatā, bet tur klāt vēl jāliek mākslīgie, tik ne pārmērīgā daudzumā. Pareizā deva būs: 1 tējkaŗote nitrofoskas uz 10 litriem mēslu ūdens un nekādā ziņā vairāk. Mēslu ūdeni neder liet sausā zemē, jo tas kairina augu saknes un rada slimīgu stāvokli, veicina kaitekļu attīstību un citas ļaunas parādības. Ar mēslu ūdeņiem apliet augus ieteicams tikai lietus laikā vai apmākušās dienās pēc iepriekšējas saliešanas ar tīru ūdeni. Kas to nevar izdarīt, tas labāk lai izkaisa mākslīgos mēslus uz zemes starp augiem un gaida, kamēr lietus tos ieskalos zemē un tie nokļūs pie augu saknēm.

Daudzi vēl nezina, ka ar papildu mēslojumiem var apkaŗot augu kaitekļus un pavairot tos. Aplejot sīpolus, burkānus un rutkus ar govju mēslu šķīdinātu ūdeni, izdarām lielu pakalpojumu šo augu sakņu tārpiem, veicinām to attīstību.

Aplejot ar kālija un čiles zalpēteŗa ūdeņiem, kavējām to attīstību, jo tie viņiem ir pat nāvīgi. Tāpat ar slāpekli pārbaŗotie augi ir daudz jūtīgāki pret parazītu sēnīšu uzbrukumiem, nekā tie augi, kas būs auguši kālija un fosforskābes bagātā zemē.

Kas attiecas uz sakņaugu kaitekļiem, tad par tiem nav daudz ko teikt: labā sakņu dārzā kaitekļu nevar būt, tie ierodās tur, kur kaut kā trūkst, kur augi nīkuļo un labi neaug. Ja sakņu dārza augi pastāvīgi jāsargā no kaitekļiem, tad labāk tos neaudzēt, jo tie iznāk par dārgu un patiesībā ir mazvērtīgi; dažreiz pat veselībai kaitīgi. Izņemot nikotina, piretruma un citu augu alkalodālo indi saturošos preparātus, kas ūdenī un zemē sadalās un pazūd, arzēna un dzīvsudraba indes gan derētu noliegt sakņaugu kaitekļu apkaŗošanā, jo tās zemē nepazūd un nesadalās un var uzkrāties tur pārmērīgā daudzumā, tapt bīstamas.

Kā jau teicu, labā sakņu dārzā kaitekļu nav, jo katram augkopim jāprot augus izsargāt no kaitekļiem ar pareizu audzēšanu, zemes irdināšana, nezāļu iznīdēšanu, pareizu izretināšanu, apliešanu un mēslošanu. Bez tam vēl svarīga nozīme ir pareizai augu kopaudzēšanai. Jāzina, kādi augi kuŗus aizsargā pret ārējiem kaitek-

ļiem un kādi tos pievelk. Tā ir ļoti veca gudrība, kas, par nožēlošanu, vēl nav jaunlaiku zinātnē pilnīgi noskaidrota. Gurķi labi satiek ar bietēm, tāpēc ka bietes paņem no zemes tās vielas, kuŗas gurķiem būtu kaitīgas. Audzējot kaņepes starp kāpostiem, būs mazāk lapu tārpu uz tiem, jo kaņepes apreibina kāpostu tauriņus u. t. t. Te vēl plašs darba lauks pētniekiem: noskaidrot, kādi augi ar kuŗiem kopā saderas. Reiz par to arī runās mūsu pētnieki, jo ārzemēs jau tas tiek pētīts.

10. Sakņaugu uzglabāšana ziemai svaigā veidā

Ne visus sakņaugus var svaigus baudīt cauru gadu, un tas ir labi, citādi tie daudz zaudētu no savas vērtības; trūktu svaigo sakņaugu, tā saucamo agro sakņu. Svaigie, pirmie redīsi pavasarī garšo daudz labāk kā tikpat svaigi rudenī, un tā tas ir gandrīz ar visiem dārzaugiem. Ja gribam ziemas mēnešos baudīt svaigus dārzāugus, tad vispirms jāpapūlās tos vēlāk sēt un stādīt ar tādu aprēķinu, ka tie līdz rudens salnām gan sasniedz lietderību, bet nav vēl nobrieduši. Pusbriedušus burkānus, pētersiļus, rāceņus, kāļus, kolrābjus, redīsus un rutkus, pirmam stiprākam salam iestājoties, apberot ar sausu smalku kūdru un apsedzot vēl ar lapām, var viegli ilgāku laiku uzturēt svaigus dārzā un ziemā ņemt tieši no dārza svaigas saknes. Arī svaigus kartupeļus var tādā veidā rakt no dārza ziemas svētkos vai jaunā gadā pie 20° aukstuma. Izrakti no zemes, šie sakņaugi vēl 24 stundas jāpatur svaigā vēsā ūdenī, un tad tie ir pirmā svaigumā. Lapaugus, kā kāpostus, salātus, spinātus, uzglabā vēsās augu mājās, lecektīs un pagrabos, bet tie vairs negaršo tik labi kā pirmie svaigie no dārza ņemtie augi pavasarī. Pilnīgi nobriedušus sakņaugus ļoti labi var uzglabāt svaigā veidā visu ziemu līdz jaunai ražai, tos ierokot zemē sausā vietā, kur ūdens nevar piekļūt. Katrā sausākā uzkalniņā var ierīkot sakņaugu uzglabājamās mītnes, tikai jārūpējās, lai katra saknīte būtu ar upes granti apbērta un kaudzītes virsa apsegta ar ūdeni necaurlaidošu jumtiņu. Pagrabos ieziemotie sakņaugi nekad nebūs tik gardi kā laukā, grants kalniņos, ieziemotie.

Tagadējā dārzkopju māka cenšās apgādāt lielpilsētu tirgus cauru gadu diendienā ar svaigiem dārzaugiem, un tāpēc nav jābrīnās, ka pavasarī tie ne vienam sevišķi neinteresē. Pareizāk būtu, ja viss ietu laikmetīgi; pavasaris ar saviem priekiem, vasara ar saviem un rudens un ziema ar saviem baudu priekiem.

Kas nu vēlētos baudīt cauru gadu svaigus dārzaugus, tam atliek tikai viens vēlamākais ceļš, un tas ir: svaigu sakņaugu iekonservēšana īstā svaiguma laikā. Tādā veidā katrs var apgādāt savu ģimeni cauru gadu ar svaigiem dārzaugiem un reizē ar to, veicināt dārzkopības attīstību. Svaigu sakņaugu un ogu konservēšanai jābūt katras kārtīgas mājas mātes izcilus darbam, kur tā var patiešām parādīt savas zināšanas un spējas rūpēs un gādībā par savu ģimeni. Ka tas reiz tā būs, par to nav jāšaubās, un tad svaigi dārzaugļi un sakņaugi vairs netrūks nevienā mājsaimniecībā nevienā gada laikā.

C. KO PRASA MĀJAS KOŠUMA DĀRZIŅŠ

1. Kā iekārtot košuma dārziņu?

Nevar divu domu būt, ka pie katras lielākas vai mazākas cilvēku dzīvojamās ēkas, tā saucamās mājas, jābūt savam košuma dārziņam ar piemērotu apjomu. Šāds košuma dārzs nav nekas cits kā parasta dzīvokļa turpinājums — papildinājums brīvā dabā. Sevišķi siltos vasaras mēnešos šāds „brīvdabas dzīvoklis" ir ļoti patīkams un noderīgs. Kam parastā dzīvojamā mājā ir pašaurākas telpas lielāku viesību sarīkošanai, tas labi var iekārtot tā, ka lielākās viesības iekrīt vasaras mēnešos un tad tās var rīkot „brīvdabas dzīvoklī", skaistajā mājas košuma dārzā, Nevienā mājā viesis nevar justies tik brīvi un patīkami kā košuma dārzā zem lielo koku lapotnes, smaržīgo ziedu krūmu aizvēnī. Pat vasarīgam lietum līstot, rodas neaprakstāma sajūta, sēdot aizsargātā dārza lapenē un klausoties lietus pilienu grabināšanā virs galvas un lapenes jumta. Nevienā dzīvokļu gultā nebūs tik patīkama diendusa kā dārzā zem kupliem kokiem izvilktā tīklā.

Bezgalīgs ir stāsts par „brīvdabas dzīvokļa" jaukumiem un to nepieciešamību pie katras mājas, tik nu tālāk jāzina, kā to iekārtot un uzturēt labā stāvoklī. Pirmais ievērības punkts tālākai darbības gaitai ir dārziņa platība, tai jābūt ciešā saskaņā ar dzīvojamās mājas lielumu un tās apkārtnes iespējamību, t, i. atkarībā no tā, vai māja atrodas pilsētā vai uz laukiem. Pie mazas mājas pārāk liels dārzs nepiederas, tas atstāj pārmērības iespaidu; vissamērīgākais dārzs ir trīsreiz lielāks par ziemas māju.

Dārzu ierīkojot, jāņem vērā esošā dzīvokļa iekārta. Tāpat kā dzīvoklī ir istabas ar dažādiem dzīvokļu piederumiem, tā arī dārzā jābūt dažādiem iedalījumiem un apstādījumiem, jo košuma dārziņš ir dzīvokļa turpinājums — papildinājums īstā nozīmē.

Dārzam jāpieslienas tuvu pie pašas ēkas, vislabāk dienvidus, rīta vai vakara pusē. Ļoti skaisti un tīkami ir, ja plašo dārza lapeni var savienot ar dzīvojamo ēku, 1 m augstāku par pārējo dārza līmeni, tad skats no lapenes uz pārējo dārza daļu būs daudz patīkamāks un interesantāks.

2. Kas jāņem vērā pie dārziņa apstādīšanas

Mazos mājas dārziņos neder taisīt atsevišķus uzkalniņus ar mazām atklātām lapenītēm virsotnē, tādas izskatās kā rotaļlietas mazbērnu rotaļu laukumā. Tādi lapeņu kalniņi piederas lielos atklātos parkos, tikai ne mazos mājas dārziņos. Celiņiem jābūt tīriem un pēc iespējas taisniem, lai dārza īpašnieks, savās pārdomās



Zemes slāņu pārvietošana pie rijolēšanas

soļojot pa tiem, droši varētu paturēt acīs ceļa mērķi, kādam jābūt katra ceļa galā. Celiņu platums ir atkarīgs no dārza platības. 100—200 kv. metru platā dārziņā neder platāki celiņi kā 1—1,20 m., izņemot pirmo 2,5 m. plato savienošanas ceļu no mājas ar dārzu, kuŗu izlietā kā pastaigas ceļu gar mājas nojumi — lapeni. Dažreiz tas var noderēt bērniem par rotaļu laukumu.

Sevišķi svarīga nozīme ir aplejamā ūdens dabūšanai. Pilsētas dārziņos tas grūtības nerada, tur ūdensvadi piegādā vajadzīgo veldzi. Lauku mājās tas citādi, tur jābūt tuvumā akai, no kurienes var ielaist ūdeni atsevišķās ūdens tvertnēs, lai tas saulē sasiltu un būtu noderīgs apliešanai. Ūdens ir katras puķītes dzīvības avots, un tāpēc nesējiet un nestādait vairāk puķu, cik spējat kārtīgi apliet un apkopt, citādi nīkuļojošas puķes būs tikai par neglītumu dārzā.

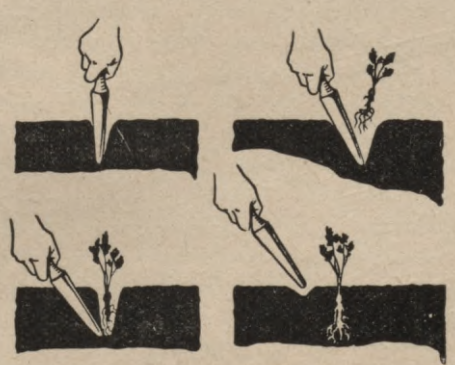
Mazmājiņu košuma dārziņš jārīko tā, lai tas būtu noderīgs arī citām vajadzībām. Tur parasto košuma koku vietā stāda augļu kokus un greznuma krūmu vietā — ogu krūmiņus ar zemeņogu paklāju. Lai tomēr nezustu greznuma dārza iespaids, tad kaut vienā vietā, ēkas tuvumā, jābūt zaļam zāles laukumam ar ziedošām puķēm.

3. Košumdārzu apstādīšana

Parasti notiek pārpratumi mazu košumdārzu apstādīšanā: tos vienmēr sastāda par biezu, un tad iznāk „džungļi". 100 kv. metru platā košuma dārzā neder vairāk kā 3—4 lielie koki, un tiem pašiem jābūt no tādām sugām, kuŗu zarus var apgriezt, kad tie aug par daudz plaši. Piemēram: ābeles, liepas, vītoli ļaujās katrā vajadzības brīdī samazināt savu zaru apmēru, nekaitot ne izskatam, ne tālākai augšanai.

Ja augļu kokus stāda košuma dārzā, tad priekšroka jādod bumbierēm ar piramīdālo augumu. No ogu krūmiem košuma dārzā noder vai vienīgi jāņogulāji un upenāji, kas glīti izskatās un ļaujas dažādi veidoties. Avenes un ērkšķogas neder košuma dārzā. Var būt arī kāda plūme un ķiršu kociņš, sevišķi pēdējie pavasarī skaisti zied un pušķo dārzu baltiem ziediem un sārtām ogām.

No speciāliem košuma kokiem un krūmiem mājas dārziņos iederas: kastaņi, liepas, ozoli, ceriņi, jasmīnes; dzīvžogiem: cotonerster, ligustrum un ribes. Vēl kā košuma krūmi iederas pliedeŗi — sambucus, dzeltenās akācijas, sniega ogas, korintes un skaistkārkļi



Pareiza dēstīšana



Zāles pļāvējs

— cornus. Šeit minētie koki un krūmi ieteicami tanī ziņā, ka tie labi aug katrā vietā un uz tiem reti kad parādās kāds kaiteklis — tie ir tā saucamie tīrie augi.

Nav patīkami, ka mājas dārziņā aug *tādi* augi, uz kuŗiem labprāt mitinājas dažādi lapu grauzēji.

Arī no pastāvīgiem *ziedu augiem* vēlama spēcīgāka izlase, kuŗa dod ziedus no agra pavasaŗa līdz vēlam rudenim. Te jāņem vērā sekojošās ziemciešu puķes: ziemas flokši visādās krāsās, kurpītes, vīgrieži, ziemas magones, lupīnes, ozoliņi, kārkliņi, pirmziedes, purenes, īrisi, baltās puķes, zeltžagariņi, maijpuķītes, tulpes, narcises, sniega zvaniņi, dārza līlijas, gladiolas un dālijas. Papildinot vēl šīs puķes ar dažām vasaras puķītēm, katru gadu citādā veidā un sastāvā, var radīt brīnum jauku mājas dārziņu, arī vismazākā zemes platībā.

Kur daudzmaz lielāka platība (200—300 kv m), tur jau nepieciešams ievietot kādus skuju kokus, kas ar pastāvīgo zaļumu pušķo dārzu cauru gadu.

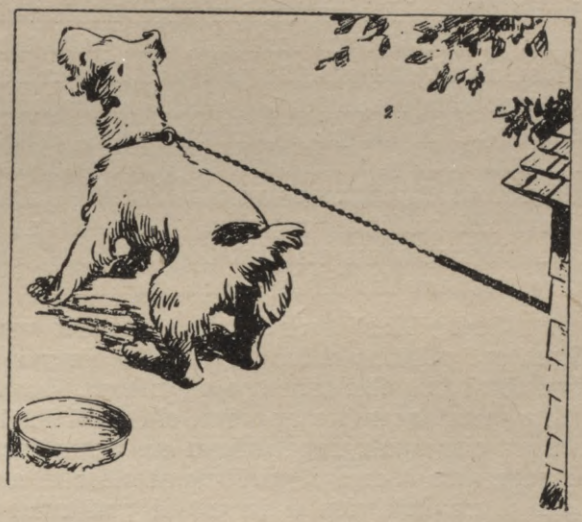
Pats galvenais: pirms stādīšanas labi sagatavot zemi šādos mājas dārziņos. Mazākais visus laukumus, izņemot ceļu vietas, vajaga uzrakt 2 lāpstu dziļumā (50—60 cm), un apakšējā zemes slānī ieguldīt vairāk kūdras, ar mākslīgiem mēsliem caurjauktu. Dziļi uzraktā un samēslotā zemē visi augi labi ieaugas un aug tālāk; nesagatavota zeme cieš un prasa vairāk apkopšanas darbu.

Lielākos kokus un krūmus labāk iestādīt rudenī; puķes un rožu stādus der stādīt tikai pavasarī.

Lai mājas košuma dārzs būtu tīrs no augu kaitekļiem, tad jāgādā, lai tur būtu vajadzīgie sargi — kaitekļu ēdāji putniņi. Ar labpatiku var vērot pa logu mājas dārziņā modrīgo zīlīšu darbību. Cik rūpīgi tās apskata katru koka un krūma zariņu un nolasa katru kaitekļa oliņu vai kūniņu. Un par to ļoti maz jāmaksā šiem vislabākajiem augu aizsargiem: ziemas mēnešos jādod mazs patvērums un daži sēklas graudiņi. To der katram ievērot, kas grib redzēt no kaitekļiem tīru, skaistu dārzu savas mājas apkārtnē.



Maza siltumnīciņa zem loga



V. MĀJAS KUSTOŅI

1. Suns un kaķis

Suns un kaķis kā māju kustoņi jau priekš gadu tūkstošiem bijuši pazīstami nevien visām Eiropas tautām, bet arī senajiem ēģiptiešiem. Arī latvju daiņas liecina, ka senajiem latviešiem suns kā mājas sargs un palīgs ganiņam, bet kaķis kā peļu medinieks bijuši pazīstami jau sensenos laikos, un dainas tos labina visādiem mīļvārdiņiem. Pēc tautas ticējumiem, jaunajām meitām, nākamajām mājas mātēm, it īpaši pienācies rūpēties par suni: ja kāzu dienā slikts laiks, tad tas nozīmē, ka līgava nav kārtīgi barojuši suni.

Arī tagad neviena lauku sēta nav iedomājama bez suņa un kaķa. Tie tur joprojām pilda savus sensenos uzdevumus: suns pa nakti sargā māju, bet dienā iet ganos, un kaķis ir „peļu junkuris". Sunim ir pagalmā sava būda, bet kaķim — siltā aizkrāsne vai cits kāds kakts.

Bet pilsētas dzīvokļos tas ir citādi: ganos nav jāiet, māju sargā atslēga un sētnieks, naktssargs un policija. Suns te ir kļuvis lieks. Vienīgi tad, ja mājastēvs ir kaislīgs mednieks, tam ir nozīme turēt medību suni. Pilsētniekam arvienu jārīkojas ļoti taupīgi ar barības līdzekļiem, suns būtu lieks ēdējs. Un kur to lai guldina? Turēt suni parastajā pilsētas dzīvoklī nozīmētu vairot dzīvokļa netīrību. Vienīgi pilsētas nomalēs un mazpilsētās, kur pie katras mājiņas ir savs pagalms un dārzs, ir iespēja un arī nozīme turēt suni.

Un taču, arī pilsētas centra dzīvokļos itin bieži var sastapt visvisādu sugu suņus, sākot ar miniatūriem klēpju sunīšiem un beidzot ar buldogiem, putnu suņiem vai vilku suņiem. Tādus visbiežāk tur vecas un vientulīgas dāmas. Un tas vēl ir saprotams: tām vajadzīgs savs laika kavēklis un „mājas draugs". Tikai suns nekad nedrīkstētu kļūt par mājas elku, kam, kā mājas mātei dažbrīd liekas, nevar vien iztapt ne kalpone, nedz citi līdziemītnieki, nedz viesi to var pienācīgi pagodināt. Bet pavisam nedabiski ir,

kad jaunas dāmas sāk auklēt suņus, kur viņu īstais uzdevums būtu — auklēt bērnus! Smieklīgi arī izskatās, kad daža dāma, gribēdama būt sevišķi „smalka", sāk staigāt pa bulvāriem ar suni pie saites vai — ja tas ir maz klēpja sunītis — padusē iespiedusi. Šādas manieres nav nekas vairāk kā pakaļdarinājums „elegantiem" modes žurnāliem vai kādas kaprisas „filmu zvaigznes" dzīves aprakstam. Bet ko šīs untumainās „zvaigznes" visu nedara! Daža „slavenība" jau vazā sev līdzi arī pērtiķus, rupučus, pat sivēnus! Vai visiem šādiem untumiem ir iespējams un vajadzīgs sekot? Katras jaunas un veselīgas sievietes luteklis lai ir bērns, nevis suns!

Kaķis ir tīrīgāks kustonis, tam vēl varētu piešķirt tiesību uzturēties arī pilsētas dzīvoklī, varbūt bērniem par prieku. Bet parastajā pilsētas dzīvoklī tam „peļu junkuŗa" amats tikpat kā nav pildāms. Un ja mājas māte apsvērs, cik no kaķa turēšanas labuma un prieka un cik daudz nepatikšanu un posta tas sagādā, tad slēdziens, droši vien, būs tāds, ka pilsētnieku mājoklī arī kaķim nav vietas. Jau „kaķu smaka" vien dažu citādi patīkamu dzīvokli var padarīt riebīgu. Tāpēc arī „kaķu paradīzes" priekus atstāsim labāk vientuļām vecītēm", kas nekāda cita dzīves prieka vairs nevar un neprot sev sagādāt.

2. Kā suni kopt un baŗot?

Suns ir tipisks gaļas ēdājs, uz ko jau norāda zobu forma un kuņģa iekārta. Augu barību suņa kuņģis spēj pārstrādāt tikai vārītā veidā. Tāpēc suņa barības dienas devā jābūt vismaz tikdaudz gaļai, lai tās svars atvilktu $^1/_{30}$ suņa svara. Piedevām vēl jādod nedaudz maizes, putraimu un vārītu sakņaugu.

Jūsu mājas sargs nav arī nekāda asenizācijas tvertne, kuŗā saliet visas virtuves atliekas: tās ar skaudrām garšvielām notrulina sunim ožu, un suns arī var ar nierēm sasirgt.

Lai gan suns bez kaula zobos grūti iedomājams, tomēr kauls ir nepieciešams tikai jauniem kuceniem — zobu izveidnei un kaulu attīstībai. Vecākiem suņiem tie rada kaļķa pārpilnību un kuņģa traucējumus. Piens noder sevišķi trekniem suņiem. Maizi un kartupeļus sunim jādod mērenā daudzumā.

Suns jābaŗo 2 reizes dienā: ap 7.—8. rītā dod vieglāku ēdienu un no plkst. 1—4 pēcpusd., dod, cik vien sunītim garšo un cik tas spēj apēst.

Ja jūsu suns paradis gulēt istabā, tad vislabāk tam noder ar sienu vai salmiem piebāzta cukurmaisa cisas, ko var laiku pa laikam izmazgāt un piebāzt ar svaigiem salmiem vai sienu. Sauja pagļu skuju pasargās arī no blusām. Mazākiem suņiem var guļas vietu ierīkot kādā kastē, Ik pāŗdienas suni vēlams tīrīt ar suku un skrāpi, vasarā suns arī jāpeldina, bet ziemā 1—2 reizes jāmazgā siltā peldē. Peldes ūdens nedrīkst būt siltāks par 32° C. Ziepes jālieto tikai parastās, cietās (medicīniskās darvas vai kreolīna ziepes), jo zaļās ziepes, soda u. c. līdzīgi mazg. līdzekļi kairina suņa ādu un atņem tai daudz tauku daļu. Pēc peldes suns labi sausi jānoslauka un kādu laiku jāatstāj siltā telpā, kamēr tas pilnīgi nožuvis.

Lai suns nesirgtu un nekļūtu „vājš uz kājām", tad pēc iespējas biežāk tam jāļauj izkustēties svaigā gaisā.

Sargu suņiem jāierīko koka būdas. Ar skārdu apsistas būdas vasarā pārāk sakarst saulē, bet ziemā ir aukstas.

Tā kā suņi bieži arī slimo, tad nebūs lieki arī daži veterinārās dziedniecības padomi: Ādas slimības un iekaisumi parādās kā mazi, sausi un sarkani izsitumi un plankumi. To cēlonis — nepareiza un ātra barības pārmaiņa. Sunim tad jāsamazina barības daudzums, jāietur diēta, un slimās vietas divas reizes nedēļā jāieziež ar pelēkām ziepēm, jāmazgā ar karbolūdeni vai jāieziež ar īpašu ziedi (1d. tīras darvas un 4 d. linsēklu eļļas). Tāpat jārīkojas arī slapjā vai zvīņu, ķērpja gadījumos. Kašķis ir lipīga slimība un var arī cilvēkam pielipt, tāpēc ar to ļoti jāuzmanās. Slimās vietas mazgā ar darvas ūdeni, (1 d. darvas un 8 d. ūdens), un ik pa 3 dienām ieziež ar darvas un daļu linsēklu eļļas (1:6) maisījumu. Nagu sērga dziedējama, ieziežot slimajam kustonim kājas un nagus ar terpentīna eļļas, sēra un tauku maisījumu vai ar petroleju. Pušumi un ievainojumi apmazgājami ar 2%-īgu tīrītu karbolu un apkaisāmi ar dermatolu vai ieziežami ar terpentīneļļu.

Beigās vēl daži vārdi par kucenu kopšanu. Kamēr kuceni zīž mātes pienu, ar tiem nav nekādas lielās pūles. Bet bez mātes piena tos daudz grūtāk uzaudzināt. Ar govs pienu vien tie nevar iztikt, tad sirgst ar rachītu u. c. vainām. Vislabāk to pielikt zīst kādai citai kucei. Trešajā nedēļā kuceniem parādās pirmie zobi — ilkņi, un tanī laikā sevišķi jāuzmanās. Ar trešo nedēļu kucenam jau var dot uz pusēm ar ūdeni atšķaidītu siltu govspienu, buljonu un nedaudz smalki samaltas vārītas gaļas, saberztu baltmaizi. Turpmāk arvienu vairāk pāriet uz sausu barību, un baro kucenu 3—4 reizes dienā, vienmēr stingri noteiktās stundās un ik reizi tikai nelielu devu. Septiņas nedēļas vecu kucenu jau var pilnīgi atšķirt no mātes, un tad pienu arvien vairāk atšķaida ar ūdeni un sāk dot arī mīkstus kaulus, vārītu gaļu u. t. t.

3. Istabas putni

Mēdz sacīt, ka istabas putni „atdzīvinot" telpu, tuvinot to dabai. Tā ir garšas lieta: vienam patīk putnu čivināšana; otru, nervozāku cilvēku, tā pat uztrauc. Dzīvoklis pēc savas būtības ir cilvēku mītne, un tanī novietots putnu būrītis arī diez' kā nevarēs to tuvināt dabai. Lauciniekiem tas nemaz nav vajadzīgs: tie savās ikdienas gaitās atrodas viestiešākos sakaros ar dabu — arī ar putniem, kas vītero dārzā, mežā, tīrumā. Citādi tas ir pilsētniekiem, kas parasti dabū redzēt tikai pelēko zvirbuli. Ja iemītniekiem „nekrīt uz nerviem" putnu čivināšana un ja bērnus grib audzināt par spārnoto radījumu mīļotājiem, tad patiesi putnu būrītis nav lieks.

Parastie istabas putni ir: kanārijpuūniņš un cukurbalodīši. Retāk sastopami papagaiļi un mācītie strazdi.

Bet nav jāaizmirst, ka putnu turēšana dzīvoklī ir saistīta ar zināmiem pienākumiem un izdevumiem: tie pareizi kopjami un ēdināmi ar piemērotu barību. Ar atmestām maizes druskām un garoziņām vien nepietiek, jāiet uz putnu veikalu, jāpērk sēkliņas, skudru oliņas u. t. t. Novārdzis putns nevienam nebūs par prieku, tas arī nedziedās.

4. Saimniecības putni

Lauku saimniecībās putnkopība jaunākajā laikā nepastāv vairs tikai kā sensenais „zemnieku putnkopības" veids (mājas vajadzībām), bet arī kā rūpnieciska putnkopība ar speciālām putnu mājām u. t. t.

Par pīlēm, zosīm, tītariem kā putnkopību mājas vajadzībām vai ar rūpniecisku raksturu, protams, var domāt tikai lauku apstākļos, kur nepieciešamie apstākļi. Turpretī vistkopība ir iespējama arī tur, kur šādu ērtību trūkst.

Skaitļi rāda raksturīgu ainu: vistkopība ir Latvijā izrādījusies par visplašāk piemēroto putnkopības veidu un mājturības palīgnozari.

Gandrīz vai katra mazpilsētniece vai Rīgas nomaļniece, ja vien viņa to vēlas, nekaitējot savam sakņu, augļu un košumdārzam, pie labas gribas var nevien cauru gadu apgādāt olām savu virtuvi, bet atlicināt tās arī pārdošanai. Jo nevien uz laukiem, bet arī pilsētās pa ziemu var izmitināt dējējas kādā pagrabtelpā vai šķūnītī, kur ierīkot kādā dārza stūrī stiepuļu pinuma vai zediņu aizžogojumu, bet ir iespējams ierīkot nelielas vistu kūtis vai vismaz vasaras laikā iespējams uzturēt piemērotu temperatūru (A. Leiše par vistu kūts normālo temperatūru atzīst 7—8° R virs nulles). Tas, protams, nav ideāls stāvoklis, bet diezgan jūtamu atspaidu mājturībā tā tomēr var rast. Lai putniem dotu nepieciešamo kustības brīvību, pēc A. Leišes ieteiktās normas, uz katru vistu jārēķina 5—6 kv. pēdas grīdas platības.

Šādiem šaurākiem vistkopības nolūkiem (mājas vajadzībām) var būt piemērotas trīs galvenās sugas: 1. dējēju sugas, 2. gaļas sugas un 3. vidējās sugas starp dējējām un gaļas vistām.

No dējēju sugām pazīstamākās ir sekojošās:

1. Italijas vistas jeb leghornas (izvestas no Livornas, ko angliski sauc par „Leghornu" un sevišķi izplatījušās Amerikā, no kurienes vēlāk ievestas Eiropas valstīs); tās dēj 180 un vairāk olu galā (ap 60 gr. svarā), bet gaļai tās nav derīgas, jo slikti barojas, un gaļa ir sīksta. Šī suga ir kustīga, tāpēc labāk piemērota tādos apstākļos, kur tām var atvēlēt plašāku dārzu pastaigai. Leghornas sugai ir vairākas variācijas spalvu krāsas ziņā; visdējīgākas un izturīgas ir baltās un brūnās leghornietes.

2. Minorkas, kuŗu dzimtene meklējama ap Vidusjūŗu, ir tagad viena no Latvijā visizplatītākām sugām. Minorkas dēj ap 150—160 olu gadā (60—65 gr. svarā). Kustības ziņā šī suga ir pieticīgāka, tāpēc mazās saimniecībās vislabāk piemērota. Visvairāk izplatītas ir melnās minorkas (ar stāvu seksti).

Gaļas vistu sugas ir ļoti dažādas, bet mūsu klimatiskajiem apstākļiem par vispiemērotākām ir atzītas franču faveroles. Tās ir arī labi dējīgas (140—150 olu gadā, ap 60 gr. svarā, gaiši brūnganā krāsā) un sevišķi gaļīgas: 3 mēnešu vecumā cālis sveŗ 1,5 kg., 4 mēn. vecumā — 2,5 kg., bet 6 mēn. vecumā pat 4 kg. „Faverole ir labākā galda vista" — tā viņu atestē franči, un mūsu putnkopības pazīstamais speciālists A. Leiše tās ieteic audzēt arī Latvijā kā visnoderīgākās gaļas sugas vistas. Vistipiskākās ir dzeltenās faveroles (salmu krāsā).

Vidējās sugas (vispārnoderīgās pusgaļas, pusdēdējas) ir Amerikā izaudzēto Eiropas un Āzijas sugu krustojums. Pazīstamākās no tām ir: rod'ailendas, plimutrokas un vajandotas. Latvijā tās visas labi pazīstamas, bet A. Leiše sevišķi uzsver plimutroku labās īpašības: tās ir pieticīgas ar mazu platību pastaigai, dēj vidēji (olas svarā ap 60 gr., gaiši brūnganā krāsā), gailis sasniedz svarā līdz 4 kg., vista — ap 2,5 kg.

Vistkopība sevišķi ieteicama tām mājas mātēm, kuŗām visa putnu barība (mieži, auzas, klijas u. c.) nav jāpērk par naudu, bet kuŗām pašas sakņu dārzs arī dod piemērotu barību (kartupeļus, runkuļus, bietes, kāļus, arī zāles un lapas). Tā tad, vistkopība nevien ar lauksaimniecību, bet arī ar šaurāka apjoma dārzsaimniecību var iet roku rokā un apgādāt virtuvi kā ar gaļu, tā olām.

5. Akvārijs

Retāk kā putnu būrīšus dzīvokļos mēdz novietot vēl akvārijus, t. i. ūdens tvertnes (no latīņu aqua — ūdens), kur uztur zivis, galvenām kārtām tā sauktās „zelta zivtiņas" un dažādu pasugu sarkanzvīņainās zivis) u. c. ūdens dzīvniekus. Bērniem akvārijs var sagādāt lielu prieku.

Akvāriju pagatavo ar stikla sienām. Tilpums jāaprēķina pēc nodomāto iemītnieku skaita: uz katru mazāku zivtiņu (3—5 cm. garumā) vajadzīgs vismaz 1 litrs ūdens, lielākām ap 2 litriem. Trauka dibenā iepildāma kvarca smilts ar māliem, jāiedēsta arī daži ūdens augi (zāles, sūnas u. c.), kas apgādātu ūdeni ar zivīm nepieciešamo skābekli. Lai trauka sienas neaizaugtu sīkām aļģēm, ūdenī jāielaiž arī gliemeži, kas aļģes iznīcina. Bet tā kā zivis savukārt var aprīt gliemežus, tad tas laiku pa laikam jāatkārto.

Ūdens jāmaina pēc iespējas retāk, pa vairākiem gadiem, kad tas jau stipri saduļķojies. Mainot ūdeni, zivis nedrīkst izķert rokām, bet ar tīkliņu.

Zivju barošanā vajadzīga prasme. Nedrīkst dot vairāk barības (maizes druskas, tārpus, kukaiņus), kā tās spēj apēst, jo liekā barība sapūtu ūdenī un sabojātu gaisu. Pie barošanas ieteicams ieturēt noteiktu kārtību: iemest barību zināmā vietā un noteiktā laikā: tā zivis pieradīs sagaidīt barību, barotājam par patiku un prieku.



Astotā nodaļa

Laulība un ģimenes dzīve

I. Mūsu senču daudzbērnu ģimenes
II. Laimīgas laulības dzīves pamati
III. Senlatvju māte — audzinātāja
IV. Mājas bērnu audzināšana



I. MŪSU SENČU DAUDZBĒRNU ĢIMENES

Dr. agr. h. c. J. Mazversitis

Tagadējos laikos mūsu sabiedrībā daudz runā par tautas nepietiekošo pieaugumu. Ar bažām skatāmies uz mūsu tautas nelielo bērnu skaitu, kad to salīdzinām ar citām tautām. Bažām ir pamats, tās saredz mūsu valsts dzīvā spēka mazo pieaugumu, kas apdraud mūsu valsts stāvokļa nostiprināšanos citu valstu vidū. Sevišķi mazs ir bērnu daudzums pilsētās, kas stāv sakarā ar jaunajām sievietēm — mātēm, kuŗas iekļuvušas modes elku važās, rūpējas tikai būt ārēji skaistas. Vairāk nekā viens vai divi bērni sabojājot figūru, ar kuŗu kauns rādīties spožajās viesībās, kuŗu pilsētās pēdējā laikā sevišķi daudz.

Pret šo nosodamo parādību uzsākta propoganda ar diezgan lielu rosību. Cerēsim, ka tai būs labi panākumi, būsim optimisti šajā lietā.

Kā stāvēja bērnu jautājums pie mūsu senčiem?

Nekur neatrodam nekādus aizrādījumus, ka pie mūsu senčiem būtu kaut kad propogandēta daudzbērnība, neatrodam arī ne mazākos norādījumus, ka mūsu senču sievas būtu bēdājušās par figūras sabojāšanu, vairākus bērnus dzemdējot.

Bet mēs atrodam daudz aprādījumu mūsu daiņās par senču ģimeņu bagātību ar daudziem bērniem.

D. 6301 Ko tie man laba dara,
Lielu pulku bāleliņi?

Arī citas daiņas runā par vairākiem dēliem, bāleliņiem vispārīgi, neminot viņu skaitu, bet daudz vairāk ir to daiņu, kuŗās ir noteikts dēlu vai meitu skaits.

Visā visumā ņemot, par meitu daudzumu ir nedaudz daiņu (piem. D. 3137, variants 3.)

Piecas, sešas mātei meitas,
Viena pati mātei govs.

Šajā pašā, kā arī D. 3138., minēts dēlu skaits:

Pieci, seši tēvam dēli,
Viens tēvam(i) kumeliņš.

Šādu daiņu, par 5, 6 dēliem, ir abās min. pamatdaiņās, kas sakopotas pavisam 62 variantos no 8 dažādiem Latvijas novadiem, kas liecina par šīs parādības plašo izplatību.

Par pieciem brāļiem un vienu māsu liecina D. 5702., 5703., 6042.—49., 6055.—57., 6173., kopā 189 daiņas no visiem Latvijas novadiem.

Vairākas no šīm daiņām stipri izplatītas, piem.: D. 6046.:

Pieci brāļi, viena meita,
Pirk vainagu raudādami;
Kā māsiņa neraudāja,
Pieci krekli velēdama.

Pavisam še kopā 40 daiņas, kuŗas iesūtītas no Rīgas, Cēsu, Valmieras, Valkas, Grobiņas, Aizputes un Jelgavas apriņķiem.

Tāpat arī D. 6042.:

Pieci brāļi kroni kala
Man vienai māsiņai.
Tā bij galva, kas var nest
Piecu brāļu sudrabiņu.

Še sakopotas 16 daiņas no Jelgavas, Bauskas, Aizputes, Talsu, Kuldīgas un Grobiņas apr.

Līdz šim minētās daiņās ir runāts par sešiem bērniem ģimenē. Bet ir arī vairāk — desmit bērnu ģimenē bijuši, kas redzams no liela vairuma daiņām par deviņiem bāleliņiem.

Še gan jāaizrāda, ka daiņās par deviņiem bāleliņiem nav arvienu domāti vienas ģimenes dēli. Tautiete, dziedot par saviem bāleliņiem, dažreiz saprot starp tiem arī tēva un mātes brāļus.

D. 18037: Es neiešu tautiņās
Bez trejādu bāleliņu:
Tēva brāļa, mātes brāļa,
Man' īstā bāleliņa.

Daiņās sastopami aprādījumi par trejdeviņiem bāleliņiem ir tā saprotami, ka bijuši deviņi tēvu brāļu un deviņi mātes brāļu dēli.

Daudz ir daiņu, kuŗās apdziedāti deviņi bāleliņi, kas darina vainagu. Starp šām daiņām ir vairākas, kuŗās nav runas par bāleliņiem, bet tieši brāļiem; piem. D. 5618:

Es deviņu brāļu māsa
Sīkajāi sudrabāi,
Pate sēdu sudrabā,
Vainags zelta lapiņās.

D. 5831.: Es deviņu brāļu māsa,
Man deviņi vainadziņi:
Trīs bij zīļu, trīs kauliņu,
Trīs dzeltenu vizbulīšu.

Bet lielais vairums daiņu apdzied vainaga kalšanu māsiņai, kuŗai deviņi bāleliņi, kā kalšanas vieta pa lielākai daļai apzīmēta Rīga (pils). Vairākas daiņas plaši izplatītas. Piem. D. 6174."

Trīcēt trīc Rīgas pils,
Ko tur kala, ko nekala?
Tai māsiņai kroni kala,
Kam deviņi bāleliņi.

Šajā daiņā sakopotas 33 dziesmas no Rīgas, Cēsu, Valkas, Aizputes, Kuldīgas, Jaunjelgavas, Ilūkstes, Jelgavas, Bauskas, Tukuma, Talsu, Daugavpils un Rēzeknes apvidiem.

Radniecīga šai daiņai ir D. 33722. ar šādu tekstu:

Kalejs kala debesīs,
Dzirkstes sprāga Daugavā;
Tai māsiņai kroni kala,
Kam deviņi bāleliņi.

Šī mītiskā daiņa mums noder par drošu aprādījumu, ka kroņa darināšanas akts nav jaunākos — vācu laikos noticis, bet daudz agrāk. Nav pamata iedomai, it kā visas daiņas, kuŗās aprādīta Rīgas pils „trīcēšana", būtu vedama sakarā ar vāciešu laikā uzbūvēto Rīgu, ka tajā laikā būtu šīs daiņas cēlušās. Nav šaubu, ka deviņu bāleliņu dziesmas ir cēlušās priekš vāciešu iebrukšanas latvju zemē.

To pašu domu apstiprina arī mūsu senču mītoloģiskās daiņas.

D. 33703. sacīts, ka Pērkona mātei deviņi dēli; tāpat arī Pērkona tēvam. — D. 33704.; par abām kopā 14 dziesmas no Ventspils, Aizputes, Kuldīgas, Grobiņas, Talsu un Jaunjelgavas apriņķiem ar šādu tekstu:

Pērkona tēvam
Deviņi dēli;
Trīs spēra, trīs rūca,
Trīs zibināja.

Šīs daiņas variantos (37 dziesmās no 7 apriņķiem) minēti Pērkonam pieci dēli; D. 33708 un 33709 minēti Pērkonam pieci brāļi (12 dziesmas no 3 apriņķiem).

Salīdzinot debesu dzīvi ar zemes dzīvi, redzam zināmu analoģiju. Mūsu senči savu ģimenes dzīvi ir pieskaņojuši dievu dzīvei. Aprādītās daiņas ar savu plašo izplatību mums pierāda, ka visā latvju zemē ir valdījis lielģimeņu likums. Lielās ģimenes nav sastopamas bagātās dzimtās vien, bet arī nabadzīgās, kur tēvam viens pats kumeliņš un mātei viena govs (D. 3137. un 3138.).

Par vainaga kalšanu deviņu bāleliņu māsām, daiņas izplatītas pa visām Latvijas daļām: Vidzemi, Kurzemi, Zemgali un Latgali. Tas liecina, ka 10 bērnu ģimenes bijušas izplatītas pa visu Latviju (tāpat kā 6 bērnu ģimenes). No daiņām redzams, ka te ir runa par dzīviem, jau izaugušiem ģimenes locekļiem, nevis par maziem bērniem. Droši vien šajās ģimenēs bijuši vēl citi bērni, kas mazi nomiruši, jo ir pazīstama parādība, ka prāvākās ģimenēs bērnu mirstība nav mazā.

No D. 6174 dažiem variantiem redzams, ka deviņu bāleliņu māsa bijusi cildena, lielā godā turēta, slava par viņas vainaga kalšanu ir gājusi pāri novada robežām. Daiņas 4 variantā sacīts:

Ko tur kala, ko nekala,
Visa Rīga trīcēt trīc?
Tai māsiņai kroni kala,
Kam deviņi bāleliņi.
Nav zariņš vēl nokalts,
Slava nāca Kurzemē,
Slava nāca Kurzemē,
Pie Kurzemes puisīšiem.

Daiņas 5. variantā sacīts:

Ne lapiņas nenokala,
Slava nāca Kurzemē,
Kad nokala visu kroni,
Visa zeme daudzināja.

Daiņas 9. variantā sacīts:

Kad nokala vienu zaru,
Tad slavēja Kurzemē;
Kad nokala visu kroni,
Tad slavēja Vāczemē.

No šādas slavināšanas mēs redzam, ka mūsu senči ir augsti vērtējuši daudzbērnu ģimenes, ka viņi izpratuši , kāda tām nozīme valstiskā ziņā. Ja tas nebūtu bijis, tad mūsu tauta viņos laikos būdama padota nelabvēlīgajiem vēsturiskiem apstākļiem, būtu gājusi bojā, būtu noslaucīta no zemes virsus.

Šajā sakarībā, piedomājot pie mūsu tagadējiem apstākļiem, pie mūsu niecīgā bērnu pieauguma, mēs nedrīkstam piemiegt acis. Mūsu jūsmošana par mūžīgo Latviju būs tukša skaņa, ja bērnu dzimstība paliks pašreizējos apmēros. —

Bez jau aplūkotām daiņām par deviņiem bāleliņiem, sakarā ar vainagu kalšanu, ir vēl liels vairums tādu, kas runā par deviņiem bāleliņiem, sakarībā ar māsas aiziešanu „tautiņās". Kad tautu meita gāja „tautiņās", viņu, pēc senču senās, vispārējās parašas, pavadīja ar lielu godu visi līgavas radinieki.

D. 18035: Bij dažam brīnīties,
Kad es gāju tautiņās:
Simtiņš manu bāleliņu
Ar lieliem, ar maziem.

D. 18036, 1.: Aizsadedzu gaŗu skalu,
Skaitu savus bāleliņus:
Vieni pieci, otri pieci,
Kur deviņi, trejdeviņi?

Liels vairums ir daiņu, kuŗas apdzied līgavas aizvešanai sagatavotos tiltus.

D. 18040: Griežat, brāļi, zāģējat,
Taisat tiltu pār Daugavu.
Dzīs telītes, taisīs pūru,
Jās deviņi bāleliņi.

Deviņi bāleliņi pavada māsu arī D. 18042., 18043. (un 1. un 2. var.).

Tautu meitas nav bijušas apmierinātas, ja tām nav deviņu bāleliņu.

D. 18157: šķir, Dieviņi, lietus gaisu
Deviņiem gabaliem,
Kā tautiņas mani šķīra
No deviņi bāleliņi.

D. 18066: Kūko, mana dzeguzīte,
Tu kūkoji, es raudāju:
Tev pietrūka skaņa koka,
Man devītā bāleliņa.

Abās šajās daiņās sakopotas 116 dziesmas no visiem Latvijas novadiem.

Tautu meitas bijušas lepnas uz saviem bāleliņiem un noskumušas, ja tām bijis tikai viens bāleliņš:

D. 18065. Ko metīšu, ko audīšu
No tā viena kamoltiņa?
Ko tautās lielīšos
Ar to vienu bāleliņu?

Šajā daiņā sakopotas pavisam 45 dziesmas no 12 apvidiem.

Še mums ir piemērs par mazbērnu ģimeni, par vienu bāleliņu, bet tas nav vienīgais piemērs šādā garā.

D. 18067: Kur es iešu, kur palikšu
Ar to vienu bāleliņu?

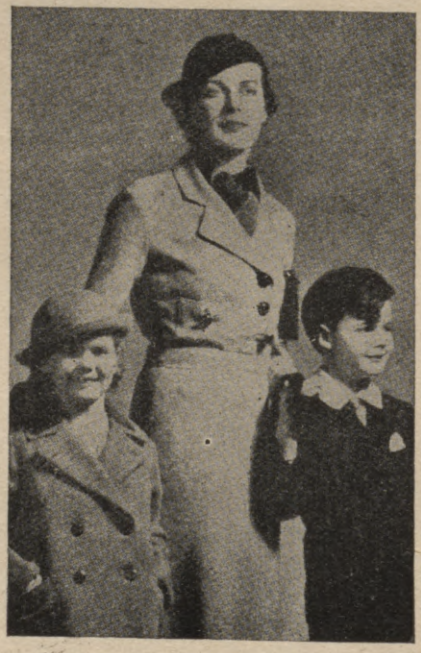
no D. 18059: Ko, māsiņas, jūs raudat,
Jums deviņi bāleliņi?
Es raudāju, man nebija,
Kas aizjūdza kumeliņu.

un D. 18064: Ko māmiņa lolojuse,
Nav neviena bāleliņa?
Vienu mani tautās veda,
Kā putniņu noķēruši.

Bez minētām daiņām ir arī vēl citas, kas apdzied analogus apstākļus; kopā šādu daiņu ir pavisam 104.

Saprotama lieta, ka ne visās ģimenēs bija daudz bērnu: piem., seši vai desmit. Bijušas arī mazbērnu ģimenes, bet šādu gadījumu, spriežot pēc daiņām ir daudz, daudz mazāk.

Cerēsim, ka mūsu tagadējie apstākļi bērnu ziņā mainīsies: mazbērnu ģimeņu vietā radīsies daudzbērnu ģimenes, lai rastos stabils stāvoklis mūsu valstī, lai nebūtu jābaidās par tautas izmiršanu. Šī jautājuma pareiza izprašana vēlama sevišķi mūsu pilsētās.





II. LAIMĪGAS LAULĪBAS DZĪVES PAMATI

K. Dzelzkalns

1. Mīlas laime

„Mīla ir laimes atslēga, kas cilvēkam atveŗ visas durvis" — šādi un tamlīdzīgi vārdi ir daudzināti jau sensenos laikos. Un tie nav gluži tukši vārdi: modernā psiholoģija taisni mūsu dienās ir plašāk un skaidrāk parādījusi, cik svarīga loma dzīvē pieder mīlai.

Mīlas instinkts ir gandrīz tikpat stiprs kā pašuzturas instinkts. Tāpēc viegli sapratams, cik lielā mērā nelaimīga mīla var traucēt dzīves laimi un — arī otrādi — cik liela dzīves vērtība var būt laimīga mīla.

Patiesībā jau mīla nebūtu jāuzlūko par kādu sevišķu problēmu: prīmitīvo tautu dzīve ir labs piemērs, kas rāda, ka „dabas bērnus" šinī ziņā nekādas „pasaules mīklas" neapgŗūtina. Bet ja mūsu dzīvē mīlas lietās tik bieži notiek visādas nelaimes un katastrofas, tad tas rāda, ka pie mums, civīlizētajā sabiedrībā, kaut kas nav vairs kārtībā. Modernās kultūrdzīves apstākļi viegli un ātri vilto dabisko instinktu, kas pats no sevis vada cilvēku un rāda, ko un kā tam darīt. Un ja vienkāršo dzīves jēgu sāk skaldīt, meklējot tanī pareizību un nepareizību, tad tūdaļ rodas neziņa, maldi un juceklis. Kur ļaužu attīstības nekārtojas vairs vienkāršie dabiskie stimuli, tur tad rodas visādas gŗūti izšķiramas problēmas. Tā arī mīla mūsu tagadējo sabiedrībā vairs nav jautājums, kas pats par sevi saprotams un dabiski kārtojams, bet mākslīgi radītos sadzīves apstākļos to arī nākas mākslīgi kārtot.

Palasait moderno Eiropas literātūru — un jūsu acu priekšā atvērsies modernās sabiedrības spogulis un gŗūti risināmā mīlas problēma. Sevišķi zīmīgi ir Sigridas Undsetes romāni, kas rakstīti ar dziļi sievišķīgu patiesības izjūtu. Jaunieši ar nenodrošinātu materiālu stāvokli nevar precēties, bet mīlas instinkts prasa

savu tiesu. Un mīlas laimes vietā viņi bauda tikai mīlas un laimes surrogatu, kas neglābjami ved pie dziļām sāpēm, nelaimes, pat traģēdijas. Tā sieviete runā par sievietes likteni.

Otrkārt, iedzīvotāju statistika rāda, ka visām Eiropas tautām sieviešu ir vairāk kā vīriešu. Arī Latvijā, pēc 1935. g. ļaužu skaitīšanas datiem, konstatējams tāds pat stāvoklis: pavisam bijis 912.051 vīrietis un 1.038.451 sieviete, jeb uz 100 vīriešiem caurmērā iznācis 113,86 sieviešu*); apaļos skaitļos rēķinot, uz katriem 100 vīriešiem iznāk 14 lieku sieviešu. Patiesībā stāvoklis ir vēl ļaunāks: ja ieskatāmies dažādu vecumu grupās, tad redzam, ka veselīgas laulības kopdzīves gados sieviešu skaitliskais pārsvars ir vēl lielāks:

35—39 g.	vecumā	uz 100	vīr.	bijis	147,68	siev.
40—44 „	„	„ 100	„	„	131,53	„
45—49 „	„	„ 100	„	„	129,82	„

Tā tad, 30—50 g. vecumā pie mums uz 100 vīriešiem ir ap 30—50 lieku sieviešu, kam nav iespējams baudīt mīlas laimi likumīgā un normāli nokārtotā laulības dzīvē. Vecumā no 20—60 g., t. i., laulības dzīves aktīvajā periodā, Latvijā 1936. gadā bijis 80.187 sieviešu vairāk kā vīriešu! Ja rakstnieki, kas savos darbos mēdz tēlot mīlas un laulības problēmas, būtu ieskatījušies šinīs zīmīgajos skaitļos, tad tie varbūt arī būtu pratuši mums parādīt to dziļo traģēdiju, kādai nolemtas šīs liekās sievietes.

Modernā sabiedrība nepazīst vairs tos šķiru un kārtu šķēršļus, kas neļāva mīlētājiem iegūt likumīgu mīlas laimi (šis temats vēl figurēja Ādolfa Alunāna lugās). Un taču, kā redzam, arī mūsu dienās mīlas laime nebūt nav tik viegli iegūstama, kā ar roku paņemama. Viena daļa sieviešu taisni sava brieduma gados paliek ārpus laimīgo laulāto ļaužu skaita. Šīm sievietēm vai nu jācieš mīlas bads, vai jāpārtiek no druskām, kas atkrīt no laimīgo ļaužu galda.

Paturot vērā šo nežēlīgo dzīves īstenību, mēs arī viegli sapratīsim dažas dzīves parādības, kas nav nekas cits, kā šo apstākļu sekas. Šāda parādība vispirms ir sievietes cenšanās visādiem līdzekļiem „noķert vīrieti" — tā ir dabiskā izlase, nežēlīga konkurence; cīņa dēļ vīrieša ir savā ziņā sievietes cīņa dēļ eksistences. Zenta Mauriņa, runādama par moderno sievieti, ar rūgtu ironiju saka, ka „periferiski laikmetisko sievieti" raksturojot moderna „3 K" formula: kleita, kosmētika, kavalieris: „Kleita un kosmētika kā līdzeklis, lai iegūtu kavalieri."**) Ja Zenta Mauriņa būtu ieskatījusies aizrādīto statistisko skaitļu ainā, tad viņa varbūt arī tik bargi netiesātu „periferisko" jeb „kosmētisko" sievieti, kas ietilpst lieko un trāģiskam liktenim nolemto sieviešu skaitā.

Un tālāk — visiem (arī šīm liekajām sievietēm) nāk talkā visādi padomdevēji, kas māca, kā iegūt mīlas laimi. Un ja visi šādi mēģinājumi mīlas problēmu atrisināšanā arvienu atrod plašas lasītāju masas, tad tas rāda, ka liela daļa ļaužu tiešām tic, ka šādas pa-

*) Latvija skaitļos 1936. Valsts statist. pārv. izd. 1937., 34. lpp.
**) Pārdomas un ieceres 1936., 28.—29. lpp.

mācības der, ka mīlas laimes iegūšanai patiešām var sagatavoties un vingrināties.

Mēs šeit nerunājam par mīlas laimi kaut kādā banālā nozīmē; tāpat mēs nedomājam, ka ar tādiem padomiem kā Ovīdija „Mīlas mākslā" vai Van de Veldes „Laulības technikā" jau būtu iegūstama patiesa mīlas laime. Bet tiesa gan arī, ka tiem laimīgajiem pāriem, kam izdevies nodibināt laulības dzīvi, laime pati vēl nekrīt klēpī. Seksuālas tieksmes un laimīgi atrasta seksuāla harmonija vēl nav viss. Mīla ir garīga tieksme, augstāka un ilgstošāka par seksuālo aktu; bez garīgas radniecības un saskaņas nenāks ilgstoša mīlas laime. Mīla ir dabas dota funkcija, un tā vispār nepadodas mūsu pašu noteikšanai. Tikai tik tālu, cik šī dabas dotība ir mūsu apziņā veidota, var būt runa par sevis sagatavošanu mīlas laimes iegūšanai.

2. Vīrieša un sievietes harmonija

Nerunāsim tālāk par tām nelaimīgajām sievietēm, kam nav lemta iespēja piedalīties normālā laulības dzīvē; runāsim tikai par tiem, kas „viens otru atraduši". Kā tie lai panāk iespējami labāko harmoniju?

Dr. G. Heide*) saka:

„Saka, ka mīlā cilvēki sevi piepildot. Tas patiesi ir cildenākais mīlas uzdevums: vīriešu un sievietes personība viena otru papildina un iegūst augstāku harmoniju. Eross audzina cilvēku! No draudzības, kuŗai piemīt līdzīgas īpašības, mīla atšķiŗas ar seksuālajām saitēm, kas iedarbojas uz abu mīlētāju jūtām un prātu. Taisni šīs dīvainās īpašības, kas savieno divas dažādas un pretējas personības, dod to apaugļojošo gara pacilātību, kas katru pusi dara par devēju un guvēju reizē. Tā mīla dod savstarpīgu garīgu vērtību apmaiņu, sniedz kā vienam tā otram jaunas ierosmes un bagātības, kas dzīvi ceļ augšup. Tāda ir mīlas svētība, tāds ir mīlas spēks. Bet taisni tanī apstāklī, ka mīlas partneŗi, seksuālie pretpoli, atrodas katrs savas dabas dotības robežās, var slēpties mīlas neveiksme. Vai te var palīdzēt apzinīgi pielietāts treniņš?

Seksuālā pievilcība ar laiku mazinās — tāpat kā visas citas lietas, pie kuŗām pierod. Saplok uguns liesmas — paliek tikai kvēlojošas ogles. Te nu ir vietā mīlas „treniņš" (ja šis vārds te vispār ir vietā): izplēnošās ogles uzpūst, lai atkal iedegtos gaiša un spēcīga mīlas liesma. Šinī lietā nepietiek ar Van de Veldes „laulības techniku" — tās lietas var mierīgi atstāt katra indivīda īpatai izjūtai un uztverei. Veselīgi indivīdi te bez kādiem rēgulējošiem noteikumiem atradīs sev pareizo apmierinājumu. Protams, jānovērš viss, kas otru var notrulināt un atsvešināt. Taisni laulāto laužu dzīvē nedrīkst būt nevērības vienam pret otru. Šķietami sīkumi ilgstošā kopdzīvē var izaugt pamazām par lielu pretešķību kalnu, tā kā viens otru var pat ienīst.

Tā mēs nonākam pie mīlas uzturēšanas psīchiskiem noteikumiem, un tie ir: savstarpēja uzmanība, pieklājība un takts; to

*) Dzīves laime — mīlas laime. Padomi dzīves mākslā, Rīgā 1936., 57. u. turpm. lpp.

prasa respekts pret otru personu, un tas ir augstākais kopdzīves likums. Pats sevī apspied savus trūkumus un savādības, bet pret sava partneŗa trūkumiem esi iecietīgs — tā tu izvairīsies no strīdiem un nesaskaņām. Labas manieres arī laulības dzīvē var veicināt saticību. Arī iecietībā var vingrināties. Vispār, kas laulības dzīvē grib justies labi un omulīgi, tam arvienu jāievēro zināma distance, forma un pašsavaldīšanās. Kā dzimumsakaros, tā vispār laulātiem jācenšas pastāvīgi atjaunoties. Cenšaties arvienu parādīt sevi no kādas citas puses, nelieciet allaž skanēt sen jau apnikušai platei. Jūs būsit pārsteigti, cik izbrīnījies būs jūsu partneris, redzēdams jūs jaunā gaismā, un tad viņš arī pats ar lepnumu dos jums pretī kaut ko jaunu. Dodiet savam laulātam draugam arvienu jaunus ierosinājumus, ļaujiet tam dalīties ar jums jūsu piedzīvojumos, iespaidos, jaunumos. Tikai rūpes cenšaties cik iespējams mazāk novelt uz otra pleciem. Ko tas palīdz, kad otrs bēdājas līdz ar jums? Dalītas sāpes tomēr ir — dubultas sāpes. Neminiet arī otram pastāvīgi uz papēžiem, ļaujiet viens otram laiku pa laikam pabūt vienam pašam. Katrs cilvēks sajūt vajadzību reizēm pilnīgi atgriezties pie sevis paša. Tādi vientulības brīži padziļina un atjauno cilvēku.

Pastāvīgi censties sevi atjaunot un darīt labāku — tas ir viss, ko var saukt par mīlas mākslas noslēpumu un kas sola mīlas laimi. To atzīdami, jūs arī sapratīsit, ka mīlu jūs neesat ieguvuši sev kā neatņemamu īpašumu, bet kā katrā brīdī to var jums atņemt, kad jūs vairs neesat tās cienīgi."

3. Mīla un laulība

Ieskatīsimies vēl statistikas skaitļu rindās. Latvijā katru gadu tiesa oficiāli šķir 1000—2000 laulības. Tanī pašā laikā pie mums ap 10% bērnu dzimst ārlaulībā. Šie skaitļi, bez šaubām, rāda, ka pie mums ir daudz nelaimīgu ļaužu, kas laulībā nav atraduši mierīgu laimi. Bet ja ievērojam, ka visvairāk laulības šķirtas 30—39 g. vecumā (vīr. — 38,18%, siev. 39,87%), un atceramies, ka tanī pašā vecumā nāk vislielākais lieko sieviešu skaits, tad sapratīsim, ka viena dzīves disharmonija atrodas cēloniskā sakarā ar otru. To saprotot, mums arī neradīsies morālisks sašutums pret pašu laulības institūtu, kas it kā vairs neatbilstu modernajai kultūrdzīvei. Brīvā mīla, draudzības laulība, izmēģinājumu laulība — ar visvisādiem priekšlikumiem ir nākuši tie, kas tik labprāt runā par laulības krizi. Vai laulību nosodīt un atmest tāpēc vien, ka gadās arī — nelaimīgas laulības, kas izirst? Dr. G. Heide ar pārliecību noraida šādu paviršu un nedibinātu kritiku:

„Nebūdami ne kautri vientiesīši ne reakcionāri, nedz dogmātiķi, mēs tomēr atzīsim — arī neatkarīgi no jautājuma par bērniem — šādu tiesību: jo cilvēks ir kultūrālāks, jo stiprāka ir viņa tieksme nodibināt ilgstošu kopdzīvi, kas uz mīlas dibināta. Jo tāda kopdzīve viņam vislabāk nodrošina tā mērķa sasniegšanu, pēc kuŗa mēs cenšamies: savas personības attīstību. Vienīgi laulībā mēs atrodam piemērotu formu uz seksuālām saitēm dibinātai kopdzīvei! Visi pārējie kopdzīves veidi var būt tikai surrogāti. Arī visas tās grūtības, ar kādām saistīta laulības kopdzīve, pilnā mērā atsveŗ tās priekš-

rocības, kādas laulība var dot. Ja laulība pārdzīvo krizi, tad — mēģināsim šo krizi pārvarēt, lai laulība varētu pastāvēt kā veselīgs un pilnīgs institūts.

Vienkāršu mīlas sakaru pamatā nav nekā vairāk kā divu indivīdu savstarpējas tieksmes. Ilgstošas kopdzīves dibināšanai vajadzīgi arī vēl citi noteikumi: raksturu saskaņa, radniecīga garīga attīstība un labs veselības stāvoklis (eugenikas motīvs). Ar precēšanos jau nevajaga steigties un uzņemties saites bez iepriekšējas apdomāšanās un apstākļu pārbaudes. Pārsteidzīga rīcība šinī lietā atriebjas daudz smagāk nekā jebkur citur dzīvē. Laulība nav bērnu rotaļa: pārsteidzīgas laulības jau atnesušas ļoti daudz nelaimes. Laiks vienmēr atļaus jautājumam nobriest, un ja jūs tā izšķirsities par savu „jā" vai „nē" vārdu, tad esiet pārliecināti, ka būsit ieguvuši ilgstošu un stipru mīlu. — Iepazīstaities ar sava iemīļotā vecākiem un viņu dzīves veidu, apmeklējiet kopā ar savu izredzēto viņa māju, dodiet viens otram iespēju novērot sevi arī gluži prōzaiskos apstākļos, bez tā maldu plīvura, kas iemīlējušos cilvēku nereti padara aklu pret jūsu trūkumiem. Un vai jūs saderaties arī pēc savas seksuālās dabas, arī par to var pārliecināties bez kādas ilgākas izmēģinājuma laulības.

Gluži nesvarīgs nav arī jautājums, vai iemīļotā sieviete ir pietiekoši praktiska ikdienišķā dzīvē.

Beidzot, pārrunājiet arī, kādi jums katram pasaules un dzīves uzskati. Ja jūsu starpā valda gluži pretēji uzskati, tad labāk nemēģiniet dibināt ilgstošu kopdzīvi.

Ja reiz jautājums par jūsu laulības kopdzīves dibināšanu ir pilnīgi nobriedis, tad savu solījumu taisait ar tādu apziņu, ka jūs uzņematies kopīgu ceļu visam mūžam.

Un ja nu jūs tomēr būsit kļūdījušies — no kļūdīšanās neviens cilvēks nevar būt pasargāts! — tad nevilcinaities ilgi un šķiraties. Gaidīt, lai paiet vairāki gadi — tas būtu neprātīgs noziegums.

Bet ja jūsu kopdzīvi traucē tikai nenovēršami sīkumi, tad mēs zinām, ko darīt. Tad ir vietā mīlas un laulības „treniņš". Jo katra laba laulības kopdzīve tomēr ir liela, neizmērojama vērtība un laime."

Interesanti ir Rīgas dzimtsarakstu nodaļas vērojumi par laulību šķiršanu. 15 gadu laikā šķirtas 3880 laulības, t. i. 7% no visām Rīgā noslēgtām laulībām (34% no šķirtām laulībām noslēgtas dzimtsarakstu nodaļā, bet pārējie 66% pie attiecīgo konfesiju garīdzniekiem). Dzimtsarakstu nodaļa visos laulību šķiršanas gadījumos rūpīgi apskatījusi abu laulāto vecumu laulības slēgšanu laikā un tā pēc vairāku gadu novērojumiem saskatījusi zināmu likumību, kas raksturo laulību šķiršanas cēloņus.

Tikai retos gadījumos laimīgas bijušas tās laulības, kas noslēgtas agrā jaunībā, 16—20 gadu vecumā.

Arī vecumā no 20—25 gadiem noslēgtās laulības izrāda lielu iziršanas tendenci, sevišķi tad, ja abi laulības partneri ir vienādā vecumā. Līdz 25 gadu vecumam vīrietis parasti vēl nav pilnīgi nobriedis, nav beidzis savu garīgo attīstību, vēl nav nostiprinājis savu pasaules uzskatu. Sievietes garīgā gatavība stabilizējas jau agrāk. Un tieši šis apstāklis traucē laimīgas laulības dzīves nodibināšanu.

Laimīgas laulības dzīvē gadu starpībai ir liela nozīme, kā to rāda piedzīvojumi arī citos laulāto vecumos. 66% no šķirtajām

laulībām bijušas tādas, kur vīrs nav bijis vairāk kā 5 gadi vecāks par sievu. Vecu vecais priekšlikums, ka vīram jābūt vismaz 5—6 gadi vecākam par sievu, arī te izrādījies par pareizu.

Stipra saite laulāto starpā ir b ē r n i. Ja bērnu nav, — niecīgs konflikts var kļūt par laulības iziršanas cēloni. Bērni dara tēvu un māti apdomīgāku un uzliek tiem zināmu atbildību. Šķirto laulību statistika Latvijā arī rāda, ka visvieglāk izirst bezbērnu ģimenes: vairāk kā puse (53,15%) no visām 1936. gadā šķirtām laulībām ir bijušas tādas, kur laulātiem nav bijis neviena bērna, bet nepilnai trešdaļai no tiem bijis viens pats; tādi laulātie, kuŗiem bijuši trīs vai vairāk bērnu, šķirti samērā retos gadījumos. Tā tad, arī šinī nozīmē varam sacīt, ka bērni ir mājas svētība.

Diemžēl, ģimene, resp. māte, bieži vien cenšas atbrīvoties no bērna, izdarot a b o r t u. Cik patiesībā abortu izdara katrā zemē, tas arvien paliek ārstu kabinetu un vecmāšu noslēpums: lietpratēji saka, ka uz katru reģistrētu gadījumu nākot 9 nereģistrēti, tā tad, faktiskais abortu skaits ir desmitreiz lielāks par oficiālajā statistikā reģistrēto. Un neba neprecētas sievietes ir tās, kas cenšas izvairīties no bērna dzemdēšanas. Visbiežāk to dara p r e c ē t ā s s i e v i e t e s. Tā Latvijā abortu statistika rāda šādu ainu*):

Abortu izdarījušas

1929.	gadā	2042	prec.	siev.,	257	neprec.	siev.,	kopā	2299	abortu
1930.	„	2455	„	„	348	„	„	„	2803	„
1931.	„	2627	„	„	369	„	„	„	2996	„
1932.	„	2425	„	„	409	„	„	„	2834	„
1933.	„	2664	„	„	446	„	„	„	3110	„

Tā tad faktiskais abortu skaits pie mums būtu ap 25.000—30.000 gadā!

Iemesli var būt dažādi, kas pamudina māti uz sava augļa nonāvēšanu. Bet lai kā — tā ir baiga dzīves traģēdija, kas savukārt tik bieži kļūst par iemeslu laimīgas laulības dzīves iziršanai.

4. Modernās sievietes tips

„Atskatīsimies: sieviete, kas gaida, lai atnāktu vīrietis vai princis un visām briesmām cauri viņu aiznestu uz brīnumzemi, tādai sievietei mūsu asajā īstenības laikā nav vietas, tāda sieviete ir bojā ejas kandidāte. Un sieviete ar rokdarbu klēpī, ieslēgta guļamistabā, bērnistabā un virtuvē, pazemīgā vīriešu iegribu un netikumu panesēja, ievietojama mūzejā — pie citām senlietām. Trešais pagātnes tips: emancipētā sieviete, kas, atstādama mājās bērnus nesukātām galvām, neapkoptām dvēselēm, skrej pa sapulcēm un biedrībām, lai tur aizsmakušā balsī visu pasaules ļaunumu uzveltu vīriešiem, kuŗus ārīgi imitē un no kuŗiem iekšķīgi vēl nav atbrīvojusies, šī sieviete ir sāpīga pārejas laikmeta parādība."

Tā saka Zenta Mauriņa.**) Piemetināsim vēl: pagātnei pieder

*) Prof. V. Sinaiskis: Dzīve un cilvēks, 1937., 60. lpp.
**) Pārdomas un ieceres, 1936., 28. lpp.

arī pasīvās cietējas, skaistās sāpju dvēseles, kā Turgeņeva Līza un Blaumaņa Kristīne. Modernā sieviete ir kļuvusi aktīva, tā prasa arī sev savu daļu no dzīves.

Mūsu esejiste Zenta Mauriņa, kā sieviete prazdama lieliski iejusties modernās sievietes dvēselē un tās literārajos atveidos, savās „Pārdomās un iecerēs" ir meistariski notēlojusi modernās sievietes tipu. „Periferiski laikmetiskās sievietes" ar „3k" formulu (kleita, kosmētika, kavalieris) viņai ir „revijzvaigznes un bārdāmas, kas dažādos izdevumos, dārgos un lētos, gaumīgos un bezgaršīgos, sastopamas ne tikai revijā un bārā, bet plašajā sabiedrībā, visu nozaņu darbiniecēs un pat skolās." Šim tipam viņa stāda pretī „būtiski laikmetisko sievieti". Šo jauno sievietes tipu raksturodama, viņa saka:

„Agrāk sieviete izjuta dzīvi kā sevī dusošu vērtību, dzīve un dzīvība bija pašmērķis, bet būtiski laikmetiskā sieviete pazīst plaisu starp tābūtību un jābūtību. Viņa vairs neierindojas dabiskā dotībā kā dzīvnieks, bet, atraudamās no tās, nostājas tai pretī, jautā, meklē jēgu un cīnas. Pārdzīvodama duālismu starp to, kas ir, un to, kam ir jābūt, viņa uzsākusi strādāt kultūras darbu. Viņā dusošie spraiguma spēki atbrīvojas, viņa aug, pakļaujoties nevis vīriešu paraugiem, bet saviem iekšķīgiem likumiem, jo kultūrāls ir nevis tas, kas piesavinās daudzas zināšanas un mākas, bet tas, kas katru atziņu saista ar savu iekšējo būtību. Kultūrālā cilvēka jaunuzņemtie saturi attīsta tikai to, kas viņā pašā jau slēpies kā dīglis un nepiepildīta iespējamība.

Sievietes galvenais kultūras darbs ietveŗams 3 m formulā: māja, miers un māte. Bet māja nav guļamistabas un bērnistabas summa, tā būtu mājas idejas profanācija; māja ir maiguma, drošības un labdarības mītne, kur mierīgi attīstās jaunais un bez bailēm atpūšas nogurušais šīszemes ceļinieks, māja ir fokuss, kas sevī uzlasa dzīves daudzkrāsainos starus, kas mikrokosmā ietveŗ makrokosmu — tautas kultūru. Un māte — šis vārds neapzīmē bioloģisko funkciju, bet dzīvību, iejūtu, gara modrību un mīlestību. Un savu patību sieviete uzglabās, ja visos arodos — paidagoģiskā, sociālā, medicīniskā juridiskā, teoloģiskā u. t. t. — ienesīs mātes, miera un mājas ideju".

Mīlēt un uzupurēties — tas agrāk šķita sievietes cēlais dzīves uzdevums. „Būtiski laikmetiskās sievietes" dvēselē Zenta Mauriņa redz notikušu pārmaiņu arī šinī ziņā: „Izdāvināt sevi, ziedoties — šī tieksme visdziļāk sakņojas sievietes būtībā. Un tas labi tā. Ja sievietei zustu šī spēja, dzīve kļūtu nabadzīga un kaila. Bet — ne katrs upuris apbrīnojams. Vienmēr jājautā: kam upurēties? kādēļ upurēties? Upuris purva bridējam (Blaumaņa Kristīne) nožēlojams, upuris kalnā kāpējam (Ibsena Agnese) slavējams. Mūžam neizzūdoša un neiznīcināma ir sievietes tieksme ziedoties, bet jaunais laikmets šai tieksmei piešķīris saprāta gaismu. XX gadsimtā ideāli sievišķīgā sieviete ir nevis tā, kas ziedojas, bet tā, kas ziedojas vērtībai."

Tāds pats korrektīvs noticis arī sievietes mīlā: „Mūsu laikmetā saprāts piešķiŗ mīlestībai savu dižciltību" — Zenta Mauriņa turpina. „Protams nevar ar saprātu mīlēt, bet nevar mīlēt arī to, ko saprāts notiesā. — Mīlestība savā pēdējā saknē ir irracionāla:

nevienam neizdosies izdibināt, kādēļ zināms cilvēks mūsos izraisa skaņas un dziesmas, bet cits — tikai mēmumu. Nevar sirdij pavēlēt mīlēt, bet var gan pavēlēt no nevērtīgā vai grēcīgā atteikties". Un modernā sieviete to spēj.

5. Modernā sievišķība

Sievišķība — sievietes daile un cildenība — arvienu ir bijis tas brīnumspēks, kas pievilcis vīrieti un kas tam licis sievieti slavināt un pielūgt — kā arī Rainis to darījis:

„Viss dzīves daiļums nāk no sievietes,
Bez tās mēs dzīves nastu nepanestu, —
Viss dzīves mīļums nāk no sievietes,
Bez tās mēs tumsībā un naidā dvestu."

Bet — ir taisnība Zentai Mauriņai, kad tā saka, ka „Raiņa sievietes ir ideju trauki," kas stāv ārpus dzīves un noteikta laikmeta, ka tās ir „abstrakcijas un ideālizācijas bez siltām asinīm."

Reālie sievišķības ideāli dzīvē, tāpat arī to atveidi mākslas tēlos, ir mainījušies līdz ar laikiem. Grieķu sievišķības ideāls bija Helēna, viduslaiku — Beatriče, klasiskais — Grietiņa, romantiskais — Diotima (Platona grieķiete, kas Sokratam paskaidro Erosa būtību; Diotīmu kā savu sievišķības ideālu daudzināja romantiķi Helderlins, Fr. Šlēgelis u. c.), emancipētais — Zorža Sanda u. t. t. Bet kāds būtu mūsu dienu sievišķības paraugs? „Vai XX gadsimta sievišķību nevarētu nosaukt par Anneti? (Romēna Rolāna romāna „Apburtā dvēsele" varones vārdā) — jautā Zenta Mauriņa.

Kas tad ir šī Annete? „Viņa pieder pie tām sievietēm, kas nekad neatsakās no tā, ko reiz nolēmušas, sevišķi, ja kavēkļi ir neatlaidīgi un ja viņas baida taisni tas, kam jānotiek." Tā ir sieviete, kas nebaidās no dzīves grūtībām: „Ja es pakrītīšu ceļā, tad es pakritīšu, savu ceļu ejot." Tā ir sieviete, kas prot ziedoties citiem, bet kas prasa, lai mīļotais cilvēks viņu arī saprastu: „Ja viens otru neizprot, tad viens otru nespēj pilnīgi gūt." Mīla, bērns un darbs — tāda ir viņas dzīves ritms, un viņa vienmēr un visur tiek ar sevi galā. „Viņas mati ir sirmi, bet viņa nenoveco, viņas darbīguma intensitāte neatslābst, viņa arvienu vēl aug un prot gaismu un siltumu sevī uzsūkt un izstrāvot, tāpēc arī viņai ir tik liela vara pār cilvēkiem" (Z. Mauriņa).

Ja mēs literātūrā meklējam Annetes līdzinieces, tad tādas, tikai mazākā cildenībā nostādītas, bet ar tām pašām raksturīgajām iezīmēm, varam arī atrast. Te vispirms tad jāmin Sigridas Undsetes Ida Elīzabete — viņas jaukākais un harmoniskākais sievietes tips: tā arī vienmēr un viena tiek pati ar sevi galā, tās dzīves ritms arī ir — mīla, bērni un darbs, kas arī prot ziedoties, bet prasa, lai mīļotais cilvēks būtu viņas dvēseles sapratējs.

Latviešu sievišķības īpatnību visdziļāk izpratusi un viszīmīgāk savos sieviešu tipos attēlojusi Brigaderu Anna. „Bezmiega nakts stundās viņa runāja gaŗas runas ar mīļoto cilvēku, deva tam maigus glāstu vārdus, kas bija tak trausli un vārīgi, ka tie

nepanesa ikdienas dvesmu. Lai nu iekšā skanīgs svētku prieks, bet uz ārieni — vēsums. Un drīzāk mēli nokost nekā teikt vienu no tiem karstajiem vārdiem, kuŗus var sacīt tikai vientulībai. — Kas viņu redz viņas tvīkstošā skaistumā? Nekad tas, kam ir aizdedzinātas svētku gunis. Ikdienas rūdīta, apvaldīta seja kaunās jūtu, kā rupjš ikdienas tērps kaunās dārgu rotu" — tā Brigaderu Anna raksturo savu Zelmu (stāstā „Brauciens naktī"). Zenta Mauriņa piebilst, ka to pašu varētu teikt arī par Gundegu, Ilgu, Maiju, Martu un visām pārējām īsti latviskām sievietēm, kas vārdu un veidu nav atradušas lielās rakstnieces darbā: „Ārējs skarbums un dziļi apslēpts iekšējs maigums — vai tāda nav latvju sievietes būtība?" — viņa jautā. Un patiesi: ja domās aplūkojam modernās latvju sievietes tipu, kā literāro, tā reālo pašā sadzīvē, tad jāpiekrīt, ka arī mūsu „būtiski laikmetiskā sieviete" ir Annetes un Idas Elīzabetes līdziniece.

6. Sievietes pašvērtība

Noslēdzot savu apceri par sievietes ideālu pagātnē un tagadnē, Zenta Mauriņa saka: „Tagadnes ideāli sievišķīgā sieviete atstāj māju, lai ietu caur pasauli un atzītu daudz, par ko viņa agrāk nav drīkstējusi pat sapņot. Viņa iemācījusies pati par sevi valdīt, kāpināt savas spējas, nenoslīkt dzīvē, bet pārliekties pār dzīvi, uztvert savas dvēseles dalīšanos, t. i. ar vienu savas būtnes daļu dzīvot, ar otru — vērot un vērtēt. Viņa vairs nenoslēdz savus logus aizkariem, bet grib māju paplašināt līdz pasaulei, ne tikai savu bērnu viņa iznēsā zem sirds, bet ar mātes sirdi stājas pie katra darba. Un:

> Visa gudrība, tā paliek arvienu tā pati:
> Sevi pilnīgu darīt, sevi citiem ziedot,
> Lauzt gaismai ceļu, verdzību kliedot. (Rainis)."

Šīs mūsu sievietes dvēseles iztulkotājas atzinums pilnā mērā atbilst tiem tagadnes filozofu uzskatiem, kas izteikti par sievietes stāvokli laulībā. Tā spāņu filozofs prof. G. Morente domā, ka sievietei laulības kopdzīvē nebūt nav jāpakļaujas un jāpiemērojas vīrietim, bet jāizpauž sava patība: *sieviete ir pašvērtīgs cilvēku tips*, ko nedrīkst uzlūkot kā vīrieša pakāpienu un nedrīkst mērīt vīrieša dibinātām mērauklām. Fēminisms, sievietes emancipācijas kustība, vēl nav sievietes patības izpausme; fēminisms ir tikai cīņa par sievietes stāvokļa uzlabošanos materiālā, sociālā un tiesiskā ziņā, par dzimumu vienlīdzību, pret vīrieša virskundzību. Bet *sievišķīgā kultūra* ir domu un jūtu kopums objektīvās formās, kuŗās izpaužas sievišķības būtība. Emancipācija ir tikai līdzeklis sievišķīgās kultūras piepildīšanai, lai objektīvās formās — mākslā, zinātnē, dažādos institūtos, līkumos un atklājumos — izpaustos sievietes dvēseles īpatnība. Modernās sievietes pienākums ir — gādāt, lai ātrāk reālizētos sievišķīgā kultūra, kas nav vīriešu radītās kultūras naidniece, bet tikai tās nepieciešamais papildinājums un līdzsvarojums. Morente skandina himnu XX gadsimta sievietei: „Rodas jauns apbuŗošs tips, kas intensīvi vītālo, personīgo ievirzi savieno ar garīgi objektīviem ideāliem,

kas uz iekšieni vērsto dzīvi — un tāda raksturo katru īstu sievieti — apvieno ar domāšanas skaidrību." Šo topošo jauno tipu viņš apzīmē par „sievišķīgo cilvēku."

Arī otrs tagadnes slavenais spāņu filozofs Ortega i Gasets (José Ortega y Gasset) liek cerības uz sievieti kā jaunu kultūras gara nesēju: sieviete var būt sieva, māte, māsa, meita — tie ir brīnišķīgi sievietes tituļi, taču tanīs vēl neizpaužas sievietes būtība. Sievietes īstā misija — būt par vīrieša illūziju; radīt pilnības tieksmi. Kļūdama pati arvienu pilnīgāka, sieviete arī vīrietim uzstādīs arvienu augstākas prasības, un tā viņa vada dzīvi augšup.

Te vēl jāpievieno pazīstamā vācu filozofa H. Keizerlinga domas par sievietes stāvokli un uzdevumu laulībā. Saņemdams savas atziņas īsi formulētās tēzēs, viņš, starp citu, saka:

1. Vīrietis un sieviete ir līdzvērtīgi un līdztiesīgi radījumi.

2. Kā vīrietis, tā sieviete pēc savas būtības ir „vienkārši cilvēks", kas par tādu atzīstams; aplam būtu mēģināt kaut kā tiesību un panākumu ziņā dot tiem dažādu vērtības kvalifikāciju.

3. Aplams un atmetams ir tradicionāli-patriarchālais uzskats par sievieti, ko pats liktenis nostādījis zemākā lomā.

4. Bet, no otras puses, starp moderno vīrieti un sievieti konstatējama daudz lielāka dažādība nekā agrākajos laikos.

5. Šī dažādība noved pie ļoti daudzejādām vīrieša un sievietes variāciju attiecībām un līdzsvarojuma iespējamībām.

6. Tā tad, pašapziņas atmodu ieguvuša cilvēka tiešākais uzdevums ir — nebūt nekam citam kā pašam sev, pašvērtīgai personībai.

7. Beidzot, ar to ir pasacīts, kādai jābūt modernās laulības morālei un morālitātei.

Citiem vārdiem sakot: iestājoties laulībā, kā vīrietim, tā sievietei jāsaglabā katram sava personība, kas vienu otru papildina un tiecas uz augstāku harmoniju.

7. Kas ir mīla?

Jau pieminētais spāņu filozofs J. Ortega i Gasets ir publicējis (1933. g.) speciālu eseju grāmatu „Par mīlu", kas šo tik daudzkārt banālizēto un visai novazāto tematu dara mums atkal svaigu un rosinošu.

Par „mīlu" mēdz runāt visdažādākā nozīmē: „mīlēt" varot, piem., dzimteni, mākslu, sportu u. taml. Šādai mīlai, protams, ir pavisam citāda nozīme, nekā ja mēs sakām: sieviete mīl vīrieti vai otrādi. Uz jautājumu, kas ir mīla, Ortega i Gasets arī neatbild ar īsi formulētu definīciju, bet mīlas būtību mēģina izteikt aprakstošā veidā.

„Mīla ir mūžīga neapmierinātība". Salīdzinot ar vēlēšanos (piem. aplūkot kādu priekšmetu), kas ir pasīva, mīla arvienu ir aktīva. Vēlēdamies kādu priekšmetu apskatīt, es gaidu, lai šis priekšmets tuvotos man. Turpretī mīla izplūst no manis paša un pievelk mani mīlas objektam. „Mīla ir laikam visaugstākais dabas mēģinājums, kad indivīdu izceļ ārpus sevis paša un noved pie citiem."

