


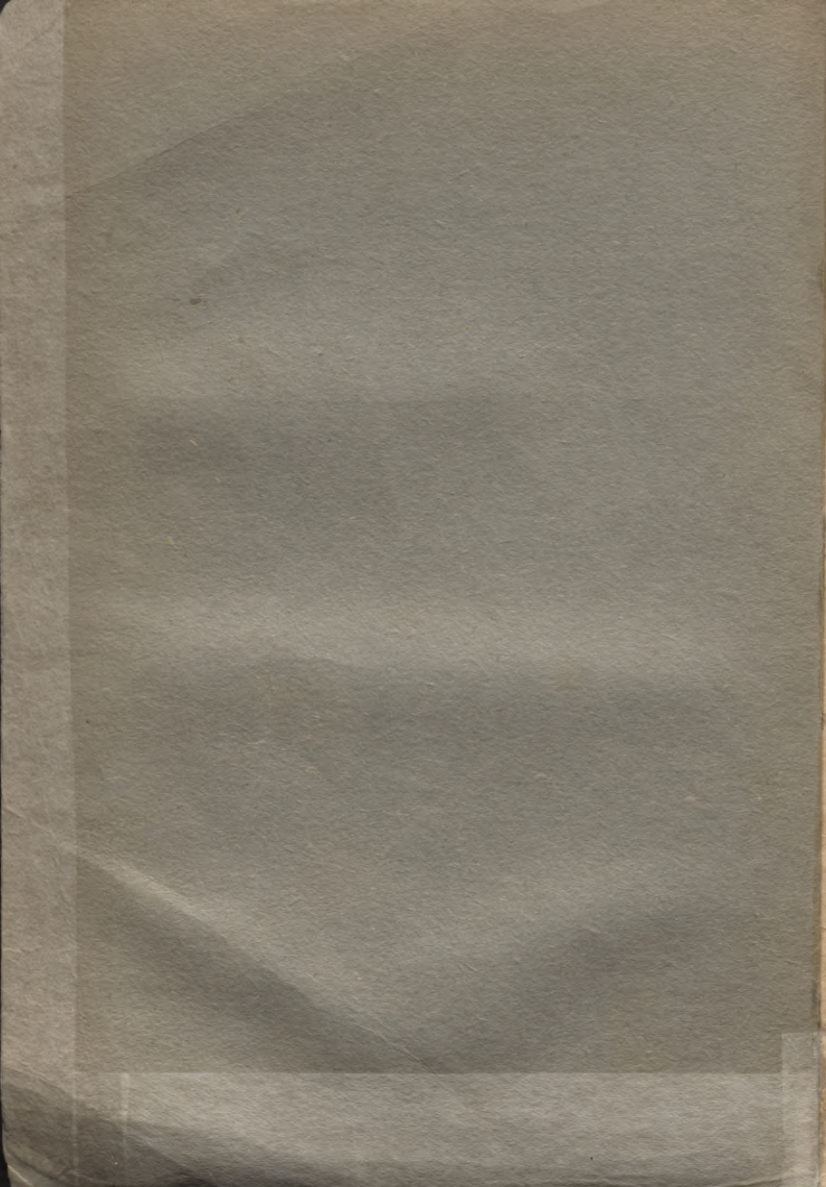
L ⁶/₅₉₇

D O R A Š V Ī K U L E

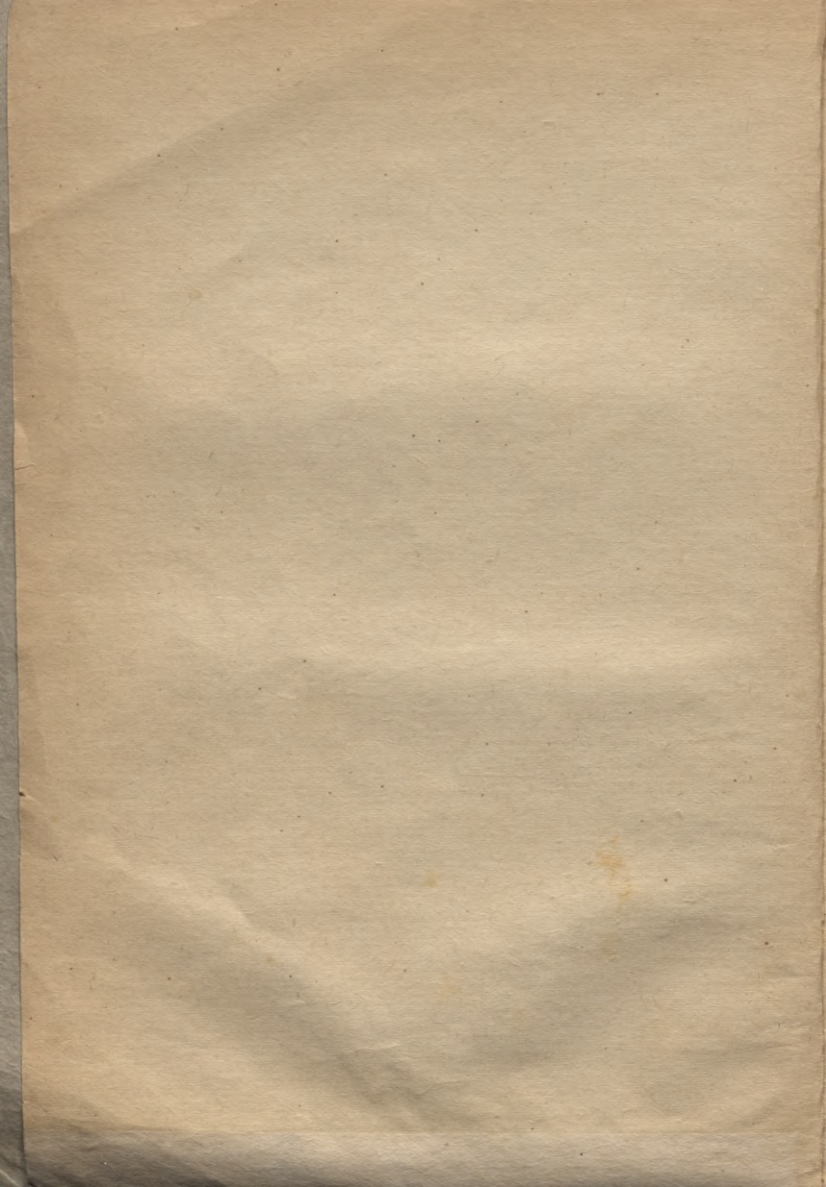
**VIRTUVES MĀKAS
RACIONĀLIZĀCIJA**



J. KADIĻA APGĀDS, RĪGĀ



P



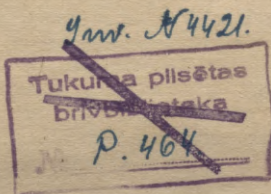
L $\frac{6}{597}$

Dub. 1.
L

DORA ŠVĪKULE

Cīrihes universitātes fizikālās terapijas institūta absolvente

Virtuves mākas racionālizācija



J. KADIĻA APGĀDS

RĪGĀ, 1943

L-1-11

1951

1953

Parb. 65

Latv. PSR Valsts biblioteka

~~62~~ 7.526

03M015452

AfV. Nr. II/01096. Metiens: 2000. Papīrs no Poligrafiskās rūpniecības papīru noliktavas 61×86 cm. Iespiesta un brošēta spiestuvē „Rota“, Rīgā. Izdota: 1943. gada novembrī. Atļ. Nr. 26331.

IEVADS

Racionālizācijai ir liela nozīme, un tā vienmēr palīdz cilvēkam dzīvē ērtāk un arī piemērotāk iekārtoties. Kara laikā katra racionālizācija ir sevišķi svarīgs faktors saimnieciskā dzīvē, jo tad ir stipri kāpināts dzīves ritms, bet sašaurināti daudzi parastie pārtikas līdzekļi.

Barības jautājums kara laikā ieņem valsts dzīvē izcilu vietu. Ne tikai pilsētas, bet veselas valstis ir kapitulējušas barības līdzekļu trūkuma dēļ. Bez tam arī normālā laikā cilvēks var no nepareizi pagatavotas un nemākulīgi sastādītas barības ne vien saslimt, bet pat aiziet bojā. Kara laikā tādām parādībām ir lielākas iespējas, jo apstākļi tam ir izdevīgāki. Daudzi produkti, pie kā patērētāji pieraduši, tad ir samazinājušies, daži pat nav nemaz vairs dabūjami.

Cilvēkiem daudz pūļu sagādā produktu iegūšana, ēdienu pārveidošana, kā arī pierašana pie pārveidotiem ēdieniem. Sevišķi saimniecēm šī ēdienu pārveidošana rada lielas grūtības, jo te tām jāsaprotas ar divām problēmām: produktu trūkumu un pastiprinātām barības prasībām. Lielāks enerģijas patēriņš prasa arī vairāk vajadzīgo uztura līdzekļu. Tāpēc sapratīgāka virtuves mākas izmantošana patlaban ir ļoti svarīgs jautājums.

Kā jau minēju, grūtības rada nevien barības produktu sagāde un sadale, bet gan arī darba roku un degvielu trūkums.

Ceru, ka mana grāmata palīdzēs daudzām saimniecēm vieglāk pārvarēt ēdienu vārīšanas un sastādīšanas grūtības, kā arī saīsinās ilgo virtuves darbu vārot.

Man būtu liels prieks, ja mana ierosme par lētāku un vienkāršāku ēdienu pagatavošanu ikdienai un svētkiem atrastu daudz dzirdīgu ausu un atsaucīgu siržu.

Daudz pateicības izsaku visiem, kas ar labiem padomiem un derīgiem aizrādījumiem sekmējuši grāmatas vērtību.

A u t o r e.

1. nodaļa

Virtuves mākas uzdevumi

Katrai mācai, vai nu tā pieder pie humāno, vai pie praktisko zinātņu kategorijas, ir jo lieli un svarīgi uzdevumi. Tai ne tikai jāpaplašina un jāpadziļina savas nozares satvari, bet jākalpo arī cilvēkam un tā kultūrai.

Tāpēc katrai mācai jābūt ļoti vispusīgai un jāklūst par tautas visplašāko masu piederumu. Un par tādu tā kļūs tad, ja tā ne tikai pilnīgi pati apzināsies savus uzdevumus, bet gan tos arī godam pildīs. Un tad vienalga, vai tā būtu praktiskas vai humānas dabas, tai tomēr būs ļoti liela nozīme visā tautas dzīvē.

Un ne par vienu pareizi izprastu un savu uzdevumu augstumos stāvošu māku nevar sacīt, ka tā būtu mazvērtīgāka par citām. Jo lai gan katrai no tām ir savādāka darbības sfēra, tomēr uzdevumi un mērķi visām vienādi un līdzvērtīgi: kalpot tautai un kultūrai.

Dzīvē tomēr bieži sastopami cilvēki, kas virtuves mācai nepiegrīž vajadzīgo vērību. Ir pat garīgi attīstīti inteligenti cilvēki, kas daudz lasa, daudz par visu interesējas, bet, ieraugot virtuves mākas grāmatu, to atsviež, it kā pieskaršanās vai ieskatīšanās šai grāmatā to jau pazeminātu. Un ja pārdevējs tādām ieteic šāda satura grāmatu, tas to nicīgi noraida: ak, ko jūs te ar tām pavāru grāmatam, tās jau cilvēkam vairāk ļaunuma nekā labuma atnes, ar savām daudzajām receptēm kultivē cilvēkos tikai baudkāri un dzīvnieku instinktus.

Kādēļ gan tā? ...

Bez barības nav dzīves, un bez barības nav un nevar būt pat paša cilvēka. Kādēļ tad nu grāmata par barību

un tās sagatavošanu būtu zemāk vērtējama par citām vai pat kaitīga pašam cilvēkam?

Acīm redzot, vai nu spriedēji paši maz par barības jautājumiem interesējušies, vai arī tie ir akli fanātiķi, kas miesu skaita zemāku par garu.

Bet kas gan tagad vairs šķir matēriju no enerģijas un miesu no gara. Gars taču ir miesā, un miesa to pat atspulgo.

Tātad jāpielaiž doma, ka spriedēji visu to paši labi zina un saprot, bet ka mūsu virtuves māka vēl neiet pa to ceļu, kur tai patiesībā jāiet.

Vai gan virtuves mākas uzdevums būtu nodarboties tikai ar receptēm un ēdienu daudzveidību?

Lai nāktu pie kādas skaidrības, mums vispirms jāiepazīstas ar pašas barības uzdevumiem. Zinot tos, katrs labi varēs aptvert un saprast arī barības sagatavošanas uzdevumus.

Barībai cilvēku pastāvēšanā un darbībā ir trīs galvenie uzdevumi, un proti:

1. Jāgādā par ķermeņa augšanu un attīstību kā fiziskā, tā psihiskā plāksnē.
2. Jādod viela nolietoto ķermeņa audu atjaunošanai.
3. Jāgādā par enerģijas nepārtrauktu piegādi ķermenim.

Tātad uzdevumi nav vieglie, bet tie ir ļoti dažādi un stipri atbildīgi.

Ja tādi uzdevumi cilvēku attīstībā un pastāvēšanā piekrīt barībai, tad skaidrs, ka virtuves mākas uzdevumi barības sagatavošanā nav kvalitatīvi maznozīmīgāki.

Katra apstrādāta materiāla vērtība, vai tas būtu koks, dzelzs vai drēbe, vai cita nedzīva viela, nav atkarīga vienīgi no sastāva, bet gan lielā mērā no apstrādāšanas tehnikas un apstrādāšanas paņēmieniem. Barībai vēl daudz svarīgāki ir apstrādāšanas paņēmieni nekā kokam, dzelzij vai drēbei, jo tā ir dzīva substance, kas daudz ātrāk un vieglāk sabojājama.

Pirmatnējie cilvēki pārtika pilnīgi no nesagatavotas, nevārītas barības. Bērnam der vienīgi mātes nevārītais

un neceptais piens. Pirmatnējie cilvēki arī pieaugot pārtika no saknēm, augļiem, zaļa medijuma, kur viss barībai nepieciešamais no dabas jau attiecīgi sakombinēts un sajaukts. Uguns un vārīšana nāca cienā stipri vēlāk, un tam par iemeslu bija divi faktori: 1) barības uzglabāšanas vajadzība ilgākam laikam un 2) garšas instinkts.

Taisni uguns, resp. vārīšana un cepšana, ir cinītis, pār kušu cilvēce tagad tik stipri klūp, daudz slimodama un agri mirdama. No uguns iedarbības barība stipri pārvēršas, izmainās, zaudē enerģijas devējas vielas, kā arī vēl citas vērtīgas, cilvēkam nepieciešamas vielas.

Tādēļ arī barības sagatavošanu, t. i., vārīšanu un cepšanu nedrīkstam uzskatīt par zemu un mazvērtīgu māku, bet gan ļoti nozīmīgu, jo pēdējai ir lieli un svarīgi uzdevumi, kušus cilvēku vairums nemaz vēl pilnam nav izpratis.

Virtuves mākas uzdevumi nepavisam neaprobežojas tikai ar vārītu un ceptu ēdienu dažādu receptu sastādīšanu, produktu konservēšanu, galda klāšanu u. c., bet galvenais tās uzdevums ir un paliek: gādāt cilvēcei attiecīgu un piemērotu barību, kas atbilst visām viņas vajadzībām. Vēl vairāk: barībai ir jāpalīdz cilvēkam ne tikai dzīvot un pastāvēt, bet gan uz priekšu tikt. Tātad vārot un ceptot jāprot barības vielas ne tikai attiecīgā daudzumā un dažādībā ēdējiem piegādāt, bet gan saglabāt tanīs dabas dotās vērtības un bagātības.

Nav svarīgi ēdienu gatavot garšas dēļ vien, bet gatavot tā un tādā kombinējumā, lai tanī ieiētu visas vielas, kas mūsu ķermenim, tā norisēm, patēriņam un darbam nepieciešamas.

No tagadējās pārtikas vielu mācības zinām, ka cilvēkam nepieciešamas sekojošas vielas: vitamīni, hormoni, minerālvielas, olbaltumi, taukvielas, ogļhidrāti. Tātad virtuves mācai jākombinē ēdieni tā, lai tā katru dienu šās vielas ēdējiem piegādātu vajadzīgā daudzumā un labumā.

Ēdieni jākombinē, jāvāra vai jācep tā, lai neviena no minētām vielām gatavojot neietu zudumā, neizgaistu, tā sakot, skurstenī līdzī tvaikiem un dūmiem, bet gan pilnā

mērā un sastāvā paliktu ēdienos. Bez tam vēl no pārtikas mācības zināms arī tas, ka pārtikas vielas nepieciešamas ķermenim nevien tā attīstībai un pastāvēšanai, bet gan arī enerģijas patēriņam un darbam, domām un jaunām idejām.

Virtuves mācai jāgādā, lai katrs darba darītājs saņemtu tādus ēdienus, kuŗos būtu bagātīgi vielas, kas pilnīgi atbilstu attiecīgā darbā patērētās enerģijas jaudai un veicamā darba potenciālam.

Nekad nevar smaga darba strādnieks iztikt ar tām normām, ko patērē istabsēdis. Un garīga darba darītājs atkal nevar pārtikt no tām vielām, kas domātas fiziska darba strādniekam. Bērnam vajadzīgi citādi ēdieni nekā pieaugušam, pilsētniekam savādāki nekā lauciniekam u. t. t. Galvenais, ēdienus sastādot un gatavojot, lai visas nepieciešamās vielas, no kā ēdiens sastādīts, tanī atrastos arī vēl pēc vārīšanas un cepšanas procesa.

Cilvēks ir celtne, barība materiāls. Ja katrai celtnei neder viens un tas pats materiāls, kā gan lai visi cilvēki būtu pietiekami paēdināti, ēdot vienus un tos pašus ēdienus. Nedzīvai, pasīvai celtnei materiālu izvēloties svarīgs ir pat apvidus. Jo mēs visi ļoti labi saprotam, ka smilts pamatā celta celtne prasa pavisam savādāku materiālu un materiāla apstrādāšanu nekā māla pamatā. Klintī celtai celtnei atkal būs savādāki būvnoteikumi u. t. t. Tāpat dzīvojamai ēkai vajadzēs savādāku materiālu nekā siena šķūnītim.

Celtni var bojāt un iespaidot tikai ārējie atmosfēras apstākļi un zemes sastāvs, tāpēc, materiālu izvēloties, ir daudz noteiktu prasību. Bet cik gan vairāk prasību cilvēku barībai? Uz cilvēku taču vēl bez atmosfairiskiem, ģeografiskiem un citiem ārējiem apstākļiem iedarbojas daudz citas īpatnējas prasības. Te jāmin tādi svarīgi dīļšanas un enerģijas patēriņa faktori kā iekšējie apstākļi, aktīva darbība garīgā un fiziskā plāksnē, jūtu un instinktu emocijas pozitīvā un negatīvā novirzienā un vēl neskaitāmi citi enerģijas patēriņa veicinātāji faktori un apstākļi, kas visi jāsedz barībai — ēdieniem.

Virtuves mākas uzdevums ir gādāt arī par to, lai labi

un garšīgi paēstu kā nabagais, tā arī bagātais. Virtuves māka nekādā ziņā nedrīkst aprobežoties tikai ar viena tautas slāņa lietojamo barību kā standartu, kā arī nedrīkst gādāt tikai par to, lai ēdieni būtu greznāki, daudzveidīgāki un garšīgāki. Nē, tai jāpalīdz arī tiem, kam vismazākie naudas līdzekļi, tikt pie veselīgiem, garšīgiem un pilnvērtīgiem ēdieniem. Vēl vairāk, virtuves mācai ir liela tautsaimnieciska nozīme, jo tai jāiemāca cilvēce neizlietot vairāk barības līdzekļu, nekā tas katram vajadzīgs. Jo ja kāds izlietos nelietderīgi produktus par daudz, tad citam būs jācieš to pašu produktu trūkums. Daba šādus izlēcienu necieš; dabā visur valda līdzsvarotība. Ja vienam kā ir par daudz, tad otram tā tikpat daudz trūkst.

Jo lielāks, augstāks kalns, jo dziļāka leja. Jo spožāka gaisma, jo tumšākas ēnas.

Ja ēšanai kāds izdos par daudz naudas, tad ne tikai viņa dēļ cietīs citi, bet gan arī viņš pats, jo citos izdevumos tam arī būs vairāk jāsašaurinās. Tātad, virtuves māka pieder kā pie katra atsevišķa cilvēka, tā arī valsts pamatuzdevumiem, no kā izriet atsevišķu cilvēku un valsts fiziskais, garīgais, kā arī materiālais labums un stiprums.

Veselīgi ēdieni dod veselīgus pilsoņus, bet veseli pilsoņi — veselīgu tautu, jo veselā miesā ir vesels gars. Vēl vairāk: vesels cilvēks ir izturīgāks pret iekšējiem un ārējiem kavēkļiem, uzbrukumiem un traucējumiem. Vesels cilvēks ir arī uzņēmīgs, priecīgs, brīvs un radīt spējīgs. Nepareizi ēdināts — ir slimīgs, nevarīgs, neuzņēmīgs, kašķīgs, ļauns, glēvs un skaudīgs.

