

Dora Švīkul

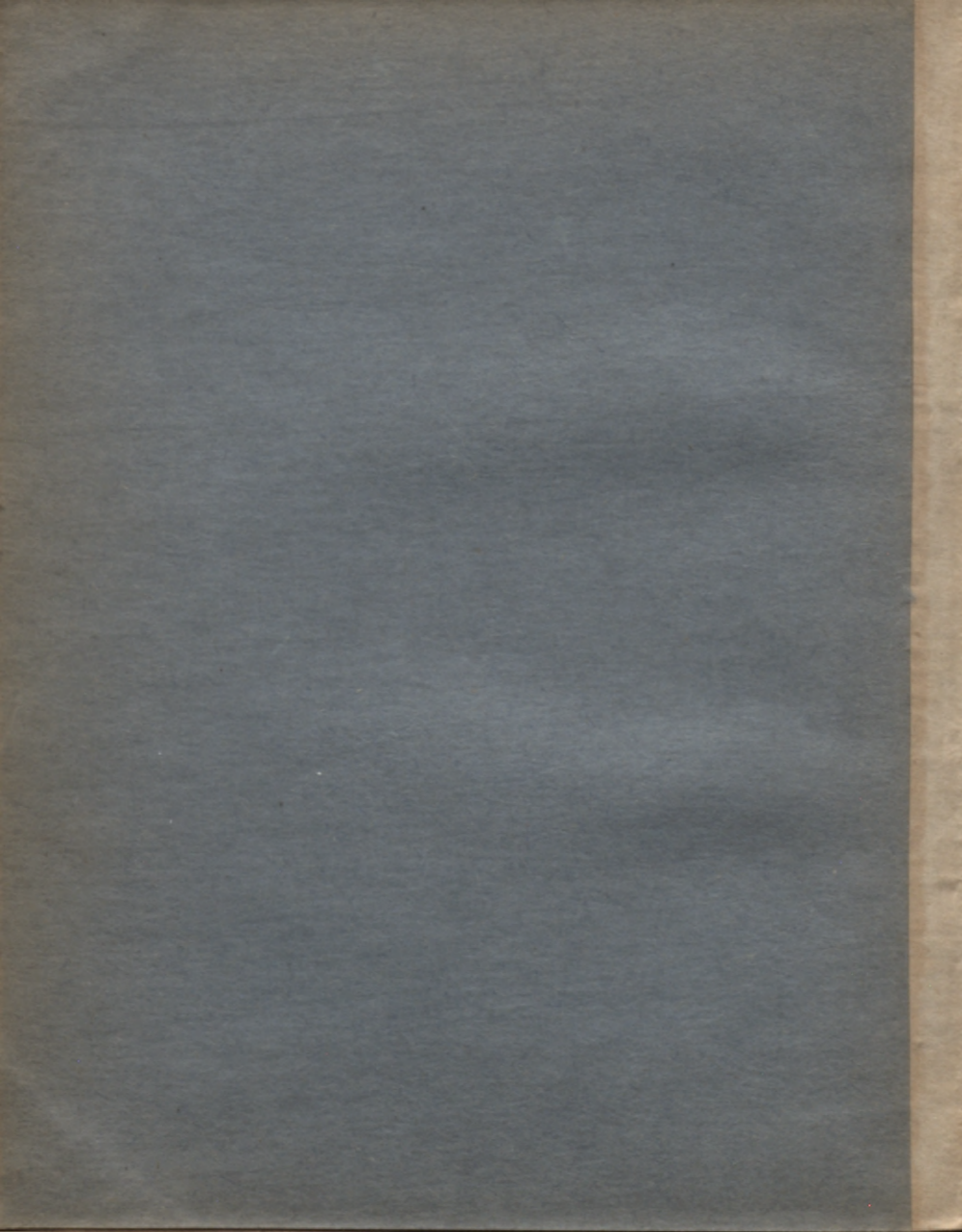
**210**

**lētas un viegli sagatavojamas  
zaļbarības receptes**

RĪGĀ 1928

---

Izdevniecība „ATDZIMTNE“  
„Kultūras Balsī“, Tērbatas ielā Nr. 4



L  $\frac{6}{583}$

Doras Švīkul

208  
**210**

**lētas un viegli sagatavojamas  
zaļbarības receptes**

RĪGĀ 1928

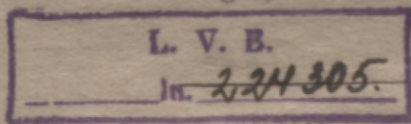
---

Izdevniecība „ATDZIMTNE“  
„Kultūras Balsī“, Tērbatas ielā Nr. 4

641.1

Part. 60

✓



1953

0306084287



„Latvju Kultūras“ spiestuve, Tērbatas ielā 15/17.



## Ievads.

Pirmā daļa „Kā un kas jāed, lai nodrošinātu veselību“, apsoliju lasītājiem vāritu augu un sakņu receptes.

Par nožēlošanu, šo savu solījumu nevaru izpildīt, jo man pienāk tik daudz pieprasījumu pēc jaunām zaļbarības receptēm, kā turu par lielāku pienākumu, tādās izlaist pa priekšu.

Uz vārda laušanu mani piespieda arī vēl citi apstākļi. Zaļbarības sagatavošanas jautājumā mums maz pat cittautu literatūras. Bez tam cittautu literatūra mums nav arī visai pieņemama. Mūsu sakņkopība vēl tik neattīstīta un sakņu un augu ziņā mēs vēl, par nožēlošanu, esam arī ļoti nabagi. Tāpat klimatiskie apstākļi mums savādāki, jo visas tās saknes augļi un augi, kādi citur, pie mums neaug. Tā tad vairums recepšu no cittautu pamācībām mums nav izlietojams. Bez tam cittautu zaļbarību receptes stipri dārgas. Brošūras no 38—40 lappusēm nāk ap 1.40—1.50 snt., kas katram nebūs pa kabatai, ņemot vel vērā, ka puse recepšu nav mums pielietojamas, un arī nekad nebūs, piem., dārgie ananasi, banāni u. t. t. Bez tam par ļoti daudziem produktiem, kā piemēram, ķirbjiem, visai maz, kas rakstīts. Bet tie nu zaļbarībā stādāmi pirmā barības sarakstā.

Ķirbjiem ārkārtīgi daudz labu īpašību un tie pareizai vielu maiņai nepieciešami barības produkti. Vi-

ņi spēcina nervus, der kā labākie nederīgu vielu likvidētāji. Arī parazītu izdzišanā tiem ļoti liela nozīme.

Ķirbjus varam sagatavot it visās augļu un ogu sulās, bet it sevišķi dzērveņu, rabarberu, citronu, jāņogu, t. i. visās skābākās sulās.

Tāpat maz recepšu otra produkta — špinātu sagatavošanai.

Špināti atkal mums no sevišķa svara, jo tie liela daudzumā satura dzelzi un citas minerālvielas. Dzelzs mūsu asinīm svarīgs veselības faktors. Bez tam organisku savienojumu dzelzs mums vislabāk un vieglāk uzņemams, pārstrādājams.

Par špinātiem runājot, atliek vēl viens svarīgs jautājums, — pašas špinātu šķirnes. Līdzšinējās, Latvijā audzētas šķirnes vasarā metas stiebrus, izzied. Tā kā mums atri šā svarīgā produkta pietruka.

Kāda šķirne, jaunzelandes špināti, kuņģus proponē biedrība Atdzimtne, lapo visu vasaru un nedodas nemaz stiebrus. Tā tad špinātiem mums vajadzētu gan piegriezt lielāku vērību, tos patērēt un audzēt lielākā vairumā kā līdz šim. Bez tam mani, rakstīt par zaļbarību pamudināja vēl arī tas apstāklis, ka zaļbarības lietošanā mūsu sabiedrība sadalījusēs divos tiri naidīgos leģeros.

Kamēr daļa sabiedrības zaļbarību aizstāv, lieto un jūtas labi, otra to galīgi apkaņo un neatzīst nemaz.

Vairums jau vienkārši visu ko jaunu neieredz un apkaņo, jo vairumam nepatīk domāt, iedziļināties, bet vienīgi atzīt jā un nē, par vai pret. Vecais, parastais jau zināms un pazīstams visos sīkumos, tam var piemērot tik visai izdevīgo, parocīgo jā vai nē. Bet, sak, ko tu cilvēks zini, kas tādām jaunām aiz ādas. Pa-

teiksi nē, bet ja nu velak izradās, ka jā, tad taču arī nav visai patīkami.

Bet ar zāļbarību tā lieta vēl nu tada, ka arī daļa mazākuma, t. i. tā, kuŗa citādi visu ko jaunu atzīst, skatās uz to, vai vienīgi, kā modes lietu. Un tas tikai tāpēc, ka par zāļbarību vēl tik maz rakstīts, runāts. Zāļbarība vēl tomēr, tāpat kā daudzi citi šā laika bioloģiski jautājumi nes vēl vairāk laboratorijas raksturu.

Zāļbarības ieguvumi vēl, pa lielakai daļai glabājas pētnieku specialos rakstu krājumos.

Rīgā, 24. VIII. 28.

Autore.

## Zaļbarības bioķīmiskais iespaids.

Senie pētnieki par labāko un derīgāko atzina to produktu, kuŗš vislielākā vairumā satura olbaltumus. Tad dienas kārtība nāca kalorijas un par labāko atzina to produktu, kuŗam vislielākais kaloriju skaits. —

Bet tagad, turpretim, par vērtīgāko uzskata to produktu, kuŗam visvairāk minerālvielu un vitamīnu.

Bez tam, vēl pēc tagadējiem ziniskiem pētījumiem, organismam nav no tik liela svara viena vai otra produkta īpašības, bet gan šo produktu daudzums vai mazums.

Piemērām gaļa. Ja mēs gaļu diendienā baudīsim, mēs organismam savā ziņā kaitēsim. Ja dzīvniekus sāk ilgāku laiku, dažus mēnešus no vietas barot tikai ar gaļu, tie nīkst un pat nobeidzas.

Kāpēc? — Gaļa ļoti bagāta olbaltumiem un kalorijām, bet ja mēs tik lielu olbaltuma daudzumu ievadam organismā, tas tik pat kaitīgs, kā visa cita pārmerība.

Kādā ziņā pārmerīgs olbaltums kaitīgs? Olbaltums organismā pārstrādājoties, saskaldoties jeb degot bez ubūves vielām, rada vēl divus beigu produktus: urīnvielu un urīnskābi.

Abi šie produkti stāv sakarā ne ar barības kvalitāti, bet gan kvantitāti. Jo pārmerīgāki mēs organismā ievēsim olbaltumu, jo vairāk urīnviela un urīnskābe attīstīsies. Bez tam, olbaltums vajadzīgs

ķermeņa, t. i., audu un šūnu uzbūvei. Bet ja organisms nobriedis, attīstījies, viņam paša būvmateriāla nemaz tik daudz vairs nevajaga.

Tā organismā vel bez kaitīgiem beigu produktiem paliks arī pārpalikušais olbaltums. Kas viss kā nederīgs organismam jāizvāc atkal prom.

Ja tas notiks vienmēr, caur to cietis izvadorgāni, jo tos pārdarbinās. Nieres, kuņģam visatbildīgākā loma izvadīšanas darbā, nespēs vairs savu uzdevumu veikt, saslims. Un ķermeni uzkrāsies urīnskābes rezerve, kas slikti reaģēs uz visu ķermeņa fizioloģisko darbību. Asinis, kuņģam normālā ķermeņstāvoklī jābūt bāzes reakcijai, ķīmiski pārveidosies, jo tam tad būs klāt skābes reakciju radoši faktori. Tā asinis pamazām sabiezēs, asins vadi pārkaļķosies; ieradīsies sirds slimība, ģiktis un citas vielu maiņu slimības. Ka ģiktis un arthritis kroniskais reimatisms ceļas no pārmērīga olbaltuma, pierādījis Bircher Benner.

Sevišķi slikta ir organismam vārīta olbaltuma pārprodukcija. Vārot, olbaltumā organiskie savienojumi sadalās savas sastāv jeb pirmvielas, pārveršas reorganiskos elementos, no kuņģiem daudzi rada skābes reakciju. Izdarīti ļoti daudzi mēģinājumi ar zaļ- un vāritas barības patērētājiem. Un atrasts, ka pirmiem, svabadiem, no dabīga savienojuma, izkritušie sāļi un urīnskābe uz pusi mazāk, kā vāritu barību patērētājiem. Bez tam, zaļbarības patērētājiem, krit arī asins augstais, nenormalais spiediens. Zaļbarības ēdināti organismi arī labāk attīstās, paliek spēcīgāki, elastīgāki.

Dzīvnieki no zaļbarības pieņemas otrreiz vairāk svarā, kā tie, kas ēdināti vienīgi vāritu barību. Vā-

ritu barību edināti dzīvnieki arī apatiskāki, nogurušāki, kaut gan no izskatas tie daudz brangāki, taukāki.

Bez tam konstatēts arī tas fakts, ka dzīvnieki nekad neslimo ar asins pārkaļķošanas, tas ir dabā dabīgi auguši, dzīvnieki. Jādoma, ka tam par iemeslu nav nekas cits, kā pareiza vielas maiņa, kuņģu normāla norise stipri balstās uz normālu, pareizi dabīgu minerālvielu saturu un attiecībām.

Vārītā barībā ne tikai, kā minerālvielas pārveršas, izzūd, bet viņu jaunais sastāvs mums pat kaitīgs. Daudzas minerālvielas no organiskiem savienojumiem, pie vārīšanas sadalās savās pirmvielās, neorganiskos elementos, kādā veidā tie organismam pilnīgi neuzņemami.

Sevišķi daudz grēkojam augus un saknes vārot, ūdeni nolejot, resp., minerālvielas aizlejot. Ta piemēram špinātos, kuņģi pieskaitāmi vērtīgākiem barības augiem, mēs pēc vārīšanas atrodam vismazāko minerālvielu daudzumu. Pēc Ragnar Berga, kaļķi špinātos pēc vārīšanas izzūd par veselām 32%; kalcijs 79,1; nātrons 82,3; hlors 70,7% u. t. t. Ta tad no, mums tik nepieciešamām, minerālvielām, mēs, vārītā barībā, atrodam vairs tikai niecīgu daudzumu. Minerālvielas turpretim mūsu nerviem un psihikai, kā to dzirdējam „Kā un kas jāēd, lai nodrošinātu veselību“, no vislielākā svāra.

Tādu pašu postījumu mēs izdarām arī ar augļiem, tos pastāvīgi stundām un vēl ilgāki liela karstuma cepinot, vārot un citādi sagatavojot. Augļus vārot, nonāvējam mums tik nepieciešamos, organiskos minerālvielu savienojumus un ievadam organismā vēl lielā daudzumā neorganiskus sāļus, kuņģi ķermenim, ja viņš tos nespēj uzņemt, kā lieks, nevērtīgs balasts atkal jāaizvāc.

Ja organisms vesels, tad jau viņš tiks galā, bet kādu launumu sagādājam slimam organismam, nepievadot barības vielas, bet apgrūtinot to vēl ar pārmerīgu izvadišanas darbu. Arī vesels organisms piegurs, ja mēs pastāvīgi to apgrūtināsim ar lielo aizvākšanas darbību, pastāvīgi un vienmēr piegādasim tam nevērtīgas vielas. Bez tam vēl augļus un augus vārot, mēs nomaitājam ne tikai vērtīgās minerālvielas, bet arī vitamīnus, kuŗi organismam ļoti vajadzīgi, nepieciešami.

Vitamīni stādos, augos un augļos rodas zem saules staru iedarbības. Sevišķi labu iespaidu vitamīnu attīstībai atnes ultravioletie saules stari, kuŗus arī apzīmē par ķīmiskiem stariem. Ar eksperimentiem pierādīt, ka daudzos augos izdodas vitamīnus palielināt, pavārot, ja mēs šos augus noliekam uz zināmu laiku zem ultrā violeto staru iedarbības, zem kvarclampas jeb kalnu saules.

Dzīvnieki vitamīnus nerada, bet vienīgi patērē un tamdēļ vitamīnus mēs dzīvnieku organismā atrodam ļoti maz. Vairāk to ir tanīs organos, kuŗi stāv ciešākā kopdarbībā ar barības pārstrādāšanu, kā aknās, nierēs, liesā arī sirdis un nedaudz taukos.

Piens un viņa produkti nav sevišķi bagāti vitamīniem, jo govīs tos saņem ar zāli un citiem svaigiem augiem. Tapēc arī, kā pienā, tā sviestā, mēs vitamīnus visbagātāki atrodam tikai vasaras mēnešos maijā, jūnijā, jūlijā, augustā, septembrī.

Tikai racionāli ēdinātu lopu piena produktos, vitamīni atrodami cauru gadu.

Labā, pareizā siena un aboliņa uzglabāšana, sālišana un skābešana dod mums līdzī pienam cauru gadu vitamīnus.

Bet arī pienu mēs maitājam, to vārot, pastērizējot

un sterilizējot. Kā sterilizēta, tā arī pasterizēta pienā, mēs vitaminus vairs nesastapsim. Bet jo sevišķi, pienu pasterizējot bojājam, vai labaki sakot galīgi iznīcinām neorganisku vielu savienojumus. Piemēram, pēc Ragnara Berga, svarīgie fosforsavienojumi jau zem 60° grādiem izjuk, bet pienā to tik bagatīgā daudzumā. Bez tam bērnu un garīgu darbu organismiem fosfora savienojumi ļoti nepieciešami. Tāpēc arī piens jābaida vienīgi svaigā, nemaitātā veidā. Ragnar Berg un arī citi modernās, pareizās dietikas piekritēji saka, ka pat tuberkulozes bacīļi nav tik ļauni cilvēka organismam un veselībai, cik ļauna ir pasterizācija. Pat katra piena sakarsēšana, ne tikai uzkarsēšana ir jau kaitīga, jo zem tās jau notiek vielu maiņa, organisku vielu pārvešanās. „Ne bacīļi un saldēšanas vairojami pie mūsu slimībām, bet nepareiza barība, viņu vērtīgu vielu nomaitāšana“, saka Bircher Benner, kuņģis atzīst, ka katrs siltums pāri 36° C. jau barībai kaitīgs.

Tāpat graudus maitajam nepareizi maļot, vēlāk varot un cepot.

Graudos kā vitamīni, tā arī organiskie sāļi atrodas pa lielākai daļai ārējās kārtās, kuņģa smalkāki miltus maļot atšķir. Sevišķi mazvērtīgi bīdeļtie, baltie milti. Balt- un smalkmaizē no vitamīniem mums nava vairs ir vēsts. Tāpat saldkābmaizē savā nabadzīgā barības vērtību saturu ziņā nevērtīga un neietecama. Arī tur vairs nav vitamīnu, nerunājot jau par barības sāļiem. Tie visi izbeigušies maļot, cepot. Kā baltmaizē nabadzīga savā barības saturā, to jau mēs jutām viņu pastāvīgi lietodami.

Sevišķi tai ziņā jutīgi laucinieki, jo tie vēl tik daudz nav samaitāti kā pilsētnieki: 1) lauciniekus pasargā vienkāršāka barība, jo tā nav tik pārpildīta

olbaltumu vielām, kā pilsētnieku barība. Lauciniekiem nav pieejami diendienā gaļa, sieri, un arī kaitīgā teja un ista pupiņkafija. 2) Smagais darbs, kustības un svaigais gaiss palīdz lauciniekiem labāk un ātrāk atsvabināties no pārmērīgas barības ne-labvēlīga traucējuma. Tāpēc tie veselīgāki, dabīgāki. Ja piemēram, laucinieks būs ilgāku laiku barojies vienīgi ar baltmaizi, viņš žēlosies, par „pliekānu dūšu“. Šī „pliekāna dūša“, tautas muti runājot, nav nekas vairāk, kā barības sāļu un vitamīnu trūkums.

Ka baltmaizei nav nekādu barības vērtību, to redzam arī no tā, ka mēs viņu bez uzgriežamiem tīri nekad negribam lietot. Sevišķi pie baltmaizes visiem garšo šķiņķis, kilo ar olām, desas, ar vārdu sakot viss pikantākais, sāļākais. Vispāri jau vārīta barība paģēr daudz sāļu un virču. Buljons bez sāls un vircēm negaršos nekā. Tāpat cepeti neēdīsim bez krietnas porcijas sāls. Un vārāmā sāls ir tāds nelāgs produkts, kurš mums daudz ļauna jau atnesis. Sāls jau pate par sevi neveselīgs produkts, ja to lieto lielā vairumā, tā atņem maigajām šūnām velgumu.

Ja uzlejam vistas olas baltumam stiprāku sāls kausējumu, tas saraujas, tad varam iedomāties, kas notiek ar mūsu organisma gleznajām šūnām, ja mēs rītos, pusdienā un vakaros ēdam stipri sāļtus ēdienus. Bet mēs jau ne tikai kā katram vārītam produktam liela daudzumā pieberam vārot sāli, bet vēl pēc tam, sevišķi gaļu, apkaisām ar krietnu porciju sāls. Un sapro-tami. Vārot jau zem karstuma iedarbības izzūd barības sāļi, izzūd arī vitamīni. Bet vārot kopā kaut kādu produktu bagātu minerālvielām ar sāli lieta vēl daudz, daudz ļaunāka. Vārāmai sālij piemīt vēl īpašība būt

par katalizatoru, tas ir, ierosinātāju pie pārvēršanās procesa, ja lielā daudzumā pielikta vāramam produktam. Zaļbarību turpretim mēs varam pilnīgi bez sāls baudīt. Sāli daudz, ja arī vēlētos, nevaram zaļbarībai pielikt. Zaļbarība no lielāka sāls daudzuma, zaudē savu labo, pikanto garšu, kuņu viņai piedod barības sāls un vitamīnu bagātība.

Pierādīts ar praktiskiem zinātniskiem mēģinājumiem, ka ja vairākus mēnešus dzīvniekus baro vienīgi vārītu barību, tie ne tikai kā paliek savā attīstībā stipri iepakalus citiem, zaļbarību barotiem dzīvniekiem, bet tiem vēl ierodas visādi traucējumi. Valējie zobi, paraziti, kaulu izgriešanās ir šo dzīvnieku pastāvīgi viesi, ja viņi mēnešus 8—7 nav nemaz baudījuši zaļbarību. Pat žāvētas auzas stāvokli neglabj. Jo arī žāvēta labība, tāpat kā sienā iet daļa vitamīnu zudumā, ja tie padoti ilgāku laika sprīdi caurvējam un citiem nelabvēlīgiem iespaidiem. Tad vēl zaļbarība sausāka, cietāka, kā vārīta, ūdenī izmiešķēta barība. Barības cietumam, sausumam arī sava, jō liela fizioloģiska nozīme. Jo mīkstāka, ūdeņaināka barība, jo tā vairāk un vairāk atšķaida pašu barības sulu. Vāja barības sula nevar tik intensīvi apstrādāt, šķīdināt barības daļas, tā kā barībai ilgāki jāapstrādājas, ilgāki jāuzturas kuņģī. Caur tādu ilgu uzturēšanos, viņa var sacelt kuņģi neveselīgu berzēšanos. Šī berzēšanās, jeb kustība nebūtu vēl liels ļaunums, ja barības dziedzeri būtu spēcīgāki. Bet ja jau kuņģa sulas stiprums vājināts, pārmērīgu ūdens daudzumu, tad dziedzeriem sula lielākā daudzumā jāgāda, jārada, bet katrs pārmērīgs darbs novājina pašu darba darītāju. Līdzī dziedzeriem vājinās visas kuņģa sienas. Un varbūt vārīta barība arī viens no cēloņiem, lielam kuņģu brūču vairumam. Vārīta barība

stipri nostrādina un pie liela darba daudzuma dod vēl maz barības vērtību.