Tanī nozīmē, ka mīla iegūst ierosmi no ārienes, tā ir tāda pat psīchiska norise kā vēlēšanās: arī to ierosina kāda lieta vai perso-

na. „Dvēsele jūt nemieru un ievainojumu, kas cēlies no kāda ārēja objekta dzeloņa. Bet mīlas akts rodas tikai pēc šī ievainojuma, labāk sakot — kairinājuma. No ievainojuma izverd mīla, aktīvi tiekdamās uz savu objektu (vēlēšanās iet pretējā virzienā): no mīlētāja uz mīlamo — centrifugālā virzienā. Bet tas nenozīmē, ka mēs katrā gadījumā arī fiziski tiecamies uz mīlamo objektu, gribēdami atrasties ar to miesīgā tuvumā. Šie ārējās dabas akti, saprotams, rodas no mīlas kā no pirmcēloņa, bet mīlas definīcijai tie nav izšķiroši un tāpēc atmetami. Viss, ko es gribu sacīt, zīmējas uz mīlas aktu kā iekšķīgu pārdzīvojumu, kā notikumu dvēselē. — Kas Dievu mīl, tas nevar aizsteigties pie viņa savām miesīgām kājām, un tomēr mēs sakām: Dievu mīlēt, pie Dieva iet. Mīlēdami, mēs pārtraucam sevī mierīgu stāvokli un pārejam uz mīlamo objektu. Un kādu nemitīgu pārcelšanos uz otru objektu sauc par mīlu."

Tā nu arī būtu itkā mīlas definīcijai vistuvākā doma. Bet ar to vēl mīlas jēdziens nav pietiekoši labi apzīmēts, un tāpēc mīlas filozofs turpina: „Mēģinot izsacīties metaforiski, lai jēdzienu padarītu labāk uzskatāmu, varam teikt, ka mīla nav eksplozija, bet ilgstošs plūdums, dvēseles izstarojums no mīlētāja uz mīlamo."

Mīla nav tas pats kas „iemīlēšanās", tās ir divas pavisam dažādas lietas. „Iemīlēšanās" savā sākumā nav nekas cits kā uzmanības piesaistīšana vienam cilvēkam vairāk nekā citiem. „Citi cilvēki un lietas tad parasti izzūd no apziņas." Mīla nav iedomājama bez savas prelūdijas — bez iemīlēšanās stadijas. Bet līdz ar to jāievēro, ka ir bezgala daudz „iemīlēšanās" gadījumu, kam īstā mīla nemaz neseko. Tā tad, „iemīlēties" var ļoti bieži, bet patiesi mīl kādu cilvēku, nereti tikai vienīgo visā mūžā.

Un tikai tad, ja „iemīlēšanās" stadija ir pietiekoši intensīva, no tās izaug mīla kā ilgstošs process: „Katra patiesa mīla, it īpaši sievietes mīla, rodas pēkšņi, tā nāk kā izšauta bulta. Tāda mīla, kas pamazām attīstās, nav nekāda mīla. Īsta mīla uzliesmo pēkšņi, tā aizrauj sievieti tik ļoti, ka tā, pati neapzinādamās, kļūst it kā iznīcināta. Šāds neatvairāms spēks izskaidrojams ar to, ka sievietes sirdī iztēlotais vīrieša tēls saticies ar tam līdzīgo reālo tēlu. Mīla ir jau gaidījusi savu objektu, tagad tā pēkšņi aizdegas."

Beidzot Ortega norāda, ka mīla kā psiholoģiskas dabas parādība nav iedomājama bez gara un miesas kopsakarības. Viņš savu domu akcentē ļoti īsi: „Nav mīlas bez dzimumakta. Mīla to izlietā kā prīmitīvu spēku, tāpat kā laivinieks izlietā vēju savai buŗai." Un vēl tālāk viņš norāda seksuālā momenta nozīmi mīlā: „Jo ir aplami sacīt, ka patiesai mīlai starp vīrieti un sievieti nepiemīt nekas seksuāls, tad tikpat aplami būtu domāt, ka mīla ir seksuālitāte."

Tā tad, no seksuālbioloģiskās zemes izaug mīlas brīnumzieds, kas vairs nav pati šī zeme, bet kas nevar arī izaugt bez šīs zemes.

8. Mīlas izlase

Runādams par franču dzejnieka Šatobriāna likteni mīlas dzīvē, Ortega i Gasets uzsveŗ, ka tas nevienas reālas sievietes patiesībā neesot mīlējis, jo visu laiku viņš kaislīgi esot dzinies pakaļ tikai savam iedomu tēlam — fantôme d'amour. Bet tas nav vienīgais

piemērs: par angļu dzejnieku Baironu varētu sacīt to pašu; tas arī savu Donžuānu ir tēlojis tādā pat uztverē — kā nenotveramā fantoma tvērēju.

Kā nu notiek tas, ka fantoms kļūst par reālu ieguvumu, kad divi cilvēki viens otrā atrod to, ko viņi meklē? Spāņu filozofs saka: „Vīrietis parasti sajūt mīlu kā stipru vajadzību, lai viņu kāda sieviete mīlētu; turpretī sieviete sajūt vispirms pati sevī savu mīlu, kas kā silta straume izplūst no viņas būtnes un traucas uz mīlamo cilvēku. Vajadzību, lai viņu mīlētu, viņa sajūt tikai kā tālākas sekas. Normāla sieviete — tas nav jāaizmirst — ir pretstats plēsīgam zvēram, kas metas uz savu laupījumu; viņa pati ir laupījums, kas atdodas savam laupītājam." Tā arī Rainis iztulkojis sievietes dvēseli: Maija („Mīla stiprāka par nāvi") paļāvīgi saka:

„Tu esi dārznieks,
Es esmu roze!
Dari ar mani,
Kā tev tīk."

No dažādiem vīriešu tipiem un tikpat dažādiem sieviešu raksturiem jārodas diviem indivīdiem — vīrietim un sievietei, kas, būdami pretēji pēc savas dabas mīlas jūtās, atrod saskanīgu „indivīduālitāti divatā": „Mīlētājs jūt savādu nepieciešamību atraisīt savu indivīduālitāti otrā cilvēkā un, otrādi, mīlēto būtni tas vēlas uzsūkt sevī." Un „mīlas saldumu" abi mīlētāji izbauda tad, kad tie iegūst apmierinājumu šinī „indivīduālitātē divatā."

Varētu likties, ka mīlas objekts visvieglāk atrodams un izvēlams izcilus personās: lielos mākslinieko s, zinātniekos, valstsvīros u. tml. Bet fakti rāda pretējo, kā Ortega to apgalvo: „Sāpīgi redzēt, cik maz sievietes mīlas parasti baudījuši tā sauktie lielie cilvēki."

Viņš iet vēl tālāk savos apgalvojumos: vispārējā parādība esot tāda, ka sieviete mīlā neizvēlas augstvērtīgu, ģeniālu vīrieti, bet vidusmēra tipu: „No cilvēku izlazes viedokļa, sieviete ar savu mīlas izlasi nesekmē sugas uzlabošanu, vismaz tanī nozīmē nē, kādā vīrieši par to mēdz runāt. Viņa novēršas no labākajiem indivīdiem vīriešu nozīmē — no radošajiem un uzņēmīgajiem gariem — un mīlā dod priekšroku ikdienišķajam vidusmēra cilvēkam." Kāpēc tā? „Tāpēc, ka ikdienībā pirmais valdošais faktors ir sieviete, un viņas dvēsele ir augstākā mērā ikdienišķa. Vīrietis vairāk tiecas uz neikdienišķām lietām, vismaz viņš sapņo par dēkām un apvērsumiem, par sasprindzinātām, grūtām un jaunām situācijām. Turpretī sieviete neaptveramu baudu atrod ikdienībā."

Varbūt šāds uzskats ir pārsteidzīgs, pat nedibināts un netaisns, tāpēc ka tas ir — vīrieša spriedums par sievieti? Bet arī tad šādā vērtējumā ir zināma patiesība sievietes instinkta uzminējumā. „Lielie vīrieši" —ģeniālie mākslinieki, zinātnieki, valstsvīri u. tml. — personīgai dzīvei vismazāk ziedo laika, kāpēc arī sievietei paliek pāri tikai druskas no „lielā vīra" dvēseles dzīves. Blakus viņa lielajiem un pat ģeniālajiem darbiem sieva ir tikai — „mazā, nenozīmīgā sieviete". Tāpēc arī gluži viegli saprotams, ka sievietes instinkti uzmin dzīves normas likumību: mīlā tā izvēlas sev vidus-

mēra vierieti, kas jūtu dzīvē var dot vairāk nekā vislielākie cilvēces gari. Šinī ziņā izņēmums nav pat „lielās sievietes". Nesen publicētie Aisedoras Dunkanes memuāri, piem., rāda, ka starp tiem daudzajiem vīriešiem, kas ieņēmuši kādu vietu mīlas dzīvē, uzkrītošā kārtā kā visvairāk apmierinošie indivīdi izrādījušies gluži vienkārši ikdienas cilvēciņi. To pašu mums rāda E. Reinharta sarakstītā Eleonoras Dūzes biografija: ne Gabriēls d'Annuncio, bet nenozīmīgi ikdienas cilvēki ir bijuši viņas īstākie partneŗi mīlas dzīvē.

Kāds nu ir šīs dzīves likumības rezultāts? Ortega to novērtē šādi: „Nav pilnīgi izdibināms, kāds ir tas gala mērķis, uz kuŗu virzās cilvēces attīstībā sugas izlase. Mēs spējam atklāt tikai dažus parciālus mērķus un uzstādīt pāris interesantu indiskrētu jautājumu. Piemēram šādu: vai sieviete zināmā laikmetā dod priekšroku labākajam vīrieša tipam? Tikko šādu jautājumu uzstādījuši, mēs arī redzam tā divdomību: tas vīrietis, kas vīrietim liekas tas labākais, nav vēl labākais arī sievietei, un paliek lielas aizdomas, vai tas jebkad tā bijis. Teiksim gluži atklāti: sieviete nekad nav sajūsminājusies par ģeniāliem vīriešiem. — Tās īpašības, kas izaug no cilvēces progresa un diženības un kādas vīrietis visvairāk cienī, sievietei erotiski nemodina nekādu interesi."

Bet Ortega šo savu mīlas filozofiju saskaņo ar vispārējo vēstures filozofiju: arī pēdējā viņš likumību meklē nevis neikdienišķās un „pārcilvēciskās" parādībās, bet ikdienas normās. „Ļoti zīmīgi, ka vēsturnieki gandrīz bez izņēmuma nodarbojas ar ārkārtējām un uzkrītošām parādībām un nepamana, ka visām tām ir tikai anekdotiska vai labākā gadījumā parciāla vērtība, kamēr vēstures patiesība rodama taisni ikdienībā, tanī milzu ōkeānā, kur nogrimst visas retās un izcilus ievērojamās lietas."

Tā tad, Ortegas uzstādītajā mīlas izlases likumībā nebūt nav saskatāma sievietes noniecināšana. Pret sievieti vispār, arī kā pret mīlas subjektu un objektu, viņš izturas ar vislielāko cienību. Viņš pat domā, ka dzīves ikdienai tikai sieviete piešķiŗ intīmo pievilcību: „Mājās valda tas klimats, ko ienes sieviete un kas ir viņa pati." Tā galu galā šī dienvidnieku doma saskan ar ziemeļnieka Raiņa dzejas vārdiem: „Viss dzīves daiļums nāk no sievietes..."

9. Mīla atraisa individuālitāti

„Mīļā, tu esi mans labākais Es!" — tā izsaucas dvēselīgais angļu dzejnieks Šellijs. To pašu dzejiski izteikto domu Ortega formulē kā filozofisku tezi: „Kā vīrietis mīļotās sievietes izvēlē, tā sieviete mīļotā vīrieša izvēlē atveŗ savus dziļākos dvēseles pamatus. Tas cilvēks, kuŗu mēs esam izvēlējušies no visas apkārtnes, rāda, kāda ir mūsu pašu sirds bagātība. Mīla ir kā strauts, kas izplūst no mūsu personības dziļākiem pamatiem un, izlaužoties redzamā dzīves virspusē, izskalo no dzelmēm aļģes un pērlenes. Labs dabas pazinējs pēc šīm lietām var spriest, kāda aina ir dzelmē, no kuŗas tās paceltas." Arī tas ir dzejiski, bet visai nozīmīgi teikts. Nevienā citā dzīves momentā dvēsele tā neparāda savu patieso saturu un krāšņumu: „mīla ir nogremdēšanās dvēseles dzelmē."

Tā izlase mīlā noved divas personas pie „indivīduālitātes diva-

tā", kuŗā atraisās katra atsevišķa indivīda labākie spēki. Šo pašu domu kā pamattēmu redzam liktu pamatā Brigaderu Annas „Princesē Gundegā un karalī Brusubārdā": tikai mīlēdams, cilvēks izaug, izplaukst, atraisās un pārspēj pats sevi.

Ortega savu mīlas izlases ideju noved pie tās galīgās konsekvences, atiedams atpakaļ pie Darvina bioloģiskās teorijas par sugu izlasi: „Pārejot no atsevišķa indivīda uz veselas ģenerācijas masu, mīlas izvēle izvēršas vaislas izlasē, un mūsu ideja ieplūst lielā Darvina domā par seksuālo vaislas izlasi un norāda uz to vareno spēku, kas veido jaunas bioloģiskas formas. Tomēr jāievēro, ka Darvina brīnišķā doma nebija auglīgi pielietājama cilvēces vēsturē; tā palika mājas un meža kustoņu robežās. Šai domai trūka viena locekļa, lai tā kļūtu par vēsturisku ideju un gūtu savu ietekmi. Vēsture ir dvēseles dzīves iekšķīgās norises drāma. Un domu par vaislas izlasi nācās pārcelt uz šo forumu. Tagad mēs redzam, ka vaislas izlase pie cilvēkiem notiek mīlas izlases ceļā un ka šo izlasi noteic dziļas idejas, kas attīstījušās personas iekšķīgajā kodolā." Bet, pēc Ortegas domām, divi tādi indivīdi, kas kopsummā dotu visaugstvērtīgāko „indivīduālitāti divatā", ne vienmēr — un reti kad — dod vislabāk saskaņotu divatnību: piemērotības ziņā šādi indivīdi ne katrreiz saderas kopā. Bezgalīga indivīdu dažādība dod iespēju nodibināt bezgalīgā skaitā labi saskaņotas „indivīduālitātes divatā", katrā gadījumā ļaujot maksimāli atraisīties katra atsevišķa indivīda garīgajiem spēkiem.

Bet — kā tas izskaidrojams, ka bieži vien cilvēks mīlē vairākkārt savā mūžā? Vai tas nenozīmē, ka faktiski nekāda mīlas izlase nav notikusi, bet ka divi indivīdi gluži mēchaniski sagājuši kopā, lai tikpat nejauši atkal izšķirtos? Vispirms nav jāaizmirst, ka ne katra vīrieša un sievietes kopdzīve un laulība ir nodibinājusies jau patiesas izlases ceļā (Ortegas nozīmē). Bet arī tādā gadījumā, kad divi cilvēki būtu meklējuši vispilnīgāko dvēseles saskaņu un pēc tam tomēr aizietu viens no otra, rūgti vīlušies, mīlas filozofs atrod savu izskaidrojumu, kas atbilst viņa izlases idejai: „Ir daudz vīriešu, kas savā mūžā mīlējuši daudzas un dažādas sievietes; bet tās tad parasti bijušas viena un tā paša sievietes tipa varianti, vismaz tām visām bijis fiziski vienāds formāts. — Ir arī citādi gadījumi, kad tie vīrieši, ko kāda sieviete mīlējusi, vai tās sievietes, ko kāds vīrietis mīlējis, ir ļoti dažāda rakstura. Mūsu hipoteze to varētu izskaidrot ar to, ka mīlētāja pamatraksturs ar laiku ir grozījies." Un vēl tālāk viņš piezīmē, ka „rakstura grozība" bieži vien nenozīmē nekā cita kā „rakstura attīstību". Nenobriedušā jaunekļa mīlas ideāls ir pavisam citāds nekā tā paša mīlētāja ideāls nobrieduma gados.

Tā tad, ja „nelaimīgas mīlestības" un laulības šķiršanas gadījumu modernajā sabiedrībā ir daudz vairāk nekā agrāk, tad tas notiek tāpēc, ka tagadējā paaudze dzimumu kopdzīvi grib nodibināt patiešām mīlas izlases ceļā, bet nevis mēchaniski — aiz materiāliem aprēķiniem, izpildot vecāku gribu u. t. t. Un ja agrāk divi cilvēki bez mīlas bija ar mieru nodzīvot veselu mūžu, tad tagad tie to vairs nedara tik bieži, bet ļaujas savai mīlas izlases dziņai, un tā notiek mīlas objektu maiņa. Un ja tas notiek — „ja mīla mirst, tad tāpēc, ka tā ir dzimusi maldos".

10. Dzimummīla

„Īstas mīlas galvenā pazīme ir šī: mīlamo cilvēku tā skaŗ tuvāk un ciešāk, nekā mēs to saprotam telpiskā nozīmē; tā ir vītāla atrašanās kopā vienam ar otru" — saka tas pats mīlas filozofs. Tas nozīmē, ka īsta mīla ietveŗ sevī ir garīgu, ir miesīgu tuvumu. Dzejnieku apdziedātās ilgas pēc „savienošanās" ar mīlāmo cilvēku Ortegas valodā nozīmē sekojošo: „Īsti mīlētāji teiks patiesību, apgalvodami, ka — vismaz savas apziņas priekšplānā — viņi nesajūt nekādas vajadzības miesīgi savienoties. Bet šis punkts ir kutelīgs un prasa lielāko noteiktību. Nav tā, ka mīlētājs nevēlētos arī miesīgu savienošanos ar mīlāmo cilvēku. Bet kaut arī viņš to vēlas, būtu arī nepareizi sacīt, ka tieši to viņš vēlas."

Tālāk viņš uzsveŗ starpību starp „dzimummīlu" un dzimuminstinktu": „Protams, cilvēka instinkti gandrīz arvienu izpaužas dvēseliīgākās, garīgākās parādībās. Ļoti reti vērojama tīra instinkta izolēta darbība. Parastais jēdziens par „fizisko mīlu", pēc mana prāta, ir pārspīlēts. Nenotiek tik viegli un tik bieži tā, ka kāds sajūt tīri fizisku tieksmi. Parasti garīgo tieksmi gan pastiprina un paasina miesīgā, ko dod ķermeņa skaistuma, glāstu izjūta un tml. Tīri instinktīvas seksuālas parādības mums arvienu viegli atšķirt no īstas „dzimummīlas". Starpība starp šiem abiem pretstatiem ir šāda: vienā gadījumā dzimumdziņas norisei piemīt zināma morāles vai apstākļu noteikta nokrāsa, kurpretī otrā gadījumā tā izpaužas kailā dzimumaktā. Abos gadījumos, atšķirībā no mīlas, tīra kaislība — un zināmā mērā tīra netīrība — atkarājas tikai no ierosinošā objekta. Šādu tieksmi cilvēks sajūt, tikko radās attiecīga persona un situācija tās apmierināšanai. Sekas ir tādas, ka šī dziņa ir apmierināma pie katra objekta. — Dzimuminstinkts varbūt nodrošina rases eksistenci, bet ne ar ko nesekmē tās attīstību uz augstāko pilnību. Turpretī dzimummīla, apgarota tieksme uz otru būtni, uz tās dvēseli un miesu, uz ciešu vienību ar to, ir varens spēks, kas sekmē rases uzlabošanos."

Kad cilvēks sajūt patiesu dzimummīlu, tad „miesīgais" zaudē katru „rupjuma" nokrāsu: miesīgais kļūst par garīgā satura izpausmi: „Miesa nav kaila matērija kā minerāls. Miesa ir sajūta un izteiksme reizē. Roka, vaigs, lūpa arvienu kaut ko „saka" — tie ir gara vaibsti, tā iepriekšējā spēka izpausme, ko mēs saucam par psīchi. Miesa ir svēta, jo tai uzticēta augstāka misija: simbolizēt garu."

Vai var mīlēt „tikai miesu"? Ortega uz to dod šādu atbildi: „Var notikt, ka vīrietis vai sieviete iemīlas kādas personas miesā kā tādā; bet tas norāda uz īpašu mīlas veidu. Un mums jāpiezīmē, ka šādu gadījumu — it īpaši starp sievietēm — ir daudz mazāk, nekā parasti domā. Kas būs uzmanīgi vērojis sievietes dvēseles dzīvi, tas varēs apšaubīt, ka normālos apstākļos sievieti ērotiski pievilktu katrs „skaists vīrietis"; var pat norādīt, kādi sieviešu tipi ir izņēmums no šīs vispārības likumības. Un tie ir šādi: pirmkārt, sievietes ar vīrišķīgām dvēseles īpašībām; otrkārt, tādas, kas jau no sākuma nodevušās neierobežotai seksuālai baudai (prostitūtētās); treškārt, normālas sievietes, kas savu seksuālo dzīvi jau pārpilnām izbaudījušas un tuvojas „bīstamajam vecumam"; ceturtkārt, tās sie-

vietes, kas pēc savas psihofiziskās konstitūcijas pieder pie „grandes amoureuses“ tipa.“

Šādi mīlētāju tipi ir nostādami ārpus normālās mīlas dzīves parādībām. Un ja tādus nereti arī sastopam tēlotus literātūrā it kā dzīvē parastus (piem. d'Annuncio darbos), tad mums tomēr jāsaprot, ka tāds ir rakstnieka subjektīvais skats dzīvē, kas stāv tālu no visparējās dzīves likumības. Un šī likumība ir tāda: mīla cilvēku paceļ un apgaro. Mūžam patiesi un nemirstīgi ir Ģētes vārdi: „Mūžīgi sievišķais augšup mūs ceļ.“ To pašu, tikai citādiem vārdiem, apliecina arī Ortega: „Katrs vīrietis, kam maigāka izjūta nav sveša, būs vismaz reizi, uzlūkojot sievieti, izjutis kaut ko neparastu, pacilājošu. Zināms, šī sieviete varēja būt vājāka zinātnēs nekā mēs, ar mazākām radošām spējām mākslās, ar mazāku politisku gudrību un šaurāku skatu kaŗa lietās. Un tomēr mēs caur un cauri sajūtam viņu kā augstāku būtni...“

11. Sievietes misija laulības dzīvē

Ir bezgala daudz rakstīts par slavenām sievietēm vēsturē, mākslā un zinātnē. Vēl daudz vairāk rakstīts par dažādām sievietēm, kas kā sievas vai mīļākās spēlējušas ievērojamu lomu valstsvīru (piem. Napoleona), mākslinieku un zinātnieku (piem. Ģētes, Balzaka, Puškina, Poruka) dzīvē. Bet vai ar šādiem, kaut arī nopietni domātiem apcerējumiem patiesi būtu apcerēta sievietes loma un nozīme dzīvē vispār? Ortegas izpratnē, visas šādas sievietes būtu tikai — „anekdotiski gadījumi“, kamēr dzīves reālo īstenību dzīvo un reprezentē „vidusmēra cilvēki“.

Runādams par sievietes ietekmi vēsturē, viņš nemaz neapstājas pie „vēsturiskajām“ sievietēm, bet par sieviešu lomu vispār — par sievietes nozīmi blakus vīrietim katrā laikā un vietā — par sievieti ikdienā.

Vispirms viņš redz kardinālu būtisku atšķirību starp vīrieti un sievieti dzīves procesā: „Vīriešu vērtību nosaka pēc tā, ko viņš dara, sievietes vērtību pēc tā, kas viņa pati ir.“ Sievietes nozīme ir viņas personības ietekmē: „Saulei nav jāpiespiežas, lai spožāk spīdētu, un tomēr tās staros visas lietas mirgo savās krāsās. Tāpat arī sieviete bez piespiešanās staro tāpēc vien, ka viņa ir sieviete. — Tā staro mātes rūpes par bērnu, sievas rūpes par vīru, māsas rūpes par brāli. Un vai nav brīnums, ka visus šos darbus sievietes rokas veic it kā neredzami? Sievietes darbība ir netveŗama. Varētu pat likties, ka sieviete vispār nepieliek savu roku dzīvei, neiejaucas tam ar varu un spēku. Vīrietis ar savu roku izkaŗo kaŗus; apbraukā zemes lodi visdažādākos ceļojumos; veļ akmeņi uz akmeņa, celdams monumentus; raksta grāmatas; peŗ gaisu savām runām; nopūlēdamies savās domās, klusēdams savelk muskuļus, it kā gatavodamies lielam lēcienam — kamēr sieviete, savas rokas klēpī turēdama, tās tikko pakustina. Uz kāda seno romiešu kapakmeņa, kas uzcelts kādai varonīgu dēlu mātei, līdzās viņas vārdam lasāmi vēl tikai divi šādi vārdi: „domiseda, ianifica“, t. i. viņa sargāja māju un vērpa. Nekā vairāk. Un mēs dzīvi iedomājamies šo matronu, uz sliekšņa sēdošu, slaidiem pirkstiem vērpjot baltu vilnas pavedienu.“

Vai šī senās romietes glezna Ortegas vārdos neatgādina Ibsena

Solveigu uz būdas sliekšņa? Morālisko uzvaru gūst viņa, nevis Pērs Gints, kas veltīgi nopūlējies iegūt visu pasauli.

Un tomēr — vai šāda filozofija nenozīme pieticības sludināšanu sievietei? Nē, spāņu filozofs, kas „moderno sievieti" prot aplūkot arī kritiski un ne bez smīna, tomēr dziļi cienī sievieti un augstu stāda viņas nozīmi dzīvē. Tikai tās vērtību viņš redz citādu nekā parastajos, konvencionālajos spriedumos. Lūk, kā viņš tēlo sievietes misiju ģimenes dzīvē — parastajā dzīves ikdienā, kas tomēr nav nekas cits, kā lielais vēsturiskās attīstības process:

„Sievietes un vīrieša kultūras procesam ir katram savs raksturs. Vīrietis grib zinātnē, mākslā, politikā un technikā gūt arvienu augstākus sasniegumus. Turpreti sieviete iet uz augstāku pilnību pati sevī, arvienu izsmalcinādamās un stādīdama sev arvienu augstākas prasības. — Arvienu augstākas prasības! Pēc manām domām, tas ir sievietes patiesais uzdevums zemes virsū: tiecoties uz pilnību, stādīt arvienu jaunas prasības vīrietim viņa attīstības gaitā. Kad tas viņai tuvojās, tad viņa to pieņem vai atraida pēc savas izvēles. Pušķī sasietus, viņš pasniedz skaistajai bruņiniecei savu sasniegumu ziedus. Tās rūpes, kas parādās arī citkārt bezrūpīgā sejā, kad tas meklē sievieti, neliecina nekā cita, kā iekšķīgu šķīstīšanos, ko viņa liek izdarīt mums ikvienam. Šī nepiespiestā pārbaude un mūsu iekšķīgā satura atklāšana ir jau pirmais solis uz pilnību, par ko mēs esam viņai pateicību parādā. Un nu soli pa solim tālāk. Vīrietis, tāds kā viņš ir, nostājas sievietes priekšā un parāda sevi, saka savu vārdu, rāda savu mākslu un lasa viņas skatos, vai tie teiks „jā" vai „nē." Katram viņa rīcības aktam seko noraidošs vaibsts vai pateicīgs smaids. Un sekas ir tās, ka apzinīgi vai neapzinīgi vīrietis noraidītos aktus apvalda, kamēr beidzot pavisam tos atmet un turpmāk patur tikai tos, kas ieguvuši piekrišanu. Un kādā dienā — viņš atmostas kā gluži cits, jauns cilvēks. Itin nekā nedarīdama, mierīgi kā roze pie kāta ziedēdama, tikai ar savu vaibstu netveramo starojumu, sieviete kā ar irreālu kaltu izcērt no mūsu pirmvielas jaunu vīrieša tēlu. Varētu sacīt, ka sieviete glabā savā dvēselē imažināru profilu, kam liek iedarboties uz katru vīrieti, kas viņai tuvojās."

Tāds nu, pēc Ortegas domām, ir sievietes ietekmētais kultūras process; tas nozīmē nemitīgu celšanos pāri jau sasniegtajam dzīves līmenim. Tā sieviete arī ikdienišķo vīrieti ceļ pāri — ikdienībai. „Visa viņa dzīve ceļas augšup, viņš dodas uz to apsolīto zemi, kur sieviete viņu ar triumfu gaida, lai kopā ar viņu iesāktu jaunu vēstures pavasari, pilnīgi jaunu dzīvi — „vita nuova"!"

Beidzot vēl atzīmēsim kādu atziņu par vīrieša un sievietes lomu ģimenē un dzīvē vispār, ko mums atstājis mūsu pašu dzīves filozofs, nel. prof. Aleksandrs Dauge. Viņa doma visumā saskan ar Ortegas filozofiju. Vīrietis un sieviete būtiski ir ļoti dažādi, bet taisni šinī dažādībā tie viens otru papildina, pie kam sieviete dod dzīvei — „garu" un „dvēseli":

„Vīrietis var tā dzīvot, kā to atzīst vienīgi viņa prāts, bet kam viņš ar savām jūtām varbūt nemaz nepiekrīt. Sieviete tā nevar. Visa viņas iekšķīgā dzīve visās savās daļās ir cieši saaugusi neizārdāmā vienlaidu audumā. Viņas domas arvienu ir jūtu noskaņotas, viņa ar prātu atzīst tikai to, kam tā arī ar sirdi piekrīt un var pieķerties. Viņa uz visu arvienu reaģē ar visu savu būtību un ja ko

dara, tad mīl to darit, liekot visu sevi iekšā savā darbā. Arvienu pie visa viņa skaņas klāt visa viena un vesela. Kāds atsevišķs vīrieša dvēseles spēks var nodalīties nost no citiem, aizvirzīties kādā vienā virzienā un itin kā uz savu roku darīt savu īpašu darbu. Sievietei ir daudz grūtāk tā dalīties. Viņas perifērija ir daudz ciešāk saaugusi ar centru, un tāpēc viss, kas nāk iekšā viņas dvēseles aplokā, tiek uzsākts no visas veselās dvēseles. Vīrieša dvēsele ir mazāk centrālizēta, bet sastāv itin kā no vairākām „provincēm", kuŗas dzīvo vairāk vai mazāk autonomu dzīvi. Tā arī vīriešu intellekts ir neatkarīgāks no citām garīgās dzīves sfairām, brīvāks, autonomāks un tāpēc savā darbībā lietišķāks, objektīvāks. Sieviete visa ir daudz subjektīvāka. Viņas domās, valodā, darbos — visur arvienu izpaužas viss viņas raksturs, temperāments, visas viņas būtības īpatnējā noskaņa. Tāpēc arī sieviete, daudz lielākā mērā nekā vīrietis, noteic savas tuvākās apkārtnes garu. Par sievieti var teikt, ka viņa savas būtības tonī noskaņo visu savu apkārtni. Vīrietis to spēj darīt daudz mazākā mērā. Viņš tanī apkārtnē, kuŗā pastāvīgi dzīvo, var ienest atsevišķus spēcīgus impulsus, spilgtu ideju, jaunu ārēju kārtību, var modināt kādas jaunas speciālas intereses un tieksmes, bet pašu garu, visu šeit valdošo atmosfairu, pašu šīs tuvās pasaules dvēseli — to rada sieviete."

Un tas nozīmē, ka sieviete patiesi pilda lielu dzīves misiju,





III. SENLATVJU MĀTE — AUDZINĀTĀJA

Dr. agr. h. c. J. Mazversitis

Senlatvijā skolu nebija, kā tagadējos laikos. Bērnus mācīja vecāku mājās — tēvs un māte. Īpaši pēdējai piekrita svarīga loma bērnu audzināšanā. Tēvs bija aizņemts lauku darbos, tā kā mājās palika bērni — īpaši sīkākie — pilnīgi mātes pārraudzībā.

Protama lieta, ka bērnu audzināšanā bija liela nozīme audzinātājas īpatnībām, individuālitātei. Dzīves apstākļi, kuŗos Senlatvijā bija attīstījusies augsta kultūras pakāpe un lielā intelligence visā tautā, bija nivelējuši audzināšanas principus un paņēmienus. Mēs varam saskatīt zināmu vienmērību audzināšanā, kuŗa deva noteiktus, apzinīgus tautas locekļus visos latvju zemes novados.

Audzināšanas principus varam izlobīt no tautas dziesmām, kuŗas apraksta mums tautas gaitas un paņēmienus dzīvē.

Darbu darīja ar prieku, kāpēc darbs bija viegls un ražīgs:

D. 641. Rudzu lauks lielījās
Sildīt manu muguriņu;
Nelielies, rudzu lauks,
Es saņemšu dziedādama.

D. 619. Es negāju noskumuse
Nevienā vietiņā;
Ar dziesmiņu druvā gāju,
Ar valodu sētiņā.

D. 622. Jaukam jauka tā pusīte,
Kur meitiņas godam aug:
Nāk no druvas, nāk no pļavas,
Nāk raženi dziedādamas.

Darbam radina agrā jaunībā:

D. 6682. Paldies saku māmiņai,
Lai tā dzird, lai nedzird,
Kad tā mani, maz' esot,
Uz darbiņu radināja.

D. 620. Puikas, mazi puisēniņi,
Es to puiku saimeniece.
Es katram puisēnam
Pa siekam linu sēju,
Lai tie mīsta, lai pārdod,
Lai pērk caunu cepurītes.

D. 6676. Māci mani, māmuliņa,
Visādam darbiņam;
Izmācīj'se darbiņam,
Māci gudru padomiņu.

D. 6700. Divi bija, divi bija,
Kas launāga negulēja:
Viena bija sila bite,
Otra meitu māmuliņa.

D. 6763. Miedziņš mani aicināja,
Gultiņā tupēdams;
Ej, miedziņi, vien gulēt,
Nelaiž mani māmulīte.

Labi izaudzinātās meitas bija lepnas uz savu ražīgo darbu:

D. 6879. Neteic mani, māmulīte
Pa ciemiem staigādama;
Pats darbiņš mani teiks,
Pats gudrais padomiņš.

Māte mācēja izaudzināt savu meitu ar stingru raksturu; par viņas pašlepnumu liecina:

D. 6637. Dzīrās mani tā locīt,
Kā vējiņš smilgu loka,
Es nebiju tā auguse,
Kā smildziņa dzedziedē.

Protams, nebija arī maz piemēru, ka audzinātās meitas nebija pietiekoši darbīgas, bet padevās slinkumam. Tādu piemēru mums aprāda daiņa, kas izplatīta pa lielāko daļu latvju zemes un skan tā:

D. 16748. Liela, gaŗa, tautu meita
Bez darbiņa ganos gāja;
Bez darbiņa ganos gāja,
Bez pūriņa tautiņās.

Daiņa aprāda arī, kādas sekas ir tādā gadījumā, ja meita bijusi slinka — palikusi bez pūriņa, tautās ejot.

Senlatvijā bija parasts, ka neprecētas sievietes — meitas nēsāja galvā vainagu, daždažādā darinājumā un izpušķojumā. Vainadziņu uzlūkoja par tikumības ārējo zīmi, tā kā vainadziņš bija tikumības simbols, kuŗu drīkstēja valkāt tikai tikumīgas, tiklas meitas, kuŗu morāle bija nebojāta; kritušām meitām nebija tiesības ar vainadziņu izgreznoties. Tamdēļ arī meitas glabāja savu vainadziņu kā svētumu:

D. 5967. Kuŗa laba mātes meita,
Godīj' savu vainadziņu,
Godīj' savu vainadziņu
Kā sirsniņu azotē.

Vainadziņu valkāšanu māte prasīja no savām meitām:

D. 5987. Man māmiņa piesacīja
Bez vainaga nestaigāt.

Jāpiezīmē, ka šī daiņa ļoti izplatīta pa daudziem Latvijas novadiem.

Māte ieaudzināja savām meitām augstu tikumību un dziļu morāli:

D. 6566. Labāk lecu ūdenī,
Ne radiem kaunu daru,
Labāk manu augumiņu
Lai sit vilnis maliņā.

Kārdināšanas gadījumu nav bijis mazums arī Senlatvijas satiksmē puišiem ar meitām, bet meitām bija stipri ieaudzināta tikumība, ka viņas nepadevās kārdinājumam:

D. 6568,3. Sirmi zirgi, jauns puisītis
Aicin' mani vizināt,
Es pie viņa dasēdos,
Kā lapiņa drebēdama.
Necik tālu nepaveda,
Sāk viņš mani murdzināt,
Sāk viņš mani murdzināt,
Sāk ar naudu lielīties:
Še, meitiņ, zelta nauda,
Ir vēl cita, sudrabiņa!
Labāk redzu zelta naudu
Zil' ugunī sadegot,
Nekā savu augumiņu
Negodā paliekot.

Tik tīru, augstu morāli, kā pie Senlatvijas meitām, nekur pie citām, seno laiku tautām nevaram sastapt. Daiņās gan sastopami prāvā daudzumā aprādījumi, ka meitas bijušas netikumīgas; bet viņu saturs rāda, ka tas ir noticis jaunākos laikos, kad latvju zemē iebruka sveštautieši, kuŗi sabojāja senlatvju augsto tikumību:

D. 6684. Vācu, vācu mans tētiņš,
Zeminieka māmulīte:
Māte manīm darbu māca,
Tēvs māc' mani trallināt.

Te ir redzams iespaids, kāds radies no tā laika, kad latvju ģimenēs ienāca svešs elements.

Ar to arī izskaidrojami tie asie pretstati daiņās, par jauno meitu tikumību. Līdz vācu iebrukumam viņas bija cēlas un tīras, pēc vācu iespaida radās daudzas palaidnes, ko daiņas apdzied.

Jāpiezīmē, ka daiņās neatrodam aprādījumus, ka precētas sievas būtu nomaldījušās no tikumības. Tā tad, šis lāsts, ko tagad diemžēl sastopam mūsu sabiedrībā, nav latvisks, bet ievazāts no ārzemēm.





IV. MĀJAS BĒRNU AUDZINĀŠANA

K. Lejnieks

I. Bērnība

„Bērns ir bērns ne tāpēc, ka tam trūkst piedzīvojumu, bet tāpēc, ka pati daba tam likusi šos piedzīvojumus iegūt. Bērns viņš ir ne tāpēc, ka viņš nav pieaudzis, bet tāpēc, ka apslēpta dziņa tam liek darīt visu, lai kļūtu par pieaugušu"— tā bērnības būtību mēģinājis raksturot pazīstamais franču paidagogs K l a p a r e d s. Bērnība ir visnozīmīgākais tapšanas periods cilvēka mūžā. Pēc Veisenberga schēmas, cilvēka mūžs ir iedalāms 3 periodos: 1. progresīvās augšanas periods; 2. stabilās augšanas periods; 3. regresīvais periods. Ar to sakrīt Fardeļa iedalījums, kura pamatā gan ir cits kritērijs: 1. periods līdz vairošanās spēju attīstībai; 2. vairošanās periods; 3. vairošanās spēju zaudēšanas periods. Ņemot par pamatu abus šos cilvēka mūža iedalījuma kritērijus, daži paidagogi ir mēģinājuši apzīmēt bērnību kā „progresīvas augšanas periodu līdz vairošanās spēju attīstībai".

Pašu bērnības periodu mēdz iedalīt tālāk vairākos attīstības posmos. Fīrorta iedalījums ir šāds: A. Bērnība (infantia): a) jaunpiedzimušā posms; b) zīdaiņa posms; c) piena zobu posms. B. Bērnības otrā pakāpe (pueritia). C. Seksuālā nobrieduma posms.

Daži paidagogi, pievienodamies ārstu pieņemtam attīstības vie-

doklim, iedalījuši bērnību vēl šādos periodos: 1. Bezzobu periods. 2. Piena zobu periods. 3. Pastāvīgo zobu periods.

Modernākais iedalījums, kuŗā ņemts vērā kā bioloģiskais, tā psicholoģiskais moments, ir sīkāk detalizēts; pazīstamā vācu paidagoga un psichologa prof. R. Millera-Freienfelsa raksturojumā*) viss bērnības laikmets iedalāms šādās fazēs:

P i r m ā f a z e, kas sākas ar bērna piedzimšanu un ilgst apm. gadu: bērna miesīgā un garīgā attīstība ir gandrīz pilnīgi subjektīva, jo savus „piedzīvojumus" tas vēl nav spējīgs objektīvizēt.

O t r ā f a z e aptveŗ apm. otro dzīvības gadu; šinī laikā bērns iemācas staigāt, arī viņa roku kustības kļūst apzinīgas un attīstās valoda; bērns sāk pazīt un izprast viņam tuvāko ārpasauli.

T r e š ā f a z e aptveŗ laiku no 3. līdz 6. dzīvības gadam; šinī laikā bērns arvienu vairāk „iedzīvojas" ārpasaulē un sāk izprast arī tās garīgo būtību: dažādas rīcības normas, aistētiskās parādības un loģiskos motīvus; viņš sāk saprast, ka viņa līdzcilvēki pilda zināmu dzīves lomu un ka arī viņam pašam pieder zināma „loma".

C e t u r t ā f a z e atbilst pirmajam skolas vecumam; tagad bērnam paveŗas ceļš uz abstrakto garīgo pasauli; neraugoties uz to, ka skola šinī vecumā bērnus ievada civilizētā pasaulē, viņi, it īpaši zēni, izrāda tieksmes tuvināties prīmitīvo cilvēku dzīvei.

P i e k t ā f a z e raksturojama kā priekšpubertātes laiks; dažiem bērniem tas ir jau pubertātes sākums.

S e s t ā f a z e ir pubertātes laiks un jaunības sākums. Šinī laikā arvienu spilgtāku izpausmi gūst jaunekļu grība. Jaunības faze noslēdzas ar seksuālo nobriedumu un laulības dzīves sākumu: tā iesākas pieaugušo cilvēku dzīve.

R. Millers-Freienfelss turklāt norāda, ka katra no šīm bērnu attīstības fazēm ir īpaša „dzīves loma" kā bioloģiskā, tā psicholoģiskā un sociālā nozīmē. Pakāpeniski „iedzīvojoties" ārpasaulē, neviens indivīds nepaliek tanī kā „lieta par sevi" iepretim „pasaulei par sevi". Gan mājās, gan skolā bērns mācās pildīt dažādas dzīves lomas, nonākdams dažādās situācijās pieaugušo un citu bērnu vidū: te viņam ir īpaša „ģimenes loma", te „padotības", te arī „rīkotāja" loma. Bet šo lomu pildīšana nav nekāda „izlikšanās"; gluži otrādi, tanīs bērns ieliek savu patieso „personību" un „raksturu". Savu lomu viņš pilda lielāko tiesu neapzinīgi, un ja viņam tā reizēm arī apzinīgi jātēlo, tad viņš to dara bez afektācijas, nemaskēdams savu patiesīgumu.

Šinīs bērnības attīstības fazēs un lomu maiņā ir divas sevišķi jūtamas robežas jeb „sliekšņi": no „mājas bērna" kļūstot par „skolas bērnu" un no bērna kļūstot par jaunekli. Pirmajā gadījumā, no ģimenes nonākot skolas saimē, tas atrod sev priekšā jau normētus, obligātus uzdevumus un lomas. Bet iedzīvošanās šinīs lomās nav tikai mēchaniska padošanās skolas priekšrakstiem — tā ir iedzīvošanās jaunā līdzbiedru sabiedrībā. Otrā gadījumā, pubertātes periodā bērns sāk apzināties, ka viņš vairs nav nekāds bērns, visu „bērnišķīgo" viņš sāk nicināt un drīzāk grib būt „liels". Un nav

*) Richard Müller-Freienfels: Kindheit und Jugend. Artung und Entwicklung des werdenden Menschen, 1937. — Šo nupat publicēto grāmatu plašāk izmantosim šinī nodaļā arī turpmāk, jo tanī atrodam koncentrētā veidā modernās paidagoģijas atziņas.

nekāds brīnums, ka zēns grib būt „liels puisis" ar papirosu zobos un gaŗām biksēm kājās, bet meitene grib izskatīties pēc „dāmas". Tās ir ārējas pazīmes, kas liecina, ka bērnos notiek dziļa bioloģiska un psiholoģiska pārvērtība, ka tie ieiet jaunā dzīves stadijā.

Bet nav jādomā, ka šī lomu maiņa notiek pēkšņi un absolūtās formās, R. Millers-Freienfelss uzsver, ka notiek pakāpeniska „pārkārtošanās": „Nav nekas aplamāk kā iedomāties bērnu par kaut ko gluži vienveidīgu! Arī bērns nereti pilda vairākas dzīves lomas reizē, kas atrodas pat konfliktā viena ar otru. Jo attīstības fazes, mainīdamās viena ar otru, atrodas cīņā ar iepriekšējām fazēm, kuŗu ietekme vēl nav izbeigusies. Pareizi saprotot attīstību, jāsaprot līdz ar to pretruņas, kas tanī slēpjas."

2. Iedzimtība

Modernajā paidagoģijā sen ir atmests uzskats, it kā jaunpiedzimis bērns būtu „tabula rasa" (balta lapa), kuŗa attīstību nebūtu noteikusi nekādi iepriekšēji faktori. „Bērna piedzimšana, atraisīšanās no mātes miesām ir gan svarīgs slieksnis, taču tas nav absolūtais sākums viņa eksistencē. Priekš tam jau ir bijis laika sprīdis, kuŗu nākamais cilvēks pavadījis mātes miesās. Bet arī tas acumirklis, kad tēva sēkla savienojusies ar mātes oliņu, tikai retos gadījumos būtu uzskatāms par noteicošo momentu un absolūto sākumu, jo kā tēva sēkliņa, tā mātes oliņa jau agrāk ir bijusi noteikta vecāku miesās, un arī vecāki ir tikai locekļi gaŗā ķēdē, kas nāk no bezgalības un aiziet bezgalībā. Nepārredzamā senču rindā ir aizgājuši jau viņu priekšteči; tā tad, tas mūžs, ko mēs lepni saucam par „savu" mūžu, ir tikai viens vilnis tanī gadu tūkstošiem ilgušajā mūžu plūsmē, kuŗā pacēlušās un nogrimušas atsevišķas personības" (R. Millers-Freienfelss).

Tāpēc modernā paidagoģija arī uzskata, ka bērna attīstību nosaka 3 faktori: 1. iedzimtība, 2. dzīves apstākļi un 3. paša bērna attīstības jeb augšanas process.

Lai māte apzinīgi varētu sekot sava bērna attīstībai, tai, tā tad, labi jāpārzina arī visi tie apstākļi, kam varētu būt kāda nozīme bērnu iedzimtībā (gan pozitīvā, gan negatīvā nozīmē), lai, šos apstākļus zinot, varētu novērst vai vismaz mazināt dažas no senčiem iemantojamās ļaunās īpašības. Ja agrāk tikai aristokrāti mēdza interesēties par saviem „dižciltīgajiem" senčiem, tad tagad paidaloģijā (mācībā par bērnu attīstību) ieteic katram vecākam vākt rūpīgas ziņas par senčiem, piegriežot it īpaši vērību visiem tiem faktiem, kas varētu raksturot agrāko paaudžu piederīgo fizisko un psīchisko veselības stāvokli kā tēva, tā mātes līnijā: vai kāds no tiem nav slimojis ar ļaunām, iedzimtības ceļā mantojamām slimībām (sifilisu, dažādām gara slimībām u. tml.), tuberkulozi vai citām orgāniskām kaitēm, vai kādām no tiem nav piemitušas kādas noziedzīgas tieksmes u. t. t. (Protams, vēl labāk būtu, ja šāda ziņu ievākšana par senčiem notiktu jau pirms stāšanās laulībā, lai par partneri uz visu mūžu nebūtu jāiegūst bioloģiskā un psīchiskā ziņā mazvērtīgs indivīds.)

Šāda senču pētīšana jeb ģeneāloģisku ziņu vākšana ieteicama katrā mājā. Lai tās būtu jo pilnīgākas, nevar palaisties uz vecu ļaužu atmiņu vien, bet jāvāc arī dokumentāriskas ziņas (no baznī-

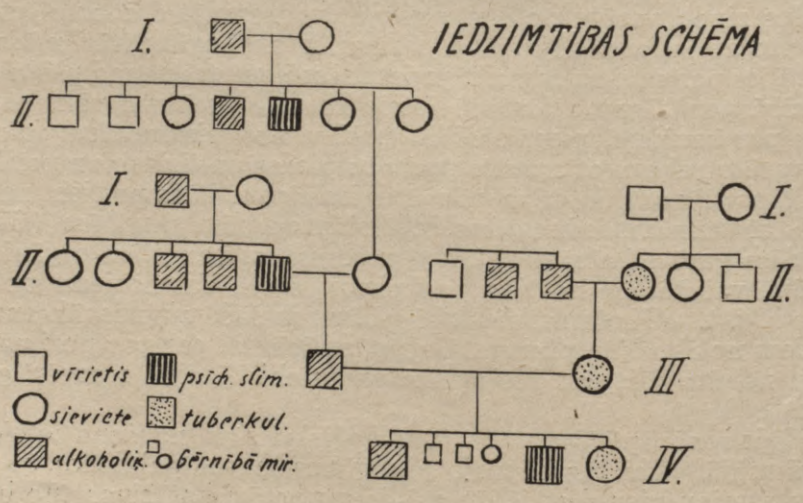
cas grāmatām u. c. archīvu materiāliem), kas gan katram mūsu apstākļos nebūs iespējams. Katrā ziņā vēlams sakopot ģeneāloģiskas ziņas par vairākām paaudzēm.

Vēl pilnīgākas un vērtīgākas būs šīs ziņas, ja ņems vērā ne tikai senčus tiešā līnijā, bet arī tēva vai mātes brāļus un māsas u. t. t. Jo dažreiz notiek tā, ka bērni manto nevis tieši vecāku, bet kāda blakus līnijas individa īpašības. Nereti mēdz sacīt, ka dēls izaug nevis „pēc tēva" vai vectēva, bet „pēc krusttēva" u. tml.

Tiesa, iedzimtības bioloģiskā likumība ir ļoti kaprīsa. Tomēr jāatzīst, ka ģeneāloģiskām ziņām ir svarīga nozīme bērnu psīchiskā un fiziskā audzināšanā, jo, pirmkārt, tās raksturo vispārīgo fonu, kas dara saprotamākas daudzas bērna īpašības, un, otrkārt, noskaidro zināmas dzimtas evolūciju, tās tendences un pamatlīnijas, un tanī ziņā tām, bez šaubām, ir sava praktiska nozīme audzināšanas darbā.

Piemēram, šeit pasniegtajā iedzimtības schēmā redzams, ka IV paaudzē visi 6 bērni ir slimīgi un bioloģiski mazvērtīgi: vecākais dēls ir alkoholiķis, 3 nākošie bērni ir miruši agrā bērnībā, otrs dēls ir psīchiski slims (krītamā kaite), meita slimo ar tuberkulozi. Ievāktās ģeneāloģiskās ziņas noskaidro šo parādību cēloņus: šīs IV paaudzes tēvs (III paaudzē) nāk no ģimenes (II paaudzē), kur tēvam arī piemituši psīchiski traucējumi (bijis slimīgi kautrīgs), tā vecākie brāļi bijuši alkoholiķi; pēc nostāstiem, tēva tēvs (I paaudzē) arī bijis alkoholiķis, turpretī māte nākusi no ģimenes (II paaudzē), kur dažiem bērniem (2 brāļiem) arī piemitušas alkoholiķu un psīchiski slimu cilvēku pazīmes, bet šo bērnu tēvs (I paaudzē) arī esot bijis dzērājs. Tā tad, mazvērtīgu bērnu (IV paaudzē) tēva senčos ir konstatējamas īpašības, kas „piemeklētas pie bērniem" nākamajās paaudzēs. Arī šo bērnu māte (III paaudzē) ir bijusi slimīga — „ar vājām krūtīm" (tuberkulozi), un arī māte (II paaudzē) esot tāpat vārgusi; bez tam, mātes tēvs (II paaudzē) un tā brālis esot „dzīvojuši pa krogiem".

Šis piemērs rāda, cik smagu nastu iedzimtības ceļā IV paaudze ir ieguvusi no saviem senčiem, un tāpēc šī paaudze būtu prasījusi sevišķi lielas rūpes audzināšanā, lai vēl glābtu, kas glābjams. Bet tā



kā vecāki (III paaudzē) nav spējuši šādu rūpību un gādību izrādīt (tēvs alkoholiķis, māte „ar vājām krūtīm"), tad IV paaudze vārda pilnā nozīmē aiziet postā, izmirst un deģenerējas.

3. Bērnu garīgās attīstības pārbaude

Bērnam augot un attīstoties, māte, protams, gribēs zināt, vai viņas bērns normāli attīstās. Piedzīvojusi māte, kas uzaudzinājusi jau vairākus bērnus, pēc novērojumiem un atmiņas (vēl labāk, ja tā par katru bērnu būtu rakstījusi savu novērojumu piezīmes) katrā vecumā zinās atrast zināmu salīdzinošu mērauklu. Bet arī tādi subjektīvi salīdzinājumi vēl nav pietiekoši droša mēraukla. Ir vajadzīga drošāka, objektīvāka mēraukla, kādu var dot masu novērojumi.

Katra vecuma normālas attīstības noteikšanai praktiskajā psiholoģijā un paidagoģijā ir izstrādātas zināmas normas — bērnu vecuma standarti. Tādi standarti, piem., amerikāņiem izstrādāti „bezzobu vecumam", kas aptver pirmos divus dzīvības gadus. Šis vecums sīkāk iedalīts vairākās pakāpēs, un tanīs uzrādītas šādas normālas attīstības pazīmes:

3 mēnešu vecumā:

1. Bāž mutē roku vai rokā saņemtu priekšmetu.
2. Reaģē uz skaļiem trokšņiem.
3. Izrāda binokulāru koordināciju, t. i. skatās abām acīm reizē.
4. Griež acis uz priekšmetiem nevien tiešā virzienā, bet arī sāņus.
5. Mirkšķina acis, kad tām tuvina kādu priekšmetu, no tā baidīdamies.

6 mēnešu vecumā:

1. Prot noturēt galvu. Var taisni nosēdēt.
2. Griež galvu uz to pusi, kur dzird kādu troksni.
3. Ņemot rokā kādu priekšmetu, ar īkšķi tver no vienas, ar pārējiem pirkstiem no otras puses.
4. Satur rokā ieliktu priekšmetu.
5. Tiecas pēc redzamiem priekšmetiem.

1 gada vecumā:

1. Prot sēdēt un stāvēt.
2. Mēģina runāt (mamma, papa u. tml.).
3. Atdarina dažādas kustības (kustina rokā saņemtu grabulīti, zvaniņu u. tml.).
4. Švīkā ar zīmuli (atdarina novērotas kustības).
5. Pazīst apkārtējos priekšmetus, prot izvēlēties sev patīkamos un noraidīt nepatīkamos.

$1^1/_2$ gada vecumā:

1. Dzer no glāzes.
2. Pats prot bāzt mutē karoti ar ēdienu.
3. Attīstās valoda (sauc apkārtējos cilvēkus, saka „jā", „nē" u. tml.).
4. Ieņēmis mutē kādu cietu priekšmetu, spļauj to ārā.
5. Aplūkojot zīmējumus, pazīst novēroto priekšmetu attēlus.

2 gadu vecumā:

1. Prot parādīt zīmējumos pazīstamus priekšmetus.
2. Atdarina vienkāršākas kustības (cel rokas, plaukšķina u. tml.).
3. Klausa vienkāršākiem rīkojumiem (piem.: met bumbu zemē!).
4. Ar zīmuli švīkādams, prot uzvilkt apli.
5. Ja tam pasniedz kaut ko ēdamu papīra ietinumā (piem. augli), tad prot iztīstīt, pirms liek to pie mutes.

Tālākā bērnu attīstībā, kad arvienu rūpīgāk jāseko taisni garīgās attīstības līmenim, arī jāprojām jāzina, vai tā norit normāli. Arī turpmākajām bērnu attīstības pakāpēm psichologi un paidagogi ir izstrādājuši zināmas normas jeb testus, t. i. bērnu intelligences pārbaudes paņēmienus (uzdevumus). Franču psichologi Binè un Simons izstrādāja šādus testus (pirmā redakcija publicēta 1905. g., pēdējā pārlabotā — 1911. g.), kuŗus ar dažiem grozījumiem un papildinājumiem tagad lietā visās zemēs bērnu attīstības līmeņa pārbaudei. Latvijā šie testi pielāgoti mūsu apstākļiem (krievu prof. P. P. Sokolova redakcijas pamatvilcienos). Tos der zināt katram vecākam, kas grib būt nomodā par savu bērnu attīstību.

Binè pārbauda katru vecumu ar 5 testiem (uzdevumiem). Rezultāta vērtējumā skaita tikai pozitīvos (+) atrisinājumus. Atrisināto testu summa nosaka pārbaudītā bērna intelligences vecumu (I. V.), kas var nesakrist ar mūža vecumu (M. V.). Tā kā bērns parasti atrisina nevien sava mūža vecumam atbilstošus testus (kaut arī ne visus), bet arī dažus turpmāko gadu testus, tad rezultātā jāsaskaita visi atrisinātie testi. Katram testam Binè piešķir $^1/_5$ gada vērtību. Aprēķinu iesāk ar to gadu (I. V.), kuŗa testus bērns visumā atrisinājis, un pieskaita pārējos testus. Piem., bērna M. V. = 9 g. 2 mēn. 6. gada testus viņš atrisinājis visus, bez tam vēl dažus no 7.—11. g. testiem. Tad skaita šādi:

6.	gadi	+	5	testi
7.	„	+	4	„
8.	„	+	4	„
9.	„	+	4	„
10.	„	+	4	„
11.	„	+	1	„
Kopā			17	testi.

17 testi = $^1/_5$ g. × 17 = $3^2/_5$ g. Tā tad, bērna I. V. = 6 g. + $3^2/_5$ g. = $9^2/_5$ g. Šinī gadījumā bērna intelligences vecums ($9^2/_5$ g.) resp. garīgā attīstība atbilst viņa mūža vecumam (9 g. 2 mēn.).

Binè testi (prof. P. P. Sokolova pārstrādājumā), kādus lietā Rīgas pils. jaunatnes pētīšanas institūts*), aptver 3.—15. mūža gadus.

3 g. veciem bērniem:

1. Bērnam liek pasacīt savu dzimumu. (Zēnam: „vai tu esi puisītis vai meitene?“ Meitenei: „Vai tu esi meitene vai puisītis?“)
2. Liek parādīt degunu, muti, acis.

*) Sk. M. Liepiņas: Intelligences pārbaude (Praktiskās paidagoģijas institūta izd., Rīgā 1935.).

3. Liek nosaukt pazīstamus priekšmetus (piem. atslēgu, zīmuli, pogu u. tml. Vismaz 3 priekšmeti jānosauc pareizi.

4. Liek atkārtot 6-balsienu teikumu, piem.: „Uz galda ir nazis." „Māte tūliņ dos ēst". „Man rokā ir cimdi." Vismaz viens teikums jāatkārto pareizi.

5. Liek atkārtot 2 viencīpara skaitļus, piem. 2—5, 3—6, 4—8. Vismaz vienai atbildei jābūt pareizai.

4 g. veciem bērniem:

1. Bērnam liek pateikt savu vārdu un uzvārdu.

2. Liek nosaukt bildē redzamus priekšmetus. (Rāda bildi, jautā: „Ko tu tur redzi?" „Kas tas ir?" u. tml.).

3. Liek atkārtot 8-balsienu teikumu, piem.: „Mūsu mājai ir daudz logu". „Man ir maz mantiņu." Vismaz viens teikums jāatkārto pareizi.

4. Liek atkārtot 3 viencīpara skaitļus, piem. 3—5—7, 1—4—6, 7—9—5. Vismaz vienai atbildei jābūt pareizai.

5. Liek salīdzināt 2 dažāda garuma līnijas (piem. 2 parallēlas līnijas, 5 cm. un 6 cm. garas).

5 g. veciem bērniem:

1. Bērnam liek izšķirt rītu, pusdienu, vakaru. („Kas tagad ir, rīts vai vakars?" u. tml.).

2. Liek salīdzināt 2 dažādus smagumus (ņem lieluma un izskata ziņā vienādus ķermeņus (kastītes), piem. 3 gr. un 12 gr., 6 gr. un 15 gr. smagas, liek bērnam rokā nosvērt un pasacīt, kurš no tiem smagāks.

3. Liek uzzīmēt kvadrātu pēc parauga (3—4 cm. garīem sāniem; uzdevums jāizpilda 10—15 sekundēs).

4. Liek atkārtot 12-balsienu teikumu, piem.: „Māte man stāstīja par pelēko vilku." Vismaz vienai atbildei jābūt pareizai.

5. Liek izpildīt pēc kārtas 3 konkretus uzdevumus, piem.: paņemt atslēgu un nolikt uz loga; atvērt durvis; paņemt grāmatu no galda un pasniegt jautātājam.

6 g. veciem bērniem:

1. Liek parādīt labo roku un kreiso ausi.

2. Liek pateikt, cik kāju ir vistai un sunim.

3. Liek dēfinēt pazīstamus priekšmetus pēc to lietāšanas mērķa, piem. dakšiņas, nazi, galdu, krēslu u. tml. (Garīgi atpakaļ palikuši bērni klusēs vai sacīs: „Nazis ir nazis" u. tml. Normāli attīstīti bērni atbildēs: „Nazis ir, ar ko griež," „ar kaŗoti ēd" u. tml.), Vismaz 3 atbildēm no 5 jābūt pareizām.

4. Liek nosaukt 4 galvenās krāsas (zaļš, sarkans, zils, dzeltens), rādot krāsainus papīrus vai citus krāsainus priekšmetus.

5. Liek izdarīt aistētiskus salīdzinājumus: rāda pa pārim uzzīmētas sejas (vienu glītu, otru neglītu) un jautā, kuŗa no tām ir skaistāka.

7 g. veciem bērniem:

1. Liek uzzīmēt rombu pēc parauga (3—4 cm. garīem sāniem); uzdevums jāveic 10—15 sekundēs.

2. Liek salikt taisnstūri no 2 trīsstūŗiem (noliek priekšā 3 papes vai koka plāksnītes: taisnstūri un 2 trīsstūŗus un uzaicina abus

pēdējos salikt kopā tā, lai iznāktu pirmā figūra). Uzdevums jāveic $^1/_2$ minūtē.

3. Liek pateikt roku pirkstu skaitu (cik vienai rokai? cik abām kopā?).

4. Liek atkārtot 16—18 balsienu teikumu, piem.: „Puisītis bija sasitis skaistu krūzīti un raudāja." Vismaz vienai atbildei jābūt pareizai.

5. Liek uzrādīt izlaidumus zīmējumā. (Rāda nepabeigtus zīmējumus un saka: „Te kas trūkst. Kas tur izlaists?").

8 g. veciem bērniem:

1. Liek izšķirt laika attiecības „agrāk" un „vēlāk". (Piem.: „Kas ir agrāk, pusdienas vai vakariņas?" „Kas šai istabā ienāca vēlāk, es vai tu?").

2. Liek aprakstīt bildes saturu (sk. 5. tekstu 4 g. v. bērniem; tagadējais uzdevums nevien nosaukt priekšmetus, bet izskaidrot arī to sakarību, darbību).

3. Liek atbildēt uz 3 viegliem jautājumiem, piem.: a) „Kas jādara, ja ziemā jāiet skolā ļoti stiprā salā?" b) „Kas jādara, ja esi saplēsis svešu lietu?" c) „Kas jādara, ja draugs tev nejauši iesitis?" d) „Kas jādara, ja esi miegains?" e) „Kas jādara, ja esi noguris un līdz mājām vēl tālu?" (Pareizas atbildes varētu būt: a) „Silti jāsaģērbjas." b) „Jāatvainojas." c) „Jāpiedod." d) „Jāiet gulēt." e) „Jāatpūšas" u. tml.).

4. Liek atkārtot 5 vienciparu skaitļus, piem.: 1—7—5—3—9, 2—3—6—4—8, 8—7—4—1—5. Vismaz vienai atbildei jābūt pareizai.

5. Liek atrast izšķirību 2 viendādos zīmējumos. (Rāda zīmējumus: 2 mājas, 2 karafes, 2 sveces; jautā: „Kas tur uzzīmēts? Vai abi zīmējumi vienādi?").

9 g. veciem bērniem:

1. Liek nosaukt dažas vienkāršas asociācijas pēc līdzības, piem.: zemene (avene), priede —, glāze —, diegs —, bite —, lāpsta —, aita —, vista — u. tml. (Katra atbilde jādod 5 sekundēs). No 5 asociācijām 3 jābūt pareizām.

2. Liek nosaukt dažas vienkāršas asociācijas pēc kontrasta, piem.: labs (ļauns), auksts —, jauns —, garš —, viegls —, stiprs —,



Bērnu schēmatiskie zīmējumi

bagāts —, dzīvs —, skops —, slinks — u. tml. Vismaz 3 atbildēm jābūt pareizām.

3. Liek salīdzināt pēc atmiņas 2 konkrētus priekšmetus, piem.: tauriņu un mušu („Vai tie vienādi? Kāda starpība?"); tāpat pīli un vistu, malku un akmeni, kaulu un gaļu, biti un skudru, upi un ezeru, stiklu un ledu, ābolu un plūmi, dzelzi un varu, nazi un grāmatu u. tml. Katrs uzdevums jāveic 2 minūtēs. No 3 atbildēm jādod vismaz 2 labas atbildes.

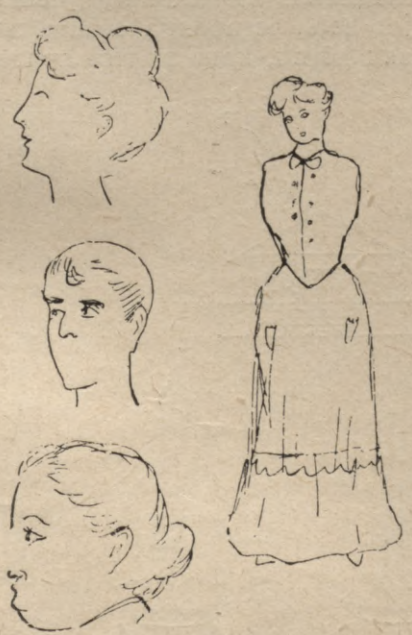
4. Liek saprast nepabeigta stāsta jēgu; piem.: a) „Mežsargs medībās izšāva uz lāci, bet tūliņ steigšus vien apgrieza šauteni, saķēra to abām rokām aiz stobra gala un atvēza pār plecu. Kāpēc viņš to darīja?" Bērnam stāsts jāpabeidz. b) „Kāda kundze gāja uz tirgu iepirkties. Viņa bija jau tuvu tirgus laukumam, kad iebāza roku kabatā un domīga atgriezās mājās. Kāpēc viņa gāja mājās bez iepirkumiem?" c) „Zemnieks brauca un pilsētu. Kādā vietā viņam bija jābrauc pāri upītei. Neaizbraucis līdz tiltam, viņš pagrieza zirgu sāņus un seklā vietā brauca upītei pāri pa ūdeni. Kāpēc viņš tā darīja?" No 3 atbildēm 2 jābūt labām.

5. Liek skaitīt atpakaļ no 20 līdz 1. Ja bērns to jau mācījies, var likt nosaukt no otra gala nedēļas dienas, mēnešus.

10 g. veciem bērniem:

1. Liek sastādīt teikumus no 2 dotiem vārdiem, piem.: galds, lampa; maize, milti; koks, putns; zirgs, rati; krāsns, malka u. tml. No 3 atbildēm vismaz 2 jābūt labām.

2. Liek sakārtot 5 smagumus. (Ņem 5 vienāda lieluma un izskata kastītes, dažāda smaguma, piem.: 3 gr., 6 gr., 9 gr., 12 gr., 15 gr., liek tos rokā nosvērt un salikt rindā pēc smaguma. Mēģi-



Vai zīmējumā kas trūkst?



Kuŗa ir skaistāka?
(salīdzināt pa pārim)

nājums jāatkārto 3 reizes, sajaucot kastītes, pie kam kopīgais darba ilgums nedrīkst pārsniegt 3 minūtes.

3. Liek definēt konkrētu priekšmetu jēdzienus, pakārtojot tos tuvākājiem sugas jēdzieniem, piem.: bērzs (ir koks), govs —, cirvis —, krēsls —, zīmuli —, nazis —, cimds —, pulkstenis —, kaŗote —, krāsns — u. t. t. Vismaz 5 atbildēm jābūt pareizām.

4. Liek uzzīmēt no galvas 2 figūras pēc redzētā parauga (apm. 4 reiz lielākas par paraugu). Vismaz viena figūra jāuzzīmē līdzīga, otra var līdzināties aptuvēni.

5. Liek paturēt atmiņā 6 faktus no izlasītās avīžu ziņas, — piem.: „Trīs nodegušas mājas. Ventspils, 5. septembrī. Pagājušā naktī liels ugunsgrēks Ventspilī iznīcināja trīs mājas, kas atradās pilsētas centrā. 17 ģimenes palika bez japumtes. Zaudējumi pārsniedz Ls 30,000. Glābjot mazu bērnu, viens frizieŗa palīgs stipri ievainoja sev rokas.“ Bērnam liek to pašam izlasīt un atstāstīt. Ziņojums satur 22 faktus, vismaz 6 no tiem bērnam vajaga atcerēties.

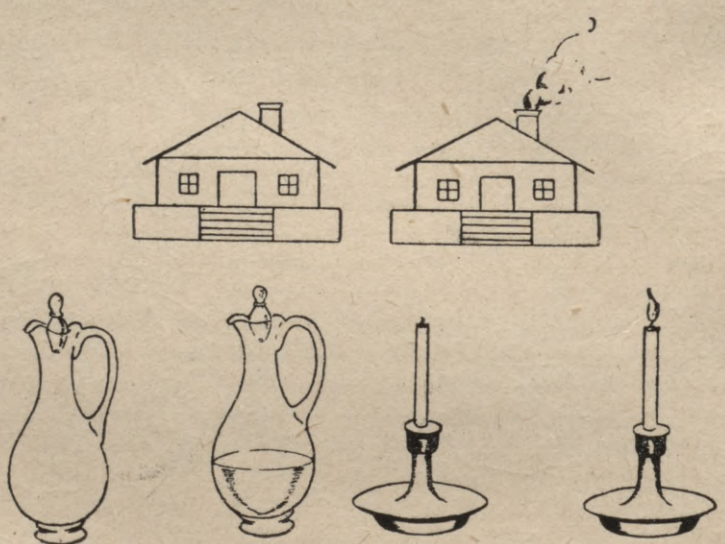
11 g. veciem bērniem:

1. Liek nosaukt 60 vārdus 3 minūtēs pēc brīvām asociācijām. Gluži vienalga, kādus vārdus sauc, piem.: galds, dārzs, zils, gaišs, braukt, logs...

2. Liek nosaukt dažas saistītas asociācijas, piem.: baltas, tad melnas lietas. Vienā minūtē jānosauc vismaz 10 baltas, tāpat 1 minūtē 10 melnas lietas.

3. Liek pateikt pēc atmiņas pulksteņa rādītāja stāvokli, piem.: kad pulkstenis ir pusdivi, kur atrodas gaŗais, kur īsais rādītājs?

4. Liek izdarīt tikumiskus vērtējumus. Bērnam stāsta 3 labus un 3 ļaunus darbus un liek izsacīt tikumiskus spriedumus, piem.: a) „Dzelzceļa pārmījnieks, apstaigājot ceļu, ieraudzīja sēžam uz sliedēm un bezrūpīgi rotaļājāmies mazu bērnu, kam ar visu sparu



Kāda starpība 2 vienādos zīmējumos?

tuvojās vilciens. Viņš metās pie bērna un nogrūda to no sliedēm, bet pats nepaguva nolēkt sānus. Vilciens viņu sabrauca, un viņš bija uz vietas beigts. Vai pārmīļnieks labi darīja? Kāpēc?" b) „Tramvajā pieķēra kabatas zagli, kas vienam braucējam bija nozadzis pulksteni. Zagli izvilka no vagona un uz vietas piekāva līdz nesamaņai. Vai tas bija labi darīts? Ko vajadzēja darīt?" No 3 atbildēm divām jābūt labām.

5. Liek izskaidrot zīmējuma saturu (piem.: 4. gada 2. tekstu). Sakarīgi jāizskaidro zīmējuma saturs.

12 g. vecīem bērniem:

1. Liek sastādīt teikumu no 3 dotiem vārdiem, piem.: puisēns, bumba, upe; cilvēks, nauda, darbs; mežs, koks, putni; vilna, kokvilna, zīds; zirgs, bite, jātnieks. Katrs teikums jāsadomā 1 minūtes laikā. Vismaz 2 atbildēm no 3 jābūt labām.

2. Liek atkārtot 26-balsienu teikumus, piem.: „Trīs brāļi reiz gāja apskatīt pasauli un pie krustceļa katrs iesprauda nazi ozolā." Vismaz vienai atbildei jābūt pareizai.

3. Liek pateikt kuba (piem. metamā kauliņa) sānu skaitu.

4. Liek secināt atzinumus, salīdzinot stāvokļus un īpašības. Bērnam dod 3 uzdevumus: 1) „Uz sola sēdēja trīs zēni: Jānis, Kārlis un Vilis. Jānis sēdēja pa labi no Kārļa, Kārlis pa labi no Viļa. Kas sēdēja vidū?" 2) „Jānis bija mazāks par Kārli, Kārlis mazāks par Vili. Kurš no viņiem bija vislielākais?" 3) „Jānis bija gudrāks par Kārli, bet Kārlis gudrāks par Vili. Kurš no viņiem bija visgudrākais?" Katrs uzdevums jāatrisina $^1/_2$ minūtē. Vismaz 2 atbildēm no 3 jābūt pareizām.

5. Liek atrast pretruņu sadomātā nostāstā, piem.: 1) „Vakar es sastapu uz ielas glīti ģērbtu jaunekli. Tas pastaigājās, rokas sabāzis kabatās, un lepni vicināja spieķi." 2) „Kad notiek dzelzceļa nelaimes, tad visbiežāk cieš pēdējais vagons. Tāpēc būtu labāk atkabināt pēdējo vagonu un atstāt to piestātnē." 3) „Man uzdāvāja 2 kūkas gabalus. Tos es atdevu citiem bērniem, katram pa gabalam. Bērniem kūka labi garšoja, bet tas gabals, ko es pats ēdu, man lāgā negaršoja." Vismaz 2 atbildēm no 3 jābūt pareizām.

13 g. vecīem bērniem:

1. Liek sastādīt teikumus no 4 dotiem vārdiem, piem.: suns, kaķis, koks, jumts; papīrs, zīmulis, tilts, upe; ligzda, negaiss, putns, lietus. Jādod vismaz 2 labas atbildes.

2. Liek sastādīt teikumus no sajauktiem vārdiem, piem.: 1) Rītu — jūrmalu — pošamies — uz — aizbraukt — mēs. 2) Manu — izlabot — es — skolotāju — darbu — lūdzu. 3) Stiprs — pusdienas — lietus — pēc — lija — vakar. Vismaz 2 atbildēm no 3 jābūt labām.

3. Liek pretoties iedvesmai. Bērnam rāda kādu zīmējumu, pēc 20 sek. to novāc un liek izstāstīt tā saturu. Pēc tam uzstāda tam 3 maldinošus jautājumus par lietām, kādas zīmējumā nemaz nav redzamas. Vismaz 2 atbildēm no 3 jābūt pareizām, t. i. nav jāpadodas maldinošai iedvesmai.

4. Liek atrast atskaņu nosauktam vārdam, piem.: māja (kāja), rāda —, saukt —, gaitva —, gods — u. tml. Vismaz 2 atbildēm no 3 jābūt pareizām.

5. Liek atbildēt uz 5 grūtākiem jautājumiem, piem.: 1) „Kas jādara, pirms iesāk kādu svarīgu darbu?“ 2) „Kas jādara, ja tevi lūdz izteikties par cilvēku, ko tu maz pazīsti?“ 3) „Kāpēc par cilvēku jāspriež pēc viņa darbiem, bet ne pēc viņa vārdiem?“ 4) „Kāpēc vieglāk piedot tam cilvēkam, kas pārsteigumā apvainojis mūs, nekā tam, kas to izdara mierīgā garā?“ 5) „Kas jādara, ja tu esi nevainīgi sodīts?“ Trim atbildēm no 5 jābūt labām.

14 g. veciem bērniem:

1. Liek saprast dzirdēta stāsta pamatdomu un atkārtot 25% no tā satura. Bērnam izlasa šādu stāstiņu: „Jauns mākslinieks nostrādāja daudz gadu, lai izcirstu no balta marmora skaistas jaunavas tēlu. Ar katru dienu tēls kļuva skaistāks. Un kad mākslinieks to bija pabeidzis, tad tas bija tik skaists, ka viņš tanī iemīlējās kā dzīvā. Reiz viņš nokrita tēla priekšā uz ceļiem un sacīja: „Ak, kaut tu būtu dzīva īstenība un varētu kļūt par manu sievu. Es atdotu par to visu pasauli.“ Taisni tanī brīdī pulkstenis sita pusnakts stundu, un aukstais akmens sāka sasilt: vaigi kļuva sārti, matī kastaņu krāsā, lūpas sāka kustēties. Tēls nokāpa no sava pamata, un mākslinieka vēlēšanās piepildījās: viņš to ieguva par savu sievu. Viņi nodzīvoja laimīgi trīs gadus, un viņiem piedzima trīs skaisti bērni. Reiz vīrs bija ļoti noguris un sadusmojies par kaut ko, viņš sievai bez iemesla iesita. Sieva apraudājās, noskūpstīja bērnus un vīru, uzkāpa atpakaļ uz pamata un pamazām kļuva auksta un bāla, līdz sastinga. Viņas acis aizvērās, un kad pulkstenis nosita pusnakts stundu, viņa bija atkal kļuvusi par tīru balta marmora tēlu, kāda tā bija priekš dažiem gadiem.“ Šinī stāstiņā ir 70 domu vienības, bērnam jāatkārto vismaz 25%, t. i. 18 vienības. Bez tam bērnam jāsaprot izskaidrot stāsta pamatdoma (simboliskā nozīme).

2. Liek pretoties automātismam. Bērnam saka: „Es skaitīšu 1, 2, 3, 4... Kad saukšu 5, tu aizver acis, bet kad saukšu 10, tad tu atkal atver acis.“ Automātismam padodamies, bērns parasti jau pie 4 aizver un pie 9 atver acis. Teksts ir atrisināts, ja vienā no abiem gadījumiem bērns nepadodas automātismam.

3. Liek atkārtot 30-balsienu teikumu, piem.: „Aukstās ziemeļu zemēs nav ne pavasara, nedz rudens, bet tikai gara ziema un īsa vasara.“ Vismaz viens teikums jāatkārto pareizi.

4. Liek pabeigt iesākto teikumu, piem.: 1) „Viss liek domāt, ka...“ 2) „Ja jums būtu zināms...“ 3) „Kad es...“ Katrs teikums sastādāms 30—40 sekundēs. No 5 atbildēm vismaz 3 jābūt labām.

5. Liek izšķirt dažus abstraktus jēdzienus, piem.: nabadzība — posts; skopums — taupība; prieks — laime; biedrs — draugs; brīvība — patvaļa u. tml. Katrai atbildei dod 30—40 sek. No 5 atbildēm vismaz 3 jābūt labām.

15 g. veciem bērniem:

1. Liek uzrādīt parādību cēloņus. Piem.: kādi cēloņi ir badam, bagātībai, kariem, verdzībai, revolūcijai, darba trūkumam, lasīt un rakstīt neprašanai, nabadzībai, sekmēm, meliem, nogurumam u. tml. No 5 atbildēm vismaz 3 jābūt labām.

2. Liek nosaukt parādību sekas. Piem.: kādas sekas ir cilvēka bēdām, bagātībai, karam, verdzībai, revolūcijai, sērgām, darba trūkumam, spukulācijai, meliem, nogurumam, plūdiem, izglītībai, slimībām, naidam, kaislībai u. tml. Jādod vismaz 3 labas atbildes.

3. Liek atkārtot 7 vienciparu skaitļus, piem.: 2—8—0—3—7—9—4, 5—9—6—1—7—4—0, 5—8—6—2—9—7—1. Vismaz vienai atbildei no trim jābūt pareizai.

4. Liek paskaidrot, piem., šādas pasaciņas jēgu: „Raudas sāka sūdzēties par līdaku, ka tā viņas aprijot. Par tiesnesi, pie kura raudas griezās ar savu sūdzību, bija veca dižciltīga līdaka. Iepazinies ar sūdzību, tiesnesis atzina to par pilnīgi pamatotu, bet izteica pārliecību, ka tādas sūdzības nebeigšoties, kamēr ezerā būšot divas naidīgas zivju sugas ar nevienādām tiesībām, t. i. līdakas un raudas. Vajagot, lai visas zivis būtu vienlīdzīgas. Tiesnesis nolēma paziņot, ka no šī laika, lai valdītu taisnība, visas raudas tiek paaugstinātas par līdakām.“ Bērnam jautā: „Vai raudas bija apmierinātas ar šādu lēmumu?“ Tam jāprot izskaidrot šī lēmuma aplamība.

5. Liek definēt abstraktus jēdzienus, piem.: kas ir taisnība, patiesība, varenība, vara, pienākums u. tml. Tautoloģiskas atbildes neizteic definīciju. Vismaz 3 atbildēm no 5 jābūt labām.

„Mūsu apstākļos galvenais jautājums, kas gaida noskaidrošanu, ir mūsu bērnu intelligences norma. Šim nolūkam Binè metode ir ļoti piemērota“ (M. Liepiņa). Tāpēc šos tekstus arī pasniedzam mātēm, lai tās mājās varētu sekot savu bērnu attīstības gaitai.

4. Zīdaiņa audzināšana

Modernā psiholoģija un paidagoģija piegriež ļoti lielu vērību bērna pirmajam mūža gadam. R. Millers-Freienfelss uzsver, ka nepareizs ir agrākais audzinātāju uzskats, it kā jaunpiedzimušā bērna dvēsele būtu gluži tukša, pasīva un bezveidīga: „Mēs uzsveram, ka tā ir augstākā mērā aktiva, ar smalku struktūru, tā glabā sevī visas nākamās spējas, un — kaut arī vēl bez skaidras mērķa apziņas — tās darbība, kas norit šaurajā dzīves lokā, tiecas uz pareizu mērķi.“ Kaut arī zīdaiņu ķermenis ir vēl visai nevarīgs, taču tas ir apbalvots jau ar visiem organiem, kas pakāpeniski iemācās pildīt visas savas funkcijas. „Zināms, viņš nenāk pasaulē ar jau gatavām idejām, un loģiskās kategorijas vēl nav attīstītas. Bet zīdaiņa dvēselei neapšaubāmi piemīt zināmas darbības spējas, kas izpaužas pa daļai „instinktu“, pa daļai „refleksu“ veidā. Kaut arī zīdaiņa kustības ir visai neveiklas, salīdzinot ar turpmākajām attīstības pakāpēm, taču tās pilnā mērā atbilst viņa vecuma prasībām. — Ar vārdu sakot, viņš piedzimst nevien ar gataviem organiem, bet tie arī darbodamies pilda savus uzdevumus un sasniedz mērķi, kaut arī māka vēl ir jāiegūst. Bet taisni tas apstāklis, ka iedzimtās tieksmes spēj attīstīties un piemēroties apstākļiem, rāda, ka viņa kustības nav gluži „mēchaniskas“, kā tik bieži mēdz nepareizi domāt. Zināms, zīdainis vēl nav spējīgs apzināties savas darbības mērķus; taču to nekādā ziņā nevar uzskatīt par uzvilktu mašīnu, bet tas neapzināti tiecas uz savu mērķi. Ka zīdaiņa dvēselei ir augstākā mērā komplicēta struktūra, to rāda arī tas, ka jau šinī vecumā sāk izpausties individuālas

īpatnības. Vēl ir gan pāragri pēc zīdaiņa izturēšanās spriest par viņa turpmāko raksturu, taču temperāmenta pazīmes ir redzamas jau šinī vecumā." (R. Millers-Freienfelss).

