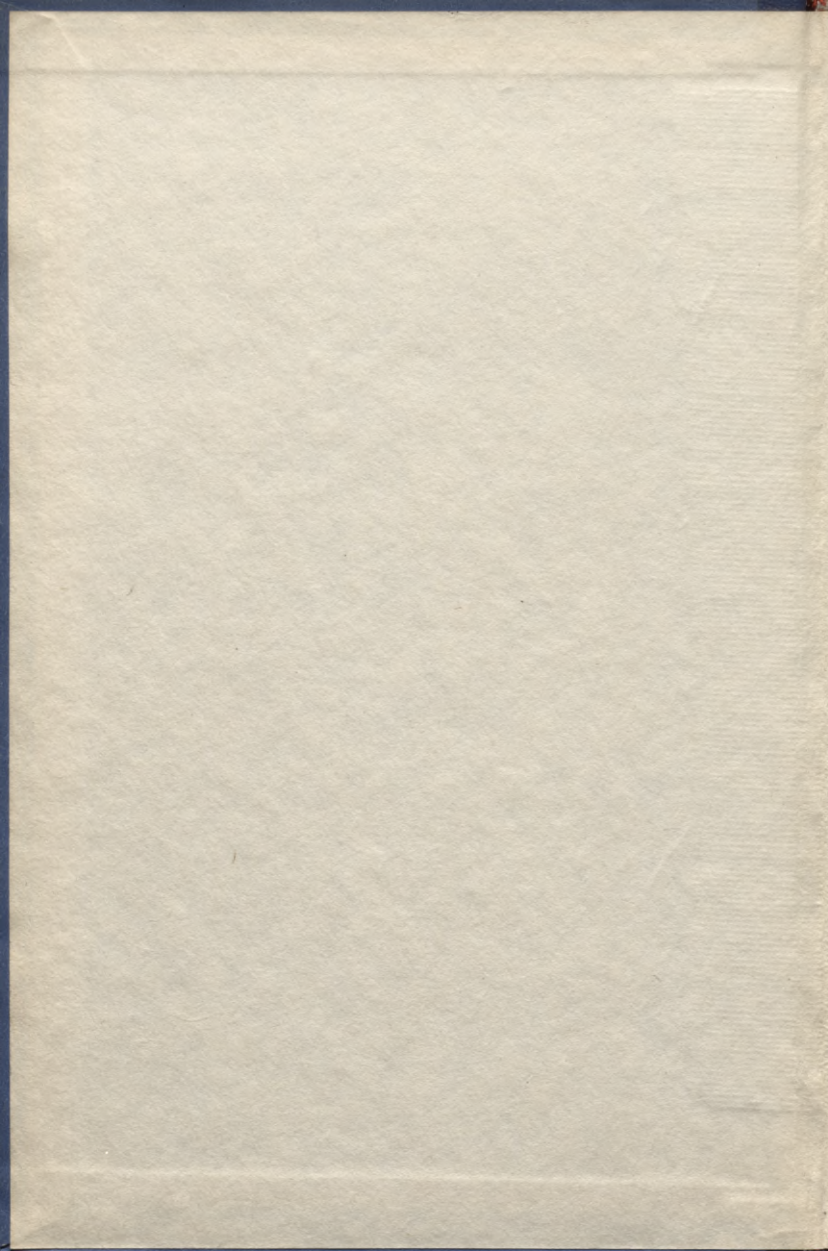
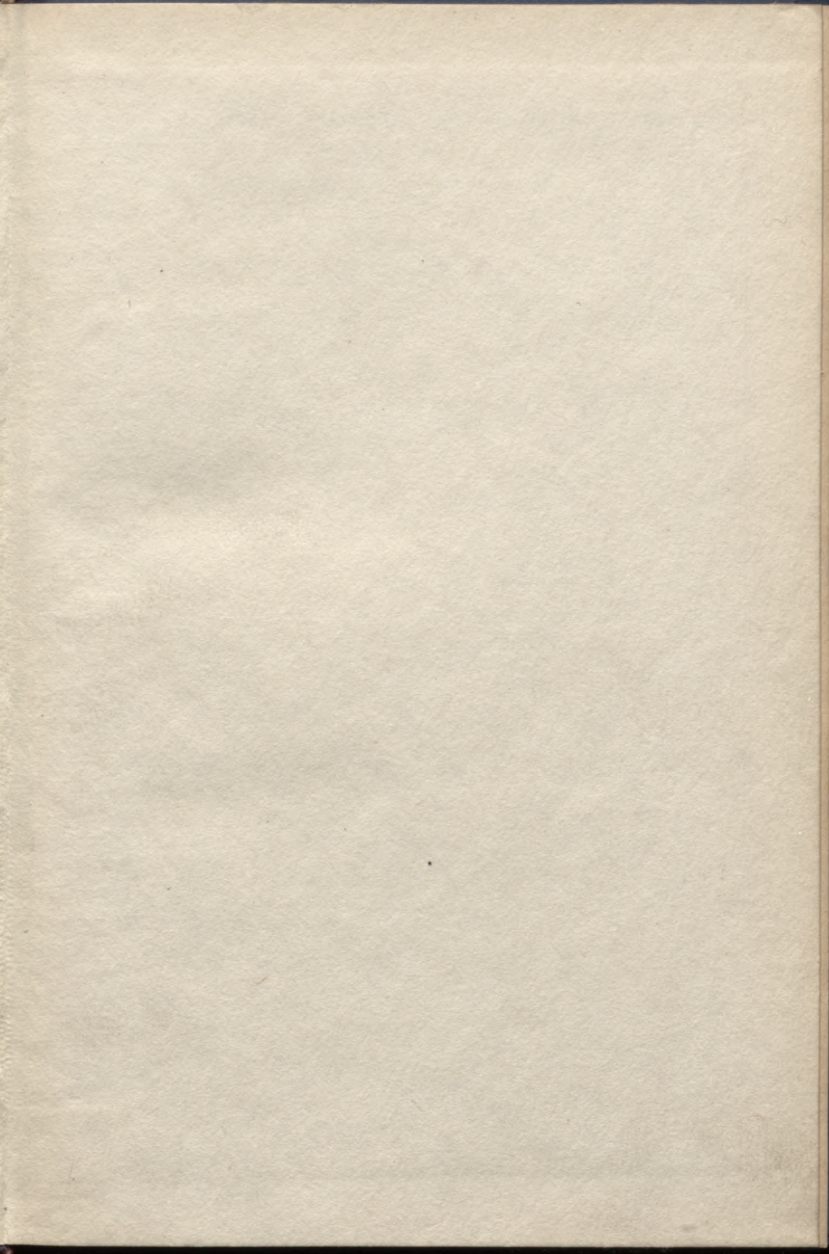


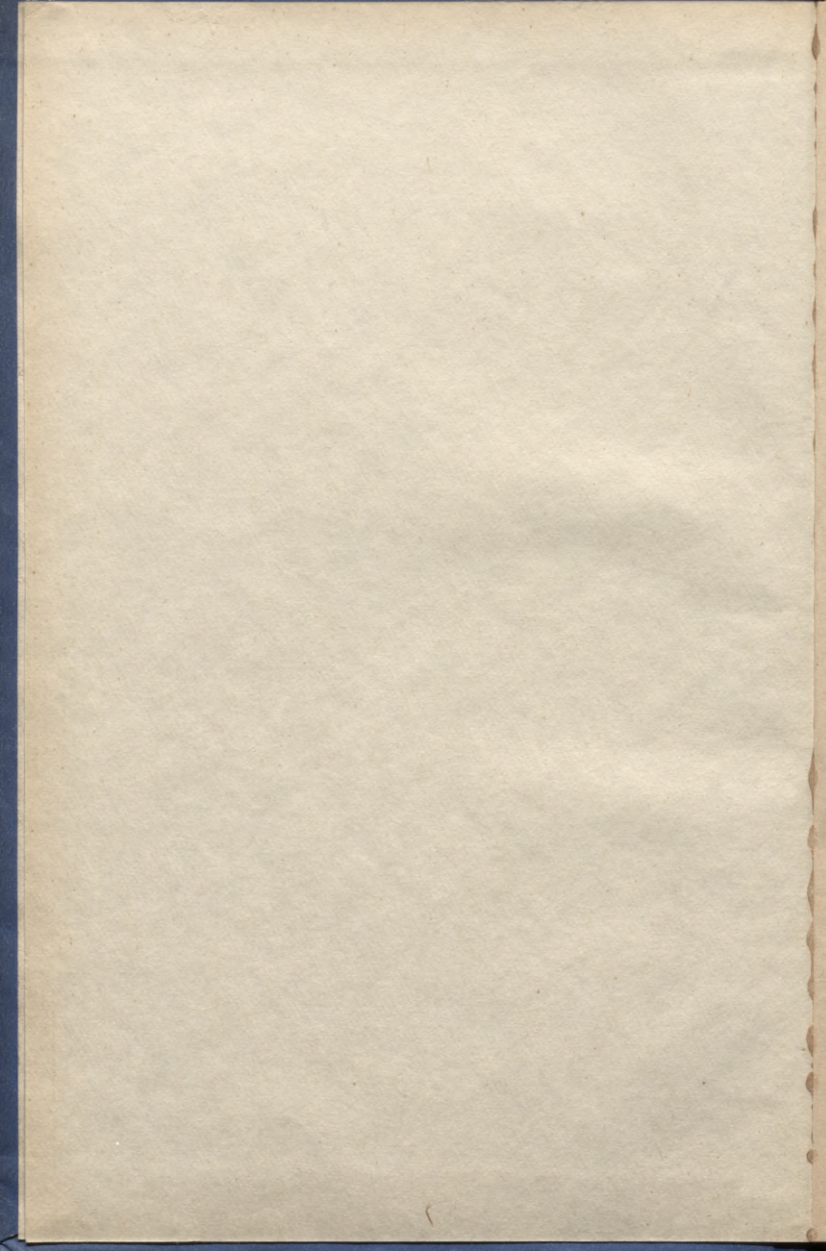
63-4
L 226

ārstnieciskā
uztura

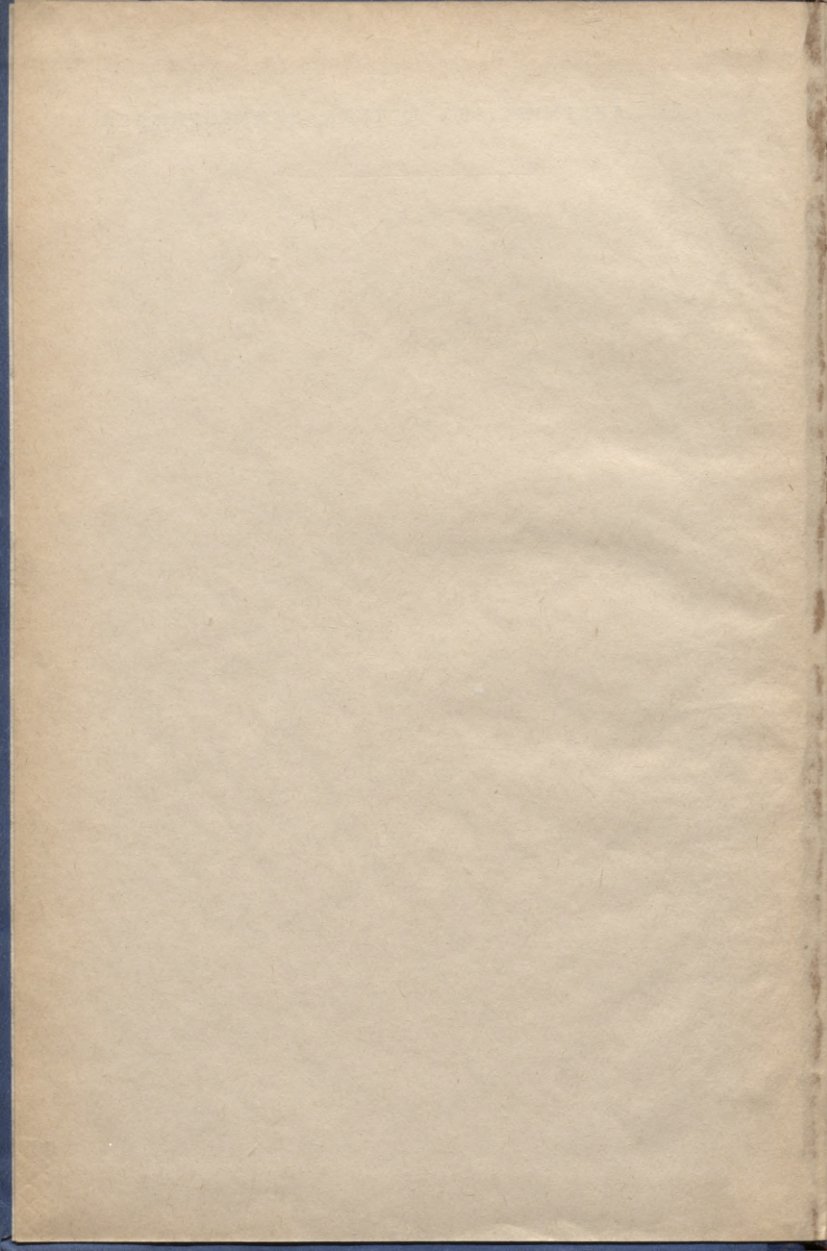
rokasgrāmata







ĀRSTNIECISKĀ UZTURA ROKASGRAMATA



L $\frac{63-4}{226}$

Dubl
L
61

213.25

ĀRSTNIECISKĀ UZTURA ROKASGRĀMATA

Prof. K. Skulmes redakcijā

LATVIJAS VALSTS IZDEVNIECĪBA
R I G Ā 1 9 6 3

615.31(085)
Ar 865

Latv. PSR Valsts bibliotēka

~~63 — 62. 392~~

03050 30696

PRIEKSVĀRDS

Par ārstniecisko uzturu ir radusies pamatota interese plašās iedzīvotāju aprindās, jo nav nevienas slimības, kuras ārstēšanā liela nozīme nebūtu diētai. Bieži tā ir pat galvenais ārstnieciskais līdzeklis. Bez tam diēta sekmē gan ātrāku un pilnīgāku izveseļošanu, gan novērš slimības sarežģījumus vai tās pāreju hroniskā formā.

Padomju Savienībā ārstnieciskam uzturam tiek veltīta izcila uzmanība — ārsti un zinātnieki neatlaidīgi meklē jaunus un iedarbīgus līdzekļus slimību ārstēšanai un it sevišķi to profilaksei. Jau pašreiz diēta ir visās Padomju Savienības ārstnieciskās iestādēs jebkura ārstēšanas veida obligāta sastāvdaļa. Zinātnieki ir ieguvuši pārlicinošus pierādījumus tam, ka aplams uzturs var būt daudzu smagu slimību cēlonis un ka pareizam uzturam ir liela nozīme to profilaksē. Kā piemēru var minēt visā pasaulē pašreiz aktuālos pētījumus par uztura lomu aterosklerozes izcelsmē, ārstēšanā un profilaksē.

Diēta ir vissvarīgākais sirds, kuņģa un zarnu, aknu, kā arī nieru slimnieku ārstēšanas veids, tā ir nepieciešama tuberkulozes slimniekiem, neraugoties uz lielajiem prettuberkulozes ķīmiskās un ķirurģiskās ārstniecības panākumiem. Liela nozīme diētai ir ķirurģijā — pirmsoperācijas un pēcoperācijas periodā, brūču un kaulu lūzumu dziedniecībā, cukurslimības un citu vielu maiņas slimību, piemēram, aptaukošanās ārstēšanā. Maz ir tādu ādas slimību, kuru ārstēšanā galvenā vieta nepienāktos diētai. Vēl nav atrisinātas daudzas dietoloģijas problēmas, bet to noskaidrošanā turpinās sprāgs zinātnieku un ārstu darbs.

Vairums cilvēku tomēr maz ko zina par to, kāda diēta katrā atsevišķā gadījumā vajadzīga, kāda tai nozīme minētās slimības ārstēšanā un cik svarīga ir diēta citu ārstniecisko paņēmienienu vidū. Tomēr diētas ievērošana nav arī jāpārspīlē: atļauto var

lietot brīvi, izbeidzot diētas ierobežojumus tad, kad tie pēc ārsta domām vairs nav vajadzīgi. Noteicējs visos gadījumos ir ārsts.

Grāmata lasītāju iepazīstina ar to, kādas ir ārstnieciskā uztura īpatnības salīdzinājumā ar vesela cilvēka uzturu, kāds uzturs un ēdieni ir katras slimības vai slimību grupas ārstēšanā vislabākie, kā tie pareizi jāsaņem un kādi uzturlīdzekļi jāizmanto. Daudz uzmanības veltīts vitamīniem — svarīgai slimā cilvēka uztura sastāvdaļai. Nav aizmirsti arī slimie bērni, sākot ar vismazākajiem, un vecie cilvēki, kuru mūža vakarcēlienu zinātne cenšas pagarināt un vērst fiziski gaišāku.

Daudzas ēdienu receptes ir pilnīgi jaunas, bet agrāk pazīstamās pārveidotas atbilstoši modernās uzturzinātnes prasībām. Izmantoti visi vietējie un viegli pieejamie ievestie uzturlīdzekļi, arī tādi, kurus iedzīvotāji mazāk pazīst, uzturam derīgi savvaļas augi un ogas, dārzeņu lapas utt. Receptūrā ir arī latviešu tautas ēdieni, kas derīgi slimnieku uzturam. Visas receptes ir pārbaudītas speciālistu sanāksmēs, mājturības apmācības iestādēs un citur.

Grāmata ir kolektīvs darbs, kurā galveno ieguldījumu sniegušas mūsu republikas mājturības speciālistes L. Dēliņa, R. Šķipsna un A. Vītola, ar ārstnieciskā uztura zinātniskajiem pamatiem iepazīstina ārstes K. Skulme, L. Sīle, bet attiecībā uz bērnu uzturu — M. Burmeistere.

Mēs ceram, ka grāmata noderēs visiem tiem daudzajiem slimniekiem, kas ārstējas mājas apstākļos, un vēl vairāk slimnīcu, sanatoriju, atpūtas namu un sabiedriskā uztura iestāžu darbiniekiem, kuru pienākums ir ārstnieciskā uztura organizācija un kārtošana. Šādas grāmatas latviešu valodā vēl nav, pie tam tā ir oriģināldarbs, kas vispirms un galvenokārt dibinās uz visu autoru personīgo pieredzi uztura zinātniskajā pētniecībā un praktiskajā realizācijā, kā arī attiecīgo kadru apmācībā.

1. ISI PAR PAREIZU UZTURU

Dabā ir ļoti daudz uzturlīdzekļu, no kuriem mēs iegūstam vajadzīgās uzturvielas: olbaltumus, taukus, ogļhidrātus, minerālsāļus, mikroelementus, vitamīnus un ūdeni. Bez tam pareizā uzturā ir jābūt zināmam daudzumam balastvielu, kas nosaka uztura apjomu, sekmē gremošanas sulu izdali un ierosina zarnu kustības. Nozīme ir arī uzturlīdzekļu garšai, smaržai un krāsvielām, kuras iedarbībā līdzīgas vitamīniem.

Gremošanas orgāni uzturlīdzekļus pārstrādā un atbrīvo tur uzkrātās uzturvielas, kas zarnās uzsūcas, nokļūst asinīs un ar tām pieplūst visiem audiem un orgāniem. Sašķeļot šīs uzturvielas, organisms iegūst dzīvības norisēm, kustībām un veicamam darbam vajadzīgo enerģiju, kā arī materiālu uzbūves un atjaunošanas procesiem, kas nepārtraukti risinās visos audos un orgānos. Visu šo sarežģīto procesu kopu sauc par organisma vielu maiņu.

Pareiza uztura pamatnoteikumi ir pilnvērtība, daudzveidība un mērenība. Uztura daudzumam ir mazāka nozīme nekā tā bioloģiskai vērtībai, ko nosaka visu vajadzīgo uzturvielu klātbūtne pareizās savstarpējās attiecībās. Šādu uzturu sauc par līdzsvarotu uzturu.

Olbaltumi ir dzīvības specifiskie nesēji dzimumšūnās, visu šūnu, dažādu sekrētu, fermentu, hormonu, hemoglobīna un imūnvielu uzbūves materiāls. Hormonus izstrādā iekšējās sekrēcijas dziedzeri un raida asinīs, kur tie piedalās dzīvības norišu regulācijā. Fermenti ir ļoti aktīvas vielas, kas organismā ierosina un veicina ķīmiskos procesus. Daudzi vitamīni un mikroelementi ir fermentu sastāvdaļas. Imūnvielas (imunitāte — neuzņēmība pret slimību) sargā organismu no infekcijas un dažām citām slimībām, varbūt arī no ļaundabīgu audzēju izveidošanās.

Bez olbaltumiem nav dzīvības, un citas uzturvielas tos nevar aizstāt. Olbaltumu badā organisms noārda savus mazāk svarīgos audus, lai iegūtu vielas jaunu, dzīvībai sevišķi svarīgu olbaltumu uzbūvei.

Gremošanas orgānos olbaltumi sašķeļas līdz aminoskābēm, kuras zarnās uzsūcas. Dažas aminoskābes cilvēka organisms spēj arī pats sintezēt vajadzīgā daudzumā, bet citas — neaizstājamās aminoskābes ir jāuzņem ar uzturu. Neaizstājamās aminoskābes (8) ir fenilalanīns, izoleicīns, leicīns, lizīns, metionīns,

treonīns, triptofāns un valīns. Pēc dažu uzturzinātnieku domām, te jāpieskaita vēl arginīns, cistīns, histidīns un tirozīns.

Labākais neaizstājamo aminoskābju avots ir dzīvnieku valsts produkti: piens (vidēji ap 3% olbaltumu), biezpiens (15—18%), siers (20—35% un vairāk), liesa gaļa un liesas zivis (18—20%), ikri (30%), olas (1 gab. 5—6 g). Tomēr šāds aminoskābju iedalījums ir relatīvs, jo jāatgūst nav vēl pietiekami izpētīts, bez tam aizstājamo aminoskābju sintēzei (uzbūvei) organisms bieži izlieto neaizstājamās.

Uzturā jālieto kā dzīvnieku valsts, tā augu valsts olbaltumi, jo aminoskābju sastāva ziņā tie cits citu papildina. Bez tam sojas pupu, rīsu, kartupeļu, kāpostu un zaļo dārzeņu olbaltumiem ir augsta bioloģiskā vērtība, kaut gan to tur nav daudz. Tādēļ vajadzīgs jauks un dažāds uzturs.

Augu valsts olbaltumu avots ir maize (6—7%, smalkāka-rupjāka), milti (9—10%), makaroni (9%), rīsi un dažādi putraimi (7—10%), pākšaugi (17—20%), kartupeļi (ap 2%), raugs (15%), rieksti (12%). (Visi šie un arī turpmākie neto skaitļi ir noapaļoti, aptuvenam aprēķinam.)

Pieaugušam cilvēkam normālos apstākļos jāuzņem ap 100 g olbaltumu dienā; vislabākā dzīvnieku valsts un augu valsts olbaltumu attiecība ir 3:2. Nozīme ir arī klimatiskajiem apstākļiem, vecumam, darba veidam, veselības stāvoklim un uztura sastāvam. Smagā fiziskā darbā, aukstumā, karstumā, grūtniecības un zīdīšanas laikā nepieciešams lielāks olbaltumu daudzums. Pietiekams tauku, ogļhidrātu, minerālsāļu (sevišķi sārmaino) un vitamīnu (sevišķi B grupas) daudzums uzturā taupa olbaltumus. Pareiza olbaltumu, tauku un ogļhidrātu attiecība ir 1:0,8:4.

Ja kādas slimības dēļ olbaltumi uzturā ilgāku laiku jāierobežo, to daudzums tomēr nedrīkst būt mazāks par 65—70 g dienā. Mazāki olbaltumu daudzumi ir atļauti tikai dažas dienas. Olbaltumu deficīts rada smagus veselības traucējumus. Kaitīgs ir arī pārāk liels olbaltumu daudzums uzturā, sevišķi slimam cilvēkam.

T a u k i ir koncentrēts enerģijas avots, kam liela nozīme intensīvā darbā. Tie palielina ēdienu sātību, jo aiztur tos ilgāk kuņģī, sekmē žults izdali un zarnu kustības, sargā ķermeni no atdzišanas un traumām. Bez tam taukos atrodas taukos šķīstošie vitamīni (A, D, E, K), neaizstājamās taukskābes (F faktors) un lipīdi (fosfatīdi un sterīni). Sevišķa nozīme taukiem ir ķermeņa augšanā, tā attīstībā, vielu maiņā (ciešā saistībā ar B grupas vitamīniem) un aizsargreakcijās.

Zarnās tauki sašķeļas līdz taukskābēm; daļa tauku uzsūcas bez sašķeļšanās — smalkas emulsijas veidā. Izšķir piesātinātās un nepiesātinātās jeb **n e a i z s t ā j a m ā s t a u k s k ā b e s**, kas, tāpat kā neaizstājamās aminoskābes, obligāti jāuzņem ar uzturu. Kopā ar vitamīniem un lipīdiem tās nosaka tauku bioloģisko vērtību. Neaizstājamās taukskābes ir vajadzīgas ādas normālai

darbībai, un tām (kā arī fosfatīdiem) ir svarīga nozīme aizsardzībā pret aterosklerozi un žultsakmeņiem.

Svarīgākais fosfatīdu pārstāvis ir lecitīns. Tā sastāvā ietilpst holīns, kam liela nozīme aknu aizsardzībā. Svarīgākais sterīnu pārstāvis ir holesterīns — ar lecitīnam pretēju iedarbību. Ar holesterīna vielu maiņas traucējumiem saista aterosklerozes attīstību. Holesterīns sekmē tauku uzsūkšanos zarnās un vajadzīgs vairāku hormonu un D vitamīna sintēzei.

Tauku avots uzturā ir sviests (80—84%), augu eļļas, margarīns un dzīvnieku tauki (ap 90%), speķis (50—60%), treknā gaļa (20—35%), treknas zivis (15—25%). Vidēji treknā gaļā un zivīs ir ap 5% tauku, liesās 1—2%. Liesā sierā ir 10—12%, treknā līdz 35% un vairāk tauku, krējumā 10—40%, pilnpienā 3—4,5%, pilnpiena biezpienā 15—18%, riekstos, mandeļēs līdz 50%, 1 olas dzeltenumā 5—6 g. Nedaudz tauku ir arī graudos, visvairāk auzu pārslās. Bez tam organisms sintezē taukus no ogļhidrātiem, ja to uzturā daudz, un pat no olbaltumiem.

Gaļas taukos ir maz neaizstājamo taukskābju un vitamīnu. Sviests ir ļoti svarīgs A vitamīna, daļēji arī D vitamīna avots mūsu uzturā, bet neaizstājamo taukskābju tur nav daudz. Ar pēdējām mūs apgādā augu eļļas. Vērtīga ir valriekstu, mogoņu, kukurūzas, sojas, saulespuķu eļļa, tālāk seko kaņepju, kokvilnas, līnu, zemesriekstu eļļa; vismazākā bioloģiskā vērtība ir olīveļļai. Labs A vitamīna avots ir rieksti un olas dzeltenums. No dzīvnieku taukiem vairāk neaizstājamo taukskābju ir kaulu smadzenēs, putnu un cūkas taukos. Augu eļļas ir arī svarīgākais E vitamīna avots uzturā.

Fosfatīdi un sterīni atrodas gan dzīvnieku, gan augu produktos. Daudz fosfatīdu ir olas dzeltenumā, smadzenēs, ikros, diezgan daudz aknās, kaulu smadzenēs, pākšaugos, raugā, augu eļļās; tie atrodas arī graudos un zaļajās lapās. Sviestā to nav daudz. Fosfatīdus organisms var sintezēt pats, ja uzturā netrūkst olbaltumu un tauku. Arī holesterīns tiek sintezēts organismā. Daudz holesterīna ir treknā gaļā, iekšējos orgānos, sevišķi smadzenēs, olas dzeltenumā, tomēr lecitīna te ir gandrīz 4 reizes vairāk. Arī sviests satur holesterīnu.

Normālos apstākļos cilvēkam vajag ap 80 g tauku dienā, bet nelabvēlīgā klimatā un smagā darbā vairāk. Vismaz 30% no šī daudzuma jābūt piena taukiem (sviests, krējums, pilnpiens) un vismaz 15% augu eļļām. Tauku pārmērība uzturā rada aptaukošanos, dažādu iekšējo orgānu darbības un vielu maiņas traucējumus, sekmē aknu cirozes, aterosklerozes, zināmos apstākļos pat vēža attīstību. Tādēļ bez speciālas vajadzības nevajadzētu lietot dienā vairāk par 100 g tauku. To minimālais daudzums ir 50—60 g dienā.

Jo ātrāk tauki sastingst, jo sliktāk organisms tos izmanto. Tauku (eļļu) karsēšanas un rafinēšanas procesos sašķeļas to

vērtīgākās sastāvdaļas. Tas notiek arī, taukiem un eļļām bojājo-
ties; reizē ar to rodas organismam kaitīgas vielas.

Ogļhidrāti ir cilvēka galvenais enerģijas avots, bez tam tie piedalās dažādos dzīvības procesos, piemēram, tauku vielu maiņā («tauki sadeg ogļhidrātu liesmās»). Izšķir vienkāršos cukurus (vīnogu un augļu), disaharīdus (parastais, piena, iesala cukurs) un cieti, kas sastāv no daudzām vīnogu cukura daļiņām. Graudi, pākšaugi, kartupeļi un lielākā daļa dārzeņu satur cieti, augļi un ogas — cukurus, lielāko tiesu vīnogu un augļu cukuru. Medus ir vērtīgāks par cukuru — ķīmiski gandrīz tīru produktu.

Gremošanas procesos visi ogļhidrāti sašķeļas līdz vienkāršiem cukuriem, galvenokārt līdz vīnogu cukuram, kas ātri iesūcas asinīs. Ciete šķeļas lēnām un lēnām tiek uzsūkta. Tam ir liela nozīme, jo asinīs nerodas krasas cukura līmeņa svārstības, kas izraisa traucējumus sirdsdarbībā, nervu sistēmas un citās funkcijās. Ieteic uzņemt 64% ogļhidrātu ar cietes produktiem un 36% ar cukuriem, t. i., ap 100 g cukura dienā, ieskaitot medu, ievārijumus un saldumus (pārrēķinot cukurā).

Asinis nes cukuru no zarnām uz aknām, kas lielāko daļu no tā aiztur un pārvērš par glikogenu — dzīvnieku valsts cieti; mazāks glikogena rezerves ir muskuļos. Ja vienā reizē uzņem daudz cukura, liekais izdalās ar urīnu, jo organisms nespēj to tik ātri izmantot. Ja cukura līmenis asinīs sāk pazemināties, tiek sašķelts uzkrātais glikogēns.

Normālos apstākļos cilvēkam vajag 400—500 g ogļhidrātu dienā. Ogļhidrātu pārmērības uzturā rada nervu sistēmas un vielu maiņas, sevišķi ūdens vielu maiņas traucējumus (audos tiek aizturēts ūdens), veicina aptaukošanos. Tomēr jāuzņem vismaz 250 g ogļhidrātu dienā, lai dzīvības procesi norisinātos normāli un nerastos acidoze — organisma saindēšanās ar skābiem vielu maiņas produktiem.

Ogļhidrātu avots ir cukurs (99,8%), medus (ap 75%), maize (42—50%, smalkāka-rupjāka), milti, rīsi un citi putraini (60—75%), pākšaugi (50%), kartupeļi (18—20%), augļi un ogas (5—10%, saldajos vairāk), dārzeņi (3—5%, zaļajos zirnīšos, burkānos, bietēs, sīpolos vairāk). Daudz cukura ir vīnogās (līdz 25%), žāvētos augļos (50—60% un vairāk), ievārijumos (ap 70%). Pienā ir ap 5% cukura. Cukurs var tikt sintezēts arī pašā organismā.

Pie ogļhidrātiem pieder pektīni (recekļvielas), kas atrodas augļos, ogās un daudzos dārzeņos, un šķiedrviela (celuloze) — augu šūnu skelets. Pektīni un šķiedrviela gremošanas orgānos uzbriest, palielina fekāliju masu un tā veicina zarnu iztukšošanu, bet šķiedrviela veicina arī liekā holesterīna izvadišanu no organisma caur zarnām. Pateicoties uzbriešanas spējai, uztur līdzekļi, kuros ir daudz šķiedrvielas, labi sātina (rupju miltu maize, rupji putraini, pākšaugi, dārzeņi), jo padara uzturu apjomīgāku. Vispār šķiedrvielai uzturzinātne sāk veltīt lielu uzmanību.

nību, sevišķi aptaukošanās, aterosklerozes un pāragra vecuma aizkavēšanā. Pektīni saista zarnās kaitīgas un indīgas vielas.

Vitamīni ir vajadzīgi augšanai un visām organisma funkcijām, visai vielu maiņai. Tiem liela nozīme organisma piemērošanās reakcijās. Ja trūkst vitamīnu, mazinās arī organisma spējas pretoties infekcijai un citiem kaitīgiem aģentiem. Bez tam katram vitamīnam vai vitamīnu grupai ir savi uzdevumi.

Cilvēkam ir vajadzīgi šādi vitamīni: A vitamīns, B grupas vitamīni (B₁ — tiamīns, B₂ — riboflavīns, PP — nikotīnskābe vai tās amīds, B₆ — piridoksīns, B₁₂, biotīns, paraaminobenzojskābe, holīns, folijskābe, inozīts un pantotēnskābe), C vitamīns (askorbīnskābe), D, E, K (vikasols) un P vitamīns (rutīns). Pēdējos gados ir atklāti daži jauni vitamīni, piemēram, B₁₅, bet tie vēl nav pietiekami izpētīti. Tāpat kā B grupa, arī D, E un K vitamīns ir vairāku vitamīnu sakopojums, tomēr ar līdzīga rakstura iedarbību, kamēr B grupā apvienotajiem vitamīniem ir katram sava, specifiska iedarbība.

Daži vitamīni šķīst ūdenī (B grupa, C, P), citi — taukvielās (A, D, E, K). Pirmie viegli sašķeļas un organismā neuzkrājas, otrie ir izturīgāki un rada tur zināmas rezerves. Cilvēks vitamīnus saņem ar augu valsts un dzīvnieku valsts produktiem. Dažus no tiem (B grupas, K vitamīnu) sintezē arī cilvēka zarnu baktērijas.

Daļa vitamīnu organismā rodas no attiecīgiem provitamīniem: A vitamīns — no karotīniem, D vitamīns — no dehidroholesterola (atrodas ādā un saules ultravioleto staru ietekmē pārvēršas par D vitamīnu), PP vitamīns un holīns — no dažām aminoskābēm (triptofāna, metionīna).

Ja organisms nesaņem vitamīnus pietiekamā daudzumā, rodas attiecīgā hipovitaminoze. Tai var būt dažādi cēloņi: vienpusīgs uzturs, kurā maz vitamīnu, to pastiprināta sašķeļšanās gremošanas orgānos, vitamīnu uzsūkšanas un izmantošanas traucējumi. Diezgan daudz vitamīnu iet zudumā, ja cilvēks stipri svīst vai viņam atdalās daudz urīna. Alkohols, nikotīns un slimības palielina vitamīnu vajadzību.

Lieli vitamīnu daudzumi var radīt attiecīgu organismam kaitīgu hipervitaminozi. Tas ir pierādīts par A, D, K vitamīnu un laikam attiecināms arī uz visiem citiem vitamīniem. Ir arī antivitamīni, piemēram, sulfanilamīdi nomāc B grupas vitamīnu darbību, antikoagulantī darbojas pret K vitamīnu.

Vitamīni ir vajadzīgi noteiktos savstarpējos un ar citām uzturvielām saskaņotos daudzumos, kas ir necīgi. Padomju Savienībā 1960. g. tika pieņemtas šādas vitamīnu normas: A — 1,5 mg (vai 3 reizes vairāk karotīnu), B₁ un B₆ — pa 2 mg, B₂ — 2,5 mg, PP — 15 mg, C — 70 mg dienā.

Sīs normas ir tikai aptuvenas, orientācijai, jo vajadzība mainās atkarībā no veselības stāvokļa, klimatiskajiem, darba u. c.

apstākļiem. Mainīgs ir arī vitamīnu saturs uzturlīdzekļos, tādēļ vitamīnu tabulām ir relatīva nozīme. Organisma apgādē ar vitamīniem liela nozīme ir uztura dažādībai un tā pareizai sagatavošanai.

A vitamīns ir vajadzīgs ķermeņa augšanai un attīstībai un sevišķi normālai segaudu — ādas un gļotādu darbībai. Agrīnas A hipovitaminozes pazīmes ir «mieža graudi», vistas aklums, ierobežota krāsu uztvere, biežas «saaukstēšanās». Karotīni ir vairāki. Organismā tie pārvēršas par A vitamīnu, tomēr tiek izmantoti sliktāk. Karotīni, tāpat kā visi taukos šķīstošie vitamīni, zarnās uzsūcas tikai tauku klātbūtnē.

Labs A vitamīna avots ir olas dzeltenums un piena tauki (pilnpiens, krējums, sviests, trekns siers), ja govīs, kā arī putni tiek ārā, ganībās vai saņem zaļu barību — karotīnu avotu.

A vitamīns uzkrājas aknās, tādēļ tā tur ir daudz, sevišķi jūras zivju aknās. A vitamīns ir arī citos iekšējos orgānos un treknās zivīs vispār (treknās siļķēs!). Karotīni ir visās augu zaļajās daļās, pat pareizi izžāvētās, daudzos dārzeņos, augļos, ogās, sevišķi koši zaļos, sarkanos, spilgti dzeltenos, arī sēnēs (gailenēs!) un mežrozū paauglīšos.

Parasti kopā ar A vitamīnu uzturlīdzekļos ir D vitamīns. Piena taukos un olas dzeltenumā tā ir daudz vairāk, ja lopī un vistas dzīvo pa āru un laiks ir saulains. Arī cilvēks var tā pavairot savas D vitamīna rezerves. Kopā ar dažiem hormoniem D vitamīns piedalās kalcija un fosfora vielu maiņas regulācijā organismā, veicinot kaulu un zobu normālu attīstību. Bērnam D hipovitaminoze izpaužas rahītā.

E vitamīnam, kā daudzu fermentu sistēmu sastāvdaļai, ir liela nozīme vielu maiņā. Vērtīgākais tā avots ir nerafinētas un nekarsētas augu, sevišķi graudu dīgļu (kviešu) eļļas, bez tam tas ir olas dzeltenumā, dzīvnieku iekšējos orgānos, sviestā, pākšaugos, burkānos, zaļajos dārzeņos.

K vitamīns vajadzīgs asiņu sarecēšanai. Dabā tas plaši izplatīts, to sintezē arī zarnu baktērijas. Deficīts rodas tikai tad, ja zarnās neieplūst žults, kas vajadzīga, lai K vitamīns uzsūktos, vai ilgāku laiku turpinās caureja, kas traucē zarnu baktēriju darbību. Ļoti labs K vitamīna avots ir zaļās lapas.

Gandrīz visi B grupas vitamīni piedalās dažādos dzīvības procesos kā fermentu sistēmu sastāvdaļas, un tiem ir liela nozīme nervu sistēmas, gremošanas, asinis radošo orgānu un ādas darbībā.

Lielāko tiesu B grupas vitamīni atrodas kopā, un tos satur daudzi uzturlīdzekļi, lai gan parasti mazos daudzumos. Tas no jauna apliecina uztura dažādības nozīmi. To galvenais avots ir rupju miltu maize un putraimi, pākšaugi, rieksti, liesa gaļa un zivis, iekšējie orgāni, sevišķi aknas un raugs; tos satur arī piens,

olas un dažādi dārzeņi. Sēnēs ir diezgan daudz PP vitamīna, dažās — arī B₁ vitamīns.

Daudzpusīga ir C vitamīna nozīme organismā. Nav tāda orgāna vai tādu audu, kuru darbību C vitamīns neietekmētu. Sevišķi liela nozīme tam ir organisma aizsargreakcijās.

Daudz C vitamīna ir zaļajās dārzeņu un garšaugu lapās, kāpostos, sevišķi ziedu kāpostos un rožu kāpostos, saldo piparu un jauno pupiņu pākstīs, kāļos, mārutkos, zaļajos zirnīšos; no ogām — upenēs, zaļās ērkšķogās, zemenēs, pīlādžu un smilts ērkšķa ogās, mežrožu paaugļiņos. Arī daudzas citas ogas un antonovkas šķirnes āboli ir labs C vitamīna avots. Aukstā gadalaikā C vitamīnu Latvijas iedzīvotāji uzņem galvenokārt ar kartupeļiem un kāpostiem. Arī piens satur C vitamīnu, ziemā vairāk nekā vasarā.

P vitamīns parasti ir kopā ar C vitamīnu, sevišķi upenēs, mežrožu paaugļiņos, citronos, apelsīnos, pīlādžu ogās, salātos, spinātos un citās zaļās lapās. P vitamīns piedalās sīko asinsvadu caurlaidības regulācijā, paaugstinot to izturību, un sekmē C vitamīna uzkrāšanu organismā.

Lielākā daļa vitamīnu sašķeļas, ja tos karsē gaisa klātbūtnē. Tie sašķeļas arī saulē un gaismā. Sārmaina vide (sāls, sodas piedevas) un smagie metāli (dzelzs, varš) sekmē vitamīnu sašķeļšanos. Bez tam dažu dārzeņu un augļu šūnās ir fermenti, kas atbrīvojas to mizošanas un sasmalcināšanas laikā un sašķeļ vitamīnus. Aplaucēšana šo fermentu darbību izbeidz, tomēr savukārt veicina vitamīnu izskalošanu un sašķeļšanu.

Visneizturīgākais ir C vitamīns, tādēļ attiecīgie uzturlīdzekļi jāsargā kā no siltuma, tā no gaisa skābekļa un gaismas iedarbības. Skābā vidē kā C vitamīns, tā arī B grupas vitamīni ir izturīgāki, bet tie ātri sašķeļas sārmainā un neitrālā vidē, sevišķi gaisa klātbūtnē. A vitamīns un karotīni ir samērā izturīgi pret karsēšanu, ja nepieplūst gaiss, citādi tie viegli sašķeļas, arī gaismā. D vitamīns ir diezgan izturīgs.

Minerālvielas organisms uzņem ar uzturu un dzeramo ūdeni. Svarīgākās no tām ir kalcija, fosfora, magnija, kālija, nātrija, sēra savienojumi, kā arī daži mikroelementi.

Kalcija, fosfora, magnija sāļi ir galvenās kaulu un zobu sastāvdaļas; daudz fosfora ir smadzeņu un nervu audos. Kalcījs bez tam vajadzīgs sirds muskuļa un centrālās nervu sistēmas darbībai, tas veicina asins sarecēšanu, piedalās organisma aizsargreakcijās, darbojas pret iekaisumiem. Arī fosfors un magnijs piedalās daudzos vielu maiņas procesos, bet sēram ir liela nozīme šūnu elpošanā un kaitīgu vielu maiņas produktu atindēšanā.

Cilvēka organismam nepieciešams 0,8—1 g kalcija dienā, un tā labākais avots ir piens, biezpiens, siers. Šajos produktos ir arī pareizas kalcija un fosfora attiecības (jābūt 1 : 1—2). Otrā vietā ir lapu dārzeņi, kāposti, pākšaugi, žāvēti augļi, rieksti, tomēr

augu kalciju organisms izmanto sliktāk. Fosforu un magniju satur daudzi uzturlīdzekļi, sevišķi graudi un pākšaugi. Labāk tiek izmantots dzīvnieku valsts produktu — smadzeņu, olas dzeltenuma, biezpiena, siera fosfors. Daudz sēra ir pākšaugos, sierā, olās, liesā gaļā un zivīs, graudos.

Nātriju mēs uzņemam galvenokārt ar sāli. Pretēji kalcijam un kālijam nātrijs aiztur audos ūdeni. Veselam cilvēkam vajag ap 15 g sāls dienā, ieskaitot to, kas ir pašos uzturlīdzekļos. Lieklākā daļa cilvēku lieto daudz vairāk sāls, kas ir kaitīgi, sevišķi vecākiem cilvēkiem. Augu valsts produktos ir daudz kālija, maz nātrija sāļu.

Mikroelementi ir ļoti aktīvas vielas, kuras mūsu organismā atrodas niecīgā daudzumā un kuru daudzums ar uzturu aizvien jāpapildina. Daži mikroelementi ir fermentu, hormonu vai vitamīnu sastāvdaļas. Tie piedalās arī organisma aizsargreakcijās.

Dzelzs vajadzīga hemoglobīna (asiņu krāsvielas) sintēzei, bez tam tā ir vairāku fermentu sastāvdaļa. Dienā tās vajag ap 15 mg, bet, ja kuņģī maz sālsskābes, tā slikti uzsūcas. Labs dzelzs avots ir tumšā gaļa, aknas, nieres, olas dzeltenums, zaļie dārzeņi, daļa ogu, pākšaugi, rupji milti un putraini.

Parasti kopā ar dzelzi ir varš un mangāns, kas arī piedalās asins sastāvdaļu atjaunošanā un vielu maiņā, tāpat kā kobalts — B₁₂ vitamīna sastāvdaļa. Kobaltu organisms uzņem galvenokārt ar augu valsts produktiem (pākšaugi, rupji milti un putraini, rieksti, sēnes u. c.). Arī cinks un molibdēns aktīvi piedalās dzīvības procesos, cinks — sevišķi iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbībā. Visvairāk cinka un molibdēna ir dārzeņos, sevišķi zaļajos, graudos, pākšaugos. Jods ir vajadzīgs vairogdziedzera hormonu sintēzei. Apvidos, kur augsnē un dzeramā ūdenī maz joda, ir izplatīts kākslis. Daudz joda ir jūras zivīs, sevišķi to aknās, vēžos, olās, kāpostos, sīpolos, ķiplokos.

Uzskata, ka jauktā, pareizi sastādītā un dažādā uzturā pietiek visu minerāl sāļu un mikroelementu.

Ar uzturu organismā iekļūst un tā vielu maiņā rodas gan skābi, gan sārmaini savienojumi. Dzīvības procesu normālai norisei ir vajadzīga pastāvīga vide, tuva neitrālai, ko organisms cenšas audos un asinīs stingri saglabāt ar speciālām bufersistēmām, izdalot skābu vai sārmainu urīnu un iesaistot regulācijā elpošanas, gremošanas un citus orgānus.

Uzturā sārmaino elementu avots ir kartupeļi, dārzeņi, augļi, ogas, piens. Skābas novirzes izraisa gaļa, zivis, olas, graudi, pākšaugi, rieksti. Dažu slimību gadījumos skābju-sārnu līdzsvara stāvoklis var būt traucēts.

Visi dzīvības procesi organismā norisinās ūdenī. Cilvēks ik dienas zaudē ūdeni ar izelpoto gaisu, sviedriem, urīnu u. c., kopā 2,5—3 l diennaktī, kas atkal jāatjauno. Brīvā veidā ūdens ir jāuzņem ap 1,5 l dienā. Te ietilpst visi šķidrumi,

šķidri un pusšķidri ēdieni (kas līst un pil). Arī paši uzturlīdzekļi satur ūdeni, piemēram, augļi, ogas, dārzeņi līdz 90% un vairāk, kartupeļi, gaļa līdz 75%, maize ap 50%. Kopā dienas uzturā ir 600—800 ml ūdens. Bez tam 400—600 ml ūdens rodas ik dienas, organismā sašķeļoties uzņemtajām uzturvielām. Minimālā ūdens deva, kas dienā obligāti vajadzīga, ir 600 ml.

Smagā darbā, karstumā cilvēks zaudē daudz ūdens, kas jāpapildina. Arī caureja, vemšana un svišana atņem organismam ūdeni. Turpretim šķidrums pārmērības apgrūtina sirds darbību un asinsriti un izskalo no organisma ūdenī šķīstošos vitamīnus un minerālsāļus. Lieli ogļhidrātu daudzumi un sāļi aiztur audos ūdeni.

Uzturvielām sašķeļoties, atbrīvojas enerģija, ko aplēš kalorijās. Gultas režīma apstākļos cilvēkam vajag ik uz katru kilogramu svara 24—30 kaloriju miera stāvoklī, bet bez gultas režīma — 30—35, vieglā darbā 35—40, vidējā darbā 40—45, smagā darbā līdz 60 un vairāk neto kaloriju (produktu tirsvarā, bez neizmantojamām daļām). Ap 10% derīgā uztura paliek zarnās neizmantoju atlikumu veidā, un par tik kaloriju daudzums jāpalielina.

Padomju Savienībā ir pieņemtas šādas kaloriju normas: ap 3000 kaloriju dienā cilvēkam, kas nestrādā fizisku darbu vai veic to sēdus; mehanizētā fiziskā darbā — līdz 3500, nepilnīgi mehanizētā darbā — līdz 4000, smagā darbā — līdz 4500 un vairāk kaloriju dienā. Veciem cilvēkiem vajag mazāk kaloriju, jo viņi mazāk kustas un arī dzīvības procesi viņu organismā ir gausāki. Garīgā darbā nevajag vairāk par 3000 kaloriju dienā.

1 g olbaltumu un ogļhidrātu dod 4,1 kaloriju, 1 g tauku — 9,3 kalorijas. Kaloriju aprēķinā jāņem vērā arī tas, ko cilvēks dara savā brīvajā laikā.

Uzturs ietekmē gremošanas orgānus ar savu masu, konsistenci, ķīmisko sastāvu un daudziem nosacījuma refleksiem. Nosacījuma refleksi var ēstgribu nomākt vai arī to ierosināt ar garšīga, labi sagatavota ēdiena izskatu un smaržu, ierasto ēšanas laiku, glīti aplātu galdu, tīrību un kārtību ēdamtelpā, mierīgu un patīkamu apkārtni.

Ēstgriba ir pirmais un visspēcīgākais kuņģa sekrēcijas kairinātājs, skāba vide — sagremošanas priekšnoteikums, bet kuņģa sula sāk atdalīties jau tad, kad uzturs pat vēl nav iekļuvis mutē, ja patīkami apkārtnes iespaidi modina ēstgribu.

Cik ilgi uzturs paliek kuņģī, atkarīgs no tā sasmalcināšanas pakāpes, irdenuma, ķīmiskā sastāva un paša kuņģa stāvokļa. Ēdieni paliek kuņģī vidēji 3—4 stundas. Viegli ēdieni to atstāj jau pēc 1,5—2 stundām, bet kuņģī ilgi paliek (5—6 stundas) trekni ēdieni, sevišķi tādi, kas sastāv no taukiem un olbaltumiem (cepta trekna gaļa) vai taukiem un ogļhidrātiem (kūkas). Tievajās

zarnās sagremošana turpinās līdz 6 stundām, resnajās zarnās 12 stundas. Viss gremošanas process ilgst vidēji 24 stundas.

Pareiza ēšanas veida pamatnoteikumi ir ēšana noteiktā laikā, 4 reizes dienā, bez steigas, uzturu labi sakošļājot. Sakošļāšana atvieglo kuņģa darbu un sagatavo gremošanas orgānus uztura tālākai apstrādāšanai. Bez tam siekalas satur fermentu, kas jau mutē sāk sašķelt cieti. Kaloriju sadale: 25—30% pirmajās brokastīs, 10—15% otrajās brokastīs (vai launagā), 35—40% pusdienās, 15—20% vakariņās (ne vēlāk kā 1,5—2 stundas pirms gulētiešanas).

Maksimālais ēdiena daudzums galvenām ēdienreizēm veselam cilvēkam ir līdz 1 l (kg). Kopējais uztura daudzums ir 2—3 kg (1) dienā. Kaitīgi ir ēst vairāk, nekā tas vajadzīgs.

Labākā siltu biezu ēdienu pasniegšanas temperatūra ir 50—55° C, zupām 55—60° C, bet aukstiem ēdieniem un dzērieniem ne zemāka par 10° C. Ļoti auksti un karsti ēdieni un dzērieni ir kaitīgi. Slimam cilvēkam pirms ēšanas ieteicama īsa atpūta, sevišķi sirds slimniekam; lielākai daļai slimnieku katrā ziņā jāatpūšas pēc ēšanas.

2. ĀRSTNIECISKĀ UZTURA ĪPATNĪBAS

Normālā uzturā ir jābūt pietiekamā daudzumā un pareizās daudzuma attiecībās visām uzturvielām, kas vajadzīgas dzīvības norisēs. Ārstnieciskais uzturs atšķiras no normāla uztura ar citu sagatavošanas veidu un citu sastāvu, jo dažu uzturvielu daudzums ir jāpalielina, citu jāpazemina. Tas ir domāts kā zāles, kas jālieto noteiktā daudzumā un noteiktu laiku, vadoties no slimības būtības un tās gaitas. Tai mainoties, jāmaina arī diēta un, kad tā nav vairs vajadzīga, pakāpeniski jāatgriežas pie normālā uztura.

Pavisam īsu laiku var turpināties visas «stingrās diētas». Tomēr pārgrai un straujai diētas paplašināšanai var būt kaitīgas sekas. Tikpat kaitīga ir «garumā stiepta» diēta, ja var sākt lietot brīvāku uzturu. Protams, visi ārsta norādījumi par diētu ir precīzi jāpilda, gluži tāpat, kā tas ir ar parakstītām zālēm. Arī slimnieka ēdienus sagatavojot, stingri jāievēro aptiekas principi attiecībā uz mēru un svaru.

Ja diēta jāievēro ilgāku laiku vai pat ilgstoši, tā sastāva ziņā, cik vien iespējams, jātuvina normālam uzturam. Istenībā hronisku slimību diētas atšķiras no normāla uztura vairāk uzturlīdzekļu izvēles un to sagatavošanas veida nekā uzturvielu sastāva ziņā. Tas nozīmē, ka arī hroniska slimnieka uzturs var būt pilnvērtīgs, un tādām tam ir jābūt.

Tāpat kā veselam cilvēkam, arī slimniekam olbaltumu avots uzturā ir gaļa, zivis, olas, piena produkti, graudi. Ja nevar lietot gaļu, olbaltumus var uzņemt ar zivīm, olām, piena produktiem. Ja nav atļauta cepta gaļa, to var ēst tvaikotu vai vārītu; ja noliegta gaļa gabalā, to samaļ. Taukus var uzņemt ar treknu gaļu, sviestu, eļļām; aknu slimniekam pēdējās ir vislabākās. Ogļhidrātu avots ir cukurs, medus, cietes produkti, pēdējie cukurslimniekam vislabākie.

Labai ēstgribai ir ļoti liela nozīme slimnieku uzturā, tādēļ ir jāizmanto visas iespējas dažādot ēdienus, to izskatu, garšu, smaržu. Lai to veiktu, vajadzīgas ne tikai labas kulinārās spējas, bet vēl vairāk — interese, apķērība un laba griba. Visas zupas ēšanas sākumā ierosina kuņģa sulas izdali, sevišķi buljons (gaļas, zivju, dārzeņu), kas satur to ekstraktvielas un garšvielas.

Treknī, vienmuļi un slimniekam nepatīkami ēdieni, kā arī saldumi to nomāc.

Liela nozīme ir uztura sagatavošanas veidam. Samalcināti, mīksti izvāriti un izcepti, maigi ēdieni ir vieglāk sagremojami, dzīvnieku valsts produkti vieglāk nekā augu valsts, kas satur šķiedrvielu, smalki putraimi, smalku miltu maize vieglāk nekā rupju. Putraimus var iepriekš apkaltēt un tad samalt. Kotletes ir maigākas, ja tās tvaiko, nevis cep. Vieglāk sagremojamas kotletes, kas ceptas bez panējuma; pēc izcepšanas tās var mērcē kādu laiciņu vēl cepeškrāsnī pasautēt. Šķiedrvielu sairdina raudzēšana un skābu sulu vai citu skābu produktu piedeva. Pākšaugus var iepriekš vāritā ūdenī 6—12 stundas izmērcēt.

Vispār caurberzti un citādi rūpīgi samalcināti ēdieni kuņģi daudz mazāk kairina, bet tas tomēr nenozīmē, ka šāds sagatavošanas veids der visiem slimniekiem un visos gadījumos. Lielākai daļai slimnieku ir vajadzīgs zināms kuņģa un zarnu mehānisks kairinājums, lai tie normāli darbotos.

Smagi slimajiem dod vairāk ēst tajās ēdienreizēs, kad tie jūtas labāk, piemēram, slimniekiem, kam paaugstināta temperatūra, — priekšpusdienās. Ārstnieciskās procedūras neder ne ēdušam slimniekam, ne pēc tādām ēdienreizēm, kad uzņemts vairāk uztura. Lielāko tiesu ir lietderīgi slimniekiem palielināt ēdienreižu skaitu līdz 5—6 dienā, ēdiena daudzumu vienā reizē samazinot par $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$.

Katram slimniekam nav jāuzbarojas, daudziem pat derīgi kļūt kalsnākiem, jo lielāks ķermeņa svars nav solis tuvāk veselībai.

Slimnieku uzturam neder trekna, sīksta, sāļta un žāvēta gaļa, sāļtās un žāvētās zivis, pikanti gaļas un zivju konservi, lielākā daļa desu, pīrāgi, pankūkas, kas piesūkušās ar pārkarsētiem taukiem, trekna kūkas un cepumi, rupji, kokaini dārzeņi. Uzmanība nepieciešama sāls un garšvielu lietošanā. Ārstnieciskā uzturā ieteicams lietot maigas garšvielas vai to vietā (vēl labāk) mūsu vietējos garšaugus un to zaļās lapas, kas satur daudz vitamīnu un mikroelementu. Slimniekiem aizliegts alkohols.

Tomēr zināmos apstākļos šos diētas uzturam maz piemērotos uzturlīdzekļus var izmantot kā ēdienu piedevu ēstgribas ierosināšanai, var pat no diētas priekšrakstiem mazliet atkāpties, ja ar to var slimniekā modināt interesi par ēšanu un labu noskaņojumu, kam veselības atgūšanā ir liela nozīme.

Padomju Savienībā pieņemtas šādas diētas: I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XIII. Diētas, kas šeit nav minētas, praksē nav ieviesušās; par XV diētu sauc normālu uzturu. Katra no šīm diētām aptver vai nu vienu slimību, vai slimību grupu. Tomēr, izraugoties slimnieka diētu, vienmēr jāatceras, ka jāarstē nevis slimība, bet slimis cilvēks. Kā nav vienādu cilvēku, tā nevar būt vienādu, stīvu, nemainīgu diētas shēmu. Arvien jārēķinās ar slimnieka individuālām tieksmēm, viņa patīku un ierasto uztura veidu

un tam jāpielāgo vajadzīgā diēta, ciktāl tas nav pretrunā ar šīs diētas pamatprincipiem.

I un II diēta domāta kuņģa slimniekiem, III un IV — zarnu, V — aknu, VII — nieru slimniekiem, X — slimniekiem, kam traucēta sirds darbība un asinsrite. VI diētas formu lieto pret urīnskābes vielu maiņas traucējumiem, VIII — pret aptaukošanos, IX — cukurslimības ārstēšanā. Tuberkulozes slimniekiem, kā arī vispār novājinātiem un mazasinīgiem cilvēkiem ir domāta XI diēta, XIII — drudža slimniekiem.

3. ĀRSTNIECISKĀ UZTURA FORMU RAKSTUROJUMS

I diētas indikācijas ir kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūla, hronisks gastrīts ar normālu un augstu sālsskābes izdali, akūts gastrīts un jebkura gastrīta (arī ar vāju sālsskābes izdali) paasināšanās. Bez tam šo diētu lieto nieru bojāpūšļa un urīnpūšļa iekaisumu gadījumā.

Ir vajadzīgs pilnvērtīgs un ļoti daudzveidīgs uzturs. Jābūt normālā daudzumā kalorijām, vajadzīgs normāls ogļhidrātu daudzums, bet olbaltumiem un taukiem jābūt augstākās normas robežās. Slimniekam jāsaņem arī daudz vitamīnu un mikroelementu (jāēd augļi, ogas, dārzeņi). Ēdieni jāgatavo tādā veidā, lai tie būtu mīksti, maigi un nesaturētu kuņģa sekrēcijas kairinātājus. Ja slimnieka svars ir zem normālā, kaloriju daudzumu palielina daļēji ar sviestu, krējumu; olbaltumu vajag vairāk, ja čūla gausi dzīst vai ir mazasinība. Ogļhidrātu daudzumu samazina nervozam slimniekam.

Aizliegtie uzturlīdzekļi: stiprs buljons (gaļas, zivju, dārzeņu), cepti un acepti produkti, sevišķi ārējā, brūnā apacepuma garoza, brūnās mērces, skābi un sāļi ēdieni, skābas mīklas un rupju miltu maize (saldskābā un rupjā), koncentrēts cukurs, neatšķaidīts ievāriņums un saldumi, stipra pupiņu kafija un tēja, kuņģi kairinoši garšaugi un garšvielas, alkohols, gāzēti dzērieni, jo tie ievērojami pastiprina kuņģa sekrēciju. Mehāniski kuņģi kairina rupji, kompakti ēdieni, ar šķiedrvielu bagāti dārzeņi, lieli ēdienu daudzumi vienā reizē; tādēļ ieteicamas 5—6 ēdienreizes dienā. Visiem ēdieniem un dzērieniem jābūt siltiem.

Atļautie uzturlīdzekļi: piens, sevišķi pilnpiens (tauki kavē kuņģa sekrēciju); krējums, īpaši salds; sviests un labas augu eļļas (obligāti); saberzts biezpiens ar krējumu un irdenu ēdienu veidā [maigs, mīksts siers]; saputotas jēlas olas, sevišķi olas dzeltenums (fosfatīdi ļoti vēlami); tvaikota omlete un kultenis; liesa, mīksta gaļa uzpūtena, biezena, frikadeļu, tvaikotu kotlešu veidā [gabalā izvārīta vai tvaikota]; svaigas liesas zivis, samaltas, gabalā vārītas un tvaikotas [sardīnes, šprotes, gabalā ceptas zivis, bez brūnās apacepuma garozas]; tvaikotu teļa aknu, smadzeņu biezenis; visas biezputras, ja putraimi mīksti, to sacepumi; makaroni; pastāvējusi baltmaize [kviešu

maize]; sausi biskvīti; kartupeli, burkāni, ziedu un rožu kāposti, ķirbji, baklažāni, spināti (nedaudz), zaļie vasaras zirniši un jaunās pupiņu pākstis — biezeņa veidā, mīksti izvārītas vai izsautētas, arī sacepumos [saldi kāposti, jauni kāļi, sasmalcinātas jaunas bietes]; tomāti bez mizas [jaunas salātu lapiņas]; maigu dārzeņu, saldu ogu, augļu sulas, to žeļeja, ķīselis, caurberzts komposts, uzpūtenis, krēms u. c. viegli saldēdieni [maigi, saldi augļi un ogas svaigā veidā, saspiesti vai saberzti, ar cukuru, pienu, saldu krējumu]; cukurs, medus, ievārijumi kā ēdienu un dzērienu saldinātāji; zupas — piena, ar sviestu, krējumu [zivju, teļa gaļas, vājš vistas buljons]; baltās mērces; vāja kafija un tēja, kakao; sāls (nedaudz); maigas, kuņģi nekairinošas garšvielas (ķīmenes, anīss, vaniļa u. c.).

Retināti minētie produkti sevišķi ieteicami. Kvadrātiekvās ir minēti ēdieni un uzturlīdzekļi, ko var sākt lietot, veselībai uzlabojoties. Tad vairs nevajag mīkstos uzturlīdzekļus sasmalcināt virtuvē. Vispār ilgstoša «saudzējošā» diēta ir vienpusīga un pat kaitīga.

Vitamīnu avots šajā diētā ir svaigu ogu, augļu un dārzeņu sulas kopā ar pienu, saldu krējumu, biezputrām un citiem ēdieniem, kliju novārijums, mežrožu paaugļišu tēja, augu eļļas, rauga dzērieni, izkarsēts raugs, sasmalcināti zaļumi pie ēdieniem. Bez tam ir vajadzīgi vitamīnu preparāti (arī A vitamīna) un koncentrāti.

Ja cilvēks atkal jūtas pilnīgi vesels, viņš var ēst parastos ēdienus 4 reizes dienā, bet nevajag lietot treknu, sāļū un žāvētu gaļu un zivis, pikantus gaļas un zivju konservus, desas, cietas un saceptas olas, trekņus ēdienus, cepumus un kūkas, treknu, tikkō ceptu maizi, pīrāgus, pankūkas, saceptus taukus, sviestu, taukvielās ceptu gaļu un zivis, trekņas gaļas mērces, asu, cietu vai ar pelējumu cauraugušu sieru, rupjus, kokainus dārzeņus, ļoti skābus augļus un ogas, sevišķi negatavus, skābus un sāļus ēdienus, asākas garšvielas, marinētus produktus, sēnes, alkoholu. Ļoti kaitīga ir smēķēšana, arī pēc izveseļošanās.

Ja izdarīta kuņģa operācija, vismaz pusgadu vajadzīga I diēta tās brīvākā formā, ar nelielām, bet biežām (5—6) ēdienreizēm dienā. Tālāk diētu lēnām paplašina, pakāpeniski pārejot uz II diētu. Ja zobi kārtībā, ēdieniem nav jābūt caurberztiem vai citādi sasmalcinātiem. Ir arī atļauti viegli kuņģa sekrēcijas kairinātāji. Uzturā jābūt normālam kaloriju daudzumam, palielinātam olbaltumam (liesa gaļa un zivis, piena produkti, olas), ļoti mērenam tauku, sevišķi gaļas tauku un ogļhidrātu daudzumam (300—350—400 g dienā). Daudz vajag visu vitamīnu, īpaši A vitamīna (zivju eļļa, sviests, krējums, trekna siļķe, ar karotīniem bagāti produkti), B grupas vitamīnu (aknas, raugs, kliju novārijums) un C vitamīna (dārzeņi un to zaļās lapas, augļi, ogas).

Ja pēc ēšanas rodas vājuma sajūta, svīšana, sirdsdarbības traucējumi, uzturā ierobežo ogļhidrātus, sevišķi cukura, medus u. tml.

veidā, atlikušo devu vienmērīgi sadalot visās ēdienreizēs. Šādos gadījumos der arī pēc ēšanas atgulties, kas reizē atvieglo cilvēkam ar operētu kuņģi dzelzs savienojumu uzsūkšanos.

Akūta gastrīta gadījumā ieteicams 12—24 stundas pabדותies, kad atļauta tikai tēja (arī zāļu tējas) bez cukura, ar citrona sulu. Ēšanu sāk ar ļoti viegliem ēdieniem mazos daudzumos (tumes, pusšķidrās putras, buljons, augļu, ogu sulas, ķīselis, želeja, dažas dienas pastāvējusi baltmaize). Tālāk var sākt lietot kartupeļu un dārzeņu biezeni ar sviestu, mīkstas olas, vieglus gaļas un zivju ēdienus un pakāpeniski pāriet uz I diētu.

II diēta domāta slimniekiem ar vāju sāļsskābes izdali un kā pāreja no I diētas uz normālu uzturu. Tanī jābūt normālam kaloriju daudzumam, kas jāuzņem galvenokārt ar neaizstājamām aminoskābēm bagātiem olbaltumiem (dzīvnieku valsts produktiem) un oghidrātiem. Tauku daudzums neliels. Katrā ziņā jābūt arī augu eļļām. Vajag daudz vitamīnu, gan izvēloties ar vitamīniem bagātus uzturlīdzekļus, gan arī ēdienus vitaminizējot ar dabiskām sulām, raugu, mežrožu paaugļišu tēju. Jālieto vitamīnu preparāti un koncentrāti, sevišķi A vitamīns, B grupas vitamīni un C vitamīns. Uzturs jaukts, ļoti daudzveidīgs; 4 ēdienreizes dienā.

Atļauti daudzi uzturlīdzekļi un ēdieni: piens, arī raudzēts; olas (izņemot jēlas, cietas nesasmalcinātas un «vērša aci»); krējums, sviests, eļļas; biezpiens, ne pārāk ass siers; svaiga liesa gaļa, arī cepta, bet ne pārāk stipri taukos sacepta, svaigas mīkstās desas, mazliet vārīta liesa šķiņķa, aknas (sevišķi ieteicamas) un citi iekšējie orgāni; svaigas liesas zivis, ceptas un vārītas, izmērcēta siļķe, šprotes, sardīnes; dažāda pastāvējusi maize, viegli cepumi un kūkas; viegli miltu ēdieni, makaroni, mīksti izvārijušies putraini, rīsi; pākšaugi biezeņa veidā; kartupeļi un jebkuri dārzeņi, kuros nav daudz šķiedrvielas, vārīti, sautēti, cepti, bet ne taukvielās sacepti, cietāki — biezeņa veidā (arī maigāku dārzeņu zaļbarība, labi sasmalcināta, ar augu eļļu); visu augļu un ogu ēdieni, mīkstie, saldie augļi, arī nevārīti, svaigi; dažādas zupas (ne treknas); mērces (maz); cukurs, medus, ievārijums, viegli saldumi; sāls — normāli, nelielā daudzumā arī sīpoli, ķiploki, nekairinošas garšvielas; tēja, kafija, kakao. Atļauti sāļi ēdieni un ēdienu skābināšana ar vāju etiķi, citrona, dzērveņu, jāņogu sulu, citronskābi.

III diēta vērsta pret kūtru zarnu darbību. Tas ir parastais uzturs, bagātināts ar tādiem ēdieniem un dzērieniem, kas zarnas mehāniski, termiski, ķīmiski kairina vai atvieglo to satura virzīšanos uz priekšu. Mehāniski uz zarnām iedarbojas ar šķiedrvielu bagāti dārzeņi (kāposti, bietes, kāļi, rutki, redīsi, gurķi), sēnes, rieksti, rupji miltu maize pietiekamā daudzumā, rupji putraini, pākšaugi, nemizoti augļi, sevišķi āboli.

Augļos, ogās un dārzeņos bez tam ir pektīni, kas zarnās uz-

briest, saistot daudz ūdens, un, tāpat kā augļu un ogu organiskās skābes, ierosina zarnu kustības. Visspēcīgāk augļi, ogas un dārzeņi darbojas nevarīti — zaļbarības veidā, tāpat darbojas arī to sulas, sevišķi rītos, kad kuņģis vēl tukšs, pēc vakariņām un starp ēdienreizēm.

Spēcīgas zarnu kustības izraisa rītos pirms ēšanas izdzerta glāze vēsa ūdens vai cits vēss šķidrums. Var pielikt 1—2 ēdamkarotes cukura, medus, ievārijuma, kas sekmē zarnās rūgšanas procesus. Līdzīgi darbojas svaigs, tikko sarūdzis piens un kefīrs, svaigas paniņas, piena sūkalas, izmērcētas žāvētas plūmes, vīģes vai citi žāvēti augļi, sevišķi pirms gulētiešanas. Žāvēto augļu virspusē ir daudz cukura un rūgšanas dīgļu, raudzētos piena produktos darbojas pienskābe un pienskābās baktērijas, kuru darbība pastiprinās, ja tiem pievieno nedaudz cukura.

Zarnu kustības veicina auksti ēdieni un dzērieni, īpaši, ja tie gāzēti. Sāļi ēdieni aiztur zarnās ūdeni un neļauj fekālijām sacietēt; kā «smērviena» darbojas trekni ēdieni (sviests, krējums, eļļas), arī biežpiens ar kādu eļļu brokastīs vai pirms gulētiešanas. Uzturam jābūt apjomīgam, ar pietiekami lielu šķidruma daudzumu, un tas jāuzņem noteiktā laikā; jāpieradina arī zarnas arvien tanī pašā laikā iztukšoties.

IV diētas indikācija ir hronisks zarnu iekaisums ar caurejām vai mainīgu vēdera izeju. Pamatnoteikumi šādi: normāls vai (novājinātam slimniekam) palielināts kaloriju, ļoti mērens tauku un oglehidrātu daudzums, daudz ar neaizstājamām aminoskābēm bagātu olbaltumu (dzīvnieku valsts produktu) un visu vitamīnu, sevišķi B grupas un C, daudz kalcija (biežpiens!), dzelzs un mikroelementu. Daļa vitamīnu jāuzņem preparātu un koncentrātu veidā; dabisko vitamīnu (arī mikroelementu) avots — citrona un citu vitamīniem bagātu augļu, ogu un dārzeņu sulas, kliju novārijums, aknu, rauga ēdieni, olas dzeltenums, eļļas (tauku normā).

Atļautie uzturlīdzekļi: tēja, kafija, puspienā¹ vārīts kakao; pastāvējusi baltmaize, sausi biskvīti; svaigs sviests (mēreni), vārīts salds krējums un maz ieskābis skābais krējums; piens tikai ēdieni sagatavošanai un mazliet pie kafijas, uzvārīts; 3 dienas vecs kefīrs; saberzts biežpiens un irdeni biežpiena ēdieni, maigs, mīksts siers (nedaudz); mīksti vārītas olas, kultaņa, omletes veidā un ēdienos; svaiga liesa, mīksta liellopu, teļa, truša, vistas gaļa, vārīta, tvaikota, lielāko tiesu samalta, teļa aknas (mērces vietā buljons); svaigas liesas zivis bez ādas; gabaliņš izmērcētas siļķes, liesa vārīta šķiņķa; puspienā, buljonā vai ūdenī vārīti dažādi irdeni putraimu un makaronu ēdieni; kartupeļu un maigāku dārzeņu (burkānu, ziedu kāpostu, spinātu u. tml.) biezenis; saldu ogu un augļu ķīselis, caurberzts kompots, želeja; atšķaidītas un pasaldinātas dārzeņu, ogu, augļu sulas; ļoti mērenā

¹ Par puspienu saukts uz pusēm ar ūdeni atšķaidīts piens.

daudzumā cukurs; attaukotas gaļas, zivju, dārzeņu buljona zupas ar caurberztiem dārzeņiem, rīsiem, makaroniem; mēreni — sāls, vieglas garšvielas un garšaugi, arī citrona sula un citronskābe ēdienu paskābināšanai. Tikai silti ēdieni un dzērieni; 4—5 ēdienreizes dienā.

Ja caurejas mainās ar kūtru izeju, diētu papildina ar lielāku dārzeņu daudzumu vārītā, sautētā u. tml. veidā, ar augļu kompotu, svaigu rūgušpienu un kefiru; vairāk var lietot sviestu, krējumu, eļļas, cukuru, atļauta pastāvējusi rudzu un rupju kviešu miltu maize, maigi augļi, ogas un dārzeni (tomāti, salāti, spinātu lapiņas), arī svaigā veidā, izmērcēti nevāriti žāvētie augļi.

Veselības stāvoklim uzlabojoties, arvien biežāk ieslēdz dienas ar normālu uzturu, tam pasliktinoties, atgriežas pie IV diētas. Tomēr arī pēc pilnīgas izveseļošanās nevar ilgāku laiku lietot treknus, ļoti sāļus un ļoti skābus ēdienus, rupjākus dārzeņus, pikantus konservus, asas garšvielas, aukstus ēdienus un dzērienus, sevišķi gāzētus, alkoholu. Uzmanīgi jālieto zaļbarība, svaigi augļi un ogas.

Ja radusies akūta caureja, tad 12—24 stundas jāatturas no ēšanas, bet ne no šķidrumu uzņemšanas. Atļauta stipra īstā tēja, kaltētu melleņu ogu, lapu, zāļu un citādas tējas, melna kafija, viss bez cukura; vēlāk var likt klāt nedaudz cukura, lietot sausiņus, attaukotu buljonu, ūdenī vārītu tumi, ne visai saldu melleņu, upeņu, aveņu un citu ogu sulas ķiseli, želejas. Viss — mazos daudzumos, silts, ar normālu sāls piedevu, 5—6 reizes dienā. Pakāpeniski pāriet uz IV diētu.

V diēta domāta aknu, žultspūšļa un žultsvadu sistēmas slimniekiem, arī tādiem, kas nesen slimojuši ar dzelteno kaiti, kaut arī jūtas pilnīgi veseli. Tas ir pilnvērtīgs uzturs ar normālu (bet ne vairāk) kaloriju daudzumu, normālu olbaltumu, ogļhidrātu un šķidrums, samazinātu tauku un sāls daudzumu; daudz vitamīnu, mikroelementu. Ogļhidrāti jālieto vairāk cukura, medus, saldu ogu, augļu un to sulu veidā, bet bez pārspilējuma, jo liekais ogļhidrātu daudzums pārvēršas taukos, kas nav vēlami. Tukliem cilvēkiem vispār jāmēģina attaukoties. Medu slimas aknas izmanto labāk nekā glikozi.

Daļa olbaltumu produktu ir aknu slimniekam reizē ārstnieciski līdzekļi, piemēram, biezpiens (ik dienas, līdz 300 g), aknu, liesas audi (līdz 200 g dienā, jēlā un ēdienu veidā). Zināma ārstnieciska (lipotropā) iedarbība ir liesai gaļai, liesām zivīm, sevišķi mencai un zandartam, sojas pupām un to miltiem, vājāka — rīsiem, auzu, griķu putrainiem kopā ar pienu un biezpienu. Bez tam olbaltumi vajadzīgi normālai aknu darbībai. Svaigu gaļu var lietot līdz 100—150 g dienā (arī liesus putnus), svaigas liesas zivis līdz 250 g, visu vārītu, bez ekstraktvielām, olas 1—2 gab. dienā, sevišķi dzeltenumu, vislabāk ēdienos vai kopā ar tiem.

Taukvielas aknu slimnieks nedrīkst lietot vairāk par 60 g dienā,

piena tauku (pilnpiens, skābs krējums, sviests) un augu eļļu veidā, ko slimās aknas izmanto vislabāk. Vajadzīgi visi vitamīni, sevišķi A vitamīns, B grupas vitamīni, C vitamīns, tādēļ nepieciešami rauga ēdieni un dzērieni, kliju novārījums, daudz dažādu dārzeņu, ogu un augļu slimniekam viegli izmantojamā veidā, arī rupju miltu maize, auzu, miežu, griķu putraimi.

Produktus var vārīt, sautēt, izvāritus pēc tam bez taukvielām apacept, dārzeņus, kartupeļus izcept cepeškrāsnī. Ēdienus sagatavojot, produkti nav īpaši jāasmalcina. Pienu var lietot visādā veidā. No dārzeņiem sevišķi ieteicami burkāni, ķirbji, lapu dārzeņi (daudz karotīnu). Zupas — veģetāras, piena, augļu. Atļauta vāja tēja un kafija, nelielā daudzumā vieglas garšvielas un garšaugi; 4 ēdienreizes dienā.

Aizliegtie uzturlīdzekļi: alkohols; gaļas zupas un gaļas mērces; majonēze; jebkura trekna gaļa, putni, zivis; trekna maize, kūkas, pankūkas, pīrāgi; visi taukos cepti un apacepti produkti; desas, gaļas un zivju konservi; žāvēti un sālīti gaļas un zivju produkti; asāki garšaugi (sīpoli, ķiploki, mārrutki) un asas garšvielas; šokolāde un tās izstrādājumi; sēnes; ļoti auksti ēdieni un dzērieni.

Lielāko tiesu hronisku aknu slimību pavada žultspūšļa un žultsvadu sistēmas darbības traucējumi un otrādi: žultsvadu sistēmas saslimšanai ar laiku pievienojas aknu darbības traucējumi. Ja slimis tikai žultspūslis vai žultsvadi, stipri jāierobežo ar holesterīnu un purīniem bagāti produkti (dzīvnieku tauki un iekšējie orgāni, olas dzeltenums, vēži, krabji), bet jālieto daudz dārzeņu, sevišķi rūpīgi sasmalcinātas zaļbarības veidā, jo šķiedrviela sekmē žults plūsmi, kas žultsvadus caurskalo. Daudz jāuzņem šķidrums, jo arī tas darbojas tāpat un bez tam atšķaida žulti. Jāēd nedaudz, bet bieži; ēdienreizes ik pēc 3—4 stundām veicina ritmisku žultspūšļa iztukšošanos. Galvenai ēdienreizei jābūt pusdienām; vakariņas agras un vieglas.

Aknu un žultsvadu sistēmas slimniekiem ieteicamas periodiskas atslodzes dienas, sevišķi zaļbarības veidā (sk. 32. lpp.). Cilvēkiem ar aizkuņģa dziedzera darbības traucējumiem der šī pati — V diēta.

VI diēta vērsta pret urīnskābes vielu maiņas traucējumiem, kas izpaužas podagriskās izmaiņas locītavās un to apkārtņē, kā arī nieru un urīnpūšļa akmeņu attīstībā. Urīnceļu iekaisumi sekmē akmeņu attīstību, pie kam urīnskābes sāļi (urāti) izkrīt skābā urīnā, skābeņskābes un fosforskābes sāļi (oksalāti un fosfāti) — sārmainā. Visbiežāk novēro kombinētus urātu un oksalātu akmeņus.

Jālieto pilnvērtīgs uzturs, kurā ir normālā daudzumā olbaltumi, tauki un ogļhidrāti, bet palielinātā daudzumā vitamīni, kas vajadzīgi traucētās vielu maiņas uzlabošanai.

Labākais olbaltumu avots ir piena produkti, jo gaļa, kā arī zivis jāierobežo un jālieto tikai vārītā veidā. Cepta gaļa un zivis,

to zupas, mērces, konservi, desas nav atļauti, jo satur daudz ekstraktvielu, kas nieres kairina. Nav atļautas arī asas garšvielas un garšaugi, ēteriskām eļļām bagāti dārzeņi (ķiploki, sīpoli, rutki, redīsi, mārrutki), ļoti sāļi, skābi ēdieni, dūmoti produkti, asas sieru šķirnes, stipra istā tēja un pupiņu kafija, alkohols. Aizliegums attiecas arī uz dzīvnieku iekšējiem orgāniem un pākšaugiem, jo tie satur daudz tādu vielu, no kurām organismā rodas urīnskābe. Daudz skābeņskābes ir skābenēs, spinātos, rabarberos, šokolādē, dabiskā tējā, tādēļ šos produktus nevar lietot attiecīgo nieru akmeņu gadījumā.

Tāpat cilvēkiem, kam ir urīnskābes vielu maiņas traucējumi, jālieto vienkāršs, nieres nekairinošs uzturs, drīzāk mazāk nekā vairāk, ar pietiekamu šķidrumu daudzumu, lai kāpinātu urīna izdali (diurēzi), kā arī tanī izkritušo sāļu izskalošanu no organisma un reizē caurskalotu nieres un urīnceļus. Diurēzi veicina siltas tējas, augļi, ogas un to sulas, sevišķi āboli, bumbieri, arbūzi, melones, ķirbji un gurķi. Tukliem cilvēkiem jāmēģina attaukoties.

Ja ir fosfātu akmeņi, ieteicami tādi produkti, kas izraisa organismā skābas novirzes (fosfāti izkrit urīnceļos sārmainā urīnā). Tie ir gaļa, zivis, olas, biezpiens, graudi un to izstrādājumi, rieksti, rožu kāposti, brūklenes. Sārmainas novirzes rada piens, visi pārējie dārzeņi, kartupeļi, ogas, augļi. Tie ieteicami cilvēkiem, kuriem akmeņi vai tā saucamās «nieru smiltis» sastāv no urīnskābes sāļiem.

VII diētas indikācija ir nieru slimības. Šinī diētā ir normāls kaloriju, tauku un ogļhidrātu daudzums, bet stingri dozēts olbaltumu, sāls un šķidrums daudzums, atbilstoši slimo nieru darba spējām. Olbaltumu avots ir biezpiens, piens, olas, vārīta gaļa un zivis, graudaugu produkti, kartupeļi. Jābūt pareizai dzīvnieku valsts un augu valsts olbaltumu attiecībai uzturā. Vismaz puse no olbaltumiem jāuzņem ar augu valsts produktiem. Ogļhidrātu un tauku avots var būt jebkuri produkti, kuros nav daudz sāls; katrā ziņā jālieto augu eļļas.

Vajadzīgi visi vitamīni, sevišķi A, C, P, B₁ un holīns, kas pieder pie B grupas vitamīniem. Holīnu var uzņemt ar biezpienu, jo tajā ir aminoskābe metionīns, no kura organismā tiek sintezēts holīns. Labs holīna avots ir olas dzeltenums un lapu dārzeņi. A vitamīnu var uzņemt ar karotīniem, treknām zivīm, zivju eļļu, labu sviestu un pilnpienu, B₁ vitamīnu — ar rupju miltu maizi un kliju dzērienu, C un P vitamīnu — ar dažādiem augļiem, ogām un dārzeņiem.

Atļautie uzturlīdzekļi: piens, dažādā veidā (ne vairāk par 500—600 ml dienā); sviests (bez sāls), krējums, eļļas; olas, sevišķi dzeltenums, līdz 2 gab. dienā; vārīta gaļa, līdz 150 g dienā, 4—5 reizes nedēļā; vārītas zivis, labāk saldūdens (mazāk sāls); visi dārzeņi (izņemot rutkus, mārrutkus, redīsus, skābenes,

spinātus, rabarberus, selerijas, pētersīļu saknes), arī bez sāls ieskābēti kāposti un gurķi; kartupeļi; visi augļi, ogas, sevišķi saldie; cukurs, medus, ievārījums; jebkuri miltu, putrainu ēdieni, makaroni, maize (bez sāls); dažādas veģetāras zupas; vāja tēja, kafija, kakao; visas augļu, ogu un dārzeņu sulas (izņemot aizliegtos). Olbaltumi — ārsta atļautās normas robežās, tāpat zupas un citi šķidrumi. Ieteicamas 4—5 ēdienreizes dienā.

Sāli pie ēdieniem neliek, bet to slimnieks pieliek pats pēc savas vēlēšanās. Dienas deva 5—10 g, ko nosaka ārsts, tāpat kā atļauto šķidruma daudzumu. Tomēr jālieto tikai tādi produkti, kas satur maz sāls.

Parasti atļauj brīvā veidā (kas list un pil) 800—1000 ml šķidruma dienā.

Aizliegtie uzturlīdzekļi: alkohols; sāļta, žāvēta, cepta gaļa un zivis; gaļas un zivju buljons, mērces, desas, gaļas un zivju konservi, pākšaugi; asas, nieres kairinošas garšvielas un garšaugi.

Liela uzmanība jāveltī ēdienu dažādībai un to garšīgumam. Gaļu, zivis var apcept pēc izvārīšanas, dārzeņus pirms to vārīšanas. Var lietot dažādas maigas garšvielas, piemēram, ķimenes, dilļu, pētersīļu zaļumus, lociņus nelielā daudzumā, bez sāls sagatavotu tomātu biezeni, skābu krējumu, skābas sulas, citronskābi, vāju dabisko etiķi, sēnes un noliegtos produktus kā garšas piedevu, mazos daudzumos. Atļauti ir izvārīti sīpoli, kurus pēc tam var apcept.

Ja urīnā daudz olbaltuma, jāpalielina olbaltumu, kalcija un visu vitamīnu saturs uzturā. Olbaltumu devu nosaka ārsts, bet kā to avots ir obligāti jālieto arī biezpiens, kas satur daudz kalcija.

VIII diētas indikācija ir aptaukošanās. Atkarībā no aptaukošanās pakāpes kalorijas pakāpeniski samazina līdz 80—60—50% no vajadzīgā daudzuma. Taukus samazina līdz 65—50 g dienā, un tos uzņem ar svaigu sviestu, krējumu, augu eļļām, olas dzeltenumu — vitamīnu (A, D, E), neaizstājamo taukskābju un fosfatīdu avotu. Ogļhidrātus samazina līdz 250—300 g dienā, atstājot diētā cietes produktus, dārzeņus, augļus un ogas (vitamīni, mikroelementi, sārmainie elementi).

Dienā uzņem 110—150 g olbaltumu (sevišķi ar dzīvnieku valsts produktiem), pie kam paredzētā deva jāsadala visās ēdienreizēs. Olbaltumi, tāpat kā vitamīni un mikroelementi, palīdz vielu maiņas regulācijā un paaugstina degšanas procesus organismā. Tauku vielu maiņas regulācijā liela loma ir holīnam (vājpiena biezpiens!). Jālikvidē ķermenī lieki uzkrātais ūdens, tādēļ tā daudzumu ierobežo līdz 1—1,5 l dienā brīvā veidā un vēl vairāk ierobežo sāli, lai audos ūdens neuzkrātos. Ieteicamas 4—6 ēdienreizes dienā.

Uzturs sastāv no rupju miltu maizes un rupjiem putrainiem (viss ierobežotā daudzumā), liesas vārītas vai bez taukvielām

ceptas gaļas un liesām zivīm (mērces vietā buljons), vāritām olām, vājpiena, sevišķi raudzēta, un vājpiena biezpiena (daudz), liesa siera, sēnēm, visdažādākiem dārzeniņiem (ļoti daudz), sevišķi zaļbarībā, skābākiem augļiem un ogām. Zupas ne katru dienu, liesas, nedaudz. Labāk katrā ēšanas reizē vispirms ēst zaļbarību, kas kuņģi jau daļēji piepilda, bet satur maz kaloriju. Vispār uzturam jābūt apjomīgam (pret izzalkumu), bet ar mazu kaloriju daudzumu.

Stingri ierobežo cukuru, tāpat ievārijumus, medu. Nav jālieto saldumi, konditorejas izstrādājumi, miltu ēdieni, makaroni, saldie ēdieni (to vietā svaigi augļi, ogas), sāļti un žāvēti produkti, asi, pikanti ēdieni, kas rada slāpes un ierosina ēstgribu. Lai to nomāktu, ieteic pat ļoti vienuļu uzturu: visu dienu tie paši produkti, tas pats sagatavošanas veids. Var ēst, cik gribas, un pēc dienas vai divām dienām ēd citus produktus, arī visu dienu tos pašus.

Ļoti ieteicamas atslodzes dienas ar zaļbarību, augļiem, ogām. Atslodzes dienās uzturs var būt arī šāds: pirmajās brokastīs tase kafijas ar 1 tējkaroti cukura un 25 g liesa siera; otrās brokastīs cieti vārīta ola, 2 āboli vai apelsīni; pusdienās 200 g gaļas un 15 izmērcētas žāvētas plūmes; launagā 200 g biezpiena, 1 ābols vai apelsīns, 5 plūmes; vakariņās 1 glāze kefīra. Šinī diētā ir ap 1000 kaloriju (80 g olbaltumu, 20 g tauku, 100 g ogļhidrātu), un to var turpināt vairākas dienas.

IX diētas indikācija ir cukurslimība. Uzturs tuvs fizioloģiskām normām. Uzturlīdzekļu daudzumu un izvēli stingri noteic ārsts. Olbaltumu deva ir ap 100 g dienā; ja slimnieks veic fizisku darbu — līdz 120—150 g. Pirmajā vietā piena produkti, sevišķi vājpiena biezpiens (pret acidozi — skābām vielu maiņas novirzēm — smagāko cukurslimības sarežģījumu). Atļauta arī gaļa, zivis, olas, bet ne aknas, desas, gaļas, zivju konservi tomātu u. tml. mērcē, jo tajos nevar novērtēt cukura saturu. Vidējā tauku deva — 80 g dienā, fiziskā darbā — līdz 100—120 g. Tauku pārmērības (arī bojāti tauki) veicina acidozi; vismazāk to dara augu eļļas, kurām tādat ir obligāti jābūt cukurslimnieka uzturā. Pārējo tauku devu var uzņemt, ar ko patīk.

Nekādā ziņā nedrīkst pārsniegt ārsta noteikto ogļhidrātu daudzumu, kas parasti ir 250—300 g dienā, reti vairāk. Tos uzņem ar cietes produktiem, nevis cukuru, kas atļauts tikai sevišķos gadījumos. Labāks par cukuru ir medus, jo satur augļu cukuru, ko cukurslimnieks, tāpat kā piena cukuru pienā un inulīnu, labāk izmanto. Negatavos augļos un ogās ir pārsvarā augļu cukurs. Inulīnu satur cigoriņi, melnās saknes, artišķi, topinamburs, dāliju gumi. Tas ir radniecīgs cietei.

Ogļhidrātu daudzumu var aprēķināt vienībās; 1 vienību (12,4 g ogļhidrātu) satur 25 g rudzu un rupju kviešu miltu maizes, 20 g baltmaizes vai auzu putrainu, 18 g makaronu, 15 g miltu un

pārējo putraimu, sausiņu, 28 g pākšaugu, 60 g nomizotu kartupeļu, 275 ml piena, 475 ml kefīra; 20 vienībās ir 250 g ogļhidrātu.

Līdz 5% ogļhidrātu satur dažādi kāposti, gurķi, kabači, ķirbji, baklažāni, kāļi, rutki, redīsi, saldo piparu un jaunās pupiņu pākstis, lapu dārzeņi, puravi, rabarberi, tomāti, citroni, dzērvenes, negatavas ērkšķogas. Praktiski šos produktus var lietot neierobežoti, tāpat kā nomizotus un gabaliņos sagrieztus kartupeļus, kas 12 stundas mērcēti vairākkārt apmainītā ūdenī, pēc tam nosusināti un acepti. Līdz 10% ogļhidrātu ir bietēs, burkānos, selerijās, sīpolos, visās pārējās ogās, apelsīnos, mandarīnos, arbūzos, ābolos; līdz 12% vasaras (zaļajos) zirnīšos, plūmēs, saldajos ķiršos, bumbieros, melonēs.

Jālieto dažādi ogļhidrātu produkti. Tie vienmērīgi jāsadala visās ēdienreizēs (4—5, bez gariem starplaikiem) un jāaskaņo ar insulīna injekcijām, ja tādas slimnieks saņem. Vitamīnu vajag divas reizes vairāk nekā normāli, īpaši B grupas vitamīnu (raugs!). Vajadzīgi arī mikroelementi, sevišķi cinks (sīpoli, ķiploki, bietes, burkāni, lapu dārzeņi) — insulīna sastāvdaļa. Atļautas dažādas garšvielas, garšaugi, pupiņu kafija, tēja, sausie vīni, ja nav citu iebildumu. Var apēst pa sauļai riekstu dienā, ja ir izsalkums. Vērtīga ir citronskābe pie ēdieniem un dzērieniem, jo tad nevajag tik daudz insulīna. Saldināšanai lieto saharīnu, ko izkausētu pieliek gataviem ēdieniem.

X diētas indikācijas ir sirds un asinsrites orgānu darbības traucējumi. Tā piemērota gan jaunākiem cilvēkiem, kas slimo tikai ar sirdi, gan pusmūžā un tālākos gados, kad parasti vienlaikus ir arī aterosklerotiskas izmaiņas asinsvados. Bez tam šī diēta ieteicama vecākiem cilvēkiem, lai sirdsdarbības un asinsrites traucējumu rašanos aizkavētu.

Galvenie šīs diētas noteikumi — ļoti liela uzturlīdzekļu dažādība, mērenība ēšanā, pareizs ēšanas režīms, 4—6 ēdienreizes dienā (ar viēglām un agrām vakariņām), normāls olbaltumu un ogļhidrātu saturs. Ja radušās aterosklerotiskas izmaiņas asinsvados, tauki jālieto pazeminātā daudzumā. Vispār samazināts sāls, palielināts vitamīnu un normāls šķidrums daudzums, ja vien nav tūska. Aptaukošanās gadījumā — lēna, uzmanīga attaukošanās, pa 1—2 kg mēnesī, vienmērīgi samazinot kaloriju daudzumu uz miltu ēdienu, cepumu, makaronu, saldumu un gaļas tauku rēķina. Ieteicamas arī atslodzes dienas.

Olbaltumus nedrīkst samazināt, pavairojot ogļhidrātu daudzumu (putras, miltu ēdieni, saldie), kā to bieži sirdsslimnieki dara, jo olbaltumi ir vajadzīgi arī sirds tonizēšanai. Labākie olbaltumi ir vājpiena produktos, sevišķi biezpienā, jo tas satur vielas, kas kavē aterosklerozes attīstību (tādas ir arī sojas pupās, zirņos, putraimos, rīsos, liesās zivīs, kāpostos, lapu dārzeņos). Var lietot olas, gaļu un zivis, labāk vārītas; pēc tam var acept.

Sad tad atļauta arī cepta gaļa un zivis (uz restēm, bez taukvielu piedevas).

Trekns uzturs ir kaitīgs, tādēļ taukus var lietot tikai normālā daudzumā, bet aterosklerozes gadījumā to maksimālais daudzums nedrīkst pārsniegt 70 g dienā. Katrā ziņā uzturā jābūt augu eļļām, vislabāk vienādā attiecībā ar piena taukiem. Tā kā aterosklerozes pamatā ir holesterīna vielu maiņas traucējumi, tad nedrīkst ēst treknu gaļu, trekņus putņus un trekņas zivis, dzīvnieku iekšējos orgānus, šokolādi, lietot kakao. Arī olas dzeltenumā ir holesterīns, tomēr 1—2 olas dzeltenumi ir dienā atļauti, jo olas dzeltenumā ir 4 reizes vairāk lecitīna nekā holesterīna un tas iedarbojas pretēji holesterīnam, līdzīgi neaizstājamām taukskābēm kavējot aterosklerozes attīstību.

Ogļhidrāti var būt dažādi: visāda maize, bet ne gluži svaiga, labāk bez sāls, miltu u. c. graudaugu ēdieni, makaroni, daļa viegli izmantojamu cukuru, sevišķi medus veidā, arī saldi augļi, ogas, dārzeņi, reizē karotīnu, B grupas, C un P vitamīna avots, kas šeit ļoti vajadzīgi, īpaši B₁, C un P vitamīns. Pedējie 2 vitamīni pazemina asinsspiedienu un kavē aterosklerozes attīstību, bet D vitamīns to veicina (tāpēc nav ieteicama zivju eļļa, sauļošanās!); B₁ vitamīns uzlabo sirds muskuļa darbību.

Asinsspiedienu pazemina arī daži mikroelementi, piemēram, kobalts (dārzeņi, ogas, pistācijas), un dažas minerālsāļi, piemēram, magnijs, kālijs. Kālijs ir visos augļos, ogās, dārzeņos un kartupeļos; daudz magnija ir rupju miltu maizē, griķu, miežu un citos putraimos, riekstos, pākšaugos, augļos (sevišķi žāvētos), arī citronos, dzērvenēs, no dārzeņiem vairāk burkānos, selerijās, melnajos rutkos, ziedu kāpostos, rožu kāpostos, salātos. Tā kā dārzeņi un augļi ar savu šķiedrvielu sekmē liekā holesterīna izvadīšanu no organisma, tad uzturā ir jālieto daudz dārzeņu un augļu kā svaigā, tā sulu veidā un ēdienos.

Stingri jāierobežo sāls daudzums, bet šķidrumus var uzņemt normāli (1,5—2 l dienā brīvā veidā), ja nav tūsķu (dekompensācijas). Tūsķu gadījumā šķidruma daudzumu nosaka ārsts. Parasti to neatļauj uzņemt vairāk par 1 l dienā. Vienlaikus uzturā vairāk jālieto ar kalciju (biezpiens) un kāliju bagāti produkti.

Viss, kas satrauc nervu sistēmu, paaugstina holesterīna līmeni asinīs un nelabvēlīgi ietekmē sirdi. Tādēļ pupiņu kafija un istā tēja, ekstraktvielas un asas garšvielas nav vēlamas, alkohols kaitīgs. Ļoti labas ir piena, kartupeļu, svaigu un žāvētu augļu, sevišķi ābolu, augļu un rīsu, augļu un ogu sulu u. c. atslodzes dienas (sk. 32. lpp.).

XI diētas indikācijas ir tuberkuloze, atveseļošanās periods pēc izslimotas grūtākas slimības, pagurums, novājšana, mazasinība. Uzturs ļoti dažāds, ēdieni maz apjomīgi, bet tādi, kas ierosina ēstgribu, ir viegli sagremojami. Tajos palielināts kaloriju dau-

dzums, bet ne vairāk par 30% virs tām devām, kādas paredzētas veselam cilvēkam līdzīgos apstākļos.