Pareizi ēdienu sastādot un izvēloties, nevajadzīgi un nelietīgi nešķiežot, ēšanas baudkāri nekultivējot, ēdienu daudzumu nepārspilējot, katrs cilvēks izdos ēšanai ne visai daudz līdzekļu. Tā katra atsevišķa pilsoņa budžetā uzkrāsies daudz līdzekļu, kuņģus varēs izdot zinātnes, mākslas un kultūras celšanai. Pareiza, īsta virtuves izpratne un reālizēšana darīs mūs priecīgākus, veselīgākus, bagātākus, garīgākus un kultūrālākus. Diemžēl, virtuves māka pie mums un arī citur vēl neapņēv un pilnīgi neapjauš savu uzdevumu svarīgumu. Tāpēc virtuvju grāmatu

ar pamācību veselīgāk, taupīgāk, mērķtiecīgāk sagatavot un izlietot barību ir vēl samērā maz. Vairums tiecas vēl pēc garšīgākiem, greznākiem, treknākiem un bagātākiem ēdieniem. Veselīgam un lētam — pavisam maz vēl veltī vērības un par barības pilnvērtību maz vēl pie mums runā. Tāpēc aizrādījumi, ka pavāra grāmatām trūkst garīga rakstura, ir pa daļai pareizi.

Ja salīdzinām celtniecības darba ieguvumus ar virtuves mākas sasniegumiem, tad redzam, ka mūsu celtniecība stipri vairāk progresējusi.

Ka tās pūliņi vainagojušies, katrs skaidri redz izbraucot laukos vai pastaigājoties mūsu pilsētās.

Ja salīdzinām priekš gadiem 50—60 celtās ēkas ar tagadējām, tad redzam lielu starpību. Tagadējās ir veselīgākas, jo ir sausas, saulainas, siltas, bez tam praktiskākas, lētākas, kā arī skaistākas. Tātad — ēkām atrasts lētāks un arī labāks materiāls. Un galvenais pie šā materiāla ir tas, ka to viegli un parocīgi, lēti un ātri var izstrādāt no pašu zemes izejvielām.

Virtuves mākā turpretim varam saskatīt mazāku progresu. Mēs vēl gatavojam un lietojam tos pašus barības produktus, kādus lietojām agrāk. Pirmā vietā gaļa, sviests, olas, krējums, gaļas izstrādājumi. Piena ēdienus, izņemot viras, samērā maz vēl gatavo. Tāpat arī zivju ēdieniem piegriezta maza vērība. Bet saknes, augļi un citi dārzāji visumā mūsu virtuves mākā ieņēmuši niecīgu vietu. Lauku saimniecībās, pa daļai nevaļas kā arī mākas trūkuma dēļ, sakņu un dārzāju ēdienus lieto visai maz. Uz to norāda apstākļi, ka no laukiem pilsētas slimnīcās ievesti slimnieki, sevišķi bērni, kas saslimuši ar avitamīnozi v. c. vielu maiņas slimībām.

Būtu pēdējais laiks sākt pārveidot arī virtuves māku, meklējot jaunus, labākus, veselīgākus un lētākus ēdienus un dzērienus, kas atbilstu mūsu organisma prasībām un mūsu laikam, ne tikai viesībām, bet arī ikdienas dzīvei un darbam.

Jo grūtāki apstākļi, mazāk produktu, jo lielāka uzmanība jāveltī ēdienu gatavošanai. Ikdienas ēdieniem jāpieņemojas darba apstākļiem un laika prasībām.

Sevišķi jāpārveido svētku ēdieni un viesību galdi.

Viesību sarīkošanā jāvalda domai: kā ar mazāk nau-
das līdzekļu, ar mazāk barības līdzekļu sarīkot veselī-
gāku, skaistāku un lētāku viesību galdu.

Viesību rīkošanas mērķis nav un nedrīkst būt ne pār-
ēšanās, ne pārdzeršanās, nedz arī lielība. Viesības jāriko
sabiedriskas dzīves veicināšanai, radniecīgu cilvēku tuvi-
nāšanai, garīgai attīstībai, priekam un pacilātībai.

Daba mums sniedz tik daudz jauka un laba no stādu
valsts. Kāpēc mēs no pēdējās nevaram sakombinēt vese-
līgus, garšīgus un izskatīgus ēdienus, atstājot gaļu,
sviestu, olas, krējumu to istajā vietā — aizdaram.

Tāpat virtuves mācai jā rūpējas par labiem, veselī-
giem dzērieniem, kas ir nevien garšīgi, bet kas uzlabo
asins sastāvu, stiprina nervus un ierosina domas. Izej-
materiālu tādiem sniedz mūsu aromātiskie augi, kuŗu
mums tik daudz.

Virtuves mācai jāgādā arī par to, lai mūsu ēdnīcās,
restorānos un mājās galdos parādās vairāk nevārīto augļu
garšīgie un veselīgie ēdieni. Augļi nevārītā veidā pieskai-
tāmi pirmās kategorijas ēdieniem, bet tādus vēl reti kur
pasniedz.

Dārzāju ēdieni ēdienu sarakstos un mājturības grāma-
tās nekādā ziņā nedrīkst ieņemt kā līdz šim pabērņa
vietu.

Virtuves mācai jāgādā, lai zivju ēdieni netiktu nobī-
dīti pameitas lomā. Zivju un gaļas attiecības nedrīkst pa-
likt līdzšinējās kā viens pret divdesmit, bet — zivīm ie-
rādāma tāda pati vieta kā gaļai un gaļas ēdieniem.

Zivju ēdieni dažā ziņā veselīgāki pat par gaļas ēdie-
niem, bez tam zivju mūsu udeņos tik daudz, un šo dau-
dzumu var pat stipri pavairot.

Pētījumi par zivīm pierāda, ka tām lielas barības vē-
rtības, jo viņās, sevišķi mencās, atrodami lielā daudzumā
A vitamīni. Tāpat zivīs atrodas arī D vitamīni. Abi šie
vitamīni ir tik visai nepieciešami mūsu pašu un mūsu
bērnu veselības uzturēšanai, un tie mums ar ēdieniem jā-
piegādā daudz vairāk nekā līdz šim. Zivīs uzietami arī
vēl citi vitamīni.

Bez tam zivīs daudz fosfora, kas skaitās pie labākām barības vielām smadzenēm un to darbībai. Bet smadzeņu darba ražojumu vēl nekur, ne tikai pie mums, bet uz visas plašās zemes lodes nav par daudz.

Pienam arī jāieņem daudz cienīgāka vieta virtuves mākā nekā līdz šim. Sevišķi maz tiek lietoti vēl piena ēdieni. Izņemot piena viras, mēs citus piena ēdienus gandrīz nedabūjam baudīt. No biezpiena gatavotus ēdienus maz redz ēdnicās. Tas mums kā lopkopības zemē goda nedara, ja paši savus ražojumus tik maz izlietojam. Piena, biezpiena, vājpiena un siera ēdieni bez tam ir sevišķi garšīgi un arī veselīgi un pie tam ļoti pilnvērtīgi, kas apmierina it visas diētiskas prasības.

Vārdu sakot, virtuves mācai jāmeklē citi jauni un labāki ceļi. Bet par ceļa vadoni tai jāizvēlas tagadnes diētiskas pētījumi un atziņas. Galīgi jāatsakās no vecajām, vairs nepamatotām prasībām un tradīcijām. Tas jāņem vērā ēdienu sastādot, vārot, gatavojot un pasniedzot.

Vecie paņēmieni neatbilst ne tagadējam laikam, ne laika garam, ne tehnikas sasniegumiem.

Tagadējai virtuves mācai jāpiemērojas tagadnes darba uzdevumiem un pašam darba darītājam, tagadējam cilvēkam un viņa prasībām, kā arī viņa nākotnes vajadzībām. Jāievēro, ka ēdieni nav baudkārei, bet gan veselības stiprināšanai, spēka pieaugumam, darba spēju celšanai, mūža pagarināšanai un lielākam tautas pieaugumam.

2. nodaļa

Vai mūsu virtuves māka izpilda visus uzdevumus

Virtuves māka latvju sieviešu vidū ir viens no visizplatītākajiem mācības priekšmetiem.

Kā speciālu priekšmetu to pasniedz lauksaimniecības skolās, bez tam speciālās mājturības skolās, kur virtuves māka ir galvenais priekšmets. Īslaicīgo virtuves mākas kursu mums ir sevišķi daudz, tad pie dažām ēdnicām pastāv ēdienu gatavošanas kursi, kur apmāca daudzas kur-

santes, kas virtuves māku izraudzījušās par savu eksten-
ces nodrošinātāju. Kursus, sevišķi īsos, ļoti daudz apmeklē
sievietes personīgai vajadzībai. Bez tam par virtuves mā-
ku plaši raksta žurnālos. Daudzas latvju sievietes izraksta
speciālus virtuves mākas žurnālus un grāmatas arī no ār-
zemēm, sevišķi no Vācijas. Tas rāda, ka mūsu tautai in-
terese par ēdienu gatavošanu ir ļoti liela, un šādu parā-
dību var tikai no sirds apsveikt. Tas pierāda, ka latvju
sieviete šim jautājumam pieiet nopietni un saprot barības
un tās sagatavošanas svarīgumu tautas un valsts dzīvē.

Pilsētu saimniecībā nelaime ir tā, ka ēdienu gatavoša-
nas jautājums vēl nostādīts diezgan vienusīgā plāksnē,
aukstie galdi, smalkie gaļas izstrādājumi, kūku un tortu
cepšana ir tie, kas dominē galdu klāšanā un kas saista
kursantes. Turpretī uz laukiem stāvoklis ir iepriecinošāks,
kas ir daudz mājturības skolu un kursu darba rezultāts.

Ar visu to, ka virtuves mākas laukā paveikts liels
darbs un iegūts daudz, uz virtuves māku pašreiz var at-
tiecināt arī kādu ļoti zīmīgu latvju parunu, kas skan „La-
bai saimniecei nekad netrūkst ko galdā likt“. Tā tas dzīvē
tiešām ir. Labā saimniece visu ko paredz uz priekšu, un
labā saimniece jo vispusīgi apgādā savu pieliekamo un vir-
tuvi. Un ja labai saimniecei nav kāda zināma produkta
pie rokas, viņa to aizstāj ar citu.

Kā tad nu ir ar mūsu saimniecēm pašreizējā kara
laikā, vai viņas prot arī tagad saglabāt „labās saimnieces“
slavu? Diemžēl jāsaka, ka ne ikreiz tas tā. Tādēļ tik
bieži tagad jādzird: „Nezinu, ko dot ēst, nav nekā ko ga-
tavot!“ Nelaime, lūk, tā, ka līdz šim esam pārāk vien-
pusīgi ēduši, gatavojot savus ēdienus visbiežāk no gaļas,
sviesta, krējuma un dzīvnieku taukiem, un pašreiz šo pro-
duktu mums maz.

Vaina pa daļai meklējama mūsu virtuves mākā, kas
līdz šim tik maz prata cienīt citus produktus, piem.,
saknes, dārzājus, zivis u. t. t.

Senāk restorānos, ēdnīcās un kafejnīcās varēja dabūt
visvisādus ēdienus un uzkožamos, tagad tur liels tuk-
šums. Kādēļ?

„Labai saimniecei nekad netrūkst ko galdā likt.“ Tā-

taid, ja mūsu galdi tagad tukši, tad vainojama pa daļai saimniece resp. mūsu virtuves māka, jo tai trūkst aizstājēju produktu. Ja tai nav ko galdā likt, tad skaidrs, ka tā nav bijusi tālredzīga un nav laikā parūpējusies ne par ēdienu, ne produktu dažādību.

Pagājušā vasarā, dzīvojot jūrmalā, gāju kādā ēdnīcā ēst. Katru dienu pusdienā nedēļām ilgi tur dabūju uz sviesta taloniem reņģes, ceptas drusku sviestā, un mizotus vārītus kartupeļus. Bez sviesta taloniem — tirā ūdenī vārītas reņģes ar mizotiem kartupeļiem, kas nemaz negaršoja. Un tā ēdām dienu dienā vasaras laikā, kad visas grāvmales turpat gar dzelzceļu bija pilnas skābenēm, pieneņēm, nātrēm, balandām. No tām varēja pagatavot visgaršīgākos un daudzveidīgākos ēdienus. Jūrmalas kāpās taisni pie viesnīcas durvīm auga garšīgais māras sils un turpat netālu gar ceļmalēm šūpojās garšīgās ūdens un lauku piparmētras. No tām ar drusku sipoliem varēja pagatavot garšīgākās reņģu viras, bet, sacepot ar ķiplokiem, ļoti garšīgu reņģu sacepumu. Ar minētām garšvielām un vājpienu varēja izvārīt brīnišķas piena viras, kas būtu nevien garšīgas, bet arī veselīgas. Tādējādi ar tām pašām kartupeļu, sviesta un reņģu devām iznāktu 3—4 labi un garšīgi ēdieni, kas sniegtu katram ēdējam jo labas un pilnvērtīgas pusdienas. Bez tam — tais pašās restorānu durvju priekšā salasītajās garšvielās, ja tām piegrieztu sīpolus un ķiplokus, varētu reņģes vēl iemarinēt. Tā marinētās reņģes ir ļoti labs un garšīgs aizdars sausiem kartupeļiem. Ja tiem vēl dod klāt skābeni vai pieneņu salātus un pievāra balandu vai nātru viru, atkal būtu garšīgi un veselīgi ēdieni. Ar iemarinētām reņģēm var aplikt arī sviestmaizes, kas jo labi garšo uzkodām vai pie miltu putrainu virām. Marinētās reņģes ar kartupeļu pireju un zaļajām garšvielām dod brīnišķus ēdienus: sacepumus, kroketes u. c. Reņģes ar miltiem, olām un zaļajām garšvielām dod tik daudzējādus gardus ēdienus, ka tie pilnīgi aizstāj senos uzkožamos: cūkas kājiņas, galertu, šķiņķa un desu sviestmaizes, lašus, zušus, ietaisītās siļķes u. c.

Dzirdu jau daudz protesta balsu: „Jā, šādi garšīgu miltu, zivju, olu sacepumi, tinumi un citi ēdieni jau ir gar-

šīgi un bufetes ar tiem būtu atkal pilnas, bet tomēr, ja taukvielu trūkst, tie nav pilnvērtīgi un tiem trūkst arī vajadzīgo kaloriju.“

Kāpēc tad mums trūkst taukvielu? Kas tad tur vajadzīgs?

„Labai saimniecei nekad netrūkst ko galdā likt.“ Ja nav viena produkta, viņa aizstāj to ar citu. Tikai jāizkopj mūsu virtuves māka. Saimniecei jābūt jaunradītājai un meklētājai, tad radušos trūkumus ātri novērsīsim.

Sevišķi grūti un ne bez sekām jūtams tagad jaunu taukvielu avotu trūkums. Turpretim taukvielu produktu, kurus viegli var katrs pats sev sagādāt un saražot, nav dabā mazums.

Kas meklē, tas atrod!

Kāda izskatītos mūsu celtniecība, salīdzinot to ar citzemju celtniecību, ja tā vēl tagad celtu ēkas no apaļiem baļķiem ar salmu un niedru jumtiem kā priekš 50—60 gadiem. Un kādi gan izskatītos Brāļu kapi un citi pieminekļi, ja tie būtu celti no neapstrādāta dabīga materiāla?

Kāpēc tad cilvēku celtnēi, ķermenim, jāpārtiek vēl tikai no vecumveciem produktiem?

Vai mēs būtu spiesti pārtikt tagad ar 700 g sviesta un 1000 g gaļas mēnesī, ja virtuves māka nebūtu tik ļoti nosvērusies uz olbaltumu un dzīvnieku taukvielu dievīnātāju pusi.

Latvji senāk bija lieli augu sviesta cienītāji. To apliecina plašie kaņepāju dārzīti ap sentēvu mājām. Tāpat rapšu audzēšana tiem bija labi pazīstama. Bet rapši ir tik iecienīti taukvielu devēji, ka par tiem var ar pilnu tiesību sacīt: kam rapši dārzā, tam nav bēdu, vai govīs kūti. No Rīgas jūrmalas ir zināmi dati, ka tur pirms apm. divi simti gadiem bijušas pat 3 eļļas spiestuves. Tas taču visiem zināms, ka ražo to, ko vairāk pieprasa, un tirgū ved to, ko saimnieces visvairāk pērk, jo vislabākos ienākumus taču dod masas patēriņa priekšmeti.

Bet mūsu virtuves mācai bija vajadzīgi vairāk auksto galdu, gaļas izstrādājumu, tortu, kūku produkti, t. i., gaļa, sviests, krējums, cukurs, olas u. c. Tai nebija ne laika, ne gribas apskatīties pēc jauniem produktiem, jaunām tauk-

vielām, ko jo bagātīgi un pilnīgi pietiekoši katrs pats varētu ražot savā ģimenes dārziņā, savās lauku mājās un citur. Zemes mums tam nolūkam ir ļoti daudz.

Kursos un skolās vairāk jāizceļ taukvielu pašražošana un trūkstošo produktu aizstāšana ar jauniem, mazāk nodarbojoties ar esošo produktu izvērtēšanu.

Cik gan mēs par šiem 2 kaļa gadiem nebūtu varējuši pieražot augu eļļas? Kaņepes, prosa, magones, sinepes un rieksti aug pie mums un labi padodas. Bez tam ir iespēja audzēt arī rapšus, bet mencu un kazragu bagātība jūrā ir liela. Ar visu to, mēs tagad sēžam pie taukvielu nepilnām devām.

Nokavētais jāpanāk vēl nākamā pavasarī. Tāpēc virtuves mācai jāpārorientējas, jānostājas uz jauniem pamatiem.

Otrs ne mazāks ļaunums ir tas, ka mūsu virtuves māka līdz šim vairāk nodarbojusies ar viesību ēdieniem, ikdienas ēdienu vajadzībām neveltījot nemaz vērības. Tāpēc arī tiklab pilsētās, kā uz laukiem ikdienas ēdieni nemainās ne savā sastāvā, ne sagatavošanas ziņā. Dažādu virtuves recepšu grāmatu mums netrūkst, bet tajās ieteiktie ēdieni pa lielākai daļai tādi, kam ar ikdienas dzīvi maz kopēja. Tā mūsu straujajā tehnikas attīstības laikā mūsu strādniecība, gara darbinieki, skolnieki, ierēdniecība un zemnieki bija pilnīgi atstāti savam liktenim ēdienu ziņā. Nepareizi un savam arodam un vecumam nepiemērotus ēdienus ēdot, tie ļoti ātri zaudēja savas darba spējas, viegli un ātri padevās slimībām un mira ļoti ātri, mūža pašos labākajos gados. Pilnvērtīgas barības — veselīgu ikdienas ēdienu trūka. Vecumvecie ēdieni, kuņģus cilvēki joprojām ēd, maz atbilst laika garam, darba teknikai un šā laika diētiskām vajadzībām un prasībām. Pret diētiskajām prasībām sevišķi grēko laucinieki, kas savos ikdienas ēdienos vēl pilnīgi ignorē saknes, zaļumus un augļus, ēdot vai vienīgi gaļas, piena un miltu ēdienus. Laucinieki vēl ir pilnīgi pārliecināti, ka no dārzājiem, lietojot maz gaļas, cilvēks nevar pārtīkt un nav spējīgs strādāt smagu darbu. Un tāpēc sakņu un citu dārzāju uz laukiem visur vēl tik visai maz, jo pēdējos maz audzē.

Otra virtuves mākas māsa — mājkopība, ko pasniedz tais pašos kursos un skolās, ir ienesusi daudz lielākas pārmaiņas kā pilsētnieku, tā arī laucinieku mājas dzīvē. Tās sasniegumi jāmin ar atzinību, piem., mājas izdaļošana ar brīnišķīgi gaumīgiem un augstvērtīgiem audumiem un izšuvumiem. Tajos ražojumos stipri ievērota mērķtiecība un lētums, tā ka tos var katrs iegūt un ikdienai izlietot.

Virtuves māka turpretim nodevusies vairāk greznībai un gādājusi vairāk par viesībām nekā par mājas ikdienas vajadzībām. Pat viesību ēdienos un dzērienos tā vispirms ievērojusi 2 principus: *g a r d u m u* un *g r e z n ī b u*. Citas ēdienu prasības arī te atstātas novārtā.

Bet pārāk iztapt cilvēku garšai un greznības kārei ir riskanta lieta. Greznība var ļoti ātri pāriet *i z š ķ ē r d ī b ā*, un gardēdība — *n e g a u s ī b ā*.

Mūsu svētku svinēšanā tas jau gandrīz bija noticis. Sālītie, piparotie gaļas ēdieni, aukstie galdi sekmē lielāku alkohola patēriņu, garšīgās tortes, treknie kafijas un tējas cepumi — daudzēdelību. Bet abām minētajām parādībām, t. i., dzeršanai un daudzēdelībai, ar veselību un tikumību nav pa ceļam.