Jau no pirmajām nedēļām sākot, zīdainis „mācās" pieskaņoties un iedzīvoties savā apkārtnē. Un tas notiek aktivi, „uz savu roku", viņš neļaujas gluži pasivi citu „mācīšanai"; šinī ziņā daba viņam kā aizsargu ir devusi līdzi šo spēju nepakļauties uzspiestai ietekmei. Un visā turpmākajā cilvēka mūžā vairs nav otra tāda perioda, kad viņš tik ātri un spēji attīstītos kā pirmajā dzīvības gadā. Bet visu to bērni panāk patstāvīgi: „Tāpat kā stādam nav jāmācās, kā augt un ziedēt, tā arī bērnam nav vajadzīgi nekādi ārēji paraugi, kā kustināt locekļus un atskārst zināmas parādības. Viss tas nāk no viņa paša, kaut arī ārpasaules kairinājumi ir nepieciešami, lai bērns reālizētu savas spējas un gatavību. Bet šie kairinājumi ir tikai viņa attīstības „atraisīšana", nevis „cēloņi." — Bērna garīgā attīstība norit nevis pēc kāda ārēja mācības plāna, bet tikai pēc viņa iekšķīgā plāna. Un ar kādu izturību, pacietību, pat kaislību zīdainis iet savu attīstības gaitu! Kādu prieku viņš pārdzīvo, kad viņš sasniedzis kaut ko jaunu! Kā viņš staro priekā, kad viņš var jau taisni nosēdēt, kā viņš gavilē, kad parāpies kādu gabaliņu uz priekšu, vai kad viņš ar savu grabulīti var sacelt labi skaļu troksni!" R. Millers-Freienfelss noteikti noraida, ka šī attīstība norisinātos „pakaļdarīšanas" ceļā. Šo jēdzienu viņš pilnīgi izmet no zīdaiņa attīstības terminoloģijas un saka, ka bērns mācās gan „darīt", bet nevis „pakaļdarīt." Piemēram, ja virs bērna ratiņiem pakārts zvaniņš un bērns stiepj roku, lai to satvertu, tad tā nav pakaļdarīšana, jo neviens viņam nav rādījis, ka šādām kustībām viņš to varētu sasniegt. „Varbūt varētu iebilst," saka Millers-Freienfelss, „ka mazu bērnu tomēr var arī iemācīt kaut ko darīt. Viņš taču iemācās plaukšķināt rokām, rādīt „cepu, cepu kukulīti", pacelt rociņu par atbildi uz jautājumu „cik liels ir bērns?" To patiesībā bērns iemācās nevis pakaļdarīšanas, bet dresūras ceļā, t. i. viņu var pieradināt to darīt. — Un kad bērns sāk čalot, kad dzird citus runājam, vai spārdīties, kad citi kustas, tad šie ārējie kairinājumi gan ierosina iedzimtās kustības tieksmes, bet tā nav uzskatāma par apzinīgu gribu kaut ko pakaļdarīt." Tā Millers-Freienfelss noraida sensuālistiskās (jūtekliskās) psiholoģijas uzskatu, kas visu mazbērna garīgo dzīvi centās izskaidrot ar ārējiem kairinājumiem un ietekmi, jo, pēc viņa domām „pakaļdarīt" var tikai kādam „paraugam"; bet zīdaiņa kustībām un rīcībai parasti nekādu paraugu nav, nedz arī viņš tos saprastu, ja tam ar paraugiem gribētu šo vai to iemācīt: bērna aktivitāte ir jau iedzimta spēja, kas mīt viņā pašā.

Kā bērns nāk sakarā ar savu apkārtni? Kas ir šī apkārtne viņa uztverē? Cilvēks ir tikai „kaut kas kustīgs", kas dod viņam pienu, mazgā viņu, vīsta autiņos u. t. t. Istaba viņam vēl nav noteiktas formas telpa, tikai apkārtne ar dažādiem priekšmetiem, kas kairina viņa redzi, dzirdi vai citus jūtekļus. Un saule nav nekāds ķermenis pasaules telpā, tikai gaismeklis, kas brīžam nepatīkami žilbina acis, bet brīžam ir itin patīkams. Lai iedomātos, kā bērns saprot savu apkārtni, mums jāatmet visi pieaugušo cilvēku jēdzieni. Apkārtējā pasaule viņa uztverē nav vēl objektīvizējusies, viņš iegūst no tās tikai subjektīvus, patīkamus vai nepatīkamus kai-

rinājumus. Arī pats sevi viņš vēl nevar objektīvizēt. „Kad bērns guļ slapjos autiņos, tad viņa subjektīvās jūtas un ādas sajūtas vēl nav šķiramas vienas no otrām. Kaut kas viņam kļūst „pazīstams", kaut kas ir „svešs", kaut ko viņš sāk nogist kā „priekšmetīgu" parādību. Priekšmetu īpašības viņš vēl neatšķir no paša priekšmeta, piem. kāds krāsains priekšmets viņam nav nekas vairāk kā „kaut kas patīkams." Visas apkārtējās lietas un parādības viņš uztver egocentriski, viņš nepazīst „lietas par sevi", tikai „lietas ar sevi" — ar kurām viņš var kaut ko izdarīt (piem. grabulītis, zvaniņš, bumba) vai kas viņam liek izjust kaut ko tīkamu vai nepatīkamu, un tikai tik tālu tās arī eksistē viņa „izpratnē". Patiesībā jau arī vēlāk pieaugušiem katra lieta parādās gluži subjektīvā uztvērē. Piem., kādam zinātniekam un viņa kalponei jēdzieni par grāmatām plauktā būs katram savādi: profesoram zināma grāmata būs fiksētu atziņu dokuments, turpretī kalponei visģeniālākā filozofa pētījums būs tikai priekšmets, uz kura krājas putekļi un kas laiku pa laikam jāpacilā un jāapslauka.

Bērna galvenās „intereses", kā tas novērots, saista kustīgi priekšmeti, un tādi ir cilvēki un mājas kustoņi (suns, kaķis). Uzmanīgi viņš seko kaķim, kad tas skraida un lēkā, ķerdams rītošu kamolu. „Tā tad, var sacīt, ka viņa gars ir disponēts uz dzīvību". Šo ārpasaules dzīvību viņš ar laiku sāk uztvert kā „līdzpasauli" un „iedzīvojas" tanī. Jau pusgadu veci bērni reaģē uz savu līdzcilvēku vaibstiem: drūma seja var viņus saraudināt, jautra seja liek viņiem smaidīt. Zīdainis jau „saprot", kad viņu slavē vai paļā. Šī viņam piemītošā instinktīvā spēja „iejusties" savos līdzcilvēkos ir tas apstāklis, kas turpmākajā attīstībā dod iespēju viņam kļūt par sociālu radījumu, uz ko kustoņi nav spējīgi.

Pirmā dzīvības gada beigās sāk veidoties bērna v a l o d a, kas savukārt nozīmē milzīgu soli viņa garīgā attīstībā un ar ko bērns paceļas pāri „visgudrāko" kustoņu attīstības pakāpei. Viņa pirmā „valoda" ir omulīga dūkšana vai īdzīga pīkstēšana, viņš čalo un lallina līdzi pieaugušiem, nesaprazdams ne viņu teikuma, nedz atsevišķos vārdus, varbūt tikai uztverdams runas melodiju un ritmu. Vai viņa valoda ir „pakaļrunāšana" pieaugušiem? Millers-Freienfelss noliedz arī to: arī runāšanas tieksmi viņš atzīst par iedzimtu: vislabprātāk bērns čalo un lallina, kad viņš ir viens pats savā nodabā. Viņa pirmvaloda ir „d a b a s v a l o d a", dabā noklausīta, paša „izdomāta"; tikai ar laiku viņš pievienojas pieaugušo cilvēku kultūrvalodai.

Piemēram, bērns redz aiz loga gaili un vistas, dzird: kok-kok-kok! Lielie saka: „gailis", „vista". Bērns saka pakaļ: „kok". Tas ir gaiļa, vistas apzīmējums. Arī savu nedzīvo rotaļu zaķīti viņš sāk saukt par „kok"; tā tad asociāciju ceļā šis vārds kļuvis jau par plašāka jēdziena (varbūt kustoņa) apzīmējumu un vēl ilgi turas viņa pirmajā leksikonā.

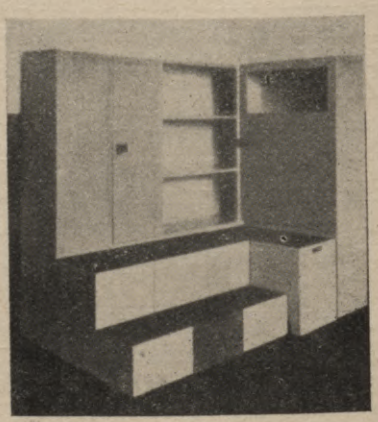
Tā pēc Millera-Freienfelsa domām visi bērna attīstības izpausmes veidi, arī valodas pirmsākumus neizslēdzot, pierāda, ka tie nav no ārienes doti, iemācīti, bet nāk no viņa paša, „no iekšas uz āru".

Ko tad nu sacīt par z ī d a i ņ a a u d z i n ā š a n u? Pēc Millera-Freienfelsa domām, zidainis nav mācāms, bet viņš pats mācās.

Tāpēc arī kāds mūsu paidagogs saka, ka „vislabākā audzināšana ir, ja nemaz neaudzina", saprotot šos vārdus sekojošā nozīmē:

„Ar to ir teikts, ka pieaugušie nedrīkst ar rupju roku grābt iekšā bērna maigo gara spēju attīstībā; tām jāattīstas pašām, bērnam jāaug pašam. Nost dresūru un dīdīšanu! Pilnu vaļu augošam bērnam. Bet ar to nav teikts, ka audzinātājam jābūt mēmam bērna attīstības lieciniekam. Nē, viņam vērīgi jāseko, kā bērns attīstās, atļaujot pieņemties visam, kas normāls un veselīgs, un izsargājot bērnu no visa, kas varētu kaitēt viņa miesai un garam. Lai to iespētu, audzinātājiem vispirms jāaudzē pašiem sevi. Tikai noteiktas un gaišas personības ar stingru raksturu spēj izveidoties par īstiem audzinātājiem. — Daudz kas panākams p i e r a d i n ā š a n a s ceļā. No pat iesākuma bērns pieradināms pie t ī r ī b a s. Tīrs gaiss, tīra miesa, tīra veļa un drēbes, tīra visa apkārtne arvienu un visur! Ar to panāks, ka augošais cilvēks tikai tīrībā jutīsies omulīgs, un miesas tīrība cieši saistās ar gara un sirds šķīstību. No pat sākuma bērns pieradināms arī pie k ā r t ī b a s. Stingri noteiktā laikā dot ēst, mazgāt, likt gulēt! Bērna ēstgribai neļaut pieaugt līdz izsalkumam un nenovest bērnu līdz brēcienam! Ja bērns noģidis, ka brēkdams var sasniegt, ko vēlas, tad viņā radīsies pamats dažādām kaprisēm (niķiem). Iepriekš paredzot bērna vajadzības un tās īstā laikā apmierinot, kaprisēm izrauj saknes. Paredzamas arī citas fizioloģiskas vajadzības, un bērns jau pirmajā gadā pieradināms tās apmierināt zināmā stāvoklī un noteiktos laikos. Viss noteiktā laikā un noteiktā vietā! Tam liela praktiska nozīme; bez tam ar paradumiem spēcināsies un vingrināsies griba. Un g r i b u s p ē c i n ā t ir viens no vispirmajiem audzināšanas uzdevumiem. Bērna griba pieaug stipra tikai tad, ja tai būs atbalsts stiprā audzinātāja gribā. Kas aizliegts, tas aizliegts arvienu un visos apstākļos; kas atļauts tas atļauts bez ierobežojumiem. Vecākiem dažreiz jāsaņem viss savs rakstura stingrums, lai atturētos pretī mīlulīša glaudiem un skūpstiem un paliktu pie sava. — Aplam būtu domāt, ka bērnam viss kas aizliedzams. Pavisam otrādi: jo mazāk aizliegumu, jo labāk, ievērojot vēl to, ka aizliegumam jābūt katēgoriskam. Var visu, kas nedara kaites. Bērnam pēc visa kā jātver, viss kas jāaptausta. Dzīves

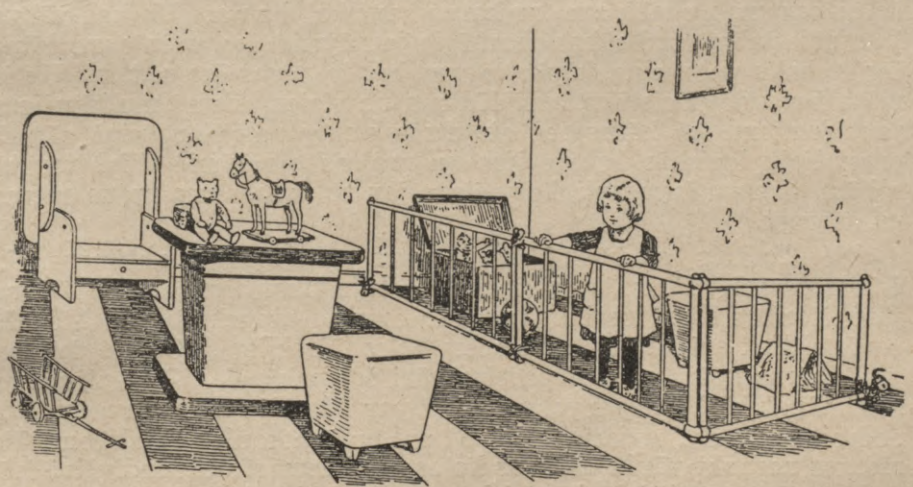




Saliekamās mēbeles (kastes) bērnu istabai

gudrību viņš mācīsies, pie tam kādreiz sadedzinādams pirkstus. — P a i j u (rotaļu lietu) daudzums un dažādība ir par ļaunu. Ja sapīšto paiju vietā dod arvienu jaunas, tad bērns ar katru no tām rottaļājas tikai īsu laiku, ar ko rodas pamats izklaidētai uzmanībai. Pietiek ar pāra stiprām paijām. Tās arvienu cilādams, grozīdams, svaidīdams un spaidīdams, bērns pierod koncentrēt uzmanību un mācās pazīt priekšmetus. — Nemaz nav vajadzīgs, ka arvienu pie bērna kāds būtu klāt. V i e n t u l ī b a bērnam nāk par labu. Kad bērns sāk cilāt rociņas un kājiņas, tad jādod viņam vaļa ar tam pamatīgi iepazīties. Lai viņš aprod ar sevi, pierod pie patstāvīgas darbības un negaida arvienu palīdzību un laika kavēkli no citiem. -- Ar bērnu jārunā arvienu l a i p n i un m ī l ī g i. Nepacietība izaicina nepacietību, un bargums kaitina. Mīļam, laipnam vārdam bērna gars arvienu pieejams. Un kāds meistars viņš vaibstu izpratnē! Kā pētoši skatās acīs, ja jūtas aizkārts, pūlēdamies izprast, vai ar viņu joko, vai domā nopietni. Pietiek mīlīga smaida, lai viņš taptu atkal jautrs un sāktu smieties. Debešķīgie bērna s m i e k l i! Tie veicina veselību un ir labākais līdzeklis garīgai audzināšanai. „Jautrība nekad nevar būt pārmērīga, jo tā allaž nāk no laba; turpretī skumjas var būt pārmērīgas, jo tās nāk no ļauna" — šie Kanta vārdi jāatgādina visiem, kas nevar panest skaļus bērnu smieklus. Saprotams, bērnu nedrīkst smīdināt mākslīgi, viņu kutinot, bet tas jau nemaz nav vajadzīgs. Ja vesels bērns nav noguris, ir paēdis un ja apkārtne ir jautra, tad viņš arvienu būs jautrs. Un tādēļ arī audzinātājiem vajaga būt jautriem. Esiet jautri savu bērnu, brāļu, māsu un audzēkņu labā! Kam jautrs gara stāvoklis, tam nekas nespiež sirdi, un tas nekremt ne sevi, ne savus līdzpilsoņus. Esiet jautri un audziniet savus bērnus mīlestības un jautrības gaisā; tad tie izaugs laimīgi."

Šie padomi attiecināmi nevien uz mazbērnu audzināšanu pašā sākumā, bet tikpat labi arī uz turpmākajiem gadiem.



Bērnu istaba ar aizgaldiņu

5. Bērns un ārpasaule

Kad bērns pirmā mūža gada beigās vai otrā gada sākumā sāk staigāt, tad notiek milzīga pārgrozība viņa dzīvē: viņš brīvi var kustēties pa telpu, var aptaustīt lietas, kuŗas viņš agrāk bija tikai pa gabalu redzējis, var pats tuvoties visam tam, kas saista viņa uzmanību, viss viņa ķermenis iegūst citādu veiksmi — viņš pats kļūst par gluži citu būtni. Nu viņš daudz aktīvāk var „ieiet" un „iedzīvoties" savā apkārtnē, un līdz ar to subjektīvi sajustais kļūst par objektīvu ārpasauli.

Bērns staigā! Tas nozīmē, ka viņš brīvi, uz paša vēlēšanos, var mainīt savu atrašanas vietu, var pārvietoties telpā, viņš sāk aptvert telpas būtību — tuvumu un tālumu. Līdz ar to viņš sāk saprast arī laika būtību: pagātne un nākotne viņa apziņā vēl neeksistē, viss ir tikai „tagadne", taču viena lieta ir sasniedzama ātrāk, otra lēnāk — arī viņš pats iemācās variēt tempu, jo viņš pats var te paātrināt, te palēināt savas kustības. Un laika aptverē jau notiek diferenciācija: „tagadnē" ir momenti, kas „nav vairs" un kas „nav vēl", viņam rodas jau atmiņas par to, kas „nav vairs", un gaidas pēc tā, kas „nav vēl". Ar vārdu sakot, savā agrāk tikai redzētajā ārpasaulē viņš tagad brīvi kustas, aktīvi darbojas un rod gluži jaunas, agrāk nebijušas attiecības starp sevi un ārpasauli.

Bērna roka ir ļoti svarīgs līdzeklis šīs ārpasaules „atklāšanai" un „izpētīšanai". Jau agrāk, gulēdams vai sēdēdams savā gultiņā, viņš aptaustīja visu, kas bija sasniedzams. Nu šīs iespējas ir nesalīdzināmi lielākas. Un mātei nav daudz ko nožēlot, ja kāda krūzīte krīt un saplīst: bez upuriem pasaule nav „iekaŗojama"! Tagad sākas arī plaši „eksperimenti": katra lieta nevien no ārpuses jāaptausta, bet jāliek arī pie mutes, lai zinātu, kā tā garšo; jāizdibina, kas tai ir „iekšā", vai tā arī skan u. t. t. Atkal šis—tas lūzt un plīst, bet bez tā jau nekāda „eksperimentēšana" nav iespējama.

Sāk arī noskaidroties, ka lietas nav „lietas par sevi", bet katra kalpo savam nolūkam, ar katru kaut ko dara. Un kad vēl valoda nāk palīgā, tad sākas nemitīgie jautājumi: ko ar to dara, kāpēc tas ir balts vai melns, kāpēc to var, bet to nevar ēst u. t. t. Un lai māte nezaudē pacietību, atbildēdama uz visiem šiem „muļķīgajiem" jautājumiem: tā bērns iegūst dzīves gudrību, viņš sāk izprast lietu loģiskās katēgorijas un praktisko nozīmi. Viņš taustās rokām pa savu ārpasauli, līdz sāk to jau ar savu bērna prātu aptvert un saprast.

Valodas attīstība ir otrs svarīgākais notikums šinī dzīves posmā. Pirmajā dzīvības gadā bija tikai bērna subjektīvo sajūtu izteiksme un instinktīva balss organu vingrināšana. Līdz šai pakāpei tiek arī kustoņi ar saviem balss līdzekļiem. Otrajā dzīvības gadā bērns spēji un ātri paceļas pāri šai pakāpei. Viņa pirmā valoda, tāpat kā kājas un rokas, kļūst par līdzekli „ieiet" ārpasaulē un nodibināt jaunas attiecības starp „es" un ārpasaules objektiem. Varēdams nosaukt vārdā dažādas lietas, viņš iemācās tās individuālizēt, rodas arī sugas jēdzieni: visi krēsli, piem., ir vienādas sugas „individi", kas saucāmi vienā vārdā. Vārds iegūst jau abstraktu nozīmi: arī neredzēdams pašu priekšmetu, viņš iemācās to jau papra-

sīt. Vēl vairāk — valoda palīdz viņam nodibināt attiecības nevien ar dažādiem objektiem, bet arī subjektiem — citiem cilvēkiem: valoda saista viņu ar tiem kopīgā „līdzpasaulē". Tā bērns pakāpeniski ieiet garīgajā pasaulē: viņš ir jau pārkāpis kustoņu attīstības slieksni.

Berna pirmajai valodai maz līdzības ar kultūrvalodu; savu valodu viņš mācās no dabas — no skaņām, kas saistās ar vienu vai otru priekšmetu. Tāpēc viņam ir savi vārdi, kādus pieaugušie nelietā, jo pieaugušo vārdi palaikam ir grūtāki un neatgādina priekšmetu skaņas. Tā suns viņam ir vauvau, kaķis — ņau, govs — mū, aita — mē, zirgs — pū (no tprū!), pīle — pēk, cālis — tib, pulkstenis — tiktak, spuldze — put (pēc uguns nopūšanas skaņas) u. tml. Iegaumēdams dažus pieaugušo vārdus, viņš tos pārvērš, saīsina un pielāgo saviem skaņu līdzekļiem, kuŗos nav, piem., šņākuļu. Tā kāja ir kai, roka — ok, pirkst — pikat, galviņa — gauliņ u. tml.

Bērns mēģina arī dziedāt, modulēdams balsi. Pieaugušo dziesmu viņš nevar atdarināt — viņš dzied savu; balsi locīdams, viņš velk savā nodabā, piem.: „gogļgōgļ — gogļgōgļ". Tā viņam tā iepatīkas, ka viņš to atkārto katru dienu, sajuzdams zināmu patiku un prieku.

Pirmie bērnu vārdi nav ierindojami nevienā gramatiskā katēgorijā. Tie ir skaņu kompleksi, kam nereti ir nevis viena vārda, bet vesela teikuma nozīme. Piem., bērns savu aukli sauc par „didi", bet šo vārdu viņš izrunā vairākās variācijās: dìdi (parastā, labinošā nozīmē), didè (tas nozīmē: nāc palīgā, pasniedz man lūk to, ko es pats nevaru aizsniegt), dìidi (ar draudošu nokrāsu, sak' vai tu nedzirdi, ka es tevi saucu!).

Meitenes parasti ir čaklākas runātājas nekā zēni. Dažas sāk runāt jau trešajā gada ceturksnī, vairums bērnu — ap gadu maiņu vai otrā gada pirmajā ceturksnī. Bet nav jāuztraucas, ja arī pusotra gada vecumā bērns vēl nerunā: gan arī viņš sāks runāt. Ja vecākiem nav laika nodarboties ar bērniem, tad valodas attīstība ir gausāka. Jaunākie bērni iemācās ātrāk runāt, jo vecākie bērni tiem ir vislabākie valodas skolotāji. Tādās ģimenēs bērni arī visdrīzāk sāk lietāt vārdu „es", kurpretī vientuļi augdami, bērni šo vārdu retāk dzird un neiemācās tik drīzi ar to apzīmēt savu personu.

Reiz jau bērns sācis runāt, tad runa strauji attīstās. Meitenes 2 g. un zēni 2½ g. vecumā lietā jau ap 300 vārdu, kas jau ierindojami valodas kategorijās. Pamazām izzūd sajutumu skaņu kompleksi, 1½ g. vecumā rodas daudz personu un lietu nosaukumu (no tuvākās apkārtnes), pēc dažiem mēnešiem sāk rasties darbības vārdi, arvienu pieaugot arī lietu vārdu skaitam. Normālas meitenes runa $1^1/_4$ g. vecumā sastāv tikai no lietu vārdiem, $1^2/_3$ g. vecumā lietu vārdu ir 78% darbības vārdu 22%, bet 2. gada beigās — 63% lietu vārdu, 23% darbības vārdu un 14% vēl citu vārdu.*)

Iegūto vārdu krājums pārdzīvo jaunu pārvērtību: 2 g. vecumā bērns sāk jau locīt darbības un lietu vārdus un lietāt īpašības vārdu pakāpes, kaut arī šīs formas reizēm ir pilnīgi savdabīgas. Otrā gadā viņš sāk runāt jau teikumos, t. i. viņa vārdu kombinācijas jau izteic veselu domu vai stāstījumu. Gribēdams, lai pasniedz pienu,

*) Clara un William Stern: Die Kindersprache, 1907.

viņš sauc: „mamma ninna!“ Ieraudzījis, ka kaķis uzlēcis uz skapja, viņš sit plaukstiņas un sauc: „minna up!“ (t. i. kaķis ir augšā). Dzirdēdams tēvoci spēlējam klavieres, viņš stāsta: „unguļ pļunguļ“ (vārdā „pļunguļ“, cik nojaušams, izpaužas arī klavieru skaņu atdarinājums). Aicinādams otru bērnu pie smilšu čupas, viņš tam saka: „miltam kūkài!“ (t. i. cepsim no smiltīm kūkas) u. tml.

Tagad bērns sāk arī noģist, ka viņa runa ir citāda nekā pieaugušo valoda, un nu viņa runa pārdzīvo trešo lielo pārvērtību: viņš sāk to apzinīgi p i e l ā g o t p i e a u g u š o v a l o d a i, un tā beidzot viņa dabas valoda kļūst par kultūrvalodu.

Un nu, apbruņojies ar pilnīgākiem valodas līdzekļiem, bērns vēl jo aktīvāk sāk pētīt savu ārpasauli un līdzpasauli. Nu birst viņa nemitīgie jautājumi: kas tas ir? kā to sauc? ko ar to dara? kāpēc tas ir tāds? u. t. t. Šādas izziņas viņam vajadzīgas par katru jaunieraudzītu lietu vai tās attēlu zīmējumā. Piem., Šterns*) atstāsta interesantu sarunu starp bērnu (2 g. 5 mēn. v.) un māti par valzivi (zīmējumu aplūkojot):

B ē r n s:	M ā t e:
Ko viņš ēd?	Zivis.
Kāpēc viņš ēd zivis?	Tāpēc, ka viņam gribas ēst.
Kāpēc viņš neēd baltmaizi?	Tāpēc ka maiznieki cep maizi tikai cilvēkiem.
Kāpēc zivīm nē?	Tāpēc, ka nav tik daudz miltu.
Kāpēc viņiem nav tik daudz miltu?	Tāpēc, ka neizaug tik daudz kviešu. Tu taču zini, ka miltus maļ no kviešiem?
Ak tā!	

Tas nozīmē, ka bērns d o m ā, ka viņš jau ar p r ā t u sāk izdibināt dažādās ārpasaules parādības. „Bērna domāšanai, tāpat kā visam citam, ir egocentrisks raksturs“ (R. Millers-Freienfelss). Asociācijas vēl vāji saista vienu faktu pie otra, piedzīvojumi viņam ātri aizmirstas, un atmiņas nokārtojas laika un telpas secībā. Viņa domāšana norīt pavisam citādi nekā pieaugušiem. Viņam ir savas, subjektīvas un īpatas interses, savs viedoklis, kas atšķiras no pieaugušo ļaužu praktiskā prāta. Jaunsudrabiņa „Baltās grāmatas“ Jankam patīk klibā Jurkas klibošana, viņš arī klibo tam pakaļ, jo — tas ir kas jauns, bet kroplības būtība un nelaime viņam vēl nav aptveŗama. Pilsētas bērns, ko māte vairākkārt vadājusi sev līdzi, iedama veikalos iepirkties, maz ievērojis mājas un ielu, pa kuŗu viņi parasti iet, tikai viena lieta saistījusi viņa uzmanību: moŗa figūra kāda veikala logā; to atkal ieraugot, viņš priecājas, it kā vecu paziņu un draugu sastapis.

Bērna domāšana ir augstākā mērā simboliska, t. i. viņš ievēro pie katras lietas tikai vienu vai nedaudzas galvenās īpašības, visas pārējās kā „sīkumus“ viņš nepamana, un šīs galvenās un ievērotās īpašības simbolizē visu šo lietu. Tāpēc, kad viņš zīmē cilvēku, tam ir tikai galva un kājas, viss cits pie cilvēka ķermeņa viņam šķietas esam nenozīmīgs sīkums. Un kad viņš jāteniski apsēstas uz krēsla,

*) W. Stern: Psychologie der frühen Kindheit, 1914.

tad tas ir viņa zirgs, jo krēsla atzveltne viņa priekšā paceļas tāpat kā zirga galva jātnieka priekšā. Šo priekšmetu īpašību simbolisko uztveri pieaugušie sauc par bērna fantaziju, bet Millers-Freienfelss saka, ka tā ir tikai bērnu īpatā skatījuma rezultāts. Pieaugušie meklē objektīvu līdzību priekšmetos, bērns atrod subjektīvu līdzību, kur citi nekādas līdzības neredzētu, piem. kamēlis viņam izskatās „kā lokomotīve" u. tml. Pastaigā ārpus pilsētas pirmo reizi redzētais ezis ir tik lielā mērā saistījis viņa uzmanību pie adatainā kažoka, ka tā lielumu un samēru ar citiem priekšmetiem viņš nav ievērojis, un kad mājās prasa, cik liels bijis ezis, tad viņš saka: „kā kaza"; un viņš nekādi nav pārliecināms, ka ezis ir mazāks par kazu. „Bērna fantazijas ir viņa nomodsapņi, un tām ir tikpat vieglas un vaļīgas asociācijas kā sapņiem, un tās tāpat kā sapņi, bieži kļūst par viņa vēlēšanos apmierinājumu, kas atvieto īstenību, un tāpēc tās arī nesaskan ar reālo domāšanu" (R. Millers-Freienfelss).

6. Bērna pirmie soļi kultūrdzīvē

Ap trešo un ceturto dzīvības gadu bērns iziet plašākos ārpasaules apvāršņos, viņa „es" stājas arvien ciešākos sakaros ar ārējām lietām un parādībām, un viņš sāk izšķirt labu un ļaunu, pareizu un nepareizu, derīgu un nederīgu, glītu un neglītu u. tml. kategorijas. Viņam krājas ieražas, no iedzimtām īpašībām sāk jau veidoties „raksturs" un — tas arī zīmīgs šim laikmetam — nereti parādās spītība jeb „niķi": viņš grib ņemt to, ko viņam nedod, darīt to, ko viņam liedz u. t. t. Patiesībā šādu parādību pamatā ir tieksme pēc lielākas patstāvības, tāpēc mātei ar apdomu un taktu jāprot apvaldīt bērna spītīgās iegribas, bet izdabāšana, kā arī tikpat spītīga pretošanās, bārieni un sodi tikai pavairotu bērna spītību. Vislabāk ļaut bērnam izraudāties, pēc tam viņš pats jūtas atvieglots, it kā atpestīts no tā „ļaunā gara", kas viņu bija apsēdis. Ja bērns neēd to, ko viņam dod (piem. Neikena Pēcis: „Pieniņu negribu! Siļķīti negribu!"), lai tad paliek neēdis un izraudās, gan pēc tam pats prasīs apsmādēto ēdienu. Tā bērns pieradināsies iekļauties reālajās un obligātajās ikdienas dzīves normās un sāks saprast, ka dzīvē katram, arī bērnam, ir sava „loma", kas saistīta ar zināmiem uzdevumiem un pienākumiem.

Un taču, viņa apkārtnē vēl arvienu ir daudz kā neizdibināta un sveša. Viņam patīk pasaku fantastika, bet fantastiku viņš vēl gluži labi neatšķir no īstenības. Grimma pasakas, ko tik labprāt pasniedz bērniem šinī vecumā, satur arī daudz nepaidagoģiskas vielas, kas modina bērnos baiļu sajūtas. (R. Millers-Freienfelss saka, ka Grimma pasakas patiesībā būtu lasāmas pieaugušiem, ne bērniem.) Un tā kā pieaugušie vēl nereti biedē bērnus ar visādiem „bubuļiem", lai padarītu tos rātnākus, tad bērns arī visapkārt redz baigus rēgus. Lai bērns neietu pagrabā, kalpone stāsta, ka tur tik daudz žurku, ka tās var nokost bērnu. Lai viņš viens neietu mežā, tur pieaugušie nometinājuši bārdainu „žīdu" vai „krievu", kas ķeŗ bērnus un bāž maisā u. tml. Vai tad kāds brīnums, ka bērns, palicis viens pats istabā, dreb un trīc aiz bailēm: nupat uzbruks briesmīgās žurkas, atnāks „žīds" ar maisu vai pat vilks, un tad viņam klāsies

tāpat kā Sarkangalvītei... Un šādas ieaudzinātas bailes pēc tam vēl ilgi var palikt zemapziņā un vajāt viņu pat visu mūžu.

Var notikt arī tā, ka bērns pierod pie zināma duālisma: noprazdams, kā jāizturas, lai pieaugušie sauktu viņu par „rātnu", viņš to acu priekšā arī tēlo rātnā bērna lomu, bet savu īsto iedabu parāda tiem „aiz muguras". Vēl vairāk: ieguvis rātna bērna slavu, bet vecākiem nezinot darīdams visādas nerātnības, viņš vajadzīgā brīdī, aizstāvēdams savu „labo slavu", sāk apmelot citus bērnus un neatzīstas savā vainā, t. i. apzinīgi sāk melot. Vecāki var justies ļoti pārsteigti, ka viņu godīgais un rātnais bērns ir kļuvis par palaidni un meli, bet patiesībā tā ir viņu pašu vaina: neizprazdami bērna dabiskās tieksmes un aktīvitāti, viņi paši ir pavedinājuši savu bērnu uz šādu duālismu un tā ļaunajām sekām.

Bet ir vēl viens apstāklis, kas šinī sakarībā ņemams vērā: bērnam šinī vecumā ir vispār liela tieksme uz lomu tēlošanu jeb izlikšanos, kas saistās ar viņa iziešanu kultūrdzīves arēnā. Visbiežāk viņš grib tēlot pieaugušo cilvēku lomas: zēns paņem zīmuli zobos, un tad viņš „smēķē tāpat kā tēvs"; meitene ģērbj un izģērbj, guldina, baro un sēdina uz poda savu lelli — viņa dzīvo „mātes" lomā. Un bērns tik pilnīgi iejūtas savā lomā, kā pieaugušais to nekad nespētu. Ja viņš stumjas ar krēslu pa grīdu un pats ir „šoferis", tad viņš jūtas ļoti apvainots un nepatīkami traucēts savā lomā, kad kāds viņu nosauc vārdā, tā tad, neatzīst par šoferi. Kad galdnieka zēns bija iemanījies pagatavot vienkāršus koka rāmīšus un citas lietas, ar kuŗām apgādāja nevien mājiniekus, bet arī kaimiņu ļaudis; zēna prasmi uzteikdami, pieaugušie sāka viņu saukt par „jauno galdnieku", un te nu kādā dienā nāca viņam liels sarūgtinājums: pēc tēva izkārtnes parauga viņš bija uzzīmējis savu „izkārtni" un piesita to ar nagliņu pie durvīm, lai tad visi zinātu, ka te dzīvo divi galdnieki — vecais un jaunais; bet tēvs „jaunā galdnieka" izkārtni norāva, un zēns „izkrita no lomas", bet tas gadījums bija saistīts ar lielām sirdssāpēm, ilgu, klusu raudāšanu, un pēc tam ilgu laiku zēns negribēja nekā vairs taisīt, jo viņš, lūk, nebija atzīts par „jauno galdnieku".

Un par ko visu bērns negrib būt! Zēns grib būt gan šoferis, ko viņš ik dienas redz uz ielas, gan par zaldātu, tāpat kā lielais brālis, gan par ekspresi, kas tik veikli kravājis mēbeles, kad ģimene pārcēlās uz jaunu dzīvokli. Meitene vēlas būt par šuvēju, skolotāju, zobārsti, frizieri u. tml. (lelles arvienu ir pie rokas šo lomu izpildīšanai). Ar vārdu sakot, katrs novērotais arods, katra redzētā aktīvā darbība aicina bērnu darīt kādu aktīvu darbu. Mēs parasti sakām, ka tās ir „bērnišķīgas rotaļas", bet patiesībā bērna „naīvitātē" slēpjas liela nopietnība — tieksme jo drīzāk ieiet kā līdzīgam lielo ļaužu dzīvē. Vai tam tēvam vai mātei, kas neizprot šīs bērnu aktīvās dziņas, kas neapdomīgiem vārdiem nonicina viņu labo gribu vai pat aizliedz tiem „blēņoties". Šādējādi iegūtam sarūgtinājumam arī var būt ļoti tālu ejošas sekas, bērns uz ilgu laiku var zaudēt patiku un interesi par jebkādu nopietnu darbu lielo ļaužu nozīmē. Bērna aktīvitāte, it īpaši visāda veida konstruktīvās rotaļas jāatbalsta, jo tāds ir viņa instinktīvi uzsāktais ceļš uz radošu darbu — lielo dzīves uzdevumu.

Aktīvitāte ved pie sacensības, un veselīga sacensība ir tei-

cama kā darba rosinātāja un sekmētāja. Veselībai vai citādā ziņā kaitīgas var būt tādas sacensības, kādas redzam modernā sporta pārmērībās, pret ko paidagogi ceļ dibinātus iebildumus. Bet ka bērni sacenšas skriešanā un lēkšanā, ka tie grib soļot „kā Dāliņš", tas vēl nav nekas ļauns. Vēl jo labāk, ja sacensība veicina nevien muskuļu, bet arī garīgo attīstību. Ļaujiet bērniem sacensties arī lasīšanā, rakstīšanā, skaitīšanā, zīmēšanā, mīklu minēšanā u. tml. Tikai pasargājiet no tā, lai gudrais un apķērīgais savā pārākuma apziņā nekļūtu iedomīgs un augstprātīgs un lai nemākulis neiemantotu mazvērtības apziņu. No bērnības man palicis atmiņā kāds vectēva izteiciens: „N e v a r i s i r m i r i s." Tas nozīmē: ja tu esi dzīvs, tad tu allaž kaut ko vari, tikai dari! Un jo vairāk tu vingrināsies, jo labāka būs tava veiksme un izdarība. Vingrināšanās jeb „treniņš" — tā jau ir visa modernā sporta gudrība, bet šī gudrība ir tikpat svarīga arī visos citos, arī visikdienišķākajos un parastākajos darbības veidos. Lai sacenšas bērni viens ar otru un aug tanī apziņā, ka to, ko nevar vēl šodien, varēs rītā. Un tāpēc ir labi, ka bērnus neaudzina vienatnē nošķirtus, bet laiž tos kopā barā, jo tikai tur, kur sanāk kopā vismaz divi vai trīs, var sākties sacensība. Tā būs bērniem arī laba „priekšskola", jo viss skolas darbs, kas stāv bērnam priekšā attēlot vai ja viņš pats var piedalīties tā attēlojumā." „dzīve", pēc skolas, būs vēl nesaudzīgāka sacensība starp spējīgāko un nespējīgāko.

Būtiski tuva bērna aktīvitātei rotaļās un darbos ir viņa interese par p a s a k ā m un viņa iedzīvošanās pasaku pasaulē. „Bērns arī pasaku pārdzīvo kā lomu tēlojumu, un tās viņš ar prātu tēlo līdzi; katrs stāstījums viņam kļūst visdzīvāks tad, ja iespējams viņam to priekšā, patiesībā arī ir sacensība no sākuma līdz galam. Un pati (R. Millers-Freienfelss). Bērns tā iedzīvojas notikuma aprakstā, ka viņš apraudas par viņam simpatiskā varoņa nelaimi un priecājas no sirds, kad tam labi klājas. Tāpēc, aiz paigagoģiskiem motīviem, būtu vēlams, lai pasakām arvienu būtu „laimīgas beigas". (Patiesībā jau tā nav nekāda bērnišķīga prasība: arī modernais kultūras cilvēks, ko vairāk baro kino nekā literātūra, vēlas, lai filmai arvienu būtu „laimīgas beigas", un šai psicholoģiskai vajadzībai filmu fabrikanti arī cenšas pielāgoties.) Tikpat vajadzīgas kā laimīgas beigas ir arī uzjautrinošas ainas — veselīgs humors. Bērns vēl neprot morālizēt, bet viņam vajaga dot iespēju pasmieties par viltnieku, blēdi vai citādas ļaunas dabas radījumu, vienalga, vai tas būtu kāds meža kustonis (vilks vai lapsa, kas beigās saņem pelnīto sodu), velns (ko Gudrais Ansis visādi izmuļķo) vai cilvēks (pamāte ar mātesmeitu u. tml.).

Bērna aktīvitāte šinī vecumā izpaužas arī dažādos t ē l o š a n a s veidos: zīmēšanā, veidošanā, pat teātrālās rotaļās. Pirmie b ē r n u z ī m ē j u m i patiesībā ir priekšmetu schēmas. Viņš gan zīmē, to kas viņu interesē, taču ne „pēc dabas", bet „no galvas". Tas ir zīmīgi, ka bērni vis neseko paidagoģijas principam — no vieglākā uz grūtāko — bet cenšas zīmēt nereti ļoti komplicētus priekšmetus. Psichologi to izskaidro tā, ka bērni, tāpat kā mežoņi, priekšmetu formā prot uztvert kādas raksturīgas īpašības, kas dod iespēju viņiem schēmatiski „izteikt" priekšmetu „visā visumā". Bez tam, bērnu galvenām kārtām interesē nevis nedzīvie, bet dzīvie objekti —

tie, kas kustas, un tāpēc viņš tos arī zīmē: tiem viņš pats arī var itin kā līdzdarboties. Zīmīgi arī, ka bērns, paskaidrodams sava zīmējuma saturu, mēdz uzsvērt, ka tanī ir kustība: suns skrien, vīrs iet, autiņš brauc, vilciens iet uz Rīgu u. tml. Bērnu zīmējumiem vēl raksturīgs arī perspektīvas trūkums: māju viņš katrā ziņā redz no abiem galiem; ja cilvēks iet, t. i. kājas redzamas no sāniem, tad galva pagriezta pretī ar visu seju u. t. t. Jo viņš ir aptaustījis vai redzējis priekšmetu no visām pusēm, tāpēc viņš arī grib to attēlot „visā visumā". Šinī vecumā audzinātājam ar savu loģiku nav ieteicams daudz iejaukties, lai nesabojātu bērna zīmēšanas patiku. Gan jau perspektīva u. tml. lietas nāks vēlāk skolā.

Bērnam patīk spilgtas krāsas — un te nu noder nevien krāsaini zīmuļi, bet arī krāsaini papīri, no kuriem var izgriezt priekšmetu kontūras un sastādīt no tām veselas „gleznas". Aplikācijai tagad ierādīta svarīga vieta bērnu dārzos, un tikpat svarīga vieta, līdzās zīmēšanai, tai būtu ierādāma katrā mājā. Lai māte nebaidās, ka šķēres ir asas un klīsteris aptašķī pirkstus un drēbes — vai tik vien „briesmu" draud bērnam? Bet kur tad krāsu prieks!

Plastelīns, mālu pika un smilšu kaste — tās arī ir vielas, kas šinī vecumā tikpat nepieciešamas kā papīrs un zīmulis. Zīmējums pat nevar dot to, ko dod veidojums — priekšmeta formas attēlu. Un kāda iespēja te piesaistīt fantaziju! Lai atceramiés, kas stāstīts par Raiņa bērnību: kā smilšu čupā veidojušās pasaku un vēsturisko teiku ainavas, pat veselas pilsētas!

Arī bērns pats ar savu ķermeni un kustīgajiem locekļiem var kļūt par vielu dzirdētas vai lasītas pasakas tēlojumam, redzētai vai pašizdomātai rotaļai. Te viņš ir mednieks, te pats lec kā zaķis, te maiznieks, kas no smiltīm cep kukuļus un turpat arī pārdod, te suns, te suņa ķērējs, kuŗu viņš redzējis uz ielas vai leļļu teātrī, te viņš ir princis, kas jāj pie Saulcerītes stikla kalnā. Fantastika jaucas ar īstenību, bet visu to vajaga tēlot, pārdzīvot. Un labi tā — tāda ir bērna aktīvā, savdabīgā ideja tanī pasaulē, kuŗu viņš pats ir pieredzējis vai kāda viņam pazīstama no stāstiem, teikām un pasakām. Tas ir viņa „teātris", kas viņam tikpat nepieciešams kā pieaugušajam viņa dzīvē, tikai ar to starpību, ka viņš savā „teātrī" ir arvienu aktīvs līdzdarbinieks.

Šinī laikmetā bērns sāk atmest savu „paša" valodu un piesavināties pieaugušo cilvēku kultūrvalodu. Kā agrāk, tā arī vēl tagad viņa runa neattīstās gluži vienkāršā pakaļrunāšanas un atdarināšanas ceļā. Arī vēl tagad viņš rada daudz savdabīgu vārdu un izteicienu, kas atšķiŗas no lielo ļaužu valodas un dažreiz liecina par ļoti asprātīgu izdomu. Piem., kad nomauc cimdus, viņam ir „basas" rokas, tāpat kā kājas; vērodams māti, kas pie galda raksta vēstuli, viņš pēkšņi tai uzsauc: „nu ietintē!" (t. i. iemērc spalvu tintē); kad māte pēc mierīgas sēdēšanas zobārsta krēslā ved viņu konditorejā apēst kūku, tad viņš saka: „iesim kūkot" (tāpat kā brokastot). Teikumu priekšmetos un izteicējos viņš arvienu grib izjust aktīvitāti, darbību. Piem., viņš prasa: „Ko dara pulkstenis?" Un kad tam atbild, ka pulkstenis sit, viņš jautā tālāk: „Ko tad viņš sit?"

Šādas un tamlīdzīgas bērna runas īpatnības liecina, ka viņa valodas attīstība notiek taisni tā, kā vajadzīgs: viņš nepieņem pasīvi

lielo ļaužu valodu, bet turpina to kuplināt kā jaunradītājs. Pieaugušie lai nesmej bērnu par tādiem „valodas ērmiem“: šādā pašā jaunradīšanas ceļā katra kultūrvaloda gūst arvienu jaunās dzejiskās metaforas. Arī bērna valoda savā ziņā iet šādu pašu dzejiskas jaunradīšanas ceļu, un jo vairāk bērnu valodā šādu īpatnību, jo vairāk tas rāda, ka bērns pastāvīgi, patiesībā nemaz negrēkodams pret valodas loģiku, sāk lietāt šo komplicēto kultūrcilvēku instrumentu.

Un nu vēl kāds vārds sakāms par bērnu pieaugušo vidū, tuvākajā sabiedrībā, ko sastāda tēvs un māte, vecākie brāļi un māsas, vectēvs un vecā māte, varbūt arī kāds krusttēvs vai krustmāte. Tēvs palaikam ir galvenais ģimenes apgādnieks, to bērns vismazāk redz. (R. Millers-Freienfelss saka: „Māte ir dienišķā maize, tēvs ir kūka“.) Tāpēc vien jau galvenais mājas bērnu audzināšanas darbs ir veicams mātei. Un ir labi, ja tēvs savos retākajos vaļas brīžos var būt viņam kā tīkama svētdienas kūka ar interesantiem stāstiem par savu darbu un dzīvi ārpus mājas, arī kā pavadonis tālākās pastaigās pa citiem ceļiem, kur ar māti nav iets u. tml. Bet nav labi, ja māte iztēlo tēvu par bubuli, un tas arī patiesībā pilda bubuļa lomu. „Nu pagaidi tu man, kad pārnāks tēvs, tad tu dabūsi!“ — tā daža aplama māte cenšas iebiedēt bērnu. Tas nozīmē, ka viņa pati zaudē savu autoritāti bērna acīs, viņa pati ar to vairs „netiek galā“, nu jānāk palīgā tēvam ar rīksti vai siksnu. Un ja nu patiesībā tā arī izrādās, ka tēvs ir ģimenē tikai bargs (un turklāt vēl netaisns) soģis, tad bērnam nav ne kārtīgas „dienišķas maizes“, nedz kūkas. Gadas arī tā, ka māte sajūt bērnu kā nepatīkamu slogu un savu pienākumu uztic auklei vai kalponei nevis tāpēc, ka arī viņa ietu darbā ārpus mājas, bet vienīgi tāpēc, ka viņa grib justies „brīva“ un nevēlas ierobežot savas izpriecas. Tādā gadījumā bērnam „dienišķās maizes“ vietā tiek atmests mazvērtīgs surrogāts, un šāda sieviete būtu labāk darījusi, ja viņa nebūtu uzsākusi ģimenes dzīvi, bet palikusi to „brīvo“ un lieku sieviešu pulkā, kas paliek ārpus ģimenes nastu nesēju skaita. Šinī vietā piekritīsim A. Daugem, kad tas saka: „Sievietes ir mātes, tās ne tikai dzemdē bērnus, bet vienīgi viņas ir tās, kas var radīt to atmosfairu, kurā bērni var normāli augt, kur tie var likt cietus un drošus pamatus visai savai turpmākajai attīstībai.“*)

Vecākie brāļi un māsas parasti ir mazākajiem bērniem labi padomu un paraugu devēji, varbūt pat rotaļu biedri un auklētāji. Bet arī te var rasties dažas nevēlamas parādības: vai nu mazāko bērnu sāk par daudz lutināt, vai arī tas nonāk pelnrušķītes un pastariša neapskaužamajā lomā. Ne māte, nedz vecākie bērni nedrīkst pieļaut šāda stāvokļa nodibināšanos. Pirmajā gadījumā mazākais bērns izvērstos par iedomīgu un ietiepīgu mīkstčauli, otrā gadījumā to sāktu mocīt mazvērtības sajūta, un kā vienā, tā otrā gadījumā tam draudētu rakstura bojāšana. Mātei ar vērīgu aci jāseko, lai visi bērni augtu kā vienlīdzīgi ģimenes locekļi, vienādi respektēti un vienādi mīļi.

Mazāka loma bērna dzīvē mēdz būt tēva vai mātes vecākiem un dažādiem krusttēviem un krustmātei. Šīs personas palaikam ir tikai epizodiskas — kā svētdienu un svētku viesi u. tml. Ne visiem tiem

*) Mājas ideja (Tautas audzināšana 3., 1926.)

bērns pieķersies ar vienādu sirsnību — un ne visi tie arī būs to vienādā mērā pelnījuši. Mātei ar pienācīgu taktu te vajadzēs arvienu šo-to līdzsvarot. Katrā ziņā nevēlama tāda parādība, ka bērna simpatijas cenšas iegūt kāds, pārspēdams citus ar „ciema kukuļiem" un dāvanām (allaž gaidītais „bonbongu onkulis" ir ne vienmēr tas, kas arī garīgi varētu bērnu visvēlamāk ietekmēt). Galu galā māte arī var rēgulēt pēc sava prāta vēlamo vai nevēlamo radu apciemojumus, bet šīs izvēles mēraukla lai ir paidagoģiski apsvērta.

Līdz 7.—8. dzīvības gadam, t. i. līdz skolas laika sākumam, bērns jau ir kļuvis par mazu „personību": viņš sajūtas nevien kā subjekts starp savas ārpasaules objektiem, bet ir kļuvis jau arī par apkārtējās sabiedrības un kultūrdzīves ietekmētu veidojumu. R. Millers-Freienfelss saka, novērtēdams bērna attīstību šinī vecumā: „Kaut arī, no pieaugušo viedokļa raugoties, bērns šinī vecumā varētu izlikties vēl gaužam neattīstīts, taču viņā bez individuālajām īpašībām ir iemiesotas arī viņa dzimuma, viņa sociālās vides, viņa rases u. c. īpašības. Tikai tās nav no ārienes dotas, bet bērnā pašā iekšķīgi pārdzīvotas un uzņemtas. Valoda, domāšana, aistētiskā gaume un morālā uzvedība, lai cik tas viss arī neliktos neizkopts, tomēr jau eksistē, un nevis kā ārišķīgs atdarinājums, bet kā iekšķīga radoša īstenība. Pieaugušiem ir sevišķi grūti iedomāties bērna dvēseles dzīvi taisni šinī vecumā, jo bērna izteiksmes līdzekļi vēl ir trūcīgi un atrodas tikai dīglī. Bet vairums pieaugušo bērna attīstību parasti novērtē par zemu. Tādās ārkārtējās reizēs, kā slimības un miršanas gadījumos, bērns 5—6 gadu vecumā ar savu izturēšanos un saprātu rāda, ka viņš — kā mēdz sacīt — ir tālu aizgājis priekšā saviem gadiem. Nav nekas aplamāk kā iedomāties, ka bērnam, kas savu laiku vēl pavada bērnišķīgās rotaļās, nav nekādas jēgas par dzīves nopietnību. Bet arī šī jēga topošajam cilvēkam nenāk no ārienes, arī tā attīstās viņā pašā, izaugot kā no dīgļa. Pavirss ir tāds uzskats, it kā bērns šinī vecumā nespētu pārdzīvot dziļas sāpes. Zināms, tās vēl viegli pāriet, bet jau tas fakts, ka tādi notikumi kā tuvinieku nāve atstāj ilgstošas pēdas, pierāda, ka bērns jūt daudz dziļāk nekā pieaugušie mēdz domāt. Arī no savu vecāku sarunām un ķildām bērns saprot daudz vairāk, nekā pieaugušie iedomājas. Vecāku nesaskaņas viņš izjūt ļoti sāpīgi, un daudzi vecāki tā samaitā bērnus, domādami, ka bērns „nekā nesajēdz" no viņu attiecībām. Viņš varbūt arī nesajēdz ar prātu, bet instinktīvi, ar nojautu. Bērns šinī vecumā ir jau mazs cilvēciņš, un viņa piedzīvojumu krājums ir bagātāks nekā viņa izteiksmes līdzekļi. Kā runā viņš saprot vairāk nekā pats prot izrunāt, tā arī dzīvē ir daudz kas vairāk saprotams nekā viņš spēj izteikt. Pieaugušo dzīvē viņš iejūtas daudz vairāk nekā tie to mana, it īpaši tad, ja nav īpašas „bērnistabas", kur norit viņa bērnības dienas."

7. Māja un skola

„Līdz ar skolu uzplaukšanu sabiedrības un arī ģimenes paidagoģiskā sirdsapziņa kļūst neskaidrāka, ar jo vieglu sirdi tās novelj atbildību par jaunatnes audzināšanu no sevis, pārliecībā, ka daudzās un labās skolas ar saviem labi sagatavotiem speciālistiem-audzinātājiem, ir šo audzināšanas darbu vislabākais veids.

Var droši apgalvot, ka līdz ar skolu attīstību un uzplaukšanu pati vecā audzināšanas māksla, kas dzimusi ģimenē, savu spēku un gaišredzību smēlusi no vecāku mīlestības, gādības un bērnu intīmās saprašanas, ka šī vecā, dziļā māksla un šis pats pirmatnējais dabiskais audzināšanas spēks stipri sāk mazināties.

Ģimene iet atpakaļ netik vien vecā un dziļā audzināšanas gudrībā, bet kļūst arī vājāka audzināšanas pienākumu un atbildības apziņā. Sāk izsīkt visdziļākais audzināšanas spēka avots. Nāk vēl klāt tas, ka mūslaiku grūtā dzīve vecākus daudz vairāk piespiež strādāt ārpus mājas, nekā tas bija senāk."

Tādu pārmetumu mūslaiku ģimenei izteicis Aleksandrs Dauge.*) Un tas nav gluži nedibināts. Uzsākot skolas gaitas, bērns ieiet jaunā kultūrcilvēka tapšanas posmā, iekļaujas īpatnējā skolas organizācijā un disciplīnā. Tur viņu ir māca, ir audzina. Taču viņš aizne uz skolu līdzi mājas ietekmi un iedzimtās rakstura īpašības. Ja vecāki tagad palaižas vienīgi uz skolu, sak', gan jau tā bērnu „iztaisīs par cilvēku", tad bērnam šī pāreja no vienas sociālās vides otrā var sagādāt ļoti smagu lūzumu. Bet ja vecāki neuzticas skolai, tad var notikt vēl ļaunāk: mājas un skolas audzināšanas ietekme var būt tik pretrunīga viena otrai, ka bērnam ne skola, ne māja vairs nav morāla autoritāte. Tad, kā pazīstamais vācu paidagogs H. Gaudigs**) saka, bērna dvēselē sākas duālisms: tā saskaldās it kā divās pretrunīgās mājas „es" un skolas „es" personās, un „šāda plaisa var iet mūsu audzēknim caur pašu sirdi." Tāpēc ne vienaldzīga paļāvība uz skolu, nedz arī izdomīga neuzticība tai nevar vest pie pozitīva audzināšanas mērķa. Mājai jāsaprotas ar skolu un jāiet roku rokā, tikai tad mājas un skolas audzināšana var sadarboties un viena otru atbalstīt.

Arī visideālākā gadījumā, kad vecāki labi saprotas ar skolotājiem, ģimenei joprojām paliek sava īpata misija, arī skolas bērns vēl arvienu ir mājās audzināms. Un māte joprojām arī šinī vecumā būs bērnam vistuvāka.

Minēsim kaut tikai to apstākli, ka zēnu un meitenu intereses šinī vecumā sāk ņemt jaunus un dažādus virzienus. Skolai tā ir pati par sevi saprotama lieta, tā pat nošķir zēnus un meitenes par sevi, nemāca pat kopā vienā klasē. Bet ģimenē šīs parādības ir dziļi sajūtamas un pārdzīvojamas. Mātei nereti liekas, ka zēns atnes mājās no skolas gluži ko svešu: agrāk nemanītu lielmanīgu bravūru, brutālitāti un kareivisku noskaņu, nereti tas palaiž dūri vai rupju lamu vārdu. Patiesībā tās ir pieaugušā zēna virišķības pazīmes, kas savā būtībā ir gluži dabiskas, tikai reizēm pārāk spontānas, neapvaldītas un robustas. Meitenes palaikam ir „pieklājīgākas", tās tik spēji nezaudē savu bērnišķīgo maigumu, bet arī pie viņām ir nomanāms kaut kas jauns un it kā svešs: atmetušas lelles, viņas censas līdzināties kādam izraudzītam ideālam, kādai lielākai skolas meitenei vai pieaugušai māsai — viņas pašas vēlas drīzāk būt „lielas", un arī šī pārmaiņa notiek straujāk, nekā māte varētu tai sekot. Tāds ir dzīves likums, un mātei tas jāsaprot, un tikai to saprazdama, viņa spēs dzīvot līdzi savu bērnu interešu un raksturu pārmaiņām un ar

*) Skolas ideja un tās audzināšanas uzdevumi, 1924.

**) H. Gaudig: Elternhaus un Schule als Erziehungsgemeinschaft (Deutsche Elternbücherei, Heft 64.).

taktu novērst visu to, kas būtu ass un negluds, neīsts un no svešiem aizgūta poze. Bet ja viņa šinī vecumā negribēs vai nespēs izprast savu bērnu dvēselē notiekošos procesus, ja viņa tos tikai bārs un nosodīs, tad — neizbēgami nāks smaga krize: bērni atsvešināsies, noslēgsies sevī, kļūs pat melīgi un viltīgi, lai mātei nezinot turpinātu darīt to, ko viņa nosoda. Un mājas audzinošā ietekme tad būs pagalam. Tad sāksies „atriebīga cīņa" ar „pieaugušo varmācību" (R. Millers-Freienfelss), un mierīgā, izlīdzinātā gultnē šos mazos „revolūcionārus" tad grūti nāksies ievadīt pat mājas un skolas kopīgiem spēkiem. Tāpēc — vislielāko uzmanību un taktu pret bērnu, pār kuŗu nāk jaunu iespaidu drūzma!

Paidagogi-psichologi saka, ka audzināšanas ietekme mazinās ar katru bērna dzīvības gadu: ja pirmajā dzīvības gadā šīs ietekmes stiprumu pielīdzinām 32 punktiem, tad līdz 12. mūža gadam tā nokrīt līdz 1 punktam šādā pakāpenībā:

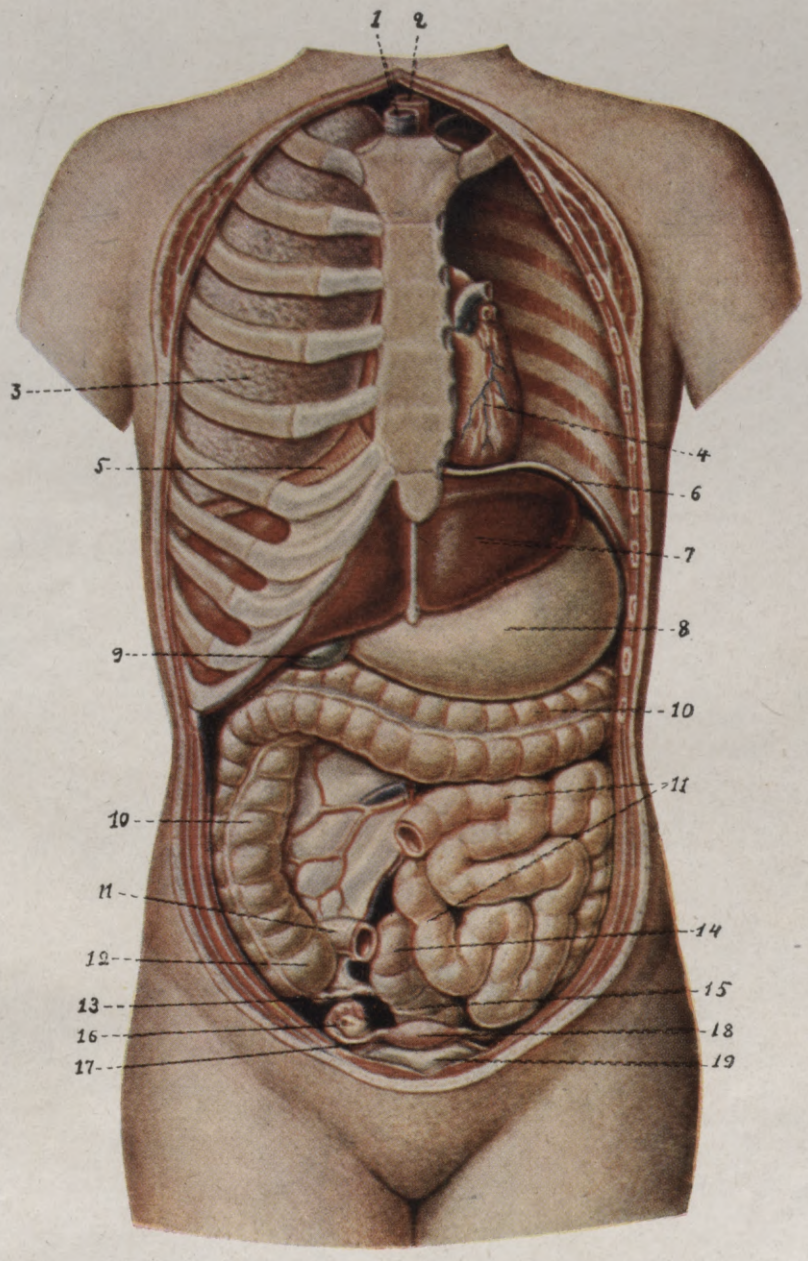
1.	mūža gadā	audzināšanas	ietekme	32	punkti
3.	„	„	„	16	„
5.	„	„	„	8	„
7.	„	„	„	4	„
9.	„	„	„	2	„
12.	„	„	„	1	„

Tas vecākiem jāsaprot, un ar to nākas rēķināties: bērns savā raksturā kļūst arvienu patstāvīgāks.

Vecāki nereti piedzīvo lielu vilšanos savos bērnos. H. Gaudigs zīmīgā salīdzinājumā saka: „Tu meklē vīnķekarus, bet atrodi siļķes", t. i. tu gaidi, ka tavs bērns būs augstvērtīgs indivīds, bet iznāk gaužam ikdienišķs cilvēciņš. Un šāda vilšanās palaikam ir pašu vecāku nepareizas izturēšanās sekas.

Ja bērns skolas mācībās vai kādās mākslās sāk izrādīt labas spējas, tad daži vecāki mēdz to pārmērīgi lielīt un cildināt un grib, lai arī radi un draugi uzskatītu viņu mīlulīti par „brīnumbērnu". — „Ai, cik lieliski mana meitiņa spēlē! Un kā viņa deklamē! Un cik brīnišķīgi mans dēls prot zīmēt! Tas nudien būs mākslinieks!" Un „mākslinieka" nu katram viesim jārāda savs spožais talants. Nereti viņā arī slēpjas īsts talants, bet šāda priekšlaicīga talanta apbrīnošana to sabojā, padara iedomīgu, un teicamās spējas apsikst pašā attīstības sākumā. Nav jāaizmirst, ka arī liels talants, pat ģenijs par tādu kļūst tikai nemitīgā spēju vingrināšanā, un stingra kritika un paškritika to mudina arvienu uz lielāku pilnību. Bet tikai slavētais un lutinātais „brīnumbērns" drīz vien kļūst par gļuži ikdienišķu bērnu. Vecāki sāk vainot skolotājus, kas pret viņu lutekli izturoties „netaisni", kas to „nesaprotot" u. tml., bet patiesībā viņi paši ir vainīgi pie sava bērna talanta bojā ejas.

Bet dažreiz notiek arī otrādi: vecāki stāda pārmērīgas prasības saviem bērniem, nerēķinādamies ar to iedzimtām spējām un citiem reāliem attīstības apstākļiem. Visu paziņu un kaimiņu bērni „visu ko var", tikai viņu bērns „nekā nevar", „nekā nejēdz" u. t. t. Patiesībā viņi labu vien grib: ar savu nesaudzīgo un bargo kritiku viņi grib to pamudināt, lai tas gūtu labākus panākumus, bet bērns, pastāvīgi dzirdot viņa nonicināšanu, sāk tā notrulināties, kas vecāku



Sievietes iekšķigie organi:

1. balss rīkle; 2. barības rīkle; 3. plauša; 4. sirds; 5. plaušu plēve; 6. diafragma; 7. aknas; 8. kuņģis; 9. žults; 10. resnā zarna; 11. tievā zarna; 12. aklā zarna; 13. aklās zarnas piedēklis; 14. resnās zarnas S-veidīgais līkums; 15. tūpļa zarna; 16. olnīca; 17. olvads; 18. dzemde; 19. pūslis.

bārieni un pārmetumi tam kļūst gluži vienaldzīgi, un viņš vairs nebēdā par „divniekiem" un palikšanu klasē uz otru gadu. Dažu labu reizi vecāki arī vēl citādā ziņā ir vainīgi pie sava bērna nesekmības: pārmērīgi nodarbina to mājas darbos, nedodami tam iespēju sagatavot skolas mācības, bez vajadzības vadā sev līdzi pa ciemiem, atļauj pārmērīgi nodoties sportam, spiež mācīties klavieru vai vijoles spēli, kas to aizkavē pildīt tiešos uzdevumus, u. tml. Ja viss tas atkristu, varbūt bērnam skolā būtu itin apmierinošas sekmes, un tas izaugtu vismaz par viduvēji spējīgu jaunekli.

Kā vienā, tā otrā gadījumā bērns var kļūt par savu nesaprātīgo vecāku upuri. Varbūt viņš kādreiz pats to sāks saprast, un tad viņš visu mūžu nepiedos tēvam vai mātei, ko tie nogrēkojuši, samaitādami viņa turpmāko mūžu.

Vecākiem jāzina, ka darbs ir dzīves likums, un neatlaidīgam darbam (vienalga kādā arodā) ir jāaudzina arī bērni. Gļēvi luteklīši un „baltrocīši" dzīvē neglābjami aizies bojā. Bet ja bērnam jau no mazotnes būs iepotēta mazvērtības sajūta, arī tad viņš nebūs spējīgs vēlāk droši nostāties uz savām kājām un izlaust sev ceļu dzīvē, kur uz priekšu tiek tikai patstāvīgākie un spējīgākie individi.

8. Pubertātes vecums

Skolas laiks sakrīt ar to periodu, kad bērns kļūst par jaunekli, t. i. kad viņā pamostas un attīstās dzimuma dziņa. Šī ir visjūtamākā un arī viskritiskākā pārvērtība bērna attīstībā, un no vecākiem tā prasa sevišķu apdomību un taktu. Mūsu klimatiskajos apstākļos, kā prof. H. Budulis norāda, dzimuma dziņas atmoda norisinās ap 11. un 12. dzīvības gadu.

Kā nu vecākiem izturēties šinī atbildības pilnajā pubertātes, t. i. dzimuma dziņas atmodas laikmetā? Liekas, ka te būtu vietā mūsu pazīstamā psichiātra prof. H. Buduļa padomi, kas koncentrētā veidā izteikti šādos vārdos:*)

„Ar instinktīvām tieksmēm dzīvā radība pati tiek kaut kādi galā, kaut arī dažkārt ar lielākiem upuriem, bez sevišķas mākslīgas vadības un gādības. Pie cilvēka ar instinktiem ir drusku citādi. Cilvēks, dzīvodams mākslīgos apstākļos, ir jau krietni zaudējis no savu instinktu nemaldīguma un pareizas nojautas dažos apstākļos. Viņš ir arī sargājams no lielāku upuru nešanas savām dziņām un instinktiem. Tāpēc dzimuma dzīves jautājumi kultūrālā un civilizētā pasaulē kārtojami un veidojami, pēc iespējas nenodarot pārestību cilvēka dabai un tai pašā laikā cenšoties sasniegt maksimālo personīgo un vispārīgo labumu. Darbs te uzsākams jau samērā agri. Nav pareizi, ja bērnus sāk orientēt par dzimuma dzīvi tikai tad, kad viņos jau dzimuma instinkts ir redzami pamodies. Tādā gadījumā tādu orientēšanu bērni uztver pavisam citādi, daudz subjektīvāk, ar erotisko jūtu līdzdarbošanos, un katram neuzmanīgi teiktam vārdam var būt nevēlamas sekas. Kamēr dzimuma dzīve vēl nav pamodusies, bērni gluži vienaldzīgi un objektīvi var noklausīties diezgan sarežģītus dzimuma vai dzīvas dabas vairošanās jautājumu pa-

*) Prof. Dr. med. H. Budulis: Nervu veselības kopšana skolas gados, 1931., 105.—110. lpp.

skaidrojumus. Vislietderīgāk ir, ja te orientēšanu iesāk ar cilvēkam pēc iespējas tālāk stāvošām lietām. — Kad bērni jau ir pietiekošā mērā iepazinušies ar vairošanās jautājumu stādu un zemāko dzīvnieku valstī, tad līdzīgu lietu apskatīšana pie augstākiem dzīvniekiem un cilvēka, uzsverot sevišķi salīdzinošo un pakāpeniskas attīstības momentu, pati par sevi var bērnos radīt dzīvu interesi, kas tik lielā mērā var saistīt viņu uzmanību, ka ērotiskas jūtas tai momentā tiek nobīdītas pie malas.

Pie bērnu ievadīšanas dzimumu lietu izpratnē skolotājiem jāsadarbojas ar vecākiem. — Te nu jāizvairās no katra pārspīlējuma un aizraušanās. Nedrīkst nostādīt dzimuma dzīvi un erotiskās lietas tādā gaismā, it kā tas jau būtu viss, bet pārējais cilvēks dzīvē itkā kāds dzimuma dzīves piedēklis. Par dzimuma dzīvi bērniem sniedzamas tikai tās zināšanas, kuras viņiem viņu dzīvē nepieciešamas, un tās sniedzamas tādā veidā, lai pēc iespējas mazāk iespaidotu erotiskās jūtas.

Skolas gados jāpiegriež vērība ne tikai skolēnu iepazīstināšanai ar dzimuma dzīves jautājumu, bet dažreiz arī pašu skolēnu dzimuma dzīves kārtošanai. Pie skolēnu lielas daļas tāda kārtošana nav vajadzīga, jo tie paši tiek ar sevi galā. Citādi tas ir, ja dzimuma instinkts pamostas pārāk agri un ja tas pieņem stipri izteiktu formu. Tādos gadījumos bērni bieži vai nu paši sāk piekopt mākslīgu dzimuma tieksmes apmierināšanu onanisma veidā, vai arī uz pēdējo viņus citi pavedina. Onanismam zēni nododas biežāk nekā meitenes. No tādas mākslīgas dzimuma tieksmes apmierināšanas ceļas ļaunums galvenā kārtā tādā ceļā, ka zēni nereti to piekopj neaprobežotā mērā un tādā kārtā pārmērīgi noliesina savu organismu un pasliktina tā apgādāšanu ar ļoti vajadzīgām sekrēcijas sulām, kas stimulē smadzeņu un citu orgānu normālu izveidošanos. Bažas par to, ka no onanisma varētu izcelties grūtākas nervu vai pat garīgas slimības, ir nedibinātas, un onanistu baidīšana ar tādām slimībām ir nosodāma. Zināmā vecumā onanisms ir stipri izplatīta parādība, un ar to ir dažkārt jārēķinās kā ar nenovēršamu ļaunumu. Ja šo ļaunumu gribētu pilnīgi novērst, tad viens otrs jauneklis meklētu izeju savu saspīlēto dzimuma tieksmju apmierinājumam un bieži nodibinātu gadījuma sakarus ar gadījuma sievietēm. Šādiem sakariem nu bieži vien ir daudzā ziņā pat nevēlamākas sekas nekā retāk piekoptam onanismam. Tādiem gadījuma sakariem pēc kāda laika ļoti bieži seko saslimšana ar venēriskām slimībām, vai arī sievietes var nākt grūtniecības stāvoklī pret savu gribu. Viss tas var notikuma līdzdalībnieku nākotni apdraudēt un laupīt viņiem dzīves prieku. Jaunekļu gados dzimuma tieksmju uzplūdums ir kavējams ar vienkāršu un kārtīgu dzīves veidu, sportu, nopietnu darbu, mērenību ēdienos, dzērienos, izpriecās un izvairīšanos no visa, kas kairina un attiecīgi ierosina fantaziju. Sevišķi kinematografi ar mīlestības lietu stereotipo tēlojumu, kas pa lielākai daļai iziet uz dzimuma fantazijas nodarbināšanu, pavisam nav skolas gados noderīgi kā atpūtas vai izklaidēšanās vieta. Tāpat jāvairās no reibinošiem dzērieniem un citiem baudu līdzekļiem, kas tieši vai netieši vienam otram piepalīdz dzimuma dzīvē spert šādu vai tādu kļūmīgu soli."

9. Aroda izvēle

Ap 14. mūža gadu, kad bērni beidz obligāto (pamatskolas) mācību, kā vecākiem, tā pašiem bērniem jātiek skaidrībā, ko tālāk darīt: turpināt izglītību? kādā skolā? stāties darbā vecāku saimniecībā? mācīties kādu amatu? u. t. t. Mūsu skolas tagad cenšas palīdzēt šos jautājumus lietderīgi atrisināt, darbojas pat speciālas iestādes, piem. Rīgas pilsētas jaunatnes pētīšanas institūts, kas psichotechniskas pārbaudes ceļā noskaidro, kādam uzdevumam katrs jauneklis pēc viņa individuālajām spējām vislabāk piemērots.

Neviena tauta, neviena valsts nevarētu samierināties ar tādu stāvokli, ka jaunā paaudze aug „nezināmam mērķim". Materiālā un kultūrālā dzīve ir tā iekārtota, ka katram jāatrod sava vieta dzīvē. Nevienam konkrētam uzdevumam nepiemēroti un nepiemērojušies individi būtu sabiedrībai tikai par slogu.

Te nu jātiek skaidrībā par diviem jautājumiem: 1. par ko jauneklis vēlas kļūt? un 2. kādam uzdevumam vislabāk ir piemērotas viņa dāvanas un spējas? Gribēt un varēt — šīs divas lietas daudzkārt nesakrīt, bet to, diemžēl, dažreiz negrib saprast ne bērni, ne viņu vecāki. Rīgas pils. jaunatnes pētīšanas institūta praksē ir sakrājies daudz faktu, kas liecina, ka mūsu sabiedrībā šinīs jautājumos nereti valda vēl gluži aplami uzskati un aizspriedumi. Piem., kāds tēvs noraida katru padomu šinī lietā: „Ne es, ne zēns šinīs gados nespēj noteikt savas spējas un iemīļoto darbu." Otrs tēvs patētiski izsaucas: „Es nevaru atļauties no 14 gadu veca bērna dabiskām, vēl neizveidotām īpašībām taisīt slēdzienu, kad atslēga vēl guļ šīs dabas neieskatāmos dziļumos. Mana labākā sirdsapziņa biedina to darīt. Tāpēc, ticēdams un cerēdams Augstākā palīdzībai, laidīšu dēlu vidusskolā. Tur viņā attīstīsies tas, kas viņš ir dzimis un par ko viņam dzīvē būs būt."*)

Šāda vecāku izturēšanās ir nepareiza un nepiedodama. Pirmkārt, bērnu individuālās tieksmes un spējas šinī vecumā jau noteikti sāk noskaidroties, un, otrkārt, ja bērns pats vēl nevarētu izšķirties, par ko viņš vēlas kļūt, tad jo sevišķi ir nepieciešami vecāku padomi un lietpratēju norādījumi. Tikpat aplama ir atsaukšanās uz izglītības turpināšanu vidusskolā: ir taču tik dažādi vidusskolu tipi — kurā no tiem tad lai mācās viņa bērns? Un dzīve, liekas, mums ir devusi jau pārāk labu pārliecību, ka vidusskola pati par sevi vēl nekā nedod jauniešu sagatavošanai un ievadīšanai praktiskajā dzīvē: mums ir jau pārāk daudz „intelligences" ar „vispārīgu" izglītību, bet vēl arvienu par maz praktiskiem dzīves uzdevumiem sagatavotu un piemērotu intelligentu darbinieku. Un kas pie laika nav izvēlējies sev piemērotu arodu, tam dzīvē neizbēgami jākļūst par „lieku cilvēku". Tā tad, neatliekami jāizšķiras: 1) par ko tu gribi būt? un 2) par ko tu vari būt?

Bet ja nu ne paši bērni, nedz viņu vecāki nezina, pa kādu ceļu iet turpmākajā dzīvē, tad jāņem vērā lietpratēju padomi. Tādi ievērojami arī tanīs gadījumos, kad bērna vēlēšanās būs noteikti zināma. Psichotechniskā pārbaude vislabāk noteiks, vai bērna intereses saskan ar viņa spējām: dažādi fiziski defekti (piem. redzes vai

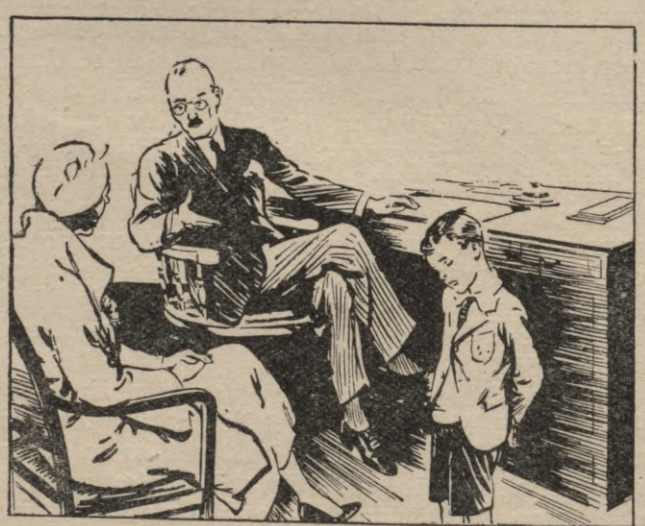
*) E. Puriņa: Bērna iedomātais un institūta ieteiktais arods (Rīgas pils. psichotechn. un arodu piemērotības pēt. inst. ziņojumi, I, 1930.)

dzirdes trūkumi u. tml.) dažreiz neatļaus izraudzīties iedomāto arodu. Jautājuma atrisināšanu šādā stāvoklī rāda divi piemēri*)

1. Zēns, 16 g. vecs, izstīdzis jauneklis, vēlas mācīties par galdnieku. Ierosinājis viņu uz šīm domām 8 gadus atpakaļ vectēvs, kas arī bijis galdnieks. Skolotājs raksturo zēnu kā izveicīgu, uzcītīgu skolnieku, ar sevišķām spējām un interesi rokdarbos un zīmēšanā. Darbu zēns strādā ātri, vienmērīgi, patstāvīgi, pārvarot radušās grūtības. Šie apstākļi, liekas, rāda, ka zēns būtu piemērots galdnieka amatam. Bet arodu ārsts atrod, ka zēnam nav ieteicams strādāt putekļainā gaisā ar strauju temperātūras maiņu. Bez tam, psīchotechniskā pārbaude rāda, ka zēnam ir vāja krāsu atšķirība, kas galdniekam var būt par lielu traucējumu, bet citādi viņam ir labas mākslas amatniecībai piemērotas spējas, laba redzes atmiņa, novērošanas spējas u. t. t. Tāpēc arodu piemērotības pētīšanas institūta padoms ir šāds: zēns varētu mācīties koktēlniecību. Zēns arī iestājās par mācekli pie kāda koktēlnieka un bija apmierināts ar savu darbu.

2. Meitene, 15 g. veca, pēc galīgas pārdomas nolēmusi mācīties rokdarbus. Skolotāja norāda, ka meitenei ir gan liela interese par rokdarbiem, bet viņa neuzrāda nekādas spējas zīmēšanā. Ārsts atzīst veselības stāvokli par apmierinošu un piemērotu rokdarbiem. Psīchotechniskā pārbaudē viņa izrāda labu krāsu atšķirību, labu roku veiklību un ātrumu. Bet tā kā rokdarbniecei ir jābūt arī labai zīmētājai, tad viņas pašas izvēlētais arods tomēr nav piemērots. Institūts ieteica viņai cepurnieces arodu, kur viņa arī varētu izmantot savu interesi uz rokdarbiem. Meitene arī paklausīja norādījumam, iestājās darbā pie kādas cepurnieces, strādāja sekmīgi un bija apmierināta ar notikušo aroda izvēli.

Šie piemēri rāda, ka bērna interesēm un spējām piemērota aroda izvēle nebūt nav tik vienkārša, kā tas dažam varētu likties. Un tāpēc vecākiem ir jābūt sevišķi apdomīgiem. Tiem jāņem vērā nevien tas, ko bērns grib, bet arī, ko viņš var, lai pašķirtu tam vispāreizāko ceļu uz turpmāko dzīvi.



*) Min. E. Puriņas rakstā.

Devītā nodaļa

Veselības kopšana

I. Laulības higiēna
II. Māte un bērns
III. Veselība un skaistums
IV. Pirmā palīdzība nelaimes gadijumos



I. LAULĪBAS HIGIĒNA

Dr. K. Mazurs

1. Laulības uzdevums

Starp dažādām formām, kādās var veidoties divu cilvēku dzimumu attiecības, ļoti svarīgu vietu ieņem laulība. Tikai divu cilvēku ilgstošā kopdzīve dara iespējamu, kā tīri individuālu mērķu sasniegšanu, tā arī uzdevumu pildīšanu, ko no atsevišķiem individiem gaida valsts un nacija: gādāt par tautas dzīvā spēka pieaugumu, par jaunās paaudzes pareizu audzināšanu. Un tomēr visās kultūras zemēs vērojams, ka slēgto laulību skaitam, tāpat kā dzimstību skaitam, tieksme mazināties. Lai cīnītos ar šo parādību, izlietāta kā propaganda, tā pabalsti gan pūra naudu, gan zīdaiņu pūriņu veidā — tikai pagaidām bez sevišķiem panākumiem. Nav noslēpums, ka šai parādībai pamatā ir grūti pārvarami saimnieciski apstākļi. Mūsu dienās ļaudis nevar precēties tad, ja viņi sasnieguši dzimumgatavību un atraduši piemērotu partneri, bet nav ieguvuši saimniecisku patstāvību un neatkarību. Mūsu skolas ne tikai prasa ilgus mācības gadus, bet arī vāji sagatavo jaunos ļaudis praktiskai dzīvei, tā kā nav jābrīnās, ja neatkarības sasniegšana prasa ne tikai jaunības gadus, bet arī daļu no brieduma gadiem.

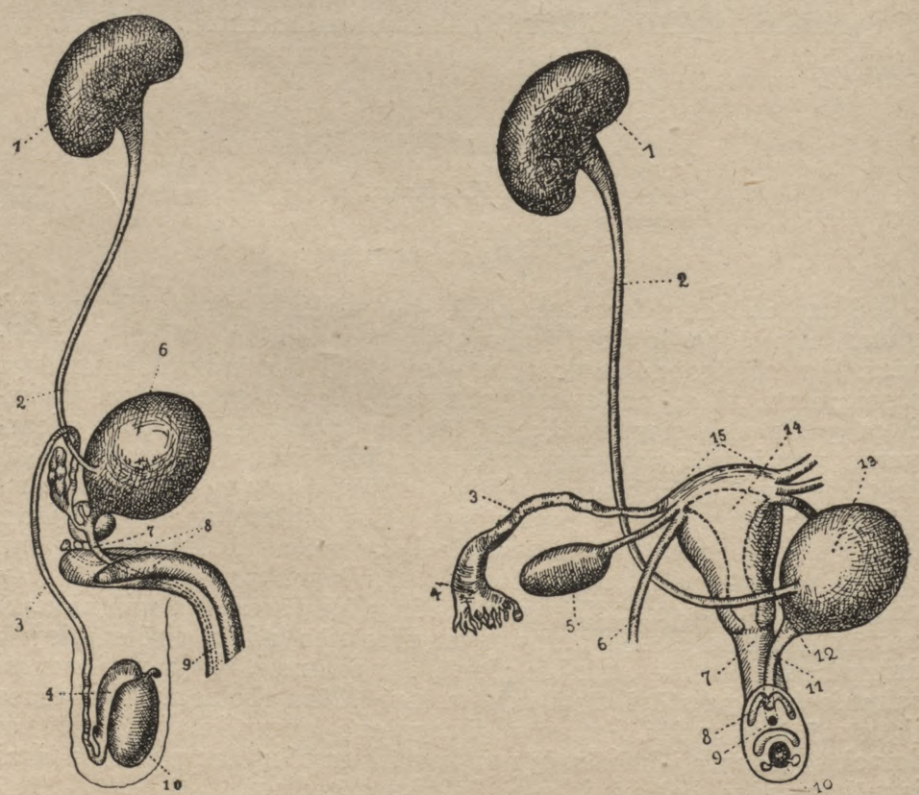
Pats par sevi saprotams, ka šādos apstākļos ievērojama loma piekrīt dažāda rakstura pārejošām attiecībām starp abiem dzimumiem. Tās drīz var novest pie paviršības, vieglprātības un seklības, ja ne pie vēl ļaunākām sekām. Nevienam nedrīkstētu būt noslēpums, cik ārkārtīgi izplatītas ir tā sauktās veneriskās slimības. Sen zināms, ka ar tām slimo ne tikai prostituētās un to klienti. Nevar

pat teikt, ka prostitūcija būtu galvenais venerisko slimību avots. Par tādu var izrādīties kurš katrs gadījuma rakstura „vieglākas šķiras" sakars. Gonoreju un pat sifilisu var sastapt arī „vislabākajās" aprindās.