Olbaltumus ieteic 1,5—2 g uz 1 kg ķermeņa svara, bet ne mazāk par 100 g dienā; tie jāuzņem pārsvarā ar dzīvnieku valsts produktiem — liesu gaļu un liesām zivīm, olām, dažādiem piena produktiem. Jālieto arī pākšaugi, graudu produkti, rieksti u. c., lai uzturs būtu daudzveidīgāks un organisms tiktu labāk apgādāts ar dzīvībai svarīgām vielām.

Tauku var būt ap 100 g dienā, un to labākais avots ir pilnpiens, sviests, krējums, augu eļļas. Jāatgādina, ka arī olas dzeltenums satur gan olbaltumus, gan vērtīgas taukvielas. Ogļhidrāti — dažādi, 450—500 g dienā, viegli izmantojamā veidā (cukurs, medus, saldi augļi un ogas, sevišķi vīnogas, žāvēti augļi), arī viegli miltu ēdieni, sacepumi, biezputras.

Ogļhidrātu pārmērības rada vielu maiņas traucējumus un paugstina organisma jutību pret tuberkulozes dīgļu toksīniem, tāpat arī lielāki tauku daudzumi uzturā, kas bez tam var izraisīt gremošanas, asinis radošo orgānu un aknu darbības traucējumus. Lai uzbarotos, uzturā nav jāpalielina tikai tauku vai ogļhidrātu vai arī tikai šo abu uzturvielu daudzums. Tādā nolūkā jālieto uzturā vairāk visu uzturvielu, ieskaitot vitamīnus.

Vajadzīgi visi vitamīni: A, B grupa, C, E, K, P, ko uzņem ar attiecīgiem uzturlīdzekļiem un vitamīnu preparātiem vai koncentrātiem, sevišķi atveseļošanās un tuberkulozes paasināšanās laikā.

No minerālvielām ļoti vajadzīgs ir kalcījs (piena produkti), fosfors (olas dzeltenums, smadzenes, kaulu smadzenes), magnijs, kuram nozīme organisma aizsargreakcijās, dzelzs un mikroelementi (kobalts, mangāns, varš), kas piedalās asins sastāvdaļu atjaunošanā. Magnija ir daudz graudos un pākšaugos, vairāk dzelzs — dārzeņu zaļajās lapās, puravos, rutkos, zemenēs, vīnogās; tomēr arī visi citi dārzeņi, augļi un ogas satur dzelzi. Parasti tajos ir arī varš un mangāns. Bez tam labs vara un kobalta avots ir pākšaugi, rieksti, sēnes, aknas u. c. iekšējie orgāni.

Jāēd bieži, 4—6 reizes dienā, taču katru reizi nedaudz. Sāls, kā arī šķidrums normālā daudzumā. Atļautas dažādas garšvielas un garšaugi, lai veicinātu ēstgribu, arī pupiņu kafija, istā tēja, kakao, ja nav citu iebildumu. Vislabāk dzert augļu, ogu un dārzeņu sulas un pienu, īpaši raudzētu. Jāseko, lai vēders normāli iztukšotos.

XIII diēta paredzēta slimniekam drudža stāvoklī, kā tas ir, slimojot ar dažādām infekcijas slimībām. Vajadzīgs slimības veidam, tās gaitai un slimā organisma funkcijām piemērots uzturs, bet dažāds, ēstgribu ierosinošs, viegli sagremojams un pietiekamā daudzumā. Ēst dod ne visai daudz uzreiz, bet bieži — 5—6 reizes

dienā, ja slimnieks neguļ, arī nakti; vismaz jādod dzert, jo šķidrums vajadzīgs palielinātā daudzumā, 1,5—2 l diennaktī brīvā veidā. Lielākas ēdiena devas ieteicamas dienas pirmajā pusē, kad temperatūra parasti ir zemāka.

Jāgādā, lai uzturs būtu pilnvērtīgs, kalorijām bagāts un saturētu optimālu daudzumu olbaltumu (1,5 g ik uz 1 kg ķermeņa svara). To avots var būt piens, biezpiens, olas, svaiga liesa samalta gaļa un zivis viegli sagremojamā veidā. Tākus ierobežo (60—70 g dienā) un dod ar sviestu, krējumu, augu eļļām, visus šos produktus, ja vien iespējams, nekarsējot. Vienlaikus ar olbaltumiem jādod daudz ogļhidrātu, cukura, medus, ievārījumu, saldu augļu un ogu sulu veidā. Atļautas visas biežputras, makaroni, viegli miltu un dažādi saldēdieni, arī pastāvējusi maize (košļāšana notīra mēli!). Ogļhidrāti ir galvenais enerģijas avots slimniekam ar paaugstinātu temperatūru.

Ēstgribas ierosināšanai der attaukots gaļas, zivju vai dārzeņu buljons, dažādas vieglas garšvielas, garšaugi, to zaļumi, ēdienu pasālīšana un to paskābināšana ar citrona vai dzērveņu sulu vai citronskābi, patīkams ēdienu izskats, pasniegšanas veids, jaunas sagatavošanas receptes. Var dot pupiņu kafiju un īsto tēju, ja nav sirdsdarbības traucējumu. Vajag ļoti daudz vitamīnu, 3—4 reizes vairāk nekā normāli, sevišķi C kopā ar P vitamīnu, kā arī B grupas vitamīni un A vitamīns. No minerālvielām vairāk jāuzņem kalcijs, fosfors, dzelzs un mikroelementi. Tas nozīmē, ka uzturā lielākā daudzumā jābūt piena produktiem. Ēdieniem jāauc klāt olas dzeltenums; vajadzīgi dārzeņi, sevišķi lapu, augļi, ogas, kas reizē nodrošina ļoti vēlamo sārmaino elementu pārsvaru.

Atslodzes dienas domātas vielu maiņas atpūtai. Tās izmanto sirds un asinsrites, gremošanas orgānu, aknu, nieru slimību un aptaukošanās ārstēšanā, pa 1—2, ik pēc 10—14 dienām vai retāk. Atslodzes dienās ieteicams gultas režīms vai atpūta. Tālāk minētā produktu deva paredzēta vienai dienai: tā jāsadala 5—6 ēdienreizēs. Neko citu ēst nav atļauts.

1. **Piena diena.** 1 l svaiga vai raudzēta piena. Indikācijas: sirds, aknu slimības, podagra, aptaukošanās.

2. **Ābolu diena.** 1,5 kg nomizotu ābolu, kam izgriezta serde, savāra ar vajadzīgo ūdens daudzumu un 100—150 g cukura; ābolu vietā var ņemt arī aprikozus vai jauktus žāvētos augļus (400—500 g), arī svaigus augļus, piemēram, arbūzus, melones (1,5—2 kg bez mizas un sēklām). Indikācijas: sirds, aknu, nieru un hroniskas locītavu slimības, podagra, aptaukošanās.

3. **Rīsu un augļu diena.** No 1 līdz 1,5 kg svaigu vai 250 g žāvētu augļu izvāra kompotu, pieliekot 100 g cukura. Atsevišķi ūdenī izvāra bez sāls 50—100 g rīsu; ēd kopā. Indikācijas — kā ābolu dienai.

4. Kartupeļu diena. 1,5—2 kg kartupeļu izvāra vai izcep ar visu mizu, ēd ar 20—30 g nesālīta sviesta vai 50—100 g skāba krējuma. Indikācijas: sirds un asinsrites, nieru slimības.

5. Gurķu diena. 1,5—2 kg svaigu gurķu. Ja liels izsalkums, var apēst vēl arī 1—2 cieti novārītas olas. Indikācija — aptaukošanās.

6. Zaļbarības diena. 1—1,5 kg dārzeņu sadala 5—6 daļās, sasmalcina par salātiem un ēd ar skāba krējuma, etiķa-eļļas maisījumu u. c., bet bez sāls. Dārzeņus var kombinēt ar augļiem, ogām. Zaļbarībai var lietot arī jebkurus augļus un ogas. Indikācijas: ateroskleroze, augsts asinsspiediens, hroniskas nieru slimības, cukurslimība, hroniskas locītavu kaites, aptaukošanās.

4. UZTURLĪDZEKĻU APSKATS NO ĀRSTNIECISKĀ UZTURA VIEDOKĻĀ

Piens ir izcils uzturlīdzeklis, kas satur ļoti svarīgus olbaltumus ar visām neaizstājamām aminoskābēm, augstvērtīgus taukus, lielākā vai mazākā daudzumā visus cilvēkam vajadzīgus vitamīnus un minerālvielas, pie tam lielāko tiesu vēlamās savstarpējās attiecībās. Pienā ir ap 100 dažādu cilvēkam vajadzīgu vielu.

Ar pienu iespējams izlīdzināt dažādu vielu deficītu citos uzturlīdzekļos. Kā vesela, tā slima cilvēka uzturā jābūt vismaz puslitram piena dienā; ja pārējie uzturlīdzekļi nepilnvērtīgi — vēl vairāk. Daļu piena var uzņemt raudzētā veidā.

Pilnpienā ir 3—4% un vairāk tauku. Ar 1 l piena organisms saņem veselu gramu lecitīna, kuram svarīga loma šūnu vielu maiņā, sevišķi nervu audu, organisma aizsargreakcijās, aknu slimību un aterosklerozes profilaksē un ārstēšanā. Pienā ir arī ļoti labas holesterīna un lecitīna attiecības, tādas pašas kā asinīs. Šo attiecību traucējumiem ir liela nozīme aterosklerozes izraisīšanā. Piena taukus ir diezgan daudz oleīnskābes, kas pieder pie neaizstājamām taukskābēm.

Cilvēka uzturā labākais kalcijs avots ir piens un piena produkti. So kalciju organisms spēj vislabāk izmantot. Vienā litrā piena ir 1 g kalcija — optimālā dienas deva. Tikpat vērtīgs ir piens kā fosfora avots. Labākās kalcija un fosfora attiecības ir 1:1—1,5. Parasti uzturlīdzekļos fosfora ir daudz vairāk nekā kalcija, bet pienā — otrādi. Tādēļ piens ar savu kalcija bagātību palīdz šo attiecību labot.

Pienā samērā daudz A vitamīna un karotīnu — A provitamīnu. Jo vairāk lopbarībā ir karotīnu, jo vairāk pienā A vitamīna. Ziemas beigās un agrā pavasarī A vitamīna pienā maz vai pat nav nemaz (protams, tad tā nav arī sviestā).

Pienā ir vēl D, E, K vitamīns, visa cilvēkam vajadzīgā B vitamīnu grupa, C vitamīns, lai gan daļa vitamīnu nav visai lielā daudzumā. Tomēr arī tiem ir nozīme cilvēka uzturā. Turpretim pienam liela nozīme organisma apgādē ar B₂, B₆, B₁₂ vitamīnu un holīnu.

Kā vesels, tā slims cilvēks pienu ļoti labi izmanto, jo piena tauki ir sīkas emulsijas veidā, bet olbaltumi sarec smalkās pārslās, ja pienu lieto kopā ar ēdieniem, tēju, kafiju, sulām, maizi.

Izcilais krievu fiziologs I. Pavlovs noskaidroja, ka piens izraisa pietiekamu un ļoti ekonomisku kuņģa sekrēciju, pat ja to iedzer bez ēstgribas.

Vēl labāk organisms izmanto raudzēta piena produktus. Mūsu republikā visvairāk no tiem lieto rūgušpienu, kefīru, jogurtu, acidofīlo pienu. Pienskābās baktērijas sašķel piena cukuru, rodas pienskābe, piens saskābst un sarec. Parastajā rūgušpienā kopā ar pienskābes baktērijām iekļūst no gaisa arī nevēlami mikroorganismi, kas kavē normālos pienskābās rūgšanas procesus, tādēļ vēlams piena raudzēšanai lietot attiecīgas tīrkultūras.

Jo vecāks kefīrs (arī citi raudzētā piena produkti), jo mazāk tanī nepārrūguša cukura, jo vairāk pienskābes. Tādēļ 1 dienu vecu kefīru ieteic pret kūtru izeju, 3 dienas vecu pret caurejām. Dažu vitamīnu, piemēram, B₁, B₂, B₁₂, A, laikam arī C vitamīna pienskābos produktos ir vairāk nekā svaigā pienā.

Raudzētu pienu gan zidaiņa, gan pieauguša cilvēka organisms izmanto ļoti labi, bieži pat labāk nekā svaigu. Tas ļoti piemērots vecākiem cilvēkiem un slimiem, jo uzlabo zarnu darbību, spēcīgi ierosinot zarnu kustības. Bez tam pienskābie produkti nomāc zarnās kaitīgu, sevišķi pūšanas baktēriju darbību, sekmē tur vitamīnu sintēzi un, pēc praktiskiem novērojumiem, pagarina cilvēka mūžu. Tautas, kas lieto daudz skāba piena produktu, reti slimo ar zarnu infekcijas slimībām. Līdzīgi raudzētam pienam darbojas p a n i ņ a s un p i e n a s ū k a l a s.

Pienskābās baktērijas un piena raugi ražo arī antibiotiskas vielas, pat tādas, kas kavē tuberkulozes dīgļu attīstību. Visvairāk to pienā ir trešajā rūgšanas dienā. Liela nozīme ir piena tīrībai, jo tīrā pienā pienskābās baktērijas un to ražotā pienskābe nomāc citu baktēriju darbību, netirā — otrādi.

Vājpiens ir labs piena olbaltumu, minerālsāļu un ūdenī šķīstošo piena vitamīnu (B grupa, C) avots, pie tam tas, tāpat kā vājpiena kefīrs, ir vieglāk sagremojams nekā pilnpiens. Vājpiena kefīrs ļoti ieteicams aknu slimniekiem, kā arī tukliem cilvēkiem, īpaši, ja tiem ir ateroskleroze vai augsts asinsspiediens. Hroniska resno zarnu iekaisuma ārstēšanai lieto 3 dienas vecu vājpiena kefīru.

Jaunpiens ir ļoti vērtīgs, olbaltumiem, vitamīniem un minerālsālīm bagāts produkts. Olbaltumu tajā ir 5—8 reizes vairāk nekā parastajā pienā, galvenokārt albumīnu un globulīnu veidā, tāpat kā asinis. Tajā ir piena cukurs un vīnogu cukurs, ļoti daudz vitamīnu, sevišķi A un E vitamīna, holīna, B₁₂ vitamīna, arī citu vitamīnu 2—3 reizes vairāk nekā parastajā pienā, bez tam daudz kalcija. Tādēļ aizspriedumi pret jaunpienu ir pilnīgi nepamatoti. Tas ir īsti dziedniecisks produkts slima un novājināta cilvēka uzturā, koncentrēts vitamīnu, olbaltumu un kalcija avots.

Biezpiens ir neatsverams diētas produkts. Tanī, tāpat kā pienā, ir daudz kalcija un fosfora sāļu un olbaltumu, kuros savukārt daudz aminoskābes metionīna. Pēdējais ir vajadzīgs holīna sintēzei, bet holīnam ir liela nozīme aknu slimību un, pēc jaunākām atziņām, arī aterosklerozes ārstēšanā. Bez tam biezpienā ir samērā daudz aminoskābes triptofāna, kas vajadzīgs PP vitamīna sintēzei un B₆ vitamīna vielu maiņai.

Pilnpiena biezpienā ir līdz 18—20% taukvielu, vājpiena biezpienā to gandrīz nav, un tas ieteicams tādiem slimniekiem, kam vajag daudz olbaltumu, nevis tauku (aknu, daudzu sirds, asinsrites un vielu maiņas slimību gadījumos). Biezpienā ir ļoti maz oghidrātu, tāpēc cukurslimnieki to var lietot neierobežoti; viņiem tas ir pat ārstniecisks produkts. Biezpiens ir neatvietojams kuņģa un zarnu slimību, kā arī čūlas slimības ārstēšanā, jo tas viegli sagremojams, satur pilnvērtīgus olbaltumus un mazina pārāk skābas kuņģa sulas izraisītus traucējumus.

Kalcijs pieder pie visvairāk deficitām minerālvielām mūsdienu cilvēka uzturā. Ar 300 g biezpiena organisms saņem visu dienas normu. Sevišķi liela nozīme kalcijam ir bērna uzturā, jo tas nepieciešams augšanai un kaulu attīstībai. Pieauguša cilvēka organismā kalcijam sevišķa nozīme aizsargreakcijās.

Arī olas izlīdzina dzīvībai svarīgu olbaltumu, tauku, dažu minerālsāļu un vitamīnu trūkumu nepilnvērtīgā uzturā. Tā kā olas dzeltenumā ir daudz holesterīna, tad agrāk daļa uzturzinātnieku uzskatīja, ka tās nav piemērotas ar aterosklerozi sirgstošu slimnieku uzturam. Tomēr jaunākie pētījumi rāda, ka tās tā nav. Olas dzeltenumā ir 4 reizes vairāk lecitīna nekā holesterīna, un tas iedarbojas pretēji holesterīnam attiecībā uz tiem vielu maiņas traucējumiem, kas ir aterosklerozes pamatā. Tomēr, ja slimniekam ir žultsakmeņi, olu dzeltenumi uzturā jāierobežo.

Slimības novājinātām cilvēkam olas ir uzturlīdzeklis, kurā koncentrētā veidā sakopotas dažādas audu, fermentu, hormonu, sekrētu, aizsargvielu un asins šūnu uzbūves vielas — kalcijs, fosfors, sērs, dzelzs, daudzi mikroelementi, A, D, E vitamīns, nelielā daudzumā arī B grupas vitamīni un C vitamīns.

Pareizi sagatavotas — miksti izvāritas, tvaikotas omletes vai kulteņa veidā, kā arī pieliktas pie ēdieniem, — olas viegli sagremojamas. Turpretim jēlas olas sarec kuņģī lielās pikās un gremošanas sulas nespēj visai labi uz tām iedarboties. Ja ir vēlēšanās katrā ziņā ēst jēlas olas, tad tās jāsaputo — baltums un dzeltenums atsevišķi.

Olas izraisa organismā skābas novirzes un var būt par cēloni obstipācijai, tādēļ tās jāēd nevis ar maizi, bet ar kartupeļiem un dārzeņiem, kas izraisa organismā sārmainas novirzes un satur daudz balastvielu. Piļu un zosu olas nav ieteicamas slimnieku uzturam, jo tajās cauri čaumalai var būt iekļuvuši dažu slimību dīgli. Jo svaigākas olas, jo tās vērtīgākas.

Gaļa ir galvenokārt pilnvērtīgu olbaltumu avots uzturā, bet ne trekna, kurā daudz vairāk tauku nekā olbaltumu. Gaļas tauki ir nesalīdzināmi mazvērtīgāki par piena un augu taukiem; dažreiz tie slimniekam pat kaitīgi. Gaļas sasmalcināšana un izdauzīšana atvieglo tās sagremošanu. Jaunu dzīvnieku un jaunu putnu gaļā ir mazāk saistaudu, tādēļ tā vieglāk sagremojama. Ceptas gaļas (un kotlešu) brūnā ārējā kārtā sastāv no sarecējušiem olbaltumiem, kas piesūkušies ar pārkarsētiem taukiem. Ja gaļa ir iepriekš apviļāta miltos vai rīvmaizē, tad rodas arī ar taukiem piesūkušies grauzdēti ogļhidrāti. Tas viss ir grūti sagremojams. Uz restēm vai uz iesma cepta gaļa sagremojama vieglāk nekā pannā taukos cepta.

Gaļā ir daudz ekstraktvielu. Vārītā gaļā tās labāk izskalojas un pāriet buljonā, ja gaļu liek vārieties aukstā ūdenī. Ekstraktvielas pastiprina kuņģa sulas izdali, kairina aknas, nieres, urīnceļus.

Gaļā, sevišķi dzīvnieku iekšējos orgānos, ir daudz purīnvielu, kuru vielu maiņas galaprodukts ir urīnskābe. Šīs vielas nav vēlamas podagras, aknu, sirds un nieru slimību gadījumā. Tāpat kā ekstraktvielas, purīnvielas pāriet gaļas buljonā un saglabājas ceptā gaļā. No šī viedokļa minēto slimnieku uzturā neder arī dzīvnieku iekšējie orgāni, lai gan citādi tie ir ļoti vērtīgi.

Aknas ir īsts diētas produkts, jo tajās daudz A un B grupas vitamīnu, daudz dzelzs (arī sarkanā gaļā), dažādi mikroelementi. Tās plaši lieto mazasinības ārstēšanā. Nierēs ir daudz vairāk B grupas vitamīnu nekā liesā gaļā, lai gan gaļu uzskata par labu B grupas vitamīnu avotu, smadzenēs daudz fosfora savienojumu. Kaulu smadzeņu tauki ir visvērtīgākie gaļas tauki.

Attiecīgi sagatavota gaļa ir viegli sagremojama, un no tās pāri paliek maz neizmantotu atlieku. Tādēļ gaļas ēdieni var būt kūtras zarnu darbības cēlonis, ja kopā ar to neuzņem pietiekami daudz dārzeņu un kartupeļu, kas vajadzīgi arī kā sārmaino elementu avots uzturā, jo gaļa izraisa organismā skābas novirzes.

Salīdzinājumā ar gaļu **zivis** ir tikai nedaudz mazāk olbaltumu. Treknās zivīs ir diezgan daudz tauku, taukos šķīstošo vitamīnu, lecitīna un neaizstājamo taukskābju. Tādēļ slimnieku uzturā atļauts lietot dažādas zivis, no treknajām sevišķi lasi un siļķes. Liesās zivis — menca, lidaka, asaris (0,5—1% tauku) ir ļoti viegli sagremojamas, labāk nekā gaļa; treknas zivis var radīt zināmas sagremošanas grūtības.

Zivju olbaltumi ir pilnvērtīgi. Purīnvielu un ekstraktvielu zivīs daudz mazāk nekā gaļā, pirmo visvairāk sīkajās zivtiņās un ikros. Zivīs diezgan daudz B grupas vitamīnu, bet to taukos — A, D, un E vitamīna. Zivju eļļa, ko iegūst no jūras zivju aknām, ir A un D vitamīna koncentrāts. Arī citos zivju iekšējos orgānos (pieņos, ikros) ir ļoti daudz A vitamīna un citu vitamīnu, daudz vairāk nekā zivs gaļā. Bez tam tajos daudz fosfatīdu. Tādēļ zivju

iekšējie orgāni obligāti jāizlieto uzturā, bet mazās zivtiņas ieteicams apēst veselās.

Zivīs, it sevišķi jūras zivīs, daudz minerālsāļu. Silķēs ir 30 reižu vairāk joda nekā gaļā. Arī jūrmalā augušos augos — līdz ar to arī attiecīgā pienā un dārzeņos — ir augstāks joda saturs, ja augsne mēsloja ar jūras mēsliem. Jodam ir liela nozīme ne tikai kākšļa, bet arī aterosklerozes profilaksē un ārstēšanā. Saldūdens zivīs ir mazāk vārāmās sāls.

Kā veselam, tā slimam cilvēkam zivis jālieto uzturā vismaz 1—2 reizes nedēļā.

Raugs ir vislabākais visu B grupas vitamīnu avots mūsu uzturā un satur līdz 15% vērtīgu olbaltumu. Tajā daudz lecitīna (diemžēl arī purīnvielu) un minerālvielu. Vairāk nekā puse rauga minerālvielu ir fosfors, bez tam raugā ir kālijs, kalcījs, magnijs, dzelzs un daži mikroelementi, piemēram, kobalts un mangāns, kas vajadzīgi asins sastāvdaļu atjaunošanai.

Raugu var uzskatīt par dabisku diētas produktu novājinātiem un mazasinīgiem slimniekiem, kā arī kuņģa un zarnu slimniekiem, jo augstais B grupas vitamīnu saturs normalizē gremošanas procesus. Alus raugs ir vērtīgāks par maizes raugu. Labāk raugu pirms lietošanas izkarsēt, lai nomāktu rūgšanas procesus.

Pākšaugos ir daudz vitamīnu, minerālsāļu un mikroelementu, lecitīna un olbaltumu. Pēdējos ir daudz lizīna, sojā pat vairāk nekā jebkurā citā produktā, un dažu citu aminoskābju, kam liela nozīme audu jaunveidošanā un iekšējās sekrēcijas dziedzeru un nervu sistēmas darbībā.

No vitamīniem pākšaugos ir B grupa, sevišķi B₁, B₂, PP, B₆ un holīns, graudu dīgļos arī E vitamīns. Ja pākšaugus diedzē, tajos rodas C vitamīns. No minerālvielām pākšaugos daudz fosfora, kalcija, magnija, kālija sāļu un dzelzs, no mikroelementiem — kobalts, varš (pret anēmiju). Uzskata, ka pākšaugu čaulām nozīme cukurslimības ārstēšanā. Bez tam pākšaugos ir pektīni, lipotropas vielas (aknu aizsardzībai), augu fermenti, daudz šķiedrvielas un arī purīnu.

Tādēļ pākšaugi vairāk jālieto uzturā ne tikai veselam cilvēkam, bet arī slimniekiem, izņemot tos, kuriem tie liegti purīnu dēļ. Pākšaugu sagremošanu atvieglo ar pienskābi bagātu produktu piedevas (raudzēts piens), garšaugi un dārzeņi, kas ar savu sārmaino vielu saturu likvidē arī pākšaugu izraisītās skābās novirzes organismā. Pākšaugus var lietot lobītus, tos var sagatavot biezeni, kā arī izlietot slimnieku uzturā tikai ūdeni, kurā tie vārīti, jo liela daļa vitamīnu un minerālsāļu pāriet tanī. Visvērtīgākie pākšaugi ir sojas pupas.

Ar **maizi** un citiem graudu produktiem cilvēks uzņem labu daļu vajadzīgo kaloriju un olbaltumu. Tomēr graudos ir par maz dažu neaizstājamo aminoskābju (lizīna un triptofāna), tādēļ tie nedrīkst būt uztura galvenā sastāvdaļa, kā tas bieži novērojams.

Ja nu tā vēl ir smalku miltu maize un smalki putraimi, tad rodas ne tikai dzīvībai nepieciešamo aminoskābju, bet arī B grupas vitamīnu deficīts.

Maize un rupjie **putraimi** ir svarīgākais B grupas vitamīnu avots mūsu uzturā. Cepšana tos neiznīcina, bet smalka izmaluma miltos tie ir aizgājuši klijās (tāpēc ieteicams kliju dzēriens!). Smalkajos miltos arī minerālvielu (kalcija, fosfora, dzelzs) ir palicis 2—3 reizes mazāk. Klijās kopā ar graudu digliem aiziet arī E vitamīns. Tādēļ slimnieku uzturā, ja vien iespējams, jālieto rupju miltu maize, bet mannas vietā miksti izvārīti un izsutināti griķu, miežu, auzu putraimi un tumšie, mazāk izskatīgie rīsi.

No putraimiem vērtīgākie ir auzu un griķu putraimi, otrā vietā rīsi. Miežu putraimu izmantošanu slimnieku uzturā traucē diezgan lielais šķiedrvielas saturs. Putraimus vārot, izdalās gļotas, kuras lieto kā tumes kuņģa un zarnu slimnieku diētā. Iespējams, ka šīm gļotām ir daudz lielāka vērtība, nekā pašreiz domā.

Slimnieku uzturā jālieto pastāvējusī maize, jo košļāšana notīra mēli, stiprina zobus un smaganas. Svaiga maize ir grūti sagremojama, sevišķi, ja pielikts daudz aizdara. Tas pats attiecas uz kūkām, trekniem cepumiem un vēl vairāk uz pankūkām, kas piesūkušas ar pārkarsētiem taukiem.

Vērtīgākās taukvielas mūsu uzturā ir piena tauki, kas atrodas pilnpienā, krējumā un sviestā, un augu eļļas. Sviestā un krējumā ir daudz taukos šķīstošo vitamīnu, galvenokārt A vitamīna, arī nedaudz karotīnu (pavasara sviesta dzeltenā krāsā!). Sviesta uzglabāšanas laikā A vitamīns un karotīni lēnām sašķeļas, tādēļ jālieto tikai sveigs, ļoti labs sviests, vislabāk nekarsēts, pievienojot to jau gataviem ēdieniem.

Sviests un krējums ieteicams novājinātu, noliesējušu slimnieku uzbarošanai, kā arī kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas ārstēšanā. Slimnieki izmanto piena taukus daudz labāk nekā gaļas taukus, sevišķi svaigā, nesceptā veidā. Sviestā un krējumā ir arī neaizstājamās taukskābes, tomēr daudz vairāk to ir augu eļļās.

Augu eļļas jālieto kā vesela, tā katra slima cilvēka uzturā, pie kam vēl vairāk vecākiem cilvēkiem, jo neaizstājamām taukskābēm ir liela nozīme aizsardzībā pret aterosklerozi, varbūt arī pret vēzi un vispār pret pāragru novecošanu. Aknu slimnieks eļļas izmanto labāk par visiem citiem taukiem. Eļļas, tāpat kā sviestu un krējumu, jācenšas lietot bez karsēšanas.

Kartupeļi, tāpat kā maize, pieder pie mūsu ikdienas uzturlīdzekļiem. Tajos ir vērtīgi olbaltumi, C vitamīns, kā arī daži B grupas vitamīni un sārmainās minerālvielas. Vislabāk kartupeļi sagremojami ar pienu sagatavota biezeņa veidā. Kartupeļu sagremošana sākas jau mutē, tādēļ biezenis rūpīgi jāiesiekalo. Slimniekam nav piemēroti ne taukos cepti, ne taukos apacepti kartupeļi.

Ziemas periodā, kad citi vitamīniem bagātie produkti grūti dabūjami, kartupeļi ir ļoti svarīgs C vitamīna avots mūsu uzturā.

500 g pareizi sagatavotu kartupeļu satur 1 dienai vajadzīgo minimālo C vitamīna daudzumu. Visi vitamīni atrodas gandrīz tieši zem mizas, tādēļ labāk vārīt un cept (cepeškrāsnī) nemizotus kartupeļus. Tā arī mazāk šķeļas kartupeļu C vitamīns. Visvairāk C vitamīna saglabājas, ja kartupeļus tvaiko.

Kartupeļos ir ļoti daudz kālija sāļu, tādēļ tos izmanto sirds un nieru slimnieku ķermeņa atūdeņošanai. Kartupeļu sulu daži autori ieteic kuņģa slimniekiem pret pārmērīgu kuņģa sekreciju: 4—6 kartupeļus ar nelielām «acīm» rūpīgi ar suku notīra, nomazgā, nemizotus sarīvē uz smalkas rīves un caur divkārtu marli izkāš. Sulu lieto 2 reizes dienā, ikreiz svaigu, pa pusglāzei pusstundu pirms ēšanas, 8—10 dienas no vietas.

Dārzeni, ogas un augļi nepieciešami gan vesela, gan slima cilvēka uzturā. Tie ir labākais C un P vitamīna, mikroelementu, kā arī sārmaino minerāl sāļu avots, satur karotīnus, dažādus B grupas vitamīnus, pektīnus, miecvielas, ēteriskas eļļas, organiskas skābes, augu fermentus, smaržvielas un krāsvielas.

C un P vitamīnu organismam iespējams pilnā mērā piegādāt vienīgi ar dāržiem, ogām un augļiem. To daudz mērožu paaugļiņš, cidonijās, smilts ērkšķa ogās, garšaugu zaļumos, zaļās paprikas pākstīs. Aukstā gadalaikā, kad piena taukus A vitamīna daudzums samazinās, ļoti svarīgi lietot uzturā dārzeņus, augļus un ogas, lai organisms saņemtu karotīnus. Kopā ar karotīniem augos ir hlorofils, kam nozīme mazasinības aizkavēšanā. Bez tam augļos, ogās un dārzeņos ir B grupas vitamīni.

Zaļajās lapās, kā arī kāpostos, tomātos, vīnogās, zemenēs, mērožu paaugļiņš ir daudz dzelzs, kalcija (otrā vietā aiz piena produktiem), mangāna, kobalta, joda.

Joda samērā daudz kāpostos, gurķos, bietēs, tomātos, sīpolos, ķiplokos; mangāna — bietēs, burkānos; gurķos ir diezgan daudz broma, bietēs — kobalta. Kālija bagātības dēļ dārzeni, augļi un ogas ir ļoti derīgi vecākiem cilvēkiem organisma caurskaļošanai un lieki uzkrātā ūdens izvadīšanai. Jāatceras, ka ogās un augļos ir viegli izmantojami cukuri.

Organiskās skābes un ēteriskās eļļas piešķir augļiem, ogām un dāržiem patīkamu garšu un aromātu, kas ierosina ēstgribu, gremošanas sulu izdali un arī vielu maiņu. Nozīme ir arī tīkamajam izskatam. Ogās un citrusaugļos ir galvenokārt citronskābe, citos — ābolskābe. Šīs skābes organismā viegli sadeg (oksidējas), neradot skābes novirzes. Augu fermenti, kas atrodas nevārītos dārzeņos, augļos un ogās, veicina gremošanas norises. Daudz ēterisko eļļu ir pētersīļos, dillēs, lokos, sīpolos, ķiplokos, mārrotkos. Tas viss ir derīgs cilvēkiem, kam vāja ēstgriba un kuņģi izdalās maz sālsskābes.

Dažiem augu fermentiem, piemēram, tiem, kas atrodas sīpolos, ir izcilas gremošanu veicinošas spējas, un tie veicina olbaltumu sagremošanu kuņģī. Bez tam sīpoli, ķiploki un daži citi dārzeni,

sevišķi tie, kuros daudz ēterisko eļļu, satur fitoncīdus, kas iedarbojas pret mikrobiem, sevišķi pret zarnu infekcijas slimību izraisītājiem.

Dārzeni, ogas un augļi, it sevišķi, ja tos lieto svaigā veidā, uzlabo zarnu darbību un rada normālus dzīves apstākļus zarnu baktērijām, kas sintezē vitamīnus. Galvenā nozīme te šķiedrvielai, sevišķi nevārītos dārzeņos un augļos. Arī pektīni un miecvielas darbojas līdzīgi šķiedrvielai.

Zults izdali veicina rutku, redīsu, burkānu un ķirbju sula, vājāk — biešu un kāpostu sula. Melno rutku sulu pat ieteic kā ārstniecisku līdzekli: 50 g svaigi sagatavotas sulas atšķaida ar 50—100 g ūdens; dzer rītos pirms ēšanas 10—15 dienas no vietas.

Liela nozīme dārzeņiem, augļiem un ogām ir mazasinības ārstēšanā. Mazasinības cēlonis var būt vitamīnu, dzelzs, vara, kobalta, mangāna un dažu citu mikroelementu trūkums uzturā. Dzelzs uzsūkšanos savukārt veicina C vitamīns. Ogu un augļu nozīmi sirds un asinsrites aparāta slimnieku uzturā palielina tas, ka to kālija sāļi ķermenī atūdeņo, veicinot tūsku likvidešanu. Bez tam par āboliem domā, ka tie spēj pazemināt paaugstinātu asinsspiedienu. Tādēļ ļoti iecienītas ir «ābolu dienas» augsta asinsspiediena un aterosklerozes ārstēšanā.

Ābolus lieto arī kolīta (resno zarnu iekaisuma) un ar to saistītās caurejas novēršanai. Pilnīgi gatavus ābolus (1—1,5 kg), vislabāk antonovkas, tīri nomazgā un sadala 5—6 porcijās, 5—6 ēdienreizēm. Katrā ēdienreizē attiecīgo nevārīto un nemizoto ābolu daļu saberž biezenī un izlieto. Laikā, kad tiek ievērota šī diēta, nekādi citi ēdieni un dzērieni nav atļauti. Ābolu diētu turpina 2 dienas, pēc tam pāriet uz IV diētu. Parasti panākumi ir labi. Pektīni, kas atrodas ābolos, kavē kaitīgo baktēriju darbību zarnās, atūdeņo zarnu saturu un mazina iekaisumu.

Kā veselam cilvēkam, tā arī slimniekam daļa augļu, ogu un dārzeņu jālieto svaigā, nevārītā veidā, kā zaļbarība, neatkarīgi no gadalaika, jo zaļbarība ir apjomīga, labi sātina, bez tam tajā ir vitamīni, fermenti, minerālsāļi un citas vielas dabiskā veidā. Taču slimniekam paredzētā zaļbarība labi jāasmalcina un arī pašam slimniekam tā rūpīgi jāsašķauj. Ja zaļbarības sagremošana tomēr rada grūtības, jālieto attiecīgās sulas.

Daļai dārzeņu (zināmā mērā arī augļu un ogu) jābūt termiski apstrādāti, jo karsēšana sairdina šķiedrvielu, no kuras sastāv šūnu apvalki, šūnas piebriest, apvalki pārplīst, un to saturs kļūst labāk pieejams gremošanas sulām. Karsēšana sašķel arī cieti. Tas viss ievērojami atvieglo dārzeņu, augļu un ogu sagremošanu.

Zaļbarības sagatavošanā vajadzīga ļoti liela tīrība, jo uz dārzeņu (arī dažu ogu, piemēram, zemeņu) virsmas var atrasties cērmju un citu zarnu parazītu oļiņas. Vislabāk dārzeņus pirms tīrīšanas rūpīgi nomazgāt, mazgāt tekošā ūdenī otrreiz — pēc

to notīrīšanas un beigās vēl apskalot ar verdošu ūdeni. Zemenes var skalat ar ūdens strūklu sietā.

Slimnieka uzturam nekādā ziņā nav piemēroti pārbrieduši un pūstoši dārzeņi, ogas un augļi, jo tie satur kaitīgas vielas, arī metilalkoholu. Tāpat nevajag lietot negatīvus augļus un ogas, kas izraisa gremošanas traucējumus un caureju. Ļoti daudz vitamīnu, sevišķi C vitamīns, dārzeņos, augļos un ogās sašķeļas, ja tos nepareizi uzglabā un nepareizi sagatavo uzturā, ilgi tur uz siltas plīts vai cepeškrāsnī, silda 2 un 3 reizes (kāpostus pat vairāk!). Tā kā dārzeņi, ogas un augļi ir mūsu svarīgākais C un P vitamīna avots, tad katram ar uztura sagatavošanu nodarbinātam cilvēkam ir jāzina vitamīnu saglabāšanas pamatlikumi.

Ir ļoti daudz dažādu dārzeņu, augļu un ogu, tādēļ tiem ir milzīga nozīme uztura dažādošanā, bet dažādība ir pilnvērtīga uztura pamatprasība. Vēl lielāka nozīme ir dažādībai slimnieku uzturā.

Cukurs ir gandrīz ķīmiski tīrs produkts, vienīgi kaloriju avots, kamēr citos ogļhidrātus saturošos uzturlīdzekļos, piemēram, augļos, dārzeņos, ogās, ir arī vitamīni, minerālsāļi un daudzas citas organismam vajadzīgas vielas. Koncentrēti cukura šķīdumi (ievārījumi!) neatšķaidītā veidā un saldumi var izsaukt dedzināšanu. Tādēļ slimnieku uzturā pie ēdieniem nav jāliek klāt pārāk daudz cukura.

Vērtīga saldviela slimnieku uzturā ir medus, kas satur vīnogu un augļu cukuru (organisms to ļoti labi izmanto), B grupas vitamīnus, fermentus, mikroelementus, organiskās skābes. Jau senos laikos medu lietoja kā ārstniecisku līdzekli un mūsu dienās sāk pie tā atgriezties kā pie zālēm.

Garšvielas nav slimniekam liegtas, bieži pat vēlamas, bet tās arvien pareizi jāizvēlas. Tās ierosina ēstgribu un uzlabo gremošanas norises. Tomēr ārstnieciskā uzturā drīkst lietot tikai maigas garšvielas. Nelielos daudzumos un vājā koncentrācijā bieži atļauts arī dabiskais etiķis, kas saistaudus un šķiedrvielu sairdina un atvieglo to sagremošanu. Dažas garšvielas, piemēram, gruzdvielas, rodas arī ēdienu sagatavošanas procesā. Tās spēcīgi ierosina kuņģa sekrēciju, kas ne vienmēr ir vēlams. Vēl vairāk tas attiecas uz asākām garšvielām.

Ļoti maz pie mums uzturā izmanto **riekstus**, kaut gan tie satur daudz olbaltumu, tauku, dažādu vitamīnu un citas cilvēkam vajadzīgas vielas. Sasmalcinātā veidā riekstus varētu lietot arī slimnieku uzturā, ēdienu garšas dažādošanai un tās uzlabošanai, sevišķi tad, ja diēta jāievēro ilgstoši, piemēram, cukurslimības vai nieru kaites dēļ.

Riekstos ir līdz 17—20% olbaltumu, 60 un vairāk procentu tauku, kas satur neaizstājamās taukskābes, daudz minerālsāļu, sevišķi kalcija un fosfora, asins atjaunošanas procesos un iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbībā ļoti vajadzīgu mikroelementu, piemēram, kobalta, cinka, B grupas vitamīnu un arī E vitamīna. To kaloriskā vērtība ir tikai mazliet zemāka nekā sviestam.

5. PAR UZTURLĪDZEKĻU UZGLABĀŠANU UN SVAIGUMA NOVĒRTĒŠANU

UZTURLĪDZEKĻU SVAIGUMA NOVĒRTĒŠANA

Ārstnieciskā uzturā drīkst izmantot tikai pilnīgi svaigus un augstākā labuma uzturlīdzekļus. Daudzi uzturlīdzekļi ļoti ātri bojājas. Tādēļ šādi produkti jāiegādājas katru dienu svaigi vai arī pareizi jāuzglabā aukstumā. Nepareizi vai pārāk ilgi uzglabāti produkti var būt ne vien infekcijas avots, bet tie ir zaudējuši labu daļu savas vērtības vai pat kļuvuši pavisam nevērtīgi. sevišķi tas attiecināms uz vitamīniem. Tāpēc ir ļoti svarīgi prast atšķirt svaigus produktus no bojātiem, zināt, kādas ir uzturlīdzekļu bojāšanās pazīmes. Ne vienmēr produkta svaigumu iespējams pārbaudīt ar ķīmiskām analizēm. Ikdienas dzīvē to parasti nosaka pēc izskata, smaržas utt.

Svaigu gaļu no ārpuses pārklāj sausa plēvīte, griezuma vieta šādai gaļai ir mazliet mitra, sārta. Gaļas sula ir dzidra un sārta. Svaigai gaļai ir patikama, īpatnēja smarža. Gaļa ir elastīga (ar pirkstu iespiesta bedrīte ātri izlīdzinās), tauki ir balti vai dzelteni (vienīgi vecu liellopu tauki ir dzeltenī). Kaulu smadzenes ir stingras, gaiši dzeltenas un piepilda visu kaula dobumu.

Bojātas gaļas virsma ir mitra, gļotaina, zaļgani tumšā nokrāsā. Griezuma vieta ir mitra, lipīga, gaļas sula — nedzidra; gaļai ir nepatīkama puvuma smaka. (Šī smaka zūd, ja gaļu apmazgā viegli sārtā kālija permanganāta šķīdumā, tomēr gaļas svaigumu ar šādu apmazgāšanu nevar atgūt.) Bojāta gaļa zaudē elastību — ar pirkstu iespiesta bedrīte izzūd lēni vai pat nemaz neizlīdzinās. Tauki ir pelēcīgi un «smērīgi», kaulu smadzeņu ir maz, un tās viegli atdalās no kaulu dobuma sienām.

Uz nebojātas sāļītas gaļas virsmas nav pelējuma un gļotu. Gaļa ir stingra, ar vienmērīgi sārta vai tumši sārta nokrāsu griezuma vietā. Labai sāļītai gaļai nav skāba vai nepatīkama puvuma smaka.

Ja sāļītā gaļa bojājusies, tās virsma ir pelēka vai brūngana un tai ir skāba vai puvuma smaka.

Labas kvalitātes dūmoti gaļas produkti (desas, žāvēta gaļa) ir sausi, bez pelējuma, ar patīkamu dūmu smaržu un garšu. Ja dūmotai gaļai tajās vietās, kur izņemts kauls, ir pelējums, skāba

un rugtena smaka un garša, tad tā ir sliktas kvalitātes, bojāta gaļa.

Gaļas konservu labumu nosaka pēc kārbu izskata. Ja kārbas nav uzpūtušās (vāciņš un dibens nav izspiedušies uz āru), konservi ir labi. Turpretim, ja vāciņi izspiedušies, tad šādus konservus nedrīkst lietot uzturam. Labai konservētai gaļai jābūt arī pilnīgi gatavai, izvārtītai, ar patīkamu garšu un smaržu.

Svaigiem kautiņiem putniem ir dzidras, uz āru izspiedušās acis, sauss, iedzeltns ķermenis. Jaunu putnu krāsa ir gaišāka, vecu — tumšāka. Ja putni sākuši bojāties, to krāsa kļūst iesarkana vai zilgana, āda — mitra, gļotaina. Šādiem putniem acis ir iegrimušas, blāvas un no knābja izdalās nepatīkama, skāba smaka.

Zivis tirdzniecībā dabūjamas gan dzīvas, gan nedzīvas — svaigas vai dažādi konservētas. Visvērtīgākās ir dzīvās zivis. Labas kvalitātes dzīvas zivis ūdeni neceļas uz augšu un nerij gaisu, kā arī nepeld uz sāniem. Izņemtas no ūdens, tās enerģiski spārdās. Zivju ķermenis ir tīrs, bez plankumiem, zviņas nav nobertzas. Ja dzīvām zivīm uz ķermeņa ir sīki, balti raibumi, uz vēdera un sāniem sarkani plankumi, tad tās ir slimas, to kvalitāte slihta. Šādas zivis nav lietojamas uzturā.

Zivis, kuras nobeigušās ūdenī, peld ūdens virspusē ar uzpūstu vēderu, nespodrām acīm; to žaunas ir gļotu pārklātas un nepatīkami ož. Šādas zivis nedrīkst lietot uzturā.

Nedzīvās zivis ir vai nu tūlīt pēc zvejas nogalinātas, vai pašas nobeigušās. Nedzīvām svaigām zivīm acis dzidras, žaunas sārtas, ar svaigas zivs smaku, zviņas cieši turas pie ķermeņa, kas pārklāts ar tīrām gļotām, vēders nav uzpūsts.

Bojātām zivīm acis nespodras, iekritušas, žaunas blāvas vai netīri pelēkas, ar nepatīkamu smaku. Anālās atveres malas uzpūstas, netīri sarkanas, asakas, sevišķi vēdera daļā, atdalās no mīkstuma. Šādas zivis uzturā nedrīkst lietot.

Svaigu saldētu zivju kvalitāte ir augstāka tad, ja tās sasaldētas tūlīt pēc nozvejas. Šādām zivīm ir atvērta mute, dzidras, uz āru izspiedušās acis un izplestas spuras. Zemāka kvalitāte ir tām zivīm, kuras pirms sasaldēšanas kādu laiku uzglabātas. Tām acis ir iekritušas, blāvas, spuras cieši sakļautas, žaunas sārti brūnas un mute aizvērta.

Olu labumu un svaigumu nosaka pēc ārējā izskata, kā arī apskatot tās ovoskopā. Labākas ir olas, kas pēc izdēšanas nav glabātas ilgāk par 5 dienām. Augstvērtīgām olām ir tīra, cieta čaumala, un ovoskopā redzams, ka tukšās telpas augstums nav lielāks par 4 mm. Olas baltums ir stīgrs, dzeltenums tikko saskatāms, un tas atrodas olas centrā. Olas svars nav mazāks par 50 g.

Tirdzniecībā par svaigām olām uzskata tādas, kas glabātas +2°C temperatūrā ne ilgāk par 30 dienām. Labām, svaigām olām

gaisa telpas augstums nav lielāks par 7—9 mm, baltums samērā stingrs, dzeltenums skaidri saskatāms. Olas svars nav mazāks par 40 g.

Kaļķotām un saldētām olām tukšās telpas augstums sasniedz 9—11 mm, baltums ir ūdeņains, dzeltenums kustīgs. Slimnieku uzturam šādas olas nav lietojamas, bet veselu cilvēku uzturā tās var izmantot.

Uzturā nedrīkst lietot olas, kurām dzeltenums pilnīgi sajaucies ar baltumu, baltums šķidr, zaļgans, ar nepatīkamu smaku, olas čaumala necaurspīdīga, duļķaina, ar nenotīrāmiem plankumiem.

Labs, sveigs piens ir balts vai iedzeltens, ar patīkamu smaržu un garšu. Tas nesarec, ja to karsē.

Slikts piens ir rūgts. Piens var būt rūgts arī tad, ja lopbarībā lieto daudz rapšu, vērmeles un citus tamlīdzīgus augus. Arī laktācijas perioda beigās piens nereti kļūst rūgts. Pienam var būt arī nepatīkama (kūts) smaka, ja slaukšanas laikā tajā iekļuvuši netīrumi vai sākušas darboties kaitīgas baktērijas. No dažām baktērijām pienam var rasties nedabiska — zila krāsa, sarkani plankumi utt. Baktērijas var padarīt pienu staipīgu, gļotainu. Šāds piens neder uzturam.

Labam rūgušpienam ir patīkams skābums un smarža, viengabalains recējums, sūkalas nav atdalījušās. Tas ir balts vai iedzeltens.

Biezpienam (kā treknam, tā attaukotam), kamēr tas sveigs, ir patīkama, skābena smarža un garša. Labs biezpiens nav pārāk sauss, drupatains, nav arī pārāk mitrs, sūkalains.

Labam saldām krējumam ir svaiga, viegli saldena garša un smarža. Tas ir balts vai iedzeltens. Konsistence vienveidīga, bez tauku piciņām.

Labas kvalitātes skābam krējumam ir vienāda, bieza konsistence, tas ir balts vai iedzeltens, ar patīkamu skābumu, bez rūgtuma un citas piegāršas. Skābu krējumu nedrīkst sasaldēt, tad tas kļūst negaršīgs, ūdeņains un pikains.

Svaigam sviestam ir tīra, patīkama garša un smarža. No $+10^{\circ}$ līdz $+12^{\circ}$ C temperatūrā tas ir stingrs, vienveidīgs, griezuma vietā mazliet spīdīgs un sauss. Sviests, kas gatavots no pavasara vai vasaras krējuma, ir dzeltens, bet no ziemas krējuma — balts. Ziemā sviestu bieži krāso ar veselībai nekaitīgām augu krāsvielām, kuras piejauc krējumam.

Bojāts sviests ir rūgts, ar nepatīkamu smaku, kas rodas kaitīgo sīkbūtnu darbības dēļ, ja sviesta pagatavošanai lieto sliktu krējumu. Ūdeņains (ar vairāk nekā 16% ūdens) un pienains sviests ir tad, ja tas nepareizi izgatavots. Šāds sviests ir smērīgs, ātri ieskābst, zemas kvalitātes.

Labs kausēts sviests ir smalkgraudains. Ja to izkausē, tas ir dzidrs, bez nogulsņēm.

Dzīvnieku tauki atkarībā no dzīvnieka sugas var būt

mīkstāki vai cietāki, balti vai iedzelteni. Ilgi glabāti, gaisa skābekļa un gaismas ietekmē tie oksidējas, kļūst rūgti. Rūgtiem taukiem ir arī nepatīkama smaka.

Svaigas augu eļļas ir dzidras, bez nogulsnēm, bez nepatīkamas smakas un garšas.

Labas kvalitātes augļi ir vienādi pēc lieluma un gatavības pakāpes, bez bojājumiem (iespiedumiem, puvumiem), plankumiem, kraupes, nesavītuši, ogas — sausas, nesašķīdušas, gatavas, tikko ievāktas, bez kaitēkļu bojājumiem un liekiem piemaisījumiem.

Dārzeņiem jābūt pietiekami gataviem, nesavītušiem, tīriem, sausiem, veselīgiem, bez bojājumiem un puvumiem.

Labas kvalitātes maizei garoza ir plāna, gluda, vienmērīgi brūna, bez apdegumiem, mīkstums vienmērīgi porains, labi izcepis, ne pārāk ciets, ne drupens, bez neizmīcītām miltu piciņām. Smarža un garša ir patīkama, katrai maizei šķirnei īpatnēja. Sliktai maizei ir pelējuma garša, nepatīkama smaka.

Svaigiem, labiem putrainiem un miltiem nedrīkst būt ne skāba, ne rūgtena garša, ne arī citas piegaršas vai smakas. Tajos nedrīkst būt arī kaitēkļu. Svaigiem miltiem ir viegli saldena garša.

UZTURLIDZEKĻU UZGLABĀSANA ISU LAIKU

Gaļu un zivis ātri bojā pūšanas baktērijas, tāpēc šie produkti jāuzglabā aukstumā (no 0° līdz +2°C) — ledusskapī, leduspagrabā vai citās aukstās telpās. Telpas labi jāvēdina, tām jābūt ļoti tīrām un aptumšotām. Gaļu uzglabā aukstā telpā pakārtu uz āķiem tā, lai gaļas gabali cits citu neskartu. Leduspagrabā gaļu nedrīkst novietot tieši uz ledus, bet zem tās jāpaliek koka režģis vai jāpakļāj vaskadrāna. Ledusskapī gaļu novieto tuvu iztvaicētājam (aukstuma caurulēm), kur ir viszemākā temperatūra. Ja gaļa jāuzglabā tikai dažas stundas, to var nolikt jebkurā brīvajā ledusskapja plauktā. Svaigu gaļu no 0° līdz +2°C temperatūrā var uzglabāt 2—3 nedēļas, bet slimnieku uzturam drīkst lietot tikai tādu gaļu, kas nav glabāta ilgāk par 3 dienām.

Ja ledusskapja vai aukstu telpu nav, svaigu gaļu var 12—24 stundas uzglabāt vēsā vietā, ietinot tīrā drāniņā, kas samērcēta etiķūdenī vai sālsūdenī. Ik pēc 6 stundām drānu izskalo un atkal samitrina etiķūdenī vai sālsūdenī.

Svaigas zivis vislabāk tūlīt sagatavot uzturam. Uzglabāt tās atļauts izņēmuma veidā ne ilgāk par 12 stundām pēc iegādes. Ja zivis nepieciešams uzglabāt, tad tās vispirms notīra, izņem iekšas, nedaudz apsāla, saliek uz otrādi apgāzta šķīvja, kas ievietots lielākā traukā (lai zivis nemirktu savā sulā) un uzglabā ledusskapī vai citā aukstā vietā. Trauku, kurā ir zivis, pārsedz ar

celofānu vai pergamentu, citādi pārējie uzturlīdzekļi, kas atrodas tuvumā, uzņem zivju smaku.

Atvērtus gaļas un zivju konservus drikst uzglabāt aukstumā ne ilgāk par 12—24 stundām. Iepriekš tos no skārda kārbām pārliet stikla vai fajansa traukos un pārsež ar vāku.

Svaigas olas drikst uzglabāt 1—2 nedēļas vēsās telpās, kastēs vai īpašos olu turētājos.

Sviests, margarīns, tauki un skābs krējums jāuzglabā tumšās, vēsās telpās vai ledusskapī, tīros, noslēgtos stikla, fajansa vai emaljētos traukos. Sviestu, taukus un margarīnu var arī uzglabāt celofāna vai pergamenta papīra iesaiņojumā.

Taukvielas jāiegādājas tādos vairumos, lai slimnieka uzturam tās nevajadzētu glabāt ilgāk par 3—5 dienām.

Augu eļļas uzglabā noslēgtā traukā, vēsās, tumšās telpās. Eļļas bojājas diezgan ātri, lai gan sākumā savu aromātu un garšu nemaina. Tādēļ augu eļļas pēc iegādes nav ieteicams uzglabāt ilgāk par 1—2 nedēļām.

Kā eļļas, tā citas taukvielas jāargā no gaismas un gaisa.

Piens ir ļoti laba vide mikrobu attīstībai, kas tur iekļūst slaukšanas, piena uzglabāšanas un transporta laikā, kā arī no netīrām rokām un traukiem. Tādēļ pienā arvien ir samērā daudz mikrobu un tā uzglabāšanai jāveltī liela uzmanība.

Pienu vispirms uzvāra vai pasterizē, ātri atdzesē līdz $+8^{\circ}$ vai $+10^{\circ}$ C un uzglabā vēsā, aptumšotā telpā, ne ilgāk par 1—2 dienām, ar vāku noslēgtos, vislabāk tumša (brūna, zila, zaļa) stikla vai arī fajansa traukos. Sliktāki ir alumīnija trauki. Visiem traukiem jābūt ļoti tīriem. Telpā, kur pienu uzglabā, nedrīkst atrasties uzturlīdzekļi, kas stipri ož, jo piens smakas ļoti ātri pārņem.

Ja nav īpašu aukstu telpu, pienu var 1—2 dienas uzglabāt caurvējā. Piena pudeli aptin ar tīru drānu vai dvieli un novieto traukā, kurā ir auksts ūdens, tā, lai drāna samirktu. Caurvējā ūdens strauji iztvaiko un dzesē pienu.

Līdzīgi pienam uzglabā saldu krējumu.

Sierus uzglabā vēsās telpās — no $+2^{\circ}$ līdz $+8^{\circ}$ C temperatūrā. Lai uz sieri nerastos pelējums, tos ietin papīrā, celofānā vai pārklāj ar plānu parafīna kārtiņu. Iegrieztu sieru pasargā no apkalšanas, ja to uzglabā slēgtā traukā vai ietin sālsūdenī samitrinātā drānā. Slēgtā traukā sieru nedrīkst ilgi glabāt, jo tad tas sāk pelēt.

Augļi un dārzeņi ir jāizlieto svaigi, vislabāk tieši no dobes. Jo ilgāks laiks pagājis, kopš tie ievākti, jo mazāka to bioloģiskā vērtība. To uzglabāšanai nepieciešamas vēsas, tumšas, pietiekami mitras telpas. Sausā un siltā telpā augļi un dārzeņi ātri savist. Pirms novietošanas ledusskapī tos nomazgā un nosusina. Tiem jāatrodas tālāk no iztvaikotāja. Garšaugu zaļumus iepriekš ietin celofānā vai pergamentā, lai to smaržu nepārņemtu citi produkti.

Maizes klaipus uzglabā labi vēdināmās, gaišās, pietiekami siltās (12—15°C) telpās uz plauktiem, pārsegtus ar tīru drānu. Ja maizi novieto tumšās un mitrās telpās, tā ātri sāk pelēt. Ģimenē maizes uzglabāšanai ieteicama īpaša emaljēta maizes kaste ar vāku, lai maize ātri neapkalstu un nesazūtu. Sagrieztas maizes šķēlītes var 1—2 dienas uzglabāt polietilēna maisiņā.

Sausie produkti (cukurs, putraimi, makaroni, milti, žāvēti augļi u. c.) jāuzglabā slēgtos stikla, fajansa vai emaljētos traukos, kastēs vai maisos. Kastes un maisus neliek tieši uz grīdas, bet novieto uz paliktņiem (koka režģiem), ne pārāk tuvu telpas sienai, lai brīvi cirkulētu gaiss. Uzglabāšanas telpām jābūt tīrām, sausām, vēsām (8—10°C), labi vēdinātām. Vēlams tās aptumšot. Uzglabāšanas laikā sausi produkti šād un tad jāapskata. Ja milti, putraimi u. c. tamlīdzīgi produkti sāk sakarst, kļūst mitri vai tajos iemetas kaitēkļi, šos produktus pārsijā, izvēdina, pārber citos maisos vai kastēs.

Gatavus ēdienus vispār nav ieteicams glabāt, jo uzglabāšanas un otrreizējas sildīšanas laikā sašķeļas vitamīni, kā arī citas veselībai ļoti svarīgas vielas. Slimnieka uzturam ēdienus nedrīkst sagatavot vairākām dienām, bet tas jādara īsi pirms katras ēdienreizes. Ja nekādā ziņā nav iespējams ēdienu sagatavot tieši pirms ēšanas, tad gatavo vai pāri palikušo ēdienu atdzesē un tur ledusskapī. Pēc otrreizējas uzkaršēšanas šāds ēdiens jāizlieto stundas laikā. Nedrīkst jaukt kopā tikko pagatavotu ēdienu ar iepriekšējā dienā gatavota ēdiena paliekām un tā uzglabāt. Katrā ziņā jāraugās, lai gaļa, sevišķi maltā, un zivis pēc termiskās apstrādes vairs nesaskartos ar rīkiem (gaļas vai zivju dēlīti, nažiem, gaļas mašīnu u. c.), kas lietoti darbā ar jēlproduktu. Siltā laikā (vasarā) nedrīkst uzglabāt pāri palikušo galertu, vinegretus, ar gaļu, zivīm, olām, kartupeļiem sagatavotus salātus, gaļas un aknu pastētes, mīkstās desas, saldus ēdienus.

UZTURLIDZEKĻU UZGLABĀŠANA ILGĀKU LAIKU

Daudzus uzturlīdzekļus, piemēram, ogas, augļus, dārzeņus, ilgāku laiku iespējams saglabāt tikai tad, ja tos īpaši sagatavo un apstrādā. Kaut gan mūsu dienās to veic plaši rūpniecības uzņēmumi, tomēr arī mājas apstākļos vēl pagaidām var noderēt zināšanas par šiem uzturlīdzekļu ilgākas uzglabāšanas paņēmieniem.

Uzglabāšanas paņēmieni ir 1) pasterizācija un sterilizācija, 2) sāļošana un skābešana, 3) konservēšana ar cukuru, 4) uzglabāšana ūdenī, 5) žāvēšana (kaltēšana), 6) sabiezinašana (koncentrāti).

Pasterizācija ir karsēšana 65—95°C temperatūrā. Mājas apstākļos galvenokārt pasterizē ogas un augļus, bet rūpnieciskā

kārtā plaši lieto piena un krējuma pasterizāciju. Pasterizēts piens nav vairs jāvāra.

Sterilizācija — karsēšana 100—130°C temperatūrā (autoklāvā) ir visizplatītākais rūpnieciskās konservēšanas veids. Sterilizē gaļu, zivis, dārzeņus utt.

Mājas apstākļos, kur nav autoklāva, lieto divreizēju (atkārtotu) sterilizāciju. Sterilizē 100°C temperatūrā: pirmo reizi 1 stundu, otru reizi (pēc 24—36 stundām) — pusstundu, lai iznīcinātu ne tikvien pašas sīkbūtnes, bet arī to radītās sporas.

Pasterizācijai un sterilizācijai vajadzīgi hermētiski noslēdzami trauki. Mājas apstākļos uzturlīdzekļus pasterizē un sterilizē nebojātās dažāda tilpuma stikla burkā un pudelēs, ko noslēdz ar piemērotiem gumijas gredzeniem un stikla vai lakota skārda vāciņiem; var izmantot arī piena un parastās pudeles.

Konservu traukiem jābūt ļoti tīriem. Pēc tam kad tie aukstā ūdenī izskaloti (netīrie iepriekš labi izmērcēti), traukus, vāciņus un gumijas gredzenus mazgā ar suku un ziepēm siltā ūdenī ar sodas vai mazgājamā pulvera piedevu, skalo ar siltu ūdeni un pēc tam izplaucē ar tvaiku vai verdošu ūdeni. Lai iztīrītie trauki kļūtu sausi, tos apgāž otrādi uz tīras drānas. Nedrīkst slaucīt ar dvieli!



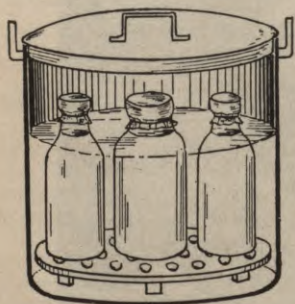
1. att. Velmīte

Iepildot konservējamo produktu, burkā atstāj 2—3 cm, pudelēs 5—8 cm brīvas telpas. Traukus var noslēgt dažādi. Tos var aizvēkt ar metāla vāciņu, kurā ir gumijas gredzens. Ar īpašu veltīti vāciņa apmali apliec ap burkas kakliņu. Ja konservu trauks pareizi noslēgts, tā vāciņu nevar ar roku pagriezt un ūdenī iegremdētam traukam neizdalās gaisa burbuliši. Karsēšanas laikā vāciņš obligāti jānostiprina ar skavu vai atsperi. Produktu var arī karsēt ar brīvi uzliktu vāciņu, bet tad trauks pēc karsēšanas nekavējoties jāaizvāko un jāapgriež otrādi.

Ir arī speciāli konservēšanas trauki un pudeles, ko noslēdz ar gumijas gredzenu un lakota skārda vai stikla vāciņu; pēdējo nostiprina ar atsperi. Ja šo piepildīto trauku karsē un pēc tam atdzesē, tad tajā izveidojas vakuums. Atmosfēras spiediens blīvi piespiež vāciņu pie trauka, gumijas gredzens saspiežas, un trauks noslēdzas. Atsperi drīkst noņemt tikai tad, kad trauka saturs pilnīgi atdzisis. Šādus traukus izdevīgi lietot mājas konservēšanā, jo tos viegli noslēgt, vākus un gumijas gredzenus var lietot atkārtoti un traukus viegli iespējams atvērt.

Pudeles var noslēgt arī ar aizbāžņiem (korķiem) un celofānu. Korķus vispirms 10—15 min. pavāra, lai tie būtu sterili un elastīgi. Tos nostiprina ar aukliņu vai stiepli. Pēc karsēšanas, kad pudelju saturs atdzisis, pārsēju noņem un korķus aizlako vai aizparafinē. Celofānu samitrina aukstā ūdenī, pārliiek pudelei divām kārtām, nostiepj un nosien. Ar korķiem noslēgtās pudeles uzglabā guļus, ar celofānu pārsietās — stāvus.

Karsēšanai lieto lielāku katlu, kuram ir otrs — caurumots koka vai metāla dibens. Konservu trauki, kad tie ievietoti katlā, nedrīkst saskarties cits ar citu, kā arī ar katla malām. Ūdeni katlā ielej tik daudz, lai tas būtu vienādā līmenī ar trauku saturu. Lai trauki neplīstu, kad tos ievieto katlā, ūdens temperatūrai jābūt vienādai vai tikai nedaudz augstākai par trauku satura temperatūru. Katlu nosedz ar vāku.



2. att. Pareiza trauku ievietošana sterilizācijas katlā

Katram produktam ir sava noteikta karsēšanas temperatūra un laiks. Pasterizācijas vai sterilizācijas laiku skaita no tā brīža, kad sasniegta vajadzīgā ūdens temperatūra (līdz tai jāuzkarsē ātri!). Tad karsēšanas intensitāti samazina, bet neļauj temperatūrai noslidēt zemāk, nekā tas attiecīgā gadījumā vajadzīgs. Kad atbilstošais laiks pagājis, katlam noņem vāku, atdzesē ūdeni līdz 45—50° C un konservu traukus uzmanīgi izņem un atdzesē (apsegtus). Kon-

servus uzglabā tīrās, vēsās, tumšās telpās, palaiķam tos pārbaudot.

Ogām, kas paredzētas konservēšanai, jābūt ļoti svaigām, vislabāk tikko lasītām. Vispirms tās pārļasa, atdala kātiņus un kauslapiņas, tad saber plānā kārtā sietā vai caurdurī un skalo ūdens strūklā vai vairākkārt iegremdējot tīrā ūdenī. Tīras gleznās ogas var nemazgāt. Pēc tam ogas sapilda konservēšanas traukos un pārlej ar uzvārītu, izkāstu cukura šķīdumu (300—500 g cukura uz 1 l ūdens) un sāk karsēt; 1 l tilpuma traukam vajag apmēram 1,5—2 glāzes cukura šķīduma. Skābākās ogas (ērķšķogas, jāņogas, mellenes, brūklenes u. c.) karsē 65—75°C temperatūrā 15—20 min., pārējās — 80—90°C temperatūrā 20—30 min., ja trauka tilpums ir 1 l; mazākus traukus var karsēt mazliet īsāku laiku.

Lai iegūtu ogu sulas, ogas izspiež caur marli vai ogu un augļu spiedi, sulu sapilda pudelēs un pasterizē 15—20 min. 65°C temperatūrā. Lielos vairumos sulas pasterizē ar ārpasterizatoriem, un tās tūlīt automātiski pildās balonos. Tāpat gatavo ābolu sulu.

Konservēšanai paredzētos augļus nomazgā un plāni nomizo ar nerūsējoša tērauda nazi (var arī nemizot). Vidēja lieluma augļus pasterizē veselus, lielākus pārgriež uz pusēm vai četrās daļās, vienlaikus izgriežot serdi. Nomizotos augļus tur traukā, kam uzlikts vāks, aukstā, ar citronskābi paskābinātā ūdenī. Nomizotos (arī nemizotus) augļus pirms pasterizēšanas applaucē. Tos saliek nerūsējošas stieples pinuma groziņā vai sietiņā, un visu iegremdē uz 1—2 min. verdošā ūdenī. Pēc tam groziņu ar applaucētiem augļiem izceļ un ieliek uz dažām sekundēm aukstā ūdenī, lai pārtrauktu karsēšanu. Augļus applaucē tādēļ, lai tajos saglabātu pēc iespējas vairāk C vitamīna (karstums iznīcina oksidētājus fermentus, kas sašķeļ C vitamīnu), lai tie kļūtu elastīgāki un tos vieglāk un vairāk varētu iepildīt traukos. Applaucēšanas ūdeni izlieto cukura šķīduma sagatavošanai. Augļus pasterizē 30 min. 80—95°C temperatūrā.

Ķiršus pasterizē savā sulā, kuru var saldināt ar cukuru. Kauliņi jāizņem. Pasterizē 30 min. 75°C temperatūrā. Arī plūmēm izņem kauliņus (mirabelēm ne). Ja tās pasterizē ar visu miziņu, plūmes iepriekš ar adatu vai koka irbulīti sadursta. Ja miziņu ņem nost, tās iepriekš applaucē, pārgriež gareniski uz pusēm, izņem kauliņu un novelk miziņu. Plūmes pasterizē 25—30 min. 75—80°C temperatūrā.

Konservēt var arī mežrozūpaugļus. Tos notīra, pārgriež gareniski, izņem sēkliņas, tad pārlej ar verdošu cukura šķīdumu, paskābinātu ar citronskābi vai ar cidoniju augļiem, un karsē 80°C temperatūrā 30 min.

Pasterizētie augļi un ogas nebojājas, ja ievēroti visi vajadzīgie konservu pagatavošanas noteikumi: produktu svaigums, vislielākā tīrība, attiecīgā pasterizācijas temperatūra (65—95°C) un karsē-



3. att. Ogu spiede

šanas laiks (20—30 min. 1 l tilpuma traukiem). Lai konservi nebojātos, svarīgi arī tos pareizi uzglabāt vēsās, tumšās, labi vēdinātās telpās.

Pēdējā laikā izdarītie pētījumi rāda, ka labāk ir ogas un augļus arī mājas apstākļos sterilizēt 100°C temperatūrā, jo tad tie jākarsē īsāku laiku, tādēļ šādos konservos vitamīni un uzturvērtība tiek saglabāta labāk nekā pasterizētos konservos. Tajos labāk saglabājas arī svaigo augļu un ogu īpatnējā smarža un garša, sevišķi, ja tos pārlej ar sulu, kas saldināta ar cukuru. Sterilizēti augļi un ogas labi saglabā arī savu konsistenci — tie neizjūk. Izņēmums ir zemenes un avenes (dārza un meža), kuras izjūk, ja tās karsē 100°C temperatūrā.

Arī sulu (ogu, ābolu) labākais konservēšanas veids ir sterilizācija. Jāraugās, lai sulas spiede nebūtu bojāta un sula nesaskartos ar dzelzs daļām, jo tad iet bojā C vitamīns. Iegūto sulu iepilda tīrās, parastās, vislabāk gaiša stikla pudelēs (tās ir izturīgākas) līdz to kakla sašaurinājumam. Pudeles noslēdz un sulu sterilizē 100°C temperatūrā 3—5 min.

Ogas, augļus un to sulas sterilizē pilnīgi noslēgtos traukos. Lai sterilizācijas laikā trauki neplīstu, tos nedrīkst piepildīt pārāk pilnus un ūdens karsēšanas laikā nedrīkst pārāk strauji vārieties (burbuļot). Ogas un augļus sterilizē vienu reizi 100°C temperatūrā.

Kā sterilizētos, tā arī pasterizētos ogu un augļu konservus var

sagatavot ar un bez cukura piedevas. Ja tie nav saldināti pirms karsēšanas, tos saldina pirms pasniegšanas. Sinī gadījumā cukura vietā ieteicams lietot medu. Lai būtu attiecīgā salduma pakāpe, medu pieliek par $\frac{1}{4}$ vairāk nekā cukuru. Tā kā medus satur vitamīnus, minerālvielas, tad ar medu saldināti ogu un augļu konservi ir vērtīgāki. Tos ieteicams sagatavot bērniem un slimniekiem.

Biežāk ogu un augļu konservus saldina pirms sterilizācijas. Šādā gadījumā vajadzīgais cukura daudzums, kā arī sterilizācijas laiks un temperatūra minēti tabulā.

| Ogu vai augļu nosaukums | Viena litra ūdens vai sulas saldināšanai vajadzīgais cukura daudzums (gramos) | Skābināšanai citronskābe (gramos) | Sterilizēšanas temperatūra (C°) | Sterilizēšanas laiks (minūtes) |
|-------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Zemenes vai avenes | 400 | — | 95 | 15 |
| Meža zemenes | 450—500 | — | 95 | 15—20 |
| Mellenes | 300—400 | — | 100 | 10 |
| Erškogas | 500—600 | — | 100 | 5—8 |
| Upenes | 500 | — | 100 | 5 |
| Kirši | 400—500 | — | 100 | 8—10 |
| Plūmes | 500 | — | 100 | 5 |
| Āboli, rudens | 300—350 | — | 100 | 8—10 |
| Bumbieri | 250—300 | 1 | 100 | 10—15 |
| Mežrožu paaugļiši | 250 | 1 | 100 | 15 |

Gaļas konservēšanu — sterilizāciju plaši praktizē rūpniecībā. Tomēr arī mājas apstākļos gadās, ka visu gaļu nevar izlietot svaigā veidā. Var sterilizēt visu dzīvnieku un arī putnu gaļu.

Vispirms gaļu kopā ar bagātīgu garšas sakņu piedevu izvāra nelielā ūdens daudzumā pusmīkstu. Gaļu var arī nevārit, bet taukvielās (taukos, sviestā vai eļļā) apacept (bet ne izcept) gaiši brūnu. Vārīto gaļu pēc salikšanas sterilizācijas traukos pārlej ar izkāstu buljonu, bet acepto gaļu — ar sulu, kas radusies cepšanas laikā, kuru pēc vajadzības atšķaida ar verdošu ūdeni. Gaļu sterilizē atkārtoti: pirmajā dienā 1 stundu, otrā dienā pusstundu, abas reizes 100°C temperatūrā.

Konservēšanai paredzētās lielākās zivis iepriekš sadala gabaliņos, apsāla, eļļā apacep, saliek traukos un pārlej ar apacešanas procesā radušos sulu vai tomātu biezeni. Sterilizē kā gaļu.

Dārzeniem, kas paredzēti sterilizācijai, jābūt ļoti svaigiem un nebojātiem. Vislabāk, ja tie tikko ievākti. Tos labi nomazgā, notīra, 2—5 min. applaucē (1 l ūdens pieliek 1 tējkaroti sāls) un dažos gadījumos arī sasmalcina. Dārzeņus saliek burkā un pārlej ar izkāstu plaucēšanas ūdeni, ar tomātu biezeni vai ar eļļu un etiķa maisījumu. Arī dārzeni jāsterilizē 2 reizes 100°C tempe-

ratūrā, ja tie pārlieti tikai ar sālsūdeni; skābenes un tomātus sterilizē tikai vienu reizi.

Zirnīšus izloba, noskalo, 1—2 min. applaucē, saliek burkāš vai pudelēs un pārlej ar plaucēšanas ūdeni, kuram pieliek uz 1 l ūdens 1 tējkaroti sāls un pustējkaroti cukura. Sterilizē divas reizes 100° C temperatūrā.

Pupiņu pākstis (tikai jaunas un trauslas) sterilizē veselas vai sagrieztas pēc to applaucēšanas (2—3 min.); stiegras atgriež pirms applaucēšanas. Pupiņas sapilda platkakiņās pudelēs vai burkāš, pārlej ar plaucēšanas ūdeni un sterilizē kā zirnīšus.

Burkāni ar zirnīšiem ir vērtīgs konservs, jo zirnīši satur diezgan daudz C vitamīna, bet maz karotīnu, burkāni — otrādi. Zirnīšus ar burkāniem parasti ņem vienādās svara daļās. Zirnīšus sagatavo tāpat kā tad, ja tos konservē vienus pašus. Burkānus nomazgā, notīra un applaucē (5—10 min.), lielos burkānus sagriež ar nerūsējošu nazi glitos gabaliņos. Burkā liek kārtām zirnīšus un burkānus, pārlej ar plaucēšanas ūdeni un sterilizē kā zirnīšus.

Saldo piparu pākstis satur daudz C vitamīna. Sterilizēšanai ņem jaunas, elastīgas, zaļas vai dzeltenas saldo piparu pākstis. Pākstis nomazgā, nosusina un uz sausas pannas vai plīts virsmas no visām pusēm apcep gaiši brūnas. Tad tās patur aukstā ūdenī, līdz miziņa ieplaisā, kuru tad ar pirkstiem vai nerūsējošu nazi novelk (kātiņu atstāj pie pāksts). Pākstis saliek burkā un pārlej ar etiķa un eļļas maisījumu, kuram pielikta sāls. Etiķa un eļļas maisījumam ņem 2 daļas etiķa un 1 daļu eļļas; etiķi ar eļļu var ņemt arī vienādās daļās. Piparu pākstis sterilizē 100° C temperatūrā 30 min.

Piparu pākstis var pirms sterilizēšanas arī piepildīt ar dārzeņiem. Nomazgātās piparu pākstis vispirms pārgriež pie kātiņa, kuru tad kopā ar sēklotni atdala no pāksts. Tad pākstis applaucē, paturot verdošā ūdenī 1—2 min., ātri atdzeš un piepilda.

Piparu pākšu pildījumam lieto selerijas, pētersīļus, sīpolus, burkānus, kāpostus un garšas zaļumus. Notīrītus dārzeņus uz dārzeņu rīves (rupjās) sarīvē, bet garšas zaļumus (pētersīļu un seleriju lapiņas, dilles) ar nerūsējošu nazi smalki sakapā. Dārzeņus katru atsevišķi eļļā viegli apsautē (eļļu lieto nedaudz, tikai lai dārzeņi nepiedegtu), tad sajauc visus kopā, pieliek sāli un garšas zaļumus. Vidēji lielas piparu pāksts piepildīšanai vajadzīgs 50—60 g šāda pildījuma. Piepildītās piparu pākstis saliek burkā stāvus un pārlej ar tomātu biezeni vai etiķa un eļļas maisījumu. Sterilizē tāpat kā nepildītās piparu pākstis.

Tomātus sterilizē veselus, pārlietus ar sālsūdeni, vai biezeņa veidā. Mājas apstākļos ērtāk tomātus konservēt biezenī. Biezeņa gatavošanai var izlietot visus neizskatīgos, mazos, bet gatavos tomātus. Notīrītus tomātus ar pirkstiem saplucina sīkāk un sautē ar vāku noslēgtā emaljētā katlā bez ūdens piedevas, līdz

miziņa sāk čokuroties. Sautēšanas laikā tomātiem var pielikt saldskābus ābolus (iepriekš tos ar visu mizu un sēklotni sagriežot 4—6 daļās), nedaudz saldo piparu pākšu, ķiplokus un lauru lapas, tā uzlabojot biezeņa garšu un vērtību. Izsautētos tomātus izberž caur sietu, caurduri vai izlaiž cauri caurdzenamai mašīnai, tā atdalot nesagremojamās daļas (miziņas, sēklas). Tomātu biezeni salej atpakaļ katlā un uz straujas uguns ietvaicē mērces biežumā (var uzglabāt arī neietvaicētu biezeni). Gatavam biezenim var pielikt nedaudz sāls. Verdošu biezeni salej tīrās, karstās pudelēs, kuras tūlīt aizkorķē un aizlako vai pārsien ar celofānu. Sādi gatavots tomātu biezenis nav jāsterilizē.

Spinātu konservē biezeņa veidā. Svaigas spinātu lapiņas pārslasa, nomazgā un izsautē tvaikā. Masu atdzesē, samal gaļas mašīnā vai ar nazi sakapā un sapilda pudelēs, kuras sterilizē 100°C temperatūrā 2 reizes. Ja spinātus jauc uz pusēm ar skābenēm, tos sterilizē 1 reizi 100°C temperatūrā 30—40 min. **Skābenju biezeni** gatavo tāpat, tikai to sterilizē 100°C temperatūrā 20 min.

Parasti sterilizē visas tās sēnes, kuras nav iepriekš jānovāra un kuras nav rūgtas. Visbiežāk sterilizē baravikas, šampinjonus, gailenes, rudmieses, čigānenes utt. Vislabāk, ja to dara tūlīt pēc sēņu savākšanas, bet nekādā ziņā sēņu sterilizēšanu nedrīkst atstāt uz nākošo dienu. Sēnes notīra, rūpīgi nomazgā, sagriež nūdeļveidīgi un savā sulā tvaiko 10—15 min. Atdzesētām sēnēm pieliek sāli un sapilda pudelēs. Sēnes sterilizē 100°C temperatūrā 2 reizes.

Sālīšana. Sālītā veidā visbiežāk uzglabā gaļu, zivis, sēnes, retāk dārzeņus. Sāls jāņem samērā lielā koncentrācijā, tādēļ iesālītie produkti ir stipri sāļi un parasti pirms lietošanas jānomērcē. Tā kā sāls atņem uzturlīdzekļiem daudz ūdens, tie kļūst sausi. Sālījumā pāriet daļa šķīstošo uzturvielu, tāpēc sālītais produkts zaudē daļu vērtības.

Mājas apstākļos nepieciešamība iesālīt gaļu gadās reti, varbūt vienīgi laukos un izņēmuma veidā. Sālīt drīkst tikai svaigu, pilnīgi atdzisušu, tīru gaļu, kas nav asiņaina. Gaļa jāiesāla ne pārāk lielos gabalos, vislabāk bez kauliem. Traukiem, visiem darba rīkiem, rokām un telpai, kurā gaļu iesāla, jābūt tīriem. Telpas temperatūrai jābūt ap +10°C. Siltākā telpā gaļa var ieskābt, bet aukstās telpās sālīšanās process norit gausi. Vienmēr jāuzmanas sālījuma krāsa un smaka.

Parasti pielieto divus sālīšanas paņēmienus — ar sālījumu (liesai gaļai) vai ar sausu sāli (treknākai gaļai). Sālījumam ņem ik uz 10 l ūdens 2,5—3 kg sāls, pieliek paegļu ogas, lauru lapas, piparu pākstis u. c., visu kopā uzvāra, sālījumu izkāš, pilnīgi atdzesē un pārlej gaļai. Sālījumam gaļa pilnīgi jāpārklāj. Virsū uzliek slogu. Sausai sālīšanai sāli (6—8% no gaļas svara) ieberzē gaļā; pārpalikumu iekaisa trauka dibenā un pārkaisa gaļas gabaliem; gaļu nosloga. Gaļa pēc 3—5 nedēļām, ja gabali nav ļoti

bieži, ir pietiekoši iesālījusies. Gaļu uzskata par izsālītu, ja tās iekšējos slāņos ir vismaz 6% sāls. Izsālītu gaļu glabā telpās, kuru temperatūra ir no 0° līdz +4° C.

Zivju sāļīšanā jāievēro tie paši noteikumi attiecībā uz produktu kvalitāti, tīrību, sāls daudzumu utt. Arī zivīm, ko sāla, jābūt pilnīgi svaigām. Lielākas un treknākas zivis ne tikai notīra, bet arī pārgriež gar muguras asaku. Asinis tekošā ūdenī rūpīgi izmazgā. Zivis saliek traukā kārtām, katru kārtu apkaisot ar sāli, un viegli nosloga. Sālījums rodas pēc 1—2 dienām; ja tā nepietiek, to pagatavo vēl atsevišķi. Laša fileju noslauka ar mitru drānu, bet nemazgā. Fileja gabalus apviļā sāls (2 ēdamkarotes) un cukura (pustējkarote) maisījumā. Pirmajā kārtā gabalus saliek ar ādas pusi uz leju, bet pēdējā — virsējā kārtā — uz augšu; viegli nosloga. Pēc 2—3 dienām lasi var jau lietot. Ja lasis jāglabā ilgāku laiku, laša gabalus pēc pāris dienām vēlreiz apviļā sāls un cukura maisījumā un tāpat saliek traukā. Ja pirmais sālījums dzirds, to pārlej lasim no jauna, ja tas asiņains, sagatavo jaunu sālījumu.

Laša ikrus sietā vai caurdurī atkārtoti pārlej ar verdošu ūdeni, līdz plēvīte, kas tos ietver, kļūst pelēka. To uzmanīgi atdala ar pirkstiem, visu laiku ikrus skalojot tekošā aukstā ūdenī. Jāuzmanās, lai ikri nesašķīstu. Ikriem piejauc ļoti tīru smalko sāli un uzglabā slēgtā traukā no 0° līdz +2° C temperatūrā.

Sēņu iesālīšanai paredzētās notīrītās un nomazgātās sēnes 10—15 min. apvāra un labi noskalo. Rūgtās sēnes, piemēram, alksnenes, 1—2 dienas pamērcē aukstā ūdenī, kuru vairākas reizes apmaina. Sēnēm nospiež lieko ūdeni, tad sajauc ar sāli (4—5% no sēņu svara); var pielikt dažas lauru lapas. Sēnes uzglabā emaljētā vai koka traukā, pārsegtas ar tīru drānu (to palaikam izskalo) un slodziņu, vēsās telpās. Šķidrumam sēnes jāpārklāj.

Labi garšaugu zaļumus var saglabāt ilgāku laiku, ja tos iesāla. Nomazgātos zaļumus sasmalcina 1,5—2 cm garos gabaliņos vai sakapā, sajauc ar tīru smalko sāli, blīvi sapilda mazākās burciņās un nosloga. Rodas sālījums, kas zaļumus pārklāj un pasargā tos no bojāšanās. Burciņas pārsien un uzglabā vēsās, sausās un tumšās telpās.

Skābēšana ir ļoti izplatīts un sens uzturlīdzekļu konservēšanas veids. Konservētājs te ir pienskābe, kuru rada pienskābās baktērijas no produktos esošiem cukuriem. Skābēšanas procesā ļoti svarīga ir tīrība — tīriem jābūt produktiem, sāļi, darba rīkiem, traukiem, telpām. Var lietot stikla, nebojātus emaljas un lapu koku traukus (labākie ir ozola un skābarža). Jaunus koka traukus vispirms vairākas dienas mērcē aukstā ūdenī, to apmaiņot, pēc tam rūpīgi izmazgā ar suku un siltu sodas šķīdumu, izskalo un izplaucē.

Lietotus traukus vispirms mērcē un mazgā kā jaunus koka traukus. Pēc tam tos dezinficē ar sēru vai hlorūdeni (1 spainim ūdens

pievieno 50 g hlorkaļķu). Ar sēru dezinficē šādi. To ieber trau-
ciņā (vislabāk māla), kuru ievieto izmazgātajā mitrajā mucā.
Sēru aizdedzina un mucu pārsedz. Sēra dioksīdam savienojoties
ar ūdeni, rodas sērskābe, kas trauku dezinficē.

Izdezinficētos traukus vēlreiz rūpīgi izskalo un izplaucē. Reize
ar trauku mazgā sloga ripu un slogu. Pēc skābētā produkta izlie-
tošanas traukus nedrīkst uzglabāt netīrus. Mucas, kurās glabātas
sālītas zivis, eļļa vai petroleja, dārzeņu skābēšanai nav derīgas.

Produktu traukā iepilda blīvi, jo pienskābo baktēriju darbībai
gaiss nav vajadzīgs. Piepildīto trauku nosloga un novieto samērā
siltās telpās (no $+15^{\circ}$ līdz $+20^{\circ}$ C). Ieskābšana turpinās atka-
ribā no produkta 3—15 dienas. Šajā laikā (arī vēlāk!) skābējamie
produkti arvien jāpārbauda (jānosmeļ putas, jānoņem pelējums,
jāpamazgā sālsūdenī sloga ripa un slogs, trauka malas, jāpa-
pildina sāļījums, ja tā trūkst).

Kad attiecīgais produkts ieskābis, to uzglabā vēsās telpās (no
 0° līdz $+5^{\circ}$ C); zem koka traukiem jāpaliek paliktņi, lai būtu gaisa
cirkulācija un trauki nebojātos. Lietošanai paņemtie ieskābētie
produkti tūlīt jāizlieto. Pareizi ieskābētos un pareizi uzglabātos
produktos samērā labi saglabājas vitamīni. Daži ieskābētie pro-
dukti, piemēram, skābi kāposti, ir ziemā svarīgs C vitamīna avots.

Kāpostu skābēšanai labākās ir vēlinās šķirnes ar cietām,
nelielām, nebojātām galviņām. Galviņām vispirms noņem visas
ārējās netīrās un bojātās lapas, pēc tās pārgriež uz pusēm
un kacenu iešķel gareniski 1—2 reizes, bet neizgriež. Tad kāpos-
tus sasmalcina: mazos vairumos sagriež ar nazi, lielākos — ar
kāpostu ēveli vai mašīnām. Kāpostus var ieskābēt ar sāli vai bez
tās. Skābējot ar sāli, 1 kg kāpostu pievieno 10—15 g sāls. Sāls
veicina kāpostu sulas izdalīšanos. Labākas garšas dēļ kāpostiem
bieži pievieno ķīmenes, plānās ribiņās sagrieztus vai saēvelētus
burkānus (3%), cukuru (1%), dzērvenes (1%).

Sasmalcinātos kāpostus pa daļām sajauc ar sāli un piedevām.
Trauka dibenu vispirms izklāj ar tīrām, veselām kāpostu lapām,
tad 30—40 cm biežā kārtā iepilda sagatavotos kāpostus un cieši
sablīvē, līdz izdalās kāpostu sula. Pēc tam liek nākošo kāpostu
kārtu un blīvēšanu atkārto. Kad trauks pilns, traukā iebļīvētos
kāpostus pārklāj ar izplaucētu drāniņu, uzliek sloga ripu un slogu
(sākumā vieglāku, uzglabāšanas laikā — smagāku). Kāpostu
sulai jāpārklāj kāposti. Ja sulas izdalās par maz (no sausā va-
sarā augušie kāposti), tad kāpostus pārlej ar 1—1,5% sālsū-
deni. Kāpostu ieskābēšana ilgst 2—3 nedēļas.

Ja kāpostus skābē bez sāls, tad, lai no tiem izdalītos sula, jā-
lieto cukurs. Uz 1 kg kāpostu pievieno 20 g cukura, labi sajauc,
pilda traukā, cieši sablīvē, līdz izdalās sula. Ja sulas ir par maz,
kāpostus pārlej ar 2% cukurūdeni. Šādi kāposti ieskābst ātrāk,
bet ilgi neuzglabājas.

Gurķu skābēšanai lieto tikko ievāktus, nepāraugušus, veselus,

stingrus, nelielus gurķus. Lai uzlabotu garšu, gurķiem pievieno dažādus garšaugus (apmēram 5% no gurķu svara): dilles, estragonu, saldo piparu pākstis, ķiplokus, upeņu lapas, mārrutku lapas un sakni.

Gurķus vispirms rūpīgi ar suku nomazgā un noskalo. Nomazgā arī garšaugus un sasmalcina. Trauka dibenu izklāj ar vienu trešdaļu no sagatavotajiem garšaugiem, virs tiem liek gurķus, stāvus, cieši citu pie cita. Kad trauks līdz pusei piepildīts, ieliek garšaugu otro trešdaļu, bet virs gurķu pēdējās kārtas liek pēdējo trešdaļu. Virsū uzliek sloga ripu un nelielu slogu.

Gurķus pārlej ar sālsūdeni: uz 10 l ūdens ņem 300—500 g sāls, to izšķīdina un šķīdumu izkāš. Lai gurķiem būtu stingra miza, pārlišanai jālieto ciets (kaļķains) ūdens. Gurķi ieskābst 1—1,5 nedēļās. Ieskābētie gurķi jāuzglabā vēsumā. Ja sāli lieto maz (300 g), tad uzglabāšanas telpām katrā ziņā jābūt vēsām.

Līdzīgi skābē zaļus tomātus.

Sēnes ieskābēšanai sagatavo tāpat kā sālišanai. Kad liekais ūdens nospiests, tās sajauc ar sāli (2—2,5% no sēņu svara). Skābēšanā lieto tādus pašus garšaugus, tikai mazākā daudzumā, kā gurķiem; tāpat tos arī sagatavo. Trauka dibenā ieliek pusi sagatavoto garšaugu, tad ar sāli sajauktās sēnes, virsū pārējos garšaugus un visu pārklāj ar izplaucētu drānu; uzliek slodziņu. Skābē 2—3 dienas siltā telpā (no +15° līdz +18° C); uzglabā vēsās telpās. Sēnēm jābūt pārklātām ar šķīdumu.

Ābolus skābē ar sāli vai bez tās. Pirmajā gadījumā trauka dibenu un sienas izklāj 1—2 cm biežā kārtā ar applaucētiem rudzu vai kviešu salmiem (mazam traukam salmus sagriež). Ābolus liek blīvās kārtās, starp kurām ieklāj salmus, pieliek upeņu lapas vai estragonu. Piepildīto trauku pārklāj ar salmu kārtu, uzliek sloga ripu, slogu un pārlej ar sāls, cukura un rudzu miltu un ūdens maisījumu (uz 100 kg ābolu ņem 300—400 g rudzu miltu, 1 kg sāls, 2—2,5 kg cukura). Rudzu miltiem piejauc nedaudz auksta ūdens, tad pielej verdošu ūdeni (4 daļas ūdens, 1 daļa miltu) un uzvāra. Beigās pievieno sāli un cukuru, un pārējo vajadzīgo ūdeni. Āboli ieskābst siltā telpā (+15° C) 3—5 dienās. Pēc tam tiem ļauj vēsākās telpās 3—4 nedēļas «nogatavoties» un uzglabā vēsumā (no 0° līdz +5° C).

Ja ābolus skābē bez sāls, tos pārlej ar cukurūdeni (50—100 g uz 1 l). Cukuru kopā ar garšvielām (kanēli, krustnagliņām u. c.) un ūdeni iepriekš uzvāra, izkāš un pārlej āboliem. Ieskābē un uzglabā tāpat kā iepriekšējā veidā skābētos ābolus.

Līdzīgi ieskābē bumbierus, tikai ar lielāku cukura piedevu (150—200 g uz 1 l ūdens).

Pārlasītas un nomazgātas brūklenes saber traukā, viegli nosloga un pārlej ar uzvārītu un atdzesētu cukurūdeni (50—100 g cukura uz 1 l ūdens). Trauku patur 3—4 dienas siltās telpās, pēc tam pārvieta vēsumā. Brūklenes var arī ieskābēt kopā ar āboliem,

vienādās svara daļās. Brūklenes pārļasa un nomazgā, ābolus sagriež ar visu mizu vai nomizotus šķēlītēs, izgriežot serdes. Traukā brūklenes liek ar āboliem kārtām, apakšējā un virsējā kārtā brūklenes. Tās nosloga un pārlej ar cukurūdeni (200—300 g uz 1 l), ieskābē un pēc tam uzglabā vēsās telpās.

Ar **cukuru** daudz konservē dažādas ogas un augļus, parasti ievārijumu un žeļu veidā. Ja cukurs ir pietiekamā daudzumā, tas darbojas kā konservētājs. Mājas apstākļos ievārijumus un žeļņas gatavo vaļējā traukā, tādēļ ogu un augļu sākotnējā vērtība, sevišķi vitamīnu saturs, stipri samazinās. Ja šos produktus gatavo rūpnieciskā kārtā, lietojot modernu aparatūru, tad iespējams panākt, ka vitamīnu zudumi nav pārāk lieli. Mājas apstākļos lietderīgāk ogas sagatavot ar cukuru nekarsētā veidā.

Nekarsētas ogu masas pagatavošanai var izmantot visu šķirņu ogas. Tīras ogas saber kārtām ar cukuru (1,2 kg cukura uz 1 kg ogu) dziļākā traukā un sašķaida. Pilādžu ogas un citas ogas, kam biežāka miza, iepriekš samal. Masu palaikam lēni apmaisa, līdz cukurs ir izkusis, sapilda tīrās, iepriekš izkarstētās un tad atdzesētās burciņās (līdz $\frac{3}{4}$ tilpuma). Ja burciņu piepilda gluži pilnu, tad masa var iet pāri, jo pirmajās glabāšanas dienās tajā norisinās fermentatīvi procesi, pie kam nekarsētās masas tilpums palielinās. Šis process nav rūgšana, un masa nav bojājusies. Kad burciņa attiecīgi piepildīta, masu pārklāj ar spirtā samērcētu pergamenta ripiņu, pārkaista to ar salicilskābi un burciņu pārsien ar pergamenta papīru vai celofānu. Burciņas uzglabā vēsās, tumšās, tīrās telpās.

Nekarsētai žeļņai ņem ogas, kas satur vairāk recelvielu (jāņogas, upenes, meža avenes, pilādžu ogas). Ogām izspiež sulu; upenes iepriekš cepeškrāsnī bez ūdens mazliet pakarsē, bet pilādžu ogas izmaļ caur nebojātu gaļas mašīnu. Glāzei sulas pievieno glāzi cukura un sulu palaikam lēnām apmaisa. Kad cukurs izkusis, nosmeļ putas un žeļu sapilda tīrās, sausās burciņās līdz «kakla» rievīnai. Burciņas noslēdz un uzglabā tāpat kā nekarsētās ogu masas konservus.

Limonādes esenci gatavo no dažādām ogām. Labākas ir gleznās ogas. Notīrītas ogas dziļākā traukā saspaida (pilādžu ogas samal), pārlej ar uzvārītu, atdzesētu ūdeni, kuram pievienots citronskābes vai vīnskābes šķīdums (ik uz 3 l ogu 2 l ūdens, 50—60 g skābes). Trauku noslēdz ar vāku un patur 12—24 stundas vēsā telpā. Sulu notecina caur divkārtu marli (ogas nespaidot) un pieliek cukuru (1—1,2 kg uz 1 l). Sulu palaikam lēni apmaisa, līdz cukurs izkusis; nosmeļ putas. Sulu sapilda tīrās, sausās pudelēs (cik iespējams, pilnas). Pudeles aizkorķē un aizlako vai pārsien ar celofānu.

Aukstā ūdenī var uzglabāt tādas ogas un dārzeņus, kuros jau ir kāda konservējoša viela. Tā var uzglabāt negatavas ērkšķogas, rabarberus, skābenes (satur skābeņskābi), brūklenes un

dzērvēnes (satur benzojskābi). Produktu cieši sapilda ļoti tīrās, izkarsētās pudelēs līdz augšai, lai gaisa telpa līdz korķim būtu pēc iespējas mazāka, pārlej ar tīru vārītu, atdzesētu ūdeni, pudeles aizkorķē un aizlako vai pārsien ar divkāršu celofānu. Arī konservu ūdeni izlieto uzturā. Lielākos daudzumos dzērvēnes un brūklenes var uzglabāt šādā veidā ar vāku nosegtās mucās vēsā, tīrā telpā (no 0° līdz +5° C).

Kaltēšanas un žāvēšanas pamatā ir uzturlīdzekļu atūdeņošana. Tādā veidā tiek radīta vide, kas nav piemērota sīkbūtnu darbībai. Žāvē augļus, ogas, sēnes, garšaugu zaļumus, retāk citus uzturlīdzekļus. Ābolus žāvē nemizotus vai mizotus, ar izņemtu serdi, šķēlītēs vai ripiņās sagrieztus. Tos var žāvēt cepeškrāsnī, maizes krāsnī vai īpašā augļu kaltē. Ābolus saber vienā kārtā sietā vai ar salmiem izklātā pannā un ievieto siltā, bet ne karstā ūdenī (līdz 80° C!), krāsns muti pilnīgi nenoslēdzot.