Arī mūsu svētku svētīšanā beidzamajos gados bija ieviesies svešs un nepiemērots gars.

Pēdējos gados pie mums svētku saturs un mērķis bija vai vienīgi ēšana un dzeršana, kam ziedoja vislielāko svētku laiku, nosēžot vai veselu vakaru pie galdiem, kas apkrauti ēdienu kalniem. Svētku nagla, ar ko rīkotāji gribēja izcelties, bij lielā ēdienu dažādība un dzērienu daudzums. Jo mūsu virtuves atziņa bija un diemžēl ir tāda, ka bez bagātām sviesta devām un krējuma pārpilnības nav gardu ēdienu un bez daudz degvīna, konjaka un alus nav viesībās jautrības.

Dārzāji un zaļumi domāti tikai galdu dekorācijai, jo tiem, sevišķi pēc laucinieku uzskata, ir tik maz barības vērtību, ka tos pat ikdienā neēd, kur nu vēl viesībās tādus galdā likt.

Ļoti daudzi svētku rīkotāji pēc tik visai „spoziem“ svētkiem, kur visa bija „pārpilnam“, paši nedēļām ilgi dzīvoja pusbadā.

Minētām parādībām cēloņi meklējami virtuves mākas nepareizā stājā, jo senāk latvieši, svētkus svinot, viesus pieņemot, tādu negausību ēdienos un dzērienos nepazina. Senči savu svētku laiku pavadīja draudzīgā un jautrā sadzīvē, dziedot, dejojot un rotaļās ejot.

Jau priekš 2 gadiem mēs daudzās sabiedriskās vietās redzējām plakātus ar uzrakstiem: „Taupi gāzi, elektrību un citu degmateriālu“. Un tomēr tas mūsu virtuves māku nav ne par matu galiņu iekustinājis. Ja šie plakāti būtu ievēroti, tad nesen nebūtu avīzēs parādījies uzsaukums, ka, ja gāzi par 20 proc. neietaupīs, to noslēgs.

Kādēļ tāda izšķērdība ar degvielām? Tādēļ, ka mūsu virtuves māka nepavisam nemāca un nenorāda tagadējās diētikas principus: „Vāri ātri un maz“.

Cik daudz gadu jau pagājis, kopš dzirdējām, ka, lai ēdiens būtu cik labi un pilnvērtīgi no diētiski augstvērtīgiem produktiem sastādīts, bet ja to ilgi un nepareizi vāra, tas kļūst mazvērtīgs. Tomēr mēs vēl vārām stundām un stundām ilgi savus ēdienus, jo pilsoņu vairumam pārliecība vēl tā, ka tikai labi pamatīgi un ilgi vārīts ēdiens ir garšīgs un labs. Ieliek gaļu un kāpostus lielā ūdens daudzumā un tad uz gāzes vai uguns vāra stundām.

Par ātru vārīšanu vēl zina tikai nedaudz vārītāju, jo šo jautājumu mūsu virtuves māka ļoti maz vēl cilājusi. Tādu domu, ka no pareizi sastādītiem un pareizi vārītiem ēdieniem, t. i., maz vārītiem ēdieniem, kur vitamīni, hormoni un minerālvielas paliek nebojātas, cilvēki spēj ilgi saglabāt darba spējas, jaunību un ilgu mūžu, vēl pavisam maz pie mums mana. Bet kādu svētību iegūtu valsts ar ātro vārīšanu! Cik daudz darba roku tā atsvabinātu citam radošam darbam un cik daudz ietaupītu degvielu! Nevis 20, bet 50 un vēl vairāk procentus. Un kāds ieguvums būtu tautas veselībai!

Jau pirms gadiem 30 diētika sauca pēc nemizotiem kartupeļiem, saknēm un augļiem. Turpretim pat vēl tagad kara laikā pie mums joprojām gatavo tikai mizotās saknes. Pat nemizotus kartupeļus pie mums vēl neredz ne ēdnīcās, ne restorānos. Vēl vairāk. Ir gadījumi, ka virtu-

ves māka vēl tagad kursantēm liek skābos gurķus mizot. Kā vārdā?!

Diētika prasa, lai ēdienus ilgi netur siltumā un lai tos vairākkārtīgi nekad neuzsilda, jo tādi apstrādātiem ēdieniem nav vairs lielas barības vērtības. Un, tādus ēdienus pasniedzot, daudz vairāk patērē barības produktu, tāpēc ka tādi ēdieni ir mazvērtīgāki.

Bet pie mums vēl nomizotus kartupeļus pasniedz ne tikai vairākkārtīgi uzsildītus, bet gan jau pat pilnīgi saziedējušus un sacietējušus. Tas pats ir arī ar ceptu un vārītu gaļu, arī tā ilgi mirkst mērcēs, atdziest un daudzreiz tiek uzsildīta. Darba ļaudīm un mācības iestāžu audzēkņiem, kas pusdienās tiek vēlāk, palikuši pāri tikai negaršīgi, izmirkuši, remdeni gaļas gabali. Par labu garšu te maz vairs ko runāt, bet ēdienu pilnvērtības nav pat ko meklēt.

Mājas apstākļos pastāvošo mācību ietekmē ēdienus gatavo pat vairākām dienām. Ja ēdienu uzsildīšanu atzīst, kāpēc tad lai arī saimnieces mājā neizlieto šo tik visai parocīgo paņēmieni. Ka uzsildītai gaļai vai virai nav vairs nemaz barības vērtību, par to nedomā. Virtuves māka gan ļoti vispusīgi daudzās receptēs pamāca, kā pāri paliekošās ēdienu atliekas praktiski izmantot. Ceptu vai vārītu gaļu pēc vairākām dienām ieteic pīragiem, pankūkām, faršiem un citiem ēdieniem. Pārpalikušās saknes un citi dārzāji der zupām vai pildījumiem u. t. t.

Ka sildīti, ilgi turēti un pārpalikuši ēdieni ne tikvien nav derīgi, bet var būt pat kaitīgi, to vairums vēl negrib zināt.

Senāk kultūrtautas gan atzina, ka šodien vārīti ēdieni rītu vairs neder.

Piemēram, senā Indijā pastāvēja ļoti higiēniska un cilvēciska paraža. Indieši savus atlikušos ēdienus tūlīt atdeva tiem, kam to nebija, kaut gan indieši maz ko zināja par barības pilnvērtību. Bet par vitamīniem tai laikā nevienam nebija pat jausmas. Vitamīniem vārdu deva Kazi-mirs Funks tikai 1911. gadā.

Indieši savas ēdienu paliekas izdalīja tanī pašā dienā.

Tā ēdiens tika izlietots, kamēr tas vēl bija sveigs un pilnvērtīgs.

Līdzīga paraža pastāvēja arī senajā Romā.

Senie romieši pirmā republikas laikā bija pazīstami kā tikumīgi ļaudis, zemnieku vienkāršo un veselīgo paražu cienītāji. Tie savās ēdienu paražās bija vēl racionālāki. Senā Romā pie katra klātā galda varēja sēsties visi, kas to vēlējās. Un kad mājnietki paēda, tad nāca tie, kam pašiem nebija ko ēst. Viesībās senie romieši ņēma līdzī traukus un citus iesaiņojumus, lai pēc ēšanas pārpalikušo ēdienu sadalītu un apēstu tai pašā dienā.

Indijas un seno romiešu tikumus vairs neatjaunosim, un tas arī nav vajadzīgs. Mums jāgādā tikai par to, lai diētikas atziņas un pierādījumi nonāktu pie plašākām tautas masām, kļūtu par katras namamātes ikdienas dzīves ieroci kā pilsētās, tā arī uz laukiem. To panāks tad, kad virtuves māka nēnostāsies viena novirziena pusē, bet gan ievēros visas diētikas prasības un atziņas.

3. nodaļa

Ko nozīmē virtuves mākas racionālizācija

Racionālizēt nozīmē kaut ko labāk, lētāk, lietderīgāk un mērķtiecīgāk izgatavot un izdarīt. Runājot par virtuves mākas racionālizāciju, sevišķa vērība būtu jāpiegriež sekojošām virtuves mākas nozarēm:

1. vārīšanas procedūrai,
2. ēdienu sastādīšanai.

Lai gan ļoti daudz derīga un labā virtuves mākā jau sasniegts, tomēr šās nozares darbību vēl varētu vienkāršot, palētināt un atveseļot.

Lielākā daļa ēdēju un arī vārītāju pārļiecināti, ka ēdiens iegūst labākas barības vērtības tikai tad, ja to labi pamatīgi savāra. Šā iemesla dēļ gandrīz vai visas viras vāra vairākas stundas no vietas. Turpretim katrs, kam darīšana ar karstumu un uguni, zina, ka to ilgums ne vien nav vēlams, bet ir pat bīstams.

Katrs degšanai derīgs priekšmets ne tikai sabojāsies, bet sadegs, ja to ilgi pakļaus karstuma iedarbībai, turpretim, neilgi kaut ko karstumam pakļaujot, tam ļaunuma nenodarīs. Piemēram, ar ļoti karstu gludekli var labi gluudināt, ja to ātri velk un stumj pa gluudināmo drēbi. Bet ja gludekli ilgi turēs uz vietas, tad drēbe apsvils vai sadegs arī tanī gadījumā, ja gludeklis nemaz nebūs tik karsts.

Gluži tāpat karstums iedarbojas arī uz barības produktiem, kad tos vāra. Ilgstošā karstumā var sabojāt, pat iznīcināt barības vērtības produktos, kamēr neilgi vārot, tie zaudē maz no savām vērtībām. Kāda pārvērtība notiek ilgi vārot, var jo labi redzēt ūdeni vārot. Katra tējkanna vai trumulis, kuņos ūdeni pastāvīgi vāra, piesērē tik bieziem, cietiem slāņiem kā akmens, kas ēšanai nav vairs lietojami, lai gan tie cēlušies no ēdamas vielas, no ūdens. No karstuma ilgas iedarbības sacietinātie, akmenim līdzīgie slāņi ir derīgās un viegli pārstrādājamās barības vielas — minerālvielas.

Tāda pati pārvērtība kā ar ūdeni notiek arī ar citiem barības produktiem, tos vārot. Arī to sastāvs, ilgi vārot, bojājas un daļa iet ķermenim zudumā, barībai neder. Vēl vairāk. Ar ilgu vārīšanu pārvērstās barības vielas kā nesagrejojami, nederīgi atkritumi piesērē mūsu ķermeņa audus. Ja šāda piesērēšana notiek ilgāku laiku, piesērētās šūnas un audi ne tikai sabojājas, bet gan traucē un ierobežo dzīvības norises.

Tāpēc ēdienu vārīšana jāracionālizē. Un jo ātrāk, jo labāk tas būs katram atsevišķam cilvēkam un visas tautas nākotnei.

Barībai ir lieli un plaši uzdevumi: tā cilvēku ķermenim der ne tikai augšanai un nolietoto audu atjaunošanai, bet gan arī darbam, domām, jūtām, radišanas un zēšanas procesam.

Viss tas prasa no cilvēka lielu izturību un lielu smadzeņu un nervu piepūli. Bet nekas ne no kā netop!

Ja ir darbs, tad arī vajag spēka šā darba veikšanai. Un visvairāk spēka tagad prasa no nerviem un smadzenēm. Tātad tām vajag arī spēka dzinēja — barības.

Katram zināms fakts, ka nervu un smadzeņu barība nav olbaltumi un nav arī taukvielas. Nervi un smadzenes prasa dzīvu, elektromagnētisku barību. Un tādu mums bagātīgi rada saules starri dabas valstī.

Cilvēkiem pašiem tikai jāprot šī dzīvā, vitamīniem bagātā barība sagatavot tā, lai dzīvās vielas, vitamīni un elektromagnētiske spēki, elektriskās svārstības neiet zudumā. Bet to mēs pavisam nevaram sasniegt ar pašreizējo vārīšanas māku.

Gatavojot ēdienus pēc vecajām paražām ar veco vārīšanas jaudu, dzīvo vielu vairs ēdienā nebūs.

Šā laika garam un darbam piemērotu barību, vitamīnus, elektriskas svārstības, minerālvielas, hormonus mēs uziesim visvairāk zaļbarībā un ātri, pareizi vārītā ēdienā, pareizi nosegtā ēdienā.

Par zaļbarību mēs pat rakstīt gandrīz vairs nedrīkstējām.

Un ātra ēdienu vārīšana mums likās tik tāla un sveša, it kā tā nebūtu mums nemaz vajadzīga.

Ēdienus no rīta uzlika vārīt, lai tie līdz divpadsmitiem, kad sākas pusdienas laiks, ir gatavi. Pirmajiem ēdējiem ēdieni vēl ir silti un labi.

Ēdēji, kas nāk ap pulksten četriem pieciem un vēl vēlāk, dabū jau vairākkārt uzsildītus vai četras piecas stundas siltumā turētus ēdienus.

Kā vienā, tā otrā gadījumā ēdieni nav vairs tādi, kas cilvēkam var dot dzinēj spēku domām un darbam.

Dažs labs barības produkts vairs ne tikai neder spēka avotam, bet pat ēšanai jau gandrīz nepieņemams.

Ņemsim, piemēram, mums visiem tik labi pazīstamo un visiem tik labi garšojošo ēdienu skābos kāpostus.

Kāposti arī no diētiskā viedokļa skaitāmi pie pirmā labuma pārtikas produktiem.

Kāpostiem daudz minerālsāļu, kāposti bagāti vitamīniem. Tīri vai visa „lielā un ļoti cienīgā vitamīnu ģimene“ apmetusies dzīvot kāpostos. Un ja nu vēl kāpostiem nāk klāt tik visai labdarīgā pienskābe, kāpostiem rūgstot, tad grūti atrast ideālāku barību veselam un slimam ķermenim.

Bet ko mūsu virtuves māka mums māca par šiem labajiem, vecajiem kāpostiem. Ne vairāk, ne mazāk kā: „Skābi kāposti vārgiem, veciem un maziem bērniem nav ieteicami. Slimiem pat kaitīgi, bet vakariņās neviens, kam vārgāks gremošanas aparāts, tos nedrīkst lietot, jo tie ļoti grūti sagremojami.“

Ko gan sacītu lāga kāpostu galviņa par tādu nepatiesu apvainojumu, ja tā spētu runāt? Viņa nesagremojama?! Viņa kaitīga!

Viņa ... kuŗu tagadējā diētika uz siltāko ieteic visiem, arī tiem, kam slimī gremojamie organi, un tieši šo slimo organu atveseļošanai. Piemēram, kuņģa skābes trūkuma gadījumos u. c.

Kas šos kāpostus padarījis nesagremojamus? Taču neviens cits kā vienīgi līdzšinējā virtuves māka ar savu vecmodīgo vārīšanas veidu. Trīs četras stundas ilgi un lielā ūdens daudzumā atklātā katlā vārīti kāposti ir ne tikai grūti sagremojami, bet arī gandrīz vai nevērtīgi. Tie denaturēti, bez vitamīniem, ar pārveidotu minerālvielu saturu, ar daudz mazākām citām barības vērtībām nekā pirms vārīšanas.

Bet vai tad kāposti tur vainīgi?

Taču ne!

Vainīga ir vecā vārīšanas tehnika, kas, pretēji diētikas pētījumiem, vāra vēl pēc vecmāmiņu parauga, kā tās to darīja priekš gadiem piecdesmit sešdesmit.

Tāpēc:

kāposti nav vis jāizmet no vārgāku cilvēku ēdienu saraksta, bet gan p a t i vārīšanas tehnika jā r a c i o n ā l i z ē.

Vārot un cepot pēc vecajām vārīšanas metodēm, neviens vien teicams un vērtīgs pārtikas produkts ir padarīts par „grūti sagremojamu“ un vērtīgais par nevērtīgu, par tādu, kas vairs nedod ķermenim pilnvērtīgu barību.

Bez pilnvērtīgas barības nevar būt ne labas veselības, ne arī īstu darba spēju.

Parastā vārīšana, kā jau teikts, neatbilst vairs tagadnes zinātnes prasībām un nedod tādu barību, kas saturētu

visu cilvēkam nepieciešamo, lai tas kā garīgā, tā fiziskā darbā varētu strādāt ar pilnu jaudu, savas spēka rezerves lieki neizšķiezdams, pats sevi nebojādams.

Tas pats sakāms par tagadējām ēdienu kombinācijām, tiklab mājā, kā atklātās virtuvēs: tās arī neatbilst diētikas prasībām.

Tāpēc arī ēdienu saturs jāracionālizē!

Ēdienu sastādīšanai jāklūst mērķtiecīgākai: ēdienu kvalitāte jāpaceļ, saturs jāpadara veselīgāks, bet pati sastādīšana jāpalētina.

Barības racionālizācijā visvairāk strādājis Šveices ārsts Birchers-Benners, kuŗš ir un paliek barības revolūcijas tēvs.

Tāpēc nav lieki paklausīties, ko saka šis pasaules slavu iemantojušais praktiskais zinātnieks par barības racionālizāciju jeb, kā viņš pats saka, par barības reformu.

Birchers-Benners raksta:

„Ka tagad tik daudz cilvēku mirst pašos spēcīgākos mūža gados un ka visā pasaulē ir vēl tik daudz slimību un nedziedināmu kaišu, tur pa lielākai daļai vainīga pastāvošā virtuves māka. Tādēļ ēdieni, kā slimnieku diētā, tā arī ikdienas vajadzībām, jāreformē:

1. Galvenais reformētu ēdienu sagatavošanā ir — derīgu barības produktu izvēle. Par pilnvērtīgu, pareizu barību skaitās tikai tā, kuŗā derīgās barības vielas produktos nav bojātas, ēdienus vārot, cepot, miltus maļot un dārzājus ēšanai apstrādājot un sagatavojot.
2. Pastāvošā olbaltuma uzstādītā norma 120 g dienā ir daudz par augstu.

Ja organismam ilgāku laiku jāuzņem vairāk olbaltuma nekā vajadzīgs, tas chroniski pārskābinās.

3. Gaļa, vienalga mājlopu, medījumu, putnu vai zivju, vai arī to produkti dod mazvērtīgu, nepilnīgu barību. Tai gandrīz nemaz nav vitamīnu, izņemot dažus organus un taukus, tāpat tā satur arī maz bazisko minerālvieļu.

Gaļas barība, vielu maiņā sadegot, rada maz enerģijas, bet gan pārskābi ķīmiskās attiecībās. Tā

rada arī indīgus beigu produktus, kas, kā, piemēram, urīnskābe un citi, saindē asinis, audus un organus.

4. Cilvēks nevar ne attīstīties, ne dzīvot tikai no olbaltumiem, ogļhidrātiem un taukiem. Cilvēkam visnepieciešamākie ir vitamīni, kas attīstās augu valstī saules spēka iedarbībā. Vitamīni visbagātīgāk atrodas augļos, ogās, dārzeņos, piem., tomātos, gurķos, ķirbjoš, un saknēs: burkānos, selerijās, sīpolos, kartupeļos u. c. Daudz to arī visos zaļajos lapu augos: salātos, kāpostos, spinātos, skābenēs u. c. Sevišķi daudz tur C vitamīnu. Arī pienā, sviestā, krējumā vasaras mēnešos, kad govīs ganās zaļās pļavās — maijā, jūnijā, jūlijā un augustā — ļoti daudz vitamīnu.
5. Vārot, cepot, sterilizējot un pasterizējot, tāpat žāvējot un ilgi produktus ūdenī vai caurvējā turot, vitamīni samazinās, daži pat izzūd. Labības graudos: kviešos, rīsā, rudzos, kukuruzā — vitamīni atrodami tikai graudu miziņā, ko atmaļ un sauc par klijām. Tāpēc baltmaizē nemaz nav vairs vitamīnu.
6. Ja barībā pilnīgi trūkst vitamīnu devēju produktu, tad ēdējs jau pēc vairākiem mēnešiem grūti saslīms. Pat tad, ja vitamīni barībā ir, bet nav pietiekošā vairumā, organisms to stipri jau sajūt un slimo. Pirmajā laikā iestājas tikai vieglākas dabas traucējumi, kā: gremošanas organu katarrs, apgrūtināta izeja, sirds un asins cirkulācijas funkcionālie traucējumi, augšanas procesa ierobežojumi, vairogdziedzeņa traucējumi un citas tamlīdzīgas slimības. Pēc ilgākiem gadiem no vitamīnu trūkuma parādās visas nepatīkamās slimības: ģikts, reumatisms un pat vēzis.
7. Tātad pastāvošie civilizēto tautu ēdieni, to sastāvs un gatavošanas veids, pašreizējā cepšana un vārīšana aizgājušas pilnīgi pa maldu ceļiem.

Gaļas barība, baltmaize, konservi rada asinīs skābes reakciju, veicina urīnskābes daudzumu, kas rada cilvēku ciešanas neskaitāmu chronisku un citu slimību veidā. Bet šo slimību un ciešanu cēloniskā sa-

karība ar barību paliek vēl pa daļai vai pilnīgi apslēpta.