Sievietei bez venerisko slimību briesmām draud vēl citas: ārlaulības grūtniecība. Neraugoties uz visiem aizsarglīdzekļiem, veneriskās slimības un grūtniecība apdraud lielā mērā katru gadījuma rakstura dzimumsatiksmi.

Ko lai secinam no teiktā?

Agrāk slēgtām laulībām ir daudz priekšrocības pret vēlākām. Tāpēc valstij jāgādā, lai jaunā paaudze tiktu bez lieliem materiāliem un laika upuriem pie izglītības, pie darba, kas viņai nodrošina saimniecisku patstāvību. Bet šie uzdevumi nav veicami viegli mūsu laikmetā, kur dažāda rakstura krizes pārstaigā zemes un rada cilvēkos nedrošības sajūtu. Nav šaubu, ka bieži šī sajūta sasniedz slimīgu asumu: cilvēks baidās par rītdienu, par dienišķo darbu un maizi. Bet tāds nevar būt ģimenes dibinātājs; nākotnes cēlējs.



Vīrieša un sievietes dzimumsistēmas schēma:

Vīr. 1. niere; 2. mīzalu vads; 3. sēklas vads; 4. oliņas piedēklis; 6. pūslis; 7. un 9. mīzalu kanāls; 8. un 9. dzimumloceklis; 10. dzimumdziedzeris. Siev. 1. niere; 2. mīzalu vads; 3. un 4. olvads; 5. olnīca; 6. dzemdes saite; 7. maksts; 8. klītors; 9. un 11. mīzalu kanāls; 10. ieeja makstī; 13. pūslis; 14. un 15. dzemde

2. Dzimumsistēmas uzbūve un darbība

Skatoties pēc uzbūves un uzdevumiem, mūsu organisma dažādās daļas — organi — prasa lielāku vai mazāku uzmanību, saudzēšanu un kopšanu. Šo prasību pareizu ievērošanu apzīmējam par veselības kopšanu. Saprotams, ka pareiza un apzinīga veselības kopšana iespējama tikai tad, ja esam pietiekoši pazīstami ar sava organisma iekārtu un organu darbību.

Tāpēc pārrunas par laulības higiēnu sāksim, iepazīstoties vispārējos vilcienos ar vīrieša un sievietes dzimumorganu uzbūvi un uzdevumiem.

Vīrieša dzimumdziedzeri ir divas oliņas. Tās ražo sēklu, ar kuru notiek sievietes oliņas apaugļošana, un svarīgākos dzimumhormonus.

Hormoni no oliņas tiek uzņemti tieši asinīs, bet sēklas izvadīšanai kalpo vesels aparāts, kura iekārtu vispārējos vilcienos redzam zīmējumā.

Sēklas vadi ir tievas caurulītes, kas sākas pie tā sauktā oliņas piedēkļa un, no kulītes augšup ejot caur vēdera sienu, nonāk vēdera dobumā. No šejienes, ejot lejup caur iegurni, sēklas vadi pievienojas dzimumlocekļa mīzalu vadam, kas reizē kalpo arī sēklas izvadīšanai.

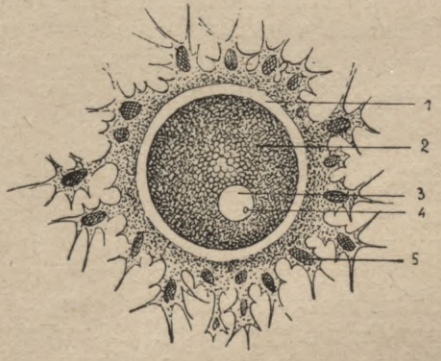
Dzimumlocekļa galvenās sastāvdaļas ir divi gareni ķermeņi, ļoti bagāti asinsvadiem. Tie var piepildīties asinīm tādā mērā, ka dzimumloceklis ievērojami palielinas un kļūst pietiekoši stingrs, lai pie dzimumakta būtu iespējams ievadīt to sievietes iekšējos organos. Šādu dzimumlocekļa pārmaiņu apzīmē par erekciju.

Normāls dzimumakts beidzas ar sēklas izsviešanu — ejakulāciju. Šo darbu izdara muskuļu šķiedras, kas atrodas sēklas vadu sienās, un arī dzimumlocekļa muskuļi.

Sēklas šķidrumu jeb spermu sastāda dažādu dziedzeru (sēklas pūslīšu un priekšdziedzera) atdalījumi, kas sēklas vadā saplūst kopā ar oliņu ražotām dzimumšūniņām — spermijām (spermatozoidiem) jeb sēklas pavedieniem. Zīmējums rāda, ka pēdējo nosaukumu sper-



Spermijas apm. 400-kārtīgā palielinājumā



Olšūniņa apm. 200-kārtīgā palielinājumā: 1. oliņas apvalks; 2. plazma; 3. kodols

mijas dabūjušas no sava izskata. Vairāksimtkārtīgā palielinājumā redzam spermiju kā mazu ķermenīti, ar plakanu galvu un tievu pavedienam līdzīgu asti. Dzīvas spermijas, sievietes organos ievadītas, vicinot astīti, kustas samērā ātri uz priekšu un uzmeklē apaugļošanai gatavo oliņu.

Lai apaugļošanu pēc iespējas nodrošinātu, daba nav skopojusies. Pie katra dzimumakta normālos apstākļos tiek izvadīti apm. 200 miljoni spermiju.

Pie labvēlīgiem apstākļiem viena no spermijām nokļūst pie olīņas pirmā, un tai pašā momentā notiek apaugļošana, pēc kuŗas pārējām spermijām oliņai piekļūt vairs nav iespējams, un tās aiziet bojā.

Ar sievietes oliņas apaugļošanu iesākas grūtniecība un augļa attīstība.

Pretēji vīrietim, svarīgākie sievietes dzimumorgani noglabāti drošākā vietā — ķermeņa iekšienē. No sievietes ārējiem dzimumorganiem, kuŗus pārsedz tā sauktās lielās kaunuma lūpas, iegurņa dziļumā ved divas ejas: mīzalu vads un maksts. Virs pirmās no ejām atrodas klītors, organs, kas pēc uzbūves līdzīgs vīrieša loceklim, bet ir daudzkārt mazāks apmēros. Pie dzimumakta tas tiek kairināts, līdzīgi vīrieša loceklim.

Meitenēm un jaunavām ieeja makstī nepilnīgi noslēgta ar himenu jeb nevainības plēvi, kuŗa tiek iznīcināta pie pirmās dzimuma satiksmes.

Maksts savieno sievietes ārējos organus ar dzemdi un pārējiem iekšējiem organiem, olvadiem un olnīcām.

Olnīca sievietei ir tas pats, kas vīrietim oliņa. Tā ražo attiecīgos hormonus un dzimumšūniņas. Abas olnīcas aptvertas olvadiem, kas savās bārkstīs uztver jaunradušās oliņas un novada tās uz dzemdi.

Dzemde ir bumbierveidīgs organs ar biezām muskuļu sienām un dobumu, kuŗā auglis attīstās no oliņas, ja tā apaugļota. Dzemde atrodas starp mīzalu pūsli un taisno zarnu. Pareizā stāvoklī to satur vairākas saites.

Kā priekšrocību sievietes dzimumorganu uzbūvē jau minējām apstākli, ka tie noglabāti iegurņa dziļumā un tādā kārtā aizsargāti no ārējiem iespaidiem.

Kā trūkums turpretim ir apstāklis, ka dzimumorganu ejas — maksts, dzemde un olvadi — dod tiešu savienojumu un nepārtrauktu ceļu no ārējām dzimumdaļām līdz pat olnīcām un vēdera dobumam, vēdera plēvei. Šo ceļu izdodas izmantot kaitīgiem dīgļiem, lai iekļūtu dziļumā un radītu visai nopietnus saslimšanas gadījumus.

Tā tad, kā vīrieša, tā sievietes dzimumsistēmas un to uzdevumi ir sarežģīti, kāpēc arī to darbības traucējumi viegli iespējami. Tas sevišķi attiecas uz sievietes dzimumsistēmu, kas novietota dziļumā un ar grūtībām pieejama ārsta izmeklēšanai un ārstēšanai.

Sieviete un vīrietis savā uzbūvē atšķiras lielā mērā ne tikai ar dzimumorganu iekārtu. Īpatnējo pie katra dzimuma apzīmējam par dzimumpazīmēm. Šās pazīmes savukārt dalām pirmās un otrās šķiras pazīmēs. Pie pirmās šķiras dzimumpazīmēm pieder pašu dzimumorganu dažādības, kas aprakstītas augstāk, pie otrās šķiras — visas pārējās miesīgās un garīgās īpatnības, kas pieder tikai vie-

nam no dzimumiem. Otrās šķiras dzimumpazīmes maz izteiktas bērnībā, bet pubertātes jeb pārejas laikmetam iestājoties, atšķirība starp abiem dzimumiem arvien palielinās.

Pubertātes laikmetam ir ļoti liela nozīme visā cilvēka turpmākā dzīvē. Pubertātes gadi šķir bērnu no sievietes un vīra gadiem. Samērā straujais lūzums stipri nomāc pusaudžus. Viņi zaudē agrāko līdzsvaru un nereti kļūst raksturā nepazīstami. Skolnieki neuzrāda vairs agrākās sekmes, kļūst izklaidīgi, neveikli. Šinī laikā gūtie iespaidi nereti paliek neizdzēšami uz visu mūžu. Tādēļ nepieciešama saudzīga izturēšanās pret bērnu pubertātes vecumā.

Zēniem mūsu apstākļos pubertātes laikmets caurmērā sākas no 14—16 gadiem un nobeidzas 18 gadu vecumā. Šī laikmeta iestāšanos apliecina arī ārējās pārmaiņas. Notiek balss lūzums: pāreja no bērna balss uz vīra reģistri nav noteikta, bet ilgāku laiku vērojama raksturīga svārstība. Uz sejas un kaunuma parādās mati.

Meitenēm pubertātes laikmets sākas agrāk un norit straujāk nekā zēniem. Vispār jāatzīst, ka daba daudz lielākas prasības uzstādījusi sievietes nekā vīrieša dzimumsistēmai. Tas it asi novērojams jau pārejas laikmetā. Zēniem šis laikmets norit lēnāk, pakāpeniskāk un vieglāk nekā meitenēm. Stiprāk izteikti traucējumi pubertātes laikmetā bieži sastopami pie meitenēm, pie zēniem tikpat kā nekad. No šī viedokļa raugoties, iespējams celt iebildumus pret audzināšanas sistēmu, kas neņem vērā dzimumīpanības, bet uzstāda zēniem un meitenēm līdzīgas prasības. Pubertātes laikmetā skolā meitenes reti kad spēj sacensties sekmēs ar zēniem. Šis apstāklis ir kopīgo zēņu-meiteņu skolu vājā puse.

Pubertātes laikmetam uznākot, meitenēm sāk attīstīties un palielināties krūšu dziedzeri. Drusku agrāk vai vēlāk parādās pirmā mēnešreize jeb menze (menstruācija).

Pirmā menze atstāj sevišķi stipru iespaidu uz meitenes psīchi. Tāpēc higiēniskā ziņā ļoti svarīgi, ka meitenei jau iepriekš dara saprotamu menzes nozīmi. Saprātīgai mātei tas nav grūts uzdevums. Ja menze pārsteidz meiteni negaidot, izbailes, kas šādā gadījumā saprotamas, var atstāt psīchē smagas pēdas uz visu mūžu.

Siltajās zemēs pirmās menzes parādās pat pirms 12 gadiem, turpretī ziemeļzemju aukstajā klimatā tās sākas parasti ap 16 gadiem un vēlāk. Pie mums šis laiks ir starp 13 un 14 gadiem.

Menzes stāv tiešā sakarā ar oliņu rašanos olnīcās. Abās olnīcās ir apm. 60,000 oliņu dīgļu, no kuriem sievietes mūžā ap 400 izveidojas par gatavām oliņām.

Viena daļa no oliņām pastāvīgi atrodas gatavošanās stadijā, ieslēgtas mazos pūslīšos. Pēdējie, oliņām nobriestot, arvien palielinas un spiežas uz olnīcas ārpusi, līdz beidzot plīst, un gatavā oliņa atbrīvojas. Zīmējumā redzam olnīcu šķērsgriezumā ar dažāda lieluma pūslīšiem. Lielākais no viņiem ir plīsis, atstādams asinīm pildītu dobumu.

Oliņas „izšķiļas" parasti tikai pa vienai ar noteiktiem starpbrīžiem, kas līdzinās caurmērā 28 dienām. Reizē novērojamas periodiskas pārmaiņas arī dzimdē. Gļotāda, kas izklāj dzemdes iekšpusi, sabiezinās 2 un 3 kārtīgi, kļūst bagātāka asinsvadiem un tādā kārtā sagatavojas apaugļotas oliņas uzņemšanai. Ja turpretī oliņa netiek apaugļota, dzemdes sagatavošnās darbs izrādās lieks, un

gļotāda ar asinīm sāk atdalīties no dzemdes sienām. 3—4 dienu laikā atdalījumi tiek izvadīti ārā; notiek menstruācija. Pēc tam gļotāda atjaunojas parastā izskatā un paliek tādā stāvoklī apmēram 14 dienas, pēc kam viss sākas no gala; gļotāda atkal sāk sabiezināties u. t. t. Viss mēnešreizes cikls aizņem parasti 28 dienas, bet daudzām sievietēm šis cikls ir īsāks, 25 un pat 22 dienas. Tik daudz paiet no vienas menzes sākuma līdz nākošās sākumam. Kas attiecas uz sakarību starp mēnešreizi un olinas izlobīšanos, tad jāpieņem, ka pēdējā notiek apmēram 10 dienas pēc iepriekšējās menzes sākuma.

Ļoti bieži atgadās, ka pēc pirmās mēnešreizes līdz nākošai paiet garāks laika sprīdis (vairāki mēneši) un ka pirmajā gadā tās neatkārtojas tik regulāri kā vēlāk. Tā ir normāla parādība. Kā redzējām, menzes mēchanisms ir ļoti sarežģīts, un nav brīnums, ka paiet arī ilgāks laiks, kamēr olnīcu un citu organu darbība pilnīgi saskaņojas un norit ar pulksteņa akurātību, kā tas novērojams vēlākos dzīves gados.

Olinu rašanās (nogatavošanās) un mēnešreižu cikls tiek pārtraukts vai nu ar grūtniecības iestāšanos, vai arī vecumam tuvojoties ar 45—50 gadiem. Pirms šā vecuma regulāra menzu parādīšanās un noritēšana ir drošākā zīme, ka sievietes dzimumsistēma ir kārtībā.

Pēc izlobīšanās olinu uzņem olvads, un olvadā, domājams, pie izdevīgiem apstākļiem arī notiek olinas sastapšanās ar spermiju un apaugļošanās. Apaugļotā olina nonāk dzemdē, kur tā biezajā sulīgajā gļotādā atrod ligzdu un attīstībai vajadzīgos apstākļus. Iestājas grūtniecība.

Tādā kārtā no pirmās mēnešreizes parādīšanās laika meitene var kļūt grūta. Ar to, protams, nav teikts, ka jaunava-pusaudzis jau nobriedusi dzimumdzīvei. Viss pubertātes laikmets un daži gadi pēc tam nepieciešami, lai viņas organisms pilnīgi attīstītos un nostiprinātos, sevišķi mātes uzdevumiem. Grūtniecība un dzemdēšana ir procesi, kas prasa no sievietes ļoti daudz enerģijas, nemaz nerunājot par rūpēm eksistences cīņā un atbildību, kādu uzņemas sieviete līdz ar vīrieti, stājoties laulībā. Tāpēc pirms 20 gadiem nevaram uzskatīt jaunavu par dzimumgatavību sasniegušu. Agrāka došanās laulībā nedrīkstētu notikt.



Olnīca šķērsgriezumā ar pūslīšiem
(pa labi — pūslītis plīsis, atstādams asinīm pildītu dobumu)

Pēc spēka gadiem cilvēka mūža otrā pusē nāk novecošanas laiks.

Sievietei šis laiks sākas ap 45 gadiem ar nekārtībām mēnešreižu gaitā: ir atnācis tā sauktais klimaktērijas laikmets, kas beidzas ar pilnīgu menzu izzušanu. Cēlonis še ir olnīcu darbības izbeigšanās. Olinu un hor-

monu ražošana tiek pārtraukta. Hormona straujā apsīkšana sievietei smagi sajūtama: parādās sirdsdarbības traucējumi, asiņu pieplūšana sejā, karstumi, piepeša svīšana, nervozums un daudz citas zīmes, kas liecina par nopietnu traucējumu vispārējā organisma darbībā.

Paiet apmērām gads, reizēm arī vairāk, kamēr sieviete aprod ar dzimumhormonu iztrūkšanu. Kad visas nepatīkamās parādības ir pārgājušas, sievietei iesākas nākošais dzīves cēliens, kurā viņa atbrīvota no vienas daļas sievietes pienākumu, no grūtniecības un dzemdēšanas. Šī pārmaiņa sievietei nav sāpīgi sajūtama, ja viņa redz spirgtu augošu bērnu pulciņu, kas liecina, ka iepriekšējais sievietes mūža cēliens ir bijis ne tikai rūpēm un ciešanām, bet arī ieguvumiem bagāts.

Vīrietim dzimumdziedzeru darbības pārtraukums ne tikai vēlāk iestājās, bet nav arī tik asi sajūtams kā sievietei. Arī pie vīrieša nepārprotami dziest visi enerģijas veidi: pavājinās muskuļu spēks, krīt darba produktīvitāte, atmiņa kļūst vājāka, vārdu sakot, norisinās sarežģītais novīšanas process, ko apzīmējam par novecošanu. Daudzos gadījumos, līdzīgi sievietei, arī vīrietim šīs pārejas laikmets raksturojas ar psīchiskām pārmaiņām, tāpēc arī var runāt kā par sievietes, tā arī par vīrieša „bīstamo vecumu."

3. Dzimumdzīves higiēna

Vispārīgā veselības kopšanā, kā zināms, ārkārtīgi svarīga nozīme ir tīrībai. Bet ne tikai cilvēka labsajūta un veselība atkarīga no miesas tīrības. Cilvēks dzīvo plašākā vai šaurākā sabiedrībā un var kļūt pēdējai pretīgs un neciešams ar tīrības neievērošanu. Aiz šiem iemesliem arī iesākam runāt par laulības higiēnu, vispirms aizrādot uz miesas tīrības kopšanu.

Cilvēka dzimumorganu uzbūve, iekārta un dabīgie uzdevumi ir par iemeslu tam, ka netīrība šos organos un to apkārtnē visvieglāk var ieviesties. Rūpīga dzimumdaļu apmazgāšana tāpēc nepieciešama daudz biežāk, nekā plašākās aprindās to ieskata par vajadzīgu. Cilvēks mēdz tik kūtri turēties savās parašās, kā pieaugušam ko klāt piemācīties grūtāk, nekā to pašu piesavināties no bērnu dienām. Tāpēc mātes uzdevums ir radināt bērnus ne tikai pie „mutes" un roku mazgāšanas. Bērns parasti nebaidās no ūdens, tā kā dažs pieaugušais, un nav grūti pieradināt viņu pie kārtīgas dzimumdaļu mazgāšanas ik vakarus. Viņš pieradīs pie tīrības, tā kļūs viņam nepieciešama, paceļot labsajūtu un palīdzot sargāties no saslimšanas.

Sievietei tīrības uzturēšana aiz dzimumorganu īpatnības, prasa nesalīdzināmi vairāk uzmanības nekā vīrietim; daži sieviešu dzimumorganu iekaisumi un slimības izskaidrojumi kā nepietiekošas tīrības sekas,

Bet būsim atklāti un atzīsim, ka tīrību prasa ne tikai šauri higiēniski motīvi vien. Cilvēka pievilcībā un nepievilcībā arvien liela loma piekrīt ne tikai acīm, matiem, sejas krāsai u. t. t., bet arī tīrībai. Citādi tas nav arī laulāto attiecībās. Ja viens no partne-

ļiem kļūst nolaidīgs tīrības ziņā, tad nav ko brīnīties, ka ar laiku otrs nevis pieron pie tāda stāvokļa, bet gan sāk izjust riebumu.

Sevišķi daudz rūpju tīrības ziņā sievietei sagādā mēnešreizes. Tā kā menzes sievietes dzimumdzīvē ieņem redzamu vietu, pakavēsimies atsevišķi pie menzu higiēnas.

Vispirms sievietei jāievēro, vai mēnešreizes atkārtojas ar vienādiem pareiziem starpbrīžiem. Visas nopietnākās sieviešu slimības sākas ar traucējumiem šinī ziņā, un daudzreiz ir ārstējamas tikai tad, ja laikā pamanītas. Pastiprināta asiņošanas arī raksturīga dažām slimībām (dzemdes audzējiem, starp citu, vēzim) un prasa, lai tāpat kā pirmā gadījumā, ārsts noskaidrotu šo parādību cēloņus.

Normāla mēnešreize aizņem parasti 4—6 dienas un veselu sievieti viņas gaitās netraucē. Šinī laikā sevišķa lutināšanās ir nevajadzīga, tomēr nepieciešami izsargāties no smagākas piepūlēšanās: celšanas, tālas staigāšanas u. t. t.

Svarīgākais ir tīrības uzturēšana. Vairākas dienas caur maksti izdalās asinis un gļotas. To uzņemšanai un uzsūkšanai nepieciešamas piemērotas saites. Šīm saitēm, — viss viens, gatavām pirktām vai pašu taisītām — jābūt izgatavotām katrā ziņā no pilnīgi tīra materiāla. Kaut kādas netīras lupatas šai vajadzībai nedrīkst lietāt. Pretējā gadījumā dažādi slimību dīgļi viegli var iekļūt dzemdē, pat olvados, jo pa mēnešreizes laiku dzemdes atdalījumi rada tiešu satiksmi starp iekšējiem un ārējiem dzimumorganiem.

Vienkāršāk ir pašūt piemērotu maisiņu un piepildīt to ar lignīnu. Ar divām cilpām uzkabinot uz jostiņas, maisiņu nostiprina kāju starpā. Maisiņus pašuj vairākus un maina vairākreizes dienā, skatoties pēc atdalījumu daudzuma. Pēc lietāšanas lignīnu aizmet projām, bet maisiņu pamatīgi mazgā, beigās novārot, pēc kam tas atkal lietājams.

Bez saišu mainīšanas nepieciešama apmazgāšanās vismaz divas reizes dienā ar tīru siltu ūdeni. Šai vajadzībai turāms īpašs trauks. Ieteicama speciāla bļoda, kas ieliekama un izņemama no soliņa. Apmazgāšanās te izdarāma ērti sēdus, kāpēc veikalos šo iekārtu parasti apzīmē ar vārdu „bidè“ (franciski — zirdziņš).

Maksts skalošana ir nevajadzīga un drīzāk kaitīga. Tāpat arī vanna ir vietā tikai pēc menzes izbeigšanās. Pilnīgi jāatturas pa menzes laiku, arī no dzimumsatiksmes.

Kā jau teikts, normālai veselai sievietei mēnešreize nav smags traucējums. Izņēmuma veidā novēro sāpes un smagumu vēderā, „sliktu dūšu,“ nospiestu un nenosvērtu gara stāvokli, nervozitāti. Šie traucējumi visbiežāk apgrūtina sievietes, kas strādā nogurdinošu darbu,

No dabas spraustais divu cilvēku kopdzīves mērķis ir pēcnācēju radīšana. Katra jauna cilvēka attīstība sākas no sievietes olinas apaugļošanās ar vīrieša spermu, kas tiek panākta ar dzimumaktu.

Bez tām garīgām saitēm, bez kurām nav domājama divu cilvēku kopdzīve vārda labākā nozīmē, ļoti svarīgu vietu ieņem dzimumakts.

Daudzkārt cilāts jautājums, cik bieži drīkst atkārtoties dzimumsakari, lai nekaitētu veselībai.

Jau senatnes likumdevēji mēģināja atbildēt uz šo jautājumu, bet Mārtiņš Luters pat noteica normu uz divi reizēm nedēļā.

Tamlīdzīgi normēšanas mēģinājumi ir palikuši bez jebkādas nozīmes. Cik bieža satiksme uzskatāma par nekaitīgu, atkarājās no apstākļiem, kuŗus nav iespējams vienmēr paredzēt un apsvērt; no laulāto gadiem, vecumu starpības, no organisma stāvokļa un dzimumspēka, no jūteklīguma, dzīves veida un nodarbošanās.

Bez tam, ja arī zinātne izstrādātu tādu normu, nav ticams, ka ļaudis pie tādām turētos savās personīgās intimākās attiecībās.

Tāpēc šeit varam aizrādīt tikai uz sekojošo: personīgie piedzīvojumi katram būs labākais norādītājs par dzimumsakaros ieturāmo mēru. Jāizsargājās no katra tīša kairinājuma. Seksuālām prasībām jāļauj pašām pamosties. Kas pēc dzimumakta ilgāku laiku jūtas saguris, tam šinī ziņā jāierobežojas. Turpreti, ja nav vērojami traucējumi ne sajūtā, ne darba spējās, ne citādi, — jāpieņem, ka pareizais mērs nav pārkāpts.

Parasti jaunlaulātie pirmajā laikā, kā viegli saprotams, pārkāpj minētās normas un mērus, Tomēr šis laiks reti kad atstāj nevēlamas sekas, jo nemēdz vilkties ilgi. Pastiprināta dzimumdzīve dažu nedēļu laikā nenodara ļauna veselam cilvēkam, bet arī uz nervoziem atstāj tikai pārejošu iespaidu,

Kas attiecas uz vēlāka laika dzimumdzīvi, tā rēgulējas parasti pati no sevis. Viena no laulības labākām pusēm ir tā, ka tā ievada dzimumdzīvi mierīgākās un līdzenākās sliedēs. Lai laulībā valdītu saskaņa, saprotams, visā visumā nevarēs iztikt bez kompromisiem (savstarpējas piekāpšanās). Kā visos jautājumos, tā arī šinī, speciālajā, otra personības vērā ņemšana nepieciešama un var atnest tikai labu.

Ja tomēr uz biežāku vai retāku dzimumsakaru pamata izceļas domstarpības, savstarpīga neapmierinātība vai pat smagas nesaskaņas, tad te nekādi higiēnas noteikumi nelīdzēs. Šādi gadījumi tomēr nav tik bieži, kā varētu domāt.

Ar nupat aprakstīto jautājumu zināmā sakarībā stāv otrs: vai priekroka dodama kopīgai laulāto guļamistabai, vai arī vēlamāka gulēšana atsevišķās istabās?

Šis jautājums, protams, diskutējams ne kuŗos katros apstākļos. Daudzās ģimenēs vecākiem nemaz nav pašiem savas istabas. Vismaz daži no bērniem guļ vienā istabā kopā ar viņiem, un šaurie apstākļi te neļauj nekā grozīt. Nav vajadzīgs sīkāk aprādīt, kāpēc vecākiem nepieciešama atsevišķa guļamistaba. Atzīmēsim tikai patiesību, ka pat mazi bērni redz un dzird daudz vairāk nekā pieaugušie domā. —

Aiz vairākiem iemesliem jāvēlas, lai vīram un sievai būtu katram sava gulta un, ja iespējams, tad arī sava istaba. Pastāvīgs piespiests tuvums diezgan bieži ir traucējošs. Vienam patīk siltāka sega, otram plānāka; vienam patīk pirms aizmigšanas pašķirstīt grāmatu vai laikrakstu, otru traucē gaisma un otra nomods. Bez tam, ar laiku traucējoši kļūst dažādi prōzaiski ikdienas sīkumi, ar kuŗiem savienota ģērbšanās, gulēt ejot un ceļoties. Nevīžīgi nomests otra cilvēka netīrs veļas gabals sevišķi aizkaŗ aistētiskās jūtas. To un daudz citu var aiztaupīt, guļot atsevišķās istabās. Ja šo

vajadzību pietiekoši izprastu, to varētu labvēlīgi nokārtot reizēm arī tādos apstākļos, kur sākumā tas varētu likties neiespējams. Dažā labā dzīvoklī atrodas nepilnīgi izmantota „viesistaba", kur bez kādām grūtībām vakaros uz dīvāna vai tachtas iespējams uzklāt guļu vietu un rītos to novākt. Šaurākā dzīvoklī vispār nebūtu vajadzīgas īpašas guļamistabas, kas iekārtotas tikai gulēšanai vien. Grandioza guļamistabas iekārta te aizņem neattaisnojami daudz vietas, kas būtu izmantojama lietderīgāki.

Dabas spraustais dzimumsakta mērķis ir jaunas dzīvības iedzemdināšana. Ar normālu dzimumaktu sievietes dzimumorganu ceļos ievadītās spermijas agrāk vai vēlāk uzmeklē sievietes olšūniņu un, saplūstot ar to, dod sākumu augļa attīstībai un grūtniecībai.

Spermijas dzemdē un olvados spēj uzturēties dzīvas vairākas dienas. Grūtniecība var iestāties katru brīdi mēnešreižu starplaikā. Tomēr novērojumi rāda, ka visbiežāk un vieglāk grūtniecība iestājās pirmajās divās nedēļās pēc pēdējās menzes un samērā retāk pēdējā nedēļā. Šai parādībai par cēloni ir sakarība starp oliņu izdalīšanos un mēnešreizēm, par kuŗu runājām agrāk.

Pēdējā laikā zinātnieki ir pārliecināti, ka aiz šās pašas sakarības apaugļošanās momentam starpmenzu laikmetā ir arī izšķiroša nozīme nākamā cilvēka kārtas noteikšanā. Noteikta likumība šinī ziņā nav vēl atrasta, bet visumā var pieņemt, ka menzu starplaikā pašā sākumā un pašās beigās iedzemdinātie bērni vairākumā būs zēni, kamēr vidū (2. nedēļā) — meitenes. Tik tālu un ne vairāk, pagaidām, vecākiem iespējama pēcnācēju kārtas iespaidošana.

4. Dzimstības ierobežošana

Ģimenes dzīvē bērns ir vērtīgākais un skaistākais sasniegums. Vesela sieviete, kas mīl savu vīru un kuŗu arī vīrs mīl, parasti neatsakās no mātes pienākumiem un priekiem. Tomēr izņēmumi šinī ziņā iespējami bieži.

Svarīgākais apstāklis, kas liek domāt par dzimstības ierobežošanu, ir tas, ka normāla sieviete var kļūt grūta jau pāris mēnešu laikā pēc pārciestām radībām. Ne vienmēr daba nodrošina māti pret jaunu grūtniecību tik ilgi, kamēr viņa zīda. Tāpēc arī, ja nekas netiek darīts mātes aizsardzībai, grūtniecības seko viena otrai bez pārtraukuma, padarot nelaikā vecu un mazvērtīgu arī stipru un veselu sievieti.

Dažreiz grūtniecības atlikšanu uz zināmu laiku prasa arī mātes slimība. Tā tas ir pie tuberkulozes un dažos citos gadījumos. Bez tam, vecāki reizēm ne gluži bez pamata atliek bērnu pulciņa pavairošanu uz dažiem gadiem arī aiz dzīves materiāliem apstākļiem.

Ja bērna piedzimšana aiz vairāk vai mazāk svarīgiem iemesliem nav vēlama, tad mēģina vai nu novērst grūtniecības iestāšanos, vai arī pārtraukt to, ja tā jau iestājusies. Pirmo mērķi var sasniegt ar aizsargu jeb preventīviem līdzekļiem, bet otro — ar augļa nodzīšanu, abortu.

Izsargāšanos no grūtniecības panāk dažādiem līdzekļiem. Laikam gan visizplatītākais līdzeklis ir dzimumakta pārtraukšana, tad,

kad ejakulācija (sēklas izplūšana) nav vēl notikusi. Ejakulācija vai nu pilnīgi izpaliek, vai arī notiek pēc pārtraukuma, kad vīrieša loceklis neatrodas vairs sievietes iekšējos organos.

Dzimumakta pārtraukšana tanī brīdī, kad tuvojas augstākais sajūtu kāpinājums, ir savienota ar smagu nervu sistēmas satricinājumu. Cilvēks jūtas kā salauzts un nav ieguvis apmierinājuma un patīkama noguruma sajūtu, kā normālos apstākļos. Visi speciālisti ir tais domās, ka pārtraukts dzimumakts var zināmos apstākļos kļūt bīstams. Krīt svarā vispārējais nervu sistēmas stāvoklis un šā dzimumsatiksmes veida biežums. Ja arī sastopami ļaudis, kas samērā labi to panes, tad piedzīvojumi ir rādījuši, ka pārtrauktam dzimumaktam ir izcila loma pie vispārējās neurastēnijas, nervu nespēka un seksuālās neurastēnijas izcelšanās.

Jāzina arī, ka daudzos gadījumos pārtraukšana vēl neizslēdz spermas iekļūšanu makstī. Sevišķi tas iespējams, aktu drīzumā atkārtojot, kad locekļa kanāļā vēl uzglabājušās dzīvas spermijas no iepriekšējās ejakulācijas.

No grūtniecības mēģina izsargāties vēl ar daudziem mēchaniskiem un ķīmiskiem līdzekļiem. Mēchanisko līdzekļu uzdevums ir aizkavēt sēklas iekļūšanu dzemdē. No šiem līdzekļiem vīrietis lietā prezervatīvu, sieviete pesāru.

Prezervatīvs ir no gumijas izgatavots plāns maisiņš, kas, dzimumakta laikā pārmaukts dzimumloceklim, aiztur pie ejakulācijas izplūstošo spermu, ja tikai neieplīst.

Prezervatīvam, tāpat kā pārējiem mēchaniskiem līdzekļiem, ir tā sliktā puse, ka rīkošanās ar to ir lielā mērā traucējoša. Bez tam, kā svešu ķermeni, lielākā vai mazākā mērā to sajūt pa akta laiku abas puses. Citādi pēc būtības prezervatīva lietāšana uzskatāma par nekaitīgu un jānostāda pirmā vietā starp preventīviem līdzekļiem.

Pesārs ir gumijas cepurīte ar atsperīgu apmali, kas iespīlēta maksts dibenā, noslēdz ieeju dzemdē. Neērtība ir tā, ka grūti atrast



Ārsta padoms ir allaž vietā

vajadzīgo lielumu un vēl grūtāk to pareizi uzlāgot. Tas jādara ārstam. Tikai ar laiku ievingrinoties, arī pati sieviete var pareizi ielikt pesāru. Tā kā tas drīkst palikt iekšā 24 stundas, tad ielikšanas manipulācijas nav nepieciešams izdarīt īsi pirms dzimumsatiksmes. To var nokārtot jau agrāk. Pirms pesāra izņemšanas vajadzīga maksts skalošana ar siltu ūdeni, kam pielikts mazliet etiķa vai borskābes. Tas nepieciešams maksts atbrīvošanai no spermas un drīkst notikt arī vairākas stundas pēc satiksmes.

Ar sūkli, ko ieteic pirms dzimumakta ielikt makstī, nekas netiek panākts, izņemot glotādu kairinājumu un iekaisumus. Visai nedrošas ir arī dažādas tabletes, kuŗām, makstī izšķīstot, vajadzētu nogalināt spermijas. Pazīstams paņēmiens ir maksts skalošana ar tīru ūdeni, kam pielikta borskābe. Skalošana jāizdara tūliņ pēc akta ar parasto Esmarcha krūzi.

Ir vēl daudz citu paņēmienu, kuŗu uzdevums ir viens no diviem: vai nu spermiju nepielaišana sievietes dzimumsistēmā, vai arī to iznīcināšana, ja tās jau tur iekļuvušas. Šie paņēmieni var tikt lietāti atsevišķi un arī kopā pa divi vai vairāk. Izņemot prezervatīvu — bet tikai labākās kvalitātes — visi tie bieži vien izrādās nedroši iedzemdināšanas novēršanā un mazāk vai vairāk kaitīgi veselībai. Gadījumi, kur, neskatoties uz to lietāšanu, grūtniecība tomēr iestājusies, ir visai bieži.

Tagad pāriesim pie to līdzekļu grupas, kuŗu nolūks ir pārtraukt iesākušos grūtniecību, izsaukt abortu.

Parasti notiek tā, ka no sākuma lūko izvairīties no grūtniecības iestāšanās ar dažādu aizsarglīdzekļu palīdzību, bet kad tie nav līdzējuši, tad ķeras pie aborta.

Diemžēl, visplašākās aprindas, liekas, vēl nenovērtē, cik aborts ir bīstams. Ar to izskaidrojams, ka visiem līdzekļiem lūko izdarīt abortu ne tikai neprecētas sievietes, kuŗām grūtniecība tiešām var būt smags dzīves sarežģījums, bet pie aborta bez mazākās apdomāšanās ķeras arī precētas sievas, kuŗas nevar minēt neviena kautcik nopietnāki ņemama iebilduma pret grūtniecību.

Protams, liela daļa sieviešu apzinās labi, ko nozīmē ne tikai grūtniecība, bet arī aborts. Nav brīnums, ka daža sieva starp divām grūtniecībām dzīvo pastāvīgā uztraukumā un bailēs un pazaudē galvu jau tad, kad gaidītā menstruācija nokavējas par pāris dienām. Viegli saprast, ka šis apstāklis ne mazumu veicina nervozitāti un mūsu laika izplatītāko slimību — neurastēniju.

Par abortu parasti apzīmē grūtniecības pārtraukšanu ar operāciju, izkasot dzemdes glotādu līdz ar visu augli ne agrāk kā trešajā attīstības mēnesī. Šī operācija daudzkārt samaksāta dārgi ar sievietes veselību un pat dzīvību.

Ja operāciju izdara vecmāte vai cita vēl mazāk izglītota „speciāliste", tā noved pie dažādiem dzimumorganu iekaisumiem un slimībām, kas ievelkas gadiem ilgi un pat uz visu mūžu. Sieviete pazaudē savas darba spējas pa daļai vai pat pilnīgi. Laiku pa laikam kroniskā kaite paasinās un piespiež sievieti likties gultā uz vairāk nedēļām vai mēnešiem. Pie šāda veida kaitēm pieder dažādi dzemdes un tās apkārtnes iekaisumi, mazasinība, spēku pagurums, nervu sistēmas bojājumi u. t. t.

Ja abortu izdara vājai un mazasinīgai sievietei, briesmas, pro-

tams, ir vēl lielākas. Galvenais briesmu cēlonis, kā jau minēts, ir nelabvēlīgi apstākļi, pie kuŗiem operāciju izdara: neapzinīga un nepietiekoši sagatavota persona ienes slimības dīgļus sievietes iekšējos orgānos.

Nereti dažādus instrumentus lietājot, tiek pārdurta dzemdes siena, no kā izceļas nāvīga asiņošana vai arī smags vēdera plēves iekaisums, kas pa lielākai daļai beidzas ar nāvi.

Bet arī tādā gadījumā, ja sievietes veselības stāvoklis labs un operāciju izdarījis piedzīvojis ārsts pēc visiem likumiem, a b o r t s ir un paliek ļoti nopietna operācija. To izdarot, zināms gadījumu procents vienmēr var beigties sievietei nelabvēlīgi.

Aborti, tāpat kā izsargāšanās no grūtniecības, ir bijuši pazīstami jau tālā senatnē un to skaits spēji pieaug. Sevišķi liels abortu skaits ir pilsētās, kur asāk izpaužas cīņa dēļ eksistences, trūkums un dzimumdzīves ēnas puses. Bet pēdējos gados aborts sāk izplatīties arī uz laukiem, kur bieži, ārstu palīdzībai trūkstot, beidzas sevišķi bēdīgi. Tiek sagrauta veselība un darba spēja ievērojamai daļai sieviešu, kas smagi sajūtams ne tikai saimnieciski, bet atstāj iespaidu uz bērnu veselību un audzināšanu.

Sieviete, pie kuŗas vairākkārtīgi izdarīts mākslīgs aborts, bieži vien nav vairs spējīga normāli iznest un dzemdēt bērnu. Ja grūtniecība nebeidzas ar priekšlaicīgām radībām, kā mēdz notikt, tad toties dzimst vārīgi un nespēcīgi bērni.

Diezgan bieži sieviete pēc aborta kļūst neauglīga. Ja nu vēlāk viņai rodas vēlēšanās kļūt par māti, nekāda ārsta māksla viņai nespēj vairs līdzēt.

Pēdējos gadu desmitos Eiropas un Amerikas lielpilsētās aborts ir pieņēmis sērgas raksturu. Ikgadus izdarīto abortu skaits sniedzas simtos tūkstošos. Nav grūti saprast, cik liels ļaunums ar to nodarīts sieviešu veselībai, līdz ar to sabiedrībai un veselām nākotnes paaudzēm.

Ja skatāmies, kādu stāvokli ieņēmusi likumdošana pret izsargāšanos no grūtniecības un abortu, tad redzam, ka dažādos laikos un dažādās zemēs šis stāvoklis ir bijis dažāds. Ne visur aborts ir ticis sodīts. Jaunākā laikā visās kultūras zemēs likums ieņem stingru stāvokli pret abortu.

Likums šķiro legālu abortu no krimināla aborta.

Ja arī kuŗš katrs aborts ir zināmā mērā veselībai kaitīgs, tad tomēr netrūkst gadījumu, kad abortam sekojošais ļaunums ir mazāks nekā briesmas, ko grūtniecība var sagādāt mātes veselībai. Tāpēc arī pielaižama likumīga grūtniecības pārtraukšana.

No slimībām jāmin smaga plaušu tuberkuloze, sirds kaite, nieru iekaisumi.

Daudzos gadījumos tuberkuloze nav uzskatāma par šķērsli grūtniecībai. Novērojumi rāda, ka vieglākos tuberkulozes gadījumos grūtniecībai un radībām ir pat labvēlīgs iespaids uz slimības gaitu.

Arī daži iedzimti sievietes ķermeņa trūkumi, kas dara neiespējamu normālu radību gaitu, jāuzskata par svarīgu motīvu grūtniecības pārtraukšanai.

Nav iespējams sastādīt pilnīgu slimību sarakstu, tāpat kā nav iespējams paredzēt visus varbūtējos gadījumus, kad grūtniecība un radības nopietni apdraud sievietes veselību. Ārstu domas šinī jau-

tājumā var diezgan bieži dalīties. Tāpēc arī likums prasa legāla aborta pamatošanai mazākais triju ārstu vienprātīgu atsauksmi. Visos pārējos gadījumos likums abortu uzskata par kriminālu un sodāmu, neatkarīgi no tā, kas to izdarījis un kam tas izdarīts.

Kā katrs sods, tā sods arī šinī gadījumā, par nožēlošanu, nespēj izskaust noziegumu. Tam ir pat sava ēnas puse. Sieviete, kas apņēmusies katrā ziņā izdarīt abortu, neuzmeklē ārstu-speciālistu, jo zina, ka to pierunāt uz nelegālu rīcību daudz grūtāk nekā kādu kaktu speciālistu ar pietiekoši tumšu pagātni. Tā pieaug abortu upuru skaits jo lielā mērā.

Saprotams, ka pareizais ceļš nebūt nav aborta legālizēšana visos apstākļos. Nav nemaz izņēmums tādi gadījumi, kad ārsts sievieti atrunājis no aborta un tāpēc vēlāk saņēmis daudz pateicības. No svara, lai ļaudis apzinās katru sava soļa nopietnību. Sievietei, kuŗai ir pietiekoši svarīgi iemesli atturēties no dzemdēšanas, jāinteresējas nevis par to, kas un kur var izdarīt abortu, bet gan par to, kā pasargāties no grūtniecības iestāšanās. Tad viņa būs izvairījusies no konflikta ar likumu un daudz darījusi savas veselības sargāšanā.

Pie mums ar likumu par eugeniskām komisijām, kam uzdots rūpēties par tautas dabīgā pieauguma pacelšanu un izlasi, atļauju izdarīt abortus var dot tikai šīs komisijas, kas pārbauda grūtnieces veselības stāvokli un dod attiecīgu atļauju tikai tad, ja aborts ir patiesi nepieciešams.

5. Laulība un slimības

Starp daudzajiem faktoriem, kas traucē un kropļo normālu laulības dzīvi, izcilu vietu ieņem materiālie apstākļi. Kā laulības noslēgšanas laiks, tā dzīves biedra izvēle joprojām vislielākā mērā ir atkarīgi no šiem apstākļiem.

Bet ir vēl kāds ļaunums, kas var katru brīdi izpostīt cilvēku dzīvi un laimi. Tās ir slimības; tas ir sociālais posts, ko rada tuberkuloze, venēriskās slimības, alkoholisms. Šie ir ienaidnieki, ar kuŗiem jau šodien iespējama konkrēta cīņa, un no šās cīņas cilvēces nākotnes dēļ mēs nedrīkstam atsacīties.

Dzimumkopdzīve nav tikai vīra un sievas privāta lieta tādā gadījumā, kad viens no viņiem, slimodams ar smagu lipīgu slimību, apdraud otras puses veselību. Ja pie tam draud briesmas arī nākošās paaudzes (pēcnācēju) veselībai, tad valsts iejaukšanās ir vēl nepieciešamāka.

Šo savu pienākumu valsts mēģinājusi pildīt, izdodama likumus, kas vispirms aizliedz vienai cilvēku katēgorijai stāties laulībā.

Likums šinī ziņā nedrīkst būt sevišķi stingrs, jo, kā zināms, pilnīgi veselu cilvēku ir ārkārtīgi maz. Likuma stingrība dažādās valstīs nav vienāda, bet visur noliegta stāšanās laulībā garīgi slimiem, idiotiem, vājprātīgiem. Latvijas likums bez tam aizliegumu attiecina arī uz venēriski slimiem, ja slimība atrodas lipīgā stadijā. Šie ierobežojumi nav nekādā ziņā apzīmējami par stingriem, drīzāk otrādi. Dažas citas valstis jau sen ir gājušas tālāk un to slimību sarakstā, kas noliedz stāšanos laulībā, ievedušas venēriskās slimības — sifilisu un gonoreju it visās stadijās, kā arī smagu tuberkulozi un alkoholismu.

Šā virziena priekšgalā ir Ziemeļamerikas Savienotās Valstis. Jau pirms pasaules kara vairākos štatos bija aizliegts stāties laulībā sifilitiķiem un alkoholiķiem.

Šīs katēgorijas cilvēku stāšanās laulībā var kļūt bīstama aiz vairākiem iemesliem. Vispirms iespējama slimības vai tās seku pārnešana iedzimtības ceļā uz pēcnācējiem. Bet arī laulāto kopdzīvē slimībai ir postoša loma: veselai pusei draud saslimšana pielipšanas ceļā, un pati kopdzīve katru brīdi var pārvērsties nepārtrauktās mokās un ciešanās.

Par garīgām slimībām šeit piezīmēsim tikai tikdaudz, ka tās jāuzskata jau tamdēļ vien par laulības šķēršli, ka garīgi nenormāls cilvēks nav spējīgs uzņemties un nest atbildību, ko laulība uzliek kā vīram, tā sievai. Garīgās slimības bez tam jo viegli pāriet no vecākiem uz bērniem iedzimtības ceļā.

Ikdienišķā dzīvē mums visbiežāk jāsastopas ar tuberkulozi, sifilisu, gonoreju un alkoholismu, — četrām lielākām un postošākām sociālām slimībām. Pie tām apstāsimies atsevišķi.

Tuberkuloze ir izplatītākā no visām slimībām. Ieskaitot arī vieglākas tuberkulozes formas, var sacīt, ka ar tuberkulozi slimo cilvēces lielākā puse. Šāda izplatīšanās izskaidrojama galvenām kārtām ar tuberkulozes baciļu izturību. Arī nelabvēlīgākos apstākļos tie neiet viegli bojā un ir gandrīz visur sastopami. Tāpēc viegli iespējams saslimt ar tuberkulozi kuŗos katros apstākļos, ne tikai laulības dzīvē vien.

Turpretī normālai laulības dzīvei var būt pat labvēlīgs iespaids uz slimības gaitu vieglākos tuberkulozes gadījumos. Tāpēc, raugoties no šā viedokļa, pie vieglākām tuberkulozes formām laulības slēgšanai šķēršļi nebūtu liekami, sevišķi vēl ņemot vērā, ka aizlieguma izvešana dzīvē šādos gadījumos būtu tikpat kā neiespējama.

Citāds ir stāvoklis, ja slimība savā gaitā jau paguvusi nopietnāk satricināt veselību, ja plaušās postījumi jau tālu gājuši un klepojot lielā vairumā tiek izdalīti tuberkulozes baciļi. Šādos gadījumos apprecēšanās var kļūt liktenīga. Slimajam tā var tikai paātrināt slimības bīstamo gaitu, bet veselai pusei saslimšanu padarīt neizbēgamu. Vīra un sievas attiecības tādā laulībā varēs būt tikai tādas, kādas ir starp slimnieku un slimnieka kopēju, un laimīgās kopdzīves vietā abiem varēs sniegt tikai ciešanas.

No veneriskām slimībām sifiliss un gonoreja ir katrā ziņā nopietnākie šķēršļi laulības un ģimenes dzīves nodibināšanai. Nav tādas šo slimību stadijas, kuŗā tās nebūtu vairs bīstamas pielipšanas ziņā vai arī neapdraudētu pēcnācējus.

Tāpēc uz jautājumu: kad gonoreja vai sifilisa slimniekam ir tiesība precēties, var būt tikai viena un ļoti noteikta atbilde: vienīgi tad, kad slimība ir galīgi izārstēta.

Tas apstāklis, ka gonoreja nereti tiek pilnīgi izārstēta dažu nedēļu laikā bez paliekošām sekām, ir novedis, sevišķi vīriešu kārtas jaunatni, pie aplama uzskata, ka šī slimība nav nopietni ņemama.

Slikti ārstēta vai neārstēta gonoreja ieilgst uz gadiem un bieži noved pie smagiem sarežģījumiem. Ļaunākā un nodevīgākā puse šai slimībai ir tā, ka arī bez ārstēšanas tā ātri pāriet chroniskā formā, kas slimnieku sevišķi jūtami neapgrūtina. Bezbēdīgs vīrietis vai sieviete tad nedomā vairs par ārstēšanos, ļauj slimībai arvien

dziļāk iesakņoties un, kas visbēdīgākais, ar vieglprātīgiem dzimumsakariem izplata to tālāk, neizslēdzot tās pārnešanu otrai pusei pie stāšanās laulībā.

Iespējamie sarežģījumi ir nesalīdzināmi vieglāki vīrietim. Samērā smagāk sajūtami sēklas vadu un oliņas piedēkļu iekaisumi, kas noved visbiežāk pie neauglības. Turpretī sievietei sarežģījumi ir ne tikai smagāki, bet arī gandrīz vienmēr neizbēgami, kāpēc gonoreja jāapzīmē par bīstamāko sieviešu slimību.

Prof. Blaško saka: „Sievietes gonoreja rada veselu armiju tā saukto sieviešu slimību, kuŗas ikgadus simtus tūkstošus sieviešu padara par darba nespējīgām un bieži sakropļo uz ilgākiem laikiem."

Vieglākos gadījumos, kad gonokoki ieperinājušies vienīgi mīzalvada un dzemdes kakla gļotādā, slimība nesagādā sievietei lielākus apgŗūtinājumus, var palikt neievērota mēnešiem un pat gadiem. Šo laiku slimības dīgļi izmanto, lai ieperinātos jo dziļāk gļotādas dziedzerīšu kanālos un gaida izdevību, lai varētu iekļūt dzemdes dobumā, tad tālāk olvados vai pat vēdera dobumā.

No tā brīža, kad gonokoki iekļuvuši dzemdē, gonoreja kļūst par smagu un gandrīz neārstējamu slimību. Dzemde ātri pildās pūžņiem, kas spiežas arī olvados un pārnes slimību vēl dziļāk. Sievietei sākas smagas ciešanas, kuŗām gals nav paredzams. Olvadi izplešas un pārvēršas par pūžņu maisiem. Var pievienoties arī vēdera plēves iekaisums, kas ir par iemeslu dažādu organu salipšanai (saaugšanai) un kam seko to pārvietošanās no normāla stāvokļa nepareizā.

Bēdīgākais ir tas, ka slimībai perinoties dziļākos iekšējos organos, ārstam tikpat kā neiepējams tai piekļūt un to ārstēt. Bet pati no sevis slimība arī nevar pāriet. Laiku pa laikam tās asums mazinās, bet veselību un pilnas darba spējas sieviete ir zaudējusi uz visiem laikiem. Bez tam viņa ir zaudējusi arī ko citu: spēju dzemdēt bērnus; sieviete ir kļuvusi neauglīga.

Ar vieglāku chronisku gonoreju slimojoša sieva var vēl kļūt māte, bet pēcradību periodā ir neizbēgama gonokoku pāriešana uz dzemdi un olvadiem ar visām smagām sekām, tā kā šādos apstākļos pirmais bērns ģimenē ir arī pēdējais.

Tādā kārtā pie neauglības traģēdijas, kas ir viena no smagākām laulības dzīvē, liela loma ir gonorejai. Prof. Cīlers domā, ka vismaz puse no visām bezbērnu laulībām vedamas sakarā ar gonoreju, ar kuŗu slimo vai slimojuši kādreiz abi vai viens no laulātiem.

Beidzot jāaizrāda, ka mātes gonoreja apdraud arī bērnu. Sieviešu ārsta Kredes nopelns ir, ka tika atklāta sakarība starp gonoreju un tā saukto iedzimto aklību. Slimai mātei dzemdējot, gonokoki neizbēgami iekļūst bērna acīs, un īsā laikā notiek pilnīga un nenovēršama redzes zaudēšana. Šās „iedzimtās" neredzības upuŗu skaits ir simtkārt samazinājies pēc tam, kad visās dzemdēšanas iestādēs pieņemts un visām vecmātēm uzlikts par pienākumu katra jaunpiedzimušā actiņās iepilināt dažus pilienus sudraba nitrāta šķīduma, kas nogalina gonokokus.

Neaizmirsīsim arī, ka vecāku slimošana ir par cēloni diezgan izplatītai meiteņu gonorejai. Mazgājoties kopējos traukos, guļot kopējā gultā, meitenes dzimumorganos ļoti viegli iekļūst gonokoki, kuŗus izplata vecāki, nerunājot nemaz par gadījumiem, kad netīrīga

māte pati savām rokām pie aptīrīšanas pārnes slimības dīgļus no saviem uz bērna dzimumorganiem.

Ka šāda slimības pielipšana smagi gulstas uz vecāku sirdsapziņas, tas pats par sevi saprotams. No mazām dienām nevainīgs bērns notiesāts uz ciešanām, no kuŗām viņu ļoti bieži nevar atpestīt neviens ārsts. Ne velti kāds ārsts-venerologs ir teicis: mēs gan zinām, kad gonoreja sākusies, bet vienīgi Dievs var zināt, kad tā beigsies. Tas sevišķi zīmējas uz sieviešu un līdz ar to arī meiteņu gonoreju.

Gonoreja ir vietēja slimība, un tikai izņēmuma gadījumos gonokoki iekļūst asinīs un nonāk locītavās, kur var radīt smagus iekaisumus.

Citādi ir ar sifilisu, kas gan iesākas kā vietēja slimība, bet īsā laikā kļūst vispārēja, jo slimības dīglis, tā kauktā bālā spirocheta, ātri izplatās asinīs un ir drīzi sastopams gandrīz visos organos.

Sifilisa gaitā izšķir vairākas stadijas, kuŗas seko viena otrai, ja slimība netiek kārtīgi ārstēta. Pēc pirmās stadijas nāk otrā un trešā. No viņām pirmā un otrā var būt pavisam neuzkrītošas un vilkties mēnešiem, gadiem un pat desmitiem gadu, slimniekam nenojaušot draudošās briesmas. Slimība nemanot strādā savu postošo darbu, netaupīdama svarīgākos organus: sirdi, asinsvadus un smadzenes. Trešā stadijā sifiliss piepeši atklāj savu seju briesmīgākā un nežēlīgākā kailumā. Vienā, divos gados tiek izpostīts cilvēka mūžs vai veselas ģimenes laime un labklājība.

Neapstājoties tuvāk pie dažādiem sifilisa izpaušanās veidiem, aizrādīsim tikai, ka ievērojama daļa no vājprātīgo māju iemītniekiem ir smadzeņu sifilisa upuŗi, kuŗiem nekas vairs nevar līdzēt.

Bet sifiliss apdraud ģimeni arī no citas puses. Ar sifilisu slima māte nekad nevar cerēt sagaidīt daudz prieka no bērniem. Jau mātes miesās topošais bērns saslimst un pa lielākai daļai priekšlaicīgās radībās vai pie aborta aiziet bojā. Ģimenes ar sifilisu slimiem vecākiem bieži paliek bez bērniem, bet ja bērns arī piedzimst dzīvs, agrāk vai vēlāk pie viņa sāk attīstīties visas sifilisa pazīmes (t. s. vēlais sifiliss), ja slimība netiek laikā ārstēta.

Sifiliss, kā iedzimtais, tā iegūtais, ir pilnīgi izārstējams. Bet kā pie visām slimībām, panākumi ārstēšanā ir atkarīgi no slimības ieilguma. Par nožēlošanu, pirmais un izdevīgākais laiks ka lielākai daļai tiek palaists gaŗām, un slimnieks griežas pie ārsta vai nu par vēlu, vai arī tad, kad ārstēšana prasa jau gadiem ilgu laiku. Bet arī pēdējā gadījumā izturīga un pacietīga ārstēšanās var panākt pilnīgu izveseļošanos. Nelabojami paliek vienīgi trešās stadijas smagākie postījumi.

Par nožēlošanu, jāatzīmē tā bēdīgā patiesība, ka cīņu ar veneriskām slimībām ārkārtīgi apgrūtina tas, ka uz tām plašākās aprindās skatās pavisam citādi nekā uz pārējām slimībām. Veneriskās slimības uzskata par kaunu, kas slēpjams ne tikai no līgavas vai līgavaiņa, bet arī no tuviniekiem un pat no ārsta. Citādi godīgs un atklāts cilvēks nekad negribēs atzīties pat draugam, ka slimo ar „nelabu" slimību, ka intimu tuvumu nepieciešams atlikt līdz slimības izārstēšanai.

Jāsaprot tas, ka veneriska slimība nebūt nav tas kauna zīmogs, kas apzīmē tikai izvirtuli un nelieti. Tā ir bieži tikai smaga nelaime. Visiem būtu beidzot jāsaprot, ka ne katrs saslimušais ir

smags tikumisks noziedznieks, ka arī vienreizējs rakstura un gribas vājums var tikt pārāk bargi sodīts. Ja mēs prastu pareizāk izšķirt, kādos gadījumos cilvēks pelnījis nicināšanu un kādos saudzīgu līdzjūtību, tad arī venēriskās slimības tiktu mazāk slēptas, drīzāk ārstētas un visā visumā neatnestu to postu, ko tagad redzam.

Bez tam, kā zināms, pie visu slimību izplatīšanās liela loma piekrīt cilvēka nezināšanai.

Katram nepieciešama pilnīga informācija dzimumdzīves jautājumos. Kā kultūras cilvēkam šāda informācija vajadzīga, par to ir vienis prātis visi patiesi zinātnieki. Mēs ļoti labi zinām, kādu „informāciju" desmit gadu vecumā un bieži vēl agrāk mēdz iegūt bērni. Šo „informāciju" avoti ož pa gabalu un spēj galīgi sakropļot jēdzienu par tīru un veselu dzimumdzīvi. Vajadzīga citāda informācija.

Jauniešiem tiek mācīts daudz kas, bet kā uzbūvēts viņu pašu organisms, ko prasa normāla dzimumdzīve, kas ir dzimumslimības un kā tās ceļas, — par šiem jautājumiem, ar kuŗiem dzīvē jāsaduŗas uz katra soļa, viņiem vēl nav nekādas skaidrības arī tad, kad laiks stāties lielajā un svešajā dzīvē.

Ka seksuālā informācija nav vienkārša un viegla lieta, tas pats par sevi saprotams. Bet izglītotie audzinātāji, vai tie būtu vecāki vai skolotāji, spēs katrā atsevišķā gadījumā atrast pareizo ceļu. Protams, ka nedrīkst pieiet pie šā jautājuma pārāk agri, tāpat kā nevajadzīgi ir sīkumi, bet vispārējs jēdziens par dzimumsistēmu un tās saslimšanu, par dzimumdzīves higiēnu būtu vajadzīgs katram pusaudzim, zēnam un meitenei, kas sasniedz pubertātes vecumu.

Ja vecāki un skolotāji pieies savam uzdevumam ar vajadzīgo saudzību un uzmanību, viņi nenodarīs nekad ļaunu, bet pasargās jaunatnes nākotni tīrāku, glābs to no aplamībām, aizspriedumiem, nevajadzīgām sāpēm un mokām.

Tagad vēl dažus vārdus par alkoholisma lomu laulībā un dzimumdzīvē vispār. Alkoholismu par sociālu postu ir padarījis nevien tas apstāklis, ka alkohols vienmēr vājina organisma pretestību dažādām slimībām un ļoti bieži pat salauž galīgi cilvēka veselību, bet alkoholismam pieder arī izcila loma ģimenes dzīvē, sevišķi tad, ja par upuri tam kritis ģimenes galva, ģimenes apgādātājs. Normāla laulības un ģimenes dzīve nav domājama pie tādiem apstākļiem, kad vīrs biežāk vai retāk nāk mājās piedzēries un pārvērš māju par krogu vai kaujas lauku.

Alkoholam ir galvenais nopelns arī pie venērisko slimību izplatīšanās. Iereibis cilvēks ir neuzmanīgāks un drīzāk sagādā sev izdevību iedzīvoties slimībā. Tāpat viņš, apziņai klusējot, mazāk domā par noziegumu, ko pastrādā, izplatīdams iegūto slimību tālāk, ienesot to ģimenē.

Mūsu zināšanas par iedzimtību vispār un par slimību iedzimtību sevišķi — nav pietiekoši plašas, lai par šo jautājumu varētu izteikt galīgus slēdzienus. Tikdaudz ir zināms, ka no lipīgām slimībām var iedzimt vārda īstajā nozīmē tikai sifiliss, ja māte ar to slimo grūtniecības laikā. Turpretī māte, kas slimo pat ar smagu tuberkulozi, dzemdē kaut varbūt vārgu, bet tuberkulozes ziņā pilnīgi veselu bērnu. Ka tuberkulozes slimu vecāku bērni parasti arī slimo ar tuberkulozi, izskaidrojams ar to, ka kuslais bērna organisms ne cik ilgi nespēj pretoties saslimšanai, ja ap viņu vecāki lielā vairumā izdala slimības

dīgļus. Zīdaiņu saslimšana ar nāvīgo smadzeņu plēves tuberkulozo iekaisumu bieži sastopama arī ģimenēs, kur ar atklāto plaušu tuberkulozi neslimo vis vecāki, bet cits no ģimenes locekļiem, kas nācis ar bērnu sakarā. Kas tuberkulozu vecāku bērniem var iedzimt, tā ir tā sauktā dispozicija uz tuberkulozi, zem kuras mēs saprotam vājāku miesas būvi un mazākas pretestības spējas, kas atvieglina tuberkulozes pielipšanu arī vēlākos dzīves gados. Šī dispozicija var kļūt pēcnācējiem liktenīga nelabvēlīgos dzīves apstākļos, kamēr labos apstākļos vieglākai vecāku tuberkulozei uz pēcnācēju veselību nevar būt sevišķa iespaida.

Cik lielā mērā vecāku gonoreja un sevišķi sifiliss apdraud pēcnācēju veselību, par to jau aizrādīts agrāk.

Ne mazāk postošas ir alkoholisma sekas. Alkoholiķu bērni ļoti bieži fiziskā un garīgā attīstībā nevar sacensties ar pārējiem bērniem. Pie pirmajiem bieži attīstās dažādas garīgas slimības, netikumiskas un noziedzīgas tieksmes.

Pie smagākām vecāku alkoholisma sekām pieder krītamā kaite — epilepsija. Pēc kādas statistikas 115 dzērāju ģimenēs dzimuši 476 bērni, no kuriem 96 ir bijuši epileptiķi, bet pie 107 tikusi novēroti tā sauktie zīdaiņu krampji.

Bez tam, pie alkoholiķu bērniem novērojama samērā augsta mirstība. Dažādi iedzimti fiziski trūkumi (piem. kurlmēmums) arī biežāk sastopams pie dzērāju pēcnācējiem. Tas pats sakāms arī par garīgām slimībām.

Saprotams, ka ne katra alkoholiķu ģimene laiž pasaulē vienīgi fiziskus un garīgus kropļus. Par laimi, tas tā nav. Tomēr alkoholisma izcilā loma cilvēku rases vājināšanā ir nepārprotama. Spilgtos vārdos tā raksturota kādā Vakareiropas jaunākā likumprojekta ievadā, kur, starp citu, teikts:

„Tēvs — alkoholisms — un viņa bērni — veneriskās, garīgās slimības un tuberkuloze — ar kopējiem spēkiem cenšas sagraut tautas labklājību un iepotēt savu indi nākošām paaudzēm."

Jau sen zināms, ka garīgas slimības dažās ģimenēs novērojamas bieži no paaudzes uz paaudzi, kamēr citās nepavisam nav sastopamas. Tāpat novērots, ka ģimenēs, kur daži locekļi ir garīgi slimi, arī daudzi no nesaslimušiem nav pilnīgi normāli, bet uzrāda lielāku vai mazāku novirzīšanos uz attiecīgas slimības pusi. Pēc šām parādībām spriežams, ka garīgas slimības bērni var mantot no vecākiem iedzimtības ceļā. Iedzimtības lielo lomu pie garīgu slimību izcelšanās atzīst visi psīchiātri. To ievērojot, jāatzīst, ka likums, kas aizliedz stāšanos laulībā garīgi slimiem, ir pietiekoši pamatots. Aiz tiem pašiem iemesliem nevar dot padomu precēties un radīt pēcnācējus tiem, kuru ģimenēs (pie asinsradniekiem) ir vairākkārtīgi parādījušās garīgas slimības, viss viens — tagadnē, vai pagātnē, jo garīgais vājums, tāpat kā citas iedzimtās īpašības, var tikt pārnests no vienas paaudzes uz trešo, neaizkarot otro.

6. Impotence, sterilitāte

Atskaitot gadījumu, kur dzimumaktu dara neiespējamu nenormālības vai sakropļojumi dzimumsistēmas uzbūvē, zem impotences jeb dzimumnespējas saprot likstu, kad vīrieša loceklis nav erekcijas

spējīgs. Šīs parādības cēloņi var būt nopietni nervu sistēmas bojājumi, un vai te iespējams palīdzēt, to katrā atsevišķā gadījumā var noteikt tikai ārsts-speciālists.

Bet impotence var būt arī tīri psīchiska, iedvesta. Ļoti bieži gadās, ka pie pirmā dzimumakta mēģinājuma lielā uzbudinājumā vīrietis piepeši kļūst impotents. Atkārtoti tas var notikt, ja darīšana ar neurastēniķi, kas parasti šaubās par savām spējām. Tāpēc neizdevušās kāzu naktis nav reti notikumi, jo priekš mīloša cilvēka reizēm pāreja no līgavaiņa jūsmošanas uz vīra pienākumiem ir pārāk strauja. Saprotams, ka šādos gadījumos izmisumam nav vietas, un drusku agrāk vai vēlāk vīra gods tiek glābts.

Ja tamlīdzīgos gadījumos ļoti svarīgu lomu spēlē sievas saudzīgā izturēšanās, tad, no otras puses, jāuzsver citi gadījumi, kad vīra pienākums ir saudzēt sievas jūtas. Vīrieši maldās, ja domā, ka sievietei no paša sākuma iespējams drīzāk imponēt (patikt) ar savu dzimumspēku. Nereti vīra brutālitāte pie pirmā dzimumakta ir par iemeslu tam, ka ceļas ilgstošs sievas nejūtīgums un vienaldzība turpmākiem dzimumsakariem un paliek nepamodināta normāla tieksme un jūteklība.

Te mēs nonākam pie apstākļiem, kad var runāt arī par sievietes impotenci, nespēju izjust un izdzīvot normālu dzimumaktu visā pilnībā.

Potence — dzimumspēja — tomēr nav kaut kas nemainīgs. Tā var mainīties, kļūt stiprāka un vājāka, pēc apstākļiem. Cilvēka mūža otrā pusē tā parasti novājinās un, vecumam uznākot, nemanot pāriet dabīgā impotencē.

Bez minētā impotences veida, jāsastopas ar otru, kad, neskatoties uz normāli noritošu dzimumaktu, vecāki nevar panākt bērna iedzemdināšanu. Šāds stāvoklis var rasties, pirmkārt, ja vienam vai abiem no laulātiem dzimumdziedzeri neražo dzimumšūniņas, otrkārt, ja slimīgas pārmaiņas dzimumorganos dara neiespējamu šo šūniņu savienošanos. Par cēloni kā vienā, tā otrā gadījumā visbiežāk mēdz būt agrāk pārciesta gonoreja, retāk citas slimības, bet dažos gadījumos vieglākas pārmaiņas, kuŗas ārsts spēj novērst.

Stāvokli, kad vīrs vai sieva kļūst „neauglīgi", apzīmē arī par sterilitāti. Gadījumos, kad apstākļi to prasa, var izdarīt vīrieša vai sievietes sterilizēšanu ar operāciju. Pa retam to izdara sievietēm, kuŗu veselības stāvoklis galīgi izslēdz normālu grūtniecības un dzemdēšanas iespēju. Jaunākā laikā vairākās valstīs likumi paredz arī noziedznieku un garīgi slimo piespiedu sterilizāciju, lai pasargātu sabiedrību no paaudzēm, kas jau no dzimšanas apkŗautas ar smagu iedzimtības lāstu.

Kā zināms, pie dzīvniekiem parasti izdara kastrāciju, izņemot ar operāciju dzimumdziedzeŗus ne tikai tēviņiem, bet arī mātītēm (piem. cūkām).

Dzimumharmoni, kuŗus izdala dzimumdziedzeŗi, protams, ir ļoti svarīgi katram dzīvniekam. Tomēr cilvēka dzīvē dzimumharmonam ir nesalīdzināmi lielāka nozīme, tāpēc ka tam ir liels iespaids arī uz cilvēka garīgo dzīvi, kuŗas dzīvniekiem tikpat kā nav. Kastrācijas sekas pie cilvēka ir smags fizisks un garīgs sakropļojums, kas jāuzskata par grūti attaisnojamu vai pat neattaisnojamu varmācību pār cilvēka personību. Tāpēc arī ir meklēti citi paņēmieni, kas darītu

mazāku iespaidu uz cilvēka organismu un tomēr panāktu viņa neauglību — sterilitāti. Operāciju, kuŗu apzīmē par sterilizāciju, rases uzlabošanas nolūkos vispirms sāka izdarīt Amerikā.

Operāciju izdara kā pie vīrieša, tā arī sievietes. Vīrietim pārgriež abus sēklas vadus, bet sievietei abus olvadus. Tādā kārtā kļūst neiespējama dzimumšūniņu izvadīšana dabīgos ceļos, un līdz ar to nevar notikt viņu apaugļošanās pie dzimumakta.

Ar šo operāciju ne mazākā mērā netiek traucēta hormonu ražošana, un tā kā ražotās dzimumšūniņas netiek izvadītas ārā, bet uzsūktas asinīs, tad bieži novērojams, ka pēc operācijas, sevišķi vīrieši, jūtas vēl labāk nekā agrāk. Vispārējā stāvokļa uzlabošanās, pieņemšanās svarā, darba spēju pieaugums — atgādina Šteinacha „atjaunošanās" operāciju panākumus.

Bet ja sterilizācijai būtu dažas pat pozitīvas puses, sterilitāte (neauglība) tomēr jāapzīmē par ievērojamu miesas bojājumu, kuŗu drīkst izdarīt tikai tad, ja uz to ir noteikti un neapgāžami norādījumi. Jo vairāk tas krīt svarā, kad sterilizāciju izdara spaidu kārtā.

Zinātniski tomēr šāda slimo un noziedznieku sterilizāciju nav vēl atradusi noteikta pamatojuma, un tāpēc tā nav plaši izplatījusies Eiropas zemēs. Kā rasu higiēnā vispār, tā sevišķi iedzimtības jautājumos vēl ir daudz nenoskaidrotu apstākļu, kāpēc zināmu uzmanību pagaidām uzskata par nepieciešamu. Ja attiecībā uz garīgo slimību iedzimtību zinātniekiem sevišķu domstarpību nav, tad to pašu nevar sacīt par noziedzīgo tieksmju iedzimtību. Vai noziedzīgās tieksmes cilvēka asinīs riņķo jau no dzimšanas, jeb vai tās radījuši dzīves apstākļi, to daudzos gadījumos būs grūti un pat neispējami izšķirt. Parunai, ka ābols nekrīt tālu no ābeles, ir bieži taisnība. Bet ja sliktiem vecākiem ir tik pat slikti bērni, vai tās visvairāk nav audzināšanas un vecāku piemēra sekas? Tādā gadījumā iedzimtībai nav nekāda nopelna. Bez tam, dzīve dod pietiekoši daudz arī pretēju piemēru: godīgiem un krietniem vecākiem bērni var kļūt noziedznieki, un otrādi. Kā vieni, tā otri piemēri rāda, ka šis jautājums ir vēl pārāk neskaidrs, lai spertu tik nopietnus un atbildīgus soļus, kā cilvēka piespiedu sterilizācija, atsaucoties uz iedzimtību.

Latvijā ar likumu par eugeniskām komisijām ir izraudzīts mērens ceļš: likums aprobežojas ar labprātīgu sterilizāciju. Eugeniskās komisijas atļauj izdarīt sterilizāciju tādām personām, kas slimo ar iedzimtu vai iegūtu garīgu vai grūtu miesīgu slimību, ja ir norādījumi, ka tā var pāriet uz pēcnācējiem un nav cerību uz izveseļošanos. Sterilizēt var atļaut vienīgi personas, kas vecākas par 14 gadiem. Lūgt izdarīt sterilizāciju, tāpat kā pārtraukt grūtniecību, var pašas operējamās personas, ja tās sasniegušas 21 g. vecumu, jaunāku personu vietā — viņu vecāki vai aizbildņi, bet garā slimo vietā — viņu aizgādņi.



II. MĀTE UN BĒRNS

Dr. A. Veisberga-Mazure

1. Gļūtniecība

Sievietei daba uzticējusi ļoti svarīgu lomu: viņai jānēsā savās miesās topošais cilvēks, jādzemdē, jābaro un jāaudzina tas. Mūsu bērnu labklājība lielā mērā atkarājas no tā, kā māte pilda savus sievietes pienākumus. Nezināšana un nolaidība var būt par iemeslu tam, ka pasaulē nāk vārgi bērni, kas vēlāk netiek arī pareizi kopti un audzināti. Iegūstot pie laika nepieciešamās zināšanas, sieviete lielā mērā nodrošina savu un savu bērnu veselību.

Gļūtniecība sākas tai brīdī, kad vīrieša sēklas ķermenīša apaugļotā sievietes olšūniņu savienošanās notiek olvados, un dzemdē oliņa nonāk jau apaugļota. Piestiprinājusies pie dzemdes gļotādiņas, viņa sāk savu ilgstošo sarežģīto attīstību, kas beidzas ar nobriedušā augļa izstumšanu no dzemdes — viņa piedzimšanu.

Parasti gļūtniecība ilgst apm. 9 mēnešus (280 dienas jeb 40 nedēļas), tomēr iespējamas svārstības uz vienu vai otru pusi. Dažādi apstākļi var novest pie agrākas gļūtniecības pārtraukšanas. Ja tas notiek pirms 28. nedēļas beigām (septītā mēnesī), tad to apzīmē par augļa noiešanu — abortu; šinī laikā auglis nav vēl dzīvot spējīgs. Ja radības notiek starp 28. un 35. nedēļu, tās uzskatāmas par priekšlaicīgām. Priekšlaikā dzimis bērns ir vārgs, nepietiekoši attīstījies, un viņa kopšana prasa lielu rūpību. Labvēlīgos apstākļos viņš paliek dzīvs, atspirgst un vēlāk attīstās pilnīgi normāli.

Pēc 35 nedēļām radības jāatzīst par normālām.

Grūtniecībai iestājoties, kļūst nevajadzīga olšūniņu ražošana, un sakarā ar to apstājas arī mēnešreizes. Tāpēc mēnešreižu iztrūkšana ir agrākā un drošākā grūtniecības iestāšanās zīme. Praktiski gaidāmo radību terminu visvieglāk aprēķināt šādi: no datuma, kurā sākusies pēdējā mēnešreize, atskaita atpakaļ 3 mēnešus un pieliek 7 dienas. Tā dabūjam datumu, uz kuru visdrīzāk gaidāmas radības. Vēlākos mēnešos radību termiņa noteikšanā palīdz arī augļa kustības, kuras sieviete sāk novērot grūtniecības vidū, tā tad 20 nedēļas pirms radībām. Visu laiku līdz grūtniecības beigām šīs kustības sajūtamas grūdienu veidā, dodot sievietei pārliecību, ka bērns ir dzīvs. Lai drošāk varētu spriest par gaidāmo radību dienu, sievietei ieteicams arvien atzīmēt ikkatras menstruācijas iestāšanās dienu.

Piestiprinājusies dzemdes sieniņai, apaugļotā olina sāk rosīgi augt, ņemot nepieciešamās barības vielas no dzemdes gļotādas asins vadiem. Pamazām tai augļa pusē, kas pieguļ dzemdes sieniņai, izveidojas tā sauktā otrā puse jeb placenta. Auglis uztur sakaru ar placentu caur nabas saiti. Attīstoties, auglis visas vajadzīgās barības vielas saņem caur nabas saiti no dzemdes sieniņā ieaugušās placentes un pa šo pašu ceļu izvada pie vielu maiņas radušos atkritumu vielas. Tā auglis attīstās, pakāpeniski aug, un līdz ar viņu dzemde pieņemas apmēros.

Grūtniecības laikā jūtamas pārmaiņas notiek arī citos sievietes organos. Jau minējām mēnešreižu izbeigšanos. Manāmi sāk palielināties krūšu dziedzeri, uz sejas parādās brūni plankumi („teteņa raibumi"). Pastiprināta brūnas krāsvielas nogulšanās novērojama arī ap krūšu galiem, kā arī vēdera viduslīnijā.

Sievietei grūtākie ir pirmie un pēdējie 2—3 grūtniecības mēneši. Samērā bieži sastopama parādība ir grūtnieces „sliktā dūša" un pat vemšana, kas novērojama grūtniecības sākumā. Šīs parādības izskaidrojamas ar to, ka spēcīgi augošā augļa vielu maiņā rodas daudz atkritumu, kas visi tiek izvadīti mātes asinīs. Pat ja mātes nieres ir labā kārtībā, tad ne vienmēr tās paspēj pietiekoši ātri veikt pastiprināto darbu. Paiet laiks, kamēr notiek piemērošanās jauniem apstākļiem, bet kamēr tas vēl nav noticis, mātes organisms tiek saindēts, kas arī izpaužas nelabumā un vemšanā. Pēc dažām nedēļām vai mēnešiem nieres piemērojas paaugstinātām prasībām, un nepatīkamās parādības nozūd.

Vidējie mēneši (5.—6.) sievietei ir samērā viegli. Grūtāk panesams stāvoklis pēdējos grūtniecības mēnešos, kad stipri palielinātā dzemde spiež uz apkārtējiem organiem.. Spiediens uz zarnām rada vēdera aizcietējumu, spiediens uz lieliem asins vadiem kavē kārtīgu asins riņķošanu, kas savukārt izskaidro tik bieži sastopamo kāju pampumu un vēnu izplešanos grūtniecības otrā pusē. No tā laika, kad dzemdes spiediens sajūtams jau uz sirdi un plaušām, rodas apgrūtinājumi elpošanā un sirds darbībā. Grūtniecības laikā stipri nodarbinātās nieres reizēm saslimst. — Grūtniecei kļūst nedaudz vieglāk radībām tuvojoties, jo, ieejot pēdējā grūtniecības mēnesī, dzemde mēdz nosvērties uz leju, tā atvieglojot elpošanu.

Grūtniecībai iestājoties, sievietei visumā jāpieturas pie agrākā dzīves veida, ja vien tas ir saprātīgs un nekādā ziņā nekaitē vese-

lībai. Grūtniecības dēļ sievietei nav jāatstāj sava ikdienišķā nodarbošanās, ja tā neprasa pārmērīgu piepūlēšanos. No šī viedokļa ieteicams arī mājas darbs saimniecībā, kas savienots ar pietiekoši daudz kustībām. Viegls fizisks darbs, mērena, mierīga vingrošana atļauta un pat ieteicama grūtniecības pirmā pusē. Sevišķi vajadzīga grūtniecei staigāšana svaigā gaisā, kas veicina pareizu asinsriņķošanu, mazina kūtro zarnu darbību, stiprina ķermeņa muskulātūru, uzlabo ēstgribu un gara stāvokli. Tomēr grūtniece noteikti jābrīdina no smaga fiziska darba, atkārtotas locīšanās un ilgstošas stāvēšanas kājās. Pārkāpumi šai ziņā var būt par iemeslu nevēlamai asiņošanai un pāragri pārtrauktai grūtniecībai. Aiz šī paša iemesla grūtniecei jāizvairās no tādiem sporta veidiem, kā lēkšana, jāšana, braukšana ar divriteni un tenisa spēle, kas saistās ar straujām kustībām. Tāpat jāvairās no braukšanas ratos vai automobilī pa nelīdzeniem ceļiem. Sevišķa uzmanība nepieciešama ik mēnešus ap to laiku, kad parastos apstākļos vajadzētu būt menstruācijai, jo tai laikā dzemde ir jūtīgāka nekā parasti.

Lutināšanās grūtniecei ir kaitīga, un fiziska nodarbība grūtniecības laikā vajadzīga, lai pilnā mērā tiktu uzglabāts viss muskuļu spēks, kam pie radībām ir ievērojama loma. Sevišķi liela nozīme ir rumpja un vēdera muskuļiem, kamdēļ sievietēm, kas domā reiz būt mātes, jau laikus vajadzētu rūpēties par to attīstīšanu. Mūsu dienās izplatītais sports var daudz pakalpot tām sievietēm, kuŗas nestrādā fizisku darbu.

Grūtnieces apģērbam jābūt platam un ērtam, lai nevajadzīgā kārtā nespiestu un netraucētu augļa stāvokli. Apģērbam jāturas uz pleciem, bet nevis jostas vietā. Lai netiktu traucēta asins riņķošana, nav lietājami zeķturi, kas sažņaudz kāju virs vai zem ceļgala. Gredzenveidīgie zeķturi, kavē brīvu asins noplūšanu no kājām, veicina to pampšanu kā arī paplašinātu vēnu izveidošanos.

Lai neļautu vēdera sienām zem stipri palielinātas dzemdes spiediena pārāk izspiesties, sākot ar 4.—5. grūtniecības mēnesi sievietei ieteicams valkāt speciālu grūtniecības jostu, kas pagatavota pēc mēra. Šāda josta sevišķi nepieciešama vairākdzemdētājām. Ja sievietei kāju vēnas jau paplašinātas, viņai būtu tās pa dienu jānotin ar tā saukto ideālsaiti vai arī jāvalkā gumijas zeķe. Ja iespējams, vairākas reizes dienā uz 15—30 minūtēm mierīgi jāatsēžas vai jāatguļas, noliekot kājas augstāk par pārējo ķermeni, lai tā veicinātu labāku asins noplūšanu no kājām.

Miesas tīrībai grūtniecības laikā jāpiegriež sevišķa vērība: ārējie dzimumorgani ikdienas jāapmazgā ar siltu ūdeni, bet iekšējie maksts skalojumi nav vajadzīgi. Vismaz vienreiz nedēļā grūtniecei jāapmazgājas viscaur vannā. Tikai vannā ejot jāievēro, lai tā nebūtu karsta, jo sevišķi pirmos grūtniecības mēnešos tā var celties nepatīkami sarežģījumi (vannas temperātūrai jābūt ap 28°). Pašos pēdējos mēnešos vannas vietā labāk apmazgāties zem dušas. Peldēšanās jūrā, upē atļauta vienīgi grūtniecības pirmajos mēnešos.

Sevišķi kopjami krūšu gali, jo to stāvoklim liela nozīme bērna zīdīšanā. Pārāk plakani vai sasprēgājuši galiņi apgrūtina zīdīšanu vai pat padara to neiespējamu. Vāji izveidotus, plakanus galiņus vajaga labot, tos ikdienas pastaipot ar tīri nomazgātiem pirkstiem. Šim nolūkam var lietāt arī piena pumpīti.

Grūtniecības barībā nekāda speciāla izvēle nav vajadzīga. Augļa augšanai un attīstībai vajadzīgas visdažādākās vielas, kas sastopamas parastā, pareizi sastādītā uzturā. Visteicamākā ir jauktā barība, kuŗā izcila vieta ierādīta saknēm, dārzājiem, augļiem, pienam, rupjai maizei. Turpretim mazāk lietājama gaļa. Šāds uzturs mazina grūtniecības otrā pusē novērojamo vēdera aizcietējumu. Noteikti jāvairās no alkohola, visviens kādā veidā. Jāatturas ne tikai no degvīna, bet arī no alus. Visniecīgākie alkohola daudzumi uzskatāmi par indi auglim, un atmetami, ja sieviete grib dzemdēt pilnīgi veselu bērnu. Lai saudzētu nieres, nav jālietā asas garšvielas: sinepes, pipari, kā arī stipri sālīti ēdieni.