No sēnēm žāvē galvenokārt baravikas. Tās nemazgā, bet tikai ar mitru drānu apslauka. Biezākus kātiņus un cepurītes pārdaļa uz pusēm, saver uz diega un kaltē caurvējā, uzmanot, lai neiemestos tārpi. Drošāk sēnes kaltēt līdzīgi āboliem — krāsnī, sākumā zemākā temperatūrā (ap +50° C), vēlāk augstākā (no +75° līdz +80° C).

Notīrītus un nomazgātus garšaugu zaļumus nosusina, sasien nelielos saišķiņos un pakar siltā, caurvējainā vietā; tos nav ieteicams kaltēt ne saulē, ne arī karstā krāsnī. Sausās lapiņas var no kātiņiem noplūkt un saberzt caur sietiņu smalkā pulverī, kuru uzglabā ar vāciņu cieši noslēgtās burciņās.

Sabiezīnāts (kondensēts) piens ir izgatavots no pastērīzēta pilnpiena, kam pievienots cukura sīrups. To sabiezina vakuuma aparātā līdz $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ no sākotnējā tilpuma. Pienu var sagatavot arī bez cukura, tam var pievienot kakao vai kafiju.

Piena vai olu pulveris var noderēt ekspedīcijās un citos apstākļos, kur svaigu pienu un olas nevar dabūt. Slimniekiem tie lietojami tikai izņēmuma gadījumos, ja svaigi produkti nav dabūjami. Olu pulverim ir daļēji saglabājušās dabisko olu īpašības; 12 g pulvera apmēram atbilst 1 svaigai olai. Pirms lietošanas olu pulveri izsijā, atšķaida ar aukstu ūdeni (300—350 ml uz 100 g) un 40—50 min. uzbriedina. Tālāk izlieto līdzīgi svaigām olām dažādos ēdienos.

6. UZTURLĪDZEKĻU SAGATAVOŠANA ĀRSTNIECISKAM UZTURAM

Ārstnieciskam uzturam var lietot liellopu, teļa, truša, vistas, tītara gaļu, bet cūkas un jēra gaļu tikai speciālos apstākļos. Gaļu vispirms mazgā, vislabāk tekošā — no $+25^{\circ}$ līdz $+30^{\circ}$ C siltā ūdenī ar suku palīdzību. Ieteicamas ir dušas suku. So suku var arī pagatavot mājas apstākļos. Parastai beržamai sukai starp sariem izurbj caurumiņus, sukai virspusē pieskrūvē metāla kārbīņu, kurai piemontēta metāla caurule, kas pievada ūdeni. Šāda suka reizē gaļu nomazgā un arī noskalo.

Ja gaļu mazgā traukā, tad, lai to varētu pēc iespējas labāk atbrīvot no mikroorganismiem un lai nākošo gaļas gabalu neinficētu, ūdeni maina ik pēc katra gaļas gabala nomazgāšanas.

Nomazgāto gaļu (apstrādājot lielus daudzumus) uzkar uz alvotiem āķiem, izgriež zīmogū un apžāvē. Gaļu var arī nosusināt ar tīru, baltu drānu, ko izlieto tikai vienu reizi, bet pēc tam mazgā. Tālāk gaļai atdala plēves, cīpslas un, ja vajadzīgs, izņem kaulus. Slimniekiem, kuriem ir gremošanas orgānu darbības traucējumi, uzturā jālieto pirmās šķiras gaļa (muguras gabals vai ciska).

Gaļas vārīšana. Gaļu sadala 1,5—2 kg lielos gabalos. Teļa krūšu gabaliem plēves virs ribām pirms vārīšanas iegriež, lai izvāritai gaļai varētu vieglāk izņemt ribas. Putnus vāra nesadalītus. Gaļu pārlej ar verdošu ūdeni, lai ūdens to apsegtu, strauj' uzvāra, noputo un tālāk vāra uz mazas liesmas (no $+85^{\circ}$ līdz $+90^{\circ}$ C temperatūrā). Tā gaļa zaudē mazāk uzturvērtību un izvārīta ir sulīgāka. Garšas dārzeņus, lauru lapas un sāli pieliek 30—40 min. pirms vārīšanas beigām. Gaļa ir gatava, ja iedurts koka irbulītis viegli ieslid dziļumā, gaļas sula ir gaiša un kauli labi atdalās.

Ja grib atbrīvoties no ekstraktvielām, gaļu sadala sīkākos gabalos, liek vārties aukstā ūdenī un vāra visu laiku lēnām uz mazas liesmas. Ekstraktvielas pāriet vārāmā ūdenī (buljonā).

Vista izvārās 1—3 stundās, liellopu gaļa un mēle 2—3 stundās, teļa gaļa, tītars 1—2 stundās, jauna vista, nieres 0,5—1 stundā, trusis 30—40 min., aknas 20—30 min., smadzenes 15—20 min.

Nieru, bieži arī sirds slimnieku diētā lieto bez sāls vārītu gaļu. Izvārītā gaļa ir garšīgāka, ja to pēc tam sagriež šķēlēs, izdauza, ieliek sautējamā katlā, virsū saliek tomātu šķēlītes, salmiņos sa-

grieztus izsautētus dārzeņus, lauru lapas, visu pārkausa ar smalki sagrieztu rupju maizi un pārlej mērci tik daudz (sk. Mērces), lai to apsegtu. Trauku noslēdz ar vāku un gaļu sautē 5—7 min.

Novārīto, šķēlēs sagrieztu gaļu var arī apacept uz restēm vai uz sausas pannas. To var pasautēt 3—5 min. baltajā mērcē, paskābinot ar citronskābi, citrona sulu vai sarīvētiem svaigiem āboliem un nedaudz pieberot cukuru. Mērcēi pievieno garšaugus vai apaceptus dārzeņus un gatavo ēdienu pārkausa ar sasmalcinātiem garšaugu zaļumiem. Gaļas buljonu, kas radies, gaļu vārot, var izmantot veselu cilvēku vai tādu slimnieku uzturam, kuriem atļautas ekstraktvielas.

Sautēšana ir piemērota muguras un ciskas gabalus; var izlietot arī pleca un krūšu gabalu. Gaļu var sautēt 1,5—2 kg lielā gabalā vai sadalītu mazākos gabaliņos (putni, trusis un jebkura cita gaļa). Pirms sautēšanas gaļu var uz pannas taukvielās mazliet apacept. Sautējamā katlā to pārlej ar verdošu buljonu vai ūdeni tiklīdz, lai tas mazos gaļas gabalus sedz pilnīgi, lielos līdz pusei, pieliek tomātu biezeni, krustnagliņas, ķīmenes, sāli, sasmalcinātus un viegli apaceptus sīpolus, selerijas, pētersīļus un burkānus. Gaļu var sautēt kopā ar svaigiem skābiem āboliem, žāvētiem augļiem un ogām. Šāda gaļa ir mīkstāka un sulīgāka.

Gatavo gaļu no katla izņem, atlikušajam šķidrums nosmeļ taukus (ja to daudzums diētā jāierobežo), pieliek izkarsētus, ar sautēšanas šķidrumu atšķaidītus miltus un mērci uzvāra. Visu pārējo pieliek jau gatavam ēdienam. Gaļu var sautēt kopā ar dažādiem dārzeņiem, tad tā ir garšīgāka un sulīgāka.

Gaļu cep 1,5—2 kg lielos gabalos vai sagrieztu šķēlēs. To ieberzē ar sāli un nelīdzenos un plānos gabalus nosien ar linu (ne papīra) aukliņu. Lielā gabalā gaļu cep uz ietaukotas pannas karstā cepeškrāsnī, gaļu neapgrozot. Apaceptu gaļu ik pēc 5—10 min. aplaista ar verdošu buljonu vai dārzeņu novārījumu. Gatavību pārbauda ar pavāra adatu vai koka irbulīti. Cepeti mazliet atdzesē un tad sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām.

Cepšana šķēlēs izvēlas jaunāka dzīvnieka fileju, muguras vai ciskas mikstumu, sagriež to šķērsām muskuļu šķiedrām 1,5—2 cm biezās šķēlēs, izdauza no abām pusēm ar gaļas āmuriņu vai ar elektrisko irdinātāju. Pēc tam ar naža palīdzību izveido apaļus vai ovālus gabaliņus un to virsu pārklāj ar biezu, 1,5—2 mm dziļu iegriezumu tīkliņu, kas pasargā tos no deformēšanās un sekmē to ātrāku izcepšanos.

Dažreiz gaļas šķēles pānē, lai tajās aizturētu sulu un iegūtu glītu garoziņu. Tomēr panēta gaļa nav tik viegli sagremoama un brūnā garoziņa ir stipri piesūkusies ar pārkarsētiem taukiem. No gaļas mikstuma nogriež šķēli gaļas, izdauza, uzkaisa sāli, apmērcē olā vai olas-piena maisījumā un apviļā rīvmaizē.

Gaļas šķēles (arī maltas gaļas veidojumus) cep pannā sakarsētos taukos (5—10% no gaļas svara, t. i., nelielā daudzumā)

1,5—2 cm atstatumā citu no citas (blīvi uz pannas novietota gaļa neapcep uzreiz brūna, tā atsulo, kļūst sīksta, negaršīga); cepšanas laikā gaļu apgroza tikai vienu reizi — pēc garoziņas rašanās.

Maltai gaļai — kotlešu masai ārstnieciskā uzturā jāizmanto tikai pirmās šķiras gaļa (muguras, ciskas gabali, jauni putni).

Ik uz 100 g samaltas gaļas masas ņem 25 g nobriedušas augstākā labuma vai pirmās šķiras baltmaizes, lai kotlešu masa nebūtu staipīga un grūti veidojama, un 30—35 ml ūdens. Ūdens vietā var ņemt pienu, to pat ieteicams darīt tad, ja kotlešu masu gatavo no truša vai teļa gaļas. Var pievienot sīpolus, ko iepriekš smalki sagriež un taukvielās apcep caurspīdīgus. Svaigi sīpoli veicina gaļas ieskābšanu.

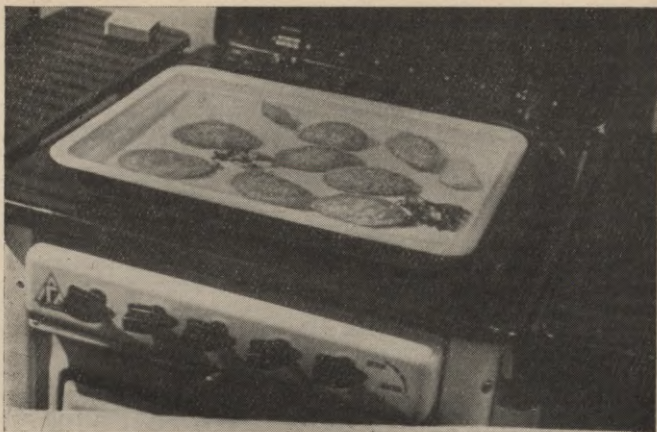
Atcīpslotu, nelielos, vienādos gabaliņos sagrieztu gaļu samal gaļas mašīnā, pievieno izmērcētu, nospiestu baltmaizi (sāli, sīpolus) un visu samal otru reizi, apmainot rupjāko sietiņu pret smalkāku; masu ar rokām labi sastrādā. Ja kuņģis vai zarnas ir sevišķi jāsaudzē, gaļu izmal 3—4 reizes un to var pēc tam vēl saputot. Cīpslas, plēves un taukus pirms maļšanas izgriež. Maizi var atvietot ar vārītu rīsu vai citu putraimu biežputru, kas rūpīgi izberzta caur sietu, kviešu vai kartupeļu miltu tumi; baltmaizei nogriež garozu un pēc izmērcēšanas to izberž caur sietiņu. Ja nav iebildumu pret liekām taukvielām, kotlešu masai pielej ik uz 100 g gaļas 5—10 g augu eļļas.

Vārītus kotlešu masas izstrādājumus sakārto lēzenā traukā vai cepešpānā vienā kārtā, pārlej ar aukstu ūdeni (bet tādu slimnieku uzturam, kuriem atļautas ekstraktvielas, ar verdošu ūdeni) un kopā ar nelielu burkānu daudzumu, garšaugiem, lauru lapām u. c. garšvielām izvāra. Vārāmam ūdenim pieliek mazliet sāls, ja tā nav noliegta.

Tvaikojamās maltās gaļas veidojumus saliek vienā kārtā sietā, kas iepriekš izziests ar sviestu, un ievieto katlā, kurā vārās ūdens, tā, lai siets ar ūdeni nesaskartos. Katlu noslēdz ar vāku. Izvāritās un tvaikotās, bez sāls sagatavotās kotletes var aplacīt ar citronskābes šķīdumu vai citrona sulu, ļaujot 5—10 min. ievilkties. Tad kotletes viegli apcep. Tās var arī pārliet ar ābolu vai žāvētu augļu mērci (sk. 211. rec.) un apcept cepeškrāsnī. Pašās beigās kotletes vēl apkaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem. Sīpolus iepriekš novāra.

Cukurslimniekiem kotlešu masas ēdienus gatavo bez irdinātāja. Gaļu izvēlas mīkstāku (muguras, ciskas gabalu), sagriež mazos, vienādos gabaliņos un 2—3 reizes samal; ik uz 100 g gaļas pieliek 5—10 g smalki sagriezta speķa, eļļas vai kādas citas taukvielas un 10—12 ml ūdens. Masu labi sastrādā un no tās veido kotletes.

Kotletes var izcept arī bez taukvielām, ja tās ietin



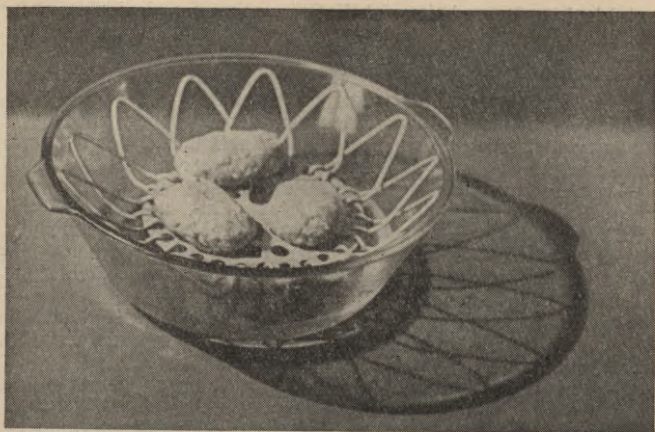
4. att. Vārišanai sagatavotās kotletes

pergamentā, kas saslapināts aukstā ūdenī vai apziests ar kausētu sviestu vai eļļu. Ja kotletes cep panētas, tās (no sagatavotās gaļas masas izveido) apviļā rīvmaizē un no abām pusēm apacep sakarsētās taukvielās. Pēc tam kotletes blīvi sakārto citu pie citas un cep 7—10 min. cepeškrāsnī. Ja cepeškrāsns nav, kotletes izkarsē otrreiz turpat uz plīts, tāpat sakārtotas un pārsegtas ar vāciņu.

Galas pudīņam ņem ļoti mīkstu gaļu. To izvāra, atdala nost cīpslas un plēves, sagriež gabaliņos un vairākas reizes samal ar gaļas mašīnu caur rupju un smalko sietu. Malot pēdējo reizi, pieliek klāt irdinātāju (attiecīgi sagatavotu baltmaizi vai mīksti izvāritu un caurberztu biežputru). Ja vajadzīgs, masu var vēl vairāk sasmalcināt porcelāna pietā vai izberzt caur sietu. Pagatavotai masai pieliek taukvielas, olas dzeltenumu un iecilā saputotu olas baltumu. Beigās masu saliek ar sviestu izziestā veidnē, nolīdzina virsu un vāra ūdens peldē vai cep atkarībā no diētas noteikumiem.

Ārstnieciskam uzturam izvēlas liesas un ļoti svaigas zivis, arī mencas vai jūras asaru fileju. Zviņas notīra ar nazi, rīvi vai īpašu elektrisko atzviņotāju. Glotainas zivis (zušus, nēģus, vēdzeles) ieberzē ar rupju sāli un noskalo. Asarus un liņus pirms noskalošanas pusminūti patur verdošā ūdenī, bet pēc tam noskalo ar aukstu ūdeni.

Notīrītām zivīm nogriež galvu, pārgriež vēderu, izņem iekšējos



5. att. Tvaikošanai sagatavotās kotletes

orgānus un rūpīgi nomazgā. No iekšējiem orgāniem uzturā jāizlieto ikri, pieņi un aknas.

Saldētas zivis atļaidina istabas temperatūrā; atļaidināšana ilgst 1,5—12 stundas atkarībā no zivju lieluma. Zivju fileju atstāj pergamenta iesaiņojumā. Atļaidinātās zivis kopā ar izdalījušos sulu tūlīt jāizlieto.

Pirms vārīšanas lielākās zivis sagriež porciju gabalos. Sagrieztas vai mazas zivis liek vārities verdošā ūdenī. Ja lielas zivis vāra veselas, tās liek aukstā ūdenī un, kad tas uzvārījies, tālāk vāra 85—90°C temperatūrā.

Arī sautējāmās zivis sadala porciju gabalos, pārlej ar verdošu ūdeni, zivju vai dārzeņu buljonu (0,3 l šķidruma uz 1 kg zivju) un sautē katlā, kas blīvi noslēgts ar vāku.

Zivis cep sakarsētās taukvielās, ar ādu uz leju. Pirms cepšanas tās apsāla un miltos apviļā. Vispirms zivis apcep no abām pusēm, tad blīvi sakārto pannā un izkarsē 7—10 min. cepeškrāsnī. Zivis var cept arī uz restēm vai uz iesma. Notīrītas, veselas vai gabalos sagrieztas zivis ieberzē ar sāli un apziež no abām pusēm ar taukvielām. Tās saliek uz metāla restēm parastā pannā un cep cepeškrāsnī vai tieši uz lapu koku oglēm. Tāpat cep zivis uz iesma virs kvēlojošām oglēm, cepšanas laikā tās mazliet aplaistot ar šķidrām taukvielām.

Zivju kotlešu masai lieto zivju fileju. Zivis notīra, izņem lielās asakas, filejam noņem ādu un zivis samal kopā ar pienā

vai ūdenī izmērcētu baltmaizi. Kotlešu masai der pievienot sviestu vai eļļu (5—10%), vai arī pašu zivju taukus, bet mencai bez tam $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ olas uz 100 g zivju masas.

No dzīvnieku iekšējiem orgāniem var sagatavot dažādus garšīgu ēdienus. Vērtīgākās ir aknas, nieras, smadzenes.

Aknas noskalo aukstā ūdenī, novelk tām plēvi un izgriež lielās dzīslas, izvairoties aknas daudz mērcēt ūdenī; tāpat tās nav tālākā sagatavošanas procesā pārāk daudz jākarsē.

Nierēm nogriež taukus un plēves, pārgriež tās gareniski uz pusēm, izņem urīnvadus un tad mazgā aukstā ūdenī. Pēc tam vecāku dzīvnieku nieras aukstā ūdenī pavāra, bet jaunu dzīvnieku nieras patur 20—30 min. vājā etiķa ūdenī (uz 1 l ūdens 1—2 ēdamkarotes etiķa). Izmērcētās vai novārītās nieras noskalo, pārlej ar verdošu ūdeni un vāra tālāk gatavas.

Smadzenes applaucē ar verdošu sāls un etiķa šķīdumu (uz 1 l ūdens 5 g sāls un 1 ēdamkarote etiķa), pēc tam novelk plēvi. Tālāk smadzenes cep vai vāra, kā parasts.

Mēlei nokasa gļotas, to nomazgā, liek aukstā ūdenī un izvāra. Pēc tam mēli aukstā ūdenī padzesē un novelk tai ādu.

Plaušas noskalo, izvāra (liek jau verdošā ūdenī) un izlieto ēdienos samaltas.

Sirdi sadala 2 vai 4 daļās, izgriež asinsvadus un rūpīgi izmazgā. Pēc tam sirdi var vārīt vai sautēt.

Tiesmeņi izvāra kopā ar garšas dārzeņiem un šķēlēs sagrieztu sautē kādā mērcē vai aļep.

Zivju iekšējos orgānus var iestrādāt zivju kotlešu masā, pielikt klāt pie sautējumiem un sacepumiem vai izlieto kā patstāvīgus ēdienus (sk. 187. un 188. rec.).

Olas pirms lietošanas nomazgā siltā ūdenī un liek vārīties verdošā ūdenī (ik uz 10 olām 3 l ūdens). Lai varētu reizē ielikt ūdenī un izņemt no ūdens vairākas olas, tās pirms vārīšanas saliek sietiņā. Svarīgi, lai ūdens pēc olu ielikšanas pusminūtes laikā uzvārītos, tas nepieciešams, lai varētu precīzi noteikt vārīšanās ilgumu.

Ļoti mīkstas olas vāra 3 min., mīkstas 5 min., bet cietas — 8—10 min., rēķinot no ūdens uzvārīšanās sākuma (kopš olas ieliktas). Izvārītās olas uz dažām sekundēm iegremdē aukstā ūdenī.

Olas var vārīt arī bez čaumalas: olu pārsit, tās saturu ielaiž zupas kausiņā un uzmanīgi ielej verdošā ūdenī, kam pievienots sāls un etiķis (uz 1 l ūdens 50 ml etiķa un 10 g sāls). Olas vāra lēzenā traukā 3 min. uz lēnas liesmas, lai ūdens neburbuļotu.

Ja uzturā lieto putotas olas, dzeltenumu puto siltā telpā, baltumu — vēsā. Pēc saputošanas tie abi tūlīt jāizlieto. Olu ēdienus — omleti, pudiņus vai kulteni var sagatavot arī ūdens peldē, tad neveidojas brūnā garoziņa un taukvielu vajag maz — tikai trauka ieziešanai.

Pīles, zoss, tītara un citu putnu olas var izlietoj
ārstnieciskā uzturā tikai tādos ēdienos, kas cepti cepeškrāsnī aug-
stā temperatūrā, galvenokārt maizē un cepumos.

Rūgušpienu vēlams gatavot ar tīrkultūru no vārīta vai pasteri-
zēta piena. Pienu atdzesē līdz 40°C un ik uz 0,5 l piena pieliek
1 tableti tīrkultūras. Trauku apsedz un pienu raudzē siltā vietā
5—10 stundas. Istabas temperatūrā piens sarūgst 10—12 stundās.

Kefīru raudzē ar kefīra ieraugu. To 5% apmērā (vienu tēj-
karoti kefīra ierauga uz 100 ml piena) pievieno novāritam, līdz
22—24°C atdzesētam pienam, pārsedz un raudzē 18—20°C tem-
peratūrā 24 stundas. Ja raudzē ilgāk, kefīrs kļūst skābāks un
šķidrāks.

Lai iegūtu kefīra ieraugu, kefīra sēnītes (tās pārdod diētiskajos
veikalos) pārlej ar novāritu, līdz 22—24°C atdzesētu pienu (uz
100 g sēnišu 1 l piena), pārsedz ar sterilu marli un raudzē 24 stun-
das. Šāds kefīra ieraugs derīgs vairākas dienas. Lai tas pārāk
nesaskābtu, tas jāuzglabā 10—12°C temperatūrā. Reizi nedēļā
kefīra sēnītes izkāš uz sietiņa vai marles un mazgā novāritā, at-
dzesētā ūdenī, līdz atdalās sarūgušās piena daļiņas.

Biezpienu ieteicams gatavot no vājpiena, jo tad tas satur
maz taukvielu. Tam jābūt svaigam un bez piegaršas. Slimnieku
ēdieniem biezpienu izmaļ caur gaļas mašīnu vai izberž caur sietu.
Parastā ceļā sagatavotā biezpienā ir lieli kalcija un fosfora sāļu
zudumi, ko var novērst, piemēram, sarecinot pienu ar kalcija sā-
lim (sk. 234. lpp.).

Visus **putraimus** pirms to izlietošanas uzturā pārlasa un
noskalo, izņemot mannu, auzu pārslas un smalkus putraimus, ko
var arī izsijāt. Prosu applaucē, lai mazinātu graudu rūgtumu.
Griķu putraimus dažreiz izkarsē uz pannas plānā kārtā un apacep
tos gaiši brūnus, bet tad tos iepriekš nemazgā. Aceptos graudus
tūlīt izmanto: samaisa ar taukvielām, saber verdošā ūdenī un
izvāra.

Arī kukurūzas graudus piengatavībā var izmantot uzturā
vārītā veidā. Tirdzniecībā esošo konservēto kukurūzu kopā ar tās
šķidrumu uzvāra, notecina uz sietiņa un izlieto uzturā kā patstā-
vīgu ēdiena kopā ar dārzeņu sautējumiem vai zupām, pievienojot
to īsi pirms ēdiena gatavības. Šķidrumu izmanto mērcēm un citur.

Biezputras var būt irdenas, biezas un pusšķidrās. Jebkuru
biezputru labāk vārīt tādā katlā, kuram biežākas sienas. Irdenai
biezputrai ņem rupjākus graudus (rīsus, griķus, grūbas) un ik
uz 1 kg putraimu 1,5—2,5 l šķidrums. Putraimus saber verdošā
šķidrumā kopā ar nelielu daudzumu taukvielu (var arī pēdējās
nelietot) un 7—10 min. pavāra. Tālāko gatavošanu turpina cepeš-
krāsnī vai uz plīts malas ar vāku noslēgtā traukā, saturu nemai-
sot. Irdenā biezputrā graudi ir gan mīksti, bet saglabājuši savu
formu un viegli atdalās cits no cita.

Biezai biezputrai putraimus izvāra verdošā ūdenī (ik uz 1 kg

3—3,5 l šķidruma) pusemikstus. Tad pievieno verdošu pienu, taukvielas un vāra putru tālāk uz mazas liesmas. Biezajā biežputrā putraimi ir labi izvārijušies un salīpuši kopā biežā masā. Šādu biežputru var izlietot sacepumiem, kotletēm vai kā patstāvīgu ēdienu.

Pusšķidro biežputru vāra no mannas, auzu pārslām vai citiem smalkiem putraimiem un kā šķidrumu parasti lieto pienu (uz 1 kg 4—6 l). Gatavā biežputra viegli līst. Mannu ber sīkas «strūklas» veidā vai iesijā verdošā šķidrumā. Tālāk putru vāra uz mazas liesmas, nepārtraukti maisot.

Dārzenus un augļus biežputrām pievieno, kad putraimi jau pusmīksti. Pirms tam tos sagriež gabaliņos vai sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. Dārzeņu, augļu, ogu sulas pievieno gatavām biežputrām. Var dārzenus izsautēt arī atsevišķi, bet pēc tam sasmalcināt un pielikt jau gatavai biežputrai, ko tad vēlreiz uzvāra. Šādas ar dārzeņiem sagatavotas biežputras sevišķi der kuņģa un zarnu slimniekiem. Ja grib viņiem saudzīgi sagatavot rīsus vai citus putraimus, tos 2 stundas mērcē aukstā ūdenī un tajā vāra uz mazas liesmas 2—3 stundas. Gatavo biežputru izberž caur sietu un vēlreiz uzvāra, tad pievieno sviestu un svaigu sulu.

Tu mi gatavo no auzu pārslām, miežu putraimiem, rīsiem vai mannas. Putraimus ieber aukstā ūdenī, vāra 2—3 stundas, izkāš caur sietu un vēlreiz uzvāra. Gatavai tumei pievieno sviestu, krējumu, un tā katrā ziņā jāpapildina ar kādu augļu, ogu vai dārzeņu sulu (50—100 ml sulas uz 1 glāzi tumes). Var pievienot olas dzeltenumu, kakao pulveri (3 g 1 glāzei), mežrožu sīrupu (15—20 g 1 glāzei) u. c. piedevas.

Makaronus liek vārties verdošā 1% sālsūdenī (uz 1 kg makaronu 5—6 l ūdens). Kad makaroni jau gatavi (pēc 15—25 min.), tos sietā notecina, atliek katlā atpakaļ un pievieno taukvielas. Makaronu vārāmo ūdeni izlieto mērcēm, biežputrām, zupām. Sacepumiem makaronus izlieto kopā ar vārāmo ūdeni (uz 1 kg makaronu 2—2,5 l ūdens).

Slimnieku uzturā makaroni jākombinē ar dārzeņiem, augļiem, ogām un to sulām dažādā veidā, tāpat kā tas teikts par biežputrām.

Maizei lieto dažāda maluma kviešu miltus, cukurslimnieku maizei arī klijas. Miltus obligāti izsijā. Šķidrumu sasilina līdz 30—35°C, lai iejauktā mīkla būtu ap 30°C silta.

Raugu pirms pievienošanas mīklai atšķaida ar siltu ūdeni (ne pienu). To pievieno iejauktai mīklai tūlīt, kad to mīca, vai arī ierauga veidā (treknai mīklai). Ieraugu sagatavo iepriekš, ar visu raugu, bet no miltiem ņem tikai daļu; arī citas piedevas neliek klāt, izņemot mazliet cukura. Kad uzrūgušais ieraugs sāk jau saplakt, mīklu gatavo tālāk, kā parasts.

Mīklu mīca tik ilgi, līdz tā kļūst vienāda, gluda un elastīga, viegli atdalās no rokām un trauka malām. To raudzē siltā telpā

2—3 stundas. Šinī laikā mīklu pāris reižu pārmīca vai vairākās vietās dziļi iespiež, lai no tās izdalītos ogļskābā gāze, jo tā kavē rauga sēnīšu darbību. No uzrūgušās mīklas veido kukulišus vai maizītes un maizes pannā siltā vietā vēlreiz uzraudzē. Pirms cepšanas tās pārziež ar olu. Mazākām maizītēm ir vajadzīga karstāka krāsns.

Ja mīklu gatavo bez sāls, tad tā izplūst un ir lipīga, tāpēc to iejauc biežāku un lieto ieraugu. Slimnieku vajadzībām trekna maize neder, tāpat arī cepumiem jālieto maz taukvielu.

Cepumus sagatavojot, stingri jāievēro receptēs dotie norādījumi par izmantojamo produktu svara attiecībām.

Pākšaugus — zirņus, veselus vai šķeltus, cūku pupas, dārza pupiņas un sojas pupas var izmantot zupām, sautējumiem, sacepumiem un cepumiem, vienus pašus vai kopā ar dārzeniņiem, biezeņu, sieru, gaļu, zivīm.

Pākšaugus pārlasa, noskalo un 5—10 stundas mērcē aukstā ūdenī (tanī arī vēlāk vāra). Lobītie un šķeltie zirņi nav jāmērcē. Izmērcēti pākšaugi izvārās ātrāk, neplaisā un saglabā savu formu. Tos pārlej ar aukstu ūdeni (2—3 l uz 1 kg) un vāra uz mazas liesmas (zirņus 1—1,5 stundas, pupiņas 1—2 stundas). Sāli pieliek pašās beigās.

Vārāmam ūdenim nevajag likt klāt sodu (šķeļas vitamīni!). Skāba vide ir labāka, bet skābu produktu piedevas (tomātu biezenis, skābi gurķi u. c.) paīdzina pākšaugu izvārīšanos.

Lai izvāritie pākšaugi būtu vieglāk sagremojami, tos var samalt vai izberzt caur sietu. To dara arī ar pākšaugiem, kurus izlieto sacepumiem un cepumiem. Saldajiem ēdieniem labāk der baltās pupiņas.

Kā jau minēts, **kartupeļi** un **dārzeņi** ir mūsu svarīgākais C vitamīna un nozīmīgs citu ūdenī šķīstošo vitamīnu avots. Tāpēc, gatavojot ēdienus no minētiem produktiem, jācenšas vitamīnus pēc iespējas saglabāt. Vienmēr jāatceras, ka C vitamīns ir ļoti neizturīgs un viegli sašķeļas karsēšanas procesā, sevišķi gaisa klātbūtnē un sārmainā vidē, bez tam tas ir jutīgs pret saules gaismas un smago metālu iedarbību (dzelzs, varš, niķelis). Kartupeļu un dārzeņu mizošanā un sasmalcināšanā atbrivojas fermenti, kas arī sašķeļ C vitamīnu. Applaucēšana šo fermentu darbību pārtrauc.

Skābēšana vitamīnus neietekmē, ja to veic ļoti tīri un ieskābētos produktus pareizi uzglabā. Pelējums vitamīnus iznīcina. Ūdenī šķīstošie vitamīni pāriet arī ūdenī, kurā kartupeļus un dārzeņus mērcē, applaucē, vāra.

Ļoti svarīgi visus attiecīgos produktus pareizi uzglabāt (tīras, sausas telpas, temperatūra no +3° līdz +4° C). Jo īsāks ir ceļš no dārza līdz galdam, jo labāk. Isam ir jābūt arī sagatavošanas procesam. Dārzeņus, augļus un kartupeļus gatavojot, jāievēro šādi galvenie noteikumi:

1. Dārzeni, kartupeļi (un augļi) jāmizo īsi pirms to karsēšanas, jāsgriež tieši pirms tās. Nomizotos kartupeļus uzglabā veselus, pārsegtus ar mitru drānu.

2. Ja kopā vāra dažādus dārzenus, pirmos liek tos, kas ilgāk vārās. Labāka par vārīšanu ir tvaikošana. Kartupeļus var cept arī ar mizu vai nesagrieztus taukvielās. Ūdeni ņem jau verdošu un tādā daudzumā, lai tas pilnīgi pārklātu vārāmo produktu. Trauku izvēlas vajadzīgā lielumā, lai nebūtu liekas telpas starp produktu un katla vāku. Vāks katrā ziņā jālieto.

3. Trauka vāku nevajag lieki cilāt un vārāmo produktu lieki maisīt. Ja ūdens novārijies, to papildina ar verdošu ūdeni. Vārāmo ūdeni izlieto citu ēdienu pagatavošanai.

4. Jāvāra tikai vienai reizei, un sagatavotais ēdiens tūlīt jāizlieto, vismaz jānoceļ no plīts un tad pirms lietošanas jāuzsilda otreiz. Kartupeļu, dārzeņu, augļu un ogu ēdienus nedrīkst uzglabāt cepeškrāsnī. Zaļumus, dārzenus un augļus zaļbarības un sulu veidā pieliek jau gatavam ēdienam.

5. Nedrīkst lietot vara un dzelzs katlus ar nodrupušu emalju. Nav vēlama arī citāda saskare ar dzelzi (naži, metāla sasmalcināmie rīki u. c.).

Ēdienos C vitamīnu zināmā mērā no sašķelšanās sargā olbaltumi (biezpiens, piens, olas), ciete (putraimi, milti, kartupeļi), želatīns, olu pulveris, cukurs un sāls lielākā koncentrācijā vai skāba vide. C vitamīna stabilizatori atrasti raugā, kāpostos, tomātos, sīpolos, ķiplokos, bietēs, rutkos un mārrutkos. Jo mazāk kādā ēdienā ir C vitamīna, jo ātrāk tas sašķeļas.

Dārzeņu sagatavošana. Galviņkāpostus atbrīvo no bojātām lapām. Ārējās zaļās lapas atstāj, jo tajās daudz vitamīnu. Ziedu kāpostus pamērcē 20 līdz 30 min. ar etiķi paskābinātā ūdenī (uz 1 litru ūdens 1 ēdamkarote 5% etiķa), lai uzpeld kāpuri. Rožu kāpostu galviņas nogriež no kāta. Ķirbjus, baklažānus un kabačus sagriež gabalos, nomizo un izņem sēklas. Jaunos baklažānus, lecekšu, siltumnīcu jaunus gurķus un vispār gurķus, kam plāna miza un mazas sēkliņas, nemizo. Protams, visus dārzenus rūpīgi nomazgā.

Piparu pākstīm, kas domātas pildīšanai, ar nazi vai attiecīgu asu caurulīti izņem serdi un sēklas. Tad tos applaucē tvaikā vai iegremdējot verdošā ūdenī. Pākstis var arī gareniski pārgriezt. Pupiņu un zirņu zaļajām pākstīm, ielaužot galus, novelk dzīslīņas. Speciālām diētām sīpolus pieliek ēdieniem novāritus vai arī pēc uzvārīšanas aseptus. Spinātus, skābenes, salātus un zaļumus pārlasa, rūpīgi mazgā zem ūdens strūkļas un sietā notecina. Lapiņas sasmalcina īsi pirms to sagatavošanas.

Bietes un skābi kāposti vārās 1,5—2 stundas, mērcēti zirņi 1—1,5 stundas, pupiņas 60—70 min., burkāni 40—60 min., svaigi kāposti 25—30 min., ziedu kāposti 20—30 min., veseli kartupeļi 20—30 min., sagriežti 12—15 min., iepriekš asepti dārzeni

15—20 min., spināti, skābenes 10—12 min., pākšu pupiņas un zaļie zirnīši 12 min. Sāli liek 10 g uz 1 l ūdens. Kartupeļiem un dārzeņiem sāli pieliek īsi pirms gatavības, bietes vāra bez sāls.

Dārzenus sautē, iepriekš pārlejot ar šķidrumu (15—20% no dārzeņu svara). Kad tie jau gandrīz izsautēti, pieliek apceptus miltus un garšaugus. Ja gatavo ēdienus bez sāls, ieteicams sautēt kopā kartupeļus un dārzeņus vai dažādus dārzeņus. Tos var arī sautēt kopā ar augļiem un ogām (der žāvēti āboli, plūmes, rozīnes u. c.). Gatavo sautējumu var paskābināt ar citrona sulu, pārkaisīt ar sasmalcinātiem zaļumiem, sarīvētu citrona mizas ārējo kārtiņu, pārļautīt ar kādu augļu vai ogu sulu. Ja gatavo kartupeļu un dārzeņu biezeni, tos saberž karstus, tad pieliek sviestu un maisot vēlreiz uzkarsē, pēc tam pielej verdošu šķidrumu (20% no produktu svara) un tūlīt uz plīts malas saputo. Dārzeņu saņemumi nav ieteicami, jo tie produkts 2 reizes jākarsē.

Salātiem izmantojami kartupeļi, dārzeņi, pākšaugi, sēnes, augļi, ogas, gaļa, zivis, olas. Kartupeļus un dārzeņus vāra ar mizu vai tvaiko, mizo karstus, tad atdzesē un sasmalcina. Žāvētos augļus izvāra vai izmērcē, bet tad izņem serdi un kauliņus. Riekstu kodolus nedaudz apkaltē, sausā, tirā audumā noberž miziņu. Tad tos samaļ vai smalki sakapā.

Garšas zaļumus — lociņus, pētersīļu, dilļu un ķimeņu lapiņas sīki sasmalcina ar nerūsejošu nazi, pārējos zaļumus saplucina ar pirkstiem.

Zaļbarības salātiem ļoti rūpīgi nomazgātos dārzeņus nomizo un vēlreiz noskalo ar atdzesētu vārītu ūdeni. Nomizotos burkānus, kāļus, rutkus, redīsus u. c. sakņaugus applaucē ar verdošu ūdeni, lai iznīcinātu zarnu parazītu oļiņas, ja tās būtu uz šīm saknēm, un tad smalki sagriež vai sarīvē. Visi zaļbarības ēdieni sagatavojami īsi pirms to pasniegšanas, pie tam izlietojami tikai jauni, mīksti, nebojāti, augstākā labuma produkti.

Salātus sagatavo ar eļļas un skāba krējuma (kefīra) maisījumu, ar eļļas un etiķa maisījumu, ar eļļas, citrona sulas un riekstu, krējuma un kefīra vai krējuma un rūgušpiena maisījumu. Garšas uzlabošanai lieto sāli, cukuru, citrona vai citu skābu sulu, citronskābi, etiķi, sīpolus, mārrutkus, garšas zaļumus, ko visu pievieno salātu mērcei.

Gleznas, saldās ogas un augļi, kā arī ogu, augļu sulas jāpieliek ēdieniem svaigā, nekarsētā veidā. Ja tos karsē, cukuru pieliek tūlīt. Pēc sulas izspiešanas ogu un augļu atliekas pārlej ar 5 reizes lielāku verdošu ūdens daudzumu un vāra apmēram 5 min., tad izkāš. Iegūto šķidrumu izmanto saldajiem ēdieniem. Tāpat dara ar ābolu un bumbieru mizām, ķiršu un plūmju kauliņiem. Ogu, augļu sulas pievieno jau pilnīgi gatavam ēdienam.

Saldos ēdienus sabiezina ar kartupeļu miltiem vai želatīnu. Kartupeļu miltus samaisa ar 3 reizes lielāku (pēc tilpuma) daudzumu auksta ūdens. Želatīnu pārlej ar atdzesētu vārītu ūdeni,

apmēram 30 min. uzbriedina un vai nu izšķīdina tieši tajā karstajā šķidrumā, kam želatīns paredzēts, vai arī ūdens peldē un tad pievieno ēdienam. Uzpuņņus gatavo no sulām, augļu un ogu biezeņiem, kopā ar mannu, miltiem, olas baltumu vai želatīnu. Uzpuņņiem nav ieteicams izmantot ar C vitamīnu bagātu ogu un augļu sulas (putojot tiek sašķelts C vitamīns). Augļi un ogas der visām diētām, vismaz sulu veidā.

Sēnes satur daudz ekstraktvielu un garšvielu, tajās ir B grupas vitamīni, sevišķi PP vitamīns, un minerālsāļi, it īpaši daži mikroelementi, piemēram, varš. Slimnieku uzturā tām ir nozīme ēdienu garšas uzlabošanā un variēšanā.

Svaigas sēnes pārslasa, nomazgā ūdenī, vāra 10—15 min., noskalo un sietā notecina. Sālītās sēnes mērcē aukstā ūdenī 3—5 stundas, ūdeni mainot 2—3 reizes. Tās var arī 3—5 min. pavārīt lielā ūdens daudzumā. Kaltētās sēnes noskalo, mērcē aukstā ūdenī 3—4 stundas un tanī pašā ūdenī vāra 30—50 min. Kaltēto sēņu novārijumu var izmantot tādiem slimnieku ēdieniem, kurus gatavo bez sāls.

Rauga ēdieniem maizes raugu sadrupina, pārlej līdzīgās daļās ar remdenu ūdeni un maisa, kamēr rodas vienmērīga masa. To karsē vaļējā traukā uz lēnas uguns 25—30 min., nepārtraukti maisot, līdz tā konsistences ziņā kļūst līdzīga biežam skābam krējumam. Lai rauga masa nepiedegtu, labāk to karsēt ūdens peldē, tad nav arī jāmaisā. Iegūto masu pievieno jau gataviem ēdieniem, kurus domāts ar raugu papildināt. Visu izmaisa un kopā izkarsē.

Rauga masu var pievienot gaļas un dārzeņu buljonam, gaļai un zivīm, ieskaitot iekšējos orgānus, dārzeņiem. Iecienīti ir skābi un saldi kāposti, bietes, tomāti, skābas ogas un augļi. Rauga specifiskās garšas nomākšanai vairāk jāizmanto garšaugi un garšvielas. Garšu uzlabo arī skābā krējuma, rūgušpiena, kefīra piedevas.

Raugu var pievienot 1 ēdiena porcijai šādā daudzumā: mērcēm 5—10 g, zupām 15—20 g, sacepumiem un sautējumiem 30 g, ce-pumiem 20—40 g, maizei (100 g miltu) 30—50 g, pastētēm 50—100 g.

Zupas gatavo no kaulu, gaļas vai zivju buljona, piena, maizes kvasa u. c. Kaulus (labāk liellopu) rūpīgi nomazgā un sacērt sīkākos gabalos; stobru kauliem pārcērt tikai locītavu galviņas. Lai uzlabotu buljona garšu un izskatu, teļa un cūkas kaulus iepriekš viegli apacep cepeškrāsnī.

Sagatavotos kaulus katlā pārlej ar aukstu ūdeni, uz straujas uguns uzvāra, noputo un turpina vārīt uz lēnas uguns. Putas pa reizei nosmeļ, atstājot nelielu tauku kārtiņu virs buljona, lai samazinātu gaistošo sastāvdaļu zudumus. Pusstundu līdz stundu pirms vārišanās beigām pieliek garšaugus.

Buljonam var izlietot arī garšaugu atgriezumus un stublājus. Sīpolus un burkānus sagriež šķēlītēs un apcep uz karstas plīts vai uz sausas pannas. Pētersīļus un selerijas pieliek neapceptus. Sāli pievieno pašās beigās. Liellopu kaulus vāra 3—4 stundas, teļa un cūkas 2—3 stundas.

Gaļas buljonam ieteicams ņemt vecāka dzīvnieka gaļu, jo tajā vairāk ekstraktvielu. To nomazgā un sagriež nelielos gabalos, pārlej ar aukstu ūdeni, īsi uzvāra, noputo un vāra kopā ar garšas dārzeņiem 2—3 stundas uz mazas liesmas. Ja gaļu vāra kopā ar kauliem, tad kaulus pavāra 1,5—2 stundas, bet pēc tam pieliek gaļu.

Putnu buljonu vāra tāpat kā gaļas buljonu; vārīšanas laiks 2—4 stundas. Zivju buljonam izlieto zivju atgriezumus — galvas, astes, spuras, asakas un ādas; no galvām jāizņem žaunas un acis. Atgriezumus noskalo, pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo, tad pieliek sagrieztos garšas dārzeņus un visu vāra 40—50 min.

Piena zupas var gatavot no dažādiem dārzeņiem, pākšaugiem, putraimiem, augļiem, atsevišķi vai kopā. Produktus izvāra ūdenī gatavus, tad pielej pienu un visu kopā vēlreiz uzvāra. Ja pielej klāt verdošu pienu, zupa nav vairs otrreiz jāuzvāra.

Veģetārās dārzeņu zupas, kurām nav putraimu, parasti pietumē. To var darīt divējādi. Miltus var atšķaidīt aukstā šķidrumā, 7—10 min. pavārīt un pievienot zupai, var arī bez taukvielām uz pannas apcept viegli dzeltenus, atšķaidīt ar karstu šķidrumu, pavārīt 15—20 min. un tad pielikt zupai. Kad šis tumējums pielikts, zupu vēlreiz uzvāra.

Miltu vietā visām zupām var izmantot olu, ko pieliek gatavam ēdienam, iepriekš sajaucot ar nelielu daudzumu siltas zupas. Lai zupā palielinātu olbaltumu daudzumu, tai var pielikt arī olas dzeltenumu, saberztu sieru, biežpiena ķilķenus, gabaliņu liesas gaļas, zivs vai to frikadeles. Ja sāli klāt likt nedrīkst, zupas garšu var uzlabot ar apceptas desas, šķiņķa vai žāvētas gaļas šķēlīti, kas sagriežama mazos gabaliņos. Vairāk jālieto arī garšaugu zaļumi, bez tam zupu var paskābināt ar tomātiem, augļu, ogu, citrona sulu, citronskābi, etiķi, skābiem gurķiem.

Pamatšķidrums mērcēm var būt piens, gaļas, zivju, dārzeņu vai sēņu buljons. Tās sabiezina ar miltiem, kartupeļu cieti vai ar olas dzeltenumu.

Mērces garšu var uzlabot ar taukvielās apceptiem sīpoliem, pētersīļiem, selerijām, ar tomātiem vai to biezeni, ja tā domāta slimniekiem, kuriem sāls jāierobežo vai nav nemaz atļauta un nav arī atļautas ekstraktvielas un stiprākas garšvielas. Sīpolus, selerijas, pētersīļus var iepriekš apvārīt un tad apcept. Gatavo mērci var skābināt ar citrona sulu, citronskābi vai citu skābu sulu.

Daļai kuņģa slimnieku mērces gatavo no piena, putraimu, kliju vai dārzeņu novārījuma. Ja miltus apbrūnināt nedrīkst, tos iejauc aukstā pamatšķidrumā, maisot pievieno verdošam pamatšķidrumam un pēc tam visu pavāra 5—7 min. Piena mērcēm miltus samaisa ar aukstu pienu līstošā masā, 5—7 min. pavāra un tad atšķaida ar verdošu atlikušo pienu. Cukurslimniekiem miltus atvieta ar olas dzeltenumu un atšķaida ar gaļas vai dārzeņu buljonu.

7. ĒDIENU PASNIEGŠANA

Uztura izmantošanā liela nozīme ir ne vien ēdienu pareizai sagatavošanai, bet arī to noformēšanai un pasniegšanas veidam. Skaisti sakārtots un pasniegts ēdiens ne tikai iepriecina acis. Patīkamie redzes iespaidi labvēlīgi ietekmē nervu sistēmu un ar tās starpniecību uzlabo gremošanas orgānu darbību un visu vielu maiņu, tātad veicina uzņemtā uztura pilnīgāku izmantošanu organismā. Tas viss sekmē izveseļošanos.

Sagatavotos ēdienus vai nu tūlīt saliek traukos, no kuriem tos ēd (slimniekiem ar gultas režīmu), vai arī vispirms sakārto lielākos, katram ēdienam atbilstošos traukos. Svarīgi, lai trauks tiešām atbilstu paredzētajam ēdienam, kaut gan šo faktoru bieži vien maz ievēro vai pat nemaz neņem vērā.

Visiem traukiem jābūt nevainojami tīriem, glītiem (nebojātiem), vislabāk porcelāna, fajansa, stikla (salātiem, saldajiem ēdieniem, dzērieniem) vai nerūsējošā tērauda (zupām, gaļas, zivju ēdieniem u. tml.). Ja ēdienu pagatavo atsevišķās porciju panniņās vai veidnītēs, to ārā neņem, bet pasniedz ar visu panniņu vai veidnīti, zem kuras paliek šķīvīti.

Ēdienu traukā (vienalga, kādā) iepilda rūpīgi, nenotriepjot trauka malas un neatstājot uz tām pirkstu nospiedumus. Traukā ieliktais ēdiens kļūst pievilcīgāks, ja to izrotā ar zaļumiem — pētersīļu, dilļu, seleriju vai salātu lapiņām, ja to pārkaisa ar sakapātiem lociņiem vai citiem garšaugu zaļumiem, ja tam pieliek glītās šķēlītēs vai gabaliņos sagrieztus svaigus gurķus, tomātus, redīsus vai konservētus dārzeņus — ziedu kāpostus, zirnīšus, burkānus u. c. Glīti izskatās pamatēdiena (gaļas, zivju, olu) sakārtojums traukā kopā ar dažādiem dārzeņiem. Saldos ēdienus rotā ar svaigām vai konservētām ogām vai augļu gabaliņiem, kas izmantoti attiecīgā ēdiena pagatavošanai, ar citrona šķēlītēm, ar veseliem vai sasmalcinātiem riekstu kodoliem, arī ar saputotu krējumu, kuru caur greznojamo caurulīti uzspiež vai ar karotīti uzliek ēdienam glītā rakstā. Tas viss ir ļoti svarīgi tiem slimniekiem, kuriem ir vāja ēstgriba.

Pasniegtā ēdiena temperatūrai jābūt tādai, kāda tā pēc receptūras paredzēta: siltajiem ēdieniem pasniegšanas brīdī jābūt tiešām siltiem (50—60°C), bet tādiem ēdieniem, kurus uzskata par aukstajiem, piemēram, dažādi aukstie salāti, želejas, krēmi, uzpuķeņi, — vēsiem (12—15°C). Lai siltie ēdieni strauji neatdzistu,



6. att. Paplāte ar slimniekam pasniedzamo ēdienu

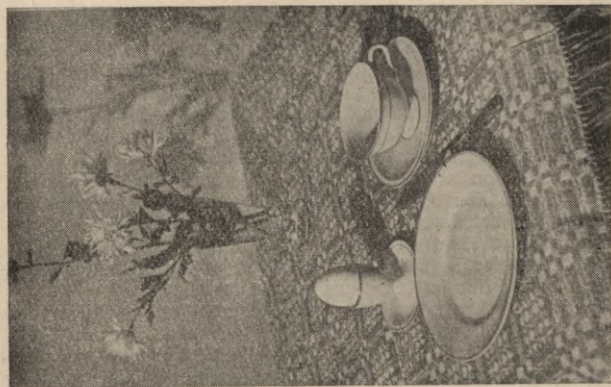
ieteicams traukus, kuros šos ēdienus ieliek vai no kuriem tos ēd, iepriekš sasildīt.

Slimniekiem, kam noteikts gultas režīms, ēdienu pienes pie gultas. Mājas apstākļos šim nolūkam jāizmanto paplāte, kuru vispirms pārklāj ar tīru servjēti, tai stūrus glīti ielokot, vai ar dvielīti, lai trauki neslīdētu pa gludo paplātes virsmu. Tad uz paplātes novieto traukus ar vienu vai vairākiem ēdieniem, klāt pieliek attiecīgus galda rīkus. Zupu iepriekš ielej dziļajā šķīvī, ne vairāk kā līdz tā pusei, buljonu pasniedz tasītē līdz tās pusei vai trīsceturtdaļai. Tāpat dzērienus nelej līdz krūzītes vai glāzes malai. Arī ar citiem ēdieniem nedrīkst trauku pārkraut, lai slimniekam nezustu ēstgriba. Trauki ar ēdieniem jāsaņem un jānovieto uz paplātes tā, lai pirksti nemērkotos ēdienā. Glāzes un krūzītes nedrīkst saņemt aiz to augšējās malas. Uz paplātes būtu jāuzliek arī neliels puķu trauciņš ar kādu svaigu ziedu. Ar paplāti iespējams arī ātri aizvākt netīros traukus un ēdienu pārpalikumu, kas bieži slimniekam rada nepatiku.

Sanatorijās, atpūtas namos ēdienus pasniedz īpašās ēdamtelpās. Šīm telpām jābūt tīrām, pilnīgi sakārtotām un pirms ēšanas labi izvēdinātām. Galdus pārklāj ar tīrām, baltām vai gaišām galdsegām, virs kurām var vēl uzklāt polietilēna pārsegu. Klājot galdu, traukus un galda rīkus novieto uz galda kārtīgi katram slimniekam paredzētajā vietā. Visi trauki un galda rīki pareizi jāsaņem: šķīvīvis uz plaukostas, ar ikšķi pieturot tā maliņu,



7. att. Pusdienu galda klājums



8. att. Brokastu galda klājums

glāze — pie apakšas, krūzīte — pie asiņas, nazis, dakšiņa, karote — pie kātiņa. Tā rikojoties, trauki un galda rīki nebūs no-traipīti.

Klājot pusdienu galdū, vispirms galdā uzliek lielo lē-zeno šķīvi (1—2 cm attālumā no galda malas), virs tā — dziļo šķīvi vai buljona tasīti ar karotīti. Šķīvja labajā pusē liek nazi, ar asmeni pret šķīvi, un zupas karoti (ja ir uzlikts dziļais šķīvis), šķīvja kreisajā pusē dakšiņu, bet aiz tās maizes šķīvīti. Šķīvim priekšā noliek karoti saldajam ēdienam (ar kātu uz labo pusi) un aiz tās glāzi dzērienam, ja tāds paredzēts.

Brokastu un vakariņu galdus klāj līdzīgi. Vispirms galdā uzliek mazāku lēzeno šķīvi, tam kreisajā pusē dakšiņu (ja tā vajadzīga), bet labajā nazi un tasīti ar apakštasīti, uz tās karotīti. Ja paredzēts dzert sulu vai ko citu, tad aiz šķīvīša novieto glāzi. Vāritas olas ielikšanai aiz šķīvīša liek olu trauciņu (glāzi tad novieto nedaudz uz labo pusi no olu trauciņa).

Kā pusdienu, tā arī brokastu un vakariņu galdā vēl jānovieto paliktņi karsto ēdienu trauku uzlikšanai, viens vai vairāki šķīvji (atkarībā no galda lieluma) ar glītās šķēlītēs sagrieztu un sakārtotu maizi un trauks ar ziediem. Puķu traukos jābūt vienmēr nevainojami tīram ūdenim un svaigiem grieztiem ziediem (zaļumiem). Uz klāta galda nav ieteicams likt lielus, augstus puķu traukus. Noderīgi ir zemie (bļodveidīgie) puķu trauki ar ieliekamiem puķu turētājiem. Tāpat nav ieteicams tos pārblīvēt ziediem vai jaukt kopā gleznos dārzu un siltumnīcu ziedus ar pļavu ziediem. Pietiek ar dažiem ziediem vai zaļumiem, lai slimnieks pie šāda galda labi justos.

8. PAR TĪRĪBU UN KĀRTĪBU VIRTUVES DARBĀ

TELPAS

Lielākās ēdnīcās, slimnīcās, sanatorijās ēdienu sagatavošanas process norisinās vairākās telpās. Produkti tiek apstrādāti pēc plūsmas metodes, lai gatavie ēdieni nesaskartos ar vēl neapstrādātiem produktiem, pusfabrikātiem un produktu atkritumiem.

Centrālajā vietā atrodas virtuve. Tai piekļaujas produktu pirmapstrādes telpas un dažādi cehi. Jēlas gaļas, zivju pirmapstrādei, kartupeļu un dārzeņu mazgāšanai, tīrīšanai un sasmalcināšanai vajadzīgas savas telpas. Mazos uzņēmumos tā var būt tikai viena telpa ar atsevišķiem nodalījumiem. Bez tam vajadzīgas sauso produktu un maizes uzglabāšanas telpas, darba galdi gatavo ēdienu noformēšanai, maizes sagriešanai, trauku mazgātavas, noliktavas, saldētavas, ēdamzāle un ģērbtuves, dušas virtuves darbiniekiem.

Griestiem un sienām jābūt gludām, lai mazāk uzkrātos putekļi un lai telpas būtu vieglāk tīrāmas. Sienām jābūt krāsotām ar eļļas krāsu gaišos toņos, bet vislabāk tās noklāt 1,8 m augstumā ar gaišām, glazētām flīzēm. Virtuves sienas nekādā ziņā nedrīkstētu būt noklātas ar tapetēm.

Grīdām jābūt gludām, bet ne slidenām. Higiēniskas un viegli tīrāmas ir flīžu grīdas, kā arī ar linoleju klātas grīdas.

Darba telpām jābūt gaišām, tāpēc nav ieteicams pie logiem likt aizkarus. Bez tam aizkari aiztur dienas gaismu un uzkrāj putekļus. Jāizvairās no pārāk spilgtas mākslīgās gaismas, jo tā nogurdina acis un pazemina darba spējas, tāpēc jālieto matētās spuldzes kupolos. Strādājot jāiekārtojas tā, lai gaisma kristu no kreisās puses vai no augšas, nevis no muguras vai no labās puses, jo tad ērtāk strādāt.

Telpu apsildīšanai vishigiēniskākā ir centrālapkure. Ērtāki ir gludie radiatori, jo tie vieglāk tīrāmi.

Ēdienu gatavošanas blokā ļoti liela nozīme pareizi iekārtotai ūdens piegādei un kanalizācijai. Ja nav centrālā ūdensvada, jāierīko aukstā un karstā ūdens piegāde. Ūdens daudzumu aprēķina pēc normas — 12 l uz katru izgatavojamo porciju dienā.

Visas mazgājamās vannas, izlietnes un notekas grīdā (trapi) jāpieslēdz kanalizācijai. Ja kanalizācijas nav, jāizbūvē sava vie-

tējā kanalizācija ar betonētām novadūdeņu šahtām. Trauku un produktu mazgāšanas vannu notekcauruļu gali jānosedz ar metāla sietiņu, lai caurules neaizsērētu.

Liela uzmanība jāveltī telpu ventilācijai. Karstums, tvaiks un dažādas smakas, kas rodas, produktus apstrādājot, un dūmi gaisu ļoti bojā. Mitrums nosēžas uz sienām, logiem, palodzēm, bojā apmetumu un padara telpas mitras. Tāpēc jāierīko spēcīgi ventilatori svaiga gaisa pievadīšanai. Labākie ir elektriskie ventilatori, kas iebūvēti sienās vai logu augšdaļās. Dabiskai ventilācijai vajadzīgi vēdlodziņi vai atveramas logu augšas.

Liela nozīme ir savlaicīgam, rūpīgam remontam. Tas atiecas uz pavarda un sienu plaisām, izdegušu cepeškrāsni, bojātām pavarda mutes durtiņām, bojātiem riņķiem utt. Virtuvē nedrīkst žāvēt malku, grābt no krāsnīm karstus pelnus. Tvertne, kurā pelnus saber, tūlīt jāpārsedz ar mitru drānu.

VIRTUVES IEKĀRTA UN DARBA RĪKI

Virtuves iekārtas izgatavošanai ieteicams izvēlēties izturīgu un veselībai nekaitīgu materiālu. Tās formai un konstrukcijai jābūt tādai, lai to ērti varētu kopt un tīrīt. Virtuves priekšmeti jāizvieto tā, lai tiem varētu brīvi piekļūt un lai tiktu ievēroti drošības tehnikas noteikumi.

Malkas pavardu ārējās sienas vēlams noklāt ar glazētām flīzēm vai pārvilkt ar skārdu un nolakot. Visapkārt pavarda malām piemontē margu — metāla stieni, kas pasargā no tuvas saskares ar sakarsušo pavarda virsu. Cepeškrāsns ir pareizi iebūvēta, ja karstums tanī sasniedz ne mazāk kā 180° C.

Darbagaldiem jābūt stabiliem, uz metāla kājām, jo koka kājas izkustas un mitrumā bojājas. Tiem nevajag būt piestiprinātiem pie grīdas, jo tas apgrūtina tīrīšanu. Galdu virsmām jābūt blīvām, kas nelaide cauri ūdeni, gludām, nerūsējošām (dūralumīnija, nerūsējošā tērauda, marmora). Ar cinkotu vai alvotu skārdu un alumīniju apsisti galdi ir nehigiēniski. Cinka kārtā drīz vien noberžas, alumīnijs oksidējas, un tajā rodas melni traipi, vēlāk caurumi. Alumīnija plāksnes nevar arī cieši sametināt. Arī skārda šuvēm jābūt blīvām, lai tās nekļūtu par mikrobu perēkļiem. Metāla plāksnēm cieši jāpieguļ pie galda virsas, plāksnes jāapliec ap galda malām un apakšpusē jānostiprina, galda stūriem jābūt gludi un apaļi nolocītiem.

Uz galda virsas nedrīkst tieši neko griezt, cirst, daudzīt. Tiklīdz parādās traipi, plisums vai rūsa, virsa jāatjauno. Koka virsa var būt mīklas un dārzenų apstrādāšanas galdiem. Virtuves galdiem neder linoleja, vaskadrānas vai dermatīna apsegs, jo tas nav izturīgs.

Katra produkta (gaļas, zivju, dārzeņu u. c.) apdarei ir vajadzīgs savs koka dēlis. Šiem dēļiem jābūt no cieta koka (oša, ozola, bērza, skābarža), bez plaisām un zariem, gludi noēvelētiem, 50—60 cm gariem, 30—40 cm platiem, 3—4 cm bieziem. Ja dēļu virsa sagrauzīta, to noēvelē.

Dēļu galos vai malā iededzina burtus: «S. G.» (svaiga gaļa), «S. Z.» (svaigas zivis), «S. D.» (svaigi dārzeņi), «V. G.» (vārīta gaļa), «V. Z.» (vārītas zivis), «V. D.» (vārīti dārzeņi), «Z.» (zaļumi), «Sk. D.» (skābēti dārzeņi), «M.» (maize). Tas ir jādara tāpēc, ka katru dēli atļauts lietot tikai šī produkta apstrādāšanai. Iestādē vienmēr jābūt rezervē jauniem, vēl nelietotiem virtuves darba dēļiem.

Tāpat vajadzīgas atsevišķas gaļas mašīnas un atsevišķi naži jēlas un termiski apstrādātas gaļas un zivju sasmalcināšanai un sagriešanai, savs nazis maizei, dārzeņu sasmalcināšanai utt. — ar spalā iededzinātiem attiecīgiem burtiem. Nažiem jābūt asiem, labākais materiāls ir nerūsējošais tērauds (nesašķeļas vitamīni).

Arī gaļas, zivju un dārzeņu mazgāšanas, zivju mērcēšanas un trauku mazgāšanas vannām jābūt pagatavotām no nerūsējoša materiāla. Galda traukus mazgā trīsdaiļīgās vannās (to garums 150 cm, platums 50 cm, bet dziļums 35 cm), virtuves traukus — divdaiļīgās vannās (50—60 cm platās, 70—100 cm garās, 50 cm dziļās). Divdaiļīgas vannas lieto arī stikla trauku mazgāšanai. Dārzeņu mazgāšanai lieto gandrīz tāda paša izmēra vannas kā virtuves trauku mazgāšanai. Produktus nedrīkst mazgāt trauku vannās — un otrādi.

Vislabākais virtuves trauku materiāls ir nerūsējošais tērauds, jau sliktāks — alumīnijs, jo ātri kļūst tumšs un plankumains. Čuguna un dzelzs traukus mēdz izklāt ar emalju, bet tā viegli atlūst, ja trauku atsit vai pustukšu karsē. Sādi trauki ar bojātu emalju uztura gatavošanai vairs nav lietojami. Cinkota skārda traukus var lietot ūdens un sausu produktu uzglabāšanai, bet vārīšanai un cepšanai tie neder, jo cinks šķīst, sevišķi skābā vidē. Māla trauku glazūrā ir svins, kas arī šķīst skābā vidē un var radīt saindēšanos.

Vislabākie ir fajansa, porcelāna un stikla trauki, bet tiem jābūt nebojātiem. Ieplīsušus traukus nedrīkst lietot, jo plaisās un nodrupumos uzkrājas mikrobi, kurus nav iespējams iznīcināt. Varētu pieņemt, ka plastmasas trauki ir labi (tas vēl droši nav zināms), taču karstumā tie zaudē formu un krāsu. Koka trauki nav izturīgi. Tie plaisā, sadrup, un tos grūti tīrīt. Papīra trauki der tikai vienai reizei. Tie jāuzglabā fabrikas iesaiņojumā. Katrs no iesaiņojuma izņemts vai izkritis trauks uzskatāms par lietotu.

Jāraugās, lai katlu «rociņas» būtu stingri piestiprinātas pie katlu sienām (applaucēšanās briesmas). Katram katlam vajadzīgs

savs, blīvi noslēdzošs metāla vāciņš. Mucas var apsegt ar finiera vākiem, zem kuriem paklāta tīra drāna.

Ēdienu gatavošanas telpās jābūt divām noslēgtām metāla atkritumu tvertņēm, kas ar pedāli atveramas un aizveramas. Vienā krāj mājkustoņu barībai derīgas ēdienu atliekas, otrā — nederīgas paliekas.

Virtuves telpu un darba rīku sakopšana. Virtuves telpas jātīra visā darba gaitā, kad vien tās kļūst netīras; sevišķi tas attiecas uz darba vietu, kas tūlīt jānokopj, tiklīdz darbs tajā pabeigts. Kad viss virtuves darbs izbeidzies, ar siltu sodas šķīdumu nomazgā galdus, apslauka galdu kājas, palodzes utt., izmazgā izlietnes, visu nokopj, uzmazgā grīdas un telpas labi izvēdina.

Reizi nedēļā rīko «lielo tīrīšanu». Telpu tīrīšanas laikā produkti un trauki jāiznes no virtuves. Griestus noslauka ar garā kātā iestiprinātu suku vai mitru lupatu, ja tie krāsoti ar eļļas krāsu. Fližu paneļus un sienas mazgā ar siltu sodas šķīdumu, dezinficē ar 0,5—1% hlorkaļķu vai 0,5—0,8% hloramīna šķīdumu un pēc tam vēlreiz apmazgā ar siltu ūdeni. Ar eļļas krāsu krāsotas grīdas mazgā ar remdenu vai siltu ūdeni, tāpat kā linoleju, ko pēc tam, kad tas nožuvis, ievasko. Skapjus, galdus un citas lietas iepriekš pabīda nost, lai labāk iztīrītu grīdu. Logu stiklus mazgā ar tīru ūdeni un īpašu stiklu mazgājamo sūkli.

Tīra un mazgā arī apgaismošanas armatūru, durvis, logu rāmjus un stiklus, skapju augšas, to sienas, plauktus, atvilktnes un visu telpā novietoto iekārtu. Šo darbu laikā jābūt atvērtiem logiem vai ieslēgtiem ventilatoriem.

Virtuves traukus un darba rīkus mazgā divos ūdeņos. Pirmajam ūdenim (+50°C siltam) pievieno tauku šķīdinātājus: sinepes, kalcinēto sodu vai trinātrijfosfātu. Pēc tam traukus skalo karstā ūdenī (+70°C). Tāpat mazgā tvaika katlus un citus virtuves darba rīkus. Mašīnas pēc darba izjauc, ciktāl tas iespējams, un katru detaļu mazgā atsevišķi, pēc tam tās applaucē ar verdošu ūdeni, izkarsē cepeškrāsnī vai rūpīgi nosusina un saliek atpakaļ mašīnā katru savā vietā. Mašīnas jāpārklāj ar tīru marles, audekla vai cita viegli mazgājama auduma pārsegu.

Darba dēļus mazgā karstā sodas šķīdumā, noskalo, nosusina un sāniski novieto speciālos plauktos vai skapjos. Tāpat tīra mazgāšanas vannas un izlietnes; var arī izberzt ar saimniecības pastu un pēc tam izdezinficēt ar 0,5—0,8% hloramīna šķīdumu.

Piedegumu katlos nevajag kasīt ar nazi, karoti vai citu asu priekšmetu, jo kasīšana bojā traukus. To vispirms atmieksē karstā sodas šķīdumā, pēc tam izmazgā. Apkvēpušus katlus mazgā ar potaša un dzēsto kaļķu šķīdumu (ik pa 0,5 kg uz 5 l ūdens). Alumīnija traukus nevar mazgāt ar sodas vai cita sārma šķīdumu, jo tie tad kļūst tumši.

Alumīnija traukus mazgā remdenā vai karstā ūdenī, bet ļoti netīrus — ziepju ūdenī. Trauku spodrināšanai lieto magnēzija vai krīta pulveri vai saimniecības pastu. Tumšos traukus tīra ar etiķa vai citronskābes šķīdumu.

Izlietņu notekcaurulēs bieži sakrājas netīro ūdeņu tauku kārtā, un caurules pamazām «aizaug». Lai tas nenotiktu, caurules skalo ar 2% kodīgā nātrija (ziepjuzāļu) šķīdumu un pēc tam ilgāku laiku ar karstu ūdeni.

Atkritumu tvertnes pēc pabeigta virtuves darba iztukšo, izmazgā ar 2% kalcinētās sodas šķīdumu, izskalo ar karstu ūdeni un izžavē.

Galda traukus pēc tam, kad no tiem ar lāpstiņu notīrītas ēdienu atliekas, mazgā trijos ūdeņos: sākumā ar siltu (45—50°C) ūdeni, kuram pieliktas sinepes, kalcinētā soda vai trinātrijfosfāts (līdzīgi, kā to dara ar virtuves darba rīkiem), tad tos dezinficē ar karstu hlorkaļķu vai hloramīna šķīdumu un beigās skalo karstā ūdenī (vismaz 70°C). Lai neapdedzinātu rokas, traukus saliek šim nolūkam paredzētos metāla sietos. Sevišķi rūpīgi jāmazgā otrā ēdiena šķīvji, kas parasti ir visnetīrākie. Katrai mazgāšanas procedūrai vajadzīgas savas sukas vai sūkļi: otrā ūdenī nevar lietot sūkļus (sukas), ar kuriem trauki mazgāti pirmajā ūdenī. Nomazgātos traukus noslauka, bet žavē speciālos susināmos skapjos vai parastā telpā uz stieņu režģiem vai plauktiem.

Karotes, nažus, dakšiņas mazgā tāpat kā galda traukus. Tos mazgā ļoti rūpīgi, jo tieši tie ir pieskārušies cilvēka mutei. Kad tie nomazgāti, tos novāra vai vismaz izkarsē cepeškrāsnī vai uz karstas plīts, vai novieto trauku susināmā skapī; ja tāda nav — diviļi noslauka vai arī iegremdē uz 1—2 min. verdošā ūdenī, izņem un atstāj, lai nožūst.

Stikla un kristāla traukus mazgā divos ūdeņos un noslauka tīrā diviļi. Nomazgātos un nosusinātos traukus uzglabā trauku skapjos vai uz galdiem, pārklātus ar tīru, baltu drānu.

Ja iestādē nav ierīkotas speciālas trauku mazgāšanas vannas, tad traukus mazgā parastās vanniņās vai bļodās uz galda, kurš apstāts ar nerūsējošu skārdi. Ieteicami ir galdi ar skapīšiem, kuros novieto mazgāšanas bļodas, sukas, sodu u. c. mazgāšanas piederumus.

Buljona izkāšanai, ogu vai augļu sulas izspiešanai lietoto marli un konditorejas maisiņus tūlīt pēc lietošanas izmazgā karstā ūdenī, izvāra un dezinficēšanas nolūkā izgludina.

Slimnieku traukus mazgā atsevišķi, un pēc tam 15—30 min. vāra.

Traukus, kurus lietojuši ar infekcijas slimībām slimojošie, nedrīkst likt kopā ar pārējiem traukiem. No infekcijas slimnieku traukiem vispirms jānoņem ēdienu atliekas. Tās jāsaliek ēdienu atlieku dezinfekcijai paredzētā katlā vai autoklāvā un jāvāra 15—20 min. Pēc tam tās var izmantot lopbarībai.

Infekcijas slimību dīgļus (arī tuberkulozes baciļus) iznīcina, ja ēdienu atliekas pārlej ar 20% hlorkaļķu šķīdumu un atstāj šķīdumā 2 stundas. Karotes vai lāpstiņas, ar kurām ēdienu atliekas noņemtas no traukiem, dezinficē, vārot 30 min. tīrā ūdenī vai 15 min. 2% sodas šķīdumā.

No ēdienu atliekām atbrīvotos traukus dezinficē, vārot vai nu 2% sodas šķīdumā 15 min., vai tīrā ūdenī 30 min. Traukus var dezinficēt, arī novietojot tos vertikāli uz 1 stundu 0,5% aktivizētā hloramīna šķīdinājumā vai uz 1 stundu 0,4% aktivizētā hlorkaļķu šķīdumā.

Pēc dezinfekcijas trauki jāskalo tīrā, karstā ūdenī un jāžāvē susināmā skapī.

Trauku mazgātavā kā nedezinficētiem, tā dezinficētiem traukiem vajadzīgi atsevišķi galdi. Dezinfekcijas ūdeņi pēc lietošanas jāizlej kanalizācijai pieslēgtās izlietnēs.

Inficēto trauku novākšana un mazgāšana neapdraud darbinieku veselību, ja vien roku āda tiem nav bojāta. Ādas aizsardzībai ieteicams lietot gumijas cimdus.

Ēdienu gatavošanas telpās nedrīkst dzīvot un pārnakšņot, mazgāt un žāvēt veļu. Tur nedrīkst atrasties neatbilstoši priekšmeti. Arī suņiem, kaķiem un citiem dzīvniekiem tur nav vietas, tāpat tur nedrīkst uzturēties darbā nepiederošas personas.

Lai nepieciešamības gadījumā būtu kur pakāpties, vajadzīgas pārnesamas kāpnītes. Uz galdiem un sēdekļiem kāpt nedrīkst.

TIRĪŠANAS UN MAZGĀŠANAS LIDZEKĻI

Mazgāšanas ūdenim jābūt mīkstam. Tā mīkstināšanai lieto sārms: kristālisko un kalcinēto sodu (šķīst tikai karstā ūdenī) un trinātrijfosfātu. Karsts, sārmais ūdens pietiekamā koncentrācijā šķīdina taukus un zināmā mērā iznīcina baktērijas.

Sārms lieto šādā koncentrācijā (uz 10 l ūdens): kalcinēto sodu 100—200 g, t. i., $\frac{2}{3}$ — $1\frac{1}{3}$ glāzes (1—2%), atkarībā no ūdens cietības un mazgājamo priekšmetu netīrības; trinātrijfosfātu un kristālisko sodu — 200 g, t. i., 1 glāzi (2%). Labs attaukotājs ir sinepju pulveris, bet, ilgstoši ar to strādājot, var iegūt acu un roku ādas iekaisumu. Sodas vietā var lietot potašu vai zaļās ziepes. Saimniecības pasta der izlietņu, ūdenskrānu, vannu, mēslu lāpstiņu, alumīnija, emaljētu trauku, karošu un kannu tīrīšanai.

Virtuves tīrīšanas darbā vajadzīgi arī dezinfekcijas līdzekļi. Visbiežāk lieto hlorkaļķus un hloramīnu. Hlorkaļķus glabā cieši noslēgtā traukā. Uz 10 daļām ūdens ņem 1 hlorkaļķu svara vienību, ieber to bieza stikla platkakla pudelē, pielej nedaudz ūdens un masu izmaisa ar koka lāpstiņu pabiezā putriņā. Pastāvīgi maisot, pielej klāt pārējo ūdeni, trauku noslēdz un atstāj 24 stundas, pēc tam dzidro šķīduma daļu uzmanīgi nolej un uzglabā

cieši noslēgtā tumša stikla traukā (derīgs līdz 5 diennaktīm). Nosēdumus izmet. Uz pudeles jābūt uzrakstam (ar izturīgu krāsu): «Uzmanīgi, 10% hlorkaļķi!» No šī koncentrāta pagatavo vājāku šķīdumu dezinficēšanai. Roku dezinficēšanai ņem 3—4 pilienus uz 1 l ūdens, galda traukiem, mazgājamo suku uzglabāšanai 6—8 pilienus, virtuves traukiem, koka priekšmetiem, aparatūrai, sukām, sienām, griestiem — pusglāzi uz 10 l ūdens. Grīdu un lupatu dezinfekcijai lieto 200 g (1 glāzi) 2% hlorkaļķu uz 10 l ūdens; izlietnēm, atkritumu tvertnēm, atejām — 2,5 glāzes uz 10 l ūdens. Sevišķi iedarbīgi ir līdz 50°C uzkaršēti hlorkaļķi, ja tos atstāj uz priekšmetiem nenomazgātus 30 min. Pēc dezinfekcijas priekšmetus vēlreiz mazgā ar tiru, siltu ūdeni.

Hloramīnu lieto šādās koncentrācijās: roku dezinfekcijai — 0,2% (20 g uz 10 l ūdens); sienām, grīdai, izlietnēm, mazgāšanas vannām — 0,5% (50 g uz 10 l); galda trauku mazgāšanas otrajam ūdenim — 0,8% (80 g uz 10 l). Kodīgo nātriju lieto 2% (200 g uz 10 l ūdens) šķīdumā izlietņu cauruļu attaukošanai, svaigi dzēstus kaļķus (10—20%) sauso atēju un atkritumu bedru dezinfekcijai.

Metāla trauku dezinfekcijai sārmī, hlorkaļķi un citi iepriekš minētie dezinfekcijas līdzekļi neder. Tos dezinficē ar tvaiku vai izkarsē cepeškrāsnī vai uz pavarda virsas. Dezinfekcija ar tvaiku ir labāka nekā sausā karsēšana.

Grīdu mazgāšanai lietojamas īpašas kātos iestiprinātas gumijas, plastmasas sūkļi vai lupatas. Plastmasas sūkļus un gumijas vieglāk iespējams tīrīt. Ieteicams uz visiem aptīrīšanas traukiem ar eļļas krāsu uzrakstīt, kādai vajadzībai trauks paredzēts.

Mazgāšanas rīki un līdzekļi jāglabā speciālā skapī vai citā no vietas, vienmēr noteiktā vietā.

Arī paši darba rīki jātīra un jādezinficē. Darbu beidzot, sukas un sūkļus izmazgā ziepju ūdenī un pusstundu tur 1% hlorkaļķu šķīdumā. Izmazgātās galda trauku sukas novāra un pēc tam izžāvē. Lupatas izvāra 2% kalcinētās sodas šķīdumā. Tās nedrīkst žāvēt ēdienu gatavošanas telpās uz radiatoriem vai pie pavarda.

Ļoti labs dezinfekcijas līdzeklis ir baktericīdā lampa «BYB». Tā izstaro ultravioletos starus, kas iznīcina mikrobus gaisā, uz metāla virsmām, galdiem, vannām utt.

Putekļu likvidēšanai jāizmanto putekļu sūcējs, lielāku virtuves trauku un darba rīku dezinfekcijai — dušu sukas.

DZESINĀŠANAS IERĪCES

Vārīta piena, kompotu, ķīseļu ātrai atdzesēšanai vajadzīgas speciālas vannas. Vannas dibenā jāiemontē aukstā ūdens ieplūšanas caurule, bet vannas iztukšošanai — notekas caurums.

Sasilušo ūdeni no vannas novada kanalizācijas sistēmā pa notekas caurumu, kas ierīkots vannas augšmalā. Dzesināmo ēdienu trauku malai jābūt 10 cm virs sasilušā ūdens notekas cauruma. Ēdienus nedrīkst dzesināt citās vannās vai vienkārši izlikt tos koridoros, patrepēs, šķūnīšos vai zem klajas debess. Nav ieteicams siltos ēdienus dzesināt ledusskapjos, jo tur novietotie jēlprodukti var tos inficēt.

Katrā iestādē nepieciešami vismaz 2 ledusskapji — neapstrādāto produktu un gatavo ēdienu uzglabāšanai. Ne retāk kā 2 reizes mēnesī ledusskapī izmazgā ar tiru, siltu ūdeni, pēc tam izslauka ar mikstu dvieli. Uz ledusskapja iztvaikotāja sienām uzkrājas sniega kārtā, kas traucē ledusskapja temperatūras režīmu un tāpēc jāatkausē. Ledusskapī iztukšo, iestāda strāvas regulatoru uz maksimālo aukstumu, tad to atvieno no elektrības tīkla, atver durvis un ļauj sniegam izkust. Sniegu nedrīkst lobīt nost, sevišķi ar asiem priekšmetiem. Pēc tam iztvaikotāja sienas tīri izslauka ar mikstu dvieli. Ledusskapis arī bieži jāvēdina, atverot durvis.

KUKAIŅU UN GRAUZĒJU APKAROŠANA

Mušas izplata slimības, tāpēc virtuvēs un to blakus telpās mušu nedrīkst būt. Pavasarī visos atveramos logos jāiestiprina speciāli rāmji ar sīku stieplu pinumu (acu lielums ne vairāk kā 1,5 mm²) vai marli. Telpās iekļuvušo mušu iznīcināšanai lieto hlorofosa un piretruma preparātus, lipīgos mušpapirus, mušķērājus u. c.

Var izmantot arī hlorofosu piesātinātas speciālas papīra lapiņas, ko saliek šķīvjos un pārlej ar ūdeni. Šķīvjus pēc darba pabeigšanas izliek vietās, kur visvairāk mušu. Naktīs telpa jāapgaismo. Produkti, trauki un virtuves aparatūra jāpārsedz. Aplietie papīri derīgi 10—15 diennaktis. Hlorofosa šķīdumu (1%) var lietot arī sienu un griestu apsmidzināšanai vai arī izsmidzināt atsevišķās mušu pulcēšanās vietās (0,5—1 g uz 1 m², koka daļām un kaļķotiem apmetumiem 2 g uz 1 m²).

Piretrumu izputekšņo telpā (4—5 g uz 1 m³ telpas). Šajā laikā jābūt aizvērtiem logiem un durvīm. Pēc vienas stundas telpas izvēdina. Jebkura insekticīda pielietošanas gadījumā produkti no telpām jāizvāc, trauki un aparatūra rūpīgi jāpārsedz. To var darīt tikai pēc pabeigta darba. Darbus var atsākt pēc rūpīgas telpu iztīrīšanas.

Lai iznīcinātu mušu kūniņas, atkritumu kaudzes aplaista ar 10% kreolīnu vai 10% naftalizolu vai 2% polihlorpinēna emulsiju (2—4 l uz 1 m², ja atkritumu slānis līdz 30 cm biezs, un 10—12 l uz 1 m², ja atkritumu kaudze augstāka). Vasaras laikā to atkārtoti nedēļas.

Lai telpās neievieštos prusaki, tur nedrīkst būt nekādu spraugu un nekur nekādu atstātu ēdienu atlieku (uz galdiem, atvilktnēs, skapjos u. c.). Ja prusaki jau ieviesušies, to uzturēšanās vietas jāaplaista ar verdošu ūdeni. Prusaku barošanai izliek svaigi izkarsētu boraku, kas sajaukts (1:1) ar kartupeļu vai zirņu miltiem. Var izlikt arī lēzenos šķīvīšos koncentrētas borskābes šķīdumā izmērcētus rupjas maizes gabaliņus.

Lai nebūtu peļņu un žurku, visi caurumi un spraugas jāaizpilda ar kiegļu vai dzelzs gabalu lauskām un pēc tam jāaiziež ar cementu. Ventilācijas caurumus pagrabos noslēdz ar stieple pinumu.

VIRTUVES DARBINIEKU PERSONĪGĀ HIGIĒNA

Visiem sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumu darbiniekiem jāierodas darbā tīrā apģērbā un tīros apavos. Pirms darba sākšanas jānomazgājas zem dušas. Ja uzņēmumā dušu nav, jānomazgā rokas, jāuzģērbj sanitārais tērps un jāsakārto mati zem kārtīgi uzliktas cepurītes vai uzsieta lakatiņa. Rokām, sejai, ķermenim un apģērbam jābūt tīriem, nagiem īsi apgrieztiem.

Darba laikā vienmēr jāvalkā sanitārais tērps (katra darbinieka rīcībā 3 komplekti!). Sanitāro tērpu nedrīkst saspraust ar adatām. Kabatās nedrīkst turēt adatas, spoguļiņus vai citus tualetes priekšmetus. Nedrīkst nēsāt auskarus, gredzenus, brošas, saktas, pulksteņus un matu sprādzes virs lakatiņiem. Dodoties uz ateju, sanitārais tērps jānoģērbj, bet pēc atejas lietošanas obligāti jānomazgā rokas ar ziepēm un jānoskalo 0,1% hlorkaļķu vai 0,2% hloramīna šķīdumā. Pie atejas durvīm jābūt ar dezinficējošu šķīdumu apslacītam kājslauķim.

Smēķēšanai jāierāda speciāla vieta.

9. ĒDIENU RECEPTES

Receptes sargrupētas, vadoties pēc izlietojamo produktu un ēdienu sagatavošanas veida. Tā kā par produktu apstrādāšanu un sagatavošanu jau minēts 6. nodaļā, tad receptēs par to norādījumu nav. No taukvielām var izmantot sviestu, margarīnu, augu eļļas; ja receptē nav speciālu norādījumu, ēdienu sagatavošanā tomēr katrā ziņā daļēji jālieto augu eļļas. Bez tam sniegtas speciālas ēdienu receptes ar eļļu kā vienīgo taukvielu. Margarīna tauku saturs un tā kaloriskā vērtība ir tuva sviestam, bet tajā nav vitamīnu un citu bioloģiski aktīvu vielu, kādas ir sviestā un augu eļļās. Daļēji to var izmantot cepšanai, bet sviestu un augu eļļas labāk pielikt gataviem ēdieniem, jo karsēšanas procesā vitamīni, neaizstājamās taukskābes un tauku fosfatīdi sašķeļas. Tāpat gataviem ēdieniem pievieno garšaugu zaļumus, augļu, ogu un dārzeņu sulas, lai saudzētu to vitamīnus, sevišķi C vitamīnu.

Receptēs minēto produktu daudzums uzrādīts gramos, šķidrumi — mililitros, olas — gabalos, 1 cilvēkam. Šie daudzumi doti bruto skaitļos, t. i., produkti vēl nav apstrādāti: gaļa ar kauliem, kartupeļi, dārzeņi, augļi nemizoti utt.

Gandrīz katras ēdienu grupas beigās sniegti norādījumi, kādai diētai katrs no tiem atļauts. XIII diētai atļauti visi vieglāk sagremojamie ēdieni, vadoties no pamatslimības, kas drudzi izraisījusi.

Visu ēdienu grupu ievads un diētas ēdienu sargrupējums — K. Skulmes.

SALĀTI

Receptēs paredzētajai eļļai, sviestam un krējumam ir reizēm doti 2 daudzumi. Krējumu var daļēji vai pilnīgi aizvietot ar kefiru vai rūgušpienu. Salātus var gatavot ar sāli vai bez tās, kā tas katrā gadījumā vajadzīgs, tādēļ sāls daudzums nav receptēs minēts. Ja salātus gatavo bez sāls, tos var paskābināt ar citrona, dzērveņu vai citu skābu sulu, ar citronskābi, vāju (3%) etiķi; minētos paskābinātājus var lietot arī visās citās salātu receptēs, protams, labākās ir dabiskās skābās sulas. Garšu var uzlabot arī ar tomātiem vai to biezeni, ķimenēm u. c. Visi salātu pārkaisīšanai paredzētie zaļumi iepriekš jāsamalcina.

| | | |
|------------------------|---|--|
| 1. Kartupeļu salāti | <i>Kartupeļi</i> 130 <i>Gurķi</i> 20 <i>Eļļa</i> 10 | <i>Sīpoli</i> 10 <i>Etiķis</i> 5 <i>Zaļumi</i> |
|------------------------|---|--|

Cetrstūrainos gabaliņos sagrieztus vāritus kartupeļus un gurķus (svaigus vai skābus) samaisa ar eļļu, kurai pievienots etiķis, sakapāti sīpoli (sāls) un zaļumi.

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| 2. Jauktu dārzeņu salāti | <i>Kartupeļi</i> 150 <i>Bietes</i> 50 <i>Skābi gurķi</i> 50 <i>Burkāni</i> 20 | <i>Zirniši, zaļie</i> 20 <i>Eļļa</i> 5—10 <i>Krējums</i> 10 <i>Zaļumi</i> |
|-----------------------------|--|--|

Vāritus dārzeņus un gurķus sagriež mazos gabaliņos, pievieno konservētus vai vāritus zirnišus un samaisa ar eļļas un krējuma (sāls) maisījumu. Pārkausa zaļumus.

| | | |
|------------------------------|---|---|
| 3. Sarkano kāpostu salāti | <i>Kāposti</i> 100 <i>Eļļa</i> 10 <i>Cukurs</i> 5 | <i>Etiķis</i> 10 <i>Kanēlis,</i> <i>krustnagliņas</i> |
|------------------------------|---|---|

Kāpostus sīki sasmalcina (saēvelē), apkaisa ar sāli (1 g sāls uz 100 g kāpostu) un pievieno etiķi. Tālāk var rīkoties dažādi — kāpostus viegli apsautē vai sastampā ar koka stampiņu, vai izdauza starp diviem šķīvjiem, vai arī ļauj tiem pastāvēt, kamēr parādās suliņa. Pēc tam pievieno cukuru, eļļu un garšvielas.

| | | |
|--|--|---|
| 4. Sarkano kāpostu un biešu salāti | <i>Sarkanie</i> <i>kāposti</i> 100 <i>Bietes</i> 50 <i>Eļļa</i> 10—15 | <i>Medus</i> <i>(vai cukurs)</i> 20 <i>Citrona sula</i> <i>vai citronskābe</i> |
|--|--|---|

Sīki sasmalcinātus kāpostus pārkausa ar sāli un atstāj tā 10—15 min. (līdz parādās sula); tad pievieno sasmalcinātas vāritas bietes, eļļas, medus un citrona sulas vai citronskābes maisījumu. Var pārkaisīt ar sasmalcinātiem riekstiem.

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 5. Svaigu kāpostu un ābolu salāti | <i>Kāposti</i> 100 <i>Āboli</i> 70 <i>Skābs</i> <i>krējums</i> 10—15 | <i>Kefirs</i> 20 <i>Cukurs</i> 2 <i>Ķimenes, zaļumi</i> |
|--------------------------------------|---|---|

Saēvelētus kāpostus saspiež ar koka stampiņu, pieliek šķēlītēs sagrieztus ābolus, samaisa ar skāba krējuma, kefīra, cukura, sāls un ķimeņu maisījumu un pārkausa zaļumus.

| | | |
|-------------------------|--|---------------------|
| 6. Skābu kāpostu salāti | Skābi kāposti 70 Eļļa 5 Cukurs 3—5 | Sīpoli 10 Lociņi |
|-------------------------|--|---------------------|

Kāpostus samaisa ar eļļu, kurai pielikts cukurs, smalki sagriezti sīpoli un lociņi.

| | | |
|-------------------------|--|--|
| 7. Ziedu kāpostu salāti | Ziedu kāposti 70 Tomāti 50 Svaīgi gurķi 50 Svaīgi vai konservēti zirnīši 30 | Skābs krējums 15—20 Cukurs 2 Lociņi 10 |
|-------------------------|--|--|

Vāritus, rozītēs sadalītus kāpostus, plānās šķēlītēs sagrieztus tomātus un gurķus, kā arī zirnīšus samaisa ar skābu krējumu, kuram pielikts cukurs (sāls) un sasmalcināti lociņi.

| | | |
|----------------------------|--|---------------------|
| 8. Biešu salāti ar ķīmenēm | Bietes 100 Cukurs 10 Dzērvenes (vai etiķis) 40 | Ūdens 50 Ķīmenes |
|----------------------------|--|---------------------|

Vāritas vai izceptas nomizotas bietes sagriež iegarenos gabaliņos vai šķēlītēs. Ūdeni, cukuru (sāli), ķīmenes kopā uzvāra, atdzesē, pielej dzērveņu sulu un pārlej bietēm. Salātus uz 3—4 stundām noliek vēsā vietā ievilkties.

| | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| 9. Biešu salāti ar mārrutkiem | Bietes 100 Mārrutki 30 Cukurs 5 | Eļļa 5 Etiķis 5 Zaļumi |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|

Ceptas vai vāritas bietes nomizo, sagriež šķēlītēs vai citādā veidā, sajauc ar eļļas, etiķa (sāls) un zaļumu maisījumu un sarīvētiem mārrutkiem, noliek uz 2 stundām ievilkties.

| | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 10. Biešu un ābolu salāti | Bietes 120 Āboli 60 Eļļa 10 | Kefīrs 30 Cukurs 5 |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------|

Ābolus un vāritas bietes sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves vai sagriež plānās šķēlītēs, samaisa ar eļļas, kefīra un cukura (sāls) maisījumu.

| | | | |
|--------------------|---------------|----|-----------------|
| 11. Zirnīšu salāti | Zirnīši | 50 | Rūgušpiens |
| ar tomātiem | Tomāti | 50 | (vai kefīrs) 30 |
| | Skābs krējums | 10 | Dilles, lociņi |

Svaigus vai konservētus zirnīšus sajauc ar šķēlītēs sagrieztiem tomātiem, visu pārlej ar rūgušpiena un krējuma (sāls) maisījumu un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|---------------|--------|------|---------------|---|
| 12. Tomātu un | Tomāti | 50 | Skābs krējums | 5 |
| kāju salāti | Kāji | 50 | Zaļumi | |
| | Eļļa | 5—10 | | |

Sarīvētus nevārītus kāļus un plānās šķēlītēs sagrieztus tomātus samaisa ar augu eļļas un krējuma (sāls) maisījumu, pārkaisa zaļumus.

| | | | | |
|-----------------|-------------|----|-----------------|----|
| 13. Skābu gurķu | Skābi gurķi | 50 | Eļļa | 10 |
| salāti | Mārrutki | 20 | Etiķis, lociņi, | |
| | Sīpoli | 10 | dilles | |

Cetrstūrīgos gabaliņos sagrieztus gurķus pārlej ar eļļu, kurai pievienots etiķis, sarīvēti mārrutki (sāls) un sakapāti sīpoli un zaļumi.

| | | | | |
|-----------------|-------------|----|---------|-------|
| 14. Skābu gurķu | Skābi gurķi | 30 | Skābs | |
| un kāju salāti | Kāji | 60 | krējums | 10—15 |
| | Sīpoli | 10 | Zaļumi | |
| | Mārrutki | 10 | | |

Sīki sasmalcinātus gurķus, sīpolus, sarīvētus (nevārītus) kāļus, mārrutkus samaisa ar skābu krējumu (sāli) un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|-------------------|--------|------|--------------|-------|
| 15. Ķirbju salāti | Ķirbji | 100 | Etiķis | 10 |
| ar medu | Eļļa | 5—10 | Citrona sula | |
| | Medus | 20 | Ūdens | 20—30 |
| | Cukurs | 5 | | |

Nomizotus ķirbjus sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves un sautē ūdenī, kuram pievienots etiķis un cukurs, kamēr ķirbji kļūst caurspīdīgi. Pēc tam tos pārlej ar eļļas, citrona sulas un medus maisījumu. Salātus noliek uz 2—3 stundām vēsā vietā ievilkties.

| | | | |
|--------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| 16. Lapu salāti ar tomātiem | <i>Salāti</i> | 30 | <i>Eļļa</i> 5—10 |
| | <i>Tomāti</i> | 40 | <i>Kefīrs</i> 30 |
| | <i>Svaigi gurķi</i> | 50 | <i>Locīņi, dilles</i> |

Saplucinātus salātus, plānās šķēlītēs sagrieztus tomātus un gurķus samaisa ar eļļas, kefīra (sāls) un zaļumu maisījumu.

| | | | |
|------------------------|--------------------|-----|-----------------------|
| 17. Pavasara salāti | <i>Lapu salāti</i> | 20 | <i>Eļļa</i> 10—20 |
| | <i>Skābenes</i> | 10 | <i>Citrona sula</i> |
| | <i>Spināti</i> | 10 | (vai etiķis) |
| | <i>Redīsi</i> | 50 | <i>Locīņi, dilles</i> |
| | <i>Ola</i> | 1/2 | |

Salātu, skābeņu, spinātu lapas saplucina, redīsus sagriež plānās šķēlītēs un pārlej ar eļļu, kurai pievienota citrona sula (sāls) un sasmalcināti zaļumi, visu viegli caurjauc un pārkaisa ar sasmalcinātu cieti vārītu olu.

| | | | |
|----------------------------------|-----------------|-------|--------------------------|
| 18. Skābeņu un spinātu salāti | <i>Skābenes</i> | 40 | <i>Rieksti</i> 20 |
| | <i>Spināti</i> | 40 | <i>Locīņi, pētersiļu</i> |
| | <i>Skābs</i> | | <i>zaļumi, dilles</i> |
| | <i>krējums</i> | 20—30 | |

Skābeņu un spinātu lapiņas atdala no kātiņiem un saplucina. Krējumam pievieno sasmalcinātus riekstus (sāli) un zaļumus; mērci pārlej salātiem, pārkaisa zaļumus.

| | | | |
|-------------------|--|--|------------------|
| 19. Locīņi ar olu | | | <i>Locīņi</i> 20 |
| | | | <i>Ola</i> 1 |
| | | | <i>Eļļa</i> 5—10 |

Cieti vārītas olas dzeltenumu saberž ar eļļu (sāli) un labi saputo; pieliek sasmalcinātus locīņus un sakapātu olas baltumu.

| | | | |
|-------------------|----------------|--------|------------------|
| 20. Rutki ar eļļu | <i>Rutki</i> | 100 | <i>Sīpoli</i> 20 |
| | <i>Eļļa</i> | 10 | <i>Zaļumi</i> |
| | (vai skābs | | |
| | <i>krējums</i> | 10—15) | |

Rutkus sarīvē vai sagriež plānās šķēlītēs un kopā ar sāli sadauza starp 2 šķīvjiem. Eļļai pievieno sasmalcinātus sīpolus, zaļumus un samaisa ar rutkiem.

| | | | |
|---------------------------|--------------------|----|----------------------|
| 21. Rutki ar burkāniem | <i>Rutki</i> | 70 | <i>Skābs</i> |
| | <i>Burkāni</i> | | <i>krējums</i> 15—20 |
| | (vai <i>svaigi</i> | | <i>Zaļumi</i> |
| | <i>āboli</i>) | 40 | |

Sasmalcinātus rutkus un burkānus samaisa ar krējumu (sāli), pārkaisa zaļumus.

| | | |
|---------------------------|---|------------------------------------|
| 22. Rutki ar biežpienu | Rutki 100 Biezpiens 40 Skābs krējums 10—20 | Kefīrs 20 Sīpoli 10 Zaļumi 5 |
|---------------------------|---|------------------------------------|

Saberzta**m** biežpienam pievieno krējuma un kefira maisījumu, sasmalcinātus sīpolus (sāli) un samaisa ar sarīvētiem rutkiem. Pārkaisa zaļumus.

| | | |
|--------------------|--|--|
| 23. Pildīti tomāti | Tomāti 90 Svaigi gurķi 50 Ola $\frac{1}{4}$ Eļļa 5—10 | Skābs krējums 5 Etiķis, lociņi, dilles |
|--------------------|--|--|

Tomātiem nogriež mazu virsējo daļiņu, izņem sēklas un izveido padziļinājumu pildījumam. Gurķus, cieti novārītu olu un zaļumus sīki sasmalcina un samaisa ar eļļas (sāls), krējuma un etiķa maisījumu. Tomātos iekaisa sāli un iepilda pildījumu (ar kaudzīti). Nogriezto tomātu «vāciņu» uzliek slīpi uz pildījuma. Tomātus sakārto lēzenā šķīvī uz salātu lapām.

| | | |
|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 24. Āboli ar tomātiem | Āboli 70 Tomāti 70 Krējums 10 | Rūgušpiens 30 Cukurs 5 Zaļumi 5 |
|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|

Plānās šķēlītēs sagrieztus ābolus un tomātus pārlej ar krējumu, kuram pievienots rūgušpiens un cukurs (sāls); izmais, pārkaisa zaļumus.

| | | |
|-------------------------------|--|------------------------------------|
| 25. Ābolu un sīpolu salāti | Āboli 70 Sīpoli 30 Skābs krējums 5 | Eļļa 5 Citronskābe un zaļumi |
|-------------------------------|--|------------------------------------|

Nomizotus skābus ābolus (var arī nemizot) sagriež plānās šķēlītēs vai sarīvē uz rupjās dārzenu rīves. Sīpolus smalki sagriež, samaisa ar krējumu, eļļu un citronskābi. Ar šo maisījumu pārlej ābolus, pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| 26. Ābolu un ķirbju salāti | Āboli 100 Ķirbji (vai burkāni) 50 Medus 20—40 | Rieksti 20 Jāņogu sula (vai citronskābe) 30 |
|-------------------------------|--|---|

Ābolus un ķirbjus sarīvē uz rupjās dārzenu rīves. Iepriekš apgrauzdētus riekstus sasmalcina. Visu pārlej ar jāņogu sulas un medus maisījumu. Noliek uz 2 stundām ievilkties.

| | | | | |
|------------------|-----------------|-------|-----------------------|----|
| 27. Augļu salāti | <i>Āboli</i> | 80 | <i>Medus (cukurs)</i> | 10 |
| | <i>Bumbieri</i> | 40 | <i>Rieksti</i> | 20 |
| | <i>Plūmes</i> | 40 | <i>Zemeņu vai</i> | |
| | <i>Skābs</i> | | <i>avenū sula</i> | 30 |
| | <i>krējums</i> | 10—15 | <i>Kanēlis</i> | |

Svaigus vai konservētus ābolus un bumbierus sagriež plānās šķēlītēs, plūmēm izņem kauliņus. Krējumu samaisa ar medu, sulu, kanēli, sasmalcinātiem riekstiem un pārlej augļiem. Salātus var paskābināt ar citronskābi.

| | | | | |
|----------------------------|----------------|----|--------------------|----|
| 28. Pupiņu un ābolu salāti | <i>Pupiņas</i> | 50 | <i>Ūdens</i> | 20 |
| | <i>Āboli</i> | 25 | <i>Rieksti,</i> | |
| | <i>Cukurs</i> | 5 | <i>citronskābe</i> | |

Ābolus sagriež šķēlītēs, pārlej ar karstu cukurūdeni, kas paskābināts ar citronskābi, un apvāra; atdzesē un piejauc izvēritas pupiņas un sasmalcinātus riekstus.

| | | | | |
|-------------------------------|------------------------|----|--------------------|---|
| 29. Pupiņu un seleriju salāti | <i>Pupiņas</i> | 50 | <i>Cukurs</i> | 3 |
| | <i>Selerijas</i> | 30 | <i>Etīķis</i> | 5 |
| | <i>Tomātu biezenis</i> | 25 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Sipoli</i> | 15 | <i>lauru lapas</i> | |
| | <i>Augu eļļa</i> | 20 | | |

Nomazgātas pupiņas izmērcē un izvāra, nokāš, atdzesē. Izvēritas selerijas nomizo un sagriež četrstūrainos gabaliņos. Sīpolus sasmalcina, mazliet eļļā apcep, pieliek tomātu biezeni, cukuru, lauru lapas, etiķi (sāli) un kopā uzvāra; atdzesē un pārlej salātiem, kurus pārkaisa ar zaļumiem. Salātus uz 2—3 stundām noliek vēsā vietā ievilkties.

| | | | | |
|------------------------------|----------------------|----|-------------------|----|
| 30. Pupiņu salāti ar gurķiem | <i>Pupiņas</i> | 40 | <i>Rūgušpiens</i> | |
| | <i>Gurķi</i> | 25 | <i>vai kefīrs</i> | 50 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Zaļumi</i> | |

Izvēritas pupiņas sajauc ar rūgušpiena un krējuma (sāls) mērci, kurā iegriezti svaigi vai skābi gurķi un zaļumi. Sos salātus var gatavot arī no izvēritām cūku pupām, kurām nolobīta miziņa.

| | | | | |
|-------------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------|---------------|
| 31. Vistas gaļas salāti | <i>Vistas gaļa</i> | 75 | <i>Olas</i> | |
| | <i>Kartupeļi</i> | 70 | <i>dzeltenums</i> | $\frac{1}{5}$ |
| | <i>Svaigi gurķi</i> | 40 | <i>Eļļa</i> | 10 |
| | <i>Lapu salāti</i> | 15 | <i>Cukurs</i> | 2 |
| | <i>Ola</i> | $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ | <i>Etīķis</i> | |

Izvēritu gaļu un vārītus kartupeļus, kā arī gurķus sagriež plānās šķēlītēs un samaisa ar eļļas un olas dzeltenuma mērci, grezno ar salātu lapiņām un sasmalcinātu cieti vārītu olu.