8. Vitamīnu un baziskās reakcijas radītāju barības vielu trūkums asinīs un citu ķermeņa audu pārskābināšana ir galvenais cēlonis visizplatītākām slimībām, no kurām mūsu laika cilvēce tik visai grūti cieš.
9. Ar saules gaismu pilnā barība: vitamīni un minerālvielas, spēj ne tikai cilvēku uzturēt veselu un spēcīgu, bet gan arī izārstēt no slimībām, kas cēlušās no sliktas, mazvērtīgas barības. Barības enerģijas gaismas raksturu mūsdienās varam pilnīgi saprast, ņemot vērā mācību par atomu uzbūvi un elektronu teoriju.

Vecā, pilnīgi satrunējušā pastāvošā barības mācība un tai atbilstošā virtuves mākas ēka, kur pašreiz vēl tik omulīgi esam iekārtojušies, līdz ar to sabruktu un aizietu bojā.

10. Atsakoties no pastāvošā barības veida un piegriežoties saules barībai, cilvēce ātrāk tuvināsies jaunam, garīgam laikmetam. Jo šīs barības dievišķotājs spēks ir pretēji proporcionāls tai slimību radītājai, tumšajai varai, kāda piemīt tagadējās Eiropas civilizēto tautu vispār atzītajai barībai,“

4. nodaļa

Nepareizi vārot, valsts zaudē miljonus

Līdz šim cepot un vārot reti kāda vāritāja domāja par to, vai, uguni kurot, nevarētu iztikt arī ar mazāku malkas daudzumu.

Sevišķi lauciniecēm šis jautājums likās pilnīgi lieks un nevajadzīgs. Mežu mums tiku tikām, vai tad tur nu jādomā par malkas taupību.

Pilsētnieces atkal nerīkojās daudz labāk ar gāzes patēriņu un petrolejas prīmusiem. Gāzes mērītājā nodedzināto gāzes daudzumu dažāda laba saimiece ievēroja tikai

ta, kad pilsētas kontrolieris atnesa gāzes rēķinu. Bet petroleju lēja, kamēr petrolejas trauks bija tukšs. Un pārnesot no veikala jaunu petrolejas devu, pīrnsi pa virtuvēm nevajadzīgi rūca stundām, pat dienām.

Tā visas vārītājas, kā pilsētnieces, tā arī laucinieces, kurina uguni, neprasot, nedomājot, vai nevarētu iztikt ar mazāku degmateriālu patēriņu.

Patreiz, kad kurināmais, lai tas kāds, tik visai ierobežots valsts mērogā, pret malkas, gāzes un petrolejas lieku nodedzināšanu nevar vairs tik vienaldzīgi un nevērīgi izturēties kā līdz šim. Tā būtu noziedzība pret valsti un sabiedrību.

Laikraksti mums vēsti no citām zemēm, ka kurināmais materiāls visur ierobežots, daudzām zemēm tā pat trūkst un tās nezina, kā iztiks nākošā ziemā ar degmateriālu.

Transporta līdzekļi vai visur aizņemti ar kara materiālu pārvadāšanu. Bet kara dēļ starp zemēm un tautām nevalda vairs draudzīgās kaimiņu attiecības, tirdznieciski līgumi, bet gan necilvēcīgs naidis. Trūkst arī tirdzniecisku sakaru un preču apmaiņas. Tagad zemes izolētas, cita no citas atšķirtas ar kaujas un stratēģiskām līnijām, tāpēc vai katrai zemei jāiztiek ar tām vielām un materiāliem, ko var katrs dabūt un ražot pats savā zemē un savās mājās.

Sevišķi grūts stāvoklis visām zemēm ir ar akmeņogļēm un antracītu, visvairāk lietotām kurināmām vielām. Tās tagad aizstāj malka un spirts. Gāzi arī sāk iegūt no daudz neizdevīgākām degvielām — kūdras un malkas.

Apsverot nupat sacīto un iedziļinoties lietas būtībā, katra vārītāja sapratīs, ka, taupot malku, gāzi un petroleju, viņa darīs nozīmīgu darbu valsts labā. Un šis darbs stipri viņē atsauksies arī uz valsts saimniecību.

Daudz vārītājas nodomās savā prātā, ka viņu mazais ietaupījums nu gan nevarēs ne grozīt, ne labvēlīgi ietekmēt valsts saimniecisko dzīvi.

Jo ko nozīmē valsts izdevumiem necīgās, katrā saimniecībā ietaupītās sešas septiņas pagales malkas dienā vai atkal drusku petrolejas.

Neaizmirsīsim, ka mūsu zemi apdzīvo turpat vai divi miljoni cilvēku. Un katrs iedzīvotājs ēd vārītus un ceptus ēdienus, dzeļ tēju un kafiju, vāra kāpostus un gaļu u. t. t.

Pēc paviršiem statistiskiem aprēķiniem, saimnieces vārīšanai un cepšanai vien nodedzina vairāk nekā divi miljoni steru malkas gadā. Ja mēs nu vārot ietaupītu tikai vienu trešo daļu malkas, tad tas jau gadā iztaisītu ap desmit miljonu marku. Bet ja šai summai pievienos vēl ikdienasniecīgos ietaupījumus par gāzi un petroleju, tad redzēsim, cik miljonu marku nu sanāks no saimnieču dažām pagalēm un gāzes ietaupījuma.

Ja visi sāks vārīt pēc jaunākām diētikas prasībām, tad neietaupīs dienā tikai piecas sešas pārgales malkas, bet gan daudz vairāk.

Vārot pa vecai paražai, ēdienu vārīšana aizņēma divas, trīs stundas. Bet ja vāra žāvētas cūku ribiņas, galertu, cūkas šņukuru vai kāpostu viru ar žāvētu šķiņķi, tad uguns bija jākur tepat vai četras piecas stundas no vietas. Uz laukiem pat vēl vairāk. Tur vārītājam nav laika stāvēt klāt pusdienas vai gaļas katlam. Laucinieci pa pusdienas vārīšanas laiku jāveic arī vēl citi steidzīgi mājas darbi. Tāpēc bieži vien uguns izdeg, vira apstājas vārīties un uguns jāsāk kurt atkal no jauna. Saprotams, arī pusdienas izvārīšana tad aizņem vairāk laika, bet malkas tādā gadījumā izdeg daudz vairāk.

Un ja nu dedzināmā materiāla liekam patēriņam vēl pieskaita klāt liekas darba stundas, ko vārītājam lieki patērē virtuvē ilgāk nekā vajadzīgs, tad ietaupījums būs vēl jūtāmāks. Darba stundas arī jāaprēķina naudā.

Tā valsts no virtuves mākas racionālizācijas gūs vēl daudz vairāk nekā augstāk minētos miljonus. Vārīšanas laiku saīsinot, paliks pāri arī daudz sieviešu darba roku. Bet vissvarīgākais, ka tad mums būs daudz vairāk arī sieviešu prāta, kuŗu varēs likt citā, vēl daudz ražīgākā darbā.

Nav ne brīdi jāaizmirst, ka sievietes izglītībai un gara gaismai ir ļoti liela nozīme visas tautas, bet it sevišķi tautas kultūras dzīvē. Sieviete ir un paliek audzinā-

tāja, iedvesmotāja un dzīves apaugļotāja, apgarotāja. Sieviete ir māte, bet tai jābūt mātei ne tikai saviem bērniem, bet daudz plašākai apkārtnē. Bet viņa tāda var būt tikai tad, ja centīgi piedalīsies sabiedriskā dzīvē, ja būs izglītota un apzinīga, kas ne tikai visu uztver, bet arī saprot.

Viss tas prasa daudz laika sievietes pašizglītībā un pašattīstībā.

Daudz sievietes savā sirdī gluži labi apzinās, ka kaut kas nav īsti pareizi ar tagadējo vārīšanas metodi.

Bet ko lai dara? Neēdis neviens nevar dzīvot. Un ilgi bez vārītiem ēdieniem mūsu klimatā, kur mums vēl tik maz augļu, arī nevar iztikt. Tas arī nemaz nav vajadzīgs. Var vārīt un cept, tomēr malkas un citu kurināmo materiālu nenodēzināt ne pusi no tagadējā daudzuma un laiku velti virtuvē nepavadīt. To panāks, ja vārīšanu racionalizēs.

Dzīvē vispār nekas nestāv uz vietas, bet viss mainās un rit. Un dzīves tempam līdzī joņo arī pats cilvēks. Cilvēku domas daudzreiz pat aizsteidzas dzīvei priekšā. Tās pēti, meklē un atrod un atvieglo kā darbu, tā dzīvi, padarot darbu vieglāku, bet dzīvi gaišāku. Dzīves tendence ir mūžam iet uz priekšu, attīstīties. Un ja kas paliek uz vietas, tas regresē un ir lemts iznīcībai!

Arī diētika nav apstājusies uz vietas, bet vienmēr gājusi uz priekšu, uz labāku, pilnīgāku un veselīgāku uzтуру. Un tā devusi vārītājām labu un vieglu vārīšanas metodi. Izlietojot šo metodi, pusdienas var izvārīt pat trīsdesmit četrdesmit minūtēs. Pat skābie kāposti ar cūkas šņukuru tagad vairs nav jāvāra trīs un četras stundas, bet tos var izvārīt, lietojot jaunus paņēmienus, vienā stundā vai vēl īsākā laikā.

Diētika šo vārīšanas metodi sauc par pareizu ēdienu vārīšanu, bet ikdienā to dēvē par ātro ēdienu vārīšanu.

Ar ātro vārīšanās metodi var ietaupīt daudz kurināmā materiāla un arī daudz darba stundu. Ar šīs metodes palīdzību mēs ietaupīsim vēl vairāk nekā desmit miljonu valsts saimniecībā.

Un tas viss ir tāpēc, ka:

1. Ātri vārīti ēdieni ir pilnvērtīgāki.
2. Ātri vārīti ēdieni nav bojāti un denaturēti.
3. Ātri vārīti ēdieni ir garšīgāki.
4. Ātri vārīti ēdieni ir daudz veselīgāki.
5. Ātri vārīti ēdieni ir daudz barojošāki.
6. Ātri vārīti ēdieni ir daudz daudz lētāki.
7. Ātri vārīti ēdieni prasa daudz daudz mazāk pūļu un laika.

5. nodaļa

Speciālo ātrvārītāju brīnumkatlu labās un ļaunās īpašības

Par ātro vārīšanas metodi cilvēki interesējas jau sen.

Nevienā vien Vakareiropas valstī degmateriāls bija ļoti dārgs, un tā bija arī visai maz. Tā valstīm tautsaimnieciski bija svarīgi, lai degmateriāla patērētu mazāk. Vēl vairāk par degmateriāla mazāku izlietošanu interesējās katrs patērētājs. Dārgā degmateriāla iegāde diezgan jūtami atsaucās uz plašāku aprindu budžetu.

Arī diētiķi jau sen ieteica ātru vārīšanas metodi. Pēc šīs metodes vārot, ēdieni ir ne tikai garšīgāki, bet gan arī daudz vērtīgāki un veselīgāki.

Sevišķi ātri vārot, var saglabāt augstvērtīgākās barības vielas, kā vitamīnus, tā arī minerālsāļus. Abas šīs grupas ļoti jutīgas pret ilgu vārīšanu, un daži vitamīni vārot pat izzūd. Bez tam pētījumi rāda, ka ilgi vārīti ēdieni dod ļoti maz vērtības un daudz atkritumu. Atkritumi lieki un daudz vairāk nekā vajadzīgs nodarbina ķermeņa izvadorganus.

Tāpēc ļoti svarīgi bija izgudrot ātru vārīšanas metodi un šai metodei attiecīgus katlus. Pārdošanā parādījās ļoti daudz firmu un fabriku izgudroti ātri vāramie katli. Firmas pat sacentās savā starpā, un ja viena firma ieteica katlu, kupā var ēdienu izvērtēt trīsdesmit četrdesmit mi-

nūtēs, otra nāca ar katlu, kuņā ēdiens izvārijās desmit divdesmit minūtēs un vēl ātrāk.

Un pārdošanā nāca katli, kas saknes izvārija piecpadsmit divdesmit minūtēs. Bet ar to arī vēl ātrās variāšanas sacikste neapmierinājās. Daudz firmām šis ātrums arī vēl šķita par lēnu un par ilgu. Tā tirgū parādījās īstie brīnuma katli, kuņos ēdieni izvārijās piecās līdz desmit minūtēs.

Tomēr, ar visu šo ātro vārišanas iespēju, ar tik lielo degmateriāla un laika ietaupi, šie brīnuma katli tālu vēl nav iekarojuši plašāku izlietošanu. Tie nav kļuvuši arī par virtuves nepieciešamības priekšmetiem, bet gan tikai par nelielu aprindu virtuves rīkiem.

Izgudrotājiem un fabrikām par godu jāliecina, ka šo katlu daudzveidība un dažādība, kā to bieži redzam ārzemju pārtikas izstādēs, ir tiešām apbrīnas cienīga.

Tur redzami katli, kas īsā laikā izvāra divus ēdienus uz reizi. Bet tālāk cita firma patērētājiem jau piesola katlus, kuņos dažās desmit minūtēs var izvārit zupu, izcept cepeti, bet trešā stāvā izcept sacepumu vai torti. Jo katli ir divi, trīs un pat četrstāvīgi.

Daži, piemēram Nuxo, ir tik komfortabli, ka ēdienu nevāra vis pašā katlā, bet tur ievietotā greznā stikla traukā. Kad ēdiens gatavs, trauku var viegli izņemt un ar visu ēdienu pasniegt galdā.

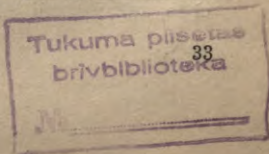
Bez tam katlus var kurināt ar visādiem degmateriāliem. Tie pielāgoti malkai, petrolejai, elektrībai un citām degvielām.

Jāsaka tomēr, ka šiem katliem blakus visām minētajām labajām īpašībām ir arī savi trūkumi.

Galvenais, kādēļ tie nav ieguvuši plašāku tautas slāņu atzinību, ir tas, ka tos maz proponē virtuves māka un tiem ļoti augsta cena.

Labākie ātri vāramie brīnumkatli maksā jau simt un vēl vairāk marku gabalā.

Vienkāršie, vienstāvīgie, kuņos var tikai vienu ēdienu izvārit, ar pieslēgtu vāku, maksā jau trīsdesmit, četrdesmit marku gabalā. Tādu summu izdot par katlu daudziem nav pa kabatai.



Tādēļ, dzirdot katla cenu, mājas mātes par brīnumkatlu vairs ir dzirdēt negrib.

Lielai kurināmā materiāla ietaupīšanai ar šiem katliem daudzas vārītājas lāgā netic. Daudzas atkal prāto: kamēr par katlu samaksāto lielo summu ietaupīs ar degvielām, arī pats katls būs jau stipri nodilis un nolietots.

Un katlus neatzīst arī bagāto aprindu mājsaimnieces, kuņām katlu maksa, salīdzinot ar ienākumiem, nav par augstu. Un neatzīst tādēļ, ka brīnumkatli vārot prasa lielu uzmanību, termometra pastāvīgu novērošanu. Tiklīdz temperatūra pārkāpj nosacīto normu, var notikt pat eksplozija. Brīnumkatli ierīkoti vai nu ar ļoti smagiem, vai hermētiski noslēgtiem vākiem u. taml. Daži brīnumkatli ierīkoti pat ar tādām mechaniskām ierīcēm, kas vārītājai paziņo temperatūras maksimālo gradu svilpojot vai zvanot. Bet šīs ierīces diezgan ātri bojājas. Un ar visām tām katli tomēr eksplodējuši, ievainojot arī pašu saimnieci. Un tā visu šo negātīvo īpašību dēļ tik visai ieteicamie ātri vārītāji katli nav guvuši pelnīto atziņu.

Daži no pazīstamajiem brīnumkatliem, kā Ariana un Nuxo universālkatli, tiešām ir ieteicami vārītāji. Izņemot padārgo maksu, tiem citas sliktas īpašības nav konstatējamās.

Sevišķi pieņemami ir Nuxo universālie, vienstāvīgie katli. To maksa pat stipri zema. Arī mazie Ariana vārāmie katli nav visai dārgi. Mazais formāts ar asbestu maksāja ap divdesmit, trīsdesmit marku.

Rīgā šie katli tomēr maz pazīstami, jo pārdošanā tos nekur neredz. Pie mums visvairāk izreklamēti elektriskie vārītāji. Dārgās elektrības un vājās propagandas dēļ arī tie pie mums nav ieguvuši plašāku masu ievērību.

Ātros vārāmos katlus pie mums propagandē vienīgi firmas, kuņām pašām par diētiskiem un ātro ēdienu vārīšanas jautājumiem maz interešu un zināšanu. Tāpēc šīs firmas, protams, nespēj ieinteresēt plašākas masas par ātrās vārīšanas jautājumu.

Rīgā vārītāju ievērību un atzinību vairāk guvuši sakņu vārītāji katli. Tie nav visai dārgi, ļoti vienkāršas konstrukcijas, apkalpojami bez mazākām pūlēm, un savu uzde-

vumu tie tomēr veic teicami. Arī šie katli tomēr nav vēl kļuvuši par nepieciešamību plašākām aprindām, bet ir tikai dažu cilvēku iemīļots virtuves piederums.

Daudz vārītājas pašas pat nezina, ka šai katlā bez ūdens vārīti kartupeļi ir ļoti vērtīga barība. Viņas kartupeļus vārā speciālos katlos tikai tāpēc, ka tur vārīti kartupeļi ir gardāki nekā ūdenī parastajā katlā vārītie.

Tagad, kara laikā, kad Vācija, kas bija lielākā minēto katlu piegādātāja, nodarbināta ar kara materiālu apgādi, mums nav vairs ko domāt šos katlus iegūt no turienes. Tāpēc mums pašiem jāgādā par katliem, kas varētu noderēt ātrai ēdienu vārīšanai, jo ātra ēdienu vārīšana tagad, kara laikā, ir visnoderīgākā un nepieciešamākā ēdienu vārīšanas metode. Ar ātru ēdienu vārīšanu iziet mazāk produktu, izdeg daudz mazāk degvielas un iztērē pašam ēdienu vārīšanas darbam daudz mazāk laika un enerģijas.

6. nodaļa

Kāpēc vajadzīgs ātras vārīšanas katls un kā ar to rīkoties

Par ātru vārīšanu diētika interesējas jau ļoti sen. Ar ātru ēdienu pagatavošanu cilvēki iegūst ne tikai veselīgāku un pilnvērtīgāku barību, bet ātra vārīšana atvieglo arī sievietes darbu un likteni. Tāpēc brīnumkatli arī mani ļoti interesēja un tos arī daudz un dažādus esmu redzējusi Vakareiropas diētikas konferencēs, moderno pārtikas produktu izstādēs un daudzos reformu veikalos Vācijā un citur. Sevišķi lielā izvēlē tie bija Cīriches pārtikas līdzekļu izstādē, kur bez Šveices piedalījās vēl sešas valstis. Tur katra valsts rādīja modernāko, ko tā saņiegusi gan jaunu pārtikas produktu iegādē, audzēšanā, sagatavošanā, gan arī virtuves rīku modernizēšanā un racionālizēšanā.

Tikai vēl gan maz ir katlu, kas ir praktiski un tai pašā laikā arī lēti un ērti ātrai vārīšanai.

Tādu meklējot, esmu jau ilgāku laiku strādājusi, ņemot talkā arī mehaniķus, bet visi mūsu pūliņi nedeva vajadzīgo rezultātu.

Mūsu sakombinētās vārāmās ierīces vai nu iznāca par dārgām, vai arī katli drīzi vien kļuva nelietojami, paliekot melni, pārklājoties ar rūsu.

Tagad es izlietoju katru katlu kā brīnumkatlu un ar savu vienkāršo, lēto un praktisko vārāmo kombināciju esmu apmierināta. Tieku ar ēdienu vārīšanu galā trīsdesmit, piecdesmit minūtēs, ko skaitu jau par ļoti lielu un ievērojamu darba atvieglojumu un degvielu ietaupījumu.

Gatavojot pusdienas divām personām, divus ēdienus pusdienās un pa vienam siltam ēdienam brokastīs un vakariņās, mazgājot pie tam vēl veļu, apkopjot māju, iztērēju nedēļā nepilnus divi litrus petrolejas, gatavojot uz pirmusa. (Tas bija vēl pirmajā kara gadā.)

Gatavojot ēdienus uz malkas plīts, patērēju savā saimniecībā divus riņķus visīsākās malkas mēnesī. Agrāk, gatavojot pēc vecās metodes, pie tiem pašiem darba apstākļiem iztērēju piecus sešus riņķus tādas pašas malkas mēnesī.

Ja tā ietaupīs un pie tam vēl iegūs veselīgus ēdienus plašas aprindas, tad valsts mērogā ietaupīs vairāk desmit miljonu marku, aprēķinot ieguvumus naudā.

Vispār ātrās vārīšanas papēmieni balstās uz principa: novērst ēdienu iztvaikošanu un gaisa pieplūšanu vārāmā katlā.