Ka zaļbarības sausums organismam labvēlīgs, to pierāda nieru un sirds slimie, kuņģiem tūdeņaina barība kaitīga. Bet zaļbarību ēdot kā nieru, tā arī sirds darbība uzlabojas un slimnieki atgūst atkal savu pazaudēto veselību.

Arī pārāk taukiem organismiem zaļbarība labs līdzeklis, lai traucēto vielu maiņu, pārliecīgu tauku uzkrāšanos nostādītu atkal pareizā, dabīgā stāvoklī.

Preļ sliktu gremojamo organu darbību, zaļbarība jo taustāms glabīņš. Zaļbarība sava cietuma dēļ neatšķidina kuņģa sulu, tā kā tā var daudz intensīvāki reaģēt uz barības sagremošanas procesu. Zaļbarība tiek daudz ātrāki kā cita barība sagremota un tā tad arī daudz ātrāki var atstāt kuņģi. Pēdējs apstāklis nāks tikai kuņģim par labu, jo tas varēs brīvi atpūsties un spēcīnāties no uzņemtās barības.

Ka zaļbarība daudz ātrāk sagremojas, kā citas, redzam no tā, ka zaļbarībai nepieraduši, slikti baroti organismi, tūlī pēc zaļbarību baudīšanas jūt atkal izsalkumu. Vāritu, sevišķi smago gaļas barību pastāvīgi baudot, viņi pieraduši kuņģa smagumam. Jo gaļas barība diezgan grūti pārstrādājās un ilgi uzturas kuņģī.

Zaļbarības labāku sagremošanu sekmē nevien gremošanas ķīmiskais process, koncentrētāka kuņģu sula, bet gaļai vēl arī tīri mehāniskās dabas apstākļi.

Zaļbarība pēc savas dabas daudz cietāka kā vārīta barība. Vāritu barību ēdot mums visciešāki jāpieņem, jāizlieto tā sakot daudz enerģijas, lai to labi sakožātu. Cieto zaļbarību neviens ātrēdis pat nenorīs bez labas sakošanas. Zaļbarības daba jau pate prāsā pēc pamatīgas sasmalcināšanas. Kaut negribēdams,

bet katrs būs spiests zaļbarību stipri sakost, jo kā tādu cietumu bez sakošanas aizrit? Kaut arī samalta, tomēr labi nesakosta, siekalām nesamiešēta zaļbarība, spraudīsies barības rīklē un arī barības vādā nebūs laba sajūta rijot tik cietu priekšmetu.

Labi barību ar zobiem sakozdami mēs jau daļu barības pārstrādājam, sagatavojam mutē atvieglinot tādā veidā kuņģa darbību, sekmējot labāku pārstrādāšanu. Labi pārstrādāta barība dod vairāk barības vērtības un atstāj zarnās mazāk vielu pušanas bakterijām. Pušanas bakteriju radītas vielas sevišķi neveselīgas.

Tā tad visu par barības bioķīmisko iespaidu kopā savelkot, mums, ja gribam objektīvi būt, jānāk pie atziņas, ka zaļbarība mums pat vairāk kā piemērota. Sevišķi tā nepieciešama slimam, vājam organismam, kam jau laupīta dabīgā ķermeņa pretošanās spēja jauniem apstākļiem.

Bet zaļbarība ne mazāk ieteicama arī veselam organismam. Zaļbarība, labāki kā kaut kāda cita barība, palīdzēs mums noregulēt koplīcēto vielu maiņu, kuņas pareizai norīsmei ar katru gadu rodas klāt jauni un atkal jauni traucējoši faktori. Beidzamos rada sarežģītie dzīves apstākļi, kā socialie, tā arī saimnieciskie, kuņģi, pa lielākai daļai, diametrāli pretēji cilvēku bioloģijai un viņas prasībām.

Tāpat mūsu pareizo vielu maiņu norīsmi traucē arī straujā, draudzainā tehniskā attīstība. Cilvēks ne savā fiziskā, ne arī psihiskā konstrukcija nevar tik pēkšņi un strauji mainīties, progresēt un veidoties, kā nedzīvais mechanisms. Bet patreizēja dzīve to prasa.

## Brokastu un saldo ēdienu nozīme.

Jauna, šā laika dietika nevien ieteic zaļbarības lietu patēriņu, bet gan arī vēl grozīt līdzšinējo ēdienu kārtību.

4 reizes ēst veseram cilvēkam nekādi nav ieteicami, ja viņš grib veselību un darba spējas uzlabot un uzglabāt.

Bez tam arī parastā maltiņu kārtība neesot velama. Mēs parādūši ēst siltas brokastis, kafiju ar baltmaizi un uzgriežamiem.

Abi šie produkti veselību uzturēt nevar, vēl mazāk darba spēju un veselus nervus.

Kam rūp veselība, tam no rītiem jāēd augļu barība. Vislabāk augļu sulas, saspīestas ogas u. t. t. Ja kāds ļoti pieradis siltām brokastīm, tam ieteicami kafijas surogāti, vai silts piens, saprotams nevārīts, nepastirizēts. Vislabāki rītos baudīt, kaut kādas zaļu tējas: piparmētru, liepas ziedu, vilktrīceņu jeb erkšķrožu tēju. Sevišķi tā ieteicama garīga darba strādniekiem un nervoziem.

Tāpat arī laba ir ābolu lapu, āboļu un rožlapu, kā arī rožziedu tēja. Tējām vieta tomēr ziemā, aukstākā laikā, vasarā, rīta barībai, vislabāki der augļi un augļu sulas.

Rīta ēdienam ļoti ieteicami rabarberi un ķirbi. Sevišķi pēdejiem, kā labiem parazītu nodzinējiem liela nozīme, ja mēs tos baudīsim pirms citām maltītēm.

Augļi, kā aboļi, bumbieri, tāpat arī saspīestas ogas vislabāki sataisīt ar riekstiem un medu.

Dzirdu jau protestus — rieksti dārgi. Dārgi gan, bet tomēr lētāki, kā desas un šķiņķis. Pēdējos mēs pirksim ne lētāki, kā riekstus. Bez tam, rieksti nekad nav jānoēd marcinām, bet gan vienīgi gramjiem. Bet ar šķiņķa un desu 10 gramjiem mēs nekā neiešāksim, tik maz to būs kvantitatīvi. Un par barības, vērtībām — kvalitāti jau nav ko runāt. Rieksti ar augļiem dod sevišķi spēcinošu barību, kuŗa gremojamam aparatam visvieglāki un labāki pārstrādājama un uzņemama.

Modernā dietika neieteic lietot arī maizi, ja daudz, tad sulām pielikt pa karotītei pārslu: kviešu, auzu vai kukuruzu.

Tomēr man liekas, ka lielu ļaunumu veselībai nenodarīsim, ja pie saspīestām ogām, vai glāzes augu sulas, piekodīsim rupju, kviešu maizīti.

Slimiem nu gan jāietur cīeta diete, bet veselam nekad nav labi, ja no viena ekstrema, pāriet otra. Maize ar ogām tomēr no rīta būs 10 un vēl vairākas reizes labāka, veselīgāka, kā maize ar desām, šķiņķi un īstu kafiju.

Arī saknes garšo tīri labi no rītiem, sevišķi sula, tāpat ķērnepīens — paniņas.

Ogām var piejaukt arī rūgušpienu, paniņas, skabu krejumu, kādi tās ļoti pikantas.

Vienu un to pašu ēdienu nevajaga ilgu laiku no vietas lietot, bet maltītes pastāvīgi mainīt. Ja kādu laiku lietoti augļi, pēc tam var ņemt atkal miltu barību, tējas, pienu, mandeļpienu, kas ieteicams vājiem un slimiem.

No rītiem vispāri apetīte maza. Un ja viņas nav, tad gan nekad parašas dēļ vien nevajadzētu pie galda

sēsties. Organisms pats zina un jo labi saprot, kas tam vajadzīgs un derīgs, kas nē.

Saldēdienes pēc maltītes neieteic. Ja vēl gatavotus agar-agarā, vai putotus un tam līdzīgus, bet augļus nē. Augļi jālietojot tikai pirms ēšanas, bet nekādā pēc tas.

Pilnīgiem indivīdiem saldēdieni nav ieteicami, jo tie stipri bājo.

Cukuru saldēdieniem ieteic ņemt tikai isto, niedru cukuru, un vēl netirito. Arī brūno vai balto, kandis varot lietot. Tīritam cukuram esot klāt vel neorganiskie tīrīšanas produkti, kas slikti reaģējot uz organisma labsajūtu, sekmējot vairāk skābas reakcijas attīstību.

Slimiem sevišķi jāņem šis apstākļis vērā, jo tiem tiešām jābaidās no katra mazākā ļaunuma. Veselam jau turpretim grūti nākas no cukura atsācīties un pāriet uz kaudis vai brūno. Labāks jau nu gan ir īstais, netirītais niedru cukurs. Ja tas dabonams, tad jau pēc baltā, tīrītā biešu cukura nevienam nebūs vairs vēlēšanas. Netirītais niedru cukurs jau daudz garšīgāks.

Saldos ēdienus, sevišķi cepumus, vajadzētu gan pastāvīgi mājās pagatavot. Konditoreju, krāsotās, visādiem ķīmiskiem surogātiem sagatavotās kukas un citi saldumi jāatmet. Tie organismam nes vairāk ļaunuma, kā labuma.

Gluži nepamatots un galīgi novecojies ir ieskaits, ka saldus ēdienus varam lietot vienīgi desertam. Saldie ēdieni taču satura tik daudz labu, barojošu vielu, ja viņi no īstiem, dabīgiem produktiem sagatavoti, kā tie pilnam var aizstāt ēdienu, vai bļodu pa sevi. Barības vērtību saldus ēdienos ir ļoti daudz. Daudz reiz gadās, kā organismam tiešām liela dziņa pēc

saldā, bez tam saldie ēdieni ļoti atspirdzinoši, veselīgi. Saldos ēdienos nav daudz olbaltuma, bet gan vairāk citu, labu, barojošu vielu. Bez tam nevarīti saldēdieni nav nebūt dārgi, bet katram pieejami.

## Brokastu un saldo ēdienu sagatavošanas tehnika.

Barība ir tik garšīga, cik garšīgu mēs to sagatavojam. Viens un tas pats produkts, viena un tā pati viela var garšot dažādi. Zaļbarības sagatavošanai jāpiegriež sevišķa vērība.

Zaļbarības gatavošanas process nebalstās tik daudz uz recepšu labumu, vai sliktumu, bet gan, vai vienīgi uz gatavotājas sapratu un veiklību. Jo apķerīgāka, radošāka sievietē, jo skaistāki un garšīgāki tā pagatavos zaļbarību. Nekad vēl ēdienu izvēlē un kombinējumā nav bijuse tāda dažādība un skaistums, kā zaļbarība. Zaļbarība, ja tā veikli un saprātīgi sastādīta, var dot ne tikai atspirdzinošu, fizioloģisku baudu, bet vēl arī mākslas — dailes izjūtu.

Gaļas ēdienu dekorācija, sivēnu un cāļu apvija puķēm, sacēla ēdājos drusku nepatīkamu sajūtu, jo mūsu priekšā, kaut arī rozēs, tomēr nobeigta dzīvība un vēl mūsu deļ. Tāpēc tādu puķotu sivēnu notiesājot, mums līdzī sivēna gaļas gabalam bij tomēr jānorij arī mūsu pašā daļa — drusciņ no tās, kuņu sirdsapziņu devējam.

Zaļbarības — rozēs, tulpes, dažādu krāsu kombinējumi, ja tie labi, ar gaumi sastādīti, rada mums patīkamu sajūtu un paceļ mūsu cilvēcisko apziņu, dod gribu būt arī skaistam un lielam, t. i., cilvēgam.

Zaļbarības garšas dabiskā, nemaitātā veidā dod

ārkārtīgi labu gara barību. Svaiga, vēsa augļu sula, samaisīta krējuma putām un pārslām, pāēdina katru mūsu nerviņu.

Pat visnabadzīgākā būdīnā zālbarība ienes, ne nabadzības, bet apmierinātības sajūtu. Jo zālbarības mums vajaga tikai trešās daļas tā kvantuma, kāds vajadzīgs barību maitājot, varot. Bez tam, zālbarību var sagatavot arī ļoti maz piedevām. Viņa jāpūt tikai druscīn kombinēt, t. i., pie zālbarību sagatavošanas mazlietiņ jāpadomā.

Ēdiens nekad nebūs garšīgs, ja, piemēram, salīsim daudz auzu pārslu un maz āboļu un, ja pārslas āboļos ilgi mercēsim.

Tāpat nedabūsim garšīgu ogu vai augļu sulu, ja tai pielīksim daudz riekstu, medu. Medus un rieksti brokastīm, augļu sulām jālieto tikai garšai un ne citādi.

Ja piemēram, kādu ēdienu saucam par āboļu pārslām, biezeni, vai citādi, un ja arī tur nāk citi produkti klāt, tad tomēr āboļiem jādominē. Ja magonēdienu rīkojam, magonēm jābūt pārsvarā u. t. t.

Tad vēl pie zālbarības ļoti jāievēro ēdēju garša. Katra cilvēka garša, tāpat kā pati daba, individuāla. Mēs tikai paši visur un vienmēr to bojājam. Vienam patīk skābaks, otram saldaks — vienam koncentrētāka barība, vairāk augļu sulas, citam plānāka, maigāka.

Tad vēl, zālbarību gatavojot, sevišķi jāievēro tīrība. Rokām jābūt ļoti tīrām, tāpat traukiem — mazāka piegārša, citu, neattiecīgu produktu piejaukšana var sabojāt visu maltīti.

Tad visām lāpām, augļiem jānotīra varbūtējie parazīti, iemērcot tos uz kādu laiku etiķūdenī, jeb sāls šķīdinājumā, tikai pastiprā. Pēc tam tie vairākos ūde-

nos ļoti pamatīgi atkal jānomazgā, sāls vai etiķis jāatmazgā. Augiem jāatlasa visas, vecās, nodzeltējušās, kā arī savītušās lapas.

Lapas nekad nevajaga ar nazi griezt, bet vienīgi pirkstiem sasmalcināt.

Tāpat nelietderīgi, pat ļoti kaitīgi lietot nažus ēšanai.

Mazdazuņi, Dr. Hanischa piekritēji vairs nekādus nažus nelieto un tiešām ar dakšīņu un kaņotīti var paēst ļoti labi.

Kalteti augļi jānomazgā vairākos ūdeņos. Pirmais ūdens jāņem ļoti auksts, jo pie augļiem atdalītā cukurā perinās daudz bakteriju un citu mudžu.

Kalteti augļi pirms lietošanas jāiemērc ūdenī, lai paliek mīksti, pēc tam tos var samalt vai saspiest.

Saprotams, kauliņi jau pirms mērcēšanas jāizņem, kātiņi jānoplūc, ja tādi vēl kur klāt, kā piemēram, rozinēm.

Cukursirups jāgatavo un jātur vienmēr rezervē, tāpat ogu sulas un medus. Medus lietošanai nav jāņem nesagatavots, bet tas iepriekš jāgatavo, drusku klāt pielejot destilētu jeb vārītu ūdeni. Sagatavošana jāizdara sekoši: medus jāsakarsē uz uguns silti, ne karsti un apmērām, uz 1 marc. medus, jāpielej 3 karotes siltā ūdens, pastāvīgi medu maisot. Ja medus un ūdens būs auksti, tie nesavienosies, bet ūdens peldēs medum pa virsu. Magoņsēklas pirms lietošanas jāiemērc siltā ūdenī un kad tās izmirkušas jāsagrūž, sēkliņas jāaspiež.

Citroni jāizspiež isi pirms lietošanas uz citronspiežamo trauciņu, sēklas jāizlasa.

Pārslas augļiem jāliek klāt isi pirms galdā sniegšanas. Augļos ilgi mērcētas pārslas zaudē savu labo garšu, paliek lipīgas, miltainas.

Augļi jārivē uz stikla rīvītes, lai nepieņem zilu krāsu un, lai minerālvielas nedod nepareizu savienojumu.

Agar-agara jāmerc karstā ūdenī un labi jāmaisā. Ja tik ātri nešķīst, jāpasilda vēl reiz uz uguns, pastāvīgi maisot, kamēr izkūst.

Cietam receņim agar-agara jāņem 1 grm. uz 50 grm. ūdens, mikstākam tik pat daudz, t. i., 1 grm. agaras uz simts gramiem ūdens. Putojumiem agar-agara jāņem vēl mazākā kvantumā.

Āboļus biezenim un pārslām nevajaga mizot, tāpat sulām un receņiem ne.

Arī serdes nevajaga ņemt laukā, jo tātis daudz labu vielu, it sevišķi joda, kuņš tik nepieciešams mūsu veselībai un kuņu mēs no organiskiem savienojumiem vislabāki uzņemam organismā. Joda saturs serdēs ir veselās 24 reizes lielāks, kā pārējā ābolā.

Katrai brokašu maltītei jāpielej kaut dažas pīles citronsulā, tā vairo garšu un arī smaržu, bez tam citronam daudz labu barības īpašību. Sevišķi daudz citronos vitamīnu, bet arī minerālvielu nav mazums. Ogās garšo ļoti labi, ja tās tikai drusku saspiež un labākas garšas dēļ, pieliek tām cukuru. Pat gatavas erkšķogās tādā veidā garšo lieliski; ādas, ja tās biezas, var samalt.

Upenes vienas vien, bez citām ogām, nav ieteicamas, viņas stipri pikantas. Bet upenes ar jānogām kopā saliktas dod ļoti garšīgu maltīti un vēl labāku barības savienojumu.

Garšvielas daudz nevajaga ogām piejaukt. Pie ogām pilnīgi pietiek tikai kaņotīte medus un citronmīzas. Saspīestām, svaigām ogām pašām daudz labas garšas.

Ja āboļus kalte tejai un edīeniem, viņus nekad nevajaga mizot; tāpat krāsni žāvēt nav ieteicami. Ābo-

Ļi visgaršīgāki, ja tos žāvē saulē, vējā, tikai ne caurvēja. Žāvēšanai āboli jāsaveļ dziedziņā, tā, lai tie nenāk cits pie cita, bet stāv pa gabaliņu viens no otra.

Āboli tējai jāsgriež labi smalki un jāžāvē krāsni. Jo smalkāki āboli sagriezti, jo teja iznāks garšīgāka. No lielām šķēlēm tēja maz pāries ābolu labums,\* no maziem gabaliņiem turpretim viss.

## Brokastu un saldo ēdienu receptes.

### 1. Ķirbji ar dzērvenēm.

Sagriez plānās šķelītes ķirbjus, pārkaisa cukuru un liek ievilkties. Pa to laiku samal dzērvenes gaļas maltuvē, vai izspiež cauri ogu preseī. Pieliek cukuru tik daudz, lai iznāk salda sula. Samal labi smalki citronmizas, izsijā un beļ dzērveņu sulai klat.

Pēc tam lej sulu ķirbja šķelītēm pāri un ļauj, lai vairākas dienas ievilktas. Ēd kā saldo ēdienu, vai arī lieto kā ievārijumu.

### 2. Ķirbju biezenis ar dzērvenēm.

Sarīvē ķirbjus uz sakņu rīves, pārkaisa kanēlcukuru un noliek.

Pēc tam ņem izspiestu dzērveņsulū, kuļai pierīvē citronu vai afelsinu miziņas.

Afelsinu mizas garšo labaki un ieteicamas lietot žāvētā veidā. Citronmizas, turpretim, labāk lietot svaigā, nežāvētā veidā, kādi tās garšīgākas un arī veselīgākas. Pēc tam dzērveņu sulai piebeļ vēlāmā daudzumā cukuru un lej pie sarīvētiem ķirbjiem; samaisa labi un lieto saldām ēdienam, vai ievārijumu vietā, pie cepumiem.

### 3. Ķirbju recenis.

Sarīvē ķirbjus uz smalkas rīves, samaisa ar cukuru, kuņam piejaukta vaniļe un noliek ievilkties.

Nem dzērvenes, izspiež caur augļu presi, vai izlaiž caur gaļas maltuvi. Dzērvenēm pieliek cukurā sarīvētas afelsīnu miziņas un labi samaisa. Kad cukurs izkusis un sula vienmērīgi samaisīta, lej ķirbju masai klāt un labi dūšīgi sajauc.

Ja cukurs būs pielikts vajadzīgā daudzumā, masa neilgi pēc tam, kad dzērvenes ar ķirbjiem būs kopā samaisītas, sarecēs. Šādi sagatavots recenis garšo ļoti labi pie kūkām un citiem cepumiem. Bez tam, to ļoti labi var ēst arī kā saldo ēdienu.

Godībās dzērveņu-ķirbju recenis ļoti pušķos galdu un dos jo garšīgu, atspirdzinošu un arī veselīgu barību, ja to pasniegs ar krējuma putām.

Krējuma putas ķirbju recenim sagatavo sekošā veidā: ņem skābu krējumu, tikai labu, bez piena un sūkalām, pieliek cukuru un saputo par stīvām putām. Pēc tam saliek uz ledzenas bļodas 1 kārtu ķirbju biezeņa, otru putu, vienu biezeņa, otru putu, kamēr bļoda pilna, izgarnē vēl bļodu ar veselām, saldām dzērveņu ogām, t. i., beidzamo krējuma kartu un ceļ galda.

### 4. Ķirbju sula.

Samaj ķirbjus maltuvē vai smalki sarīvē; izspiež sulu caur sietiņu vai drebi; pieliek cukuru, vaniļi vai kanēli un piespiež vēl arī citronsula klāt. Citronsula jāņem pēc garšas, tāpat cukurs. Kad sulu labi saskalo, to lieto pie pudīņiem, saldām biezputrām, pankūkām vai citiem cepumiem.

Sula uzturas diezgan ilgi svaiga, ja to ieļej pudele un aizlako.

Ķirbju sula ļoti noderīga pret nieru slimībām un žultsakmeņiem.