Mērce. Jēlu olas dzeltenumu (sāli) un cukuru labi samaisa, tad, nepārtraukti maisot, pievieno pa pilienam eļļu, līdz masa kļūst bieza un gaiša; beigās pielej etiķi un labi izmaisa.

| | | | | |
|------------------|---------------------------------|-----|-----------------------------|----|
| 32. Zivju salāti | Zivis | 100 | Eļļa | 10 |
| | Kartupeļi | 50 | Kefīrs | 20 |
| | Gurķi (svaigi vai skābi) | 30 | Citrons vai citrona sula | |
| | Zirniši (svaigi, konservēti) | 30 | (etiķis) | |
| | | | Mārrutki, zaļumi | |

Zivis, kartupeļus, zirnišus izvāra (katru atsevišķi); zivis un kartupeļus sagriež mazos gabaliņos, samaisa ar zirnišiem un eļļu, kurai pievienota citrona sula, sarīvēta citrona mizas ārējā kārtiņa, sarīvēti mārrutki, kefīrs un smalki sakapāti zaļumi. Sos salātus var sagatavot arī ar majonēzes mērci (sk. 31. rec.).

Salātu receptšu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

I, IV — salāti nav atļauti.

II — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32.

III — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32.

V — 2, 8, 10, 11, 16, 22, 23, 24, 26, 27, 28; ar citu skābinātāju etiķa vietā — 1, 3, 15; ar taukvielu daudzumu pēc atļautās normas vai krējuma vietā ar kefīru — 4, 5, 7.

VI — 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 26, 27, 31, 32; ar samazinātu sīpolu daudzumu un etiķa vietā ar citu skābinātāju — 1, 3.

VII — 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 23, 24, 26, 27 — visi salāti bez sāls; ar samazinātu sīpolu daudzumu un etiķa vietā ar citu skābinātāju — 1, 3, 15, 31, 32.

VIII — 3, 6, 8, 9, 10, 19, 20, 23, 25, 28; ar taukvielu daudzumu pēc atļautās normas — 1, 2, 4, 5, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 32.

IX — 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 32; ar kartupeļiem un āboliem pēc atļautās ogļhidrātu normas un cukura vietā ar saharīnu — 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 24, 25, 28, 29.

X — 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 23, 24, 26, 27, 31, 32.

XI — atļauti visi salāti.

ZUPAS

Zupu receptēs sāls daudzums nav uzrādīts, jo zupas var gatavot ar sāli (to pieliek beigās) vai bez sāls. Visām piena zupām pienu pielej pašās beigās. Zupu tumēšanai paredzēti pirmās šķiras vai augstākā labuma kviešu milti. Tos var iepriekš izkarsēt uz sausas pannas vai apacept taukvielās (vēlams veģetārām zupām). Ja ēdiens domāts I, IV, V, VI diētai, miltus labāk neapcept.

Veģetāro zupu garšu ievērojami uzlabo dārzeņu iepriekšēja apcepšana uz karstas plīts vai uz sausas pannas. Visi žāvētie augļi pēc to nomazgāšanas 2—4 stundas jāmērcē tirā ūdenī; ūdens, kurā tie mērcēti, jāizlieto uzturā. Garšas dārzeņus zupām pieliek sasmalcinātus, ja vien receptē nav norādīts citādi. Pārkaisīšanai paredzētie zaļumi iepriekš jāsmalcina.

Vairākām zupām kaulu vai gaļas buljona vietā var lietot dārzeņu buljonu, par to attiecīgās receptēs norādīts. Dārzeņu buljons zupām izmantojams I, V, VI, VII, daļēji arī X diētas ēdieniem. Tumes obligāti jāvitaminizē ar gatavam ēdienam pievienotu svaigu burkānu, saldāku ogu vai augļu sulu, līdz 100 g uz 1 porciju. Ja lieto skābāku augļu vai ogu sulu, to pasaldina ar cukuru vai medu. Arī piena zupas ir ļoti ieteicams šādā veidā vitaminizēt ar C vitamīnu. Šim nolūkam var izmantot mežrožu paaugļišu novārijumu (sk. 215. lpp.) vai to sīrupu, 1—2 ēdamkarotes 1 porcijai. Vitaminizēšanai ar B grupas vitamīniem derotes raugs (sk. tā sagatavošanas veidus 72. lpp.) un kliju novārijums (sk. 220. lpp.). Arī zupu pārkaisīšana ar zaļumiem ir reizē to vitaminizēšana.

Visām aukstajām zupām to sastāvdaļas jāsmalcina īsi pirms zupas pasniegšanas.

33. Kaulu buljons

| | |
|-----------------------|-----|
| <i>Kauli</i> | 70 |
| <i>Garšas dārzeņi</i> | 60 |
| <i>Ūdens</i> | 600 |

Kaulus (vislabāk stobra) sasmalcina un buljonu vāra, kā 6. nodaļā norādīts; to var gatavot, liekot kaulus vārieties aukstā vai karstā ūdenī. Buljonu var vāriet arī no gaļas (70 g).

Pareizi izvārīts buljons ir brūngans, dzidrs, aromātisks. Tam var pievienot sago, miežu putraimus, mannu, risus, smalkos makaronus, apmēram 20 g uz 300 ml buljona, un dažādus dārzeņus (150 g).

34. Buljons ar baltmaizes grauzdiņiem

| | |
|------------------------------|-----|
| <i>Buljons (arī dārzeņu)</i> | 300 |
| <i>Taukvielās</i> | 10 |

| | |
|------------------|----|
| <i>Baltmaize</i> | 40 |
| <i>Zaļumi</i> | |

Baltmaizi sagriež plānās šķēlītēs vai kubikos, taukvielās apacep cepeškrāsnī vai uz plīts, pārlej šķīvī ar verdošu buljonu un pārkaisa ar zaļumiem. Grauzdiņus var aprūnināt arī bez taukvielām.

| | | |
|---------------------------------------|--|-------------------------------|
| 35. Buljons ar olu kulteni | <i>Buljons (arī dārzeņu) 300 Ola 1/2</i> | <i>Piens 20 Sviests 3</i> |
|---------------------------------------|--|-------------------------------|

Sakultai olai pielej pienu un uz ietaukotas veidnes sabiezina ūdens peldē (10 min.). Kulteni sagriež salmiņos un pieliek buljonam; pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 36. Buljons ar frikadelēm | <i>Buljons (arī dārzeņu) 300 Sviests 10—15 Skābs krējums 5—10 Olas dzeltenums 1/2</i> | <i>Milti 15 Zaļumi Frikadelēm: Samalta teļa gaļa 50 Cieta baltmaize 7 Ola 1/6</i> |
|--------------------------------------|---|---|

Nelielā buljona daudzumā iejauc miltus un to pamazām lej klāt pārējam buljonam; 15 min. pavāra. Ūdenī izmērcētu baltmaizi, samaltu gaļu un olu sastrādā mīklā, izveido mazas frikadelītes un buljonā izvāra. Zupai pieliek olas dzeltenumu, kas sajaukts ar krējumu un sviestu, un zaļumus.

Cukurslimniekiem buljona biezināšanai miltus nelieto un frikadeles sagatavo bez baltmaizes, tanī vietā ņemot nevis 1/6, bet 1/4 olas. Garšas uzlabošanai var pielikt saberztu muskatriekstu.

| | | |
|---|---|--|
| 37. Buljons ar olu un tomātiem | <i>Buljons (arī dārzeņu) 300 Ola 1 Taukvielas 5</i> | <i>Tomāti 15 Sīpoli 5 Zaļumi</i> |
|---|---|--|

Sīpolus sasmalcina, apcep taukvielās, pieliek sagrieztus tomātus un vēl visu kopā pacep, tad pieliek buljonam un ielaiž tanī sakultu olu (zupai var pielikt ķimenes).

| | | |
|---------------------------------|---|---------------|
| 38. Buljons ar sēnēm | <i>Buljons 300 Svaigas sēnes 130 (vai žāvētās 10)</i> | <i>Zaļumi</i> |
|---------------------------------|---|---------------|

Svaigas vai izmērcētas žāvētās sēnes sasmalcina, pārlej apmēram ar 100 g buljona, izsautē; tad pielej atlikušo buljonu, uzvāra, pievieno zaļumus.

| | | |
|--|---|---|
| 39. Buljons ar plaucētiem ķilķeniem | <i>Buljons 300 Piens 90 Ola 1/2 Taukvielas 10</i> | <i>Milti 50 Cukurs 2 Zaļumi</i> |
|--|---|---|

Pienu ar taukvielām uzvāra, verdošā pienā ieber visus miltus un kuļ tik ilgi, līdz mīkla atlec no trauka malām, kļūst gluda un

spīdīga. Atdzisušai miklai pievieno olu, mīklu vēlreiz sastrādā, veido no tās ar karoti ķīļķenus, liek verdošā buljonā un to uzvāra. Pārkausa ar zaļumiem.

| | | | | |
|----------------------|----------------------|------|------------------------|---------------|
| 40. Makaronu zupa | <i>Buljons</i> | 300 | <i>Olas dzeltenums</i> | $\frac{1}{4}$ |
| | <i>Makaroni</i> | 20 | <i>Milti</i> | 10 |
| | <i>Sviests</i> | 5—10 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Skābs krējums</i> | 15 | | |

Makaronus izvāra (liek verdošā ūdenī), nokāš, sagriež sīkākos gabaliņos. Miltus atšķaida ar buljonu un 15 min. pavāra. Zupai pieliek makaronus, to uzkarsē, pieliek olas dzeltenumu, sviestu, krējumu, pārkausa zaļumus. Zupai var pievienot 10 g sarīvēta siera (XI diētai). Makaronu vietā var ņemt mājās pagatavotas nūdeles.

| | | | | |
|-----------------------|---------------------|-----|------------------------|---------------|
| 41. Rīvmaizes zupa | <i>Buljons (arī</i> | | <i>Taukvielas</i> | 5 |
| | <i>dārzeņu)</i> | 300 | <i>Olas dzeltenums</i> | $\frac{1}{3}$ |
| | <i>Rīvmaize</i> | 25 | <i>Zaļumi</i> | |

Taukvielās apceptu rīvmaizi pārlej ar buljonu un pavāra 15 min., tad pievieno sakultu olas dzeltenumu un zaļumus.

| | | | | |
|--------------------------------|---------------------|-----|-------------------|---------------|
| 42. Baltmaizes ķīļķenu zupa | <i>Buljons (arī</i> | | <i>Piens</i> | 50 |
| | <i>dārzeņu)</i> | 300 | <i>Taukvielas</i> | 12 |
| | <i>Sacietējusi</i> | | <i>Ola</i> | $\frac{1}{3}$ |
| | <i>baltmaize</i> | 40 | | |

Pienā izmērcētu baltmaizi samal, pievieno taukvielas, olu; masu labi samaisa un no tās veido mazus ķīļķenus, liek verdošā buljonā, uzvāra.

| | | | | |
|------------------------------|-----------------------|---------------|-------------------------|---|
| 43. Putraimu ķīļķenu zupa | <i>Buljons (arī</i> | | <i>Siers</i> | 5 |
| | <i>dārzeņu)</i> | 300 | <i>Taukvielas</i> | 4 |
| | <i>Miežu putraimi</i> | 12 | <i>Cukurs</i> | 2 |
| | <i>Piens</i> | 50 | <i>Pētersīļu zaļumi</i> | |
| | <i>Ola</i> | $\frac{1}{3}$ | | |

Pienu kopā ar taukvielām un cukuru uzvāra, tad pieliek putraimus un ar vāku noslēgtā katlīnā izsautē. Atdzisušai biežputrai pieliek sakultu olu un saberztu sieru. Ar karoti veido no tās ķīļķenus, liek verdošā buljonā un apmēram 10 min. vāra. Zupu pārkausa ar zaļumiem.

| | | |
|--|----------------------------|--------------------------|
| 44. Gaļas, kartupeļu un kukurūzas zupa | <i>Gaļa (liellopu)</i> 120 | <i>Kukurūza</i> 50 |
| | <i>Skābs krējums</i> 10 | <i>Garšas dārzeņi</i> 20 |
| | <i>Kartupeļi</i> 130 | <i>Zaļumi</i> |
| | <i>Burkāni</i> 25 | |

Gaļu liek vārieties aukstā ūdenī, noputo, pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, smalkāk sagrieztus kartupeļus, sarīvētus garšas dārzeņus un pašās beigās novāritus vēl neienākušos kukurūzas graudus. Gatavai zupai pieliek krējumu un pārkausa ar zaļumiem. Zupu ēd kopā ar šķēlītēs sagrieztu izvārītu gaļu.

| | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 45. Svaigu kāpostu zupa | <i>Buljons (arī</i> | <i>Skābs krējums</i> 10 |
| | <i>dārzeņu)</i> 300 | <i>Olas dzeltenums</i> $\frac{1}{2}$ |
| | <i>Svaigi kāposti</i> | <i>Milti</i> 15 |
| | <i>(vai ķerbeļi)</i> 190 | <i>Zaļumi</i> |
| | <i>Taukvielas</i> 5—10 | |

Smalki sagrieztus kāpostus izvāra buljonā pusemīkstus; pieliek buljonā atšķaidītus miltus un vāra, līdz kāposti mīksti. Gatavai zupai pieliek sakultu olas dzeltenumu, taukvielas, krējumu; pārkausa ar zaļumiem.

| | | |
|------------------|------------------------|---------------------------------|
| 46. Spinātu zupa | <i>Buljons (arī</i> | <i>Olas</i> |
| | <i>dārzeņu)</i> 300 | <i>dzeltenums</i> $\frac{1}{2}$ |
| | <i>Spināti</i> 135 | <i>Milti (auzu</i> |
| | <i>Taukvielas</i> 5—15 | <i>pārslas)</i> 15 |
| | <i>Skābs</i> | <i>Zaļumi</i> |
| | <i>krējums</i> 5—10 | |

Buljonam pievieno miltus, 10 min. pavāra, pieliek sasmalcinātus spinātus un vāra vēl 3—5 min. Zupai pieliek olas dzeltenumu, taukvielas, krējumu, zaļumus. Daļu spinātu var atvietot ar skābenēm.

| | | |
|-----------------|----------------------|--------------------------|
| 47. Tomātu zupa | <i>Buljons</i> 300 | <i>Grūbas</i> 10 |
| | <i>Tomāti</i> 100 | <i>Skābs krējums</i> 10 |
| | <i>Burkāni</i> 60 | <i>Garšas dārzeņi</i> 25 |
| | <i>Kartupeļi</i> 130 | <i>Zaļumi</i> |

Buljonā kopā ar grūbām izvāra sasmalcinātus burkānus, sagrieztus kartupeļus un garšas dārzeņus. Gatavai zupai pieliek atsevišķi izsautētus, caur sietiņu izberztus svaigus tomātus, krējumu, zaļumus. Tomātu vietā var ņemt tomātu biezeni.

| | | | | |
|---------------------------------|---------------------|-----|-----------------------|-------|
| 48. Biešu zupa ar frikadelēm | <i>Buljons (arī</i> | | <i>Skābs</i> | |
| | <i>dārzeņu)</i> | 300 | <i>krējums</i> | 10—15 |
| | <i>Samalta gaļa</i> | 70 | <i>Cukurs</i> | 5 |
| | <i>Bietes</i> | 250 | <i>Sīpoli</i> | 6 |
| | <i>Sacietējusi</i> | | <i>Garšas dārzeņi</i> | 30 |
| | <i>baltmaize</i> | 8 | <i>Citronskābe</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>(etiķis)</i> | |

Nomazgātas bietes izcep vai izvāra, nomizo, sarīvē vai samaļ, pārkaisa ar miltiem, uzlej buljonu un kopā ar garšas dārzeņiem vāra apmēram 20 min. Gatavai zupai pieliek citronskābi, cukuru, krējumu un frikadeles (sk. 36. rec.). Frikadeles pagatavo no gaļas, baltmaizes un sīpoliem. Ūdeni, kurā frikadeles vārītas, ierēķina buljonā.

| | | | | |
|-----------------|------------------------|-----|------------------------|----|
| 49. Puravu zupa | <i>Buljons (arī</i> | | <i>Skābs krējums</i> | 10 |
| | <i>dārzeņu)</i> | 300 | <i>Sacietējusi</i> | |
| | <i>Puravi</i> | 20 | <i>baltmaize</i> | 40 |
| | <i>Olas dzeltenums</i> | ¼ | <i>Ķimenes, zaļumi</i> | |
| | <i>Taukvielas</i> | 10 | | |

Ripiņās sagrieztus puravus apsautē taukvielās, pieliek kubikos sagrieztu baltmaizi, vēl pasautē, pielej buljonu, pieliek ķimenes un zupu izvāra gatavu. Beigās tai pievieno olas dzeltenumu un krējumu; pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|------------------------------|------------------------|------|----------------|------|
| 50. Gaļas zupa ar gurķiem | <i>Gaļa (liellopu)</i> | 80 | <i>Skābs</i> | |
| | <i>Skābi gurķi</i> | 40 | <i>krējums</i> | 5—10 |
| | <i>Burkāni</i> | 40 | <i>Milti</i> | 10 |
| | <i>Kartupeļi</i> | 130 | <i>Ūdens</i> | 500 |
| | <i>Garšas dārzeņi</i> | 25 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | | |

Sīki sagrieztu gaļu un sarīvētus burkānus apcep taukvielās, pārlej ar verdošu ūdeni un vāra pusgatavu. Tad pieliek sagrieztus kartupeļus, garšas dārzeņus un turpina vārīt. Zupu sabiezina ar ūdeni iejauktiem miltiem, pievieno smalki sagrieztus gurķus, uzkarsē, pieliek krējumu un zaļumus. Gaļu pirms vārīšanas var arī neapcept.

Zupu var vārīt arī ar grūbām vai rīsiem, tad miltus neliek.

| | | | | |
|----------------|-----------------------|------|----------------------|-----|
| 51. Zivju zupa | <i>Zivis</i> | 150 | <i>Ūdens</i> | 400 |
| | <i>Ola</i> | ¼ | <i>Lauru lapas,</i> | |
| | <i>Sviests</i> | 5—10 | <i>citrona sula</i> | |
| | <i>Milti</i> | 15 | <i>(citronskābe)</i> | |
| | <i>Garšas dārzeņi</i> | 30 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Sīpoli</i> | 20 | | |

No zivīm, nesasmalcinātiem garšas dārzeņiem un sīpoliem uz mazas liesmas 1—2 stundas vāra buljonu; to izkāš. Miltus at-

šķaida nelielā buljona daudzumā, tad pielej pārējam buljonam un vāra 2—3 min.

Izvāritām zivīm izņem asakas, sadala gabaliņos un atliek atpakaļ buljonā kopā ar izvāritiem, sagrieztiem vai sarīvētiem garšas dārzeņiem un vēlreiz uzvāra. Beigās zupai pievieno sakultu olu, pieliek apmēram pustējkaroti citrona sulas (pusi naža gala citronskābes), sviestu un zaļumus.

| | | | | |
|--------------------------------|---------------|-----|----------------|-----|
| 52. Zivju zupa ar dārzeņiem | Zivis | 150 | Garšas dārzeņi | 25 |
| | Ziedu kāposti | 170 | Ūdens | 400 |
| | Burkāni | 40 | Lauru lapas, | |
| | Kartupeļi | 100 | citrons | |
| | Taukvielas | 10 | Zaļumi | |

Zivis vāra kopā ar garšas dārzeņiem un lauru lapām uz lēnas uguns 20—30 min. Izvāritām zivīm izņem asakas. Izkāstā buljonā izvāra sarīvētus un taukvielās aceptus burkānus, ziedu kāpostu rozītes un sagrieztus kartupeļus. Gatavā zupā ieliek zivs gabaliņus, zaļumus un citrona šķēlīti. Zivis var arī vārīt 2—3 stundas uz nelielas uguns. Tad visas asakas ir pilnīgi izvārijušas un kļuvušas mīkstas un tās var lietot arī slimnieku uzturā.

| | | | | |
|----------------------------|------------------|------|-----------------|-----|
| 53. Vistas biezeņa zupa | Vistas gaļa | 150 | Olas dzeltenums | 1/2 |
| | Taukvielas | 5—10 | Milti | 10 |
| | Skābs krējums | 5—10 | Ūdens | 500 |
| | | | Zaļumi | |

No vistas gaļas izvāra buljonu. Nelielā buljona daudzumā iejauc miltus un pievieno pārējam buljonam; pieliek sviestu un samaltu, caur sietu izberztu vārītu vistas gaļu. Zupu uzvāra, pieliek sakultu olas dzeltenumu, krējumu, zaļumus.

| | | | | |
|---------------------------------|----------------|-----|-------------|-----|
| 54. Vistas zupa ar dārzeņiem | Vistas gaļa | 150 | Ola | 1/4 |
| | Zaļie zirnīši | 30 | Sacietėjusi | |
| | Pupiņu pākstis | 25 | baltmaize | 5 |
| | Ziedu kāposti | 35 | Ūdens | 500 |
| | Burkāni | 25 | Zaļumi | |

No vistas gaļas vāra buljonu un liek tanī pakāpeniski (izvārīšanās kārtībā) sasmalcinātus burkānus, pupiņas, ziedu kāpostus, zirnīšus. Kad dārzeņi ir gandrīz mīksti, zupā ieliek frikadeles un tās izvāra.

Frikadeles: izmērcētu baltmaizi kopā ar izvārītu vistas gaļu samaļ, pieliek olu, zaļumus. Mīklu sastrādā un izveido nelielas frikadeles.

Zupu pārkausa ar zaļumiem.

| | | | | |
|----------------------------------|-------------|-----|----------------|-----|
| 55. Vistas zupa ar makaroniem | Vistas gaļa | 150 | Garšas dārzeņi | 25 |
| | Makaroni | | Ūdens | 500 |
| | (nūdeles) | 40 | Zaļumi | |

Vistas gaļu liek vārieties aukstā ūdenī un īsi pirms gaļas izvārīšanās pieliek apceptus garšas dārzeņus, tad buljonu izkāš, pieliek makaronus un izvāra. Gatavai zupai pievieno no kauliem atdalītu un mazos gabaliņos sagrieztu vistas gaļu un zaļumus.

| | | | | |
|----------------------|------------------|-------|-----------------|-----|
| 56. Smadzeņu zupa | Buljons | 300 | Olas dzeltenums | 1/2 |
| | Smadzenes | 90 | Milti | 15 |
| | Taukvielas | 5—10 | Zaļumi | |
| | Skābs krējums | 10—15 | | |

Smadzenes nomazgā, izvāra, notecina sietā, atbrīvo no plēvēm un sadala sīkos gabaliņos. Apmēram 50 g buljona iejauc miltus un pakāpeniski pievieno pārējam buljonam, vāra apmēram 15 min. Zupai pieliek olas dzeltenumu, sviestu, krējumu un sasmalcinātās smadzenes; pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|---------------|---------|-----|----------|---|
| 57. Aknu zupa | Buljons | 300 | Rīvmaize | 5 |
| | Aknas | 30 | Zaļumi | |
| | Ola | 1/3 | | |

Aknām notīra plēves, tās samal, pieliek olu, rīvmaizi un visu samīca. Masu izberž caur sietu un izkarsē verdošā buljonā; pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|---------------------------|-----------|----|------------|------|
| 58. Dārzeņu buljons, I | Burkāni | 30 | Sipoli | 15 |
| | Selerijas | 15 | Kartupeļi | 15 |
| | Puravi | 15 | Taukvielas | 5—10 |
| | Pētersīļi | 15 | Ūdens | 500 |
| | Tomāti | 15 | | |

Visus dārzeņus notīra, sasmalcina, apcep taukvielās, pārlej ar verdošu ūdeni un lēni vāra 2—3 stundas. Gatavo buljonu izkāš caur sietu vai marli.

| | | | | |
|----------------------------|----------------|----|----------------|-----|
| 59. Dārzeņu buljons, II | Burkāni | 30 | Zaļie zirniši | 30 |
| | Kāļi | 30 | Garšas dārzeņi | 20 |
| | Svaigi kāposti | 60 | Ūdens | 500 |
| | Pupiņu pākstis | 30 | | |

Visus dārzeņus notīra, sasmalcina (garšas dārzeņus uz sausas pannas apcep), pielej verdošu ūdeni un uz lēnas uguns izvāra. Buljonu izkāš. Tāpat kā iepriekšējais, šis buljons der ūdens vietā visu veģetāro zupu sagatavošanai.

| | | | | |
|------------------------------|-----------------|----|---------------|------|
| 60. Dārzeņu veģetārā zupa | Ziedu kāposti | 80 | Taukvielas | 5—10 |
| | Burkāni | 40 | Skābs krējums | 15 |
| | Zaļie zirnīši | 40 | Milti | 15 |
| | Puravi | 15 | Ūdens | 400 |
| | Seleriju saknes | 15 | Zaļumi | |

Smalki sagrieztus puravus un skaidiņās sarīvētas selerijas taukvielās apcep, pārlej ar verdošu ūdeni, pievieno pakāpeniski, izvārīšanās kārtībā pārējos dārzeņus (burkānus, ziedu kāpostus, zirnīšus) un vāra mikstus. Zupu sabiezina ar ūdeni iejauktiem miltiem un pavāra 2—3 min. Beigās pieliek krējumu un zaļumus.

| | | | | |
|-----------------------------|----------------|------|---------|-------|
| 61. Dārzeņu biezeņa zupa | Burkāni | 50 | Skābs | |
| | Kāļi | 60 | krējums | 10—15 |
| | Svaigi kāposti | 75 | Milti | 3 |
| | Garšas dārzeņi | 25 | Ūdens | 400 |
| | Kartupeļi | 50 | Zaļumi | |
| | Taukvielas | 5—10 | | |

Dārzeņus izvāra, izberž caur sietu vai mazliet atdzisušus samal gaļas mašīnā. Izkarsē miltus, atšķaida ar dārzeņu buljonu, pievieno saberztos dārzeņus un visu uzvāra. Beigās pieliek taukvielas, krējumu, zaļumus.

| | | | | |
|---|---------------|-----|-----------------|------|
| 62. Dārzeņu zupa ar svaigiem gurķiem un salātiem | Kartupeļi | 130 | Olas | |
| | Zaļie zirnīši | 30 | dzeltenums | 1/2 |
| | Burkāni | 20 | Taukvielas | 5—10 |
| | Svaigi gurķi | 60 | Skābs krējums | 10 |
| | Salātu lapas | 30 | Tomātu biezenis | 5 |
| | Sipoli | 10 | Ūdens | 400 |

Skaidiņās sasmalcinātus burkānus un sagrieztus sīpolus apcep taukvielās, pielej verdošu ūdeni un izvārīšanās kārtībā liek klāt sagrieztus kartupeļus, zirnīšus, gurķus, salātu lapiņas, tomātu biezeni. Zupu sabiezina ar olu un pieliek krējumu. Daļa no zupai paredzētā šķidruma daudzuma var būt piens; to pielej, kad dārzeņi jau izvārījušies.

| | | | | |
|-------------------------------|----------------|----|------------|------|
| 63. Dārzeņu zupa ar rīsiem | Burkāni | 25 | Tomāti | 30 |
| | Zaļie zirnīši | 20 | Rīsi | 20 |
| | Ziedu kāposti | 40 | Taukvielas | 5—10 |
| | Pupiņu pākstis | 20 | Ūdens | 400 |
| | Garšas dārzeņi | 30 | Zaļumi | |

Skaidiņās sarīvētus burkānus apcep taukvielās, pārlej ar verdošu ūdeni un pieliek sagrieztas pākšu pupiņas, ziedu kāpostu rozītes, zirnīšus, rīsus. Pusgatavai zupai pieliek garšas dārzeņus un īsi pirms pasniegšanas daiviņās sagrieztus svaigus tomātus; zupai pārkausa zaļumus.

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|----|---------------------|------|
| 64. Dārzeņu zupa ar auzu pārslām | <i>Burkāni</i> | 15 | <i>Auzu pārslas</i> | 20 |
| | <i>Seleriju saknes</i> | 10 | <i>Taukvielas</i> | 5—10 |
| | <i>Pētersīļi</i> | 10 | <i>Ūdens</i> | 400 |
| | <i>Puravi</i> | 15 | <i>Zaļumi</i> | |

Skaidiņās sarīvētus vai sīki sagrieztus dārzeņus kopā ar auzu pārslām taukvielās labi sasautē (I diētai ne), pārlej ar aukstu ūdeni un izvāra; zupu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|------|----------------|-------|
| 65. Zaļo lapu zupa | <i>Zaļās lapas</i> | 140 | <i>Skābs</i> | |
| | <i>Kartupeļi</i> | 130 | <i>krējums</i> | 10—15 |
| | <i>Garšas dārzeņi</i> | 20 | <i>Ūdens</i> | 400 |
| | <i>Auzu pārslas</i> | 10 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | | |

Sasmalcinātus garšas dārzeņus sacep taukvielās, pievieno verdošu ūdeni, sagrieztus kartupeļus, auzu pārslas un vāra visu pusmikstus. Tad pieliek salātu vai citas (nātru, redisu, spinātu) lapas un izvāra. Beigās zupai pievieno krējumu un zaļumus. Var ņemt kopā arī dažādas lapas.

| | | | | |
|---------------------------|----------------------|------|-------------------|---------------|
| 66. Ziedu kāpostu zupa | <i>Ziedu kāposti</i> | 250 | <i>Olas</i> | |
| | <i>Sviests</i> | 5—10 | <i>dzeltenums</i> | $\frac{1}{4}$ |
| | <i>Piens</i> | 50 | <i>Ūdens</i> | 350 |
| | <i>Milti</i> | 15 | <i>Zaļumi</i> | |

Ziedu kāpostus liek verdošā ūdenī, izvāra, izberž caur sietiņu. Izkarsētus miltus sajauc ar kāpostu buljonu un 15 min. pavāra. Tad zupai pielej pienu, pieliek ziedu kāpostu biezeni un uzkarsē; beigās pievieno sakultu olas dzeltenumu, sviestu un zaļumus.

| | | | | |
|---|-------------------|------|----------------|-------|
| 67. Kāļu un burkānu zupa ar āboliem | <i>Kāļi</i> | 130 | <i>Skābs</i> | |
| | <i>Burkāni</i> | 60 | <i>krējums</i> | 10—15 |
| | <i>Āboli</i> | 70 | <i>Ūdens</i> | 400 |
| | <i>Grūbas</i> | 10 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | | |

Salmiņos sagrieztus kāļus un burkānus apcep taukvielās, pārlej ar verdošu ūdeni, pievieno atsevišķi izvārītas pusgatavas grūbas un vāra tālāk. Beigās pievieno daiviņās sagrieztus ābolus, kam izgrieztas serdes, un zupu uzvāra; pieliek krējumu, pārkaisa zaļumus.

| | | | | |
|----------------------------------|---------------------|------|------------------------|-----|
| 68. Rožu kāpostu biezeņa zupa | <i>Rožu kāposti</i> | 100 | <i>Skābs krējums</i> | 10 |
| | <i>Burkāni</i> | 40 | <i>Milti</i> | 5 |
| | <i>Sīpoli</i> | 20 | <i>Ūdens</i> | 400 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Ķīmenes, zaļumi</i> | |

Sasmalcinātus sīpolus taukvielās pasautē, pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, pielej mazliet ūdens un sautē tālāk. Tad pie-

vieno rožu kāpostu rozītes, ķīmenes un sautē, kamēr dārzeni mīksti. Tos izberž caur sietu, saliek katlā, pielej verdošu pārējo ūdeni un pietumē ar izkarsētiem miltiem, kopā pavārot 2—3 min. Gatavai zupai pievieno krējumu un zaļumus.

| | | |
|-----------------|--------------------------|------------------|
| 69. Tomātu zupa | <i>Svaigi tomāti</i> 160 | <i>Siers</i> 20 |
| | <i>Taukvielas</i> 5—15 | <i>Odens</i> 400 |
| | <i>Milti</i> 15 | |

Izkarsētus miltus atšķaida ar ūdeni, pielej verdošu pārējo ūdeni un pieliek sasmalcinātus tomātus. Kad tie vārījušies 10—15 min., masu izberž caur sietiņu, pieliek sarīvētu sieru un taukvielas. Zupu var vēl pievienot 25 g piena vai 10—15 g krējuma.

Miltu vietā var ņemt risus vai auzu pārslas (20 g).

| | | |
|-------------------|---------------------------|-------------------------|
| 70. Seleriju zupa | <i>Seleriju saknes</i> 75 | <i>Taukvielas</i> 5—10 |
| | <i>Milti</i> 15 | <i>Skābs krējums</i> 10 |
| | <i>Olas</i> | <i>Odens</i> 400 |
| | <i>dzeltenums</i> 1/2 | <i>Zaļumi</i> |

Skaidiņās sarīvētas selerijas izsautē taukvielās, pievieno miltus, atšķaida ar verdošu ūdeni un vāra 30 min. Zupai pieliek olas dzeltenumu, krējumu, zaļumus.

| | | |
|-----------------------------------|------------------------|----------------------|
| 71. Puravu zupa ar kartupeļiem | <i>Puravi</i> 50 | <i>Skābs</i> |
| | <i>Kartupeļi</i> 200 | <i>krējums</i> 10—15 |
| | <i>Taukvielas</i> 5—10 | <i>Milti</i> 3 |
| | | <i>Odens</i> 400 |

Siki sagrieztus puravus izsautē taukvielās, pārlej ar verdošu ūdeni, pieliek sagrieztus kartupeļus un vāra. Zupai pievieno izkarsētus miltus, dažus puravu gredzentiņus; vēl pavāra 2—3 min. Gatavai zupai pieliek krējumu.

| | | |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------|
| 72. Zāvētu sēņu un plūmjū zupa | <i>Kartupeļi</i> 160 | <i>Zāvētas</i> |
| | <i>Zāvētas plūmes</i> 30 | <i>baravikas</i> 3 |
| | <i>Rozīnes (bez</i> | <i>Sīpoli</i> 15 |
| | <i>kauliņiem)</i> 20 | <i>Citrons</i> 10 |
| | <i>Milti</i> 5 | <i>Odens</i> 400 |
| | <i>Eļļa</i> 5—10 | |

Sasmalcinātus sīpolus sacep eļļā, pievieno miltus, izkarsē, atšķaida ar baraviku novārījumu, pieliek sagrieztus kartupeļus, rozīnes, izmērcētas plūmes, kurām izņemti kauliņi, pievieno pārējo ūdeni, un zupu izvāra. Beigās pievieno citrona sulu.

| | | | | |
|--|------------------|------|---------------------|-----|
| 73. Piena zupa ar dārzeņiem | <i>Piens</i> | 150 | <i>Milti</i> | 8 |
| | <i>Kartupeļi</i> | 130 | <i>Ūdens</i> | 250 |
| | <i>Burkāni</i> | 40 | <i>Lauru lapas,</i> | |
| | <i>Sīpoli</i> | 20 | <i>zaļumi</i> | |
| | <i>Sviests</i> | 5—10 | | |

Salmiņos sagrieztus burkānus kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem liek verdošā ūdenī un izvāra pusmīkstus, pievieno sīki sagrieztus kartupeļus, lauru lapas un vāra tālāk. Zupai pieliek pienu ($\frac{1}{3}$ glāzes) iejauktus miltus, pielej atlikušo pienu, uzkarsē un beigās pievieno sviestu un zaļumus. Sviestu var atvietot ar skābu vai saldu krējumu.

| | | | | |
|---|-----------------------|-----|------------------------|------|
| 74. Piena zupa ar jauktu dārzeņu biezeni | <i>Piens</i> | 200 | <i>Seleriju saknes</i> | 20 |
| | <i>Burkāni</i> | 60 | <i>Sviests</i> | 5—10 |
| | <i>Svaigi kāposti</i> | 60 | <i>Milti</i> | 5 |
| | <i>Zaļie zirnīši</i> | 50 | <i>Ūdens</i> | 200 |
| | <i>Kartupeļi</i> | 50 | | |

Dārzeņus sasmalcina, pārlej ar verdošu ūdeni un liek vārīties atbilstoši vārīšanās ilgumam (burkānus, selerijas, svaigus kāpostus, kartupeļus, zirnīšus). Izvārītos dārzeņus izberž caur sietu vai atdesētus samal, atliek atpakaļ vārīšanas šķidrumā, pievieno miltus, pavāra vēl 2—3 min., tad pielej pienu, uzkarsē un pieliek sviestu.

| | | | | |
|--|-------------------|------|----------------|-----|
| 75. Piena zupa ar burkāniem | <i>Piens</i> | 200 | <i>Burkāni</i> | 125 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Ūdens</i> | 200 |
| | <i>Milti</i> | 10 | | |

Burkānus sagriež, izsautē taukvielās ar nelielu ūdens piedevu un izberž caur sietu. Atlikušo ūdeni uzvāra, sabiezina ar miltiem, pievieno sagatavoto burkānu biezeni, pielej pienu, uzkarsē. Burkānu vietā var ņemt 130 g zaļo zirnīšu vai 160 g ziedu (rožu) kāpostu.

| | | | | |
|---------------------------------------|----------------|-----|---------------|-----|
| 76. Piena zupa ar ķirbjiem | <i>Piens</i> | 200 | <i>Milti</i> | 10 |
| | <i>Ķirbji</i> | 200 | <i>Cukurs</i> | 2 |
| | <i>Sviests</i> | 10 | <i>Ūdens</i> | 150 |

Sīki sagrieztus ķirbjus ūdenī izvāra, izberž caur sietu un atliek atpakaļ katliņā. Zupai pievieno miltus, pavāra 2—3 min., pielej pienu, uzkarsē un beigās pievieno cukuru un sviestu. Ķirbjus pirms vārīšanas var izsautēt kopā ar miežu vai auzu putrainiem vai mannu (15 g).

| | | |
|---|--|-------------------------|
| 77. Piena zupa ar kabačiem un kartupeļiem | Piens 200 Sviests 5—10 Kartupeļi 150 | Kabači 150 Ūdens 200 |
|---|--|-------------------------|

Sagrieztus kartupeļus izvāra pūsmikstus, pievieno smalki sagrieztus kabačus un vāra tālāk. Gatavai zupai pievieno pienu, uzkarsē un beigās pieliek sviestu.

| | | |
|--|---|---|
| 78. Kartupeļu biezeņa piena zupa | Piens 150 Olas dzeltenums $\frac{1}{2}$ | Krējums 10—15 Kartupeļi 250 Ūdens 200 |
|--|---|---|

Kartupeļus izvāra, nokāš un sastrādā biezenī, tad pievieno ūdeni, kurā tie vārījušies, pienu un vēlreiz uzvāra. Gatavai zupai pievieno olas dzeltenumu un krējumu.

| | | |
|--|--|---|
| 79. Piena zupa ar zaļiem kartupeļiem | | Piens 150 Kartupeļi 250 Ūdens 200 |
|--|--|---|

Nomizotus zaļus kartupeļus samal gaļas mašīnā un uz sieta ar aukstu ūdeni ātri noskaļo. Liek verdošā ūdenī un izvāra, pielej pienu un uzkarsē.

| | | |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 80. Piena zupa ar mannu | Piens 200 Manna 15 Sviests 5—10 | Cukurs 2 Ūdens 200 |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------|

Ūdeni kopā ar pienu uzvāra, iesijā mannu, maisot izvāra, pieliek sviestu un cukuru. Mannas vietā var ņemt rīsus vai makaronus (20 g), tos izvāra ūdenī, tad pielej pienu, uzkarsē un pieliek pārējās piedevas.

| | | |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| 81. Piena zupa ar ķīmenēm | Piens 175 Milti 20 Sviests 5—10 | Cukurs 2 Ķīmenes 3 Ūdens 150 |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|

Ķīmenes ūdenī pavāra un tanī vairākas stundas patur, lai «ievelkas». So ķīmeņu novārījumu lieto zupai ūdens vietā. Miltus iejauc trešdaļglāzē piena, ieļj verdošā ķīmeņu ūdenī, pavāra 2—3 min., pielej atlikušo pienu, uzkarsē; beigās pieliek sviestu un cukuru.

| | | |
|--|---|---|
| 82. Piena zupa ar auzu pārslām un biezpiena ķīļķeniem | Piens 200 Biezpiens 70 Ola $\frac{1}{4}$ Auzu pārslas 10 | Kviešu milti 10 Kartupeļu milti 3 Cukurs 3 Ūdens 150 |
|--|---|---|

Auzu pārslas ieber verdošā ūdenī, vāra uz mazas liesmas. Samīcītu biezpienu samaisa ar olu, cukuru, kviešu un kartupeļu

miltiem, izveido mazus ķīļķenus, kurus liek gatavā zupā. To vāra, kamēr ķīļķeni saceļas zupas virspusē. Tad pielej pienu, pieliek cukuru un zupu uzkarsē.

| | | | | |
|---|-----------------|-----|-----------------------|-----|
| 83. Piena zupa ar rīsiem un žāvētiem augļiem | <i>Piens</i> | 200 | <i>Žāvētas plūmes</i> | 10 |
| | <i>Rīsi</i> | 15 | <i>Cukurs</i> | 2 |
| | <i>Rozīnes</i> | 10 | <i>Ūdens</i> | 200 |
| | <i>Aprikozi</i> | | | |
| | <i>(žāvēti)</i> | 10 | | |

Rīsus izvāra pusem, pieliek nomazgātus un izmērcētus augļus (kopā ar mērcēšanas šķidrumu ūdens normā). Gatavai zupai pievieno pienu, cukuru un uzkarsē.

| | | | | |
|----------------------------------|---------------|-----|-------------------|-----|
| 84. Piena zupa ar āboliem | <i>Piens</i> | 350 | <i>Olas</i> | |
| | <i>Āboli</i> | 300 | <i>dzeltenums</i> | 1/2 |
| | <i>Cukurs</i> | 20 | <i>Ūdens</i> | 50 |

Nomizotus ābolus, kam izgrieztas serdes, sagriež daiviņās, cukurūdenī izsautē mīkstus un atdzesē. Sakultam olas dzeltenu-mam lej klāt tievā strūkliņā, nepārtraukti maisot, verdošu pienu; labi izmaisa un atdzesē. Aukstā zupā ieliek ābolus.

| | | | | |
|-----------------|-------------------------|-----|----------------|------|
| 85. Tume | <i>Auzu pārslas</i> | 30 | <i>Sviests</i> | 5—10 |
| | <i>(rīsi)</i> | 35) | <i>Ūdens</i> | 350 |
| | <i>(miežu putraimi)</i> | 45) | | |

Tumes visbiežāk vāra no auzu pārslām, rīsiem un miežu putraimem. Gatavošanas veids visām šīm tumēm vienāds. Atšķirības ir tikai svāra attiecībās un vārīšanās ilgumā. Putraimus (rīsus) uz mazas liesmas ūdenī izvāra (20—30—45 min.), izberž caur sietu. Tumi uzkarsē, pieliek sviestu.

| | | | | |
|--------------------------------|---------------------|-----|----------------------|-------|
| 86. Slimnieku «okroška» | <i>Maizes kvass</i> | 250 | <i>Ola</i> | 1/2 |
| | <i>Rūgušpiens</i> | 30 | <i>Skābs krējums</i> | 10—20 |
| | <i>Kartupeļi</i> | 100 | <i>Cukurs</i> | 2 |
| | <i>Burkāni</i> | 30 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Redīsi</i> | 30 | | |
| | <i>Svaigi gurķi</i> | 100 | | |

Ar mizu izvāritus kartupeļus un burkānus nomizo un sagriež gabaliņos, sagriež arī redīsus, gurķus un cieti vārītu olu. Zaļumus sīki sakapā un visu kopā pievieno vēsam kvasam; zupu izmaisa, pieliek krējumu, sakultu ar rūgušpienu, un cukuru.

| | | | | |
|------------------------------------|----------------------|---------------|--------------------|-----|
| 87. Aukstais slimnieku «boršcs» | <i>Burkāni</i> | 120 | <i>Cukurs</i> | 2 |
| | <i>Bietes</i> | 120 | <i>Ūdens</i> | 400 |
| | <i>Svaigi gurķi</i> | 40 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Ola</i> | $\frac{1}{2}$ | <i>citronskābe</i> | |
| | <i>Skābs</i> | | | |
| | <i>krējums 10—20</i> | | | |

Skaidiņās sarīvētas bietes un burkānus izsautē ūdenī. Kad vira atdzisusi, tai pievieno sīki sagrieztus, nomizotus gurķus, kam izņemtas sēklas, sakapātus zaļumus, citronskābi un krējumu. beigās pieliek sasmalcinātu cieti vārītu olu.

| | | | | |
|---------------------------|---------------------|-----|----------------|---------------|
| 88. Aukstā «zaļā zupa» | <i>Biešu lapas</i> | 100 | <i>Skābs</i> | |
| | <i>Skābenes</i> | 100 | <i>krējums</i> | 10—20 |
| | <i>Spināti</i> | 100 | <i>Ola</i> | $\frac{1}{2}$ |
| | <i>Nātru jaunās</i> | | <i>Cukurs</i> | 2 |
| | <i>lapiņas</i> | 40 | <i>Ūdens</i> | 200 |
| | | | <i>Zaļumi</i> | |

Dārzeņu lapiņas liek verdošā ūdenī un vāra 10—15 min., tad atdzesē. Atdzisušai zupai pievieno krējumu, cukuru, sasmalcinātu vārītu olu un zaļumus.

| | | | | |
|-----------------------------------|----------------------|-----|---------------------|----|
| 89. Rūgušpiena zupa ar augļiem | <i>Rūgušpiens</i> | 300 | <i>Cukurs</i> | 25 |
| | <i>Rupjās maizes</i> | | <i>Žāvēti augļi</i> | 40 |
| | <i>rīvmaize</i> | 20 | <i>Vaniļa</i> | |

Izmērcētus žāvētus augļus nelielā ūdens daudzumā izvāra kopā ar cukuru un atdzesē. Sakuļ rūgušpienu, pieliek tam rīvmaizi, izvārītos augļus un vaniļu.

Rūgušpiena vietā var ņemt kefīru vai paniņas, žāvēto augļu vietā — svaigus (100 g) vai ievārījumu (1 ēdamkaroti).

| | | | | |
|---------------------------------|---------------------|-----|-----------------------|----|
| 90. Rūgušpiena zupa ar mannu | <i>Svaigs piens</i> | 175 | <i>Cukurs</i> | 15 |
| | <i>Rūgušpiens</i> | 150 | <i>Citrona miziņa</i> | |
| | <i>Manna</i> | 15 | <i>vai vaniļa</i> | |

Uzvārītā pienā iesijā mannu un vāra apmēram 15 min. Atdzisušam mannas biezenim pievieno sakultu rūgušpienu (kefīru), cukuru, garšvielas. Mannas vietā var ņemt auzu pārslas vai kviešu miltus (15 g).

Zupu recepšu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

I — 78, 80, 81, 82, 85; ar dārzeņu buljonu kā pamatu — 36, 45, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 73, 75, 76, 77, 83, 84.

II — visas zupas, izņemot 38 un 72.

- III — 33, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90.
- IV — 33, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 43, 46, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 84, 85; visi dārzeni jāsasmalcina biezenī.
- V — 51, 52, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90; ar dārzeņu buljonu — 36, 42, 43, 45, 48, 49.
- VI — 36, 51, 52, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90; ar dārzeņu buljonu — 42, 43, 44, 48.
- VII — 52, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 87, 89, 90 — visas bez sāls; bez sāls un ar dārzeņu buljonu vai ūdeni kā pamatu — 36, 42, 43, 45, 48, 49.
- VIII — 33, 34, 35, 37, 38, 41, 47, 48, 50, 51, 52, 54, 55, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 86, 87, 88 — visas ar mazāko taukvielu devu.
- IX — 33, 36, 37, 38, 45, 46, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 74, 87, 88, ieskaitot auzu pārslas, baltmaizi, grūbas, kartupeļus, makaronus, kviešu miltus, kartupeļu miltus un rīsus atļautā ogļhidrātu normā.
- X — 33, 34, 35, 39, 40, 41, 47, 51, 52, 53, 54, 55, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90; gaļas buljons kā zupu pamats lietojams atsevišķās reizēs; lielāko tiesu veģetārās zupas.
- XI — atļautas visas zupas.

GAĻAS ĒDIENI

Vispārēji norādījumi par gaļas iepriekšējo apstrādāšanu dažādu ēdienu sagatavošanai jau sniegti 6. nodaļā. Seit sakopotas tikai slimnieka uzturam noderīgu gaļas ēdienu receptes. Izmanojama tikai svaiga liellopu, teļa, truša un liesa putnu gaļa. Ja receptē nav norādīts, kāda gaļa jāņem, var lietot kā liellopu, tā teļa gaļu.

Gaļas ēdienus var gatavot ar sāli un bez tās. Sāli pieliek pēdējā vārīšanas (sautēšanas) pusstundā; kotlešu masu, tāpat kā cepšanai paredzēto nesasmalcināto gaļu, apsāla pirms cepšanas. Ja sāli nevar likt klāt, garšas uzlabošanai plaši jāizmanto dažādas

atļautās garšvielas, garšaugi un to zaļumi. Garšu var uzlabot, arī apcepot uz karstas plīts-klātliekamās dārzenus, pievienojot tomātus un to sulu, skābākus augļus, ogas un to sulas, žāvētus augļus, tāpat arīniecīgos daudzumos (kā garšvielas) var lietot diētā noliegtos produktus.

| | | | |
|-----------------|----------------|-----|---|
| 91. Vārīta gaļa | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Pētersīļi,</i> <i>selerijas u. c.</i> <i>garšaugi 10</i> <i>Lauru lapas</i> |
| | <i>Burkāni</i> | 15 | |
| | <i>Sipoli</i> | 5 | |
| | | | |

Gaļu pārlej ar aukstu vai verdošu ūdeni (sk. 61. lpp.), uzvāra, noputo un vārīšanas beigās — apmēram pusstundu pirms gatavības pieliek (sāli) garšas dārzenus un garšvielas.

| | | | | |
|------------------------------------|-----------------------|-----|--------------------|----|
| 92. Vārīta gaļa ar dāržeņiem, I | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Kāļi</i> | 50 |
| | <i>Sviests</i> | 5 | <i>Pētersīļi,</i> | |
| | <i>Skābs krējums</i> | 5 | <i>selerijas</i> | 15 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Sipoli</i> | 10 |
| | <i>Svaigi kāposti</i> | 100 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Burkāni</i> | 50 | <i>lauru lapas</i> | |

Pusmīksti izvāritai gaļai (sk. 91. rec.) pieliek notīrītus, sagrieztus burkānus, četrās daļās sadalītus kāļus, kāpostus, garšas dārzenus un izvāra. Izvāritos dārzenus sasmalcina sīkāk un sakārto kopā ar šķēlēs sagrieztu gaļu. Ja ēdienu gatavo lielam slimnieku skaitam, dārzenus sasmalcina pirms vārīšanas. No miltiem, sviesta, krējuma un iegūtā buljona sagatavo balto mērci. Ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----|--------------------|---|
| 93. Vārīta gaļa ar dāržeņiem, II | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Selerijas,</i> | |
| | <i>Sviests</i> | 5 | <i>pētersīļi</i> | 5 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Sipoli</i> | 5 |
| | <i>Burkāni</i> | 100 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Zaļie zirnīši</i> | | <i>lauru lapas</i> | |
| | <i>(vai pākšu pupiņas)</i> | 50 | | |

Pusmīksti izvāritai gaļai (sk. 91. rec.) pieliek rīpiņās sagrieztus, notīrītus burkānus, garšas dārzenus un vārīšanas beigās zirnīšus (pupiņu pākstis). Gatavu gaļu sagriež šķēlēs, sakārto bļodā kopā ar dāržeņiem, kuriem jau pielikts sviests un krējums, un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| 94. Vārīta gaļa saldskābā mērcē | Gaļa 150 Sviests 5 Krējums 10 Milti 5 Tomāti 10 (vai tomātu biezenis 5) | Rozīnes 10 Žāvētas plūmes 10 Svaigi āboli 20 Zaļumi, lauru lapas |
|------------------------------------|---|--|

Izvārītu gaļu, svaigus ābolus un tomātus sagriež šķēlēs, visu saliek sautēšanas katlā un pārlej ar mērci, ko pagatavo, izkarsētus, karstā ūdenī iejauktus miltus uzvārot kopā ar lauru lapām, izmērcētām rozīnēm un plūmēm. Ēdienu sautē ar vāku noslēgtā traukā 5—10 min. un beigās pieliek sviestu, skābu krējumu un zaļumus. V diētai miltus iejauc aukstā šķidrumā.

| | | |
|---------------------------|---|---|
| 95. Acepta vārīta gaļa | Gaļa 150 Taukvielas 10 Skābs krējums 20 Milti 10 Tomāti 120 | Ķirbji 100 Pētersīļi un selerijas 15 Sīpoli 10 Zaļumi |
|---------------------------|---|---|

Gaļu izvāra kopā ar garšas dārzeņiem. Tomātus un nomizotus ķirbjus sagriež plānās šķēlītēs, apviļā miltos un apcep taukvielās. Veidnē saliek šķēlēs sagrieztu, taukvielās apceptu vārītu gaļu un dārzeņus, visu pārlej ar krējumu vai balto mērci un izkarsē 5—10 min. cepeškrāsnī (vai uz plīts). Gatavu ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| 96. Olā apcepta vārīta gaļa | Gaļa 150 Taukvielas 7 Ola $\frac{1}{5}$ Milti 7 Burkāni 5 | Pētersīļi un selerijas 10 Sīpoli 10 Zaļumi |
|--------------------------------|---|---|

Kopā ar garšas dārzeņiem izvārītu, šķēlēs sagrieztu gaļu apviļā miltos, olā un apcep taukvielās. Ēdienu pārkaisa ar zaļumiem. Ēd kopā ar dārzeņiem un kartupeļiem.

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| 97. Vārītas gaļas «stroganovs» | Gaļa 150 Sviests (vai eļļa) 10 Piens 60 Milti 5 Burkāni 50 | Sīpoli 10 Citrons 10 Pētersīļi un selerijas 8 Zaļumi |
|-----------------------------------|---|--|

Sagatavo mērci no piena, miltiem, izvārītiem, sarīvētiem burkāniem un tai pievieno stienīšos vai plānās skaidiņās sagrieztu gaļu, kas vārīta kopā ar garšas dārzeņiem. Visu uzvāra un beigās pieliek taukvielas, zaļumus un citrona sulu.

| | | | | |
|---------------------------|----------------|------|----------------------|----|
| 98. Vārītas gaļas ragū | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Kāļi</i> | 40 |
| | <i>Sviests</i> | | <i>Zaļie zirnīši</i> | 20 |
| | (vai eļļa) | 5—10 | <i>Tomāti</i> | 25 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Pētersīļi</i> | 10 |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>Sipoli</i> | 20 |
| | <i>Milti</i> | 3 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Burkāni</i> | 40 | <i>lauru lapas</i> | |

Gabaliņos sagrieztu gaļu (pa 30—50 g) pārlej ar aukstu ūdeni un izvāra kopā ar garšas dārzeņiem. Šķēlītēs sagrieztus burkānus un kāļus pārlej ar nelielu daudzumu verdoša ūdens un sautē, pusgataviem pieliek zirnīšus un sautēšanas beigās aukstā ūdenī atšķaidītus miltus, izvārīto gaļu un tomātu šķēlītes. Visu kopā vēl nedaudz sautē. Gatavam ēdienam pieliek sviestu, krējumu, zaļumus.

| | | | | |
|--|----------------|------|--------------------|---|
| 99. Vārīta gaļa, sautēta piena mērcē | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Milti</i> | 5 |
| | <i>Sviests</i> | 5—10 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Piens</i> | 60 | <i>lauru lapas</i> | |

Izvārītu gaļu sagriež mazākos gabalos, pārlej sautēšanas traukā ar piena mērci (to sagatavo no piena un miltiem) un kopā ar lauru lapām sautē vēl 5—7 min. Sviestu un zaļumus pieliek gatavam ēdienam.

| | | | | |
|--------------------|----------------------|-----|---------------------|----|
| 100. Vārīts trusis | <i>Truša gaļa</i> | 150 | <i>Pētersīļi un</i> | |
| | <i>Sviests</i> | 10 | <i>selerijas</i> | 10 |
| | <i>Salds krējums</i> | 10 | <i>Sipoli</i> | 10 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Svaigi āboli</i> | 50 | <i>lauru lapas</i> | |

Gaļu pārlej ar aukstu vai verdošu ūdeni, uzvāra, noputo un kopā ar garšas dārzeņiem un lauru lapām vāra uz mazas liesmas, līdz gaļa mīksta. No miltiem un dārzeņu vai gaļas vārāmā buljona pagatavo balto mērci, kurai pieliek šķēlītēs sagrieztus ābolus, un uzvāra; āboliem jābūt mīksti, bet ne izjukušiem. Gatavai mērcei pieliek sviestu, krējumu, zaļumus un pārlej ar to izvārīto, gabaliņos sagrieztu truša gaļu.

| | | | | |
|--|----------------------|------|------------------|----|
| 101. Ar dārzeņiem kopā vārīta vista | <i>Vistas gaļa</i> | 200 | <i>Burkāni</i> | 50 |
| | <i>Sviests</i> | 5—10 | <i>Pētersīļi</i> | |
| | <i>Zaļie zirnīši</i> | 50 | <i>selerijas</i> | 5 |
| | <i>Ziedu kāposti</i> | 50 | <i>Zaļumi</i> | |
| | | | | |

Vistu kopā ar dārzeņiem izvāra. Pēc tam vistu sadala gabaliņos, sakārto bļodā kopā ar izvārītiem dārzeņiem, pārlej ar izkausētu sviestu, pārkaisa ar zaļumiem. Vistas vietā var ņemt tītaru.

| | | | | |
|----------------------------------|-------------------|------|-------------------------|----|
| 102. Sautēta gaļa ar tomātiem | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Sipoli</i> | 10 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Pētersīļi,</i> | |
| | <i>Krējums</i> | 5—10 | <i>selerijas</i> | 10 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Zaļumi, ķimenes,</i> | |
| | <i>Burkāni</i> | 5 | <i>lauru lapas</i> | |
| | <i>Tomāti</i> | 15 | | |

Taukos apceptu gaļu pārlej ar verdošu ūdeni, pieliek tomātus, uz karstas plīts apceptus garšas dārzeņus un visu sautē ar vāku noslēgtā katlā. Gatavu gaļu izņem, šķidrumam pieliek lauru lapas, ķimenes, izkarsētus, šķidrumā iejauktus miltus, mērci uzvāra, izkāš, pieliek krējumu. Gaļu sagriež šķēlēs, sakārto bļodā, pārlej ar mērci un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|--|-------------------|------|------------------------|----|
| 103. Sautēta gaļa, «iespežota» ar garšaugiem | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Tomātu biezenis</i> | 5 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Pētersīļi,</i> | |
| | <i>Skābs</i> | | <i>selerijas</i> | 30 |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>lauru lapas,</i> | |
| | <i>Burkāni</i> | 10 | <i>krustnagliņas</i> | |
| | <i>Sipoli</i> | 15 | | |

Gaļas gabalā pirms apcepšanas iebīda ar pavāra adatu vai koka irbulīti (līdztekus muskuļu šķiedrām) pētersīļu, seleriju un burkānu gabaliņus (4—5 cm garus un 0,5 cm resnus). Gaļu karstos taukos apcep, liek sautējamā traukā, pārlej ar verdošu ūdeni, pieliek tomātu biezeni, atlikušos dārzeņus un garšvielas (sautēšanas beigās) un izsautē. To sagriež šķēlēs un pārlej ar mērci, ko sagatavo no izkarsētiem, buljonā iejauktiem miltiem, krējuma un zaļumiem. Tāpat ar dārzeņiem var «iespežot» vārītu gaļu.

| | | | | |
|---------------------------|-------------------|------|-----------------------|----|
| 104. Sautēta teļa gaļa | <i>Teļa gaļa</i> | 200 | <i>Svaigi āboli</i> | 50 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Burkāni</i> | 5 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Garšas dārzeņi</i> | 10 |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | | |

Teļa krūts, muguras vai pleca gabalu sadala apmēram 40—50 g smagos gabalos (pārkaisa sāli) un sakarsētos taukos uz pannas apcep. Tad liek katliņā, pārlej ar verdošu ūdeni un sautē, apsedzot ar vāciņu. Apmēram 15 min. pirms gaļas gatavības pievieno taukos apceptus garšas dārzeņus un burkānus. Izkarsētus, ar izkāstu buljonu sajauktus miltus un nomizotus, šķēlītēs sagrieztus ābolus pavāra 5—7 min.; pieliek krējumu. Gatavo mērci pārlej gaļai, pārkaisa zaļumus.

| | | | | |
|---------------------------------|----------------------|------|------------------------|----|
| 105. Sautētas gaļas veltnīši | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Tomātu biezenis</i> | 10 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5 | <i>Sīpoli</i> | 15 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Pētersīļi,</i> | |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>selerijas</i> | 10 |
| | <i>Žāvēts speķis</i> | 15 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Rudzu maize</i> | 7 | <i>lauru lapas</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | | |

Gaļas mīkstumam (var būt arī truša) sagriež 2 cm biezās šķēlēs, izdauza un ieberzē ar sāli. Uz šķēles uzliek gabaliņu rudzu maizes un sīkās strēmelītēs sagrieztu speķi, kas apcepts kopā ar sīpoliem. Gaļas šķēles satin veltnīšos, nosien ar linu diegu (vai sasprauž ar koka irbulīti) un apcep. Pēc tam veltnīšiem pārlej verdošu ūdeni un kopā ar tomātu biezeni, garšas dārzeņiem un lauru lapām sautē. Gataviem veltnīšiem noņem diegus, saliek traukā un pārlej ar mērci, ko pagatavo no izkarsētiem miltiem, krējuma, sautēšanas šķidruma un zaļumiem.

| | | | | |
|-------------------------------|-------------------|------|------------------------|----|
| 106. Sautētas gaļas gulašs | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Tomātu biezenis</i> | 10 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Krējums</i> | 5—10 | <i>lauru lapas</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | | |

Gabaliņos sagrieztu, taukvielās uz pannas apceptu gaļas mīkstumam pārlej ar verdošu ūdeni un sautē kopā ar tomātu biezeni un sīpoliem. Pusgatavai gaļai pieliek lauru lapas un izkarsētus, sautēšanas šķidrumā iejauktus miltus. Pirms pasniegšanas pieliek krējumu un zaļumus.

| | | | | |
|---------------------------------|----------------------|-------|---------------------|----|
| 107. Sautēta gaļa sēņu mērcē | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Sīpoli</i> | 20 |
| | <i>Taukvielas</i> | 10—15 | <i>Pētersīļi</i> | 10 |
| | <i>Krējums</i> | 5—10 | <i>Selerijas</i> | 5 |
| | <i>Siers</i> | 3 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>citronskābe,</i> | |
| | <i>Sāļitas sēnes</i> | 40 | <i>etiķis,</i> | |
| | <i>Tomāti</i> | 20 | <i>lauru lapas</i> | |

Izkarsētus miltus sajauc ar karstu ūdeni, pieliek taukvielās ar sīpoliem un tomātiem apceptas (izmērcētas), sasmalcinātas sēnes un citronskābi. Mērcē ieliek šķēlēs sagrieztu, kopā ar selerijām un pētersīļiem izsautētu gaļu, lauru lapas, pārkaisa to ar saberztu sieru un 5—10 min. sacep cepeškrāsnī. Beigās pieliek krējumu un zaļumus.

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|------|------------------------|----|
| 108. Sautēta gaļa ar plūmēm | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Cukurs</i> | 3 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Tomātu biezenis</i> | 10 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>lauru lapas</i> | |
| | <i>Zāvētas plūmes</i> | 80 | | |

Gabaliņos sagrieztu gaļu apcep taukos uz pannas, pārlej ar verdošu ūdeni un sautē kopā ar tomātu biezeni. Pusgatavai gaļai pieliek lauru lapas un nomazgātas, izmērcētas plūmes, turpina karsēt, pieliek skābu krējumu un zaļumus. Plūmju vietā var ņemt svaigus ābolus (100 g).

| | | | | |
|---|-------------------|------|------------------------|----|
| 109. Teļa gaļas un dārzeņu sautējums | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Zaļās pākšu</i> | |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>pupiņas</i> | 30 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Kabači</i> | 50 |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>Tomātu biezenis</i> | 10 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Garšas dārzeņi</i> | 10 |
| | <i>Kartupeļi</i> | 100 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Burkāni</i> | 50 | <i>lauru lapas</i> | |

Gaļu sagriež nelielos gabaliņos, taukos apcep, pārlej ar verdošu ūdeni un sautē kopā ar tomātu biezeni un garšas dārzeņiem. Pusgatavai gaļai pieliek sagrieztus dārzeņus un kartupeļus; sautēšanas beigās pievieno lauru lapas, izkarsētas, ar sautēšanas šķidrumu sajauktus miltus. Krējumu un zaļumus pieliek jau gatavam ēdienam.

| | | | | |
|---------------------------------|-------------------|------|------------------------|-----|
| 110. Gaļas un kāļu sautējums | <i>Gaļa</i> | 200 | <i>Milti</i> | 3 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Kāļi</i> | 300 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Zaļumi, ķimenes</i> | |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | | |

Gaļu sagriež gabaliņos, apcep sakarsētos taukos, pārlej ar verdošu ūdeni un izsautē pusgatavu, pievieno sagrieztus kāļus, ķimenes un izkarsētas, ar sautēšanas šķidrumu sajauktus miltus. Pašās beigās ēdienam pieliek krējumu un zaļumus.

Vislabāk šim ēdienam der jēra gaļa; ja tā nav atļauta, ņem liellopu gaļu. Kāļu vietā var ņemt arī pākšu pupiņas.

| | | | | |
|--|-------------------|------|------------------------|----|
| 111. Truša gaļas, rīsu un ābolu sautējums («plov»)» | <i>Gaļa</i> | 150 | <i>Svaigi āboli</i> | 50 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Tomātu biezenis</i> | 5 |
| | <i>Rīsi</i> | 50 | <i>Lauru lapas</i> | |
| | | | | |

Gaļu sadala apmēram 40—50 g smagos gabalos un sakarsētās taukvielās apcep, liek sautējamā katliņā kopā ar tomātu biezeni un noskalotiem rīsiem. Visu to pārlej ar verdošu ūdeni, uzvāra un sautē cepeškrāsnī. Kad sautējums gandrīz gatavs, tam pieliek lauru lapas un šķēlēs sagrieztus ābolus.

| | | | | |
|--------------------|------------|-----|----------------|----|
| 112. Putna cepetis | Putna gaļa | 200 | Skābs krējums | 10 |
| | Taukvielas | 5 | Garšas dārzeni | 10 |

Putnu (vistu vai tītaru) ieberzē ar sāli un apcep sakarsētās taukvielās. Tad pannā ielej verdošu ūdeni, pieliek garšas dārzeņus un cep cepeškrāsnī tālāk. Kad putns gandrīz izcepies, to pārziež ar krējumu, sadala gabaliņos, sakārto cepešbļodā un pārlej ar cepeša mērci.

| | | | | |
|--------------------------|------------|-----|----------|---------------|
| 113. Krāsni cepts trusis | Gaļa | 150 | Ola | $\frac{1}{4}$ |
| | Taukvielas | 10 | Rīvmaize | 15 |

Truša pakaļējo stilbiņu vai muguras gabalu sagriež gabalos, izdauza, apkaisa ar sāli, apmērcē sakultā olā, apviļā rīvmaizē un izcep sakarsētās taukvielās cepeškrāsnī. Ja nav cepeškrāsns, gaļu apcep brūnu uz pannas, tad uzliek vāciņu un tālāk cep uz mazas liesmas.

| | | | | |
|-------------------|------------|---------------|----------|----|
| 114. Teļa šnicele | Gaļa | 150 | Rīvmaize | 10 |
| | Taukvielas | 10 | Citrons | 10 |
| | Olas | $\frac{1}{6}$ | | |

Gaļu (ciskas vai muguras gabalu) sagriež 1,5—2 cm biežās šķēlēs, izdauza, izveido tās ovālā formā, apmērcē sakultā olā, apviļā rīvmaizē un cep sakarsētās taukvielās. Cepšanu pabeidz cepeškrāsnī. Gatavās šniceles pārliet ar citrona šķēlītēm.

| | | | | | | |
|----------------------|------------|---------------|-----|---------------|----|----|
| 115. Ceptas kotletes | | liellopu teļa | | liellopu teļa | | |
| | Gaļa | 100 | 150 | Sīpoli | 10 | 10 |
| | Taukvielas | 7 | 10 | Ūdens | 25 | — |
| | Baltmaize | 18 | 20 | Piens | — | 30 |
| | Rīvmaize | 10 | 15 | | | |

Mazos gabaliņos sagrieztu gaļu kopā ar ūdeni izmērcētu, nopiestu baltmaizi un sīpoliem izmaļ 2 reizes gaļas mašīnā. Masu labi sastrādā, pielejot ūdeni, kas atlicis, baltmaizi nospiežot. Ar saslapinātām rokām masu uz gaļas dēliša sadala, apviļā rīvmaizē un ar nazi izveido iegarenas vai apaļas kotletes. Tās apcep sakarsētās taukvielās un pēc tam 5—7 min. izkarsē cepeškrāsnī vai slēgtā traukā uz plīts malas.

| | | | | |
|--|------------|-----|-----------|----|
| 116. Pergamenta papīrā ceptas kotletes | Gaļa | 100 | Baltmaize | 15 |
| | Taukvielas | 3—5 | Ūdens | 20 |

Gaļu ar ūdeni izmērcētu baltmaizi samaļ 2 reizes. Masu labi sastrādā kopā ar ūdeni un veido apaļas vai ovālas kotletes. Tās ietin pergamenta papīrā, izcep un pēc tam 5—7 min. izkarsē cepeškrāsnī. Taukvielas vajadzīgas pergamenta papīra un pannas izziešanai.



9. att. Apcepto kotlešu sakārtošana izkarsēšanai

| | | |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|
| 117. Maltas gaļas šņicele | <i>Gaļa</i> 100 | <i>Rīvmaize</i> 15 |
| | <i>Taukvielas</i> 17 | <i>Ūdens</i> 8 |

Gaļu samaļ, pievieno daļu taukvielu, ūdeni un masu sastrādā. No tās izveido ovālu šņiceli, apviļā rīvmaizē un cep sakarsētās taukvielās uz pannas.

| | | |
|------------------------------------|---------------------|------------------------|
| 118. Vārītas gaļas kotletes | <i>Gaļa</i> 100 | <i>Garšas dārzeņi,</i> |
| | <i>Baltmaize</i> 18 | <i>lauru lapas</i> |
| | <i>Ūdens</i> 20 | |

No maltas gaļas izveido apaļas kotletes un izvāra ūdenī kopā ar garšas dārzeņiem un lauru lapām. Kotletes var arī tvaikot speciālā katlā vai uz sieta (sk. 5. att.).

| | | |
|--|---------------------|------------------------|
| 119. Vārītas kotletes piena mērcē | <i>Gaļa</i> 100 | <i>Ūdens</i> 20—22 |
| | <i>Piens</i> 60 | <i>Garšas dārzeņi,</i> |
| | <i>Sviests</i> 5 | <i>zaļumi,</i> |
| | <i>Milti</i> 5 | <i>lauru lapas</i> |
| | <i>Baltmaize</i> 18 | |

No gaļas, izmērcētas baltmaizes un ūdens sagatavo kotlešu masu, izveido kotletes un izvāra kopā ar garšas dārzeņiem un lauru lapām. Tās pārlej ar balto mērci un izkarsē cepeškrāsnī (vai uz plīts ar vāku noslēgtā traukā).

Mērci gatavo no piena un miltiem.
Gatavam ēdienam pieliek sviestu un zaļumus.

120. **Tvaikotas
kotletes
ar rīsiem**

*Gaļa 100
Rīsi 20
Ūdens 15*

Gaļu (muguras vai ciskas gabalu) samaļ 3—4 reizes, pieliek izvāritus, saberztus rīsus, ūdeni, labi saputo. Izveido kotletes un tvaiko vai izvāra ūdenī, pieliekot garšas dārzeņus un lauru lapas.

121. **Tvaikotas
kotletes mežrožu
paaugļišu mērcē**

*Gaļa 100
Baltmaize 18
Piens 50
Taukvielas 5
Milti 5
Burkāni 25*

*Mežrožu
paaugļiši 10
Ūdens 22
Garšas dārzeņi,
zaļumi,
lauru lapas*

No kotlešu masas izveido kotletes un izvāra kopā ar garšas dārzeņiem vai tvaiko.

Mērcei miltus samaisa ar aukstu pienu un 5—7 min. pavāra kopā ar lauru lapām; mērcei pievieno sviestu, burkānu sulu, mežrožu paaugļišu novārījumu, zaļumus; ar šo mērci pārlej kotletes.

122. **Tvaikotas
kotletes ar
omletes pildījumu**

*Gaļa 100
Sviests 5
Piens 25
Ola 1/2*

*Baltmaize 18
Ūdens 20
Zaļumi,
lauru lapas*

Sagatavo kotlešu masu, sadala to 2 daļās. No katras pusītes izveido plānas kotletes, vienai uzliek omleti (sk. 126. rec.), ar otru pārklāj, malas saspiež kopā. Kotletes tvaiko vai pārlej ar ūdeni un vāra kopā ar zaļumiem un lauru lapām.

123. **Vārītas gaļas
un rīsu kotletes**

*Gaļa 140
Taukvielas 7
Ola 1/4*

*Rīsi 10
Rīvmaize 10*

Gaļu izvāra, atdzesē, samaļ kopā ar mīksti izvāritu rīsu biežputru. Masai pieliek olu, izmaisa, veido kotletes, apviļā rīvmaizē un cep sakarsētās taukvielās uz pannas. I, IV, V diētai tvaiko bez panēšanas.

Var izlietot arī teļa, truša un liesu putna gaļu.

| | | |
|--|--|---|
| 124. Vārītas gaļas kotletes ar biezpienu un dārzeņiem | <i>Gaļa</i> 140 <i>Sviests</i> 5 <i>Taukvielas</i> 7 <i>Ola</i> 1/2 | <i>Biezpiens</i> 30 <i>Ziedu kāposti</i> 30 <i>Burkāni</i> 20 <i>Rīvmaize</i> 15 |
|--|--|---|

Gaļu izvāra, atdzesē, samaļ kopā ar biezpienu un sautētiem dārzeņiem. Masai pieliek sviestu, olu un visu rūpīgi saputo. Veido kotletes, tās apviļā rīvmaizē un cep sakarsētās taukvielās uz pannas vai tvaiko. Tvaikošanai kotletes veido bez panējuma. Sietiņu vai speciālo tvaikojamo katlu ieziež ar taukvielām (sk. 5. att.).

| | | |
|---|--|--|
| 125. Vārītas gaļas pildītās kotletes | <i>Gaļa</i> 140 <i>Taukvielas</i> 10 <i>Ola</i> 1/2 <i>Rīsi</i> 5 | <i>Burkāni</i> 25 <i>Rīvmaize</i> 15 <i>Dilles</i> |
|---|--|--|

Gaļu izvāra, samaļ un kopā ar rīsu biežputru un pusi no olas devas labi saputo. No masas veido plānas kotletes, vidū tām ieliek sasmalcinātu cieti vārītu olu (atlikušo pusi) izvāritus, sasmalcinātus burkānus un dilles. Kotletes malas saspiež, apviļā tās rīvmaizē un cep taukvielās vai tvaiko (sk. 5. att.).

| | | |
|--|---|---|
| 126. Vārīts veltņis ar omletes pildījumu | <i>Gaļa</i> 80 <i>Sviests</i> 3 <i>Ola</i> 1/3 <i>Piens</i> 15 <i>Kartupeļu milti</i> 5 | <i>Baltmaize</i> 10 <i>Ūdens</i> 10—15 <i>Garšas dārzeņi, lauru lapas</i> |
|--|---|---|

Kopā ar izmērcētu baltmaizi samaltas gaļas masai pieliek milts, ūdeni, izmaisa un 1,5—2 cm biežā kārtā izklāj uz mitras marles. Virs gaļas slāņa uzliek omleti.

Omlete: olu sajauc ar pienu un ar sviestu izziestā katliņā ūdens peldē sabiezina.

Marles malas savieno tā, lai kotlešu masas virsējā kārtā mazliet pārklātu apakšējo. Marli abos galos sasien ar mezglu, ieliek lēzenā traukā (ar savienojuma vietu uz leju), pārlej ar ūdeni, pieliek garšas dārzeņus, lauru lapas un vāra.

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| 127. Kāpostu tīteņi ar gaļu | <i>Gaļa</i> 80 <i>Svaigi kāposti</i> 250 <i>Taukvielas</i> 5—10 <i>Krējums</i> 5—10 <i>Rīsi</i> 10 | <i>Milti</i> 5 <i>Sipoli</i> 10 <i>Tomātu biezenis</i> 5 <i>Ūdens</i> 80 |
|-----------------------------------|--|---|

Kāpostu kacenu izgriež veselu un kāpostu galviņu apvāra verdošā ūdenī, pakāpeniski atdalot ārējās, pusmīkstās lapas. Gaļu samaļ 2—3 reizes, pieliek irdeni izvāritus rīsus, sasmalcinātus,

taukvielās apceptus sīpolus un masu labi sastrādā. To saliek uz lapām (kurām izdauza centrālo dzīslu), tās pārloka pāri un izveido tīteņus; apcep sakarsētās taukvielās (ar tinuma pusi uz leju). Tīteņus sakārto vienā kārtā lēzenā traukā, pārlej ar kāpostu vārāmo ūdeni un izsautē. Ar šo pašu šķidrumu sajauc miltus, pievieno tiem tomātu biezeni; mērci uzkarsē, pieliek krējumu un pārlej tīteņiem.

128. Kāpostu
tīteņi
ar vārītu gaļu

Gaļa 80
Piens 60
Sviests 5
Rīsi 10

Milti 4
Svaigi kāposti 250
Burkāni 20
Zaļumi

Gaļu izvāra, samaļ, labi samaisa ar rīsu biežputru un izvārtiem, mazos gabaliņos sagrieztiem burkāniem. Šo masu liek uz apvārtām kāpostu lapām (sk. 127. rec.) un satin. Tīteņus sakārto vienā kārtā traukā ar tinuma pusi uz leju, pārlej ar balto mērci (miltus labi sakuļ ar aukstu pienu, strauji maisot, pielej atlikušajam verdošajam pienam un visu uzvāra) un sautē gatavus. Gatavam ēdienam pieliek sviestu un pārkaisa zaļumus.



10. att. Gaļas veltnis vārītā veidā

| | | |
|------------|---------------------|----------------|
| 129. Gaļas | <i>Gaļa</i> 130 | <i>Milti</i> 5 |
| biezenis | <i>Sviests</i> 5—10 | <i>Zaļumi</i> |
| | <i>Piens</i> 50 | |

Gaļu izvāra, samaļ, tad tai pievieno balto mērci (sk. 128. rec.), uzkarsē, pieliek sviestu un zaļumus. Piena vietā mērcei var ņemt dārzeni buljonu.

| | | |
|--------------------|------------------|----------------|
| 130. Gaļas | <i>Gaļa</i> 140 | <i>Rīsi</i> 15 |
| biezenis ar rīsiem | <i>Eļļa</i> 5—10 | <i>Zaļumi</i> |

Gaļu izvāra, samaļ, tad pievieno mīksti izvāritus, caurberztus rīsus, vēlreiz visu izmaļ gaļas mašīnā, rūpīgi sakul un uzvāra. Beigās biezenim pieliek eļļu un zaļumus.

| | | |
|-------------|-------------------|--------------------------|
| 131. Gaļas | <i>Gaļa</i> 80 | <i>Piens</i> 30 |
| sacepums | <i>Kabači</i> 260 | <i>Ola</i> $\frac{1}{3}$ |
| ar kabačiem | <i>Sviests</i> 5 | <i>Manna</i> 10 |

Kabačus nomizo, sasmalcina un pienā izsautē, piesijā mannu un vēl pavāra. Atdzesētam sautējumam pievieno izvāritu, samaltu gaļu, jēlu olas dzeltenumu, sviestu un visu labi sakul; beigās iecilā saputotu olas baltumu, masu saliek veidnē un vāra ūdens peldē. Ja diētā atļauts, sacepumu var cept cepeškrāsnī.

| | | |
|--------------------|--------------------------|-------------------------|
| 132. Vārītas gaļas | <i>Gaļa</i> 140 | <i>Manna</i> 5 |
| un dārzeni | <i>Sviests</i> | <i>Ziedu kāposti</i> 60 |
| sacepums | (<i>eļļa</i>) 5—10 | <i>Burkāni</i> 20 |
| | <i>Ola</i> $\frac{1}{2}$ | <i>Zaļie zirnīši</i> 20 |
| | <i>Piens</i> 30 | |

Izvāritu gaļu atdzesē un samaļ kopā ar izsautētiem un padzesētiem dāržiem. Masai pievieno olas dzeltenumu, taukvielas, pienā izvāritu mannu un visu labi sastrādā; iecilā saputotu olas baltumu, saliek ar sviestu izziestā veidnē un ūdens peldē vāra. Ja diētā atļauts, sacepumu var cept cepeškrāsnī.

| | | |
|--------------------|---------------------|--------------------------|
| 133. Vārītas gaļas | <i>Gaļa</i> 140 | <i>Sviests</i> 5 |
| un biežpiena | <i>Biezpiens</i> 30 | <i>Ola</i> $\frac{1}{3}$ |
| sacepums | <i>Piens</i> 20 | <i>Baltmaize</i> 10 |

Izvāritu, atdzesētu gaļu samaļ kopā ar biežpienu un izmērcētu baltmaizi. Masai pievieno pienu, olas dzeltenumu, sviestu, masu labi sastrādā, iecilā saputoto olas baltumu, saliek veidnē un ūdens peldē vāra. Ja diētā atļauts, sacepumu var cept cepeškrāsnī.

| | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------|
| 134. Vārītas gaļas un rīsu sacepums | Gaļa 140 Sviests 5 Piens 50 | Ola $\frac{1}{2}$ Rīsi 15 |
|--|-----------------------------------|------------------------------|

Izvārītu gaļu samal kopā ar mīksti izvārītiem, caurberztiem rīsiem. Masai pievieno pienu, saputotu olas dzeltenumu un baltumu (katru putu atsevišķi), saliek veidnē un ūdens peldē vāra.

| | | |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 135. Diētisks galerts | Gaļa 200 Garšas dārzeņi 10 | Zelatīns 1,5 Lauru lapas |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------|

Gabaliņos sagrieztu gaļu pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, no-puto, pieliek garšas dārzeņus un izvāra. Izvārīto gaļu samal, sajauc ar iegūto buljonu (apmēram 100 g) un visu vēlreiz uzvāra, pieliekot klāt lauru lapas. Aukstā ūdeni uzbriedina želatīnu, pieliek klāt vēl karstai galerta masai un sapilda to ar aukstu ūdeni izskaloņā veidnē. Sarecēšanai vajag 1,5—2 stundas. Gaļas buljona vietā var ņemt dārzeņu buljonu vai ūdeni (ja nedrīkst lietot gaļas buljonu).

Gaļas ēdienu recepšu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

- I — 91, 92, 101, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134; ar dārzeņu buljonu vai ūdeni — 125, 126, 135.
- II — atļauti visi gaļas ēdieni.
- III — 91, 92, 93, 94, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 111, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 132.
- IV — 101, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135 — dārzeņi jāsamalcina biezenī.
- V — 91, 92, 93, 94, 97, 98, 99, 100, 101, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135 — visi ar dārzeņu buljonu vai ūdeni.
- VI — 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 131, 132, 133, 135 — visi ar dārzeņu buljonu vai ūdeni.
- VII — 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135 — visi bez sāls un ar dārzeņu buljonu vai ūdeni.
- VIII — 91, 93, 94, 98, 99, 100, 101, 102, 105, 106, 108, 109, 111, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 132, 135 — visi ar mazāko taukvielu devu.

IX — 92, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 132, 133, 135; āboli, kartupeļi, kartupeļu milti, maize, manna, kviešu milti, rīsi, rīvmaize, plūmes pēc atļautās ogļhidrātu normas; 108 — bez cukura.

X — 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 111, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135; apbrūnināšana, apcepšana — nosacīti, atsevišķās reizēs.

XI — atļauti visi ēdieni.

DZĪVNIĒKU IEKŠĒJO ORGĀNU ĒDIENI

Norādījumi par dzīvnieku iekšējo orgānu apstrādāšanu tālākai ēdienu sagatavošanai jau sniegti 6. nodaļā. Ja ēdienus gatavo bez sāls, to garšas uzlabošanai izmanto garšvielas, garšaugus, skābākus augļus un ogas utt., kā tas paskaidrots par salātiem un gaļas ēdieniem attiecīgo nodaļu ievadā. Zaļumi un garšas dārzeņi iepriekš jāsasmalcina.

| | | |
|---------------------------|----------------------------------|---|
| 136. Jēlu aknu pastēte | Aknas 100 Eļļa 5 Sīpoli 20 | Zāvētas baravikas 3 Zaļumi, ķīmenes |
|---------------------------|----------------------------------|---|

Caur sietiņu izberztām jēlām aknām pieliek sarīvētu sīpolu, izmērcētas, sasmalcinātas baravikas vai ķīmenes, eļļu un visu labi sakuļ; beigās pieliek zaļumus. Pastēti izmanto maizītēm.

| | | |
|------------------------------|---|---------------------|
| 137. Jēlas aknas ar siļķi | Aknas 100 Siļķe 80 Skābi gurķi 30 | Sīpoli 50 Zaļumi |
|------------------------------|---|---------------------|

Caur sietu izberztas jēlas aknas sajauc ar sasmalcinātu siļķi, gurķiem un sīpoliem. Ar šo masu var apziest maizītes. Tās pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|-----------------------------------|--|-------------------------------------|
| 138. Jēlu aknu un ābolu želeja | Aknas 100 Āboli (skābākas šķirnes) 100 | Cukurs 30 Želatīns 5 Ūdens 50 |
|-----------------------------------|--|-------------------------------------|

Caur sietu izberztas jēlas aknas un sarīvētus ābolus samaisa ar cukura sīrupu (cukuru ar ūdeni 2—3 min. pavāra), pielej uzbrīdinātu, izšķīdinātu želatīnu (sk. 6. nod.) un ēdienu sarecina.

| | | |
|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 139. Jēlu aknu un dzērveņu žeļeja | Aknas 100 Dzērvenes 200 | Cukurs 50 Želatīns 4 |
|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------|

Caur sietu izberztām jēlām aknām pielej saldinātu, svaigu dzērveņu sulu un uzbriedinātu, izšķīdinātu želatīnu. Masu saliek ar aukstu ūdeni izskalotā traukā un patur aukstumā 1,5—2 stundas. Dzērvenes var atvietot ar jāņogu vai upeņu sulu.

| | |
|--------------------------|--|
| 140. Aknu šokolādes masa | Aknas 100 Kakao pulveris 3 Cukurs 30 |
|--------------------------|--|

Caur sietu izberztas jēlas aknas sajauc ar cukuru un kakao pulveri; atdzesē.

| | | |
|--------------------|--|------------------------------------|
| 141. Aknu biezenis | Aknas 100 Eļļa 10 Skābs krējums 5—10 | Sīpoli 10 Šķidrums 20 Zaļumi |
|--------------------|--|------------------------------------|

Izvāritas aknas kopā ar vāriem sīpoliem samal, pievieno verdošu šķidrumu. Masu vēlreiz uzkaršē, tad pieliek eļļu, krējumu, zaļumus. Šķidrums — gaļas, dārzeņu buljons vai ūdens.

| | | |
|-------------------|---|---------------------------------------|
| 142. Aknu pastēte | Aknas 150 Eļļa 10—15 Sacietējusi baltmaize 20 | Sīpoli 10 Majorāns (muskatrieksts) |
|-------------------|---|---------------------------------------|

Jēlas aknas, izmērcētu baltmaizi un eļļā saceptus sīpolus samal, pieliek pulveri saberztas garšvielas un izmaisa. Masu saliek ietaukotā veidnē un vāra ūdens peldē 0,5—1 stundu.

| | | |
|--------------------|--|---|
| 143. Aknu sacepums | Aknas 100 Taukvielas 5 Ola 1/4 Sacietējusi baltmaize 15 | Rīvmaize 10 Sīpoli 5 Zaļumi, majorāns |
|--------------------|--|---|

Jēlas aknas kopā ar izmērcētu baltmaizi un izvāritu sīpolu samal, pieliek garšvielas, olas dzeltenumu un rīvmaizi. Masā iecilā saputotu olas baltumu, saliek ietaukotā veidnē un vāra ūdens peldē. Gatavo sacepumu pārkaisa ar zaļumiem.

No aknu masas var pagatavot arī ķiļķenus, kurus ar karoti liek verdošā ūdenī un vāra apmēram 10 min.

| | | | | |
|--------------|---------------|---------------|----------|-----|
| 144. Aknas | Aknas | 100 | Citrons | 30 |
| ar dārzeņiem | Eļļa | 5—10 | Zelatīns | 10 |
| žeļejā | Ola | $\frac{1}{4}$ | Ūdens | 200 |
| | Ziedu kāposti | 50 | Zaļumi | |
| | Zaļie zirņi | 20 | | |

Ziedu kāpostus un zirņiņšus izvāra. Verdošam virumam pievieno jēlas, caur sietu izberztas un mazliet eļļā pasautētas aknas, uzbrīdinātu un izšķīdinātu želatīnu, sasmalcinātu cieti vārītu olu, zaļumus un citrona sulu. Masu ielej traukā un vēsā vietā sarecina.

| | | | | |
|-------------------------|-----------|------|----------------|----|
| 145. Sautētas smadzenes | Smadzenes | 120 | Garšas dārzeņi | 20 |
| | Sviests | 5—10 | Zaļumi | |

Sasmalcinātus garšas dārzeņus izsautē nelielā ūdens daudzumā pusemīkstus, pieliek no plēvēm atbrīvotas smadzenes un sautē tālāk. Gatavam sautējumam pievieno sviestu un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|------------------------|------------|---------------|-----------------------|----|
| 146. Smadzeņu sacepums | Smadzenes | 120 | Sacietējusi baltmaize | 15 |
| | Taukvielas | 5—10 | Citrona sula | |
| | Ola | $\frac{1}{2}$ | (citronskābe) | |
| | Piens | 30 | | |

Smadzenes un izmērcētu baltmaizi samaļ, pieliek olas dzeltenumu, citrona sulu, izmaisa, iecilā stingrās putās saputotu olas baltumu. Masu saliek ietaukotā veidnē, vāra ūdens peldē 45—60 min.

| | | | | |
|----------------------|---------------|-----|----------------|----|
| 147. Sautētas nierēs | Nieres | 120 | Garšas dārzeņi | 25 |
| | Sviests | 10 | Šķidrums | 75 |
| | Skābs krējums | 10 | Zaļumi | |
| | Milti | 5 | | |

Izvārītas nierēs sagriež gabaliņos un apcep kopā ar garšas dārzeņiem, pārkaisa ar miltiem, pārlej ar šķidrumu un aizvākotā traukā izsautē. Gatavam ēdienam pievieno krējumu, vēlreiz uzkarsē un pārkaisa ar zaļumiem. Šķidrums var būt gaļas vai dārzeņu buljons vai ūdens.

| | | | | |
|---------------------------------|---------------|------|-----------------|----|
| 148. Nieru un dārzeņu sautējums | Nieres | 120 | Garšas dārzeņi | 30 |
| | Taukvielas | 5—10 | Tomātu biezenis | 10 |
| | Skābs krējums | 10 | Milti | 5 |
| | Burkāni | 40 | Zaļumi | |
| | Skābi gurķi | 60 | | |

Izvārītas nierēs sagriež nelielās šķēlītēs, mazliet apcep, pievieno sasmalcinātus garšas dārzeņus, burkānus, gurķus, tomātu biezeni, izsautē slēgtā traukā un pietumē. Gatavam ēdienam pievieno krējumu un zaļumus.



11. att. Nieru iepriekšēja apstrādāšana

149. Mēles un dāržeņu sautējums

| | | | |
|----------------------|------|-----------------------|-----|
| <i>Mēle</i> | 100 | <i>Burkāni</i> | 60 |
| <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Zaļie zirnīši</i> | 100 |
| <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Garšas dāržeņi</i> | 20 |
| <i>Milti</i> | 5 | <i>Zaļumi</i> | |

Izvāritu mēli sagriež mazākos gabaliņos un kopā ar garšas dāržeņiem izsautē nelielā ūdens daudzumā, pakāpeniski pievienojot burkānus un zirnīšus. Gatavo sautējumu ar miltiem pietumē, pieliek krējumu un zaļumus. Sautējumam var ņemt arī citus dāržeņus (pupiņu pākstis, ziedu, rožu kāpostus u. c.).

150. Sautēta sirds

| | | | |
|-----------------------|------|---------------|----|
| <i>Sirds</i> | 110 | <i>Milti</i> | 8 |
| <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Tomāti</i> | 35 |
| <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Zaļumi</i> | |
| <i>Garšas dāržeņi</i> | 18 | | |

Sirdi izvāra pusekstu un atdzisušu samal. Mazliet apceptiem garšas dāržeņiem pievieno samalto sirdi, tomātus un sautē tālāk. Gatavu sautējumu pietumē ar miltiem, pavāra vēl 2—5 min., pieliek krējumu un zaļumus.