Grūtniecei arvien jācenšas dzīvot mierīgi, ierādot pietiekoši daudz laika atpūtai un miegam, izsargājoties no smagiem fiziskiem darbiem un lieliem psīchiskiem uzbudinājumiem.

Uzmanību jāievēro arī dzimumsatiksmē, no kuŗas pilnīgi jāatturas pēdējos pāris grūtniecības mēnešos, kā arī vēlāk — „nedēļu laikā".

Ja mēs visumā varam teikt, ka grūtniecībai iestājoties sieviete var turpināt agrāko dzīves veidu, neatturoties no mērena darba, tad to pašu nevaram prasīt no viņas grūtniecības pēdējā laikā. Ja sieviete strādā ārpus mājas, skatoties pēc darba apstākļiem, tas jāpārtrauc agrāk vai vēlāk pirms radībām, un grūtniecei jādodas atvaļinājumā.

Pilnīgi noliedzams sievietēm-grūtniecēm darbs veselībai kaitīgiem izgarojumiem piesātinātā gaisā.

Lauku seviete pārāk maz domā par savu stāvokli un dzīves apstākļu spiesta turpina pat smagu darbu līdz pēdējam brīdim. Viņa samaksā par to ar savu veselību. Ļoti lielā sieviešu slimību izplatīšanās un pāragrā novecošana ir smago grūtniecības apstākļu sekas uz laukiem.

Kaut gan grūtniecība ir fizioloģisks stāvoklis, tomēr sievietei šai laikā stingri jāseko savai veselībai, jo grūtniecības gaitā var rasties arī sarežģījumi. Sevišķi tas sakāms par nierēm, kuŗu darbība grūtniecības otrā pusē var būt traucēta. Nieŗu saslimšanu izdodas noteikt, izdarot ūrīna analizi laborātorijā. Ja arī nav nekā aizdomīga, katrai grūtniecei ieteicams parūpēties ik mēnešus par ūrīna pārbaudi. Laikā uzsākta ārstēšana un pareizas diētas ievešana pasargā no smaga slimības rakstura.

2. Radības

Radībām tuvojoties, grūtniecei jābūt skaidrībā, vai viņa dzemdēs slimnīcā vai mājās. Atkarībā no tā, jāveic nepieciešamie priekšdarbi. Ja vien iespējams, ikvienai sievietei ieteicams dzemdēt slimnīcā.

Radību un pēcradību laikmetā vislielākā nozīme ir tīrībai. Tā kā šinī laikā dzemdes iekšpuse ir viena vienīga liela vāts, tad iekļuvušie slimību dīgļi var radīt smagu iekaisumu un vispārējo asins saindēšanos. Tā sauktais „nedēļu drudzis" arī ir nepietiekošas tīrības sekas. Labi ierīkotā dzemdēšanas iestādē valda nepie-

ciešamā tīrība, bez tam pie sarežģījumiem tūliņ var sniegt palīdzību piedzīvojis ārsts-speciālists.

Ja grūtniece tomēr izšķīrusies par dzemdēšanu mājās, tad viņai jau laikus jāparūpējas par vecmāti. Pēdējā palīdzēs sagatavot visu nepieciešamo radībām, radību laikā sekos to gaitai, draudošu sarežģījumu gadījumā nekavējoties pieaicinās ārstu un pēc radībām apkops kā jaunpiedzimušo, tā māti.

Mājās dzemdējot, galvenās rūpes lai ir par tīrību. Istabai jābūt gaišai, tīrai, izvēdinātai, ar pietiekošu apgaismojumu. Ja vien iespējams, no tās jāiznes visas nevajadzīgās mēbeles, atstājot tikai gultu, kādu krēslu un galdu. Liekas ir grīdsegas, mīkstas mēbeles un t. t. Jāparūpējas, lai būtu pie rokas vairāki tīri izmazgāti un izgludināti palagi, dvieļi, kā arī jaunpiedzimušā apkopšanai un apģērbšanai nepieciešamie piederumi. Radībām sākoties, pie rokas jābūt pietiekošā vairumā siltam, novārītam ūdenim, kas vajadzīgs dzemdētājas apmazgāšanai, jaunpiedzimušā vannošanai, vecmātes un ārsta vajadzībām. Visiem traukiem jābūt iepriekš izplaucētiem ar vārošu ūdeni.

Radību sākumu apzīmē sāpes, kas atkārtojas pēc noteiktiem starpbrīžiem, sākumā ik 10—15 minūtes, vēlāk biežāk. Dažas dienas pirms radību sākšanās var būt manāmas priekšsāpes, kas nav vēl tik stipras un atkārtojas ar nenoteiktiem starpbrīžiem. Kad sākušās rēgulārās sāpes, tad vai nu jābrauc uz slimnīcu, vai arī jāizsauc vecmāte, ja dzemdības paredzētas mājās.

Radību sāpes rodas, dzemdes muskuļiem savelkoties, kas pamazām virza augli uz leju. Zem augļa spiediena sākas dzemdes mutes atvēršanās. Šo darbu atvieglo augļa ūdens, kas kopā ar augli ieslēgts pūslī. Parasti pūslis plīst, un augļūdens noiet tad, kad dzemdes mute pietiekoši izplesta un bērna galviņa ieiet tanī iekšā. Gadījumos, kad augļūdens noplūst agrāk, tikko sāpes sākušās, radības parasti ieilgst un ir mocošākas. Pēc augļūdens noiešanas nedrīkst vairs staigāt apkārt, bet tūliņ jāliekas gultā vai steidzīgi jābrauc uz slimnīcu.

Pirmais radību posms, kas turpinājas līdz dzemdes mutes atvēršanai, pie pirmdzemdētājām ilgst 15—25 stundas, pie vairākdzemdētājam 10—12 stundas. Tad seko otrais — izstumšanas posms, kas saistās ar visstiprākām sāpēm un ilgst pie pirmdzemdētājām apm. 2 stundas, pie vairākdzemdētājām ½—1 stundai.

Ar skaļu raudāšanu bērns paziņo savu ierašanos pasaulē. Radības vēl nav uzskatāmas par nobeigtām. Jaunpiedzimušais ar nabas saiti joprojām vēl saistīts pie mātes. Kad asins riņķošana nabas saitē vairs nav manāma, to divās vietās pārsien un šķērēm pārgriež.

Pēc bērna piedzimšanas otrā puse (placenta) sāk pamazām atdalīties no dzemdes sienas un piedzimst pēc ½ stundas. Tagad radības uzskatāmas par nobeigtām, un sākas pēcradību posms — „nedēļas". Šinī laikmetā, kas turpinājas ne mazāk par 6 nedēļām, pamazām izzūd visas tās pārmaiņas, kas notikušas sievietes organismā grūtniecības un radību laikā. Izplestie dzemdēšanas ceļi savelkas, dzemde samazinās apmēros, tās iekšpuse sadzīst un pārklājas ar jaunu gļotādu. Dzemdes sadzīšanas laikā no sievietes dzimumorganiem iztek atdalījumi, kas pirmās dienās ir stipri asiņaini, pamazām kļūst gaišāki un ap 10. dienu nesatur vairs asiņu



Šarlaka izsitumi



Ar šarlaku saslimušais bērns

piemaisījuma. Ja asiņainie atdalījumi novērojami ilgāk, tas norāda uz zināmiem sarežģījumiem, kādēļ jāgriežas pie ārsta. Atdalījumi pilnīgi izbeidzas 4—6 nedēļas pēc radībām.

Pirmā laikā pēc radībām sieviete mēdz sūdzēties par stiprām sāpēm vēderā, kas stāv sakarā ar dzemdes savilkšanos. Jo stiprākas atsāpes, jo labāk norit dzemdes samazināšanās. Bērnu liekot pie krūts, šīs sāpes pastiprinājas. Tā zīdīšana veicina ātrāku dzemdes atgriešanos agrākā stāvoklī.

Dažām sievietēm mēnešreizes mēdz atjaunoties, nedēļām izbeidzoties, pirmā kārtā tām, kas bērnu nezīda. Ja māte bērnu zīda, menstruācija pa lielākai daļai parādās pēc vairākiem mēnešiem vai arī zīdīšanu beidzot. Tas apstāklis, ka sieviete zīda bērnu un ka menstruācija tik drīz neparādās, nenodrošina pat jaunas grūtniecības iestāšanās.

Pirmajā laikā pēc radībām nedēļnieces kopšanā nepieciešama vislielākā tīrība, lai pasargātu viņas dzimumorganus no bīstamiem strutu dīgļiem. Atdalījumu uzsūkšanai ārējiem dzimumorganiem priekšā aizliek sterīlu lignīnu vai vates gabalu, ko vairākas reizes dienā maina. Ārējos dzimumorganus atkārtoti apskalo ar ½% lizola šķīdinājumu.

Miesas un gultas veļai jābūt tīrai, tā bieži maināma. Nedēļnieces apkārtnē nedrīkst būt cilvēku, kuriem uz miesas ir kāds sastrutojums. Ik dienas jāpārbauda nedēļnieces temperātūra. Ja tā paceļas pāri 37,5°, jāsauc ārsts. Kamēr nedēļniece vēl uzturas gultā, viņas zarnu darbība ir kūtra. To vajaga kārtot ar rīciņeļļas vai klistīra palīdzību.

Kas attiecas uz barību, tad sevišķas diētas ievērošana nav vajadzīga. Kā nedēļās, tā arī visu zīdīšanas laiku jāizvairās no grūti sagremojamiem ēdieniem, kā skābiem kāpostiem, ļoti treknas gaļas, arī no stipri sālītiem un piparotiem ēdieniem. Vispārīgi jālietā j a u k t a b a r ī b a, kuŗā redzamu vietu ieņem saknes, dārzāji, augļi. Tie jāēd pa daļai arī nevārītā veidā, lai mātes piens būtu vītamīniem bagātāks. Blakus parastam ēdienam ieteicams izdzert pa dienu 1 litru piena.

Aplams ir uzskats, ka nedēļniecei jāpaliek pēc iespējas ilgāk gultā. Ilga gulēšana pēc radībām noved pie muskuļu paguršanas, ēstgribas mazināšanās, traucējumiem gremošanas organu darbībā. Ja radības ir bijušas normālas un pirmās dienas norit bez traucējumiem, nedēļniecei jāguļ mierīgi uz muguras 1—2 dienas, jau 2.—3. dienā viņa drīkst uzmanīgi pagriezties uz sāniem, 4—5. dienā viņa var jau sēdēt, 6.—7. dienā piecelties un paspert pirmos soļus. Lai veicinātu grūtniecības laikā izstieptās vēdera muskulātūras savilkšanos, ieteicama vēdera notīšana, sākot ar trešo dienu pēc radībām. Notīšanai var lietāt vienkāršu platu dvieli vai arī speciāli šim nolūkam pērkamu jostu. Vēdera notīšanu izdara uz augšu līdz ribu lokiem. To turpina apmēram 4 nedēļas. Lai vairāk stiprinātu vēdera muskuļus, ieteicama to vingrošana, jau sākot ar otro pēcradību nedēļu. Še ir nepieciešama ārsta vai vecmātes uzraudzība.

3. Zīdainis un mazbērns

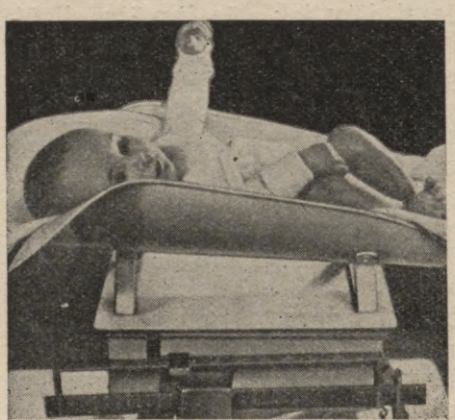
Pirmajos dzīvības gados norit jo strauja bērna fiziskā un garīgā attīstība. Sākumā nevarīgais zīdainis pirmā dzīvības gada beigās tiek galīgi nošķirts no mātes krūts; otrā gada sākumā viņš iegūst spēju staigāt un reizē ar to jau top zināmā mērā patstāvīgs un no mātes neatkarīgs. Otrā gada beigās bērns piesavinās valodu un spēju saprotami izteikt savas domas. Tā pamazām jau ap 3. dzīvības gadu izveidojas maza personība ar noteiktu pašapziņu, domām un spriedumiem.

Pirmajā dzīvības gadā bērna izturība ir maza, un viņš ātri iet bojā nelabvēlīgos dzīves apstākļos. Aiz šī iemesla šai laikā bērnu mirstība ir visaugstākā, sasniedzot pie mums apm. 10%.

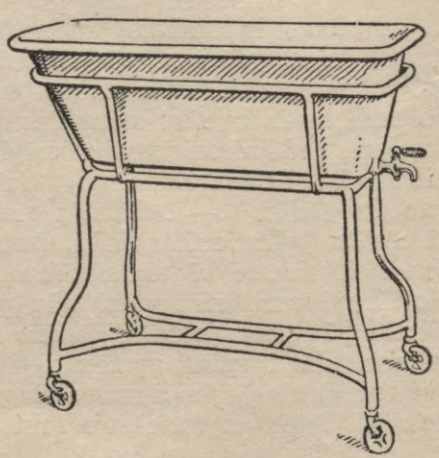
Sekojot bērna fiziskai attīstībai, jāpiegriež vērība tam, kā norit bērna augšana. Par augšanu apzīmē bērna pieņemšanos svarā un stiepšanos garumā. Uzkrītoši strauja ir zīdaiņa pieņemšanās svarā. Tikko piedzimis bērns caurmērā sver 3.200—3.300 gr (iespējamas svārstības uz vienu vai otru pusi, piekam zēni mēdz būt smagāki par meitenēm). Pirmajās dienās jaunpiedzimušais krītas svarā, zaudējot ap 200—300 gr no sava dzimšanas svara. Šis svara zaudējums tiek atgūts drīzā laikā, un jau pēc 10—14 dienām jaunpiedzimušais sasniedz atkal dzimšanas svaru. Turpmāk vidējais svara pieaugums nedēļā ir šāds:

I. g.	ceturksnī	200—180 gr.
II. „	„	120—100 „
III. „	„	90 „
IV. „	„	60 „

Visumā var uzskatīt par apmierinošu, ja zīdainis, piektajam mēnesim notekot, savu dzimšanas svaru divkāršojis, bet gada beigās to trīskārtojis. Tik strauja pieņemšanās svarā nav novērojama nevienā dzīves periodā un tā uzskatāma par galveno pieturas punktu zīdaiņa attīstības novērtēšanā. Lai gūtu pareizu jēdzienu par svara pieaugumu, nepieciešama tā sistēmātiska pārbaude, izdarot pir-



Zīdaiņu svari



Praktiska bērnu vanniņa

mos mēnešos zīdaiņa svēršanu ik nedēļas. Šim nolūkam der vienīgi speciāli zīdaiņu svari, kas visām mātēm pieejami bērnu veselības kopšanas punktos. Turīgākas ģimenes šādus svariņus var īrēt dažiem mēnešiem. Zīdaiņa svēršana jāizdara ik reizes vienā un tai pašā laikā, kā arī vienās un tās pašās drēbītēs vai pilnīgi bez tām.

Otrā un turpmākos dzīvības gados, kad bērns iegājis jau mazbērna vai rotaļu vecumā, svara pieaugums ir krietni mazāks, tas norit puslīdz vienmērīgi līdz pārejas laikmetam. Ik gadus mazbērns pieņemas svarā 2—2,5 kg ar nelielām svārstībām uz vienu vai otru pusi. Tas jāņem vērā vecākiem, lai veltīgi neuztrauktos par it kā nepietiekošu svara pieaugumu. Ziemā un pavasarī bērns ļoti maz pieņemas svarā, bet gan galvenā kārtā vasaras beigās un rudenī.

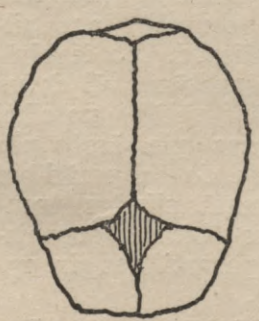
Otrajā un trešajā dzīvības gadā bērna svēršanu var izdarīt ik pāris mēnešus, vēlākos gados 1—2 reizes gadā.

Arī stiepšanās gaŗumā visstraujāk norit pirmā dzīvības gadā, kad zīdainis izaug par 25 cm (jaunpiedzimuša bērna gaŗums ir caurmērā 49—50 cm, bet gada beigās apm. 75 cm). Turpmākos gados augšana ir daudz lēnāka. Tā, otrā dzīvības gadā mazbērns izaug par 10 cm, trešā gadā par 7—8 cm. Tālākos gados bērns caurmērā pastiepjas gadā par 5 cm. Tā tas turpinājas līdz pārejas laikmetam, kad sākas pastiprināta augšana. Straujāk mazbērns aug ziemā un pavasarī.

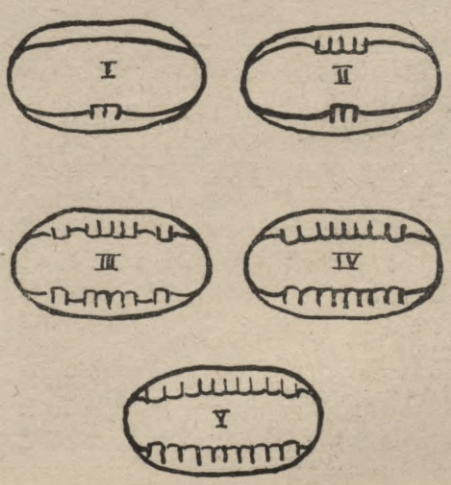
Bieži vecākos rada bažas šķietamā bērna novājēšana sākot ar 3., 4. vai 5. dzīvības gadu. Salīdzinot ar zīdaiņa biezo tauku kārtu un viņa apaļiem locekļiem, mazbērns izskatās vājš un pat izstīdzējis. Tam tā jābūt, jo šinī laikmetā stiepšanās gaŗumā ir pārsvarā par pieņemšanos svarā. Izlīdzināšanās notiek vēlākos gados (8—10 g. vecumā).

Bērna veselības stāvokli novērtējot, jāņem vērā ne tikai svara pieaugums, bet arī miesas audu īpašības. Daudzi vecāki stādījuši sev par mērķi nobaŗot bērnu pēc iespējas resnāku. Tas ir aplami, jo resnumā neslēpjas veselība. Resnie bērni ar ļeganiem, taukiem bagātiem audiem parasti neizturīgi pret slimībām.

Ādas īpašības atkarīgas pirmā kārtā no bērna vispārējā veselības stāvokļa. Sārta, gluda, elastīga āda liecina, ka vielu mai-



Jaunpiedzimuša bērna galvaskauss ar iegalvīti vidū (svītrots)



Zobu nākšanas kārtība

ņa bērna organismā norit apmierinoši. Turpretim bāla, sausa āda, uz kuŗas bieži parādās izsitumi, (sastrutojumi, pumpiņas, ēde), norāda uz vielu maiņas traucējumiem. Tādēļ šādos gadījumos nepalīdz ārēji līdzekļi, bet gan bērna vispārējā stāvokļa uzlabošana saskaņā ar ārsta norādījumiem. Liela nozīme piešķiŗama arī pareizai ādas kopšanai.

Zobi parasti parādās ap 6.—7. mēnesi. Tomēr bieži novērojama pirmo zobu aizkavēšanās līdz 8.—9. mēnesim. Šīs novēlošanās iemesli nav skaidri. Agrāk izplatītais uzskats, it kā vēlā zobu nākšana ir droša rachita zīme, tagad atmests. Katrā ziņā mātei par to nav sevišķi jāuztraucas.

Zobi nāk sekojošā kārtībā: vispirms parādās 2 vidējie apakšzobi, tiem seko vidējie augšzobi, tad malējie augšējie un malējie apakšējie priekšzobi. Otrā gada sākumā iznāk priekšējie no maziem dzerokļiem augšžoklī, pēc tam arī apakšžoklī. Starp 18. un 20. mēnesi iznāk acu zobi. Otrie mazie dzerokļi iznāk trešā gada sākumā. Tad bērnam ir visi 20 piena zobi.

Pirmie paliekošie zobi iznāk 6. vai 7. gadā. Tie ir pirmie lielie dzerokļi, kas novietojas blakus pēdējiem mazajem dzerokļiem. Drīz pēc tam sākas pirmo piena zobu izkrišana un atvietošana ar pastāvīgiem zobiem. Šī apmaiņa norisinājas pakāpeniski un parasti izbeidzas līdz pubertātes vecumam. Vienīgi gudrības zobi nāk daudz vēlāk. Veseli zobi ir balti un tīri. Turpretim neglīti, ar dzelteniem emaljas defektiem un viegli drūpoši zobi norāda uz traucējumiem bērna organismā, kā tas novērojams, piem., pie rachita slimiem bērniem.



Nepareiza bērna turēšana

Iegalvītis vai avotiņš ir neliels, mīksts, ar kaulu nepārklāts laukums, kas atrodas katram zīdainim galvas vidū virs pierītes. Tas sāk samazināties pirmā gadā beigās, un otrā gada sākumā (14 mēnešu vecumā) tam pilnīgi jāizzūd. Ja iegalvītis sataustāms vēl dažus mēnešus vēlāk, noteikti jāgriežas pie ārsta pēc padoma, jo šai parādībai ir pamatā slimīgs traucējums bērna organismā (parasti tas ir rachits).

Sēdēšana. Vajadzīgi vairāki mēneši, kamēr muskuļi, sai-

tes un locītavas tik tālu nostiprinājušies, ka zīdainis spējīgs izdarīt lielākas patstāvīga kustības. Iekams bērns sāk patstāvīgi sēdēt, viņš jau otrā — trešā mēnesī mēģina pacelt galviņu no spilvena, bet ceturtā mēnesī, augšā uzcelts, spēj to stingri noturēt. Nav ilgi jāgaida, kad bērns rāda tieksmi celties sēdus (5 mēnešu vecumā). Jābrīdina vecāki no nepacietības, kas noved pie bērna mudināšanas uz darbību, kāda neatbilst vēl viņa spējām: bērnu nedrīkst pāragri sēdināt, atbalstot to no visām pusēm ar spilveniem. Parasti bērnu drīkst sākt sēdināt ne agrāk par septīto mēnesi, bet tikai tādā gadījumā, ja bērna muguras muskulatūra tik tālu nostiprinājusies, ka pie patstāvīgas sēdēšanas mēģinājuma, muguriņa turās taisna, bet bērns nesalīkst uz priekšu. Pāragra sēdināšana noved pie līka mugurkaula izveidošanās.

Staigāšana. Parasti vesels bērns sāk staigāt otrā gada sākumā. Izņēmuma veidā satopami bērni, kas speŗ patstāvīgus soļus jau vairākus mēnešus agrāk. Ja staigāšana aizkavējas un bērns 15 mēnešu vecumā vēl nesāk pats staigāt, jānoskaidro iemesls, griežoties pie ārsta. Visbiežāk šai parādībai pamatā bērna saslimšana ar rachitu.

Vecākiem jāizvairās no bērna spiešanas uz staigāšanu. Bērns nav jāmāca kājām iet, viņam pašam jāļauj mācīties. Bez pieaugušo palīdzības viņš iemācās celties stāvus, pieturēdamies pie priekšmetiem. Šinī laikā ieteicams bērna aizgaldiņš. Pārāk agra piespiesta bērna celšana kājās reizēm noved pie kaulu izliekumiem, sevišķi, ja bērns slimo kaut vieglā veidā ar rachitu. Tomēr jāzina, ka ne visi kāju izliekumi ir slimīgi. Piedzimstot, bērnu lielākai daļai kājas ir mazliet līkas (o-veidīgas). Šis izliekums izzūd pirmā vai vēlākais otrā dzīvības gadā. Ja tas nenotiek, jādomā par bērna saslimšanu ar rachitu.



Pareiza bērna turēšana

Pēdas izveidošanās. Vecākiem jāseko tam, kā veidojas bērna pēda, lai laikā pamanītu plakanās pēdas rašanos. Zīdaiņa un sākumā arī mazbērna pēda izskatās pilnīgi plakana, normālais pēdas izliekums nav novērojams un pie uzmīšanas pēda pilnīgi pieguļ zemei. Šķietami plakanā pēda šinī laikā atkarājas no biezās tauku kārtas pēdas apakšā,

bet jau otrā gadā jāizveidojas vajadzīgam izliekumam. Lai sekmētu pareizas pēdas izveidošanos, jāļauj bērnam rāpot. Tas ir viens no labākiem līdzekļiem kāju muskuļu un saišu stiprināšanai. Bērnu nedrīkst spiest pie stāvēšanas un tālas staigāšanas, jo nepietiekoši nostiprinātas kājas nespēj turēt ķermeņa svaru, kam var sekot plakanās pēdas rašanās. Bērnam jāļauj pēc iespējas ilgi stagāt zeķītēs vai mīkstā apavā, lai tā tiktu vingrināti kāju pirkstu muskuļi. Vasarā mazbērnam jādod iespēja daudz skraidīt kailām kājām pa lauku, tas lielā mērā veicina pēdas izveidošanos.

Mugurkaula izveidošanās. Tā kā maza bērna kauli un skrimšļi ir mīksti, tie viegli padodas spiedienam, izliecas un nelabvēlīgos apstākļos maina savu normālo veidojumu. Visbiežāk cieš bērna mugurkaulājs. Nepareizi izliekta mugurkaulāja veidošanos sekmē pāragra bērna sēdināšana, guldīšana uz nepiemērota, mīksta matracīša (kaitīgs ir pēļa, bet noderīgs jūras zāļu vai astru matracis), bērna nēsāšana uz rokas, neatbalstot pie tam ar otru roku viņa muguriņu. Nelabvēlīgi atsaucas uz mugurkaulāju arī audzinātāju paradums, pastaigājoties ar mazbērnu, vilkt to sev līdz aiz vienas un tās pašas rociņas.

Pareiza ķermeņa turēšana. Tas veids, kā mazbērns tur savu ķermeni, ir no svara viņa veselības stāvokļa novērtēšanai. Fiziski labi attīstīts bērns katrā ziņā stāv taisni un kustas vingri. Turpretim „apaļa" mugura, uz priekšu nošļukuši pleci norāda, ka muskulatūrai nav vajadzīgā stingruma. Iemesli var būt vielu maiņas traucējumi, nepiemērota barība, kāda apslēpta slimība, kā arī pārmērīgi ilga sēdēšana uz vienas vietas, sevišķi pie nepiemērota zema galda vai arī kustību trūkums svaigā gaisā.

Lai stiprinātu muguras muskulatūru, ieteicams dot mazbērnam iespēju patstāvīgi šūpoties. Mazākiem bērniem noder šūpuļzirgi vai speciāli šūpuļkrēsli.

4. Mazu bērnu kopšana

Jau no piedzimšanas brīža bērns prasa visrūpīgāko kopšanu. Vispirms jaunpiedzimušajam tiek pārsieta nabas saite, izdarīta



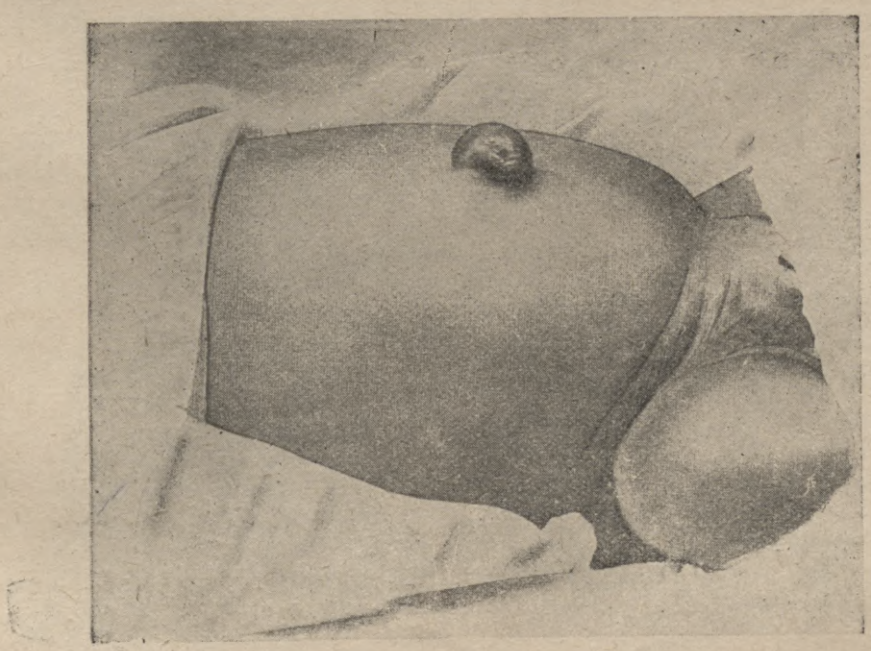
Nabiņas trūkuma pārsējums ar leikoplasta plāksteri

pirmā vannošana un viņu ietin tīrās, siltās drēbītēs. Tas jāizdara, ievērojot vislielāko tīrību.

Nabiņas kopšanai pirmajās nedēļās jāpiegriež liela vērība, jo pa nabas brūci bērna organismā var iekļūt strutu dīgļi, kas ne tikai rada ļoti nepatīkamu iekaisumu pašā nabiņā un tās apkārtnē, bet, nokļuvuši asinīs, arī tā saukto „asins saindēšanos". Tādēļ nabas brūce un tās apkārtne arvien jātur ļoti tīra. Pēc nabassaites nosiešanas un pārgriešanas pāri palikušais galiņš rūpīgi jāapsien ar sterilu marliju, kuru ik dienas apmaina. To turpina līdz sažuvušā galiņa nokrišanai, kas notiek 6.—8. dienā. Pāri palikusi brūcīte mēdz sadzīt otrās nedēļas beigās. Līdz tam laikam to ikdienas pārkaisa ar dermatolu un pārsien. Ja nabiņa nedaudz asiņo, ieteicams uzlikt pāris reizes dienā (uz 2 stundām) spirtā samērcētu kompresīti, apkaisot nabiņu pēc tam ar dermatolu. Gadījumos, kad nabiņa un tās apkārtne kļūst sarkana, nepārprotami sācies iekaisums, un tad noteikti jāgriežas pie ārsta pēc padoma. Līdz tam laikam jāuzliek saslimušai vietai etiķskābā mālūdens kompreše (1 ēdamkaŗ. mālūdens uz 1 gl. novārīta ūdens).

Nekad nav jāpiemirst, ka visdrošāk pasargās nabiņu no saslimšanas, ievērojot vislielāko tīrību, kā pie savām rokām, tā arī uz pārsienamā materiāla un bērniņa drēbītēm. Lai paglābtu nabiņu no strutu dīgļiem, bērns nav jāvanno pirms nabas brūces sadzīšanas, bet ja to dara, tad lietā novārītu, līdz vajadzīgai temperātūrai atdzisinātu ūdeni.

Ādas kopšanai ir ļoti svarīga nozīme. Āda nav uzskatāma vienīgi kā dziļāko organu pārklājs, bet gan kā patstāvīgs organs ar svarīgām funkcijām. Ādā atrodas neskaitāmi nervu galiņi, kas uzņem ārējos kairinājumus, novada tos uz centrālo nervu



Nabiņas trūkums vieglā formā

sistēmu un tālāk uz iekšējiem orgāniem. Āda ir arī svarīgs izdalīšanas organs, kuŗā ir daudz sviedru un tauku dziedzeŗu, kas nemitīgi darbojas. Caur ādu mēs tādā ceļā elpojam. Ādai piešķirta svarīga loma ķermeņa siltuma kārtošanā, ko tā veic ar sīko asins vadu palīdzību, kas pēc vajadzības izplešas vai savelkas. No šīs ādas darbības lielā mērā atkarājas cilvēka spēja izsargāties no apsaldēšanās. Ādas asins un limfas vados zem saules gaismas iespaida mainās asins sastāvs, tiek ražotas pastiprinātā veidā aizsargvielas pret slimībām.

Bērnam āda ir plānāka un maigāka nekā pieaugušam, tā vieglāk atsaucas uz kairinājumiem un samērā viegli saslimst. No tās darbības it sevišķi atkarājas bērna vispārējā veselība. Jo mazāks bērns, jo šī atkarība lielāka. Tīra, sārta, elastīga āda gandrīz vienmēr nodod drošu liecību par labu bērna veselības stāvokli.

Ādas darbību uztur kārtībā ar ūdens, gaisa un gaismas palīdzību.

Ūdens lietāšanas veids mainās dažādā bērnu vecumā. Lai uzturētu tīru zīdaini, nepieciešama viņa vannošana, kas izdarāma pēc iespējas ik dienas. Jāņem vērā, ka istabai bērna mazgāšanas laikā jābūt apm. 20—22° C. siltai. Vēsākā istabā mazgāt bērnu nav ieteicams, jo viņš var viegli apsaldēties. Aukstā dzīvoklī, kuŗu nevar ikdienas sasildīt līdz vajadzīgai temperātūrai, vannošanu labāk izdarīt retāk. Vannošana izdarāma arvien noteiktā laikā, no rīta vai vakarā, nekad tūliņ pēc ēdināšanas, bet arvienu pirms tās.

Bērna mazgāšanai lietājama cinkota skārda vanniņa, kuŗa viegli tīrāma. Šim traukam jākalpo vienīgi bērna mazgāšanai, bet ne reizē arī netīras veļas mazgāšanai. Vannas ūdenim jābūt 28° R



Pareiza un nepareiza bērna vadāšana

(35° C.) siltam. Temperātūras noteikšanai iegādājams termometrs. Pirms bērna mazgāšanas tuvumā jānovieto visi vajadzīgie piederumi: paladziņš, zīdaiņa veļa, frotē lupatiņa mazgāšanai, Marseļas ziepes, tīras vates kušķīši, trauciņš ar tīru ūdeni sejas un acu apmazgāšanai, kā arī pūdeŗa trauciņš.

Liekot vannā, zīdainis pareizi jātur. Mazgātāja ar kreiso roku saņem bērnu zem kreisās padusītes, tā, lai viņa galviņa un pleciņi atbalstītos uz viņas rokas. Ar labo roku mazgātāja aptveŗ bērna gurniņus un uzmanīgi ielaiž ūdenī. Vannā bērns atspeŗas ar kājiņām pret dibenu. Mazgātāja turpina visu laiku bērnu turēt ar kreiso roku, bet labā rokā ir brīva bērna ieziepēšanai un apmazgāšanai. Jāuzmana, lai ūdens neiekļūtu bērnam acīs un ausīs. Apmazgāšanu izdara ātri (3—5 min.), piegriežot sevišķu vērību ādas kŗokām padusītēs, ap kakliņu, cirkšņos. Pēc apmazgāšanas bērns rūpīgi jānosusina, iepriekš sasildītā paladziņā. Tikai tagad ar tīru vati vai lupatiņu apmazgā bērnam actiņas un seju. Lai maigā ādiņa neizsustu, ādas kŗokas iepūderē ar talku vai cinka — talka pūderi (75 gr. talka + 25 gr. cinka). Ausis un degunu iztīra ar grīstē sagrieztiem vates gabaliņiem, bez matadatu un sērkociņu palīdzības, ar ko viegli var ievainot maigo gļotādiņu. Nevajadzīga mutītes izslaucīšana, jo pie tam iespējami gļotādas ievainojumi, kas var novest pie iekaisumiem.

Uz pirmā gada beigām vanna var kļūt kādu grādu vēsāka (27—26° R.).

Rotaļu vecumā bērns pa lielākai daļai sēž un rotaļājas zemē, uz grīdas vai laukā smiltīs. Tā viņš nāk sakarā ar netīrumiem un dažādu slimību dīgļiem. Tā kā rotaļāšanos bērnam noliegt nevar, tad jo vairāk jārūpējas, lai viņa āda bieži tiktu atbrīvota no pielipušiem netīrumiem. Tādēļ arī šinī vecumā bērns sistēmātiski jāvanno vismaz 1—2 reizes nedēļā.

Roku tīrībai piegriežama sevišķi liela vērība, jo ķeroties ar tām pie mutes un sejas, bērns visdrīzāk var uzņemt slimību dīgļus. Par likumu jāuzskata roku mazgāšana ar ziepēm pirms katras ēšanas reizes. Nav jāpiemirst lieku reizi atgādināt nagu apgriešanu un iztīrīšanu. Jāpiegriež vērība arī kāju tīrībai, tās ikvakarus apmazgājot. Meitenītēm ārējie dzimum orgāni ikvakarus apmazgājami siltā ūdenī.

Lai panāktu ādas norūdīšanu, jau otrā dzīvības gadā kārtējai vannai var pievienot īsu bērna aplaistīšanu ar mazliet vēsāku ūdeni. Kā pie šīs, tā citām ūdens pielietāšanas metodēm, galvenais noteikums ir bērna pākāpeniska pieradināšana, sākumā ņemot siltāku ūdeni, lietājot tikai īsu brīdi, bērnu veikli nosusinot un saģērbjot.



Nepareiza un pareiza mazgājamās bļodas nešana

— Pieradināšanai pie vēsāka ūdens jāizmanto siltākās vasaras dienas. No parastās lejkannas ar saulē sasilušu ūdeni tad iespējams bērnu aplaistīt brīvā gaisā bez kādām apaukstēšanas briesmām. Mazākus bērnus var iesēdināt laukā vanniņā ar saulē sasilušu ūdeni un ļaut tiem paplunčāties, pēc tam ātri nosusināt ķermeni. Siltā laikā, lietum līstot, var ļaut bērniem kailiem paskrieties pa lauku.

Par labu norūdīšanas līdzekli jāuzskata bērna noberzēšana ar aukstu ūdeni. Vasara ir vienīgais laiks, kad drīkst to uzsākt. Tikai pieradušam bērnam atļauts to izdarīt arī ziemā. Tomēr jāņem vērā, ka daži bērni šo norūdīšanos veidu nepanes. Pa lielākai daļai tie ir vāji, vārgi, nervozi, mazasinīgi bērni. Arvien uzmanīgi jāseko, kādu iespaidu ūdens lietāšana atstāj uz bērnu. Labsajūta, sārta un silta āda ir drošas zīmes, ka ūdeni drīkst lietāt uzsāktā veidā. Ja, turpretim, bērns ir neapmierināts, viņa āda paliek bāla un pat zilgana, viņam auksti, neskatoties uz berzēšanu, ūdens lietāšana jāpārtrauc, vismaz uz kādu laiku. Pie šādiem bērniem labu iespaidu atstāj sausā miesas noberzēšana, kuru māte var izdarīt ar kailu roku, frotē drēbi vai attiecīgu suku sistēmātiski noberžot visas ķermeņa daļas. Sauso noberzēšanu labi panes visi bērni un tā silti ieteicama kā ziemā tā vasarā.

Ja aplaistīšanu ar ūdeni var iesākt jau pie ļoti maziem bērniem, tad citādi tas ir ar peldēšanos jūrā, upē, ezerā. Par peldēšanos var būt runa vienīgi gadījumos, kad bērns pats izrāda vislielāko vēlēšanos brist ūdeni. Ja bērns negrib peldēties — viņu nedrīkst uz to spiest. Vispārīgi ieteicams sākt peldināšanu, kad bērns sasniedzis piecu gadu vecumu. Peldēties drīkst tikai siltā (pāri par 16° R.) ūdenī, siltā bezvēja dienā, paliekot ūdenī 2—5 minūtes, tikai reizi dienā. Nedrīkst peldēties sakarsuši un sasvīduši bērni, kā arī tūliņ pēc ēšanas.

Gaisa un gaismas izmantošana. Slēgtā telpā gaiss ātri bojājas no cilvēku elpošanas un miesas izgarojumiem. Āra gaiss nekad nav tik lielā mērā bojāts kā slēgtās telpās, jo pastāvīga gaisa kustība sadala to vienmērīgi. Jo ilgāku laiku bērns ikdienas pavada ārā, jo labāk. Tas attiecināms jau uz zīdaini. Ja bērns dzimis siltā laikā, to var sākt nest ārā jau sākot ar trešo vai ceturto dzīvības nedēļu. Rudenī vai ziemā dzimušam bērnam jāgaida ilgāk, iekams to var sākt radināt pie āra gaisa. Pirms 3—4 mēnešiem to nevarēs laukā nest. Pirmajām reizēm jāizvēlas mierīgas bezvēja dienas un ārā jāpaliek 15—20 minūtes. Vēlāk, kad bērns pie āra gaisa pieradis, pastaigāšanos pagarina līdz 1—2 stundām. Ja zīdainis tiek pamazām pieradināts pie uzturēšanās svaigā gaisā, to arī ziemā var vest laukā, pie kam mazākus zīdaiņus var nest ārā līdz 5° aukstumam, bet lielākos — otrā pusgadā — pat līdz 10°, saprotams, ja nav stipra vēja un sniegputeņa. Pats par sevi saprotams, ka mazbērnam jāiet ik dienas pastaigāties: tā iespējams pieradināt arī pie sliktāka laika un tādā kārtā norūdīt bērna organismu.

Līdzīgi jaunam stādam, cilvēka bērnam sevišķi nepieciešama saule. Arī visdārgākās zāles nespēj to atvietot. Saules staru ietekmē bērna ēstgriba uzlabojas, viņa āda pieņem veselīgu izskatu, nereti mazinās un pat gandrīz pilnīgi izzūd palielinātie limfas dziedzeri už kakla, padusēs, cirkšņos. Ir nozīme apsauļoties vienīgi

kailiem, atsedzot pēc iespējas visu ķermeni, jo drēbes aiztur vērtīgos ultrāvioletos starus, kuŗi tā līdz ādai nemaz nenonāk. Aiz šī paša iemesla nav sevišķas nozīmes apsauļoties istabā pie slēgtiem logiem, kuŗu stikli aiztur ķīmiskos starus, laižot cauri vienīgi gaismas un siltuma starus. — Bērnu sauļošanos sākšanai laukā jānogaida pastāvīga silta laika iestāšanās. Katrā ziņā sākumā jāievēro liela uzmanība un mērenība. Bērna āda, kuŗa ziemas mēnešos atradusi no saules un gaisa iedarbības, ir ļoti jūtīga. Sevišķi uzmanīgi jārīkojas jūrmalā un bērnu pirmajā dzīvības gadā. Sākumā bērnam ļauj pabūt saulē 1—2 min., pakāpeniski laiku pagarinot līdz ½ stundai, stundai un vairāk (pie lielākiem bērniem). Grūti noteikt apsauļošanās ilgumu minūtēs, jo katrā atsevišķā gadījumā bērnu jūtīgums pret saules stariem ir dažāds. Atkarībā no paša bērna īpatnībām (tumšmatainiem āda izturīgāka nekā gaišmatainiem), kā arī no saules staru enerģijas, kas vājāka jūnijā un augustā, priekš- un pēcpusdienā, bet lielāka jūlijā un dienas vidū, starp plkst. 12—2. Jūŗas krastā saules stari ir daudz intensīvāki nekā zemes vidienā. Bērni labāk jāapsauļo priekšpusdienā, kad saule mazāk tveicē. Ja vakarā bērna āda ir stipri sārta, sapampusi un ļoti sāpīga, ja bērns ir saguris, slikti ēd un guļ, tad ir skaidrs, ka apsauļošana ir bijusi par ilgu un tā jāpārtrauc uz dažām dienām. Apsauļošanos nedrīkst nepavisam izdarīt, ja bērns slimo ar akūtu elpošanas organu iekaisumu vai caureju. Apsauļojoties, galva arvien jāapsedz ar vieglu cepurīti.

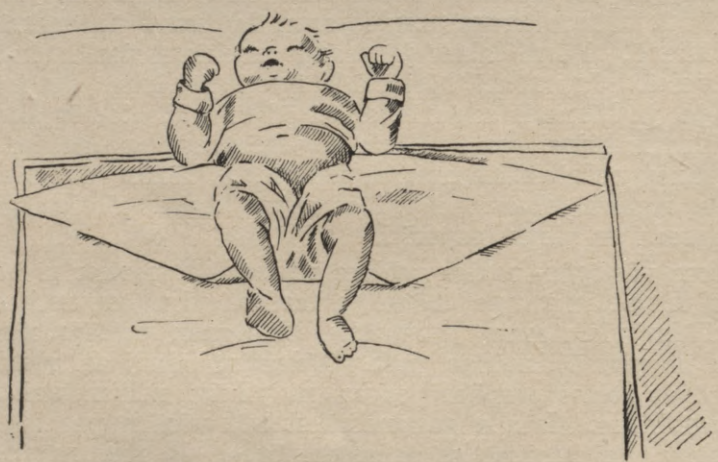
Blakus vērtīgām saules peldēm ne mazāka nozīme ir bērnu norūdīšana ar g a i s a p e l d ē m. Atsedzot visu ķermeni, elpošana kļūst dziļāka, vielu maiņa straujāka. Pie gaisa peldēm bērns jāradina jau no pirmā dzīvības gada. Zīdainim jāļauj arī ziemā ikdienas vairākas reizes paspārdīties vai nu pilnīgi kailam, vai tikai papusei saģērbtam. Istaba gan nedrīkst būt vēsāka par 16° R. Šīs gaisa peldes var turpināties dažas minūtes. Ja rociņas un kājiņas kļūst vēsas, tās jāpārtrauc un bērns atkal jāapzedz. Siltā laikā ieteicams to darīt laukā, mierīgā aizvēja vietā. Arī lielākiem bērniem, rotaļu un skolas vecumā, jādod iespēja būt kailiem ne tikai apsauļošanās laikā, bet siltā laikā kaut visu dienu, uzvelkot vienīgi peldu biksītes vai vieglu kombinēju (biksītes sašūtas kopā ar taļļiņu). Gaisa peldēm ir tā priekšrocība, ka tās iespējams izdarīt visu gadu. Vasarā iesāktas, tās jāturpina arī ziemā, ļaujot bērnam ik vakarus pirms gulētiešanas 3—5 min. paskraidīt pa istabu pilnīgi kailam. — Norūdīšanās nolūkā ieteicams bērniem vasarā staigāt kailām kājām.

Vislielākā vērība piegriežama b ē r n a z o b u k o p š a n a i. Pilnīgi aplams tik ļoti izplatītais uzskats, itkā piena zobi nav kopjami, jo tie tik un tā izkrītot. Bet jāzina, ka tikai īsti labu, veselu piena zobu vietā izaug labi paliekošie zobi. No slimiem piena zobiem var saslimt jaunie zobi. Ja zobu puve skārusi vairākus zobus, rodas sāpes, kas kavē labu barības sakožļāšanu un tās sajaukšanu ar siekalām. Tas neizbēgami atsaucas uz barības izmantošanu un gremošanas organu darbību. Sāpes nomoca bērnu un reizēm laupa pat nakts mieru. Bez tam, pūstošos zobos slēpjas daudz dažādu bakteriju, kuŗas gadījumā var radīt nopietnas slimības (piem., angīnu, difteriju, plaušu karsoni). Stīpri bojāti piena zobi bez laika

izbirst vai tiek izrauti, kas savukārt kavē pareizu žokļa kaulu augšanu, un tādos gadījumos paliekošie zobi bieži ieņem nepareizu stāvokli ārpus vai iekšpus parastās zobu rindas.

Zobu bojāšanās zināmā mērā atkarīga no nepareizas (maz kaļķu, bet daudz cukura saturošas) barības. Arī bērna vispārējais vājums veicina zobu trūdi. Bet jo liela nozīme piešķirama arī zobu kopšanai. No trešā dzīvības gada bērns radināms pie zobu tīrīšanas, ik rītus un vakaru, lietājot mīkstu suku, remdenu ūdeni un vienkāršo krīta pulveri. Zobus tīrot, suka jāvelk gar zobiem no augšas uz leju un otrādi, bet nevis šķērsām pār zobiem. Pārmērīgi karsti ēdieni, kā arī riekstu košana, rada plaisas zobu emaljā un veicina bojāšanos. Noliedzamas konfektes, kas bieži satur kaitīgas skābes, bez tam cukura atliekas zobu starpā arī veicina zobu puvi.

Vēlams, lai vecāki ik 4 mēnešus aizvestu bērnu pie zobu ārsta zobu pārbaudes dēļ.



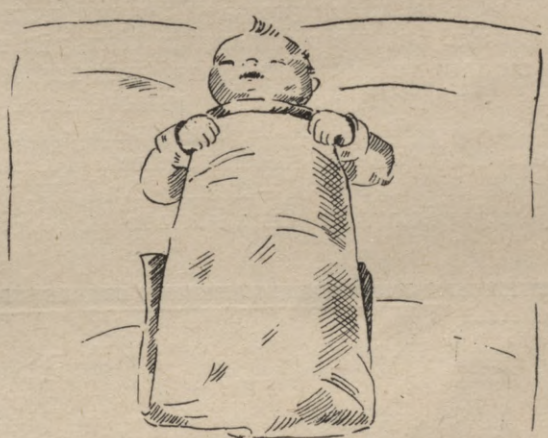
Pirmā autiņa aptīšana (sākums)



Pirmā autiņa aptīšana (turp.)

5. Bērna ģērbšana

Bērna apģērbam jābūt vienkāršam, ērtam un pietiekoši siltam, lai aizkavētu pārāk lielu siltuma zaudēšanu. Parasti mātēm bailes no bērnu apsaldēšanas, un aiz šī iemesla tos bieži ģērbj pārāk silti. Panākums ir taisni pretējais: pārāk silti ģērbts bērns svīst, viņa āda tiek izlutināta, viņš kļūst ļoti jūtīgs pret aukstumu, nevar nemaz piemēroties gaisa temperatūras maiņai un apsaldējas pie mazākās auksta gaisa vēsmiņas. Neaizmirsīsim, ka izvairoties ik dienas no bērnu lutināšanas ar siltumu, mēs jau lielā mērā sekmējam viņu norūdīšanu. Zīdaiņa apģērbs nedrīkst traucēt viņa kustības un apgrūtināt asins riņķošanu, tāpēc pilnīgi atmetama agrāk tik ļoti iecienītā stingrā notīšana ar jostiņu. Pirmā pusgadā zīdaiņa apģērbs sastāv no krekliņa, jaciņas un trim autiņiem. Zīdaiņa pūriņš jāpagatavo jau pēdējos grūtniecības mēnešos. Vēlams, lai bērnam būtu apmēram 10 krekliņu un 6 jaciņas. Krekliņus šuj no vieglas kokvilnas vai linu drēbes, piegriežot tos vienā gabalā ar piedurknītēm. Krekliņus sasien uz muguras mīkstām saitītēm. Jāraugās, lai tie būtu ērti un nekur nespiestu.



Pabeigta ietīšana

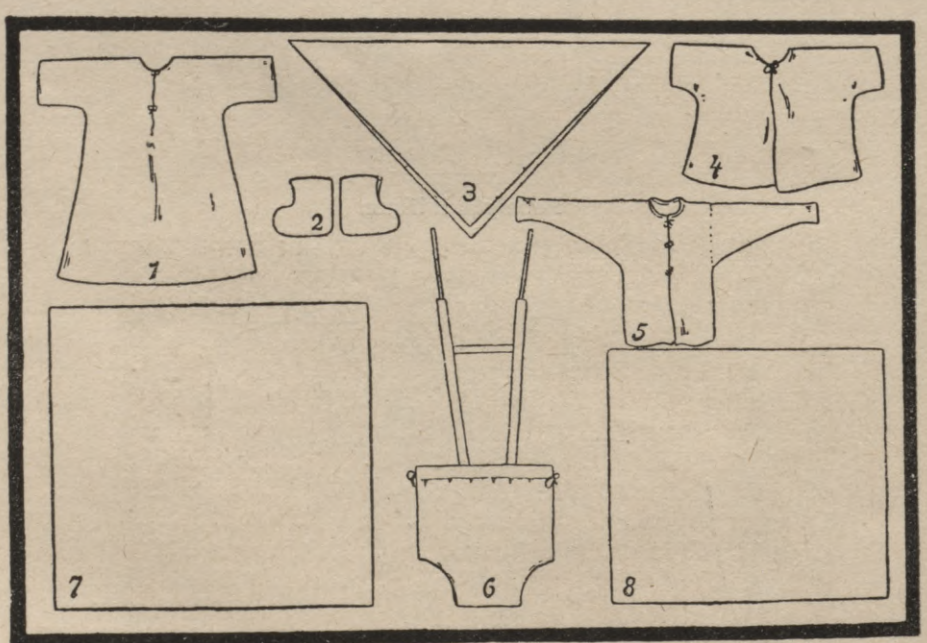


Autiņš — biksīšu atvietotājs

Krekliņā un jaciņā saģērbts zīdainis jāsatin autiņos siltā istabā (18—20° C) pietiek ar 2 autiņiem, vēsākā turpretim ieteicams ņemt trīs. Pirmais autiņš jāpagatavo no mīkstas kokvilnas vai linu drēbes, kas labi uzsūc mitrumu. Tas ir parasti 60—70 cm. gaŗumā un platumā. Otrais autiņš ir lielāks: 100 cm. gaŗumā un platumā. Tā pagatavošanai ņem kādu kokvilnas audumu (piem. pusaudeklu). Tikpat liels ir arī trešais autiņš, tikai tas jāšuj no siltākas drēbes (piem. flaneļa).

No katra autiņu veida jābūt krājumā vismaz 12 gabaliem. Zīdaiņa ietīšanu izdara šādi: uz gultas vai galda saliek kārtām visus trīs autiņus; apakšā flaneļa autiņu, tad lielo kokvilnas autiņu un pašā virsū trīsstūrī salocītu mazo autiņu. Bērnu nogulda uz autiņiem tā, lai to augšējā mala atrastos pret muguriņas vidu. Mazā autiņa trīsstūŗa galu izvelk kāju starpā uz vēderiņu un gaŗos galus pārmet tam pāri no vienas puses uz otru. Tā bērna viducītis būs apsegts ar pirmo autiņu. Tad seko satīšana otrā autiņā: jaunpiedzimušo ietin tajā ar visām rociņām līdz pašām kakliņam, bet vēlāk tikai līdz padusītēm, atstājot rociņas ārā. Apņemot bērnu ķermenīti papriekšu ar vienu autiņa malu, tad ar otru, apakšējās autiņu malas atloka uz augšu zem dibena. Tādā pašā veidā izdara ietīšanu trešā autiņā. Lai krekliņi un jaciņa tik viegli nesaslaptu, tos atstāj virs otrā autiņa, bet trešo autiņu tin tiem pār virsu. Zīdaiņa ietīšana prasa zināmu veiklību, ko iegūst tieši darbā.

Gumijas drēbes ieklājs ir nevēlams, jo veicina bērna ādas izsušanu. Tomēr mātes to labprāt lieto, lai pasargātu palagu un matraci no ikreizējās saslapināšanas. Vismaz jāraugās uz to, lai tas nebūtu lielāks par 25—30 cm. kvadrātā. Liela gumijas drēbe, kas apņem gandrīz visu bērna ķermeni, ir ļoti kaitīga, jo bēr-



Zīdaiņa pūriņš:
autiņi (3, 7, 8); krekliņš (4); jaciņa (5); kleitiņa (1); biksītes (6); zābaciņi (2).

nam saslapinoties, tā rada īstu mīzalu kompresi. Lietājot gumijas drēbi, tā jānovieto starp otro un trešo autiņu.

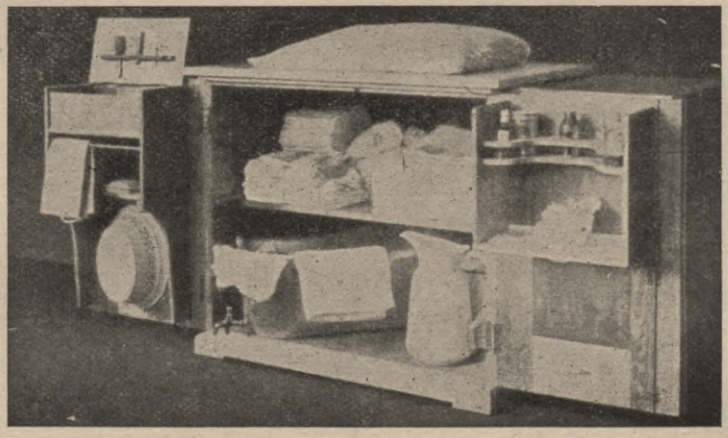
Pirmos mēnešos zīdainis slapinās ļoti bieži. Mātei jāapbruņojas ar lielu pacietību, lai pārtītu bērnu pēc ikreizējas saslapināšanās, kas var notikt 20—30 reizes dienā. Zīdainim nevar ļaut gulēt slapjam.

Saslapinātie autiņi pēc noņemšanas tūliņ jāizmazgā. Ja tas nav iespējams, tad tie jāiemērc tīrā ūdenī un jāizmazgā vēlāk. Nemazgātus autiņus žāvēt ir pilnīgi nepielaižami, jo tie pie lietāšanas kairina bērna ādu, kā arī izplata sliktu smaku. Ik dienas viena daļa autiņu ir arī jāizvāra sodas ūdenī. Vislabāk žāvēt tos laukā — saulē un vējā.

Lai mātei būtu mazāk darba, viņai jāsāk jau agri radināt bērnu pie tīrības un prasīšanās. Zīdaiņa turināšanu var sākt jau trešā-ceturtā mēnesī. Tā jādara tūliņ pēc bērna pamošanās, kā arī drīz pēc ēdināšanas, jo tad tas mēdz slapināties. Lai bērnam nebūtu auksti, turināšanu izdara virs trauka ar siltu ūdeni. Bērns drīz noprot, ko no viņa grib un attiecīgā reizē pats sāk gultiņā kļūt nemierīgs, tā vēršot uz sevi pieaugušo uzmanību.

Pēc pusgada, kad bērns sāk sēdēt, rāpot un celties kājās, no tīšanas autiņos jāpāriet uz citu ģērbšanas veidu. Sākumā var iztikt ar apakšējo autiņu, kuru apņem ap gurniņiem un uz vēdera sasien mezglā. Kad bērns kļūst kustīgāks, autiņa vietā jāņem platas biksītes ar lencītēm, vai arī piepogājamas pie taļļiņas. Virsū uzģērbj pagaru kleitiņu, kura kļūst īsāka uz to laiku, kad bērns sāk staigāt. Kājās tam uzvelk zeķītes un mīkstas kurpītes.

Mazbērnu apģērbam jābūt ērtam, lai tas nekur pārāk nepiegulētu ķermenim un nekavētu viņa izveidošanos. Jāizvairās no šaurām taļļiņām, stingrām jostām un bikšu turētājiem. Biksītes nedrīkst būt par šaurām, lai nerastos nevēlams spiediens uz dzimumorgāniem, un bērns netiktu pavedināts uz īpsaciju (onāniju). Ļoti ieteicamas kombinācijas: biksītēs piešūtas pie taļļiņas. Vasarā bērnam vajadzētu pēc iespējas valkāt tikai šādu apģērbu, vai arī tikai biksītes ar lencītēm, kas pagatavotas no vieglas kokvilnas drēbes. Ziemā to var izšūt no silta flaneļa. — Zeķu turē-



Bērnistabas skapītis

tājus nav ieteicams piestiprināt tieši sānos, bet gan vairāk priekšpusē. Pārāk stingri zeķu turētāji var veicināt ieliektu ceļu attīstīšanos. Gredzenveidīgie gumijas zeķturi ir kaitīgi, jo traucē asins riņķošanu.

Veļa jāpagatavo pēc iespējas no mīkstas, vieglas drēbes. Ļoti ieteicama valkāšana triko veļa, kas, būdama mīksta, poraina, labi uzsūc sviedrus un samērā lēni atdod siltumu uz āru, tā aizkavēdama strauju ķermeņa atdzišanu. Siltākā laikā var lietāt kokvilnas, vēsākā — vilnas triko. Atsevišķo apģērba gabala daudzumu jācenšas ierobežot, lai bērna ķermenis nebūtu nosegts pārāk daudzām kārtām, kas traucē gaisa piekļūšanu. Arī ziemā nevajadzētu bērnu ģērbt pārmērīgi silti, jo āda viegli izlutinās, nespēj strauji reaģēt uz temperatūras maiņām, un bērns ātri apsaldējas. Ja bērns aukstā laikā, iedams pastaigāties, daudz kustās, viņš nav jāsaģērbj tik silti, kā kamaniņās vai ratiņos sēdot. Izvairoties no pārāk siltas ģērbšanas, var nonākt pie otras galējības: itkā norūdīšanās nolūkā bērnam ļauj līdz vēlam rudenim staigāt īsās zeķēs ar ziliem, apsalušiem ceļiem. Tas ir aplami un kaitīgi. Apģērbs ik reizes jāpiemēro apkārtējai temperatūrai un nevis modes vai sezonas prasībām. Tā izvēlē jāizvairās no galējībām, cenšoties to pieskaņot katra atsevišķa bērna īpatnībai, kas atkarājas no viņa kustīguma, ķermeņa tauku kārtas un siltuma kārtošanas spējām.

Apavi. Lai izsargātu bērnu kājas no sakropļošanas, apaviem arvien jābūt ērtiem, ar platiem purniem. Zandales gan ieteicamas tikai lielākiem bērniem, kad pēda jau galīgi izveidojusies. Vasarā vislabāk iztikt bez kaut kādiem apaviem. Nedrīkst nēsāt nošķiebtus apavus; bērni, kam tieksme uz apavu šķiebšanu, jārāda ārstam-ortopēdam.

6. Bērna miegs

Cilvēka organisms gūst pilnīgu atpūtu vienīgi miegā. Visi mūsu orgāni spēj netraucēti veikt sarežģītās garīgās un fiziskās funkcijas tikai tad, ja pareizā laikā dabū nepieciešamo atpūtu dziļā, atspirdzinošā miegā. Labs miegs nepieciešams normālai bērna attīstībai.

Bērna miegam jābūt dziļam, mierīgam un pietiekoši ilgstošam. Cik lielā mērā miegs atbilst šīm prasībām, tas atkarājas no vairākiem blakus apstākļiem.

Gultiņa. Mātes pirmās rūpes ir gādāt, lai bērnam būtu piemērota guļas vieta un pietiekoši daudz svaiga gaisa, ko elpot gulēšanas laikā. Bērnam jāguļ katrā ziņā atsevišķā gultā. Kopējā gultā ar vienu no vecākiem guldīts bērns spiests elpot vecāku izelpoto un viņu miesas izgarojumiem sabojāto gaisu. Zīdaiņa guldināšanai sākumā var izmantot lielāku veļas kurvi vai pat kasti, ja nav iespējams tūliņ iegādāties gultiņu. Labi piemērotas parastās dzelzs vai koka gultiņas ar redelītēm sānos. Jāraugās, lai redelītes būtu tādā augstumā, ka bērns, kājās piecēlies nevarētu pārkrist tām pāri. No svara arī, lai redelīšu spraiļi būtu pietiekoši tuvu viens pie otra, jo var gadīties, ka lielā spraugā zīdainis iebāž galvu un tā tikai ar grūtībām dabūjama ārā. Gultiņa krāsojama baltā eļļas krāsā, jo tad tā ir viegli tīrāma.

Bērnu nedrīkst guldīt uz p ē ļ a, jo tas nevajadzīgi karsē un izlutina to. Bez tam, nevienmērīga iegrimšana veicina izliektā mugurkaulāja attīstīšanos. Jau sākot ar pirmo dzīvības gadu, matracim jābūt pacietam, pildītam ar jūras zāli, zirgu astriem vai arī vienkārši ar sienu, kuru iespējams bieži atjaunot. Tas pats sakāms par pagalvi, kas nedrīkst būt augsts, bet tikko manāmi pacelts virs matrača. Apsegt bērnu vislabāk ar 1—2 kokvilnas vai vilnas segām. Mazāk noderīgas ir vatētās segas, jo tās grūtāk vēdināmas. Lai nodrošinātos no segas nosviešanas guļot, ieteicams piesiet to abās pusēs pie gultiņas malām, piešujot segai attiecīgās sasienāmās aukliņas.

N a k t s v e ļ a. Mazbērnam jādod īpašs nakts krekls, ko tas uzvelk gulēt ejot sasviedrotā dienas krekla vietā (šim nolūkam var lietāt arī tagad modernās pidžamas). Nakts kreklu, atšķirībā no dienas krekla, šuj garu, līdz papēžiem. Tas vajadzīgs, lai bērns nakti nevarētu nospārdīties gluži kails. Bez tam, garš krekls kavē dzimumdaļu aizskāršanu ar rokām un tādā kārtā nedod bērnam iespēju uz savu roku nokļūt līdz ipsācijai. Aiz šī paša iemesla bērns jāpieradina vakarā aizmiegot turēt rociņas virs segas un no rīta pamostoties t ū l i ņ celties augšā, bet negulēt ilgāku laiku nomodā.

M i e g a i l g u m s. Vislielākā prasība pēc miega bērnam ir pirmajā dzīvības gadā. Pirmās nedēļas pēc piedzimšanas zīdainis pavada gandrīz nepārtrauktā miegā. Pakāpeniski viņš sāk arvienu vairāk kavēties nomodā, un pirmā gada beigās viņam pietiek ar 12—15 stundām miega. Arī mazbērna vecumā bērnam jāguļ savas 12 stundas, no kurām atspirdzinošākās un vērtīgākās ir tās, kas iekrīt priekš pusnakts. Tāpēc mazbērns būtu apguldāms ne vēlāk kā plkst. 7—8 vakarā. Par nožēlošanu, bieži redzam, ka ģimenes vidū starp pieaugušiem apmiegojušies vai pusaizmiguši sēd arī mazie, kamēr mātei pašai nāk prātā doties pie miera. No šī viedokļa raugoties, ir arī nepareizi ņemt bērnus līdzi pieaugušo viesībās, kuras ieilgst līdz pusnaktij un pat vēlāk. Šāda rīcība ir bērnu mocīšana, kas bojā nervu sistēmu. Līdz 4.—5. dzīvības gadam bērnus ieteicams noguldīt uz 1—2 stundām arī dienā. Lai dienas gulēšana netraucētu vakara iemigšanu, tā iekārtojama pietiekoši agri, piem. no plkst. 1—3, bet ne vēlāk kā līdz 4.

M i d z i n ā š a n a. Normālam, veselam bērnam nav vajadzīga nekāda „midzināšana", nedz šūpošana vai aijāšana. Sevišķi izplatīta zīdaiņu midzināšana, kas dažā labā mājā izvēršas pamatzām par veselu rituālu, kurā piedalās vai visi ģimenes locekļi. Pa daļai tas tā turpinājas arī mazbērna vecumā, tikai bērnam paaugoties, mainās arī midzināšanas paņēmieni.

M i e g a t r a u c ē j u m i. Murgošana un nemierīga svaidīšanās miegā ir par iemeslu tam, ka bērns nedabū miegā vajadzīgo atpūtu un atspirgšanu. Jo traucējumu iemesls bieži ir bērnu pārmērīga sasegšana. Arī pārāk augsta istabas temperatūra ir par iemeslu bērna svīšanai un padara viņa miegu nemierīgu. Mazākiem bērniem guļamistabas temperatūra var būt ap 18° C, lielākiem turpretim vēl zemāka, ap 17—15° C. Ja laika apstākļi kaut cik atļauj, siltākos mēnešos bērni jāradina gulēt pie atvērta loga. Ik vakarus pirms gulētiešanas istaba jāizvēdina, pie kam nav jāpiemirst, ka vislabāk to darīt, sarīkojot, ja iespējams, uz dažām minūtēm caurvēju.

Nevietā sargāt gulošu bērnu no vismazākā troksnīša, no mazākā

gaismas stariņa. Normālu bērnu veselīgā miegā nevar traucēt pusbalss saruna vai pāris soļu pa istabu. Izlutināts bērns, turpretim, uztrūksies no miega pie sīkākā trokšņa un būs grūti iemidzināms no jauna.

Pārmērīga kuņģa pārpildīšana arī traucē mierīgu miegu. Par likumu jāuzskata, ka vakariņām jābūt vieglām (saknes, maize, sviests, ola, manna vai cita putra), ne pārāk bagātīgām, un vislabāk 2—1½ stundas priekš gulētiešanas. Ieteicams atturēties arī no šķidruma došanas vakariņās, jo citādi nakti drīzāk var gadīties, ka bērns saslapinā gultiņu.

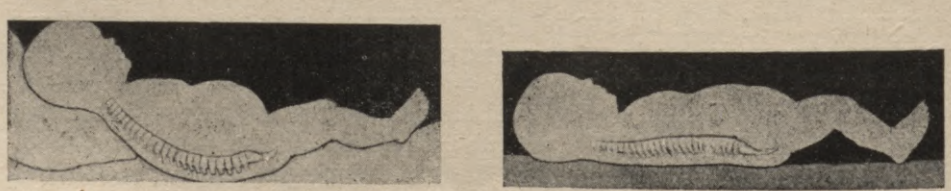
Starp uzkrītošiem bērna miega traucējumiem jāmin t. s. „nakts izbailes". Šī parādība stipri uztrauc vecākus. Tomēr jāsaka, ka pati par sevi viņa nav bīstama, bet gan norāda uz bērna nervu sistēmas jūtīgumu un satraukumu. „Nakts izbailes" pa lielākai daļai novērojamas nakts pirmā pusē: dziļā miegā bērns piepeši sāk kliegt lielās bailēs, runā kaut ko nesakarīgu un nav ne atmodināms, nedz apmierināms. No rīta bērns nakti notikušo neatceras. Cenšoties novērst šo nevēlamo parādību, jālūko atrast tās iemeslu. Psīchiski uztraukumi, ar kuriem savienota pasaku un dažādu briesmu stāstu stāstīšana bērniem, var izsaukt šo smago miega traucējumu. Kaitīga arī baidīšana ar bubuļiem, velniem, skursteņslaucītājiem, satraukums sakarā ar viesošanos, teātŗa vai cirka apmeklējumu arī var būt par iemeslu. Pastāv domas, ka sava loma piekrīt arī traucējumiem elpošanas ceļos (kroniskas iesnas, palielināta aizdegunes mandele, polīpi). Veselam bērnam jāelpo caur degunu. Ja bērns guļ ar vaļēju muti un krāc, jādomā, ka deguna gaisa ceļi nav kārtībā un tūliņ jāgriežas pie ārsta. Arī vēlas un bagātīgas vakariņas var būt vainīgas pie nemierīga miega. Ja izrādas, ka visu minēto nepareizību novēršana nelīdz un nakts izbailes turpinās, tad jāgriežas pie ārsta.

Jāņem vērā, ka nervoza, nemierīga apkārtne neizbēgami atsaucās arī uz bērnu. Mierīgā, saprātīgā ģimenē, kur dienas darbs un atpūta ir pareizi iedalīta, arī bērns ir mierīgāks un nosvērtāks.

7. Bērnu ēdināšana

Zīdīšana. Bērnu mirstība pirmajā dzīvības gadā ir visaugstākā. Šinī laikā zīdaiņa veselību un dzīvību visvairāk apdraud dažāda rakstura barošanas traucējumi, kas skar galvenā kārtā mākslīgi barotos zīdaiņus, bērnus, kuŗi vai nu nemaz nav dabūjuši mātes pienu, vai arī dabūjuši to pārāk īsu laiku.

Pirmos dzīvības mēnešos vispiemērotākā zīdaiņa barība ir m ā-



Nepareizi un pareizi noguldīts bērns

tes piens, ko nespēj pilnā mērā atvietot ne govs piens, nedz arī citi mākslīgi barības līdzekļi. Visu dzīvnieku piens ķīmiskā sastāva ziņā manāmi atšķiras no mātes piena. Dodot zīdainim mātes piena vietā govs pienu, pēdējais tiek attiecīgi atskaidīts un saldināts, lai tādā veidā to pēc iespējas tuvinātu mātes pienam, bet tas nekad neizdodas pilnā mērā: zinātne tomēr nespēj pārvērst govs pienu mātes pienā.

Sievietes piens satur visas bērnam pirmos mēnešos nepieciešamās vielas (olbaltumus, taukus, cukuru, minerālvielas, vītamīnus, ūdeni), un pie tam viņam visvieglāk izmantojamā veidā. Mātes piens ir arvienu svaigs un nebojājies, tā temperatūra atbilst zīdaiņa miesas temperatūrai, kas atvieglo tā sagremošanu. Ar mātes pienu bērna kuņģītī tiek ievadītas ne tikai nepieciešamās barības vielas, bet reizē ar tām arī gatavās aizsargvielas, kas stiprina mazo ķermenīti cīņā ar slimību dīgļiem. Krūts bērni retāk slimo ne tikai ar gremošanas organu slimībām, bet arī ar citām nopietnām kaitēm (gripu, influenci, lipīgām slimībām). Saslimuši, viņi pa lielākai daļai ātrī pārvar slimību. Sievietes piens šai ziņā ir neatvietojams. Pateicoties visām minētām īpašībām, mātes piens ir vienīgā barība, kas pilnā mērā spēj nodrošināt netraucētu bērna attīstību pirmajos dzīvības mēnešos.

Zīdīšanas traucējumi. Neapzinoties, cik nepieciešama ir krūts barošana bērnam, daudzas mātes pie mazākās neveiksmes ar vieglu sirdi nolemj bērnu nemaz nezīdīt vai pāragri ķeras pie piebarošanas ar mākslīgo barību. Visbiežāk par šādas rīcības iemeslu uzdod piena trūkumu krūtīs. Ne vienmēr šāds apgalvojums ir pamatots. Iekams māte ķeras pie mākslīgās barības, jātiek skaidrībā, vai tiešām krūtī piena nepietiek. To viņai palīdzēs noskaidrot atkārtota bērna svara pārbaude un ārsta padoms.



Lai pasargātu bērnu no savām iesnām, zīdītāja aizsien muti un degunu ar marliju vai lakatiņu



Veselīgs 9 mēn. vecs bērns ar labi un pareizi attīstītu ķermeni

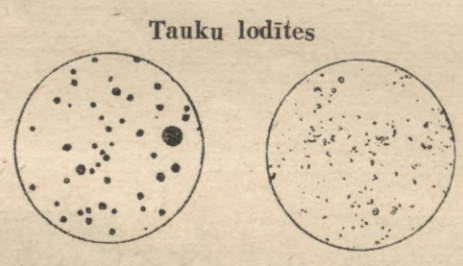
Bieži gadās, ka sievietēm, kas dzemdē pirmoreiz, sākumā piena dziedzeŗi darbojas vāji un piens atdalās nelielos daudzumos. Šādos gadījumos sievietei vajadzīga pacietība un neatlaidība, jo reizēm paiet vairākas nedēļas, iekams piens sāk rietēt pietiekošā daudzumā. Nav jāpiemirst, ka bērna zīšana un rēgulāra krūts iztukšošana ir labākais līdzeklis piena dziedzeŗu darbības ierosināšanai un uzturēšanai.

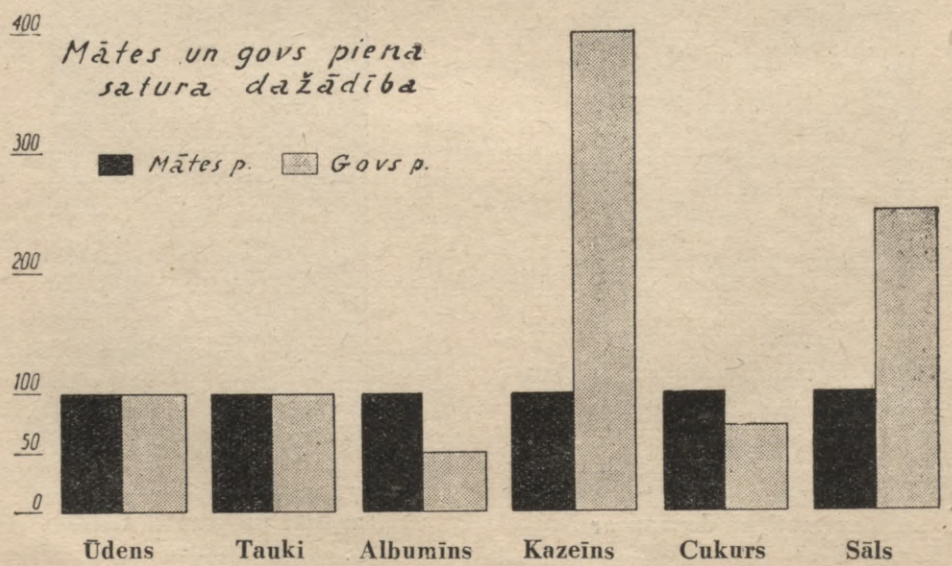
Jāņem vērā, ka pats zīšanas process ir pietiekoši sarežģīts, un tā piesavināšanās prasa no bērna zināmu ievingrināšanos. Ne visi bērni piesavinās to vienādi ātri. Sevišķi lielas grūtības šinī ziņā jāpārvar ar priekšlaikā dzimušu bērnu.

Zīdīšana apgrūtināta arī tādos gadījumos, kad mātei ir „cieta krūts", no kuŗas piens ļoti grūti izvelkams. Arī pilnīgi normāli attīstīts bērns tikai ar laiku iemācīsies izvilkt nepieciešamo piena vairumu.

Zīdīšanu kavē arī pārāk īsi krūšu galiņi, kuŗus bērns nevar saņemt mutē. Ar šo traucējumu jāsastopas jaunām mātēm, kas zīda pirmoreiz. To iepriekš zinot, jau grūtniecības pēdējos mēnešos jārūpējas ikdienas par krūšu galu izstiepšanu vai nu ar tīriem pirkstiem, vai ar pazīstamā piena pumpja palīdzību.

Visos minētos gadījumos var paiet vairākas nedēļas, iekams krūtis sāks ražot pietiekošā daudzumā pienu. Tur, kur trūkst vaja-





dzīgās pacietības, tiek nodarīta kļūda, taisot pāragru slēdzienu, ka mātei trūkst piena.

Tomēr jāsastopas arī ar tādiem gadījumiem, kad krūtis tiešām spēj ražot maz piena. Tad nelīdz arī ļoti spēcīgā bērna zīšana. Bet arī šādos gadījumos nav jāsteidzas ar bērna nošķiršanu no krūts, bet gan aprunājoties ar ārstu, jāpāriet uz jaukto ēdināšanu.

Nepamatoti par zīdīšanas kavēkli uzskata mātes nervozitāti, vispārēji vājumu, mazasinību. Uz vispārējo veselības stāvokli zīdīšanai mēdz būt labvēlīgs iespaids. Bieži sievietes zīdīšanas laikā izskatās jaunākas un spirgtākas, kā arī pieņemās svarā. Zīdīšana veicina savukārt dzimumorgānu atgriešanos normālā stāvoklī. Ar smagām chroniskām kaitēm (sirds, nieru, atklāto tuberkulozi) sirgstošas sievietes nemaz nedrīkstētu kļūt mātes. Ja tas tomēr notiek, viegli saprast, ka grūtā slimība ir arī par nopietnu zīdīšanas šķērsli. — Saprotams, ka pilnīgi nepielaižami atteikties no zīdīšanas tādēļ, ka to uzskata par apgrūtinošu. Savu ērtību labā māte nedrīkst ziedot bērna veselību.

Sākumā pareizi ievadītu zīdīšanu var traucēt vēlāk radušies kavēkļi. Saplaisājuši, jēli krūšu gali var kļūt par nopietnu šķērsli zīdīšanai. Šie ievainojumi ir ārkārtīgi sāpīgi, kādēļ zīdīšana mātei kļūst par mokām, kuru dēļ viņa dažreiz spiesta to pārtraukt. Lai stāvoklis nekļūtu visai ļauns, nepieciešama vislielākā rūpība, piegriežot arī niecīgākam ievainojumam pašā sākumā vajadzīgo vērību. Ja sāpes ir ļoti stipras, jāmēģina dot bērnam krūti caur speciālu aizsargu. Ja tas neizdodas, piens jānoslauc un jādod no karotītēm.



Piens — mazbērna galvenā barība

kamēr krūts kļūst vesela. Lai to sekmētu, krūts gali jāsmērē ar kādu ārsta parakstītu ziedi (piem., Arg. nitrici 0,1, Balsomi Peruv. 1,0, Vaselini fl. ad 10,0).

Piena dziedzeŗa iekaisumam sākoties, krūts piepampst, top sarkana un sāpīga. Ķermeņa temperatūra paceļas. Sākumā zīdīšana jāturpina. To var pārtraukt vienīgi pēc ārsta norādījuma, pie kura katrā ziņā jāgriežas. Nopietnākos gadījumos iekaisums noved pie sastrutojuma, kad kļūst neizbēgama operācija. Tad zīdīšana jāpārtrauc.

Kā jāizdara zīdīšana? Pirmoreiz jaunpiedzimušo pieliek pie krūts 15—20 stundas pēc piedzimšanas. Kā mātei, tā bērnam līdz tam laikam vajadzīgs miers un atpūta. Pirmajās dienās bērns izrāda mazu ēstgribu, tomēr no paša sākuma zīdainis jāradina pie kārtības, dodot viņam krūti noteiktās stundās 5—6 reizes dienā. Tas jādara tādēļ, lai dotu viņam iespēju vingrināties zīšanā, kā arī lai ierosinātu piena dziedzeŗu darbību. Pēc 4—5 dienām sākas īstā piena rašanās krūtīs. Ja bērns ir spēcīgs un labi attīstīts, vislabāk to zīdīt piecas reizes dienā, pieliekot to pie krūts ik 4 stundas. Ēdināšanu tad var iesākt plkst. 6 no rīta un beigt 10 vakarā, iekārtojot 8 stundu gaŗu nakts pārtraukumu bez ēdināšanas. Ja bērns ir vārgs un mazs, viņu var zīdīt arī ik 3 stundas. — Pirmā laikā zīdainis naktīs raudās. Te nu mātei jābūt „nežēlīgai", nav jādod viņam krūts, bet vienīgi kādas kaŗotes siltas kumelīšu tējas. Dažas nemierīgas naktis zīdainim nenodarīs ļauna, bet toties viņš būs pieradināts pie nakts miera. Tas nāks par labu kā mātei, tā bērnam.

Bērnu zīdot, tas jāatstāj pie krūts tik ilgi, kamēr tas cītīgi velk. Ja bērns sāk snaust, izlaist krūts galu no mutes, zīdīšana jāpārtrauc. Spēcīgam zīdainim pietiek ar 10—15 minūtēm, vārgākam vai slinkākam vajaga 20—30 minūtes. Ilgāk bērnu turēt pie krūts nav nozīmes.

Piena daudzums, kuŗu bērns izdzeŗ, atkarājas no viņa vecuma un svara. Caurmērā atsevišķā ēšanas reizē zīdaiņi izdzeŗ: 1. ned. 5—50 gr., 2. ned. 80—90 gr., 3.—4. ned. 90—120 gr., 5.—8. ned. 120—130 gr., 9.—12. ned. 140 gr., 13.—16. ned. 150 gr., 17.—20. ned. 160 gr., 21.—24. ned. 170 gr. Aprēķinot izdzertā piena daudzumu pēc bērna svara, izrādās, ka 2.—3. dzīvības mēnesī bērns pa dienu izdzeŗ piena daudzumu, kas atbilst $^1/_5$—$^1/_6$ daļai no viņa ķermeņa svara, 3—6. mēnesī $^1/_6$—$^1/_7$, bet vēlāk $^1/_8$ daļai.

Ieteicams pirmos mēnešos bērna ieēstā piena daudzumu pārbaudīt, nosveŗot bērnu pirms un pēc katras zīdīšanas. Šim nolūkam der vienīgi speciālie zīdaiņu svari, kuŗus var arī noīrēt. Atsevišķā zīdīšanas reizē bērnam dod pēc kārtas vienu krūti. Tikai, ja izrādītos, ka piena vienā krūtī nepietiek, jādod arī vēl otra krūts. Tad nākošā zīdīšanas reizē beidzamā krūts jādod kā pirmā. — Gadījumā, ja bērnam paēdot, krūtī vēl paliek piens, tas ikreiz jānoslauc, jo tikai pilnīga krūts iztukšošana aizkavē piena izsīkšanu.

Kā jāizturas mātei zīdot? Vispirms viņai jāievēro vislielākā tīrība. Pirms katras barošanas rokas rūpīgi jānomazgā, bet krūts gals jāapmazgā ar bora ūdenī (1 tējk. borsk. uz 1 glāzi novārīta ūdens) samērcētu vates gabaliņu un jānosusina. Liekot bērnu pie krūts, mātei jāieņem pareizs stāvoklis. Pirmās dienās zīdīšanu izdara guļot uz sāniem, vēlāk sēžot uz krēsla un zem kājām paliekot soliņu. Bērns guļ mātei klēpī, viņa galviņa atbalstās uz

mātes rokas vai arī maza spilventiņa. Zīdainim mutē jāievada ne tikai pats krūts galiņš, bet arī apkārtējais brūnais krūts laukums. Ēšanas laikā māte vada krūts galu, raugoties uz to, lai tas neaizsprostotu zīdaiņa deguntiņu.