Tapat, tā ļoti veselīga bērniem, jo izdzen parazītus, kuņģi mazājo organismiņā sacel ļo lielu breķu, pat bistāmus iekaisumus.

### 5. Ķirbju un dzērveņu recenis.

Izspiež dzērvenes, pieber tām cukuru. Ņem ķirbjus, sarivē uz smalkas rives un izspiež sulu. Tad ņem 2 daļas ķirbju un vienu dzērveņu sulas, un pieber tām cukuru. Pēc tam sulu pamatīgi maisa, kamēr cukurs izšķīst un kamēr masa paliek vienāda. Labi samaisīta un attiecīgi sacukurota sula sacēš. Cik isti cukuru ņemt — grūti noteikt. Ja dzērvenes saldaķas, ja tām mazāks ūdens daudzums, cukura nevajaga daudz. Parastais vairums uz 2 glāzēm sulas, 3 glāzes cukura. Ja dzērvenes skābākas, cukura jāņem uz pusi vai pat lielākā daudzumā.

### 6. Ķirbji ar krējuma putām.

Sagriež ķirbjus plānās šķēlītēs, apkaisa kanēlcukuru un liek kādas pāris stundas ievilkties.

Saputo labu, skābu krējumu stīvās putās un liek ķirbjiem klāt. Pamatīgi izmaisa un ceļ galdā. Jāmaisa uzmanīgi, lai krējuma masa nesakrīt, jo tad bļoda neizskāties vairs tik jauka un arī negaršos tā, kā vajadzīgs.

Saputots krējums uzturas diezgan ilgi labs, turpretim nākot sakarā ar ķirbjiem, tas ātri vien sasūkalojas, sakrīt.

Tāpēc putkrējums, jālej ķirbjiem pāri tad, kad jāsniedz galdā.

### 7. Pseido melones.

Sagriež ķirbjus plānas šķēlītes un parkaisa cukuru. Ņem resnus rabarberus un sarīvē ar smalku rīvi, vai izspiež caur ogu presi.

Sarīvē žāvētas apelsīnu miziņas, izsijā, lai sulai klāt nak vientīgi smalkais apelsīnu pulveris, bet ne gabaliņi. Pieber smalku cukuru un ber ķirbju gabaliņus sulā. Pēc dienām 2—3 pseidomelones ēdamas. Pseudomelones garšo gandrīz līdzīgi istam melonēm un tā kā pēdējās mums sava dārguma dēļ gluži nepieejamas, tad mūsu pašu, līdz šim vai galīgi nonicinātais ķirbis izpildis jo svarīgu lomu, paliks par mūsu gārduma jeb karuma priekšmetu.

Kas vienreiz pseudomelones ēdis, tam tās garšos atkal un atkal.

### 8. Pseudomelones ar olu putām.

Ķirbis jāogatavo tāpat, kā pirmā receptē aizrādīts. Kad tas dienas 2—3 rabarberu sulā mircis, gabaliņi ar putkaroti jāizzvejo un jāļauj tiem notecēties jeb nosūkties. Kad tie jau labi novilkušies, tad jāieliek citā, sausā trauciņā. Kamēr sula velkas, saputot olu baltumus par stīvām putām (saprotams, nav jāpie-mirst pielikt cukurs). Kad baltumi saputoti un tik ilgi stāvējuši, kā putas pašas no sevis atdalās no trauciņa, tās lej ķirbju gabaliņiem pāri, izmaisā labi, bet tā, lai putas nesajūk un ceļ tūlī galdā.

## 9. Pseudomelones ar saldām maizītēm.

Kad pseudomelones jau dienas 2—3 sulā mirkušas, tad tās var izlietot, kur un kā patikas. Pirms tam, viņas nava vēl diezgan gāršīgas, jo sulai jāizmirst, jāiesūcas ķirbisos, tikai tad tie gatavi ēšanai.

Saldām maizītēm var ņemt labu ogmaizi, mandeļmaizi, vai citu labu, saldi ceptu maizi. Maize jāsa griež plānās šķēlītēs. Šķēlītes var izveidot, izgriezt pēc patikas, vai nu trisstūros, pusmēnešos, vai citādā veidā un aplikt ķirbisa šķēlītēm. Kad šķēlītes saliktas vajadzīgā daudzumā, ņem rabarberu sīrupu, t. i., nolej sīrupu vien no palikušiem rabarberiem un pārlej to apliktām maizītēm.

Kad maizītes minutes 15—20 mirkušas un vēl vairākreizes aplaistītas, ar bļoda satecejušu sulu, tās pārkausa ar riekstu pulveri un sniedz galdā.

Tādā veidā var aplikt arī sausiņus — cvībakus, tikai tie ilgāki sulā mērcējami, kā maize. Arī sausiņi, šādā veidā sagatavoti, gāršos lieliski.

## 10. Pseudomelones ar kaltētu maizi.

Ņem smalki samaltu, vai sarīvētu ķirbi un tik pat daudz sarīvētus rabarberus. Pieliek tiem klāt vajadzīgā, vēlāmā daudzumā cukuru, drusku apelsīnu miziņas, samaisa tās, kamēr cukurs izkust un noliek, lai ķirbi ņīvelkas.

Pa to starpu sagriež saldus sausiņus, mazos, četrkantainos gabaliņos un liek sarīvētām pseudomelonēm klāt un ceļ galdā.

## 11. Pildītās pseudomelones.

Sagriež ķirbi mazās, apaļās bumbiņās vai iegarenā veidā, plūmju lielumā un izņem tām viduci laukā,

lai no bumbiņām paliek vairs tikai plāna maliņa. Sarīvē rabarberus uz smalkas rīves, vai izlaiž tās cauri maltuvei, pieliek cukuru, sarīvētās apelsīnu miziņas. Ņem tik pat daudz cik rabarberu, ķirbja izgrieztos gabaliņus — vidučus un izlaiž arī tos caur maltuvi. Pieliek ķirbi rabarberu masai, labi samaisa, pieliek vēl kanēli un piepilda ar pagatavoto masu ķirbju bumbiņas.

Kad bumbiņas pilnas, tām vēl var parliet rabarberu sirupu un pēc, apmēram, 30—40 minūtēm, kad bumbiņas no ār- un iekšpuses būs piesātinātas ar rabarberu sulu, tās var celt galdā.

## 12. Pseudomelones ar putu krējumu.

Ņem tik pat daudz rabarberu, cik ķirbju, samal jeb sarīvē. Pieliek tiem cukuru, smalki samaltas apelsīnu miziņas, kanēli, labi samaisa un noliek ievilkties.

Pēc tam ņem saldu krējumu, saputo to stīvas putās. Tad saliek uz lēzenas bļodas, kārtu sarīvētu pseudomeloni, kārtu krējuma, kārtu meloņu, kārtu krējuma; pārkaisa riekstu pulveri, iesprauž masā veselus riekstu kodolus un rozīnes un ceļ galdā.

## 13. Ķirbis vīna mērcē.

Sagriež ķirbi plānās šķelītēs un tik pat daudz ķirbja samal un izspiež sulu. Tad uz vienu glāzi ķirbja sulas, ņem labi daudz cukura, pierīvē citronmiziņas un samaisa. Kad cukurs pilnīgi izšķīdis, ņem tik pat daudz vīna cik sulas, t. i., uz vienu glāzi sulas ņem 1 glāzi kādu dārzogu vai citu vīnu, pielej sulai klāt un lej sagrieztām šķelēm pāri. Ja vīns salds, pie sulas var piespiest nedaudz citronsulas, kas labo garšu tikai pavairo.

Ķirbju šķelēm, vīna mērcē jāļauj mirkt kādas 20—30 minutes un tad jādod galdā.

Ja ķirbjus ilgi turēs vīna mērcē, vīns zaudēs savu labo garšu. Tāpēc jālūko, lai ķirbja šķēlītes iznāk plānas, plāniņas. Pēc sagriešanas šķēles tulin jāpārkaisa ar cukuru, lai, kamēr pārējo ķirbi maļ, tas ievilks, piesātinās cukuru. Tādi sagatavotas šķēlītes iznāks garšīgākas, pikantākas, jo nebus vairs ūdeņainas.

#### 14. Maisīti ķirbji.

Sagriez ķirbi un rabarberus plānās šķēlītēs. Rabarberiem iepriekš jānovelk cieta miziņa.

Vienādā daudzumā ķirbi un rabarberus izlaiž caur mašīnai. Izspiež sulu un ņem uz vienu glāzi tādās maisītas sulas, glāzi cukura, pārlej šķēlītēm un ļauj 30—40 minutes vai vēl ilgāki ievilkties, piesātināties.

#### 15. Ķirbju putas.

Ņem ap 6 grm. agar-agaru un iemērc to siltā ūdenī, rēķinot uz 100 grm. ūdens 1 grm. agaru. Mirkstot agar-agaru vajaga aizvienam apmaisīt, lai visi gabaliņi vienādi izšķīst. Pa to laiku, kamēr agar-agara šķīst, jāsamal vienādā daudzumā ķirbis ar dzērvenēm tik daudz, lai uz 3 grm. agar-agaras iznāktu 1 glāze jeb tasīte sulas, t. i., dzērveņu un ķirbja uz pusēm. Sulai jāpiebeļ cukura ap 1 glāzi vai mazāk, skatoties pēc garšas.

Labākai garšai vēl var pieliet 2—3 kaņotes laba vīna un pielikt vaniļi.

Kad agar-agara izšķīduse, to pielej sulai.

Agar-agarai nevajaga ļaut atdzist, jo tad viņa var sarecēt, bet jāpielej vēl remdena.

Ja agar-agara sarec, tā jāpasilda karstā ūdenī, t. i. trauciņš ar agar-agaru jāieliek ūdenī. Tur agar-agara drīzi vien atkal atlaidīsies, atsils.

Tad vēl visai masai jāpieliek 2 olu baltumi; olas jāreķina ik uz 2 glāzēm masas 1 olu baltums. Masa labi jāsamaisa un ar putrīkstiņu jakuļ, kamēr tā pārvēršas baltas putās.

Putas var sapildīt velamā trauciņā un ielikt, labi aukstā ūdenī atdzist, sastingt. Vēlāk trauciņu iemērc uz dažiem acumirkliem karstā ūdenī. No spēja karstuma masa uz reizi atkusīs no trauciņa. Masu uz kādas lēzenas bļodas izgažot, mēs no putām dabūsim jo skaistu veidojumu.

#### 16. Spēka barība no ķirbjiem.

Samaļ ķirbi un dzērvenes uz pusēm. Tikai dzērvenes jāizspiež, vai jāizlaiž caur sietiņu, lai nepaliktu klat ādiņas un sēkliņas. Ķirbi atstāj tāpat. Jāņem olas un atdala baltumus no dzeltenumiem. Ik uz 1 glāzi masas jāņem 3 olas. Masai jā sastāv no vienas daļas dzērveņu un vienas ķirbju. Olas dzeltenumiem jāpieliek cukurs, apelsīna miziņas, smalki sarīvētas un jāsaputo. Olas dzeltenumi un baltumi jāpato katrs pa sevi.

Vispirms pieliek masai saputotos olu dzeltenumus un vienādi izmaisa, tad baltumus; vēl izmaisa un ceļ tūlī galdā.

#### 17. Ķirbi pikantā veidā.

Sagriež ķirbi mazos četrkantainos gabaliņos. Ņem citronu sulu, kuņai pielej vārošu ūdeni, pieliek neļķes, lauru lapiņas un cukuru. Citronu sulas ūdens jālej

tik daudz, lai iznāk pikanta mērce. Neļķes samal vai saberž, lauru lapas saknaiba mazākos gabaliņos.

Cukuru izkausē un mērci pārlej sagrieztiem ķirbiem un labi samaisa. Kad masa atdzisuse, to apsien ar pergamenta papīru un noliek vēsā vietā. Pēc dienām 3—4 ķirbji jau būs tā ievilkušies, ka tos varēs ēst. Ja gabaliņi planāki, tie edami jau tai pašā dienā.

### 18. Ķirbju maisījumi.

Sagriež plānos gabaliņos ķirbjus, burkānus un raibarberus, kā arī dažas spurdziņas puķu kāpostu. Tad ņem vārošu ūdeni un sagatavo tāpat, kā iepriekšējā receptē. Ķirbjiem tomēr šo maisīto sakņu vidū jābūt dominejošiem.

Kad mērce ar lauru lapām, neļķēm un cukuru jau gatava, tai vēl pieliek drusku kanēļa un lej saknēm virsū. Pēc kam dūšīgi saskalo, lai mērce labāk ievilktos. Kad burka atdzisuse, tai uzliek spirtā iemērtu pergamenta papīru un apsien cieti ar sausu pergamentu vai stikla papīru, kuŗš burkām vēl daudz noderīgāks, kā pergaments.

Tādā veidā saknes aizvien pie rokas.

### 19. Žāvēti augļi ar krējuma putām.

Ņem žāvētu kompotu, nomazgā siltā ūdenī, pēc tam aukstā un pārkaisa cukuru. Pēc kāda laika izkausē vārošā ūdenī cukuru, tik daudz, lai iznāk sirupam līdzīga masa, kuŗu karstu pārlej augļiem un noliek, lai mirst.

Pēc kādam 6—7 sundām, kad augļi jau izmirkuši, saputo krējumu stīvās putās un liek uz leņenas bļodas sekošā kārtībā: apakšā augļus, tiem pāri labu kārtu

putu, virs putām atkal augļus, tiem pāri atkal putas. Augļus vēl var garnēt ar veselām, saldām ogām.

## 20. Žāvēti augļi ar auzu pārslām.

Iemērc žāvētus, maisītus augļus vai tikai dažus, kā piemēram, āboļus, plūmes u. t. t. Pēc apmēram 6—7 stundām, kad augļi izmirkuši mīksti, izlaiž tos cauri mašīnai, gaļas maltuvei, vai augļu spiestuvei. Tādai biežai augļu masai pieliek klāt cukuru un sarīvētas apelsīnu miziņas un pielej tiru ūdeni, tik daudz, lai masa iznāk kā pašķidra putriņa, tumīgi sulveidīga.

Kad masa gatava, tad uzliek to uz ievārijuma vāzes, klāt dodot auzu pārslas.

Auzu pārslas labāki ņemt ārzemju, jo mūsu pārslām auzas netiek pareizi izgatavotas. Mūsu auzu pārslas labas vārīšanai, bet tās vēl tālu neatbilst zaļbarībai.

Augļi ar pārslām jāgatavo īsi pirms ēšanas, sekoša veidā: uz apmēram 1 karotīti auzu pārslu jāņem 2 karotītes augļu biežuma, labi jāsamaisa un tūlīt jāēd. Uz galda nevajaga piemirst pie augļiem nolikt cukuru un citronu.

Dažs mīlē ļoti saldu šo maltīti, citam turpretim patīk skabāka.

Ar citronu un cukuru katrs ēdājs varēs sataisīt pēc savas garšas un patīkas.

## 21. Žāvēti āboļi, plūmes un rozīnes ar olām.

Ņem minētos augļus labi nomazgā vairākos ūdeņos. Tad ņem āboļus un plūmes, samal maltuvē par šķidru masu, pieber masai cukuru un sagrieztus jeb saspīstus riekstu kodoļus, rozīnes un visu to labi samaisa kopā.

Daudzums jāņem sekošā kārtā: uz 4 personām 200 gr. āboļus, 200 gr. plūmju, 100 gr. rozīnu un 100 gr. riekstus. Ņem 4 olu baltumus, saputo stīvas putās un pārlej augļiem.

## 22. Maisīti svaigi augļi.

Ņem labus, nogatavojušos āboļus, labus bumbierus un plūmes.

Āboļi ar bumbieriem jāņem uz pusēm, bet 3 reizes vairāk kā plūmes. Plūmēm jābūt apmēram  $\frac{1}{4}$  daļai no visiem augļiem.

Tad sagriež āboļus un bumbierus ar mizām un seklām plānās šķelītēs. Plūmēm izņem kauliņus un tad arī sagriež plānos gabaliņos. Tad ņem kaut kādu augļu sulu, vai arī vinogu sulu, apmēram uz 400 gr. augļu pus glāzi sulas. Pieber sulai klat cukuru, piešīt plūmju kauliņu kodolus, pieliek vienu pilnu ēdamkaroti riekstu pulvera, 1 ēdamkaroti skāba krējuma un ceļ galdā. Iepriekš visi augļi ar sulu un krējumu labi jāsamaisa.

## 23. Maisīti augļi vīna mērcē.

Ņem labus āboļus, bumbierus un plūmes visus vienlīdzīgās daļās.

Sagriež vienādos, mazos gabaliņos un pārkausa cukuru.

Tad ņem kādu labu augu vīnu, āboļu vai jāņogu, pieber tam vēl cukuru. Uz 4 glāzēm augļu jāņem 1 glāze vīna un uz vienas glāzes vīna jāņem 1 ēdamkarote laba medus. Viss tas kopā labi jāsamaisa un jālej augļiem virsū. Patura minūtes 10 un ceļ galdā.

Kam garšo, tas medus vietā vīnam var pielikt arī karoti skāba krējuma.

Ļoti labi der vinam arī salds krējums un kopā ar maisītām augļu sulām iznāks ļoti garšīga maltīte.

Bez tam šādi sagatavots ēdiens ļoti labi iedarbojas mūsu nervu sistēmā, to viegli uzbudinot, stimulējot. Tikai tādejā ka ēdam vienmuļu barību, mēs ta alkstam alkoholisku dzērienu.

Labi stimulēts, pareizi ēdināts cilvēks, nekad nepalik dzīvnieku kartā, nekad nepiedzēsies līdz reibšanai.

No tāda soļa viņu attures pastiprināta nervu darbība, darbīgas smadzenes, kādas visiem pareizi ēdinātiem organismiem.

#### 24. Rivēti svaigi āboli ar pārslām.

Ņem labus, neievainotus ābolus, nomazgā, noslauka.

Tad ik uz 2 āboliem ņem 1 ēdamkaroti skāba krējuma, 1 ēdamkaroti citronu sulas, riekstu pulvera pēc patikas un 1 ēdamkaroti smalkā cukura, samaisa visu to kopā un noliek, lai cukurs izšķīst.

Tad ņem ābolus un smalki sarīvē ar visām mizām un sēklām un samaisa tos ar iepriekš sagatavotu mērci un ceļ galdā.

Klāt dod atkal auzu pārslas. Auzu pārslas jāņem apm. uz 2 kaņotēm āboļu masas 1 kaņote. Jāsamaisa uz šķīvīša un tūlī jāēd.

#### 25. Banāni un apelsīni ar auzu pārslām.

Ņem uz katra ēdāja vienu banānu un 1 apelsīni. Banānam novelk mizu un izmaisa ar kaņotīti šķidra masā. Kad banāns sašķīdināts, ņem apelsīnu un izspiež uz citronspiestuvi sulu, pielej pie sašķaidītā banāna, pieliek kaņoti salda krējuma un kaņoti cukura.

Tad ņem uz katra ēdāja 2 kaņotes auzu pārslas, pieberž banāniem un dod galdā.

Auzu pārslas ar augļiem var sagatavot pie galdā un var arī iepriekš jau samaisīt.

Augļi ar pārslām stāvēt nebojājas, bet gan paliek vēl sulīgāki, pikantāki.

## 26. Viģes un aprikozes ar sausiņiem.

Iemērcē žāvētās viģes un aprikozes siltā ūdenī un ļauj tiem mirt 6—7 stundas. Iepriekš tie vairākos ūdeņos jānomazgā. Augļi pēc tam jāizmaļ gaļas vai sakņu maltuvē. Ja masa vēl bieza, tai pieliek klat cukura ūdeni, pierivē citronu mizas un pieberž riekstu pulveri. Uz 4 ēdājiem jāņem apm. 400 gramu viģes un aprikozes. Pedējie jāiemērce apm. 200 gramu ūdenī. Ja masa pēc maļšanas bieza, tad ūdeni var pieliet vēlāk; saprotams, tikai cukura ūdeni.

Augļiem pielej saldu vai skābu krējumu, samaisa un piegriež uz 4 ēdājiem  $\frac{1}{2}$  mērc. sausiņi un labi samaisa.

Kad ceļ galdā, pārkaisa riekstu pulveri vai smalki sagrieztām mandelēm, saprotams, saldām. Sausiņiem sulā jāmirkst 10—15 minutes.

## 27. Augļu sīrups.

Lai sagatavotu garšīgu augļu maltiti, tam nolūkam vislabāk sagatavo jau iepriekš speciālu sīrupu. Pedējo gatavo ļoti vienkāršā veidā: ņem uz puslitra ūdens ap 200 gramu cukuru un samaisa to par sīrupu. Sīrupu var arī vārot, jo cukuru vien vārot lielu ļaunumu organismam nenodarīs; cukurs, izņemot

diezgan jūtamu kalorijas daudzumu, cita nekā nesa-  
tur, bet kalorijas varot maz izzūd.

Kad sīrups vai nu samaisīts, vai arī izvārīts, tam  
pieliek medu. Uz puslitra sīrupa jāliek apm. 1 ēdam-  
karote medus, un sīrups lietošanai gatavs.

Tādu sīrupu var uzturēt ilgāku laiku, bez kā tas  
maitātos.

## 28. Pildīti svaļgi āboli.

Ņem ne visai lielus ābolus, noloba, izgriež sērdi.  
Sērdi izgriež tik lielu, lai no ābola paliek ne biezāka  
kā apm. 1 cm. bieza maliņa. Tādus dobumainus ābolus  
saliek padziļā trauciņā citu uz cita ar dobumiem uz  
augšu. Mizas un serdes samal, izspiež un no izspie-  
stas ābolu sulas sagatavo vai izvāra minēto sīrupu.  
Kamēr sīrups vēl karsts, lej āboliem pāri un tura  
5—6 stundas, pēc tam, ja sīrups vienīgi karstā sulā  
taisīts, uzkarsē atkal sīrupu, līdz vārīšanas gradam,  
un lej karstu āboliem virsū. Tādā veidā sīrups jālej  
vairākas reizes, kamēr āboli paliek mīksti. Nav jā-  
aizmirst pieliet sīrupam drusku medus un kanēļa.

Kad āboli mīksti, tos var pildīt putotu krējumu,  
vai putotām olām labi pilnus, lai putas iet ar lielu  
kaudzi pāri. Balto sniega kaudzi tagad izrotā sar-  
kanām un zaļām ietaisītām ogām un mūsu galdam  
nevien reti garšīga un veselīga, bet arī ļoti krašņa  
bļoda būs gatava. Sīrupā mērcētie āboli ir tik garšīgi  
un tik skaisti, ka tie var ne tikai katru dienu galdu  
dekorēt, bet pat lielās viesībās būt par galda krāš-  
ņumu, nama mātes lepnumu. Kas vienreiz sīrupā mē-  
rcētos, mīkstos, nevāritos ābolus ēdis, tam tos gri-  
bēsies atkal un atkal.