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|-----|----------------------|----|
| 151. Plaušu un dārzeņu sautējums | <i>Plaušas</i> | 110 | <i>Burkāni</i> | 60 |
| | <i>Sviests</i> | 5 | <i>Zaļie zirnīši</i> | 50 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | | |

Izvērītas plaušas samaļ. Sagrieztus burkānus vāra mazā ūdens daudzumā, pēc 10 min. pievieno zirnīšus, samaltās plaušas un sautē visu kopā. Tad sautējumu pietumē ar miltiem, pievieno taukvielas un vēl sautē. Gatavam ēdienam pieliek krējumu un zaļumus.

| | | | | |
|----------------------------------|----------------|----|-----------------|---------------|
| 152. Sirds un plaušu sacepums | <i>Sirds</i> | 50 | <i>Rīvmaize</i> | 15 |
| | <i>Plaušas</i> | 50 | <i>Ola</i> | $\frac{1}{2}$ |
| | <i>Sviests</i> | 10 | <i>Sipoli</i> | 10 |
| | <i>Piens</i> | 30 | <i>Zaļumi</i> | |

Sirdi un plaušas izvāra, samaļ, pievieno rīvmaizi, olas dzeltenumu, pienu un izvāritus sīpolus. Masā iecilā saputotu olas baltumu, iepilda to ietaukotā veidnē un cep cepeškrāsnī vai vāra ūdens peldē. Ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|---|--------------------------|------|------------------------|----|
| 153. Sirds, plaušu un kuņģa kotletes | <i>Iekšējie orgāni</i> | 110 | <i>Kartupeļi</i> | 30 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Kartupeļu milti</i> | 10 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 5—10 | <i>Garšas dārzeņi</i> | 15 |
| | | | <i>Šķidrums</i> | 30 |

Iekšējos orgānus samaļ kopā ar izvāritiem kartupeļiem un izsautētiem garšas dārzeņiem 2 reizes, pievieno kartupeļu miltus, krējumu un šķidrumu. Masu labi izmaisa, veido kotletes, kuras cep vai sautē. Šķidrums: dārzeņu buljons vai ūdens. Kartupeļu miltu vietā var pielikt sakultu jēlu olu ($\frac{1}{2}$ gab.)

| | | | | |
|---|--------------------------|------|---|----|
| 154. Sautēti teļa pieni (aizkrūts dziedzeris) | <i>Teļa pieni</i> | 150 | <i>Garšas dārzeņi</i> | 30 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Citronskābe vai citrona sula, zaļumi</i> | |
| | <i>Skābs krējums</i> | 5—10 | | |
| | <i>Kartupeļu milti</i> | 5 | | |

Aukstā ūdenī nomazgātus piņņus pārlej ar verdošu ūdeni, patur 15 min., noskalo ar aukstu ūdeni un novelk tiem plēvi. Piņņus kopā ar garšas dārzeņiem izsautē, pietumē ar aukstā ūdenī iejauktiem kartupeļu miltiem, uzvāra, pieliek citronskābi, krējumu un zaļumus.

Dzīvnieku iekšējo orgānu ēdienu recepšu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

I — 143, 145, 146; 141 — ar dārzeņu buljonu vai ūdeni.

II, III, XI — atļauti visi ēdieni.

IV — 141, 143, 145, 146, 154.

V, VII, VIII — 141 ar dārzeņu buljonu vai ūdeni.

VI — neviens no šīs grupas ēdieniem nav atļauts.

IX — 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, bet baltmaize, kartupeļi, kartupeļu milti, kviešu milti, rīvmaize atļautās ogļhidrātu normas robežās.

X — 141, 143, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, pa reizei — 154.

ZIVJU ĒDIENI

Paskaidrojumi par zivju iepriekšējo apstrādāšanu sniegti 6. daļā. Ja receptē minēta tikai «zivs», var ņemt jebkuru zivi. Galvenā atšķirība ir zivs tauku saturā vai cik tai miksta, maiga gaļa.

Ja zivis gatavo maltā veidā, ādu var noņemt vai arī atstāt. Pirmajā gadījumā masa būs baltāka, otrā — paraiba. Tā kā zivs ādā ir daudz limvielu un citu vērtīgu vielu, vēlams to atstāt, izņemot raupju, asu ādu, jo tā var kairināt gremošanas orgānus.

Gabaliņos vai maltā veidā sastrādātām zivīm ieteicams pielikt klāt zivju ikrus vai piņņus. Bieži tos atdod kaķim vai pat aizmet, lai gan šie iekšējie zivju orgāni ir ļoti vērtīgi, vērtīgāki par zivs gaļu. Taukvielas var būt dažādas, ja receptē nav pateikts, kāda taukviela ir jāņem. Tomēr zivju ēdieniem vislabāk izmantot augu eļļas.

Receptēs uzdotais šķidrums var būt zivju buljons (izvāra no galvām, asakām utt.), arī I, V, VI, VII, X formai, jo ekstraktvielu te ir daudz mazāk nekā gaļas buljonā, toties daudz dažādu minerālsāļu un mikroelementu, ieskaitot jodu (jūras zivis!). Kā irdinātāju maltām zivīm var ņemt sacietējušu baltmaizi — 15—20 g 1 porcijai (izmērcētu pienā vai ūdenī), ar ūdeni vai zivju buljonu sajauktus kviešu (10 g) vai kartupeļu (5 g) miltus un dažādus miksti izvāritus putraimus (15—20 g). Malto zivju masu veido ar sasalpinātām rokām; frikadeles, bumbiņas u. c. vāra vai tvaiko 10—15 min. uz mazas uguns.

Visus VII diētas formai paredzētos ēdienus gatavo bez sāls, uzlabojot ēdienu garšu ar atļautām garšvielām, garšaugiem utt., kā

tas jau teikts par zupām un gaļas ēdieniem attiecīgās nodaļās. Siļķu ēdieniem siļķes iepriekš mērcē 3—4 stundas, bieži apmainot ūdeni. Zaļumus un garšaugu dārzeņus iepriekš sasmalcina.

Zivs daudzums dots bruto svarā.

| | | | | |
|------------------------|-------------------|------|---------------|----|
| 155. Zivju biezenis | <i>Zivis</i> | 160 | <i>Piens</i> | 20 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Skābs</i> | | | |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | | |

Iztīrītas zivis samaļ, kopā ar pienu uzvāra, labi sakuļ, pievieno taukvielas un krējumu, pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|-----------------------------|--------------|------|-----------------------|----|
| 156. Zivju frikadeles, I | <i>Zivis</i> | 200 | <i>Sacietējusi</i> | |
| | <i>Eļļa</i> | 5—10 | <i>baltmaize</i> | 20 |
| | <i>Piens</i> | 20 | <i>Garšas dārzeņi</i> | 25 |
| | | | <i>Lauru lapas</i> | |

Zivis kopā ar izmērcētu baltmaizi 2 reizes samaļ, pievieno eļļu, pienu, un masu labi sastrādā. Veido bumbiņas (1 porcijā 2—3), vāra 10—15 min. verdošā ūdenī kopā ar garšas dārzeņiem un lauru lapām. Pasniedz kopā ar mērci, kartupeļiem un dārzeņu salātiem.

| | | | | |
|------------------------------|----------------|------|------------------------|----|
| 157. Zivju frikadeles, II | <i>Menca</i> | 170 | <i>Piens</i> | 20 |
| | <i>Sviests</i> | | <i>Kartupeļu milti</i> | 5 |
| | <i>(eļļa)</i> | 5—10 | <i>Sipoli</i> | 4 |
| | | | | |

Mencas fileju ar sviestā sautētiem sīpoliem samaļ 2—3 reizes, pievieno kartupeļu miltus un buljonu, izveido frikadeles, izvāra. Frikadeles pasniedz zivju zupā vai arī kā otro ēdienu kopā ar mērci, kartupeļiem un dažādiem salātiem.

| | | | | |
|------------------|-----------------------|------|--------------------|-----|
| 158. Vārīta zivs | <i>Menca</i> | 170 | <i>Šķidrums</i> | 150 |
| | <i>Sviests</i> | 5—10 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Garšas dārzeņi</i> | 15 | <i>lauru lapas</i> | |
| | | | | |

Garšas dārzeņus saliek katliņā, pārliet ar mazos gabaliņos sagrieztu mencu, pievieno lauru lapas un šķidrumu, vāra 20—30 min. Gatavo zivi pārziež ar sviestu. Zivs gabaliņus pirms to vārīšanas var apslacīt ar citrona sulu vai izšķīdinātu citronskābi. Mencas vietā var ņemt jebkuru citu zivi. Zivju vārāmo šķidrumu izmanto mērces gatavošanai.

| | | |
|---------------|-------------------------------------|--------------------|
| <i>Mērcei</i> | <i>Sviests 5—10</i> | <i>Milti 5</i> |
| | <i>Piens 50</i> | <i>Šķidrums 50</i> |
| | <i>Ola $\frac{1}{3}$</i> | <i>Zaļumi</i> |

Mērce: miltus iejauc pienā, pievieno šķidrumam, uzvāra, pieliek sakapātu cieti vārītu olu, sviestu un zaļumus. Mērci uzkarsē un pārlej zivīm. So mērci var izlietot arī citiem vārītu un sautētu zivju ēdieniem. To var sagatavot arī bez olas vai vārītas olas vietā ņemt jēlu olas dzeltenumu.

| | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 159. Vārīta zivs siltā olu mērcē | <i>Paltusa filejs 100</i> | <i>Piens 75</i> |
| | <i>Garšas dārzeņi 15</i> | <i>Ola $\frac{1}{3}$</i> |
| | <i>Lauru lapas, citronskābe</i> | <i>Milti 5</i> |
| | <i>Mērcei</i> | <i>Šķidrums 50</i> |
| | <i>Taukvielas 5—8</i> | <i>Cukurs 2</i> |
| | | <i>Zaļumi</i> |

Fileju ieberzē ar izšķīdinātu citronskābi un nelielā ūdens daudzumā kopā ar garšas dārzeņiem un lauru lapām izvāra. Miltus sajauc ar nelielu daudzumu piena, kopā ar atlikušu pienu un zivju vārāmo šķidrumu uzvāra, pievieno sakultu olu un cukuru. Mērcē ieliek gabaliņos sadalītu zivi, pārkausa ar zaļumiem.

| | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| 160. Vārītu zivju uzpūtenis | <i>Zivis 200</i> | <i>Rīvmaize 5</i> |
| | <i>Eļļa</i> | <i>Garšas dārzeņi 10</i> |
| | <i>(sviests) 5—10</i> | |
| | <i>Ola $\frac{1}{2}$</i> | |

Zivis izvāra nelielā ūdens daudzumā kopā ar garšas dārzeņiem; atdzisušās zivis un dārzeņus samaļ 2 reizes, pievieno olas dzeltenumu, eļļu, rīvmaizi. Izmaisītā masā iecilā saputotu olas baltumu, saliek ietaukotā veidnē un tvaiko ūdens peldē.

| | | |
|----------------------------|--|---|
| 161. Sautētas zivis | <i>Zivis 250</i> | <i>Milti 8</i> |
| | <i>Taukvielas 5—8</i> | <i>Garšas dārzeņi 20</i> |
| | <i>Olas</i> | <i>Sīpoli 10</i> |
| | <i>dzeltenums $\frac{1}{4}$</i> | <i>Lauru lapas, citronskābe, zaļumi</i> |
| | <i>Piens 35</i> | |
| | <i>Kefīrs</i> | |
| | <i>(rūgušpiens) 30</i> | |

Notīrītas zivis ieberzē ar izšķīdinātu citronskābi un nelielā ūdens daudzumā kopā ar garšas dārzeņiem, lauru lapām un sīpolu lēnām izsautē. No taukvielām, miltiem un piena pagatavo mērci, pievieno tai olas dzeltenumu, pielej kefīru un pieliek zaļumus.

| | | |
|------------------------------|--|---|
| 162. Pienā sautētas zivis | Menca (vai cita zivis) 170 Taukvielas 5—10 Piens 100 | Milti 5 Garšas dārzeņi 5 Zaļumi, lauru lapas |
|------------------------------|--|---|

Gabaliņos sadalītu mencu apviļā miltos un taukvielās apacep, pēc tam saliek ietaukotā veidnē kopā ar garšas dārzeņiem, pieliek lauru lapas, pārlej ar pienu un sautē aizvākotā traukā. Gatavu ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

Zivis var iepriekš neapcept. Tad miltus sajauc ar pienu un pārlej zivju kārtojumam; pievieno taukvielas, labāk eļļu.

| | | |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|
| 163. Sautētas zivis ar sieru | Zivs filejs 100 Taukvielas 5—8 Siers 30 Milti 6 | Sīpoli 5 Citrons 15—30 Zaļumi |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|

Fileju sagriež mazākos gabaliņos un kopā ar sasmalcinātu sīpolu apacep taukvielās; tāpat apacep miltus un pievieno tiem ūdeni vai zivju buljonu 75—100 ml. Acepto fileju apviļā saberztā sierā un sagatavotā mērcē izsautē. Beigās mērcei pielej citrona sulu un pieliek zaļumus.

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| 164. Zivju un tomātu sautējums | Zivs filejs 100 Eļļa 5—10 Skābs krējums 5—10 Milti 5 | Svaigi tomāti 50 Sīpoli 5 Garšas dārzeņi 5 Garšvielas, zaļumi |
|-----------------------------------|--|--|

Sagrieztu fileju sakārto ietaukotā veidnē, pārliet ar tomātu šķēlītēm, sasmalcinātiem sīpoliem, garšvielām, pārlej ar eļļu, nedaudz ūdens, uzliet vāku un sautē cepeškrāsnī. Mērcei izmanto sautēšanā radušos šķidrums un miltus, beigās pieliek krējumu un zaļumus.

| | | |
|---|---|--|
| 165. Sautēta menca ar burkāniem tomātu mērcē | Mencas filejs 100 Taukvielas 5—8 Skābs krējums 5—10 Milti 6 | Burkāni 60 Tomātu biezenis 10 Sīpoli 5 Zaļumi |
|---|---|--|

Sasmalcinātus sīpolus sacep taukvielās, pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, mazliet ūdens un sautē pusmikstus. Tad pievieno gabaliņos sadalītu zivi, tomātu biezeni un sautēšanu turpina. Beigās pārkaisa miltus, vēl nedaudz pavāra, pieliek krējumu un zaļumus.

| | | | | |
|---|---------------------|------|----------------------|-----|
| 166. Asaru fileja, burkānu un zirnišu sautējums | <i>Asaru filejs</i> | 80 | <i>Milti</i> | 8 |
| | <i>Eļļa</i> | 5—10 | <i>Burkāni</i> | 130 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Zaļie zirniši</i> | 100 |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>Zaļumi</i> | |

Fileju sadala mazākos gabaliņos, apviļā miltos un apcep eļļā; apcep arī sasmalcinātus burkānus. Pēdējos pārlej ar verdošu ūdeni un sautē. Pusmikstiem burkāniem pievieno zirnišus, apcepto fileju un aizvākotā traukā sautē tālāk. Gatavam ēdienam pieliek krējumu un pārkaisa zaļumus.

| | | | | |
|--|----------------|------|--------------------|-----|
| 167. Mencas, kartupeļu un skābu gurķu sautējums | <i>Menca</i> | 170 | <i>Kartupeļi</i> | 140 |
| | <i>Eļļa</i> | 6 | <i>Skābi gurķi</i> | 30 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Sipoli</i> | 5 |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Milti</i> | 6 | | |

Sasmalcinātus sīpolus izsautē eļļā, pieliek gabaliņos sagrieztu mencas mīkstumam, sagrieztus kartupeļus, pārlej ar šķidrumu (buljonu vai ūdeni) un izsautē. Beigās pievieno sīki sagrieztus gurķus un miltus, pavāra, pieliek krējumu un zaļumus.

| | | | | |
|---|------------------|------|------------------------|----|
| 168. Jūras asara un dārzeņu sautējums | <i>Zivis</i> | | <i>Pētersīļi</i> | 10 |
| | <i>(jūras</i> | | <i>Tomātu biezenis</i> | 20 |
| | <i>asaris)</i> | 200 | <i>Sipoli</i> | 5 |
| | <i>Eļļa</i> | 5—10 | <i>Zalumi,</i> | |
| | <i>Burkāni</i> | 60 | <i>lauru lapas</i> | |
| | <i>Selerijas</i> | 10 | | |

Sasmalcinātus dārzeņus izsautē eļļā, pieliek tomātu biezeni un lauru lapas. Asaru fileju sagriež mazākos gabaliņos un ietaukotā veidnē liek kārtām ar dārzeņiem, pievienojot sasmalcinātus sīpolus un lauru lapas. Sautē aizvākotā traukā, beigās pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|------------------------------------|--------------|------|-----------------|----|
| 169. Sautētas zivis ar skābenēm | <i>Zivis</i> | 200 | <i>Skābenes</i> | 50 |
| | <i>Eļļa</i> | 5—10 | <i>Sipoli</i> | 10 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Zaļumi</i> | |

Miltos apviļātus zivs gabaliņus apcep eļļā, tāpat apcep arī sagrieztus sīpolus un pārlej ar sasmalcinātām, apmēram 3 min. sautētām skābenēm. Visu sautē slēgtā traukā 15—20 min. Gatavu ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|------------------------------------|--|-----------------------|
| 170. Sautētas zivis ar gailenēm | Asaru filejs 100 Taukvielas 5—10 Skābs krējums 5—10 | Gailenes 60 Zaļumi |
|------------------------------------|--|-----------------------|

Sasmalcinātas gailenes izsautē taukvielās. Gabaliņos sagrieztu fileju sakārto ietaukotā veidnē, pārlik ar sēnēm un cepeškrāsnī izsautē. Gatavam ēdienam pievieno krējumu un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|---------------------|--|---|
| 171. Zivju veltnīši | Paltusa filejs 100 Sviests 5 Skābs krējums 5—10 Skābi gurķi 30 | Garšas dārzeņi 10 Sipoli 5 Tomātu biezenis 10 Zaļumi |
|---------------------|--|---|

Fileju sagriež 2—3 gabaliņos, izdauza, pārlik ar garenos gabaliņos sagrieztu gurķi, sasmalcinātiem sipoliem, satin veltnīšos, veidnē pārlej ar ūdeni vai zivju buljonu un kopā ar garšas dārzeņiem izsautē. Kad zivs ir jau gandrīz mīksta, to pārlej ar tomātu biezeni vai pārlik ar svaigu tomātu ripiņām un vēl mazliet pasautē. Beigās pievieno sviestu, krējumu un zaļumus.

| | | |
|--------------------|--|---------------------------------------|
| 172. Zivju veltnis | Zivis 140 Piens 20 Ola $\frac{1}{3}$ | Sacietējusi baltmaize 20 Zaļumi |
|--------------------|--|---------------------------------------|

Zivis samaļ kopā ar izmērcētu baltmaizi. Masu saliek uz samitrinātas marles 1,5—2 cm biezā kārtā, pārkaisa ar sakapātu cieti vārītu olu un zaļumiem, izveido ar marles palīdzību klaiņi un to ūdenī izvāra (var arī izcept cepeškrāsnī, bet tad — bez marles). Veltņi var pildīt arī ar sautētiem dārzeņiem, dažādiem mīksti izvāriem putraimem, sēnēm u. c.

| | | |
|--|--|---|
| 173. Ar zivīm pildīti kāpostu vīstokļi | Zivis 90 Eļļa 10—15 Miežu putraimi 3 | Svaigi kāposti 200 Sipoli 5 Tomātu biezenis 8 Zaļumi |
|--|--|---|

Čauganu kāpostu galviņu apvāra pusmīkstu, atdala lapas un katrai izgriež resno dzīslu. Zivju mīkstumu 2 reizes samaļ, pieliek izsautētus sipolus un vāriņus, pusmīkstus miežu putraimus. Sastrādāto masu ietin kāpostu lapās, apcep, katliņā pārlej nedaudz ar kāpostu vārāmo ūdeni, pieliek tomātu biezeni un sautē. No sautējamā šķidrums pagatavo mērci, to pietumējot ar miltiem, pieliekot krējumu un zaļumus.

| | | | |
|---------------------------------------|-------------------|------|-------------------|
| 174. Zivju un baraviku sacepums | Zivis | | Garšas dārzeņi 10 |
| | (asaru filejs) | 100 | Zāvētas |
| | Eļļa | 5—10 | baravikas 10 |
| | Skābs krējums | 5 | Citrons 20 |
| | Milti | 3 | Zaļumi |

Izvēritu un gabaliņos sadalītu fileju liek ietaukotā veidnē kārtām ar izmērcētām, izvēritām, sagrieztām baravikām un pārlej ar mērci, ko sagatavo no miltiem, eļļas, baraviku vārāmā ūdens, krējuma un citrona sulas. Ēdienu cep aizvākotā traukā cepeškrāsnī. Gatavo sacepumu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | |
|---------------------------------------|---------------|---------------|------------------------|
| 175. Mencu un makaronu sacepums | Mencas filejs | 100 | Skābs |
| | Makaroni | 25 | krējums 10—15 |
| | Burkāni | 63 | Piens 40 |
| | Ola | $\frac{1}{3}$ | Zaļumi, lauru lapas |

Fileju izvēra, sadala mazākos gabaliņos un kārtā veidnē kopā ar izvēritiem makaroniem, sasmalcinātiem vāritiem burkāniem un zaļumiem. Kārtojumu pārlej ar olas un piena maisījumu un cep cepeškrāsnī vai karsē ūdens peldē. Gatavo sacepumu pārziež ar krējumu un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | |
|-----------------------------------|---------------|---------------|------------|
| 176. Mencu un burkānu sacepums | Mencas filejs | 100 | Rīvmaize 5 |
| | Eļļa | 5—10 | Burkāni 70 |
| | Piens | 25 | Zaļumi |
| | Ola | $\frac{1}{3}$ | |

Fileju izvēra un sadala gabaliņos. Veidnē liek kārtām vāritus, sasmalcinātus burkānus un mencu, pārlaista ar eļļu, pārkaisa ar zaļumiem, pārlej ar sakultas olas un piena maisījumu, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī (15—30 min.).

| | | | |
|--|-------|---------------|---------------|
| 177. Zivju un kartupeļu sacepums | Zivis | 150 | Rīvmaize 5 |
| | Eļļa | 8 | Kartupeļi 140 |
| | Piens | 25 | Zaļumi |
| | Ola | $\frac{1}{2}$ | |

Izvēritu zivi sadala gabaliņos. Kartupeļus izvēra ar mizu pusmīkstus, nomizo, sagriež plānās šķēlītēs. Veidnē liek kārtām kartupeļus un zivis, iekaisot pa starpām zaļumus, pārlej ar sakultas olas un piena maisījumu, pārlaista ar eļļu, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī vai vāra ūdens peldē.

178. Jēlu zivju
sacepums

Zivis 150
Eļļa 5—10
Ola $\frac{1}{3}$

Sacietējusi
baltmaize 20
Piens 25
Sīpoli 4

Zivju mikstās daļas samaļ, pieliek sasmalcinātus, eļļā izsautētus sīpolus, izmērcētu baltmaizi un vēlreiz samaļ. Tad pievieno pienu, sakultu olu, saliek masu veidnē un tvaiko vai cep cepeškrāsnī.

179. Uz restēm
ceptas zivis

Zivis 200
Eļļa 5—8
Sīpoli 5

Citrona sula
(citronskābe)

Notīrītas zivis sagriež gabaliņos, apslaka no abām pusēm ar citrona sulu un eļļu. Zivis novieto uz restēm virs cepešpannas un cep cepeškrāsnī. Restes var likt arī tieši uz lapu koku oglēm. Pasniedz kopā ar mērci, kartupeļiem un dažādiem salātiem.



12. att. Tā zivi cep uz restēm

| | | |
|------------------------|------------------------------------|--|
| 180. Zivju kotletes | Zivis 170 Eļļa 5—13 Piens 25 | Sacietējusi baltmaize 20 Rīvmaize 10 Sīpoli 4 |
|------------------------|------------------------------------|--|

Zivju mīkstumam kopā ar izmērcētu baltmaizi un izsautētu sīpolu samal. Masai pielej pienu, daļu eļļas (3 ml), zivju buljonu. To sastrādā, līdz tā kļūst vijīga, veido kotletes, apviļā rīvmaizē un cep sakarsētā eļļā.

Asakas, galvas, spuras savāra par buljonu un to pievieno kotlešu masai. Šīs kotletes var arī sagatavot tvaika peldē, bet tad buljona vietā ņem ūdeni. Kotletes var pildīt ar sakapātu cieti vārītu olu un zaļumiem.

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| 181. Zivs filejs krējuma mērcē | Zivs filejs 190 Taukvielas 10 Skābs krējums 10—20 | Siers 5 Milti 10 Zaļumi, lauru lapas |
|-----------------------------------|--|---|

Fileju sagriež mazākos gabaliņos, apviļā miltos, apcep eļļā, saliek veidnē vai porciju panniņā, pārlej ar krējuma mērci, kuru pagatavo no atlikušiem miltiem, šķidruma un krējuma, pārkaisa ar rīvētu sieru, uzliek vāku, vēl pakarsē cepeškrāsnī vai uz pavarda. Gatavo ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|-------------------|--|--|
| 182. Zivis želejā | Svaigas zivis 250 Burkāni 30 Zaļie zirnīši 20 Sīpoli 10 | Zelatīns 10 Šķidrums 150 Citrons, zaļumi, lauru lapas |
|-------------------|--|--|

Iztīrītas zivis sagriež nelielos gabaliņos, pārlej ar ūdeni un kopā ar notīritiem burkāniem, sīpoliem un lauru lapām izvāra. Izvāritai zivij izņem asakas un glīti sakārto traukā, kopā ar sargieziem burkāniem un izvāritiem zirnīšiem. Izmērcētu želatīnu pievieno buljonam, uzkarsē (bet nevāra!), izkāš, pielej citrona sulu un iegūto šķidrumu pārlej zivīm; pārkaisa ar zaļumiem. Ieteicams želeju gatavot no svaigām siļķēm.

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| 183. Siļķu un kāļu sautējums | Siļķes 100 Eļļa 10—15 Skābs krējums 10 Milti 10 | Kāļi 300 Sīpoli 20 Ķīmenes, zaļumi |
|---------------------------------|--|--|

Nomizotos kāļus smalki sagriež, pārkaisa ar ķīmenēm un sautē. Kad tie gandrīz mīksti, pievieno eļļā saceptus sīpolus, izkarsētus miltus, iztīrītas, siki sagrieztas siļķes un vēl pasautē 10 min. Gatavam ēdienam pieliek krējumu un zaļumus.

| | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------------|
| 184. Silķu veltnīši | <i>Silķes</i> 150 | <i>Rīvmaize</i> 10 |
| | <i>Eļļa</i> 5—8 | <i>Kartupeļi</i> 200 |
| | <i>Ola</i> $\frac{1}{3}$ | <i>Sīpoli</i> 5 |

Silķi, kam izņemtas asakas, kopā ar vārītiem kartupeļiem samal, pieliek olu, pusi rīvmaizes, sasmalcinātus sīpolus, izveido veltnīšus, apviļā tos rīvmaizē un cep.

| | | |
|--|----------------------------|----------------------|
| 185. Silķu un kartupeļu sautējums | <i>Silķes</i> 100 | <i>Kartupeļi</i> 250 |
| | <i>Eļļa</i> 8—10 | <i>Sīpoli</i> 20 |
| | <i>Skābs krējums</i> 10—15 | <i>Zaļumi</i> |

Sīpolus sasmalcina, apcep, pievieno šķēlītēs vai gabaliņos sagrieztus nevārītus kartupeļus, pārlej ar verdošu ūdeni un sautē (10—15 min.). Tad pievieno sagrieztu silķi, (iepriekš izņem asakas) un vēl mazliet pasautē. Gatavam ēdienam pieliek krējumu un zaļumus.

| | | |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 186. Silķu sacepums | <i>Silķe</i> 150 | <i>Ola</i> $\frac{1}{2}$ |
| | <i>Eļļa</i> 5—8 | <i>Sacietējusi</i> |
| | <i>Skābs krējums</i> 10 | <i>baltmaize</i> 20 |
| | <i>Piens</i> 20 | <i>Sīpoli</i> 5 |

Silķei izņem asakas, sagriež mazos gabaliņos, pieliek olas dzeltenumu, sasmalcinātus, taukvielās apceptus sīpolus un mazos gabaliņos sagrieztu, pienā izmērcētu baltmaizi. Beigās iecilā saputotus olu baltumus. Masu saliek veidnē, pārlaista ar atlikušo eļļu, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī.

| | |
|-------------------------------|------------------------|
| 187. Cepti zivju pieņi | <i>Zivju pieņi</i> 100 |
| | <i>Eļļa</i> 5—10 |
| | <i>Rīvmaize</i> 5 |

Zivju pieņus sagriež gabaliņos, apviļā rīvmaizē (vai miltos) un eļļā cep vai sautē. Klāt pasniedz tomātu vai citu mērci.

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 188. Ikru un dārzeņu sautējums | <i>Zivju ikri</i> 100 | <i>Sīpoli</i> 10 |
| | <i>Eļļa</i> 10 | <i>Garšas dārzeņi</i> 15 |
| | <i>Milti</i> 5 | <i>Tomātu biezenis</i> 10 |
| | <i>Svaigi kāposti</i> 100 | <i>Zaļumi</i> |

Sīpolus apcep eļļā, pieliek sagrieztus kāpostus, garšas dārzeņus, ikrus, tomātu biezeni, pārlej ar šķidrumu un visu kopā sautē. Sautējumam pievieno miltus, vēl pavāra 2—3 min.; gatavo ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

Zivju ēdienu receptu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

- I — 155, 156, 158, 159, 160, 161, 176, 182; bez apcepšanas vai tvaikotā veidā, vislabāk ūdens peldē — 162, 172, 177, 180.
- II — atļauti visi zivju ēdieni, izņemot 170.
- III, XI — atļauti visi zivju ēdieni.
- IV — 155, 156, 158, 159, 160, 161, 162, 175, 176, 178, 179, 182; sautētā veidā vai ūdens peldē — 172, 179, 180.
- V — 155, 156, 158, 159, 160, 161, 164, 171, 175, 176, 182; bez apcepšanas — 162, 173; ūdens peldē — 172, 177, 180.
- VI — 155, 156, 158, 159, 160, 161, 162, 164, 171, 175, 176, 178, 182; bez apcepšanas — 172; ūdens peldē — 173, 177, 180.
- VII — 155, 156, 158, 159, 160, 161, 162, 164, 171, 175, 176, 177, 182; bez apcepšanas — 173; ūdens peldē — 172, 180; visi zivju ēdieni šai diētas formai gatavojami bez sāls.
- VIII — 172, 173, 179, 182; ar mazāko tauku devu — 155, 156, 158, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 167, 168, 169, 170, 171, 174, 175, 176, 178, 180.
- IX — atļauti visi zivju ēdieni, bet piedevas (baltmaize, kartupeļu milti, kviešu milti, makaroni, miežu putraini, rīvmaize) pēc atļautās ogļhidrātu normas; ēdienam 159 cukura vietā jāņem saharīns.
- X — atļauti visi ēdieni, izņemot 170, 174, 183, 184, 185, 186, 187, 188; tomēr zivju sacepumi un zivju ēdieni ceptā veidā lietojami mazāk.
- XI — atļauti visi zivju ēdieni.

MĒRCES

Vispārējie norādījumi par mērču sagatavošanu jau sniegti 6. nodaļā. Šeit ievietotas receptes tikai tādām mērcēm, kam nozīme slimnieku uzturā. Visvairāk ir balto mērču ar pienu vai dārzeņu novārījumu pamatā, mazāk — ar buljonu, kas dažām diētām nav atļauts. Šīs iedaļas beigās dotas receptes mērcēm, kas ierosina ēstgribu. Tās piemērotas galvenokārt novājinātiem un mazasinīgiem cilvēkiem (XI diēta).

Visām mērcēm zaļumus (sasmalcinātā veidā), sviestu, krējumu, augļu, ogu un dārzeņu sulas, kā arī sāli pieliek pašās beigās, kad mērci vairs tālāk nekarsē. Daļai slimnieku (VII, daļēji X diēta) mērces gatavo bez sāls, tādēļ receptēs tās daudzums nav uzrādīts. Kopējais mērces daudzums 60—100 ml.

| | | |
|-------------------------|------------------|----------------|
| 189. Piena mērce | <i>Piens 60</i> | <i>Milti 5</i> |
| | <i>Sviests 5</i> | <i>Zaļumi</i> |

Miltus samaisa ar daļu auksta piena, maisot pieļej verdošam pienam, pavāra 5—7 min. (pieliek sāli). Gatavai mērcei pieliek sviestu un zaļumus. Pasniedz pie kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | |
|--|------------------|----------------|
| 190. Piena mērce ar kartupeļu miltiem | <i>Piens 60</i> | <i>Milti 3</i> |
| | <i>Sviests 5</i> | <i>Zaļumi</i> |

Aukstā pienā iejauktus kartupeļu miltus maisot pieļej verdošam pienam un 2—3 min. pavāra; pievieno sviestu un zaļumus. Šī mērce ir garšīgāka par iepriekšējo (sk. 189. rec.), jo te maz jūt miltu garšu. Pasniedz pie kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| 191. Piena un omletes mērce | <i>Piens 90</i> | <i>Milti 5</i> |
| | <i>Ola $\frac{1}{4}$</i> | <i>Zaļumi</i> |
| | <i>Sviests 5</i> | |

Olu sakuļ ar 1 ēdamkaroti piena (20 ml) un ar sviestu izziestā trauciņā ūdens peldē uzkarsē. Omleti sagriež gabaliņos un pārlej ar piena mērci (sk. 189. rec.). Pievieno sviestu un zaļumus. Pasniedz pie kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | |
|------------------------------------|-------------------|------------------|
| 192. Piena un burkānu mērce | <i>Piens 50</i> | <i>Sviests 5</i> |
| | <i>Burkāni 50</i> | <i>Milti 3—5</i> |

Pagatavotai piena mērcei (sk. 189. rec.) pievieno sviestu, izsautētus, saberztus burkānus vai to sulu. Pasniedz pie kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | |
|---|------------------|----------------|
| 193. Piena un tomātu sulas mērce | <i>Piens 50</i> | <i>Milti 5</i> |
| | <i>Sviests 5</i> | <i>Zaļumi</i> |
| | <i>Tomāti 50</i> | |

Izkarsētus miltus sajauc ar verdošu pienu un 5—7 min. pavāra, tad pievieno tomātu sulu, sviestu un zaļumus. Mērci ēd kopā ar kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---------------------|
| 194. Piena mērce ar sīpoliem | <i>Piens 60</i> | <i>Sīpoli 10—20</i> |
| | <i>Sviests 5</i> | <i>Zaļumi,</i> |
| | <i>Milti 5</i> | <i>lauru lapas</i> |

Miltus ieauc aukstā pienā, maisot pieļej verdošam pienam, pieliek lauru lapas, izvārtus, saberztus sīpolus (sāli) un 5—7 min. pavāra; pievieno sviestu un zaļumus. Pasniedz pie kartupeļu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | | | |
|--|----------------|-------|--------------------|----|
| 195. Baltā mērce ar dārzeņu novārijumu | <i>Sviests</i> | 5 | <i>Sīpoli</i> | 10 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Pētersīļi,</i> | |
| | <i>krējums</i> | 10—15 | <i>selerijas</i> | 10 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Burkāni</i> | 15 | <i>lauru lapas</i> | |

Mazā ūdens daudzumā (100 ml) izvāra kopā burkānus, sīpolus, pētersīļus un selerijas, izkāš. Daļu iegūtā novārijuma atdzesē, iejauc tur miltus, pielej klāt pārējam šķidrumam un 5—7 min. pavāra; pievieno (sāli) sviestu, krējumu, zaļumus. Pasniedz pie kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | | | |
|-------------------------------|----------------------|----|---------------|-----|
| 196. Krējuma un rīsu mērce | <i>Rīsi</i> | 10 | <i>Cukurs</i> | 1—3 |
| | <i>Salds krējums</i> | 20 | <i>Kakao</i> | 3 |

Ar aukstu ūdeni pārlietus rīsus izvāra, izberž caur sietu. Kakao pulveri sajauc ar cukuru, pievieno rīsiem un samaisa ar krējumu (pieliek sāli). Mērci var papildināt ar kādu augļu, ogu vai burkānu sulu līdz vajadzīgam mērces tilpumam (80—100 ml). Šī mērce domāta vispirms IV diētai.

| | | |
|------------------|----------------------|-----|
| 197. Kliju mērce | <i>Kviešu klijas</i> | 20 |
| | <i>Upeņu sula</i> | 20 |
| | <i>Ūdens</i> | 150 |

Klijas pārlej ar verdošu ūdeni un 30 min. pavāra, izkāš, (pieliek sāli), vēlreiz uzvāra un beigās pielej sulu. Mērcei var pielikt arī skābu krējumu (10 g) un sulai ņemt dažādus citus augļus, ogas, arī dārzeņus. Šo mērci pasniedz pie kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | | | |
|--------------------------------|----------------------|---|------------------------|----|
| 198. Baltā mērce ar buljonu | <i>Sviests</i> | 5 | <i>Gaļas (dārzeņu)</i> | |
| | <i>Skābs krējums</i> | 5 | <i>buljons</i> | 70 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Zaļumi</i> | |

Izkarsētiem miltiem maisot pielej karstu buljonu, izkāš un 20—30 min. pavāra (pieliek sāli). Ja patīk un drīkst, mērcei var pielikt arī sasmalcinātus skābus gurķus (30 g; II, III, V, VII, IX, X, XI). Mērce pēc tam vēl 10—15 min. jāpavāra. Gatavai mērcei pievieno sviestu, krējumu, zaļumus.

| | | |
|-------------------------|--------------------|-------|
| 199. Rīvmaizes mērce | <i>Sviests</i> | 20—30 |
| | <i>Rīvmaize</i> | 10 |
| | <i>Citronskābe</i> | |

Izkausētam sviestam pievieno rīvmaizi un citronskābes šķīdumu, uzkarsē. Mērce domāta galvenokārt XI diētai un vispār vārītu un sautētu ziedu kāpostu pārļiešanai.

200. Olu mērce

Olas dzeltenums 1
 Buljons (gaļas,
 dārzeņu) 50

Olai piemaisa karstu buljonu (pieliek sāli) un mērci ūdens peldē sabiezina. Mērce domāta galvenokārt IX diētai, bet to var arī lietot pie kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

201. Citrona mērce

Citrons 15
 Salds
 krējums 20—30
 Ola $\frac{1}{2}$

Olu sajauc ar krējumu, pierīvē citrona miziņu, ūdens peldē sabiezina un pieliek sāli. Gatavai mērcei pielej citrona sulu. Lieto pie kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

202. Gaļas sulas mērce

Gaļas sula 40
 Sviests
 (skābs
 krējums) 3

Sulas apzīmējums lietots tam šķidrumam, kas rodas, cepot liellopu vai teļa gaļu vai liesu putnu. To nostādina, nosmeļ taukus, izkāš, uzvāra, pieliek sviestu. So mērci pasniedz pie kartupeļu, dārzeņu un gaļas ēdieniem.

203. Zivju mērce

| | | | |
|---------------|---------------|-----------------|----|
| Sviests | 5 | Milti | 4 |
| Skābs krējums | 5 | Zivju buljons | 70 |
| Ola | $\frac{1}{2}$ | Citrons, zaļumi | |

Izkarsētus miltus sajauc ar buljonu, pavāra, pievieno citrona (gurķu) sulu (sāli), sviestu, krējumu, sasmalcinātu olu un zaļumus. Citrona sulas vietā var būt citronskābe, dzērveņu, skābu gurķu u. c. skāba sula. Pasniedz pie kartupeļu, dārzeņu un zivju ēdieniem.

204. Saldskābā mērce

| | | | |
|--------------------------|-------|-----------------------------|----|
| Sviests | 5 | Burkāni | 10 |
| Skābs krējums | 10—15 | Tomāti | 10 |
| Milti | 3 | Sīpoli | 10 |
| Rudzu maize | 10 | Pētersīļi, selerijas | 10 |
| Āboli (vai rabarberi) | 20 | Lauru lapas, citronskābe | |
| Zāvētas plūmes | 15 | | |

Burkānus, sīpolus, pētersīļus, selerijas, tomātus un lauru lapas savāra 150 ml ūdens; pievieno izkarsētus miltus, izkāš un pavāra 20—30 min. Tad pieliek izmērcētu maizi (sāli) un plūmes, izsautētus, saberztus ābolus, un beidzot sviestu, krējumu un citronskābi. Pasniedz kopā ar kartupeļu, dārzeņu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | | | |
|------------------|----------------|------|-------------------|----|
| 205. Siera mērce | <i>Siers</i> | 10 | <i>Rūgušpiens</i> | 15 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Spināti</i> | 10 |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>Zaļumi</i> | |

Spinātus izsautē, samaisa ar krējumu, rūgušpienu un sarīvētu sieru. Gatavai mērcei pieliek sasmalcinātus zaļumus. Pasniedz pie kartupeļu un gaļas ēdieniem.

| | | | | |
|-------------------|----------------------|----|--------------------------|----|
| 206. Šķiņķa mērce | <i>Šķiņķis</i> | 15 | <i>Šķidrums (dārzeņu</i> | |
| | <i>Sviests</i> | 2 | <i>buljons)</i> | 70 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 5 | <i>Zaļumi,</i> | |
| | <i>Milti</i> | 4 | <i>citronskābe</i> | |
| | <i>Puravi</i> | 15 | | |

Gabaliņos sagrieztu šķiņķi kopā ar izvārītiem puraviem apcep, pievieno izkarsētus, dārzeņu buljonā iejauktus miltus, pavāra 20—30 min. Beigās pievieno krējumu, citronskābi un zaļumus. Dārzeņu buljona vietā var būt arī ūdens, kliju novārījums un dažādu putraimu un makaronu vārīšanas ūdens. Šī mērce sevišķi domāta VII diētai kā bez sāls gatavotu ēdienu piedeva.

| | | | | |
|------------------|----------------|------|------------------------|----|
| 207. Nieru mērce | <i>Nieres</i> | 100 | <i>Sipoli</i> | 10 |
| | <i>Sviests</i> | 5 | <i>Tomātu biezenis</i> | 5 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Buljons (gaļas,</i> | |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>dārzeņu)</i> | 60 |
| | <i>Milti</i> | 3 | <i>Zaļumi</i> | |

Liellopu nieres atbrīvo no taukiem un plēvēm, pa vidu pārgriež, nomazgā. Tad liek aukstā ūdenī, uzvāra, ūdeni nolej, nieres noskalo, pārlej ar verdošu ūdeni un vāra gatavas. Nieres sagriež šķēlītēs, kopā ar sipoliem, miltiem un tomātu biezeni sviestā apcep, pievieno buljonu (sāli) un uzvāra; pieliek krējumu un zaļumus. Teļa nieres nav iepriekš jāvāra, tās nomērcē vājā etiķ-ūdenī. So mērci pasniedz pie kartupeļu ēdieniem. Vēlama skābētu gurķu piedeva.

| | | | | |
|----------------------------|----------------------|----|----------------|----|
| 208. Aknu mērce ar ķilavām | <i>Aknas</i> | 75 | <i>Milti</i> | 10 |
| | <i>Ķilavas</i> | 10 | <i>Sipoli</i> | 15 |
| | <i>Taukvielās</i> | 10 | <i>Buljons</i> | 60 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 5 | <i>Zaļumi</i> | |

Plānās šķēlītēs sagrieztas aknas pārkaisa ar sāli, apviļā miltos un apcep taukvielās. Tad pievieno buljonu un taukvielās kopā ar sipoliem apceptas ķilavas. Visu sautē ar vāciņu noslēgtā traukā 5—7 min.; gatavai mērcei pievieno zaļumus un krējumu. Pasniedz pie kartupeļu ēdieniem.

| | | |
|---------------------|--|--|
| 209. Mārrutku mērce | Mārrutki 30 Sviests 5 Skābs krējums 5—10 | Cukurs 1 Milti 3 Buljons (gaļas, dārzeņu) 60 |
|---------------------|--|--|

No izkarsētiem miltiem un buljona sagatavo mērci, pieliek sarīvētus, etiķi izkarsētus mārrutkus un 5—7 min. pavāra. Gatavai mērcei pieliek cukuru, sviestu, krējumu, zaļumus. Mērci ēd kopā ar kartupeļu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 210. Biešu un mārrutku mērce | Bietes 25 Mārrutki 30 Eļļa 10 | Etikis 10 Cukurs 3 |
|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|

Mārrutkus un izvārītas bietes sarīvē, samaisa ar etiķa, eļļas un cukura maisījumu. Cukura vietā IX diētai saharīns. Mērci pasniedz pie kartupeļu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | |
|------------------|--|-----------------------|
| 211. Ābolu mērce | Svaigi āboli 30 Burkāni 30 Mārrutki 10 | Etikis 10 Cukurs 3 |
|------------------|--|-----------------------|

Sarīvētus mārrutkus un ābolus samaisa ar burkānu sulu, etiķi un cukuru. Cukura vietā IX diētai saharīns. Mērci pasniedz pie kartupeļu, gaļas un zivju ēdieniem.

| | | |
|-----------------|--|--|
| 212. Sēņu mērce | Sēnes 100 Taukvielas 10 Skābs krējums 10 Milti 4 Sīpoli 20 | Tomātu biezenis 5 Buljons (gaļas, dārzeņu) 80 Zaļumi |
|-----------------|--|--|

Izkarsētus miltus sajauc ar karstu buljonu, izkāš, vāra 20—30 min., pieliek sasmalcinātas, taukvielās kopā ar sīpoliem saceptas sēnes, tomātu biezeni (sāli) un visu vēl pavāra. Krējums un zaļumi pievienojami pašās beigās. Ieteicama pie kartupeļu un gaļas ēdieniem.

Mērču recepšu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

- I — visas, no tām ar dārzeņu buljonu — 198, 200, ar mazāku sīpolu devu — 194, bez skābes piedevas — 203.
II — visas, izņemot 199, 208, 209, 212; mērces var gatavot ar dažādu buljonu.

- III — visas, izņemot 199, 207, 208, 209, 212.
- IV — 189, 190, 191, 192, 193, 195, 196, 197, 200, 201, 203; 194 ar mazāko sīpolu devu; buljons — dažāds.
- V — 189, 190, 191, 192, 193, 195, 196, 197, 203, 204; 194 ar mazāko sīpolu devu; 201 ar mazāko krējuma devu; visas mērces ar dārzeņu buljonu.
- VI — 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 198, 201, 203, 204; visas mērces ar dārzeņu buljonu.
- VII — 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 200, 201, 203, 204, 206; visas mērces ar dārzeņu buljonu un bez sāls.
- VIII — nekādas mērces.
- IX — 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 200, 202, 203, 205, 206, 207, 209, 210, 211, 212; kartupeļu milti, kviešu milti, risi pēc atļautās ogļhidrātu devas, cukura vietā — saharīns.
- X — 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 200, 201, 203, 204, 206; mērču sagatavošanai atļauts arī gaļas buljons, tomēr lielāko tiesu jāņem dārzeņu buljons; taukvielu piedeva — mazākā.
- XI — atļautas visas mērces.

KARTUPEĻU ĒDIENI

Kartupeļi ir aukstā gadalaikā ļoti svarīgs, varbūt vissvarīgākais C vitamīna avots uzturā Latvijas klimatiskajos apstākļos. Tomēr daudzi cilvēki tos nelieto ikdienas uzturā, apstrādāšanas pūļu dēļ, varbūt arī nezina, cik dažādos veidos tos var sagatavot. Sevīši tas attiecas uz slimnieku uzturu, kurā nepatīku pret ēdienu vispirms un lielāko tiesu izraisa apnicība. Tieši tā tas ir ar kartupeļiem, kurus pieņemts vai nu vārīt, vai izvāritus uz pannas uzcept (tādos C vitamīna vairs nav!), vai arī sagatavot biezeņa veidā. Arī tur vairs nav C vitamīna, ja biezeni nepareizi sagatavo.

Kartupeļu sagatavošanas veids ir ļoti svarīgs, par ko jau sīki paskaidrots 69. lpp. Ar mizu izvāritos un mizotos tvaikotos kartupeļos C vitamīns saglabājas labāk. Vērtīgākais kartupeļos atrodas tieši zem mizas, tāpēc — mizot plāni, ja to dara! Katra atkārtota kartupeļu uzsildīšana iznīcina tajos pēdējās C vitamīna atliekas; tas pats notiek, ja sagatavotos kartupeļus glabā uz siltas plīts vai cepeškrāsnī. Tad jau labāk tos uzglabāt atdzisušus un otrreiz uzsildīt.

Seit dotas dažādu kartupeļu ēdienu receptes, daļa no tām varbūt liksies neparasta. Tomēr visas receptes ir pārbaudītas un gatavie

ēdieni ir garšīgi. To izstrādāšanā vadošais princips bija atrast ko jaunu, pēc garšas interesantu, bet reizē vērtīgu.

Kartupeļi jāizvēlas, cik iespējams, vienāda lieluma un ļoti rūpīgi zem ūdens strūkļas jānomazgā, pēc tam vairākas reizes jāskalo. Tas viss jā dara īsi pirms kartupeļu tālākās apstrādāšanas. Kartupeļi jā mizo tieši pirms to karsēšanas, bet, kad tie gatavi, tūlīt jāēd. Kartupeļus liek vārtīties (arī sautētīties) verdošā ūdenī, katliņu izvēlas piemērotu kartupeļu daudzumam. Ūdenim jābūt tik daudz, lai tas kartupeļus apsegtu, virsū obligāti jāliek vāciņš. Sāls jāliek pašās beigās, nelielam daudzumam — pēc nokāšanas.

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| 213. Jaunie kartupeļi eļļā | <i>Kartupeļi</i> 250 <i>Eļļa</i> 5—10 <i>Skābs krējums</i> 5—10 | <i>(vai kefīrs)</i> 30 <i>Dilles</i> 7 |
|-----------------------------------|---|---|

Kartupeļus izvāra, nomizo un pārlej ar sakultu eļļas, krējuma un dilļu maisījumu.

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| 214. Kartupeļi baltajā mērcē | <i>Kartupeļi</i> 250 <i>Sviests</i> 5—10 <i>Piens</i> 80 | <i>Milti</i> 2 <i>Zaļumi, lauru lapas</i> |
|-------------------------------------|--|--|

Kartupeļus nomizo, sagriež šķēlītēs, pārlej ar verdošu pienu un sautē. Gandrīz gatavam ēdienam pievieno lauru lapas un ūdenī iejauktus miltus, beidzot (sāli) sviestu un zaļumus.

| | | |
|---|--|-----------------------------------|
| 215. Kartupeļu un zaļo zirnišu sautējums | <i>Kartupeļi</i> 200 <i>Zaļie zirniši</i> 100 <i>Sviests</i> 5 | <i>Piens</i> 100 <i>Zaļumi</i> |
|---|--|-----------------------------------|

Kartupeļus sagriež gabaliņos, pārlej ar verdošu pienu un pasautē. Pēc 10—15 min. pieliek zaļos zirnišus un sautēšanu turpina. Sviestu (sāli) un zaļumus pieliek pašās beigās.

| | | |
|--|--|--|
| 216. Kartupeļu un dārzeņu sautējums | <i>Kartupeļi</i> 200 <i>Sviests</i> 5—10 <i>Piens</i> 100 <i>Milti</i> 3 <i>Burkāni</i> 70 | <i>Svaigi kāposti (ķirbji, kabači, kāļi)</i> 100 <i>Lauru lapas, zaļumi</i> |
|--|--|--|

Dārzeņus un kartupeļus sagriež mazos gabaliņos, pārlej ar verdošu pienu vai ūdeni un kopā sautē. Gandrīz gatavam ēdienam pievieno ūdenī iejauktus miltus, vēl pavāra, tad pieliek sviestu, krējumu (sāli) un zaļumus.

| | | |
|---|--|---|
| 217. Kartupeļu un skābu gurķu sautējums | Kartupeļi 250 Eļļa vai sviests 5 Skābs krējums 5—10 | Skābi gurķi 50 Tomātu biezenis 5 Sīpoli 10 Šķidrums 60 Zaļumi |
|---|--|---|

Sīpolus apcep un sautē kopā ar šķēlītēs sagrieztiem kartupeļiem, kas pārlieti ar verdošu šķidrumu. Jau gandrīz gataviem kartupeļiem pieliek tomātu biezeni un plānās šķēlītēs sagrieztus gurķus. Krējums (sāls) un zaļumi pašās beigās. Šķidrums — dārzeņu vai gaļas buljons, kliju novārījums u. tml.

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| 218. Kartupeļu un sēņu sautējums | Kartupeļi 300 Eļļa 5—10 Skābs krējums 10—15 Milti 3 | Sēnes 80 Sīpoli 20 Šķidrums 100 Zaļumi, lauru lapas |
|----------------------------------|--|---|

Sasmalcinātas sēnes un sīpolus sacep eļļā, pieliek gabaliņos sagrieztus kartupeļus, pielej verdošu šķidrumu (ūdeni, gaļas, dārzeņu buljonu) un sautē. Gandrīz gatavam ēdienam pieliek lauru lapas, izkarsētus, karstā šķidrumā iejauktus miltus, pašās beigās (sāli) krējumu un zaļumus.

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| 219. Kartupeļu un augļu sautējums | Kartupeļi 280 Sviests vai eļļa 5—10 Skābs krējums 5—10 Milti 3 | Cukurs 3—5 Zāvētas plūmes 40 Rozīnes 20 Svaigi āboli 50 Citrons, kanēlis |
|-----------------------------------|--|--|

Gabaliņos sagrieztus kartupeļus, izmērcētas plūmes (bez kauliņiem) un rozīnes pārlej ar verdošu ūdeni vai dārzeņu novārījumu un sautē. Pusgatavam ēdienam pievieno ūdenī iejauktus miltus, sasmalcinātus ābolus, cukuru, kanēli (sāli). Pašās beigās pieliek sviestu, krējumu, citrona sulu un saberztu citrona miziņu.

| | |
|------------------------|------------------------------|
| 220. Kartupeļi buljonā | Kartupeļi 250 Buljons 100 |
|------------------------|------------------------------|

Zaļus kartupeļus samaļ gaļas mašīnā un skalo uz sieta aukstā ūdenī. Pēc tam kartupeļus pārlej ar buljonu un sautē. (Pieliek sāli.)

| | |
|------------------------------|---------------|
| 221. Ar mizu cepti kartupeļi | Kartupeļi 300 |
|------------------------------|---------------|

Vienāda lieluma, labi nomazgātus kartupeļus izcep cepeškrāsnī vai krāsnī karstos pelnos.

222. Cepti
kartupeļi ar
ķīmenēm

Kartupeļi 280
Eļļa 3
Ķīmenes

Kartupeļus nomizo, pārgriež uz pusēm, apviļā eļļā un ķīmenēs, pārkaisa sāli, saliek ar taukvielām izziestā pannā (ar ķīmenēm apviļātā puse uz augšu) un cep cepeškrāsnī.

223. Cepti
izmērcēti
kartupeļi

Kartupeļi 280
Eļļa 10
Zaļumi

Gabaliņos sagrieztus kartupeļus mērcē 6—12 stundas ūdenī, to vairākas reizes apmainot. Kartupeļus labi nosusina un izcep. Sāli pārkaisa, kad radusies brūnā garoziņa. Pārkaisa ar zaļumiem.

224. Kartupeļu un
gaļas sacepums

Kartupeļi 200
Lielopu gaļa 60
Taukvielas 3—5

Skābs krējums 5
Piens 30
Ola $\frac{1}{3}$

Kartupeļus izvāra, kopā ar vārītu gaļu samaļ. Masai pievieno pienu, krējumu, olas dzeltenumu (sāli) un izmaisa; iecilā saputotu olas baltumu, saliek ar taukvielām izziestā veidnē un vāra ūdens peldē vai cep cepeškrāsnī.

225. Kartupeļu un
plūmjū sacepums

Kartupeļi 250
Taukvielas 5
Piens 50

Ola $\frac{1}{2}$
Zāvētas plūmes 50

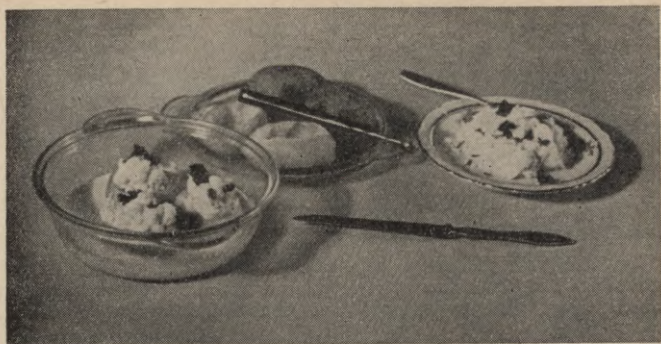
Zaļus kartupeļus nomizo, sagriež plānās šķēlītēs un taukvielās apacep. Izmērcētām plūmēm izņem kauliņus un tās saliek veidnē kārtām ar kartupeļiem (kartupeļi, plūmes, kartupeļi). Kārtojumu pārlej ar olas un piena (sāls) maisījumu un cep cepeškrāsnī.

226. Ar biezpienu
pildīti kartupeļi

Kartupeļi 250
Skābs
krējums 15—20
Ola $\frac{1}{4}$

Biezpiens 50
Baltmaize 10
Dilles, ķīmenes

Izvēlas vidēja un vienāda lieluma kartupeļus, izvāra tos nemitotus pusgatavus, nomizo, atdzesē. Tad tiem nogriež nelielu «cepurīti» un izņem vidu, izveidojot padziļinājumu pildījumam. Sāberztam biezpienam pieliek olu, ķīmenes (sāli), sasmalcinātas dilles, izmērcētu, nospiestu baltmaizi, rūpīgi izmaisa un pilda kartupeļos (ar kaudzīti). Vāciņu uzliek uz pildījuma. Kartupeļus saliek katliņā, pārlej ar krējumu vai balto mērci un sautē.



13. att. Ar biezpienu pildīti kartupeļi

| | | | | |
|---------------------------------------|-------------------|-----|------------------|-----|
| 227. Kartupeļi ar siļķes pildījumu | <i>Kartupeļi</i> | 250 | <i>Piens</i> | 20 |
| | <i>Taukvielas</i> | 10 | <i>Ola</i> | 1/4 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Baltmaize</i> | 10 |
| | <i>krējums</i> | 10 | <i>Sipoli</i> | 10 |
| | <i>Siļķe</i> | 25 | | |

Zaļus kartupeļus nomizo, pārgriež uz pusēm un izņem vidu. Pienā izmērcētu, nospiestu baltmaizi samaisa ar olu, sasmalcinātu siļķi un apaceptu sipolu. Pildījumu saliek kartupeļos (ar kaudzīti). Pildītos kartupeļus saliek pannā, pārlej ar verdošu šķidrumu (buljonu vai ūdeni) un cep cepeškrāsnī. Kad tie jau gandrīz mīksti, tos apziež ar atlikušajām taukvielām, pārlej ar krējumu un izcep.

| | | |
|----------------------------|------------------|-----|
| 228. Kartupeļu biezenis | <i>Kartupeļi</i> | 250 |
| | <i>Sviests</i> | 5 |
| | <i>Piens</i> | 50 |

Ar mizu izvāritus kartupeļus nomizo un, kamēr tie vēl karsti, labi saspaida, pieliek sviestu (sāli) un verdošu pienu. Visu labi saputo uz plīts malas vai verdoša ūdens peldē. Gatavam biezenim var pieliet burkānu, biešu vai tomātu sulu. Ja kartupeļu biezeni gatavo lielākam slimnieku daudzumam, tie jāmizo pirms vārīšanas.

| | | | | |
|---------------------------------------|------------------|-----|----------------|----|
| 229. Kartupeļu un burkānu biezenis | <i>Kartupeļi</i> | 150 | <i>Sviests</i> | 5 |
| | <i>Burkāni</i> | 100 | <i>Piens</i> | 50 |

Izvāritiem, saspiestiem kartupeļiem un burkāniem pieliek sviestu (sāli), pielej verdošu pienu. Visu siltā vietā labi saputo.

| | | |
|---|---|-------------------------------------|
| 230. Kartupeļu un ziedu kāpostu biezenis ar smadzenēm | <i>Kartupeļi</i> 150 <i>Puķu kāposti</i> 80 <i>Smadzenes</i> 50 | <i>Sviests</i> 5 <i>Piens</i> 50 |
|---|---|-------------------------------------|

Saberztus vai saspieštus izvāritus kartupeļus un ziedu kāpostus samaisa ar sviestu (sāli), izvāritām smadzenēm un verdošu pienu. Masu siltā vietā sakuļ.

| | | |
|----------------------------------|---|-------------------------------------|
| 231. Kartupeļu un gaļas biezenis | <i>Kartupeļi</i> 150 <i>Liellopu gaļa</i> 50 | <i>Sviests</i> 5 <i>Piens</i> 50 |
|----------------------------------|---|-------------------------------------|

Izvāritus kartupeļus un gaļu samaļ, samaisa ar sviestu (sāli) un verdošu pienu. Masu siltā vietā labi sakuļ. Liellopu gaļas vietā var ņemt jebkuru citu liesu gaļu vai liesas zivis.

| | | |
|---------------------------------|---|-----------------------------------|
| 232. Kartupeļu biezeņa sacepums | <i>Kartupeļi</i> 250 <i>Sviests</i> 5—10 | <i>Piens</i> 50 <i>Ola</i> 1/2 |
|---------------------------------|---|-----------------------------------|

Izvāritiem, saspieštiem kartupeļiem pievieno sviestu (sāli) un verdošu pienu, atdzesē līdz 50—60°C, tad pieliek olas dzeltenumu, iecilā saputotu olas baltumu un saliek ar sviestu izziestā veidnē; tvaiko ūdens peldē vai cep cepeškrāsnī.

| | | |
|--|--|--|
| 233. Kartupeļu un burkānu biezeņa sacepums | <i>Kartupeļi</i> 150 <i>Burkāni</i> 100 <i>Sviests</i> 3—5 | <i>Salds krējums</i> 25 <i>Ola</i> 1/2 <i>Piens</i> 50 |
|--|--|--|

Izvāritus, saspieštus kartupeļus un burkānus samaisa ar sviestu (sāli) un verdošu pienu; atdzesē līdz 50—60°C un pieliek ar krējumu kopā sakultu olas dzeltenumu, iecilā saputotu olas baltumu. Masu saliek ar sviestu ietaukotā veidnē un tvaiko ūdens peldē.

| | | |
|-------------------------|--|---------------------------------------|
| 234. Kartupeļu kotletes | <i>Kartupeļi</i> 250 <i>Taukvielas</i> 10 <i>Ola</i> 1/2 | <i>Milti</i> 15 <i>Rīvmaize</i> 10 |
|-------------------------|--|---------------------------------------|

Kartupeļus izvāra, samaļ vai saspiež, samaisa ar miltiem (sāli) un olas dzeltenumu. Masā iecilā saputotu olas baltumu, veido apaļas kotletes, apviļā rīvmaizē un cep. Kotlešu masai var pielikt saberztu biezienu (20 g) vai sieru (10 g).

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| 235. Kartupeļu un ābolu kotletes | <i>Kartupeļi</i> 250 <i>Svaigi āboli</i> (vai ķirbji) 50 <i>Ola</i> 1/3 | <i>Taukvielas</i> 10 <i>Milti</i> 10 <i>Rīvmaize</i> 10 |
|----------------------------------|--|---|

Izvāritus, saberztus vai saspieštus un atdzesētus kartupeļus samaisa ar sarīvētiem āboliem, olu un miltiem (sāli). No masas veido kotletes, apviļā rīvmaizē un taukvielās cep.

| | | |
|---------------------------|----------------------|-----------------|
| 236. Vārītas | <i>Kartupeļi</i> 250 | <i>Ola</i> 1/2 |
| kartupeļu kotletes | <i>Sviests</i> 2 | <i>Milti</i> 10 |

Kartupeļus izvāra, saspiež, atdesē, pieliek miltus (sāli), olu, izmaisa; veido kotletes, tās saliek verdošā (nedaudz pasālītā) ūdenī un vāra.

| | | |
|---|----------------------|------------------------|
| 237. Kartupeļu un biezpiena biskvīts | <i>Kartupeļi</i> 200 | <i>Medus</i> 30 |
| | <i>Biezpiens</i> 100 | (<i>cukurs</i> 20) |
| | <i>Sviests</i> 20 | <i>Citrona miziņa,</i> |
| | <i>Ola</i> 1 | <i>vaniļa</i> |

Sviestu, medu un olas dzeltenumu puto, līdz cukurs izkusis. Masai pieliek garšvielas, saberztu biezpienu un izvāritus, samaltus vai saspieztus kartupeļus, iecilā saputotu olas baltumu. Masu saliek ar taukvielām izziestā veidnē un cep cepeškrāsnī. Atdzisušo cepumu sagriež gabaliņos.

Kartupeļu ēdienu recepšu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

- I — 213, 214, 215, 216, 219, 221, 226, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 236; ūdens peldē — 224.
- II — atļauti visi ēdieni, izņemot 218, 220, 223.
- III — kā II diētai.
- IV — 213, 214, 215, 216, 217, 219, 221, 222, 226, 228, 229, 230, 231, 232, 233.
- V — 213, 214, 215, 216, 217, 219, 221, 222, 226, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 236; ūdens peldē — 224; taukvielas — mazākās devas robežās.
- VI — 213, 214, 215, 216, 217, 219, 221, 222, 224, 225, 226, 228, 229, 231, 232, 233, 234, 235, 236.
- VII — 213, 214, 215, 216, 219, 221, 222, 224, 225, 226, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237; visi ēdieni bez sāls; kā šķidrumu nedrīkst izmantot gaļas buljonu.
- VIII — kartupeļu ēdieni nav ieteicami.
- IX — 213, 214, 215, 216, 217, 218, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 227, 231, 232; baltmaize, kartupeļi, milti, zirniši pēc atļautās ogļhidrātu devas.
- X — 213, 214, 215, 216, 217, 219, 221, 222, 224, 225, 226, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236; taukvielas — mazākās devas robežās.

DĀRZEŅU ĒDIENI

Dārzeņiem obligāti jābūt ikdienas uzturā ne tikai termiski apstrādātā, bet arī zaļbarības veidā. Ja slimnieks gremošanas traucējumu dēļ zaļbarību nevar lietot, jādod dārzeņu sulas.

Dārzeņu uzglabāšanas gaitā to uzturvērtība arvien vairāk pazeminās. Tas vienlīdz attiecas uz neapstrādātiem un apstrādātiem dārzeņiem un vēl vairāk uz gataviem dārzeņu ēdieniem. Neapstrādātā veidā visizturīgākie ir sakņu dārzeņi, visjutīgākās — zaļās lapas. Jau tikai dažas dienas uzturētas, tās ir zaudējušas lielāko daļu savas bioloģiskās vērtības.

Mizoti, sagriezti un citādā veidā sasmalcināti dārzeņi ir tūlīt jāizlieto attiecīgā ēdiena sagatavošanai. Tas nozīmē, ka dārzeņu iepriekšējā apstrādāšana jāveic tieši pirms to karsēšanas, bet zaļbarība jāzagatavo tieši pirms tās pasniegšanas slimniekam. Ja ēdiens sagatavots, bet nevar tikt tūlīt izlietots, tas ātri jāatdzesē, jānoliek vēsumā un tad otrreiz ātri jāsasilda. Dārzeņu ēdienu sildīšanā sašķeļas daudz vitamīnu, sevišķi C vitamīna.

Kā jau vairākkārt minēts, dārzeņi ir ļoti svarīgs C vitamīna, B grupas vitamīnu un karotīnu (A provitamīnu) avots. Bez tam tajos ir dažādi mikroelementi, bet zaļajās lapās daudz kalcija. Tādēļ uzturā jāizlieto arī savītušas dārzeņu zaļās lapas (zupās un mērcēs). Daudz dārzeņu lapās ir vairāk vitamīnu nekā pašos dārzeņos. Tumsās lapas (arī galviņkāpostos) ir vērtīgākas nekā gaišās. Tāpat uzturā jāizlieto dārzeņu laksti (rupjāki — dārzeņu buljonam).

Lielākā tiesa dārzeņu vitamīnu šķīst ūdenī, tātad pāriet ūdenī, kurā dārzeņus mērcē (kas vispār nav jādara) vai kurā tos vāra. Šis ūdens obligāti jāizlieto uzturā — zupām, mērcēm un citiem ēdieniem. Dārzeņu tīrīšanai jālieto nerūsejošā tērauda naži, to sagatavošanai un uzglabāšanai — attiecīgi trauki, kā tas paskaidrots 69. lpp., kur sniegti arī sīkāki norādījumi par vitamīnu saglabāšanu dārzeņu ēdienu sagatavošanas procesā.

Ja receptē nav uzdots, kādas taukvielas jāņem, var lietot dažādas, tomēr vislabāk izmantot augu eļļas. Ja taukvielas ir dārzeņu ēdiena piedeva, tās, tāpat kā citrona vai citu sulu, citronskābi, sasmalcinātos zaļumus, pievieno beigās, kad karsēšanas process jau izbeigts. Arī sāļi pieliek pašās beigās, ja tā ir slimniekam atļauta. Receptēs tās daudzums nav uzdots. Šķidrums dārzeņu sagatavošanai var būt dārzeņu buljons, ūdens, arī gaļas buljons (II, III, IV, VIII, IX un XI diētai).

Pats par sevi saprotams, ka visi dārzeņi pirms apstrādāšanas rūpīgi jānomazgā zem ūdens strūkļas. Ja dārzeņi domāti zaļbarībai un tiem ir bijusi saskare ar zemi, tie pēc nomazgāšanas jāapplaucē ar verdošu ūdeni.

Dārzeņi jāvāra un jāsausē piemērotā lieluma katlos, lai kopā ar attiecīgo šķidrumu katls būtu pilns; obligāti jāliek virsū vāciņš.

Šķidrumam, ar ko dārzeņus pārlej, jābūt verdošam, karsēšanas laikam — minimālam, tomēr pietiekami ilgam, lai tie kļūtu pilnīgi mīksti.

Dārzeņu ēdieni sagrupēti šādā kārtībā: vārīti, sautēti, pildīti, cepti dārzeņi un zaļbarība.

| | | | |
|---------------------------------------|---|----------------------------------|---|
| 238. Vārītas pākšu pupiņas | <i>Pākšu pupiņas</i> 220 <i>Sviests</i> 5—10 | <i>Rīvmaize</i> <i>Zaļumi</i> | 8 |
|---------------------------------------|---|----------------------------------|---|

Jaunām pupiņu pākstīm novelk sānu stiegras, atgriež galiņus un pākstis sagriež slīpos gabalos, izvāra, pārlik ar sviesta piciņām, pārkaisa ar rīvmaizi un zaļumiem.

Tāpat sagatavo jaunas zirņu pākstis. Vajadzīgie produktu daudzumi tie paši.

| | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---|
| 239. Vārīti kāļi | <i>Kāļi</i> 250 <i>Sviests</i> 5—8 | <i>Cukurs</i> 3 <i>Zaļumi</i> | 3 |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---|

Gabaliņos sagrieztus kāļus izvāra, nokāš, pievieno cukuru, sviestu, zaļumus.

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|
| 240. Vārīti galviņkāposti | <i>Galviņkāposti</i> 250 <i>Taukvielas</i> 5—10 | <i>Šķidrums</i> 50 <i>Zaļumi, ķīmenes</i> | |
|--------------------------------------|--|--|--|

Sīki sagrieztus kāpostus apcep taukvielās un kopā ar ķīmenēm un vajadzīgo šķidrumu izvāra; pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|
| 241. Vārīti rožu kāposti | <i>Rožu kāposti</i> 300 <i>Sviests</i> 10—15 <i>Rīvmaize</i> 10 | <i>Šķidrums</i> 100 <i>Muskatrieksts</i> | |
|-------------------------------------|---|---|--|

Rožu kāpostu rozītes atgriež no kacena un izvāra nelielā šķidruma daudzumā, tad nokāš, pārkaisa ar sviestā sakarsētu rīvmaizi; ēdienu var pārkaisīt ar sarīvētu muskatriekstu, ja tas slimniekam atļauts.

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|
| 242. Vārīti virziņkāposti | | <i>Virziņkāposti</i> 250 <i>Skābs krējums</i> 10 <i>Ūdens</i> 100 | |
|--------------------------------------|--|---|--|

Virziņkāpostus mazā ūdens daudzumā izvāra un pārlej ar krējumu.

| | | | | |
|-------------------------------|---------------|----|---------------|------|
| 243. Vārīti jaukti dārzeņi | Ziedu kāposti | 90 | Sviests | 5—10 |
| | Burkāni | 50 | Citrons | 30 |
| | Zaļie zirnīši | 40 | (citronskābe) | |
| | Pākšu pupiņas | 60 | | |

Dārzeņus izvāra, nokāš, pārlanda ar citrona sulu un pārliet ar sviesta piciņām.

| | | | | |
|-------------------------|------------|-----|----------|-----|
| 244. Sautēti burkāni | Burkāni | 240 | Šķidrums | 100 |
| | Taukvielas | 5—8 | Zaļumi | |
| | Milti | 5 | | |

Skaidiņās sarīvētus vai gabaliņos sagrieztus burkānus apcep taukvielās, pielej vajadzīgo šķidrumu un izsautē. Beigās burkānus pārkausa ar miltiem un vēl mazliet pavāra. Gatavu ēdienu pārkausa ar zaļumiem.

| | | | | |
|-----------------------------|---------|-----|----------|-----|
| 245. Burkāni piena mērcē | Burkāni | 190 | Milti | 5 |
| | Sviests | 5 | Šķidrums | 100 |
| | Piens | 50 | Zaļumi | |

Sasmalcinātus burkānus šķidrumā izsautē, pietumē ar pienā iejauktiem miltiem, vēl pavāra 10—20 min., pieliek sviestu un pārkausa ar zaļumiem.

| | | | | |
|-------------------------------|---------------|------|----------|--------|
| 246. Sautēti zaļie zirnīši | Zaļie zirnīši | 200 | Šķidrums | 50—100 |
| | Sviests | 5—10 | Zaļumi | |
| | Cukurs | 3 | | |

Zirnīšus izsautē, pieliek cukuru, sviestu, pārkausa ar zaļumiem. Zirnīšus var pietumēt ar miltiem (8 g), tiem var pievienot pienu (20 g) vai krējumu (10 g). IV diētai jāņem pavisam jauni zirnīši un jāsgatavo biezeņa veidā.

| | | | | |
|--------------------------------|------------------|------|--------|---|
| 247. Sautētas pākšu pupiņas | Pākšu pupiņas | 220 | Milti | 5 |
| | Eļļa | 5—10 | Cukurs | 2 |
| | Skābs krējums | 5—10 | Zaļumi | |
| | | | | |

Jaunas pupiņu pākstis, apstrādātas, kā 238. receptē teikts, izsautē eļļā, pielej nedaudz ūdens (50—100 ml), pievieno miltus un vēl 5 min. pavāra, tad pieliek cukuru, krējumu un zaļumus.

| | | |
|------------------------------|--|-----------------------------------|
| 248. Sautēti rožu kāposti | Rožu kāposti 300 Taukvielas (eļļa) 5—8 | Buljons (gaļas vai dārzeņu) 70 |
|------------------------------|--|-----------------------------------|

Rožu kāpostus izvāra gandrīz mīkstus, notecina, apcep sakarsētās taukvielās, pielej buljonu un sautē, kamēr kāposti pilnīgi mīksti.

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| 249. Sautēti virziņkāposti | Virziņkāposti 200 Eļļa 5—10 Piens 30 | Milti 10 Šķidrums 50—100 Ķīmenes, zaļumi |
|-------------------------------|--|--|

Sasmalcinātus virziņkāpostus kopā ar ķīmenēm izvāra un pārlej ar mērci, kas sagatavota no miltiem, piena, šķidruma (dārzeņu novārījuma) un eļļas, un vēlreiz uzkarsē. Gatavo ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

Virziņkāpostus var arī nevārītus apcept eļļā un ūdenī vai buljonā (gaļas, dārzeņu) izsautēt.

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| 250. Ziedu kāposti olu mērcē | Ziedu kāposti 250 Sviests 5—10 Ola $\frac{1}{2}$ Piens 75 | Milti 10 Citrona sula (citronskābe) Zaļumi |
|---------------------------------|--|---|

Izvāra ziedu kāpostus. No ūdens, kurā tie vārīti, miltiem, sviesta un piena pagatavo mērci, sabiezina to ar olu, pievieno citrona sulu un pārlej ziedu kāpostiem; pārkaisa ar zaļumiem. Ziedu kāpostu vietā var ņemt rožu kāpostus u. c. dārzeņus.

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| 251. Sautēti skābi kāposti | Skābi kāposti 330 Eļļa 5—10 Skābs krējums 5—10 Sīpoli 20 | Šķidrums 100—150 Ķīmenes, lauru lapas, zaļumi |
|-------------------------------|--|--|

Kāpostus kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem taukvielās apcep, pieliek ķīmenes, lauru lapas, pielej vajadzīgo šķidrumu un sautē. Gataviem kāpostiem pieliek krējumu un pārkaisa zaļumus. Kāpostus var arī sautēt kopā ar āboliem (kāposti un āboli pa 125 g), ar ķirbjiem (150 g), svaigiem tomātiem (100 g), skaidiņās sarīvētiem kartupeļiem (100 g).

| | | | | |
|---------------------|----------------|------|----------------------|-----|
| 252. Sautēti ķirbji | <i>Ķirbji</i> | 170 | <i>Āboli</i> | 100 |
| | <i>Sviests</i> | 5—10 | <i>Cukurs</i> | 5 |
| | <i>Piens</i> | 40 | <i>Ķirbju sēklas</i> | 15 |
| | | | | |

Ķirbjus sarīvē, pienā izsautē, pieliek sasmalcinātus nemizotus ābolus, cukuru un uzvāra. Gatavam ēdienam pievieno sviestu un sasmalcinātus, iepriekš cepeškrāsnī izkaltētu ķirbju sēklu kodolus. Kā garšvielu var izmantot sarīvētu citrona vai apelsīna miziņas dzelteno daļu, kanēli, vaniļu vai citrona sulu.

| | | | | |
|-------------------|----------------------|-----|---------------|-----|
| 253. Sautēti kāji | <i>Kāji</i> | 250 | <i>Cukurs</i> | 3 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Ūdens</i> | 200 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Zaļumi</i> | |
| | | | | |

Kāļus sagriež mazos gabaliņos un ūdenī sautē. Kad kāji jau gandrīz mīksti, pieliek ūdenī iejauktus, izkarsētus miltus un vēl pavāra. Gatavam ēdienam pievieno cukuru un krējumu, pārkaisa zaļumus.

| | | | | |
|---------------------------|----------------------|-----|---------------------|---|
| 254. Sautēti galda rāceņi | <i>Rāceņi</i> | 270 | <i>Sīpoli</i> | 6 |
| | <i>Ella</i> | 5 | <i>Lauru lapas,</i> | |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>zaļumi</i> | 5 |
| | <i>Milti</i> | 5 | | |

Nomizotus, sīki sagrieztus rāceņus un sīpolus kopā ar lauru lapām mazā ūdens devā un ellā izsautē mīkstus, tad tumē ar miltiem un vēl 5—10 min. pavāra. Beidzot pievieno krējumu un zaļumus. Lauru lapas un sīpolus var atvietot ar ķīmenēm, majorānu. Galda rāceņi izskatā atgādina mazus kāļus. Tie ir ļoti garšīgi, bet maz izmantoti uzturā, jo daudzi cilvēki neprot tos sagatavot.

| | | | | |
|-----------------------|------------------------|-----|-----------------|---------|
| 255. Sautēti kolrābji | <i>Kolrābji</i> | 250 | <i>Sviests</i> | 5—8 |
| | <i>Kolrābju zaļumi</i> | 70 | <i>Sķidrumi</i> | 100—150 |

Kolrābju bumbuļus nomizo, izsautē, sarīvē skaidiņās, pieliek sasmalcinātus, atsevišķi izsautētus kolrābju zaļumus un kopā vēl pasautē; sviestu pievieno pašās beigās.

Šo ēdienu var gatavot arī bez kolrābju lakstiem. Ēdienu tumē ar miltiem (5 g), sviesta vietā var lietot krējumu (10 g).

| | | | | |
|-------------------------|----------------------|-----|---------------------|-----|
| 256. Sautētas bietes | <i>Bietes</i> | 250 | <i>Sīpoli</i> | 10 |
| | <i>Eļļa</i> | 8 | <i>Šķidrums</i> | 100 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Citronskābe,</i> | |
| | <i>Milti</i> | 8 | <i>ķimenes</i> | |
| | <i>Cukurs</i> | 3 | | |

Bietes izvāra ar mizu, tad nomizo, sarīvē, pieliek eļļā apaceptus sīpolus, pārkaisa ar miltiem, pievieno attiecīgo šķidrumu, ķimenes un visu kopā sautē 15—20 min. Gatavam sautējumam pieliek cukuru, citronskābi un krējumu. Citronskābes vietā var būt jebkura cita skābe. Sautētas bietes var skābināt ar ogu sulām (dzērveņu, jāņogu, upeņu u. c.).

| | | | | |
|-----------------------------|---------------|-----|-----------------|--------|
| 257. Eļļā sautēti puravi | <i>Puravi</i> | 250 | <i>Šķidrums</i> | 50—100 |
| | <i>Eļļa</i> | 5—8 | <i>Ķimenes</i> | |

Puravus sagriež, apacep eļļā, pievieno attiecīgo šķidrumu, ķimenes un sautē.

| | | | | |
|--------------------------|---------------|-----|-----------------|--------|
| 258. Puravu sautējums | <i>Puravi</i> | 250 | <i>Rāceņi</i> | 30 |
| | <i>Eļļa</i> | 5—8 | <i>Šķidrums</i> | 50—100 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Zaļumi</i> | |

Puravus sagriež, apacep eļļā un sautē ūdenī vai buljonā (gaļas, dārzeņu) gandrīz gatavus. Tos pārkaisa ar miltiem un vēl pasautē 3—5 min., pārkaisa ar sarīvētiem nevārieti rāceņiem un zaļumiem. Rāceņu vietā var būt kāji, burkāni, skābāki āboli.

| | | | | |
|----------------------------|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 259. Sautētas selerijas | <i>Seleriju</i> | | <i>Šķidrums</i> | 100 |
| | <i>saknes</i> | 300 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Eļļa</i> | 5—8 | | |

Šķēlītēs sagrieztas vai skaidiņās sarīvētas selerijas eļļā apacep un izsautē ūdenī vai buljonā (dārzeņu, gaļas); pārkaisa ar zaļumiem. Sautējumam var pievienot olas dzeltenumu ($\frac{1}{2}$ gab.) un krējumu (10 g).

| | | | | |
|------------------------------|----------------------|------|--------------------|---|
| 260. Sautēti svaigi gurķi | <i>Svaigi gurķi</i> | 250 | <i>Cukurs</i> | 3 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Sīpoli</i> | 5 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Dilles,</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>citronskābe</i> | |

Gurķus nomizo, sagriež gabaliņos un izsautē kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem taukvielās. Sautējumu tumē ar miltiem un vēl pavāra. Gatavam ēdienam pieliek cukuru, citronskābi, krējumu un pārkaisa ar dillēm vai citiem zaļumiem.

| | | |
|---|---|-----------------------|
| 261. Zirnišu un burkānu sautējums | Zaļie zirniši 100 Burkāni 125 Eļļa 5—10 | Šķidrums 50 Zaļumi |
|---|---|-----------------------|

Sasmalcinātus burkānus apcep eļļā, pielej šķidrumu, izsautē pusemīkstus, pieliek zirnišus un sautēšanu turpina. Gatavu ēdienu pārkausa ar zaļumiem. Sautējumu var tumēt ar miltiem (5 g), tam var arī pievienot krējumu (10 g) vai pienu (20 g).

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| 262. Ķirbju un tomātu sautējums | Ķirbji 250 Taukvielas 5—10 Tomāti 60 Cukurs 3 | Šķidrums 50 Majorāns, zaļumi (muskatrieksts) Zaļumi |
|------------------------------------|--|--|

Gabaliņos sagrieztus ķirbjus attiecīgā šķidrumā sautē pusemīkstus. Tad pievieno nomizotus, sasmalcinātus tomātus, taukvielas, cukuru un garšvielas un sautē gatavus. Gatavo sautējumu pārkausa ar zaļumiem.

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| 263. Gurķu un tomātu sautējums | Svaigi gurķi 250 Tomāti 120 Eļļa 5—10 Milti 10 | Cukurs 3 Dārzeņu buljons 100 Dilles (majorāns) |
|-----------------------------------|---|---|

Gurķus nomizo, izņem sēklas un kopā ar tomātiem sagriež gabaliņos un apcep eļļā. Tiem pievieno dārzeņu buljonu vai gurķu sulu, pārkausa ar miltiem un sautē. Beidzot pieliek cukuru un sasmalcinātas dilles.

| | | |
|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| 264. Seleriju un tomātu sautējums | Selerijas 300 Tomāti 120 Taukvielas 5—10 Skābs krējums 5—10 | Milti 5 Cukurs 3 Zaļumi |
|--------------------------------------|---|-------------------------------|

Selerijas izvāra, nomizo un sasmalcina sīkāk, apcep taukvielās, pievieno nomizotus tomātus, pārkausa ar miltiem un sautē 10—15 min. Gatavam ēdienam pieliek cukuru, krējumu un zaļumus.

| | | |
|--------------------------------|--|------------------------------------|
| 265. Sautēti jaukti dārzeni | Burkāni 120 Kāļi 130 Kartupeļi 70 Sviests 5—8 | Piens 50 Šķidrums 100 Zaļumi |
|--------------------------------|--|------------------------------------|

Sīki sagrieztus kāļus un burkānus pārlej ar verdošu šķidrumu un izsautē pusemīkstus; pievieno kartupeļus, pielej pienu un vēl pasautē. Gatavam sautējumam pieliek sviestu un zaļumus.

| | | |
|--|---|--|
| 266. Virziņkāpostu un jauktu dārzeņu sautējums | Virziņkāposti 200 Kartupeļi 100 Selerijas 15 Tomāti 35 | Sipoli 6 Eļļa 5—10 Šķidrums 100—150 Ķīmenes, zaļumi |
|--|---|--|

Sasmalcinātus dārzeņus sakārto traukā kopā ar eļļā apaceptiem sīpoliem, pārkaisa ar ķīmenēm, pārlej ar šķidrumu (dārzeņu buljonu) un sautē. Gatavo ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|---|---|--|
| 267. Galviņkāpostu un auzu pārslu sautējums | Galviņkāposti 240 Eļļa 5 Auzu pārslas 8 | Sipoli 5 Šķidrums 100 Zaļumi, majorāns |
|---|---|--|

Sasmalcinātus kāpostus kopā ar sarīvētu sīpolu izsautē šķidrumā. Pusmikstiem kāpostiem pieliek auzu pārslas un turpina sautēt. Gatavo ēdienu pārkaisa ar zaļumiem un pievieno eļļu.

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| 268. Galviņkāpostu un ābolu sautējums | Galviņkāposti 240 Āboli 60 Eļļa 5—10 Skābs krējums 5—10 Sipoli 12 | Tomātu biezenis 4 Cukurs 2 Citrons 30 Šķidrums 50 Zaļumi |
|---------------------------------------|---|--|

Sasmalcinātus kāpostus un sīpolus sacēp eļļā, pievieno šķidrumu, tomātu biezeni un sautē. Kad kāposti gandrīz gatavi, sautējumam pieliek daiviņās sagrieztus ābolus un vēl pasautē. Gatavam ēdienam pieliek krējumu, cukuru, citrona sulu (var izmantot arī kādu citu skābu sulu, citronskābi, etiķi u. c.). Sautējumu pārkaisa ar zaļumiem. Galviņkāpostu vietā var būt sarkanie kāposti.

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| 269. Skābu kāpostu un ābolu sautējums | Skābi kāposti 220 Āboli 60 Eļļa 5—10 Skābs krējums 10 | Sipoli 12 Šķidrums 100 Zaļumi, lauru lapas |
|---------------------------------------|--|---|

Sīki sagrieztus kāpostus izvāra pusmikstus, pieliek eļļā apaceptus sīpolus, šķēlītēs sagrieztus ābolus, lauru lapas un vēl pasautē. Beigās ēdienam pievieno krējumu un zaļumus.

| | | |
|---------------------------|--|-------------------------------|
| 270. Sautēti galviņsalāti | Galviņsalāti 420 Sviests 5—10 Skābs krējums 5—10 | Milti 5 Cukurs 2 Zaļumi |
|---------------------------|--|-------------------------------|

Sasmalcinātas salātu lapas sautē 3—5 min., pārkaisa miltus un vēl pasautē 2—3 min., tad pieliek cukuru, krējumu un sviestu un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|------------------------|---------------------|--------------------|
| 271. Spinātu sautējums | <i>Spināti</i> 250 | <i>Milti</i> 8 |
| | <i>Sviests</i> 5—10 | <i>Šķidrums</i> 20 |
| | <i>Piens</i> 50 | <i>Zaļumi</i> |

Spinātus sautē 5 min., izberž caur sietu un pārlej ar mērci, ko pagatavo no miltiem, sviesta, piena un spinātu sautējamā šķidruma, uzvāra; gatavo sautējumu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|------------------------|-------------------------|-------------------|
| 272. Sautētas skābenes | <i>Skābenes</i> 300 | <i>Rīvmaize</i> 5 |
| | <i>Eļļa</i> 5—8 | <i>Cukurs</i> 3 |
| | <i>Skābs krējums</i> 15 | <i>Zaļumi</i> |

Nomazgātas skābenes sagriež un izsautē eļļā, pievieno rīvmaizi, uzkarsē, pieliek cukuru, krējumu, zaļumus.

Ieteicams skābenes gatavot kopā ar spinātiem, biešu lapām, lapu salātiem u. c. dažādās svāra attiecībās. Šādā veidā var sagatavot arī kolrābju lapu sautējumu. Rīvmaizi var atvietot ar miltiem (8 g), auzu pārslām vai mannu (10 g.).

| | | |
|---------------------------|------------------------|---------------------|
| 273. Biešu lapu sautējums | <i>Biešu lapas</i> 300 | <i>Citrons</i> 30 |
| | <i>Taukvielas</i> 10 | <i>Šķidrums</i> 100 |
| | <i>Milti</i> 8 | <i>Zaļumi</i> |

Biešu lapu kātus sagriež un šķidrumā izsautē pūsmikstus; pieliek sasmalcinātas biešu lapas un turpina sautēšanu. No taukvielām, miltiem un lapu sautējamā šķidruma pagatavo mērci, kurā ieliek izsautētos biešu lapu kātus un lapas, kopā visu uzvāra, pieliek citrona sulu un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|----------------------|---------------------|-------------------------|
| 274. Kabaču biezenis | <i>Kabači</i> 220 | <i>Cukurs</i> 3 |
| | <i>Sviests</i> 8—10 | <i>Šķidrums</i> 100—150 |
| | <i>Piens</i> 40 | <i>Zaļumi</i> |
| | <i>Milti</i> 5 | |

Sagrieztus kabačus izsautē, izberž caur sietu, pārlej ar piena mērci, pieliek cukuru, uzvāra, pārkaisa ar zaļumiem un pasniedz ar sviestu vai baltmaizes grauzdiņiem; biezeni var pārkaisīt arī ar sasmalcinātu cieti vārītu olu.

Tāpat var sagatavot zaļo zirnīšu biezeni.

| | | |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------|
| 275. Galviņkāpostu biezenis | <i>Galviņkāposti</i> 240 | <i>Milti</i> 8 |
| | <i>Taukvielas</i> 5—8 | <i>Šķidrums</i> 100 |
| | <i>Skābs krējums</i> 5—10 | <i>Zaļumi</i> |

Svaigus kāpostus izsautē. Mērcei miltus sajauc ar kāpostu sautēšanas šķidrumu, 5—10 min. pavāra, pievieno caur sietu izberztus kāpostus un uzvāra. Pieliek taukvielas, krējumu un zaļumus.

| | | | | |
|-------------------------------|-------------------|------|-----------------------|---------|
| 276. Kāļu sacepums | <i>Kāfi</i> | 130 | <i>Burkāni</i> | 40 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Svaigi kāposti</i> | 60 |
| | <i>Ola</i> | 1/2 | <i>Kartupeļi</i> | 70 |
| | <i>Piens</i> | 50 | <i>Sīpoli</i> | 20 |
| | <i>Manna</i> | 15 | <i>Šķidrums</i> | 150—200 |
| | <i>Rīvmaize</i> | 10 | | |

Sīki sagrieztus dārzeņus un kartupeļus izsautē, pieliek saceptu sīpolu, iesijā mannu, uzvāra. Masu saliek ietaukotā, ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārlej ar sakultu olu un pienu, pārliet ar taukvielu piciņām, pārkausa ar rīvmaizi un cepeškrāsnī cep. Šo ēdienu var arī izkarsēt ūdens peldē.

| | | | | |
|--|----------------------|------|----------------------|-----|
| 277. Ziedu kāpostu sacepums | <i>Ziedu kāposti</i> | 250 | <i>Milti</i> | 10 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Šķidrums</i> | 150 |
| | <i>Ola</i> | 1/2 | <i>Citrona sula</i> | |
| | <i>Siers</i> | 6 | <i>(citronskābe)</i> | |

Ziedu kāpostus izvāra, sakārto ietaukotā veidnē un pārlej ar mērci, kuru pagatavo no miltiem, taukvielām un ziedu kāpostu novārījuma, sabiezina ar olu, paskābina ar citrona sulu. Masu pārkausa ar sarīvētu sieru, pārliet ar taukvielu piciņām un cepeškrāsnī cep. Šo ēdienu var arī izkarsēt ūdens peldē.

| | | | | |
|--|----------------------|-----|-----------------|-----|
| 278. Ziedu kāpostu un tomātu sacepums | <i>Ziedu kāposti</i> | 250 | <i>Piens</i> | 50 |
| | <i>Tomāti</i> | 60 | <i>Siers</i> | 10 |
| | <i>Eļļa</i> | 5 | <i>Rīvmaize</i> | 10 |
| | <i>Ola</i> | 1/2 | <i>Šķidrums</i> | 150 |

Izvērītus, caur sietu izberztus ziedu kāpostus sajauc ar nomizotiem, eļļā apceptiem tomātiem, olu, pienu, sarīvētu sieru un rīvmaizi. Saliek ietaukotā veidnē un vāra 20—40 min. ūdens peldē.

| | | | | |
|---|-------------------|------|-----------------|-----|
| 279. Tomātu un makaronu sacepums | <i>Tomāti</i> | 100 | <i>Piens</i> | 50 |
| | <i>Makaroni</i> | 40 | <i>Siers</i> | 6 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Milti</i> | 5 |
| | <i>Ola</i> | 1/4 | <i>Šķidrums</i> | 200 |

No miltiem, piena (dārzeņu buljona) un taukvielām pagatavo balto mērci, sabiezina to ar olu. Šķēlītēs sagrieztus un taukvielās apceptus tomātus un izvērītus makaronus liek ietaukotā veidnē un starp kārtām iekaisa sarīvētu sieru. Kārtojumu pārlej ar sagatavoto mērci, pārliet ar taukvielu piciņām, cep cepeškrāsnī vai vāra ūdens peldē. Tomātus var atvietot ar 60 g sēņu (III, VII, XI diētai); sēnes var arī likt klāt papildus.

| | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 280. Tomātu un rīsu sacepums | <i>Tomāti</i> 100 | <i>Ola</i> 1/2 |
| | <i>Rīsi</i> 40 | <i>Siers</i> 10 |
| | <i>Taukvielas</i> | <i>Sīpoli</i> 6 |
| | <i>(eļļa)</i> 10 | <i>Šķidrums</i> 150 |

Izvāra rīsus (liek verdošā šķidrumā); šķēlītēs sagrieztus tomātus un sīpolus taukvielās apacep, izberž caur sietu un kopā ar olas dzeltenumu pievieno rīsiem. Iecilā saputotu olas baltumu, masu saliek ietaukotā veidnē, pārslaka ar eļļu, pārkaisa ar sarīvētu sieru un cepeškrāsnī cep.

| | | |
|-----------------------------|-------------------|-----------------|
| 281. Ķirbju sacepums | <i>Ķirbji</i> 250 | <i>Piens</i> 50 |
| | <i>Sviests</i> | <i>Ola</i> 1 |
| | <i>(eļļa)</i> 10 | <i>Cukurs</i> 3 |

Mazos gabaliņos sagrieztus ķirbjus apacep sviestā vai eļļā, sakārto veidnē, pārlej ar olas, cukura un piena maisījumu un cepeškrāsnī cep. Ķirbjus var neapcept, tad taukvielas pievieno pārlejamaam šķidrumam.

| | | |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| 282. Ķirbju saldais sacepums | <i>Ķirbji</i> 140 | <i>Rīvmaize</i> 5 |
| | <i>Sviests</i> 10 | <i>Cukurs</i> 20 |
| | <i>Piens</i> 70 | <i>Ķirbju sēklas</i> 15 |
| | <i>Ola</i> 1/2 | <i>Ūdens</i> 70 |
| | <i>Rīsi</i> 30 | <i>Vaniļa (kanēlis)</i> |

Rīsus izvāra ūdenī pusemīkstus, pievieno skaidiņās sarīvētus ķirbjus, pienu un savāra biežputrā. Sviestu saputo ar cukuru, garšvielām un olas dzeltenumu, pievieno atdzisušai biežputrai. Masu labi izmaisa, pieliek sasmalcinātus ķirbju sēklu kodoliņus un iecilā saputotu olas baltumu. Cep cepeškrāsnī ietaukotā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē vai vāra ūdens peldē.

| | | |
|---|-------------------|-----------------|
| 283. Kabaču sacepums piena mērcē | <i>Kabači</i> 220 | <i>Milti</i> 10 |
| | <i>Eļļa</i> 5—10 | <i>Cukurs</i> 3 |
| | <i>Piens</i> 50 | <i>Žaļumi</i> |

Kabačus nomizo, izņem sēklas, sagriež daiviņās, apacep eļļā, saliek veidnē, pārlej ar piena mērci, kurai pievienots cukurs; izcep cepeškrāsnī. Gatavu ēdienu pārkaisa ar žaļumiem. Kabači nav obligāti jāapcep, bet tos var pirms sacepšanas arī izsautēt.



14. att. Jauktu dārzeņu sacepums

| | | | | |
|---------------------------------|----------------------|---------------|-----------------|----|
| 284. Jauktu dārzeņu sacepums | <i>Burkāni</i> | 60 | <i>Piens</i> | 30 |
| | <i>Zaļie zirnīši</i> | 50 | <i>Milti</i> | 5 |
| | <i>Rožu kāposti</i> | 150 | <i>Rīvmaize</i> | 5 |
| | <i>Taukvielas</i> | 10 | <i>Šķidrums</i> | |
| | <i>Ola</i> | $\frac{1}{2}$ | <i>mērcei</i> | 50 |

Burkānus izvāra, sarīvē, pievieno izvārītus rožu kāpostus un zirnīšus, pārlej ar balto mērci. (To pagatavo no izkarsētiem miltiem, kas sajaukti ar dārzeņu buljonu, daļas taukvielu un sabiezina ar olas dzeltenumu.) Masā iecilā saputotu olas baltumu, saliek ietaukotā veidnē, pārkaisa ar rīvmaizi, pārliet ar taukvielu piciņām un cep cepeškrāsnī vai vāra ūdens peldē.