Lai to panāktu, visi ātri vārāmo katlu vāki ir vai nu ierīkoti ar hermētiskiem noslēdzējiem, vai arī tie ir ļoti smagi, pieskrūvējami, vai kā kafijas kannu vāki cieši iebāzami u. t. t.

Mans „brīnumvārītājs“ var kļūt kuŗš katrs vislētākais un visvienkāršākais katls. Tas var būt dzelzs, čuguna, emaljas, alumīnija vai cita materiāla. Galvenais ir tā vāks jeb noslēdzējs.

Parastais katla vāks šim uzdevumam nepavisam neder.

Es par vāku izlietoju kuŗu katru tīru ēdienam izlietojamu bļodu, kuŗā vēl ieleju ūdeni.

Tādā ar smagu blōdu noslēgtā katlā var izvārīt saknes divdesmit trīsdesmit minūtēs, bet kartupeļus pat desmit minūtēs, skaitot no uzvārīšanas momenta.

Tāpēc tagad kuŗa laikā, kad mums cita ātri vārāma katla nav un tik drīzi nebūs, iepazīsimies ar šo ātrās vārīšanas aizstājēju.

Kā jau iepriekš aizrādīju, katlam pašam, ātri ēdienus vārot, nav tik liela nozīme, cik gan tā nosedzējam — vākam.

Ūdens nav teicama piedeva ēdienu produktiem, augļiem, saknēm vai citiem dārzājiem.

Ūdens šķīdina vitamīnus, ūdens izvelk no šūnām šūnu vērtīgo saturu, un ūdenī vāroties denaturējas vārāmais produkts. Tāpēc, jo mazāk ūdens kādam vārāmajam produktam, jo tas būs ātrāk gatavs un būs arī pilnvērtīgāks. Ūdenim vāroties, tas ļoti ātri iztvaiko, samazinās, un vārāmie produkti tādā kārtā var ļoti ātri piedegt. Ātras vārīšanas katls visas minētās nevēlamības mazina, jo ātras vārīšanas katls tiek noslēgts ar smagu vāku pret gaisa pieplūšanu un ūdens tvaiku izplūšanu no ēdieniem. Tā arī vitamīni un citas gaisā šķīstošās vielas paliek ēdienā. Ātri vārāmajā katlā ūdens vajaga pavisam maz. Garaiņi neizplūst uz ārpusi, bet, ēdienam vāroties, krīt atpakaļ kā ūdens piles, dodot ēdienam vajadzīgo mitrumu. Tā labi novākotā katlā ūdens daudzums var būt pavisam niecīgs, un tomēr ēdiens nepievārīsies un nepiedegs.

Katla vākam var noderēt kuŗa katra katlu labi nosedzēja blōda. Blōda var būt vai nu emaljas, porcelāna, māla vai arī fajansa. Neder tikai pats katla vāks, jo tas nenoslēdz katlu ne pret gaisa pieplūšanu katlā, ne arī pret tvaiku izgarošanu no katla. Parastais vāks tam nolūkam ir daudz par vieglu. Ēdienam vāroties, garaiņi to ceļ uz augšu, un pa platām spraugām starp katlu un vāku mutuļojot plūst laukā, aiznesot līdzī arī vārāmo produktu labo arōmu, garšu un vērtības.

Noslēdzot katlu ar blōdu, gaiss katlam nepieklūst, garaiņi neizplūst, vārāmā ēdiena vai viras vērtības nepazūd.

Katla vāku izmeklējot, pie blōdas jāievēro divi notei-

kumi: 1) bļodai jābūt tik seklai, lai tās dibens neskar vārāmo ēdienu, un 2) tik platai, lai tā cieši pieguļ katla malām. Bļoda var būt liela vai arī maza, atkarībā no katla lieluma un platuma, bet, galvenais, tai jābūt ar šaurāku dibenu, jo tad tā ciešāk nošegs malas, stingrāk piekļausies, dziļāk iegrimis katlā.

Tā rīkoties uz ēdienu vārīšanu, kā parasti vairums to dara, nav arī mērķtiecīgi un racionāli.

Ātru vārīšanu sākot, viss jāpārliciek un jāparedz jau iepriekš. Produkti jāienes virtuvē, tāpat visas citas ēdienam paredzētās piedevas. Saknes, kartupeļi jānomazgā un jāsatavos vārīšanai pilnīgi gatavi, tāpat garšvielas jāsgriež vai jāšaberž. Tikai tad, kad viss jau ir pilnīgi sakārtots un satavots, jāķeras pie uguns iekuršanas vai aizdegšanas un nevis tā, kā parasti vārītājas dara — iekur uguni un tad tik nu sāk meklēt katlā liekamos produktus. Daudzreiz uguns deg sprakšķēdama, ūdens katlā jau vārās muļodams, bet vārītājai vēl jāskrien vai nu uz dārzu, vai veikalu pēc kādas ēdienu piedevas. Tik neracionāli rīkojoties, velti izdedzina degvielas un velti daudz vairāk, nekā tas vajadzīgs, arī patērē enerģiju un laiku. Sākot darbu ar apdomu un plānveidīgi, vienā reizē un gājienā no pieliekamā virtuvē var sanest visu ēdienam vajadzīgo. Bez aprēķina visu darot, pēc šiem pašiem produktiem pieliekamā vai citur būtu jāskrien vairākas reizes no vietas turp un atpakaļ.

Kad viss vārīšanai vajadzīgais sanests un satavots, iekur uguni un liek katlu ar garšvielām un drusku eļļas, taukiem vai sviesta sautēties. Kad garšvielas sāk jau smaržot, tad katlā ieliek gaļu, saknes vai citus produktus, ko pusdienā grib gatavot, pasūtina tos vēl kopā ar garšvielām, pielej vārošu ūdeni, pārsedz katlu ar bļodu un liek ēdienu vārīties. Bļodā jāielej tūlīt auksts ūdens, citādi, ēdienam vāroties, garaiņiem ceļoties, bļoda saplaisās vai sasprāgs, vai garaiņi to pacels uz augšu, ja bļoda būs no vieglas emaljas. Bļoda jāpārsedz ar parasto katla vāciņu, lai ūdens bļodā arī kļūst ātrāk karsts.

Ēdienam daudz ūdens nevajag pievienot. Pilnīgi pietiek, ja uz litra ēdiena lej trīs četras karotes karsta ūdens.

Jo mazākā ūdens daudzumā ēdiens vārīsies, jo ātrāk tas kļūs gatavs. Pēc piecām sešām minūtēm, kad ēdiens sācis jau vārīties, uguns jāpataisa daudz mazāka. Kad katls jau vārās, vārīšanai vajaga vairs ļoti mazas uguns, tikai tik daudz, lai vārīšanās process neapstājas.

Ēdienu vārīšanas laikā katls pēc piecām desmit minūtēm jāaplūko, vai ūdens nav izgarojis. Ja tas noticis, tad drusku jāpaņem no bļodas atkal karsts ūdens un jāpievieno ēdienam, lai tas nepiedeg. Ja ūdeni nepielies uzreiz par daudz, saknes būs gatavas desmit divdesmit minūtēs.

Spinātus, skābenes, nātres, balandu lapas, pupu zaļās pākstis, zirņu jaunās pākstis tāpat jāvāra kā saknes. Vispirms apsutina garšvielas eļļā, sviestā vai taukos, kad tās smaržo, tad ieliek katlā vārāmos dārzājus, mazliet kopā ar garšvielām pasutina, pielej drusku karsta ūdens un izvāra mīkstus. Visi minētie dārzāji, ar bļodu nosegtā katlā vārot, izvārās jau astoņās līdz desmit minūtēs. Bez tam tie ir ļoti garšīgi, pikanti, jo nekas no viņu satura nav gājis bojā. Novārīt dārzājus ūdenī, tad ūdeni nospiest, spinātus vai biešu lapas sakapāt un tad vārīt ar pienu vai sviestu vairs nekādi nav ieteicams. Tā vārīti dārzāji nebūs ne pilnvērtīgi, ne garšīgi, ne arī izskatīgi.

Tāds vārīšanas veids mūsu laikam vairs neder, jo neatbilst laika prasībām.

Tāpat viru vārīšanu lielā ūdens daudzumā mūslaiku diētika neatzīst. Viras ir ļoti garšīgas, ja tās ātri vārāmā katlā gatavo sekojoši: vispirms sasautē, kamēr smaržo, garšvielas ar eļļu vai citām taukvielām, tad pieliek virai nolemtos produktus un drusku kopā ar garšvielām apsautē. Pēc tam pielej drusku karsta ūdens un vāra mīkstus. Kad produkti jau gatavi, tikai tad virai pielej vajadzīgā daudzumā šķidrumu, uzvāra, pieliek zaļumus, un vira ēšanai gatava.

Šādā vienkāršā ātri vārāmajā katlā var reizē izvārīt pat divus ēdienus. Ja, piemēram, katlā vāra kādu cietāku produktu: žāvētu gaļu, šņukuru, ribiņas, kāpostus vai zirņus, pupas, tad vāka bļodā var ļoti labi izvārīt kādu viru. Piena, augļu, auzu pārslu, pat kartupeļu viru var

blodā izvārīt ļoti labi, kad katlā vārās gaļa, zirņi vai pupas.

Pašā katlā arī var vairākus ēdienus uzreiz izvārīt. Piemēram, ļoti labi var vienā reizē izvārīt gaļu, saknes un kartupeļus.

Tādā gadījumā jārikojas sekojoši: vispirms liek katlā gaļu ar garšvielām, kad tie jau desmit divdesmit minūtes vārījušies, tiem pieliek saknes, un kad saknes metas jau pusemikstas, ieliek katlā kartupeļus. Tā vienā katlā, vienā laikā pie viena uguns patēriņa var izvārīt gaļu, saknes, kartupeļus un vākā arī viru.

Kāds laika, enerģijas un degvielu ietaupījums!

Ātri vārāmā katlā var ļoti labi izcept arī maizes, kartupeļu, kāpostu vai citus sacepumus. Tādā gadījumā katlā ielej nedaudz ūdens un, kad tas vārās, liek tanī veidni ar cepamo ēdienu. Blodā vāra kādu viru.

Ja katlā vāra cietāku ēdienu, gaļu, skābos kāpostus vai zirņus, tad vāka blodā var izcept kādu vieglāku cepumu no maizes un olām vai maizes noburzumiem, olām un garšaugiem, vai arī no olām, miltiem un garšaugiem. Ja patreiz nav attiecīga cepamā veidņa, kuŗu arī pirkat tagad nekur nedabū, cepumus ļoti labi var izcept blodā, ielejot cepamo masu parastās kafijas tasītēs vai krūzītēs. Tikai tam nolūkam jāņem tādas tasītes un krūzītes, kas nesniedzas pāri blodas malām, bet gul tik dziļi blodā, lai ar katla vāku blodu var labi nosegt. Olu cepumi izcepas ātri, un no tasītēm izgāzti tie ļoti jauki izskatās uz lēzenas blodas, ja tos apliek zaļumiem, zaļiem zirnīšiem vai ievārijumu, ja cepums bijis salds.

Arī zivju un gaļas sacepumus šādā veidā var ļoti labi ātrā vārāmā katlā izcept. Tos tikai nevar likt blodā, bet gan kādā mazākā katliņā, jo tie ilgāk cevas un prasa lielāku karstumu.

Šāda ātri vārāmā ierīce pašreiz, kad mums īstie speciālie katli nav pieejami, atnesīs katrai vārītājai jūtamu labumu.

Bez tam vēl šī ātri vārāmā kombinācija parocīga tai ziņā, ka kuŗā katrā acumirkļī un vajadzībā ātri vārāmais katls ir pie rokas.

Katrā, pat vismazākajā saimniecībā būs 2—3 dažāda lieluma katli. Dažreiz vārot vajag lielāka katla, citreiz mazāka. Bet divi trīs dažāda lieluma speciālie ātri vārāmie katli neatradīsies pat bagātas ģimenēs virtuvē, jo arī pirms kaļa ātri vārāmie katli maksāja jūtamu naudu.

Cik lielu atvieglojumu laika un degvielu ietaupījuma ziņā dod ātri vārāmais katls, jutīs katra vārītāja jau pirmajā nedēļā.

7. nodaļa

Viras vārīšana jāracionālizē

Viras daudz ģimenēm ir galvenais ēdiens. Pilsētās un arī uz laukiem viras ēd visvairāk pusdienās un arī vakariņās. Uz laukiem daudzi viru gatavo arī brokastīs, ja brokastīs vispār pasniedz ko siltu.

Lielākam ģimeņu vairumam vira vēl ir vienīgais ēdiens, ko pusdienās vai vakariņās ēd. Tāpēc virām jāveltī liela uzmanība. Jārūpējas, lai viras, šis plašo aprindu galvenais siltais ēdiens, būtu tādas, kas ēdēju tiešām arī paēdinātu. Tas nozīmē, ka virā vajadzētu atrasties visām tām vielām, kas katrai dienas racijai nepieciešamas.

Viena ēdiena patērētāju kabatās nav daudz naudas un viņu galdi nav piekrauti arī ar pavalgu. Tāpēc jo svarīgāk, lai vira būtu ne tikai pilnvērtīga, bet arī lēta.

Ļoti daudz saimniecēm par ēdienu vērtību ir vēl gluži aplams uzskats. Daudzas vērtīgāko skaita to, kas dārgāk maksā. Tās virai nopērk cūkas, aitas vai arī teļa dārgo muguras kaulu. Tad pieliek tam putraimus, nūdeles, makaronus vai bīdelētu miltu klimpas ar pavisam niecīgu sakņu daudzumu. Kad nu vira gatava, pati jo sirsnīgi nopriecājas, ka nu gan labi savu ģimeni paēdinājusi ar spēcīgu viru. Tā visai ģimenei vira ar gaļu un grūbām jāēd pirmdienā, tāpat vārīta vira ar gaļu un bīdelētu miltu piedevām otrdienā, trešdienā varbūt pienā vārīta vira, bet atkal ar miltu produktiem. Un ja nu visu nedēļu tādi

ēdieni jāēd, tad ēdēji nemaz nebūs paēdināti, jo pilnvērtīgu ēdienu tie nebūs visu nedēļu guvuši.

Tāpat pilnvērtīgu ēdienu nebūs guvuši tie ēdēji, kuŗu vira būs vārīta no tā saucamiem gaļas kauliem ar miltu produktiem. Vīras no nomizotiem kartupeļiem ar nelielu sakņu piedevu arī stāvokli daudz neglābj.

Ja ēdējus vairāk gadus no vietas baro ar tādām virām, tad tie ne tikai zaudēs darba spējas un jutīsies saguruši, bet sāks vēl arī slimot. Tas notiks tāpēc, ka visi minētie produkti nav pilnvērtīgi. Minētajos produktos nav vitamīnu un nav arī bazisku minerālvielu, bet tie sastāv vai vienīgi no olbaltumiem, taukiem un oghidrātiem. Bet šo barības vielu grupas vien nevar cilvēku paēdināt. Bez tam vēl, vārot pēc vecajām metodēm, ļoti ilgi un lielā ūdens vairumā, arī trīs minētās barības vielu grupas ir daudz zaudējušas no savas vērtības. Pēc vecajām metodēm vārot, ēdienā ierodas vairāk slikto, ķermeņim grūti pārstrādājamo, pat pilnīgi neuzņemamo vielu. Sevišķi daudz to rodas gaļas virās.

Tā ķermeņis no nepareizi vārītām virām cieš divējādi. Pirmkārt, ķermeņis nesaņem vajadzīgās barības vērtības un, otrkārt, pēc vecajām metodēm vārītās viras ķermeņi piesērē nederīgām, pat kaitīgām vielām.

Sekas saprotams ilgi nav jāgaida; dažiem tās parādās jau agrā jaunībā.

Vispirms sāk bojāties zobi. Tie kļūst netīri, cauri, sāk sāpēt. Nervozitāte pieaug. Rodas visādi traucējumi kuņģī. Citam kuņģa skābes par daudz, citam tās par maz. Pats galvenais: visiem cieta, nenormāla izeja. Galvas sāpes, lēkājušas zvaigznītes acu priekšā kļūst jau par ikdienas parādībām. Tiklab pirms gulēt iešanas, kā arī no rītiem pieceļoties cilvēks jūtas gurdens, kā neizgulējis. Apatija un nogurums ir nepareizi ēdinātu cilvēku pastāvīgie viesi.

Laucinieki, kuŗiem arī ēdieni visvairāk pastāv no gaļas virām, tomēr ir labvēlīgākos apstākļos par pilsētniekiem, jo parallēli gaļai tie lieto arī citus produktus. Bez tam laucinieki bieži vāra piena viras ar svaigiem kāpostiem, zaļām biešu un balandu lapām, bet klimpas visvai-

rāk gatavo no rupjiem, veselīgiem miežu miltiem. Vispār arī miltu produkti — putraimi, grūbas un mannā — tiem ir daudz rupjākā, melnākā, tātad arī veselīgākā izstrādājumā.

Laucinieki sevišķi daudz vāra vēl veselīgo skābo putru. Bez tam vēl laucinieki nav atmetuši arī veco, labo paražu ēst pie dažām gaļas virām veselīgos sausos ar visu mizu vārītos kartupeļus. Tā, piemēram, laucinieki ēd biešu un arī skābo kāpostu viru. Vispār laucinieku viras vairāk baro vēl arī tā iemesla dēļ, ka viņi tās vāra daudz biežāk nekā pilsētnieki. Šķidrām virām uz laukiem ir pavisām slihta slava, un no tām laucinieces izvairās.

Lauciniekiem un pilsētniekiem kopējs ir tas, ka tie abi kāro trekņas viras. Lai nu vira būtu kāda, vai no miltu produktiem, vai citiem, bet tai jābūt treknai. Izteiciens: „Tā tik bija laba, trekna vira, tauki vien pa virsu peldēja“, ir ļoti pazīstams nevien kā garduma, bet arī viras labuma apliecinājums kā pilsētā, tā uz laukiem.

Pie gaļas virām kā uz laukiem, tā pilsētās krietni daudz pieliek krējuma un piešauj arī pa sviesta pikai. Sak, lai jau nu vira tiek spēcīgāka, jo viens pats ēdiens tik mums pusdienās.

Tāda vira būs gan garšīga, bet vēl tālu nebūs ne pilnvērtīga, ne arī veselīga.

Taukumam jeb treknumam pašam par sevi nav lielas barības vērtības. Taukums barības vērtību satur maz. Vislielā taukvielu vērtība ir lielais kaloriju daudzums. Bet jaunākā diētika barības vērtību vai nevērtību nenoteic tik daudz no kaloriju daudzuma, bet gan no barības minerālvielu un vitamīnu satura.

Ja aizdars nedara nekāda labuma, kādēļ gan to vienmēr pie virām liek? Savs labums jau aizdaram ir, un pie tam vēl diezgan liels, bet tikai ne tāds un ne tādā veidā, kā to saprot lielākā daļa vārītāju.

Viru aizdars stāv ciešā sakarā ar viru piedevām. Piemēram, ar sviestu, taukiem vai eļļā vārīta vira garšos labi, ja tai būs arī daudz sakņu un augu. Tāpat augu viras garšos labi ar treknu gaļu, bet ar liesu gaļu vārītas viras negaršos labi ar saknēm vai augiem. Tām labāk no-

der miltu produkti. Miltu produkti savkārt negaršo labi ar treknu gaļu.

Tātd saknes piemērotākas taukai un miltprodukti liesai gaļai. Saknēm ļoti daudz garšīgo barības sāļu. Un pēdējie, ja tos vāra bez treknuma lielā ūdens daudzumā, samazināsies, pāries citā ķīmiskā savienojumā. Turpretī taukvielas traucē barības sāļu šķīšanu. Tie taukos tik labi nešķīst. Daudz ēteriskās sakņu smarž- un garšvielas, ar taukiem sajaucoties, emulsējot, dod ļoti pikantu, smaržīgu savienojumu. Gaļa satur trīs galvenās grupas: olbaltumus, taukvielas un ekstraktīvas garšvielas. Gaļas taukvielas saderas labi ar sakņu garšīgajiem un smaržīgajiem barības sāļiem, ar sakņu ēteriskajām vielām. Gaļas garšvielas turpretim ne. Gaļas un sakņu garšvielas viena otru nepapildina, bet gan viena otru traucē. Miltprodukti sastāv pa lielākai daļai no ogļhidrātiem un olbaltuma. Minerālvielu tiem maz, tātd tiem tīri labi noderēs liesa gaļa, jo tā dos miltproduktiem savas ekstraktīvās garšvielas, kas virai piešķirs labu patīkamu garšu.

Lai gan šāda vira būs garšīga, pēdējo kombināciju tomēr nevar uzskatīt par pilnvērtīgu un ideālu barību. Gaļas ekstraktīvās vielas gan garšo un smaržo labi, tomēr tās nav tik veselīgas un nekaitīgas, kā to daudzi iedomājas. Gaļas ekstraktīvās vielas stipri kairina. No vienas puses tas ir ļoti labi, jo katrs kairinājums arī ierosina. Tātd kairinot siekalu dziedzerus mutē un gremotājus dziedzerus kuņģī, tos ierosina labāk darboties, vairāk atdalīt mutē siekalu un kuņģī kuņģa skābes. Un abi šie fermenti palīdz labāk barību pārstrādāt un sagremot. Labi un pilnīgi pārstrādāta barība labāk uzsūcas.