Vāritiem āboliem jau nav vairs ir trešās daļas tās

smaržas un labas garšas, kā nevarītiem. Vārot ne tikai ka izzūd sāļi, bet arī pārveidojas potences un mēs jutām, ka varītiem aboļiem ir speka, ir garša palicis visai maz.

### 29. Āboļi ar pikantu pildījumu.

Nem iepriekš sirupa izmērcētus āboļus un piepilda tos sekošam putām: Iemērcē agar-agaru silta ūdenī un sajauc, kamēr izkūst. Agar-agaru ņem apmē 1 grm. uz 100 gr. ūdens, pieliek 100 gr. cukura, 2 citronu sulu, 100 gr. riekstu pulveri un drusku selerija sāls, vai citu kādu pikantu garšas vielu, kā sasafraru, cury vai arī sakuļi sāļi un kādus 200 gr. skāba krējuma un dažas šķēlītes plāni sagrieztus āboļus. Vel labāk, ja masai pierīvē apm. 100 gr. svaigus āboļus. Beidzot pielej izšķīdināto agar-agaru un kad tā pilnīgi atdzisusi, sakuļi to cietas putās, sapilda putas āboļos un noliek aukstā vietā. Pēc dažām minūtēm ceļ galdā.

Minētā porcija domāta 1 mērc., resp., 4 āboļiem. Ja ēdāju vairāk, t. i., ja āboļu vairāk jāliek galdā, tad porcijas var dubultot, atstājot minētās proporcijas.

### 30. Āboļi ar apelsinēm vīna mērcē.

Nem svaigus āboļus, notīra un ar visu mizu sagriež plānās šķēlītēs. Uz 4 āboļiem, t. i. vienu mērciņu, ņem 1 apelsīnu un sagriež to vēl mazākos, plānākos gabaliņos. Ja stikla rīvēt pie rokas, tad labāki apelsīnu sarīvēt. Parkaisa sagrieztos augļus ar kanēlcukuru un noliek, lai ievilks.

Tad ņem 400 grm. kaut kādu ogu vīnu, pielej tam pāris kaļotes salda krējuma, pieliek 4 labas ēdamas kaļotes cukura un samaisa. Karš cukurs jau izkusis,

pārlej augļiem mērci, vēl labi izmaisa un noliek kādas 15—20 minūtes stāvēt. Pēc tam vēl izmaisa.

### 31. Āboļu sniegs.

Samaj 4 āboļus, izspiež sulu. Sulu ielej kādā bļodā, tai pieliek kanēli, smalki sarīvētu citrona miziņu un cukuru tik, cik atrod vajadzīgu. Sasit 4 olas un atdala dzeltenumus un baltumus pa sevi. Baltumiem pieber cukuru un saputo.

Kad putas gatavas, tās pieliek āboļu sulai un labi sajauc. Maisot jāuzmanās, lai nesajauc un neizārda putas, jo neuzmanīgi jaucot, no sniega paliks pāri vairs tikai mērce.

### 32. Āboļi un apelsīni cukursīrupā.

Nem kādus 5 labi sulīgus, nogatavojušos āboļus, un sagriež mazos gabaliņos, ne visai plāniņos un pārkaisa kanēlcukuru.

Tad ņem 2 sulīgus apelsīnus un sadala tik pat, vai vēl drusku mazākos gabaliņos un pieliek pie āboļiem, abus labi samaisot.

Tad ņem puslitru cukursīrupa, pārlej to āboļiem, uzliek kādu vāciņu vai otru bļodu āboļu bļodai pāri un ņem dušīgi sakratīt. Pēc tam tos noliek uz kādām 30 minūtēm, lai ievilkas, vēl labi izmaisa un ceļ galda.

### 33. Āboļi, banāni un apelsīni.

Nem kādus 3 āboļus, sagriež plānās šķēlītes un pārkaisa cukuru. Tad ņem 1 apelsīnu un sadala to arī mazās daļiņās, sagriežot katru nodalījumu vēl divās daļās un piemaisa tos āboļiem. Tad notīra labu

banānu un sagriež arī to plānos gabaliņos un pieber  
pārējiem augļiem. Tad pārkaisa vēl tiem cukuru un  
pārbārsta riekstu pulveri, uzliek vāciņu, lai noslēdz  
un labi dūšīgi augļus sakrata. Noliek kādu stundu  
stāvēt un pēc tam atkal dūšīgi sakrata. Vēl patura  
minūtes 20 vai 30, samaisa ar atdalījušos sulu un liek  
galda.

#### 34. Āboļu biezenis ar sausīņiem.

Samaj labi notīrītus, nogatavojušos āboļus. Sataisa  
ar kanēlcukuru, pielej dažas karotes citronulas.

Tad ņem sausīņus, sagriež tos mazos gabaliņos,  
saliek biezeni un liek galda. Vēl var ņemt sausīņus  
un gluži veselus salikt uz lezenas bļodas riņķī un  
parliet tiem āboļu biezeni.

#### 35. Āboļu ogkurviši.

Ogkurvišiem ņem ne visai lielus āboļus ar visām  
mizām. Tikai tiem serdes jāizgriež tik stipri, lai pa-  
liek pāri ne visai bieza maliņa un liek cukursīrupā,  
kā iepriekš mērcēties. Tas ir, vairāk reizes pārlej  
tiem karstu cukursīrupu, kamēr tie paliek mīksti.

Kad jau tik mīksti, kā tos var lietot, tad ņem  
dažādas ogas, kā zemenes, avenes, jāņogas un ie-  
mērc uz dažām stundām cukursīrupā, lai ievilks sal-  
das. Izmaisa tā, lai ogas neizjūk, bet paliek at-  
sevišķi, pa vienai un pilda āboļu puses pilnas. Tikai  
jāuzmanās, lai ogkurviši tiešām pēc tādām izskatītos,  
lai veselās ogas nāktu virspusē ar nelielu kaudzīti.  
Tad saliek ogkurvišus lezenā bļodiņā, pārliet no ābo-  
ļu mizas skaistu stipīti pāri un ceļ galda.

Klāt var ēst putotu krējumu, vai vaniļas mērci.

### 36. Āboļu un upenāju biezenis.

Ņem āboļus un ar visu mizu un sērdēm samal', vai sarivē. Tiem piejauc upenes, tadā vairumā, lai masa iznāk koši sarkana.

Tagad ņem olas dzeltenumus un saputo ar cukuru. Pieliek vaniļi. Kad olas putojums gatavs, uzliek āboļu biezeni uz lezenas bļodas un biezenim pāri skaistā grupējumā saliek olas putojumu.

Tādi sagatavota maltīte izskatīsies ļoti pievilcīga, ja bļodas malas apspraudīs zaļam lapām.

### 37. Rozes sniegā.

Ņem upenes, jāņogas, avenes, vai citas sarkanas ogas, izspiež sulu, uzkarsē to ar cukuru un agar-agaru pastāvīgi maisot, kamēr agar-agara izšķīduse. Apmērām uz 100 grm. sulas, ņem 1 grm. agar-agaru.

Tagad saputo agar-agaru par stīvām putām un ielej trauciņā, kuš izskatās, kā roze, lai sasalst. Ja cita trauka nav pie rokas, var ieliet sviestu modeli, tikai tam nolūkam jāņem lielāks modelis un jāskatās, lai tam nebūtu nekādas piegaršas. Vēlāk drusku karstā ūdenī paturot, izgāž rozēs uz bļodas, tām apkārt pieliek saputotu krējumu un ceļ galdā.

No tāda sarkana saldējuma var arī citas puķes izveidot, kā tulpes un tamlīdzīgas. Puķes var pasniegt arī ar šokolades krēmu, tikai tad jālūkojas, lai tas nav tik tumšā krāsā, bet tikai drusku iedzeltens, kādi bļoda izskatīsies greznāka.

### 38. Nevārīts āboļu pudiņš.

Ņem ap kādiem 6 āboļiem, samal' ar mizu un sērdēm. Pieliek cukuru, kardemonu, kanēli, tad ņem

ap kādu  $\frac{1}{2}$  mārc. labas auzu pārslas, kuņas pirms tam izmērcētas dažas stundas pienā, piejauc tās āboliem, pielej vēl dažas kaļotes citronsulā. Saputo krējumu ar cukuru par stīvām putām, izjauc pudiņam cauri un ceļ galdā.

#### 39. Āboļu pudiņš ar olām.

Ņem labus, gatavus āboļus, sarīvē ar visu mizu un sērdēm, pieliek klāt masai tik daudz smalki sagrūstus sausiņus, lai iznāk pabēza mīkla. Pieliek klāt notirītas, applaucētas rozīnes, kanēlcukuru un saputotu olas dzeltenumu, labi izmaisa. Pēc tam saputo olas baltumu stīvās putās un lēni maisot pieliek arī to masai klāt un ceļ galdā.

#### 40. Āboļu krēms.

Sarīvē āboļus ar visu mizu, pielej tiem citronsulu. Apm. uz 4 āboļiem ņem 1 tējkaļoti citronsulā. Pieliek vēl kādu riekstu pulveri, vai nu mūsu mazo, vai lielo riekstu, saputotu krējumu un ceļ galdā.

#### 41. Āboļu krēms ar rozīnēm.

Sarīvē jeb samaj labus āboļus ar visu mizu, pieliek tiem tik pat daudz izmērcētas, notirītas rozīnes, cukuru, muskatu un saputotus olu dzeltenumus.

Apm., uz 2 āboļiem ņem 1 olu. Visbeidzot liek saputotus olas baltumus, labi izmaisa, saliek attiecīgā bļodā un ceļ galdā.

#### 42. Apelsīnu krēms.

Ņem kādus 4 apelsīnus un izspiež citronspiestuvē, pieliek pāris kaļotes riekstu pulvera, kādus 5—6 grau-

dus smalki sagrieztu pīniju, cukuru un labi samaisa. Pēc tam saputo kādu  $\frac{1}{2}$  litru salda krējuma un viegli maisot, pielej apelsīnu sulai. Garnēt var ar apelsīnu šķēlītēm.

#### 43. Ogu pudīņš.

Ņem kaut kādu ogu sulu, zemeņu, aveņu vai citu, attaisa drusku ar ūdeni. Tad pieliek klāt vaniļi un sarīvētas apelsīnu miziņas, vai arī kardemonu un muskatu. Tikai nevajaga likt vairākas garšvielas, bet tikai kādu. Tad liek sulu ar vajadzīgu cukura daudzumu silt, piegriežot sulai agar-agaru. Kad agar-agara izkusis, pieber tam vēl dažas kaņotes auzu pārslu un lej vēlamā traukā saldēt. Kad masa atdzisuse un sareģjuse, cēļ galdā. Klāt var dot olu vai piena mērci.

#### 44. Erkšķogū recenis.

Gatavas erkšķogū, zaļās vai arī sarkanās, vai abas kopā, sagriež plānas ripiņas.

Ripiņas aplej ar cukursirupu un ļauj stundu vai divas stāvēt. Ogas cukursirupā jātur tik ilgi, kamēr tās saldas.

Kad tās saldas, ņem agar-agaru, ieliek to tani cukursirupā, kur ogas mirkušas un sasilda, lai izkust. Kad agara izšķiduse, saliek ogas kādā dziļā stiklu bļodā un pārlej agaru. Kad pēdējā jau sareģjuse, saliek atkal uz tās kārtu ogu. Izkause agaru un lej atkal ogām pāri. Tā rikojas, kamēr trauciņš pilns. Zaļās erkšķogū tāda pildījuma izskatsies sevišķi raženas.

#### 45. Ērkšķoġu recenis ar mandelēm.

Gatavām, zaļam ērkšķoġam iegriez vienos sānos un ar kādu mazu kaŗotiti izņem sēklas laukā.

Kad ērkšķoġas notirtas, tās uz daŗām stundām ieliek cukursirupā.

Pa to starpu sagatavo cukurūdeni ar agar-agaru un uzkarsē, lai agara izšķīst.

Tagad saliek cukuru ievilkušās oġas, kuŗām pa starpu izliek saldās, nolobītās mandeles un lej karstu agaru tam pāri. Kad sarec, dod galdā.

#### 46. Ērkšķoġu recenis ar rozinēm.

Samāļ ērkšķoġas maltuvē un izspieŗ sulu. Pie-  
liek tai cukuru, apelsīnu miziņas, kanēli.

Noplaucē tik pat daudz labas rozīnes, cik ērkšķ-  
oġas, izlasa un saŗeŗ kādā stiklu trauciņā. Tad ņem  
ērkšķoġu sulu, ieliek tanī agar-agaru un uzkarsē. Kad  
agara izšķīduse, lej sulu rozīnēm pāri un izmaisa,  
lai atdziest.

#### 47. Ērkšķoġas agar-agarā.

Notira labi gatavas ērkšķoġas no kātiņiem un spur-  
dziņām un sagriez mazās, plānās, ripiņās un pār-  
kaisa ar kanēlcukuru.

Tad ņem attiecīgā daudzumā agar-agaru ar ūdeni un  
cukuru. Noliek siltumā, lai izkūst. Kad agara izšķī-  
duse, saliek ērkšķoġas uz leŗenas bļodas, lej agaru  
pāri un noliek aukstumā, lai sarec. Galdā ceļ ar  
krējuma putām.

#### 48. Ērkšķoġas ar burkanlem agar-agarā.

Tam nolukam labāk ņemt gatavas, saldās ērkšķ-  
oġas, zaļās vislabākās, skaistākās.

Sagriež svaigus burkāņņus tievās, pagaŗās strēmēlītēs, pārķaisa cukuru, anisēm un pārlej vārošu cukursirupu un noliek uz daŗām stundām ievilkties. Kad burķāņņi saldi, lieķ agaru šķidināt un kad tā gatava, salieķ uz kādas lēzenas bļodas skaistus veidojumus, ornamentus no burķāņu strēmēlītēm un zaļām erkšķogņu ripiņām. Ja maz, cik veikla ķārķotāja, bļoda iznāķ sevišķi demonstratīva.

#### 49. Erkšķogņu pudīņš.

Sagriež, vai samāķ parupjā maltuvē labi gatavās erkšķogas, pielieķ tām cukuru, samaisa labi un nolieķ, lai stāv.

Tad ņēm saldus sausiņņus uz 1 mārķ. ogām  $\frac{1}{2}$  mārķ. sausiņņus un sagrūķ tos smalkā pulverī un iemērc pienā, lai izmirkst. Pienu uz sausiņņiem lieķ tikai tik daudz, lai tas nāķ drusķu sausiņņiem pāri un lai viņa daudzums viss uzsuktos sausiņņos.

Kamēr sausiņņi mirķst, ņēm notīra ap  $\frac{1}{4}$  mārķ. rozīnu, pārlej tās ar vārošu ūdeni, labi nomazģā, pēc tam vēl tīrā ūdeni nosķalo un piebeķ sausiņņiem.

Tad pārsit 4 olas un noķej dzeltēnumus un baltumus pa sevi. Pielieķ dzeltēnumiem cukuru, vanilji un saputo; pēc tam pieķej sausiņņiem, pielieķ tur arī erkšķogņu biezeni un visu labi sajauķ kopā.

Tad saputo ar cukuru vēl olubaltumus, pielieķ arī tos masai ķlāt un labi uzmanīgi samaisa. Izmazģā tagad kādu pudīņa formīti ar aukstu ūdeni un vēl labi slapjā, lej masu iekģā. Patura minūtes 5, lai sastingst, noguļas un izģāķ tad ķo uz kādas attieķģas bļodas.

Ķlāt var dot vīna vai vaniljas mērci.

## 50. Sarkanā biezputra.

Ņem  $\frac{1}{4}$  mārc. upeņu, 1 mārc. jāņogu sarkanas ogas, notira, sastampā vai samal un samaisa ar cukuru. Ja sulas nav daudz, ja masa stipri bieza, pasausa, pielej tai cukursirupu vai, ja tā nav pie rokas, vienkārši ūdeni, kuņam piejaukts cukurs.

Kad cukurs ar sulām savienojies, izšķīdis, pieber auzu vai citas labības, kā kviešu, kukuruzu, pārslas, labi izmaisa un ceļ galdā.

Tādu un tamlīdzīgu biezputru var gatavot arī no citām ogām. Ļoti garšīgas ir avenes ar mellenēm, dzērvenes ar zemenēm. Rabarberi ar zemenēm vai avenēm.

## 51. Magoņpudiņš.

Kādu mārciņu labus, saldus sausīņus iemērc siltā, saldā pienā.

Tad sagrūž kādu pusemārciņu magoņsēklu, saspiež, sagrūž tas un atkal iemērc pienā, atsevišķā trauciņā. Tagad aplej ar varošu ūdeni, vai nu rozīnes, vai korīntes, izlasa un pieber sausīņiem. Ņem vai nu svaīgu citronmizu, apmērām, no kāda puscitrona, vai arī žāvētas apelsīnu miziņas un pierīvē saspīestām magoņsēklām.

Tad ņem saputot 4 olas dzeltēnumus ar cukuru un piejauc tos izmirkušiem sausīņiem, samaisot viengabalainā masā. Piejauc vēl tur klāt, ja grib ap 100 grm. riekstus, smalki sakapātus, pieliek magoņsēklas un visbeidzot pieliek saputotu olas baltumus, vēlreiz labi izmaisa un lej slapjā pudiņceptuvē, lai nogūlas, izveidojas.

Kad pudiņš sastindzis, izveidojies, klāt var dot augļu mērci.

## 52. Pudiņš no kaltētiem augļiem.

Sagrūž kādu mārč. saldu baltmaizi, iemērc pienā un tik pat daudz kaltētus augļus, labāk kompotu, nomazgā karstā ūdenī un iemērc cukursīrupā, tikai karstā. Kad augļi izmirkuši, samaj tos maltuvē, ne visai smalki, bet palielos gabaliņos, pārkausa vēl cukuru, ja augļi skābi. Tad ņem kādus 100 gramus saldas mandeles, applaucē karstā ūdenī un novelk ādiņu. Sagriež, vai saspiež tās un pieber augļiem. Saputo 4 olu dzeltenumus ar cukuru un sajauc tos kopā ar izmirkušo baltmaizi viengabalainā masā.

Baltmaize nedrīkst būt irdena, atsevišķos gabaliņos, bet tai jābūt viengabalainai, valganai. Tad sajauc masu kopā ar augļiem, pieliek vēl saputotus olu baltumus; vēl izmaisa un liek pudiņceptuve, lai izveidojas skaistā veidā, ceptuvei jābūt slapjai, aukstai, citādi pudiņš pieķersies pie malīņām un to nevarēs izgāzt.

Klāt var dot vaniļjas mērci.

## 53. Bumbieņu pudiņš.

Samaj vai sarivē kādas 2 mārč. labus, sulīgus bumbieņus, pielej 1 citrona sulu, pieliek cukuru un pielej izkausētu agar-agaru. Agarū ņem kādus 3 grm., bet tikai tik daudz ūdeni, lai tā izkristu, apmērām, ne vairāk kā 200 grm. un pielej tai bumbieņu masu, lai apsilst, tikai nevajaga pārāk sakarsēt. Tad pieliek vēl masai ap 400 grm. salda putkrejuma un saputo. Kad masa sāk jau stingt, to lej aukstā, slapjā pudiņceptuvē un noliek aukstā vietā sasalt.

Dod uz galda ar vaniļjmērci.

#### 54. Bumbieņu pudiņš ar riekštiem.

Ņem tik daudz bumbieņus samaļ un izspiež, lai iznāk kādas  $\frac{1}{4}$  litra sulas. Pieliek tai kādas 3 ēdamkarotes sausīņus, sagrūstus smalkā pulverī. Tad ņem kādas  $\frac{1}{2}$  mārc. riekstus, mazos, izloba kodolus. Var tiem pielikt arī pāris kaņotes, piniņa graudus, kas pavairo garšu. Pēc tam ņem bumbieņu sulu, pieliek tai cukuru un agar-agaru. Agara jāņem, apmēram, uz 100 grm. sulas 1 grm. Kad agara izšķīduse, masu drusku atdzesē un sakuļ putās.

Kad masa jau sāk stingt, recēt, piemaisa tai klāt riekstus, veselus kodolus. Tad bārsta kādu pudiņceptuvi labi biezu kartu ar saldu rīvmaizi, vislabāki saberztiem sausīņiem un lej tanī saputotu bumbieņu masu iekšā un ieliek aukstā ūdenī, vai vēsā vietā sasalt.

Kad sasalis, izgāž uz attiecīgas bļodas un pasniedz ar vaniļiņes jeb citu attiecīgu mērci.

#### 55. Ogu pudiņš ar mandeļēm.

Tam nolūkam ņem kādu ogu biezeni, labāk jāņogu un aveņu uz pusēm, vai dzērveņu kā ziemā, kuņām tad klāt pieliek pāris kaņotes ievāritas zemenes. Labāki ja ir pie rokas, tam nolūkam ņer ietaisītas, nevāritas zemeņu ogas. Tad liek biezeni uzstīt, izkausē tam agar-agaru, ņemot attiecīgas proporcijas, tas ir 1 grm. uz 100 grm., resp., biezeņa.

Kamēr masa dziest, uzlej mandeļēm karstu ūdeni un noloba. Mandeles var ņemt 200 grm., pat 100 jau pilnīgi pietiek. Sagriež tās smalki, pieliek tam vēl sarīvētās apelsīnu mizas un liek biezenim klāt. Kad biezenis jau labi atdzisis, pieliek tam vēl labu

skābu krējumu, uzliek uz kādas aukstas ūdens bļodas un ņem masu sakult stīvās putās.

Tad ņem kādu pudiņceptuvi un labi izbārsta ar riekstu pulveri. Ceptuvei jābūt tik sausai, lai masa nepielīp, bet to var smuki, kad tā sasalusi, izgāzt uz bļodas.

Klāt var dot vīna mērci.

### 56. Biskvītu pudiņš.

Kādu pudiņceptuvi izliek biskvītiem tik cieti, citu pie cita pieliekot, lai nekur nepaliek, ne mazākās šķirbiņas, ne mazākās starpiņas. Ņem tagad kādu ogu vai augļu sulu, kas tikai pie rokas, aveņu, ķiršu, vai citu, sataisa ar cukuru, kanēli un citronmiziņām. Tagad saputo kādus 3—4 olas dzeltēnumus, piejauc tos augu sulai un labi izmaisa. Ņem vēl tik pat daudz olbaltumus un saputo arī tos un piemaisot ogu masai, lēni masu apkārt griežot. Tad iepilda masu pudiņceptuvē, bet ne līdz malām un saspauž masā iekšā vēl biskvītus, kamēr tā pilna.

Noliek to aukstā vietā, pagaida minutes 5, kamēr masa biskvītos ievilkusēs un gāž visu lauka uz lēzenas bļodas, uzmanot, lai biskvīti neatkrit. Ar pārpalikušo masu apliek biskvītus uz bļodas no ārpuses. Pašā vidū uztaisa no biskvītiem zvaigzni vai kādu citu argumentu un dod galdā.