Dārzeņus var ņemt arī citās kombinācijās, piemēram, ziedu kāpostus, zaļos zirnīšus, burkānus, jauno pupiņu pākstis (75—50—50—50 g). Pārlejamai mērcei var pievienot sarīvētu sieru (6 g).

| | | | | |
|---|------------------|---------------|----------------------|-----|
| 285. Baklažānu un citu dārzeņu sacepums | <i>Baklažāni</i> | 75 | <i>Rāceņi</i> | 35 |
| | <i>Eļļa</i> | 10 | <i>Galviņkāposti</i> | 40 |
| | <i>Ola</i> | $\frac{1}{3}$ | <i>Šķidrums</i> | 150 |
| | <i>Piens</i> | 70 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Burkāni</i> | 40 | | |

Baklažānus sagriež šķēlītēs un apcep eļļā. Sasmalcinātus burkānus, rāceņus, galviņkāpostus izsautē. Visu saliek kārtām ietaukotā veidnē, apakšējā un virsējā kārtā baklažānus, vidējā citus dārzeņus; pārlej ar sakultu olas un piena maisījumu, un cep cepeškrāsnī. Gatavu ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

286. Cepti ķirbji

| | |
|--------|-----|
| Ķirbji | 170 |
| Eļļa | 6 |
| Milti | 10 |

Notīrītus ķirbjus sagriež plānās šķēlēs, apviļā miltos un no abām pusēm apcep. Tos saliek veidnē un cepeškrāsnī vēl pakarsē. Ceptus ķirbjus var ēst kopā ar brūkleņu vai citu skābāku ievārījumu. Tos var arī paskābināt ar citrona sulu vai citronskābes šķīdumu.

287. Cepti kāji

| | | | |
|------------|-------|---------|----|
| Kāji | 250 | Milti | 10 |
| Taukvielas | 10—15 | Cukurs | 5 |
| Ola | 1/2 | Kanēlis | |

Nemizotus kāļus izvāra, nomizo, sagriež plānās šķēlēs, apviļā sakultā olā, miltos, taukvielās izcep; gatavus pārkaisa ar cukuru un kanēli.

288. Cepti baklažāni

| | | | |
|------------|-------|----------|-----|
| Baklažāni | 160 | Ola | 1/4 |
| Taukvielas | | Milti | 10 |
| (eļļa) | 10—15 | Rīvmaize | 20 |

Šķēlītēs sagrieztus baklažānus apviļā miltos, sakultā olā un rīvmaizē, cep sakarsētās taukvielās. Izceptos baklažānus var arī sakārtot veidnē, pārliet ar piena mērci, pārkaisīt ar sarīvētu sieru (5 g) un izsautēt cepeškrāsnī.



15. att. Ķirbja sagatavošana cepšanai

289. **Baklažānu
ikri**

Baklažāni 100
Eļļa 5—10
Tomātu
biezenis 5

Sīpoli 10
Zaļumi,
citronskābe

Krāsni izceptus baklažānus nomizo, saberž, pieliek eļļā saceptus sīpolus, tomātu biezeni un vēl pasautē 10—15 min. Gatavu ēdienu pārkausa ar zaļumiem. Tāpat sagatavo ikrus no saldajām piparu pākstīm. Gatavam ēdienam pieliek citronskābi. Ikrus pasniedz siltā veidā kopā ar kartupeļiem vai aukstā veidā maizes pārziešanai.

290. **Šķēlēs
cepti gurķi**

Gurķi 200
Eļļa 10—15

Olas dzeltenums $\frac{1}{2}$
Rīvmaize 20

Gurķus nomizo, izņem sēklas, sagriež nelielās šķēlītēs, apviļā sakultā olas dzeltenumā un rīvmaizē; cep sakarsētā eļļā.

291. **Šķēlēs
cepti tomāti**

Tomāti 180
Eļļa 5—10
Siers 5

Olas dzeltenums $\frac{1}{2}$
Rīvmaize 10

Tomātus sagriež $\frac{1}{2}$ cm biežās šķēlītēs, pārkausa ar sarīvētu sieru, apviļā sakultā olas dzeltenumā un rīvmaizē, cep sakarsētā eļļā.

292. **Pildīti
tomāti**

Tomāti 150
(2 gab.)
Teļa gaļa 75
Eļļa 5
Ola $\frac{1}{4}$

Sacietējusi
baltmaize 5
Sīpoli 5
Šķidrums 150
Zaļumi

Samaltu vārītu gaļu sajauc ar izvārieti, sasmalcinātiem sīpoliem, izmērcētu, nospiestu baltmaizi, eļļu, olu un šķidrumu (apmēram 20 g). Masu sapilda izdobtos tomātos, tos sautē, pārlietus ar buljonu vai ūdeni. Gatavu ēdienu pārkausa ar zaļumiem. Klāt dod kartupeļus un mērci, kuru pagatavo no sautējamā šķidrums, pietumējot ar 5 g miltu.

Gaļas pildījuma vietā var būt sasmalcināts olas kulteris (1 ola, 30 ml piena).

293. **Pildīti
svaigi gurķi**

Svaigi
gurķi 250 (2 gab.)
Lielopu gaļa 120
Eļļa 5—10
Ola $\frac{1}{4}$
Milti 8
Baltmaize 10

Cukurs 2
Šķidrums 150
Citronskābe,
dilles,
Pētersīļi
(estragons)

Gaļu un izmērcētu baltmaizi kopā samaļ, pieliek olu, šķidrumu un samīca. Masu iepilda nomizotos, šķērsām vai gareniski pār-



16. att. Pildītu gurķu sagatavošana

grieztos izdabtos gurķos. Piepildītās pusītes saliek kopā, aptin ar diegiem, apcep eļļā, pārlej ar dārzeņu buljonu vai ūdeni un izsautē mīkstus. Gataviem gurķiem noņem diegus, sautējamo šķidrumu tumē ar miltiem, pievieno citronskābi, cukuru un zaļumus. Pildījumu var gatavot arī no vārītas gaļas; ieteicams izmantot arī teļa un truša gaļu.

294. Veģetārais
kāpostu veltnis

Kāposti 250
Eļļa 5
Pildījumam
Burkāni 50
Selerijas 50
Bietes 12
Tomāti 6
Āboli 30

Zaļumi,
citronskābe
Mērcei un
apcepšanai
Eļļa 10
Skābs krējums 10
Milti 5
Šķidrums 100
Zaļumi

Burkānus, selerijas, bietes sarīvē un eļļā izsautē. Īsi pirms gatavības dārzeņiem pievieno skaidiņās sarīvētus ābolus un sapluckinātus tomātus. Kāpostu galviņu apvāra, atloba lapas, izgriež resno vidus stiegru. Uz lapām liek pildījumu, tās saritina kopā, izveidojot veltni (sk. 126. rec.), kuru eļļā apcep; pārlej ar šķidrumu un sautē. No sautējamā šķidruma pagatavo mērci, kuru pasniedz pie veltna.

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|---------------|----------------------|-----|
| 295. Ar dārzeņiem pildīti kabači | <i>Kabači</i> | 150 | <i>Burkāni</i> | 50 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5—10 | <i>Ziedu kāposti</i> | 80 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 15 | <i>Lapu salāti</i> | 30 |
| | <i>Ola</i> | $\frac{1}{3}$ | <i>Šķidrums</i> | 150 |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>Zaļumi</i> | |

Nomizotus kabačus pārgriež, izdobj vidu, izvāra. Skaidiņās sarīvētiem izsautētiem burkāniem pievieno izsautētas ziedu kāpostu rozītes, sasmalcinātas salātu lapiņas, olu, daļu krējuma; iegūto masu sapilda kabačos. Tos saliek veidnē, pārlej ar mērci, kas pagatavota no atlikušā krējuma, miltiem un eļļas; cep cepeškrāsnī vai sautē katliņā uz plīts. Mērcei var pielikt tomātu biezeni (5 g). Pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|---|----------------------|---------------|-----------------|-----|
| 296. Ar rīsiem un dārzeņiem pildīti baklažāni | <i>Baklažāni</i> | 150 | <i>Milti</i> | 5 |
| | <i>Eļļa</i> | 5—10 | <i>Burkāni</i> | 50 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10—15 | <i>Sīpoli</i> | 10 |
| | <i>Ola</i> | $\frac{1}{4}$ | <i>Šķidrums</i> | 100 |
| | <i>Rīsi</i> | 15 | <i>Zaļumi</i> | |

Nomizotus baklažānus pārgriež, izdobj vidu, apvāra. Rīsus izvāra, pieliek sagrieztus izsautētus burkānus, sasmalcinātus sīpolus, olu, zaļumus. Masu pilda baklažānos, tos saliek ietaukotā veidnē, pārlej ar krējuma mērci (milti, eļļa, šķidrums, krējums) un cepeškrāsnī cep. Baklažānus var pildīt ar griķu biezputru (30 g putraimu) un sautēt tomātu mērcē (20 g).

| | | | | |
|---|------------------------|-------|-------------------------|-----|
| 297. Ar dārzeņiem pildītas saldo piparu pākstis | <i>Pipari</i> | 120 | <i>Pētersīļu saknes</i> | 30 |
| | (2—3 gab.) | | <i>Sīpoli</i> | 15 |
| | <i>Eļļa</i> | 10—15 | <i>Šķidrums</i> | 100 |
| | <i>Burkāni</i> | 60 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Tomātu biezenis</i> | 15 | | |

Pipariem nogriež vāciņus (kāta galā) un izņem vidu, tos pārlej ar verdošu ūdeni, kurā patur 3 min. Ūdeni nolej un pākstis pilda ar sautētiem dārzeņiem (sasmalcinātus burkānus, pētersīļus un sīpolus izsautē eļļā, pieliek pusi tomātu biezeņa). Piparus saliek veidnē, pārlej ar šķidrumu, pieliek tomātu biezeni un sautē 30—40 min. Piparus var pildīt arī ar vārītu gaļu (50 g) vai kādu biezputru (15 g putraimu). Gatavu ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|--|----------------|----|--------------------|---|
| 298. Burkānu un ābolu zaļbarība ar riekstiem | <i>Burkāni</i> | 90 | <i>Eļļa</i> | 5 |
| | <i>Āboli</i> | 90 | <i>Cukurs</i> | 3 |
| | <i>Rieksti</i> | 40 | <i>Citronskābe</i> | |

Svaigus burkānus un ābolus sarīvē skaidiņās, pārlej ar eļļas, citronskābes un cukura maisījumu, pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem.

Sos salātus var sagatavot arī ar putu krējumu (20 g), kas saldināts ar medu (5 g).

| | | | | |
|-------------|------------------|----|---------------------|-----|
| 299. Jauktu | <i>Burkāni</i> | 60 | <i>Eļļa</i> | 5—8 |
| dārzeņu | <i>Selerijas</i> | 50 | <i>Cukurs</i> | 3 |
| zaļbarība | <i>Puravi</i> | 20 | <i>Citronskābe,</i> | |
| | <i>Āboli</i> | 90 | <i>zaļumi</i> | |

Skaidiņās sarīvētus dārzeņus, ābolus, smalki sagrieztus puravus pārlej ar eļļas, citronskābes un cukura maisījumu, pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|---------------------------|------------------|-----|---------------------|---|
| 300. Burkānu un | <i>Burkāni</i> | 90 | <i>Cukurs</i> | 3 |
| seleriju zaļbarība | <i>Selerijas</i> | 100 | <i>Citronskābe,</i> | |
| ar riekstiem | <i>Rieksti</i> | 40 | <i>zaļumi</i> | |
| | <i>Eļļa</i> | 5 | | |

Burkānus un selerijas sarīvē skaidiņās, pārlej ar eļļas, citronskābes un cukura maisījumu, pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem un zaļumiem.

| | | | | |
|--------------------------|------------------|----|---------------------|---|
| 301. Ābolu, biešu | <i>Āboli</i> | 75 | <i>Cukurs</i> | 3 |
| un seleriju | <i>Bietes</i> | 60 | <i>Citronskābe,</i> | |
| zaļbarība | <i>Selerijas</i> | 75 | <i>zaļumi</i> | |
| | <i>Eļļa</i> | 10 | | |

Izvērtas bietes un nevērtas selerijas sasmalcina, pieliek sagrieztus ābolus, pārlej ar eļļas, citronskābes un cukura maisījumu; pārkaisa ar zaļumiem.

Dārzeņu ēdienu receptu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

I — 238, 239, 241, 242, 243, 245, 246, 250, 253, 254, 262, 265, 271, 274, 275, 278; bez ķirbju sēklām — 252; bez ķirbju sēklām un bez apcepšanas — 281; bez ķirbju sēklām un ūdens peldē — 282; bez apcepšanas — 261, 283, 295; ūdens peldē — 276, 277, 284, 296; biezeņa veidā — 270.

II — atļauti visi dārzeņu ēdieni, izņemot 259.

III — atļauti visi dārzeņu ēdieni, izņemot 259, 274, 275, 278.

IV — 245, 246, 254, 271, 274, 275, 277, 278, 284; biezeņa veidā — 250, 261, 262, 265, 270; bez apcepšanas — 261, 281, 283, 295, 296; bez ķirbju sēklām — 252, 282.

V — 238, 239, 240, 241, 242, 243, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 252, 253, 254, 255, 256, 261, 262, 263, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 281, 282, 283, 284, 287, 289, 292, 294, 295, 296, 298; ar vārītu gaļu — 293; viscaur šķidrums — dārzeņu buljons, ūdens vai piens; apcepšana nav ieteicama, labāka ir sautēšana un sagatavošana ūdens peldē.

- VI — atļauti visi dārzeņu ēdieni, izņemot 259, 264, 272, 299, 300, 301; ar vārītu gaļu — 293; nav atļauts kā šķidrums gaļas buljons.
- VII — 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 252, 253, 254, 255, 256, 260, 261, 262, 263, 265, 266, 267, 268, 270, 271, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293 (ar vārītu gaļu), 294, 295, 296, 298; visi ēdieni bez sāls; nav atļauts sagatavošanai gaļas buljons.
- VIII — atļauti visi ēdieni, izņemot 244, 259, 274, 275, 278, 287, 291; taukvielu deva — mazākās devas robežās.
- IX — 238, 239, 240, 241, 242, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 257, 258, 259, 260, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 275, 277, 280, 281, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301; visi ēdieni bez cukura, tā vietā var būt saharīns; āboli, auzu pārslas, baltmaize, kartupeļi, milti, rīsi, rīvmaize pēc atļautās ogļhidrātu devas.
- X — atļauti visi dārzeņu ēdieni, izņemot 251, 259, 269; dažās dārzeņu receptēs kā garšviela atļauts muskatrieksts, bet ne I, IV, V, VI, VII, X diētai.

DAŽĀDU PUTRAIMU, RĪSU, MAKARONU ĒDIENI

Visi tā saucamie beramie produkti (dažādi putraini, rīsi, makaroni) pirms sagatavošanas uzturā jāpārslasa un siltā ūdenī jānoskalo, bet pēc tam tūlīt jāliek verdošā šķidrumā vārīties. Izņēmums ir auzu pārslas, kuras tikai pārslasa, un manna, kuru izsijā tāpat kā miltus.

Vārīšanas laiks mannai 10—15 min., rīsiem 1—1,5 stundas, auzu pārslām 30—50 min., smalkiem miežu un griķu putrainiem 1—1,5 stundas, grūbām, rupjākiem miežu putrainiem un veseliem griķiem — vismaz 2 stundas. Ieteicams putrainus uz lielas liesmas ātri uzvārīt un tad bez jaukšanas tos sutināt cepeškrāsnī vai uz plīts malas. Arī makaronus liek vārīties verdošā ūdenī. Ja makaronus gatavo kā patstāvīgu ēdienu, uz 1 kg makaronu ņem 6 l ūdens, ja tie paredzēti sacepumam, uz 1 kg ņem 2,5—3 l ūdens. Griķus pirms vārīšanas var apacept uz sausas pannas.

Tāpat kā līdzšinējās receptēs sāls daudzums nav minēts. Lai graudaugu izstrādājumu ēdieni garšotu arī slimniekiem, kam vajadzīga VII diēta, tie receptēs kombinēti ar dažādām piedevām. Bez tam katrs var vēl pats mēģināt dažādot ēdienus slimniekiem pieņemamā veidā. Taukvielām lielāko tiesu paredzēts sviests, retāk eļļa.

Ļoti daudziem slimniekiem graudaugu izstrādājumi ir svarīgs uzturlīdzeklis, tādēļ to garšīgam sagatavošanas veidam ir jāveltī izcila uzmanība. «Smalkie» putraimi, piemēram, manna un makaroni, satur ļoti maz vitamīnu un arī graudu olbaltumu, tādēļ, cik vien iespējams, jālieto rupjāki putraimi, bet tie jāgatavo ļoti mīksti. Graudaugu produkti izraisa organismā skābas novirzes. No šī viedokļa nav pareizi pasniegt tos slimniekiem kopā ar gaļu, zivīm, olām utt., kas arī izraisa skābas novirzes, bet tie jānod kopā ar kartupeļiem, dārzeņiem, ogām vai to sulām (sārmainas novirzes!). Ļoti laba ir kartupeļu un graudaugu kombinācija.

Graudaugu olbaltumi pieder pie nepilnvērtīgiem, bet piena piedeva visus trūkumus izlīdzina. Tādēļ šie ēdieni, cik vien iespējams, jāgatavo ar pienu vai piens jāpasniedz kā ēdiena piedeva.

| | | |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 302. Mannas biezputra | <i>Manna 40 Sviests 5</i> | <i>Piens 250 Cukurs 5</i> |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

Mannu iesijā verdošā pienā, kuram pielikts cukurs (sāls), un maisot vāra 10—15 min. Sviestu pieliek pašās beigās.

| | | |
|---|---|--------------------------------------|
| 303. Mannas biezputra ar olu («buberts») | <i>Manna 35 Piens 200 Ola 1/2—1</i> | <i>Cukurs 20 Vaniļa, citrons</i> |
|---|---|--------------------------------------|

Atdzesētai biezputrai (50—60°C) pievieno ar cukuru un garšvielām saputotu olas dzeltenumu un iecilā saputotu olas baltumu.

| | | |
|--------------------------------|--|------------------------------|
| 304. Rīsu biezputra | <i>Rīsi 50 Sviests 5 Piens 150</i> | <i>Cukurs 5 Ūdens 50</i> |
|--------------------------------|--|------------------------------|

Rīsus pārlej ar verdošu ūdeni un 5—10 min. pavāra, pievieno verdošu pienu, cukuru (sāli) un uz plīts malas izsutina graudus mīkstus, beidzot pieliek sviestu.

| | |
|---|--|
| 305. Caurberztu rīsu biezputra | <i>Rīsi 40 Sviests 5 Burkānu sula 30</i> |
|---|--|

Rīsus izmērcē un mērcēšanas ūdenī izvāra, izberž caur sietu, vēlreiz uzvāra, pieliek sviestu (sāli) un burkānu sulu. Burkānu sulas vietā var ņemt kādu augļu vai ogu sulu. Lai iegūtu 60 ml burkānu sulas, vajag 100 g burkānu.

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| 306. Caurberztu rīsu biezputra ar āboliem | <i>Rīsi</i> 40 <i>Sviests</i> 5 | <i>Cukurs</i> 5 <i>Svaigi āboli</i> 80 |
|---|------------------------------------|---|

Rīsus izmērcē, mērcēšanas ūdenī izvāra, izberž caur sietu; tad tos savāra kopā ar mazos gabaliņos sagrieztiem āboliem. Sviestu un cukuru pieliek beigās. Šādai biezputrai var ņemt arī citus putraimus (miežu vai griķu putraimus, grūbas, ko iepriekš izmērcē; mannu, auzu pārslas — bez mērcēšanas). Biezputras caurberšana nav visos gadījumos vajadzīga, bet tā vajadzīga IV diētai.

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| 307. Rīsu biezputra ar augļiem | <i>Rīsi</i> 40 <i>Sviests</i> 5 <i>Piens</i> 100 <i>Cukurs</i> 10 | <i>Svaigi āboli</i> 50 <i>Žāvētas plūmes</i> 20 <i>Rozīnes</i> 10 <i>Ūdens</i> 50 |
|--------------------------------------|--|--|

Rīsus verdošā ūdenī 5—10 min. pavāra, pievieno sviestu, cukuru (sāli), verdošu pienu un vārīšanu turpina uz mazas liesmas. Gandrīz gatavai biezputrai pieliek mazos gabaliņos sagrieztus ābolus, izmērcētas rozīnes un plūmes (bez kauliņiem). Rīsu vietā var ņemt citus putraimus.

| | | |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|
| 308. Auzu pārslu biezputra | <i>Auzu pārslas</i> 40 <i>Sviests</i> 5—10 <i>Piens</i> 100 | <i>Cukurs</i> 5—10 <i>Ūdens</i> 60 |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|

Verdošā šķidrumā ieber, arvien maisot, auzu pārslas. Vārīšanas beigās pieliek sviestu un cukuru.

| | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 309. Miežu putraimu biezputra | <i>Miežu putraimi</i> 50 <i>Sviests</i> 5—10 | <i>Piens</i> 50 <i>Ūdens</i> 150 |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|

Verdošā ūdenī ieber putraimus un vāra, līdz biezputra sāk sabiezēt. Pievieno sviestu, verdošu pienu un izsutina putraimus mīkstus (kā šīs nodaļas priekšvārdā teikts).

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| 310. Irdenā griķu biezputra | | <i>Griķi</i> 70 <i>Taukvielas</i> 10 <i>Ūdens</i> 220 |
|--------------------------------|--|---|

Uz sausas pannas apceptus griķus samaisa ar sviestu, saber verdošā ūdenī un vāra.

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 311. Caurberztu griķu biezputra | Griķi 70 Sviests 5—10 Piens 100 | Cukurs 5 Ūdens 150 |
|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|

Izmērcētus griķus mērcējamā ūdenī izvāra, izberž caur sietu, vēlreiz uzvāra, pievieno cukuru (sāli) un verdošu pienu, pašās beigās sviestu.

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| 312. Makaroni | Makaroni 50 Siers 10 Sviests 5 |
|---------------|--------------------------------------|

Verdošā sālsūdenī izvārītus makaronus uz sieta notecina, saliek atpakaļ katlā un izkarsē; pieliek sviestu, pārkaisa ar saberztu sieru. Ja ēdienu gatavo VII diētai, makaronu vārāmajam ūdenim sāli klāt neliek.

| | |
|------------------------|----------------------------|
| 313. Kukurūzas vālītes | Kukurūza 110 Sviests 10 |
|------------------------|----------------------------|

Kukurūzas vālītes ūdenī izvāra; ēd ar sviestu.

| | | |
|--|--|----------------------------------|
| 314. Kukurūza ar burkāniem piena mērcē | Kukurūzas vālītes 50 Sviests 10 Piens 70 | Milti 5 Burkāni 100 Zaļumi |
|--|--|----------------------------------|

Izkarsētus miltus samaisa ar siltu pienu, uzvāra un pieliek sīkos gabaliņos sasmalcinātus izsautētus burkānus un izvārītu kukurūzu. Visu vēl 3—5 min. pavāra. Gatavam ēdienam pieliek sviestu, sāli un zaļumus. Var izmantot arī konservētās kukurūzas vālītes vai graudus. Ūdens, kurā tie iekonservēti, nav jāizlej; šīnī gadījumā to izmanto burkānu sautēšanai.

| | | |
|------------------------------|--|--|
| 315. Rīsu un ķirbju sacepums | Rīsi 40 Ķirbji 70 Sviests 5—10 Skābs krējums 5 Piens 100 | Ola 1/2 Cukurs 10 Ūdens 50 Vaniļa, citrons, ķirbju sēklas |
|------------------------------|--|--|

No rīsiem, ķirbjiem, šķidrums un sviesta izvāra biezputru, mazliet atdzesē un pieliek tai ar cukuru saberztu olas dzeltenumu, sasmalcinātas ķirbju sēklas un krējumu. Masā iecilā saputotu olas baltumu un ar sviestu izziestā veidnē ūdens peldē izkarsē.

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--|
| 316. Mannas ķīļķeni ogu sulā | Manna 40 Sviests 5 Piens 150 | Ola $\frac{1}{2}$ Ogu (augļu) sula 100—150 |
|---------------------------------|------------------------------------|--|

Atdzesētu mannas biežputru (50—60°C) samaisa ar sakultu olu un sāli, uzkarsē, salej lēzenā traukā. Kad biežputra ir pilnīgi atdzisusi, no tās veido ķīļķenus; tos pasniedz, pārlietus ar kādu ogu vai augļu sulu.

| | | |
|--|---|---|
| 317. Auzu pārslu un burkānu sacepums | Sviests 5 Ola $\frac{1}{2}$ Piens 120 | Auzu pārslas 40 Burkāni (vai ķirbji) 60 |
|--|---|---|

Verdošā šķidrumā, arvien maisot, ieber auzu pārslas, pieliek sviestu, izvāra, atdzesē (50—60°C), tad pievieno saberztus vāri-
tus burkānus, sakultu olas dzeltenumu un saputotu baltumu. Masu saliek ar sviestu izziestā veidnē un cep cepeškrāsnī vai tvaiko
ūdens peldē. Sacepumam var pielikt 10 g cukura vai 20 g medus,
izmantojot to kā saldo ēdību.

| | | |
|--|--|--|
| 318. Griķu, biezpiena un burkānu sacepums | Griķi 40 Biezpiens 50 Burkāni 40 Sviests 3 Eļļa 10 | Piens 50 Ola $\frac{1}{2}$ Cukurs 10 Medus 10 Ūdens 80 |
|--|--|--|

No šķidruma, griķiem un sasmalcinātiem burkāniem izvāra
biežputru. To atdzesē (50—60°C), pievieno ar cukuru sakultu
olu, biezpienu, medu un eļļu. Masu saliek ar sviestu izziestā
veidnē un cep cepeškrāsnī vai tvaiko ūdens peldē.

| | | |
|--|---|------------------------------------|
| 319. Caurberztu griķu un biezpiena sacepums | Griķi 60 Biezpiens 70 Ola $\frac{1}{2}$ | Piens 80 Sviests 5 Cukurs 10 |
|--|---|------------------------------------|

Izmērcētus griķus mērcēšanas ūdenī izvāra, izberž caur sietu,
pievieno pienu, ar cukuru sakultu olas dzeltenumu, caur sietu
caurberztu biezpienu, daļu sviesta un saputotu olas baltumu.
Masu saliek ar sviestu izziestā veidnē un izkarsē ūdens peldē.

| | | |
|---|--|---|
| 320. Makaronu un biezpiena sacepums | Makaroni 50 Biezpiens 100 Ola $\frac{1}{3}$ Sviests 5 | Skābs krējums 3 Cukurs 10 Rīvaize 3 |
|---|--|---|

Izvāritus un atdzesētus (50—60°C) makaronus samaisa ar olu,
kas sakulta ar cukuru, pieliek caurberztu biezpienu. Masu saliek
ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē un cep cepeš-
krāsnī vai karsē ūdens peldē.

| | | |
|--|---|---------------------------------|
| 321. Makaronu un skābu kāpostu sautējums | Makaroni 50 Skābi kāposti 100 Liellopu gaļa 50 Eļļa 10 | Cukurs 3 Sīpoli 10 Zaļumi |
|--|---|---------------------------------|

Kāpostus izsautē kopā ar gabaliņos sagrieztu gaļu, eļļu un sīpoliem. Beigās pieliek cukuru, sāli un izvārītus makaronus. Sautējumu pārkausa ar zaļumiem.

| | | |
|-------------------------------------|---|------------------------|
| 322. Miežu biezputra ar kartupeļiem | Miežu putraini 40 Kartupeļi 200 Sviests 5 | Piens 100 Ūdens 250 |
|-------------------------------------|---|------------------------|

Šķēlītēs sagrieztus kartupeļus vāra ūdenī pusmīkstus, pielej verdošu pienu, pieliek putrainus un sviestu. Biezputru sautē, līdz putraini gatavi un kartupeļi daļēji izjukuši. Ēd ar sviestu vai krējumu un raudzētu pienu.

Graudaugu ēdienu receptu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

- I — 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 311, 315, 319; bez siera — 312; ūdens peldē — 317, 318.
- II — atļauti visi ēdieni, bet izvārītos graudus caurberzt nevajag.
- III — 302, 308, 309, 310, 313, 314, 321, 322.
- IV — 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 311, 312, (bez siera) 315, 316, 317, 319, 320.
- V — atļauti visi ēdieni, izņemot 321. Tāpat kā II diētai putrainus caurberzt nevajag.
- VI — 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 312, 313, 314, 315, 318, 319, 320, 321, 322.
- VII — atļauti visi ēdieni, bet bez sāls, izņemot 321, kas nav atļauts, putrainus caurberzt nevajag.
- VIII — graudaugu ēdieni nav ieteicami; izņēmuma veidā atļauti 313 un 321.
- IX — graudaugu produkti satur daudz ogļhidrātu; ja tos lieto pēc atļautās ogļhidrātu normas, var lietot jebkuru, bet cukura vietā — saharīnu.
- X, XI — atļauti visi ēdieni.

PAKŠAUGU ĒDIENI

Istenībā pākšaugi nederētu slimnieku uzturam, jo tie nepieder pie viegli sagremojamiem produktiem, vispirms jau augstā šķiedrvielas satura dēļ. Tomēr pākšaugos ir daudz ogļhidrātu un olbaltumu, pie tam dažas neaizstājamās aminoskābes šeit ir lielākā daudzumā nekā dzīvnieku valsts produktu olbaltumos. Pākšaugi ir arī labs dažādu minerālsāļu (dzelzs!), mikroelementu, kā arī E un B grupas vitamīnu avots. Visas šīs vielas slimniekam ļoti vajadzīgas.

Tādēļ pākšaugi jālieto arī slimnieku uzturā. Ja gremošanas orgāni jāsaudzē, pākšaugus var sagatavot biezeņa veidā. Pākšaugu šķiedrviela veicina savlaicīgu zarnu iztukšošanu, labvēlīgi ietekmē zarnu mikrofloru, kas sintezē daļu cilvēkam vajadzīgo vitamīnu, galvenokārt B grupu, veicina arī žults plūsmi, ar kuru no organisma izdalās liekais holesterīns (aterosklerozes un žultsakmeņu profilaksē).

Pākšaugu biezeni var lietot slimnieki ar hroniskām kuņģa un zarnu kaitēm, kuriem pašreiz gremošanas traucējumu nav. Tas atļauts III diētai, ja slimniekiem kūtra zarnu darbība. Sakarā ar augsto purīnvielu saturu pākšaugi atļauti ļoti ierobežotā daudzumā V diētai (ja traucēta aknu darbība), nav nemaz atļauti VI diētai (te pastāv purīnvielmaiņas traucējumi) un arī VII diētai. Biežāk pākšaugu ēdienus der izmantot XI diētā.

Nomazgātus pākšaugus (zirņus, pupiņas, kaltētas cūku pupas) pirms vārīšanas 6—12 stundas mērcē aukstā ūdenī un šajā ūdenī arī vāra. Pākšaugus nav ieteicams vārīt kopā ar skābām sulām un sāls piedevu, nav ieteicams vārīšanas laikā liet klāt aukstu ūdeni, jo tad tie ilgāk vārās. Sodas piedeva veicina vitamīnu šķelšanos un arī pasliktina pākšaugu garšu.

Pākšaugu ēdienus ieteicams lietot kopā ar kādām skābām piedevām, piemēram, rūgušpienu, kefiru, skābām sulām, skābiem kāpostiem (ja tie atļauti) utt. Tas viss atvieglo pākšaugu sagremošanu. Visos pākšaugu ēdienos var lietot gan zirņus, gan pupiņas. Slimnieku ēdieniem ieteicams ņemt tikai lobītos un šķeltos zirņus, kas atbrīvoti no rupjās, ārējās čaulas. Sāļi pākšaugu ēdieniem pieliek pašās beigās.

323. Vārīti zirņi

*Zirņi
(vai
pupiņas) 150*

*Sviests 10—20
(vai žāvēta
cūkgaļa 30)
Dilles*

Izvāritus pākšaugus pasniedz ar izkausētu sviestu vai mazos gabaliņos sagrieztu un aceptu žāvētu cūkgaļu.

| | |
|-------------------------------------|---|
| 324. Zirņu biezenis ar kefiru | Zirņi 100 Kefīrs 300 Zaļumi, sāls |
|-------------------------------------|---|

Izvēritus, samaltus zirņus atdzesē, samaisa ar kefiru (sāli), pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|--|----------------------------|-------------------|
| 325. Pākšaugu un kartupeļu biezenis | Zirņi 150 Kartupeļi 100 | Piens 100 Sāls |
|--|----------------------------|-------------------|

Zirņus un kartupeļus izvāra (katru atsevišķi) un samaļ gaļas mašīnā (2—3 reizes). Masai pielej verdošu pienu (sāli), uzkarsē, labi sakuļ. Biezeni var ēst ar kefiru vai rūgušpienu, ar kādu augļu vai ogu sulu, var arī pārliet ar balto mērci.

| | | |
|------------------|---|------------------------------|
| 326. Zirņu pikas | Pelēkie zirņi 150 Kartupeļi 50 Zāvēta cukgaļa 30 Sīpoli 20 | Kaņepes 30 Eļļa 5 Sāls |
|------------------|---|------------------------------|

Izvēritus zirņus un kartupeļus samaļ 2—3 reizes. Masu labi samīca kopā ar kaņepju sviestu (sāli), pieliek mazos gabaliņos sagrieztu, kopā ar sīpoliem saceptu gaļu un izveido apaļas bumbiņas.

Kaņepju sagatavošana: kaņepes uz sausas pannas apcep, vairākas reizes izmaļ gaļas mašīnā (maļ, kamēr tās vairs nebirst, bet to masa līp kopā). Pievieno 5 g eļļas.

| | | |
|--|--|--|
| 327. Zirņu un biezpiena sacepums | Zirņi 100 Sviests 2 Eļļa 5—10 Piens 30 Biezpiens 30 Ola 1/2 | Medus 30 Rudzu maizes rīvmaize 15 Vaniļa, citrona miziņa |
|--|--|--|

Zirņus izvāra, samaļ gaļas mašīnā, izberž caur sietu, pievieno eļļu, pienu, daļu rīvmaizes, ar medu un garšvielām sakultu olas dzeltenumu un saberztu biezpienu. Masā iecilā saputotu olas baltumu, saliek to ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa ar atlikušo rīvmaizi un cep cepeškrāsnī.

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------|
| 328. Pupiņas baltajā mērcē | Pupiņas 100 Sviests 5—10 Piens 80 | Milti 5 Zaļumi, sāls |
|-------------------------------|---|-------------------------|

Pupiņas izvāra, pārlej ar balto mērci. Izkarsētus miltus sajauc ar verdošu pienu un 5—7 min. pavāra, tad pievieno sāli, sviestu un zaļumus.

| | | |
|------------------------|------------------------|-------------------|
| 329. Zirņu biezenis | Zirņi 150 Sviests 5 | Piens 100 Sāls |
|------------------------|------------------------|-------------------|

Zirņus izvēra, samaļ ar gaļas mašīnu, samaisa ar sviestu, verdošu pienu, sāli un maisot uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai. Pasniedz ar krējumu un raudzētu pienu.

| | | |
|---|---|---|
| 330. Pupiņu un biezpiena sacepums | Pupiņas 80 Sviests 2 Piens 50 Biezpiens 50 | Ola 1 Cukurs 20 Rīvmaize 5 Citrons, vaniļa |
|---|---|---|

Pupiņas izvēra, samaļ un izberž caur sietu, pievieno pienu, ar cukuru, garšvielām un sakultu olas dzeltenumu caurjauktu biezpienu. Masā iecilā saputotu olas baltumu, saliek ietaukotā veidnē, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī.

| | | |
|---|---|---|
| 331. Pupiņas ar sautētiem burkāniem | Pupiņas 100 Burkāni 100 Selerijas 30 Sviests (eļļa) 10 | Skābs krējums 10 Milti 3 Tomātu biezenis 10 Dilles, sāls |
|---|---|---|

Burkānus un selerijas sagriež gabaliņos un nelielā ūdens daudzumā izsautē, pievieno tomātu biezeni, izvērītas pupiņas un ūdenī iejauktus miltus (sāli). Visu uzvāra, pieliek sviestu, krējumu un zaļumus.

| | | |
|-------------------------|--|---------------------------|
| 332. Pupiņas tomātos | Pupiņas 100 Eļļa 5—10 Tomātu biezenis 10 | Sīpoli 20 Zaļumi, sāls |
|-------------------------|--|---------------------------|

Pupiņas izvēra, pieliek eļļā apceptus sīpolus, tomātu biezeni (sāli), uzkarsē, pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|---|--|-----------------------------|
| 333. Pupiņu un kartupeļu sacepums | Pupiņas 100 Kartupeļi 100 Sviests 10 Piens 80 | Ola 1 Rīvmaize 5 Sāls |
|---|--|-----------------------------|

Pupiņas un kartupeļus izvēra, samaļ, uzkarsē kopā ar sviestu (sāli) un verdošu pienu. Masu atdzesē, pieliek olas dzeltenumu un iecilā saputotu olas baltumu. Visu saliek sagatavotā veidnē, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī. Kartupeļu vietā var ņemt burkānus.

| | | |
|---|---|---|
| 334. Pupiņas ar sautētiem dārzeņiem | Pupiņas 100 Kartupeļi 100 Bietes (vai svaigi kāposti) 50 | Eļļa 5—10 Skābs krējums 10 Sīpoli 15 Ķimenes, sāls |
|---|---|---|

Mazos gabaliņos sagrieztus dārzeņus un kartupeļus izsautē ūdenī vai buljonā gandrīz mīkstus, pievieno ķimenes, eļļā apcep-

tus sīpolus, izkarsētus, karstā ūdenī iejauktus miltus un sāli. Pašās beigās sautējumam pieliek izvārītas pupiņas, krējumu un zaļumus.

| | | |
|----------------------------|--------------------|-----------------|
| 335. Pupiņas ar augļiem | <i>Pupiņas</i> 100 | <i>Medus</i> 15 |
| | <i>Augļi</i> 60 | <i>Ūdens</i> 50 |
| | <i>Kefīrs</i> 400 | <i>Kanēlis</i> |
| | <i>Cukurs</i> 5 | |

Kefīru sajauc ar medu un izvārītām, saberztām atdzesētām pupiņām, pieliek gabaliņos sagrieztus augļus, kas apvārīti cukura sīrupā. Var būt jebkuri svaigi vai konservēti augļi. Ēdienu pārkaisa ar kanēli.

| | | |
|------------------------------------|------------------|-------------------|
| 336. Pākšaugu un siera sacepums | <i>Zirņi</i> 150 | <i>Ola</i> 1 |
| | <i>Eļļa</i> 5—10 | <i>Rīvmaize</i> 5 |
| | <i>Piens</i> 100 | <i>Sāls</i> |
| | <i>Siers</i> 60 | |

Izvārītus pākšaugus samaļ, pielej verdošu pienu un maisot uzkarsē kopā ar sāli. Atdzesētai masai pievieno eļļu, ar olas dzeltenumu samaisītu, sarīvētu sieru, iecilā saputotu olas baltumu. Visu saliek sagatavotā veidnē, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī.

| | | |
|-------------------------|--------------------|------------------------|
| 337. Pupiņu biskvīts | <i>Pupiņas</i> 100 | <i>Brūkleņu</i> |
| | <i>Sviests</i> 3 | <i>ievārījums</i> 40 |
| | <i>Ola</i> 1 | <i>Rīvmaize</i> 10 |
| | <i>Cukurs</i> 20 | <i>Vaniļa, citrons</i> |

Izvārītas pupiņas samaļ un pēc tam izberž caur sietu. Masai pievieno ar cukuru un garšvielām saputotu olas dzeltenumu (puto, kamēr cukurs izkusis), iecilā saputotu olas baltumu un masu saliek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē; cep cepeškrāsnī vidējā siltumā. Atdzisušu biskvītu sagriež 2 plāksnēs un vidū iepilda brūkleņu vai citu skābāku ievārījumu. Biskvītu var arī pārkaisīt ar pūdercukuru.

PIENA UN BIEZPIENA ĒDIENI

Pilnvērtīgā uzturā piens ir obligāts, vēl vairāk — slima cilvēka uzturā. Minimālais piena daudzums ir 0,5 l dienā, tomēr vairāk par 1 l arī nevajadzētu lietot, jo uztura dažādība ir pilnvērtīga uztura pamatprasība, tātad jālieto arī citi produkti.

Ir cilvēki, kas saldu pienu «nepanes», tomēr visi «panes» raudzētus piena produktus, arī hroniskas zarnu slimības un caurejas gadījumā (3 dienu vecs kefīrs!). Piens sagremojams vieglāk, ja to uzņem kā dzērienu (tējas, kafijas) vai ēdienu sastāvdaļu, arī kā ēdienu piedevu. Vispār piens pieder pie visvieglāk sagremo-

jamiem uzturlīdzekļiem un savas augstās bioloģiskās vērtības dēļ lielā mērā izlīdzina katra nepilnvērtīga uztura trūkumus.

Saldu pienu var sarauzēt arī ar augļu un ogu sulām, pilinot tās pienam pa pilienam klāt, kamēr tas sarec. Visām tautām, kas lieto daudz piena, sevišķi raudzētā veidā, ir raksturīgs ilgš mūžs.

Tikpat svarīgi ir lietot ik dienas biezpienu. Tas satur ne tikai ļoti vērtīgus olbaltumus, bet arī daudz kalcija un fosfora cilvēkam vislabāk izmantojamā veidā. Uzturzinātne gūst arvien noteiktākus pierādījumus tam, ka biezpienam ir arī dziednieciskas spējas, ka tas nodē, piemēram, aknu, zarnu slimību un aterosklerozes ārstēšanai. Minimālais biezpiena daudzums ir 100 g dienā. Biezpienu «panes» visi, bet ne visi saprot tā lielo nozīmi veselības aizsardzībā.

Par to, kā piens jāuzglabā, kā tas jāvēra utt., jau pateikts 5. nodaļā (sk. 47. lpp.). Ja piens ir pasterizēts, to pielej jau gatavam ēdienam un kopā ar to nedaudz uzkarsē. Svaigu pienu arī pielej ēdienam pašās beigās, lai to nāktos tikai vienu reizi uzvārīt, bet ne ilgstoši karsēt. Biezpiens visiem ēdieniem iepriekš jāsamalcina (samaļ gaļas mašīnā vai izberž caur sietu; dažreiz tas jādara vairākas reizes).

Sāls daudzums nav minēts, jo dažām diētām ēdieni jāgatavo bez sāls (VII un daļēji X).

338. Rūgušpiena zeleja

Rūgušpiens 200
Zelatīns 5

Rūgušpienu samaisa ar uzbriedinātu, izkausētu un atdzesētu želatīna šķīdumu. Rūgušpiena vietā var būt kefīrs. Cukuru neliek IX diētai, citām diētām var likt klāt cukuru (10—15 g) vai arī ēdienu pasniegt ar kādu augļu, ogu sulu (100—200 ml) vai to saldo mērci. IV diētai ņem 3 dienas vecu kefīru vai rūgušpienu.

339. Rūgušpiens ar kukurūzas pārslām

Rūgušpiens
(vai kefīrs) 200
Medus
(vai cukurs) 30
Kukurūzas
pārslas 25

Rūgušpienu samaisa ar medu un pārlej kukurūzas pārslām.

340. Paniņu un maizes zupa

Paniņas 250
Cukurs 20
Rudzu maize 50
Kaltētas plūmes 50
Kanēlis 1

Paniņām pieliek cukuru, sarīvētu maizi, izmērcētas (bez kauliņiem) plūmes, pārkaisa ar kanēli. Plūmes var atvietot ar mazos gabaliņos sagrieztiem svaigiem āboliem, ko iepriekš apvāra cukura sīrupā.

| | | | | |
|-------------------------|----------------|-------|----------------------|----|
| 341. Paniņu zupa | <i>Paniņas</i> | 250 | <i>Medus</i> | 30 |
| | <i>Salds</i> | | <i>Milti</i> | 10 |
| | <i>krējums</i> | 20—30 | <i>Ogu vai augļu</i> | |
| | <i>Piens</i> | 60 | <i>sula</i> | 50 |

Izkarsētus miltus ieauc karstā pienā, pavāra 5—7 min., tad pielej uzvārītas paniņas. Atdzesētai zupai pievieno medu, sulu un saputotu krējumu.

| | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| 342. Skābputra, I | <i>Miežu putraini</i> | 20 | <i>Skābs krējums</i> | 10 |
| | <i>Rūgušpiens</i> | 200 | <i>Ūdens</i> | 300 |

Putrainus ūdenī izvāra. Verdošā putrā ar karoti saliek pusi rūgušpiena, lai rastos «kunkuļi». Atlikušo rūgušpienu pielej atdzesētai putrai un to siltā vietā ieskābē. Daļu ūdens var atvietot ar pienu, bet to pielej putrai beigās, krējumu — kad putra jau šķīvi. Skābputra jāpasniedz auksta.

| | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----|------------------|-----|
| 343. Skābputra, II | <i>Miežu putraini</i> | 20 | <i>Biezpiens</i> | 50 |
| | <i>Piens</i> | 100 | <i>Ūdens</i> | 300 |

Putrainus ūdenī izvāra, pielej verdošu pienu un iedrupina biezpiena piciņas. Putru siltā vietā ieskābē. Var ņemt arī vairāk piena (200—300 ml), attiecīgi samazinot ūdens daudzumu.

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|------------------|-----|
| 344. «Cālīšu» piens | | | <i>Piens</i> | 250 |
| | | | <i>Biezpiens</i> | 100 |

Sadrupinātu biezpienu pārlej ar pienu. To var pārkaisīt ar cukuru un kanēli vai arī ar sasmalcinātām dillēm.

| | | | | |
|---|--------------------|-----|------------------------|--|
| 345. Biezpiena masa ar ķimenēm | <i>Biezpiens</i> | 100 | <i>Ķimenes, zaļumi</i> | |
| | <i>Krējums</i> | 20 | | |
| | <i>(vai piens)</i> | 30 | | |

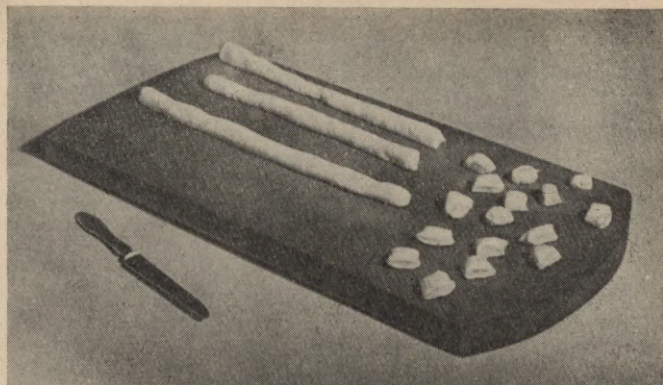
Saberztam biezpienam pievieno ķimenes, skābu vai saldu krējumu, samaisa, pārkaisa ar zaļumiem. Masai var pielikt sāli, ja tas nav liegts.

| | | | | |
|---|------------------|------|----------------|----|
| 346. Biezpiens ar medu un eļļu | <i>Biezpiens</i> | 100 | <i>Medus</i> | 20 |
| | <i>Eļļa</i> | 5—10 | <i>Kanēlis</i> | |

Saberztam biezpienam pievieno eļļu, medu, kanēli un saputo.

| | | | | |
|--------------------------------------|------------------|-----|------------------------|----|
| 347. Biezpiens ar augļiem | <i>Biezpiens</i> | 100 | <i>Āboli (zemenes</i> | |
| | <i>Piens</i> | 30 | <i>vai avenes)</i> | 50 |
| | <i>Medus</i> | 20 | <i>Kanēlis, vaniļa</i> | |

Saberztam biezpienam pielej pienu, pievieno medu, garšvielas (kanēlis vairāk der āboliem) un visu saputo. Masā iecilā ogas vai nomizotus, mazos gabaliņos sagrieztus (rupji sarīvētus) ābolus. Augļu un ogu vietā var ņemt rupji sarīvētus burkānus.



17. att. Biezpiena ķiļķenu sagatavošana

| | | |
|---------------------------|---|-------------------------------|
| 348. Biezpiena ķiļķeni | Biezpiens 70 Ola $\frac{1}{4}$ Milti 10 | Kartupeļu milti 3 Cukurs 1 |
|---------------------------|---|-------------------------------|

Saberztam biezpienam pieliek olu, cukuru, abējus miltus un izmaisa. No masas izveido apaļas bumbiņas vai izveltnē desiņas, ko sagriež gabaliņos. Ķiļķenus liek verdošā (sāls) ūdenī un izvāra; pasniedz tūlīt, kamēr ķiļķeni vēl silti. Tos var arī vārīt kādā piena zupā, piemēram, miežu putrainu vai auzu pārslu (bet ne IV diētai).

| | | |
|----------------------------|--|-----------------------------|
| 349. Biezpiena veltņiši | Biezpiens 150 Sviests 3 Ola $\frac{1}{3}$ Medus 30 (vai cukurs 15) | Milti 20 Vaniļa, citrons |
|----------------------------|--|-----------------------------|

Saberztu biezpienu samaisa ar olu, medu, garšvielām un miltiem. No masas izveido 6 cm garas un 2—3 cm platas desiņas, izvāra viegli pasālītā ūdenī, saliek traukā un pārlej ar kausētu sviestu, lai veltņiši nesaliptu.

| | | |
|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 350. Biezpiena saputojums ar eļļu | Biezpiens 100 Eļļa 5—10 | Kefīrs 30 Lociņi (dilles) |
|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------|

Saberztu biezpienu caurjauc ar eļļu, kefīru un lociņiem.



18. att. Biezpiena veltnišu sagatavošana

| | | |
|-------------------|----------------------|--------------------------|
| 351. Biezpiena | <i>Biezpiens</i> 100 | <i>Žāvētas plūmes</i> 50 |
| saputojums | <i>Eļļa</i> 10 | <i>Citronskābe</i> |
| ar plūmēm un eļļu | <i>Medus</i> 30 | |

Saberztam biezpienam pieliek medu, eļļu, citronskābi, saputo, pievieno plūmes (izmērcētas un bez kauliņiem).

| | | |
|----------------|------------------------|--------------------------|
| 352. Biezpiena | <i>Biezpiens</i> 150 | <i>Ola</i> $\frac{1}{2}$ |
| sacepums | <i>Sviests</i> | <i>Cukurs</i> 15 |
| | (<i>margarīns</i>) 3 | <i>Manna</i> 10 |
| | <i>Piens</i> 30 | <i>Vaniļa</i> |

Saberztam biezpienam pievieno pienā mērcētu (5—10 min.) mannu, vaniļu un ar olas dzeltenumu saputotu cukuru. Masā iecilā saputotu olas baltumu, saliek sagatavotā veidnē, pārliet ar sviesta piciņām un cep cepeškrāsnī vai tvaiko ūdens peldē.

| | | |
|----------------|----------------------|--------------------------|
| 353. Biezpiena | <i>Biezpiens</i> 100 | <i>Ola</i> $\frac{1}{3}$ |
| sacepums ar | <i>Siers</i> 40 | <i>Manna</i> 10 |
| sieru | <i>Sviests</i> 3 | |

Biezpienu un sieru saberž, samaisa ar olas dzeltenumu (sāli) un mannu. Masā iecilā saputotu olas baltumu, saliek ar sviestu izziestā veidnē un cep cepeškrāsnī.

| | | |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|
| 354. «Zemnieku brokastis» slimniekiem | Biezpiens 100 Siers 50 Ola 1 | Eļļa 10—15 Kartupeļi 150 Zaļumi |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|

Nomizotus zaļus kartupeļus sagriež plānās šķēlītēs un eļļā sacep. Tad tiem pievieno saberztu biezpienu un sieru, kā arī olu un mazliet uzksarē, jo biezpiens ātri atsūkalojas. Ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| 355. Biezpiena un kartupeļu saldais sacepums | Biezpiens 100 Kartupeļi 130 Sviests 5—10 Skābs krējums 5 | Ola 1/2 Cukurs 20 Rīvmaize 10 |
|--|---|-------------------------------------|

Izvērtus, atdzesētus kartupeļus samaļ kopā ar biezpienu, pievieno ar cukuru un sviestu sakultu olas dzeltenumu (daļu). Masā iecilā saputotu olas baltumu, liek sagatavotā veidnē, pārziež ar atlikušo olas dzeltenumu un krējumu un cepeškrāsnī cep.

| | | |
|--|--|---|
| 356. Biezpiena un rudzu maizes kārtojums | Biezpiens 100 Sviests (margarīns) 5—10 Salds krējums 20—30 | Cukurs 15 Medus 15 Maize 60 Ābolu masa 50 Kanēlis |
|--|--|---|

Nobriedušu maizi sarīvē un kopā ar sviestu uz pannas izkarsē. Aceptai maizei pieliek cukuru un kanēli. Saberztam biezpienam pievieno medu un iecilā saputotu krējumu.

Lēzenā traukā liek kārtām maizi — ābolu masu — maizi — biezpienu — maizi. Ēdienu var izgreznot ar saputoto krējumu un ābolu šķēlītēm, kas apvāritas cukura sirupā.

| | | |
|-------------------------|---|---|
| 357. Biezpiena krēms | Biezpiens 100 Salds krējums 20—30 Medus 30 | Olas dzeltenums 1 Želatīns 2 Vanīļa |
|-------------------------|---|---|

Želatīnu uzbriedina aukstā ūdenī (30 min.) un ūdens peldē izšķīdina, tad izkāš un atdzesē. Caur sietu izberztam biezpienam pievieno ar medu un vaniļu saputotu olas dzeltenumu un tievā strūklā pielej sagatavoto želatīnu. Visu rūpīgi izmaisa un tad iecilā saputotu krējumu. Ēdienu sapilda ar aukstu ūdeni izskalošā traukā un aukstā vietā sarecina.

| | | |
|----------------|------------------------|--------------------|
| 358. Biezpiena | <i>Biezpiens</i> 150 | <i>Cukurs</i> 10 |
| plācenīši | <i>Taukvielas</i> 5—10 | <i>Milti</i> 30 |
| | <i>Ola</i> ¼ | <i>Rīvmaize</i> 10 |

Saberztu biezpienu samaisa ar olu, cukuru (sāli) un miltiem. No masas izveido apaļus plācenīšus, apviļā rīvmaizē un cep taukvielās.

| | | |
|-------------------|----------------------|------------------|
| 359. Biezpiena un | <i>Biezpiens</i> 100 | <i>Cukurs</i> 10 |
| burkānu plācenīši | <i>Burkāni</i> 50 | <i>Manna</i> 5 |
| | <i>Taukvielas</i> 10 | <i>Milti</i> 20 |
| | <i>Ola</i> ¼ | |

Burkānus sarīvē uz rupjās dārzenu rīves un izsautē, tad pieliek mannu un 2—3 min. pavāra kopā. Atdzesētai masai pieliek saberztu biezpienu, olu, cukuru un pusi miltu; izveido apaļus plācenīšus, apviļā miltos un cep.

| | | |
|----------------|---------------------|------------------------|
| 360. Biezpiena | <i>Biezpiens</i> 50 | <i>Milti</i> 90 |
| cepumi | <i>Eļļa</i> 10 | <i>Raugis</i> 5 |
| | <i>Ola</i> ¼ | <i>Marmelāde</i> 50 |
| | <i>Cukurs</i> 25 | <i>Citrons, vaniļa</i> |

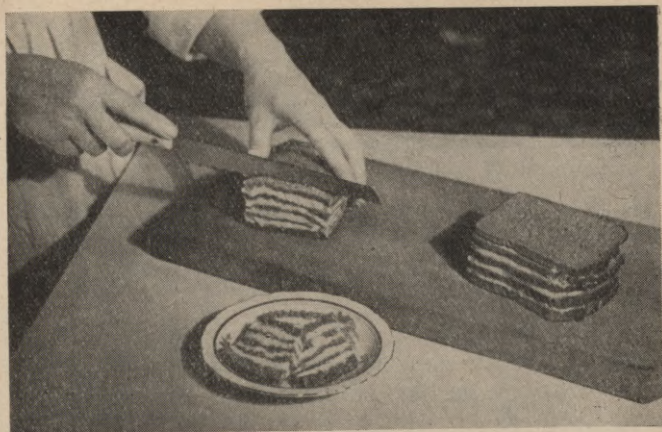
Cukuru puto ar olu un garšvielām, kamēr cukurs izkusis. Masai pieliek saberztu biezpienu, miltus un eļļu, beidzot pievieno raugu. Mīklu izveltnē apmēram 2—3 mm biezā kārtā, sagriež to ar nazi (vai mīklas ritenīti) kvadrātos, ieliek katrā gabaliņā marmelādi un saritina kopā. Cepumus saliek uz pannas, pārziež ar olu un cepeškrāsnī cep.

| | |
|-------------------|----------------------|
| 361. Biezpiena un | <i>Biezpiens</i> 100 |
| ķimeņu sieriņi | <i>Ķimenes, sāls</i> |

Saberztu biezpienu kopā ar sāli un ķimenēm samīca, izveido sieriņus, novieto uz dēlīša un pārsedz ar marli. Kad sieriņi ir pārklājušies ar pelējuma kārtiņu, marli noņem un sieriņus apžāvē. Sieriņu masai var arī pielikt skābu krējumu (10—15 g) vai sviestu (5—10 g).

| | | |
|-----------------|----------------------|----------------|
| 362. Jāņu siers | <i>Biezpiens</i> 130 | <i>Ola</i> ½ |
| | <i>Sviests</i> 5 | <i>Ķimenes</i> |
| | <i>Piens</i> 600 | |

Pienu uzkarsē (bet ne līdz vārīšanās temperatūrai), pievieno sasmalcinātu biezpienu un, pastāvīgi maisot, lēnām karsē, līdz masa atsūkaļojas. To salej ar karstu ūdeni samitrinātā marlē un, veikli veltnējot, notecina sūkalas. Atsūkaloto siera masu saliek



19. att. «Marmorēto» rudzu maiziņu sagatavošana

katliņā atpakaļ izkausētā sviestā un, arvien maisot, pievieno olas, ķīmenes, sāli. Masu atkal saliek mitrā marlē un saņem kopā tās galus, izveidojot apaļu ripu, ko nosloga ar vieglu slogu, un atdzesē vēsā telpā. Ja sieru gatavo bez sāls, pieliek vairāk ķīmeņu.

| | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 363. «Marmorētās» rudzu maizītes | Rudzu maize 150 Siers 25 | Eļļa 5—10 (vai sviests 10) |
|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|

Eļļu samaisa ar sarīvētu sieru. Maizi sagriež plānās šķēlītēs un pārziež ar eļļas un siera masu; 4—5 šķēlītes saliek kopā, satin pergamentā un viegli nosloga; pēc 10—15 min. tās sagriež šķēr-sām nelielos, plānos gabaliņos.

| | | |
|--------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 364. Siera ķīļķeni | Siers 50 Manna 35 Sviests 3 | Piens 100 Ola 1/2 |
|--------------------|-----------------------------------|----------------------|

No piena, sviesta un mannas izvāra biezputru. To atdzesē (50—60°C). Putrai pievieno olu (sāli) un saberztu sieru, rūpīgi samaisa un ar ēdamkaroti atdala ķīļķenus; izvāra viegli pasālītā ūdenī.

| | | | | |
|---------------|--------------------|----|----------------|----|
| 365. Siera un | <i>Siers</i> | 50 | <i>Sviests</i> | 3 |
| rudzu maizes | <i>Rudzu maize</i> | 70 | <i>Piens</i> | 40 |
| sacepums | <i>Eļļa</i> | 5 | <i>Ola</i> | 1 |

Eļļu samaisa ar olas dzeltenumu un pienu, pieliek sarīvētu sieru un maizi (nobriedušu). Masā iecilā saputotu olas baltumu, saliek ar sviestu izziestā veidnē un cepeškrāsnī cep.

Piena un biezpiena ēdienu recepšu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

- I — 338, 339, 341, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 352, 353, 355, 357, 360.
- II — atļauti visi ēdieni.
- III — atļauti visi ēdieni, izņemot 344, 364.
- IV — 338, 339, 341, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 352, 355, 357, 360, 362.
- V — atļauti visi ēdieni, izņemot 353, 354, 358; jāņem sviesta, krējuma, eļļas u. c. taukvielu mazākā deva.
- VI — atļauti visi ēdieni, izņemot 353.
- VII — 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 354, 356, 357, 358, 359, 360, 362; visi ēdieni bez sāls.
- VIII — 338, 339, 342, 343, 345, 346, 348, 349, 350; jāņem mazākā taukvielu deva, krējuma vietā — piens, rūgušpiens.
- IX — 338, 339, 342, 343, 344, 345, 346, 348, 349, 350, 353, 354, 355, 357, 361, 362, 363, 364, 365; visi ogļhidrātu produkti (kartupeļi, manna, milti, kviešu un kartupeļu, maize, putraimi, kukurūzas pārslas) pēc atļautās ogļhidrātu normās, cukura un medus vietā — saharīns.
- X, XI — atļauti visi ēdieni.

OLU ĒDIENI

Olas ir ļoti koncentrēts uzturlīdzeklis, kas satur pilnvērtīgus olbaltumus, ar lecitīnu bagātas taukvielas, kalciju, fosforu, dzelzi un citas minerālsāļi, kā arī taukos šķīstošos vitamīnus. Veselam cilvēkam pietiek ar vienu olu dienā. Slims un novājināts cilvēks var īsāku laiku lietot arī vairākas olas dienā, ja nav veselības traucējumu, kuru dēļ olas uzturā jāierobežo (piemēram, žultsakmeņi un ateroskleroze ar augstu holesterīna saturu asinīs).

Pretēji tautas uzskatam, ka jēlas olas («dzeramās») ir ļoti veselīgas, tas tā nav, jo olas baltums sarec kuņģī lielās pikās, kas grūti sagremošanas. Tad jau vieglāk ir sagremošanas sasmalcinātas «cietas» olas. Visvieglāk sagremošanas «mīksta» un saputotas olas, kas piejauktas ēdieniem (šīnī gadījumā arī jēla veidā).

Samērā viegli sagremojami tvaikoti olu ēdieni. Tā var sagatavot pat «vērša aci», kaut gan šis ēdiens, ja to sagatavo parastā veidā, nav viegli sagremojams.

Sāls daudzums nevienā receptē nav minēts, jo olu ēdienus var gatavot arī bez sāls. Sulas, zaļumus (iepriekš sasmalcinātus) u. c. vitamīnu saturošas piedevas olu ēdieniem pievieno pašās beigās.

| | | |
|---|----------------------------|---|
| 366. Olas putojums ar upeņu sulu | <i>Olas dzeltenums 1—2</i> | <i>Cukurs 10</i> <i>Upeņu sula 100</i> |
|---|----------------------------|---|

Olas dzeltenumu saputo ar cukuru, pievieno sulu, izmaisa un pasniedz atdzesētu, glāzē.

Upeņu sulas vietā var būt cita ogu vai augļu sula. Skābākai sulai pieliek vairāk cukura. Putojumam var pievienot arī saputotu olas baltumu, ko iecilā pašās beigās.

| | | |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| 367. Olas un krējuma putojums | <i>Olas dzeltenums 1—2</i> <i>Putu krējums 20</i> | <i>Cukurs 10</i> <i>Sula 50</i> |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|

Olas dzeltenumu ar cukuru saputo, pievieno kādu ogu vai augļu sulu un saputotu krējumu. Ēdienu pasniedz atdzesētu.

| | | |
|---------------------------------------|--|----------------------------------|
| 368. «Mīksta» ola zaļumu mērcē | <i>Ola 1</i> <i>Sviests 5</i> <i>Milti 5</i> | <i>Piens 70</i> <i>Zaļumi</i> |
|---------------------------------------|--|----------------------------------|

No sviesta, miltiem un piena pagatavo mērci (sk. 189. rec.), pieliek sasmalcinātus zaļumus (lociņus, dilles vai pētersīļu lapiņas). Olu vāra 3—5 min., noloba un ieliek sagatavotā mērcē. Atkarībā no vārīšanas ilguma ola būs mīksta vai pusmīksta. Mīkstu olu ieliek mērcē veselu, pusmīkstu — iepriekš pārgriež gareniski uz pusēm.

| | | |
|--------------------------|---|---|
| 369. Ola dārzenos | <i>Ola 1</i> <i>Piens 70</i> <i>Taukvielas 5—10</i> <i>Siers 5</i> | <i>Milti 5</i> <i>Zaļie zirņi 50</i> <i>Burkāni 40</i> <i>Ziedu kāposti 70</i> |
|--------------------------|---|---|

Jēlu olu uzmanīgi pārsit un tās saturu izlej ar aukstu ūdeni izskalotā zupas kausīnā un ielaiž verdošā etiķa un sāls ūdenī

(sk. 66. lpp.) un lēni vāra 3—3,5 min. Notīrītus burkānus sagriez plānās šķēlītēs, kuras viegli apacep taukvielās, tad pielej nedaudz verdoša ūdens un izsautē. Zirnišus un ziedu kāpostus izvāra, pēdējos sadala rozītēs. No atlikušajām taukvielām, miltiem un piena pagatavo mērci (sk. 189. rec.), kurā liek sagatavotos dārzeņus. Ēdienu pārkaisa ar sarīvētu sieru. Vidū ieliek izvārīto «bezčaulas» olu.

370. Olu putra

Ola 1
Piens 50
Milti 5

Miltus sajauc ar pienu, pievieno sakultu olu, trauku ievieto ūdens peldē un maisot 7—10 min. karsē, kamēr ēdiens sabiezē skāba krējuma biežumā.

371. Olas pārslas

Ola 1
Buljons (gaļas, dārzeņu) 500

Saputotu olu ielej buljonā un kopā uzkarsē līdz 80°C. Šādā temperatūrā ola sarec un izveido pārslas.

372. Olas kultenis

Ola 1
Piens 20—30

Taukvielas 3—5
Lociņi

Sakultai olai pievieno pienu, visu salej ietaukotā pannīnā, un ūdens peldē sarecina, palaikam ar dakšiņu saraušot olas recekli irdenās piciņās. Gatavo kulteni pārkaisa ar sasmalcinātiem lociņiem. To vietā var lietot sarīvētu sieru (10—20 g). Kulteni bieži gatavo arī veselā gabalā, kā omleti.

373. Olas kultenis ar ziedu kāpostiem

Ola 1
Piens 20—30

Taukvielas 3—5
Ziedu kāposti 100

Izvārītus ziedu kāpostus sadala rozītēs. Olu sakuļ, piejauc pienu, ziedu kāpostus, visu salej ietaukotā pannīnā un ūdens peldē sarecina. Ziedu kāpostu vietā var lietot citus dārzeņus, piemēram, pupiņu pakstis, zaļos zirnišus, burkānus.

374. Olas kultenis ar gailenēm

Ola 1
Piens 20—30
Eļļa 5

Gailenes 100—150
Zaļumi

Notīrītas gailenes smalki sakapā un eļļā 10—15 min. pasautē, tad pārlej ar sakultas olas un piena maisījumu. Masu ūdens peldē sarecina un pārkaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem. Gailēņu vietā var lietot arī citas sēnes.

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| 375. Omlete ar dāržeņiem | Olas 1—2 Taukvielas 3 Piens 50—60 | Ziedu kāposti 40 Burkāni 50 Ūdens 30 |
|------------------------------------|---|--|

Ziedu kāpostus izvāra un sadala rozītēs. Uz rupjās dāržeņu rīves sarīvētus burkānus izsautē ar ūdeni atšķaidītā pienā (30 g). Dāržeņus samaisa kopā, saliek ietaukotā panniņā un pārlej ar atlikušo pienu, kurā iecilāti atsevišķi saputoti olu dzeltenumi un baltumi. Omleti sarecina tvaikā vai ūdens peldē.

Var lietot arī citus dāržeņus: spinātus, zirnīšus, pupiņu pākstis, arī sēnes, ja tās slimniekam atļautas.

| | | |
|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 376. Olu baltuma omlete | Olu baltumi 2 Piens 30 | Taukvielas 3—5 Zaļumi |
|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|

Pienā iecilā saputotus olu baltumus, salej ietaukotā panniņā un tvaikā sarecina. Omleti pārkaisa ar sakapātiem zaļumiem vai sarīvētu sieru (5—10 g).

| | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 377. Olu dzeltenumu omlete | Olu dzeltenumi 2 Piens 20—30 | Milti 2 Taukvielas 3—5 |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|

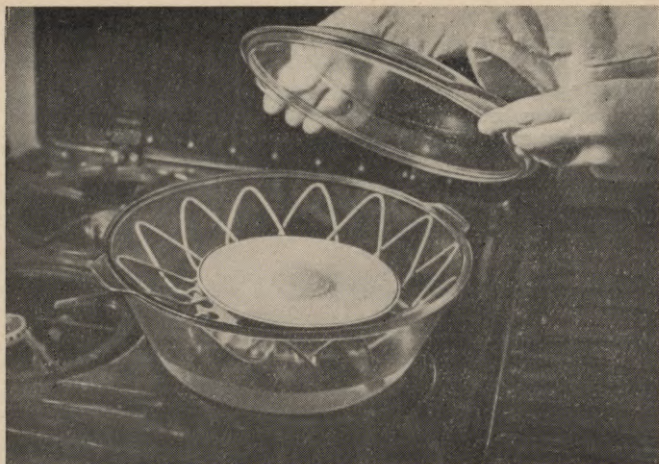
Olu dzeltenumus saputo, pievieno miltus, pienu, salej ietaukotā veidnē un ūdens peldē sarecina. Gatavu omleti pārkaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem. Zaļumu vietā omleti var arī pārlikt ar cukura sīrupā apvāritiem vai konservētiem augļiem vai ogām; var arī pārziest ar medu.

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| 378. Omlete ar ievārījumu | Ola 1 Piens 15—20 Taukvielas 3—5 | Cukurs 2 Ievārījums 20—25 Vanīļa |
|----------------------------------|--|--|

Olas dzeltenumu ar cukuru un vaniļu saputo, pievieno pienu, iecilā saputotu olas baltumu, salej ietaukotā panniņā, ūdens peldē vai tvaikā sarecina. Gatavu omleti pārziež ar ievārījumu vai marmelādi un pārloka uz pusēm. Ievārījumam var pielikt sasmalcinātus riekstus kodolus (5—10 g).

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 379. Tvaikotā «vērša acs» | Ola 1 Taukvielas 3 Zaļumi |
|----------------------------------|---------------------------------|

Porciju pannīņu (vai maizes šķīvīti) ietauko vai izskalo ar aukstu ūdeni. Olu pāršit un tās saturu izlej panniņā tā, lai dzeltenums neizplūstu. Olu tvaikā karsē, līdz tās baltums ir sarecējis, bet dzeltenums vēl pusšķidr. «Vērša aci» pārkaisa ar zaļumiem.



20. att. «Vēša acs» pagatavošana tvaikā

| | | | | |
|-------------------|----------------------|---|---------------------|----|
| 380. Tvaikota | <i>Ola</i> | 1 | <i>Siers</i> | 5 |
| «vēša acs» | <i>Taukvielas</i> | 5 | <i>Rožu kāposti</i> | 60 |
| ar rožu kāpostiem | <i>Skābs krējums</i> | 5 | | |

Rožu kāpostu rozītes sautē taukvielās (ja vajadzīgs, pielej nedaudz ūdens), gatavām pieliek krējumu un sautēšanu pārtrauc. Kāpostus saliek ietaukotā veidnē un pārkaisa ar sarīvētu sieru. Pārsit olu un uzmanīgi pārlej kāpostiem tā, lai olas dzeltenums neizplūstu; tvaikā sarecina. Rožu kāpostu vietā var ņemt ziedu kāpostus, burkānus, pupiņu pākstis u. c. dārzeņus.

| | | | | |
|-------------------|----------------------|----|---------------|----|
| 381. Tvaikota | <i>Ola</i> | 1 | <i>Tomāti</i> | 75 |
| «vēša acs» virs | <i>Baltmaize</i> | 25 | <i>Sīpoli</i> | 5 |
| baltmaizes šķēles | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Zaļumi</i> | |

Baltmaizes šķēli viegli apbrūnina uz sausas pannas. Tomātus sadala gabaliņos, izsautē, izberž caur sietu, pieliek sarīvētu sīpolu un pannā sabiezina. Tomātu masai pievieno krējumu. Ar sagatavoto masu pārziež baltmaizes šķēli, virsū uzliek tvaikā sarecinātu veselu olu un pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | |
|---|------------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 382. Tvaikota «vērsa acs» tomātos | Ola Taukvielas Skābs krējums | 1 5 5 | Tomāti 180 Sīpoli 10 Zaļumi |
|---|------------------------------------|-------------|-----------------------------------|

Vidēji lielu tomātu applaucē verdošā ūdenī, novelk tam miziņu, pārgriež uz pusēm un taukvielās viegli apacep. Atlikušos tomātus sakapā un 10—15 min. sautē kopā ar sarīvētu sīpolu; beigās pieliek krējumu. Ar ūdeni izskalotā porciju pannīnā vai šķīvī ielej olas saturu un tvaikā sarecina «vērsa acs» veidā. Olai abās pusēs novieto pa aceptai tomātu pusītei; visu pārlej ar sautētiem tomātiem (mērci) un pārkaisa ar sakapātiem zaļumiem.

| | | | |
|---------------------------------|-------------------------|---------------|------------------------------------|
| 383. Olu un tomātu salāti | Ola Tomāti Sīpoli | 1 80 10 | Eļļa 5—10 Zaļumi Citronskābe |
|---------------------------------|-------------------------|---------------|------------------------------------|

Cieti novārītu olu noloba un smalki sakapā. Tomātus sagriež šķelītēs un saliek traukā kārtām, starp kurām iekaisa sasmalcinātu olu. Salātus pārlej ar eļļas un citronskābes maisījumu (2—3 ēdamkarotēs ūdens izšķīdina naža galiņu skābes), pārkaisa ar sakapātiem zaļumiem un sarīvētu sīpolu. Citronskābes vietā var būt 1—2 tējkarotes citrona sulas.

| | | | |
|--------------------|----------------------|--------|-----------------------------|
| 384. Pildītas olas | Ola Skābs krējums | 1 5 | Tomātu biezenis 5 Zaļumi |
|--------------------|----------------------|--------|-----------------------------|

Cieti novārītu, nolobītu olu pārgriež gareniski uz pusēm un izņem dzeltenumu. Olas dzeltenumu saberž, pieliek krējumu un tomātu biezeni, labi izmaisī un iepilda olu pusītēs (vislabāk caur greznojamo caurulīti). Piepildītās olas pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | |
|------------------------------|---|----------------|-----------------------------|
| 385. Olu un piena ķīselis | Ola $\frac{1}{2}$ —1 Piens Cukurs | 1 150 25 | Kartupeļu milti 5 Vaniļa |
|------------------------------|---|----------------|-----------------------------|

Olu ar cukuru un vaniļu saputo un piejauc kartupeļu miltus. Pienu uzvāra, atdzesē līdz 50—60°C un, nepārtraukti maisot, pievieno saputotai olai. Visu salej katlā un maisot karsē, līdz ķīselis sabiezē. Ēdienu pasniedz atdzesētu, ar ogu vai augļu sulu. Ķīselim var arī pievienot sakapātus riekstu kodolus, gabaliņos sagrieztus konservētus vai svaigus, iepriekš cukura sīrupā apvārītus augļus.

| | | | |
|--------------------------|--------------|----------|---------------------|
| 386. «Peldošās salas» | Ola Piens | 1 150 | Cukurs 25 Vaniļa |
|--------------------------|--------------|----------|---------------------|

Nepilnīgi saputotam olas baltumam pieliek cukuru (apmēram 5 g) un saputo stingrās putās. Verdošā pienā liek ar karoti saputotā olas baltuma pikas, apgrozot karsē 3—5 min., izņem ar putu

karoti, saliek lēzenā traukā un atdzesē. Olas dzeltenumu saputo ar cukuru un vaniļu, lēnām pievieno pienu, kurā vārītas olas baltuma pikas (pienu iepriekš mazliet atdzesē), visu vēlreiz uzkarsē, līdz mērce sabiezē. Atdzesētā mērcē saliek sarecējušās olas baltuma pikas.

| | | |
|-----------------|--------------------------|---------------------|
| 387. Olu želeja | <i>Olas dzeltenums</i> 1 | <i>Riekstu</i> |
| | <i>Piens</i> 100 | <i>kodoli</i> 5—10 |
| | <i>Cukurs</i> 20 | <i>Želatīns</i> 3—5 |
| | | <i>Vaniļa</i> |

Olas dzeltenumu ar cukuru un vaniļu saputo, pievieno pienu un karsējot sabiezina. Kamēr masa vēl karsta, pieliek sasmalcinātus riekstu kodolus un uzbriedinātu, izšķīdinātu želatīnu. Želeju salej trauciņos un atdzesē. To pasniedz ar dzērveņu mērci, ogu vai augļu sulu.

Olu ēdienu recepšu sagrupējums pēc to atbilstības diētām

- I — 366, 367, 368, 369, 370, 371 (ar dārzeņu buljonu), 372, 373, 375, 377, 378, 379, 380, 385, 386, 387.
- II — atļauti visi ēdieni, bet daži nav lietderīgi, piem., 376.
- III — atļauti visi ēdieni, bet labāk no tiem atturēties, jo olas veicina obstipācijas rašanos.
- IV — 366, 367, 368, 370, 371, 372, 373, 375, 377, 378, 379, 380, 381.
- V — 366, 370, 371 (ar dārzeņu buljonu), 372, 373, 376, 377, 378, 380, 381, 385, 387; olu patēriņš tomēr jāierobežo, sevišķi žultsvadu sistēmas slimībās, ja turpretim slimas tikai pašas aknas, olas dzeltenumam ir pat dziednieciska nozīme.
- VI — atļauti visi ēdieni (371 — ar dārzeņu buljonu), izņemot 376, 377.
- VII — Atļauti visi ēdieni, izņemot 376; visi ēdieni bez sāls.
- VIII — olu ēdieni nav sevišķi ieteicami, jo tiem liela kaloriskā vērtība; šad un tad varētu izmantot 371, 372, 373, 374, 375, 379, 383.
- IX — 368, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 379, 380, 382, 383, 384; miltu piedevas jāņem pēc atļautās ogļhidrātu normas.
- X — atļauti visi ēdieni, izņemot 377; ar aterosklerozi slimojošiem olu ēdienus der ierobežot.

OGU UN AUGĻU ĒDIENI

Ogas un augļi ir jaukā kā dabas balva mūsu uzturā. Tomēr tie mūs ne tik vien iepriecina ar savu skaisto izskatu un tīkamo smaržu, bet ir reizē pilnīgi nepieciešami uzturlīdzekļi — svarīgākais C un P vitamīna, karotīnu (A provitamīnu) un mikroelementu avots. Tādēļ augļiem un ogām, ja vien tas iespējams, jābūt mūsu uzturā ik dienas, vasarā un ziemā.

Mūsu klimatiskajos apstākļos tas nav viegli, tādēļ 5. nodaļā ir sniegti paskaidrojumi par dažādiem ogu un augļu konservēšanas veidiem. Konservēšana ir iespējama ne tikai ārstniecisko iestāžu apstākļos, bet arī katrā mājā, kur vien ir plīts, katliņš, un laba griba. Bez tam aukstā gada laikā jāizmanto žāvēti augļi un rūpnieciskā kārtā sagatavotas augļu un ogu sulas, kā arī augļu, ogu konservi.

Uzturā jāizmanto visi augļi un ogas, kādi vien katrā gada laikā dabūjami; pie tam jo dažādāk, jo labāk.

Augļi un ogas nav kārums, kā to daudzi cilvēki vēl šodien domā. Sevišķi tie vajadzīgi slimiem cilvēkiem, kā arī bērniem un veciem cilvēkiem. Daļa augļu un ogu jāuzņem svaigā veidā; gremošanas traucējumu gadījumā jālieto to sulas. Tā kā svaigi augļi un ogas ir visādā ziņā vērtīgāki par karsētiem, tad konservi un ievārījumi jāatstāj aukstam gadalaikam, kad svaigu augļu var trūkt, bet vasarā un rudenī ar tiem ir «jāpieēdas». Vispirms «jāpieēdas» un pat jāatēdas, tikai tad var ķerties pie konservēšanas.



21. att. Augļi un ogas

Pats par sevi saprotams, ka visi augļi un ogas pirms izmantošanas uzturā jāmazgā zem ūdens strūkļas. Pēc tam tie augļi un ogas, kurus lieto nevarītus, ar atdzesētu vārītu ūdeni vēl jānoskalo. Ja vien iespējams, augļi nav jāmizo, jo pats vērtīgākais atrodas tieši zem mizas, bet mizā ir daudz pektīnu (recek|vielu), kas spēj atindēt zarnu saturu.

Kā augļi un ogas jāsgatavo uzturā, norādīts 71. lpp. Karsēšanas ceļā sagatavotiem ēdieniem augļi, ogas un to sulas jāpievieno pašās beigās. Ēdienu sabiezīnāšanai bieži tiek lietoti kartupeļu milti. Tos iepriekš iejauc 2—3 reizes lielākā daudzumā auksta ūdens un, nepārtraukti maisot, pievieno verdošam šķidrums, kuru pēc tam mazliet uzvāra. Želatīnu izmērcē, nokāš, ūdens peldē izšķīdina un tievā strūklā pievieno ēdienam. Ogas un augļus sašķaida ar koka vai porcelāna stampiņu.

| | | |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 388. Āboli putu krējumā | <i>Svaigi āboli</i> 150 | <i>Citrona</i> |
| | <i>Putu krējums</i> 25 | <i>sula</i> 1/2 tējk. |
| | <i>Cukurs</i> 15 | <i>Riekstu kodoli</i> 10 |
| | <i>Medus</i> 10 | |

Nomazgātiem āboliem izgriež serdi, tos ar visu mizu sarīvē uz rupjās rīves, pievieno pustējkaroti citrona sulas, medu, cukuru, sasmalcinātus riekstu kodolus, iecilā saputotu krējumu. Ēdienu pasniedz tūlīt pēc sagatavošanas.

| | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 389. Āboli ar biezpienu | <i>Svaigi āboli</i> 150 | <i>Citrona</i> |
| | <i>Biezpiens</i> 100 | <i>sula</i> 1/2 tējk. |
| | <i>Cukurs</i> 25 | |

Saberztam biezpienam pieliek cukuru, pustējkaroti citrona sulas, izmaisa, pievieno uz rupjās rīves ar visu mizu sarīvētus ābolus (iepriekš tiem izņem serdi). Ābolu vietā var būt bumbieri, melone vai iepriekš saspiestas saldās ogas.

| | | |
|-------------------------------|--|-----------------------|
| 390. Āboli ar auzu pārslām | <i>Svaigi āboli</i> 150 | <i>Citrona</i> |
| | <i>Auzu pārslas</i> 20 | <i>sula</i> 1/2 tējk. |
| | <i>Riekstu kodoli</i> 10 | <i>Ūdens</i> 40 |
| | <i>Sabiezīnāts</i> | |
| | <i>piens</i> (<i>kondensēts</i>) 20 | |

Sabiezīnātam (kondensētam) pienam pievieno pustējkaroti citrona sulas un apmēram 1—2 stundas ūdenī izmērcētas auzu pārslas. Ābolus, kuriem izņemta serde, sarīvē ar visu mizu uz rupjās rīves un tūlīt piemaisa auzu pārslām. Gatavu ēdienu pār-

kaisa ar sasmalcinātiem riekstu kodoliem un tūlīt pēc sagatavošanas pasniedz.

Sabiezīnāta piena vietā var lietot medu, ābolu vietā — mellenes, zemenes, avenes u. c. saldas ogas, plūmes, ķiršus, aprikozus (izņem kauliņus), žāvētus augļus (40—50 g). Pēdējos iepriekš izmērcē, pēc tam sakapā vai samal.

| | | | | |
|-----------------|------------------------|-------|-----------------------|-----|
| 391. Ābolu zupa | <i>Svaigi āboli</i> | 200 | <i>Ūdens</i> | 350 |
| | <i>Cukurs</i> | 40 | <i>Citrona miziņa</i> | |
| | <i>Kartupeļu milti</i> | 3 | <i>(kanēlis,</i> | |
| | <i>Taukvielas</i> | 5 | <i>krustnagliņas)</i> | |
| | <i>Baltmaize</i> | 15—20 | | |

Trīs ceturtdaļas ābolu sagriež ar visu mizu palielos gabalos, kurus kopā ar garšvielām un nedaudz ūdens izsautē un izberž caur sietu. Ābolu biezeni atšķaida ar pārējo ūdeni, pieliek daļu cukura, uzvāra un pievieno ūdeni izjauktus kartupeļu miltus. Zupu var ēst siltu vai aukstu. Pasniedzot tajā ieliek svaigu ābolu šķēlītes, kas iepriekš iecukurotas (traukā zem vāka). Zupā ieliek arī taukvielās viegli aceptus baltmaizes gabaliņus. To vietā var būt arī aceptas auzu pārslas (10—15 g).

| | | | | |
|--------------------|------------------------|-----|---------------------|-----|
| 392. Ābolu ķīselis | <i>Svaigi āboli</i> | 150 | <i>Ūdens</i> | 200 |
| | <i>Cukurs</i> | 25 | <i>Citronskābe,</i> | |
| | <i>Kartupeļu milti</i> | 10 | <i>kanēlis</i> | |

Saldskābus ābolus nomazgā, sagriež ar visu mizu palielos gabalos, izsautē nelielā ūdens daudzumā un izberž caur sietu. Atlikušo ūdeni uzvāra ar cukuru un garšvielām, pievieno aukstā ūdeni izjauktus kartupeļu miltus, vēlreiz uzvāra un pieliek ābolu masu. Ēdienu salej traukā, pārkaisa ar cukuru un atdzesē. Ķīselim klāt var dot arī pienu vai vaniļas mērci.

Ķīseli var gatavot arī no žāvētiem āboliem vai citiem žāvētiem augļiem (25 g), kā arī no to maisījuma. Žāvētus augļus vispirms rūpīgi, vairākos siltos ūdeņos, nomazgā, 3—4 stundas briedina aukstā ūdenī un tanī pašā izvāra. Ja ķīseļa gatavošanai lieto dažādus žāvētus augļus, jāievēro to izvārīšanās pakāpenība. Izvārītos augļus izberž caur sietu vai atstāj gabaliņos. Žāvētu ābolu vai citu augļu ķīseli vitaminizē ar kādu svaigu augļu vai ogu sulu (10—15 g).

| | | | | |
|----------------------------|---------------------|-----------|-----------------|-----|
| 393. Ābolu masas želeja | <i>Svaigi āboli</i> | 150 | <i>Cukurs</i> | 25 |
| | <i>Citrona</i> | | <i>Zelatīns</i> | 3 |
| | <i>sula</i> | 1/2 tējķ. | <i>Ūdens</i> | 150 |

Nomazgātus ābolus ar visu mizu parupji sagriež, izsautē nelielā ūdens daudzumā un izberž caur sietu. Pārējo ūdeni ar cu-

kuru uzvāra, pievieno ābolu masu, pustējkaroti citrona sulas un izšķīdināto želatīnu. Vēsā vietā sarecina. Želeju pasniedz kopā ar vaniļas mērci.

Želejā var sagatavot arī citus svaigus vai konservētus augļus vai ogas nesaberztā veidā. Tad daļai augļu un ogu izspiež sulu, pārējos augļus sasmalcina gabaliņos, ogas atstāj veselās. Lai augļu gabaliņi un ogas nepeldētu želejas virspusē, tos vispirms pārlej ar daļu no sagatavotā sulas, ūdens, cukura un želatīna maisījuma, ļauj tam sarecēt un pēc tam uzlej atlikušo šķidrumu, kuru līdz tam patur siltā vietā, lai nesarec.

394. **Ābolu kompots**

Svaigi āboli 150—200
Cukurs 30
Ūdens 200

Citronskābe,
citrona miziņa,
kanēlis

Saldskābus ābolus nomazgā, plāni nomizo, pārgriež 4—6 daļās un izgriež serdi. Ābolu miziņas, serdes un garšvielas ūdenī pavāra, izkāš. Šķidrumam pieliek citronskābi, cukuru, uzvāra, tad ieliek ābolus un uz mazas liesmas noslēgtā katlā vāra. Kad āboli mīksti, tos izņem, šķidrumu izkāš un pārlej āboliem. Līdzīgi sagatavo citu augļu kompotus.

395. **Ābolu «ezīši»**

Svaigi āboli 200
Cukurs 50
Kartupeļu milti 5

Riekstu kodoli
(mandeles) 15
Ogu sula 25
Ūdens 150

Lielākus, puslīdz vienādus ābolus nomazgā, plāni nomizo, pārgriež uz pusēm, izgriež serdi un cukura sīrupā izvāra. Ābolus saliek traukā un sadursta vai pārkausa ar notīritiem, rupjāk sagrieztiem riekstu kodoliem vai mandelēm. Cukura sīrupu izkāš, uzvāra, pievieno ūdenī izšķīdinātus kartupeļu miltus, vēlreiz uzvāra, atdzesē, pielej kādu svaigu ogu (dzērveņu, upeņu u. c.) sulu un šķidrumu pārlej āboliem. Riekstiem (mandelēm) iepriekš jānoņem miziņa. Riekstus uz sausas pannas apkaltē un starp divkārt salocītu dvieļiem tiem noberž miziņu. Mandeles aplej ar verdošu ūdeni, tajā patur 3—5 min., pārliet aukstā ūdenī un novelk miziņu.

396. **Ābolu «sniegs»**

Svaigi āboli 150
Cukurs 25

Olas baltums 1/2
Želatīns 2

Nomazgātus saldskābus ābolus ar mizu izcep vai tvaikā izsautē, izberž caur sietu, pieliek cukuru, atdzesē, tad kopā ar olas baltumu un izšķīdinātu želatīnu saputo stingrās putās. Edienu saliek traukā un 1—1,5 stundas patur vēsā vietā; pasniedz kopā ar pienu vai vaniļas mērci.

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| 397. Ābolu un rīsu kārtojums | Svaigi āboli 100 Rīsi 20 Cukurs 25 | Putu krējums 20 Ūdens 100 Vanīļa |
|---------------------------------|--|--|

Ābolus nomazgā, plāni nomizo un sagriež šķēlītēs, reizē izgriežot serdi. Ābolu mizas un serdes ar ūdeni pavāra, iegūto novārījumu izkāš un pieliek cukuru. Sajā šķidrumā apvāra ābolu šķēlītes. Rīsus izvāra atsevišķi, ar verdošu ūdeni noskalo, lieko ūdeni notecina, atdzesē. Lēzenā traukā saliek kārtām atdzesētas ābolu šķēlītes, rīsus un ar vaniļu un cukuru saputotu krējumu. Kārtojumu pasniedz kopā ar ābolu sulu vai kādu ogu, augļu mērci.

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| 398. Ābolu un rupjmaizes krēms | Svaigi āboli 100 Rupjmaize 30 Cukurs 30 | Putu krējums 25 Želatīns 2 Ūdens 100 |
|-----------------------------------|---|--|

Nomazgātus ābolus nomizo, sagriež nelielos gabaliņos, izgriež serdi un apvāra cukura sirupā. To sagatavo no šķidruma, kurā pavārītas ābolu mizas un serdes ar pusi cukura. Pēc ābolu apvārīšanas šķidrumu izkāš, pieliek tam izšķīdinātu želatīnu, ar pārējo cukuru sajauktu sarīvētu rupjmaizi (maizei jābūt nobriedušai), ābolus un atdzisušā masā iecilā saputotu krējumu.

| | |
|------------------|---|
| 399. Cepti āboli | Svaigi āboli 200 Sviests 3—5 Pūdercukurs 10 |
|------------------|---|

Nomazgātiem, nemizotiem āboliem padziļi izgriež zieda biķerīša vietu un šajā iedobumā ieziež sviestu. Ābolus saliek viegli ietaukotā veidnē un cep cepeškrāsnī. Kad tie izcepuši, pārkaisa ar pūdercukuru un pasniedz kopā ar pienu.

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| 400. Pildīti cepti āboli | Svaigi āboli 200 Taukvielas 3 Cukurs 15 | Riekstu kodoli 10 Rozīnes (korintes) 10 |
|-----------------------------|---|---|

Ābolus nomazgā, nomizo, izdur serdi un tās vietu piepilda ar sakapātiem riekstu kodoliem, rozīņu un cukura maisījumu. Ābolus saliek ietaukotā veidnē un cep cepeškrāsnī. Gatavus var pārkaisīt arī ar pūdercukuru. Pasniedz kopā ar pienu.

| | | |
|----------------------------|--|--------------------------------------|
| 401. Cepti ābolu aplīši | Svaigi āboli 100 Piens 100 Kviešu milti 50 | Taukvielas 15 Cukurs 5 Ola 1/2 |
|----------------------------|--|--------------------------------------|

Nomizotiem āboliem izdur serdi un tos sagriež 1 cm biezos aplīšos. Katru aplīti, uzdurtu uz dakšīņas, apmērcē mīklā un izcep.

Mikla: miltiem pieliek cukuru un sajauc tos ar sakultu olu un pienu.

Aplīšus pasniedz kopā ar medu (10—15 g) vai ievārījumu (15—20 g) un pienu.

| | | | |
|---|------------------------|-----------------------|----|
| 402. Bumbieri ar auzu pārslām | <i>Svaigi</i> | <i>Piens</i> | 30 |
| | <i>bumbieri</i> 200 | <i>Ogu sula</i> | 30 |
| | <i>Auzu pārslas</i> 15 | <i>Riekstu kodoli</i> | 10 |
| | <i>Cukurs</i> 25 | | |

Nomazgātus bumbierus pārgriež gareniski 4 daļās un izgriež serdi. Pēc tam tos sagriež šķērsām šķēlītēs, pievieno cukuru, pienā 1—2 stundas uzbriedinātas auzu pārslas un ogu sulu. Ēdienu pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstu kodoliem. Pasniedz tūlīt pēc sagatavošanas.

| | | | |
|---|----------------------|---------------------|----|
| 403. Bumbieri ar putu krējumu | <i>Svaigi bum-</i> | <i>Cukurs</i> | 25 |
| | <i>bieri</i> 150—200 | <i>Putu krējums</i> | 30 |
| | | <i>Vaniļa</i> | |

Bumbierus nomazgā, plāni nomizo, sagriež gareniski 4—6 daļās, izgriež serdi un sagriež šķērsām šķēlītēs. Lēzenā traukā saliek bumbieru šķēlītes, pārkaisa ar cukuru un virsū uzliek ar vaniļu un cukuru saputotu krējumu.

| | | | |
|---------------------------------|---------------------|----------------------|-----|
| 404. Bumbieru kompots | <i>Svaigi</i> | <i>Odens</i> | 150 |
| | <i>bumbieri</i> 200 | <i>Citronskābe,</i> | |
| | <i>Cukurs</i> 15 | <i>kanēlis,</i> | |
| | <i>Medus</i> 10—15 | <i>krustnagliņas</i> | |
| | <i>Ogu sula</i> 30 | | |

Bumbierus nomazgā, plāni nomizo, pārgriež uz pusēm un izgriež serdi. Miziņas, serdes un garšvielas pārlej ar ūdeni, pavāra 10—15 min. un izkāš. Novārījumam pieliek cukuru, citronskābi, bumbierus, kurus zem vāka uz mazas liesmas vāra mīkstus. Sīrupu atdzesē, piejauc medu, ogu sulu un pārlej bumbieriem. Bumbieru vietā var būt citi augļi. Kompotu var pārkaisīt ar sasmalcinātiem riekstu kodoliem, kukurūzas (auzu) pārslām vai «gaisa» rīsiem. «Gaisa» rīsi ir tvaikā uzbriedināti un pēc tam izžāvēti rīsa graudi.

| | | | | |
|------------------------|------------------------|---------|---------------------|-----|
| 405. Ķiršu zupa | <i>Ķirši</i> | 150—200 | <i>Odens</i> | 350 |
| | <i>Cukurs</i> | 35 | <i>Citronmiziņa</i> | |
| | <i>Kartupeļu milti</i> | 5 | <i>(kanēlis)</i> | |

Nomazgātiem ķiršiem izņem kauliņus, kurus noskalo ar ūdeni. Šim ūdenim pieliek cukuru, garšvielas, uzvāra un pievieno ūdeni

izšķīdinātus kartupeļu miltus, vēlreiz uzvāra, tad pieliek ķiršus un zupu atdzesē. Zupai var dot klāt auzu vai kukurūzas pārslas (10—15 g). Ķiršu vietā var būt plūmes.

| | | | | |
|--------------|-----------|-----|----------------|----|
| 406. Ķirši | Ķirši | 100 | Cukurs | 25 |
| ar biežpienu | Biezpiens | 100 | Citrona miziņa | |
| | Piens | 15 | | |

Biezpienu saberž, piejauc cukuru, sarīvētu citrona miziņu, pienu, visu sakuļ un pieliek ķiršus (kam izņemti kauliņi). Ēdienu var pārkaisīt ar sasmalcinātiem riekstu kodoliem vai sviestā apceptām auzu pārslām.

| | | | | |
|--------------|--------------|-----|-----------|----|
| 407. Ķirši | Ķirši | 150 | Kukurūzas | |
| ar pārslām | Putu krējums | 20 | pārslas | 15 |
| putu krējumā | Cukurs | 25 | | |

Nomazgātiem ķiršiem izņem kauliņus, pievieno cukuru un sajauc ar saputotu krējumu, visu pārkaisa ar kukurūzas pārslām. Pēc sagatavošanas tūlīt pasniedz.