Tomēr nedrīkst aizmirst, ka gaļas garšvielas nekairina vienīgi siekalu un gremotājus dziedzerus, bet gan arī citus, piemēram: nieres, aknas, tauku un sviedru dziedzerus. Tāpēc mums, viru strebjot, daudzreiz pat sviedri plūst, kaut arī vira nemaz nav tik karsta. Sliktākais ar gaļas ekstraktīvām vielām gaļas virās tomēr tas, ka tās stipri kairina arī nervus. Tātdēļ pēc pamatīgas stipras gaļas viras baudīšanas bieži vien uznāk nogurums. Un daudzreiz šim nogurumam seko pat miegs.

Daudziem šķiet, ka par gaļas viru stiprumu liecina tas, ka pēc gaļas viras un vārītās gaļas ēšanas ilgi negribas ēst. Tā tas patiesībā arī ir. Pēc pamatīgas gaļas viras ēstgriba tik ātri vairs neierodas. Ēstgribas trūkums šai gadījumā nebūt neliecina par gaļas vērtīgumu, bet taisni otrādi, proti, par gaļas kaitīgumu, sevišķi par liesas gaļas kaitīgumu. Liesai un vecai govs gaļai ir daudz saišķaudu, kas ir ļoti grūti sagremojams barības produkts. Barība, ko kuņģis nesagremo, ilgi paliek kuņģī un rada smaguma jeb pilnuma sajūtu. Un ja kāds bieži tādu nesagremojamu barību lieto, kuņģī nepārsrtādātās vielas sāk rūgt, ierosinot rūgšanas, pūšanas un citus sliktus procesus, kas rada kaitīgas gāzes. Šī iemesla dēļ daudzkreiz no mutes dažiem nāk stipri nelaba smaka. Tā patiesībā nenāk no mutes, bet gan no kuņģa, kur atrodas rūgšanas, pūšanas barības vielas un to sliktās, kaitīgās gāzes. Pūšanas baktērijas zarnās vai kuņģī atzītas pat par ļoti neveselīgām un stipri kaitīgām. Tās ne tikai kā bojā kuņģi un zarnu darbību, bet gan rada veselību ārditājus traucējumus visā organismā.

Skatoties no šā viedokļa, gaļas viras katru dienu nav ieteicamas. Tāpēc jāpārveido tiklab viras vārīšanas metodes, kā arī to sastāvs. Gaļu iepērkot nav jācenšas tik daudz pēc tā saucamās „zupas gaļas“, bet gan jāiepērk cepšanai un sautēšanai noderīgāka gaļa. Gaļa ieteicamāka sacepumiem, siteņiem, tīteņiem, kartupeļu, kāļu, ķirbiu, pankūku, pīrāgu pildījumiem un citiem gaļas ēdieniem.

8. nodaļa

Kā jāvērtē un kādi produkti dod pilnvērtīgas viras

Pilnvērtīgām barības vielām jāpieskaita, piemēram, augu eļļas, tad visi dārzeņi: saknes, lapu augi, garšaugi, augļi, tad vasaras piens, krējums un sviests, rupji milti, pākšaugi u. t. t. No visiem šiem produktiem var izvārīt

pilnvērtīgas viras, ja vien tās vāra pēc diētikas noteikumiem — ātri un ar mazu ūdens daudzumu.

Arī gaļas viras var būt pilnvērtīgas, ja tām pieliek vitamīniem un baziskām vielām bagātus produktus. Ja pie tam gaļas viru vārīs ātri un bez lieka ūdens daudzuma, tad tā būs pilnvērtīga, neatkarīgi no tā, vai to vāra ar treknu vai liesu gaļu.

Virām, lai kādas tās būtu, vienmēr jāpieliek daudz garšvielu. Šim nolūkam noder: selerijas, pētersīļi, sīpoli, ķiploki, burkāni, kā arī viens vai divi nemizoti kartupeļi un vairākas paegļu ogas un citas garšvielas. Arī burkāni, pētersīļi un selerijas nav jāmizo, tikai pamatīgi ar suku vai lupatu jānoberž un vairākos ūdeņos jānomazgā un jāizgriež redzami ievainotās vietas. Kad vira gatava, tai jāpievieno lapu augu garšvielas, piem., majorāns, estragons, māras sils, piparmētras, baziliks, lapu selerijas, pētersīļi, dilles vai citas, skatoties pēc vāritājas garšas.

Lai kādu viru vārītu, gaļas vai veģetāru, kartupeļu, burkānu, kāpostu, biešu vai citu, saknes vienmēr jāliek nemizotas. Visas viras no tā kļūs nevien daudz gardākas, bet arī daudz veselīgākas. Taisni sakņu ārpusē atrodas visvairāk minerālvielu. Un jo vairāk nemizotu sakņu virai pieliks, jo garšīgāka tā būs, jo mazāk tai vajadzēs arī vārāmās sāls. Līdz šim, sakņu mizām un garšvielām virā trūkstot, ļoti daudz bija jāliek vārāmās sāls. Bet jo vairāk kādam ēdienam vārāmās sāls, jo tas neveselīgāks.

Vienalga, kādu viru vāra, ar gaļu, eļļu, sviestu vai taukiem, lai saglabātu produktos vitamīnus u. c. barības vielas, produkti kopā ar garšvielām apacepami. Garšvielu pie virām jāliek trīs četras reizes vairāk, nekā parasti pie mums to liek. Tāpat jāpavairo garšvielu skaits. Tik gardas un smaržīgas garšvielas kā majorāns, estragons, baziliks, timiāns, ķimenes, paprika, paegļa ogas visādā ziņā jāliek pie virām. Piparus, krustnagliņas, baltos piparus virām nav ieteicams pievienot, jo tās piekaitāmas neveselīgajām, gremotājus organus bojātajām garšvielām.

Piparus ļoti labi var aizstāt ar veselīgo papriku un paegļu ogām. Krustnagliņu vietā ļoti labi noder mūsu

pašu smaržīgā un garšīgā vibotnes sakne, kuŗa līgodamās aug visur. Sasmalcinātas garšvielas, kā jau aizrādīju, vispirms jāliek taukvielās un pannā vai tai pašā vārāmajā katlā jāsaņem.

Ja viras vāra ar treknu gaļu, tad viru piedevas var apcept vārāmajā gaļā. Liesai gaļai un veģetārām virām garšvielas jāsaņem sviestā, eļļā vai arī taukos.

Kad saknes apceptas un sāk jau smaržot, tām jāpielej drusku vāroša ūdens, tikai tik daudz, lai saknes nepiedeg, un tad jāvāra, kā sestā nodaļā aizrādīts.

Galvenos virai nolemtos produktus, kartupeļus, sīpolus, bietes, pētersīļus, selerijas, kolrabjus vai citas saknes, liek virai klāt, kad gaļa jau pūsmīksta.

Lapu augu dārzājus — kāpostus, skābenes, biešu lapas, balandas, cūku pupu jaunus galus, nātres, pētersīļu lapas, pupu pākstis, zaļos lokus un citus zaļumus pieliek virai tikai tad, kad gaļa jau mīksta. Augi ilgi nevārās, bet tiek gatavi ļoti ātri. Turpretim ilgi vārāmos produktus — zirņus, pupas, putraimus, grūbas, skābos kāpostus, liek katlā reizē ar gaļu. Ātrā vārījumā minētie produkti izvārās vienā laikā ar gaļu.

Kad gaļa, saknes un citi vārāmie produkti mīksti, virai pielej vajadzīgo vārošu ūdeni, cik biezu viru vēlas, un uzvāra pēc tam vēl, piegriež zaļumus, un vira gatava ēšanai. Svaigi zaļumi vienmēr jāliek paši beidzamie, jo tos nedrīkst vairs vārīt.

Virai, vienalga no kādiem produktiem to vāra, jābūt biežai un nevis tādai, kad šķīvī burkāna gabaliņš ar kartupeļa šķēli viens otru dzenā vai arī abi trenkā divas trīs visai kautrīgas pētersīļa lapiņas. Tādu ainu viras šķīvjos ēdnīcās var redzēt katru dienu. Par to, ko gūst plašāku aprindu bezgimeņnieki, ierēdņi, ierēdnes, studenti, skolotāji, skolnieki, strādnieki un citi, tādu «virīņu» ēdot, nav vērts ir runāt. Tā atšķaida tikai viņu kuņģu sulu, pasliktina kuņģa gremošanas spējas. Paēst neviens no tādas viras nepaēdīs.

Lai no viras tiešām varētu paēst vārda īstajā nozīmē, tai jābūt bagātākai ar sagnēm un garšvielām. Tai jābūt

biezai. Un to nekādi nedrīkst vairākkārt uzsildīt vai ilgāku laiku vairāk stundas turēt karstumā, lai tā vēl vārās.

Gaļa nekad nedrīkst būt svarīgākais viras saturā. Visos gadījumos gaļa uzskatāma tikai par viras aizdaru. Pirmā vieta daudzuma ziņā katrā ziņā jāieņem saknēm un garšvielām.

Ja pusdienās jāiztiek ar vienu ēdienu, tad ļoti labi no pareizi vārītas viras var sakombinēt divus ēdienus. Pirmajam ēdienam var dot viras gaļu ar kādu pikantāku mērci vai kādu zaļbarību. Laika ietaupījuma dēļ pie viras gaļas var pasniegt kādu nesagatavotu zaļbarības sakni. Piemēram, ļoti labi gaļu papildinās un padarīs to vērtīgāku mārrutki, selerijas, sīpoli, ķiploki, zaļie loki, skābie gurķi, skābie kāposti vai citi dārzāji, kas labi garšo bez kaut kāda sagatavojuma. Katrs ar patiku un baudu apēdis vārītu gaļu ar šādu zaļbarību.

Vārītai gaļai pašai nav vairs gandrīz nekādas barības vērtības, bet daudziem tā labi garšo. Un ēdiena garšai tomēr ir un paliek arī ļoti liela nozīme. Dārzāji turpretim ir vērtīgākie barības produkti, jo tie bagātīgi satur visas labās un derīgās barības vielas; tātd kopā ar bēzvērtīgāko gaļu un rupjo rudzu maizi tie tomēr dos pilnvērtīgu un arī gardu ēdienu.

Ja pēc tam gaļai uzēdis pilnvērtīgo biezo, saknēm bagāto viru, ēdēji būs paēduši labi un garšīgi. Svarīgi arī, ka tāda kombinācija nemaz neiznāks dārga, bet gan būs lēta, derīga un laba.

Garīgā darba strādniekiem un viegla darba darītājiem, kas daudz nekustas, viras gaļu bieži lietot nav ieteicams.

Ja pusdienās ēd vairākus ēdienus, tad viru nevajag ēst pirmo, bet gan kā otro vai trešo. Trīs ēdienus, kā mēs paraduši, gan nav ieteicams uzreiz ēst, jo tas ir par daudz. Ja trīs ēdienus grib ēst vienā reizē, tad vienam ēdienam obligātoriski jābūt pilnīgi nesagatavotam: auglim vai saknei.

Viras un citus šķidrumus pirmos ēst nav ieteicams tā iemesla dēļ, ka šķidrums atšķaida, padara vājāku kuņģa sulu. Otro ēdienu tad kuņģa sula vairs tik labi un ātri ne-

sagremos. Bet ilgāku laiku kuņģī paliekošie nepārstrādātie ēdieni ne tikai bojā pašu kuņģi, bet slikti ietekmē vispār veselības stāvokli.

Lieliem viras un citu šķidrumu cienītājiem ir vairāk traucēta kuņģa darbība nekā citiem. Bez tam gandrīz visiem viņiem ir arī paplašināti kuņģi, kas nav uzskatāms par normālu stāvokli. Paplašināts kuņģis slikti iedarbojas uz sirdi un traucē arī zarnas un citus orgānus ar savu nedabīgo apjomu un spiedienu.

Runājot par pilnvērtīgas viras vārīšanu, vēl mums jāatmet viena neattaisnojama un nepamatota virtuves mākas vecā paraža: viras tumēšana. Viras tumēm taču nav cita nolūka kā vienīgi acu apmānīšana. Šķidru, saknēm un garšvielām un citām piedevām nabadzīgu viru ar tumēšanu domā padarīt saturīgāku. Tumēta vira izskatās biezāka un negaršo ūdeņaini.

Pilnvērtīgai, ar garšvielām un saknēm bagātai virai tumes nevajaga. Saknes un pāra nemizoti kartupeļi dod virām pilnīgi pietiekošu tumīgumu.

Ja nu kāds tomēr tā pieradis pie glumām, tumīgām virām, ka nevar no tām atteikties, tad ieteicamākie tumēšanas līdzekļi ir: rupjie rudzu, kviešu un miežu milti. Visveselīgākie tumes produkti ir — kviešu klijas un auzu pārslas.

Kā pārslas, tā arī klijas jāpieber virai tikai tad, kad tā jau drīzi gatava. Pārslas un klijas tāpat kā zaļos augus nevajag vairs daudz vārīt.

Olas, sviests un krējums gaļas virām neder. Gaļa pati ir tīrais olbaltums, kam vēl tai pievienot olbaltumu. Tāpat gaļai pašai diezgan tauku, tāpēc arī sviests un krējums tai pilnīgi lieks.

Tikai veģetārās viras jāvēra ar sviestu un tām var pielikt arī krējumu, tāpat olas, piemēram: spinātu, skābeņu, puķkāpostu, makaronu virām. Ja vira jau sviestā vārīta, nav tomēr visai ieteicams pievienot vēl arī krējumu.

Pārāks treknums virām, kā to jau dzirdējām iepriekšējā nodaļā, labuma nedod. Bez tam olas un krējums ir

par daudz dārgi produkti, lai tos nevietā un nevajadzīgi lietotu.

Gaļas viras putošana ir viena no visaplamākām ēdienu vārīšanas paražām, kaut gan tai vēl arvien daudz piekritēju. Šī rīcība īstenībā ir tāda pati aplamība, kādu vārītāja darītu, gatavodama savu ēdienu no kartupeļu lakstiem un pašas saknes aizmezdama projām kā nederīgas.

Tumšās putas nav nekas cits kā gaļas vai asins olbaltums, kas karstumā sarecējis. Ja to met projām, tad jau pati gaļa arī jāaizmet, jo arī tā ir savilkusies un kļuvusi tumša.

Skābās viras, kā tomātu, biešu, gurķu un krievu boršču nekad nevajag skābināt ar etiķi. Etiķis nav vērtīga baudviela. Mākslīgais, ķīmiskais esenču etiķis ir pat kaitīgs. Minētās viras var skābināt ar citiem daudz veselīgākām vielām: ar rūgušpienu, paniņām, dzērvenēm, rabarberiem un citrona sulu. Sevišķi lēts un labs skābinātājs dārzāju virām ir rūgušpiens un paniņas. Ar šiem piena produktiem skābināta vira ir ļoti garda, maigi skāba. Bez tam viras pilnvērtība ar to stipri pacelta. Kad paniņas vai rūgušpiens pieliets virai, tā vēl jāuzvāra, to vairākkārt apmaisot, lai piena produkti labāk izšķīstu. Pretējā gadījumā kazeīns sarec mazos kunkulišos.

Tādai virai, kas būs pagatavota ar lielām garšvielu un sakņu devām, vajadzēs pavisam maz vārāmās sāls. Sāls jāpiemet tikai tad, kad vira jau no uguns nocelta un nekad, kā pa lielākaī daļai parasti dara, vārīšanu sākot. Sāls klātbūtē vārot, vira zaudē daudz no sava vērtīguma un nav vairs tik garda kā bez sāls vārīta un vēlāk sāļta.

9. nodaļa

Skābu kāpostu vira nav vairs jāvāra trīs un četras stundas

Skābu kāpostu viru nevar nemaz salīdzināt ar citām parastajām virām, jo tā citu viru vidū ieņem pavisam izcilu stāvokli. Skābu kāpostu vira pieder pie latviešu tau-

tas iemīļotākiem ēdieniem, līdzīgi cūkas šņukuram, dūmu desām, galertam un citiem ēdieniem. Daudziem šī vira ir lielākais gardums un tie to ļoti labprāt ēstu vai katru dienu. Turpretim pašai mājasmātei līdz šim kāpostu vi-
ras vārīšana ir bijusi ilgākā nodarbība virtuvē.

Ja skābu kāpostu viru grib pasniegt pusdienai, tad tā, piemēram, uz laukiem jāliek vārīt vai tūlī pēc brokastīm. Šī iemesla dēļ Talsu novadā daudz saimnieces skābu kāpostu viru retāk vāra pusdienā nekā vakariņās, jo pēcpusdienas cēliens sievietēm uz laukiem iznāk drusku garāks par priekšpusdienas cēlienu. Un tomēr arī pēcpusdienās ar kāpostu vārīšanu nemaz tik viegli neiet. Lai cik maz sievietei būtu darba, kāpostu vārīšanai jāziedo turpat vai veselas četras stundas. Un vārīšanas laikā citus nopietnākus mājas darbus arī nemaz nevar iesākt darīt, jo ēdiena vārīšana jāuzrauga. Te uguns var izkrist no plīts, vai ēdiens iet pāri u. t. t. Un cik daudz malkas nav jāsaliek plīti četrās stundās. Un uz laukiem šī malka pa lielākai daļai jāsanes virtuvē pašai vārītājai. Tāpat daudz laika un uzmanības kāpostu vārīšana prasa arī no pilsētniecēm. Tāpēc saimnieces kā uz laukiem, tā arī pilsētās ne visai labprāt vāra kāpostu viru. Ēdējiem turpretim gribētos kāpostu viru pusdienas galdā redzēt biežāk, tāpēc tie bieži vien taisa vārītājām jo rūgtus pārmetumus. Un tas, skatoties no diētiskā viedokļa, nav nemaz velti darīts. Bet vārītājas, diētiski nedomājot, to uzņem kā personīgu apvainojumu.

Ziemā kāpostu virai patiesībā vajadzētu ierādīt daudz izcilāku vietu un vārīt to daudz biežāk, nevis retāk par citām virām. Skābi kāposti pieskaitāmi pilnvērtīgākiem barības produktiem. Ziemā tie mums ir pat nepieciešami. Sevišķi tanīs ziemās, kad augļu un ogu ir maz, jo kāposti ziemā ir un paliek mūsu lielākie C vitamīnu devēji. Ja tikai tie labi ieskābēti, pamatīgi ar dēlīšiem un vāciņiem nosegti pret gaisa pieplūšanu. Ja tie tā sagatavoti un bez citu produktu klātbūtes ieskābēti, tad tiem C vitamīni ir saglabāti pilnīgi, un mēs tos ziemā kāpostos uziesim gandrīz tikpat daudz kā apelsīnos. Bez tam kāpostos uz-

ietamas arī vēl citas gaužām labas un vērtīgas barības vielas. Skābi kāposti dod mums tīras baziskās minerālvielas.

Kas attiecas uz ilgo vārīšanas procesu, tad par to kāpostus neviens nevar un nedrīkst vainot. Kāposti pēc sava satura nav nemaz ierindojami ilgi vārāmo produktu vidū. Tikai pašas vārītājas pie tā vainīgas, jo tās nav sekojušas jaunajām, ātrās vārīšanas metodēm.

Skābie kāposti ātri vārāmā katlā, pareizi, bez lieka ūdens daudzuma vārot, izvārās jau 40—50 minūtēs. Pēc vecā paņēmiena lielā ūdens vairumā kāpostus nemaz nedrīkst vārīt, ne tikai veltā laika un malkas patēriņa dēļ vien. Ilga, veltīga vārīšana lielā ūdens daudzumā padara kāpostus grūti sagremojamus, ēšanai negaršīgus, bet veselībai un spēka uzturēšanai pilnīgi nederīgus. Lielā ūdens daudzumā un labi nenosegtā katlā vārītiem kāpostiem nav vairs ne C vitamīnu, ne arī labdarīgo baziskās dabas minerālvielu pārpalikuma.

Lai kāpostus izvārītu 40—50 minūtēs un saglabātu to vērtīgo un bagāto saturu, jārikojas sekojoši: vārīšanu sākot, vispirms katlā, kuņā nodomāts kāpostus vārīt, jāielek kāda taukviela vienalga vai nu sviests, tauki, eļļa, margarīns vai cits. Kad taukviela uzkarsusi, tad jāpiegriež saknes. Kāpostiem labi noder sīpoli, puravi, selerijas, burkāni, bietes. Tos visus ar kāpostiem kopā sasutina, tad pieliek augu dabas garšvielas, piemēram, ķimenes, paegļogas, estragonu vai majorānu, tos vēl drusku pasautē taukvielās un saknēs un vispēdīgi pieliek kāpostus, drusku apsautē un vāra pēc sestā nodaļā minētiem norādījumiem.