Klāt piedodot augļu vai ogu mērci.

### 57. Baltmaizes pudiņš.

Sagriež labu, saldu baltmaizi un ar to izliek pudiņceptuves sienas, dibenu, lai šķēlītes būtu cita pie citas tik cieti kopā, kā nekas neizvilktos laukā pie ceptuves sienām. Tad ņem kādu puslitru piena un

izkausē tani pienu uz uguns karsejot, ap 4 grm. agar-agaru, pieliek kanēlcukuru. Kad agara izšķīduse, ceļ masu zemē, atdzesē.

Kādus 5 olas dzeltenumus pieliek masai un ņem masu kult, kamēr tā sak stingt. Kad tā jau drusku sa-stingusi, pieliek tai putās sakultus 5 olbaltumus, izmaisa vēl visu labi un lej to baltmaizi izliktā ceptuvē.

Sasprauž masā vēl vairākas baltmaizes šķeles un pār-palikušo masu piepilda ceptuvi ar labu kaudzi un liek sasalt.

Kad sasalusi, izgāž pudiņu uz lēzenas bļodas.

Klāt var dot ogu merci.

### 58. Kafiju putojums.

Kādus 100 grm. labai, tirai, tikko smalki samaltai istu pupas kafijai pārlej uzkarsetu putkrējumu. Pieliek cu-kuru, pieber smalki sagrūztu vanilji, labi apsedz, lai neizgaro, un noliek aukstā vietā, vai aukstā ūdens bļodā.

Kad masa atdzisusi, ņem to saputot stingās putās.

### 59. Kafiju recenis.

Ņem kādu puslitru putkrējumu un sasilda to tik silti, lai agar-agara tani izkūst. Kad tas noticis, pielej masai dažas kaņotes stipras, labas kafijas, pieber va-nilji, cukuru, kādu olas dzeltenumu un ļauj masai atdzist.

Pēc tam sakuļ un ielej to vēlamā traukā, kādu veidu vēlas recenim piedot un noliek aukstā vietā. Sevišķi labi garšo pie melnas kafijas.

### 60. Ātri pagatavojamās kafiju putas.

Ņem  $\frac{1}{2}$  litru labu putkrējumu, pieliek tam cukuru, pieber vanilji un saputo. Ņem ap 5 olu dzeltenumus

un sakuļ tos ar cukuru putās un pielej tiem tik daudz labas, stipras kafijas, cik stipru vēlas putojumu. Tad visu samaisa labi kopā un viegli maisot pielej tai vēl saputotu krējumu. Viegli vēl izmaisa labi cauri, ieļej kādā glītā trauciņā sastingt un izveidoties un ceļ tūlīt galdā.

Klāt var dot cepumus ar istu kafiju.

### 61. Šokolādes putas.

Ņem ap kādu  $\frac{1}{4}$  marc. šokolādi, vislabāk riekstu un sarīvē smalkā pulveri. Pieber cukuru un kādu kaļoti sagrūstus riekstus.

Tad sasit kādas 4 olas un pielej olas dzeltēnumus. Šokolādei un saputo. Kad olas jau saputotas, ņem ap kādu  $\frac{1}{4}$  litra labu, biezu putkrējuma un un saputo arī to. Kad krējums gatavs, pielej tam olas dzeltēnumus ar šokoādi un labi izmaisa.

Ieļej vēlamā, attiecīgā vāzē, vai bļodā un ceļ galdā.

Klāt var dot kafiju, vai saldu pienu. Vai arī ēst ar vaniļas merci.

### 62. Šokolādes recenis.

$\frac{1}{4}$  litra putkrējumā izkausē 6 grm. agar-agaru, pie-  
maisa vēl ap kādiem 100 grm. cukura un liek atdzist.

Tad ņem kādu marc. labas šokolādes, sarīvē, pieber putkrējumam un noliek visu vesā vietā.

Tad saslapē attiecīgu trauku ar aukstu ūdeni un lej tur masu iekšā. Noliek aukstā vietā vai aukstā ūdenī, lai sasalst. Kad šokolāde sasaluse, izgāž to no saldētavas laukā, vāzē vai bļodā.

Lai masa visa labi izšķīstu, ieteicams saldējamo trauku ielikt uz dažām sekundēm karstā ūdenī.

### 63. Putkrējums ar zemenēm.

Nem labas mež- vai dārzzemenes, pārkausa tās ar cukuru un saliek glītā grupējumā, vairākās kaudzītēs uz kādas lezenas bļodas. Pēc 2—3 stundām, kad zemenes jau ievilkušās ar cukuru, ņem putkrējumu, saputot par stingrām putām.

Saliek saputotu krējumu vēlamā biezumā ap ogām. Vai atkal saliek krējumu putas lielā kaudzē uz kādas bļodas un saliek tām apkārt zemenes dažādos oriņamentos, dažādos veidojumos un liek galdā.

### 64. Citronu putas.

No kādiem 3 veseliem citroniem norivē miziņas. Pieber miziņām ap 200 grm. cukura.

Tad ņem 6 olas un atšķīr dzeltēnumus no baltumiem. Dzeltēnumus pielej cukuram un citronmiziņām un saputo. Kad dzeltēnumi jau putās, piespiež tiem citronsulu, izlasa sēkliņas un labi samaisa. Pēc tam ņem olbaltumus, pieber tiem mazlietiņ cukuru un saputo.

Kad putas stingras, liek tās klat dzeltēnumiem un sulai, izmaisa vēl reiz labi cauri, saliek uz kādas vāzes vai vīna glāzēs un ceļ galdā.

Citronputas var ļoti skaisti dekorēt citronšķelītem un putu veidojumiem, spiežot putas caur tūti ar ne platu, vaļēju galu.

### 65. Plūmju putas.

Samaļ labi gatavas plūmes, dzeltēnās vai sarkanās, kuņām kauliņi jau iepriekš izņemti. Izspiež jeb izlaiž caur ogu presi, lai rupjās daļas atdalās, bet pāri paliek vienīgi plūmju biezenis, tumveidīga sula.

Pieliek plūmēm cukuru, pielej kādu kaŗoti citron-sulas, pāris olu dzeltēnumus, iepriekš saputotus un labi izmaisa. Kad masa sajaukta, pieliek tai klāt saldu putkrējumu, saputotu stingrās putās, vēl reiz labi izmaisa un ceļ galdā.

Garnēt var ar strēmēlītēs sagrieztām plūmēm un dažiem plūmju kauliņu kodoliņiem, kuŗus var sakārtot skaistā grupā.

#### **66. Plūmes ar bumbieŗiem vīna mērcē.**

Tam nolūkam jāņem labāk sarkanās plūmes. Izņem tām kauliņus un noloba ādiņu.

Sagrieŗ plūmes 4 daļās un pārkaisa kanēlcukuru.

Tad ņem nomizo bumbieŗus un izņem tiem serdes un sagrieŗ kādos 8 gabaliņos, ja bumbieri lielāki, vēl smalkākos un pārkaisa cukuru. Kamēr augļi ievēlka, samāļ maltuvē bumbieŗu mizas un plūmju ādiņas un izspieŗ no tiem sulu.

Sulai uz pusi pielej vīnu, kādu vēlas, pielej vēl 1 kaŗoti citron-sulas, pieliek vēl ja vajadzīgs cukuru un labi samaisa.

Tad saliek vāzē, skaistā grupējumā bumbieŗus ar plūmēm un pārlej tiem mērci un ceļ tūliņ galdā.

Sis ēdiens ļoti atspirdzinoŗš, lēts, bez tam seviŗķi skaisti izskatās.

#### **67. Augļu sulas dzēriens.**

Ņem kādas nu vēlas ogas, izspieŗ no tām sulu. Sulai pieliek rēķinot uz 1 litru 1 kaŗoti medus, 1 kaŗoti citron-sulas un labi saskalo. Ja dzērienu vēlas garŗīgāku, tam var piegrieŗt mazos, plānos gabaliņos, pāris ŗķēlītes apelsīnu.

### 68. Augļu punšs.

Tam nolūkam ņem 1 litru destilēta jeb vāroša ūdens, tikai atdzisušu un piejauc 2 tases cukura un 1 tasi stipras tējas. Pielej sulu no 5 citroniem un 5 apelsiņiem. Un 1 tasi smalki sagrieztus, sacukurotus ķiršus. Ja ir pie rokas, vēl labākas pie augļu punša ir vīnogas, zaļās vai sarkanās. Ogas, kādas tās nebūtu, jāsgriež plānos, mazos gabaliņos un jāpieber pie citām vielām. Ogas vairāk pa tasi pēc šīs receptes nevar ņemt.

Kad viss tas sagatavots, vēl visu labi samaisa, pielej pudeli minerālūdenis un ceļ galdā.

### 69. Piens šampanjers.

Ņem uz pusēm saldu, govju pienu ar mandeļpienu, teiksim, puslitru salda un pus mandeļpiena. Kā gatavot mandeļpienu, aprakstīju iepriekšējās receptēs: Kā un kas jāēd, lai nodrošinātu veselību.

Salej abus pienus kopā, labi izmaisa un pieber 2 kaņotes riekstu pulvera. Samaisa vēl labi un pielej pudeli zeitera un dod tūlī galdā.

Labāk zelteri pieliet glāzēs ielietam pienam uz galda, kad dzer.

### 70. Ērkšķrožu vīns jeb nervu dzēriens.

Salasa rudenī sarkanas ērkšķrožu ogas, sauktās arī vilku trisekles. Notira tās no spurdziņām un kātiņiem, nomazgā labi, nosusinā un sagriež ar visām matīņām sēkliņām.

Tad ik uz glāzi ogu ņem glāzi ūdens. Ūdeni uzkarsē, pieliek tam cukuru, tik pat cik ogu, tas ir 1 tasi cukura, 1 ūdens. Ūdeni nevajaga vārit, bet vienīgi uzkarsēt.

Kad cukurs jau ūdenī izkusis, saliek sagrieztās ogas kādā burkā, vai mālu podā un pielej karsto sirupu.

Pēc tam labi sakrata un noliek, lai atdziest. Kad pods atdzisis, to vēl labi sakrata un pārsien kādu lupatiņu, lai neiekrit mušas un lapsenes, kuņas sevišķi karas uz tādām ogām. Burku var apsiet ar papīru, tikai tanī tad jāizduļ mazi caurumiņi gaisam; ogām sirupā jāmirkst un jārūgst 4 mēnešus, kādā gaišā, saulainā vietā. Tikai nav jāaizmirst burku aizvienam pakratīt. Pēc 4 mēnešiem vīns gatavs. Tad to var filtrēt, saliet pudeles, aizkorķēt un aizlakot.

Sis dzēriens sevišķi labs vājiem, maitatiem un bērniem. Tikai gan ne vairāk, kā vienu ēdam karoti dienā. Pretējā gadījumā nervi no vīna gūs vēl lielāku vājumu un jaunumu.

#### 71. Āboļu veselības dzēriens.

Samaj āboļus ar visām mizām un izspiež sulu. Tad uz diviem āboļiem ņem 1 olas baltumu un 1 karoti citronsulā un cukuru. Cukuru izkausē āboļu sulā un pieliek pēc gaumes. Olas baltumus saputo, pieliek āboļu sulai, krietni sakuļ un ceļ galdā.

#### 72. Augļu spēka dzēriens.

Ņem  $\frac{1}{2}$  litru dzērveņu sulas, pieliek tai 1 glāzi cukura un pielej drusku ūdens. Tad ņem 4 olu dzeltenumus un tik pat daudz baltumus saputo katru pa sevi. Vispirms pielej sulai dzeltenumus, vēl labi saputo. Pēc tam baltumus un atkal labi samaisa un ceļ galdā.

### 73. Piena limonāde.

Nem 1 litru salda, nevārīta piena, pielej 4 karotes citronsulā un pieliek tik pat daudz medus. Saskalo un ceļ tūliņ galdā.

### 74. Barības sula Nr. 1 pēc Bircher Beunera.

100 grm. apelsinu sulas, 100 grm. āboļu, 10 grm. citronu, 25 grm. skāba vai salda krējuma.

### 75. Nr. 2. Barības sula.

100 grm. svaiga ķiršu sula, 100 grm. svaiga zemeņu sula, meža vai arī dārza, 10 grm. svaiga citronsula, 25 grm. krējuma.

### 76. Nr. 3. Barības sula.

100 grm. firziķu sulas, 100 grm. jāņogu, 10 grm. citronu, 25 grm. krējums.

Minētām sulām var krējuma vietā pielikt arī medu. Krējumu skatoties pēc izvēles un garšas var likt saldo vai skābo.

### 77. Vaniljies piens.

Sasilda pienu ne vairāk kā 40° C., jo citādi pienā izirs veselīgās, dabīgās attiecības un kamēr tas vēl karsts, pieliek tam kādu pusstandziņu vanilji smalki ar cukuru sagrūztu un 2 saputotus olu baltumus. Viegli izmaisa karstam pienam cauri un aukstu padod pie velamiem ēdieniem. Sevišķi pie augļu maltītem.

Uz 1 tases piena jāņem 2 olu baltumi.

### 78. Maizes zupa.

Nem destilētu jeb vārošu ūdeni un iemērc tanī sakaļtušu, sažuvušu rudzu maizi. Var pielikt arī salden skābu maizi. Kad maize izjukuse, izmirkuse, samal maltuvē vai izspiež caur sietu. Kamēr maize mirkst, aplej korintes vai rozines ar karstu ūdeni, labi nomazgā un piejauc izspiestai maizei. Ja zupa bieza, pielej tai vēl destilētu ūdeni, pieber cukuru, kanēli un pierivē kādu apelsinu miziņu. Pieliek vēl pāris kaļotes citronsulā, skāba krējuma un kādu kāpoti medus, un zupa gatava.

### 79. Rūgušpiena zupa.

Nem labi sarūgušu pienu, bez sūkalām un saputo turot uz aukstas ūdens bļodas. Putas pārkausa ar kanēlcukuru un saldiem sausīņiem. Tam nolūkam sausīņus sagrūž smalkā pulverī.

Ja vēlas, sausīņus var likt zupā arī veseliem gabaliem.

### 80. Salda piena zupa.

Nem svaigu pienu, piegriez tam drusku citronmiziņu. Pieliek uz 1 litru piena pāris kaļotes, iepriekš saplācētu, biezu kartupeļu stērķeli. Stērķele pienā labi jāizmaisa, lai nepaliek kunkuļos.

Sasit un atdala 2 olu dzeltēnumus un baltumus, saputo un pieliek pienam; vispirms dzeltēnumus, labi saklopē vēl, pēc tam baltumus.

### 81. Rozīnu zupa.

Noplaucē karstā ūdenī rozines, izlāsa, nomazgā un liek aukstā, destilētā ūdenī. Sataisa to ar cukuru.

Pierīvē apelsīnu miziņas, pieliek smalki sagrieztu vaniļi, pāris kaķotes medus un pierīvē dažus saldus sausiņus, lai zupa tiek tumīga. Piespiež vēl citron-sulu, sagriež mazas šķēlītes citrona un ieliek zupā.

Kad dod galdā, pieliek vēl pāris kaķotes skāba krējuma.

## 82. Auzu pārslu zupa.

Iemērc auzu pārslas uz 6—7 stundām destilēta ūde-nī. Apm., uz litra ūdens jāņem 5 kaķotes pārslu.

Kad tās izmirkušas, pielej citron-sulu, apm., no pus-citrona un pielej kaut kādu ogu sulu, aveņu, jāņogu vai citu. Pieliek kādu kaķoti krējuma un cukuru ar kanēli pēc patikas.

## Pusdienu un vakariņu nozīme.

Daudzi cilvēki no rītiem ēd ļoti maz — un sūdzas par apetītes trūkumu. Tādu parādību līdz šim uzskatīja par nevēlāmu, pat kaitīgu un centās to novērst. Tagadējā diētika, turpretim tādu apetītes trūkumu atzīst par pilnīgi normālu un daudzi, kā piem., arī Dr. Hanisch ieteic brokastot ne agrāk, kā ap 12 diēnā.

Tie pētnieki, kuŗi ieteic brokastis ēst agrāk, tomēr arī atzīmē, kā tām jābūt vieglām.

No rīta jāizvēlas tādi ēdieni, kuŗiem daudz barības vērtību, bet maz atkritumu vielu. Tādas īpašības mēs atrodam: augļos, ogās un vīnu sulās, pienā, pārslās un visādos saldēdienos. Sevišķi brokastīm ieteic zāļu tējas.

Kāpēc?..

Katrai parādībai ir savs ziedu laiks un atkal savs paguršanas jeb atslābuma laikmets, savs paisums un savs bēgums.

Tā tas arī organismam. Kamēr no rīta mēs negribam vel nekā ēst, vai tikai ko vieglu, pusdiēna jaunums organisms prasīt prasās pēc kā sāļaka, stingrāka.

Pēc angļu pētnieka Dr. Roberta, organisms no rīta vēl nodarbināts ar izvadišanas darbu vairāk, kā uzbūves procesu.

Vakarā, kad diēnas darbi veikti, diēnas sadzīves putekļi lielākā vairumā uzkrājušies organismā. Pē-

dejam, ja viņš grib palikt savos uzdevumu augstumos, tie jāaizvāc, jālikvide. Arī nederīgu vielu lielāku likvidēšanu, organisms pēc Dr. Roberta, aizņemts no 11 vakarā līdz 11 rītā.

Tanī laikā mainās arī asins reakcija, bet asins reakcijai vislielākais iespaids nederīgu vielu neitralizēšanā un aizvākšanā. Viena no visjaunākām vielu maiņas beigu produktu vielām — urīnskābe, urīnā par dienu nemaz nav atrodama, bet tā sāk atdalīties tikai naktī. Medicīnā tas fakts sen zināms un tāpēc analizēm ņem tikai nakts urīnu, jo tikai no tā redzams, cik organismā kaitīgu produktu.

Ja organismā norit tīrīšanas process, tas nevar paiet organismu pašsajūtai gaļām bez iespaida. Pa to laiku organisms jūtas vairāk noguris. Daudzi ķermeņi atgūst tikai savu isto darba spēju ne agrāk, kā ap 12 diēnā, jo tad izbeidzies organismu tīrīšanas process.

Katrs, kas būs savu organismu un viņu funkcijas ievērojis, zinās, ka naktī un rītā viņa urīns daudz tumšāks kā diēnā, jo nakts urīnam daudz lielāks nederīgu vielu nogulums. Bez tam no rīta ķermenis arī drusku vieglāks kā diēnā jeb vakarā.

Ja ķermenis nodarbināts ar izvadišanas darbu, tad saprotāms, mēs viņam nevarām un nedrīkstam pat ceļā stāties ar barības pievešanu, kuŗa viņam nav pat vēl vajadzīga, bet kuŗa viņam var dot tikai jaunu, nederīgu darbu. Turpretim ap 2—3 pēc pusdienas, kad ķermenis sāk atkal savu uzbūves darbu, viņam barība pat ļoti nepieciešama. Tāpēc arī mums no rīta jābaida tāda barība, kas nerada nogulumu vielas, bet, kas viss labi pārstrādājas, likvidejas. No rīta sevišķi ieteicamas vēl bez citas vieglas barības, visādas zaļu tejas. Daudzām zaļu tejam piemīt īpašība, sekmet nederīgu vielu aizvākšanu, tā kā tās būs organi-

smam lielas palīdzes. Tāpat ļoti labi izvadišanai der ķirbji, jo arī tiem piemīt īpašība reaģēt uz labāku, nederīgu vielu aizvākšanu.

Ka ķirbim tāda īpašība, to ļoti labi ievērojuši laucinieki. Daudzi, ķirbi nevelas pat baudīt, protestēdami, ka tāda „ķirbu putriņa“ siltumu vien izsaucot un drīzi vien griboties vēl vairāk ēst.

Ļoti spilgts un pamācošs novērojums, jo tas mums gaiši pierāda, cik labdarīgs mus ķirbis. Viņš palīdz ķermenim sliktas vielas ne tikai ar urīnu aizvākt, bet pat jau ar sviedriem, bez tam tas vēl viegli sagremojams, jo ātri atstāj kuņģi, ja pēc tam drīzi rodas atkal estgriba. Pusdienām vajadzīga cietāka barība, lai ķermenim savā darbu spējas laikmetā, pietiktu darba, bet zarnām kustības.

Pusdienai ļoti ieteicami salāti, saknes gan šmorētas, ceptas, gan zaļas, nevāritas. Zupas pusdienām neieteic, bet gan pusdienu sākt ar kaut kādiem salātiem. Pēc tam ceptu, vai šmorētu sakņu vai augu maltīti, zaļbarību, pāris gabaliņus rupjas maizes, tikai rupjas un sieru.

Saldēdienu pēc pusdienas neieteic. Bet organisms, lielakai daļai, tā pieradis saldām, kā daudziem vēl ilgi nebūs iespējams atteikties no saldā pēc pusdienas. Un tik liels jaunums jau tas arī varbūt nebūs. Jāskatās tikai uz to, lai kaloriju skaits nebūtu par daudz liels.

Par daudz baļojoši saldie, kā: dažādi smalki cepumi, kūkas un cepti pudiņi ir neveselīgi. No zaļbarības saldumiem nav ko būties, tie nav pārspīlēti ne olām, ne krējuma, ne arī sviestu.

Zupas daudz neieteic ēst. Katru dienu jau nu nekādi ne. Bez tam, zupa nav ieteicama arī pirmajam ēdienam.

Zupas noderīgākas vakariņās, sevišķi visādas vieg-

las zupas, sakņu pīrāgi u. t. t. Tapat vakariņām ļoti noderīgi ir visādi salāti.

Vakariņās bez izņēmuma, vajadzētu kādu zaļbarības maltīti arī tiem, kuņģi no tādas barības ir dzirdēt negrib.

Zaļbarību baudot, ātri atrod viņas pārakumu un veselīgo iespaidu.

Visādi uzgriezumi, sieri, konzervi, gaļa vakarā nekādi neder.

Kas no tādiem nespēj atteikties, tad labāk tos baudīt pusdienā, nekā vakarā.

Kas grib vesels kļūt un veselību pasargāt, tam vakaros jāatteicas no smagas, olbaltumiem bagātas barības, bet gan jālieto viegla, ātri sagremojama, viegli uzsūcama barība. Jo tikai tāda neapgrūtina, bet atvieglo organisma nakts tīrīšanas procesu.

Bet pāriet uz jaunu barības uzņemšanas veidu, vairumam nu ir vairāk kā neiespējami. Līdzšīņejs barības uzņemšanas veids nebalstās uz ziniskiem pētījumiem nedz arī dabīgām organisma vajadzībām. Visām mūsu brokastīm, pusdienām, vakariņām un viņu maltišu izvelei, pamatā guļ vienīgi paradums.