Mātes dzīves veids zīdīšanas laikā neatšķiras no parastā, ja viņā tiek ievēroti parastie higiēnas noteikumi. Sievietei jācenšas šai laikā nepārpūlēties, ievērojot vajadzīgo atpūtu. Nevēlami dažādi uztraukumi. Nogurums un uztraukšanās nepadara vis pienu „sliktu", bet gan samazina tā daudzumu, kas kaitē zīdainim. Barība zīdītājai tiek atļauta parastā, patērējot bez tam vēl apm. 1 litru piena. Lielākam piena daudzumam nav nozīmes. Bez tam ieteicama svaiga, nevārīta barība, kā saknes, dārzāji, augļi, ogas. Šais uztura līdzekļos atrodas zīdainim nepieciešamie vitamīni, kuri pāriet mātes asinīs un no turienes pienā. Pilnīgi noliegta mātei-zīdītājai alkoholisko dzērienu lietāšana, neizslēdzot alu un vīnu. Tāpat kaitīga arī smēķēšana.

Piebarošana un noškiršana no krūts. Veselam zīdainim ar mātes pienu jāiztiek līdz pusgadam. No šī laika nepieciešama bērna piebarošana, jo bērna organismam rodas lielākas prasības pēc dzelzsavienojumiem, kā arī dažiem sāļiem. Šo prasību apmierina ar mākslīgo barību, kuŗa pamazām sāk atvietot krūts pienu, kamēr 9.—10. mēnesī bērns tiek pilnīgi noškirts no krūts. — Atsevišķās porcijas lielums ir 160 grammu (apm. 11 ēdamkaŗotes), kuŗu vajadzības gadījumā nedaudz palielina līdz 180—200 grammiem. Sākumā ar piebarojumu atvieto vienu zīdīšanas reizi pusdienas laikā. Šim nolūkam noder sakņu buljons. To dabū, vārot 2 glāzes ūdens 100—150 gr. iegrieztu burkānu. Vēlāk tos papildina ar kartupeļiem, puķu kāpostiem, kāļiem, špinātiem u. t. t. Vāra, kamēr burkāni mīksti, tad nokāš. Pie novārījuma pieliek pāris tējkaŗotes mannu. Savāra 10—15 minūtēs. Novārītās saknes saspaida un 1—2 tējkaŗotes pieliek pie mannas buljona. Beigās pievieno 1 tējkaŗoti sviesta un cukura.

Divas-trīs nedēļas pēc pirmā piebarojuma vēl vienu zīdīšanas reizi atvieto ar mākslīgo ēdienu. Tad bērnam dod $^1/_2$—$^2/_3$ pienā vārītas putriņas: mannas vai sausiņu putriņu. Mannas putriņu sākumā vāra šķidrāku, ņemot 1—2 tējkaŗotes uz 1 glāzi ūdens. Kad ūdens katlā vārās, tanī ieber mannu un maisot pavāra 15—20 minūtes, kamēr apmēram puse šķidrumu novārījusies. Pēc tam piebeŗ $1^1/_2$ līdzenas tējkaŗotes cukura, pielej $^1/_2$ glāzes svaiga piena un ļauj visam uzvārīties. Drīzumā putriņu var vārīt biezāku, ņemot vairāk mannas. Bez tam pamazām pavairo pielejamā piena daudzumu, un 9.—10. mēnesī putriņu var vārīt tīrā pienā. Pie gatavas putriņas pieliek 1 tējkaŗoti izkausēta sviesta.

Sausiņu putriņu var dot kā trešo piebarojumu 2—3 nedēļas pēc otrā piebarojuma ievešanas. To pagatavo no apaļiem bērnu sausiņiem. Saberztus tos uzvāra piena atšķaidījumā ($^2/_3$ piena pieliek $^1/_3$ ūdens) vai vēlāk tīrā pienā. Pieliek arī 1 tējkaŗoti kausēta sviesta un nedaudz cukura.

Turpmākos piebarojumos var dot arī rīsu, auzu pārslu putriņas. Gada beidzamajā ceturksnī no rītiem dod iesāla kafiju ar pienu, klāt sviestmaizi (baltmaizi, rupjo kviešu maizi).

Sākot ar 8. mēn. bērnam ieteicams dot teļa aknas. Nelielu

gabalu aknu atbrīvo no plēvēm un cīpslainām daļām. Sviestā apcepj, tad samaļ. Sākumā no tā pieliek 1—2 tējkarotes pie sakņu buljona. Vēlāk daudzumu palielina. Lielākiem zīdaiņiem var to kopā ar sviestu smērēt uz maizi.

Ap šo pašu laiku zīdainim var reizes divas nedēļā dot olas dzeltenumu, piekuļot to pie buljona vai putriņas. 8.—9. mēn. vecam zīdainim sāk dot dažādus sakņu biezeņus, saknes labi sasmalcinot. Ļoti ieteicams arī kartupeļu biezenis pusdienai. — Mātēm nav jāuztraucas, ja pēc sakņu lietāšanas bērna izkārnījumos būs redzamas sakņu atliekas. Tā ir normāla un parasta parādība.

Bērns galīgi nošķiŗams no krūts 10.—11. mēnesī. Nošķiršanu arvien jāizdara pakāpeniski. Bērnu nedrīkst atņemt no krūts karstā vasaras laikā, kā arī kādas slimošanas laikā. Pēc nošķiršanas no krūts, bērna ēdienu pagatavošanai var sākt lietāt pilnpienu. Mātēm jāzina, ka pirmā gada beigās bērns pa visu dienu nedrīkstētu dabūt vairāk par 400—500 gr. piena (ieskaitot visus pagatavotos ēdienus).

Jau pirms piebaŗošanas, sākot ar 3.—4. mēnesi, zīdainim jāsāk dot svaigo augļu vai sakņu sula. Šim nolūkam noder apelsīnu, citronu, vīnogu, burkānu sula. Sulu dod tikko izspiestu, nevārītu, sākumā vienreiz dienā pa tējkaŗotei, pakāpeniski daudzumu palielinot līdz 6—8—10 tējkaŗotēm dienā. To sadala uz vairākām reizēm. Dodot citrona sulu, tā jāatšķaida ar ūdeni un jāsaldina ar cukuru. Iegūstot burkānu sulu, jāievēro liela tīrība, lai izsargātu zīdaini no varbūtējas cērmju oliņu uzņemšanas. Notīrītos burkānus ieliek uz 1 minūti vārošā ūdenī, pēc tam sarīvē, biezeni ieliek tīrā lupatiņā, un izspiež sulu. — Otrā pusgadā var dot arī sarīvētus āboļus, banānus, tomātus.

Jauktā baŗošana. Sekojot bērna svaram, novērojot viņa izskatu un gara stāvokli, mēs varam spriest, vai viņam krūts piena pietiek. Ja mēs nākam pie pārliecības, ka mātes piena zīdainim nepietiek, nedrīkst to nošķirt no krūts, bet jāpāriet uz jaukto baŗošanu. Bērns dabū vispirms mātes pienu, bet iztrūkstošo papildina ar attiecīgi atšķaidītu govs pienu. Šis baŗošanas veids kļūst neizbēgams arī tad, ja māte darba apstākļu dēļ pa dienu nevar būt mājā. Pie jauktās ēdināšanas bērni attīstās labi un izturības ziņā gandrīz līdzinās krūts bērniem.

Piebaŗošanu izdara dodot bērnam 1—2 reizes dienā mākslīgo barību, bet pārējās reizes krūti. Piebaŗot bērnu pēc katras zīdīšanas reizes var tad, ja mājā ir svari, ar kuŗu palīdzību var ik reizes noteikt iztrūkstošo barības daudzumu. Mākslīgo barību pasniedz bērnam no pudelītes vai ar kaŗotīti. Pēdējais paņēmiens labāks, jo tad bērns neatsakās ņemt arī turpmāk krūti. Turpretim, pamanījis, ka no pudelītes dzeršana vieglāka, zīdainis bieži atsakās zīst krūti un tā piespiež māti viņu bez laika nošķirt.

Govs pienu atšķaida ar auzu pārslu vai rīsu novārījumu (pagatav. sk. pie mākslīgās ēdināšanas). Sākumā (1. mēnesī) piebaŗojumā ņem uz 1 daļu piena 2 daļas novārījuma. Ja bērns to labi panes, jau pēc pāris dienām pāriet uz vienādām daļām. 5—6 mēnesī piena daudzumu var pavairot līdz $^2/_3$. Cukuru liek aprēķināt $1\frac{1}{2}$ līdzenas tējkaŗotes uz 150 gr. lielu porciju. Ceturtā mēnesī var jau

vienreiz dot manna putriņu. Sākot ar sesto mēnesi pamazām, tāpat kā pie krūts bērniem, ieved uzturā saknes, dārzājus, augļus.

Mākslīgā barošana. Ja aiz kaut kādiem iemesliem māte nevar savu bērnu barot ar krūti, jāķeras pie mākslīgas barošanas. No mākslīgiem barības līdzekļiem pirmā kārtā jāmin govs piens. Zīdaiņa barošanai lietotam pienam jāstāda ļoti augstas prasības, tam jābūt tīram un iegūtam no veselām govīm. Zīdainim drīkst dot tikai svaigu, tās dienas pienu. Tā kā mums nekad nav iespējams pilnīgi droši pateikt, cik tīrs ir piens, to nevar dot nevārītā veidā. Pēc atnešanas mājā piens tūliņ jāuzvāra visai dienai un jānoliek līdz lietāšanai vēsā vietā. Mazam bērnam govs pienu nedod tīrā veidā, bet tas iepriekš jāatšķaida ar auzu pārslu, rīsu vai kviešu putraimu novārījumu. Novārījuma pagatavošanai ņem sākumā 2—3, vēlāk 4—5 tējkaļotes auzu pārslu, rīsu vai putraimu un uz lēnas uguns vāra ½—1 studai, 2 glāzes ūdens. Pēc tam novārījumu izlaiž caur smalku astru sietu. Vārīšanas laikā izgarojušo ūdeni atvieto, pielejot novārītu ūdeni, lai dabūtu atkal 2 glāzes šķidruma.

Ja bērnam ir tieksme uz mīkstu izeju, pienu atšķaidīšanai jāņem rīsu novārījums.

Ēdinot bērnu mākslīgi, pirmās dienās ņem 1 daļu piena uz 2 daļām šķidra novārījuma. Lai paceltu barības vērtību, maisījumam pieliek cukuru, aprēķinot, lai uz katriem 100 grammiem būtu 1 līdzena tējkaļote cukura. Ja bērnam nav gremošanas traucējumu, ar labiem panākumiem lietā parasto biešu cukuru. Ja turpretim ir tieksme uz caureju, labāk ņemt Soksleta cukuru. Ja zīdainis norādīto piena atšķaidījumu labi panes, jau pēc pāris dienām pienu pavairo, ņemot novārījumu un pienu līdzīgās daļās. Ja bērns labi pieņemas svarā, šādu ēdināšanu var turpināt līdz 3. mēneša beigām. Sākot ar ceturto mēnesi vienreiz dienā ieteicams dot šķidru manna putriņu. Ja bērns to labi panes, pēc mēneša to sāk vārīt biezāku un pasniedz bērnam divas reizes dienā. 5—5½ mēn. vecumā sāk dot sakņu buljonu. Līdz gada beigām pakāpeniski ieved visus ēdienus, kuŗus minējām, runājot par nošķiršanu no krūts.

Mākslīgo barību var jau no rīta sagatavot vairākām ēšanas reizēm, uzglabājot to līdz vajadzīgam laikam vēsumā. Pirms došanas bērnam to sasilda līdz mērenai temperātūrai. To pārbauda uzpilinot dažus pilienus uz rokas jeb arī nogaršojot to no kaļotītes. Nedrīkst garšot bērna ēdienu tieši no pudelītes, pupiņu savā mūtē ieliekot.

Kas attiecas uz mākslīgas barības daudzumu, tad te jāņem vērā skaiļi, kuŗus minējām runājot par zīdīšanu. Pieturoties pie tiem, redzam, ka 4 nedēļu vecumā zīdainis atsevišķā ēšanas reizē dabū 120 grammu barības. Katru turpmāko nedēļu šo daudzumu palielina par 10 grammiem. Tā tad, 8 nedēļu vecs bērns dabū jau 160 gr. Pie šīs devas var palikt ilgāku laiku. Ja bērnam laba ēstgriba, otrā pusgadā porciju palielina līdz 200 gr. Šinī laikā patērētā piena daudzums var būt 600—700 gr. dienā.

Tāpat kā pie krūts barošanas, bērnu mākslīgi ēdinot jāievēro noteikta kārtība, pasniedzot ēdienu ik 4 stundas ar 8 stundu pārtraukumu naktī.

Bērnu mākslīgi ēdinot, jāievēro vislielākā trauku tīrība. Barības palieku nekad nedrīkst uzglabāt līdz nākamai reizei pudelītē, bet pēdējā pēc katras baŗošanas reizes tūliņ jāizskalo un rūpīgi ar suku jāizmazgā. Vienreiz dienā pudelīte jāizvāra sodas ūdenī. Tas pats sakāms par gumijas pupiņu, kuŗam arvienu jābūt ļoti tīram. Tas jāglabā slēgtā traukā no mušām un putekļiem.

Mazbērna ēdināšana. Kā redzējām, pirmā dzīvības gada beigās zīdaini nošķiŗ no krūts un pāriet tikai uz mākslīgo barību, kuŗā ievērojama vieta pieder pienam un tajā vārītām putrām. Bez tam liela vērība piešķiŗama saknēm un augļiem. Otrā dzīvības gadā patērētā piena daudzums samazinās līdz ½ litram dienā. Ja bērnam ēstgriba laba, var vēl kādu laiku pieturēties pie 5 ēdināšanas reizēm, lai gan nepieciešami tas nav. Bērni labi iztiek arī ar 4 ēšanas reizēm; palaunadzim izkrītot, jādod agrāk vakariņas. Otrās brokastīs labāk pienu nemaz nedot, bet gan kādu augli ar sausiņu. Pusdienas līdzinās zīdaiņa pusdienām: sakņu buljons ar saknēm, putraimiem, mannu vai rīsiem. Pirmajā dzīvības gadā zīdainim gaļu nemaz nedod. Tāpat var turpināt arī vēlāk. Ja nu vecāki nevar atturēties, tad nelielos vairumos to var dot. Piem., pusdienā sutinātas saknes vai kartupeļu biezputru ar pāris tējkaŗotēm maltas gaļas. Sakņu izvēlē atļauta lielāka brīvība, tikai tām jābūt pietiekoši sasmalcinātām. Bez tam pusdienā vēl ieteicams kāds auglis, kompots vai ķīselis.

Bērna ēdināšanas paraugs 2. dzīvības gadā:

I brokastis: apm. 1 glāze piena (200 gr.) ar sviestmaizi (rupjo kviešu vai baltmaizi).
II „ kāds auglis ar sausiņu.

Pusdienā: biezs buljons ar saknēm un kādiem putraimiem, sutinātas saknes 5—10 ēdamkaŗotes. Pāris tējkaŗotes maltu aknu vai gaļas (ne katru ēdienu!). Ķīselis, augļi.

Palaunadzī: apm. ½ glāzes piena ar sausiņu, vai tas pats, kas II brokastīs.

Vakariņās: putriņa vārīta 1 glāzē piena ar kādu ogu sulu.

Trešajā dzīvības gadā bērnu pamazām var pārvest uz pieaugušo ēdieniem, ja tie ir saprātīgi izvēlēti. Piena daudzums jāsamazina apmēram līdz 300 grammiem.

Piens un piena ražojumi uzskatāmi par vērtīgu uztura līdzekli. Tomēr jāatturas no pārmērīgas bērnu dzirdīšanas ar pienu, jo uz patērētā piena rēķina mazinās bērna ēstgriba un tas nespēj uzņemt citas nepieciešamas uztura vielas, kuŗu nav pietiekoši pienā. Vienpusīgi ar pienu baŗoti bērni saslimst ar mazasinību. aizcietinātu izeju un ēstgribas trūkumu (otrā gadā pietiek ½ litrs, turpmākos gados ¾ litra dienā). Ļoti teicams arī biezpiens, ko var dot bērnam ar sviestmaizi rītos vai vakaros, iepriekš pieliekot skābu krējumu. Biezpienu var izlietāt dažādu ēdienu pagatavošanai, piem., cepot pankūkas vai kotletes no tā, kā arī dot ar ceptiem

vai vārītiem kartupeļiem. Šāds veids labi noder pusdienā vai arī vakariņās.

Arī sviests lietājams bērna uzturam: tas ir barojošs un satur vitāminus, sevišķi vasarā. Sviestu lietā pa tējkarotei pie sutinātām saknēm, putriņām, kā arī uz sviestmaizēm.

Saknes, dārzāji un augļi. Šiem uztura līdzekļiem piešķirama svarīga loma bērnu barībā, sevišķi patērētiem svaigā veidā. To uztura vērtība saistās ar bagātīgo minerālsāļu un vitāminu saturu.

Nepārtrauktais augšanas process prasa ļoti daudz izejvielu. Sevišķi minerālvielas, jo plaši piedalās šūniņu un audu uzbūvē, kārtodamas bez tam visus organisma vielu maiņas procesus.

Mazbērna uzturam var lietāt visas saknes un dārzājus. Bagātīgi satur kaļķa un dzelzs savienojumu visas zaļās augu lapas (salāti, kāposti, špināti). Ļoti ieteicama ir burkānu lietāšana. Svaigā veidā to vajadzētu bērniem dot ikdienas. Mazākiem bērniem dod tos sarīvētus, biezeņa veidā, lielākiem — veselus, lai graužot tos tiktu nodarbināti kā zobi, tā žokļi. Burkānus jādod arī sutinātus. Vērtīgs dārzājs ir tomāti. Plaša vieta ēdienu sarakstā ierādama arī kartupeļiem. Tos var pasniegt sagatavotus visdažādākos veidos ar sviesta, krējuma vai biezpiena piedevām svaigā veidā. Tā kā ne vienmēr saknes var pasniegt zaļā veidā, tad jāpiegriež vērība to pareizai sagatavošanai. Sutinot saknes, tās pārlej tikai nedaudz ar ūdeni, lai pēdējo nekādā gadījumā nevajadzētu noliet, jo taisni ūdenī pa sutināšanas laiku pāriet vērtīgās barības sāls.

Gaļa un olas. Pretēji agrāko laiku ieskatiem pierādījies, ka šo barības vielu pārmērīgs daudzums ir kaitīgs. Tās rada kaitīgas skābes, no kurām organisms tikai ar pūlēm atbrīvojas. Tādēļ, lai mazinātu gaļas nevēlamo iespaidu to bērniem pasniedzot ikreizes jādod klāt daudz sakņu. Vajaga radināties pie tā, lai saknes būtu galvenā ēdiena sastāvdaļa un gaļa tikai piedeva, bet ne otrādi. Pusdienā gaļu bērniem dod nelielā daudzumā. Pie tam pietiek, ja to dara 2—3 reizes nedēļā. Arī olas dod reizes 2—3 nedēļā.

Maize. Otrā dzīvīzas gadā bērnam var dot baltmaizi un rupjo kviešu maizi, jo tā mazāk apgrūtina gremošanas organus. Bet trešā dzīvības gadā bērns katrā ziņā radināms pie rupjas rudzu maizes. Viņa mazliet vairāk apgrūtina zarnu darbību, jo dod vairāk atkritumu, bet viņas vērtīgās sastāvdaļas tiek tikpat labi izmantotas kā smalkās maizes. Bez tam rupjās maizes barības vērtība ir augstāka tādēļ, ka rupjos nebīdelētos miltos samaltas arī graudu klijas, kas satur minerālvielas un nedaudz vitāminu. Sevišķi ieteicama rupjā maize bērniem ar aizcietinātu izeju.

Zupas ir barojošas un vērtīgas tik daudz, cik tanīs sakņu, miltu (makaronu, nūdeļu) vai putraimu piedevu. Tādēļ bērniem jādod tikai biezas zupas. Šķidrās zupās, kuŗās bieži ir galvenā kārtā gaļas ekstraktīvās vielas, nepavisam nav jāuzspiež bērnam un nekādā gadījumā tas nav jādara pusdienas sākumā, kad piepildītais kuņģis nespēj pēc tam vairs uzņemt citus vērtīgus ēdienus.

Sāls jālietā bērnu ēdienos nelielā daudzumā, tikai cik nepieciemi garšas dēļ. Bērnus nevajaga radināt pie sāļiem ēdieniem, kā siļķēm, žāvēta šķiņķa, desām un t. t., kas rada slāpes un pastiprinā-

tu dzeršanu. Bieža ūdens dzeršana nav vēlama. Ja barības izvēle ir pareiza, slāpes nemaz nerodas.

Ēstgriba un tās traucējumi. Laba ēstgriba ir priekšnoteikums bērna labai attīstībai. Nerunājot par slimības gadījumiem un ar tiem savienotiem ēstgribas traucējumiem, tomēr paliek pāri daļa bērnu, kas, kaut gan ne ar ko neslimo, manāmi cieš no ēstgribas trūkuma. Šīs nevēlamās parādības sakne bieži slēpjas apkārtnes apstākļos.

Viena visbiežāk pielaistā audzinātāju kļūda ir bērna ēdināšana bez noteiktas kārtības. Jau no paša sākuma bērnam jādabū ēst tikai noteiktā laikā. Atsevišķās ēšanas reizēs bērnam jāuzņem ne vairāk barības, cik nepieciešami izsalkuma pilnīgai apmierināšanai. Tuvojoties nākamai ēdiena reizei, bērns tad sajūt izsalkumu, kuŗu viņš ar patikšanu apmierina. Nepareizi rīkojas vecāki, dodami bērnam ēst arī starplaikā, kad pagadās. Ir mātes, kuŗas cenšas tādā veidā griezt par labu to apstākli, ka bērns pie galda „nekā neēd". Iznākums ir taisni pretējs: bērns ēd arvienu sliktāk.

Ēstgribas trūkums var rasties arī no pārmērīgas piena lietāšanas. Ir bērni, kuŗiem piens garšo, un tie izdzer dienā 1—2 litrus. Tā kā piens pats par sevi ir barības viela, tad saprotams, ka bērnam zūd patikšana uz citiem ēdieniem. Taisni šo bērnu mātes visbiežāk lūdz ārsta padomu, sūdzēdamās, ka viņu bērniņi tikpat kā nekā neēdot. Bet ko gan var ieēst 4—5 gadus vecs bērns, ja viņš izdzēris 1—1½ litra piena? Pēc piena daudzuma ierobežošanas daudzreiz ēstgriba uzlabojas.

Līdzīgs stāvoklis rodas arī pie bērna vienpusīgas baŗošanas ar gaļas un olu ēdieniem. Ēstgriba mēdz uzlaboties, ja izdara noteiktas pārmaiņas ēdienu sarakstā, ierādot lielāku vietu saknēm, dārzājiem, augļiem.

Ļoti slikta loma ēstgribas uzturēšanā piekrīt saldumiem. Konfektes un kūkas mazina veselīgo apetīti, tādēļ bērnam tas jādod ļoti reti, tikai izņēmuma gadījumos un nekad pirms kārtējās maltītes, bet vienīgi pēc tās nelielos daudzumos. Vispārīgi jāņem vērā, jo mazāk izlutināta bērna garša, jo labāka būs viņam ēstgriba. Maza dažādība kā pašos produktos, tā arī pagatavošanas veidā vēlama, bet tikai jāsargājas no bērna garšas izlutināšanas un izsmalcināšanas.

Jāaizrāda uz kustību nozīmi bērnu ēstgribas veicināšanai. Jo vairāk bērns kustas un skraida svaigā gaisā, jo straujāk norit vielu maiņa un jo drīzāk rodas apetīte.

8. Bērns skolas vecumā

Skolas vecums bērnu spēkiem uzstāda sevišķi augstas prasības. Skolas apmeklēšana, kas saistīta ar veselu rindu visdažādāko pienākumu, jāuzskata par nopietnu darbu. Ļoti daudz enerģijas prasa ne tikai uzmanīga sekošana skolotāju paskaidrojumiem un uzdevumu veikšana, bet galu galā smags darbs ir pati mierīgā sēdēšana vairākas stundas pēc kārtas. Bērns nogurst mierīgi sēdot, jo viņa dabīgā tieksme ir daudz un intensīvi kustēties. Bērna nogurumu pavairo vēl tas apstāklis, ka skolā tam vairākas stundas

pēc kārtas jāuzturās slēgtā telpā, kur daudzo skolēnu klātbūtne neizbēgami bojā gaisu. Šī sēdēšana pie galda turpinās mājā, sagatavojot uzdevumus.

Mūsu skolēniem visumā ir tikai viduvējs veselības stāvoklis. Starp tiem diezgan daudz vāju bērnu, kuŗi prasa pastāvīgu ārsta uzraudzību un padomus. Ir aplami novelt uz skolu visu atbildību par neapmierināto bērnu veselību. Saprotams, ka skola ar savām īpatām prasībām, ar visa agrākā dzīves veida grozīšanu stiprā mērā iespaido bērnu.

Vecākiem arvien jāatcerās, ka, rūpīgi sekojot sava bērna veselībai, viņa mājas dzīves, darba un atpūtas iedalījumam, tie lielā mērā mazina skolas nelabvēlīgo iespaidu uz jauno organismu. Netraucēts miegs, saprātīgs dienas gaitu iedalījums un pareiza barība palīdzēs bērnam vieglāk izturēt skolas gaitas, un bez lielākām grūtībām izstaigāt tās līdz galam.

Lai bērns varētu pietiekoši atpūsties pēc dienas darbiem, viņam jānodrošina ilgstošs, mierīgs nakts miegs. Tas ir viens no drošākiem veidiem, kā pasargāt bērnus no pārmērīgas nervu sistēmas jūtīguma. Jo nopietnāku vērību piegriezīs miegam, jo mazāk būs „nervozo" bērnu.

Viss tas, ko minējām par mazbērna miegu, viņa guļas vietu, viņa miega traucējumiem, pilnā mērā attiecināms arī uz skolas bērnu. Lai bērns guļot varētu labi atspirgt, pēc iespējas jāgādā par plašu guļamistabu, kas labi vēdināma un kuŗā nav daudz gulētāju. Siltākos mēnešos skolēnam ieteicams gulēt pie vaļēja loga.

Skolēniem, tāpat kā mazbērniem, kaitīgas ir visas izpriecas, kas saistās ar vēlu gulētiešanu: vakara izrādes teātrī, kinematografā, cirkū, tāpat kā arī vēlās viesības. Viss tas ievērojami vairo bērna nogurumu, uztrauc nervu sistēmu un padara miegu nemierīgāku, mazāk atspirdzinošu.

Caurmērā miega ilgumam jābūt:

7— 9	gadu vecumā	11	stundas
10—11	„ „	10—11	„
12—13	„ „	10	„
14	„ „	9—9½	„

Ja mazākiem bērniem jādodas pie miera apm. pukst 8—9 vakaŗā, tad lielākiem nekādi vēlāk par plkst. 10 vakarā. Līdz plkst. 7 rītā tie būs labi izgulējušies. Pietiekoši ilgi gulējis bērns varēs samērā viegli piecelties un, miegu no acīm izmazgājis, kārtīgi paēst brokastis un laikā tikt uz skolu.

Arvien jālūko iekārtoties tā, lai no rītiem bērniem nebūtu jāsteidzās. Ja laika maz, bērns ļoti steidzās ar ēšanu. Nekārtīgi sasmalcināta barība apgrūtina gremošanas organu darbību, neēšana sekmē nogurumu un mazasinības rašanos. Ja bērns pieceļas pārāk vēlu, viņam viegli aizmirstas kārtīgi nomazgāties, kā arī iztīrīt zobus.

Ja bērns atgriežas no skolas noguris, ar vāju ēstgribu, viņam noderīga īsa atpūta pirms pusdienas ēšanas. Atguļoties uz 20—30

minūtēm, bērns manāmi atspirgst un ar lielāku patiku noēd savu pusdienu.

Nekādā ziņā skolēniem nevar ļaut ķerties pie mājas uzdevumu gatavošanas tūliņ pēc atgriešanās no skolas. Vismaz pāris stundas bērnam jādod brīvība un jāļauj pavadīt šo laiku svaigā gaisā. Labvēlīgā laikā bērnam jāļauj ārā brīvi kustēties, rotaļāties, bumbot. Šīs kustības nav uzskatāmas vienīgi kā izpriecas, bet tās bērnam nepieciešamas, lai viņš varētu fiziski labi attīstīties. Stiprinot un vispusīgi nodarbinot ķermeņa muskulātūru, viņos pa daļai mazina ilgās sēdēšanas nelabvēlīgo iespaidu.

Ziemā skolēniem iespējams nodarboties ar kamaniņu, slidu un slēpju sportu. Visi šie nodarbības veidi visai noderīgi veselībai un sagādā bērniem daudz prieka. Veselīgais ragaviņu sports pie mums atstāts gandrīz vienīgi bērniem. Viņi arī labprāt to piekopj. Laišanās no kalna ir patīkama, bet ragaviņu vilkšana kalnā derīga veselībai. Kalnā kāpjot, bērns elpo dziļāk, viņa ķermeņa un sirds muskuļi tiek kārtīgi vingrināti. Nekad nav jāpiemirst, ka tikai darbība veicina visu organu pareizu attīstību. Bērniem laukā uzturoties, bieži jāatgādina, lai tie elpotu caur degunu, turot muti cieti, arī skrienot un kalnā kāpjot. Tas ir ļoti svarīgi bērnu pasargāšanā no viena otra nevēlama bronchita vai angīnas.

Skolas bērniem ziemas prieku ir vēl daudz vairāk: tiem ir arī iespēja nodarboties ar slidošanu un slēpošanu. Mūsu bērni plašāk piekopj slidu skriešanu, kas izskaidrojams ar to, ka slidas ir krietni lētākas nekā slēpes, bez tam arī slidotavas viegli sasniedzamas. Iekams bērns sāk nodarboties ar vienu vai otru no minētiem sporta veidiem, būtu ieteicams aprunāties ar ārstu, jo visos gadījumos straujas, ilgstošas fiziskas kustības drīkst izdarīt tikai bērni ar veselu sirdi. Slidošana, bet sevišķi slēpošana, prasa no sirds lielu darbu. Slidojot, bet īpaši slēpojot, tiek spēcīgi vingrināti ne tikai kāju un roku muskuļi, bet gan visa ķermeņa muskulātūra. Pašlaik parastām skolām piemīt tas trūkums, ka bērni spiesti daudzas stundas pavadīt slēgtā telpā, bez kustībām sēdot. Ilgstošai sēdēšanai neizbēgami seko nogurums un nepareiza ķermeņa turēšana, kas savukārt sekmē apaļas muguras, plakana krūšu kurvja, vāju plaušu attīstīšanos. Kā slidošana, tā slēpošana rada labsajūtu, padziļina elpošanu, paātrina vielu maiņu un asins riņķošanu, uzlabo gremošanas organu darbību, vingrina muskulātūru. Bet visas fiziskās kustības, kas, saprātīgi izdarītas, sekmē vispārīgu organisma veidošanos, var kļūt bīstamas un sasniegt taisni pretējo, ja lietu noved līdz pārspīlējumiem. Visos gadījumos sports jāindividuālizē, stingri novērojot, cik katrs bērns var panest.

Ārpus parastā skolas darba bērnus samērā bieži nodarbina vēl dažāda veida privātās stundās, kā mūzikas, valodu u. c. Tas ir jauki un noderīgi, bet ik reizes jāpārliecinājas, vai bērnam patiešām ir spējas, kuras viņam grib izkopt, un vai tas nenotiek uz bērna atpūtas un veselības rēķina. Galu galā tas var neatmaksāties, ja kādā dienā bērna veselība neiztur pārmērīgo darbu. No otras puses, vecākiem nav jāskatās pārāk viegli uz bērna pienākumiem skolā. Jāraugās, lai viņš tos veiktu kārtīgi un bērnam nav jāatņem pārāk daudz laika, nodarbinot to mājas un saimniecības darbos. Ar to mēs negribam teikt, ka skolēni atbrīvojami no

ikkatriem pienākumiem mājas dzīvē, vienīgi tie viņiem jāuzliek ar apdomu, rēķinoties ar bērna laiku.

Skolas uzdevumu veikšanai bērnam jāierāda pareiza augstuma galds un krēsls. Nekad nevajag bērnam ļaut rakstīt pie apaļa galda. Abām kājām jāatbalstās uz grīdas. Jāseko, lai rakstīšanas laikā abi elkoņi atrastos uz galda, pie kam bērnam jāsēd taisni, bet nevis salīkušam. Jāraugās, lai bērni nesēdētu vienai kājai virsū, kā tie to labprāt dara. Visi minētie aizrādījumi vajadzīgi, lai aizkavētu nepareizi izliekta mugurkaulāja izveidošanos. Skola nebūt nav viena pati vainojama pie līko mugurkaulāju rašanās. Viena liela to daļa vedama sakarā ar agrā bērnībā pārciesto rachitu, ko mātes bieži nemaz nepamana.

Skolas uzdevumus veicot, bērnam nepieciešams arvien pietiekošs apgaismojums. Bez tam skolēnam jāpierod lasot un rakstot neturēt acis tuvāk par 30 cm no papīra. Pārāk tuva skatīšanās, kā arī nepietiekošs apgaismojums, sekmē tuvredzības attīstīšanos. Šai ziņā sevišķi stingri jāievēro, lai bērni nelasītu dienai tumstot — mijkrēslī, kā arī vakaros gultā guļot. Laikā nepamanīta tuvrezība pie bērniem var sasniegt bīstamus apmērus. Tādēļ ikkatrā aizdomīgā gadījumā vecākiem jāiet ar bērnu pie acu ārsta. Pie acu ārsta arī jāgriežas visos gadījumos, kad bērns šķielē. Laikā parakstītas brilles var stāvokli ievērojami labot.

Jo svarīga vieta ierādāma rūpēm par skolēnu pareizu uzturu. Daudz sakņu, augļu, piena un piena produktu bērnu ēdienu sarakstā, maz gaļas un olu — pavairos bērnu izturību pret visām slimībām. Aplami rīkojas tie vecāki, kas aiz kaut kādiem iemesliem neatļauj saviem bērniem piedalīties skolās ievestā kopēdināšanā, bet gan dod tiem līdzi uz skolu maz noderīgas smalkmaizītes. Ēdot pie kopīga galda ar skolas biedriem, rodas ēstgriba arī tā sauktiem „sliktiem ēdējiem". Galīgi atmetamas bērniem tik ļoti iecienītās bonbongas. To vienīgais nopelns ir tas, ka tās veicina zobu trūdi un mazina ēstgribu.

Lai aiztaupītu saviem bērniem vienu otru nepatīkamu stundu un pat iztraucētu nakts mieru sāpošo zobu dēļ, vecākiem ar vislielāko rūpību jāseko bērnu zobiem, raugoties uz to kārtīgu kopšanu un liekot pašā sākumā saplombēt ikvienu bojātu zobu, visviens, vai tas ir piena vai paliekošs zobs.

Skolas apmeklēšanas laikā bērns ir visvairāk līpīgo slimību apdraudēts. Ar uzmanību un rūpību iespējams līdz zināmam mēram pasargāt bērnus no saslimšanas, tomēr nekad nevar pilnīgi nodrošināt tos no sastapšanās ar slimību dīgļiem. Tādēļ atliek vienīgi ar pareizu kopšanu un ēdināšanu stiprināt bērnu izturību, jo tad viņiem ir izredzes samērā viegli tikt galā ar kuŗu katru slimību.

Gaŗos rudens un ziemas mēnešos kā organismu spēcinošs līdzeklis gandrīz vai visiem skolēniem ieteicama zivju eļļa, kuŗu var dot ar nelieliem pārtraukumiem visu ziemu (1 bērna- līdz 1 ēdamkaŗotei 2 reizes dienā). Noderīga arī mākslīgā kalnu saule, sevišķi ziemas otrā pusē, kad vasarā uzkrātā enerģija sāk izsīkt.

9. Bērnu slimības

A. Gremošanas organu slimības

Zīdaiņu gremošanas traucējumi. Bērnu mirstība ir vislielākā pirmajā dzīvības gadā. Skaitļi rāda, ka daudzus upuŗus starp zīdaiņiem prasa kuņģa un zarnu kanāla slimības. Gremošanas organiem vissvarīgākā loma piekrīt taisni zīdaiņa vecumā, kad norisinās visstraujākā bērna attīstība un augšana. Viegli saprast, ka katrs gremošanas traucējums tūlīt atsaucas uz zīdaiņa attīstību un sajūtams nesalīdzināmi stiprāk nekā pie vecākiem bērniem. Zīdaiņa gremošanas organiem saslimstot, slimība un tās sekas reti kad aprobežojas ar kuņģi un zarnu kanālu vien. Bieži šāds vietējs traucējums īsā laikā kļūst par smagu vispārēju traucējumu, kas var ātri novest pie nāves.

Krūts bērni, kas pareizi baŗoti, parasti nesaslimst ar nopietniem gremošanas traucējumiem. Ja krūts bērnam parādās caureja, tad tai par iemeslu var būt nekārtīgā zīdīšana, pārbaŗošana, vai arī nepietiekoša baŗošana. Nokārtojot ēdināšanas reizes, novēršot pārbaŗošanu un vajadzības gadījumā piebaŗojot ar mākslīgo barību, pa lielākai daļai izdosies novērst bērna caureju. Saprotams, ka ārsta padoms jāņem palīgā. — Ir viena daļa krūts bērnu, kuŗiem neizdodas tikt vaļā no caurejas arī tādos gadījumos, kad ar ēdināšanu viss ir labākā kārtībā. Šajos gadījumos jāraugās uz to, kā bērns pieņemas svarā, kā viņš izskatās un kā jūtas. Ja šai ziņā viss iet labi, uztraukums par nekārtīgu gremošanas organu darbību ir nevietā. Šais reizēs jāpaciešas, kamēr zarnu darbība ar laiku pati no sevis uzlabosies. Var mēģināt pirms katras krūts baŗošanas bērnam iedot 1 ēdamkaŗoti rīsu tumes (vārot ņemt 1 ēdamkaŗoti rīsu uz 1½ glāzēm ūdens, papildinot beigās izgarojušo ūdens daļu), iejaucot tajā (bez vārīšanas) 1 naža galu tīrītā krīta vai arī līdzenu tējkaŗoti larizana (iepriekš jāsavāra).

Mākslīgi baŗotiem zīdaiņiem ikkatrs traucējums gremošanas organu darbībā nozīmē nopietnu slimību. Tādēļ ikreizes, kad šādam bērnam parādās vemšana un caureja, vēl pie tam saistīta ar paaugstinātu temperātūru, arvienu jāuzmeklē ārsts. Iekams tas nav darīts, pilnīgi jāpārtrauc barības pasniegšana bērnam, rūpējoties tikai par pietiekošu dzeršanu. Dienas laikā zīdainim jāizdzeŗ tikdaudz ūdens, cik viņš būtu uzņēmis barības (600—800 gr, skatoties pēc bērna lieluma). Ūdenim var piepilināt nedaudz citrona sulas vai arī dot pavisam šķidru kumelīšu tēju. To turpina apm. 12—24 stundas. Pēc tam var sākt bērna ēdināšanu, sākumā tikai ar rīsu tumi un ļoti pakāpeniski ievedot atkal pienu.

Lai ātrāk uzlabotu gremošanas organu darbību, pēc „ūdens dienas" tumes-piena atšķaidījumu bērnam ieteicams pasniegt saldinātu ar soksleta cukuru (samērā dārgs!), kā arī pirms pasniegšanas savārīt pienu ar larizanu. Atsevišķai reizei var ņemt līdzenu tējkaŗoti larizona. To iejauc aukstā pienā un vārot nepārtraukti maisa, lai aizkavētu kunkuļu rašanos. Vārīšana ilgst apm. 2 minūtes.

Mākslīgi baŗoto zīdaiņu caureja kļūst sevišķi bīstama vasarā. Vairākkārtīgi novērots, ka vasaras jaukākā, siltākā laikā manāmi pavairojas zīdaiņu saslimšana ar caureju. Tā radies pat sevišķs šīs



Ar masalām saslimušais bērns



Ar vēja bakām saslimušais bērns

slimības apzīmējums: zīdaiņu vasaras caureja. Pie tam uzkrīt tieša sakarība starp minēto slimību un laika siltumu: jo karstāka vasara, jo lielāks slimojošo skaits. Šis apstāklis noved pie domām, ka pašam karstumam ir ļoti svarīga loma pie vasaras caurejas izcelšanas. Zīdaiņa pārkarsēšana vasaras mēnešos traucē gremošanas organu darbību, vājinot kuņģa un zarnu gļotādiņu un viegli noved pie saslimšanas ar vemšanu un caureju. Ja zīdainis dabū mātes pienu, viņš samērā viegli pārvar karstuma radītos traucējumus. Citādi tas ir tanīs gadījumos, ja bērns netiek zīdīts, bet gan barots ar govs pienu un citām barības vielām. Karstā laikā visas barības vielas bojājas samērā ātri. Tāpēc, ja zīdainim vasarā jādabū mākslīga barība, sevišķa vērība piegriežama pienam. Karstā laikā arī govs piens ātri bojājas, tanī rodas sadalīšanās produkti, kas kairina gremošanas organu gļotādu un kopā ar karstuma ļauno iespaidu veicina bērna saslimšanu. Tādos apstākļos rosīgi sāk darboties caureju radošās baktērijas, un zīdaiņa dzīvība var būt nopietni apdraudēta. Tā kā mūsu apstākļos nav iespējams dabūt tīru govs pienu (bez baktērijām), tad vasarā zīdainim drīkst dot tikai uzvārītu pienu. Lai pēc iespējas pasargātu pienu no bojāšanās mājas apstākļos, tas no paša rīta jāuzvāra, strauji jāatdzesē un jātur vēsā vietā. Ja iespējams dabūt svaigu pienu vairākas reizes dienā, zīdainim dodams piens tikai no pēdējā slaukuma.

Lai pasargātu bērnu no vasaras caurejas, mātei jācenšas barot to ar krūti pēc iespējas ilgāk, nošķirot to pilnīgi tikai desmitā mēnesī. Atradināšanai jānotiek pakāpeniski, bez straujiem lēcieniem. Galīgu nošķiršanu nedrīkst izdarīt vasaras karstā laikā, bet gan pirms vai pēc tā. To nedrīkst izdarīt arī kaut kādas bērna slimošanas laikā. Govs piena īpašībām vasarā jāpiegriež vislielākā vērība. Ja bērns barots mākslīgi, karstā laikā ieteicams samazināt atsevišķo porciju lielumu, īpaši piena daudzumu. Bez tam labvēlīgi atsaucas uz gremošanas organu darbību karstā laikā citrona sulas piedevas, kuru tieši pirms lietāšanas, pastāvīgi maisot, piepilina pienam (apm. 4—5 tējkarotes uz 1 litru piena). Bez tam bērns vispārīgi jāsargā no pārkarsēšanas.

Lai pasargātu mākslīgi barotos zīdaiņus no ilgstošiem barošanas traucējumiem, kas reizēm var noritēt neuzkrītoši, bez krasām slimības pazīmēm, tie laiku pa laikam jāparāda ārstam, kas dos arī norādījumus turpmākai ēdināšanai.

Lielāku bērnu gremošanas organu slimības. Pie lielākiem bērniem traucējumi gremošanas organu darbībā pa lielākai daļai stāv sakarā ar lietāto barību. Vemšana un caureja mēdz parādīties pēc pārēšanās ar pārāk trekniem vai saldiem ēdieniem, kā arī lietājot bojātus uztura līdzekļus (desas, bojātu gaļu, konservus u. t. t.). Arī neuzmanīga augļu lietāšana rada pēkšņus zarnu iekaisumus, kas sevišķi bieži kļūst vasaras otrā pusē, kad tirgū parādās pirmie augļi.

Kuņģa un zarnu iekaisumi izpaužas caurejā, kuŗai var pievienoties arī vemšana. Nopietnos gadījumos temperatūra parasti paaugstināta. Arvienu uz šāda veida saslimšanu jāraugās nopietni un tā jāārstē. Kamēr ārsta padoms nav saņemts, saslimušais bērns jānovieto gultā un atkarībā no slimības grūtuma, tam pirmā dienā vai nu pilnīgi jāatrauj barība, dodot viņam pēc iespējas vairāk

dzert (novārītu ūdeni ar citrona sulu), vai arī ēdinot to tikai ar rīsu un auzu pārslu novārījumiem. Caurejas laikā no ēdiena katrā ziņā jāizslēdz p i e n s, s v i e s t s, b u l j o n s. Bērna stāvoklim nedaudz uzlabojoties, tam var dot kaltētu baltmaizi, sausiņus ar tēju, biezpienu, šķidru auzu pārslu vai mannas putriņu. Ļoti pakāpeniski jāpāriet uz parasto barību, sevišķi uzmanoties ar pienu.

Tā kā gremošanas organu slimības pie lielākiem bērniem mēdz samērā bieži saistīties ar augļu lietāšanu, tad, lai pasargātos no tiem, der ievērot dažus noteikumus.

Dodot bērniem tikai nogatavojušos un pilnīgi veselus, nebojātus augļus, jāraugās arī, lai tos labi sakožļā. Nevajaga piemirst to laiku pa laikam bērnam atgādināt! Augļu laikā der ierobežot bērniem dodamā piena daudzumu.

Tā kā nevārīti augļi uzskatāmi par vērtīgākiem, tos jācenšas dot bērniem dabīgā veidā, tikai priekš lietāšanas tie r ū p ī g i j ā t ī r a. Netīri, putekļiem un dīgļiem aplipuši augļi var veicināt nopietnu gremošanas organu slimību izcelšanos. Jācenšas augļus nomazgāt tekošā ūdenī, ņemot palīgā suku. Izņēmumi pielaižami, ja augļi novākti pašu dārzā, kur saule un lietus tos tīrījuši. R e i z



Sargājiet ēdienus un bērnus no mušām!

uzstādīto likumu — nekad neēst nezināmus, nemazgātus augļus, jācenšas ievērot visos gadījumos.

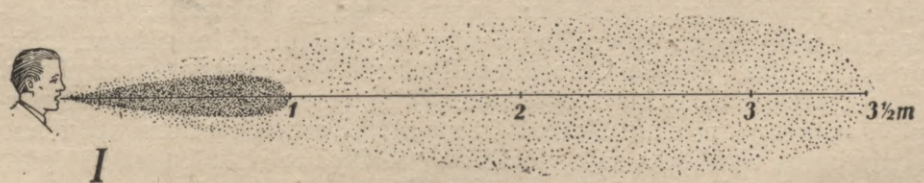
Vasaras beigās un rudens sākumā pieaugušie un bērni biežāk slimo ne tikai ar parastiem gremošanas organu iekaisumiem, bet šinī laikā pieaug saslimušo skaits ar tik nopietnām slimībām kā tīfu un paratīfu. Ar šīm slimībām sirgst kā lieli tā mazi, neizslēdzot pat zīdaiņus. Tās izplatās pielipšanas ceļā. Šīs slimības dīgļus pa lielākai daļai uzņem kopā ar barību, pie kam tos var izplatīt kā augļi, saknes, dārzāji (auguši cilvēku izkārnījumiem mēslotos dārzos), tā arī citi uztura līdzekļi, īpaši piens un dzeramais ūdens, iegūts no nezināmiem avotiem. Tīfu un paratīfu pārcietuši cilvēki, paši nezinot, var mēnešiem ilgi nēsāt sevī un izplatīt attiecīgas slimības dīgļus. Tā kā viegli iespējama to dīgļu atrašanās uz viņu rokām, šie cilvēki aptraipa ar tiem visus priekšmetus, kuriem tie pieskaras, starp citu arī uztura līdzekļus. Ar zināmu uzmanību jālietā piens, ko mēdz piegādāt patērētājiem kannās. Šo pienu var lietāt nevārītu tikai gadījumos, kad ir pilnīga pārliecība, ka pie tā iegūšanas ievērota vislielākā tīrība un ka nodarbinātie cilvēki ir veseli. Ja tas nav noteikti zināms, piens pirms lietāšanas jāuzvāra. Šai ziņā drošāk lietāt pasterizēto pudeļu pienu.

Vemšana, ar ko var iesākties kuŗa katra gremošanas organu saslimšana, raksturīga arī aklās zarnas iekaisumam. Tādēļ ik reizes, kad bērns sūdzas par sāpēm vēderā, jāpieaicina ārsts, lai tas pārliecinātos, vai nesākas ļoti nopietna slimība. Bez tam jāņem vērā, ka vemšana var būt arī dažu bērnu lipīgo slimību (sevišķi angīnas, šarlaka, masalu) sākumā.

Vēdera aizcietējums. Samērā bieži jāsastopas pie bērniem ar chroniskiem vēdera aizcietējumiem,



Sargaities: blaktis izplata slimības!



I

Cik tālu sniedzas šķavas?
Klepojot, baciļus aizsviež 1 m, šķaudot 3,5 m tālu.

kuŗu pamatā pa lielākai daļai ir nepareizs uzturs. Šī nepatīkamā parādībā novērojama jau pie gluži maziem zīdaiņiem. Iekams māte ķeŗas pie klistīra vai dažādiem pulverīšiem, jānoskaidro kūtrās zarnu darbības cēloņi. Jāzina, ka zīdaiņiem mēdz būt vēdera aizcietinājums gadījumos, kad viņi saņem pārāk maz barības. Tāpēc vispirms jānovēro bērna pieņemšanās svarā un, ja tā ir nepietiekoša, jāpalielina barības daudzums. Pie mākslīgi ēdinātiem zīdaiņiem iemesls var slēpties vienpusīgā piena-miltu ēdienā. Sākot ar otrc-trešo dzīvības mēnesi, veselam zīdaiņim ikdienas jāpiedod pie parastās barības dažādas augļu, ogu, dārzāju sulas (sk. „Bērna ēdināšana"). Piena samazināšana pirmā gada beigās līdz 2 glāzēm dienā arī palīdz ierosināt zarnu darbību. Labvēlīgi to ietekmē arī iesala ekstrakts, pievienots (1—2 tējkaŗotes dienā) pie gatava ēdiena.

Rotaļu un skolas vecumā kūtras zarnu darbības sakars ar nepareizu uzturu ir nepārprotams. Pirmkārt, jāsastopas ar bērniem, kas dabū „spēcinošu" uzturu: daudz gaļas, olas, piena, bet pavisam maz dārzāju un augļu, kas galdā nokļūst tikai nejauši. Otrkārt, no kūtras zarnu darbības cieš izlutinātie bērni, kuŗiem pasniedz arvienu izmeklētu, vieglu, stipri sasmalcinātu barību: baltmaizi, pienu, kakao, bet dārzājus un augļus tikai samaltus, sakasītus, caur sietiņu izspiestus. Prof. Fērs, ilgus gadus krādams novērojumus par zarnu kūtrību pie bērniem, nācis pie šādiem slēdzieniem: lai ierosinātu zarnu darbību, barība nav jādod bērnam pārmērīgi sasmalcināta, bet jārīkojas tā, lai viņa zobi dabūtu pastrādāt, ēdienu sakožļājot; tad — jāatsakās no baltmaizes, atvietojot to ar pilngraudu, rudzu un kviešu maizi (var dot jau 2. dzīvības gadā), jāierobežo gaļas, olu un piena patēriņš, un, beidzot, jāierāda izcila vieta dārzājiem, augļiem, ogām. Šai ziņā sevišķi derīga augu barība, pasniegta zaļbarības veidā.

B. Elpošanas organu slimības

Aukstos gada laikos uzliesmo vesela rinda tā saukto „saaukstēšanās slimību", kuŗas pirmā kārtā rakturo vieglāki vai smagāki elpošanas organu iekaisumi (iesnas, angina, klepus, plaušu karsonis). Plaši izplatīts uzskats, ka galvenais šo slimību cēlonis meklējams stiprā ķermeņa vai atsevišķu tā daļu (piem. kāju, galvas) atdzišanā. Tagad zināms, ka temperātūras straujās maiņas nav uzskatāmas par tiešo slimību cēloni. Vainojamas pirmā kārtā dažādas baktērijas, jo visas šīs saaukstēšanās slimības (iesnas neizslēdzot) ir lipīgas. Šīs iesnu, gripas, angīnas baktērijas mēs ieelpojam ik dienas, sevišķi, ja atrodamies slimu cilvēku tuvumā, kas šķaudot, klepojot, skaļi runājot, smejoties izsviež daudz siekalu un gļotu pilieniņu, kuŗi satur attiecīgās bakterijas. Šīs baktērijas, nokļuvušas uz vesela cilvēka deguna vai rīkles gala un mandeļu gļotādas, var še uzturēties ilgāku laiku, neradot saslimšanu. Tā iestājas, kad rodas labvēlīgi apstākļi (piem., slikta barība, pārpūlēšanās un arī saaukstēšanās). Ķermeņa stipra atdzišana atsaucas uz elpošanas ceļu gļotādām, mazinot to izturību un tā dodot iespēju baktērijām attīstīt savu darbību.

Kā pasargāt bērnus no šīm slimībām? Kaut gan „tikai" saaukstēšanās slimības visumā mēdz uzskatīt par neno-

zīmīgām, nav jāpiemirst, ka ikvienam vieglam elpošanas orgānu iekaisumam var sekot ļoti nopietni sarežģījumi (vidusauss iekaisums, plaušu karsonis, nieru kaite). Saaukstēšanās var veicināt arī bīstamās tuberkulozes uzliesmošanu. Saprotams, ka mums jācenšas pirmā kārtā pasargāt bērnus no sastapšanās ar slimību dīgļiem. Neaizmirsīsim nekad, ka visas elpošanas orgānu slimības ir lipīgas! Ņemot to vērā, bērni jāsargā no pārāk liela tuvuma ar cilvēkiem, kas slimo ar iesnām, angīnu, klepu. Lietājot mutautiņu, dvieli, karoti, traukus, kas bijuši iesnām slima cilvēka rīcībā, mēs droši varam teikt, ka bērns arī dabūs iesnas. Saprotams, ka vislielākā uzmanība jāievēro pieaugušiem: klepojot, šķaudot nekad nav jāpiemirst aizsegt muti ar mutautiņu vai vismaz ar roku. Ejot pie maza bērna, iesnām slimai mātei mute un deguns jāaizsien ar lakatiņu.

Tā kā arī pie vislielākās uzmanības nav izredzes pilnīgi pasargāt bērnus no sastapšanās ar kaitīgām sīkbūtnēm, mums neatliek nekas cits, kā rūpēties par bērna organisma nostiprināšanu, lai tas kļūtu izturīgāks, spētu ātri piemēroties kaitīgiem ārējiem apstākļiem un sekmīgi veikt cīņu ar slimību dīgļiem.

Vislielākās izredzes paglābties no saaukstēšanās slimībām ir bērniem ar labi norūdītu ādu. Mēs sekmēsim bērnu norūdīšanu, izmantojot pilnā mērā sauli, gaisu un ūdeni vasaras siltā laikā. Vasarā iesāktā ādas norūdīšana uzmanīgi jāturpina arī rudenī un ziemā.

Jo mazāks bērns, jo viņa dzīvība vairāk apdraudēta arī šķietami niecīgas saslimšanas gadījumos. Pirmais dzīvības gads šai ziņā ir visbīstamākais.

Iesnas. Kas gan piegriež nopietnu vērību tik vienkāršai un parastai slimībai kā iesnām? Un tomēr, no šī deguna gļotādas iekaisuma var izcelties mandeļu, plaušu elpošanas caurulīšu (bronchu) un pat plaušu iekaisums. Sevišķi nopietna slimība iesnas ir zīdaiņa vecumā, un tādēļ pirmā dzīvības gadā iesnas būtu jāārstē ar vislielāko rūpību.

Iesnas ne tikai apgrūtina zīdainim mātes krūts vilkšanu, bet jo viegli rada sarežģījumus, piem. vidusauss iekaisumu. Kā zināms, vidusausi savieno ar aizdegunes telpu sevišķa eja, pa kuru slimības dīgļi viegli nokļūst ausī. Pie zīdaiņiem par šo sarežģījumu jādomā tad, ja temperatūra saceļas, ja bērns kļūst stipri nemierīgs un izrāda noteiktu nepatikšanu, pie vienas vai otras auss aizskāršanas. Pie mazākām aizdomām, jāuzmeklē speciālists, kas ar laikā uzsāktu ārstēšanu var ievērojami līdzēt. — Vidusauss iekaisums apdraud arī lielākus bērnus. Pēdējie tādā gadījumā sūdzas par sāpēm. Šī iekaisuma izcelšanos pie lielākiem bērniem sevišķi veicina stipra deguna šņaukšana, no kuras bērni jāattur. Nepatīkams iesnu sarežģījums ir arī pieres un deguna blakusdobumu iekaisums.

Angīna. Ka angīna uzskatāma par lipīgu un pie tam ļoti nopietnu slimību, daudziem nav zināms. Angīna ir kakla mandeļu slimība. Vieglākos gadījumos mandeles piepampst, rodas sāpes pie rīšanas. Grūtākās angīnas formas mēdz iesākties ar pēkšņi paaugstinātu temperatūru (39—40°), drebuļiem, vispārēju sliktu sajūtu un nereti arī vemšanu. Uz mandelēm redzami strutaini punkti, dažreiz mandeļu virsma pārklājās ar dzeltenām plēvēm, kā pie dif-

terijas. Pievienojas arī apkārtnes limfas dziedzeru iekaisums un reizēm to sastrutojums. Parasti stāvoklis uzlabojas pēc dažām dienām. Bet angīna nebūtu tik nopietna slimība, ja tai bieži nesekotu dažādi sarežģījumi. No biežāk sastopamiem ir strutojošs vidusaus,s iekaisums, kā arī strutains kaulu smadzeņu iekaisums. Arī nieru iekaisums un sirds kaite var sekot angīnai. Tāpēc angīnai piegriežama sevišķa uzmanība. Ja temperatūra paaugstināta, bērnam katrā ziņā jāpaliek gultā. Ap kaklu liek sildošus apliekamos, kurus maina 3 reizes dienā. Ja bērns prot jau skalot kakliņu, tad šim nolūkam var ļietāt ūdeņraža vai borskābes atšķaidījumu (1 tējkaroti uz glāzes ūdens). Ieteicama skalošana ar kumelīšu novārījumu, pievienojot borskābi. Bez tam ieteicama arī desinficējošu tābležu sūkāšana (piem. Medfoflovīna tabl.). — Mazākiem bērniem dod atšķaidītu citrona sulu ar pūdera cukuru tīrā veidā. Visos gadījumos, kur slimības aina smaga, katrā ziņā jāpieaicina ārsts.

Plaušu iekaisums (tautā saukts plaušu karsonis) ir bieži sastopama bērnu slimība. Tas ceļas no vairāku sugu baktērijām, kuras visvieglāk uzņem tieši plaušu slimnieku tuvumā. Lai gan plaušu iekaisums nav lipīgs tādā mērā kā šarlaks, garais klepus, tad tomēr bērni nekādā ziņā nav vedami plaušu slimnieku tuvumā. Ar plaušu karsoni var saslimt jau gluži mazs zīdainis. Jo mazāks bērns, jo briesmas lielākas. It sevišķi bīstams plaušu karsonis ir novājinātiem, ar gremošanas traucējumiem un rachītu slimojošiem bērniem, tāpat tukliem bērniem ar ļenganiem miesas audiem. Plaušu iekaisums var parādīties kā patstāvīga slimība, vai arī pievienoties kādai citai slimībai. Samērā bieži tas seko kādu laiku pastāvējušam bronchītam, arī gripai, influencei, garam klepum, masalām. Visi šie gadījumi tad uzskatāmi par ļoti nopietniem un bērna dzīvību apdraudošiem. Slimībai raksturīgs klepus un dūrēji sānos. Mazi bērni krēpas norij, lielākie, turpretim, izklepo raksturīgas sarkani-brūnas krēpas. Vispārējais stāvoklis parasti smags. Reizēm var būt nesamaņa un murgi, jo temperatūra mēdz būt stipri paaugstināta. Dažos gadījumos plaušu karsonis pieņem chronisku veidu. Tad izveseļošanās var novilcināties vairākus mēnešus. Slimības gaitā iestājas nopietni sarežģījumi, ja vēl pievienojas plaušu plēves iekaisums. Arī vidusauss iekaisums var izcelties kā plaušu karsoņa sekas.

Plaušu karsoņa ārstēšanā vislielākā loma piekrīt rūpīgai kopšanai. Zālēm nozīme tikai kā atkrēpošanās līdzeklim. Galveno lomu spēlē organisma izturība. Jaunākā laikā to stiprina iešļircinot slimam bērnam vesela pieauguša cilvēka asinis (parasti tēva vai mātes). Arī pareizam uzturam jāpiegriež vērība, nedodot gaļu, bet gan attiecīgi sagatavotas saknes, vieglas putras un piena ēdienus, kā arī daudz augļu un to sulu. — Slimnieka stāvokli cenšas atvieglot ar kompresēm. Ja temperatūra stipri augsta, kompresēm ņem pavēsu ūdeni (ap 20° C), pie zemākas ķermeņa temperatūras (ap 38°) ieteicam ņemt stipri siltu ūdeni. Kompreses maina ik 3 stundas, atstājot tās pa nakti nemainītas. Lai pamudinātu visas plaušu daļas dziļi elpot, slimā bērna stāvoklis bieži jāmaina, liekot to pārmaiņus gan uz vieniem, gan otriem sāniem, pie kam jāraugās, lai bērns negulētu taisni uz muguras, bet atrastos pussēdus. Zīdaiņus var bieži panēsāt uz rokām.

Gripa jeb influence arī ir lipīga slimība. Reizēm viņa iegūst epidēmijas raksturu. Gripai var būt dažādi veidi: paaugstināta temperatūra, kakla sāpes, bronchīts, sāpes locītavās. Citos gadījumos parādības no elpošanas orgānu puses ir niecīgas. Slimajam paaugstināta temperatūra saistās ar vemšanu un caureju. Pie gripas augsta temperatūra mēdz turēties 3—4 dienas. Ja pēc dažām dienām tā nekrītas, jādomā par sarežģījumiem: plaušu iekaisumu, plaušu plēves iekaisumu vai vidusauss iekaisumu. Saslimušais bērns jānoliek gultā un pašā pirmā dienā to var mēģināt ārstēt ar svīdināšanu, dodot tam sadzerties karstu tēju, kā arī $^1/_2$—1 pulv. aspirīna. Tā kā gripa ir nopietna slimība, uz mājās ārstēšanu nevar paļauties, bet jāpiesauc ārsts.

Pēc pārciestās gripas slimnieks jūtas ļoti nespēcīgs, noguris. Ēstgriba parasti slikta. Slimam bērnam pēc temperatūras krišanās vēl dienas 3 jāpaliek gultā un pēc piecelšanās istabā jāpavada vismaz trīs dienas. Ja bērns iziet ārā pārāk ātri, slimība var sākties no jauna, var arī pievienoties sarežģījumi. Dažreiz paiet ilgāks laiks, iekams bērns pilnīgi atspirgts pēc pārciestās gripas. Mazas temperatūras var turēties nedēļām ilgi. Tāpēc pēc izveseļošanās ilgāku laiku vēl nepieciešama pastiprināta uzmanība, lai izsargātu novājināto bērnu no saslimšanas ar citām lipīgām slimībām, sevišķi tuberkulozi. Laba barība (daudz sakņu, augļu), ilgstoša uzturēšanās svaigā gaisā, kalnu saule un zivju eļļa — tie ir galvenie līdzekļi, kas stiprina bērna organismu pēc nopietnas slimības.

C. Tuberkuloze

Tuberkuloze ir lipīga slimība, kuru rada 1882. g. Rob. Kocha atrastais bacilis — „stabiņš". Agrākais uzskats, ka tuberkuloze ir vienīgi pieaugušo slimība, izrādījies aplams. Tagad mēs zinām, ka lielākā daļa ar tuberkulozi slimojošo pieaugušo aplipuši ar šo slimību jau bērnībā. Tāpēc cīņā ar tuberkulozi pamatā jāliek cenšanās izsargāt bērnus no aplipšanas ar bīstamiem baciļiem. Pēc prof. Pirkē novērojumiem, 1. dzīvības gada otrā pusē ar tuberkulozi aplipuši 5% bērnu, 6. gadā — jau 55%, 10.—11. g. — 80%, 14. gadā — 90%. Jāzina, ka tuberkuloze neiedzimst, bet ir iegūta slimība. Tas var notikt jau pašās pirmajās dzīvības dienās, ja bērns nāk sakarā ar slimnieku. Jo agrāk notiek bērna aplipšana ar tuberkulozes baciļiem, jo bīstamāka tā ir. Sevišķi apdraudēti ir zīdaiņi, tādēļ pirmā gadā mirst visvairāk ar tuberkulozi aplipušu bērnu. Zīdainim nav vēl vajadzīgās izturības, nepieciešamo aizsargvielu, lai cīnītos ar šo slimību.

Kā notiek aplipšana? Galvenais slimības dīgļu izplatītāji ir ar atklātu plaušu tuberkulozi sirgstoši cilvēki. Sīkās siekalu, krēpu, gļotu daļiņas, ko viņš klepojot un runājot izsviež apkārtējā gaisā, satur baciļus. Ar gaisa kustībām tās istabā tiek aiznestas pat līdz 12 metru attālumam. Apkārtējie cilvēki spiesti tās ieelpot. Pamazām šie sīkie pilieni nosēstas uz priekšmetiem, uz grīdas. Bez tam, dažiem cilvēkiem ir pilnīgi nepielaižams paradums spļaut tieši zemē. Tāpēc nav jābrīnās, ka istabas un ielas putekļi ļoti bieži satur tuberkulozes stabiņus. Slaukot istabu ar sausu saru slotu, šie putekļi saceļas gaisā, un cilvēki spiesti tos ieelpot. Ar tu-

berkulozi var aplipt arī, baudot pienu, kas iegūts no slimām govīm. Bez tam, mazs bērns, rāpojot pa grīdu, nonāk visciešākā sakarā ar putekļiem un grīdas netīrumiem, kuros atrodas baciļi. Bērns var ieberzt šos netīrumus ādas ieskrambājumos un tā saslimt ar tuberkulozi.

Jo šaurāks dzīvoklis, jo vairāk cilvēku tanī dzīvo, jo lielāka ir saslimšanas iespējamība. Tāpēc tuberkuloze uzskatāma pa daļai kā sociāla slimība, kas stipri skar sliktākos oikonomiskos apstākļos dzīvojošas ģimenes.

Tuberkulozes baciļi ir ļoti izturīgi, tie gadiem ilgi paliek dzīvotspējīgi, sevišķi tumšos un mitros dzīvokļos. Vesels cilvēks, apmeties uz dzīvi šādā telpā, var saslimt pat pēc vairākiem gadiem.

Kā izpaužas tuberkuloze bērna gados? Aplipšana ar tuberkulozes baciļiem ne vienmēr nozīmē saslimšanu. Var teikt, ka visi pieaugušie uzņēmuši šos slimības dīgļus, bet tikai viena daļa saslimusi. Vai bērns, sastopoties ar tuberkulozes baciļiem, saslimst vai nē, atkarājas no daudziem apstākļiem. Vispirms svarā krīt bērna vecums. Ar tuberkulozi aplipis zīdainis noteikti saslims, neļaudz labāks stāvoklis ir otrā-trešā dzīvības gadā. Bērnam augot, kļūst lielāka arī viņa izturība. Stāvoklis kļūst atkal ļaunāks, sākot ar 12.—13. gadu, kad sākās pubertāte. Tad sevišķi apdraudētas meitenes, un šinī laikā tuberkuloze mēdz ņemt ļaunu virzienu.

Bērna vispārējam veselības stāvoklim baciļu uzņemšanas brīdī ir vislielākā nozīme. Ja viņš ir slikti kopts un ēdināts, ja tas dzīvo nehigiēniskos apstākļos, tad ir lielas izredzes saslimt. Pēc tikko pārciestas nopietnas slimības, sevišķi pēc masalām, garā klepus, gripas, bērna uzņēmība ir liela. Saslimšanu veicina arī baciļu uzņemšana lielā daudzumā, tieši no slimnieka.

Ja bērns nesaslimst, uzņemtos baciļus aiztur kādi limfas dziedzeri, kas tā uzskatāmi par organisma aizsargvalni, Ilgus gadus baciļi var uzturēties, ieslēgti limfas dziedzerī, neradot organismā nekādas slimīgas pārmaiņas. Vispārējam veselības stāvoklim pasliktinoties, viņi var sākt vairoties. Labvēlīgā gadījumā limfas dziedzeris stabiņus nomāc, pārkaļķojas, padarīdams tos pilnīgi nekaitīgus.

Bērnu tuberkulozes gaita atšķiras no pieaugušo tuberkulozes. Ja pie pēdējiem tā visbiežāk izpaužas plaušu saslimšanā, par bērniem to nevar sacīt. Arī bērni slimo ar plaušu tuberkulozi, bet visbiežāk mums jāsastopas ar limfas dziedzeru un plaušu limfas dziedzeru tuberkulozi. Ar tuberkulozo plaušu dziedzeru iekaisumu slimo diezgan daudzi bērni. Slimība izpaužas nedaudz paaugstinātā temperatūrā 37,2—37,4° vakaros), nogurumā, ēstgribas trūkumā, novājēšanā, svīšanā naktī guļot. Šīs slimības ārstēšanā galvenais ir laba kopšana. Pareiza barība, saprātīgs dzīves veids, uzturēšanās svaigā gaisā, pasargāšana no gripas un citām lipīgām slimībām, sevišķi masalām un garā klepus, dod zināmas izredzes, ka slimība beigsies bez sarežģījumiem.

Mēs nevaram šeit iztirzāt visos sīkumos tās parādības, kuras organismā spēj radīt tuberkulozes baciļi. Slimības izsauktās pārmaiņas var būt ļoti smagas, novedot bērnu pat līdz nāvei. Tuberkulozes baciļi var radīt saslimšanu visos orgānos; bieži jāsastopas ar kaulu, locītavu, vēdera plēves, smadzeņu plēves tuberkulozi. Ja

baciļi nokļuvuši asinīs, sevišķi bīstams ir smadzeņu plēvju iekaisums, kas nav ārstējams un beidzas ar nāvi. Daudzi no tuberkulozes veidiem, kā kaulu, locītavu iekaisumi, prasa ilgstošu ārstēšanu, kas saistās ar gadiem ilgu uzturēšanos sanatorijā, nedodot pie tam drošību, ka loceklis nepaliks sakropļots uz visu mūžu.

Mums jāuzskata par savu pienākumu darīt visu, lai pasargātu bērnu no aplipšanas ar tuberkulozi. Izsargāšanās veids ir atkarīgs no tā, kā notiek aplipšana. Vispirms bērns jāsargā no tuberkulozes slima cilvēka. Ņemot to vērā, vecākiem jāizturas ar vislielāko rūpību pret savu veselību. Ja kādam ir chronisks klepus, paaugstināta temperatūra, svīšana naktī, noteikti jāaprunājas ar ārstu, lai noskaidrotu šo parādību cēloni. Šī uzmanība jāattiecina uz visiem cilvēkiem, ar kuŗiem bērniem jāsatiekas. Pieņemot kalponi vai kopēju bērnam, jāpārbauda iepriekš viņas veselības stāvoklis. Ja ģimenē ir kāds tuberkulozes slimnieks, bērns pilnīgi no viņa jānošķir, vismaz jācenšas to novietot atsevišķā istabā. Nekad bērns nedrīkst ēst no tiem traukiem, no kuŗiem ēd slimnieks. Tie visi jāmazgā atsevišķi. Bērns nedrīkst arī lietāt slimnieka mutautiņu, kaŗoti vai citus priekšmetus. Stingri jāraugās uz to, lai neviens nespļautu uz grīdas, bet gan speciālos ar ūdeni pildītos traukos. Dzīvokļa grīdas nedrīkst slaucīt ar sausu saru slotu, bet vienīgi ar mitru lupatu vai eļļotu slotu.

Mazam bērnam nevajaga ļaut rāpot pār netīru grīdu, bet pēc iespējas tas jānovieto aizgaldiņā, atstājot šai vajadzībai kaut tikai nelielu kaktu. Bērns jāradina no pirmiem gadiem pie tīrības, lai viņi nekad neķertos pie ēdiena ar nemazgātām rokām.

Jārūpējas par vispārējo bērna veselības stiprināšanu, lai tas, sastopoties ar slimības dīgļiem, nesaslimtu. Ziemā bērniem jādod zivju eļļa un kalnu saule.

Ja bērns piedzimst ģimenē, kuŗā kāds no locekļiem slimo ar tuberkulozi, jaunpiedzimušam izsargāšanās nolūkā ieteicams dot Kalmeta poti. Šī pote jādod pirmajās 10 dienās. Vēlākos gados šādu poti nav vairs nozīmes dot.

Plaši pazīstamā potēšana pēc Pirkè metodes, ko izdara, ieskrambājot bērna roku trijās vietās un uzliekot attiecīgu šķidrumu, noder tikai par zīmi, ka bērns vispārīgi ir uzņēmis tuberkulozes baciļus, bet tā nebūt nepierāda, ka bērns slims ar tuberkulozi.

D. Vielu maiņas slimības

Modernās zinātnes uzdevumos ietilpst ne tikai dažādo slimību ārstēšana, bet pirmā kārtā aizsargāšanās no saslimšanas. Tagad mēs noteikti zinām, ka bērna veselības stāvoklis atkarājas ne tikai no iedzimtām īpašībām, bet arī no ārējiem dzīves apstākļiem. Ar pareizu rīcību izdodas pasargāt bērnus no daudzām slimībām, kuŗas agrāk uzskatīja par neizbēgamām. Viena no tādām slimībām ir rachīts. To mēdz saukt arī par „angļu slimību", jo angļu ārsts Glisons pirmais to izsmeloši aprakstījis.

Mātes maz pazīst rachitu, parasti no tā nebīstās, un ja tas neparādās stiprā veidā, to nemaz nepamana. Tādēļ arī saprotams, ka viņas ir pārsteigtas, ja kādreiz vēlākos gados, pārbaudot bērna ve-

selības stāvokli, ārsts norāda uz pārciestā rachita pēdām bērna kaulos: plakans, vāji attīstīts krūšu kurvis ar ieliektiem ribu lokiem, mugurkaulāja izliekumi, līkas kājas u. t. t., ir visas agrā bērnībā pārciestā rachita pēdas.

Rachīts pieder pie visizplātītākām, nopietnām vielu maiņas slimībām, kas skar visu bērna organismu.

Ar rachītu saslimst pirmā kārtā mākslīgi ēdinātie zīdaiņi, sākot ar 3.—4. dzīvības mēnesi, pie kam slimība sākas rudens un ziemas mēnešos, mazinoties vasaras laikā. Tā var turpināties visu pirmo dzīvības gadu un, ja to neārstē, izbeigties otrā gadā, atstādama smagus sakropļojumus. Pateicoties pareizākai zīdaiņu kopšanai, jaunākā laikā retāk jāstastopas ar īsti smagiem šīs slimības veidiem. Turpretim vieglā formā rachits sastopams ārkārtīgi bieži. Var droši teikt, ka lielākā daļa mākslīgi ēdināto zīdaiņu izslimo rachitu. Turpretim ar mātes pienu uzturētie zīdaiņi reti saslimst, un tad arī tikai vieglā veidā.

Visstiprāk slimīgās pārmaiņas izpaužas bērna kaulu sistēmā. Jaunpiedzimušiem kauli sastāv pa daļai no skrimšļa, kas tikai ar laiku, bērnam augot, uzņem no asinīm nepieciešamos kaļķa sāļus un pārvēršas kaulā. Pie rachita šī parastā kaulu augšanas gaita ir traucēta. Skrimslis kaut gan aug, tomēr nespēj uzņemt kaļķa sāļus. Tāpēc kauliem nav vairs vajadzīgā cietuma, tie kļūst mīksti un viegli izliecas. Bet rachits var bojāt arī normāli pārkaļķotos kaulus: tie sāk zaudēt kaļķi. Aiz šī iemesla rachitam sākoties, galviņā, pakauša kaulā, rodas mīkstas vietas, kas viegli sataustāmas.



„Angļu slimība" grūtā formā

Skrimslis, kaut gan nesacietē, tomēr pastiprināti aug, tāpēc roku un kāju garo kaulu gali kļūst resnāki un uz ribām, krūšu kaulam gar abām pusēm, parādās ribu sabiezējumi bumbulīšu veidā, tā sauktās „rachitiskās krelles". Mīkstās ribas pie elpošanas padodas, un tā izveidojas uz iekšu iespiestie ribu loki, radot neglītu, slikti veidotu krūšu grozu. Lielākiem bērniem, kas jau sēd un staigā, rachita radītās pārmaiņas ir sevišķi uzkrītošas pie mugurkaulāja un kājām, kas var stipri izliekties. Tomēr te jāaizrāda, ka nebūt ne visas zīdaiņu līkās o-veidīgās kājas uzskatāmas par rachita sekām. Jāzina, ka gandrīz visiem jaunpiedzimušiem kājas ir mazliet līkas, kas izskaidrojams ar stāvokli, kādā bērns atrodas mātes miesās priekš dzimšanas. Ja nepievienojas rachits, šis izliekums mēdz pirmā gada laikā izlīdzināties pats no sevis. Pie meitenēm rachits var sakropļot iegurni, vēlākos gados apgrūtināt vai pat padarīt neiespējamas normālas radības.

Ar rachitu slimi bērni bieži ir bāli, mazasinīgi, ar mīkstu, šļauganu muskulatūru, kas arī ir par iemeslu samērā lielam vēderam. Tomēr reizēm jāsastopās arī ar ziedošiem rachitiķiem. Bērni pastiprināti svīst, sevišķi uz galviņas. Taisni šī svīšana, bērna nemierīgums un galvas berzēšana uz spilvena mēdz mātei vispirms krist acīs slimības sākumā. Ja tūliņ iesāk ārstēšanu, slimību izdodas ātri pieveikt, un pārmaiņas kaulos nemaz neiestājas.

Rachits arī citādi kavē bērna attīstību: slimie bērni sāk vēlāk patstāvīgi sēdēt un staigāt. Turpretim pirmo zobu nokavēšanās līdz 10 mēnešiem un pat ilgāk nav uzskatāma par drošu rachita zīmi. Ar rachitu slimi bērni biežāk saslimst ar krampjiem, Vispārīgi bērnu izturība tad ir pazemināta, un ikkatra jauna slimība, kas pievienojas, padara stāvokli ļoti nopietnu.

Kā ceļas saslimšana ar rachitu? Pēdējo gadu pētījumos noteikti pierādīts, ka rachits pie zīdaiņiem rodas pirmā kārtā aiz saules staru, gaismas un svaiga gaisa trūkuma, tad sava loma piešķirama mākslīgai barībai, sevišķi ja vienpusīgi, visai bagātīgi ēdina ar govs pienu, vai arī nepietiekoši ēdina. Rachita izcelšanos veicina dažādas akūtas un kroniskas slimības, kā gripa, nieru bļodiņu iekaisums u. c. Visi norādītie apstākļi saistās ar vitāmīnu trūkumu bērna organismā, kas arī uzskatāms par tiešo rachita cēloni. Zinātnei izdevies pierādīt, ka rachita cēlonis ir D vitāmīna trūkums organismā. Šī „antirachitiskā faktora" trūkums traucējoši iedarbojas uz kaļķa vielu maiņu un kavē kaļķa sāļu pareizu nogulšanos pat tādā gadījumā, ja viņu organismā pietiekoši daudz. D vitāmins pirmveidā (kā ergosterīns) sastopams



Chroniska „ūdensgalva" ar „angļu slimību" sirgstošam bērnam

cilvēka ādā, asinīs, muskuļos, tauku audos, iekšējos organos, tāpat arī augos. Bet tikai zem gaismas, sevišķo ultravioletō staru iespaida, šī negatavā viela pārcieš ķīmisku pārvērtību un kļūst par darbīgo D vitāminu. No vienas puses, tas notiek pašā bērna ķermenī, ja viņa āda brīvi pieejama saules stariem, no otras puses, ja bērns iegūst viņam nepieciešamo D vitāmīnu ar uzturu.

Kaut gan ārējiem apstākļiem — saules staru trūkumam un nepilnvērtīgai barībai — pieder galvenā loma pie rachita izcelšanās, tomēr sava nozīme ir arī katra atsevišķa bērna īpatnībām. Dažu zīdaiņu iedzimtās īpašības, viņu konstitūcija, sekmē saslimšanu ar rachitu: dzīvodami vienādos apstākļos, daži bērni sasirgst ar rachitu, citi, turpretim, paliek pilnīgi veseli. Izteiktas arī domas, ka nelabvēlīgi iespaidi grūtniecības laikā var pavairot vēl nedzimuša bērna uzņēmību pret rachitu.

Ņemot vērā, ka rachits ir tik ļoti izplatīta un nepatīkama slimība, ārstniecības zinātne jau labi sen sākusi meklēt pēc spēcīgiem līdzekļiem rachita pārvarēšanai. Tagad tas pilnā mērā izdevies, un mēs varam teikt, ka spējam to sekmīgi ārstēt. Ja ārstēšana iesākta laikā, pareizi un neatlaidīgi izdarīta, rachitu var izārstēt nedaudzās nedēļās. Ieilgušos gadījumos stipri sakropļojumi kaulu sistēmā paliek uz visu mūžu.

Sen pazīstams labs līdzeklis šīs slimības ārstēšanai ir zivju eļļa, no mencu aknām iegūts trāns. Laba zivju eļļa satur slimam bērnam nepieciešamo D vitāmīnu, bez tam arī vērtīgo augšanas A vitāmīnu. Zivju eļļu var lietāt bez bažām, jo tā nemēdz būt par cēloni nekādām slimīgām parādībām, pat ja to ieņem pārāk lielā daudzumā (izņemot caureju pie maziem bērniem). Tās galvenais trūkums tomēr ir tas, ka mēs iepriekš nevaram noteikti zināt, vai tās iedarbība būs sekmīga, vai tās saturs augstvērtīgs, vai tanī atrodas pietiekošā daudzumā nepieciešamais D vitāmīns. Bez tam, sliktās garšas pēc dažiem bērniem nav iespējams zivju eļļu iedot. Aiz šī iemesla zinātnieki ķērušies pie tādu ārstniecības līdzekļu meklēšanas, kuru sastāvs būtu pilnīgi noteikts. Viens no pazīstamākiem zivju eļļas atvietotājiem ir vigantols. Rachita ārstēšanā to tagad plaši lietā un — ar labām sekmēm. Tomēr, to dzerot, jāievēro liela uzmanība, jo tas ir stiprs līdzeklis, kas aplam lietāts, var nodarīt arī ļaunu. Pārmērīga vigantola lietāšana var novest pie tā sauktās hipervitāminozes: bērnam zūd ēstgriba, viņš vairs nepieņemas svarā, slikti izskatās, tam ir slikts garastāvoklis; reizēm var pievienoties pat vemšana un caureja. Vigantols dodams tikai pēc ārsta ieteikuma un ārsta uzraudzībā.

Ļoti labs līdzeklis rachita ārstēšanā ir mākslīgā kalnu saule.

Mūsu uzdevums ir ne tikai izārstēt bērnus no rachita, bet pirmā kārtā pasargāt tos no saslimšanas. Tas apstāklis, ka saules un pareizas barības trūkums sekmē šo slimību, jau satur sevī norādījumu, kas darāms, lai izvairītos no tās. Vispirms jācenšas sagādāt zīdaiņiem pēc iespējas vairāk gaisa un saules. Tādēļ tie nesami ik dienas laukā, īpaši saulainā laikā, arī vēsos ziemas mēnešos, izņemot stipri aukstu, vējainu laiku. Jārūpējas par to, lai istabā būtu arvienu svaigs gaiss, kādēļ dzīvokļa vēdināšana (pēc iespējas ar caurvēju) būtu jāizdara ik dienas vairākas reizes. Ikvienai mā-

tei jāuzskata par savu svētāko pienākumu uzturēt savu bērnu ar krūti, jo tad tas ļoti reti saslimst ar rachitu. Sākot no 3. mēneša, zīdainim ik dienas jādod svaiga sakņu, augļu vai ogu sula. Barojot bērnu mākslīgi, neēdināt to vienpusīgi ar atšķaidītu govs pienu, bet jau laikus (ap 6. mēnesi) sākt dot sakņu buljonu un ķīseli. Vēlāk arī olu dzeltenumus, aknas. Ja bērns dzimis rudenī vai ziemā, viņa veselība jāuzskata par sevišķi apdraudētu, jo viņa pirmie 3—4 dzīvības mēneši, kuros rachits taisni mēdz sākties, iekrīt tanī laikā, kad mums saules tikpat kā nav. Tiem bērniem izsargāšanās nolūkā jādod zivju eļļa vai vigantols (pēc ārsta norādījuma!).

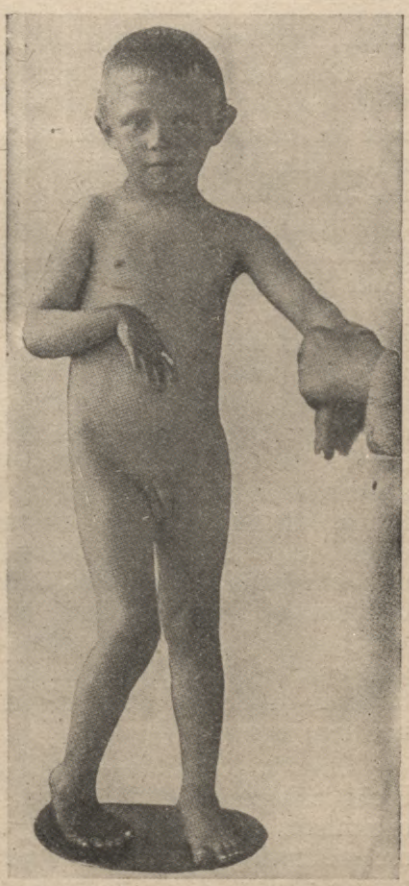
Ikvienai mātei laiku pa laikam jāparāda savs zīdainis ārstam-speciālistam, kas pamanīs slimību jau pašā sākumā, kad mātes acs to vēl nebūs novērojusi. Šim nolūkam kalpo arī bērnu veselības kopšanas punkti.