Saputoto krējumu var arī nesajaukt ar ķiršiem, bet uzlikt virs tiem, virsū uzkaisot pārslas.

| | | | | |
|-----------------|--------------|-----|--------------|-----------|
| 408. Plūmes | Svaigas | | Cukurs | 25 |
| ar auzu pārslām | plūmes | 100 | Putu krējums | 20 |
| | Auzu pārslas | 15 | Citrona | |
| | Piens | 40 | sula | 1/2 tējķ. |

Plūmes nomazgā, izņem kauliņus, tās sadala četrās vai sešās daļās, pievieno pienā 1—2 stundas uzbriedinātas auzu pārslas, pustējkaroti citrona sulas, cukuru un iecilā saputotu krējumu.

| | | | | |
|-------------|---------|-------|----------------|-----|
| 409. Plūmju | Svaigas | | Ūdens | 200 |
| komposts | plūmes | 200 | Citronskābe, | |
| | Cukurs | 30—40 | citrona miziņa | |

Plūmes applaucē, novelk tām miziņu, pārgriež un izņem kauliņu. Plūmju miziņas un citrona miziņas ūdenī pavāra un izkāš, šķīdramam pieliek citronskābi, cukuru, uzvāra, ieliek sagatavotās plūmes un 1—2 min. pasautē. Kompotu pasniedz atdzesētu.

| | | | | |
|-------------------|--------------|-----|-------------|----|
| 410. Plūmju putas | Svaigas | | Želatīns | 2 |
| | plūmes | 150 | Ūdens | 50 |
| | Cukurs | 25 | Citronskābe | |
| | Olas baltums | 1/2 | | |

Nomazgātas plūmes ūdenī izsautē, izberž caur sietu, pieliek cukuru, izšķīdinātu želatīnu, citronskābi un masu putu. Pussapu-

totai atdzisušai masai pievieno olas baltumu un puto tālāk stingrās putās. Ēdienu pasniedz kopā ar pienu vai vaniļas mērci. Līdzīgi var sagatavot žāvētu plūmju (30 g) vai žāvētu aprikozu (25 g) putas, tām cukuru pievieno mazāk — 20 g.

| | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------|----------------|---------------------|
| 411. Žāvētas plūmes medū | <i>Plūmes</i> | 75 | <i>Citrona</i> | |
| | <i>Medus</i> | 20—30 | <i>sula</i> | $\frac{1}{2}$ tējk. |
| | | | <i>Ūdens</i> | 150 |

Siltā ūdenī nomazgātas žāvētas plūmes aplej ar aukstu ūdeni un mērcē 10—12 stundas. Mērcēšanas ūdeni neizlejot, plūmēm pieliek citrona sulu un medu. Plūmes var pārkaisīt ar sasmalcinātiem riekstu kodoliem, kukurūzas (auzu) pārslām. Plūmju vietā var būt žāvētas viģes (50 g).

| | | | | |
|---|------------------|----|----------------------|-------|
| 412. Žāvētu plūmju un rupjmaizes ēdiens | <i>Plūmes</i> | 75 | <i>Skābs krējums</i> | 5 |
| | <i>Rupjmaize</i> | 40 | <i>Augļu,</i> | |
| | <i>Cukurs</i> | 30 | <i>ogu sulas</i> | 25—50 |
| | <i>Kefīrs</i> | 15 | | |

Nomazgātas plūmes aukstā ūdenī 10—12 stundas mērcē. Izmērcētām plūmēm izņem kauliņus un tās sakapā. Apkaltētu rupjmaizi sarīvē, pievieno plūmes, cukuru, ar kefīru sajauktu krējumu un kādu ogu vai augļu sulu. Jāpasniedz tūlīt pēc pagatavošanas. Plūmju vietā var būt žāvētas viģes (50 g). Ēdienu var pasniegt kopā ar pienu.

| | | | | |
|-------------------------------------|---------------|-------|----------------------|-----|
| 413. Žāvētu augļu zupa ar grūbām | <i>Žāvēti</i> | | <i>Dzērvenes</i> | 10 |
| | <i>augļi</i> | 40—50 | <i>Skābs krējums</i> | 5 |
| | <i>Grūbas</i> | 5 | <i>Ūdens</i> | 350 |
| | <i>Cukurs</i> | 40 | | |

Grūbas nomazgā, aukstā ūdenī 6—12 stundas mērcē un tajā pašā ūdenī izsautē mīkstas. Nomazgātus augļus pārlej ar pusi no zupai vajadzīgā ūdens un 2—3 stundas uzbriedina. Dzērvenēm izspiež sulu, miziņas pārlej ar atlikušo ūdeni, pavāra un izkāš. Miziņu novārījumā augļus (kopā ar mērcējamo ūdeni) izvāra, pēc tam izberž caur sietu, pieliek cukuru un vēlreiz uzvāra. Beigās zupai pievieno grūbas, svaigo dzērveņu sulu un krējumu. Ja vēlas, šo zupu var uztumēt arī ar kartupeļu miltiem (3—5 g).

| | | | | |
|---|--|--|------------------|-----|
| 414. Zemenes ar kukurūzas pārslām | | | <i>Zemenes</i> | 150 |
| | | | <i>Kukurūzas</i> | |
| | | | <i>pārslas</i> | 25 |
| | | | <i>Cukurs</i> | 25 |

Zemenes sakaisa ar cukuru un noslēgtā traukā patur $\frac{1}{2}$ —1 stundu. Tad zemenes saspaida un sajauc ar kukurūzas pārslām.

Ēdienu pasniedz tūlīt pēc sagatavošanas. Klāt var dot pienu. Zemeņu vietā var būt avenes vai citas saldas un maigas ogas.

| | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|
| 415. Zemeņu un biezpiena krēms | <i>Zemenes</i> 150 | <i>Cukurs</i> 25—30 |
| | <i>Biezpiens</i> 80 | <i>Želatīns</i> 3 |
| | <i>Piens</i> 15 | |

Saberztam biezpienam pieliek cukuru, pienu, labi sakuļ, piejauc mazliet saspaidītas zemenes un pievieno izšķīdinātu želatīnu. Krēmu ieliek attiecīgā traukā, ko novieto vēsā vietā. Zemeņu vietā var būt arī meža zemenes un avenes. Krēmu var gatavot no zemeņēm (vai citām svaigām ogām) bez biezpiena. Ogas (150 g) nedaudz sašķaida, pieliek cukuru (20—25 g), izšķīdinātu želatīnu un beigās iecilā saputotu krējumu (25 g).

| | | |
|--------------------------------------|--|------------------|
| 416. Avenes ar pārslām un medu | <i>Avenes</i> 150 | <i>Medus</i> 25 |
| | <i>Auzu (kukurūzas) pārslas</i> 20 | <i>Piens</i> 100 |
| | | |

Avenes samaisa ar auzu pārslām un pārlej ar piena un medus maisījumu. Avenu vietā var būt citas svaigas dārza vai meža ogas. Ja ogām ir biežāka miziņa, tās iepriekš saspaida. Pasniedz tūlīt pēc sagatavošanas.

| | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------|
| 417. Burkānu un cidoniju ķīselis | <i>Burkāni</i> 100 | <i>Cukurs</i> 25 |
| | <i>Cidoniju augļi (vai dzērvenes)</i> 25 | <i>Kartupeļu milti</i> 10 |
| | | <i>Ūdens</i> 200 |

Nomazgātus cidoniju augļus sagriež šķēlītēs, pārlej ar verdošu ūdeni (100 ml), izsautē un izberž caur sietu. Burkānus izvāra atsevišķi un samaļ vai izberž caur sietu. Saberztiem burkāniem pievieno atlikušo ūdeni, cukuru un uzvāra, piejauc kartupeļu miltus. Beigās pievieno izberztās cidonijas. Ķīseli pārkaisa ar cukuru, atdesē un ēd kopā ar pienu. Cidoniju augļu vietā var ņemt dzērveņu sulu, ko izspiež no 35 g dzērveņu. Tāpat var sagatavot ķirbju ķīseli.

| | | |
|---|----------------------|------------------------|
| 418. Ērkšķogu un makaronu kārtojums | <i>Ērkšķogas</i> 150 | <i>Cukurs</i> 5 |
| | <i>Makaroni</i> 30 | <i>Putu krējums</i> 20 |
| | <i>Medus</i> 25 | <i>Vaniļa</i> |

Pilnīgi gatavas, nomazgātas ērkšķogas saspaida, pievieno medu, liek traukā kārtām ar izvārtiem, atdesētiem makaroniem un ar cukuru un vaniņu saputotu krējumu. Sagatavoto ēdienu tūlīt pasniedz.

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| 419. Ērkšķogu zupa ar ķiļķeniem | Zaļas ērķšķ- ogas 100—150 Cukurs 40 Kartupeļu milti 3 Ūdens 350 | Ķiļķeniem: Piens 90 Sviests 10 Cukurs 2 Milti 50 Ola ½ |
|---------------------------------------|--|---|

Ērkšķogās nomazgā, pārlej ar verdošu ūdeni, pieliek cukuru un izvāra; pievieno kartupeļu miltus, vēlreiz uzvāra un atdzesē.

Ķiļķeni: pienu kopā ar sviestu un cukuru uzvāra, ieber tajā visus miltus un kuļ tik ilgi, līdz mīkla atlec no trauka malām un kļūst spīdīga. Atdzisušai mīklai pievieno sakultu olu, mīklu vēlreiz samīca, ar tējkaroti atdala nelielas mīklas piciņas, izvāra tās verdošā ūdenī, atdzisušas saliek zupā.

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| 420. Melleņu zupa ar pārslām | Mellenes 150 Kukurūzas (auzu) pārslas 15 Cukurs 40 | Kartupeļu milti 5 Ūdens 350 Citronskābe |
|---------------------------------|---|---|

Nomazgātas mellenes kopā ar cukuru, citronskābi un ūdeni izvāra, pievieno izšķīdinātus kartupeļu miltus, vēlreiz uzvāra un atdzesē. Zupu pasniedzot, tajā ieber kukurūzas pārslas. Melleņu vietā var būt meža zemenes vai avenes, jāņogas, ērkšķogās (tām jāpieliek vairāk cukura) vai ķirši.

| | |
|-----------------------|---|
| 421. Mellenes medū | Mellenes 150 Medus 40 Riekstu kodoli 10 |
|-----------------------|---|

Mellenes nomazgā, pārlej ar medu, kuru pēc vajadzības atšķaida ar ūdeni un pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstu kodoliem; pasniedz kopā ar pienu. Melleņu vietā var lietot citas meža ogas un gleznas dārza ogas.

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| 422. Brūklenes ar rūgušpienu | Brūklenes 100 Rūgušpiens 100 Cukurs 25 | Auzu pārslas 20 Taukvielas 3—5 Ūdens 50 |
|---------------------------------|--|---|

Nomazgātas brūklenes pārlej ar verdošu cukura sīrupu (cukurs 25 g un ūdens 50 g) un slēgtā traukā patur ½—1 stundu. Tad piejauc rūgušpienu un pārkaisa ar auzu pārslām, kuras iepriekš taukvielās viegli apcep. Auzu pārslu vietā var ņemt kukurūzas pārslas. Pēdējās neapcep.

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| 423. Brūkleņu putojums | <i>Brūklenes 100</i> <i>Medus 10—15</i> | <i>Cukurs 15</i> <i>Olas baltums 1/2</i> |
|-------------------------------|--|---|

Brūklenes nomazgā, sašķaida, izberž caur sietu, pieliek medu, cukuru un kopā ar olas baltumu saputo biežās putās. Pasniedz tūlīt pēc sagatavošanas kopā ar pienu. Ēdienam var pielikt samalcinātus riekstu kodolus (10 g).

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| 424. Dzērveņu putojums | <i>Dzērvenes 35—40</i> <i>Cukurs 25—30</i> | <i>Manna 15</i> <i>Ūdens 150</i> |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|

Nomazgātām dzērvenēm izspiež sulu, miziņas verdošā ūdenī pavāra un izkāš. Miziņu novārijumam pieliek cukuru, vēlreiz uzvāra un iesijā mannu, ko uzbriedina. Putriņu padzesē, pielej svaigu dzērveņu sulu un sakuļ čauganās putās. Dzērveņu putojumu pasniedz kopā ar pienu tūlīt pēc sagatavošanas. Tāpat gatavo jāņogu putojumu.

| | | |
|-----------------------------|---|---------------------------------------|
| 425. Dzērveņu želeja | <i>Dzērvenes 50</i> <i>Cukurs 40</i> | <i>Želatīns 3</i> <i>Ūdens 150</i> |
|-----------------------------|---|---------------------------------------|

Dzērvenēm izspiež sulu, miziņas aplej ar verdošu ūdeni, pavāra 10—15 min. un izkāš. Miziņu novārijumam pieliek cukuru, izšķīdinātu želatīnu un svaigu dzērveņu sulu. Želeju vēsā vietā sarecina. Tāpat pagatavo jāņogu, upeņu, aveņu, melleņu u. c. ogu želeju.

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| 426. Mežrožu paauglišu zupa | <i>Svaigi mežrožu paaugliši 100—150</i> <i>Cukurs 40</i> | <i>Kartupeļu milti 10</i> <i>Ūdens 350</i> <i>Citronskābe</i> |
|------------------------------------|---|---|

Mežrožu paauglišus notīra, gareniski pārgriež uz pusēm un rūpīgi izņem visas sēkliņas. Notīrītos paauglišus pārlej ar verdošu ūdeni (100 ml), kuram pielikta citronskābe, un 15—20 min. vāra slēgtā katlā. Tad auglišus izberž caur sietu. Atlikušajam ūdenim pieliek cukuru, uzvāra, pievieno kartupeļu miltus, vēlreiz uzvāra, piejauc paauglišu masu un atdzesē. Zupā var ielikt saputotu krējumu (15 g) vai iekaisīt sasmalcinātus riekstu kodolus vai mandeļus (10—15 g).

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| 427. Pīlādžu ogas ar pienu | <i>Svaigas pīlādžu ogas 30</i> <i>Cukurs 20—25</i> <i>Piens 150</i> | <i>Kukurūzas (auzu) pārslas 20</i> <i>Ūdens 100</i> |
|-----------------------------------|---|--|

Notīrītas pīlādžu ogas pārlej ar verdošu cukura sīrupu (cukurs 25 g, ūdens 100 ml) un mazliet pasautē. Atdzesētām ogām pielej pienu un pārkaisa ar kukurūzas pārslām.



22. att. Augļu un ogu sakārtojums

| | | | | |
|--------------------------------|----------|-------|------------------|-----|
| 428. Svaigi augļi savā sulā | Āboli | 100 | Augļu vai | 200 |
| | Apelsīni | 100 | ogu sula | |
| | Banāni | 50 | Salds vai | |
| | Cukurs | 25—30 | skābs krējums | |

Sulu samaisa ar cukuru un krējumu, pieliek nomizotus, šķēlītēs sagrieztus ābolus, apelsīnus un banānus. Ēdienu tūlīt pasniedz. To var arī pārkaisīt ar sasmalcinātiem riekstu kodoliem. Var lietot arī dažādu citu augļu un ogu kombinācijas, piemēram, ābolu, bumbieru, plūmju (80—60—30 g), un cukura vietā daļēji ņemt medu.

Ogu un augļu ēdienu receptu sagrupējums pēc to atbilstības diētām.

I — 392, 393, 394, 396, 397, 403, 410, 415, 417, 423, 424, 425, 426; vārīta biezeņa veidā — 391; augļi, ogas biezeņa veidā — 405, 406, 407, 409, 413; bez piedevām — 404; ar baltmaizes grauzdīņiem — 420.

II — visi ēdieni, izņemot 407, 411 un 412 — ja kūtra zarnu darbība.

- III — visi ēdieni, izņemot 397, 398, 407, 415, 420, 421, 423, 424, 425, 426.
- IV — 392, 394, 396, 413, 415, 423, 424, 425, 426; ar augļiem un ogām biezeņa veidā — 394, 405, 406, 407; bez piedevām — 404; ar grauzdiņiem — 420.
- V — atļauti visi ēdieni, izņemot — 397, 398, 407, 408, 427; 410 un 411, ja kūtra zarnu darbība.
- VI, VII — atļauti visi ēdieni.
- VIII, IX — visi augļi un ogas, cik vien iespējams, jālieto svaigā veidā.
- X, XI — atļauti visi ēdieni.

MAIZE UN CEPUMI

Vispārējie norādījumi par maizes sagatavošanu jau sniegti 6. nodaļā (sk. 68. lpp.). Šinī nodaļā sakopotas receptes par dažādiem slimnieku uzturam piemērotiem cepumiem, kas bagātināti gan ar dārzeniem vai to sulu, gan ar biezpienu un sieru. Daļēji to sagatavošanā izmantoti rudzu milti un klijas. Rudzu un kviešu milti cits citu savstarpēji papildina aminoskābju sastāva ziņā, klijas ir B grupas vitamīnu, sevišķi B₁ vitamīna avots. Cukurslimniekiem sniegtas maizes receptes ar nelielu miltu daudzumu, bagātinātas ar lipekli (graudu olbaltumu); tas ir miltu sastāvdaļa, kas vajadzīga, lai no tiem varētu cept maizi. Doti arī norādījumi, kā lipekli iegūt.

Pankūku, kūku un pīrāgu recepšu nav. Ja šie produkti slimniekam atļauti, viņam tos var sagatavot visiem zināmā veidā. Nodaļā ievietotas receptes tikai divējāda veida kūkām — ābolu kūkai cukurslimniekiem un lielajam pīrāgam ar tādu pildījumu, ko parasti nelieto, bet kas slimnieku uzturam noderīgs.

Taukvielas lielāko tiesu konkrēti nav minētas, var lietot kā sviestu, tā margarīnu vai, kas vēl labāk, margarīna vietā eļļu, no kā maizes un cepumu garša necietīs. Sāls nav nekur minēta, jo visu var sagatavot arī bez sāls.

Garšas dažādošanai var izmantot vieglas, nekairinošas garšvielas, piemēram, vaniļu, safrānu, kardamonu, kanēli, koriandru, ķimenes, protams, ļoti mazos daudzumos, laba pavāra rokās arī lieli garšvielu daudzumi nav nemaz vajadzīgi. Garšvielu nozīmē receptēs ir lietoti rieksti, marmelāde, ievārijums, citrona miziņa.

Visiem cepumiem mīklas izcēlājs ir raugs. «Cepamie pulveri» ir kaitīgi, jo veicina miltos atrodošos B grupas vitamīnu sašķelšanos, turpretim raugs — lielisks šo vitamīnu avots. Cepumus veido ar nazi vai mīklas ritenīti. Taukvielas iestrādā miltos šādā veidā: miltus izber kaudzītē uz galda, virsū tiem uzliek taukvielas,

ko ar nazi sīki sakapā. Cepumus un maizi pārziež ar olas dzeltenumu, pienu vai melnu kafiju.

Kādus cepumus katrā slimības gadījumā var lietot, nosaka to saturs. Rudzu miltu, kliju, vispār sabrūnināti cepumi un pīrāgs neder I diētai, IV diētai — kliju un rudzu miltu cepumi, V un X diētai jāierobežo taukvielas, bet ļoti labi der cepumi ar auzu pārslām un burkāniem, biežpienu, sojas miltiem, VII diētai nav atļauta sāls, VIII diētai cepumi vispār neder, IX diētai nav atļauts cukurs, medus, marmelāde, bet milti un kartupeļi — pēc atļautās ogļhidrātu normas, XI diētai atļauti visi šeit minētie cepumi, kūkas, pīrāgs. Protams, viņiem nav vajadzīga lipekļa maize.

| | | |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------|
| 429. Cepumi ar burkānu sulu | <i>Kviešu milti</i> 100 | <i>Burkānu sula</i> 10 |
| | <i>Taukvielas</i> 8 | <i>Raugs</i> 3 |
| | <i>Piens</i> 20 | <i>Garšvielas</i> |
| | <i>Cukurs</i> 20 | |

Raugu iejauc pienā vai burkānu sulā, sastrādā ar miltiem mīklā, pievienojot taukvielas un cukuru; ļauj 15—30 min. uzrūgt. Tad mīklu izveltnē plānā kārtā un no tās izveido dažādas formas cepumus. Lai iegūtu burkānu sulu, tos sarīvē un marlē vai speciālā spiedē izspiež. Lai iegūtu 10 ml sulas, vajag 15—20 g burkānu. Garšvielas var būt citrona miziņa, vaniļa. Burkānu sulas vietā var ņemt citrona (5 ml), jāņogu vai upeņu sulu (10 ml).

| | | |
|--------------------|------------------------|-----------------------|
| 430. Ķirbju cepumi | <i>Kviešu milti</i> 50 | <i>Valrieksti</i> 6—8 |
| | <i>Taukvielas</i> 25 | <i>Raugs</i> 3 |
| | <i>Olas</i> | <i>Garšvielas</i> |
| | <i>Cukurs</i> 35 | (aniss, |
| | <i>Ķirbji</i> 80 | citrona miziņa) |

Ķirbjus sagriež mazos gabaliņos, bez ūdens izsautē un izberž caur sietu. Taukvielas (sviestu vai margarīnu) saputo kopā ar cukuru, pakāpeniski pievieno olu, sasmalcinātus riekstus un garšvielas. Raugu iejauc nelielā atdzesēta ķirbju biezeņa daudzumā, pievieno miltus un atlikušo ķirbju biezeni, visu labi izmaisa un ietaukotā veidnē cep.

| | | |
|--------------------------|------------------------|---------------------|
| 431. Kartupeļu cepumi | <i>Kviešu milti</i> 50 | <i>Marmelāde</i> 30 |
| | <i>Taukvielas</i> 15 | <i>Raugs</i> 5 |
| | <i>Ola</i> 1/5 | <i>Ūdens vai</i> |
| | <i>Cukurs</i> 25 | piens 1/2 ēdamk. |
| | <i>Kartupeļi</i> 70 | |

Ar mizu novārītus kartupeļus notīra un samaļ vai samīca par biezeni. Taukvielas saliek miltos un ar nazi sakapā, pieliek kar-

tupeļu biezeni, olu, ūdenī iejauktu raugu un labi samīca. Miklu izveltnē plānā kārtā, sagriež apmēram 5 cm lielos kvadrātiņos, vidū ieliek marmelādi, saritina, saliec radziņā un pārzeiž ar olas dzeltenumu, cep 30—40 min.

Cepumu miklai var arī pievienot kādas garšvielas, piemēram, koriandru, kardamonu, vaniļu, cukuru.

| | | | |
|--------------------------|-------------------|---------------------|----|
| 432. Biezpiena cepumi | <i>Biezpiens</i> | <i>Kviešu milti</i> | 25 |
| | (vājpiena) | <i>Cukurs</i> | 5 |
| | <i>Taukvielas</i> | <i>Marmelāde</i> | 20 |
| | <i>Olas</i> | <i>Garšvielas</i> | |
| | <i>dzeltenums</i> | $\frac{1}{4}$ | |

Taukvielas miltos sakapā, pieliek saberztu biezpienu, visu sastrādā un patur 1 stundu vēsā vietā. Miklu izveltnē plānā pareiza četrstūra kārtā (taisnām malām), saloka. To atkārto 2—3 reizes. Beidzot miklu izveltnē 2—3 mm biezā klājumā, sagriež mazos gabaliņos, vidū katram ieliek marmelādi, malas aizspiež. Cepumus pārzeiž ar olas dzeltenumu un pārkaisa ar rupju cukuru. Marmelādes pildījuma vietā cepumus var pārkaisīt ar ķimenēm pēc tam, kad tie jau apziesti ar olu.

| | | | | |
|--|---------------------|----|----------------|---------------|
| 433. Auzu pārslu un burkānu cepumi | <i>Auzu pārslas</i> | 50 | <i>Cukurs</i> | 10 |
| | <i>Kviešu milti</i> | 25 | <i>Rieksti</i> | 30 |
| | <i>Eļļa</i> | 15 | <i>Raugš</i> | 3 |
| | <i>Burkāni</i> | 25 | <i>Ola</i> | $\frac{1}{4}$ |
| | <i>Medus</i> | 30 | <i>Ūdens</i> | |

Olu saputo ar medu un cukuru, pieliek izvāritus sarīvētus burkānus, sasmalcinātus riekstu kodolus, eļļu, auzu pārslas, miltus un ūdenī iejauktu raugu. Miklu labi sastrādā un 15—30 min. siltā vietā patur. Miklu pa piciņām liek ietaukotā pannā un cep.

| | | | | |
|--|---------------------|----|------------------|----|
| 434. Auzu pārslu un biezpiena cepumi | <i>Auzu pārslas</i> | 40 | <i>Biezpiens</i> | 50 |
| | <i>Kviešu milti</i> | 20 | <i>Ola</i> | 1 |
| | <i>Sviests</i> | | <i>Cukurs</i> | 15 |
| | (margarins) | 5 | <i>Medus</i> | 30 |
| | <i>Eļļa</i> | 10 | <i>Vaniļa</i> | |

Sviestu ar cukuru un vaniļas piedevu saputo, pievieno olas dzeltenumu, eļļu un puto tālāk, līdz cukurs izkusis. Masai pieliek saberztu biezpienu, medu, miltus un auzu pārslas, labi izmaisa un iecilā saputotu olas baltumu. Miklas piciņas saliek ietaukotā pannā un izcep.

Putojot olas baltumu, tam beigās pieliek mazliet cukura (apmēram 3 g), jo tad putas ir stingrākas.

| | | | | |
|-------------------|-------------------|----|-------------------|---------------|
| 435. Siera cepumi | <i>Milti</i> | 25 | <i>Olas</i> | |
| | <i>Taukvielas</i> | 25 | <i>dzeltenums</i> | $\frac{1}{4}$ |
| | <i>Siers</i> | 25 | | |

Taukvielas miltos sakapā (sk. 431. rec.), pieliek sarīvētu sieru un veikli sastrādā. Plānā kārtā izveltnētu mīklu sadala ar nazi vai veidnīti atsevišķos cepumus, tos apziež ar olas dzeltenumu un cep.

| | | | | |
|--------------------|-------------------|----|-------------------|---------------|
| 436. Ķimeņu cepumi | <i>Milti</i> | 50 | <i>Olas</i> | |
| | <i>Taukvielas</i> | 25 | <i>dzeltenums</i> | $\frac{1}{4}$ |
| | <i>Piens</i> | 8 | <i>Ķimenes</i> | 4 |
| | | | <i>Raugš</i> | 3 |

Taukvielas miltos sakapā, pieliek pienā iejauktu raugu; mīklu 10—15 min. mīca, izveltnē, sagriež 10 cm garās un 1—1,5 cm platās strēmelēs, tās noziež ar olu, pārkaisa ar ķimenēm un cep mēreni siltā krāsnī. Mīklai var pielikt cukuru (15—20 g).

| | | | | |
|-------------------------|-------------------|----|----------------|---------------|
| 437. Rudzu miltu cepumi | <i>Milti</i> | 50 | <i>Ola</i> | $\frac{1}{3}$ |
| | <i>Taukvielas</i> | 15 | <i>Raugš</i> | 5 |
| | <i>Piens</i> | 20 | <i>Ķimenes</i> | |

Taukvielas miltos sakapā, pieliek pienā vai ūdenī iejauktu raugu, samīca un patur vēsā vietā 30 min. Tad mīklu izveltnē plānā kārtā, izveido no tās ar nazi vai veidnīti cepumus, apziež tos ar olas dzeltenumu, pārkaisa ar ķimenēm un izcep. Mīklai var pielikt cukuru (10—20 g).

| | | | | |
|-------------------|----------------------|---------------|--------------------------|----|
| 438. Kliju cepumi | <i>Kviešu klijas</i> | 50 | <i>Raugš</i> | 5 |
| | <i>Milti</i> | 25 | <i>Ūdens</i> | 30 |
| | <i>Taukvielas</i> | 25 | <i>Garšvielas</i> | |
| | <i>Ola</i> | $\frac{1}{4}$ | <i>(kanēlis, vaniļa,</i> | |
| | <i>Cukurs</i> | 50 | <i>citrona miziņa)</i> | |

Taukvielas un cukuru saputo, pieliek olu, garšvielas, pievieno miltus, klijas un ūdenī iejauktu raugu. Mīklu samīca un nelielās picinās saliek ietaukotā pannā, cep mēreni siltā krāsnī.

| | | |
|---|---------------------|----|
| 439. Olas baltuma un riekstu cepumi cukurslimniekam | <i>Olas baltums</i> | 1 |
| | <i>Rieksti</i> | 30 |
| | <i>Vaniļa</i> | |

Olas baltumu saputo stingrās putās, uzmanīgi iecilā saberztus riekstus un vaniļu un liek mazās picinās ar baltu papīru izklātā pannā; cep pavisam vieglā siltumā, kamēr cepumi kļūst sausi, balti vai iedzelteni. Ja patīk, putām var pievienot nedaudz saharīna (iepriekš izšķīdinot trešdaļtējkarotē ūdens).

| | | |
|---|---|-------------------------------------|
| 440. Riekstu cepumi cukurslimniekam | Rieksti 50 Taukvielas 25 Ola 1 Raugš 2 | Vaniļa, citronskābe, saharīns |
|---|---|-------------------------------------|

Taukvielas saputo, pakāpeniski pievieno olas dzeltenumu, sarīvētus riekstus, vaniļu, izšķīdinātu saharīnu, raugu un citronskābi (10 gramos ūdens). Labi samaisītā masā iecilā stingrās putās saputotas olas baltumus. Cepumus liek ar tējkaroti piciņās uz ietaukotās pannas un cep.

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| 441. Ābolu kūka cukurslimniekam | Āboli 150 Taukvielas 10 Ola 1 Skābs krējums 15 | Rieksti 30 Saharīns, cit- rona miziņa |
|------------------------------------|---|---|

Skaidiņās sarīvētus ābolus taukvielās apcep, pieliek norīvētu citrona miziņu, atdzesē. Sakultam olas dzeltenumam pieliek ābolus, krējumu, sasmalcinātus riekstus vai mandeles, mazliet saharīna šķīduma; viegli iecilā stingri saputotu olas baltumu un cep veidnē 10—15 min. vājā siltumā.

| | | |
|------------------------|---|---|
| 442. Biezpiena kūka | Vājpiena biezpiens 50 Taukvielas 15—25 Ola $\frac{1}{2}$ Kviešu milti 50 Cukurs 40 | Rieksti 30 Rozīnes 15 Raugš 10 Kanēlis (vaniļa, citrona miziņa) |
|------------------------|---|---|

Taukvielas ar cukuru saputo, pieliek olu, garšvielas, beigās arī saberztu biezpienu. Saputotai masai pievieno sasmalcinātus riekstus, miltus, rozīnes un ūdenī iejauktu raugu, liek veidnē un cep (20—40 min.).

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| 443. Medus biskvīts ar ābolu pildījumu | Ola 1 Kviešu milti 8 Kartupeļu milti 8 | Medus 30 Cukurs 35 Āboli 150 |
|---|--|------------------------------------|

Olas dzeltenumu ar pusi no cukura un medus saputo, pievieno abējus miltus un saputotu olas baltumu. Masu viegli izcilā, saliek ietaukotā pannā 1 cm biežumā un cep. Vēl siltu cepumu pārziež ar ābolu masu, saritina veltnīti, pārkaisa (caur sietiņu) ar pūdercukuru. Pildījumam ābolus izsautē un saldina ar pārējo cukuru un medu.

444. Medus rausis
(8—10 gabaliņi)

Rupjie kviešu
milti 175
Eļļa 10—15
Burkāni 125
Medus 25
Cukurs 15
Raugš 25
Ūdens 50

Pārziešanai:
Auzu pārslas 60
Ola $\frac{3}{4}$
Eļļa 15—25
Medus 100
Riekstu kodoli 50
Kviešu milti 10

Burkānus mazā ūdens daudzumā izsautē, izberž caur sietiņu. Raugu iejauc nelielā burkānu masas daudzumā. Pārējo burkānu masu viegli uzkarsē, pieliek eļļu, cukuru, medu, rupjos kviešu miltus, raugu, samīca. Mīklu siltumā raudzē, vairākas reizes to saspaidot. No tās veido vienāda resnuma veltni, ko sadala 8—10 gabaliņos. Pēdējos saveļ apaļās maizītēs un uz pannas siltumā vēl uzraudzē. Maizītēs ar glāzes dibenu iespīež padziļinājumu, kur ieliek pildījumu. Maizītes vēlreiz uzraudzē un cep. Pildījumam medu sajauc ar eļļu un olu, pieliek izkarsētas auzu pārslas, saberztus riekstus un miltus.

445. Sojas maize

Kviešu milti 175
Sojas milti 75
Eļļa 10—20
Burkāni 125

Cukurs 10
Raugš 30
Ūdens 50
Kardamons

Burkānus mazā ūdens daudzumā izsautē un izberž caur sietiņu; ēdamkarotē burkānu masas iejauc raugu. Atlikušai burkānu masai pieliek cukuru, eļļu un to viegli uzsilda, pievieno abējus miltus, iejaukto raugu un samīca mīklu. To raudzē 2—3 stundas, vairākas reizes saspaidot. No izrūgušās mīklas veido klaipiņus un cep.

446. Lielais
pīrāgs

Milti 50
Taukvielas 5—10
Piens 25

Ola $\frac{1}{6}$
Cukurs 5
Raugš 5

Siltā pienā iejauktam raugam pieliek $\frac{1}{4}$ miltu, mazliet cukura, labi izjauc un siltā vietā raudzē, līdz mīkla «pieaug» 3—4 reizes. Tad mīklai pielej siltu pienu, pieliek taukvielas, cukuru un pārējos miltus, to labi samīca un vēl raudzē. No uzrūgušās mīklas pagatavo pīrāgus ar dažādu pildījumu, pannā vēl uzraudzē, pārziez ar olu un cep.

Pildījumi pīrāgam

Kāpostu pildījums

Kāposti 150
Eļļa 3—5
Ola $\frac{1}{4}$

Sasmalcinātus kāpostus eļļā izsautē, pieliek cieti novārītu, saka-pātu olu.

| | | |
|--------------------------|---|---|
| Burkānu pildījums | <i>Burkāni</i> 150 <i>Taukvielas</i> 3 <i>Rīsi</i> 15 | <i>Ola</i> $\frac{1}{3}$ <i>Sīpoli</i> 6 <i>Udens</i> 100—200 |
|--------------------------|---|---|

Skaidiņās sarīvētus burkānus ūdenī izsautē; rīsus izvāra. Sīpolus sasmalcina un taukvielās apcep, sajauc ar izsautētiem burkāniem, rīsiem un cieti novārītu, sakapātu olu.

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Biezpiena pildījums | <i>Biezpiens</i> 100 <i>Skābs krējums</i> 10 | <i>Ola</i> $\frac{1}{3}$ <i>Citrona miziņa</i> |
|----------------------------|---|---|

Caur sietu izberzta biezpienam pieliek krējumu (vai 5 g sviesta), jēlu olu un sarīvētu citrona miziņu; izmaisa. Var pielikt cukuru (15—25 g).

| | |
|-----------------------------|--|
| Lipekļa sagatavošana | <i>Kviešu milti</i> 100 <i>Udens</i> 50 |
|-----------------------------|--|

Lipekli izgatavo no pirmā labuma miltiem. Tiem pielej ūdeni (2 : 1 pēc svara) un sastrādā ar rokām vijīgā mīklā. Mīklu patur 20—30 min. un tad mazgā lielā remdena ūdens daudzumā, ūdeni bieži mainot. Var arī mazgāt zem ūdens strūkļas, mīklu ar rokām spaidot. Mazgāšanu turpina tik ilgi, līdz ūdens kļuvis dzidrs. Lai mīkla neaizskalotos, to var mazgāt divkāršas marles maisiņā. Gatavais lipekļis ir stāipīga, elastīga masa. No 1 kg miltu iegūst apmēram 300—350 g lipekļa. Lipekli uzglabā vēsā vietā, vislabāk aukstā ūdenī.



23. att. Lipekļa sagatavošana



24. att. Lipeklis

LIPEKĻA MILTU PAGATAVOŠANA

Lipekļa piku izstiepj, cik vien plānu var, saliek tīrās pannās un žāvē cepeškrāsnī apmēram 24 stundas nelielā siltumā (40—60° C); atdzesētu samal dzirnaviņās vai saberž piestiņā miltos. Miltus izsijā caur smalko sietiņu, berž un sijā, līdz sietiņā vairs nekas nepaliek pāri. No jēla lipekļa svara iegūst ap 36—37% lipekļa miltu. Lipekļa miltos ogļhidrātu nav.

| | | |
|--------------------------------------|-------------------------|------------------|
| 447. Lipekļa miltu cepumi | <i>Lipekļa milti</i> 25 | <i>Sviests</i> 3 |
| | <i>Kviešu milti</i> 25 | <i>Ola</i> 1¼ |

Olu un sviestu labi samaisa un pamazām piesijā ar kviešu miltiem sajauktus lipekļa miltus. Mīklu labi samīca un ar ēdamkaroti saliek ietaukotā pannā, ar slapju karoti nogludina, sadursta un cep.

| | | |
|-------------------------------|------------------------|-----------------|
| 448. Lipekļa maize | <i>Lipeklis</i> 75 | <i>Eļļa</i> 3 |
| | <i>Kviešu milti</i> 25 | <i>Raugis</i> 3 |
| | <i>Sviests</i> 3 | |

Lipekli samīca ar kviešu miltiem, sviestu un eļļu, pieliek ūdeni iejauktu raugu (sāli). Istabas temperatūrā 3—4 stundas izraudzēto mīklu uz mitra dēļa labi izdauza (lai izdalītos ogļskābā

gāze), liek to ietaukotā veidnē (ne vairāk par $\frac{1}{4}$ tilpuma), vēl raudzē 40—50 min., sadursta un cep 40—45 min. Mīklu nedrīkst raudzēt ļoti siltā vietā, citādi maize cepšanas laikā izplūst.

DZĒRIENI

Sinī nodaļā sakopoti norādījumi par kafijas, tējas, kakao pa-
reizu sagatavošanu un dotas dažādu slimniekiem derīgu dzērienu
receptes.

Pupiņu kafiju un īsto tēju nevar lietot visi slimnieki. Pupiņu
kafija noteikti nav atļauta I diētai, bet X diētai tikai ar ārsta
atļauju. Tas pats attiecas uz stipru īsto tēju. Kakao neder VIII
diētai, bet IX diētai lietojams tikai bez cukura; kakao un rīsu
tume visvairāk domāti IV diētai. Piena dzērienus ar ogu, augļu
un burkānu sulu var izmantot visās diētās, izņemot IX diētu.
Tas pats attiecināms uz mežrožu paaugļīšu tēju (IX diētai bez
cukura). 459., 460. un 461. recepte domāta galvenokārt pret kūtru
zarnu darbību.

| | | | |
|-------------|--------------------|----|--------------------|
| 449. Kafija | <i>Augu kafija</i> | 4 | (salds krējums 20) |
| | <i>Piens</i> | 50 | |

Ārstnieciskā uzturā parasti lieto augu kafiju dažādā sastāvā un
maisījumā. To ieber verdošā ūdenī, 2—3 min. pavāra, nostādina,
nolej no biežumiem un kopā ar pienu uzvāra. Kafiju saldina katrs
pēc savas patikas.

Samaltu pupiņu kafiju ieber verdošā ūdenī, izmaisa, pēc īsa
brītiņa piepilina dažus pilienus auksta ūdens un patur uz plīts
malas 5—10 min. «ievilkties», ar vāciņu cieši noslēdzot. Pienu
(krējumu) un cukuru pasniedz atsevišķi. Ja uz 1 tasi (glāzi)
ūdens ņem 1 tējķ. kafijas, tad tajā ir apmēram 0,1 g kofeina.

450. Tēja

Tējai var izlietot dažādas augu, augļu un ogu krūmu sastāv-
daļas, piemēram, ābolu lapas, mizas un serdes, meža zemenes,
avenes, kazenes un citas ogas kopā ar visu ceriņu, tāpat arī brūk-
lenes, mellenes, kumeliņu un liepu ziedus, piparmētru, bišu mētru
(melisas), krūzmētru lapas, vibotņu un māršliņu (timiāna) lak-
stus, ķimenes, kaltētus burkānus (ļoti garšīgi!) u. c. Uz 1 glāzi
ūdens ņem 3—5 g (nepilnu tējkaroti) tējas, ja patīk, arī vairāk
vai mazāk (ķimenes, piparmētras u. tml.).

Tējas izejproduktu pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, patur 5—10
min. «ievilkties», izkāš un pasniedz.

Īsto Ķīnas, Indijas (u. c.) tēju ieber ar verdošu ūdeni izskalotā
mitrā tējkannīņā, lai tējas lapiņas nedaudz uzbriestu. Pēc tam tās

pārlej ar nelielu daudzumu verdoša ūdens un patur tējkanniņu siltā vietā 5—10 min., lai tēja «ievelkas». Šo tēju «stiprumu» papildina ar verdošu ūdeni, cik vajadzīgs. Tēju gatavo ikreiz svaigu.

Tēju var pasniegt ar cukuru, medu, ievārijumu, citrona šķēlīti, pienu, saldu krējumu.

| | | | |
|------------|---------------------|---------------|-----|
| 451. Kakao | <i>Kakao</i> | <i>Piens</i> | 200 |
| | <i>pulveris 4—6</i> | <i>Cukurs</i> | 20 |

Kakao sajauc ar cukuru, pielej nelielu daudzumu piena, rūpīgi izmaisa un kopā ar pārējo pienu uzvāra. Pienu var ņemt uz pusēm vai vēl citādā attiecībā ar ūdeni.

| | | | |
|--------------|--|---------------|----|
| 452. Kakao | | <i>Kakao</i> | 4 |
| ar rīsu tumi | | <i>Cukurs</i> | 10 |
| | | <i>Rīsi</i> | 20 |

Rīsus pārlej ar aukstu ūdeni, izvāra, izberž caur sietiņu, vēlreiz uzvāra. Kakao labi samaisa ar cukuru un mazliet atšķaida ar verdošu tumi, pēc tam pielej pārējai tumei.

| | | |
|----------------|------------------|---------------------|
| 453. Piens | <i>Piens</i> 100 | <i>Cukurs</i> 10—15 |
| ar zemeņu sulu | <i>Sula</i> 100 | (<i>medus</i> 20) |

Pienam pieliek cukuru un to lēnām un pakāpeniski samaisa ar zemeņu vai citu ogu sulu. Rodas ļoti garšīgs, īpatnējs saraudzēts piens. Lai iegūtu 100 ml sulas, jāņem apmēram 200 g ogu. Ogas saspaida un sulu caur divkāršu marli izspiež. Ogu atliekas izlieto citiem ēdieniem.

| | | |
|---------------|-----------------------|-----------------------|
| 454. Piens | <i>Piens</i> 100 | <i>Olas</i> |
| ar upeņu sulu | <i>Upeņu sula</i> 100 | <i>dzeltenums</i> 1/2 |
| | <i>Cukurs</i> 10 | |

Olas dzeltenumu sakuļ ar cukuru, pielej upeņu sulu un lēnām pievieno pienu, kas sarec sīkās pārslās.

| | | | |
|-----------------|--|---------------------|-----|
| 455. Piens | | <i>Piens</i> | 100 |
| ar burkānu sulu | | <i>Burkānu sula</i> | 100 |
| | | <i>Cukurs</i> | 10 |

Pienu samaisa ar cukuru un pievieno burkānu sulu. Piena vietā var būt kefīrs, rūgušpiens vai paniņas.

| | | |
|-------------------|---------------------|-----|
| 456. Minerālūdens | <i>Minerālūdens</i> | 100 |
| ar ābolu sulu | <i>Sula</i> | 100 |

Minerālūdeni salej kopā ar sulu. Ābolu sulas vietā var ņemt jebkuru skābāku augļu, ogu vai dārzenu sulu, jo visas tās ierosina kuņģa sekrēciju. Šāds dzēriens derīgs slimniekiem ar nepietiekamu kuņģa sālsskābes izdali.

| | | |
|---------------|---------------------|-----|
| 457. Piens | <i>Piens</i> | 120 |
| ar ķiršiem un | <i>Minerālūdens</i> | 80 |
| minerālūdeni | <i>Ķirši</i> | 60 |

Ķiršiem izņem kauliņus, ogas sīki sasmalcina, pārlej ar pienu, kas viegli sarec. Pēc īsa brīža pielej minerālūdeni, izmaisa un tūlīt pasniedz. Minerālūdeni izraugās pēc ārsta norādījuma. Minerālūdens var atvieglot slima kuņģa darbību, jo tas kuņģa sekrēciju var pastiprināt vai arī mazināt atkarībā no tā, kāds tam sastāvs.

| | | | |
|----------------|------------------|--------------------|-------|
| 458. Mežrožu | <i>Mežrožu</i> | <i>Cukurs</i> | 15 |
| paauglīšu tēja | <i>paauglīši</i> | <i>(vai medus)</i> | 20 |
| ar pienu | <i>Piens</i> | <i>Ūdens</i> | 200 |
| | | | 10—15 |
| | | | 50 |

Mežrožu paauglīšus ar mīklas veltņi sasmalcina, pārlej ar verdošu ūdeni un vāra uz mazas liesmas 8—10 min. labi noslēgtā traukā. To patur šīni pašā traukā pāris stundu vēsā vietā; izkāš. Paauglīšus vēlreiz uzvāra, atkārtojot visu procedūru no jauna. Tā iegūst no tiem pašiem paauglīšiem divkārsu tējas daudzumu; 1 glāze tējas no pirmās vārīšanas satur 20—30 mg C vitamīna, otra — nedaudz mazāk. Tēju dzer ar pienu un cukuru vai medu. To var arī izlietot ēdienu vitamīnizēšanai ar C vitamīnu.

| | | |
|-----------------|-----------------------|-----|
| 459. Zāvētu | <i>Zāvētas plūmes</i> | 50 |
| plūmju dzēriens | <i>Cukurs</i> | 10 |
| | <i>Ūdens</i> | 200 |

Nomazgātām plūmēm izņem kauliņus, plūmes sasmalcina, aplej ar atdzesētu vārītu ūdeni, pieliek cukuru un atstāj 10—12 stundas. Dzērienu var papildināt ar kādu augļu vai ogu sulu, tam var pielikt 1—2 ēdamkarotes medus. Dzēriens ļoti noderīgs pret kūtru zarnu darbību, ja to iedzer pirms gulētiešanas.

| | | | |
|------------------|--------------------|--------------------|-----|
| 460. Tomātu sula | <i>Paniņas</i> | <i>Tomātu sula</i> | 100 |
| ar paniņām | <i>(vai rūguš-</i> | <i>Sāls</i> | |
| | <i>piens)</i> | | 100 |

Tomātu sulu samaisa ar paniņām, pieliek mazliet sāls.

461. Skābu kāpostu
sula ar kliju
novārījumu

Kāpostu sula 100
Kliju
novārījums 100

Kliju novārījumu (sk. 477. rec.) samaisa ar skābu kāpostu sulu; var pielikt 1—2 g cukura. Abus šķidrumus var ņemt arī citā at-tiecībā. Dzēriena kaloriskā vērtība ir tuva nullei. Tas ierosina kuņģa sekrēciju un iedarbojas pret obstipāciju. Klijās ir samērā daudz B₁ vitamīna, kas normalizē gremošanas procesus un arī zarnu kustības.

RAUGA ĒDIENI UN DZĒRIENI

Katram ir zināms, ka raugs ir mīklas izcēlājs, bet lielākā daļa cilvēku nezina, ka raugs bez tam ir arī ļoti vērtīgs diētas produkts.

Raugs satur līdz 15% olbaltumu, ļoti daudz minerālsāļu un dažādus, sevišķi B grupas, vitamīnus. Tajā ir līdz 2,6 mg% B₁, līdz 3,6 mg% B₂, līdz 32 mg% PP vitamīna, līdz 7,5 mg% B₆ vitamīna, bez tam vēl biotīns, paraminobenzojskābe, pantotēnskābe, folijskābe, holīns u. c. Tajā ir arī D provitamīns un E vitamīns. Rauga taukvielās (līdz 1,5%) ir daudz fosfatīdu, starp minerālsāļīm daudz fosfora, kālija, ir magnijs, kalcijs, dzelzs (sk. arī 38. lpp.).

Kā diētas produktu raugu var lietot līdz 100 g dienā. To iepriekš izkarsē, lai iznīcinātu rauga rūgšanas spējas, un pievieno dažādiem ēdieniem. Vispiemērotākie ir tie uzturlīdzekļi, kuriem jau pašiem ir sava noteikta garša, kas ne katram tīkamo rauga garšu nomāc. Tomēr ir vairāki ēdieni, kuru garšu rauga piedevas pat uzlabo.

Kā sagatavo rauga masu pievienošanai ēdieniem, jau paskaidrots 6. nodaļā 72. lappusē.

Rauga ēdienus un dzērienus var dot I, II, III, IV diētai, nelielā daudzumā V diētai, mazāk VI un vēl mazāk VII diētai (purīnvielas!). Zināmā mērā tas attiecas arī uz X diētu. Visām šīm četrām diētām receptēs ir jāņem mazākā rauga deva, V diētai arī mazākā taukvielu deva. Rauga ēdieni jāgatavo ūdens peldē un ar dārzeņu buljonu vai ūdeni, ja tie paredzēti I un V diētai, ar dārzeņu buljonu vai ūdeni arī VI un VII diētai. Bez tam I un IV diētai nav atļauta svaiga rauga maize un svaigi rauga cepumi. Rauga ēdieni un dzērieni atļauti arī IX diētai, bet bez cukura, medus un citu saldu produktu piedevas, bet tanī vietā saldinašanai var lietot izšķīdinātu saharīnu, kuru pievieno pašās beigās (kopā nekarsēt, jo citādi rodas rūgta garša!).

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|------|----------------------------|-----|
| 462. Biešu un rauga zupa | <i>Bietes</i> | 200 | <i>Burkāni</i> | 15 |
| | <i>Raugš</i> | 15 | <i>Tomātu biezenis</i> | 10 |
| | <i>Sviests (mar- garīns)</i> | 5—10 | <i>Sīpoli</i> | 10 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Buljons</i> | |
| | <i>Rūgušpiens</i> | 30 | <i>(dārzeņu, gaļas</i> | 350 |
| | <i>Milti</i> | 2 | <i>Pētersīļi, zaļumi</i> | |

Buljonā 10—15 min. pavāra sagrieztus, taukvielās apceptus sīpolus, pētersīļus un burkānus; pieliek tomātu biezeni, izkarsētus, ūdenī iejauktus miltus un pēc tam izkarsēta rauga masu, cukuru, nomizotas, rupji sarīvētas vārītas bietes; uzvāra. Gatavam ēdienam pieliek krējumu, rūgušpienu, atlikušās taukvielas un zaļumus.

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|-------|-------------------|---------------|
| 463. Dārzeņu un rauga sacepums | <i>Kartupeļi</i> | 100 | <i>Ola</i> | $\frac{1}{4}$ |
| | <i>Svaigi kāposti</i> | 70 | <i>Taukvielas</i> | 3—5 |
| | <i>Burkāni</i> | 30 | <i>Rīvmaize</i> | 5 |
| | <i>Raugš</i> | 20—30 | | |

Smalki sagrieztus kāpostus un burkānus izsautē. Sautējumu samaisa ar karstu kartupeļu biezeni un mazliet atdzesē; pieliek rauga masu un sakultu olu, sapilda ar taukvielām izziestā veidnē, pārkaisa ar rīvmaizi un cep vai vāra ūdens peldē vai tvaiko.

| | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|---------------|----------------------|-------|
| 464. Aknu un rauga sacepums | <i>Aknas</i> | 100 | <i>Eļļa</i> | 3—5 |
| | <i>Raugš</i> | 30—50 | <i>Skābs krējums</i> | 5 |
| | <i>Ola</i> | $\frac{1}{2}$ | <i>Sīpoli</i> | 20 |
| | <i>Sviests (mar- garīns)</i> | 3—5 | <i>Rīvmaize</i> | 5 |
| | | | <i>Sķidrumi</i> | 30—50 |

Jēlas aknas samal, izberž caur sietu, samaisa ar eļļu, krējumu, olas dzeltenumu, rauga masu, rīvmaizi un apceptiem sīpoliem. Masā iecilā saputotu olas baltumu, saliek to sagatavotā veidnē un cep cepeškrāsnī vai vāra ūdens peldē.

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|-----|---------------------------|----|
| 465. Rauga pastēte ar rīvmaizi | <i>Raugš</i> | 100 | <i>Sīpoli, selerijas,</i> | |
| | <i>Rīvmaize</i> | 20 | <i>pētersīļi</i> | 15 |
| | <i>Taukvielas</i> | 10 | | |

Garšas dārzeņus sasmalcina, apcep taukvielās, pievieno sausīņus un rauga masu, izmaisa un kuļot karsē, līdz masa sabiezē. Pastēti iepilda ar aukstu ūdeni izskalotā veidnē un patur vēsā vietā 30—60 min.

| | | | | |
|-------------------------------|----------------------|-------|-------------------|------|
| 466. Rauga un aknu pastēte | <i>Aknas</i> | 100 | <i>Taukvielas</i> | 5—10 |
| | <i>Raugš</i> | 30—50 | <i>Sipoli</i> | 5—10 |
| | <i>Liellopu gaļa</i> | 50 | | |

Aknas, gaļu un sīpolus kopā izvāra, samaļ, izberž caur sietu, pieliek taukvielas un izkarsētu rauga masu (sk. 72. lpp.), saputo, saliek traukā un atdzesē.

| | | | | |
|------------------|-------------------|------|-----------------|--------|
| 467. Rauga mērce | <i>Raugš</i> | 10 | <i>Milti</i> | 5 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5 | <i>Sipoli</i> | 20 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Šķidrums</i> | 80—100 |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>Lociņi</i> | |

Ripiņās sagrieztus sīpolus taukvielās apcep, pieliek miltus, uzkarsē, pielej verdošu šķidrumu (dārzenu buljonu) un vāra 15—20 min.; pievieno rauga masu un visu uzvāra. Gatavai mērcei pieliek krējumu un lociņus. Rauga masu var arī pievienot jebkurai citai mērcei. Tā ir garšīga, un to var izmantot kā piedevu baltajām vai bez sāls gatavotajām mērcēm.

| | | | | |
|------------------------|--------------|----|------------------------|-------|
| 468. Rauga maizītes | <i>Raugš</i> | 40 | <i>Cukurs</i> | 10—15 |
| | <i>Milti</i> | 80 | <i>Vaniļa, citrona</i> | |
| | <i>Piens</i> | 50 | <i>miziņa, kanēlis</i> | |
| | <i>Eļļa</i> | 5 | <i>(ķīmenes)</i> | |

Uzsildītā (ne karstā — ap 30°C) pienā izšķīdina cukuru, pieliek vaniļu un citrona miziņu, iesijā miltus un samīca mīklu. Mīklā iestrādā ūdenī iejauktu raugu (4—5 g no kopējā rauga svara), pieliek izkarsētu rauga masu un kā pēdējo iemīca eļļu. Mīklu uzraudzē siltā vietā, samīca vai atspaida un raudzēšanu atkārto. Viss raudzēšanas process ilgst apmēram 2 stundas. Pēc tam izveido maizītes un tās vēl dažas minūtes paraudzē siltā vietā. Maizītes pārziež ar olas dzeltenumu (pienu, kafiju vai saldu stipru tēju), pārkaisa ar cukura un kanēļa maisījumu, ķīmenēm vai pārlic ar ābolu šķēlītēm vai biežpienu.

| | | | | |
|-------------------|-------------------|-----|------------------------|----|
| 469. Rauga cepumi | <i>Raugš</i> | 15 | <i>Cukurs</i> | 10 |
| | <i>Taukvielas</i> | 5 | <i>Milti</i> | 30 |
| | <i>Olas</i> | | <i>Vaniļa, citrona</i> | |
| | <i>dzeltenums</i> | 1/2 | <i>miziņa, kanēlis</i> | |

Taukvielas ar cukuru un garšvielām saputo, pievieno olas dzeltenumu un pufo, kamēr viss cukurs izkusis. Masai pieliek sagatavoto rauga masu, miltus un sastrādā mīklā. Cepumus izveido, mīklu izmaļot caur gaļas mašīnu ar cepumu veidnītēm.

| | | |
|--------------|-----------------|-------------------|
| 470. Auzu | Auzu pārslas 15 | Biezpiens 15 |
| pārslu un | Raugš 20 | Ola $\frac{1}{2}$ |
| rauga cepumi | Milti 10 | Cukurs 10 |
| | Taukvielas 5 | Vaniļa, citrons |

Taukvielas saputo ar cukuru, garšvielām, pievieno olas dzeltenumu un putu, kamēr cukurs izkusis. Masai pieliek izkarsētu raugu, saberztu biezpienu, miltus un auzu pārslas; iecilā saputotu olas baltumu. Miklas piciņas liek ar tējkaroti ietaukotā pannā un cep.

| | | |
|---------------|----------|------------|
| 471. Siera un | Siers 10 | Sviests 10 |
| rauga cepumi | Raugš 10 | Milti 20 |

Miltiem pievieno sīkās piciņas saplucinātu sviestu, sarīvētu sieru un izkarsētu rauga masu, samīca mīklu, to atdzesē un izveltnē ļoti plānā plāksnē, sagriež 3—4 cm lielos kvadrātiņos un no viena stūrīša saritina, izveidojot pusemēnesišus. Tos pārziež un cep.

| | | |
|------------|---------------|---------------|
| 472. Rauga | Raugš 30 | Ābolu sula 40 |
| dzēriens | Kefīrs 80 | Ūdens 30 |
| ar kefiru | Medus | Kanēlis |
| | vai cukurs 20 | |

Maizes raugu sadrupina, pārlej ar līdzīgu daudzumu (1:1) remdena ūdens, visu labi izmaisa. Tad pieliek cukuru vai medu (apmēram 2 g uz 100 ml šķidruma) un uzraudzē. Pēc tam masu vāra 2—5 min. vajējā traukā vai ūdens peldē 10 min., atdzesē. Tā mēs iegūstam tā saucamo šķidro raugu.

Tālāk pievieno pārējo medu (vai tikpat daudz cukura), pielej sulu un kefiru; pārkaisa ar kanēli.

| | | |
|------------|------------------|--------------------------|
| 473. Rauga | Raugš 30 | Olas |
| dzēriens | Kakao pulveris 4 | dzeltenums $\frac{1}{2}$ |
| ar kakao | Piens 70 | Cukurs 15 |
| | | Ūdens 30 |

Kakao sajauc ar daļu cukura, pielej sagatavotam šķidrajam raugam (sk. 472. rec.) un uzvāra. Olas dzeltenumu sajauc ar cukuru un pamazām, vienmēr maisot, pievieno uzvāritam dzērienam.

| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 474. Rauga | Raugš 30 | Cukurs 10 |
| dzēriens | Aveņu | Ābolu sula 40 |
| ar ievārijumu | ievārijums 30 | Ūdens 30 |

Ābolu (vai citu) sulu samaisa ar cukuru, pieliek ievārijumu un sagatavoto šķidro raugu (sk. 472. rec.).

| | | | |
|------------|----------------|----|---------------------------|
| 475. Rauga | <i>Raugš</i> | 30 | <i>Apelsīna (citrona,</i> |
| dzēriens | <i>Medus</i> | 20 | <i>mandarīna)</i> |
| ar citronu | <i>Citrons</i> | 20 | <i>miziņa</i> |
| | | | <i>Ūdens</i> 100 |

Šķidram raugam (sk. 472 rec.) pieliek plāni nogrieztas kāda citrusaugļa miziņas, šķidrumu atdzesē un izkāš, pielej atlikušo izvārīto un atdzesēto ūdeni (70 ml), pieliek medu, citrona sulu. Pasniedzot var glāzē ielikt citrona šķēlīti.

| | | | |
|----------------|------------------|------|----------------------|
| 476. Rauga | <i>Raugš</i> | 30 | <i>Ābolu sula</i> 30 |
| dzēriens | <i>Mežrožu</i> | | <i>Medus</i> 20 |
| ar mežrožu | <i>paaugļiši</i> | 5—10 | <i>Ūdens</i> 130 |
| paaugļišu tēju | | | |

Mežrožu paaugļišus pārlej ar verdošu ūdeni, vāra 10 min. uz lēnas uguns; trauku patur 2 stundas vēsā vietā, tēju izkāš, pievieno izkarsētu šķidro rauga masu (sk. 472. rec.), medu un sulu. Ābolu sulas vietā var ņemt kādu citu skābāku sulu, medus vietā var būt cukurs.

| | | | |
|------------|-------------------|----|-----------------------|
| 477. Rauga | <i>Raugš</i> | 30 | <i>Kliju</i> |
| dzēriens | <i>Cukurs</i> | 15 | <i>novārījums</i> 100 |
| ar kliju | <i>Upeņu sula</i> | 30 | |
| novārījumu | | | |

Kviešu klijas (uz 20 g 100 ml ūdens) ieber verdošā ūdenī un vāra pusstundu. Novārījumu izkāš caur marles maisiņu, tā saturu ar karoti paspaidot, tad izkāš otrreiz (nespaidot). Atdzesētām kliju novārījumam pieliek sagatavoto šķidro raugu (sk. 472. rec.), cukuru un sulu. Upeņu sulas vietā var ņemt kādu citu sulu.

| | | | |
|------------|---------------------|-----|--|
| 478. Rauga | <i>Raugš</i> | 30 | |
| dzēriens | <i>Medus</i> | 20 | |
| ar kvasu | <i>Maizes kvass</i> | 100 | |

Rupju maizi sagriež plānās šķēlēs, cepeškrāsnī izkaltē un apbrūnina. Sausiņus pārlej ar verdošu ūdeni (100 g sausiņu uz 1 litru ūdens), trauku pārsedz un patur istabas temperatūrā 3—4 stundas. Šķidrumu izkāš, pieliek sagatavoto šķidro raugu (sk. 219. lpp.) un medu. Dzērienu ieteicams pirms pasniegšanas vitamizēt ar C vitamīnu, kas to arī paskābinās.

SĒŅU ĒDIENI

Sēnes nav diētisks, toties lielisks garšas produkts, ar ko var maskēt sāls trūkumu un arī dažādot ēdienus. Bez tam sēnēs ir diezgan daudz dažu B grupas vitamīnu, sevišķi PP vitamīna, ceপুরītēs vairāk nekā kātiņos.

Sēnes var izmantot kā ēdienu piedevu: nelielos daudzumos II un VII diētai, brīvi III un VIII diētai (daudz neizmantojamo sastāvdaļu, bet labi sātina!) un sēņu ēdienus uztura dažādošanai normālos apmēros — XI diētai, ko pagatavo parastā, visiem zināmā veidā. Sēņu ēdienu ķīmiskais sastāvs un kaloriju daudzums atbilst faktiskajam tikai mazā mērā, jo tās netiek gremošanas orgānos pietiekami izmantotas.

Sēņu ekstrakts

Sēņu ekstraktu sagatavo no aromātiskākām sēnēm — baravīkām, dažādām bekām, bet var lietot jebkuras sēnes, kuru novārījums nav indīgs. Sēnes rūpīgi notīra, nomazgā, sietā notecina. Tās sagriež un sautē uz lēnas uguns, pieliekot sāli, lauru lapas, estragonu u. c. garšaugus, kā arī mazliet ūdens. Sākumā ir pastāvīgi jāmaisā, līdz rodas pietiekami daudz sulas. Sēnes sautē apmēram 1 stundu, pēc tam nokāš un sulu vēl pavāra, kamēr tā sabiezē kā sīrups. Ekstraktu uzglabā mazās, labi noslēdzamās pudelītēs un izmanto kā zupu, mērču, zivju, gaļas un citu ēdienu piedevu. Vajadzīgi ir tikai dažī pilieni, ko pievieno jau gatavam ēdienam.

| | | | | |
|-------------------|----------------------|-----|---------------|-----|
| 479. Gaileņu zupa | <i>Gailenes</i> | 100 | <i>Sīpoli</i> | 20 |
| | <i>Eļļa</i> | 5 | <i>Ūdens</i> | 350 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Kartupeļi</i> | 180 | | |

Izvārītus sīpolus sasmalcina, pasautē eļļā, pievieno sakapātas gailenes un sacep. Sagrieztus kartupeļus izvāra pusmikstus paredzētajā ūdens devā, pieliek saceptās gailenes un kopā izvāra; pievieno skābu krējumu un zaļumus. Gaileņu vietā var lietot citas sēnes, svaigas, sālītas vai žāvētas. Kartupeļu vietā zupai var pievienot miltus (10 g) vai jēlu olu ($\frac{1}{3}$), vai arī abus produktus kopā, garšu var dažādot ar tomātu biezeni (5 g).

| | | | | |
|---|----------------------|-----|------------------|-----|
| 480. Gaļas veltnīši ar baraviku pildījumu | <i>Gaļa</i> | 110 | <i>Zāvētas</i> | |
| | <i>Taukvielas</i> | 10 | <i>baravikas</i> | 5 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 15 | (<i>svaigas</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>baravikas</i> | 50) |
| | <i>Rīvmaize</i> | 10 | <i>Sīpoli</i> | 20 |
| | | | <i>Zaļumi</i> | |

Jebkura dzīvnieka liesu gaļu sagriež 1—1,5 cm biežās šķēlēs, izdausa un uz katras šķēles uzliek pildījumu, ko sagatavo šādi. Sēnes vāra 10—15 min., sasmalcina, pieliek taukvielās saceptus sīpolus, rupjas maizes rīvmaizi, mazliet sēņu novārījuma un visu samaisa. Gaļas šķēles saritina, apsien ar diegu, apcep taukvielās, pārlej ar atlikušo sēņu novārījumu un sautē. Gataviem veltnīšiem noņem diegus un sautēšanas šķidrumam pievieno miltus. Mērcei pieliek krējumu un zaļumus.

Svaigas baravikas sasmalcina un taukvielās izsautē kopā ar sīpoliem.

| | | | | |
|--------------------------------|----------------------|------|-----------------|-----|
| 481. Sēņu un rīsu sautējums | <i>Svaigas sēnes</i> | 130 | <i>Sīpoli</i> | 10 |
| | <i>Eļļa</i> | 5—10 | <i>Šķidrums</i> | 100 |
| | <i>Rīsi</i> | 20 | <i>Zaļumi</i> | |

Sēnes (bērslāpes u. c.) sagriež un kopā ar sakapātiem sīpoliem eļļā sacep, pielej šķidrumu (gaļas, dārzenu buljonu, ūdeni), pievieno rīsus un kopā uz mazas liesmas vai cepeškrāsnī sautē. Gatavo ēdienu pārkaisa ar zaļumiem.

| | | | | |
|--|----------------------|-----|------------------|----|
| 482. Sēņu un baltmaizes sacepums | <i>Svaigas sēnes</i> | 200 | <i>Baltmaize</i> | 75 |
| | <i>Taukvielas</i> | 10 | <i>Sīpoli</i> | 20 |
| | <i>Ola</i> | ½ | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Piens</i> | 125 | | |

Notīrītas sveigas sēnes (baravikas, gailenes, bērslāpes u. c.) sasmalcina un kopā ar sakapātiem sīpoliem izsautē. Baltmaizi sagriež mazos gabaliņos un pienā izmērcē. Baltmaizei pievieno sakultu olas dzeltenumu, mazliet atdzesētās sēnes un iecilā saputotu olas baltumu. Masu liek ietaukotā veidnē un cep. Ēdienu pārkaisa ar zaļumiem. Sacepumā var lietot arī makaronus (40 g), ko pārlej ar olas (½ gab.) un piena (100 g) maisījumu.

| | | | | |
|---------------------------------------|----------------------|-----|------------------|-----|
| 483. Sēņu un kartupeļu sacepums | <i>Svaigas sēnes</i> | 200 | <i>Kartupeļi</i> | 200 |
| | <i>Eļļa</i> | 10 | <i>Sīpoli</i> | 20 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 15 | <i>Šķidrums</i> | 100 |
| | <i>Siers</i> | 5 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | | |

Sasmalcinātas sēnes un sīpolus eļļā sacep, tāpat apcep eļļā šķēlītēs sagrieztus zaļus kartupeļus. Ietaukotā veidnē liek kārtām sēnes un kartupeļus un pārlej ar krējuma mērci (izkarsēti milti,

buljons vai ūdens, krējums). Kārtojumu pārkausa ar sarīvētu sieru un izcep; pārkausa ar zaļumiem.

Sacepumu var sagatavot arī ar vāriem kartupeļiem un krējuma mērces vietā pārliet ar olas ($\frac{1}{2}$ gab.) un piena (75 g) maisījumu.

| | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|------|------------------------|-----|
| 484. Kartupeļi ar sēņu pildījumu | <i>Kartupeļi</i> | 300 | <i>Skābi gurķi</i> | 30 |
| | <i>Sālītas sēnes</i> | 50 | <i>Sīpoli</i> | 10 |
| | <i>Eļļa</i> | 5 | <i>Tomātu biezenis</i> | 5 |
| | <i>Skābs</i> | | <i>Šķidrums</i> | 100 |
| | <i>krējums</i> | 5—10 | <i>Lauru lapas,</i> | |
| | <i>Milti</i> | 5 | <i>ķimenes</i> | |

Kartupeļus ar mizu izvāra pusmīkstus kopā ar sīpoliem, lauru lapām un ķimenēm, atdzisušus nomizo, izdobj tiem vidu, saliek sēņu pildījumu un ietaukotā veidnē pārlej ar tomātu mērci un cep.

Miltus mērcei sajauc ar šķidrumu, savāra, pieliek tomātu biezeni un krējumu.

Pildījums: sēnes nomērcē, sasmalcina, pieliek eļļā saceptus sīpolus, sasmalcinātu skābu gurķi un samaisa. Vāri tu kartupeļu vietā var ņemt zaļus kartupeļus. Tos nomizo, izdobj vidu, piepilda, pielej mazliet ūdens vai buljona un sautē vai cep.

| | | | | |
|----------------------------------|----------------------|------|-----------------|-----|
| 485. Tomāti ar sēņu pildījumu | <i>Tomāti</i> | 150 | <i>Rīsi</i> | 10 |
| | <i>(2 gab.)</i> | | <i>Milti</i> | 5 |
| | <i>Sēnes</i> | 100 | <i>Sīpoli</i> | 10 |
| | <i>Eļļa</i> | 5—10 | <i>Šķidrums</i> | 100 |
| | <i>Skābs krējums</i> | 10 | <i>Zaļumi</i> | |
| | <i>Siers</i> | 6 | | |

Sasmalcinātas sēnes un sīpolus eļļā sacep, pielej pusi šķidruma un vēl pasautē. Atdzisušām sēnēm pievieno izvāritus rīsus, krējumu un tās pilda izdabtos tomātos. Tomātiem uzliek vāciņus un ietaukotā veidnē pārkausa ar sarīvētu sieru, pielej atlikušo šķidrumu, izsautē. Sautēšanas šķidrumam pievieno miltus un izkarsē, pieliek krējumu, pārkausa zaļumus.

| | | | | |
|---|----------------------|-----|---------------|---|
| 486. Sēņu, skābu gurķu un skābu kāpostu zaļbarība | <i>Sēnes</i> | 100 | <i>Eļļa</i> | 5 |
| | <i>Skābi gurķi</i> | 30 | <i>Cukurs</i> | 3 |
| | <i>Skābi kāposti</i> | 40 | <i>Zaļumi</i> | |

Svaigas vai sālītas sēnes (pēdējās izmērcē) sasmalcina, pieliek sīkāk sagrieztus gurķus un kāpostus, pārlej ar eļļas un cukura maisījumu, pārkausa zaļumus.

| | | |
|---------------------------|--|-----------------------------------|
| 487. Sēnes ar sīpoliem | Sālītas sēnes 150 Eļļa 5 Sīpoli 20 | Cukurs 3 Zaļumi Citronskābe |
|---------------------------|--|-----------------------------------|

Izmērcētas, sasmalcinātas sēnes sajauc ar sakapātiem sīpoliem, pārlej ar eļļas, citronskābes un cukura maisījumu, pārkaisa ar zaļumiem.

| | | |
|----------------|--|---|
| 488. Sēņu ikri | Zāvētas sēnes 20 (sālītas sēnes 100) Eļļa 10 | Sīpoli 20 Ķiploki, zaļumi, etiķis |
|----------------|--|---|

Izmērcētas sēnes izvāra, atdesē, smalki sagriež vai samaļ. Tām pievieno sakapātus, eļļā saceptus sīpolus un kopā sautē 10—15 min. Gatavam ēdienam pieliek sasmalcinātus zaļus ķiplokus, etiķi un pārkaisa ar zaļumiem.

GARŠAUGI UN GARŠVIELAS

Garšaugus un garšvielas cilvēks lieto uzturā jau kopš senatnes, lai uzlabotu ēdienu garšu, uzturu dažādotu un darītu to cilvēkam tīkamāku. Garšaugi un garšvielas ierosina ēstgribu un gremošanas sulu izdali, veicinot uztura labāku sagremošanu. Bez tam garšaugi un to lapas papildina uzturu ar minerālsālīm, it īpaši ar mikroelementiem, ar vitamīniem (karotīni, dažādi B grupas vitamīni un C vitamīns) un citām cilvēkam derīgām vielām (sk. 42. lpp.).

Asas garšvielas — paprika, melnie un smaržīgie pipari (virces), ingvers, sinepes un mārrutki stipri kairinā gremošanas orgānus, jau sākot ar mutes dobumu, aknas, nieres, žults un urīna izvadceļus. Muskatrieksts, krustnagliņas ir nedaudz maigākas garšvielas, vēl maigākas — lauru lapas, safrāns, anīss, kardamons un vaniļa.

Asas garšvielas nav slimnieku uzturā atļautas, maigākas var nelielos daudzumos lietot dažām diētām, lai ierosinātu ēstgribu, ja tās nav, un veicinātu uzņemtā uztura sagremošanu. Tomēr tās nav atļautas kuņģa un zarnu, aknu un žultsvadu sistēmas, nieru un urīnceļu saslimšanas gadījumos. Šo diētu ēdieniem var lietot maigas garšvielas (lauru lapas, vaniļu, kanēli, ķimenes, anīsu) un maigāku garšaugu lapas (dilles, pētersīļu lapiņas, lociņus), nelielā daudzumā seleriju. Seleriju un pētersīļu saknes, puravus un sīpolus var lietot slimnieku uzturā tikai mazos daudzumos un ar lielu apdomu.

Garšvielas (gruzdumvielas) rodas, arī uzturlīdzekļus (gaļu, kartupeļus, burkānus, garšaugu saknes un sīpolus) apbrūninot uz karstas pannas vai plīts bez taukvielām. Šāda dārzena apbrūni-

našana sevišķi piemērota nieru slimniekiem paredzētajos ēdienos (VII diēta), bet tiem paredzētās garšaugu saknes un sipolus iepriekš izvāra. Arī gaļu cepot uz iesma vai uz restēm, rodas tikamas gruzdumvielas.

Gaļā bez tam vēl ir ekstraktvielas, kas ceptā vai sautētā produktā saglabājas. Ja gaļu sagatavo, tās pāriet buljonā un mērcē. Ekstraktvielas nedrīkst lietot I, V, VI un VII diētai, stingri ierobežotā daudzumā tās atļautas II, IV un X diētai. Pēdējam diētām atļautas mērenā daudzumā gruzdumvielas.

Arī sāls un cukurs ir garšvielas, kas pareizā vietā un pareizā daudzumā uzlabo ēdienu garšu, bet, nepareizi pielietotas, var ēdienu pilnīgi sabojāt.

Visas garšvielas un garšaugi iedarbojas arī uz cilvēka nervu sistēmu, ierosinot nervu procesus, «uzmundrinot» vielu maiņas norises un uzlabojot slimnieka garastāvokli. Tādēļ no garšvielām un garšaugiem slimnieku uzturā nav jāvairās (gluži otrādi), bet tās jālieto tikai tā, lai tas nāktu slimniekam par labu.

Vērtīgi garšaugu nozīmē ir daudzi savvaļas augi — piparmētras, krūzmētras, timiāns, baziliks, bišu (melisa), gurķu mētras, majorāns, kreses, zaķkāposti, vibotnes. Ķīmeņu jaunās lapiņas lieto diļļu vietā, saknes — pētersīļu vietā. Vibotņu lapas un saknes pēc garšas atgādina muskatriekstu, gurķu mētras — svaigus gurķus.

Timiānu lieto nelielā daudzumā svaigā un žāvētā veidā pie gaļas un dārzeņu ēdieniem, mērcēm un salātiem.

Baziliks ir sevišķi piemērots tomātu ēdieniem, bet ļoti mazos daudzumos.

Majorānu lieto pie gaļas, zivju, dārzeņu ēdieniem, pie zupām un salātiem.

Piparmētras der gaļas zupām, kartupeļu un zaļbarības ēdieniem. Dārza kreses pēc garšas atgādina mārrutkus. Tās lieto salātu veidā.

Safrānu izžāvē, saberž piestiņā (vai drēbītē sadauza) smalkā pulverī, tad pārlej ar nelielu daudzumu verdoša piena vai ūdens, atļauj ievilkties un izkāš caur marlīti. Dzeltenu šķidrums pievieno mīklai.

Magoņu sēklas izlieto cepumiem un maizei, bet dažreiz no tām sagatavo masu, ko ieziež mīklā. Verdošā ūdenī noskalotas magoņu sēklas applaucē (t. i., patur apmēram 30 sek. verdošā ūdenī), ūdeni nolej un magones vēlreiz pārlej ar verdošu ūdeni un uzvāra. Ūdeni nokāš caur biezu sietu vai marli. Magonēm pieliek cukuru, medu un izmaļ gaļas mašīnā vai saberž piestiņā vienmērīgā masā.

Kardamona sēkliņas izloba, izkaltē un saberž piestiņā; uz 1 porciju ņem apmēram 1—3 graudiņus.

Citronskābi atšķaida nelielā ūdens daudzumā (1—2 ēdamk.), pēc tam pievieno ēdieniem pēc garšas.

10. VITAMĪNU KONCENTRĀTI UN VITAMĪNU PREPARĀTI

Ne vienmēr cilvēks var ar uzturu vien uzņemt visus viņam nepieciešamos vitamīnus pietiekamā daudzumā, sevišķi slimnieks, kam vitamīni bieži vajadzīgi arī kā ārstnieciski līdzekļi lielās vai pat ļoti lielās devās. Bez tam slimniekam bieži ir pavājināta ēstgriba vai nepatika tieši pret tiem ēdieniem, kuros daudz vitamīnu.

Iztrūkstošos vitamīnus iespējams papildināt divējādi — ar vitamīnu koncentrātiem un sintētiskiem vitamīnu preparātiem. No dabiskiem, vitamīniem bagātiem uzturlīdzekļiem iegūtie koncentrāti ir labāki, jo tajos atrodas arī vitamīnu stabilizatori, kas vitamīnus pasargā no sašķelšanās. Bez tam vitamīnu koncentrātos lielāko tiesu kopā ir vairāki vitamīni, kas organismā darbojas ciešā savstarpējā saistībā un cits cita darbību organismā sekmē.

Zivju eļļā ir A, D un E vitamīns, mežrožu sīrupā — C, P un K vitamīns, kā arī A provitamīni — karotīni.

Arī tad, ja lieto vitamīnu sintētiskos preparātus, arvien vēlams ņemt arī citus, vismaz radnieciskus, lai neradītu vitamīnu vielmaiņā līdzsvara traucējumus. Ja, piemēram, ņem palielinātās devās C vitamīnu, jāņem arī P vitamīns (rutīns). Bez tam attiecīgi vitamīnu koncentrātu vai preparātu daudzumi nav jāieņem vienā reizē, bet jāsadala pa dienu vairākās reizēs ēšanas laikā, jo tā organisms lietderīgāk izmantos kā pašus vitamīnus, tā arī pārējās uztura sastāvdaļas.

A vitamīna koncentrāts ir zivju eļļa, A vitamīna preparāti ir dabūjami eļļas šķīdumā, dražejās un polivitamīnu dražejās kopā ar B₁, B₂ un C vitamīnu. Latvijas klimatiskajos apstākļos ziemas otrā periodā un agrā pavasarī arī veselam cilvēkam ir vajadzīgi A vitamīna preparāti normālas dienas devas apmēros, jo tad uzturlīdzekļos tā saturs ir ievērojami samazinājies. Vēl vairāk tas attiecas uz bērnu. Palielinātā daudzumā, 2 reizes vairāk nekā normāli, A vitamīns vajadzīgs cilvēkiem, kas viegli apsaldējas, bieži slimo ar augšējo elpošanas ceļu iekaisumiem, bronhītu, plaušu karsoni.

Lielākā daudzumā A vitamīns ir vajadzīgs tiem, kas slimo ar gremošanas orgānu slimībām, sevišķi, ja kuņģa sulā ir maz sālskābes vai pastāv zarnu darbības traucējumi ar caureju, tāpat tiem, kas slimo ar hroniskām aknu, žultsceļu, aizkuņģa dziedzera, urīnceļu un dzimumorgānu slimībām. Vairāk A vitamīna vajag arī tad, ja bieži rodas «miežagrauds», iekaisis acis, lobās āda, tā ir raupja un asa.

Zivju eļļa ir dabiskā (1 gramā ir 350 starptautiskās vienības A vitamīna un 30 vienības D vitamīna) un vitamīnizētā (1 gramā 400—500 vienības A vitamīna un 150—250 vienības D vitamīna). Lai organisms saņemtu 1 miligramu jeb 3300 vienību A vitamīna, viņam vajadzīga 1 desertkarote (10 gramu) dabiskās vai 1 tējkarote (5 grami) vitamīnizētās zivju eļļas. Tomēr ar šādu daudzumu vitamīnizētās zivju eļļas cilvēks uzņem arī 750—1250 vienību D vitamīna, kas normālos apstākļos tādus daudzumus viņam nav vajadzīgs, pat nevēlams. Tādēļ vitamīnizētā zivju eļļa jālieto tikai ar ārsta norādījumu.

A vitamīns eļļas šķīdumā ir dažādā koncentrācijā: ar 100 000, 200 000 un 300 000 vienībām 1 mililitrā jeb 40 pilienos. Tātad 1 pilienā ir 2500—5000—7500 vienību. A vitamīna dražējas satur pa 1 miligramam (3300 vienību) A vitamīna. Polivitamīnu dražējās kopā ar B₁, B₂ un C vitamīnu parasti ir pusmiligrama A vitamīna.

B grupas vitamīnu komplekss dabiskā veidā ir parastajā maizes raugā, alus raugā, sausajā medicīniskajā raugā, atrūgtinātā alus raugā un hefefitīnā (raugs + fitīns, fosforskābes preparāts). Nevienā citā dabiskā produktā nav vienlaicīgi kopā tik daudzi B grupas vitamīni. Tātad raugu var izmantot uztura bagātināšanai ar B grupas vitamīniem. Sausais medicīniskais raugs ir pārdošanā tabletēs (pa 1/2 mg), tā deva normālos apstākļos ir 2—3 tabletes dienā. Hefefitīnu ieteic pa 2 tabletēm 2—3 reizes dienā, atrūgtināto alus raugu 1—2 tējkarotes dienā. Pēdējais ir jauns rauga preparāts, pa 50 g 1 kārbīņā. To var arī likt pie dažādiem ēdieniem, līdzīgi, kā tas teikts par maizes raugu (sk. 72. lpp.).

Rauga preparāti ir ieteicami cilvēkiem ar kuņģa un zarnu darbības traucējumiem (I un II diētai) un novājinātiem, mazasinīgiem (XI diētai) cilvēkiem, kā arī cukurslimniekiem.

B₁ vitamīnu var aptiekās dabūt pulveros (izraksta ārsts), dražējās, atsevišķi, kopā ar C vitamīnu vai polivitamīnu veidā — kopā ar A, B₂ un C vitamīnu. Parasti katrā dražejā ir 2 mg B₁ vitamīna, bet polivitamīnos pa 1 mg 1 dražejā. B grupas vitamīnu saturu uzturlīdzekļos sezona daudz neietekmē; tas attiecas arī uz B₁ vitamīnu. Ja uzturs ir pilnvērtīgs, tanī B₁ vitamīna pietiek. Palielinātā daudzumā B₁ vitamīns, t. i., tā preparāti, ir ieteicams cilvēkiem ar nervu sistēmas darbības traucējumiem, gremošanas traucējumiem — vienalga, ar augstu vai ar zemu sāļsskābes izdali. To lieto arī aknu un sirds slimību terapijā. Kā eksperimentālā darbā, tā arī klīniskos novērojumos ir pierādīties, ka lielas B₁ vitamīna devas nav labākas, bet dažkārt pat sliktākas par mērenām.

B₂ vitamīns plašam patēriņam ir ne vien raugā un tā preparātos, bet arī dražējās pa 2 mg un polivitamīnu dražējās — kopā ar A, B₁ un C vitamīnu. Te katrā dražejā ir 1 mg B₂ vitamīna.

Preparātu veidā B₂ vitamīnu ieteicams lietot tad, ja uzturs nepilnvērtīgs un tajā sevišķi trūkst piena produktu, gaļas, zaļo dārzeņu; tāpat tas noderīgs vecākiem cilvēkiem, kuriem ir ausu barošanas traucējumi, kas izpaužas čulās (arī kuņģa), redzes traucējumos, mazasinībā, slimīgās pārmaiņās ādā. Iespējams, ka organisma pietiekamai apgādei ar B₂ vitamīnu ir nozīme aizsardzībā pret ļaundabīgiem audzējiem un noteikti pret agru novecošanu. B₂ vitamīns jāņem kopā ar citiem vitamīniem, kā tas ir, piemēram, polivitamīnos, kur bez tā, kā jau teikts, ir vēl A, B₁ un C vitamīns.

PP vitamīns jeb nikotīnskābe ir dražējās pa 15 mg. Organismā tā var pietrūkt, ja uzturā maz olbaltumu, ja ir gremošanas traucējumi, sevišķi zarnu darbības traucējumi. To lieto arī pret hroniskām aknu slimībām (arvien kopā ar B₂ vitamīnu un C vitamīnu, vislabāk polivitamīnu veidā) un mazasinību. PP vitamīns arvien jāņem mazās devās, jo lielās vienreizējās devās tas var jutīgam cilvēkam radīt nevēlamas ādas reakcijas, karstuma sajūtu, sirdsklauves. Tās nerada cits PP vitamīna preparāts — nikotīnskābes amīds.

Tikai ārstnieciskiem nolūkiem, uzrādot ārsta recepti, aptiekās izsniedz B₆ vitamīnu, B₁₂ vitamīnu un holīnu. Pirmo visvairāk lieto pret veselības traucējumiem grūtniecībā un dažādām nervu kaitēm, B₁₂ — mazasinības, holīnu — aknu slimību ārstēšanā. Daudzi cilvēki iedomājas, ka katra mazasinība ir obligāti jāārstē ar B₁₂ vitamīnu. Tā tas nav, jo lielāko tiesu mazasinības cēlonis ir dzelzs un C vitamīna, arī B₂ un PP vitamīna trūkums organismā. Vislabāk tad palīdz raugs ar dzelzs preparātiem un C vitamīnu.

C vitamīns dabiskā veidā ir mežrožu paaugļišos, to pulverī, tabletēs un sīrupā. Sintētiskais C vitamīns jeb askorbīnskābe ir pulverī, tabletēs, dražējās viens pats, kopā ar B₁ vitamīnu un polivitamīnos. Vienā mililitrā (1 gramā) mežrožu paaugļišu sīrupa ir 5 mg C vitamīna, 1 tējkarotē — ap 25 mg C vitamīna, tātad normālai dienas devai vajag 3 tējkarotes. Vienā gramā mežrožu paaugļišu pulvera ir 30 mg C vitamīna, 1 tabletē 20 mg C vitamīna. Visos mežrožu paaugļišu preparātos ir karotīni, P un K vitamīns. Mežrožu paaugļišu sīrups un šeit minētie preparāti ir aukstā gadalaikā ļoti ieteicami kā dabiskā C vitamīna avots, kas te ir kopā ar karotīniem, no kuriem organismā tiek sintezēts A vitamīns (arī tā ziemā mūsu uzturā ir par maz!) un ar P vitamīnu, kas C vitamīna darbību pastiprina.

Mūsu klimatiskajos apstākļos C vitamīna preparāti ir vajadzīgi, sākot no novembra līdz aprīlim, maijam, kad pavasara zaļumu ir jau pietiekami daudz. Veselam cilvēkam normālos apstākļos dienas deva ir 70—75 mg, bērnam 35—50 mg.

Ēdienus un dzērienus var ar C vitamīnu vitamīnizēt, ārstnieciskās un bērnu iestādēs tas aukstā gadalaikā jādara obligāti. Vislabāk iespējams vitamīnizēt saldus ēdienus. Deva pieaugušiem

cilvēkiem — 100 mg, bērniem, atkarībā no vecuma, 35—50 mg. Aprēķina vajadzīgo C vitamīna daudzumu, to izšķīdina nelielā daļā no pilnīgi sagatavotā un atdzesētā saldā ēdiena (ķiseļi, sulas, mērces) un pievieno pārējam saldajam ēdienam, labi izmaisot. Vitaminizēšanu izdara **tieši** pirms ēdiena pasniegšanas (izdales).

Sintētiskais C vitamīns ir dražējās un tabletēs, lielāko tiesu pa 50 mg. Polivitamīnu dražējās — kopā ar B₁, B₂ un A vitamīnu — C vitamīns ir pa 25 mg.

Devās, kas nedaudz lielākas par normālām, C vitamīns pie mums ziemā vajadzīgs sevišķi bērniem un vecākiem cilvēkiem, kā arī visiem tiem, kam vājas organisma pretošanās spējas, vispār katram slimam cilvēkam — vienai, ar ko viņš slimotu. Sevišķi tas vajadzīgs, pie tam diendienā, vairākās devās (ne uzreiz), cilvēkiem ar paaugstinātu vai pat augstu temperatūru, tiem, kuru organismam piemīt asiņošanas tieksmes. Tāpat tas lietojams pret mazasinību, hroniskām kuņģa, zarnu, aknu, nieru slimībām. Tas vajadzīgs, ja gausi dzīst brūces un kaulu lūzumi, kā arī tiem, kas sirgst ar augstu asinsspiedienu un aterosklerozi. Šīs paaugstinātās devas var būt 2—3 dražejas C vitamīna (pa 50 mg 1 dražējā) dienā. Sistemātiskā lietošanā reti vajag vairāk, jo lielas C vitamīna devas paraksta tikai ārsts smagu veselības traucējumu novēršanai vai to aizkavēšanai.

P vitamīns (rutīns) ir dabiskā veidā mežrožu sīrupā, bez tam tabletēs pa 20 mg, arī tabletēs kopā ar C vitamīnu. Kā jau minēts, P un C vitamīnu darbība organismā cieši savā starpā saistīta, tie cits citu papildina, tādēļ vēlams šos abus vitamīnus lietot kopā, sevišķi cilvēkiem, kam bieži asiņo smaganas, deguns u. c. Rutīnu kopā ar C vitamīnu ieteic lietot arī pret aterosklerozi. Pēc dažu autoru norādījumiem, tam ir nozīme gripas ārstēšanā un profilaksē.

D vitamīns dabiskā veidā ir zivju eļļā. Bez tam tas ir eļļas, spirta šķīdumā un dražējās. Par D vitamīna saturu zivju eļļā šeit jau minēts sakarā ar A vitamīnu. Pēdējā laikā zivju eļļa ir pārdošanā ar kakao un augļu sīrupā — speciāli bērniem. Pieaugušam cilvēkam normālos apstākļos, ja viņš pietiekami uzturas svaigā gaisā un saulē, papildus nav vajadzīgs D vitamīns. D vitamīnu galvenokārt lieto rahīta profilaksē un tā ārstēšanā zīdaiņa, mazbērna un pubertātes vecumā. Vecāki cilvēki drīkst lietot D vitamīnu tikai speciālos ārsta noteiktos gadījumos, jo tas var sekot aterosklerozes attīstību. Šī iemesla dēļ viņiem kā A vitamīna avots neder zivju eļļa, sevišķi vitaminizētā.

Tātad pārdošanā ir gan dažādi vitamīnu koncentrāti, gan arī sintētiski vitamīnu preparāti, kurus katrs slimnieks var brīvi izvēlēties šeit ieteiktajās devās. Lielākas devas — medikamentu veidā lietojamas tikai pēc ārsta norādījuma.

11. SLIMS BĒRNS

Lai vieglāk būtu izprast, kāds uzturs jādod slimam bērnam un kādas ir tā īpatnības salīdzinājumā ar vesela bērna uzturu, vispirms jāzina, kā pareizi jāēdina vesels bērns.

Vispirms apskatīsim zīdaiņa uzturu, iedalot to trijās grupās: ja mātei piena pietiek, ja nepietiek, ja piena nav nemaz. Tālāk pastāstīti par vesela mazbērna pareizu uzturu un pēc tam par slima bērna uzturu. Sakopoti norādījumi par to, kāds uzturs nepieciešams vispār vārgam bērnam, rahītiskam bērnam, bērnam ar gremošanas traucējumiem un kūtru zarnu darbību, ar eksudatīvo diatēzi (kam bieži rodas izsitumi) un slimam bērnam drudzā stāvoklī.

ZIDAIŅA UZTURS

Mātei piena pietiek

Zīdāinim visideālākais uzturs ir mātes piens, kas satur visas viņam nepieciešamās uzturvielas viegli izmantojamā veidā. Bez olbaltumiem, taukiem un oghidrātiem mātes pienā ir arī minerāl-sāļi, vitamīni, fermenti, hormoni, aizsargvielas. Pie tam tas ir gandrīz sterils, jo nesatur nekādus slimību dīgļus. Ar mātes pienu ēdināti bērni slimo daudz retāk, ir veselīgāki nekā mākslīgi ēdināti bērni. Arī vēlāk dzīvē viņi ir spēcīgāki un izturīgāki.

Veselam zīdāinim, ja tas spēcīgi zīž, dod krūti 6 reizes dienā, ar 3,5 stundu pārtraukumiem dienā un 6,5 stundu atpūtu naktī. Zīdīšanas laiki: 6.00, 9.30, 13.00, 16.30, 20.00, 23.30. Ja bērns zīž sliktāk, pirmos 2 dzīvības mēnešus to zīda 7 reizes dienā: 6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 un 24.00. Ar piekto mēnesi var pāriet uz 5 ēdienreizēm dienā un 4 stundu ilgām atstarpēm. Ēdināšanas laiki šādi: 6.00, 10.00, 14.00, 18.00 un 22.00. Šādā veidā bērnu ēdina līdz pirmā dzīvības gada beigām.

Novirzīties no šī ēdināšanas plāna pieļaujams tikai līdz 15 min., ja zīdāinis ir pamodies pirms laika un kļuvis nemierīgs vai arī saldi guļ. Ja viņš 15 min. laikā nav vēl pamodies, to tomēr atmodina un zīda.

Arī mātes piens var būt nepilnvērtīgs, ja māte nav vesela vai lieto nepareizu, nepilnvērtīgu uzturu. Tajā var būt pārāk maz

gan taukvielu un vitamīnu, gan arī olbaltumu. Protams, tas ietekmē bērna attīstību un veselību. Ja bērns slikti pieņemas svarā, ir lietderīgi mātei pienu pārbaudīt un vajadzības gadījumā savu uzturu pārkārtot.

Piens satur visus cilvēkam vajadzīgos vitamīnus, tomēr ne vienmēr visus tādā daudzumā, kā tas būtu vajadzīgs zīdaiņa attīstībai. Tas attiecas kā uz govs, tā arī uz sievietes pienu. Tādēļ mātes piens viens pats nevar zīdaiņim pievadīt visus viņam vajadzīgos vitamīnus vajadzīgā daudzumā.

Vispirms tas attiecas uz rahītu, ar ko vēl joprojām slimo daudzi bērni. Tādēļ jau 6 nedēļas vecam zīdaiņim jāsāk dot zivju eļļu, kas ir kā D vitamīna, tā arī A vitamīna koncentrāts. D vitamīns ir specifisks līdzeklis aizsardzībā pret rahītu, bet A vitamīnam ļoti liela nozīme zīdaiņa augšanas un attīstības procesos. Pirmajās dienās zivju eļļu dod pa 1—3 pilieniem karotītē kopā ar noslauktu mātes pienu. Turpmāk šo pašu devu dod 2 reizes dienā, katru dienu to par dažiem pilieniem palielinot. Pēc 10—12 dienām var jau dot pustējkaroti, vēl pēc 10—12 dienām pilnu tējkaroti. Šādu devu (2 tējkarotes zivju eļļas dienā) dod veselam bērnam līdz pirmā dzīvības gada beigām.

Lai zīdaiņa uzturu papildinātu ar citiem vitamīniem un minerāl-sālīm, pēc 2 mēnešu vecuma jādod arī augļu, ogu, dārzeņu sulas. Arī tām ir nozīme zīdaiņa aizsardzībā pret rahītu. Sulas, tāpat kā jebkuru jaunu piebarojumu, sākumā dod mazās devās, lai bērna organisms pie tām pierastu. Vispirms dod dažus pilienus, pēc tam 2 tējkarotes dienā un pakāpeniski 4—5 mēnešu vecumā deva sasniedz līdz 100 ml dienā; to sadala vairākām ēdienreizēm.

Zīdaiņim jādod dažādas sulas: tomātu, burkānu, svaigu kāpostu, apelsīnu, citronu, dzērveņu, jāņogu, aveņu, zemeņu, upeņu, vīnogu sula, jo katrai sulai ir cits vitamīnu un minerāl-sāļu saturs. Tikai nevajag jaukt kopā vairākas sulas, jo tajās var būt tādi augu fermenti, kas, savstarpēji iedarbojoties, iznīcina vitamīnus. Augļu un ogu, arī tā saucamo saldo augļu sulas ir diezgan skābas, tādēļ tās saldina ar cukura sirupu atkarībā no augļu, ogu skābuma. Citrona, dzērveņu, jāņogu sulai cukura sirupu (sk. 232. lpp.) ņem apmēram sulas tilpuma ceturto daļu; zemeņu, apelsīnu, mandarīnu sulai — mazāk. Ļoti skābas sulas nedaudz jāatšķaida ar atdzesētu vārītu ūdeni.

Dažas augļu s, kam ļoti maiga šķiedrviela (ābolus, banānus), var zīdaiņim dot biezeņa veidā, jau sākot ar 2 mēnešu vecumu. Ābolus nomazgā, applaucē ar verdoša ūdens strūklu, tad nomizo un ar karotīti sakasa biezeni. Biezeņa veidā dod arī banānus. Tāpat kā sulas, biezeņus sākumā dod mazās devās, $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{6}$ tējkarotes pirms zīdīšanas, daudzumu pakāpeniski palielinot līdz 50—60 g (4 ēdamkarotes) 4—5 mēnešu vecam zīdaiņim.

Ar 4,5—5 mēnešu vecumu zīdains jāsāk piebarot, jo viņam vajag vairāk uzturvielu un ar mātes pienu vairs nepietiek. Pirmais piebarojums ir pusšķidra — 5% mannas putriņa. Pirmajās dienās putriņu gatavo ar ūdeni uz pusēm atšķaidītā pienā. Jau pēc 5—7 dienām jāpāriet uz pilnpienā sagatavotu 5% mannas putriņu, pielejot ūdeni tik daudz, cik šķidrums iztvaiko putriņas vārīšanās laikā (10—15 ml uz 100 g putriņas).

5% mannas putriņa atšķaidītā pienā. Manna 5 g, nevārīts pilnpiens 50 ml, cukura sīrups 5 ml, sāls šķīdums 15 ml, ūdens — 60 ml.

Pastāvīgi maisot, mannu iesijā verdošā, pasālītā ūdenī. Maisot vāra 15 min. Tad pielej pienu, izmaisa, uzvāra (lieki nekarsēt!), pielej cukura sīrupu. Uz 100 g putriņas var pielikt 3 g sviesta.

Ja mannas putriņu gatavo pilnpienā, putriņas vārīšanai ņem tikai pusi piena (100 gramiem putriņas — 50 ml), pielej iztvaikošanai nepieciešamo ūdeni, bet atlikušos 50 ml piena pielej pašās beigās; pēc tam putriņu īsi uzvāra (ne vairāk!).

Zīdaiņa ēdieniem cukuru pievieno cukura sīrupa, bet sāli — sāls šķīduma veidā.

Cukura sīrups (100%). Cukurs 100 g, ūdens 40 ml. Cukuru katliņā aplej ar vajadzīgo ūdens daudzumu, izmaisa un vāra, līdz cukurs pilnīgi izkusis; šķīdinājumu izkāš caur divkārti saliktu marli. (Labi izmazgātu marli, vēl mitru, ar karstu gludekli rūpīgi izgludina. Tādā veidā arvien jāapstrādā marle, kuru lieto zīdaiņa ēdiena sagatavošanā.) Iegūto cukura sīrupu ar mērglāzi izmēra. Jābūt tik daudz mililitriem sīrupa, cik gramu cukura paņemts. Ja sīrupa ir mazāk, iztrūkstošo papildina ar vārītu, karstu ūdeni. Tātad 1 ml šāda cukura sīrupa satur 1 g cukura. Cukura sīrups jāgatavo katru dienu svaigs.

Sāls šķīdumam ņem 25 g sāls un 90 ml ūdens. Sāli aplej ar ūdeni un vāra, līdz tā pilnīgi izšķīst; izfiltrē caur divkārtu marli ar sterilas higroskopiskās vates starpslāni. Šķīduma tilpumu papildina ar vārītu ūdeni līdz 100 ml; 1 ml te ir 0,25 g sāls (25%).

Piebarošanu sāk ar 2 tējkarotēm mannas putriņas 1 reizi dienā, pirms zīdīšanas. Katru dienu devu palielina par 2 tējkarotēm. Kad sasniedz 150 g, tad attiecīgā ēdināšanas reizē zīdainim vairs krūti nedod. Pēc 1 mēneša, t. i., 5,5—6 mēnešu vecumā 5% mannas putriņu zīdāinim apmaina pret 10% mannas biezputru.

10% mannas biezputra pilnpienā. Manna 10 g, sviests 3 g, nevārīts piens 100 ml, cukura sīrups 5 ml, sāls šķīdums 15 ml, ūdens 15 ml.