Cīņa ar paradumiem ir visgrūtāka. Ļoti reti tās sāk, vēl retāki beidz.

## Pusdienu un vakariņu sagatavošanas tehnika.

Maltišu garšigums, vai pretigums nestāv tik tuva sakarā ar produktu īpašībām, cik ar sagatavošanas prasmi vai neprasmi. Pat no visvienkāršākā produkta — kartupeļiem varam sagatavot vispatikamāko, apetītigāko barību, bet visādus sparģeļus un špinātus, kuņģi skaitās barību labākos produktos, pārvērst pilnīgi nebaudāmā maltītē, ja gatavotāja nebūs izveicīga, labu garšu un veselīgu instinktu apbalvota sievietē.

Gandrīz visi, kuņģi teic zaļbarību negaršīgu, neprot to pienācīgi sagatavot, neievēro zaļbarības noteikumus.

Zaļbarība, ja to kaut cik pieklājīgi sagatavo, ļoti garšīga un spēj apmierināt pat izsmalcinātākā gardēža apetīti un prasības.

Pirmais zaļbarības noteikums, kā jau minēju, tīrība. Otrs, kas attiecas uz augiem, salātiem — lai mērce būtu pikanta. Tāpēc tā labi jāgatavo smaržvielām un jāļauj ievilkties un tad tikai jālej salātiem pāri.

Lapu salāti nav ilgi jātur mērcē, bet tūlīt jānodod galdā, līdz ko sagatavoti. Piemēram, krējums neņnaitāsies, ja to kādu laiku paturēs ar lokiem, dillem, borecu un estrogonu. Bet ja mēs krējumu uzliesim salātiem un tad ilgāku laiku turēsīm, krējums paliks zaļš, negaršīgs. Kamēr no garšvielām krējumā

pāriet vienīgi smaržēļas, taukvielas, kuņas krējuma labās īpašības tikai pavairo, no salātu lapām krējums, turpretim, gūst vairāk ūdens daudzumu, (kas krējumu samaitā, saūdeņo. Cietāki augļi, kā kāposti, pieneņes, krešu salāti tik ātri nemaitājas, tik ātri savas īpašības neatdod, nezaude.

Visās minētās vielas, piemēram, eļļu mērcēs pat jāpatura ilgāku laiku, jo tad tikai viņas iegūs pikantu garšu un smaržu.

Kresu salātus var likt lapu un endiviju, kā arī pieneņu un citiem salātiem, kā smaržvielai, jo kresu salāti apbalvoti reti pikantu, patīkamu garšu.

Arī saknēm, kā garšviela der kresu salāti, piem., bietēm, sellerijam, rutkiem u. t. t. Lapu salātus, špinātus, skābenes nevajaga ilgi mērcē turēt, bet līdz ko sagatavoti, celt galdā. Kaut arī mērcē būtu sagatavota no eļļas vai tamlīdzīgiem produktiem.

Kā salāti ļoti labi garšo arī pupu galotnes, jaunās, bet tās vēl ļoti maz pielieto. Tāpat jaunās nātres, balandes un sevišķi veselīgās ir titaru zāle jeb pelašķi.

Ar tām pat dziedē tuberkulozi.

Pelašķi drusku jāsaklapē, jāaspiež un jāсатаisa ar krējumu un medu.

No pelašķiem ēšanai ņem tikai mazās, zaļās lapas.

Vēl mūsu saimnieču starpā valda nepareizs ieskaits par dažādām mērcēm. Piemēram, pret majonēzēm vairums izturas noraidoši, skeptiski. Un pieskaita majonēzes bagātnieku barībai.

Majonēzes, turpretim, ir visieteicamākā, garšīgākā un pat lētākā mērcē. Tikai viens, ko viņas no savām sagatavotājam paģer — labu, izveicīgu sagatavošanu. Majonēzei, vienkāršai, vairāk nekā nevajaga,

kā 2—3 olas dzeltēnumu, kuņi nav nebūt dārgāki par dažām mārciņām büljonkaulu, bet barības vielu olās tomēr daudz vairāk.

Tad vel majonēzei klāt nāk eļļa un citronsula, kurās abas atkal ļoti barojošas vielas. Vispirms jāsaputo olas dzeltēnumi, tad tiem klāt jālej eļļa un citronsula, apmēram, sek. proporcijās: uz 2 olas dzeltēnumiem, jāņem kādas 4—5 kaņotes eļļas, drusku sāls, cukurs un pārs kaņotes citronsulā. Kad olas saputotas, tām ļoti lēni, ne jālej, bet gan jāpiepilina kāda eļļa. Kad masa paliek bieza, tai jāpielej drusku citronsula un pastāvīgi maisot, jāturpina eļļas pieliešana. Visbeidzot jāpielej parpalikušā citronsula, uzmanīgi jāizmaisa un jānoliek aukstā vietā. Siltā to nekādi nedrīkst turēt, tad viņa atkritis, saplaks.

Bez tam, ļoti jālūkojas uz to, lai eļļa un olas būtu svaigas. Mazlietīn maitātas olas un eļļa sabojas visu mērci.

Sakņu sagatavošanā galvenā vēriba jāpiegriež tīrībai un garšai.

Saknes labi jānomazgā un jālūko, lai neviena samaitāta saknīte nepieķūst barībai. Pie sakņu zaļbarības sagatavošanas vēl ļoti jāņem vērā pats sagriešanas darbs.

No saknēm var sagatavot vislabāko, pikantāko mērci, bet ja viņas nebūs pareizi sagrieztas, nekas garšīgs no viņām neiznāks. Galvenais sakņu griešanā, lai šķēlītes nebūtu biezas, Var būt kādi būdami gabaliņi, ripiņas, strēmelītes, vai trīs, vai četrstūri, bet tiem visiem jābūt plāni, plāniņiem. Jo plānākas saknes, jo labāki tās garšos.

Saknes mērcēs jātur ilgāku laiku, sevišķi eļļa. No tam sakņu pikantums, maltīšu labā garša tikai mantos.

Garšvielas nekad nav jāber saknēm pāri, bet ar tām vienmēr iepriekš jāzagatavo mērces un tad tās jāparlej saknēm. Saknes nekad nevajaga mizot, bet sagatavot ar visu mizu, kādi tās daudz garšīgākas, par labumu jau nemaz nerunājot.

Piemērām, nemizots gurķis, sagriezts plānas šķelītes garšos daudz labāki, kā mizots. Tāpat burkāni, bietes, rutki, redīsi tikai vairo savu labumu, ja tos sagriezīs ar visu mizu.

Pudiņceptuvi jeb formu, aukstiem, nevēritiem receņiem, pudiņiem vislabāki izmērēt ar eļļu. Agar-agara jāņem tāpat, kā pie saldēdieniem 1 grm. uz 100 grm. ūdeņa.

Garšvielas pudiņiem un receņiem jāpieliek agar-agarai, kamēr tā šķīst un nevis beidzot kopā ar saknēm. Visas garšvielas jāliek reizē ar agar-agaru, tad augu labā garša, labāki pārdosies saldējamai sulai un saldējums, recenis, kā arī pudiņi būs no tam tikai garšīgāki, pikantāki.

Garšvielām jābūt vienmēr rezervē, jo bez viņām apetītīgu ēdienu grūti pagatavot.

Pīpari un citas stipras vircas jāliek ļoti maza mēra, bet gan visvairāk pikanti augi, kā: dilles, pētersīji, piparmētras, estrogoni, kresu salāti, loki, borečs, seleriju lapas u. t. t. Ļoti labi garšo arī burkānu lapas; zupām, receņiem, pudiņiem un arī maisītām saknēm, dažādām burkānu maltītēm, burkānu smalkās lapiņas nepieciešamas. Tāpat tās ļoti labi garšo arī pie šmorētām un ceptām saknēm.

Laī cauru gadu ķēķi netrūktu pateicīgo augu — garšvielu, tās ieteicams rudenī, kamēr to vēl daudz un lētas, sažāvēt ziemai. Tas izdarāms vienkārši: paņem vēlāmās lapas, sasien tās mazās buntītēs un noliek siltā, ēnainā vietā kalst, žūt. Kad tās sakaltušas,

var sagriezt vai saberzt kādā cieti noslēdzamā traukā, vai glāžu burkā un nosiet ar papīri, lai neizgaro.

Ļoti ieteicami lapām līdzī sažāvēt arī kādas saknītes, jo žāvētu sakņu pulveris, dod sevišķi labu patīkamu garšu.

Saknes žāvē sekošā, vienkāršā veidā. Notīra saknes no zemēm un putekļiem, nomazgā, noslauka un sagriež garšas, ne visai resnās strēmelītēs. Pēdējas saveļ kādā šnorīte vai diedziņā un pakar ēnā.

Par garšvielām runājot, nav jāaizmirst, tāds labs garšlīdzeklis, kā sēnes. Sevišķi baravikas dod labu, pikantu garšu katram produktam, kam tās pieliek. Sēnes var sažāvēt divējādi, vai nu saveļot diedziņā un pakārot laukā, sausā vietā, kur lietus netiek klāt, vai saliekot uz cepamās pannas un ieliekot krāsni, kā ābolus, kad no krāsnes izņemta balt- vai, vēl labāki, rudzu maize. Pēc rudzu maizes, krāsne sēņu žāvēšanai ļoti laba.

Sēnes ziemai var arī uz vienkāršāko iemarinēt.

Kā sēnes marinēt, apskatīju savā vāritu un ceptu bezgaļas ēdienu receptēs.

Aukstām zupām jāņem destilēts, vai arī vārošs ūdens. Dažas nevāritas zupas, kur, piemēram, nāk klāt sviests un citi tāda veida produkti, jāēd siltas, jo tādi tās daudz labāki garšos.

Rūgušpiens un paniņas, kas pieskaitāmi veselīgākām vakariņu maltītēm, jāatāisa vakariņām vai nu ar cukuru, vai garšvielām, dillem, lokiem, boreču, ķīmenēm u. t. t.

Ja pienu ēd ar cukuru, tad tam nolūkam ņemt labāki netirītu jēlcukuru, nekā rafinēto, tīrīto. Ja rūgušpiena nav pie rokas, to var vienkārši pagatavot no salda piena. Tam nolūkam ņemt saldu pienu un piespiež tam citronsulū, kamēr piens saiet, saputo to

un tūlīņ dzeļ. Šādi sagatavots piens ļoti garšīgs, bet vēl sevišķi veselīgs nervoziem un tiem, kas mocās ar sliktu gremošanu.

Olas nav jāpadod nekad cieti vārītas, kādi tās neveselīgas, bet gan mikstas un jāzagatavo visādām garšvielām, rīvētu maizi u. t. t. Cietas olas var lietot vienīgi garniturai.

Eļļu un tamlīdzīgām vielām sagatavotas un pildītas olas ļoti attiecīgas vakariņām. Olas sevišķi labas, kad tām klāt daudz zaļumu. Eļļām arī jāpiegriež lielaka uzmanība un stipri jāpielieto edieniem.

Dažādas augu eļļas labākais palīglīdzeklis, pārejot no gaļas uz veģetāro barību. Bez tam eļļām piemīt visdziedinošākās īpašības. Eļļas labākais produkts arī sakņu garšīgai sagatavošanai. No augu eļļām tīri vai visas ieteicamas un visas viņas arī ļoti labi garšo, ja tās tikai attiecīgi sagatavo.

Eļļā taisītais produkts jāpatur tur ilgāku laiku, lai ievilks. Bez tam, katra eļļa pirms lietošanas vēl jāzagatavo smarž- un garšvielām. Ingvers, cayenna pipari, curry, sipoli, ķiploki, selerijas eļļu nepieciešamākās piedevas. Pēdējās nevien kā uzlabo ļoti eļļas garšu, bet arī pavairo viņas derīgumu.

Dr. Hanischs piedod garšvielām ļoti lielu nozīmi, pat dziedinošu, un saka, ka viņas kopā ar eļļu uzskatāmas nevien kā labākās barību vielas, bet arī kā dziedniecības līdzekļi.

Kā labākās eļļas Dr. Hanischs atzīst oliveļļu (*Oleum olivarum*). Pazīstama provansu eļļa arī gatavota no oliveļļas.

Sēzamu eļļa (*Oleum sesamum*) ļoti tauka, der pie saknēm. Salātiem tā par treknu, bet kas treknu barību mīlo, tam tā ļoti ieteicama.

Saules puķu eļļa (Oleum helianthis) der saknēm, salātiem un citiem produktiem.

Mandeļeļļa (Oleum amygdalarum) jālieto vairāk pie olu ēdieniem, pudiņiem un piena produktiem.

Kokos eļļa (Oleum cocos) var lietot ne tikai pie salātiem un saknēm, bet to sakuļot kopā ar saldu pienu, var pagatavot garšīgu kokosa sviestu. Kokos eļļa ļoti noderīga saldēdieniem un piena produktiem, piena maltītem, pudiņiem un visādiem saldiem cepumiem.

## **Pusdienu un vakariņu receptes.**

### **83. Vienkārša sakņu mērce.**

3 kaļotes labas ēdamas eļļas ielej kādā traukā. Eļļai pielej 2 kaļotes citronsulā, pieber drusku sāls, kā arī Cayenna piparus, un piepilda stipolsulu. Visu labi samaisa un pēc vēlēšanās piegriež kādus zaļumus, pētersīļus, dilles, lokus u. t. t.

### **84. Olu mērce.**

2—3 olu dzeltenumus sakuļ putās ar drusku sāls un sinepēm. Pieliek tiem 1 kaļotiti sinepju, 1 kaļotiti eļļas, drusku cukura, piparus un visus tos labi sajauc. Pielej vēl mērcei kādas kaļotes salda piena un piegriež dažus mazus gabaliņus citrona.

### **85. Itāliešu mērce.**

6 kaļotes oliveļļas samaisa ar sāli, sinepēm, curry, pierivē 3 ķiploka zariņus un pielej pārs kaļotes vīna un pārs kaļotes citronsulā.

#### 86. Franču mērce.

6 kaŗotes edamas eļļas samaisa ar sāli sinepēm un 1 kaŗoti citronsulā. Visu to sajauc kopā un pieliek pēc patikas vel kaut kādu garšvielu: tomatu pireju, sīpolu sulu, vai citu.

#### 87. Sīpolu mērce.

2 palielus sīpolus smalki sagriež, vel labāki ja tos maltuvē samā. Pielej tiem 4 kaŗotes eļļas, pārs kaŗotes citronsulā un pieliek vel kaut kādu zaļumu: boreču, estragonu, petersiljus, vai citus garšvielas augus.

#### 88. Zaļā mērce.

Ņem pārs olu dzeltenumus un piemaisa tiem citronsulu un kādas kaŗotes labas eļļas. Tagad ņem vairākus garšaugus, kā: kresu salātus, estragonu, lokus, dilles, samā tos visus un piejauc mērcei.

#### 89. Citronu mērce.

Samā palielu sīpolu un kādu gurķi, skābo. Piegriež vai piekapā tiem cietu novārtu olu, pielej 5 kaŗotes eļļas, 3 kaŗotes citronsulā, drusku sāls un piegriež kādas svaigas piparmētru lapiņas. Ziemā var ņemt kaltētas.

#### 90. Tomātu mērce.

Ņem kādas 4 kaŗotes labas eļļas, pieliek tai sāli, muskatu un kādu smalki sakapātu lauru lapiņu. Pieliek vel 4 kaŗotes tomatu biezeņa, tikpat daudz skāba krējuma, labi samaisa un piegriež zaļus lokus un dilles.

#### 91. Sēņu mērce.

4 kaŗotes eļļas samaisa ar tikpat daudz kaŗotem krējuma. Tiem pierivē vienu sīpolu, ja mazāki, tad di-

vus; pieliek vāramo sāli, saknes; piegriež lokus un pētērsiju lapiņas. Kad tas viss pielikts, samaisīts, kā beidzamās piedevas piegriež jeb piekapā senes. Senes var ņemt vienkārši novārtas, kā arī ietaisītas.

#### 92. Skāba krējuma mērce.

3 tējaķotes margarina — maksīga sviesta jāuzkarsē un tam jāpieber tikpat daudz milti un krietni jāsamaisa. Tad pieliek drusku cukura, sāls, citronsulā un vienu pusglāzi skāba krējuma un kādu pus ķaroti selerijas sāls un vienu veselu, sakultu olu.

Ola un krējums nav jāliek pārāk karstā sviestā.

Karstā sviestā drīkst iejaukt vienīgi miltus un labi saklāpet, lai tie saplūk. Pretēji — aukstā sviestā miltus berot pēdējiem nebūs laba garša.

Kad mērce gatava un atdzisusi, tai piegriež dilles, vai citus zaļumus.

#### 93. Majoneze ar sīpoliem.

Sarīvē 2, ne visai lielus sīpolus, tiem pielej vienu ķaroti citronsulā, drusku cayenna piparus, cukuru un noliek, lai ievilkas.

Tad ņem 2 novārtu, aukstu olu dzeltenumus, sarīvē tos ar sāli valganā, vienģabalainā masā. Pēc tam pieliek tiem 2 svaigus olu dzeltenumus, saputo visu labi kopā un pamazām piejauc tiem sarīvētus sīpolus. Visbeidzot piepīlina pīliņveidīgi kaut kādu eļļu, sezama, vai saulpuķu.

Tikai masa pastāvīgi viegli jāmaisā un eļļa jālej, kamēr mērce paliek šķīdra, tomēr ne vairāk par vienu glāzi.

#### 94. Pīkanta mērce.

Ņem viena vesela citrona sulu, pierīvē tai visu citrona mizu un vēl kādu drusku no sakaltušām apel-

sinu miziņām. Piejauc kādas 2 kaļotes cukura un vienu tējaķoti labu sinepju, pieliek drusku cayenna piparus un kādas 6 kaļotes upeņu sulas un 2—3 kaļotes labi stipras tējas.

#### 95. Sakņu mērce.

1 sīpolu, 2—3 zariņus ķiploka, 1 selerijas galviņu, 1 pētersili, 2—3 burkanus un 1 palielu aboli sarīvē, izspiež sulu. Tad pieliek sulai vēl cukuru, drusku sāls un ja vajadzīgs pielej vēl drusku citronsulā. Un visbeidzot pieliek skābu krējumu.

#### 96. Saldā sakņu mērce.

Ņem kādas 3 kaļotes stipras tējas, pieliek tai drusku cukura un pielej 1 kaļoti citronsulā. Pielej 2 kaļotes sarkanās jāņogu vai upeņu sulas, vai arī receni, 2 kaļotes labi bieza skāba krējuma un visu labi sajauc.

#### 97. Vārītā olu mērce salātiem un špinātiem.

Puslīdz cietais, dienu iepriekš novāritais, olas baltums jāsakapā smalkos gabaliņos. Dzeltenumi jāsarīvē ar drusku sāls viengabalainā masā. Pēc tam masai pielej kādu eļļu ik uz 1 olu, 1 kaļoti eļļas un tik pat daudz skāba krējuma.

Kad viss tas salikts, mērci labi sajauc un piegriež tai dilles un svaigus lokus.

Šai mērcei ik uz ēdāja jāņem 1 ola.

#### 98. Galviņu salāti.

Ņem galviņu salātus, nomazgā un ieliek kādā drebe nosusināties. Saplēš lielās lapas mazākos gabaliņos un pārlej sekošo mērci:

Sagriež smalki kādus 2—3 labi pagaļus sīpola lokus, 3—4 zariņus dilles, pieliek tiem cukuru, sāli un pielej 1 kaļoti citronsulā, 2 kaļotes eļļas un 2 ka-

rotes skāba krējuma. Visu to labi samaisa un pēc kāda laika, kad mērce jau labi smaržīga, pielej salātiem.

Pie galviņsalātiem ļoti labi garšo arī varītu olu mērce.

### 99. Maisīti salāti.

Nem kādas pārs galviņas salātu, kādus 2 palielus balto ledus rutkiņus un pārs gurķus.

Rutkiņus un gurķus sagriež plānās ripiņās, saprotams, ar visām mizām, salātus saploša un visus labi sajauc un pārlej ar krējuma jeb vārītu olu mērci.

### 100. Cikoriņu salāti.

Notīra jaunas, flikko sadīgušas cikoriņu lapiņas un iemērcē tās uz kādām stundām pastiprā etiķa ūdenī. Pēc etiķūdens cikoriņiem būs ļoti laba garša.

Pie cikoriņu salātiem ļoti labi garšo sīpolu mērce, sīpolu majoneze vai pikantā mērce.

### 101. Endiviju salāti.

Vislabāki salātiem der maigie, krūzotie endiviji. Nomazgā tos, labi nosusina un saplēš mazos gabaliņos. Zaļās, arējās lapas jaatlasa, tāpat cietos, biezos kātiņus. Ja pēdējos lieto, tad labāk tos sagriezt plānos gabaliņos, plānos strēmeltēs.

Endivijām klat dod krējuma, olu mērci vai arī eļļu emulsiju.

### 102. Kresu salāti.

Kresu salāti jāsadala pa atsevišķiem zariņiem. Stublajus atkal var sagriezt plānās ripiņās. Salāti jāsaliek tā, lai krūzotās lapiņas guļ vienā virzienā, ne sasvaidītas.

Kresu salātiem vislabāki ņemt eļļas emulsiju, jo viņi paši ļoti pikanti.

### 103. Rediziņi ar kresu salātiem.

Sagriež rediziņus ar visu mizu plānās šķēlītēs un pārkaisa drusku ar sāli. Tad ņem kresu salātus un sadala tos glītos, vienādos zariņos.

Tad saliek uz salātbleudas glītās kaudzītēs rediziņu šķēlītes starp kresu salātu zariņiem un pārlej vai nu eļļas emulsiju, vai citu tamlīdzīgu mērci.

### 104. Rediziņi un gurķi kresu salātos.

Tam nolūkam kresu salāti jāsadala tāpat kā pie pirmās receptes vienādos zariņos. Gurķiši jāsgriež ar visu mizu, tāpat kā rediziņi. Gurķis jāņem ne zaļu, bet gan bālaku, dzeltenu mizu, jo tādi bļodā izskatīsies daudz demonstratīvāki. Pārliet eļļas emulsiju, vai majonezi.

### 105. Nūsli jeb lauku salāti.

Nogriež nūsli salātu čumuriņiem saknītes un labi tīri nomazgā, jo starp lapu čumuriņiem nūsli salātos vienmēr uzkrājas daudz smiltis.

Nūsli salātus pasniedz vai nu ar sīpoļu, tomātu vai citu pikantu mērci.

### 106. Nūsli salāti ar rediziņiem.

Sagriež rediziņus plānās šķēlītēs un sataisa ar krējumu un pārkaisa smalki sakapātām galviņsalātu lapiņām un saliek uz bļodas kādās 3 kaudzītēs. Pa to starpu sataisa nūsli salātus ar eļļas emulsiju, vai citrona mērci. Ar vārdu sakot, ņem tādu mērci, kuŗa nebojā nūsli salātu svaigi zaļo krāsu. Kad nūsli salāti sataisīti, saliek tos ar saknēm pie bļodas glītā grupējumā ap rediziņiem.