E. Bērnu lipīgās slimības

Kā jau redzējām iepriekšējās nodaļās, ir daudz slimību, kuras izplatās pielipšanas ceļā (dažas gremošanas organu slimības, saaukstēšanās slimības, tuberkuloze). Tagad vēl īsumā apstāsimies pie



Pārciestas „angļu slimības“ (rachita) sekas



Bērnu trieka
(ķermeņa labās puses pamirums)

vienas lipīgo slimību grupas, kuŗas pazīstamas kā „bērnu lipīgās slimības". Kaut gan ar šīm slimībām var sirgt arī pieaugušie, tomēr bērniem ir tā nepatīkamā priekšrocība saslimt ar tām daudz biežāk, kāpēc arī radies šo slimību plaši pazīstamais apzīmējums. Pie šīs grupas mēdz pieskaitīt masalas, gaŗo klepu, šarlaku, difteriju, bērnu trieku, vēja bakas, cūciņu un vēl dažas citas retāk sastopamas slimības. Visas minētās slimības izplatās pielipšanas ceļā, attiecīgiem slimību dīgļiem no ārpasaules iekļūstot ķermenī. Laiku pa laikam šīs slimības mēdz parādīties epidēmiju veidā. Maldās tie vecāki, kas domā, ka pret lipīgām bērnu slimībām esam bezspēcīgi, ka šai ziņā jāpadodas likteņim. Nepieciešamas zināšanas, uzmanība, rūpība — tad izdodas daudz līdzēt.

Jo mazāks bērns, jo bīstamāka ikkatra lipīga slimība. Pirmajos 5 gados bērna dzīvība visvairāk apdraudēta (sevišķi, tas sakāms par šarlaku, difteriju, masalām, gaŗo klepu).

Lipīgās slimības padara bīstamas tie sarežģījumi, kas pievienojas slimības gaitai, visbiežāk plaušu karsoņa veidā (pie masalām, gaŗā klepus), arī vidusauss vai nieŗu iekaisuma veidā (pie šarlaka), kā arī sirds vājuma veidā (pie difterijas). Jo lielāks bērns, jo labākas izredzes, ka viņš slimību laimīgi pārcietīs.

Galvenais slimību dīgļu izplatītājs ir pats slimais cilvēks un viņa ķermeņa atdalījumi (siekalas, gļotas, krēpas, ūrīns). Visbiežāk aplipšana notiek caur elpošanas organiem; ar tā saukto „pilienu infekciju", par kuŗu sīkāk runājām pie saaukstēšanās slimībām un tuberkulozes. Ar gļotu pilieniem gaisā izsviestie slimību dīgļi sevišķi ilgi uzturas slikti vēdinātā telpā. Turpretim gaisa kustība, gaisma, saule un mākslīgi izdarīta dezinfekcija tos iznīcina. Dažādu slimību dīgļi nav vienādi izturīgi: piem., masalu un gaŗā klepus dīgļi ir ļoti neizturīgi; nonākuši ārpus slimā organisma, tie ātrī aiziet bojā. Bet šarlaka un difterijas dīgļi ir ļoti izturīgi, kāpēc šīs divas slimības izplatās ne tikai tiešā, bet arī netiešā veidā ar to priekšmetu starpniecību, kas bijuši slimā lietāšanā vai viņa apkārtnē (mutautiņi, spilveni, kaŗotes, grāmatas, rotaļlietiņas un citi). Par aplipšanas avotu reizēm var noderēt arī barība, kuŗu aptraipa ar slimību dīgļiem pats slimais, vai arī kopēju rokas. Piens, kas iegūts mājā, kur atrodas šarlaka slimnieks, var būt par cēloni to veselo bērnu saslimšanai, kas to lietā. Par slimību izplatītājiem izrādās arī cilvēki, kas nākuši sakarā ar kādas slimības dīgļiem, aplipuši ar tiem, bet paši nav saslimuši. Slimības dīgļi var mitināties uz viņu gļotādām, neizsaucot paša saslimšanu, bet gan apdraudot apkārtējos cilvēkus. Šie „baciļu nēsātāji" ir sevišķi bīstami tāpēc, ka ne viņi paši, ne arī citi nenojauš briesmas, kas no tiem draud.

Slimību dīgļu iekļūšana organismā vēl nenozīmē saslimšanu. Bieži izšķirošās bērna organisma pretošanās spējas. Katra cilvēka organisms spēj ražot aizsargvielas, kas noder kaitīgo sīkbūtņu iznīcināšanai. Jo spēcīgāks ķermenis, jo vairāk šo aizsargvielu asinīs un audos. Vāji, vārgi bērni, arī tādi, kas tikko pārcietuši kādu citu slimību, samērā viegli saslimst ar lipīgām slimībām, jo viņu pretestības spējas mazinātas. Liekas, ka aukstie mēneši ir labvē-

līgi lipīgām slimībām taisni tāpēc, ka šinī laikā bērnu elpošanas organu gļotādiņa iekaisumu vājināta, kas veicina slimību dīgļu ieperināšanos un iekļūšanu dziļāk organismā.

No aplipšanas brīža līdz pirmām slimības parādībām paiet zināms laiks, ko apzīmējām par inkubāciju. Pie dažām slimībām šis laiks ir tikai dažas dienas, pie citām ievērojami garāks. Inkubācijas pēdējās dienās nav vēl noteiktu slimības pazīmju, bērns vispārīgi ir saguris, temperātūra var būt paaugstināta, var būt arī iesnas, klepus. Bet jau šinī laikā bērns var aplipināt citus.

Lielākā daļa pārciesto lipīgo slimību rada organismā immunitāti, t. i. neuzņēmību pret attiecīgas slimības dīgļiem, un tā pasargā no vēlreizējas saslimšanas. Tikai atsevišķos gadījumos novērojama atkārtotā slimošana ar masalām, šarlaku, garo klepu.

Bērnus nekad nedrīkst vest pie slimiem bērniem vai pieaugušiem, bet arī vecākiem jāatturas no to paziņu apmeklēšanas, kas slimo ar lipīgām vai nenoskaidrotām slimībām. Bērni jāsargā arī no visiem klepojošiem cilvēkiem, jo nekad nevar zināt, kas aiz tā klepus slēpjas (varbūt garā klepus sākums!).

Epidēmijas laikā nevajaga vest bērnus bez sevišķas vajadzības vietās, kur notiek cilvēku drūzmēšanās. Braucot autobusos un tramvajos sevišķi viegli var sastapties ar visdažādākiem slimību dīgļiem, jo braucēji bieži pārāk nevērīgi klepo un šķauda tieši virsū līdzbraucējiem, neaizsegdami pie tam muti ar mutautiņu, vai roku. Ieteicams atmest slikto paradumu vadāt bērnus līdz pa veikaliem un tirgu.

Ja ģimenē ir vairāki bērni un viens no viņiem saslimst, tas tūliņ jānošķir no pārējiem, arī gadījumos, kad slimības raksturs vēl nav noskaidrots.

Ja bērns saslimis ar šarlaku vai difteriju, tas pēc iespējas jāievieto slimīcā. Ja vecāki kopj savu slimo bērnu mājā, viņiem jātur šim noļūkam īpašas drēbes, kuŗas noģērbj, ejot pie veseliem cilvēkiem. Tāpat rūpīgi jāmazgā un jādezinficē (ar spirtu, sublimāta, lizola šķidrumu) rokas, jāskalo mute un rīkle ar dezinficējošu šķidrumu (ūdeņraža pārskābi, rivanola šķīdinājumu). Slimā tuvinieki nedrīkstētu klepot un šķaudīt veselu cilvēku tuvumā, jo nekad nevar zināt, vai viņu mutē nav slimības dīgļu.

Visiem jāmācās domāt un rūpēties ne tikai par savu, bet arī par citu bērnu veselību. Tāpēc nevar laist sava slimā bērna tuvumā veselus svešus bērnus. Vecākiem nekad nevajaga slēpt bērna pārciesto lipīgo slimību. Piem., masalu slimnieks apdraud citus bērnus arī pēc izsitumu nozušanas, tāpēc to nevar sūtīt skolā agrāk kā pēc $2^1/_2$—3 nedēļām no saslimšanas dienas. Tāpat tas ir ar citām lipīgām slimībām, kad lipīgums turas pat 2 mēnešus (šarlaks!). Jo apzinīgāki būs vecāki, jo drīzāk izdosies apturēt slimību izplatīšanos.

Spēcīgi, veselīgi bērni retāk saslimst un arī vieglāk pārcieš kuŗu katru lipīgo slimību. Tādēļ jārūpējas par bērna vispārējas veselības stiprināšanu.

Jāuzsver vēl lieku reizi tīrības nozīme pie izsargāšanās no lipīgām slimībām. Roku mazgāšana pirms katras ēšanas reizes jāuzstāda par katēgorisku prasību.

Pēdējā laikā sasniegti panākumi aizsargpotēšanā pret dažādām

lipīgām slimībām. Sevišķi izplatītā potēšana pret difteriju, ko arī pie mums jo plaši izdara. Arī aizsargpotēšanu pret šarlaku sāk lietāt plašākos apmēros.

Masalas ir ļoti lipīga slimība, ar kuŗu izslimo lielākā daļa bērnu. Bet tas nenozīmē, ka bērns nav jāsargā no saslimšanas ar masalām. Statistika rāda, ka pirmajos dzīvības gados no masalām mirst vairāk bērnu, nekā no šarlaka un diftērijas kopā. Jo mazāks bērns, jo lielākas briesmas. Katrā ziņā jācenšas pasargāt bērnu no saslimšanas pirmajos piecos dzīvības gados.

Masalu dīgļi atrodami uz slimā bērna deguna, rīkles gļotādas. Tā kā tie ir ļoti neizturīgi, pielipšana notiek tiešā ceļā — no slimā veselam. Aiz šī iemesla nav nozīmes tās telpas dezinfekcijai, kuŗā uzturējies slimnieks.

Kārtīga izvēdināšana un izmazgāšana panāk vajadzīgo telpas atbrīvošanu no slimības dīgļiem.

Slimības gaita. No aplipšanas brīža līdz izsitumu parādīšanās momentam paiet ap 2 nedēļas. Masalu sākums ir līdzīgs saaukstēšanās slimībai: iesnas, klepus, acu gļotādas iekaisums, paaugstināta temperātūra, sagurums. Šinī laikā slimība ir jau lipīga. Pēc 3—4 dienām uz ādas parādās izsitumi sarkanu plankumu veidā. Ap šo laiku temperātūra var sacelties līdz 39—40°. Izsitumi vispirms parādās aiz ausīm, uz sejas, galvas, tad pamazām pāriet uz muguru, pārējo ķermeni, arī kājām un rokām. Paiet dažas dienas, iekāms izsitumi parādās visā pilnībā. Tad tie sāk pamazām izzust, un pēc 4—5 dienām āda ir atkal tīra. Jau pirms tam temperātūra paliek normāla. Ja, turpretim, karstumi pieturas, jādomā par sarežģījumiem slimības gaitā. Visbiežāk pievienojas plaušu iekaisums.

Slimība skaitās lipīga vēl 8—10 dienas pēc izsitumu nozušanas. Skolēniem var atļaut no jauna apmeklēt skolu tikai pēc 3 nedēļām, skaitot no izsitumu parādīšanās dienas.

Ja ar masalām saslimušam bērnam ir māsas un brāļi, kuŗi masalas nav izslimojuši, tie jānošķir no slimnieka un 2 nedēļas jāpatur mājās, nelaižot tos uz skolu vai pie citiem bērniem, nogaidot, vai viņi arī nesaslims.

Masalu slimības laikā uzkrītoši mazinās bērna izturība pret citām slimībām, sevišķi tuberkulozi. Masalām var pievienoties plaušu dziedzeŗu iekaisums, limfas dziedzeŗu, kaulu un locītavu tuberkulozā saslimšana.

Slimības laikā vislielākā vērība jāpiegriež slimnieka kopšanai, rūpējoties vispirms par mieru. Istabā logus var pa daļai aizklāt, jo bērnam acis jūtīgas pret gaismu, tomēr nav ne mazākās vajadzības turēt istabu pilnīgā tumsā.

Barībai jābūt vieglai, pēc iespējas šķidrai. Paaugstinātās temperātūras laikā nav jādod gaļa, olas, bet gan piena ēdieni, saknes, augļi. Mute bieži jāskalo ar borūdeni. Aizlipušās, iekaisušās acis izmazgā ar tīru vati, samērcētu borūdenī.

Ja klepus ir stiprs, ja temperātūra turas ilgāk nekā vajadzētu, vecākiem katrā ziņā jāgriežas pie ārsta, neskatoties uz to, ka daudzas mātes ir lepnas uz savu prasmi un „nieka" masalu pēc to labprāt negrib darīt. Laikā sniegta palīdzība var dažreiz izglābt bērna dzīvību.

Garais klepus ir ļoti nopietna lipīga slimība, kas skaŗ

gan pirmā kārtā elpošanas organus, bet kuŗas gaita jūtami atsaucas uz vispārējo veselības stāvokli.

Sīkbūtnes, kas rada saslimšanu ar gaŗo klepu, sastopamas lielā skaitā uz slimo cilvēku deguna, mutes, rīkles gļotādiņas; klepojot, runājot, šķaudot tās izsviež apkārtējā gaisā. Gaŗā klepus dīgļi nav izturīgi un ārpus slimā organisma iet ātri bojā. Tāpēc aplipšana notiek tieši, bez trešo personu vai priekšmetu starpniecības. Slimnieks visvairāk apdraud apkārtni slimības sākumā. Lēkmēm izbeidzoties, zūd arī aplipšanas iespēja.

Pretēji pastāvošam uzskatam, ka ar gaŗo klepu slimo vienīgi bērni, jāaizrāda, ka tas nebūt tā nav. Pieaugušo saslimšana novērojama diezgan bieži. Šie pieaugušie slimnieki ir sevišķi bīstami, jo pie viņiem gaŗais klepus reizēm neparādās visā savā īpatībā, bet gan izpaužas mocošā, ilgstošā klepus veidā (bez lēkmēm). Saprotams, ka veselie no tiem nevairās, un tā slimība netraucēti izplatās.

No aplipšanas brīža līdz slimības sākumam paiet caurmērā 1 nedēļa, dažreiz arī vairāk. Katrā ziņā, ja 2 nedēļas pēc sastapšanās ar slimnieku, bērnam nav nekādu slimības pazīmju, viņš uzskatāms par glābtu no saslimšanas.

Slimības gaitas parastā norise ir šāda: Pēc apslēptās sākuma pakāpes bērnam sākas iesnas, neliels klepus, acu gļotādiņu iekaisums. Temperātūra var būt nedaudz paaugstināta, vai arī normāla. Tā tas var turpināties 1—2 nedēļas, neradot nekādu aizdomu. Bet jau tagad bērns aplipina citus. Klepum pakāpeniski pastiprinoties, tas pāriet grūtajā lēkmju pakāpē, ko raksturo atkārtotas krampjveidīgas klepus lēkmes ar dziļu ieelpu, radot pazīstamo „vilkšanu." Lēkmes beigās bērns izspļauj staipīgas, caurspīdīgas gļotas. Pie gaŗā klepus šādas gļotas izspļauj arī samērā mazi bērni (3—4 gadus veci), kuŗi pie vienkārša klepus to nekad nedara. Lēkmju stiprums, kā arī daudzums vienā dienā, var būt ļoti dažāds, no 5—6 līdz 20—30 reizēm. Slimiem bērniem arī naktīs nav miera. Lēkmes bieži savienotas ar vemšanu, kas slimnieku ļoti novājina. Lēkmju periods turpinās 3—4 nedēļas. Pamazām klepus kļūst vieglāks, pieņem parastu raksturu un var tādā veidā turpināties nedēļām un pat mēnešiem. Tad bērns vairs neaplipina citus. Visumā gaŗais klepus velkas 6—10 nedēļas. Pēc tā izbeigšanās paiet ilgāks laiks, iekāms bērns pilnīgi atspirgst. Ne vienmēr slimība norit aprakstītā veidā: reizēm tās gaita ir uzkrītoši viegla, pat bez raksturīgām lēkmēm, citos gadījumos pievienojas sarežģījumi, piem. plaušu karsoņa veidā, kas daudzos gadījumos beidzas ar nāvi. Temperātūras celšanās gaŗā klepus laikā arvien jāuzlūko ar bažām. Stiprā mērā novājinādams bērna organismu, gaŗais klepus paveŗ vārtus citu slimību dīgļiem, piem. tuberkulozei, masalām.

Saslimstot ar gaŗo klepu, vislielākā vērība jāpiegriež bērna kopšanai. Ja temperātūra nav paaugstināta, slimajiem daudz jāuzturas svaigā gaisā (izņemot vējainas, aukstas dienas), jo tad lēkmes ir retākas un vieglākas. Tomēr nekad nav jāpiemirst, ka slimais bērns apdraud citus, tāpēc ar to jāuzmeklē klusākas, vientuļākas vietas un jāizvairās no citiem bērniem. Dzīves vietas maiņa, kuŗai mēdz piešķirt lielu nozīmi, vairāk krīt svarā atspirgšanas laikā. Ja klepus savienots ar vemšanu, bērns var stipri novājēt. Lai kaut pa daļai viņam līdzētu, tas jāēdina daudzas reizes dienā, pasniedzot

šķidru barību nelielos daudzumos. Jāsargās no ēdieniem, kas, kairinot rīkles gala ģlotādu, var veicināt klepus lēkmi (sausiņi, sausa maize).

Gaŗā klepus ārstēšanā lieto dažādus nomierinošus preparātus; tie gan neārstē slimību, bet palīdz uz laiku padarīt lēkmes retākas un vieglākas. Pēdējos gados reizēm labi panākumi gūti, apstarojot slimos bērnus ar mākslīgo kalnu sauli.

Kā vērtīgs līdzeklis jāuzskata gaŗā klepus vakcīna, kuŗu atkārtoti iešļircina bērnam. Šīs potēšanas galvenā nozīme ir tā, ka, laikā izdarītā, tā spēj pasargāt bērnu no saslimšanas. Ja kļūst zināma bērna sastapšanās ar slimnieku, tūliņ jāizdara potēšana izsargāšanās nolūkā. Bez tam, potēšanai var būt zināmā nozīme slimības sākumā, kamēr lēkmes nav vēl iestājušās. Stipri izteiktos slimības gadījumos potēšana panākumus nesola. Vēl ņemams vērā viens ārstēšanas paņēmiens, kuŗa nolūks ir vispārēja organisma stiprināšana, tā izturības pacelšana, ievadot viņā pietiekoši lielā daudzumā C vitamīnu, kuŗam piešķiŗ svarīgu lomu cilvēka organismam cīņā ar visdažādākām slimībām. Viņu satur svaigas saknes, dārzāji, augļi, sevišķi citroni. Šo vitamīnu dod arī tablešu vai iešļircinājumu veidā (preparāts redoxon's).

Šarlaks. Tā kā šarlaka dīgļi ir ļoti izturīgi, slimības pārnešana notiek tieši no slimā uz veselo, kā arī ar to priekšmetu starpniecību, kas bijuši slimā lietošanā. Lipīgi ir atdalījumi no slimnieka mutes, deguna, sastrutošanas gadījumos, strutās no ausīm, dziedzeŗiem, kā arī zvīņas, kas lobās no ādas, izsitumiem izzūdot. Vispārīgi šarlaka lipīgums turpinās 6—8 nedēļas, skaitot no pirmajām slimības pazīmēm.

Slimības gaita. No aplipšanas brīža līdz slimības sākumam paiet caurmērā 3—7 dienas, reizēm 11 dienas.

Slimība sākas ar augstu temperātūru (39—40—41°), kakla sāpēm, vemšanu. Pirmā vai otrā dienā pēc saslimšanas parādās izsitumi sīku, sarkanu plankumu veidā, kas sākumā redzami uz krūtīm un kakla, tad pāriet uz vēderu, muguru, rokām un kājām. Izsitumiem pārklājas arī sejas āda, izņemot degunu, abas lūpas un zodu; tā rodas spilgti sarkanā sejā raksturīgais baltais „šarlaka trīsstūris." Ceturtā, piektā dienā izsitumi sāk izzust. Otrā nedēļā iestājas raksturīgā ādas lobīšanās.

Šarlaka gaitā var būt daudz un dažādu sarežģījumu. Samērā bieži izceļas strutains vidusauss iekaisums, kakla limfas dziedzeŗu sastrutojums, nieru kaite. Pa lielākai daļai šie sarežģījumi parādās trešā slimības nedēļā. Tā kā slimība ir ļoti nopietna un lipīga, saslimušos bērnus vislabāk ievietot slimnīcā, jo viņiem jābūt pastāvīgā ārsta uzraudzībā.

Istaba, kuŗā slimnieks uzturējies, kā arī visi priekšmeti, ar kuŗiem viņš nācis sakarā, jādezinficē.

Slimā bērna māsas vai brāļi pēc nošķiršanas 14 dienas nevar tikt laisti uz skolu.

Lai pasargātu kādu bērnu, kas nācis sakarā ar šarlaka slimnieku, no saslimšanas, tam pēc iespējas ātri jāiešļircina aizsargu sēŗums, kas gan tikai īsu laiku pasargā no saslimšanas. Ja grib panākt ilgstošu neuzņēmību pret šo bīstamo slimību, jāizdara aizsargpotēšana ar attiecīgu poti.

Difterija. Šo slimību rada Leflera bacilis, kas atrodas uz slimā deguna, rīkles, mandeļu gļotādas. Šīs slimības izplatīšanā sevišķa loma piekrīt „baciļļu nēsātājiem", kuŗi paši nesaslimdami, vai arī vēl ilgu laiku pēc slimības pārciešanas, nēsā uz savām gļotādām attiecīgos baciļļus, apdraudot apkārtējos cilvēkus.

Difterija pielīp tieši no slimā veselam, kā arī izplatās ar priekšmetu starpniecību.

Slimības gaita. Visbiežāk jāsastopas ar kakla difteriju, kuŗa skaŗ mandeles. Bet slimība var iet arī plašumā, pārņemot visu rīkles un pat bronchu gļotādiņu. Slimības sākums var būt pēkšņs, vai arī neuzkrītošs. Saguris bērns sūdzās par kakla sāpēm, kuŗām var pievienoties vemšana. Mandeles ir iekaisušas un turmākās dienās pārklājas ar bālganām plēvēm. No mutes nāk stipra smaka. Elpošana un rīšana apgrūtināta. Dziedzeŗi apakšžoklī stipri piepampuši. Vispārējais stāvoklis ļoti grūts. Sevišķi smagos gadījumos bērnam draud nosmakšana un operācija kļūst nepieciešama. Temperātūra turās ap 38,5—39,5°.

Parastos gadījumos pēc 8—10 dienām mandeles no plēvēm notīrījušās un temperātūra nokritusi. Difterija var arī parādīties vienīgi kā deguna difterija, kas sevišķi bieži sastopama pie zīdaiņiem.

Difterijas gaitā iespējami dažādi sarežģījumi. Difterijas baciļu inde var smagi iespaidot sirdi, novedot pat pie sirds triekas. Var pievienoties arī nieŗu iekaisums un dažādu muskuļu paralizes, kas pakāpeniski atkal izzūd.

Izredzes uz izveseļošanos ir lielas, ja agri iesākta ārstēšana ar difterijas sēruma iešļircinājumiem, kas satur gatavā veidā nepieciešamās aizsargvielas.

Tā kā slimība ir ļoti nopietna, saslimušais arvien būtu jāievieto slimnīcā.

Izsargāšanās nolūkā ieteicama aizsargpotēšana.

Bērnu trieka ir arī lipīga slimība. Laiku pa laikam tā uzliesmo epidēmiju veidā. Šī slimība skaŗ galvenā kārtā muguras smadzeņu garozu, bet reizēm var pāriet uz galvas smadzenēm. Sevišķi uzņēmīgi pret to ir bērni pirmajos dzīvības gados, bet arī jaunekļi un pieaugušie nav pilnīgi droši no saslimšanas. Slimības dīgļi sastopami uz degunu un rīkles gala gļotādām. Parastākā slimības aina ir šāda: piepeši saceļās temperātūra līdz 39—40°; dažos gadījumos pie tam novērojams rīkles gala iekaisums, klepus vai arī traucējumi gremošanas organu darbībā. Bez šīm maz raksturīgām parādībām daudzos gadījumos uzkrītošs ir ārkārtīgs bērna jūtīgums pret pieskāršanos. Slimais sūdzas par sāpēm mugurā, locekļos. Raksturīga arī stipra svīšana. Šī slimības pakāpe nevelkās ilgāk par 2—3 dienām. Ir pat gadījumi, kad tā ilgst tikai dažas stundas: vakarā vēl vesels bērns, atmostas otrā rītā triekas ķerts, jo slimības otrais un nopietnākais posms ir dažu vai pat visu locekļu (kāju, roku) paralize (trieka). Biežāk tiek „noņemtas" kājas. Tuvākās nedēļās parilize pati no sevis pa daļai mazinās vai pat pilnīgi izzūd. Tomēr bieži kustības traucējumi paliek uz visiem laikiem. Triekas ķertais loceklis augšanā nepiedalās tik strauji kā veselais, paliek tievāks un nevarīgs. Smagākos gadījumos ārstēšana velkas mēnešiem ilgi. Slimnieka pareizā guldīšana, ārstēšana ar masāžu un elektrizāciju prasa pastāvīgu ārsta uzraudzību. Ne

vienmēr ārstēšanas panākumi ir apmierinoši. Triekas gadījumi, kuŗus neizdodas izārstēt gada laikā, pieskaitāmi pie neārstējamiem.

Jaunākā laikā ārstēšanās nolūkā lietā serumu, kas pašā slimības sākumā iešļircināts, spējot aizkavēt paralizes rašanos. Ja triekas parādības tikko sākušās, labi panākumi mēdz būt arī muguras smadzeņu apstarošanai ar Rentgena stariem.

Saslimušie nošķirami uz ilgāku laiku no veseliem, vislabāk ievietojot slimnīcā.

Aizsargpotēšana pret bakām. Bakas pieder pie visbīstamākām slimībām, kuŗas jau senātnē parādījās gan atsevišķu saslimšanas gadījumu veidā, gan uzliesmojot kā briesmīgas epidēmijas. Jaunākos laikos atrasts veids, kā izsargāties no šīs smagās slimības. Tā ir aizsargpotīšana, kas pie mums ir obligātoriska visiem. Potēšanai lietājamo limfu ievada ādā, viegli ieskrambājot to ar attiecīgu nazīti. Ja bakas „aug", potētais iegūst uz kādu laiku neuzņēmību pret šo slimību. Potēšanu pirmoreiz jāizdara pirmā dzīvības gadā, vislabāk starp 5—12 mēnesi. Pēc 7 gadiem, bērnam skolā iestājoties, potēšana jāatkārto.

Baku potēšanu nevajaga izdarīt karstā vasaras laikā, kā arī tad, ja bērns ir slims, ja viņam ir kādi izsitumi vai cita kaite.

Ja bakas potē pirmoreiz un ja potējums pieņemas, tad pirmajās 3 dienās pēc potēšanas ieskrambājuma vietās nekādas sevišķas pārmaiņas nav manāmas; ceturtajā dienā šīs vietas sāk piesarkt un pamazām izveidojas par norobežotu paaugstinājumu, no kuŗa līdz astotai dienai attīstas pūslītis ar gaišu šķidrumu (tas satur baku dīgļu kultūru). Nākošās dienās pūslīša apkārtne top spilgti sarkana. Pūslītis sāk žūt un pārklājas ar tumši brūnu kreveli. Pēc 10—14 dienām krevele nokrīt, atstādama raksturīgu, visiem pazīstamu rētu.

Kas attiecas uz vispārīgo ķermeņa reakciju, tad ap 5.—6. dienu pēc iepotēšanas temperātūra mazliet paceļas, sasniegdama visaugstāko pakāpi 8.—10. dienā (pat 39—40°), pēc tam tā ātri nokrīt.

Baku augšanas laikā jāievēro vislielākā tīrība, raugoties uz to, lai potējuma vietas (uz rokas vai ciskas) netiktu aizkārtas rokām. Vēlāk, kad jau izveidojies pūslītis, jācenšas izvairīties no tā pārplēšanas un satura izsmērēšanas uz ādas.

10. Daži paņēmieni slima bērna kopšanā

Temperātūras mērīšana. Pirmajā dzīvības gadā temperātūru mērī tūpļa zarnā. Bērnu noliek uz sāniem, termometra tievo galu notriepj ar vaselīnu un uzmanīgi iebāž zarniņā. Apmēram 7 minūtes ar vienu roku pietur termometru, ar otru satur bērna ciskas. Pēc termometra izņemšanas un temperātūras nolasīšanas, tā galiņu apslauka ar vati un tā noliek projām.

Mazbērniem termometru var likt kā zarniņā, tā arī padusē vai cirkšņu krokā, cisku pieliecot tuvu pie vēdera.

Klistīrs. Ja bērnam 2—3 dienas nav iztīrījies vēders, izņēmuma veidā atļauts izdarīt klistīru. Klistīra izdarīšanai mazākiem bērniem lietā gumijas balonu ar mīkstu galu, 50—100 gr. lielu. Balonā ievelk ap 25° siltu ūdeni, kam var pievienot 1 tējkaroti gli-

cerīna vai arī nedaudz ziepju; galu apsmērē ar vazelīnu un ievada tūpļa zarnā, kad bērns noguldīts uz sāniem. Pēc lēnas šķidruma izspiešanas un balona izvilkšanas, minūtes piecas ar roku jāsaspiež krokas ap tūpļa izeju, lai aizkavētu pārāk ātru šķidruma iztecēšanu.

Lielākiem bērniem klistīru izdara ar klistera krūzes palīdzību.

Sildošā komprese. Šādas kompreses lietā pie angīnas, kakla dziedzeŗu iekaisuma, pie plaušu karsoņa, kā arī visos ārsta norādītos gadījumos. Ņem linu vai kokvilnas drēbes gabalu tādā lielumā, lai 2—4 kārtīgi pārlocīts, tas apsedz slimo vietu. Remdenā ūdenī samērcētu, to uzliek uz slimās vietas, tam virsū nāk vaska drēbe vai kompreses papīrs, kam jābūt nedaudz platākam par mitro kārtu. Tad seko mīksts vilnas vai flaneļa audums. Kompresi nostiprina ar flaneļa saiti. Ja komprese jāliek ap krūšu kurvi, visas kārtas saklāj uz gultas, bērnu uzliek virsū un veikli satin. Pēc kompreses noņemšanas slimā vieta pamatīgi jānosusina un cieti jāsatin.

Kompreses maina pēc ārsta priekšraksta. Ja tās liekamas ilgāku laiku, jāraugās, lai āda netiktu pārāk kairināta; tā jāietauko ar vaselīnu vai jāiepūderē, kompresi noņemot.

Ārstnieciskās peldes parasti nosaka ārsts. Tās mēdz lietāt pie jūtīgas bērna ādas, sevišķi, pirmajā dzīvības gadā, kad tam uz miesiņas parādās ēde vai cita veida izsitumi,

Kliju vanna: 300—400 gr. kviešu kliju iebeŗ maisiņā un 1 litrā ūdens vāra apm. ½ st. Novārījumu pielej vannas ūdenim.

Ozola mizu vanna: 400 gr. ozola mizu vāra pāris litros ūdens 1½—2 st. Novārījumu nokāš un pielej vannas ūdenim.





III. VESELĪBA UN SKAISTUMS

Dr. A. Lietuvietis

Cik veca ir cilvēce, tikpat veca ir arī cilvēku dziņa būt skaistam — patikt apkārtējiem. Mainījušies gadu tūkstoši, mainījušies jēdzieni, līdzekļi, bet šī dziņa cilvēkā palikusi, kā pie kultūrtautām, tā mežoņiem.

Jaunākos laikos tā vairs nav tikai kaila dziņa pēc skaistuma, jeb, ja tā varētu teikt, tīri aistētisks jautājums, bet jau vesela sociāla problēma. Mazāk pie mums, bet Vakareiropā šis jautājums tā ir nostādīts, un tādam tam arī jābūt, ja iedomājamies milzīgo miljoniem un simtiem tūkstošiem dīkā stāvošo dažādu profesiju darba roku. Šeit jaunāks, pievilcīgāks izskats ir spēcīgs ierocis smagajā eksistences cīņā. Tāpēc arī kļūst saprotama kā tur, tā arī pa daļai pie mums, arvienu lielāka interese par skaistuma kopšanu, resp. kosmētiku ne tikai aiz tīri aistētiskiem, bet arī sociāliem motīviem. Bieži vien nelīdz nekāda ieteikšana, laba aroda prašana un izcilus morālas īpašības: darbu dabū tas, kas jaunāks, glītāks, bet indivīdi bez šādām īpašībām bieži vien krīt grūtsirdībā. Viņiem palīdzēt tad nu ir kosmētikas — modernās medicīnas svarīgas blakus nozares uzdevums.

1. Āda

Lai labāk izprastu turpmāko, iepazīsimies īsumā ar ādu un tās uzdevumiem. Āda sastāv no vairākiem šūniņu slāņiem. Virsējā slāņa — epidermas augšējā šūniņu kārta pārragojusies. Zem vir-

šējā slāņa — epidermas — nāk īstā āda — kutis, kuŗā atrodas asins vadi un nervi. Zem šīs kārtas nāk visbiezākais ādas slānis — zemādas tauku kārta — subkutis, kuŗa nozīme ir — pārklājot ar taukiem, pasargāt mūsu orgānus no mēchaniskiem satricinājumiem un palīdzot izveidot mūsu ķermeņa ārējās formas. Šis slānis visur nav vienāds, sevišķi biezs tas ir uz vēdera, gurniem un virs kumbŗa.

Ādā atrodošies tauku dziedzeŗi vienmērīgi un neuzkrītoši ietauko matus un ādu, lai āda būtu mīkta. Sviedru dziedzeŗi producē sviedrus, kuŗu galvenā sastāvdaļa ap 99% ūdens, bet 1% dažādas organismam kaitīgas vielas, kā piena skābe, mīzalviela u. t. t. Tāpēc ādu uzskatām arī par izdalošu organu, jo saslimstot nierēm, āda uzņemas daļu no to funkcijas — kaitīgo vielu izdalīšanā, tādējādi atvieglojot saslimušo nieŗu darbību.

Āda jāuzskata arī par temperātūras rēgulētāju organu, jo svīstot cilvēks atdod daudz siltuma, atvēsinot ķermeni, it sevišķi tā virspuse — āda. Tādēļ sasvīdušiem, lai nesaaukstētos, jāsargās no straujām temperatūras maiņām, it sevišķi no caurvēja.

Pateicoties ādā bagātīgi izkaisītām nervu šķiedrām, mēs varam sajust aukstumu, karstumu, sāpes, taustīt, ar vārdu sakot — caur ādu nākam sakaros ar ārpasauli.

Pēdējā laikā ādu uzskata par ķermeņa aizsargsistēmas organu, jo tā it kā palīdzot padarīt nekaitīgus dažādu baciļu indes — toksīnus.

Āda bagātīgi apgādāta asins vadiem, kas to baŗo, izņemot virskārtu — epidermu, kur šūniņu kārtas baŗojas caur limfas spraugām. Šī asins vadu tīkla atrašanās ir tuvu ādas augšējiem slāņiem, un normāla darbība dod tai sārto, patīkamo izskatu.

2. Ādas un ķermeņa kopšana

Ūdens ir viens no vissvarīgākiem un neatvietojamākiem ādas un ķermeņa kopšanas līdzekļiem, jo ar ūdeni mēs ne tikai noskalojam uz ādas sakrājušos netīrumus un baktērijas, bet arī atbrīvojam tauku un sviedru dziedzeŗu izvadkanālus, veicinot to normālo darbību. Mainot ūdens temperātūru, mēs varam dažādi ietekmēt ādu un caur viņu pārējos organus. Tā silts ūdens pieplūdina asinis no iekšējiem organiem ādā, nomierina nervu sistēmu, bet auksts ūdens sašaurina ādas asins vadus, novadot no ādas asinis uz dziļākiem organiem un viegli kairinot nervu sistēmu. Mainot attiecīgi ūdens temperatūru, mēs varam šo iedarbību dažādot, skatoties pēc vajadzības. Tāpēc arī ūdens ārstniecība medicīnā un veselības kopšanā ieņem tik redzamu vietu.

Viens no labākiem organisma spēcināšanas veidiem ar ūdeni ir — peldēšanās, kur bez ūdens tīrošā un labvēlīgā iespaida krīt svarā, peldoties vai plunčājoties, izdarīt ķermeņa kustības. Pāris īsu aizrādījumu peldētājiem: 1. Nedrīkst peldēties reibumā. 2. Nedrīkst peldēties sasvīdis. 3. Nedrīkst peldēties tūlīt pēc ēšanas, bet jānogaida 2—3 stundas. 4. Peldoties aizbāzt ausis ar eļļā samērcētu vates piciņu, lai ūdens neiekļūtu auss dziļākās daļās. It sevišķi tas jāievēro tiem, kas slimojuši vai slimo ar auss iekaisumiem.

Gaiss resp. gaisa vannas teicami ietekmē ādu, to viegli kairi-

not, veicinot straujāku asins cirkulāciju un vielu maiņu. Tāpat labāk atdalās tauki un sviedri, tādējādi ādas poras itkā kļūst brīvākas — var „elpot". Savienojot gaisa peldes ar saules peldēm, iepriekš minētais efekts tiek vēl pastiprināts, jo saules stari palīdz uzlabot asins sastāvu, āda zaudē savu bālo krāsu, pamazām pieņemot dzelteni brūnu, tādējādi aizsargājot ķermeni no pārliecīgi dziļas saules staru iedarbības, kas ķermenim ir kaitīga.

Sauļojoties jāievēro sekojošais: 1. Nesauļoties tūlīt pēc ēšanas. 2. Sauļojoties obligātoriski jāapsedz galva ar baltu lakatiņu. 3. Nedrīkst sauļoties ar sirdi, plaušu tuberkulozi, asins vadu un citām slimībām sirgstošie bez speciālas ārsta atļaujas un norādījumiem. 4. Mazi bērni, sevišķi zīdaiņi, jāapsauļo ļoti uzmanīgi, sākot pirmā dienā ar kājiņu, otrā dienā vēderiņa, trešā dienā muguriņas apsauļošanu. Iesākt ar 3 minūtēm, ik reizes paildzinot pa pāris minūtēm — tā, lai nerastos ādas iekaisums (stiprs sarkanums). Viegls sārtums jau norāda, ka drusku pārsniegta normālā robeža. Nedrīkst sauļot zīdaiņus un mazbērnus bez galvas segas (cepurītes), lai nerastos smagi veselības traucējumi ar vemšanu, caurejām u. t. t.

Pieaugušiem, pirmo reizi sauļojoties, iesākt ar 5 min. apsauļot katru ķermeņa pusi, pamazām paildzinot pāris minūtes vairāk. Ļoti ieteicams pirms sauļošanās ķermeni, it sevišķi seju, notīrīt no putekļiem un netīrumiem ar kādu eļļu, bet vēl labāk ar emulsiju, kas neatstāj eļļas biezo un nepatīkamo sajūtu. Šāda ar emulsiju noutrīta un ietaukota āda ir pasargāta no pārmērīgas saules staru iedarbības, bet dod tai sārti brūnu iedegumu.

Ūdens, saule, gaiss, ja to vēl savieno ar vieglām kustībām — vingrošanu, ir ideālākais ķermeņa kopšanas veids, jo visi tie palielina ķermeņa labsajūtu. Šī labsajūta lielā mērā atsaucas arī uz cilvēka ārējo izskatu un dod dzīves priecīgu un spraigu gaitu.

Par vingrošanu saucam dažādas kustības vai kustību virknējumus. Pilsētniekiem, sevišķi lielpilsētās, ir viegli izmantot dažādu sporta organizāciju, speciālu instruktoru vadībā rīkotos vingrošanas kursus. Labvēlīgu rezultātu dod arī tā saucamās sporta rotaļas — volej-, basketballes u. t. t. Taču vispieejamākais un vienkāršākais ķermeņa vingrināšanas veids ir soļošana, kas katram izpildāma pēc saviem spēkiem. Ļoti ieteicama soļošana ir stipri aptaukotām personām, kam arī sirds aptaukojusies un tāpēc straujākas kustības grūti izdarāmas.

Soļošanu iesāk pavasarī, ik dienas nosoļojot parastā vingrā nepiespiestā solī 1—2 klm. dienā; pēc nedēļas var vēl pielikt 1 klm., pēc otrās — vēl 1 klm. Tas nekas, ja būs drusku jāsvīst. Tā līdz rudenim jau varēs taisīt īstu „maratonu" — līdz 20 klm. dienā, bez noguruma. Visu ar mēru un saprātu! Vienam 10 vai 20 klm. ir nieks, otram var būt par ļaunu. Tāpēc slimiem iepriekš jāaprunājas ar savu ārstu, kas vislabāk varēs noteikt viņu spējas, bet veseliem jāsāk pamazām, pakāpeniski pieliekot pa klm. dienā, vienmēr vadoties no ķermeņa labsajūtas, kuru vislabāk sajutīs tie, kas agrāk pēc darbā pavadītām stundām slēgtās telpās mājās „atpūtušies", atkal slēgtās telpās sēžot, vai guļot. Soļojot, apģērbam jābūt tādam, kas nežņaudz, bez ciešām apkaklēm, kakla saitēm, ja iespē-

jams basām kājām, ja nē, tad vieglām kurpēm kājās. Ja laika un vietas apstākļi atļauj, soļot pilnīgi kailam.

Masāžas nozīme ķermeņa un veselības kopšanā arī ir ļoti liela. Neskatoties uz lielo masētāju skaitu, kas (it sevišķi pēdējo gadu izlaidumi) jāatzīst par ļoti labi sagatavotiem, masējamo skaits nav sevišķi audzis. Tas ir grūti izskaidrojams fakts, bet jādomā, ka lielu lomu šeit spēlē pārāk nabadzīgā literātūra par masāžas nozīmi veselības kopšanā. Pat sportisti vēl daudz un pārāk daudz par maz masējas, saprotams, sev un saviem sasniegumiem par sliktu. Tikpat svarīgi būtu masēties ikkuŗam fiziska darba strādniekam, lai aizdzītu darbā iegūto nogurumu, bet tā kā viņu izpeļņa to neatļauj, tad gribot negribot jāceļas otrā rītā augšā ar noguruma sajūtu muskuļos un jāsāk atkal smagais darba ritms. Pateicoties šiem apstākļiem, darba ļaudis nelaikā „nolietojas".

Citādi tas ir ar tiem ļaudīm, kuŗiem līdzekļi atļauj izdot dažus latus nedēļā, lai ar masāžas palīdzību saglabātu savu veselību vienmēr un ilgu laiku nevainojamā, spraigā stāvoklī.

Masāžu, kā ārstniecības un veselības kopšanas veidu pazina jau sirmā senatnē. Tanīs laikos tā nebija tik smalki izpētīta un tās nozīme noskaidrota, kā tagad, tomēr tā ieņēma redzamu vietu ārstniecībā. Pagājušā gadu simteņa beigās, ja varētu tā teikt, monopola tiesības ieguva tā saucamā zviedru masāžas sistēma, kas arī faktiski ir kā fizioloģiski, tā anatomiski visatbilstošā gan vesela, gan arī slima ķermeņa kopšanā. Zviedru masāžā mēs pazīstam ap 5 dažādus paņēmiena veidus, kā: glaudīšanu, mīcīšanu, berzēšanu, dauzīšanu un vibrāciju, ar kuŗu palīdzību masējamo locekli, resp., ķermeņa daļu apstrādā. Ar šiem paņēmieniem mēs palīdzam audiem ātrāk abrīvoties no tur uzkrātiem kaitīgiem vielu maiņas vai noguruma produktiem, tos palīdzot ātrāk ievadīt asins riņķošanas sistēmā un caur tīrošiem organiem ātrāk izvadīt ārā. Ar masāžas palīdzību spēcina muskuļus, padarot tos vingrākus un elastīgākus. Gandrīz visi darbinieki, kas strādā dienu no dienas sēdus slēgtās telpās, sliktā gaisā un maz kustas, cieš no sliktas asins cirkulācijas, vielu maiņas u. t. t. Kā neatsveŗams palīgs, ne ar kādu noteiktu slimību neslimojošiem, bet tomēr „slimiem" — ir masāža, pateicoties kuŗai panāk muskuļu spēcināšanu, palīdz asins cirkulācijai; pāris masāžas nedēļā padarīs šos „slimos" atkal veselus. Masāža ieteicama arī tā saucamiem aptaukotiem cilvēkiem, kauču vienu otru reizi, nenodzenot taukus par vairākiem kilogramiem, kā viens otrs to būtu vēlējies, tomēr dos minētos rezultātus.

3. Sejas ādas kopšana

Neviena ķermeņa daļas āda nav padota tik daudz un dažādiem kairinājumiem kā sejas āda, tāpēc tā bieži vien vēl jauniem cilvēkiem lielākā vai mazākā mērā pārklāta dažādiem iekaisumiem, izsitumiem un dažādiem defektiem, nerunājot jau nemaz par tās pelēko un „nedzīvo" izskatu, salīdzinot ar tās pašas personas ādu uz apsegtām miesas daļām, kā krūtīm, muguru u. t. t. Jāprot ādu kopt arī tām personām, kuŗu ādu varētu uzskatīt par samērā „normālu".

Kā kopt šo normālo ādu? Vislabākais kopšanas līdzeklis ir ūdens — mazgāšanās. Sejas mazgāšana izdarāma vakaros vai pēc beigtā darba, vai arī pirms gulēt iešanas, siltā ūdenī un ar labām, nekairinošām pārtaukotām ziepēm. Pirms gulēt iešanas vairākas reizes nedēļā uzlikt plānu kārtiņu laba nakts krēma. Ja sejas ādas porās sakrājušies netīrumi, likt tos kādā kosmētiskā kabinetā iztīrīt. Vienmēr pirms iešanas vējā, lietū, sniegā, seju pārklāt ar plānu kārtiņu laba dienas krēma, pēc tam ar pūderi. Tas būs „divkāršs" aizsargs ādai.

Parasti, it sevišķi vecākā paaudze, uzskata pūderēšanos par lielu grēku, bet tas ir nepareizi. Jo labs pūderis jāuzskata netikai par ādas daiļošanas līdzekli, kas dod tai vienmērīgu blāvu nokrāsu, bet galvenā kārtā par ādas aizsargu pret dažādiem ārējiem kairinājumiem. Tāpēc ir nepareizi, ka viena daļa mūsu dāmu pūderējas tā, ka praktiski tam gandrīz nav nekādas nozīmes, un proti: tikko pārlaiž pūdeŗa slotiņu pāri sejai un it bieži tikai degunam vien; un ja nu vēl izvēlās spilgti gaišu krāsu, tad deguns „lec" ārā no sejas. Ir arī vēl liela daļa tādu dāmu, kas pūderējas tikai pa „augstiem svētkiem", ejot teātrī vai viesībās. Tas ir pilnīgs absurds. Taisni otrādi: visvairāk un kārtīgu kārtu pūdeŗa jāliek ejot ārā un uz darbu, lai darba putekļi, kas dažkārt ir ļoti asi — kodīgi, ar savu pastāvīgo un ikdienišķīgo kairinājumu nepadarītu sejas ādu un reizē ar to tās izskatu nelaikā vecu. Zināms, vakarā katrā ziņā šī maisītā pūdeŗa un putekļu kārta pamatīgi jānotīra ar sejas ūdeni, emulsiju, skatoties pēc sejas ādas rakstūra, vai arī vienkārši ar siltu ūdeni un ziepēm. Tā rīkojoties, nebūs tik bieži jāredz šīs „vecās" sejas jauniem cilvēkiem. It sevišķi tas jāsaka par pilsētas un lauku darba ļaudīm, kas nezin kāpēc iedomājušies (vismaz viena daļa), ka sejas un vispār ķermeņa kopšanu var atļauties tikai bagātnieki. Tas ir aplams uzskats, lai gan kopšana prasa drusku laika, bet materiālā ziņā ļoti mazus upuŗus, katrā ziņā daudz mazākus nekā tos, kuŗi būs vēlāk jāziedo, ārstējot nekopto seju no dažādiem ādas defektiem.

Daudz vairāk un citādāk jākopj tā saucamās „sausās" ādas. Šādām ādām tauku dziedzeŗi aiz dažādiem cēloņiem par maz izdala uz ādas virspusi taukus, un šāda neietaukota āda ātri cieš no dažādiem ārējiem kairinājumiem, kas sevišķi pastiprinās vēl pēc ūdens un ziepju lietāšanas. Sausu ādu nedrīkst mazgāt ar ūdeni un ziepēm, bet gan vakaros jātīra ar eļļu vai emulsiju, kuŗas sastāvā ir nekairinošas, speciālas tīrīšanas vielas, kas vairāk tīra nekā eļļa un neatstāj uz sejas ādas biezu, nepatīkamu eļļas kārtu. Pēc notīrīšanas katrā ziņā jāuzliek labs nakts krēms, kas pa nakti iesūcas ādā. Laukā ejot, sausai ādai labāk uzklāt plānu kārtiņu nakts krēma. Sausu ādu netīrīt ne ar kādiem sejas ūdeņiem, jo tie satur bez dažādām speciālām vielām vēl spirtu, kas ādu padarīs vēl sausāku.

Pilnīgi pretēju kopšanu prasa tā saucamā „taukainā" āda. Tā tieši jātīra ar speciāliem sejas ūdeņiem, kas bez spirta un citām vielām satur to pašu speciālo tīrīšanas vielu. Taukainā ādā tauku dziedzeŗi pārmērīgi izdala taukus. Bieži vien tauku dziedzeŗu izvadkanāli aizsērējuši, un sejas ūdens, iesūcoties taukaini netīrajās porās, netik vien kā tās iztīra, bet arī desinficē. Tas ir ļoti svarīgi,

jo no dažādām pūtītēm un melniem punktiem cieš visvairāk taukainās ādas. Taukainas ādas labi panes mazgāšanos ar dažādām tualetes ziepēm siltā ūdenī. Pēc mazgāšanās vēl pirms gulēt iešanas notīrīt seju ar sejas ūdeni un uzlikt nakts krēmu. No rīta noskalot seju ar siltu ūdeni, ne vēlāk kā ½ st. pirms ārā iešanas, tad uzlikt plānu kārtiņu dienas krēma un pūderi.

Sacītais par sejas ādas iedalījumu normālā, sausā un taukainā un tās speciālo kopšanu, attiecas kā uz dāmām, tā arī uz kungiem. (Atkritīs, pats par sevi saprotams, pūderēšanās, ko tikai retie kungi dara, ņemot vērā mūsu laiku sabiedrības aizspriedumus šai jautājumā. Toties kungiem ļoti svarīgi pareizi kopt ādu, jo ikviens, dzenot bārdu, to pastāvīgi kairina ne tikai ķīmiski ar dažādām skujamām ziepēm, bet arī mēchaniski, viegli, neredzami iegriežot ādas virskārtā).

4. Grumbu novēršana

Nav laikam nekā ikdienišķāka un laikam arī nepatīkamāka par šo ārējo vecuma zīmju parādīšanos — laikā, vai nelaikā, agri vai vēlu.

Grumbas ir fizioloģiska parādība vecumā, kad jaunības audu spraigums zūd un āda, pamazām zaudējot savu elastīcitāti, itkā saļūk. Sekas — dažāda lieluma, dziļuma un daudzuma grumbas. Ak, pateicīgās grumbas! Cik daudz ļaužu pasaulē uz to rēķina, nekā nedarot, dzīvo kā „nieres taukos". Cik avīžu un žurnālu nav „gudri speciālisti (-tes)" pierakstījuši, slavēdami gan savus krēmus, gan savas metodes kā vienīgās un labākās un, gala rezultātā — neviena grumba nav izzudusi no šiem „brīnišķīgajiem 1.000-gadīgiem dabas tinktūru un balzāmu" krēmiem, kā tos visus mēdz reklamēt.

Seja esot cilvēka dvēseles spogulis — tā teikuši gudri ļaudis. Vēl citi saka, ka seja esot spogulis, kur ne tikai dvēseles ciešanas un pārdzīvojumi, bet pat viss ķermenis atrod savu atspulgu. Tā tas arī pa daļai ir. Ja cilvēks ir vesels, ietur normālu dzīves veidu bez pārmērībām dažādos virzienos (vai tās nu būtu dažāda veida baudas, darbs, vai cits kas), tad arī viņa sejā būs mazāk grumbu, tā būs svaigāka nekā tam vai tiem, kas pārmērīgi dzeŗ, pīpo, naktīs neguļ, vai nu uzdzīvo, vai arī spiesti pārāk daudz strādāt. Šie apstākļi pamazām sabojā organismu, sākas dažādas kaites, gan kuņģa, gan zarnu katari, sirds, nieru slimības, vai dāmām — dažādi olnīcu iekaisumi. Sevišķi pēdējiem ir liela nozīme veselas un spirgtas sejas izteiksmē.

Mūsu organisms ir tik brīnišķīgi iekārtots, ka nav salīdzināms ne ar kādu smalku mēchanismu. Viss norit vislielākā saskaņā. Tiklīdz sākās kāda „klibošana", to sajūt viss ķermenis un reizē ar to arī āda, sevišķi sejā.

Tā tad, pirmais un galvenais noteikums, lai neiegūtu pāragri grumbas, ir ievērot augšā teikto un rūpēties, lai organisms būtu vesels. Bet ja nu grumbas tomēr radušās, ko tad darīt? Pats svarīgākais ir — kopt pareizi sejas ādu, skatoties pēc ādas rakstura: vai tā sausa, taukaina vai normāla. Naktī pārklāt visu seju un arī kaklu ar labu nakts krēmu. Nakts krēmu vēlams vislabāk iemasēt sejā pēc sekošiem paņēmieniem:

Paņem nedaudz krēma uz abu roku vidējiem pirkstiem un g l a u d a seju abām rokām uz reizi, izdarot vieglas un taisnas kustības ar katru roku uz savu pusi, paceltiem elkoņiem, sekojošos virzienos (1. zīm.): 1. No pieres vidus uz deniņiem, 2. no deguna sākuma uz leju līdz deguna galam, 3. zem acīm, no acs iekšējiem kaktiņiem uz deniņiem, 4. no nāsīm uz deniņiem, 5. no virslūpas uz ausīm, 6. no mutes kaktiņiem uz ausīm, 7. no zoda uz ausīm,



1. zīm.



2. zīm.



3. zīm.

8. no pazoda — zem ausīm un 9. no zoda uz leju pāri kaklam; pēdējo kustību izdara pusaizvērtām plaukstām, abām rokām pārmaiņus.

Lai mazinātu jau radušās grumbas un aizkavētu jaunu grumbu rašanos, ieteicams krēmu ieberzēt, taisot riņķveidīgas kustības, uz pieres ar vienu, bet citur abām rokām uz reizi (2. zīm): 1. uz pieres no vieniem deniņiem līdz otriem, 2. no deguna sākuma uz augšu līdz matiem, 3. no acs ārējiem kaktiņiem uz deniņiem, 4. no mutes kaktiņiem uz augšu līdz nāsīm un 5. no zoda vidus uz ausīm.

Lai veicinātu straujāku asinsriņķošanu un vielu maiņu sejā, ieteicams, bez iepriekš minētiem paņēmieniem, pielietāt vieglu dauzīšanu abu roku pirkstu galiem (3. zīm.): 1. uz pieres no vieniem deniņiem uz otriem, 2. riņķveidīgi ap acīm, 3. riņķveidīgi pa vaigiem, 4. no pazodes zem ausīm (ar plaukstas ārējām pusēm) un 5. no zoda uz leju pāri kaklam līdz krūtīm.

Krēma iemasēšanu katru reizi nobeidz ar glaudīšanu (sk. 1. zīm.).

Labam nakts krēmam jāsatur vielas, kas stiprina un uzmundrina ādas audus, kā cholesterīns u. c., kas paātrina asins cirkulāciju, šūniņu intensīvāku barošanos, un kaitīgo produktu ātrāku aizvadīšanu. Rezultātā, ātri vien, pēc kārtīgas un sistēmātiskas krēma lietāšanas, sejas āda itkā atdzīvojas, izzūd sīkās epidermālās, virspusīgās krunciņas ap acīm, lūpām u. c. Tas, protams, panākams tikai pie sistēmātiskas un kārtīgas sejas ādas kopšanas, un izzudīs tikai sīkās, virspusīgās grumbas, bet nekad un neviens krēms, cik tas labs arī nebūtu, nerunājot nemaz par dažādiem „brīnuma" krēmiem, nespēj un nespēs izlīdzināt dziļās grumbas un padarīt seju pilnīgi gludu un jaunu. Tas jāievēro tām personām, kas tik kāras uz iekšzemes un ārzemes „hormonu" krēmiem. Vispirms jau hormoni ir tādi mūsu ķermeņa iekšējās sekrēcijas orgānu ražojumi, kas ārkārtīgi ātri bojājas ārpus mūsu ķermeņa. Bet sintētiskie hormoni ir tādi, kam iespaids uz ādu tāds pat kā —mēnesim! Tomēr visā pasaulē ir „ticīgie", kas šos hormonu krēmus pielūdz, un lai tā lieta ietu, tad Vīnē, piem. pārdod par apm. Ls 60.— bundziņā Parīzes hormonu krēmu. Bet Parīzē ir piekrišana Vīnes vai Holivūdas hormonu krēmiem, zināms, par kārtīgu naudu, arī tā ap Ls 70.—, Ls 100.— bundziņa: parasti vienmēr un visur piepildās teiciens, ka pravietis savā zemē netiek atzīts, ārzemēs vienmēr un viss kas esot labāks, arī ļaudis tur gudrāki!

Tā tad, pie sistēmātiskas un kārtīgas sejas ādas kopšanas ar piemērotiem preparātiem, katrs sasniegs zināmu uzlabošanos.

Vēl labāks efekts ir masāžai — sevišķi modificētai, tā saucamai plastikai mazāžai. Nezinu, kurš pirmais bijis tas „gudrais no austrumiem", kas sācis rakstīt mūsu dažādos žurnālos par to, ka tagad ārzemēs vairs masāžu nelietā, tā izstaipot ādu. Tās ir vislielākās blēņas. Vairākiem simtiem cilvēkiem sejas ādu un izskatu esmu uzlabojis ar masāžas palīdzību. To pašu apstiprinājuši manas speciālitātes kollēgas gan Vīnē, gan Parīzē. Tikai jāzina, kas katrā gadījienā sejai ādai — audiem trūkst un kādi paņēmieni jāpielietā. Tāpēc masāžu vēl arvienu un arī uz priekšu lietās sejas kopšanā, jo masāžas, kā arī visu citu līdzekļu (kā krēmu, lossionu, dažādu masku, diatermijas u. t. t.) galvenais princips — panākt straujāku asins cirkulāciju un vielu maiņu. Gala rezultāts — no-

vītusi, saŗukusi āda it kā piebriest, izlīdzinās visas sīkās grumbas. Pie dziļākām grumbām jāķeŗas ar vienīgo un labāko līdzekli — nazi. Jāsaka, ka pie mums Rīgā nav sliktāki speciālisti-ķirurgi kā Parīzē, tikai cenas ir daudz lētākas.

Kā redzējām, modernai zinātnei cīņā ar vecuma pazīmēm — grumbām ir daudz un dažādi līdzekļi, un pie saprātīgas izvēles katrs panāks apmierinošus rezultātus.

5. Maskas

Galvenais masku mērķis ir — veicināt straujāku ādas caurasiņošanu, ādas sekrētu atmiekšķēšana un poru atvēršana — tīrīšana, pēc vajadzības pievadot arī ādai nepieciešamas tīrošas, balinošas un arī tauku vielas.

Pirms maskas uzlikšanas iepriekš vajadzīgs seju labi notīrīt ar emulsiju vai sejas ūdeni un tikai uz notīrītas sejas uzlikt masku.

Dažas no šādām maskām var katrs pēc vajadzības izmēģināt. Vienam otram tās palīdzēs sejas ādas kopšanai.

Sausai sejas ādai lietājamas šādas maskas:

Eļļas maska. Gabalu vates vai iepriekš sagatavotu flaneļa drēbes gabalu samērcē kādā traukā ielietā un uzsildītā eļļā (mandeļu, olīvu v. c.), viegli izspiež un ar to pārklāj seju, iztaisot caurumus acīm, degunam un mutei, pārklāj ar sausu vati un apsien ap pieri un zodu saiti, lai maska labāki turētos. Tur apm. 20 min., noslauka ar sausu vati un viegli nomazgā ar siltu ūdeni.

Olas dzeltenuma maska. ½ olas dzeltenumam maisot piepilina drusku olīvu vai citu eļļu, piebeŗ naža galu mandeļkliju, maisījums lai būtu putriņas veidā. Ar plakanu otiņu uzzież to uz sejas, atstāj apm. 20 min., kamēr drusku iekalsts, tad ar remdenu ūdeni nomazgā, bet ja pārāk sausa āda, tad ar emulsiju vai eļļu.

Parafīna maska. Cieto parafīnu ieliek emaljētā trauciņā un uz spirta lampiņas izkausē, tad piepilina dažas piles parafīna eļļas un cik vien iespējams siltu uzliek ar otiņu uz sejas. Jācenšas likt pēc iespējas ātri, jo parafīns ātri sacietē. Laiku pa laikam trauciņu ar parafīnu uz lampiņas uzsilda. Patur 10—20 min., pēc tam sākot no malām viegli noņem pēc iespējas veselu, kā parafīna ādu. Pēc parafīna maskas ieteicams likt uz sejas aukstu kompresi vai arī ņemt aukstu dušu, jo maska tiek likta karsta, kāpēc poras atveŗas. Poru savilkšanai ņem ledus aukstā ūdenī samērcētu vati, ko uzklāj uz sejas un patur kādu laiciņu.

Taukainai sejas ādai lietājamas šādas maskas:

Olbaltuma maska. Saputo olbaltumu, ņem no tā 1 ēdamkaŗ., piejauc 20 pil. glicerīna, mandeļu, vai olīveļļu, 20 pil. citrona sulas un tik daudz mandeļu kliju (apm. ½ tējkaŗ.), lai iznāktu pabieza putriņa. Ar plakanu otiņu uzliek uz sejas un tur apm. 20—30 min., tad ar remdenu ūdeni nomazgā.

Dūņu maska. 1 ēdkaŗ. dūņu pulveŗa sajauc ar ūdeni putriņas veidā, 1 reizi uzvāra un, cik karstu vien iespējams, ar plakanu

otiņu uzliek uz sejas vienādā biezumā, patur ½ stundu, tad ar remdenu ūdeni nomazgā.

Rauga maska. ⅛ pac. rauga sadrupina, pielej drusku svaiga piena, samaisa pašķidrā putriņā un ar plakanu otiņu uzliek uz sejas, patur 15—20 min., tad ar remdenu ūdeni nomazgā.

6. Mutes kopšana

Pie mutes kopšanas pieder arī lūpu kopšana, jo lūpas ir tās, kas nāk ne tikai sakaros ar gaisu un putekļiem, bet arī ar dažādiem kairinošiem ēdieniem, dzērieniem un tabaku, bet it sevišķi ar dažādiem mutes ūdeņiem, kā odolu, un pat lūpu pomādi, kas kairina lūpu maigo ādiņu, bieži veicinot tās sprēgāšanu. Lūpu kopšanai ieteicama šāda pomāde, ko uzlikt vakaros vai dienā, pēc vajadzības:

Rp. Ol. amygd. dulc. 15,0
Cerae albae 4,0
Butyr. cacao 2,0
Cetacei 0,5
Balz. per 0,5
Ol. citr.
Vanillin aa. gtt. III.
M. f. ungt. Lūpu smērs.

No svara atradināties no sasprēgājušu lūpu laizīšanas (to bieži vien pats neievēro), kas pastiprina sprēgāšanu. Nekādā ziņā sasprēgājušu lūpu ārstēšanai nelietāt glicerīnu, kas tās padara vēl sausākus.

Lūpu krāsošanai ir daudz piekritēju un arī pretinieku. No medicīniskā viedokļa būtu jāraugās, lai šīs lūpu stiftes, vai nu tās būtu slavenās ārzemju vai vietējās, tiktu izgatavotas no absolūti tīrām un pirmā labuma un sastāva neķairinošām krāsu vielām. Bet šini ziņā piedzīvojumi rāda, ka ne ikkatram laboratorijas ražojumam var uzticēties. No aistētiskā viedokļa būtu vēlama lielāka gaume krāsu izvēlē un pieskaņošana sejas ādai, matiem etc., lai dāmas nestaigātu apkārt cilvēkus baidīdamas.

Mutes kopšanā galveno lomu ieņem zobu kopšana. Slikti kopti zobi, dzelteni-netīri, visskaistāko un patīkamāko cilvēku padarīs pretīgu. Tāpēc ne tikai no veselības, bet arī no aistētiskā viedokļa zobu kopšana ir svarīga lieta, nerunājot nemaz par to neiespējamo un riebīgo stāvokli, kad, pateicoties pūstošiem zobiem, mute runājot izplata apkārtnē neciešamu smaku. Mutes smakai par cēloni var būt ne tikai pūstoši zobi, bet arī dažādas kuņģa un zarnu kaites, vai arī deguna, aizdegunes, it sevišķi deguna blakus dobumu saslimšana.

Pie ikdienišķās mutes kopšanas pieder mutes skalošana pēc ēšanas. Ieteicams to skalot trim malkiem: ar pirmo malku izskalot rīkles gala daļu, ar otro — vaigu daļu un ar trešo — priekšējo mutes zobu daļu. Skalošanu izdarīt ar siltu ūdeni, piepilinot dažus pilienus dezinficējoša mutes ūdeņa vai ½ tējkaŗ. 3% ūdeņraža pārskābes uz

1 glāzi ūdens. Nav jāaizmirst, ka mute ir viena no visnetīrākām vietām mūsu ķermenī. Tā, piem., daži zinātnieki izmeklējuši izskalotu mutes ūdeni un 1 kub. centimetrā atraduši ap 8 miljardu dažādu sīkbūtņu! Tāpēc bez mutes skalošanas arī kārtīgi jātīra zobi no palikušām barības vielām, kuŗas zobu starpās pūst, izplatot nepatīkamu smaku un bojājot zobu emalju.

Zobu tīrīšanai nepieciešama zobu suka ar vidēja mīkstuma sariem, pie kam zobus tīrot, suku vajaga laist ne tikai gareniski, bet arī šķērsām, lai iztīrītu zobu starpas.

Kā tīramo masu lietā zobu pulveŗus, kas sastāv no magnēzija un krīta ar kādas ēteriskas eļļas piejaukumu garšai. Tie nav ieteicami ne tikai tāpēc, ka rodas nepatīkama sajūta, liekot sausu pulveri mutē, bet arī neparocīguma pēc, jo gŗūti bez nobārstīšanās to dabūt mūtē. Pie tam, nav iespējams nekā pielikt klāt smaganu spēcināšanai — dezinfekcijai, kā tas ir iespējams zobu pastās.

Zobu pastas ir divējādas: putojošās (ar ziepju piejaukumu) un neputojošās. Pamatmasa zobu pastās ir tīrītais krīts, magnēzijs, glicerīns u. c. vielas: piparmētru, anisa, eikaliptu, vai citas eļļas garšai. Daudzi nepanes ziepju zobu pastas (putojošās), tiem var ieteikt neputojošās. Bērniem ir sevišķi svarīga pareiza zobu kopšana, jo ir pierādījies, ka bieži vien slikti piena zobi ir par cēloni sliktiem pastāvīgiem zobiem. Tāpēc nekad neaizlaižiet maziņos gulēt, iekams nav ar mazu, mīkstu suku un zobu pastu iztīrīti zobiņi. Arī pieaugušiem vajadzētu ziedot tik daudz laika, lai vakaros, pirms gulēt iešanas, kārtīgi iztīrītu zobus un, ja iespējams, to pašu izdarītu arī no rīta.

7. Galvas ādas un matu kopšana

Galvas ādas un matu kopšanai pēc būtības vajadzīga tāda pat kopšana kā pārējam ķermenim, jo taisni matu trūkums ir par cēloni dažādām neveiksmēm dzīvē. Tāpēc tie jākopj jau sākot no bērnības, it sevišķi tiem, kuŗu vecākiem slikti aug vai agri izkrīt mati. Tāpat nepareizi dara tie cilvēki, kas pārmērīg ļauj iedarboties saules stariem vai atmosfēriskiem iespaidiem, staigājot kailu galvu cauru gadu. Bieži novērots, ka pēc smagām infekcijas slimībām, mazasinības, Bazedova slimības u. c., kā arī smagiem dvēseles pārdzīvojumiem, mati sāk pastiprinātā mērā izkrist. Pat menstruācijas laikmetā sievietēm nav ieteicams ne matus krāsot, nedz likt ilgviļņus, jo šai laikā mati tā nereaģē uz to, kā normālā veselības stāvoklī.

Pie normālas matu kopšanas nepieciešama tīra saru suka un ķemme (tikai ne ar metalla zariem), ar kuŗu palīdzību mati ikdienas jāsukā augšanas virzienā. Kungiem, kuŗiem īsi mati, šāda sukāšana veicina lielāku asins pieplūdumu galvas ādā, kas labvēlīgi atsaucas uz matu barošanu un augšanu.

Ļoti laba ir galvas masāža, kuŗu var izdarīt katrs. Labāk, ja to dara otrs: uzliek rokas ar izplestiem pirkstiem katrā pusē galvai virs ausīm un viegli stumj galvas ādu ar abām rokām kopā, ļaujot slīdēt pirkstiem pa galvas ādas virsu gan vieglāk, gan stingrāk, tā, lai galvas ādā rodas krokas. Tāpat jāatkārto arī no pieres un pakauša puses. Šīs kustības jāatkārto vairākas reizes. Tās veicina straujāku asins cirkulāciju un reizē ar to spēcina matu saknes.



Indīgie augi

1. Salakpuķe. 2. Velnābols. 3. Uzpirkste. 4. Drīģene. 5. Rudens bezlaicīte. 6. Vilka jeb zalša oga. 7. Bebru kārkliņš. 8. Zeltenājs.

Galvu vajadzīgs mazgāt, ja nav taukaini mati, ik 2—3 nedēļās reizi, bet ja mati ir taukaini, tad biežāk. Mazgāšanai der ikkuŗas neutrālās vai pārtaukotās ziepes. Tāpēc nav jāpārmaksā par visādām iekš- un ārzemes ziepēm, kuŗas tiek reklamētas kā „pretblaugznu" ziepes. Blaugznas vēl neviens ar ziepēm nav izdzinis. Lai ziepes būtu kādas būdamas, labums atlec vienīgi to ražotājiem, jo parasti šādas „pretblaugznu" ziepes ir daudzkārt dārgākas par līdzīga labuma tualetes ziepēm.

Blaugznas, kā tās parasti tautā sauc, pēc būtības ir dažāda veida galvas ādas saslimšana, kas ielaistos gadījumos beidzas ar lielāku vai mazāku matu izkrišanu. Blaugznas (seboreju) varam iedalīt eļļainā un sausā seborejā.

Eļļainā seboreja sākas ar stipru matu eļļošanos, pat otrā dienā pēc mazgāšanas jau galvas mati spīd kā taukos mērcēti. Šī sebore-jas forma ir viena no grūtāk ārstējamām, tāpēc katrā ziņā jāgrie-žas pie speciālista. Ja nu tas aiz dažādiem iemesliem nebūtu iespē-jams, tad varētu ieteikt šādu taukainas galvas ādas kopšanas veidu: mazgāt galvas ādu 3 reiz nedēļā ar šādu līdzekli:

Rp. Sapon-Kalini liq. 200,0
Kalii Carbon. 4,0
Balz. Peruv. 2,0

Tanī dienā, kad galvu nemazgā, samērcē vates piciņu ar

Rp. Kalii Carbon. 2,0
Aqua dest. ad. 100,0
Ārīgi — galvas ādai

un, pāršķirstot matus celiņos, ierīvē galvas ādā, pēc tam matus iz-susina. Tā jārīkojas apm. 3—4 nedēļas. Pēc tam apm. 2—3 nedēļas 3 reiz nedēļā galva jātīrī (bet ne jāmazgā) tikai ar

Rp. Ammon. caust.
Ol. Juglandi
Aqua Meliss.
Ol. Roz. mar. àà 25,0
Spir. vini 15,0
Aqua dest. ad 250,0
Ol. odor.
Ārīgi.

Pēc tam var sākt ar galvas ādas kairinošu — matu augšanas un netaukojošu pretblaugznu līdzekli, 3 reiz nedēļā pāršķirstot matus celiņos un ierīvējot galvas ādā. Šādā veidā galvas ādu kopj 3—6 ne-dēļas. Pa šo laiku galvu mazgā ik 10 dienas.

Pie sausās seborejas (blaugznām) ieteicams galvu mazgāt ne biežāk kā pa 2—3 nedēļām reizi un ik reizes 2—3 stundas pirms maz-gāšanas galvas ādu ieeļļot ar šādu eļļu:

Rp. Chin. sulfur. 1,0
Acid. acet.
Acid. carbol. àà 0,5
Mixt. Oleos. bals. 20,0
Glycerini 30,0
Ol. ricini 100,0
Matu eļļa.

Ja tādas nav pie rokas, tad ņem vienkārši rīciņu, olīvu vai [illegible] deļu eļļu. Pēc tam galvu nosien ar dvielīti un, ja iespējams, a[illegible] ar sildamo lampu, vai „fēnu". Pēc 2—3 stundām galvu maz[illegible] parastām pārtaukotām tualetes vai labām Marseļziepēm.

Pēc tam, kad blaugznas, niezēšana un matu izkrišana mazinājusies, var lietāt sekojošu spirtu:

Rp.	Ac. salicyl.	
	Ac. tartarici àà	1,5
	Chin. mur.	1,0
	Chloral hydr.	2,0
	Tct. capsici	3,0
	Ol. ricini	2,0
	Spir. vini ad	100,0
	M. D. S.	

kuŗu ierīvēt galvas ādā 2—3 reiz nedēļā, apm. 6—8 nedēļas. Šādi kopjot galvu, noteikti arī būs labi rezultāti. Nav tomēr jāaizmirst, ka vislabāk vienmēr, kam ir iespēja, griezties pie ārsta-speciālista, kas tad varēs noteikt matu izkrišanas un blaugznu rašanās cēloni, jo nereti cēlonis ir kāda iekšēja kaite, vai arī nervu vai vielu maiņas traucējumi. Tādos gadījienos ārsts varēs pēc vajadzības sniegt kombinētu ārstēšanas metodi, gan ar medikamentiem, gan fizikāliem līdzekļiem.

Vēlreiz uzsveŗu, ka vislielākā vērība jāpiegriež tām personām, kuŗām ir iedzimta tieksme uz matu izkrišanu. Šādos gadījienos katrs mēnesis var nest nepatīkamas sekas.

8. Nagu kopšana

Nagu kopšanas instrumentārijs ir sekojošs: šķēres, vīlīte, koka, vai ziloņkaula irbulītis. Nagus griežot vai vīlējot, nedrīkst tiem izvīlēt par daudz apaļas malas, bet jāatstāj ar asu leņķi, jo citādi var rasties tā sauc. ieaugušais nags. Pēc izmērcēšanas siltā ziepju ūdenī viegli atbīdīt ar mazu, neasu priekšmetu uz naga uzaugušo ādiņu, kuŗu vēlāk uzmanīgi atgriež, bet tikai pārragoto daļu. Sargāties no ievainojumiem, kas nereti noved pie nagu sastrutojumiem, un tad nākas glābt nagu, to operējot.

Kā spodrināšanas līdzekļus var lietāt dažādus pulveŗus vai pomādes. Noteikti jānoraida pastāvīga nagu lakas lietāšana, kas pēc īsāka vai ilgāka laika noved pie nagu trausluma. Arī no tīri aistētiskā viedokļa nevajadzētu nagus krāsot spilgti sarkanā krāsā. Tas varbūt austrumos un pie barbariem vajadzīgs, bet mūsu apstākļos tas rada pretīgu sajūtu. Vairāk gaumes šajā sīkajā jautājumā!

9. Dažādi iedzimti un dzīvē iegūti ādas defekti un to novēršana

Visbiežāk no ādas defektiem katrs būs novērojis dažāda lieluma kārpas vai kārpveidīgus izaugumus dažādās krāsās, sākot no kafijas līdz pat melnai krāsai, ar un bez matiem. Medicīnā tos sauc par

naevus. Dažām personām visa seja noklāta pilnīgi raiba ar šādām kārpiņām. Kārpas un kārpiņas iznīcina ārsti-speciālisti ar diatermiju, vai galvano-kaustikas palīdzību, pie kam lietpratīgi izdarot, rētas reti kad paliek un ja arī paliek, tad ļoti mazas un kosmētiskā ziņā pieņemamas.

Ļoti daudz ir to personu, kuŗu sejās, pie mazākās saules staru apspīdēšanas, parādās tā sauc. vasaras raibumi, kuŗus tad nu cītīgi dzen nost ar dažādām „speciālreceptēm" vai „slaveniem" krēmiem, iegūstot reizēm ļoti smagus sejas ādas iekaisumus. Bet pēc ādas noņemšanas svaigā, jaunā ādiņa vēl labāk uzņem saules starus, un vasaras raibumi izsitas atkal. Ko šādām personām darīt? Neieteicu „dzīt" nost ādu ar zināmiem, bet visbiežāk nezināmiem līdzekļiem, bet var tos viegli pamazām balināt ar šādu ziedi:

Rp. Perhydroli 1,5
Eucerini hydr. ad 10,0
M. D. S. Ziede.

To uzzież vakaros uz notīrītas sejas plānu kārtiņu, īsi pirms gulēt iešanas, neskaŗot uzacis un matus, citādi arī tie kļūs gaišāki. Vispareizākais princips, ko atzīst medicīna, ir šis: izsargāties ir vieglāk nekā ārstēties. Personām ar jūtīgu ādu katrā ziņā pirms iešanas saulē jāuzzież aizsargkrēms. Jāuzliek pabieza kārta un virs tā pūderis. Jāņem tumšākas krāsas pūderis (piem. sārti brūnais Nr. 2 vai iedeguma I., II.), skatoties pēc sezonas.

Pretsaules krēmu sāk lietāt jau agrā pavasarī, pirmajām saulainajām dienām parādoties, un tas jāturpina līdz maija beigām un jūnijam, kad to lietā tikai tais dienās, kad ilgāks laiks jāpavada saulē. Lietājot aizsargkrēmu, saules ultravioletie stari, kas attīsta vasaras raibumus, netiek krēmam cauri, jo tos uzsūc krēmā esošās vielas, un āda viegli iedeg bez nepatīkamiem raibumiem.

Dažādos populāros žurnālos ir parādījušies raksti par vasaras raibumu iznīdēšanu ar elektrību uz visiem laikiem. Tas ir neizpildāms solījums. Var gan izņemt atsevišķus raibumus, bet no visas sejas tos izskaust nav iespējams. To var solīt tikai tādi cilvēki, kas no šīm lietām gaužām maz ko zin.

Ar jaunības laiku, bet reti vēlākos gados, ir cieši saistīts tā sauc. „piņņu" laikmets. Taisni pubertātes laikmetā sejas kopšanai jāpiegriež vislielākā vērība, jo vēlāk, pēc šo pinnu atstātām pēdām (rētām), bieži vien vairs nevar nekā labot. Pubertātes (dzimuma nobrieduma laikmetā) lielākā daļa cieš aiz organismā notiekošām straujām pārmaiņām, dažādu iekšējās sekrēcijas dziedzeŗu nekorelatīvas (nesaskaņotas) darbības, kā sekas ir liela nervozitāte, mazasinība un arī ādas tauku dziedzeŗu nenormālas funkcijas. Ādas tauku dziedzeŗi izdala pārmērīgi daudz tauku, un visa seja spīd un laistās. Bieži vien tauku izvadkanāli iekaist, tauki nevar izdalīties uz āru, un tauku sacietējums it kā iestrēg izvadkanālā. Ar laiku šis tauku sacietējuma ārējais gals ādā iegūst brūni melnu krāsu, un rodās tā sauc. comedo — melnās punktis.

Ja nu šādos comedo — melnās punktīs iekļūst strutu baciļi, tās sastruto, un uz sejas rodas strutainas pumpiņas — pinnes, kuŗas var

būt dažāda lieluma, bet visām tām raksturīgs iekaisuma valnītis ap strutaino pūslīti. Pēc pūslīša sadzīšanas bieži vien rodas rētas, un ja nu pūslīšu ir daudz, tad visu seju pārklāj dažāda veida un dziļuma rētas. Visbiežāk rētas rodas, ja pinnes izspiež. Nav jāaizmirst, ka pinnes satur strutu baciļus, kuŗus spiežot var iedzīt dziļāk ādas slāņos un tā radīt to iekaisumu ar ļoti smagām sekām, neizslēdzot pat nāves gadījumus. Tā tad, nekādā gadījienā nespiest pinnes, bet katrā ziņā griezties pie ārsta-speciālista, jo šeit nelīdzēs nekādas ziedes, bet gan nopietna visa organisma ārstēšana (zināms, ārstējot arī saslimušo vietu, t. i. sejas ādu). Ārstiem vienu otru reizi ar tām jācīnās mēnešiem ilgi.

Šinī gadījienā neieteikšu nevienas ziedes receptes, jo ar tām nekas nebūs līdzēts, bet laikus jāgriežas pie ārsta, sevišķi jaunībā, pubertātes laikmetā, tikai tā seja tiks paglābta no rētām, ar kuŗām dažs staigā visu mūžu. Ja ir tikai melnās punktis bez sastrutojumiem, tad var griezties arī kosmētiskā kabinetā, lai seju iztīra, ņemot arī suta vannu, bet tikai — lai šī tīrīšana notiktu bez asins izliešanas!

Kārpas un to iznīcināšana. Parastās kārpas visbiežāk sastopamas uz rokām. Tās ir cietas, ar stipri pārragotu virsmu. Turpretim iedzimtās kārpas ir dažādā krāsā un pa lielākai daļai mīkstas. Vispareizāk un radikālāk var likvidēt, tās nokasot un piededzinot. Tas katrā ziņā jāizdara ārstam. Plakanās, sevišķi bērniem, var likvidēt arī ar diatermiju.

Maz līdzēs dažādas ziedes, it sevišķi skābes, ar kuŗām pašiem mājās rīkojoties bieži vien notiek nelaimes. Izdedzina gan vienu otru reizi kārpu, bet iegūst krietni lielas un neglītas rētas.

Baku rētas un to ārstēšana. Nelaimīgi ir tie cilvēki, kas agrākos laikos slimojuši ar bakām un ieguvuši kā mantojumu dažāda lieluma un dziļuma paliekošas rētas. Tie tad ir un paliek dažādiem pūšļotājiem par neizsīkstošu izmantošanas objektu. Šādus nelaimīgus cilvēkus esmu bieži redzējis, kad viņi jau izstaigājušies „ārstēdamies", pie dažādiem nespeciālistiem, labākos gadījumos pazaudēdami tikai naudu, bet ļaunākos gadījumos arī vēl vairāk sabojādami savu seju.

Tas kļūst saprotams pēc tam, kad reizēm lasām dažādos populāros žurnālos nespeciālistu dotos padomus, piem.: „baku rētas var iznīcināt", vai „manā kabinetā tās iznīcina speciālists-te" ar kalnu sauli, diatermiju, sarkanu gaismu" u. t. t.; lai vēl gudrāk skanētu, tad pasaka: „ar ogļskābo sniegu". Bet strādājot ar ogļskābo sniegu, pacients bez agrākām rētām piedevām iegūst vēl nejaukus baltus plankumus vai rētas, kādas nekad un ne ar ko vairs nevar labot.

Ja tas notiktu retos gadījumos, tad lieki būtu par to šeit runāt. Bet tā kā esmu redzējis desmitiem šādu gadījumu (un droši vien arī citiem ārstiem tādu gadījumu netrūks), tad, saprotams, šinī rakstā ir īstā vieta brīdināt nelaimīgos cilvēkus un pastāstīt, ko modernā medicīna šādos gadījumos var līdzēt.

Cilvēkus ar baku rētām visvairāk sastopam tanīs tautās, kur nav obligātoriska baku potēšana. Pie mums tie visvairāk sastopami Latgalē, kur aiz nezināmiem iemesliem viens otrs taču ir palicis nepotēts, un saslimšanas sekas tur ir daudz smagākas. Sekas, zināms, atkarīgas arī no slimnieka uzraudzības. Tiem slimniekiem, kas labi

uzraudzīti un kam nav ļauts baku kreveles noraut un nokasīt un kam tās nav sastrutojušas, rētas būs ļoti niecīgas, pat neuzkrītošas.

Ir mēģināts (un vēl tagad mēģina) ārstēt baku rētas pēc kāda franču ārsta Žakè metodes, ar tā sauc. plastiskās masāžas palīdzību, pēc kuŗa metodes daudz mēģinājusi strādāt arī Ļeņingradas Sarkanā krusta ārste-speciāliste Ovečkina ar iontoforēzi, elektrolīzi un frēzēšanu, pēc prof. Krēna un Kromajera metodēm. Es visbiežāk esmu pielietājis modificētu prof. Krēna metodi, frēzēšanu kombinējot ar spec. masāžu un citiem fiziko-terapeutiskiem līdzekļiem. Rezultāts ir — rētu uzlabošana par apm. 50—70%. Parasti pacienti nāk ar ļoti lielām illūzijām vai pat prasībām: „Lūdzu iztaisīt man baku rētu operāciju, bet tā, lai mana āda būtu tikpat gluda kā manai māsai" u. tml. Tā, zināms, ir neiespējama prasība. Ne Vīnē, ne Parīzē, nedz citur, kur bijusi izdevība šos ārstēšanas veidus novērot, neesmu redzējis rētu uzlabošanu, kas pārsniegtu 70%. Baku rētu ārstēšana ilgst 1—6 mēn.