Mannas biezputru gatavo tāpat kā 5% putriņu pilnpienā. Mannu arvien maina ar citiem putrainiem, kas veikalos dabājami speciālu bērnu miltu veidā. Ieteicami ir griķu milti vai arī auzu, risu un griķu miltu maisījums. Šādas putas ir viegli un ērti sagatavojamas: pietiek jau ar 3 min. vārīšanu. Citādi tās gatavo

līdzīgi 10% mannas biežputrai, jāsamazina vienīgi šķidrums iz-
tvaikošanai vajadzīgais ūdens daudzums.

Lai putras papildinātu ar minerālsālim un vitamīniem, pievieno dažādus biezeņus: burkānu, zaļo vasaras zirnišu, ķirbju, ziedu kāpostu, ābolu, banānu, bumbieru u. c. biezeņus, pa 40 g 1 porcijai, labi ar putriņu izmaisot. Biezeni pieliek jau gatavai putrai un kopā ātri uzkarsē.

Biezeņa sagatavošana. Ņem 100 g attiecīgā produkta, ko zem ūdens strūkļas ļoti rūpīgi nomazgā, notīra, siki sasmalcina un izsautē slēgtā katliņā mazā ūdens daudzumā, izberž caur astru vai nerūsējoša tērauda sietiņu. Biezeņa pagatavošanai izmanto to ūdeni, kurā dārzeni vai augļi vārīti.

Ja svaigu dārzeņu vai augļu nav, ņem konservētus augļus un dāržeņus. Veikalos ir dabūjami jau gatavi, bērnu uzturam domāti dārzeņu biezeņi. Tie vairs nav speciāli jākarsē, bet tikai pirms pievienošanas putriņai jāuzsilda.

Reizē ar putrām 5—6 mēnešu vecam zīdainim sāk dot otru piebarojumu — ķiseli. Arī pie ķiseļa zīdaini pieradina pamazām, dodot to reizē ar biežputru; pakāpeniski devu palielina līdz 50 g dienā, kopā ar 150 g 10% mannas biežputras.

Svaigu ogu ķiselis. Dzērvenes (vai citas ogas) 15 g, kartupeļu milti 4 g, cukura sīrups 20 ml, ūdens 90 ml.

Ogas sietā rūpīgi nomazgā zem ūdens strūkļas, noskalo ar verdošu ūdeni, saspaida ar koka karoti vai glāzes dibenu un izspiež sulu. Ogu miziņas, sēkliņas utt. katliņā pārlej ar nomērīto ūdens daudzumu, uzvāra un izkāš caur marli. Daļu novārijuma atdzesē un tanī iemaisa kartupeļu miltus. Pārējai novārijuma daļai pie-
liek cukura sīrupu, to uzvāra un, nepārtraukti maisot, pievieno kartupeļu miltus. Gatavam ķiselim pielej izspiesto nevārīto sulu un labi izmaisa.

Ķiseli var gatavot arī no žāvētiem augļiem.

Žāvētu augļu ķiselis. Žāvēti augļi 15 g, kartupeļu milti 4 g, cukura sīrups 15 ml, ūdens 95 ml.

Augļus nomazgā, aplej ar aukstu ūdeni un dažas stundas pamērcē, tanī pašā ūdenī izvāra, nokāš, augļus izberž caur sietu. Daļu nokāstā ūdens izlieto kartupeļu miltu iejaukšanai, pārējam pievieno cukura sīrupu, uzvāra, pieliek kartupeļu miltus. Gatavā ķiseli iemaisa 20 mg askorbīnskābes.

Pakāpeniski zīdainim jādod arvien daudzveidīgāks uzturs. Dārzeņu biezeni kā patstāvīgu ēdienu (150 g) sāk dot 6—6,5 mēnešu vecumā, ar to pamazām aizvietojošot otru zīdīšanas reizi. Tādejādi 6,5 mēnešus vecs zīdāinis saņem 3 reizes dienā mātes pienu, 1 ēdienreizē dažādas putras ar ķiseli un 1 ēdienreizē dārzeņu biezeni.

Kartupeļu biezenis. Kartupeļi 90 g, sviests 5 g, piens 25 ml, sāls šķīdums 2 ml.

Kartupeļus rūpīgi nomazgā, liek vārīties verdošā ūdenī (sk. 69. lpp. par kartupeļu sagatavošanu), ar koka karoti saspaida, izberž caur sietu, pieliek sāls šķīdumu, vārītu, karstu pienu, sviestu; labi samaisa.

Līdzīgi sagatavo citu dārzeņu biezeņus; labi ir jauktu dārzeņu biezeņi. Var arī izmantot konservētos dārzeņu biezeņus (pirms lietošanas tos ūdens peldē uzsilda).

Dārzeņu biezeni pamazām papildina ar biezpienu, sākot ar 20 g.

Biezpiena gatavošana. Pienam pievieno kalcija laktātu (4 g uz 1 l piena), pienu lēnām uzkarsē. Tikko tas uzvārījies, to atdzesē, notecina, izberž caur sietu. No 1 l piena iegūst ap 200 g biezpiena. Pienskābā kalcija vietā var ņemt 20% kalcija hlorīda šķīdumu (10 ml uz 1 litru piena).

Ar 6,5 mēnešu vecumu zīdāinim var jau dot caurberztu putrainu (auzu, griķu, miežu) biezputru.

20% auzu pārslu biezputra. Auzu pārslas 20 g, sviests 3 g, nevārīts pilnpiens 50 ml, cukura sīrups 5 ml, ūdens 150 ml.

Auzu pārslas ieber verdošā ūdenī un uz nelielas liesmas vāra 45—60 min., tad tās karstas izberž caur sietu, pieliek sāls šķīdumu, cukura sīrupu, pielej pienu un līdz 100 ml tilpumam vārītu ūdeni; uzvāra, pieliek sviestu.

Zīdāinim 7 mēnešu vecumā sāk dot gaļas buljonu un sakņu zupu ar gaļas buljonu, 8—9 mēnešu vecumā — maltu gaļu, aknas (liellopu, teļa, vistas; sk. 63. lpp.), svaigas zivis.

Sākot ar 9 mēnešu vecumu, zīdāinim krūti dod vairs tikai 2 reizes dienā, rītos un vakaros, bet trešo zīdīšanas reizi aizvieto ar 200 g kefīra un 1—2 cepumiem.

10—11 mēnešu vecu zīdāini atšķir no krūts pilnīgi, mātes pienu aizvietojoš rītos un vakaros ar 200 ml uzvārīta piena vai kefīra.

Buljons. Liesa liellopu gaļa 25 g, burkāni 5 g, pētersīļi 3 g, sīpoli 2 g, sāls šķīdums 2 ml, ūdens 150 ml.

Gaļai izgriež cīpslas un taukus, sagriež to mazos gabaliņos, kaulu saskalda, pārlej ar aukstu ūdeni, vāra uz nelielas uguns 1 stundu. Pēc tam pieliek pētersīļus un sīpolu un vāra vēl 1 stundu. Buljonu izkāš caur sietu, pievieno sāls šķīdumu, vēlreiz uzvāra.

Dārzeņu biezeņa zupa. Kartupeļi 20 g, svaigi kāposti un burkāni pa 10 g, zaļie zirnīši 4 g, pētersīļi un sīpoli pa 5 g, rīsi 3 g, sviests 2 g, sāls šķīdums 2 ml, ūdens vai gaļas buljons 60 ml. 10 ml 10% krējuma un $\frac{1}{8}$ olas dzeltenuma.

Dārzeņus vāra parastā kārtā (sk. 69. lpp.). Rīsus izvāra nelielā buljona daudzumā, pieliek dārzeņiem un kopā izberž caur sietu, atšķaida ar buljonu līdz vajadzīgam daudzumam, pieliek sāls šķīdumu, uzvāra. Olas dzeltenumu sajauc ar krējumu un pieliek gatavai zupai.

Olas dzeltenumu sāk dot 7 mēnešu vecumā, 3—4 reizes nedēļā. Vienu ceturtdaļu vai pusi no olas dzeltenuma pievieno pie ēdieniem vai cieti novārītu un saberztu sajauc ar pienu. (Pakāpeniski pieradināt!)

Arī gaļa (liellopu, teļa, vistas, truša) jādod tikai 3—4 reizes nedēļā, izvārīta un samalta (sk. maltās gaļas sagatavošanu 63. lpp.). Pa 30—50 g dienā to pievieno ēdienam. Gaļu frikadeļu un tvaikotu kotlešu veidā sāk dot ar 11. mēnesi, kad zīdāini sāk pieradināt pie cietākas barības.

Mātei trūkst piena

Zīdāinim 2 mēnešu vecumā jāsaņem 800 ml piena dienā ($800 : 6 = 130-140$ ml vienā reizē). Ar katru nākošo mēnesi piena daudzumu palielina par 50 ml. Ja zīdāinis jaunāks par 2 mēnešiem, tad nepieciešamo piena daudzumu aprēķina šādi: no 800 ml piena atskaita 50 ml uz katru nedēļu, kas trūkst līdz 2 mēnešu vecumam. Pēc šī aprēķina 5 nedēļas vecam zīdāinim jāsaņem 650 ml, 4 mēnešus vecam — 900 ml piena dienā. Cik zīdāinis dabūjis mātes piena, nosaka, to pirms un pēc zīdīšanas nosverot.

Patlaban vislabākais mātes piena aizstājējs ir jonizētais piens. Tas ir speciāli apstrādāts govju piens ar mātes pienam tuvu ķīmisko sastāvu. Iztrūkstošo mātes pienu dod zīdāinim ikreiz pēc zīdīšanas, ar tējkarotīti, nevis ar pupiņu, lai zīdāinis nepārstātu zīst. Ieteic zīdāini pie jonizētā piena pamazām pieradināt, sākumā dodot 20—30 ml vienā reizē. Ja māte iet darbā, ar šo piebarojumu pilnīgi aizstāj 1—2 zīdīšanas reizes.

Ja jonizētā piena nav, jādod piena maisījumi, kuros piens atšķaidīts dažādās attiecībās ar putraimu novārījumu — visbiežāk ar risu vai auzu pārslu. Gatavojot maisījumus, vajadzīga vislielākā tīrība. Lai nemazinātu piena vērtību, tas jāvāra tikai vienu reizi.

Pilsētās šos maisījumus mātes var saņemt jau gatavus piena virtuvēs vai arī gatavot mājās. Atkarībā no piena atšķaidījuma izšķir 1. jeb A, 2. jeb B un 3. jeb V maisījumu.

1. maisījums satur $\frac{1}{3}$ govju piena un $\frac{2}{3}$ putraimu novārījuma, un to gandrīz vairs nelieto vai lieto tikai ļoti īsu laiciņu.

2. maisījums satur pienu un putraimu novārījumu uz pusēm. Arī to lieto tikai 3—5 dienas kā pāreju uz 3. maisījumu. Pēdējais satur $\frac{2}{3}$ piena un $\frac{1}{3}$ putraimu novārījuma, 1,5 mēnešus vecam zīdāinim ar šo 3. maisījumu var tieši uzreiz sākt līdzbarojumu. Pēc pāris nedēļām maisījumam pieliek 10% saldu krējumu (10 g uz 100 g maisījuma). Sāk ar 5 g dienā, pakāpeniski devu palielina.

3,5—4 mēnešu vecumā jāpāriet uz pilnpienu, kam pievienots 5% cukura, bet to dod ne vairāk kā 150 ml 2 reizes dienā, 5—6 mēnešu vecumā — 180 ml 2 reizes dienā.

Kā putraini jāsagatavo vārīšanai, sk. 67. lpp. Pirms vārīšanas tos 1—2 stundas uzbriedina un tajā pašā ūdenī lēnām izvāra. Rīsi, auzu pārslas jāvāra 45—60 min., citi putraini 1,5—2 stundas. Pēc vārīšanas — izkāš. Koncentrētajam novārījumam putrainus vēl izberž 2 reizes caur sietu. Sāls šķīdumu pieliek pašās beigās (12 ml uz 1 l).

Ik dienas jāgatavo svaigs novārījums, tas jāuzglabā vēsā vietā! 3. maisījums ar (10%) rīsiem. Rīsu novārījums (rīsi 10 g, ūdens 160 ml, sāls šķīdums 1,2 ml) 33 ml, nevārīts pilnpiens 67 ml; cukura sīrups 5 ml.

Maisījumu iepilda pudelītēs un sterilizē. Sterilizēšanai izmanto katlu ar plakanu dubultu dibenu. Var arī katlā ar parastu dibenu ievietot kādu koka paliktni, uz kura saliek ar sterīlu vati aizbāztas pudelītes, un pārlej ar ūdeni tā, lai tas pārsniegtu šķidruma līmeni pudelītēs. Sterilizācijas laiks — 10 min., skaitot no tā brīža, kad ūdens sācis vārīties. Pudelītēm, kurās pilda maisījumu, jābūt rūpīgi izmazgātām un izkarsētām cepeškrāsnī 30 min. virs 100° C temperatūrā.

Sagatavotais maisījums jāuzglabā aukstā, tumšā vietā (gaismā sašķeļas vitamīni).

Jonizētais piens nav jāsterilizē, tikai jāuzsilda ūdens peldē.

Salda piena vietā maisījumam labāk izmantot kefīru (1 dienu vecu). 2. kefīra maisījumu ar 5% cukura var dot zīdaiņim no 2—3 nedēļu vecuma. 4 nedēļu vecumā pāriet uz 3. kefīra maisījumu un 3,5 mēnešu vecumā — uz neatšķaidītu kefīru ar 5—10% cukura. Maisījumus ar kefīru gatavo tāpat kā ar saldu pienu, tikai pēc samaisīšanas tos nesterilizē un uzglabā aukstumā. Vēl labāk, ja to sagatavo ikreiz tieši pirms barošanas.

Mātei piena nav

Līdz pašam pēdējam laikam uzskatīja, ka zīdaiņu «mākslīgai» ēdināšanai labākais ir 2. un 3. piena vai kefīra maisījums ar 5% cukura un 10% salda krējuma piedevu, turpretim tagad labākais mātes piena aizstājējs ir jonizētais piens. Jau no 2 nedēļu vecuma to var dot neatšķaidītā veidā. Ja mātei piena nav, zīdaiņim pirmajās dzīvības nedēļās jādod mātes — donores piens un pēc tam pāriet uz jonizēto pienu. Parasti gan sākumā mātei pašai piens ir, visbiežāk tas sāk aptrūkt 3.—4. nedēļā pēc dzemdībām.

Zīdaiņim, kas nesaņem mātes pienu pietiekamā daudzumā, vitamīnu vajag vairāk. Augļu, ogu sulas ir jāpapildina ar C vitamīnu (5—10 mg utt. līdz 50 mg dienā), bez tam dod ar tējkaroti 10—20 g rauga masas dienā.

Rauga masa bērnam. 50 g rauga sasmalcina, samaisa ar 50 ml ūdens, vāra 15 min. ūdens peldē, tad pievieno 50 ml cukura sīrupa, vēlreiz uzvāra.

Rauga masas devu pakāpeniski palielina līdz 2 tējkarotēm 2 reizes dienā. Zivju eļļu dod 1 mēneša vecumā, tāpat pakāpeniski

un tādās pašās devās kā zīdainim, kas saņem mātes pienu. Sāberztu ābolu sāk pamazām dot 6 nedēļu vecumā, augļu un ogu sulas 7—8 nedēļu vecumā. Sulas un rauga masa jādod pirms ēšanas, zivju eļļa pēc ēšanas.

BĒRNA UZTURS PĒC VIENA GADA VECUMA

Gadu vecam bērnam ir jau 8—10 zobi, un pamazām tas jāsāk radināt pie cietākas barības, pārejot uz 4 ēdienreizēm dienā, bet noteiktās stundās (ar 3—4 stundu atstarpēm), pie kurām diendienā arī precīzi jāturas.

Līdz 1,5 gadu vecumam vēl dod tvaikotu kotleti, pēc tam sāk dot ceptu un 3 gadu vecumā — gaļu (jebkuru liesu gaļu) gabaliņos, vārītu un sautētu. Ir atļauti arī dzīvnieku iekšējie orgāni, bērnam piemēroti sagatavoti. Bez tam jādod arī svaigas zivis.

Vislabākās taukvielas mazbērnam ir piena tauki, ko uzņem ar pilnpienu, krējumu, sviestu. Bērns jārādina arī pie augu eļļām, sākot jau ar otro dzīvības gadu.

Olas baltumu var sākt dot no 1,5 gadu vecuma, bet līdz 5—6 gadu vecumam nedod vairāk par pusi olas dienā. Konservī, desas, žāvēta un sālīta gaļa nav bērnu uzturs. Sieru var dot nelielā daudzumā, sākumā sarīvētu. Tāpat mazā daudzumā atļauti pākšaugi. Tā kā bērnam tos grūti sagremot, tie jādod biezeņa veidā.

Jau vienu gadu vecs bērns jāsāk radināt pie rupjāka izmaluma miltu maizes, vispirms rupju kviešu un pēc tam rudzu maizes, sākumā pavisam mazos daudzumos.

Kūkas un trekni cepumi nav bērnam jādod, arī istā tēja un kafija, tāpat šokolāde, šokolādes konfektes, zināmā mērā arī kakao (ierobežoti). Konfekšu vietā daudz vērtīgāki bērnam ir svaigi augļi un ogas, kas jādod ik dienas, visādā veidā, arī kā sulas. Ik dienas bērnam jādod arī dažādi dārzeņi un kartupeļi, vārīti, sautēti (bet ne taukvielās sacepti); biezenis nav vairs vajadzīgs. Vajadzīga arī rūpīgi sasmalcināta zaļbarība, iesākot ar maigiem dārzeņiem (salātu lapiņas, tomāti, jauni gurķīši).

Uzturvielu normas bērnam

| Vecums (gados) | Devas uz 1 kg svara (gramos) | | | |
|-------------------|------------------------------|---------|------------|-----------|
| | olbaltumi | tauki | ogļhidrāti | kalorijas |
| 1—3 | 3,5—4,0 | 4,0—4,5 | 12,0—15,0 | 110—85 |
| 4—7 | 3,0—3,5 | 3,0—3,5 | 10,0—12,0 | 100—90 |
| 8—14 | 2,5—3,0 | 2,5—3,0 | 10,0—12,0 | 85—75 |

Fizioloģiskās vitamīnu normas bērnam (vienai dienai)

| Vecums (gados) | Vitamīni | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|----------------|----------------|----|----------------|----|----------|
| | A | B ₁ | B ₂ | PP | B ₆ | C | D |
| | miligrami un vienības | miligrami | | | | | vienības |
| 1—3 | 1 (3300) | 1 | 1,5 | 10 | 1 | 40 | 500 |
| 4—6 | 1 (3300) | 1,5 | 2,5 | 10 | 1,5 | 50 | 500 |
| 7—12 | 1,5 (5000) | 1,5 | 3 | 15 | 1,5 | 60 | 500 |
| 13—15 | 1,5 (5000) | 2 | 3 | 20 | 2 | 70 | 500 |

Bērnam vēlams visu A vitamīna devu segt ar pašu A vitamīnu, nevis tā provitamīnu — karotīnu.

Bērna uztura apjoma vai svara normas (gramos vai mililitros)

| Vecums gados | Uztura daudzums diennaktī | Uztura daudzums vienā ēdienreizē |
|--------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 1 —1,5 | 1100—1200 | 200—300 |
| 1,5—3 | 1300—1400 | 300—350 |
| 3 —5 | 1400—1500 | 350—400 |
| 5 —7 | 1600—1700 | 400—450 |

SLIMA BĒRNA UZTURS

Gremošanas traucējumi

Zīdainim un mazbērnā bieži rodas gremošanas traucējumi dispepsiju veidā. Galvenā dispepsijas izpausme ir caurejas. Galvenais diētas princips dispepsijas ārstēšanā — saudzēšana uztura daudzuma un sagremošanas ziņā.

Dispepsijas akūtā fāzē sāk ar «tējas» diētu, 6—24 stundas, atkarībā no saslimšanas smaguma un bērna vispārējā stāvokļa. Mājas apstākļos to nedrīkst turpināt ilgāk par 6 stundām. Turpmāko ārstēšanu nosaka ārsts. «Tējas» diēta sastāv tikai no tējas tādā daudzumā, kāds būtu bijis uztura daudzums šajā periodā. Šķidrumu (vāju tēju ar 5% cukura) dod attiecīgās ēdienreizēs vai arī pa tējkarotei ik pēc 10—15 min., ja bērns neguļ. Var dot arī mežrožu paaugļišu tēju bez piena (sk. 215. lpp.) vai novārījumu ar 5% cukura.

Ar krūti barotam zīdainim uzturu dispepsijas gadījumā vienīgi ierobežo, sākumā izlaižot 1—2 zīdīšanas reizes. Tajā vietā dod

attiecīgo šķidrumu daudzumu. Nākamās ēdināšanas reizēs samazina zīdīšanas ilgumu līdz 5 min., bet vajadzīgo šķidrumu turpina dot. Pie normālā zīdīšanas ilguma (15 min.) atgriežas 3—6 dienu laikā atkarībā no slimības gaitas.

Ja arī pēc 6 dienām caureja vēl pieturas, daļu mātes piena katrā ēdināšanas reizē aizvieto ar olbaltumu maisījumu, piemēram, rīsu un biežpiena maisījumu.

Rīsu un biežpiena maisījums. Ar kalciju sagatavoto biežpienu (10 g) izberž 2 reizes caur novārītu sietiņu, pievieno, pastāvīgi maisot, pastēzētu atdzesētu, 10% koncentrētu rīsu novārījumu (80 ml) un cukura sīrupu (10 ml), labi samaisa, salej sterilās pudelītēs un uzglabā aukstumā.

So maisījuma variantu izmanto tikai pāris dienu, tad pāriet uz 2. maisījuma variantu ar lielāku biežpiena daudzumu (30 g) un nedaudz mazāku (60 ml) rīsu novārījuma daudzumu. Maisījumu dod pa 15—40 ml ar karotīti pirms zīdīšanas.

Ja ar dispepsiju saslimst vecāks zīdāinis, diēta ir tāda pati, atņem piebarojumu un dod tikai krūti. Piebarojumu atjauno pakāpeniski.

Mākslīgi barotam (protams, arī dabiski barotam) zīdāinim dispepsija ir smaga slimība, un tā visādā ziņā jāārstē ārstam. Ja bērns pirms saslimšanas saņēmis pilnpienu, pēc tējas diētas sāk ar 3. maisījumu, ja pirms slimības dots 3. maisījums, pēc tējas diētas dod 2. maisījumu. Bez tam maisījumus skābina vai piena vietā ņem kefīru (atvieglo sagremošanu).

Saldā piena maisījumus var paskābināt ar sālsskābi, pienskābi vai citronskābi: to pa pilienam piepilina pie atdzesēta maisījuma, rūpīgi maisot (uz 100 ml piena, ne maisījuma, 4 ml 10% pienskābes vai 10% citronskābes, vai 8 pilieni atšķaidītās sālsskābes). Skābi var pievienot arī pilnpienam.

Ja zīdāinim ir jau 6 mēneši, pēc tējas diētas tam sāk dot caurberztu ūdenī vārītu rīsu biežputru, bet citu piebarojumu atsāk dot tādā pašā kārtībā, kā tas darīts, piebarošanu uzsākot. Dispepsijas laikā pārtrauc dot augļu un ogu sulas, rauga masu, zivju eļļu, bet tos jāatsāk dot drīz, pakāpeniski palielinot daudzumus.

Ja bērns pirms saslimšanas saņēmis mātes pienu un maisījumu, pēc tējas diētas to baro tikai ar mātes pienu, ar katru dienu palielinot zīdīšanas ilgumu. Ja mātes piena nepietiek, iztrūkstošo papildina ar vieglāk sagremojamiem maisījumiem.

Bērnam, kas vecāks par vienu gadu, pēc tējas diētas dod gremošanas orgānu saudzēšanas diētu — caurberztus ēdienus biezeņu veidā. Nevārītā veidā dod tikai augļu un dārzeņu sulas un augļu biezeņus, pienu — atšķaidītu, ēdienos un raudzētu piena produktu veidā (sk. 23. lpp., attiecībā uz pieaugušu cilvēku).

Vēdera aizcietējumi

Zīdāinim, kam kūtra zarnu darbība (vēders ik dienas neiziet), uzturā palielina ogļhidrātu daudzumus. Var dot 2—3 reizes dienā

pirms zīdīšanas pāris tējkaršu 25—30% cukura sīrupa vai palielināt par 2 reizēm ogu, augļu sulas daudzumu; var mēnesi agrāk sākt piebarojumus. Maisījumus gatavo ar auzu pārslu koncentrēto novārījumu un palielina cukura piedevu.

Vecākiem bērniem, kam kūtra zarnu darbība, maksimāli samazina svaiga piena daudzumu, lielāko tiesu dod kefīru, sevišķi neēdušam bērnam; to pārkaisa ar cukuru. Uzturā dod daudz dārzeņu, tāpat ogas, augļus, samazina baltmaizes, gaļas, olu daudzumu uzturā. Sīkāk sk. III diētas formai ieteiktos ēdienus.

Rahītisks bērns

Rahīta profilakse jāsāk no pirmajām bērna dzīves dienām. Rahīta izcelšanos sekmē nepilnvērtīgs uzturs, kurā ir par maz vitamīnu, sevišķi D vitamīna, nepareizas to attiecības, par maz kalcija un fosfora, pie tam nepareizā savstarpējā attiecībā, par maz pilnvērtīgu olbaltumu, neapšaubāmi arī svaiga gaisa, saules trūkums un nehigiēniski dzīves apstākļi.

Ar rahītu biežāk slimo mākslīgi ēdināti bērni, ar miltu ēdieniem pārbaroti bērni un tādi, kuru mātes grūtniecības laikā maz bijušas saulē, maz lietojušas D vitamīnu saturošus uzturlīdzekļus un kurām vispār bijis nepilnvērtīgs uzturs.

Sādos apstākļos mākslīgi ēdinātiem bērniem, kuru ģimenē jau bijuši rahīta gadījumi, rahīta profilaksei jāveltī ļoti liela uzmanība. Zivju eļļu sāk dot no 4 nedēļu vecuma, devu pakāpeniski palielinot līdz 2 tējkarotēm zivju eļļas dienā. Ja māte baro bērnu ar krūti, tad zīdīšanas laikā tai regulāri diendienā jāuzņem D vitamīns 500 vienības dienā (pēc 1960. gadā PSRS pieņemtām vitamīnu normām). Jāsargās D vitamīnu pārdozēt, jo tas kaitē mātei. D vitamīnu nedrīkst dot pārāk daudz arī bērnam, — ja to pārdozē, rodas rahītam līdzīgas parādības un citi smagi bērna attīstības traucējumi. Vispār D vitamīna devas jānosaka ārstam, kam arī jākontrolē tā lietošana.

Rahītisks bērns jāsāk piebarot jau 4 mēnešu vecumā, pie tam mannas putriņu vāra dārzeņu buljonā, nevis pienā (sk. 102. lpp. par dārzeņu buljona pagatavošanu vispār un par dārzeņu biezeņa sagatavošanu zīdāinim).

No 5 mēnešu vecuma sāk dot dārzeņu biezeni. Miltu ēdieni jāierobežo un to vietā jādod vairāk dārzeņu, ogu, augļu ēdieni. Obligāti ik dienas uzturā jābūt svaigām sulām. Agrāk nekā veselam bērnam jādod gaļas buljons, caurberztašas aknas (no 6 mēnešiem), malta gaļa pie dārzeņu biežiem (no 7 mēnešu vecuma). Olas dzeltenums no 4 mēnešu vecuma. Atļauta ir puse olas dzeltenuma dienā, rahītisko zīdāini pakāpeniski pieradinot. Olu dod cieti izvārītu, saberztu ar mātes pienu.

Rahītiskam zīdāinim var dot olu un citrona sulas maisījumu, kas aizvieto 1 ēdienreizi.

Olu un citrona maisījums. Nevārīts pilnpiens 95 ml, olas dzeltenums ($\frac{1}{10}$ gab.), citrona sula 3,5 ml, kviešu milti 2 g, cukura sīrups 8 ml.

Miltus uz sausas pannas apcep, kamēr tie kļūst gaiši dzelteni, iesijā pienā, samaisa, uzvāra, atdzesē; tad, pastāvīgi maisot, pienam piepilina citrona sulu un cukura sīrupu. Olas dzeltenumu sakuļ ar daļu atdzesēta piena, izkāš caur divkāršu marli, pielej pienam. Maisījumu labi sajauc un iepilda sterilā pudelītē.

Rahītiska bērna uzturā jāierobežo piens. Pirmajā pusgadā dod ne vairāk kā 500—600 ml dienā, turpmāk līdz 300—400 ml dienā. Zīdīšanu neturpina ilgāk par 10 mēnešu vecumu.

Novājināts, mazasinīgs bērns

Zīdānim barošanas traucējumu (distrofijas) cēlonis visbiežāk ir pārbarošana ar piena vai ar miltu ēdieniem un produktiem. Pārbarošana ar pienu parasti notiek otrā dzīves pusgadā un vēlāk, ja bērns saņem daudz piena uz citu produktu rēķina; reizē rodas arī mazasinība.

Pārbarošana ar miltiem var radīt veselības traucējumus jau pirmajā dzīves pusgadā, ja piena vietā bērnam dod daudz putriņu, vēlāk — ja bērns saņem galvenokārt putras, miltu ēdienus un maizi, vēl vairāk, ja dod arī daudz saldumu.

Barošanas traucējumu cēlonis var būt arī vispār nepietiekams uzturs, ja mātei ir maz piena un bērnu piebarot sāk vēlu.

Novājinātam bērnam jādod uzturs, kurā daudz kaloriju, vidēji uz 1 kg svara ap 140 kaloriju dienā. Kaloriju aprēķinā jāvadās no tā svara, cik zīdānim būtu jāsver. Pie šāda kalorijām bagātināta uztura zīdāini dažu dienu laikā pakāpeniski pieradina. To dara, nepalielinot uztura apjomu.

Pastiprināti dod tieši tās uzturvielas, kuru iztrūkums barošanas traucējumus radījis. Ja bērns pārbarots ar miltiem, viņam dod koncentrētākus olbaltumu maisījumus, piemēram, parastajam maisījumam vai pilnpienam pievieno 10—30 g saberzta kalcinēta biezpiena (sk. 234. lpp.).

Ieteicams arī griķu novārījuma un biezpiena maisījums. To pagatavo tāpat kā risu novārījuma un biezpiena maisījumu 2. variantā (sk. 239. lpp.).

Ja barošanas traucējumu pamatā nav pārbarošana ar miltiem, bērna uzturā var palielināt taukvielu daudzumu, piemēram, ar koncentrētu sviestu un miltu maisījumu.

Sviesta un miltu maisījums. Sviests (5 g), kviešu milti (7 g), nevārīts pilnpiens (100 ml), cukura sīrups (5 ml).

Miltus sausā pannā karsē, kamēr tie kļūst gaiši dzelteni, tad atdzesē, izsijā. Sviestu katliņā izkausē, iekaisa miltus un, rūpīgi maisot, sagatavo vienveidīgu masu. Nepārtraucot maisīšanu, mazām porcijām pielej līdz 80° sasildītu pienu, maisījumu uzvāra, pieliek cukura sīrupu, samaisa, salej sterilās pudelītēs.

Sviesta un miltu maisījumu sāk dot bērnam no 3—4 mēnešu vecuma, ļoti uzmanīgi, pa 5—10 ml, pakāpeniski devu palielinot, bet ne vairāk kā 180 g dienā; sadala vairākās ēdienreizēs, kombinējot ar skābiem piena maisījumiem vai kefīru.

Ja barošanas traucējumi radušies tāpēc, ka bērns pārbarots ar pienu, tad to zīdainim pēc 6 mēnešu vecuma ierobežo līdz 300 ml dienā un vairāk, dod dažādu putraimu biežputras, ķiseļi, dārzeņu biezeni, augļus, ogas.

Mazasinīgam bērnam ierobežo uzturā pienu un taukvielas. Ieteicamas ir vārītas samaltas vai sarīvētas aknas pāris reižu nedēļā, 30—50 g dienā; pēc 1 gada vecuma 50—80 g dienā.

Mazasinīgam bērnam dod arī bietes, gan sulas, gan salātu, gan zupu veidā, jo bietēs ir daudz kobalta un dzelzs, kas vajadzīga asiņu jaunradei. Diezgan daudz kobalta ir burkānos un zemenēs. Bērnam jādod arī lapu dārzeņi (vislabāk zaļbarībā), tajos daudz dzelzs un folijskābes, kas piedalās asiņu veidošanā. Vispār jādod visi vitamīni pietiekamā daudzumā.

Bērnam ir tieksme uz ādas izsitumiem.

Lielāko tiesu izsitumi liecina par eksudatīvo diatēzi, kas radusies dažādu vielu maiņas traucējumu rezultātā, sevišķi sakarā ar ūdens, tauku un minerālvielu maiņas traucējumiem. Bez tam bērna organismam ir pastiprināta jutība pret dažiem olbaltumu produktiem.

Vispirms bērnam uzturā jāierobežo sāls un šķidrums daudzums, bet karstā laikā tas jādara ļoti uzmanīgi. Samazina arī taukvielu devu. Kopējo kaloriju daudzumu samazina par 10—15%. Aptuveni līdz gada vecumam šādam bērnam uz 1 kg svara jādod 100—110 kalorijas dienā.

Uzturs jāierobežo arī ar krūti barotam bērnam, samazinot zīdīšanas ilgumu līdz 10 min. Pirmo un pēdējo krūts piena porciju noslauc prom, jo tās ir vistreknākās; ēdienreižu skaitu samazina — ēdina 5 reizes dienā, arī mākslīgi ēdinātam bērnam. Nevar dot koncentrētus maisījumus, krējuma piedevas. Vislabākie ir maisījumi ar kefīru vai kefīrs viens pats.

Arī ar krūti barotu zīdaini 4 mēnešu vecumā sāk piebarot. Biezputras gatavo ar ūdeni uz pusēm atšķaidītā pienā; ātri pāriet uz kartupeļu, dārzeņu bieženiem, augļu, ogu ķiseļi. Pamazām paplašinot piebarojumu, otrajā pusgadā piena daudzumu samazina līdz 250—300 ml dienā; miltu ēdienus ierobežo, gaļas buljonus nedod, gaļu dod tikai vārītu.

Ja olas dzeltenums veselības stāvokli nepasliktina (uzmanīgi pamēģināt!), tad, sākot ar 7 mēnešu vecumu, pāris reižu nedēļā var dot pusi cieti izvārīta, saberzta olas dzeltenuma. Ļoti smagos gadījumos, ja šādai diētai panākumu nav, pienu dažas dienas nedod nemaz.

Ja māte bērnu zīda, arī viņai jāpārkrāto savs uzturs. Māte nedrīkst lietot šokolādi, kakao, gaļas buljonu, olas; mazāk jālieto

piens. Dažreiz arī siers, zemenes un citi produkti var radīt pasliktināšanos; ja to novēro, tad šos produktus nevajag lietot. Arī pašam bērnam nedod šokolādi, šokolādes konfektes, kakao, žāvētus produktus (neattiecas uz žāvētiem augļiem), desas, gaļas un zivju konservus, asus ēdienus vispār. Gaļu dod tikai vāritu, pienu galvenokārt kā kefīru. Olas baltumu, gaļas un zivju buljonu un mērces ļoti ierobežo.

Bērnā mīrpa augstināta temperatūra (drudzis)

Drudža stāvoklī vāji izdalās gremošanas sulas. Nav ēstgribas, bet jāēd ir, lai organisms spētu pret slimību cīnīties (sk. 30. lpp.). Tādēļ jānodrošina garšīgi, patīkamā veidā pasniegti ēdieni un ēstgribas ierosināšanai arī buljons, ja tas nav liegts. Uzturlīdzekļus ēdienos labi sasmalcina, nedod rupju maizi, rupjus dārzeņus, cietus, skābus augļus, ogas. Augļus un ogas vispār labāk dot sulu, kompotu, ķīseli, žeļejas veidā. Samazina gaļu un kā olbaltumu avotu dod galvenokārt pienu, kefīru, biezpienu.

Visos gadījumos jānodrošina daudz šķidruma. Tās ir jau minētās augļu, ogu, arī dārzeņu sulas un dažādas augu tējas, sevišķi mežrozū paauglīšu (sk. 215. lpp.). Vitamīni jānodrošina arī attiecīgo koncentrātu un preparātu veidā (sk. 226. lpp.), jo ar parastām devām šeit nepietiek.

12. MĒRI UN SVARI

Aptuvenas uzturlīdzekļu mēru un svaru attiecības

| Produkta nosaukums | Tējkarotes | Edamkarotes | Glāzes |
|--------------------------|---------------|-------------|---------|
| | saturs gramos | | |
| Ūdens | 5 | 15 | 250 |
| Sula (ogu, augļu) | 5 | 15 | 250 |
| Piens (rūgušpiens) | 5 | 15 | 250 |
| Krējums (skābs) | 5—7 | 20 | 250 |
| Sviests (tauki) | 5 | 20 | |
| Biezpiens | | | 150—175 |
| Eļļa | 3 | 10 | 250 |
| Medus | 10 | 30—35 | 350—375 |
| Cukurs | 5—6 | 15—20 | 200 |
| Sāls | 10 | 30 | 290 |
| Kviešu milti | 5 | 15 | 150 |
| Kartupeļu milti | 4 | 12—15 | 130 |
| Manna | 4 | 15 | 160 |
| Miežu putraini | 5 | 25 | 190 |
| Grūbas | 5 | 25 | 230 |
| Griķu putraini | 10 | 35 | 300 |
| Auzu (kukurūzas) pārslas | 3 | 12 | 100 |
| Rīsi | 6 | 25 | 230 |
| Makaroni (smalkie) | 4 | 12 | 100 |
| Zirņi | | | 200 |
| Zirņi (šķeltie) | | | 220 |
| Pupiņas | | | 210 |
| Kafija (malta) | 3 | 10 | |
| Tomātu biezenis | 5—8 | 20—25 | 250 |
| Skābi kāposti | | | 200 |

Aptuvenš gabalsvars dažiem uzturlīdzekļiem

| Nosaukums | Viens gabals | | |
|-------------------------|--------------|--------|-------|
| | mazs | vidējs | liels |
| Kāpostu galviņa (cieta) | 700 | 2000 | 3000 |
| Kartupelis | 40 | 80 | 130 |
| Biete (galda) | 80 | 200 | 350 |
| Burkāns | 35 | 75 | 150 |
| Kālis | 250 | 500 | 750 |
| Gurķis (svaigs) | 50 | 100 | 150 |
| Gurķis (skābēts) | 40 | 60 | 100 |
| Tomāts | 50 | 80 | 130 |
| Sīpols | 35 | 60 | 100 |
| Ābols | 40 | 80 | 150 |
| Bumbieris | 50 | 100 | 120 |
| Citrons (1 šķēle) | | 10 | |
| Ola (vistas) | 40 | 58 | 70 |

Aptuvenus ogu litra svars gramos

| | | | |
|-----------------|---------|-----------|-----|
| Zemenes | 500—600 | Brūklenes | 600 |
| Avenes | 500 | Dzērvenes | 600 |
| Jāņogas, upenes | 600—700 | Ķirši | 800 |
| Mellenes | 650 | Plūmes | 800 |

Maizes svars

| Maizes nosaukums | Kukulis | Sķēle |
|-----------------------------------|---------|-------|
| | gramos | |
| Klona | 2000 | 80—85 |
| Ukrainas | 1000 | |
| Maskavas | 500 | |
| Borodinas | 500 | |
| Veidnes (rupjā) | 1000 | 50 |
| Saldskābā | 500 | 30—35 |
| Karaša (kviešu) | 500 | 45 |
| Baltmaize, parastā | 500 | 25 |
| Pitā (hale) | 400 | |
| Pilsētas (tāfelmaize) | 400 | 20 |
| Diētiskā baltmaize | 200 | 20 |
| Diētiskā pilngraudu maize | 200 | 20 |
| Smalkmaizītes (radziņi, kliņģeri) | 100 | |

¹ Šie mēri ir aptuveni, jo ar karoti un glāzi precīzi izmērīt nevar. Bez tam karotes un glāzes tilpums var būt dažāds. Šeit paredzēta 250 ml tilpuma glāze; parastās ēdamkarotes tilpums ir 15 ml, desertkarotes — 10 ml, tējkarotes — 5 ml. Maizes šķēle griezta apkārt kukulim vidēji resna pirksta biezumā.

13. UZTURLĪDZEKĻU ĶĪMISKĀ SASTĀVA APRĒĶINS

Dati ņemti no Maskavā 1954. gadā izdotajām aprēķina tabulām (А. И. Штенберг, Г. М. Гиллер, Е. Ф. Кащпржак. Расчетные таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов). Ar + atzīmēti produkti, par kuriem dati ņemti no grāmatas H. Schall. *Nahrungsmitteltabelle, Leipzig*, 1958. Produkti bruto skaitļos, ķīmiskais sastāvs aprēķināts gramos uz 100 g produkta. Skaitļi noapaļoti.

| Produkts | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|--|-----------|-------|------------|-----------|
| Gaļa. | | | | |
| <i>Liellopu,</i> trekna | 17 | 21 | — | 261 |
| " vidēji " | 19 | 9 | — | 166 |
| " liesa | 20 | 3,4 | — | 113 |
| " ļoti " | 20 | 1,8 | — | 99 |
| <i>Teļa,</i> trekna | 18 | 7 | — | 139 |
| " liesa | 19 | 0,5 | — | 82 |
| <i>Jēra,</i> trekna | 15 | 28 | — | 319 |
| " vidēji " | 16 | 15 | — | 209 |
| " liesa | 19 | 6 | — | 132 |
| <i>Cūkas</i> trekna | 14 | 33 | — | 366 |
| " vidēji " | 16 | 19 | — | 242 |
| " liesa | 20 | 4 | — | 121 |
| <i>Truša</i> | 20 | 7 | — | 151 |
| Gaļas produkti. | | | | |
| <i>Sķiņķis</i> | 16 | 32 | — | 359 |
| <i>Desa,</i> vārītā (tējas) | 12 | 10 | 1,2 | 149 |
| " pusdūmotā, mikstā (Krakovas) | 15 | 32 | — | 356 |
| " cietdūmotā | 20 | 37 | — | 431 |
| " aknu ⁺ | 7 | 20 | 0,3 | 211 |
| <i>Sardeles</i> | 14 | 9,2 | 1,4 | 149 |
| <i>Desiņas</i> (cisiņi) | 12 | 17 | 0,4 | 212 |
| Iekšējie orgāni. | | | | |
| <i>Aknas, liellopu</i> | 18 | 4 | 2,9 | 124 |
| <i>Nieres</i> " | 16 | 4 | 0,5 | 106 |
| <i>Plaušas</i> " | 14 | 2,2 | 1 | 83 |
| <i>Smadzenes</i> " | 9 | 9 | — | 115 |
| <i>Sirds</i> " | 17 | 9 | — | 156 |
| <i>Mēle</i> | 15 | 16 | — | 209 |
| <i>Teļa pieņi</i> (tīmus) ⁺ | 28 | 0,4 | — | 119 |

| Produkts | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|--|-----------|-------|------------|-----------|
| Zivis (svaigas). | | | | |
| Asaris, jūrās | 9,3 | 2,9 | — | 65 |
| " upju | 8 | 0,4 | — | 34 |
| Bute | 8 | 1,3 | — | 47 |
| Karpa | 15 | 3,2 | — | 93 |
| Karūsa | 17 | 1,7 | — | 87 |
| Lasis | 10 | 8 | — | 118 |
| Lidaka | 8 | 0,3 | — | 36 |
| Līnis | 9 | 2,7 | — | 62 |
| Menca | 9 | 0,2 | — | 40 |
| Paltuss (āte) | 9 | 1,6 | — | 52 |
| Reņģes | 9 | 1,7 | — | 52 |
| Sams | 8 | 5,1 | — | 79 |
| Sazans | 9 | 1,2 | — | 47 |
| Sīga | 10 | 3,6 | — | 73 |
| Silķe, Atlantijas | 9,4 | 3,6 | — | 72 |
| Zandarts | 9 | 0,4 | — | 40 |
| Zutis | 9 | 22 | — | 238 |
| Zivis (dūmotas, sāļtas, konservētas). | | | | |
| Nēģi | 21 | 24 | — | 308 |
| Reņģes | 13,5 | 2,8 | — | 82 |
| Silķes | 11 | 9 | — | 131 |
| Zutis | 11 | 23 | — | 257 |
| Sprotes eļļā | 16 | 31 | 0,6 | 355 |
| Piena produkti. | | | | |
| Piens, gov., pilnpiens | 3,6 | 3,2 | 4,1 | 62 |
| " " vājpiens | 3,8 | 0,1 | 4,4 | 35 |
| " kondensēts, bez cukura | 7 | 8 | 9 | 136 |
| " " ar cukuru | 7 | 9 | 55 | 334 |
| " kazas | 3,3 | 3,5 | 4,4 | 64 |
| Kečirs, 1 dienu vecs | 3,4 | 3,3 | 4,8 | 64 |
| " 3 dienas " | 3,4 | 3,3 | 4 | 61 |
| Krējums 10% " | 2,6 | 9,4 | 4,2 | 115 |
| " 20% | 2,4 | 19 | 3,6 | 199 |
| " 35% | 2 | 33 | 3 | 326 |
| " kondensēts, ar cukuru | 8 | 19 | 47 | 396 |
| Biezpiens, pilnpiena | 14 | 17 | 1 | 222 |
| " vājpiena | 17 | 0,5 | 1 | 77 |
| " masa, saldā (sierīņš) | 12 | 15 | 15 | 251 |
| Siers, dažāds, 50% tkv. | 19 | 27 | 3,4 | 345 |
| " " 40% " | 23 | 20 | 3,4 | 292 |
| " " 30% " | 24 | 14 | 2,5 | 237 |
| " " kausētais, «jaunais» | 24 | 13 | 2,4 | 233 |
| Olas. | | | | |
| 1 gab.+ | 7 | 6,1 | 0,3 | 87 |
| 1 olas baltums+ | 3,9 | 0,1 | 0,2 | 17 |
| 1 " dzeltenums+ | 3,1 | 6 | 0,1 | 70 |
| pulveris | 50 | 34 | — | 523 |

| Produkts | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-------------------------|-----------|-------|------------|-----------|
| Taukvielas. | | | | |
| Sviests, svaigs | 0,5 | 79 | 0,5 | 742 |
| " kausēts | — | 94 | — | 875 |
| Cūkas tauki, kausēti | 0,2 | 89 | — | 832 |
| " speķis | 1,8 | 79 | — | 739 |
| Liellopu tauki, kausēti | 0,5 | 89 | — | 830 |
| Margarīns, dažāds | 0,5 | 77 | 0,4 | 724 |
| Kombinētie tauki, | — | 95 | — | 879 |
| Elļa, saulespuķu | — | 95 | — | 882 |
| " sojas | — | 95 | — | 880 |
| Maize. | | | | |
| Rudzu, formas | 4,7 | 0,7 | 39 | 187 |
| " klona | 4,8 | 0,8 | 40 | 193 |
| Ukrainas, klona | 5,1 | 0,7 | 42 | 201 |
| Saldskābā | 5,2 | 0,7 | 47 | 221 |
| Kviešu, formas, I šķ. | 7,7 | 0,7 | 47 | 226 |
| " batonos, I šķ. | 7 | 0,7 | 48 | 229 |
| Milti. | | | | |
| Kviešu, rupja maluma | 8 | 1,4 | 65 | 315 |
| " I labuma | 9 | 1 | 70 | 335 |
| " augstākā labuma | 9 | 0,8 | 71 | 335 |
| Rudzu, rupja maluma | 7 | 1,5 | 66 | 315 |
| " bīdelēti | 8 | 1,1 | 72 | 335 |
| Kartupeļu | 0,7 | — | 80 | 333 |
| Putraimi. | | | | |
| Auzu | 9 | 5,9 | 60 | 336 |
| Miežu | 7 | 1,4 | 66 | 311 |
| Griķu | 9 | 2,3 | 62 | 313 |
| Manna | 9,5 | 0,7 | 70 | 334 |
| Risi | 6 | 0,9 | 72 | 330 |
| Kukurūza, pārslas | 13 | 1,2 | 69 | 348 |
| Pākšaugi. | | | | |
| Zirņi, kaltēti | 15 | 2,1 | 49 | 285 |
| Pupiņas " | 16 | 1,9 | 50 | 286 |
| Makaroni. | | | | |
| | 9 | 0,8 | 71 | 338 |
| Dārzeni. | | | | |
| Baklažāni | 0,8 | — | 3,6 | 18 |
| Bietes | 1 | — | 7 | 33 |
| Burkāni | 0,9 | — | 6 | 29 |
| Gurķi, svaigi | 0,7 | — | 1,8 | 11 |
| Kabači | 0,4 | — | 2,9 | 14 |
| Kaļi | 1,2 | 0,3 | 9 | 45 |
| Kāposti, galviņu | 1,2 | — | 3,6 | 20 |
| " puķu | 1 | — | 2,7 | 15 |
| " rožu | 2,5 | — | 3,7 | 26 |
| " sarkanie | 1,2 | — | 4,5 | 23 |

| Produkts | Olbaltumi | Tauki | Og[hidrāti | Kalorijas |
|--------------------------------------|-----------|-------|------------|-----------|
| Kartupeļi | 1 | — | 14 | 63 |
| Kolrābji | 1,7 | — | 5,3 | 29 |
| Kirbji | 0,6 | — | 4,6 | 21 |
| Pākšu pupiņas ⁺ | 2,6 | 0,2 | 6 | 38 |
| Pētersīļi, saknes | 1,2 | — | 7,3 | 35 |
| Piparu pākstis, zaļās | 0,7 | — | 3 | 15 |
| Puravi | 1,3 | — | 3,6 | 20 |
| Rabarberi | 0,3 | — | 1,9 | 9 |
| Rāceņi | 1 | — | 7 | 33 |
| Redīsi | 0,8 | — | 3,3 | 17 |
| Rutki | 1,1 | — | 5,6 | 27 |
| Salāti, lapu | 1 | — | 2,3 | 13 |
| Selerijas, saknes | 0,8 | — | 8 | 35 |
| Sīpoli | 1,8 | — | 8 | 40 |
| Sīpolu loki | 0,8 | — | 3 | 16 |
| Skābenes | 1,9 | — | 2,5 | 18 |
| Spināti | 2,2 | — | 2,2 | 18 |
| Tomāti | 0,8 | — | 3,1 | 16 |
| Zirniši, zaļie | 4,9 | — | 10 | 62 |
| Ogas. | | | | |
| Avenes | 0,7 | — | 8 | 35 |
| Brūklenes | 0,5 | — | 9 | 38 |
| Dzērvenes | 0,3 | — | 8 | 35 |
| Erkšķogas | 0,8 | — | 10 | 44 |
| Jāņogas, sarkanās | 0,8 | — | 9 | 40 |
| Kirši, parastie | 0,8 | — | 11 | 50 |
| „ saldie (ķezberes) | 0,8 | — | 15 | 64 |
| Mellenes | 0,9 | — | 9 | 39 |
| Upenes | 0,8 | — | 12 | 51 |
| Vinogas | 0,5 | — | 13 | 56 |
| Zemenes, dārza | 0,8 | — | 8 | 38 |
| „ meža | 1,2 | — | 4,7 | 31 |
| Augļi. | | | | |
| Āboli, svaigi | 0,4 | — | 9 | 40 |
| „ žāvēti | 2,3 | — | 61 | 259 |
| Apelsīni | 0,6 | — | 6 | 28 |
| Aprikozi, svaigi | 0,4 | — | 9 | 40 |
| „ žāvēti ⁺ , ar kauliņiem | 3,8 | 0,4 | 54 | 249 |
| Arbūzs | 0,3 | — | 5 | 22 |
| Bumbieri | 0,3 | — | 10 | 43 |
| Citroni | 0,3 | — | 4,6 | 20 |
| Mandarīni | 0,6 | — | 7 | 30 |
| Melone | 0,4 | — | 2,9 | 14 |
| Persiki, svaigi | 0,5 | — | 10 | 43 |
| Plūmes, svaigas | 0,5 | — | 11 | 49 |
| „ žāvētas | 2,6 | — | 47 | 201 |
| Rozīnes ⁺ | 1,6 | 1,2 | 66 | 295 |
| Viģes ⁺ , žāvētas | 3,3 | 1,3 | 59 | 270 |
| Ievārījums. | | | | |
| Zemeņu | 0,3 | — | 72 | 299 |
| Ābolu | 0,3 | — | 67 | 272 |

| Produkts | Olbaltumi | Tauki | Kalorijas | Ogļhidrāti |
|---------------------|-----------|-------|-----------|------------|
| Saldvielas. | | | | |
| Cukurs | — | — | 99 | 406 |
| Medus | 0,3 | — | 77 | 318 |
| Kakao plv. | 20 | 19 | 38 | 414 |
| Sokolāde | 5,1 | 34 | 51 | 549 |
| «Krējuma» konfektes | 13,3 | 7 | 78 | 397 |
| Karameles | — | — | 92 | 378 |
| Halva | 14 | 29 | 43 | 509 |
| Cepumi, dažādi, vd. | 10 | 10 | 68 | 409 |
| Rieksti. | | | | |
| Parastie meža | 5,5 | 22 | 5,6 | 255 |
| Valrieksti | 5,4 | 22 | 4,7 | 248 |
| Zemes (arahiss) | 18 | 32 | 11 | 410 |
| Pistācijas | 10 | 22 | 8 | 274 |
| Mandeles | 7 | 20 | 4,8 | 237 |
| Sēnes | | | | |
| Baravikas, svaigas | 2,3 | 0,3 | 3 | 24 |
| „ kaltētas | 22 | 2,6 | 29 | 234 |
| Bekas, dažādas | 1,2 | 0,4 | 1 | 13 |
| Bērzlapes | 1 | 0,3 | 1 | 12 |
| Gailenes | 1,1 | 0,3 | 2,3 | 16 |

VITAMĪNU SATURS UZTURLIDZEKĻOS

Doti dažādu PSRS autoru dati, vidējos skaitļos. Tie nav precīzi, jo vitamīnu saturs uzturlīdzekļos mainās atkarībā no ļoti dažādiem apstākļiem, un līdz ar to dažādu autoru iegūtie dati ir dažādi. Skaitļu pamatā ir 1954. gadā Maskavā izdotās tabulas (sk. 245. lpp.)

A vitamīns (augu produktos — karotīni)

| Produkts | mg % | Produkts | mg % |
|-------------------|----------|-------------------------|----------|
| Āboli, dažādi | 0,1 | Plūmes | 0,1 |
| Aknas, liellopu | 15,—30,0 | Pupiņu pākstis | 0,5 |
| Aprikozi, svaigi | 2,0 | Redīsu lapas | 4,0 |
| Aprikozi, žāvēti | 5,0 | Kāposti, galviņu, | |
| Apelsīni | 0,3 | zaļās lapas | 3,0 |
| Avenes | 0,3 | Kāposti, ziedu, rožu | 0,5 |
| Biešu lapas | 6,0 | Krējums | 0,3—0,6 |
| Burkāni | 9,0 | Siers, dažāds | 0,45—0,9 |
| Citroni | 0,4 | Skābenes | 8,0 |
| Ķirbji | 0,2 | Smilts ērkšķu ogas | 8,0 |
| Ķirši, tumšie | 0,3 | Ērkšķogas | 0,1 |
| Loki | 6,0 | Sviests | 0,6—1,2 |
| Mandarīni | 0,6 | Spināti | 5,0 |
| Mandarīnu miziņas | 2,0 | Tomāti, sarkanie | 2,0 |
| Mežrožu paaugļiši | 5,0 | Rozīnes | 0,1 |
| Nātres | 10,0 | Salātu tumšās lapas | 2,5 |
| Olas, 1 gab. | 0,65—1,3 | Tomāti | 3,3 |
| Persiki | 0,5 | Upenes | 0,7 |
| Pētersīļi, lapas | 10,0 | Zirniši, vasaras, zaļie | 1,0 |
| Pienenes | 6,0 | Piens | 0,1 |
| Pilādžu ogas | 8,0 | | |

Brūklenēs, bumbieros, gaļā, gurķos, redīsos, kartupeļos, vīnogās, zemenēs, zivīs, tāpat gaišajās salātu un kāpostu lapās A vitamīna un karotīnu ir ļoti maz.

B₁ vitamīns

| Produkts | mg % | Produkts | mg % |
|-----------------------|---------|--|----------|
| Aknas, nieres | 0,4—0,7 | Maize, smalko kviešu miltu | 0,08 |
| Burkāni | 0,06 | Milti, rupji, kviešu | 0,18—0,2 |
| Gaļa, liellopu, cūkas | 0,2—0,4 | Milti, smalki, kviešu | 0,09 |
| Sirds, liellopu | 0,6 | Milti, rudzu, rupji | 0,2 |
| Kāposti, galviņu | 0,06 | Olas, 1 gab. | 0,07 |
| Kolrābji | 0,1 | Piens | 0,05 |
| Kukurūza | 0,15 | Piena produkti — sviests, krējums, siers | 0,03 |
| Maize, rupja, kviešu | 0,14 | Sojas pupas, milti | 0,6 |
| „ rudzu | 0,18 | Tomātu biezenis | 0,05 |
| Putraimi, auzu | 0,3—0,6 | Zivis, dažādas | 0,1—0,2 |
| „ griķu | 0,5 | Raugš | 1,8—2,6 |
| „ mannas | 0,1 | | |
| „ miežu | 0,2—0,3 | | |

B₂ vitamīns

| Produkts | mg % | Produkts | mg % |
|------------------------------|----------|-------------------------|-----------|
| Āboli, dažādi | 0,05 | Olas, 1 gab. | 0,35 |
| Aknas, liellopu | 2,0 | Pilnpiens | 0,1—0,15 |
| Aprikozi | 1,0 | Putraimi, dažādi | 0,1 |
| Bumbieri | 0,06 | Raugš | 1,8—3,6 |
| Burkāni | 0,06 | Sēnes, dažādas | 0,3 |
| Gaļa, dažāda | 0,2—0,25 | Siers, dažāds | 0,4 |
| Kāposti, galviņu | 0,05 | Silķes | 0,1 |
| Kartupeļi | 0,04 | Sojas pupas | 0,5 |
| Kukurūza | 0,05 | Spināti | 0,2 |
| Salātu lapas | 0,1 | Maize, rupja, kviešu | 0,14 |
| Maize, smalku kviešu miltu | 0,08 | Tomāti | 0,03—0,04 |
| Maize, rudzu | 0,18 | Zemes rieksti (arahiss) | 0,35 |
| Milti, rupji, kviešu, rudzu | 0,15—0,2 | Zirniši, zaļie | 0,1—0,15 |
| Milti, smalki, kviešu, rudzu | 0,09 | Zirņi, pupas, kaltēti | 0,2 |
| | | Zivis | 0,1—0,2 |

PP vitamīns

| Produkts | mg % | Produkts | mg % |
|----------------------|---------|-----------------------|---------|
| Aknas, liellopu | 15,0 | Piens | 0,1 |
| Āpelsīni | 0,2 | Pistācijas | 8,6 |
| Bumbieri | 0,1 | Putraimi, auzu | 1,0 |
| Burkāni | 0,4 | „ griķu | 4,0 |
| Persiki | 0,6 | „ miežu | 2,5 |
| Gaļa, dažāda, liesa | 5—7,0 | Rīss | 0,6 |
| Kāposti, galviņu | 0,2—0,4 | Sēnes, dažādas | 6—11,0 |
| Kartupeļi | 1,0 | Zirniši, vasaras | 1,3 |
| Milti, rupji, kviešu | 2—5,5 | Zirņi, pupas, kaltēti | 1,8 |
| „ smalki, kviešu | 1—1,5 | Zivis, dažādas | 2—6,0 |
| „ rudzu | 1,2—1,3 | Raugš | 10—32,0 |

C vitamīns

| Produkts | mg % | Produkts | mg % |
|--|--------|----------------------|---------|
| Āboli, antonovkas | 30,6 | Piens | 1,0 |
| Āboli, citas šķirnes | 7—10,0 | Piparu pākstis | 250,0 |
| Apelsīni | 40,0 | Pilādžu ogas | 50,0 |
| Aprikozi | 7,0 | Plūmes | 5,0 |
| Arbūzs | 7,0 | Puravi | 10—20,0 |
| Avenes | 30,0 | Redīsi | 20,0 |
| Baklažāni | 15,0 | Redīsu lapas | 100,0 |
| Bietes, galda | 10,0 | Rutki | 25,0 |
| Biešu lapas | 20,0 | Salāti, tumšās lapas | 30,0 |
| Brūklenes | 15,0 | „ gaišās lapas | 10,0 |
| Bumbieri | 4,0 | Sīpoli | 10—20,0 |
| Burkāni | 5,0 | Skābenes | 60,0 |
| Citroni | 40,0 | Kāposti, galviņu | 30,0 |
| Dilles, zaļumi | 150,0 | „ sarkanie | 50,0 |
| Dzērvenes, svaigas | 10,0 | „ ziedu | 70,0 |
| Gurķi | 5,0 | Kartupeļi | 10,0 |
| Jānogas, sarkanās | 30,0 | Kolrābji | 40,0 |
| Kabači | 15,0 | Ķirbji | 8,0 |
| Kāļi | 30,0 | Ķirši | 15,0 |
| Mandarīni | 30,0 | Loki | 60,0 |
| Mandarīnu miziņas | 100,0 | Smilts ērkšķu ogas | 120,0 |
| Kāposti, skābēti, pa- reizi uzglabāti | 20,0 | Ērkšķogas | 50,0 |
| Mārrutki, tikko sa- berzti | 200,0 | Spināti | 50,0 |
| Mellenes | 5,0 | Tomāti, sarkanie | 40,0 |
| Melones | 20,0 | Tomātu biezenis | 20,0 |
| Mežrozū paaugļiši, žā- vēti sarkanie | 1500,0 | Upenes | 300,0 |
| Nātres | 100,0 | Upeņu lapas | 250,0 |
| Persiki | 10,0 | Vīnogas | 3,0 |
| Pētersiļu lapas | 150,0 | Zemenes, dārza | 60,0 |
| Pienenes, kāti, lapas | 50,0 | „ meža | 30,0 |
| | | Zirniši, vasaras | 25,0 |

SATURS

| | |
|--|----|
| Priekšvārds | 5 |
| 1. Īsi par pareizu uzturu <i>K. Skulme</i> | 7 |
| 2. Ārstnieciskā uztura īpatnības <i>K. Skulme</i> | 17 |
| 3. Ārstnieciskā uztura formu raksturojums <i>K. Skulme</i> | 20 |
| 4. Uzturlīdzekļu apskats no ārstnieciskā uztura viedokļa <i>K. Skulme</i> | 34 |
| 5. Par uzturlīdzekļu uzglabāšanu un svaiguma novērtēšanu <i>R. Šķipsna</i> | 43 |
| Uzturlīdzekļu svaiguma novērtēšana | 43 |
| Uzturlīdzekļu uzglabāšana īsu laiku | 46 |
| Uzturlīdzekļu uzglabāšana ilgāku laiku | 48 |
| 6. Uzturlīdzekļu sagatavošana ārstnieciskam uzturam <i>A. Vitola</i> | 61 |
| 7. Ēdienu pasniegšana <i>R. Šķipsna</i> | 75 |
| 8. Par tīrību un kārtību virtuves darbā <i>L. Dēliņa</i> | 79 |
| Telpas | 79 |
| Virtuves iekārta un darba rīki | 80 |
| Tīrīšanas un mazgāšanas līdzekļi | 84 |
| Dzesināšanas ierīces | 85 |
| Kukaiņu un grauzēju apkarošana | 86 |
| Virtuves darbinieku personīgā higiēna | 87 |
| 9. Ēdienu receptes | 88 |
| Salāti <i>A. Vitola</i> | 88 |
| 1. Kartupeļu salāti | 89 |
| 2. Jauktu dārzeņu salāti | 89 |
| 3. Sarkano kāpostu salāti | 89 |
| 4. Sarkano kāpostu un biešu salāti | 89 |
| 5. Svaigu kāpostu un ābolu salāti | 89 |
| 6. Skābu kāpostu salāti | 90 |
| 7. Ziedu kāpostu salāti | 90 |
| 8. Biešu salāti ar ķimenēm | 90 |
| 9. Biešu salāti ar mārrotkiem | 90 |
| 10. Biešu un ābolu salāti | 90 |
| 11. Zirniņu salāti ar tomātiem | 91 |
| 12. Tomātu un kāļu salāti | 91 |
| 13. Skābu gurķu salāti | 91 |
| 14. Skābu gurķu un kāļu salāti | 91 |
| 15. Ķirbju salāti ar medu | 91 |
| 16. Lapu salāti ar tomātiem | 92 |
| 17. Pavasara salāti | 92 |
| 18. Skābeņu un spinātu salāti | 92 |
| 19. Lociņi ar olu | 92 |
| 20. Rutki ar eļļu | 92 |
| 21. Rutki ar burkāniem | 92 |
| 22. Rutki ar biežpienu | 93 |
| 23. Pildīti tomāti | 93 |
| 24. Āboli ar tomātiem | 93 |
| 25. Ābolu un sīpolu salāti | 93 |
| 26. Ābolu un ķirbju salāti | 93 |

| | |
|---|-----|
| 27. Augļu salāti | 94 |
| 28. Pupiņu un ābolu salāti | 94 |
| 29. Pupiņu un seleriju salāti | 94 |
| 30. Pupiņu salāti ar gurķiem | 94 |
| 31. Vistas gaļas salāti | 94 |
| 32. Zivju salāti | 95 |
| Zupas <i>L. Dēliņa</i> | 96 |
| 33. Kaulu buljons | 96 |
| 34. Buljons ar baltmaizes grauzdiņiem | 96 |
| 35. Buljons ar olu kulteni | 97 |
| 36. Buljons ar frikadelēm | 97 |
| 37. Buljons ar olu un tomātiem | 97 |
| 38. Buljons ar sēnēm | 97 |
| 39. Buljons ar plaucētiem ķiļķiem | 97 |
| 40. Makaronu zupa | 98 |
| 41. Rivmaizes zupa | 98 |
| 42. Baltmaizes ķiļķenu zupa | 98 |
| 43. Putraimu ķiļķenu zupa | 98 |
| 44. Gaļas, kartupeļu un kukurūzas zupa | 99 |
| 45. Svaigu kāpostu zupa | 99 |
| 46. Spinātu zupa | 99 |
| 47. Tomātu zupa | 99 |
| 48. Biešu zupa ar frikadelēm | 100 |
| 49. Puravu zupa | 100 |
| 50. Gaļas zupa ar gurķiem | 100 |
| 51. Zivju zupa | 100 |
| 52. Zivju zupa ar dārzeņiem | 101 |
| 53. Vistas biezeņa zupa | 101 |
| 54. Vistas zupa ar dārzeņiem | 101 |
| 55. Vistas zupa ar makaroniem | 102 |
| 56. Smadzeņu zupa | 102 |
| 57. Aknu zupa | 102 |
| 58. Dārzeņu buljons, I | 102 |
| 59. Dārzeņu buljons, II | 102 |
| 60. Dārzeņu veģetārā zupa | 103 |
| 61. Dārzeņu biezeņa zupa | 103 |
| 62. Dārzeņu zupa ar svaigiem gurķiem un salātiem | 103 |
| 63. Dārzeņu zupa ar risiem | 103 |
| 64. Dārzeņu zupa ar auzu pārslām | 104 |
| 65. Zaļo lapu zupa | 104 |
| 66. Ziedu kāpostu zupa | 104 |
| 67. Kāju un burkānu zupa ar āboliem | 104 |
| 68. Rožu kāpostu biezeņa zupa | 104 |
| 69. Tomātu zupa | 105 |
| 70. Seleriju zupa | 105 |
| 71. Puravu zupa ar kartupeļiem | 105 |
| 72. Zāvētu sēņu un plūmju zupa | 105 |
| 73. Piena zupa ar dārzeņiem | 106 |
| 74. Piena zupa ar jauktu dārzeņu biezeni | 106 |
| 75. Piena zupa ar burkāniem | 106 |
| 76. Piena zupa ar ķirbjiem | 106 |
| 77. Piena zupa ar kabačiem un kartupeļiem | 107 |
| 78. Piena zupa ar kartupeļu biezeni | 107 |
| 79. Piena zupa ar zaļiem kartupeļiem | 107 |
| 80. Piena zupa ar mannu | 107 |
| 81. Piena zupa ar ķimenēm | 107 |
| 82. Piena zupa ar auzu pārslām un biezpiena ķiļķiem | 107 |

| | |
|---|------------|
| 83. Piena zupa ar rīsiem un žāvētiem augļiem | 108 |
| 84. Piena zupa ar āboliem | 108 |
| 85. Tume | 108 |
| 86. Slimnieku «okroška» | 108 |
| 87. Aukstais slimnieku «borščs» | 109 |
| 88. Aukstā «zaļā zupa» | 109 |
| 89. Rūgušpiena zupa ar augļiem | 109 |
| 90. Rūgušpiena zupa ar mannu | 109 |
| Gaļas ēdieni A. Vitola | 110 |
| 91. Vārīta gaļa | 111 |
| 92. Vārīta gaļa ar dārzeņiem, I | 111 |
| 93. Vārīta gaļa ar dārzeņiem, II | 111 |
| 94. Vārīta gaļa saldiskābā mērcē | 112 |
| 95. Acepta vārīta gaļa | 112 |
| 96. Olā accepta vārīta gaļa | 112 |
| 97. Vārītas gaļas «stroganovs» | 112 |
| 98. Vārītas gaļas ragū | 113 |
| 99. Vārīta gaļa, sautēta piena mērcē | 113 |
| 100. Vārīts trusis | 113 |
| 101. Ar dārzeņiem kopā vārīta vista | 113 |
| 102. Sautēta gaļa ar tomātiem | 114 |
| 103. Sautēta gaļa, «iespeškota» ar garšaugiem | 114 |
| 104. Sautēta teļa gaļa | 114 |
| 105. Sautētas gaļas veltnīši | 115 |
| 106. Sautētas gaļas gulašs | 115 |
| 107. Sautēta gaļa sēņu mērcē | 115 |
| 108. Ar plūmēm sautēta gaļa | 116 |
| 109. Teļa gaļas un dārzeņu sautējums | 116 |
| 110. Gaļas un kāju sautējums | 116 |
| 111. Truša gaļas, rīsu un ābolu sautējums («plovš») | 116 |
| 112. Putna cepetis | 117 |
| 113. Krāsni cepts trusis | 117 |
| 114. Teļa šnicele | 117 |
| 115. Ceptas kotletes | 117 |
| 116. Pergamenta papīrā ceptas kotletes | 117 |
| 117. Maltas gaļas šnicele | 118 |
| 118. Vārītas gaļas kotletes | 118 |
| 119. Vārītas kotletes piena mērcē | 118 |
| 120. Tvaikotas kotletes ar rīsiem | 119 |
| 121. Tvaikotas kotletes mežrozū paauglišu mērcē | 119 |
| 122. Tvaikotas kotletes ar omletes pildījumu | 119 |
| 123. Vārītas gaļas un rīsu kotletes | 119 |
| 124. Vārītas gaļas kotletes ar biežpienu un dārzeņiem | 120 |
| 125. Vārītas gaļas pildītas kotletes | 120 |
| 126. Vārīts veltnis ar omletes pildījumu | 120 |
| 127. Kāpostu tīteņi ar gaļu | 120 |
| 128. Kāpostu tīteņi ar vārītu gaļu | 121 |
| 129. Gaļas biezenis | 122 |
| 130. Gaļas biezenis ar rīsiem | 122 |
| 131. Gaļas sacepums ar kabačiem | 122 |
| 132. Vārītas gaļas un dārzeņu sacepums | 122 |
| 133. Vārītas gaļas un biežpiena sacepums | 122 |
| 134. Vārītas gaļas un rīsu sacepums | 123 |
| 135. Diētisks galerts | 123 |
| Dzīvnieku iekšējo orgānu ēdieni L. Dēliņa | 124 |
| 136. Jēlu aknu pastēte | 124 |
| 137. Jēlas aknas ar siļķi | 124 |

| | |
|---|-----|
| 138. Jēlu aknu un ābolu želeja | 124 |
| 139. Jēlu aknu un dzērveņu želeja | 125 |
| 140. Aknu šokolādes masa | 125 |
| 141. Aknu biezenis | 125 |
| 142. Aknu pastēte | 125 |
| 143. Aknu sacepums | 125 |
| 144. Aknas ar dārzeņiem želejā | 126 |
| 145. Sautētas smadzenes | 126 |
| 146. Smadzeņu sacepums | 126 |
| 147. Sautētas nieres | 126 |
| 148. Nieru un dārzeņu sautējums | 126 |
| 149. Mēles un dārzeņu sautējums | 127 |
| 150. Sautēta sirds | 127 |
| 151. Plaušu un dārzeņu sautējums | 128 |
| 152. Sirds un plaušu sacepums | 128 |
| 153. Sirds, plaušu un kuņģa kotletes | 128 |
| 154. Sautēti teļa pieņi (aizkrūts dziedzeris) | 128 |
| Zivju ēdieni <i>L. Dēliņa</i> | 129 |
| 155. Zivju biezenis | 130 |
| 156. Zivju frikadeles, I | 130 |
| 157. Zivju frikadeles, II | 130 |
| 158. Vārīta zivs | 130 |
| 159. Vārīta zivs siltā olu mērcē | 131 |
| 160. Vārītas zivs uzpūtenis | 131 |
| 161. Sautētas zivis | 131 |
| 162. Pienā sautētas zivis | 132 |
| 163. Sautētas zivis ar sieru | 132 |
| 164. Zivju un tomātu sautējums | 132 |
| 165. Sautēta menca ar burkāniem tomātu mērcē | 132 |
| 166. Asaru fileja, burkānu un zirnišu sautējums | 133 |
| 167. Mencas, kartupeļu un skābu gurķu sautējums | 133 |
| 168. Jūras asara un dārzeņu sautējums | 133 |
| 169. Sautētas zivis ar skābenēm | 133 |
| 170. Sautētas zivis ar gailenēm | 134 |
| 171. Zivju veltnīši | 134 |
| 172. Zivju veltnis | 134 |
| 173. Ar zivīm pildīti kāpostu vistokļi | 134 |
| 174. Zivju un baraviku sacepums | 135 |
| 175. Mencu un makaronu sacepums | 135 |
| 176. Mencu un burkānu sacepums | 135 |
| 177. Zivs un kartupeļu sacepums | 135 |
| 178. Jēlu zivju sacepums | 136 |
| 179. Uz restēm ceptas zivis | 136 |
| 180. Zivju kotletes | 137 |
| 181. Zivs filejs krējuma mērcē | 137 |
| 182. Zivis želejā | 137 |
| 183. Siļķu un kāju sautējums | 137 |
| 184. Siļķu veltnīši | 138 |
| 185. Siļķu un kartupeļu sautējums | 138 |
| 186. Siļķu sacepums | 138 |
| 187. Cepti zivju pieņi | 138 |
| 188. Ikru un dārzeņu sautējums | 138 |
| Mērces <i>A. Vitola</i> | 139 |
| 189. Piena mērce | 140 |
| 190. Piena mērce ar kartupeļu miltiem | 140 |
| 191. Piena un omletes mērce | 140 |
| 192. Piena un burkānu mērce | 140 |

| | |
|---|------------|
| 193. Piena un tomātu sulas mērce | 140 |
| 194. Piena mērce ar sipoliem | 140 |
| 195. Baltā mērce ar dārzeņu novārījumu | 141 |
| 196. Krējums un risu mērce | 141 |
| 197. Kliju mērce | 141 |
| 198. Baltā mērce ar buljonu | 141 |
| 199. Rivmaizes mērce | 141 |
| 200. Olu mērce | 142 |
| 201. Citronu mērce | 142 |
| 202. Gaļas sulas mērce | 142 |
| 203. Zivju mērce | 142 |
| 204. Saldskābā mērce | 142 |
| 205. Siera mērce | 143 |
| 206. Sķiņķa mērce | 143 |
| 207. Nieru mērce | 143 |
| 208. Aknu mērce ar ķilavām | 143 |
| 209. Mārrutku mērce | 144 |
| 210. Biešu un mārrutku mērce | 144 |
| 211. Ābolu mērce | 144 |
| 212. Sēņu mērce | 144 |
| Kartupeļu ēdieni A. Vitola | 145 |
| 213. Jaunie kartupeļi eļļā | 146 |
| 214. Kartupeļi baltajā mērcē | 146 |
| 215. Kartupeļu un zaļo zirnišu sautējums | 146 |
| 216. Kartupeļu un dārzeņu sautējums | 146 |
| 217. Kartupeļu un skābu gurķu sautējums | 147 |
| 218. Kartupeļu un sēņu sautējums | 147 |
| 219. Kartupeļu un augļu sautējums | 147 |
| 220. Kartupeļi buljonā | 147 |
| 221. Ar mizu cepti kartupeļi | 147 |
| 222. Cepti kartupeļi ar ķimenēm | 148 |
| 223. Cepti izmērcēti kartupeļi | 148 |
| 224. Kartupeļu un gaļas sacepums | 148 |
| 225. Kartupeļu un plūmju sacepums | 148 |
| 226. Ar biezpienu pildīti kartupeļi | 148 |
| 227. Kartupeļi ar siļķes pildījumu | 149 |
| 228. Kartupeļu biezenis | 149 |
| 229. Kartupeļu un burkānu biezenis | 149 |
| 230. Kartupeļu un ziedu kāpostu biezenis ar smadzenēm | 150 |
| 231. Kartupeļu un gaļas biezenis | 150 |
| 232. Kartupeļu biezeņa sacepums | 150 |
| 233. Kartupeļu un burkānu biezeņa sacepums | 150 |
| 234. Kartupeļu kotletes | 150 |
| 235. Kartupeļu un ābolu kotletes | 150 |
| 236. Vārītas kartupeļu kotletes | 151 |
| 237. Kartupeļu un biezpiena biskvīts | 151 |
| Dārzeņu ēdieni L. Dēliņa | 152 |
| 238. Vārītas pākšu pupiņas | 153 |
| 239. Vārīti kāļi | 153 |
| 240. Vārīti galviņkāposti | 153 |
| 241. Vārīti rožu kāposti | 153 |
| 242. Vārīti virziņkāposti | 153 |
| 243. Vārīti jaukti dārzeņi | 154 |
| 244. Sautēti burkāni | 154 |
| 245. Burkāni piena mērcē | 154 |
| 246. Sautēti zaļie zirniši | 154 |
| 247. Sautētas pākšu pupiņas | 154 |

| | |
|---|-----|
| 248. Sautēti rožu kāposti | 155 |
| 249. Sautēti virziņkāposti | 155 |
| 250. Ziedu kāposti olu mērcē | 155 |
| 251. Sautēti skābi kāposti | 155 |
| 252. Sautēti ķirbji | 156 |
| 253. Sautēti kāļi | 156 |
| 254. Sautēti galda rāceņi | 156 |
| 255. Sautēti kolrābji | 156 |
| 256. Sautētas bietes | 157 |
| 257. Eļļā sautēti puravi | 157 |
| 258. Puravu sautējums | 157 |
| 259. Sautētas selerijas | 157 |
| 260. Sautēti svaigi gurķi | 157 |
| 261. Zirnišu un burkānu sautējums | 158 |
| 262. Ķirbju un tomātu sautējums | 158 |
| 263. Gurķu un tomātu sautējums | 158 |
| 264. Seleriju un tomātu sautējums | 158 |
| 265. Sautēti jaukti dārzeņi | 158 |
| 266. Virziņkāpostu un jauktu dārzeņu sautējums | 159 |
| 267. Galviņkāpostu un auzu pārslu sautējums | 159 |
| 268. Galviņkāpostu un ābolu sautējums | 159 |
| 269. Skābu kāpostu un ābolu sautējums | 159 |
| 270. Sautēti galviņsalāti | 159 |
| 271. Spinātu sautējums | 160 |
| 272. Sautētas skābenes | 160 |
| 273. Biešu lapu sautējums | 160 |
| 274. Kabaču biezenis | 160 |
| 275. Galviņkāpostu biezenis | 160 |
| 276. Kāļu sacepums | 161 |
| 277. Ziedu kāpostu sacepums | 161 |
| 278. Ziedu kāpostu un tomātu sacepums | 161 |
| 279. Tomātu un makaronu sacepums | 161 |
| 280. Tomātu un rīsu sacepums | 162 |
| 281. Ķirbju sacepums | 162 |
| 282. Ķirbju saldaissacepums | 162 |
| 283. Kabaču sacepums piena mērcē | 162 |
| 284. Jauktu dārzeņu sacepums | 163 |
| 285. Baklažānu un citu dārzeņu sacepums | 163 |
| 286. Cepti ķirbji | 164 |
| 287. Cepti kāļi | 164 |
| 288. Cepti baklažāni | 164 |
| 289. Baklažānu ikri | 165 |
| 290. Šķēlēs cepti gurķi | 165 |
| 291. Šķēlēs cepti tomāti | 165 |
| 292. Pildīti tomāti | 165 |
| 293. Pildīti svaigi gurķi | 165 |
| 294. Veģetārais kāpostu veltnis | 166 |
| 295. Ar dārzeņiem pildīti kabači | 167 |
| 296. Ar rīsiem un dārzeņiem pildīti baklažāni | 167 |
| 297. Ar dārzeņiem pildītas saldo piparu pākstis | 167 |
| 298. Burkānu un ābolu zaļbarība ar riekstiem | 167 |
| 299. Jauktu dārzeņu zaļbarība | 168 |
| 300. Ābolu un seleriju zaļbarība ar riekstiem | 168 |
| 301. Ābolu, biešu un seleriju zaļbarība | 168 |
| Dažādu putraimu, rīsu un makaronu ēdieni <i>A. Vitola</i> | 169 |
| 302. Mannas biezputra | 170 |
| 303. Mannas biezputra ar olu («buberts») | 170 |
| 304. Rīsu biezputra | 170 |

| | |
|---|------------|
| 305. Caurberztu risu biezputra | 170 |
| 306. Caurberztu risu biezputra ar āboliem | 171 |
| 307. Rīsu biezputra ar augļiem | 171 |
| 308. Auzu pārslu biezputra | 171 |
| 309. Miežu putrainu biezputra | 171 |
| 310. Irdena griķu biezputra | 171 |
| 311. Caurberzta griķu biezputra | 172 |
| 312. Makaroni | 172 |
| 313. Kukurūzas vāļītes | 172 |
| 314. Kukurūza ar burkāniem piena mērcē | 172 |
| 315. Rīsu un ķirbju sacepums | 172 |
| 316. Mannas ķilķeni ogu sulā | 173 |
| 317. Auzu pārslu un burkānu sacepums | 173 |
| 318. Griķu, biezpiena un burkānu sacepums | 173 |
| 319. Caurberztu griķu un biezpiena sacepums | 173 |
| 320. Makaronu un biezpiena sacepums | 173 |
| 321. Makaronu un skābu kāpostu sautējums | 174 |
| 322. Miežu biezputra ar kartupeļiem | 174 |
| Pākšaugu ēdieni A. Vitola | 175 |
| 323. Vāriti zirņi | 175 |
| 324. Zirņu biezenis ar kefiru | 176 |
| 325. Pākšaugu un kartupeļu biezenis | 176 |
| 326. Zirņu pikas | 176 |
| 327. Zirņu un biezpiena sacepums | 176 |
| 328. Pupiņas baltā mērcē | 176 |
| 329. Zirņu biezenis | 177 |
| 330. Pupiņu un biezpiena sacepums | 177 |
| 331. Pupiņas ar sautētiem burkāniem | 177 |
| 332. Pupiņas tomātos | 177 |
| 333. Pupiņu un kartupeļu sacepums | 177 |
| 334. Pupiņas ar sautētiem dārzeņiem | 177 |
| 335. Pupiņas ar augļiem | 178 |
| 336. Pākšaugu un siera sacepums | 178 |
| 337. Pupiņu biskvīts | 178 |
| Piena un biezpiena ēdieni A. Vitola | 178 |
| 338. Rūgušpiena žeļeja | 179 |
| 339. Rūgušpiens ar kukurūzas pārslām | 179 |
| 340. Paniņu un maizes zupa | 179 |
| 341. Paniņu zupa | 180 |
| 342. Skābputra, I | 180 |
| 343. Skābputra, II | 180 |
| 344. «Cālišu» piens | 180 |
| 345. Biezpiena masa ar ķimenēm | 180 |
| 346. Biezpiens ar medu un eļļu | 180 |
| 347. Biezpiens ar augļiem | 180 |
| 348. Biezpiena ķilķeni | 181 |
| 349. Biezpiena veltnīši | 181 |
| 350. Biezpiena saputojums ar eļļu | 181 |
| 351. Biezpiena saputojums ar plūmēm un eļļu | 182 |
| 352. Biezpiena sacepums | 182 |
| 353. Biezpiena sacepums ar sieru | 182 |
| 354. «Zemnieku brokastis» slimniekiem | 183 |
| 355. Biezpiena un kartupeļu saldaiss sacepums | 183 |
| 356. Biezpiena un rudzu maizes kārtojums | 183 |
| 357. Biezpiena krēms | 183 |
| 358. Biezpiena plāceniši | 184 |
| 359. Biezpiena un burkānu plāceniši | 184 |

| | |
|--|-----|
| 360. Biezpiena cepumi | 184 |
| 361. Biezpiena un ķimeņu sierīši | 184 |
| 362. Jāņu siers | 184 |
| 363. «Marmorētās» rudzu maizītes | 185 |
| 364. Siera ķiļķeni | 185 |
| 365. Siera un rudzu maizes sacepums | 186 |
| Olu ēdieni <i>R. Šķipsna</i> | 186 |
| 366. Olas putojums ar upeņu sulu | 187 |
| 367. Olas un krējuma putojums | 187 |
| 368. «Miksta» ola zaļumu mērce | 187 |
| 369. Ola dārzeņos | 187 |
| 370. Olu putra | 188 |
| 371. Ola pārslās | 188 |
| 372. Olas kultenis | 188 |
| 373. Olas kultenis ar ziedu kāpostiem | 188 |
| 374. Olas kultenis ar gailenēm | 188 |
| 375. Omlete ar dārzeņiem | 189 |
| 376. Olu baltuma omlete | 189 |
| 377. Olu dzeltenumu omlete | 189 |
| 378. Omlete ar ievārijumu | 189 |
| 379. Tvaikotā «vērša acs» | 189 |
| 380. Tvaikotā «vērša acs» ar rožu kāpostiem | 190 |
| 381. Tvaikotā «vērša acs» virs baltmaizes šķēles | 190 |
| 382. Tvaikotā «vērša acs» tomātos | 191 |
| 383. Olu un tomātu salāti | 191 |
| 384. Ar tomātiem pildītas olas | 191 |
| 385. Olu un piena ķīselis | 191 |
| 386. «Peldošās salas» | 191 |
| 387. Olu želeja | 192 |
| Ogu un augļu ēdieni <i>R. Šķipsna</i> | 193 |
| 388. Āboli putu krējumā | 194 |
| 389. Āboli ar biezpienu | 194 |
| 390. Āboli ar auzu pārslām | 194 |
| 391. Ābolu zupa | 195 |
| 392. Ābolu ķīselis | 195 |
| 393. Ābolu masas želeja | 195 |
| 394. Ābolu kompots | 196 |
| 395. Ābolu «eziši» | 196 |
| 396. Ābolu «sniegs» | 196 |
| 397. Ābolu un risu kātojums | 197 |
| 398. Ābolu un rupjmaizes krēms | 197 |
| 399. Cepti āboli | 197 |
| 400. Pildīti cepti āboli | 197 |
| 401. Cepti ābolu aplīši | 197 |
| 402. Bumbieri ar auzu pārslām | 198 |
| 403. Bumbieri ar putu krējumu | 198 |
| 404. Bumbieru kompots | 198 |
| 405. Ķiršu zupa | 198 |
| 406. Ķirši ar biezpienu | 199 |
| 407. Ķirši ar pārslām putu krējumā | 199 |
| 408. Plūmes ar auzu pārslām | 199 |
| 409. Plūmju kompots | 199 |
| 410. Plūmju putas | 199 |
| 411. Zāvētas plūmes medū | 200 |
| 412. Zāvētu plūmju un rupjmaizes ēdiens | 200 |
| 413. Zāvētu augļu zupa ar grūbām | 200 |
| 414. Zemenes ar kukurūzas pārslām | 200 |

| | |
|---|-----|
| 466. Rauga un aknu pastēte | 218 |
| 467. Rauga mērce | 218 |
| 468. Rauga maizītes | 218 |
| 469. Rauga cepumi | 218 |
| 470. Auzu pārslu un rauga cepumi | 219 |
| 471. Siera un rauga cepumi | 219 |
| 472. Rauga dzēriens ar kefiru | 219 |
| 473. Rauga dzēriens ar kakao | 219 |
| 474. Rauga dzēriens ar ievārijumu | 219 |
| 475. Rauga dzēriens ar citronu | 220 |
| 476. Rauga dzēriens ar mežrozīžu paauglišu tēju | 220 |
| 477. Rauga dzēriens ar kliju novārijumu | 220 |
| 478. Rauga dzēriens ar kvasu | 220 |
| Sēņu ēdieni <i>L. Dēliņa</i> | 221 |
| Sēņu ekstrakts | 221 |
| 479. Gaileņu zupa | 221 |
| 480. Gaļas veltnīši ar baraviku pildījumu | 222 |
| 481. Sēņu un risu sautējums | 222 |
| 482. Sēņu un baltmaizes sacepums | 222 |
| 483. Sēņu un kartupeļu sacepums | 222 |
| 484. Kartupeļi ar sēņu pildījumu | 223 |
| 485. Tomāti ar sēņu pildījumu | 223 |
| 486. Sēņu, skābu gurķu un skābu kāpostu zaļbarība | 223 |
| 487. Sēnes ar sipoliem | 224 |
| 488. Sēņu ikri | 224 |
| Garšaugi un garšvielas <i>A. Vitola</i> | 224 |
| 10. Vitamīnu koncentrāti un vitamīnu preparāti <i>L. Sile</i> | 226 |
| 11. Slims bērns <i>M. Burmeisterē</i> | 230 |
| Zidaiņa uzturs | 230 |
| Bērna uzturs pēc viena gada vecuma | 237 |
| Slima bērna uzturs | 238 |
| 12. Mēri un svāri <i>R. Šķipsna</i> | 244 |
| 13. Uzturlīdzekļu ķīmiskā sastāva aprēķins <i>K. Skulme</i> | 246 |
| Vitamīnu saturs uzturlīdzekļos | 250 |

СПРАВОЧНИК ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Под ред. проф. К. Скулме

—

Латвийское государственное
издательство

—

На латышском языке

Autoru kolektīvs
ARSTNIECISKĀ UZTURA
ROKASGRĀMATA

Vāku zīmējis *J. Skulme*.

Redaktore *M. Endzelīna*, Māksl. redaktore
Ņ. Sakirjanova, Tehn. redaktore *D. Pastare*,
Korektore *R. Grigane*

Nōdota salikšanai 1963. g. 27. aprīlī. Parak-
siīta iespiešanai 1963. g. 8. augustā. Papīra
formāts 60×90/16. 16,5 fiz. iespiedl.; 16,5 uzsk.
iespiedl.; 16,95 izdevn. l. Melniens 20 000 eks.
JT 12576. Maksā 61 kap. Latvijas Valsts iz-
devniecība Rīgā, Padomju bulv. 24. Izdevn.
Nr. 16644/A135. Iespēsta Latvijas PSR Kul-
tūras ministrijas Poligrāfiskās rūpniecības
pārvaldes 3. tipogrāfijā Rīgā, Leņina
ieļā 137/139. Pasūt. Nr. 415.

615.31(083)

PAMANĪTO KĻĀDU LABOJUMS

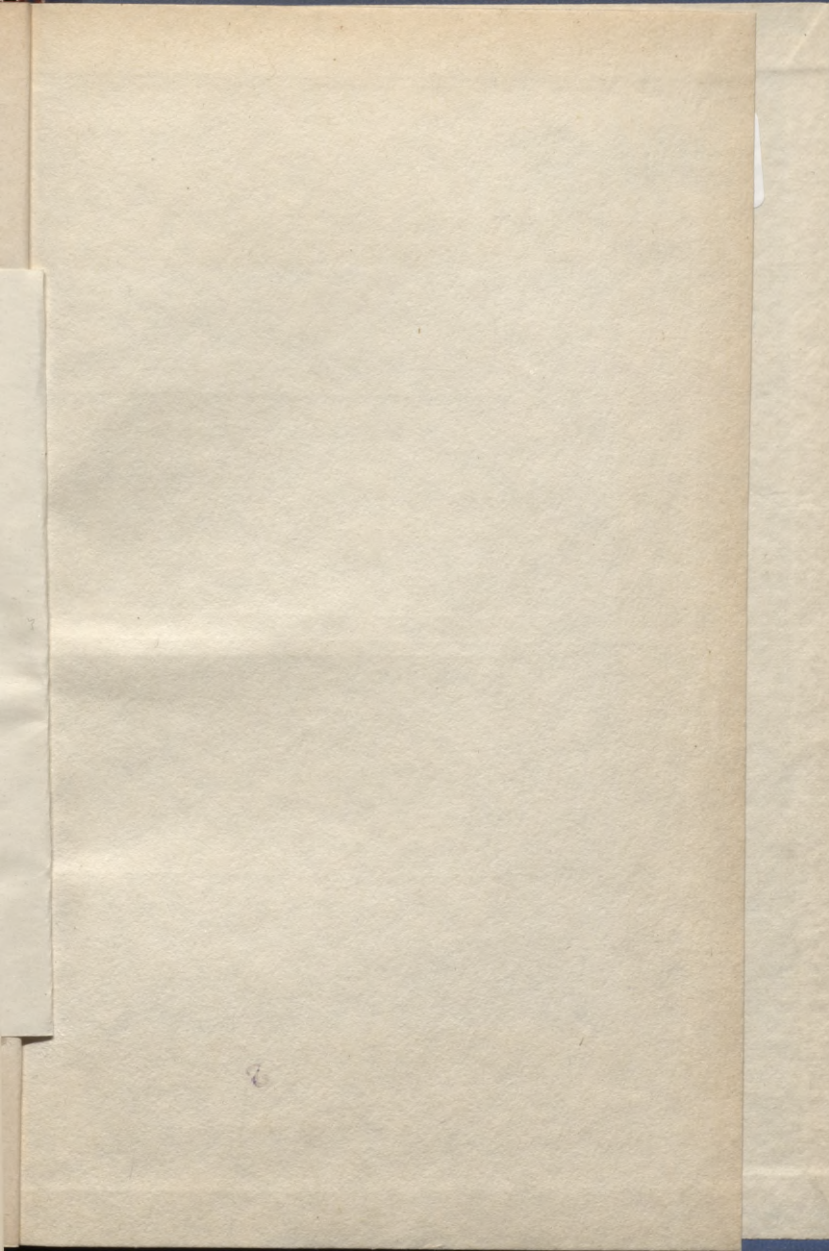
| Lpp. | Rinda | Iespiests | Jābūt |
|------|----------------|---|--|
| 9. | 24. no augšas | Labs A vitamīna avots ir rieksti un olas dzeltenums. | Labs E vitamīna avots ir rieksti, A vitamīna — olas dzeltenums |
| 30. | 18. no augšas | īpaši B ₁ , C un P vitamīns, Pēdējie 2 | īpaši B ₁ , C, E un P vitamīns. Pēdējie 3 |
| 35. | 14. no augšas | B ₁ , B ₂ , B ₁₂ , A | B ₁ , B ₂ , B ₁₂ |
| 35. | 6. no apakšas | sevišķi A un E vitamīna | sevišķi A vitamīna |
| 60. | 14. no augšas | karstā ūdenī | karstā krāsni |
| 65. | 6. no augšas | fileju atstāj pergamenta iesaiņojumā. | fileju iepriekš izņem no iesaiņojuma. |
| 126. | 19. no augšas | Smadzenes un izmērcētu baltmaizi | Smadzenes un pienā izmērcētu baltmaizi |
| 130. | 12. no apakšas | miltus un buljonu | miltus un buljonu vai pienu |

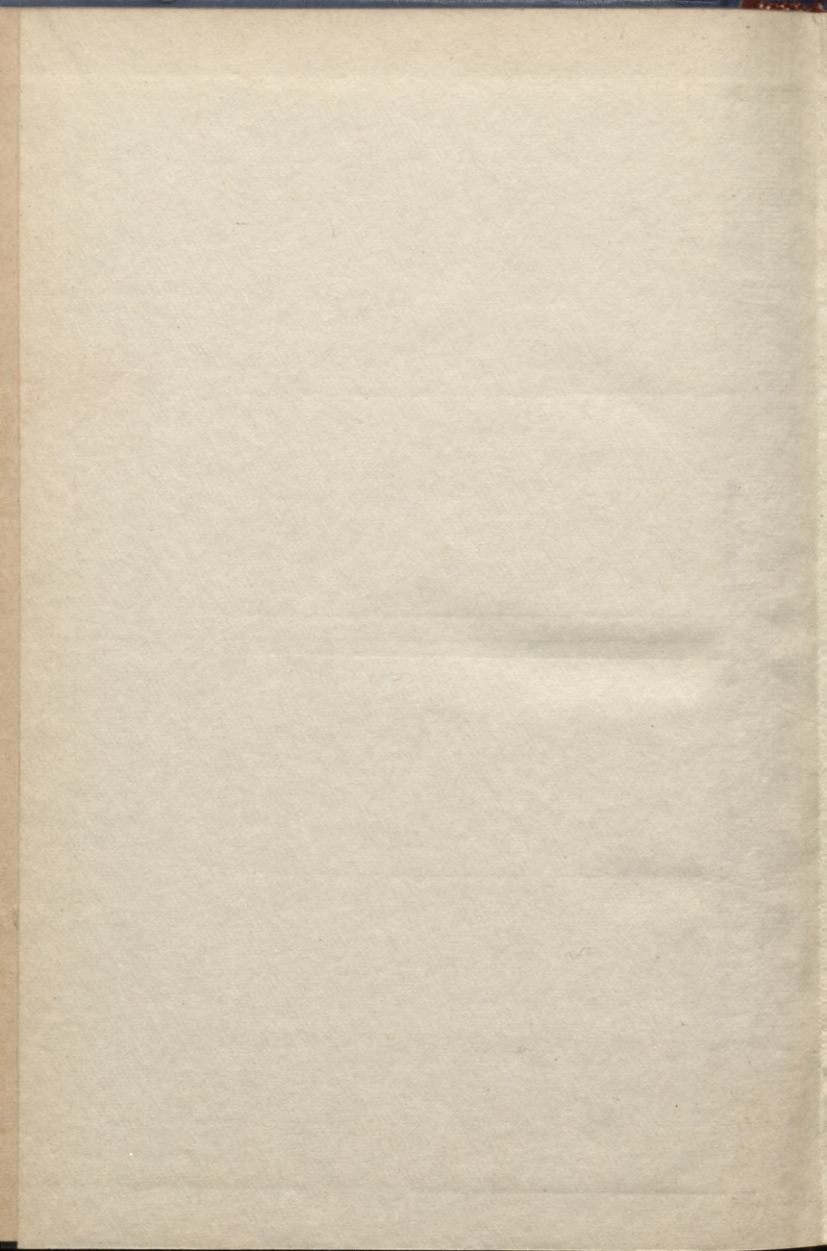
Autoru kolektīvs. «Ārstnieciskā uztura rokasgrāmata»

SARIN AND OTHERS

| Name | Address | Occupation | Age |
|-------------------------|-------------------|------------|-----|
| H. J. | | | ... |
| | | | ... |
| | | | ... |
| | | | ... |

*Amounts given above do not include...





LATVIJAS NACIŅONĀLA BIBLIOTĒKA



0305030696

61 kap.