Ja kaut cik veikli sagatavo, šādas salātu bļodas tad der galdu rotai.

### 107. Galviņsalāti ar gurķiem un tomātiem.

Galviņsalātus sadala kā parasts un piegriež tiem plānās šķelītēs gurķus tumši zaļām mizām. Samaisa tos ar galviņsalātiem un saliek lielā kaudzē salātu traukā, labāk stikla. Saliek kaudzei apkārt glītā grupējumā tomātu, sagrieztu strēmeles, piecstūros, vai arī citādi un pārlej vārītu olas mērci.

Ja bļodu velas vēl raženāku, tad starp tomātu šķelītēm var sagriezt arī kādu cieti novārītu olu, attiecīgi glītos gabaliņos.

### 108. Pieneņu salāti.

Pieneņu salātiem, kā pavasara pirmiem zaļumiem, jāpiegriež jo liela uzmanība. Vēl vairāk aiz tā iemesla, ka pieneņiem ļoti daudz dzelzs un citas minerālvielas, kā arī bagāts vitamīnu saturs.

No pieneņiem salātiem jāņem tikai jaunās lapiņas, kas vidū.

Kam nepatīk drusku ierūgtā, pieneņu garša, tas to var likvidēt, pieneņu iemērcot uz kādu laiku aukstā ūdenī.

Pēc tam pieneņu lapiņām piegriež ļoti daudz sīpolu un pārlej ar citrona mērci, vai eļļas emulsiju.

### 109. Sīpolu salāti.

Sagriež lielos, ielillavos sīpolus plānās šķeļes un uzlej tiem karstu ūdeni. Patura tos ūdenī minūtes 5—10, pēc tam nolej ūdeni un sagatavo sīpolu eļļas emulsiju, vai citrona mērci. Sīpolu salātiem ļoti labi der arī pikantā merce.

### 110. Loku salāti.

Sagriež pasmalki sīpolu lokus un pārkaisa tos ar cukuru, kuņģam drusku klāt piejaukta sāls.

Kad loki ievilkušies, sagatavo tos ar kādu mērci, sēņu vai citu.

#### 111. Aboļu salāti.

Sarīvē paskabus aboļus un uz pusi mazāk sīpolus, pārkaisa tos ar cukuru un sāli un liek lai ievilks.

Pēc tam pārlej tiem pikanto mērci.

#### 112. Selerijas lapu salāti.

Nomazgā seleriju lapas ar kātiņiem. Kātiņus sagriež plānās, plānās šķelītes, vai ripiņās, bet lapiņas saplosa mazos gabalos. Samaisa labi visu kopā, piegriež vēl dilles, lokus un pārlej ar italiešu mērci.

#### 113. Sieru salāti.

Nomazgā maigās, dzeltenās salātu lapiņas no galviņsalātu vidus, saliek tās glīti bļodā, ne visai biežā kārtā, un pārkaisa smalki sarīvētu sieru. Virs siera liek atkal vienu kārtu lapu salātu un pār tiem atkal sieru.

Kad salāti tā vajadzīgā daudzumā sagatavoti, pārlej tiem majonezi.

#### 114. Maisīti augļu salāti.

Ņem pārs skabus aboļus un sagriež tos plānās ripiņās. Piegriež tiem tik pat daudz seleriju kātiņus un pieliek vēl riekstus; pārkaisa dillem un pārlej ar majonezi.

#### 115. Bumbieru salāti.

Sagriež bumbierus plānās šķelītes, vai ripiņās. Tikai gabaliņiem jābūt plāniem. Pieliek tiem tik pat daudz lapu salātus, sadalītus mazos gabalos. Samaisa abus un pārlej ar majonezi.

### 116. Plūmju salāti.

Izņem plūmēm kauliņus un sagriež tās vairākās daļās, pārkaisa dillēm un pārlej tos ar citrona mērci. Pēc kāda laika, kad mērce plūmēs ievilkusēs, pieliek tām lapu salātus un pārlej visu ar majonezi, vai krējuma mērci.

### 117. Maisīti augļu salāti.

Nem bumbierus, āboļus, plūmes bez kauliņiem, sagriež vienādos gabalos, pārkaisa cukuru un pārlej citrona mērci. Pēc tam, kad tie ievilkušies citrona mērcē, samaisa tos vēl labi kopā, pieliek tiem tik pat daudz lapu salātus, lai iznāk uz pusēm un pārlej ar majonezi jeb pikanto mērci.

### 118. Nevārītu kartupeļu salāti.

Sagriež 3—4 nelielus kartupeļus cik vien iespējams plānās ripiņās un pārlej tiem citrona sulu. Pieliek smalki sagrieztus petersiļus, seleriju lapiņas un padod ar vārītu olu, vai citu kādu mērci, kad kartupeļu šķeļes citrona sulu ievilkušas.

Garnēt var ar tomātu šķēlitēm un zaļam galviņsalatu lapiņām.

### 119. Indijas salāti.

Nem mārciņu skābu āboļu, tik pat daudz tomātus un rozīnes.  $\frac{1}{4}$  mārciņu sīpolu un dažus ķiploka zariņus. Sagriež tos visus plānos gabaliņos, pārkaisa ar curry vai ingveru. Pārlej tiem pāri citrona sulu, saliek burkā un noliek lai iestāvas. Burka jāapsien pergamenta papīru. Pēc vajadzības ņem un pārlej kādu mērci.

### 120. Ogu salāti.

Ņem jānogas, gatavas ērkšogas, ķiršus, pārlej tiem citrona mērci un pārkaisa ar cukuru.

Kad ievilkušās, piemaisa tām tīras salātu lapiņas.

### 121. Saspaidītu ogu salāti.

Kādas ogas, ķiršus ar jānogām un avenēm vai citas, saspaida, pārlej varītu olu mērci un garnē ar lapu salātiem.

### 122. Erkšogu salāti.

Ņem gatavas ērkšogas, notīra no kātiņiem un spurdziņām un izlaiž caur maltuvi.

Piebeļ cukuru, sāli, pielej citrona sulu kadu tejkārotīti un pārlej ar krejuma mērci. Apkārt liek salātu lapiņas.

### 123. Riekstu salāti.

Ņem pārs karotes labu auzu pārslu, tik pat daudz rozīnu un sagrūstus riekstus un lokus. Piemaisa tiem lapu salātus un pārlej majonezi. Pēc tam pārkaisa smalki sagrūstām anizēm.

### 124. Brūkleņu salāti.

Brūklenes saspaida un piegriež tām tik pat daudz labu, garšīgu āboļu, pārkaisa cukuru un riekstiem.

Piejauc vēl drusku dilles un pārlej krejuma mērci.

Brūklenes var padot arī ar olu mērci vai majonezi.

Majonezē tās var likt veselas, tikai tad iepriekš tās drusku jāpatur cukurā iecukuroties.

### 125. Gurķi ar salātiem un burkāniem.

Sagriež gurķus un jaunus burkāņus plānās šķēlītēs, samaisa kopā, piejauc tiem lapu salātus, pārlej krejuma mērci.

### 126. Sālīti gurķi ar lokiem.

Gurķus sagriež plānās ripiņās un pārlej sāls ūdeni. Kad tie minūtes 3—4 tur stāvejuši, nolej sāls ūdeni un nomazgā tirā ūdeni, lai nejut sāls garšu. Pēc tam piegriež gurķiem tik pat daudz lokus un pārlej krējuma jeb vārītu olu mērci.

### 127. Gurķi ar sālītām sēnēm.

Sagriež gurķus plānās ripiņās un piegriež tiem tik pat daudz marinētu baravīku cik gurķu. Pārlej krējuma mērci, pārkaisa dillēm un ķīmenēm.

### 128. Samalti gurķi ar sipoliem.

Samal gurķus maltuvē un piejauc tiem  $\frac{1}{5}$  daļu smalki samaltu sipolu, pieliek ķīmenes, sinepgraudiņus un pārlej krējuma mērci.

### 129. Gurķi ar skābenēm.

Sagriež gurķus plānās šķēlītēs un pārkaisa drusku sāli.

Samal labi notirītas, izlasītas skābenes un piemaisa gurķu ripiņām. Pārlej kādu majonezi vai vārītu olu mērci, vai italiešu mērci.

### 130. Gurķi ar tomātiem un selerijām.

Sagriež gurķus un selerijas kātiņus plānās ripiņās. Tos samaisa kopā un piegriež vel dažas šķēlītes tomātu. Pārlej pikanto mērci.

### 131. Pildīti gurķi.

Pārgriež gurķus pa vidu, izņem seklīņas un pārkaisa sāli.

Tad gurķus piepilda ar sekošu masu: smalki sagrieztus salātus un sarīvētus tomātus un sipoliņus samaisa ar krējumu vienādā masā.

Maisījumu sapilda gurķos, saliek tos glītā grupējumā uz lezenas salātboļodas, garnē ar strēmelītēs sagriežtiem tomātiem un kresu salātu lapiņām. Parlej majonezi.

### 132. Gurķi pildīti ar majonezi.

Nomazga gurķus, izņem sēkliņas un piepilda puses ar majonezi. Pārkaisa dillem. Garnē zaļām gurķu miziņām un varītām olām un citrona šķelītem.

### 134. Gurķi pildīti ar pikanto mērci.

Tam nolūkam ņem nelielus tumši zaļus gurķus. Tievo galu drusku nogriež, lai gurķi negaršo rūgti.

Tad izņem pa atgriezto galu no gurķa sēkliņas, lai paliek pāri tikai gaļa. Gaļu izsmērē ietaisītām sinepēm un piepilda pikanto mērci.

Pēc tam gurķus sagriež plānākās šķēlēs, bet sabīda visas šķēles tā kopā, lai izskatas kā veseli gurķi. Saliek tos glīti un pārlej ar olu mērci.

### 135. Gurķi pildīti āboliem.

Nomizo gurķus, pārgriež uz pusēm un pārkaisa sāli.

Samaļ ābolus, pieliek tiem uz 2 āboliem 1 karoti krējuma, 1 citrona sulu, cukuru un kaut kādu ogu sulu.

Samaisa visu kopā un piepilda gurķus un pārlej ar kādu majonezi, vai citu mērci.

### 136. Špināti ar kressu salātiem.

Sapleš špinātus mazākos gabalos, tāpat sadala kressu salātus. Uz 2 daļām špinātu ņem 1 daļu kresses, pieliek tiem dilles, lokus un pārlej ar eļļas emulsiju.

### 137. Špināti ar skābenēm.

Ņem  $\frac{1}{4}$  mārciņas špinātu un tik pat daudz skābenes. Saploša tās mazākos gabalos, pārlej ar majonezi vai krējuma mērci un liek galdā.

### 138. Špināti ar selerijām.

Sadala špinātus un sagriež labi plānās ripiņās seleriju standziņas, kātiņus. Samaisa, pārlej citrona sulu un dod klāt sēņu mērci.

### 139. Putoti špināti.

Sagriež špinātus mazos gabaliņos, piespiež tiem citrona sulu un pieliek kādu olas baltumu un saputo. Pasniedz ar nevāritu olu mērci.

### 140. Maisīti špināti.

Ņem uz pusēm špinātus, skābenes un kressu salātus, samaisa, pielej citrona sulu un pārlej eļļas emulsiju.

### 141. Špināti ar rutkiem.

Špinātiem piemaisa plānās šķēlītēs sagrieztus rutkus, dilles, lokus un pārlej krējuma mērci.

### 142. Špināti ar biezpienu.

Špināti jāsadala mazos gabaliņos un jāpārkaisa ar cukuru un sāli.

Tad ņem biezpienu, pieliek tam dilles, lokus un saberž tos smalkā, velgā masā, pielej citrona sulu, pieliek krējuma.

Ja masa bieza, pielej tai vēl klāt salda krējuma un lej pār špinātiem.

### 143. Špināti ar skābiem kāpostiem.

Ņem uz pusēm špinātus un kāpostus, labi samaisa,

piegriez lokus, sīpoļus, dilles un pārlej ar krējuma mērci.

#### 144. Špinātu biezenis.

Ņem uz pusēm špinātus un skābenes, notīra, izlasa un samaj maltuvē.

Tad masu sataisa ar citrona sulu un sāli. Pēc tam, kad tā attiecīgi ieskāba, pārlej eļļas emulsiju un garnē ar novāritām olu šķeļem.

#### 145. Špinātu putas.

Samaj špinātus, izspiež sulu, sataisa to citrona sulu, cukuru. Ņem skābu, labu krējumu, saputo un pamazām maisot, pielej tām špinātu sulu.

Garnē ar citronu un āboju šķelītiem un zaļam špinātu lapu strēmelītiem.

#### 150. Kāposti ar burkaniem.

Ņem baltos kāpostus, sagriez tos plānās strēmelītēs, strēmelītes sakaisa ar sāli un sastampā.

Tad nomazgā kāpostus vairākos ūdeņos. Sarīvē burkanus, pielej tiem citrona sulu, pieliek anizes, cukuru, sāli un salie, tur kāpostus iekšā.

Pēc kādas stundas, kad kāposti ar burkaniem savienājušies, pieliek pikanto mērci un labi samaisa visu kopā.

#### 151. Kāposti tomātu biezenī.

Sagriez kāpostus, apkaisa sāli un labi samīca. Šiem kāpostiem jābūt sevišķi smalki sagrieztiem.

Pa to laiku, kamēr kāposti mīkst sāli, ņem tomātu biezeni un liek karsēties ar sīpoļiem, lauru lapiņām, nelķītēm un mazām āboju šķelītiem. Kad biezenis karsts, nomazgā vairākos ūdeņos kāpostus,

kāda drebē labi nosusina, un liek tos karstā tomātu biezenī. Pēc 2—3 dienām tie ēdami.

#### 152. Kāposti ar špinātiem.

Sagriež kāpostus smalki un pieber tiem pasmalkas špinātu lapiņas, labi samaisa, pārkaisa sāli un cukuru, lai ievilks. Pēc apmēram 10—15 minūtēm samaisa tos pikantā mērcē.

#### 153. Kāposti olu putās.

Sagriež kāpostus, pārkaisa sāli, un saspiež. Pēc tam labi nomazgā un samaisa ar cukuru. Tad piespiež tiem citrona sulu, pielej drusku mandeļļu, pierivē kādu bieti, tikai jāņem sarkana salātu biete, un kādus aboļus. Uz 1 mērc. kāpostu jāņem 2 bietes un 2 aboļi.

Pēc tam saputo 4 olu baltumus un samaisa tos kopā ar kāpostiem. Kāpostus sakrauj glītā kaudzītē un garnē ar kresu salātu lapiņām un pārber ar selerijas sāli vai citu pikantu pulveri.

#### 154. Kāposti citronsulā.

Sagriež labi smalki kāpostus un sadauza tos uz dēli, lai tie paliek mīksti.

Pierivē tiem aboļu biezeni un pārlej citronsulu tik daudz, lai kāposti mitri, pieber cukuru, pieliek vēl kādu garšvielu, pielej kādas kaņotes eļļas un labi izmaisa.

Var pasniegt ar franču mērci.

#### 156. Sarkanie kāposti.

Kāpostus smalki sagriež, saspiež un sagatavo ar citronsulu, kurai piejaukta eļļa un sinepes. Kad kāposti ievilkušies, pārlej tiem franču mērci, vai vienkārši sakņu mērci.

### 157. **Pikantie sarkanie kāposti.**

Sagriež kāpostus smalkās strēmelītēs un iemērcē tos eļļā. Pēc tam piejauc tiem citronsulū, cayenna piparus, sataisītas sinepes, samaisa labi kopā un pāsniedz ar majonezi vai italiešu mērci.

### 158. **Kāposti ar burkaniem un zaļumiem.**

Ņem cietu galviņu kāpostus un sarīvē uz sakņu rīves un tikpat daudz sarīvē arī burkanus un samaisa abus kopā.

Piegriež tiem lokus, pētersīļus, dilles un citus zaļumus un pārlej ar kaut kādu pikantāku mērci, pikanto vai italiešu.

### 159. **Skābi kāposti ar āboliem.**

Ņem skābus kāpostus, piegriež tiem mazāko pusi sulīgus ābolus un pārlej ar krējuma mērci.

### 160. **Skābi kāposti ar burkaniem.**

Skābiem kāpostiem pierīvē uz sakņu rīves burkanus, piegriež pētersīļus, burkanu lapiņas un pāsniedz ar italiešu mērci.

### 161. **Skābi kāposti ar gurķiem un špinātiem.**

Uz 1 mērc. skābu kāpostu ņem dažus pārs gurķiņus, svaigus, un ar visu mizu labi smalki piegriež kāpostiem un izjauc cauri. Pēc tam piegriež tur ap  $\frac{1}{4}$  mērc. špinātu, izlasītu, notīrītu un pārlej ar krējuma mērci.

### 162. **Skābi kāposti ar rozīnēm.**

Skābus kāpostus pārkaisa ar kanēlcukuru un dillēm; pieber tiem noplaucētas, izlasītas rozīnes un smalki sakapātu novārītu olu. Klāt dod krējuma mērci.

### 163. Skābi kāposti ar nūsli salātiem.

Nem uz pusēm skābos kāpostus un nūsli salātus, labi samaisa un noliek noslodzītus kādu laiku ievilkties. Pēc tam pārlej tos sīpolu vai citronu mērci.

### 164. Tomāti ar sīpoliem.

Sagriez labus tomātus plānās ripiņās un piegriez tiem lokus, sīpolus, pārkaisa tos boreču vai dillem un pārlej eļļas emulsiju.

### 164. Tomātu biezenis ar ogām.

Samal labus tomātus maltuvē un izspiež caur presi. Pieliek cukuru, citronsuļu un kautkādas saspīestas ogas, vai ogu ievārijumu.

Garne ar tomātu šķeļem un lapu salātiem.

### 165. Tomāti ar kresu salātiem.

Labus palielus tomātus applaucē karstā ūdenī. Pēc 3—4 minūtēm ņem no karstā ūdens lauka un ieliek aukstā, lai sastingst. Kad tie jau cieti, sagriez plānās šķelītes, saliek glītās rindiņās un pārkaisa dillem un boreču; starpās saliek kresu salātus; pārlej ar majonēzi.

### 166. Pildīti tomāti.

Ne visai lieliem tomātiem nogriez mazāko pusi un izņem no abām pusēm sekla un daļu gaļas.

Pēdējos samal un pieliek tiem sīpolus, ķimenes, dilles, pētersīļus un smalki sakapātas olas, eļļu, cukuru, sāli, citronsuļu. Samaisa tos visus kopā, pieliek vēl drusku krējuma, sapilda tomātos un uzliek nogriezto pusi atkal virsū. Tad saliek pildītos tomātus uz bļodas, pārkaisa boreču, vai dillem, pārlej majonēzi.

### 167. Pildīti tomāti ar sēnēm.

Pārgriež tomātus uz pusēm, izņem iekšas. Pedējas samal maltuvē, pieliek tām klāt sēņu merci, izmaisa un ja masa par šķidru, pieliek tai pārs kaļotes labas rīvmaizes un piepilda visas puses ar kaudzi; garnē ar cieti vāritam olām; klāt dod majonēzi.

### 168. Tomāti sīpolu sulā.

Sāgriež labus tomātus plānas šķēlītes un pārkaisa dilles, jeb boreču. Samal 2—3 labi palielus sīpolus, izspiež sulu, pielej citronsulū un pieliek 2—3 tējkaļotes sakapātu pētersīļu un paris kaļotes zemes vai citu riekstu. Pieliek tos tomātiem un labi samaisa. Visbeidzot sakuļ putās 2 olu baltumus un piemaisa arī tos tomātiem.

### 169. Tomāti ar olām.

Uzlej labi gataviem, lieliem tomātiem karstu ūdeni; noplaucē un pēc 3—4 minūtēm to nolej un uzlej tiem aukstu ūdeni. Pēc tam sāgriež tos šķēlītes. Tādās pat šķēlītes sāgriež ne visai cieti novāritas olas; pārkaisa smalki sakapātas sēnes un pārlej krējuma merci un pārkaisa lokiem un dillēm.

### 170. Pildīti tomāti.

Pārgriež ne visai lielus tomātus uz pusēm, pārkaisa tos ar sāli, dillēm un drusku cayenna pipariem. Tad sāberž ne visai cieti novāritus olu dzeltēnumus, pieliek tiem sāgrieztus lokus, kresu salātus, pielej citronsulū, pieliek sāli, samaisa visu to labi kopā un piepilda tomātus. Visu saliek mazās tomātu šķēlītes un pārlej majonēzi jeb krējuma merci.

### 171. Selerijas ar zaļiem zirnīšiem.

Sarīvē selerijas uz parūpas sakņu rīves un pieber

tiem zaļus zirnīšus, piegriež pētersīļu lapiņas un pārlej ar citrona mērci.

#### 172. Selerijas ar ķīmenēm.

Sagriež selerijas plānās ripiņās, parkaisa ķīmenes, dilles un pārlej krējuma mērci.

#### 173. Selerijas ar sīpoliem.

Sagriež selerijas un pieliek tiem  $\frac{1}{4}$  daļu sagrieztus sīpolus.

Selerijas var arī sarīvēt ar sīpoliem uz sakņuu rīves. Uz 3 seleriju galviņām jāņem 1 sīpols; jāpārlej ar eļļas emulsiju.

Jāpagatavo dienu pirms ēšanas, jo svaigi gatavots tik labi negaršo.

#### 174. Selerijas ar aukstiem kartupeļiem.

Dienu iepriekš novāritus kartupeļus sagriež šķēles vai ripiņās.

Selerijas galviņas sarīvē uz sakņu rīves, pielej citronsulū, pieliek cukuru, piegriež, ja ir pie rokas, plānas šķēlītes selerijas katiņu un pārlej ar citronsulū. Kad tie 2—3 stundas citronsulā stāvējuši, piemaisa tiem kartupeļus un pārlej sīpolu majonēzi.

#### 175. Selerijas ar āboliem.

Sarīvē tik pat daudz selerijas cik āboļu uz sakņu rīves jeb samāļ maltuvē. Piemaļ tiem 1 vai 2 tomātus, pieliek smalki sagrieztus kresu salātus un pārlej majonēzi. Kresu salātu vietā var ņemt galviņu salātus; garnē seleriju lapām un tomātu šķēlēm.

#### 176. Selerijas ar gurķiem.

Sagriež tik pat daudz selerijas, cik gurķus, plānās šķēlītēs, parkaisa dilles un pārlej krējuma mērci.

Daļu krejuma mērces var nokrāsot bietēm un salikt gar malu uz seleriju zaļām lapām rozā krejuma rozītes, tulpes vai kādus ornamentus.