Ja kāpostus grib vārīt ar gaļu, tad taukvielas nav jāielek, bet vispirms jāapcep gaļa. Kad tā no visām pusēm jau apacepusies, tad piegriež saknes, pieliek garšvielas, visu to drusku pasautē un tad liek tanīs kāpostus. Novākotus pasautē vēl drusku, lai taukvielas apņem kāpostus un aizsedz to šūnas pret ūdens postīgo iedarbību. Kad kāposti vairākkārtīgi izjaukti un sāk smaržot, tad tikai pielej mazdruscīņ vāroša ūdens un katlu sagatavo, kā sestā nodaļā aizrādīts. Jo mazāk ūdens vārīšanai būs pievienots,

jo ātrāk kāposti izvārīsies un tie arī būs garšīgāki, pilnvērtīgāki un daudz daudz veselīgāki par lielā ūdeni vārītiem kāpostiem.

Ja kāpostu viru vāra ar putraimiem, tad putraimi jāliek kopā ar kāpostiem taukvielās sautēties, jo arī putraimi izvārās garšīgāki, kā to dzirdēsim kādā nākošā nodaļā, ja tie vispirms sutināti taukvielās. Tādā gadījumā, ja kāpostus vāra ar putraimiem, ūdens virai jāpievieno vairāk, lai pietiek arī putraimu briedumam.

Kad kāposti gatavi, tad gaļu izņem un pielej kāpostu virai vajadzīgo daudzumu vāroša ūdens. Labākas, maigākas garšas dēļ kāpostu virai var pieliet rūgušu pienu vai paniņas. Kā piena, tā paniņu ņem vienu glāzi uz divi litriem viras. Pēc tam viru uzvāra, labi izjauc, lai piena produkti nesaiet kunkuļos.

Skābs krējums pie kāpostu viras nav vajadzīgs, sevišķi vēl, ja tā vārīta ar gaļu. Krējums viru padara vienīgi treknāku, bet tas gaļas virai nemaz vairs nav vajadzīgs, jo gaļa jau pati lielākā vai mazākā mērā satur taukvielas. Bez tam krējums noņem arī virai pikanto garšu un pataisa kāpostu viru salkanāku, nevis garšīgāku. Krējums noder vienīgi baudkārei, bet to labāk neveicināt.

Turpretim rūgušpiens, tāpat arī paniņas jūtami paceļ viras labo garšu un piešķir tai ļoti patīkamu mīkstu skābumu. Minētie skābie piena produkti padara viru arī pikantāku un spēcīgāku.

Veģetāro skābo kāpostu viru var padarīt stipruma un garšīguma ziņā pilnīgi atbilstošu gaļas virai, ja tai pieliek drusku žāvētu sēņu vai pieberž kādu žāvētu barviku.

Miltu tumes, kādas parasti līdz šim pievienoja kāpostu virai, nav jāliek. Miltu tume npaceļ kāpostu garšu, bet gan padara to negaršīgāku.

Sāli arī kāpostu virai pieliek tikai tad, kad tā jau pilnīgi gatava. Ja sāli pieliks virai vārīšanas sākumā, vira būs jau mazvērtīgāka un arī negaršīgāka.

10. nodaļa.

Dārzāju nozīme

Ātra vārišana vajadzīga katram ēdienu produktam, bet dārzājiem tā visnepieciešamāka. Dārzāji pieskaitāmi visveselīgākiem pārtikas produktiem, jo dārzājos atrodamas visas visas mums nepieciešamās barības vielas vispilnīgākā sastāvā un visideālākās attiecībās.

Jau savā laikā plaši pazīstamais zinātnieks Rubners izteicās ļoti atzinīgi par augiem kā barības produktiem. Un Rubners taču ir viens no tiem zinātniekiem, kas barības produktus vērtēja tikai no to olbaltuma daudzuma viedokļa. Ja kādam barības produktam olbaltuma saturs nebija diez cik lielais, Rubners to augsti nevērtēja. Bet par zaļajiem lapu augiem Rubners savā laikā izteicās sekojoši: „Jāpieņem, ka zaļajiem lapu augiem ir pilnīgi pietiekošs olbaltumu daudzums, jo citādi tādi dzīvnieki kā aita, govys, kaza un zirgs nevarētu no tiem tik labi pārtikt un tik smagi, kā, piemēram, zirgs — strādāt.“

Un dzīvnieki no zaļumiem ne tikai kā labi pārtiek, bet pat stipri uzbarojas, kā to bieži varam novērot ikdienas dzīvē uz laukiem. Pavasaros, kad govys un aitas laiž laukā, daudzreiz tās ir stipri vājas, ar lielu izpūrušu vilnu. Bet ne visai ilgu laiku ēdušas labās, zālainās ganībās, viņas kļūst ātri vien spirtgas un žirgtas. Un drīz vien govys, teļi un aitas nomet veco izpūrušo vilnu un kļūst tik apaļi, spīdīgi un jautri, ka prieks uz tiem noskatīties.

Pēdējā laikā zinātnieki zaļo lapu augu barību vērtē ļoti augstu. Un ne vairs tikai dzīvniekiem, bet gan pašam cilvēkam. Viņi saka, ka zaļo lapu barība cilvēkam ne tikai ļoti ieteicama, bet pat gluži nepieciešama un ne ar ko citu neaizstājama.

Tagad zinātnieki uzzinājuši un jau neapgāžami pierādījuši, ka zaļie lapu augi ir tik visai labi uztura produkti nevis tādēļ, ka tie satur pietiekošā daudzumā olbaltumus, bet gan tāpēc, ka tie ļoti bagāti vitamīniem, minerālvielām un hormoniem.

Šīs pēdējās trīs grupas ēdienu sastāvā ir pašas galvenās un ideālākās barības vielas, kas organismu spēj nevien pilnīgi paēdināt, bet gan arī nodrošina tam lielas un ilgus darba spējas un veselību. Bez dārzāju barības un zaļbarības cilvēks nevar ilgi palikt darba spējīgs un vesels.

Pētnieki pierādījuši arī to, ka, ja zaļajiem augiem būtu daudz olbaltuma, tad tie nekādā gadījumā nevarētu būt laba barība ne dzīvniekiem, ne cilvēkiem.

Minerālvielām ir ļoti liela nozīme barībā, daudz lielāka, nekā tas likās Rubnera laikmetā, kad olbaltumus un kalorijas uzskatīja par noteicējiem faktoriem ēdienā.

Lai gan zinātnieki šim laikam jau sen pāri un minētās vielas vairs netur par galvenajām un noteicējām, tomēr ēdēji vēl pie tām turas abām rokām. Vēl vairāk, tiem pat ir pāniskas bailes, ka tikai nu no tām saknītēm un zaļajām lapiņām kāds aiz vājuma un nespēka nedomirst.

Tagad paklausīsimies, kāpēc dārzājiem piemīt tāds liels un dzīvinātājs spēks. Minerālvielas, kas vislielākā vaļūrumā sastopamas dārzājos, sadalās divās mūsu veselībai visai svarīgās grupās: sārmus radītājās minerālvielās un skābes radītājās minerālvielās. Abas šīs grupas ķīmiskā ziņā it kā būtu pretējas, tomēr patiesībā tas tā nav. Tās savienojas, neutralizējas, un tādā stāvoklī abas organismam ir noderīgas un pilnīgi nepieciešamas. Tāpēc abām šīm grupām ēdienos jābūt pilnīgi vienādā daudzumā, lai tās būtu līdzsvarotas.

Ja organisms uzņēm ar ēdieniem tikai tādus produktus, kas pēc sava ķīmiskā satura pieskaitāmas skābju grupai, tad organisms to ātri vien sajūtīs. Un ja kāds ilgāku laiku ēdīs tikai tādus ēdienus, kur skābes pārsvarā, viņa veselības stāvoklis sāks ātri vien pasliktināties, uzrādot dažas nevēlamas slimīgas parādības. Cilvēks var būt pilnīgi vesels tikai tad, ja abas šīs grupas līdzsvarotas. Un visideālākais stāvoklis kā darbam, tā veselībai ir tad, ja sārmu — bazēm organismā ir pārsvars.

Skābju pārsvaram ir slimīgs raksturs, kā to jau dzirdējam pirmajās nodaļās. Un ja šāds stāvoklis ķermenī

turpinās ilgi, tad organisms saslimst jau ar nopietnas dabas grūtām slimībām.

Tagad neapšaubāmi pierādīts, ka sakāms vārds „cilvēks ir tas, ko viņš ēd“ pilnīgi attaisnojas. Kas sekos zinātnes ieguvumiem un ēdīs pareizi, ilgi paliks jauns un vesels. Kas ēdīs nepareizi, balstīdamies vienīgi uz garšu vai paražām, tas vārgos un jo bieži slimos. Tādam jau jaunībā var piemesties kāda grūti dziedējama slimība. Bieži vien mēs redzam ikdienas dzīvē, ka jauni cilvēki stipri cieš no sirds, nervu, nieņū, kuņģa vai citām šā veida slimībām.

Skābes pārsvaru rada tādas ēdamas vielas, kuņģā atrodas lielos daudzumos metalloīdi, piemēram sērs, fosfors, chlōrs un citi. Metalloīdi atrodami visvairāk gaļā, olās, sierā, zivīs un dažādos minēto produktu izstrādājumos. Arī dažās saknēs, žāvētos pākšaugos un graudos atrodas metalloīdi, bet tik mazā daudzumā, ka sārmus radītājas vielas ir pārsvarā un tāpēc organismam lielu ļaunumu nenodara.

Sārmu reakciju rada metalli, kā: kalijs, kaļķis, dzelzs, natrons, magnēzijs un citi. Dārzājos visvairāk atrodas sārmus radītāji vai sārmiem bagāti metalli.

Skābenes, spināti, pienenes, zaļie kāposti, nātres un citi zaļie ēdamie augi, kā arī visas augu dabas garšvielas ir ļoti bagātas ar kaļķiem, dzelzi, magnēziju, kaliju un citiem metalliem. Tā kā dārzājos metalli atrodas organismos savienojumos, no kuņģiem tos organisms vispilnīgāk un labāk uzsūc un izmanto, tad, skatoties no šā viedokļa, zaļie dārzāji mums kā sārmu nesēji ir visideālākie barības produkti.

Kaļķis, dzelzs, kalijs, magnēzija un citi sārmu nesēji metalli jo bagātīgi atrodami zaļo gurķu mizās, sīpolos, ķiplokos, puravos, spinātos, balandās, skābenēs, nātrēs, selerijās, burkānos, rutkos, redīsos, rāceņos, kāļos, kartupeļos, bietēs, puķu kāpostos, ķerbeļu burkānišos, melnās saknēs, skābos kāpostos un vēl daudz citās saknēs. Tāpat tie atrodas arī zaļās pupu pākstīs un zaļos zirnišos, lokos un citos dārzājos.

Ja nu vēl piemetinām, ka visi zaļie augi, arī burkāni

kāli un rāceņi, satur daudz C vitamīna, tad tikai varam pilnīgi aptvert, cik laba un labdarīga barība mums ir dārzāji. Bet ikdienā mēs uz tiem skatāmies pa lielākai daļai kā uz pilnīgi nevērtīgiem ēdamiem produktiem un lietojam tos vairāk tikai kā citu produktu, piem., gaļas, zivju un citu piedevas.

Nelaiņi ar dārzājiem un citiem ēdamiem produktiem, kas bagātīgi satur sārmainu reakciju radītājas vielas, vēl tā, ka šīs vielas vārot visātrāk un visvairāk izšķīst ūdenī. Tāpēc pēc vecā, mātes parauga vārītie ēdieni ar visu to, ka tie gatavoti no vispilnvērtīgākiem, metallus visvairāk saturošiem produktiem, bazisko minerālvielu vairs satur visai maz.

Pēc ievērojamā vācu diētiķa Ragnara Berga pētījumiem, vārot no spinātiem izzūd ap 79% kalija, rožkāpostiem 53%, zaļiem kāpostiem, kāpostu lapām pat 84%. Arī kaļķis samazinās dažos dārzājos vairāk nekā par 76%.

Tāpēc vāriņ ēdienus pēc vecā paņēmiena nav ne veselīgi, ne arī ekonomiski!

Izvāriņ dārzājus vispirms ūdenī un tad ūdeni noliet, ir pavisam liela neprātība, nepieļaujama un neattaisnojama rīcība. Kā vārdā to dara vēl tagad, grūti pat saprast. Ja to darītu ar lapaugiem, tad vēl būtu saprotami. Zaļajās lapās minerālvielu ir tik daudz, ka novāriņtais ūdens daļiem ēdējiem izliekas par sūru, par pikantu.

Bet cik daudz saimnieces, pat labāko mājturību skolu audzēknes, nolej ūdeni pat no burkāniem, kāļiem un zirņiem. Par šo dārzāju sūrumu taču nav pat ko runāt. Tāpat minētie dārzāji, nolejot ūdeni, kuņā tie vāriņi, nekļūst ne garšīgāki, ne arī izskatīgāki. Sai gadījumā galvenais motivējums ir vienīgi paraža, kuņā pieņem bez mazākās iedziļināšanās lietas būtībā. Bet cik svarīgs no dārzājiem nolietais ūdens ir ēdēju veselībai, jo spilgti apliecina ne tikai pētījumi, bet arī pieredzējumi pašā dzīvē. Par to stāsta vairāki gadījumi no pagājušā pasaules kara.

Kādā vācu frontē pie Francijas robežām frontes virtni un slimnīcu vadītājs virsārsts, karsts modernās diētikas piekritējs. Viņš, cik nu kara apstākļos iespējams, centīgi rūpējies par pareizu ēdienu sastādīšanu un pagatavo-

šanu. Un labās sekmes bijušas tādas, ka kaņavīru ārstēšana šai frontes daļā sevišķi labi vainagojusies uzvarām.

Frontē saslimušie ātri atžirguši, bet ievainojumi un brūces sadzijušas ātri, bez strutojumiem. Tāpat tiem bijis maz komplikāciju. Pats interesantākais vēl tas, ka šai frontē kareivji pat ļoti maz slimojuši. Reumatiskas sāpes, nieņu iekaisumi, sirds darbības traucējumi, kas kareivjus frontē bieži piemeklē, šai frontē bijuši ļoti reti gadījumi. Pēc kāda laika, modernajam virsārstam par lielām nepatikšanām, slimības aina viņa frontē un slimnīcā spēji mainījusies. Sirds un nieņu slimības sākušas stiprā mērā traucēt frontes kareivjus. Ievainotie slimnīcā vairs tik ātri neatspirguši. Slimību gaita kā frontē, tā slimnīcā ar katru dienu pieņēmusies plašumā un paasinājusies. Brūces ne tikai gausi dzijušas, bet sākušas arī čūlot un strutot, radot smaga veida sarežģījumus. Tagad ātri un neatlaidīgi, īsti vāciski, meklēts pēc cēloņiem.

Pirmā doma bijusi, ka cēloņi jāmeklē vai nu sliktos apstākļos frontē, vai sanitāros, higiēniskos apstākļos pašā slimnīcā. Lieta tomēr izrādījusies pavisam citāda. Pirmie kareivji, kas cīnījās frontē vairākus mēnešus, bija nākuši no Ziemeļvācijas. Viņi bijuši apmierināti ar pareizi, savā sulā pagatavotiem pikantiem dārzāju ēdieniem. Jāpiezīmē, ka vācieši kā pagājušā pasaules karā, tā arī tagadējā gan aizmugurē, gan frontē lieto ļoti daudz dārzāju ēdienu, tāpat arī vēl riekstus, augļus, ievārijumus. Taukvielas un gaļu vāciešiem pasaules karā bija grūti dabūt stiprās angļu blokādes dēļ. Tagadējā karā vācieši pieturas lielā mērā pie dārzāju ēdieniem jau dārzāju labo īpašību dēļ.

Kad nu minētajā frontē dienvidnieki nomainījuši ziemeļniekus, pirmie nebijuši mierā ar savā sulā vārtiem pikantiem ēdieniem. Un diētiķis bez virsārsta ziņas bija padevis šim kaņavīru spiedienam un atvēlējis ēdienus vārt atkal pēc vecumvecās metodes. Tas ir, dārzājus vispirms novārt ūdenī, tad ūdeni noliet un dārzājus ēšanai sagatavot ar taukvielām un miltiem. Kartupeļus vārt bez mizām u. t. t.

Uzzinājis lietas patieso stāvokli ar dārzāju vārīšanu,

virsrsts devis rīkojumu dot slimajiem un frontē esošajiem karavīriem pastiprināti sakņu un dārzāju novārījumus. Bez tam viņš vēl pavēlējis izsniegt karavīriem sārmainus preparātus un stingri noteicis dārzājus gatavot tikai pēc diētikas atzinumiem, bez mazākās ūdens noliešanas. Rezultāti atkal ātrā laikā bijuši redzami. Frontes karavīru veselības stāvoklis stipri uzlabojies. Ģikts, nieņu un sirds traucējumi mazinājušies. Ievainotie slimnīcā sākuši atkal ātri izveseļoties, jo ļaundabīgie čūlojumi, rētu strutojumi kā uz burvja mājiena atkal izzuduši.

Un tādu gadījumu, kur diētiķi glābj simtiem dzīvību, pasaules karā nav mazums. Tas noticis gan Vācijā, Anglijā, Amerikā, kā uz sauszemes, tā arī uz jūras.

Vai mūsu zemes daudzās sirds un nieņu slimības, reumatisms un briesmīgās ģikts radītās kaulu deformācijas tīri jauniem cilvēkiem arī nav meklējamas sārnu un skābes nepareizās attiecībās ēdienos. Un kāds apstāklis pēdējos gados liek triekai plaut cilvēkus pašos stiprākos mūža gados it visos sabiedrības slāņos? Vai arī te nav cēlonis meklējams nepareizā ēdienu sastāvā?

11. nodaļa

Kā jāvēra saknes un citi dārzāji

Dārzājiem mūsu zemītē par lielu nožēlu vēl gan piegriež maz vērības. Sevišķi uz laukiem tos maz vēl audzē. Laucinieku sakņu dārzos pa lielākai daļai redzami tikai burkāni, kāļi, kāposti, bietes, sīpoli, salāti, gurķi, rutki, redīsi, zirnīši un cūku pupas. Pavisam vēl retā dārzā uz laukiem redzami spināti, skābenes, tomāti, rabarberi, pākšu pupas, puķu, rož- un virziņkāposti, melnās saknes, selerijas, ķerbeļi, zemes bumbieņi, puravi un citas plaši pazīstamas saknes un augi.

Tāpat pilsētās stāvoklis ar dārzājiem nav daudz iepriecinošāks. Arī tur tik izplatītus, veselībai un pārtikai tik nepieciešamus augus kā salātus, skābenes, spinātus saņemam vairāk kā sezonas, nevis kā vasaras ikdienas preci.

Patiesībā šiem augiem, tāpat arī nātrēm, balandām nevajadzētu tirgū trūkt nevienu dienu.

Garšīgos laprāceņus, ko senāk audzēja katrā dārzā un kas tik bagāti vitamīniem, neredzam nemaz. Ziemā viens otrs dārznieks tos tikai kādreiz uzved tirgū.

Tāpat pastinakus, šīs garšīgās un veselīgās saknes, redzam reti. Vasarā daudzreiz tirgū pat grūti sadabūt puravu, ķiplokus, par malašotēm, kas visur tik ļoti iecienītas, nemaz nerunājot.

Artišoki, kas sākot ar kātiem, ziedu galvām, saknēm pieskaitāmi vai jaunības eleksīram, mums ir vislielākai retums un tirgū maksā dārgāk pat par ārzemju pampelmušiem.

Pat mangoldu, kas tik praktisks, tik visai izplatīts un pārtikā iemīļots augs, kuŗu kātus un lapas tik daudz patērē ēdienos, tirgū Rīgā tikpat kā nav. Šo praktisko, veselīgo zaļumu, kuŗu tāpat kā spinātus var sautēt un virvārīt, pie mums vēl visai maz arī privātas personas kultivē. Mangoldu kātiņi, sutināti kopā ar tomātiem, āboliem vai rabarberiem, ir tik garšīgi un pikanti, ka tos nevar neatēsties, kaut katru dienu tos pasniegtu galdā.

Tāpat turku pipari, šie lielie C vitamīna piegādātāji maz tiek audzināti. Baklažanus arī maz redz tirgū, ģimeņu dārziņos reti kur.

Veselīgos un garšīgos dārzājus, kā lauku vai kapucīn salātus, malvu, feņķeļus, violetos, pikantos puķkāpostu neredzam vēl nemaz.

Kas vainīgs?

Mūsu dārzniekiem to nepavisam nevar pārnest. Jo tie tiešām, tā sakot, aiz darba prieka un mīlējami savu profesiju, ir daudz jaunu stādu pie mums ievēduši, paši sevi līdzekļiem jauno augu propagandējuši. Jo ko plašā patērētājas masas nepieprasa, tas maz noiet, bet kas ma noiet, tas nesedz arī audzēšanas izdevumus.

Vainīga te ir virtuves mākas nostāja, kas ne tikai maz piegriežas jaunajam, bet gan to pat vēl apkaŗo. Sevišķi maz, kā to jau aizrādīju pirmajās nodaļās, mūsu virtuves patērē dārzājus. Saknes un augi, arī vispazīstamākie un izplatītākie, ieņem visnenozīmīgāko vietīņu ēdī-

nos. Un to gatavošana pie mums vēl norit daudzreiz pavisam vecmodīgi.