Sarkanās dzīsliņas un tā sauc. uguns plankumi (Naevus flammeus). Sejas ar zilgani sārtiem vaigiem un pat degunu (dažādās pakāpēs) visbiežāk sastopam pie personām, kuŗu nodarbība noris laukā, kur seja pārcieš visas klimatiskās pārmaiņas, kā piem. ormaņiem, jūrniekiem u. c. Vai arī šo dzīsliņu īpašnieki bieži vien slimo ar kroniskiem kuņģa vai zarnu katariem; tās ir arī klimaktēriskā laikmeta pavadones.

Tā tad, iemesli var būt daudzi un dažādi. Tie arī visupirms jāārstē, un tad tikai jāķeŗas pie lokālās ārstēšanas ar diatermiju, tikai ne ar elektrolīzi. Ne ar kādām ziedēm šeit nevar līdzēt. Tautā stipri izplatīts uzskats, ka sarkanu degunu iegūst, tā teikt, „alkohola frontē" nav pareizs, jo nereti arī pilnīgi atturībnieki ir ārstējuši savus degunus, lai viņus, tā teikt, neapvainotu slepenā žūpībā. Paplašinātais vēnu tīkls lielākā vai mazākā mērā rodās pieaugušiem cilvēkiem. Bet ir bijuši gadījumi, kad jau piedzimstot ir atsevišķi sīki paplašināti asins vadu mezgliņi un pat dažāda lieluma sarkani plankumi. Tie jāiznīcina tūliņ, sākot apm. ar 3., vai 4. mēnesi pēc dzimšanas, nekādā gadījumā neatstāt vēlākam laikam, skolas vecumā vai vēl vēlāk. Tad dabū nostaigāt ar šiem plankumiem visu mūžu, labākā gadījumā ar smagām rētām.

Mazākos plankumus iznīcina ar diatermiju, ogļskābo sniegu, bet lielākos, tā sauc. uguns plankumus, par kuŗu rašanos tautā iesakņojies ieskats, ka viņu cēlonis ir grūtniecībā redzēts ugunsgrēks (kam, protams, nav absolūti nekāda pamata), jāārstē jau 5 vai 6 mēnešu vecumā. Vislabākais un, varētu teikt, pat vienīgais līdzeklis šeit ir radijs

Pārmērīga matu augšana, sevišķi pie dāmām, ir ļoti nepatīkama. Atceros vienu reti grūtu gadījumu: kādai dāmai, sākot ar zodu, vaigiem un kaklu, visas krūtis, izņemot krūšu galiņus, bija pārklātas ar bieziem matiem. Tādi gadījumi ir ļoti reti, bet dāmas ar apaugušiem zodiem vai arī „bakenēm" ir sastopamas jau daudz biežāk, it sevišķi ūsiņām un šķidrāku bārdiņu.

Parasti dāmas liekos matiņus rauj ārā, vai visbiežāk griež, pat skuj un mēģina ar dažādām ziedēm tos noēdināt, nereti dabūdamas smagus ādas iekaisumus. Rezultāts ir visos gadījumos viens: bārda turpina augt. Ko nu darīt? Vienīgais ceļš tos iznīcināt uz visiem

laikiem ar diatermijas palīdzību: ar diatermijas adatiņu iznīcina katra mata saknīti atsevišķi (tikai ne ar elektrolīzi, tā ir veca un ne visai ieteicama metode, jo grūti dozēt strāvas stiprumu, un tā rodas vairāk rētu). Lieko matiņu iznīcināšana ar diatermijas palīdzību ilgst 1—10 mēn., skatoties pēc matu daudzuma, un izdarāma bez redzami paliekošām pēdām (rētām).

Pārmērīga svīšana bieži vien ir vispārējas nervozitātes, tuberkulozes, sirds vājuma, Bazedova slimības, pārmērīgas aptaukošanās sekas. Šajos gadījumos jāārstē galvenais slimības cēlonis, tad arī pazudīs blakus parādības, kā svīšana u. c. Citādi tas ir ar lokālām parādībām, kā piem. kāju svīšanu.

Kāju āda bieži vien sviedros it kā izmērcēta, ar plīsumiem, sevišķi pirkstu starpās, kas cilvēku ārkārtīgi nervozē, jo pirksti pastāvīgi niez un sāp. Taču visnepatīkamāka ir riebīgā smaka, kas nāk no pūstošām ādas daļām un sviedriem, tā piesūcina ne tikai zeķes, bet bieži vien pat visu apavu. Jāvalkā zeķes no labi uzsūcoša materiāla, un tās bieži jāmaina, vasarā pat 2 reiz dienā. Apavos jāieliek zolītes no viegla, gaisu caurlaidoša materiāla (tikai ne tūbas). Lai pirksti nesaskārtos, starpās ieliek plānu kokvilnas vai marlijas lupatiņu.

Vieglos kāju svīšanas gadījumos dažreiz pietiek kājas ik vakarus mazgāt aukstā ūdenī. Ja tas nelīdz, tad var ik vakarus mazgāt kājas traukā, kur pieliets apm. 2 gr Kali hypermang. vai 1 tējkaŗ. formalīna (ja nav plīsumu), vai arī ozolu mizu novārījumā:

Rp. Ozolu mizas 70—100,0
Vārošs ūdens 1 litrs
M. D. S. Ūdens kāju mazgāšanai.

Ja ir kādi plīsumi starp pirkstiem, tad tos iezież ar cinka vai 10% dermatola ziedi.

Smagākos gadījumos, kur augšā minētie līdzekļi nelīdz, kājas ik vakarus pēc nomazgāšanas jāiezież ar vienu no šiem līdzekļiem:

1. Rp. Ac. boric. pulv. 5,0
Spir. dil. ad 100,0
M. D. S. Pret kāju svīšanu.

2. Rp. Thymoli 1,0
Ac. tannici 5,0
Spir. camphor. ad 200,0
M. D. S. Pret kāju svīšanu.

Bez tam rītos kājas jāiepūderē un zeķēs jāiebeŗ viens no šādiem pulveŗiem:

Rp. Ac. salicyl. 3,0
Amyl. trit. 10,0
Talci venet. ad 100,0
M. D. S. Pūderis.

vai Rp. Boracis 15,0
Alumin.
Tannic. àà 10,0
Amyli 50,0
M. D. S. Pūderis.

Maigāk par iepriekšējiem līdzekļiem iedarbojas ziede:

Rp. Formalini 5,0
Mentholi 0,5
Vasel. alb. ad 50,0
M. D. S. Ziede.

Padusēm svīstot, bez šiem līdzekļiem var vēl izmēģināt arī mazgāšanu 2—3 reiz dienā ar ūdeni: uz 1 litru ūdens izkausē 1 tējkaŗ. Borax (Natr. biboric.).

Tāpat pie roku svīšanas bez iepriekš minētiem līdzekļiem var izmēģināt arī šādu:

Rp. Ac. salicyl. 2,0
Ac. boric. 3,0
Spir. vini 60% ad 100,0

Apsaldētas rokas, kājas un seja kļūst sarkanas, siltumā piepampst, sāp un niez. Rodas pat sārti (ar viegli zilganu nokrāsu) plankumi, kas iet pušu un grūti padodas ārstēšanai. Tāpēc personām, kam ir tieksme iegūt šādas apsaldējuma sekas, priekšlaikus jāuzmanās un jārūpējas par siltiem apaviem un cimdiem. Ja nu tomēr kādam rodas šādas apsaldējuma sekas, tad var izmēģināt, it sevišķi rokas, vakaros likt pārmaiņus aukstā un karstā ūdenī ik 2 min., katru 10 reizes. Tas jāturpina mēnešiem ilgi. Ja radušās tulznas, kas sāp un niez, var ieziest ar šādu ziedi:

Rp. Ichtyoli 5,0
Ac. borici plv. 1,5
Vaselini ad 30,0
M. D. S. Ziede.

Var arī rokas apklāt ar drēbi, kas samērcēta šādā šķidrumā:

Rp. Alumini
Boracis àà 2,0
Aqu. dest. 150,0
Tct. Benzoes 5,0
M. D. S.

Palīdz arī kalnu saule, sevišķi diatermija.

Kā jau vairākkārt aizrādīts, skaistuma kopšana nav jāuzskata par grēku vai kādu no svešām acīm slēpjamu darbu. Bet tanī pat

laikā nedrīkst arī ticēt, ka kosmētika viena pati spēs izdarīt visādus brīnumus. Arvien jāiegaumē, ka pirmā vietā jāstāda rūpes par labu vispārējo veselības stāvokli. Tad arī sejas āda būs glītāka un pievilcīgāka. Speciāla un rūpīga sejas ādas kopšana ir papildinājums vispārējai veselības kopšanai. Lietderīgi izvēlēti un labi sejas kopšanas līdzekļi gan nepadara nevienu par skaistuli, tomēr dod to, pēc kā katrs ilgojas — tīru, glītu seju.



Katru dienu atlicini brītiņu vingrošanai!



IV. Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos

Ikdienas dzīvē un darbā bieži var rasties dažādi nelaimes gadījumi. Ārsta palīdzība, sevišķi lauku apstākļos, nav tūdaļ sasniedzama. Tādos gadījumos katrs labprāt grib kaut kā palīdzēt, bet — ir arī vajadzīgs zināt, ko un kā darīt. Visbiežāk tādās reizēs nākas rūpēties mājas mātei. Tāpēc arī tai jo sevišķi der zināt, kā sniedzama pirmā palīdzība.

Daudzos gadījumos, kad cietušais zaudējis samaņu (ģīboņa, slīkšanas, nosaldēšanas, saindēšanās u. c. gadījumos) vajaga prast izdarīt elpināšanas (mākslīgas elpošanas) paņēmienus. Tiem jāpanāk, lai krūšu kurvis izplestos, uzņemtu svaiga gaisa pieplūdumu, pēc tam atkal saspiestos un izlaistu gaisu u. t. t. Te jāievēro sekojošie noteikumi: 1) jāpārliecinās, vai elpošanas rīkle ir brīva, vai mēle neaizsprosto ieeju rīklē, un ja tas noticis, tad tā jāizvelk un pa elpināšanas laiku jāpietur; 2) cietušais jāatbrīvo no drēbēm, jānogulda uz muguras, zem muguras jāpaliek drēbju vīstoklis vai cits kāds balsts, lai krūtis paceltos augstāk un galva nokārtos uz leju. Parastais elpināšanas paņēmiens pēc tam ir šāds: divi cilvēki notupstas cietušajam katrs savā pusē un saņem katrs vienu roku tādā veidā, ka viena roka atrodas virs, bet otra zem elkoņa locītavas; pie komandas „viens!" abas cietušā rokas atliec aiz galvas un patur tās tādā stāvoklī 3—4 sekundes; pie komandas „divi!" rokas atkal nolaiž un piespiež pie krūšu kurvja. Šādas kustības vienmērīgi ātri izdara 16—18 reizes minūtē. Šādu elpināšanu var izdarīt arī viens pats cilvēks, bet tad tam jānostājas cietušajam aiz muguras, jāsaņem abas rokas un jārīkojas, kā minēts. Ja cietušajam rokas būtu lauztas, tad palīdzības sniedzējs notupstas tā, lai cietušā kājas atrastos starp viņa kājām; rokām viņš saspiež krūšu kurvi, turot rokas tā, lai īkšķis nāktu tanī vietā, kur beidzas krūšu kauls, bet pārējie pirksti — ribu starpās. Saspiežot krūšu kurvi, no plaušām izspiež gaisu. Pēc tam rokas aši atņem no krūšu kurvja — tas tūdaļ izplešas, un plaušās ieplūst gaiss. Šādas kustības jāatkārto 16—18 reizes minūtē.

Tāpat jāzina, kā nelaimē cietušo, kas pats vairs nav spējīgs iet un kustēties, pārnest uz piemērotāku vietu. Kad speciālas nestuves nav pie rokas, jāņem kāda redele, sols, dēlis vai tml., pārklājot nestuvi ar kaut ko mīkstu (drēbēm, sienu, skujām); ievainotais loceklis rūpīgi jānoliek, atbalstot to pēc iespējas augstāk, lai mazinātu asins pieplūdumu ievainojumam. Jānes lēnām un uzmanīgi, lai ievainoto nesatricinātu. Vieglākos gadījumos, kad cietušais nav zaudējis samaņu, pārnešanu var izdarīt uz rokām. Ja ir dabūjami palīgā 3 cilvēki, tad divi nesēji saņem cietušo uz rokām, trešais var nest aiz kājām. Ja būtu tikai divi nesēji, tad cietušo saņem sēdus uz rokām,

un tas apķeŗas rokām ap nesēju pleciem. Ja būtu viens pats nesējs, tad cietušais jāsaņem klēpī vai uz muguras; bet ja tas pats var iet, tad tas tikai jāatbalsta, apņemot vienu roku ap vidu, bet ar otru roku turot sev ap kaklu apņemtu cietušā roku.

Tālāk jāzina, kā rīkoties katrā atsevišķā nelaimes gadījumā:

A i z r ī š a n ā s visbiežāk notiek pie bērniem, kas rotaļādamies bāž mutē pupas, zirņus, pogas, diega spolītes u. tml.

Palīdzība: Ar spalvu jākairina rīkles gals, lai rastos vemšana. Stipri jādauza mugura (starp lāpstiņām). Ja tas nepalīdz — jāgriežas pie ārsta. Ja bērns norijis adatu, tad to var izņemt tikai operātīvā ceļā. Bet dažreiz tā pati laimīgi iziet laukā, un lai to veicinātu, ieteicams dot ēst labi daudz kartupeļu biezputras.

A p d e g u m i var rasties no uguns vai pieskāršanās karstai dzelzij, stiklam u. tml. Vieglākos gadījumos āda kļūst sarkana, nopietnākos — uz ādas rodas čulgas, visnopietnākos — virsējā kārta pilnīgi sadegusi.

Palīdzība: Apdegusi vieta jāiezież ar linu eļļu vai jāapkaisa ar biezu kārtu kartupeļu miltu vai rīsa pūderi. Ja sāpes nemazinātos, jāliek svina ūdens kompreses. Čulgas nedrīkst pārdurt un noplēst, jo tās pasargā brūci no baciļiem.

A p p l a u c ē š a n ā s ar karstu ūdeni vai citu kādu šķidrumu atstāj uz miesas brūces, tāpat kā pie apdedzināšanas.

Palīdzība: Applaucētā ķermeņa daļa steigšus jāatbrīvo no drēbēm, tās novelkot vai vislabāk pārgriežot, lai nenorautu applaucēto ādu. Tālāk jārīkojas tāpat kā pie apdegumiem.

A s i ņ o š a n a var būt ļoti dažāda, un tai var būt dažādi cēloņi. Izšķiŗ i e k š ē j o asiņošanu (iekšējos organos) un ā r ē j o asiņošanu (ievainojumi, kas radušies iecērtot, iegriežot u. tml.). Iekšējās asiņošanas pazīmes: bāla āda, vāja sirdsdarbība, vispārējs nespēks. Ja asiņošana notiek kuņģī, tad asinis parādās vēmekļos, ja plaušās — tad krēpēs, ja zarnās — tad izkārnījumos, ja pūslī — tad urīnā.

Palīdzība var būt dažāda, atkarībā no asiņošanas veidiem.

Pie d e g u n a a s i ņ o š a n a s neliekt galvu uz zemi, neraut degunā ūdeni, nešņaukāt pastāvīgi, jo tā tikai veicina asiņošanu. Vislabāk atgulties un atliekt galvu atpakaļ. Kakls jāatbrīvo no šauras apkakles, uz pieres un deguna jāuzliek auksta komprese. Nāsis var aizbāzt ar higroskopisko vates vai marles tamponiem.

Pie a u s u a s i ņ o š a n a s tās nedrīkst skalot, pilināt kādas zāles vai rīkoties ar kādiem instrumentiem. Asiņojošā auss jāaizbāž ar vati, slimnieks jānogulda un jāatstāj pilnīgā mierā. Ja asiņošana nemitējas — jāgriežas pie ārsta.

Pie p l a u š u a s i ņ o š a n a s vajadzīgs pilnīgs miers. Slimnieks jānogulda, ķermeņa augšdaļu paceļot mazliet augstāk. Uz krūtīm jāuzliek ledus pūslis — taisni pret to vietu, kur sajūt sāpes. Slimniekam drīkst dot tikai šķidru un aukstu barību.

Pie asiņošanas kuņģī vai barības vadā slimnieks jānogulda uz muguras, un tam jādod pilnīgs miers. Uz vēdera uzlikt ledus pūsli, vismaz auksto kompresi. Ja slāpst — dot gabaliņu ledus.

Pie zarnu asiņošanas (zarnu brūcēm, audzējiem, hemoroja u. c.) jārīkojas tāpat kā pie kuņģa asiņošanas.

Pie pūšļa asiņošanas, kas var rasties aiz dažādiem iemesliem,

slimniekam vajadzīgs pilnīgs miers; uz vēdera lejas daļas uzlikt ledus pūsli vai aukstu kompresi. Vienīgā barība — piens (nelielās devās).

Pie ārējās asiņošanas jāizšķir: artēriju, vēnu un kapilāra asiņošana. To var zināt, apskatot kā un kādas asinis plūst no brūces. Ja asinis ir spilgti sarkanas un tās nāk grūdieniem, „ar strūklu", tad tas nozīmē, ka asinis plūst no artērijas. Ja asinis ir tumši sarkanas un lēnām plūst, tad tas nozīmē, ka tās nāk no vēnas. Bet ja asinis sūcas sīkiem pilieniņiem kā no sūcekļa, tad tas nozīmē, ka ir ievainoti kapilāri (sīkie asinsvadi).

Visbīstamāka ir artēriju asiņošana: pat nedaudzās minūtēs aiz pārmērīga asins noplūduma (noasiņošanas) var iestāties nāve. Ja ievainota rokas vai kājas artērija, tad attiecīgā ķermeņa daļa virs brūces stingri jānosien ar gumijas cauruli, dvieli vai citu saiti, apsējumu labi cieši savelkot (sagriežot ar mezglam cauri izņemtu sprunguli vai tml.), un jāatbalsta pēc iespējas augstāk, lai brūcei pieplūstu mazāk asins. Tādu apsējumu var paturēt kādu stundu, pat ilgāk (bīstami to darīt tikai vecākiem cilvēkiem, alkoholiķiem un sifilitiķiem). Brūci pirms tam nekad nevajaga mazgāt vai skalot, kā to parasti mēdz darīt, jo ar to tikai veicina asins noplūšanu, un tas nereti ir nāves cēlonis. Gluži otrādi, brūce uz dažām minūtēm jāaizspiež ar tīru vati, lai tā kavētu asins riņķošanu un asinis sāktu sacerēt. Ja brūce atrodas tādā vietā, kur ar apsējumu nav iespējams aizturēt asins pieplūdumu, tad tā ar tīru vati vai lupatiņu jātur cieši aizspiesta visu laiku, kamēr sagaida ārsta palīdzību.

Vēnu asiņošana ir samērā viegli apturāma pat pie ļoti lielām brūcēm. Ievainotais loceklis jāatbalsta labi augstu, brūce jāapklāj ar tīru drēbi un cieši jāapsien.

Kapilāru asiņošana ir bīstama tikai tad, ja tā notiek plašos apmēros. Tādā gadījumā brūce jāizmazgā ar karstu ūdeni un tad jāpārsien. Ja asiņošana nav visai stipra, tad brūci apklāj ar tīru drēbi un cieši pārsien.

A s i n s p i e p l ū d u m s s m a d z e n ē s bieži notiek sirds un plaušu slimniekiem. Pazīmes: bezsamaņas stāvoklis, sārta seja, acis izspiedušās uz āru, pulss lēns, elpošana savienota ar krākšanu.

Palīdzība: Slimnieku nosēdina, uzliek tam uz galvas aukstu kompresi vai ledus pūsli, turpretī kājas iemērc siltā ūdenī, lai atvilktu smadzenēs pieplūdušās asinis. Noderīgas arī klizmas ar sāli vai etiķi un caurejas līdzekļi.

B a i ļ u l ē k m e (žņaudzējs) ir psīchisks traucējums vai sirdskaites sekas.

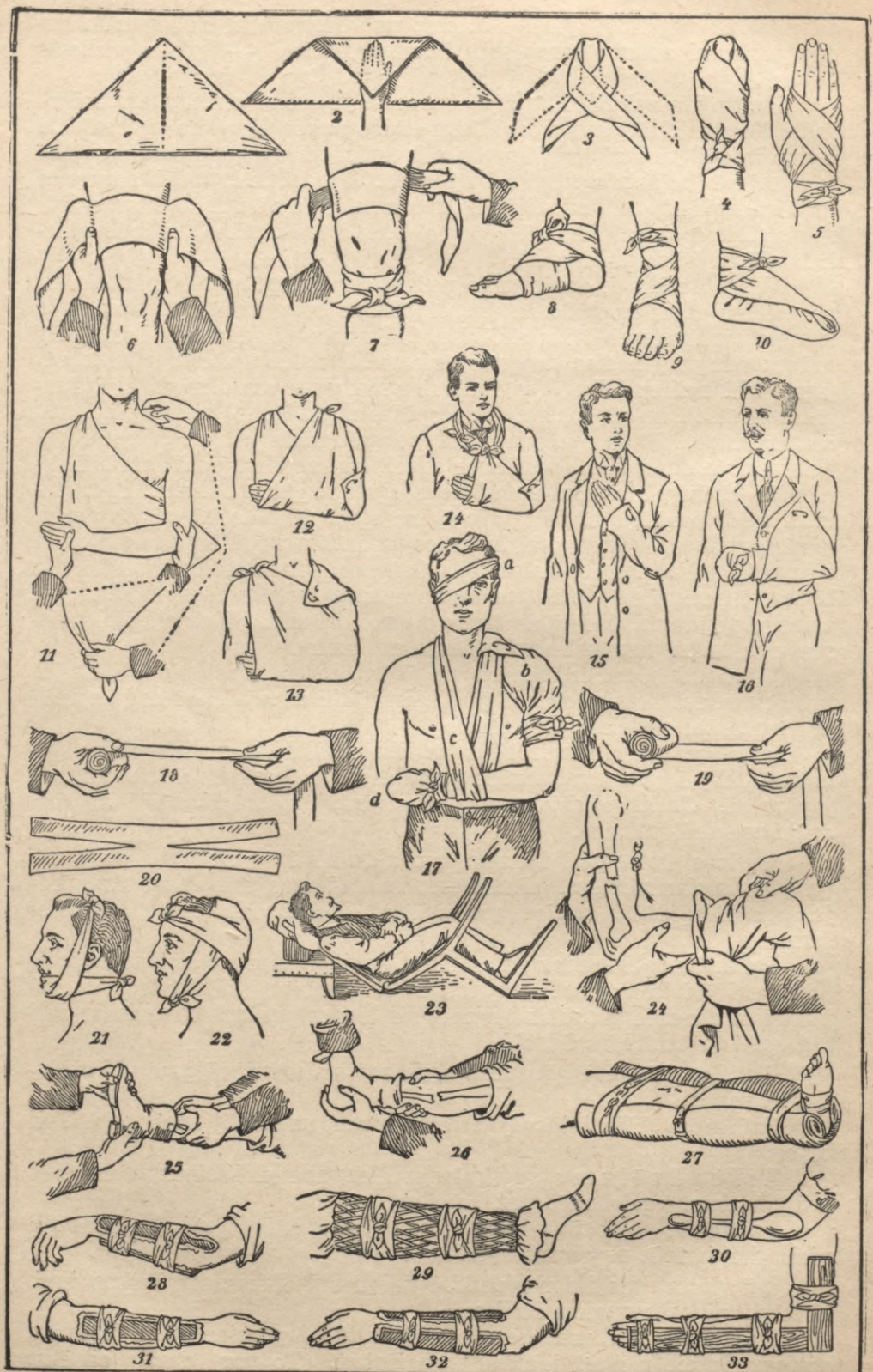
Palīdzība: Neatstāt slimnieku vienu, mierināt, dot baldriānu tēju.

B i š u d z ē l u m s uz lūpām, mēles, acu plakstiņiem var būt ļoti bīstams (apdraudēt pat dzīvību).

Palīdzība: Aukstas kompreses (jāmaina ik 5 min.) Sadzelto vietu der ierīvēt ar ožamo spirtu.

Č ū s k a s k o d u m s nozīmē asiņu saindēšanu ar čūskas indi, ko tā izlaiž caur saviem zobiem.

Palīdzība: Sakosto ķermeņa daļu tūdaļ pārsien virs koduma vietas. Ieteicams arī ievainojumu izsūkt. To var darīt cilvēks,


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
a
b
c
d
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

kam lūpas un mutes dobuma gļotādiņa ir pilnīgi vesela. Pēc izsūkšanas brūce jāizdezdzina vai labi jāizmazgā ar ūdeņraža pārskābli.

Elektriskā strāva var būt par iemeslu smagiem bojājumiem, kad cilvēks pieskaras nesegtiem augstsprieguma vadiem.

Palīdzība: Pirmais noteikums: palīdzības sniedzējam pašam jābūt ļoti uzmanīgam, lai arī tas nepieskārtos tiem pašiem vadiem; pirms ķeras pie cietušā, jāizslēdz strāva, ja ne citādi, tad uzmetot kādu stiepuli elektribas vadam un savienojot to ar zemi, bet to darot, stiepuli nedrīkst turēt kailās rokās, tā jāsaņem gumijas cimdiem vai ar kādu koka palīdzību. Kad strāva pārtraukta, arī cietušajam nevar pieskārties kailām rokām, bet gumijas cimdiem, vai saņemot rokā kādu citu izolācijas materiālu. Ja cietušais ir bez samaņas, tad jāķeras pie mākslīgas elpināšanas un jādod sirds darbības uzlabošanas līdzekļi (kampars, ēteris).

Galvaskausa bojājums var būt sevišķi bīstams, jo galvaskausā atrodas smadzenes — nervu centri.

Palīdzība: Pirms ārsta palīdzības sniegšanas cietušais uzmanīgi jānogulda, izsargājot to no visniecīgākā satricinājuma. Galva jāatbalsta drusku uz augšu, neļaujot tai noslīdēt uz sāniem. Ja cietušais ir bez samaņas, to nedrīkst modināt stipriem ožamiem līdzekļiem, bet jāaprobežojas ar aukstu kompresi. Pie cietušā pārnešanas jāievēro vislielākā rūpība un uzmanība, jo smadzeņu satricināšana var būt par pēkšņas nāves cēloni.

Ģībonis bieži uznāk mazasinīgiem, sirdsslimiem, nervoziem, badu cietušiem vai grūtas slimības novājinātiem cilvēkiem. Parasti tas pāriet itin ātri, bet pie ļoti vājas sirdsdarbības var turpināties arī diezgan ilgi, un ja paģībušajam nesniedz laikā palīdzību, tad sirdsdarbība var arī pavisam apstāties. Ģīboņa pazīmes: bāla seja, zilas lūpas, vājš pulss.

Palīdzība: Paģībušajam smadzenēs pieplūst par maz asiņu, tāpēc tas jānogulda tā, lai galva būtu zemāk par pārējo ķermeni, istabā jāielaiž svaigs gaiss, seja jāapslaka ar ūdeni, jādod ost etiķis vai smirdspirts. Ar šiem līdzekļiem parasti arī pietiek paģībušo dabūt pie samaņas. Bet ja tas vēl nenotiktu, tad jāķeras pie mākslīgas elpināšanas. Kad paģībušais nāk pie samaņas, tam dod nodzerties aukstu ūdeni. Ja sirdsdarbība ļoti vāja, ūdenī iepilina 20—25 Hofmaņa pilienus. Ja uznāk vemšana, paģībušā galva jāpagriež saņus, lai vēmekļi neiekļūtu elpošanas rīklē.

Paskaidrojumi 1036. lpp. zīmējumiem:

1. Trīsstūŗa lakats un 2.—4. tā salocījums rokas apsējumam. 5. Trīsstūŗa lak. kā krusta apsējums rokai. 6.—7. Trīsstūŗa lakata salocījums kravates veidā. 8.—10. Trīsstūŗa lak. lalocījums kājas apsējumam. 11.—12. Trīsstūŗa lak. kā rokas nēsājamā saite. 13. Četrstūŗa lak. kā rokas nēsājamā saite. 14. Improvizēta rokas uzsiešana ar 2 kabatas lakatiņiem: viens apņem roku, otrs apņemts ap kaklu. 15. Piedurkne piesprausta pie apkakles. 16. Roka uzkārta svārku stūrī. 17. Trīsstūŗa lakati: a — acs apsējums, b — pleca apsējums, c — rokas nēsājamā saite un d — rokas apsējums. 18. Pareiza un 19. nepareiza marles saites atritināšana. 20. Lingas apsējums. 21. Lingas apsējums zodam un 22. pakausim. 23. Slimnieka novietošana gurna lūzuma gadījumā, ņemot palīgā apgāztu krēslu un dēli. 24. Lauztas rokas atbrīvošana no drēbēm (vesela roka vispirms jāatbrīvo). 25.—26. Lauztas kājas atbrīvošana no apaviem. 27. Dažādi atbalsti (šinas) lauztu locekļu apsējumiem.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

Gruzis acī var viegli iekļūt pie dažādiem darbiem (smilts graudiņš, ogles gabaliņš, zāģu skaidas u. tml.). Acs sāk stipri asarot un sāpēt („grauž“).

Palīdzība: Gruzi vajaga stegšus dabūt laukā no acs. To dara tā: tīriem pirkstiem uzmanīgi saņem augšējā plakstiņa skropstas un novelk to uz leju, tā kā tas pārklāj apakšējo plakstiņu, un tā novelk to uz leju, tā kā tas pārklāj apakšējo plakstiņu, un tā patur dažas sekundes; tad sākas stipra asarošana, un var notikt, ka gruzis iznāk laukā līdz ar asarām. Ja tas nenotiek, tad cietušajam liek skatīties uz augšu un velk apakšējo plakstiņu uz leju. Ja gruzis tur nav saskatāms, tad liek cietušajam skatīties uz leju, bet augšējo plakstiņu pavelk uz leju, pārliek tam pāri adāmo adatu vai sērkociņu, tad veikli atvelk plakstiņu atpakaļ („pārgriež aci“). Ja nu gruzis ir redzams pie plakstiņa vai acs ābola, tad ar borskābē vai vārītā ūdenī saslapinātu vates gabaliņu vai mutautiņa stūrīti izslauka gruzi laukā.

Ja gruzis (dzelzs puteklītis) iekļuvis radzenē, tad jāgriežas pie ārsta. Uzmanīgi rīkojoties, var mēģināt to izvilkt no acs ar magnēta palīdzību.

Histēriskie krampji ir līdzīgi krītamai kaitei, tikai slimnieks nezaudē samaņu.

Palīdzība: Jādod ostīt etiķi vai smirdspirtu, galva jāapslacina ar ūdeni un jāgādā par pilnīgu mieru.

Indīgas gāzes kļūst par veselības bojātājiem pa lielākai daļai aiz neuzmanības. Visbiežāk saindējas ar tvanu, kas rodas, nepareizi vai pāragri aiztaisot krāsns aizbāzni. Dedzināmās gāzes izplūdumi virtuvē rodas, atstājot vaļā gāzes krānu. Pagrabos, kur rūgst vīns vai alus, tāpat tukšās akās, reizēm sakrājas ogļskābā gāze, bet netīrumu bedrēs — sērūdeņradis.

Palīdzība: Saindētais jāiznes no sabojātā gaisa, un ja tas ir nesamaņā, tam jāatver mute, zobu starpā jāieliek korķi vai cits kāds priekšmets, jāpapleš žokļi, tad jāizvelk mēle un jākeŗas pie mākslīgas elpināšanas. Pēc tam saindētajam jāpalīdz iztīrīt organismu no indīgām gāzēm ar kādu vemšanas līdzekli. Labi noder silts ūdens un piens.

Izmežģījumi rodas krītot vai vienkārši dažreiz paslīdot kājai. Galvenās pazīmes: stipras sāpes locītavā un uztūkums; ja līdz ar izmežģījumu bojāts kāds asinsvads, tad āda kļūst zilgana.

Palīdzība: Ja izmežģīto locekli laikā neievelk vai izdara to

Paskaidrojumi 1038. lpp. zīmējumiem:

1. Vēnas (a) un artērijas (b) ievainojums. 2. Pārsējums asiņu apturēšanai. 3. Artērijas ievainojums stilbā; artērija jāaizspiež virs ievainojuma. 4. Pārsējuma savilkšana artērijas ievainošanas gadījumā. 5. Svaigas brūces pārsiešana ar marli. 6. Arī maziem ievainojumiem (pirkstā) jāpiegriež vērība! 7. Acs apakšējā plaksta novilkšana un izslaucīšana ar tīru lakatiņu. 8. Acs augšējā plaksta atlocīšana ar adamadatas palīdzību. 9. Glābjot cietušo no elektr. strāvas, glābējs tam var pieskārties ne citādi kā gumijas cimdiem. 10. Apdegušā glābšana: liesmas noslāpē ar segu. 11. Apdegušās brūces apkaisa ar bismutu. 12.—13. Slīkoņa glābšana. 14.—17. Elpināšanas paņēmieni. 18. Staigātspējīga ievainotā pārvietošanās ar improvizētu kruķi. 19.—20. No krēsla pagatavotas nestavas. 21. Nepareiza un 22. pareiza ievainotā pārvietošana bez nestavām.

nepareizi, tad locītāva var palikt kropla uz visu mūžu. Tāpēc steigšus jāgriežas pie ārsta. Līdz tam izmežģītā locītava jātur mierā un jāapliek ar ledu vai aukstu kompresi.

Kaulu lūzumi rodas no stipra sitiena, kritiena, spiediena u. t. t. Var būt dažādi gadījumi: kauls lauzts, bet ārējie audi palikuši nebojāti; dažreiz bojāti arī ārējie audi; reizēm kauls lauzts vairākās vietās.

Palīdzība: Visos šādos gadījumos ir nepieciešama steidzīga ārsta palīdzība. Bet līdz tam lauztais loceklis steigšus jāatbrīvo no drēbēm vai apaviem, ļoti uzmanīgi rīkojoties, jo mazākā neuzmanība var būt par cēloni asinsvadu un nervu bojājumiem un kaula nepareizai saaugšanai. Pirms cietušā pārnešanas uz citurieni lauztais loceklis provizoriski jāpārsien, apliekot ap to „šinas" (kādu dēlīti, biezu papes gabalu; noder arī spieķis vai lietussargs). „Šinās" ielikto locekli pārsien ar kādu drēbes gabalu (strēmelēs saplēstu kreklu u. tml.).

Krītamā kaite periodiski uznāk epileptiķiem, un tā savienota ar samaņas zaudēšanu. Seja kļūst zila, pa muti nāk putas, atsevišķi muskuļi saraujas — iestājas krampji.

Palīdzība: Slimnieks jānogulda, jāatpogā drēbes, bet tam nedrīkst dot nekā dzert vai ēst, jo tad tas var aizrīties. Drošības labad ieteicams ielikt kaut ko zobu starpā (korķi vai kabatas lakatiņu), lai tas, krampjos raustīdamies, nesakostu sev mēli. Slimniekam jāļauj mierīgi gulēt, kamēr lēkme pāriet, bet pa šo laiku to nedrīkst atstāt bez uzraudzības.

Mugurkaula un iegurņa kaula lūzumi ir tik smagi bojājumi, ka tiem bieži seko nāve.

Palīdzība: Stegšus jāgādā ārsta palīdzība, bet līdz tam cietušais rūpīgi jānogulda, izsargājot to no katra satricinājuma un kustības.

Nosaldēti locekļi (roku, kāju pirksti, ausis, deguns u. c.). Nosaldēšana parasti notiek ziemā, kad uznāk spēja temperatūras pazemināšanās, dažreiz pašam nemanot (visbiežāk tas tomēr notiek reibonī). Te jāizšķir 3 pakāpes: pirmā pakāpe — sārta āda un dedzinošas āpes; otrā — parādās čulgas, kā pie apdegumiem; trešā — bojāti dziļākie miesas audi, pat muskuļi un kauli.

Palīdzība: Pirmajā gadījumā apsaldēto vietu berzē dažas minūtes ar taukiem; var ieziest arī ar joda tinktūru. Otrā gadījumā noderīgas kompreses (kaļķūdens un lineļļas maisījums, līdzīgās daļās). Sevišķi smagos gadījumos vajadzīga steidzīga operācija, jo jau pēc 24 stundām var sākties gangrēna. Jāņem arī vērā, ka pie trešās pakāpes nosaldētie locekļi ir ļoti trausli, kāpēc cietušais jānes ļoti uzmanīgi, jo pie mazākās nevērības var notikt nosaldēto locekļu lūzums. Nopietnākos apsaldēšanās gadījumos cietušais parasti arī atrodas nesamaņas stāvoklī. Šādos gadījumos to nedrīkst novietot siltā telpā, bet tas atstājams uz vietas vai pārnesams uz kādu nekurinātu telpu. Tur tas vispirms jāatbrīvo no drēbēm, pēc tam viss ķermenis jāberzē ar sniegu, bet tas jādara ļoti uzmanīgi, lai nesalauzītu sastingušos locekļus. Ja sniega nav, tad jāberzē ar aukstā ūdenī samērcētu drēbi. Kad ķermenis sāk jau sārtoties, tad jāizdara mākslīga elpināšana. Kad var just jau pulsu, cietušo

var pārnest kādā siltākā telpā un silti sasegt, var pielikt arī siltas pudeles. Ja tas prasa dzert, tad drīkst dot tikai aukstus dzērienus.

Pakārušos, ja tos atrod drīzumā pēc pašnāvības izdarīšanas un ķermenis vēl nav sastindzis, mēģina atdzīvināt elpināšanas paņēmieniem.

Saindēšanās ar dažādām indīgām vielām var notikt nevien tīši, bet arī netīši. Ja ir aizdomas, ka cilvēks ir saindējies, t. i., uzņēmis savā organismā kādas indīgas skābes, sārmus u. tml., tad jārūpējas, lai jau līdz ārsta atnākšanai organismā iekļuvušo indi dabūtu ārā vai padarītu tās nekaitīgas ar kādiem pretlīdzekļiem. Ja inde iekļuvusi organismā pa muti, tad to var izdabūt no organima ar kuņģa skalošanu (ja inde vēl nav paguvusi ilgi iedarboties) vai dažādiem vemšanas līdzekļiem. (Jādod dzert labi daudz silta ūdens, piena vai kausēta sviesta (tikai pie saindēšanās ar fosforu šie līdzekļi neder); ja šādu līdzekļu nav pie rokas, vemšanu var panākt, kutinot rīkles galu ar pirkstu vai spalvu. Bet ja inde jau pārgājusi zarnās, tad jālietā klizma vai caurejas līdzekļi (pie saindēšanās ar fosforu nedot rīciņeļļu, pie asiņošanas nedot kalomeli). Teicami arī dažādi sviedrēšanas līdzekļi.

Saišķu izstiepšana notiek pie locekļu sašķiebšanas, smagas nastas celšanas, arī pie kritiena u. tml. Dažreiz locītavu saites nevien izstiepjas, bet arī pārtrūkst, kas parasti saistās ar asiņu izplūdumu zem ādas. Locītava satūkst un tanī rodas stipras sāpes.

Palīdzība: Pagaidām pilnīgs miers un aukstas kompreses vai ledus. Par turpmāko palīdzību jāgādā ārstam.

Sārma brūces rodas, rokām mazgājot veļu stiprā sārmā.

Palīdzība: Brūces jānomazgā ar stipri atšķaidītu etiķi vai citronskābi, pēc tam ar tīru ūdeni.

Saules dūriens rodas, karstā saulē ilgāku laiku uzturoties ar kailu galvu. Tā rodas asins saplūdums galvā, un sekas ir ļoti stipras galvas sāpes, reibonis, vemšana, pat nāve.

Palīdzība: Cietušo steigšus atsvabina no drēbēm, dod dzert daudz auksta ūdens, uz galvas liek aukstu kompresi. Ja neelpo, jāķeras pie mākslīgas elpināšanas; pēc tam var dot stipru kafiju un tēju.

Skabarga pirkstā vai citur (arī nolauzta adata u. tml.) var būt par cēloni asins saindēšanai, ja to ilgāku laiku atstāj miesā.

Palīdzība: Ar asu naža galu jāatloba āda, lai ar adatu, naža galu vai pinceti varētu skabargu saņemt un izvilkt laukā. Ja vaina jau sastrutojusi, dažreiz var to izspaidīt uz āru. Pēc tam brūce jāizmazgā un jāieziež ar jodu.

Skābes brūces (apdegumi) var rasties, neuzmanīgi rīkojoties ar dažām ķīmikālijām.

Palīdzība: Brūcei jāuzkaisa kaļķi vai magnēzijs, kas saista skābes un tādā veidā aizkavē to iedarbību. Var arī mazgāt ar vāju sārmu (sodas) ūdeni. Tikai pie apdedzināšanās ar sērskābi nedrīkst mazgāt ar ūdeni, jo šī skābe, savienodamās ar ūdeni, rada lielu karstumu, kas brūcei nāk par ļaunu. Brūci var notīrīt tikai ar ziepēm vai eļļām.

Slīkonis dažreiz ar saprātīgu un pareizu rīcību glābjams pat tad, ja tas jau veselu stundu atradies ūdenī.

Palīdzība: No ūdens izvilktajam slīkonim vispirms jāatbrīvo elpošanas organi un kuņģis no ūdens, smiltīm, ūdens augiem u. tml. Lai to izdarītu, slīkoni nogulda uz vēdera, tad saņem ap vidu, lai galva nokarājas uz leju un pa muti iztek ūdens. Pēc tam jāķeras pie mākslīgas elpināšanas. Kad slīkonis nācis pie samaņas, to noliek gultā, silti sasedz, dod dzert siltu tēju, kafiju vai vīnu.

Smadzeņu satricinājums var rasties no smaga kritiena vai sitiena pa galvu, un cilvēks var krist nesamaņā.

Palīdzība: Slimnieks jānoliek guļus un jāizsargā no katra trokšņa un satricinājuma. Uz galvas jāliek ledus pūslis. Kairinoši ožami līdzekļi šādos gadījumos neder.

Svešs ķermenis ausī vai degunā visbiežāk iekļūst bērniem, neuzmanīgi rotaļājoties ar akmentiņiem, podziņām u. tml. Pieaugušiem dažreiz auss dobumā iekļūst arī vate, ko mēdz iebāzt slimā ausī; netīrīgās mājās ausī var iekļūt pat kāds kukainis.

Palīdzība: No deguna svešo ķermeni mēģina izdabūt, kairinot gļotādiņu, lai rastos šķavas. Ja tas nepalīdz, tad labāk griezties pie ārsta, bet nemēģināt pašiem to izvilkt ar kādu asu priekšmetu, ar ko var ievainot gļotādiņu un tā var notikt pat asins saindēšana. Arī ausī nedrīkst bāzt nekādus asus priekšmetus, lai nesabojātu bungādiņu. Tanī var iepilināt kampara eļļu, kas palīdzēs svešajam priekšmetam izslīdēt laukā, turot ausi uz leju. Var arī skalot ar siltu ūdeni. Kukainis arī pats var iznākt laukā. Bet ja tas nepalīdz, tad jāgriežas pie ārsta.

Traka suņa kodums ir ļoti bīstams, un mājas līdzekļiem te nekas nav darāms. Vienīgais pareizais līdzeklis — laikā izdarīta pretpote.

Palīdzību var sniegt tikai ārsts.

Trieka, tāpat kā ģībonis, rodas no traucēta asins pieplūduma smadzenēs, kas notiek, plīstot kādam asinsvadam, no kā ceļas asins izplūdums, vai arī asiņu sarecējumam aizsprostojot asinsvadus (embolija). Šie gadījumi parasti saistīti ar nāvi, bet slimnieks dažreiz var nonākt arī bezsamaņas stāvoklī, kas var turpināties dažas stundas, pat dienas.

Palīdzība: Slimnieks tūdaļ jāizģērbj, jānogulda tā, lai galva būtu augstāk par pārējo ķermeni, un tai jāuzliek ledus vai auksta komprese. Dažreiz palīdz arī kairinoša klizma (ar etiķi vai sāli) vai ātri darbojošies caurejas līdzekļi. Tā kā šādas lēkmes ļoti bīstamas, tad nekavējoties jāsūta pēc ārsta.

Trūkums („bruka") var pēkšņi rasties, kaut ko pārmērīgi smagu ceļot.

Palīdzība: Akūtos gadījumos, kad izspiedušās zarnas, līdzēt var tikai ārsts operātīvā ceļā. Līdz tam ieteicamas karstas kompreses vai karsta pelde. Uzmanīgi var mēģināt izspiedumu dabūt atpakaļ.

Zibens spēriens. Ja zibens tieši ķēris kādu cilvēku, tad visbiežāk tūdaļ seko nāve. Bet ja zibens cilvēku tieši nav ķēris, tikai iespēris kaut kur tuvumā, tad rodas smadzeņu satricinājums, cietušais nevar parunāt u. t. t. — kā triekas gadījumos.

Palīdzība: Ja cietušais ir bez samaņas, jāķeras pie mākslīgas elpināšanas; noder arī sirds darbības uzlabošanas līdzekļi: kampars, ēteris u. tml.

Desmitā nodaļa

Mājas mātes mazā enciklopēdija

Mājas mātei daudz jāzina,
daudz jāprot, daudz jādara



MĀJAS MĀTES MAZĀ ENCIKLOPĒDIJA

Apavu tīrīšana

Dzelteni un brūni apavi vispirms jānotīra ar mīkstu suku, kas tikai šiem apaviem lietājama. Tad nomazgā ar vājpiena un terpentīna (6:2 d.) maisījumā saslapinātu lupatiņu. Kad apavi pilnīgi sausi, tiem uztriepj plānu attiecīgas krāsas apavu ziedes kārtiņu, un tad tos labi nospodrina ar mīkstu vilnas vai zīda lupatiņu. Ļoti smalkas brūnas ādas kurpītes, lai tās uzglabātos mīkstas un spodras, laiku pa laikam ieteicams ietriept ar olbaltumu vai vazelīnu. Olbaltuma šim nolūkam daudz nevajaga: pietiek ar to, kas paliek virtuvē izlietāto olu čaumalās.

Traipi dzelteniem un brūniem apaviem izņemami ar tīru benzīnu vai citronsulu; tos var arī izmazgāt ar atkrejotu pienu. Vēl var uz netīrās vietas uztriept benzīnā iejavotu magnēzijas putriņu un tad nolikt apavus uz dažām stundām žūt, bet pēc tam putriņu nokasīt ar naža muguru un apavus noberzt ar sausu vilnas lupatu un ieziest ar attiecīgās krāsas apavu ziedi.

Lakādas apavi notīrami ar ļoti mīkstu suku vai — vēl labāk — ar mīkstu vilnas lupatu, tad nomazgājami ar pienā samērcētu lupatiņu, pēc kam apaviem ļauj nožūt; tad tos ieberzē ar nomizotu sīpolu un beigās uzspodrina ar mīkstu lupatu.

Aplam rīkojas tie, kas lakādas apaviem lietā parastās, terpentīnu saturošās apavu ziedes, jo tās atņem lakādai īpato spīdumu. Ieteicams lakādu laiku pa laikam viegli ietriept ar olīveļļu, vazelīnu vai olbaltumu. Var arī ņemt nesālītu sviestu, tikai mazā daudzumā, jo lielākā daudzumā sviests noņem lakādai spīdumu.

Uzglabāt lakādas apavus vislabāk uz liestes uzdzītus. Ja liestes nav pie rokas, tad, mazākais, purni jāpieblīvē ar papīra vīstokļiem. Bez tam vēl ieteicams pašus apavus, ja tos ilgāku laiku noliek pie malas, ietīt melnā zīdpapīrā.

Saplaisājuši un sasprēgājuši lakādas apavi vēl saglābjami, ja tos uzdzen uz liestes, sasprēgājušās vai sa-

plaisājušās vietas ietriepj ar olbaltumu vai ierīvē ar cieto vasku un nožuvušos apavus nospodrina ar mīkstu vilnas vai ādas lupatu.

Ziemišķādas kurpes necieš slapjuma. Slapjumā tās ātri kļūst plankumainas un neglītas. Nelaimē tomēr viegli var izlīdzēties: Slapjiem ziemišķādas apaviem vispirms ļauj izžūt, tad ar cietu suku rūpīgi notīra piekaltušos dubļus un putekļus; taukainos plankumus noberž ar smilšpapīru vai īpašu metalla suciņu (tādas ziemišķādas suciņas pārdod veikalos), pēc tam apavus ietriepj ar attiecīgo ziemišķādas tīrīšanas līdzekli (arī tos dabū pirkt veikalos), pie kam ieteicams labāk ņemt šķidrumu, kas neaptraipa zeķes un apģērbu, bet ne pastu. Ietrieptos apavus vēlreiz pilnīgi izžāvē un ar cietu suku no abām pusēm rūpīgi nosukā, pēc kam tie atkal izskatās glīti un spodri.

Audekla kurpes pēc lietāšanas notīrāmas ar suku, tad nomazgājamas ar spirtu vai ar smirdspirta atšķaidījumu ūdenī (3:10), bet pēc tam nosausināmas ar tīru sausu lupatiņu un ierīvējamas ar sasmalcinātu bimsakmeni.

Baltas audekla kurpes tīra ar benzīnā iejavotas magnēzijas putriņu, ar ko var tīrīt arī baltas ādas, brokāta, tāpat arī atlasa kurpītes.

Sporta kurpes pēc tīrīšanas uzdzenāmas uz liestes un ietriepjamas ar nesālītu sviestu, vazelīnu, rīciņeļļu, olbaltumu vai kādu citu ādu mīkstinošu līdzekli. Ar rīciņeļļu sporta kurpes ietriept ieteicams jau tās nopērkot, bet apakšas jāietriepj ar lineļļu, jo tad kurpes nelaiž cauri ūdeni. Ja iespējams, vienkāršas lineļļas vietā apakšām vēl labāk ņemt izkausētu parafīnu (10 d. lineļļas, 10 d. paraf. un 2 d. terpentīna, vai arī: 2 d. tauku, 1 d. paraf. un 1 d. stearīna); ziede lietājama vēl siltā veidā, un pirms apavu lietāšanas tai jāļauj krietni iežūt. Ieteic arī karstu rīciņeļļas, ziveļļas (trāna) un kaučuka šķīdumu.

Cieti, sakaltuši apavi padarāmi mīksti, ja tos, kad notīrīti dubļi un putekļi, labi izmērcē siltā ūdenī, līdz tie atlaidušies pilnīgi mīksti; tad tos noslauka, uzdzen uz liestes, vai arī pieblīvē ar papīru vai lupatām, un noliek kārtīgi izžūt, pēc kam 2—3 reizes notriepj ar rīcineļļu ; otrā dienā, kad eļļa ievilkusies, apavus vēl iezież ar parasto apavu ziedi un krietni nospodrina.

Izkaltušu apavu čīksti var novērst, pašuvēm apmalēs iepilinot dažus pilienus siltas lineļļas.

Drēbju tīrīšana

Pie drēbju tīrīšanas vispirms jāievēro daži pamatnorādījumi:

1. Traipi no audumiem jāizņem tūdaļ pēc traipu rašanās, jo vēlāk drēbe grūti tīrāma.

2. Ja šim nolūkam lietā ķīmikālijas, tad pēc traipu izņemšanas tās no auduma labi jāizskalo.

3. Ja ķīmikālijas lietā neatšķaidītā veidā, tad tās ātri bojā audumu; tāpēc ieteicams nelietāt stiprus, neatšķaidītus līdzekļus.

4. Ja traipu izņemšanai lietā kādu skābi, tad audums uz īsu laiku jāiemērc sārmainā ūdenī (un otrādi).

5. Pēc balināšanas (ar chlorkaļķi) audums jāizskalo vājā antichlora ūdenī.

Tauku un eļļas traipus izmazgā ar žults ziepēm, ziepju saknīšu novārījumu vai ziepju spirtu. Ja tas nepalīdz, tad traipus šķīdina ar benzīnu vai ēteri un tad mazgā ziepju ūdenī. No zīda drānām tauku un eļļas traipus izņem ar benzīna un magnēzija pulv. maisījumu; kad drāna izžuvusi, pulveri nosukā.

Vaska, stearīna, parafīna u. tml. traipus šķīdina ar benzīnu, benzolu, ēteri vai spirtu, paliekot zem drēbes sūcekļa papīru vai mīkstu drānu, kas uzsūc traipus.

Augļu traipus (svaigus) izmazgā tīrā karstā ūdenī. No gaišām drēbēm tos izņem ar atšķaidītu ožamo spirtu vai balināšanas līdzekļiem, no krāsainām — ar atšķaidītu vīnakmeņa skābi, citronskābi vai sodas ūdeni.

Vīna un liķieŗa traipus izņem tāpat, bet tas grūtāk padodas.

Alus traipus izmazgā sāls ūdenī vai izskalo oksālskābes šķīdumā, pārskalo tīrā, tad sodas ūdenī.

Kafijas, kakao, šokolādes traipus (svaigus) izskalo aukstā ūdenī; no gaišām drānām izņem ar balināšanas līdzekļiem (chlorkaļķi, ūdeņraža pārskābli u. c.) vai vāja ožamā spirta atšķaidījumu, pēc kam izskalo drēbi vājā etiķa šķīdumā.

Asins traipus iepriekš izmērcē aukstā ūdenī, tad izmazgā ziepju ūdenī, kam pielej drusku spirta, ožamā spirta vai etiķskābes. Baltām drānām jāņem balināšanas līdzekļi.

Urīna traipus izņem ar balināšanas līdzekļiem; der arī atšķaidīta etiķa vai citronskābe.

Skābes traipus neutralizē ar sārmiem (un otrādi).

Rūsas traipus izņem ar skābeņskābes šķīdumu karstā ūdenī.

Zāles u. c. augu traipus izmazgā ziepju un sodas ūdenī vai mērcē ožamā spirta, citronskābes, spirta vai boraka ūdenī.

Eļļas krāsas traipus izņem ar terpentīnu, pēc kam drēbi izmazgā ziepju ūdenī.

Kaļķu traipus izņem ar atšķaidītām skābēm.

Ratu vai zābaku ziedes traipus izšķīdina ar saldu vai skābu pienu, petroleju, benzīnu, terpentīnu, pēc kam pārmazgā žults ziepju ūdenī.

Sviedru traipus labi var izņemt tikai no gaišām drānām ar atšķaidītu ožamo spirtu, pēc kam pārskalo atšķaidītā etiķskābē un pārmazgā ziepju ūdenī.

Tintes traipus izmazgā ar skābu vai siltu pienu, citrona sulu vai kādu citu skābi. Baltām drānām var ņemt balināšanas līdzekļus, pēc tam izmērcējot kādā skābē. Ķīmiskās tintes traipus var izņemt tikai balināšanas līdzekļiem.

Mušu traipus izņem ar spirtu vai atšķaidītu ožamo spirtu.

Lietus traipus (gaišās drānās) izņem, saslapinot drēbi un pārgludinot.

Kažoku tīrīšana. Mitru, salijušu kažoku nedrīkst žaudēt pie krāsns, bet to vispirms rūpīgi izpurina, gludi nosukā spalvu, tad ļauj pašam izžūt, pēc kam rūpīgi izķemmē spalvu. Saburzītu kažoku uzsvaidzina, ar sūkli saslapinot cietušās vietas, pēc kam rīkojas tāpat kā ar mitru kažoku. Baltās kažokādas ātri kļūst netīras, bet tās var arī mājās iztīrīt. Ja iespējams ādas atbrīvot no drēbes, tās izmazgā siltā ziepjūdenī, izskalo lietus ūdenī, izžaudē,

rūpīgi izklājot un piestiprinot pie dēļa vai galda u. tml., pēc kam iekaisa spalvā kartupeļu miltus, tad rūpīgi izķemmē un labi izpurina. Ja ādas nav atdalāmas no drēbes, tad ieteicams šāds tīrīšanas veids: ādas noberž ar benzīnā samērcētu baltu lupatiņu, tad iekaisa smalku krīta pulveri, izliek uz vairākām stundām saulē, pēc kam izpurina un izsukā.

Grīdas un grīdsegu tīrīšana

Ja uz koka grīdas radušies asins traipi, tad tos var viegli iztīrīt ar sērskābes atšķaidījumu ūdenī (1:4).

Tauku traipus izņem ar tādu pat līdzekli vai izberž ar benzīnā samērcētu lupatu, pēc kam vēl izmazgā ar remdenu ziepjūdeni, pēc tam ar vasku nospodrina izmazgāto vietu.

Tintes traipus izberž ar vāju citronskābes vai sālsskābes atšķaidījumu, pēc kam vēl pārmazgā ar ziepju vai sodas ūdeni.

Linoleju segumam tauku un eļļas traipus izņem, pārkaisot attiecīgo vietu ar magnēziju un vairākkārt pārlaižot karstu gludekli. Tintes traipus izmazgā ar siltu ūdeni, kam pielej drusku vīnakmeņa skābes.

Vilnas grīdsegas (krāsainie audumi) prasa rūpīgu un uzmanīgu tīrīšanu. Tauku traipu iztīrīšanai ņem magnēzijas pulveri, ar to apkaisa attiecīgo vietu, pēc kam labi izpurina un izsukā, vai arī izberž ar benzīnu.

Eļļas traipus, kas stipri iesūkušies audumā, izberž vispirms ar benzīnu, tad ar siltu ūdeni, pēc tam ar benzīnu un vēlreiz ar siltu ūdeni.

Tintes traipus izberž ar citrona skābi (vai pārgrieztu citronu), izskalo ar siltu ūdeni un izžāvē.

Vispārējo grīdsegu tīrīšanu bez putekļu sūcēju un putekļu izdauzīšanas ieteicams laiku pa laikam izdarīt, izberžot ar siltu ziepjūdeni. Izberšanai labi noder arī pārgriezta svaiga kāpostgalviņa. Ziemas laikā, kur tas iespējams, ieteicams izklāt grīdsegas sausā sniegā un labi izdauzīt. Vispirms tīrāma grīdsegas apakšpuse (tīrākā), pēc tam virspuse.

Kukaiņu iznīcināšana

Katrā, arī vistīrāk uzturētajā dzīvoklī, ieviešas dažādi kaitekļi (kukaiņi u. c.), kas bojā mēbeles, apģērbus, produktus, izplata slimības, veicina netīrību un traucē dzīvokļa iemītniekus darbā un atpūtā. Ja arī pie visideālākās tīrības nav iespējams novērst dažu kaitekļu ieviešanos, tad tomēr jādara maksimāli iespējamais: jāiznīcina kaitekļu perēkļi, jānovērš tiem labvēlīgi apstākļi un jāiznīcina paši kaitekļi, kad un kur vien tie parādās.

M u š a s pieder pie tiem kaitekļiem, no kuŗiem vasaras laikā nav pasargāts neviens dzīvoklis. Bet katrai mājas mātei jāzina, ka mušas, perinādamās (dēdamas savas oliņas) cilvēku un dzīvnieku mēslos, netīrumu kaudzēs un ēdienu atkritumos, ir sevišķi kaitīgas kā slimību dīgļu (tīfa, tuberkulozes, dizentērijas u. c.) pārnēsātājas un izplatītājas. Ļoti nepatīkami ir arī mušu traipi. Tāpēc rūpīgi jāgādā par dzīvojamo telpu, virtuves un produktu noliktavas pasargāšanu no mušām, un proti: nedrīkst būt vaļējas ateju bedres; ba-

rības vielas nedrīkst uzglabāt nesegtos traukos; ēdienu atliekas u. c. mājas atkritumus nedrīkst vienkārši sagāzt kaudzē vai „izmest pa logu", bet tikai slēgtās netīrumu kastēs, kas periodiski jādezinficē ar kaļķiem; arī kūtī sienas un griesti periodiski noziežami ar kaļķu pienu. Kad vasaras laikā dzīvokļa logus tur atvērtus, tad, lai aizkavētu mušu sanākšanu istabā, tie aizklājami ar marliju.

Mūšu iznīcināšanai lietā dažādus līdzekļus: indīgas sēnes (mušmires), lipīgas papīra strēmeles, īpašas mušu ķeramās pudeles, sitāmo (ādas pletni) u. t. t. Visradikālāks līdzeklis ir — speciālu šķidrumu (Flit, Shell tox) izpūšana telpā; pamirušās mušas sabirst uz grīdas, tās saslauka un sadedzina.

Rudeņos mušas mēdz salīst logu šķirbās. Šādi perekļi rūpīgi jāiznīcina.

P r u s a k i (t a r a k ā n i) un c i r c e ņ i parasti ieviešas „aizkrāsnī" — sienas šķirbās ap krāsni vai plīti. Tāpēc nedrīkst būt šķirbainas sienas. Šo kukaiņu iznīcināšanai lietā Parīzes zaļumu un boraksu (to sajaucot līdzīgās daļās ar cukuru).

B l a k t i s ieviešas šķirbainās sienās, aiz tapētēm, polstētās mēbelēs, gultas matračos u. c. Tās ir ļoti grūti iznīdējamas, kāpēc jāgādā, lai tās nevarētu ieviesties. Blaktis iznēsā slimību dīgļus, bez tam blakšu kodieni (naktī guļot) ir ļoti sāpīgi, kas sevišķi bērniem traucē nakts mieru un atpūtu. Visdrošākais blakšu iznīcināšanas veids — izplaucēt ar karstu ūdeni.

S k u d r a s reizēm ieviešas saplaisājušās ēkas sienās, kāpēc arī radušās plaisas visur jālikvidē. Skudras var padzīt, apkaisot iemīļotās vietas un ceļus ar sasmalcinātu krītu. Ieteic vēl šādu indīgu līdzekli: 0,125—0,250 gr arsēna vai 1 gr svina arsēnāta uz 100 gr cukurūdens.

L a p s e n e s labprāt lien saldos ēdienos vai izēd dažus dārza augļus (saldos ķiršus, plūmes, vīnogas). Dārzā lapseņu ķeršanai der pakārt kokā pudeli ar ietecinātu medu: tāda pudele dažreiz pielien pilna lapsenēm. Ja lapseņu pūznī uziet ēkā (parasti zem jumta vai pažobelēs), to vakara laikā uzmanīgi nogriež un sadedzina vai iemet verdošā ūdenī. Ārpus mājas lapseņu pūzni aplej ar petroleju un pielaiž tam uguni.

Ķ i r m j i ieviešas ēkas sienās vai mēbelēs, kur ķirmju vabolīšu kāpuri graužkoka šķiedras: virspusē redzami mazi caurumiņi, pa kuŗiem nāk laukā smalki koka milti. Aizsargāties pret ķirmjiem var, piesūcinot baļķus ar karbolinēju, bet mēbeles norīvējot ar petrolejā samērcētu lupatu. Ķirmju iznīcināšanai iešļircina izgrauztos caurumos karbolinēju.

K o d e s dēj oliņas visās dzīvnieku valsts šķiedrās: vilnā, spalvās, ādās u. t. t. Baltie kožu kāpuriņi barojas no dzīvnieku šķiedrām un tanīs arī iekūņojas. Kodes nodara daudz posta, saēdot drēbes, mēteļu apsitums, grīdsegas u. tml. Ja redz lidojam kožu tauriņus, tad tas nozīmē, ka tie jau sadējuši oliņas, kāpēc sevišķi jāuzmanās. Lai aizkavētu oliņu izšķilšanos, drēbes bieži jāvēdina, jāsukā un jāizdauza. Apdraudētās drēbes jāuzglabā kožu drošos (celofāna) maisos, labi aiztaisāmos koferos vai skapjos, vai rūpīgi jāsatin avīzēs. Kožu kāpurus var iznīcināt ar sēra dūmiem. Kā aizsardzības līdzekļi ieteicami arī: naftalīns, kampars, pipari, vērmeles, vaivariņi.

Blusas ieviešas galvenām kārtām šķirbainās grīdās, drēbēs un mēbelēs. Dzīvokļos blusas ieviešas arī no suņiem. Blusas ir nevien neatlaidīgas naktsmiera traucētājas, bet tās iznēsā arī slimību dīgļus. Lai izsargātos no blusām, jārūpējas par tīrību, bieži mainot gultas un miesas veļu, turot grīdu labā kārtībā u. t. t. Dzīvojamās telpās nav vēlams turēt suņus. No drēbēm un veļas blusas izskaužamas ar biežu mazgāšanu un vārīšanu. Grīdu der izmazgāt ar petroleju. Lietā arī dažādus speciālus insektu pulverus.

Utis dzīvoklī, drēbēs vai veļā ir netīrīgas dzīves pazīme. Lai tās izskaustu, bieži jāmazgā galva un viss ķermenis, tāpat bieži jāmaina veļa un jāplaucē un drēbes jātur tīrībā. Lai izskaustu galvā ieviesušās utis, mati bieži un rūpīgi jāsukā un jāieziež ar sahadilla etiķi vai ķiploku sulu.

Žurkas un peles, šie vislielākie mājas parazīti, parasti ieviešas pagrabos un bēniņos — galvenām kārtām tur, kur glabājas barības krājumi. Viegli celtās koka ēkās žurkas un peles ieviešas arī sienu un griestu pildījumos (spaļos, zāģu skaidās u. tml.), un tur tās visgrūtāk iznīdēt, tā kā beidzot „skan visa māja."

Visparastākā peļu un žurku iznīdēšana — ar kaķa un slazdu palīdzību. Lietā arī dažādas indes. Lauksaimniecības kameras augu aizsardzības institūtā par derīgām atzītas: Navan-pasta, Ratopax, Sargols, Talio-pasta un Zelio-pasta.

Mājas aptieka

Ārsts ne katrreiz ir ātri sasniedzams, un dažreiz slimība arī nav tik nopietna, ka būtu vajadzīgs aicināt ārstu. Bieži vien var izpalīdzēties ar mājas aptieku, t. i. nelielu zāļu, pārsienāmo līdzekļu u. tml. piederumu krājumu, kāds nedrīkstētu trūkt nevienā mājā. Un neviens cits kā mājas māte parasti arī pilda mājas aptiekara pienākumus.

Mājas aptiekai vajadzīgs neliels skapītis, kur priekšzīmīgā kārtībā un tīrībā glabājas visādiem gadījumiem apgādātie līdzekļi, kuŗu iegūšanai ārsta receptes nav vajadzīgas. Lai nenotiktu nekāda kļūmīga pārskatīšanās, katram trauciņam vai iesaiņojumam vajadzīgs attiecīgs uzraksts, un zāļu skapītī nekādas citas pie mājas aptiekas nepiederīgas lietas nedrīkst glabāties!

Šeit alfabēta kārtībā uzskaitīti parastākie un biežāk nepieciešamie mājas aptiekas piederumi, kas dabūjami aptiekā vai arī iegūstami mājas līdzekļiem:

Aleksandra pākstis lietājamas tējai kā vēdera mīkstināšanas līdzeklis.

Alveja sula (no podos audzējāmiem stādiem) — ievainojumu dziedināšanai.

Anīsa pilieni — pret klepu (2—3 r. dienā pa 15—20 pil.).

Antipirīns — pulveris pret paaugstinātu temperātūru (drudzi) un galvas sāpēm.

Arnikas tinktūra — pret vēdergraizēm, nervu un kuņģa krampjiem.

Aspirīns — sviedrēšanās un sāpju remdēšanas līdzeklis.

Aveņu tēja — sviedrēšanās līdzeklis saaukstēšanās gadījumos.

Baldriāna piles un tēja — nervu nomierināšanas līdzeklis.

Balzāms melnais (Rīgas) — pret caureju.

Borskābe — antiseptisks līdzeklis rīkles skalošanai un vāšu mazgāšanai.

Borvazelīns — apdeguma vātīm.

Boromentols — ziede pret iesnām.

Bromkalijs — līdzeklis pret bezmiegu (arī krītamo kaiti).

Botkina pilieni — līdzeklis pret vēdergraizēm un caureju.

Chinīns — labs līdzeklis pret drudzi.

Cinka pasta un pūderis — pret ēdēm, brūcēm un ādas iekaisumiem.

Chlorskābais kalijs (kalichloricum) — mutes, deguna un rīkles skalošanai.

Citronvaniļa — pulveris pret galvas sāpēm.

Dermatols — pulveris brūču apkaisīšanai.

Dzērveņu sula — pret sklerozi.

Etiķis — nepieciešams aukstām kompresēm.

Etiķskābais mālūdens — arī kompresēm un ievainojumu apmazgāšanai.

Glicerīns — nepieciešams klīstiriem, arī kā ziede pret izsitumiem un ādas iekaisumiem un sasprēgājumiem.

Hofmaņa pilieni — pret ģīboni, krampjiem un histēriju.

Ichtiols — līdzeklis pret reumatismu, apdegumiem, apsaldējumiem un dažādām ādas slimībām (ziede).

Joda tinktūra — ievainojumu dezinfekcijai.

Joda-glicerīna maisījums — pret mandeļdziedzeru iekaisumu.

Jodoforms — ievainojumu dezinfekcijai un dziedēšanai.

Jodkalijs — pilieni pret astmu un sklerozi.

Kadiķa (paegļa) ogas žāvētas (vai tinktūra) — pret aknu, nieru, pūšļa kaitēm; noder arī ēstgribas veicināšanai.

Kampars — sirdsdarbības veicināšanai.

Kamparelļa — pret auss iekaisumiem.

Kamparspirts — pret reumatismu, ģikti un muskuļu sāpēm.

Karbols — dezinfekcijas līdzeklis.

Kārlsbādes sāls — pret kuņģa, zarnu un žults slimībām; lietā arī vēdera tīrīšanai.

Ķelnes ūdens — atsvaidzinājuma līdzeklis ģīboņa, slimības un noguruma gadījumos; noder arī istabas gaisa atsvaidzināšanai.

Ķiploki svaigā veidā (a. i novārījums) — organisma tīrīšanas līdzeklis; noder arī pret cērmēm.

Kefalīns (cephalin) — pulveris pret galvas sāpēm, nervu nomierināšanas līdzeklis.

Kollodijs — ziede nelielu ievainojumu pārklāšanai.

Kumelītes — plaši lietāts tautas līdzeklis: sautētas kumelītes kompresēm pret zobu sāpēm, auss un rīkles iekausumiem; kumelīšu tēja — mutes un rīkles skalošanai, arī pret vēdergraizēm.

Lanolīna krēms — pret ādas sasprēgājumiem.

Liepu ziedu tēja — labs sviedrēšanas līdzeklis.

Leikoplasta — ievainojumu apsējumiem.

Lineļļa — klīstiriem; arī vēdera mīkstināšanas līdzeklis.

Linu sēklas — siltām kompresēm (sautētā veidā).

Lizols — dizinfekcijas līdzeklis.

Mandeļeļļa — ziede apdeguma u. c. brūcēm.

Marles saites arvienu jātur krājumā ievainojumu pārsējumiem.

Medus — plaši lietāts tautas līdzeklis, sevišķi pret klepu un rīkles iekaisumiem (ar citrona sulu).

Mellenes (žāvētas) — pret caureju.

Mentols — pret galvas sāpēm un iesnām.

Neļķu eļļa — pret zobu sāpēm.

Olīveļļa — pret žultsakmeņiem un vēdergraizēm.

Pelašķu tēja — iecienīts tautas līdzeklis pret klepu un saaukstēšanos; lietā arī pret plaušu, kuņģa, aknu, nieru, žults un pūšļa kaitēm, pārāk sāpīgām un stiprām menstruācijām.

Piparmētru tēja — pret krampjiem un vēdergraizēm; noder arī mutes un rīkles skalošanai.

Piparmētru eļļa — pret zobu sāpēm.

Plāksteri dažādā sastāvā un dažādām vajadzībām arvienu turami krājumā; katrā ziņā nepieciešami: cinka plāksteri — ievainojumiem un īpaši augoņu plāksteri.

Priežu skuju ekstrakts — atsvaidzinošām peldēm (vannām).

Rīcineļļa — vienkāršākais un radikālākais caurejas līdzeklis.

Rūgtā angļu sāls (sērskābais magnēzijs) — vēdera mīkstināšanas līdzeklis; lietā arī pret liekām kuņģa skābēm.

Salicīlskābe — pret drudzi un reumatismu; arī dezinfekcijas līdzeklis mutes skalošanai (vājā atšķaidījumā).

Sālsskābe — gremošanas veicināšanai.

Santonīns — pret cērmēm.

Spirts — dezinfekcijas līdzeklis.

Spirts, ožamais — pret ģīboni un saindēšanos ar tvanu.

Soda (dzeramā) — lieko kuņģa skābju mazināšanai (pret „grēmām").

Svina ūdens — kompresēm (ap sasistiem vai saspiestiem locekļiem).

Terpentīns — pret katarru, pūšļa un žults akmeņiem; arī gaisa atsvaidzināšanas līdzeklis.

Timols — pret cērmēm.

Ūdeņraža pārskābļis — dezinfekcijas līdzeklis (1 ēd. kar. atšķaidīta glāzē ūdens).

Vate tīrītā (higroskopiskā) — nepieciešams līdzeklis ievainojumu pārsējumiem, brūču apmazgāšanai, siltām kompresēm u. t. t.

Vazelīns — nepieciešama sastāvdaļa dažādām ziedēm; arī tīrā veidā noder ievainojumu pārziešanai, lai tos pasargātu no netīrumiem.

Vērmeļu tēja — pret caureju, vēdergraizēm, krampjiem, drudzi, cērmēm.

Zivju eļļa — pret rachitu, skrofuli un mazasinību (nepieciešams līdzeklis visiem mazasinīgiem bērniem).

Vienkārša ēdienkarte

Ēdiet vienkāršus, bet veselīgus ēdienus, pie tam ievērojot dažādību barības izvēlē — to prasa kā mājturības lietišķība, tā veselības kopšana. Bet katras ģimenes dzīves apstākļi ir tik dažādi, ka grūti būtu ieteikt visām mājas mātēm vienādu paraugu ēdienu kār-

tībai. Šeit pasniedzam tikai paraugam vienkāršu nedēļas ēdienkarti; tā piemērota galvenām kārtām lauku dzīves apstākļiem (dažādiem gada laikiem), bet arī pilsētnieku ģimenēm būtu ieteicams kaut apmērām pie tās turēties un atsacīties pēc iespējas no tradicionālās „kafijas" un „tējas" surrogātiem (rītos un vakaros).

A. Pavasarī

Pirmdienā

Brokastīs: Vārīti kartupeļi ar sviestu, biezpienu un rūgušpienu.
Pusdienā: Zirņu zupa ar žāvētu cūkas gaļu.
Vakariņās: Piena zupa ar klimpām.

Otrdienā

Brokastīs: Maize ar sviestu, biezpienu, kafiju.
Pusdienā: Kartupeļi ar ceptu gaļu krējuma mērcē.
Vakariņās: Piena zupa ar putraimiem un cepta siļķe.

Trešdienā

Brokastīs: Rupju kviešu vai miežu miltu pankūkas ar rabarbeŗu ievārījumu un pienu.
Pusdienā: Kartupeļu biezputra ar speķi un sīpolu mērci.
Vakariņās: Piena zupa ar klimpām.

Ceturtdienā

Brokastīs: Miežu putraimu biezputra ar sviestu vai taukiem un pienu.
Pusdienā: Skābeņu zupa ar žāvētu cūkas gaļu.
Vakariņās: Piena zupa ar nūdelēm un sviestmaizi.

Piektdienā

Brokastīs: Cepts speķis ar miltu mērci, maize, tēja.
Pusdienā: Sautēti zirņi ar speķi.
Vakariņās: Piena zupa ar kartupeļiem u. c. saknēm.

Sestdienā

Brokastīs: Maize ar rabarbeŗu ievārījumu un vārītu pienu.
Pusdienā: Miežu biezputra ar kartupeļiem un speķi.
Vakariņās: Rupja kviešmaize ar sviestu, biezpienu un pienu.

Svētdienā

Brokastīs: Rupja kviešmaize ar sviestu, biezpienu, ievārījumu vai medu un kafiju.
Pusdienā: Teļa cepetis ar kartupeļiem un biešu salātiem. Rabarbeŗu vai dzērveņu ķīselis ar pienu.
Vakariņās: Rupja kviešmaize ar tēju, sviestu, biezpienu vai ievārījumu.

B. Vasarā

Pirmdienā

Brokastīs: Vārīti kartupeļi ar lociņu mērci un paniņām.
Pusdienā: Svaigu biešu zupa ar cūkas gaļu.
Palaunadzī: Sviestmaize ar sieru un rūgušpienu.
Vakariņās: Mannas biezputra ar sviestu vai ievārījumu un pienu.

Otrdienā
Brokastīs: Miltu biezputra ar sviestu un pienu.
Pusdienā: Sautēti svaigi dārzāji ar gaļu.
Palaunadzī: Maize ar pienu un ievārījumu.
Vakariņās: Griķu zupa pienā.

Trešdienā
Brokastīs: Olu sacepums ar lociņiem, maize, tēja ar ievārījumu.
Pusdienā: Svaigu dārzāju zupa ar cūkas gaļu.
Palaunadzī: Sviestmaize ar redīsiem un rūgušpienu.
Vakariņās: Maize ar biezpienu, sviestu un skābputru.

Ceturtdienā
Brokastīs: Medus maize ar pienu.
Pusdienā: Sautēti svaigi zirnīši ar kartupeļiem un speķi.
Palaunadzī: Salāti ar svaigiem gurķiem, maize, rūgušpiens.
Vakariņās: Piena zupa ar klimpām.

Piektdienā
Brokastīs: Kafija ar sviestmaizi un sieru.
Pusdienā: Ceptas olas ar speķi, kartupeļi un salāti.
Palaunadzī: Maize ar biezpienu, redīsiem un rūgušpienu.
Vakariņās: Kartupeļu zupa pienā.

Sestdienā
Brokastīs: Kartupeļu zupa ar miltu klimpām.
Pusdienā: Sausi zirņi ar speķa un lociņu mērci.
Palaunadzī: Sviestmaize ar pienu un sieru.
Vakariņās: Sviestmaize ar ābolu un brūkleņu ievārījumu un tēju.

Svētdienā
Brokastīs: Pankūkas ar ābolu ievārījumu un kafiju.
Pusdienā: Ceptas zivis ar kartupeļiem un salātiem, svaigas ogas ar pienu un cukuru.
Palaunadzī: Medus maize ar pienu.
Vakariņās: Kartupeļu salāti ar svaigiem gurķiem, rūgušpiens.

C. Rudenī

Pirmdienā
Brokastīs: Vārīts piens ar maizi un ābolu vai brūkleņu ievārījumu.
Pusdienā: Sakņu zupa ar cūkas gaļu.
Vakariņās: Ķirbju zupa pienā.

Otrdienā
Brokastīs: Rutki ar biezpienu, maize, rūgušpiens.
Pusdienā: Sēnes ar kartupeļiem.
Vakariņās: Sakņu zupa pienā.

Trešdienā
Brokastīs: Kartupeļi ar ceptām siļķēm un skābputra.
Pusdienā: Svaigu kāpostu zupa ar saknēm un gaļu.
Vakariņās: Piena putra ar biezpiena kunkuļiem un sviestmaizi.

Ceturtdienā
Brokastīs: Sviestmaize ar tomātiem un rūgušpienu.
Pusdienā: Kartupeļu biezputra ar sīpolu mērci.
Vakariņās: Svaigu sakņu zupa pienā ar sviestmaizi.

Piektdienā

Brokastīs: Tēja ar maizi, sviestu un biezpienu.
Pusdienā: Sautēti skābi kāposti ar gaļu.
Vakariņās: Piena zupa ar kartupeļu klimpām.

Sestdienā

Brokastīs: Piena zupa ar kartupeļiem.
Pusdienā: Sasautēti svaigi kāposti ar gaļu vai siļķi un kartupeļiem.
Vakariņās: Pupas (pākstīs) ar rūgušpienu.

Svētdienā

Brokastīs: Svaiga baltmaize ar ievārījumu, medu, sviestu un kafiju.
Pusdienā: Jēra cepetis ar skābiem gurķiem un mannas biezputra ar ogu mērci.
Vakariņās: Piens vai tēja ar baltmaizi, sviestu vai ievārījumu.

D. Ziemā

Pirmdienā

Brokastīs: Piena zupa ar klimpām.
Pusdienā: Sutināti skābi kāposti ar kartupeļiem un gaļu.
Vakariņās: Piena putra ar siļķi.

Otrdienā

Brokastīs: Griķu biezputra ar sviestu un pienu.
Pusdienā: Biešu zupa ar saknēm un gaļu.
Vakariņās: Krāsnī cepti kartupeļi ar biezpienu un rūgušpienu.

Trešdienā

Brokastīs: Kartupeļi ar siļķi sīpolu mērcē.
Pusdienā: Zirņu zupa ar gaļu.
Vakariņās: Tēja ar maizi, šķiņķi, sviestu, biezpienu.

Ceturtdienā

Brokastīs: Miežu putraimu biezputra ar kartupeļiem un gaļas mērci.
Pusdienā: Skābu kāpostu zupa ar gaļu.
Vakariņās: Piena zupa ar burkāniem un klimpiņām.

Piektdienā

Brokastīs: Mannas biezputra ar sviestu un pienu.
Pusdienā: Sautētas saknes ar cūkas gaļu.
Vakariņās: Piena putra ar sviestmaizi.

Sestdienā

Brokastīs: Vārīti kartupeļi ar sviestu un biezpienu.
Pusdienā: Kartupeļu kotletes ar speķa un sīpolu mērci.
Vakariņās: Rupja kviešmaize ar pienu, sviestu, biezpienu, šķiņķi.

Svētdienā

Brokastīs: Rupja kviešmaize ar ievārījumu vai medu un kafija vai kakao.
Pusdienā: Cepta cūkas gaļa ar svaigiem skābētiem kāpostiem krējumā un rupjmaizes pudiņš.
Vakariņās: Tēja ar rupju kviešmaizi, sviestu un biezpienu.

9,42

PAMANĪTĀS IESPIEDUMA KĻŪDAS

Lpp., rinda:	Iespiests	Jālasa
43., 6. aug.	Reformas labības jautājumā	Reformas barības jautājumā
73., 24. „	karai	katrai
81., 12. „	alkohoua saturs	alkohola saturs
91., 9. „	uzarsējot	uzkarsējot
106., 8. „	slāpekļa ietekmē	skābekļa ietekmē
108., 23. „	animālmarganīns	animālmargarīns
112., 1. „	IX. Zivis	X. Zivis
123., 23. „	ar virkstu	ar pirkstu
127., 17. ap.	ielietājams virumā	izlietājams virumā
129., 18 „	(CaCl)	(NaCl)
134., 14. aug.	etiķahdehīdu	vai etiķaldehīdu
144., 8. ap.	alāloīds	alkāloīds
544., 14. „	1. Pavards	2. Pavards
573., 2. aug.	Dr. K. Driļļa redakcijā	Dr. R. Driļļa redakcijā
605., 2. ap.	patīriņu	patēriņu
613., 14. aug.	iznāc daudz lētāka	iznāk daudz lētāka
613., 18. „	ar kopresoru	ar kompresoru
615., 19. ap.	$3000: \frac{100 \cdot 60}{60 \cdot 5} = 15$ apgriezieni	$3000: \frac{1000 \cdot 60}{60 \cdot 5} = 15$ apgriezieni
634., 28. „	Šī rinda svītrojama, nav jālasa	
639., 18. „	sārku daļu	svārku daļu
660., 2. aug.	Anna Antene	Anna Antēne
672., 21. „	simmmetriski	simmetriski
673., 19. „	12 posmu šķeterē	12. posmu šķeterē
707., 10. „	2. saada u. t. pr.	3. saada u. t. pr.
710., 9. „	2 v. sada	2 v. saada
710., 13. „	5 v. iada	5 v. izada
712., 22. „	pie kala izgriezuma	pie kakla izgriezuma
724., 9. „	ļoti daudz pielietot	ļoti daudz pielietāts
755., 2. „	Aprocītes un apakalīti	Aprocītes un apkaklīti
763., 14. „	cietā un skābes saturošā	cietā sāļus saturošā
765., 4.—11. ap.	izkausē, kausējums	izšķīdina, šķīdinājums
776., 17. aug.	zaudē brīvā gaisā	žaudē brīvā gaisā
834., 21. „	centralapkrināšanas	centrālapkurināšanas
838., 21. „	pārdenēļām	pārnedēļām
840., 10. ap.	iepšējo	iekšējo
843., 9. „	aurdos	audos
844., 13. aug.	natriju	kalciju
850., 11. ap.	izkausēts	izšķīdināts
850., 7. „	kausē	šķīdina
851., 9. „	vielas	vietas
860., 7. aug.	slāpekli	skābekli
862., 28. „	dašādiem	dažādiem
868., 19. ap.	olu galā	olu gadā
877., 15. „	taisīs pūra	vedīs pūru
879., 9. aug.	sapratams	saprotams
886., 1. ap.	tak	tik
888., 13. aug.	tēzēs	tezēs
912., 17. ap.	Teksts ir atrisināts	Tests ir atrisināts



LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA
0309069822