#### 177. Puķkāposti ar sēnēm.

Sarīvē puķkāpostus, kuņi iepriekš labi janomazgā etiķūdeni, lai starpiņās nepaslēptos mazie gliemežiši.

Pierīvē tiem drusku stipolu, piegriež dilles un pieļiek tik pat daudz, cik puķkāpostu, sēnes, samaisa visu labi kopā un pārlej ar krejuma mērci.

#### 178. Puķkāposti galviņās.

Kādu paciētu puķkāposta galviņu sadala mazākās, atsevišķās galviņās — rozītēs. Novāra ūdeni, pieber tām sāli un vārošu uzlej puķkāpostiem un labi cieti nosledz. Kad ūdens atdzisis un puķkāposti vēl nav mīksti, uzlejumu var vēl atkartot.

Pēc tam saliek tos glieti uz bļodas un pārlej maļonēzi; garne ar tomātiem un citronšķēlītem.

#### 179. Puķkāposti tomātos un gurķos.

Puķkāpostus notira un smalki sarīvē jeb samal un pārkaisa sāli. Sagriež šķēlītēs tomātus, tāpat gurķus ar visu mizu.

Tad saliek caur caurim gurķus ar tomātiem un pārkaisa puķkāpostus; atkal kārtu tomātu un gurķu un virs tiem labu biezu kārtu puķkāpostu; klāt dod krejuma mērci, pārkaisa dillem, lokiem vai pētersīļiem.

#### 180. Sparģeļi.

Notira sparģeļiem virsējo miziņu, cieto, t. i. apakšējo galu nogriež un sadala īsos gabalos un pārlej tiem vārošu ūdeni ar sāli. Vēlāk ūdeni nokāš. Sagriež strēmelēs lapu salātus un samaisa tos ar sparģeļiem. Piegriež vēl labi smalki kādus kresu salātu zariņus,

kādu tomātu šķēlīti un pārlej ar majonezi jeb vārītu olu mērci.

#### 181. Sparģeļi ar olām.

Uzlej sparģeļiem vārošu, salītu ūdeni un labi nosedz. Kad ūdens atdzisis, to nokaš un pārkausa sparģeļus dillem un smalki sagrieztiem pētersīļiem.

Sagriež miksti vārītas olas, mazas šķēlītēs, pieber tās sparģeļiem un pārlej, vai nu krējuma, vai sakņu saldās mērces; garnē gurķu un tomātu šķēlītēm.

#### 182. Melnās saknes.

Nokasa melnai saknei miziņu, bet tikai tik daudz, lai piens netek laukā, lai neievaino galu. Tad sagriež tās plānās šķēlītēs, pierivē citronmiziņas, pieber cukuru un pielej kokoss vai mandeļu eļļu, kuņai piejaukta  $\frac{1}{3}$  daļa citronsulā; labi samaisa, pārkausa kādiem zaļumiem.

#### 183. Melnā sakne ar putotu krējumu.

Notira melno sakni, kā iepriekš teikts, sartvē to uz sakņu rīves, pieber cukuru, pielej citronsulā un pārlej krējumu, kuņā iepriekš saputo; pārkausa zaļumiem.

#### 184. Melnās saknes biezenis.

Sarivē notīrītas, nomizotas melnās saknes, pārlej tām karstu pienu, pielej kokos vai mandeļu eļļu un piemaisa cukuru un sarīvetus sausīņus, var pielikt arī medu. Melno sakni var taisīt arī ar krējumu.

#### 185. Baklažāni.

Sagriež notīrītus baklažānus jeb oļaugus, plānās ripiņās un uzlej tiem vārošu sālsūdeni. Vēlāk, kad tas atdzisis, nokaš baklažānus un nomazgā vēl aukstā

ūdeni; pieliek tiem sāli, smalki sarīvētus marrutkus un pārlej karstu eļļas emulsiju.

#### 186. Pildīti baklažani.

Nomizo baklažanus un pārgriež uz pusēm, izņem vidu laukā, lai paliek pāri tikai plānā maliņa. Pārlej dobumainām pusēm karstu sāls ūdeni.

Izņemtos gabalus samaj maltuvē vai sarīvē, pierīvējot tiem sīpolu, ķiploku un vairākas mandeļes. Pielej masai dažas karotes citronsulā, pieliek sāli, pielej dažas karotes eļļas emulsijas, krējumu. Ja masa šķidra, pieber tai rīvmaizi. Tad nolēj sāls ūdeni un piepilda baklažanu dobumus ar sagatavotu masu, pārlej ar tomātu mērci, un garnē tomātiem.

#### 187. Rutki.

Nomizo rutkus un sagriež plānās ripiņās, piegriež tiem sīpolus, pieber sāli, pielej citronsulā, apsedz ar šķīvi, labi sakrata un noliek, lai ievilkas.

Klāt dod vāritu olu vai krējuma mērci.

#### 188. Maisīti rutki.

Sarīvē notīrītus rutkus, burkānus un svaigus gurķus, pārkausa ar dillēm, pēterstījiem un pārlej saldo sakņu mērci.

#### 189. Rutki ar skābiem gurķiem.

Sarīvē rutkus, piegriež tiem smalkus gabaliņus skābētu gurķu, piemaisa cayenna piparus, vai vientģi ķīmenes, dilles un pārlej eļļas emulsiju.

#### 190. Rutki ar skābiem kāpostiem.

Nem skābus kāpostus un pierīvē tiem rutkus tik pat daudz, cik kāpostu, vai vēl drusku vairāk. Pieliek

pāris burkānus un pārlej krējuma mērci, var pārliet arī ar majonēzi.

### 191. **Burkāni.**

Sarīvē burkānus ar sakņu rīvi, pieber tiem anisus, smalki sagrūztus, pieber cukuru, pielej citronsulū un pārlej mandeļu vai kokosa eļļu.

### 192. **Burkāni ar zaļiem zirņiem.**

Sarīvē burkānus, pielej tiem citronsulū, eļļu, pieliek pētersīļus un samaisa ar zaļiem zirņiem; pārlej to-mātu mērci.

### 193. **Burkāni ar āboliem.**

Ņem tikpat daudz āboļu, cik burkānu. Sarīvē tos uz sakņu rīves, vai samal, piejauc cukuru, pieber ka-nēli un pārlej majonēzi, vai krējuma mērci.

### 193. **Burkāni agar-agarā.**

Sarīvē burkānus un piejauc tiem cukuru un anisus. Ņem jaņogu, vai arī āboļu sulu un pielej tai tik-pat daudz kaņotes tējas. Sulai jābūt tikpat daudz, cik burkānu. Sulā izkausē agar-agaru — 1 grm. uz 50 grm. sulas. Kad tā izkususe, pieliek sulai cukuru, kādu kaņoti krējuma, pārlej burkāniem un noliek aukstā vietā vai ūdenī sasalt.

### 195. **Burkāni ar selerijas kātiņiem agarā.**

Sagriež burkānus plānās, plānās šķēlītēs, ripiņās un tādās pat ripiņās sagriež selerijas stublājus — kātiņus, pārkaisa tos ar sāli, dillem, pielej citron-sulū; pārsedz ar vāciņu un ņem labi sakratīt, lai attistās sula.

Kad sula jau ieradusēs, izkausē ūdenī vajadzīgā daudzumā agar-agaru, kuņam pierivēts kads siņols

un piegriezti pētersīji un lej pie burkāniem. Labi visus kopā samaisa un liek, lai sasalst; klāt var dot majonēzi vai olu mērci.

#### 196. Burkāni ar kāļiem.

Sarīvē burkānus un tikpat daudz kāļus uz rupjas sakņu rīves. Pārkaisa sāli, cukuru un pielej kādu kaļoti citron- vai citu augļu sulas, piegriež pētersīļus un pārlej pikanto mērci.

#### 197. Burkāni ābolu biezeni.

Sagriež burkānus plānās, plānās ripiņās. Sarīvē paskābus ābolus, pieliek tiem pāris kaļotes brūkleņu ievārijuma un krējumu, lai iznāk pašķidra masa, pieliek cukuru, piegriež dilles un lej pār burkāniem.

#### 198. Burkāni ar sieru.

Sarīvē burkānus un krējuma sieru. Uz 1 mērc. burkānu ņem  $\frac{1}{4}$  mērc. siera. Siers jāsarīvē uz smalkas rīves.

Burkāniem parkaisa cukuru, sāli, pielej citronsulu un labi sakrata. Kad tie sulu ievilkušies, pārber ar sieru un pārlej krējuma mērci; var pārliet arī dzērveņu, vai brūkleņu ievārijumu un parkaisīt dillem.

#### 199. Burkāni kāju putās.

Sagriež burkānus plānās ripiņās, pārkaisa muskatu, cukuru un pārlej dažas kaļotes citronsulas, pārsedz labi sakrata un noliek ievilkties. Pa to laiku samal vai sarīvē tikpat daudz kāju, kā burkānu, pieliek tiem sāli, cukuru, dzērveņsu, pielej putkrējumu un saputo.

Putkrējumu var saputot jau pirms tam un putām uzmanīgi piejaukt kājus un burkānus.

### 200. Pikantie burkāni.

Sarīvē burkānus, pierīvē tiem mārūtкус, piegriež pētersījus un pārlej ar krējuma mērci.

### 201. Burkāni ar selerijām.

Sagriež burkānus plānās ripiņās un pierīvē tiem kādu selerijas galviņu. Pieliek muskatu, sāli un pārlej ar citrona mērci.

### 202. Burkāni ar sausiņiem.

Sarīvē burkānus, pieliek tiem dzērveņu ievārījumu, cukuru, anīsus un pieber smalki sadauzītus sausiņus; pārlej majonēzi vai citronsulu.

### 203. Burkānu un ērkšķogu putas.

Sarīvē tikpat burkānu, cik ērkšķogu. Ērkšķogas samal maltuvē, pieliek tām cukuru, muskatu, kanēli un sajauc ar burkāniem. Saputo putkrējumu un viegli, uzmanīgi maisot, piejauc burkānu masai.

### 204. Burkānu pudiņš.

Sarīvē burkānus, pieliek tiem tikpat daudz sarīvētu āboļu, cukuru, pierīvē mazdruscīņ selerijas stublāju vai galviņu. Labākas garšas dēļ pieliek tiem skābu krējumu un piejauc saputotu olu dzeltēnumu un gabalos salauzītus sausiņus, visu beidzot pieliek vēl saputotus olbaltumus, sajauc visu labi kopā un liek kādā pudiņceptuvē, lai sastīngst. Olas jāliek apm., uz 1 mērc. masas 3 veselas olas.

Pudiņceptuvi izsmērē ar eļļu un izkaisa riekstu miltiem — kokosa miltiem.

### 205. Bietes ar āboļiem.

Sarīvē bietes un pierīvē tām tikpat daudz aboļus,

piebeķ cukuru, pielej citronsulū un pārlej krējuma mērci vai majonēzi; pārkaisa dillēm.

### 206. Bietes ar pupām un selerijām.

Sagrieķ bietes plānas šķelītēs, tāpat sagrieķ arī pupas, viena alga kādas. Ziemā, ja pupu nav, to vietā var ņemt riekstus, vāritus kartupeļus.

Pierivē bietēm drusku selerijas, piebeķ sāli, cukuru un pārlej pikanto mērci.

### 207. Pildītās bietes.

Mazām, nelielām salātu bietītēm izņem vidūcus un saliek tos skābēties.

Skābešanai ņem citronsulū, cukuru, neļķes, lauru lapīnas, destilētu ūdeni un visus tos uzkarsē. Sulu vēl karstu uzlej bietēm. Kad burka atdzisuse, pārsien to ar pergamentu un noliek, lai ieskābst.

Kad bietes ieskābušas, samaj aukstus, vāritus kartupeļus, pieliek tiem sīpolus, kādu sēni, vāritas, smalki sakapātas olas, krējumu, sinepes, sāli, samaisa masu un, ja tā pa šķidru, pieliek smalki sagrūztus sausiņus; papildā bietes, garnē cietām olām, zaļām lapīņām un smalki sagrieztām, ieskābētām bietēm.

### 208. Sakņu pudiņš.

Ņem burkānus, kāpostus, kāļus, skābos gurķus vienādā daudzumā un samaj. Uz porcijas jāreķina ap  $\frac{1}{2}$  mārc. sakņu.

Pierivē tiem sīpolus, pieliek sāli, krējumu, citronsulū un piebeķ sausiņu rīvmaizi, lai iznāk pabieza masa. Salej to izsmērētā pudiņceptuvē, lai sastingst, izveidojas un padod ar majonēzes mērci.

Te klāt ļoti labi garšo arī pikantā mērce.

### 209. Sakņu recenis.

Sagriež kaļus, burkānus, selerijas, aļoļus, kāpostus, bietes, plānas ripiņās, pieber tiem sāli, cukuru un pielej citronsulū, pierivē sīpolu, muskatu, ar vāciņu vai teleķi pārsedz un labi sakrata. Izkausē attiecīgā ūdenī agar-agaru un lej saknēm pāri un noliek, lai sasalst; garnē zaļām lapām, dod ar majonēzi uz galda.

### 210. Maisītās saknes.

Nem kāpostus, sīpolus, svaigus vai mērcētus zirņus, labāk, zaļos, burkānus vienādās proporcijās, labi smalki sagriež, pieber cukuru, sāli, riekstus, sakapātus pētersīļus, samaisa labi un pārlej tomātu mērci.

### 211. Sakņu pastēte.

Samaj labi smalki aļoļus, sīpolus, tomātus, kāpostus, burkānus, kaļus. Pieber tiem sāli, cukuru, sataisītas sinepes, pieliek krējumu un piesit veselas olas un, ja ir pie rokas, pielej vēl kādas 2—3 kaļotes vīna, pielej citronsulū un pufo kādu pusstundu no vietas. Izmērē attiecīgu ceptuvi, t. i., tādu, kādu grib pastētei piedot, ieļej tur pastēti un liek, lai sastingst.



## S a t u r s.

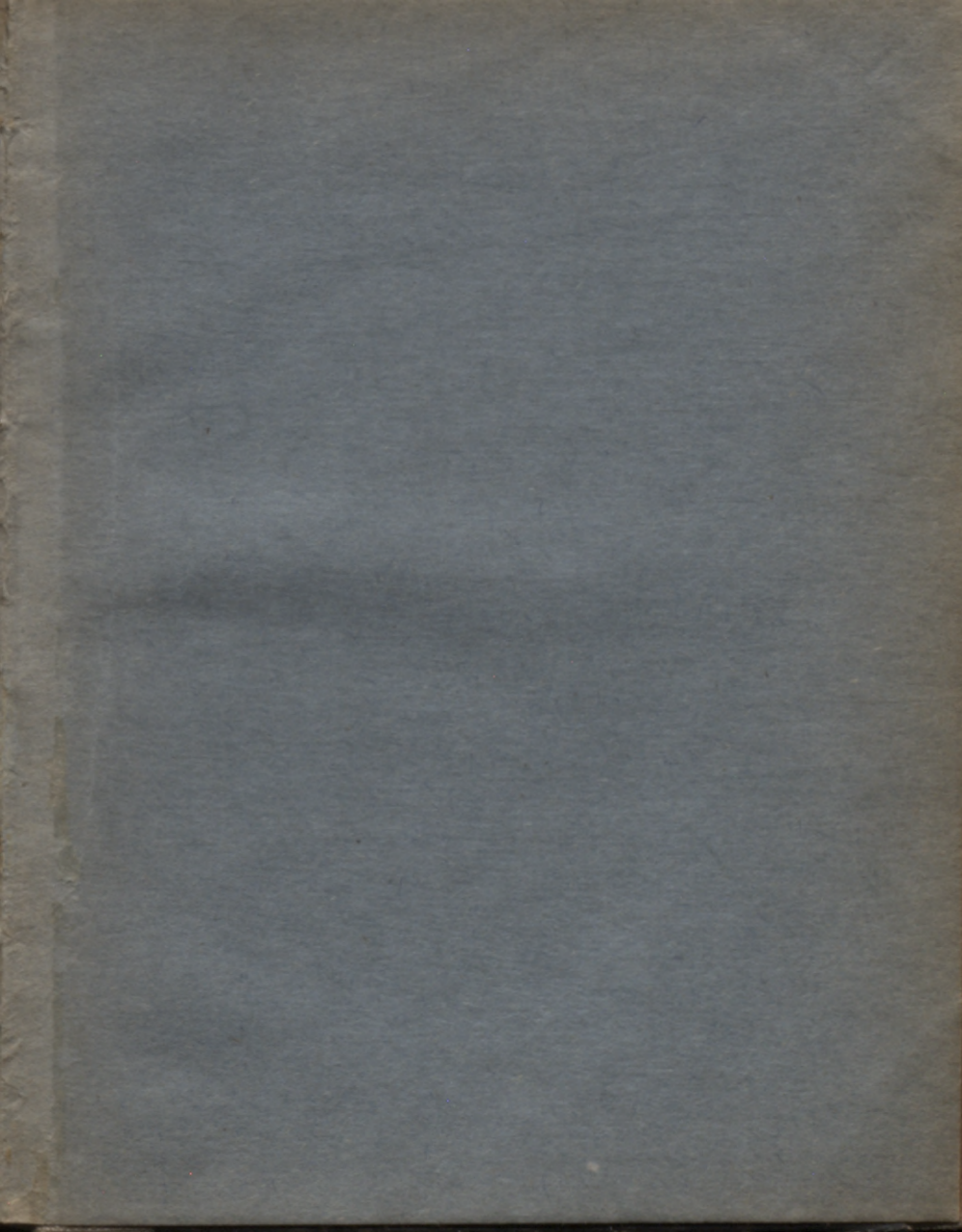
1.	Ievads . . . . .	3
2.	Zaļbarības bioloģiskais iespāids . . . . .	6
3.	Brokastu un saldo ēdienu nozīme . . . . .	15
4.	Brokastu un saldo ēdienu sagatav. tehnika . . . . .	19
5.	Brokastu un saldo ēdienu receptes . . . . .	24
6.	Pusdienu un vakariņu nozīme . . . . .	59
7.	Pusdienu un vakariņu sagatavošanas tehnika . . . . .	63
8.	Pusdienu un vakariņu receptes . . . . .	69

## Drukā s kļūdas.

Lpp. Rinda.

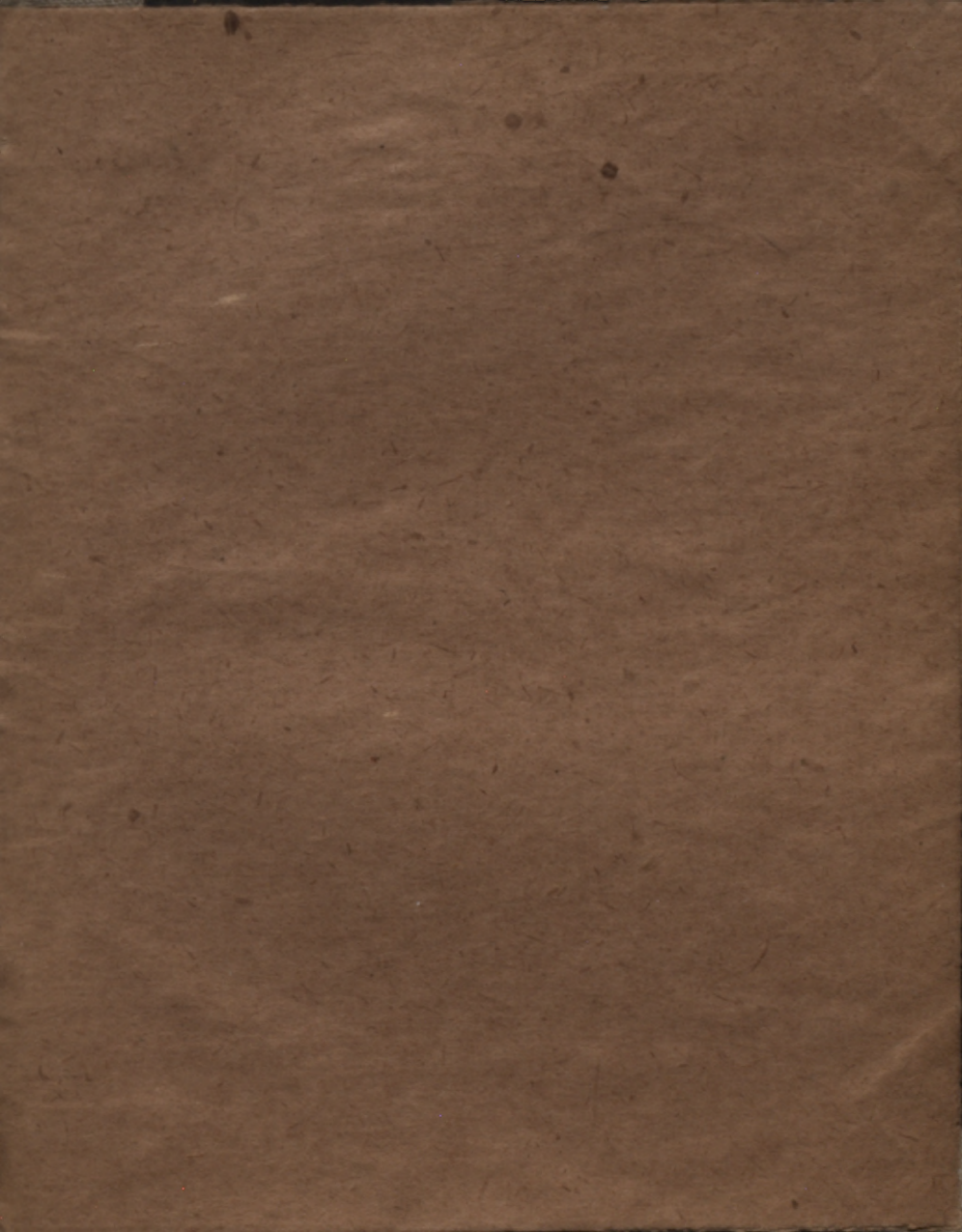
7., 12.	no apakšas „reorganiskos“ vietā jābūt „neorganiskos“				
9., 14.	„augšas „pierādīt“	„	„	„	„pierādīts“.
9., 15.	„	„varot“	„	„	„vairot“.
17., 17.	„	„kaudis“	„	„	„kandis“
21., 7.	„	„Mazdazuņi“	„	„	„Mazdazuņi“
28., 6.	apakšas „četrkantainos“	„	„	„	„četrkantainos“
36., 12.	„	„sausīņi“	„	„	„sausīņus“
48., 7.	„	„tam“	„	„	„tani“
48., 7.	„	„100 grm. resp. biezēna“	„	„	„100 grm. sulas, resp. biezēna“
49., 7.	„	„argumentu“	„	„	„ornamentu“
59., 12.	„augšas „vīnu“	„	„	„	„vīpu“

27650



1. OKT. 1928

L 7650





LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0306084297