Vispirms saknes pamatīgi nomizo, tad lielā ūdens daudzumā ilgi mazgā un mērcē. Kartupeļus un burkānus nomizotus mērcē pat stundām ilgi.

Tā rīkoties ar saknēm un zaļumiem nedrīkst. Tie jāmazgā ātri un tūlīņ jāvāra. Ūdenī tos nedrīkst mērcēt un neapsegtus pēc mazgāšanas vai nomizošanas tos arī nedrīkst pamest. Tā rīkojoties, sakne zaudē daudz no savas vērtības.

Kartupeļus kā mājas virtuvēs, tā ārpusē restorānos un ēdnīcās vienmēr nomizo un tad tikai vāra. Bez tam vārīšana vēl norit lielā ūdens daudzumā, kas jau tūlīņ pēc kartupeļu ielikšanas pa krietnam sasālīts. Un daudzreiz tos vāra pat vēl neapsegtus, vaļējā katlā. Ūdens šķīdina minerālvielas, sāls tās mazina, kartupeļiem tās atņemot, bet gaisa pieplūšana, produktam vāroties, atņem C vitamīnus.

Tāpat rīkojas, vārot citas saknes un dārzājus. Nemizotus burkānus un kāļus mēs pat iedomāties nevaram, un pat daudzām jaunām vārītājām vēl pilnīgi tā pārliecība, ka nemizotas saknes nav pat ēdamas, nerunājot nemaz par vecām saimniecēm.

Ja mums diendienā tik maz dārzāju un tik nepareizā sagatavojumā, tad skaidrs, ka mūsu ēdieniem ir liels sārmu un vitamīnu trūkums, un skābju pārprodukcija top ar katru dienu lielāka. Kā gan lai organisms tādā situācijā paliek vesels?

Vienīgi labā veselība, ko esam mantojuši no saviem senčiem, kuņģi nebojāja sevi ar pārmērīgu olbaltumu un skābju pārsvaru, ļauj mums ilgāk šo barības nepareizību izturēt un pārdzīvot.

Bez sārmu pārsvara cilvēks ilgi tomēr nevar būt vesels.

Cik daudz sārmu vielu dārzāji zaudē vārot, dzirdējām jau iepriekšējā nodaļā. Bet cik daudz tie zaudē vispār no sava labuma, savas vērtības un garšas, piedzīvojam katru dienu. Nelaime tā, ka cilvēki maz ievēro ikdienas sīkumus, sevišķi tos, kas attiecas uz viņu pašu veselības stā-

vokli. Ņemsim, piemēram, atkal visiem tik labi pazīstamos skābos kāpostus. Ja tos vāra virā bez gaļas, lielūdenī ar mazdrusku sviesta un bez garšvielām, tie nebū nemaz gardi. Turpretim sutināti skābi kāposti ar druskau tauku vai sviesta, sasutināti bez ūdens un pat bez kādām garšvielām, garšos jau nesalīdzināmi labāk.

Kāpēc?

Sutinātos, bez ūdens vārītos kāpostos viss labais, vērtīgais kāpostu saturs netiek ūdenī izšķīdināts un samaznāts. Taukvielas, pārklājot šūnu atvārsnes un poras, neļauj saturam izplūst no šūnām. Pat sāls sutinātiem kāpostiem nevajag, kamēr kāpostiem, kas lielā ūdenī vārīti, sāls jāpiemet pamatīgi daudz. Bez sāls un ūdenī vārītiem kāpostiem turpretim negaršo nemaz labi, bet ir pavisam ūdeņaini, tīri vai nebaudāmi.

Dārzāji, vai nu tās būtu saknes, zaļumi vai augļi vienmēr un pastāvīgi jāvāra pavisam mazā ūdens daudzumā, un pirms vārīšanas tie visi, izņemot saldēdieniem lemtos, ar taukvielām vai eļļu jāapcep un tad tikai jāpievieno tik daudz ūdens, lai tie nepiedeg. Tā jāvāra burkāni, kāļi, bietes, selerijas, puravi, sīpoli, spināti skābenes un visi citi dārzāji. Garšvielas, ja saknes vārītas bez ūdens un ar visām mizām, nav arī vairs tik nepieciešamas, jo nemizotām saknēm pašām ir tik daudz vērtību un tik laba garša, ka tās jau pašas ir tik gardas, ka daudz nekādas garšvielas pat vairs nevēlas.

Kam patīk pikantāki ēdieni, tas var saknēm pievienot vēl dažādas garšvielas. Bet ļoti labi un pikanti garšo arī saknes, ja tās bez ūdens, vienīgi pašas savā sulā vārītas. Augu dabas garšvielas ēdienu nebojā, vērtību nemazina, bet gan stipri to paceļ.

Veselībai kaitīgas skaitās sekojošas garšvielas: melni un baltie pipari, krustnagliņas, esenču etiķis, mākslīgi vaniļas un kanēļa preparāti. Vārāmā sāls un cukurs kuņģus vecā virtuve tik ļoti cienīja, pie dārzāju ēdieniem nemaz vairs netiek ieredzēti. Cukurs tiešām maz paceļ sakņu vērtību un garšu, bet gan padara dārzāju ēdienu salkanus un pliekanus, tāpat negaršīgākus.

Dārzājiem piemērotākās garšvielas skaitās: sīpoli, ķiploki vai puravi, ķimenes, paegļogas, dilles, majorāns, estragons, baziliks, paprika, mārrutki, selerijas, krūzmētras, melisa, šautra u. c. Garšvielas var pielikt pēc patikas, skatoties pēc ēdēju gaumes. Var pielikt vairākas garšvielas vai tikai vienu divas, vai arī sutināt dārzājus pašus vien bez jebkādam garšvielām. Bet katrs dārzājs, vienalga, saknes vai lapas, bez izņēmuma un vienmēr vispirms jāapsutina taukvielās un tad tikai jāliek ar pārā karotēm vāroša ūdens vārīties.

Ja dārzājus grib vārīt ar garšvielām, tad ēdienam lemtās garšvielas vispirms vienas pašas jāapsutina taukvielās un tikai pēc tam garšvielās jāliek saknes un lapas. Tās ar garšvielām kopā vēl taukvielās jāapcepina, lai taukvielas aizsedz sakņu šūnas iztvaikojumiem un ūdens iedarbībai. Tikai pēc tam jāpievieno pārā kaķotes vāroša ūdens un jāliek, kā sestajā nodaļā norādīts, vārīt.

Tauku vai eļļas aizsegtajā šūnā ūdens nevar iekļūt, un sakņu un augu bagātais minerālvielu un vitamīnu saturs tiek aizsargāts un ēdienam saglabāts. Tāpēc tā vārīts dārzāju ēdiens ir pilnvērtīgs, veselīgs un spēcinošs.

C vitamīni, bez kuņiem neviens nevar veselību ilgi uzturēt, visbagātāk atrodami zaļajos augos. Ūdens un gaiss vitamīnus pazudina. Tāpēc, spinātus, skābenes, mangoļu, nātres, balandas, kāpostus, biešu lapas, rabarberus un citus augu ēdienus vārot, katls vienmēr rūpīgi jānoslēdz pret gaisu, bet augu šūnas pret ūdens iedarbību ar taukvielām.

Tik daudz reklāmētās miltu tumes dārzāju ēdieniem neder.

Milti vispirms noņem dārzāju labo arōmu un patīkamo sakņu garšu. Bez tam vēl milti ar saknēm un tām pieliktajām taukvielām dod līmveidīgu vielu, kas gremotājiem orgāniem ļoti grūti pārstrādājama. Un ja kāds bieži tādus līmveidīgus ēdienus ēd, tam piegļoto kuņģis un vēlāk arī zarnas. No tā rodas rūgšanas procesi kuņģī un zarnās, kas jo nepatīkami moka ar gāzēm un pastāvīgi uzpūstu vēderu, spiedējiem, cietu izeju u. t. t. Bet visas šīs nevē-

lamās parādības sekmē pūšanas procesus, kas pakāpeniski un neatlaidīgi saindē visus audus un beidzot arī pašu ķermeni ar to atbildīgiem un svarīgiem orgāniem.

Sāls dārzājiem vajag pavisam maz. Un ja viru vai citu sakņu ēdienu gatavo no nemizotām saknēm un ar daudz garšvielām, tad sāls nemaz nav vajadzīga. Bet kam organisms tā jau pie sāls pieradis, kam asins vadi jau pārkaļķoti un augstais asins spiediens sauc pēc vēl lielāka sāls devuma, tam tomēr sāls jāpieber. Bet tad gan tikai tad kad saknes gatavas, kad zirņi un pupas jau mīkstas. Vārīšanas sākumā sāls nekad un itin nekad nav jāliek pie ēdiena.

Arī kartupeļi tāpat kā citas saknes jāvēra ātrā vārījumā un ar mazu ūdens daudzumu.

Ja pie rokas ir kartupeļu speciālie vārāmie katli, kādos kartupeļus var izvārīt pilnīgi bez ūdens, tad priekš roka jādod tiem. Kur tādu nav, tur tos ļoti ātri un garšīgus var izvārīt ātri vārāmā katlā.

Ja kartupeļus liek pie sakņu buljona vai citām sakņu virām, tad tam nolūkam der vislabāk nemizoti kartupeļi. Tie daudz vairāk paceļ viras labo garšu nekā mizotie, bet tam tāda vira būs arī daudz veselīgāka, jo kartupeļu mizmēs atrodam visas tās minerāl- un citas vielas, kas mūs veselībai tik nepieciešamas. Kartupeļu labās, derīgās vielas ir uzietamas tieši pašā mizā un tūlīt zem tās. Tāpēc vispār no kartupeļu mizošanas vajadzētu izvairīties. Kartupeļu vērtības atrodas mizā un ne dziļāk par septiņiem milimetriem. Ar visu mizu un ātrā vārījumā vārītā kartupeļi mēs vēl uziesim visas kartupeļa vērtības, bet no mizotā un lielā ūdens daudzumā vārītā kartupeļi būs vair pavisam maz barības vērtību.

Kartupeļu mizošanu tagad, kur mums visa kā maz vajadzētu gluži atmet. Kartupeļus patērē daudz vairāk par citām saknēm, tādēļ nelietīgi tos nemaz nevajadzēt sviest, tā sakot, pa durvīm un logiem laukā.

Tagad kaļa laikā var viegli pienākt brīdis, kad mums to būs vēl mazāk nekā tagad. Un ko tad?

Ja paskatāmies pilsētnieku atkritumu spainī, tad vis

lielākais tā satura daudzums sastādās no kartupeļu mizām. Aizsviesto mizu vērtība, ja to aprēķinātu naudā, nesniegsies vis tūkstošos, bet gan miljonos. Ja mēs aizsviestu kartupeļu nevērtīgāko daļu, ļaunums vēl nebūtu tik liels, bet ar kartupeļu mizām mēs aizmetam projām visvērtīgāko kartupeļu daļu. Bez tam vēl daudz nama-mātes, lai nezaudētu tik daudz laika, kartupeļus nemizo, bet mizu tiem vienkārši lieliem ņukiem nogriež. Ar tādu rīcību divas daļas no kartupeļa aiziet bojā, bet pāri paliek tikai vairs viena pati visnevērtīgākā, nenozīmīgākā kartupeļu daļa, kartupeļa viducis, kuņā maz barības vērtību, visvairāk ūdens un cietes.

Ūdens, kas palicis pāri no kartupeļu vārīšanas, arī nav nekad jāizlej izlietnē, bet jānoglabā kādā traukā. Kartupeļu ūdens ir tik vērtīgs, ka tas ne tikai der barībai, bet to izlieto pat slimību dziedināšanai. Pārskābinātām asinīm, pārkaļķotiem reumatisma un ģikts savilktiem locekļiem tas ir īsts veselības dzēriens. Mērcēm, virām, gaļas vai citām, šis ūdens ir daudz ieteicamāks nekā skābais krējums, kuņū mēs līdz šim pilnīgi nepamatoti uzskatījām tīri vai par visnepieciešamāko mērču sastāvdaļu.

Šveicē, Francijā, Itālijā skābu krējumu nemaz nepazīst ne pie vienas mērces. Bet franču un itāliešu mērces ir tik pikantas un garšīgas, ka tās pievelk nevien pašu zemes ēdējus, bet pat ārzemniekus. Visur tās pazīstamas kā visieciēnītākie gardumi.

Itāliešu makaroni, kuņus ne tikai viņi paši, katru dienu ēdot, nevar atēsties, bet kuņi arī iebraucējiem ciittautiešiem tik ļoti iet pie sirds, garšo tik labi tikai pikantās sakņū sastāva mērces dēļ. Bet makaronu mērcei nekad nav klāt skābais krējums.

Ja dārzājus nevāra ātri vārāmā katlā, bet parastajā, arī tad tos nedrīkst vārīt ūdenī kā senāk, bet pirms ap-putināt taukvielās un tad tikai pievienot tiem drusku vā-roša ūdens, lai nepiedeg. Un pa visu vārīšanas laiku tie jānosiedz ar cieši piegulošu vāku.

Gaļu arī var ātri izvārīt, ja pareizi vāra.

Gaļas vārīšana pēc vecā virtuves paņēmiena ir ļoti grūts un ilgs virtuves darbs. Tā prasa no vārītājas stundas un atkal stundas. Gaļa katlā ūdenī burbuļo un muļo, garaiņu mākoņi piepilda visu virtuvi, bet gaļas smarža sajūtama ne tikai visā dzīvoklī, bet pat jau kāpnī telpās.

Un kad nu pēc vairākām stundām darba sakarsušā namamāte pasniedz gaļas virumu galdā, tad izrādās, ka tas nemaz tik brīnišķīgi vairs negaršo, cik labi tas kairinājušu vāroties.

Patīkamais gaļas un garšvielu aroms, kas tik brīnišķīgi smaržoja gaļu vārot, izzudis, tāpēc ka tas izkūpējis līdz tvaikiem gaisā gaļas ilgajā vārīšanas laikā.

Pašai vārītājai pa lielākai daļai ēdiens nemaz vairs ar ilgā negaršo lielā virtuves karstuma un ilgā darba dēļ. Mājasstēvam un bērniem arī ēdiens tādās reizēs neiet dziļi zin kā pie sirds, ja pati vārītāja nav labā omā.

Tā labā noskaņojuma, kāds patiesībā ēdienu laikā pie galda vajadzīgs, trūkst. Un nereti tā vietā ne no šā, ne no tā pie galda sākas pat pārmetumi un ķildas. Viens otru vīra tīri neapzinīgi izteikts aizrādījums pārpūlētai sievai kuŗa vairākas stundas pavadījusi virtuves tveicīgajā karstumā, liekas netaisns. Un daudreiz tas tā apvaino, ka rada tīri vai pātagas cirtiena iespaidu. Tā bieži pilnīgi bez iemesla iet pat jandaliņš vaļā, un dažreiz rodas tāds pārmetumu krustuguns kā zenīrtalerijas šāvieni iznīcinātājam.

Visam tam sākums meklējams ilgajā grūtajā virtuves darbā. Jo sievietē, būdama intuitīvākas dabas cilvēks, pati pilnīgi neapzinoties, nojauš, ka šis darbs ir nevajadzīgs un viņai netaisni uzlikts. Tikai viņa nevar atrast vainīgo un bieži par tādu uzskata savu vīru. Nav joks strādnieka karstā gaisā veselas trīs stundas, pie tam vēl briesmīgi vīstīgā, neatejot nemaz no katla. Ēdienu taču nekad nevar atstāt bez uzraudzības. Te jāuzmana vāriņš, te jāuzrauga

te ēdienam jāpieliek šis, te tas. Un gala rezultāts tik straujam, uzmanības pilnam darbam iznāk viena vienīga gaļas vira, galerts vai cits. Vīram, kas pieradis redzēt lielas darba ieguvumus, tas liekas stipri mazs un niecīgs darbs, jo ne te ko redzēt, ne just.

Vai visu rīta cēlienu sieva pa mājām strādājusi, aizgājusi tikai drusku iepirkties un pagatavojusi vienu vienīgu kūkas šņukuru vai izvārījusi dažas bļodiņas galas.

Bet nabaga sievietei šīs nedaudz bļodiņas gaļas vai viena vienīga kūkas šņukura vai vistas izvārīšana prasījusi ne tikai trīs četras stundas, bet arī tai pašā laikā vislielāko steigu un lielu nervu spraigumu.

Ēdienam taču nekā nedrīkst aizmirst, ne sīpolu, ne lauru lapu, ne sāls, ne citu piedevu. Un cik, pa vecai modei vārot, gaļas virumam nav jānosmalsta putu. Tās smeļ un smeļ, bet putas kā rodas no jauna klāt, tā rodas. Vai te sieviete var virtuvi atstāt, vai labi mierā apsēsties. Dažreiz, gaļas ēdienu vārot, ir elpu nevar atvilkt. Bet vīram tas nav pat darbs. Jo arī tas, savā prātā pieejot lietai no apziņas viedokļa, atzīst un redz, ka darba augļi tiešām nerāda, ka te vajadzējis strādāt trīs un četras stundas ilgi. Savā prātā tas bieži vien arī nodomā, ka vainīga pie tā visa ir vienīgi viņa dārgā otra puse, kas neprot ne laiku iedalīt, ne arī darbu pareizi noorganizēt.

Ka te vainojama pati darba metode, tas nenāk prātā ne vienam, ne otram.

Vārīšanu racionālizējot un gaļu vārot pēc ātrās vārīšanas paņēmiena, visa šī ilgā un pilnīgi nevajadzīgā vārīšanas procedūra galīgi atkritīs. Un pati pusdienas vārīšana augstākais pēc vienas stundas nenomocīta un nesakarsusi būs ar gaļas vārīšanu gatava. Ātrā vārīšana ne tikai ietaupa laiku, bet novērš arī lieko steigu un virtuves lielo karstumu.

Ātru vārīšanu sākot, viss jāsadā jau pirms tam. Un pie tam daudz darbi, piem., viruma bieža laistīšana, lai neiet pāri katlam, tāpat putu smelšana, galīgi atkrit. Arī virtuves gaiss, ātri vārot, nav tik karsts. Pie ātrās vārīšanas, kas norit trīs četras reizes ātrāk, tikpat daudz reižu mazāk nodedzina arī malkas, kas rada virtuvē daudz ma-

zāk karstuma. Bez tam, vārot, uguns pēc gaļas uzvārīšanas jātur daudz mazāka.

Vecāka govš gaļa vai vecs gailis, tāpat žāvēta cūkas gaļa, šķiņķis vai šņukurs ātrā vārījumā izvārsies četrdesmit vai piecdesmit minūtēs, un gaļa būs mīksta un garšīga.

Minētās gaļas pēc vecās metodes un lielā ūdens daudzumā vārot, daudzreiz pat četrās stundās nesavārijās mīkstas un nebija pat pārkožamas.

Gaļas ātrā vārīšanas metode ir tik viegla un vienkārša, ka to ātri vien var piesavināties kuŗa katra vārītāja.

Šī metode darba sievietei būs ļoti liels atvieglojums, darba un līdzekļu ietaupījums. Padarīt darbu tik daudz ātrāk un ietaupīt tik daudz degvielu — malkas vai gāzes — katrai sievietei ir liels ieguvums, un katra ģimenes kopēja to stipri sajutīs jau pēc pāris mēnešiem. Cik daudz nelietīgi nodedzina malkas un citu dedzināmo materiālu, redzam tikai pēc kāda laika, pārejot uz ātro vārīšanu.

Vēlamo, vārīšanai nolemto gaļas gabalu vispirms labi nomazgā, nosusina un ieziež ar kādu smaržīgu garšvielu. Atkarībā no ēdēju patikas un garšas var ņemt: sīpolus, ķiplokus, paegļu ogu pulveri, papriku, majorānu, timiānu vai citu.

Kad gaļa labi ieziesta, to noliek traukā, nosloga un nosedz, lai arōms neaizplūst, un ļauj kādu laiku garšvielām ievilkties gaļā.

Pa to laiku var darīt citus darbus, sagādāt katlu, vāku, notīrīt zaļumus, sagriezt saknes u. t. t.

Tad liek katlu ar taukvielām, ja gaļa pati nav trekna, uz uguns un taukvielām piegriež kādu garšvielas sakni. Kad taukvielas karstas, tad liek gaļu iekšā. Gaļu no visām pusēm apcep un pārkaisa ar smalki sagrieztām, smaržīgām saknēm, kā pētersīļiem, selerijām, sīpoliem, ķiplokiem, puraviem, burkāniem vai citām, un drusku kopā ar gaļu pasutina. Kad saknes sāk smaržot, pielej dažas karotes vāroša ūdens, sarīko katlu, kā sestā nodaļā norādīts, un liek gaļu vārīties.

Kad gaļa sāk vārīties, katls jānoliek uz pavisam mazas uguns, jo pēc uzvārīšanās temperatūra katlā zemāk ne-

kritis, bet paliks tā pati visu laiku, ja tikai vārīšana nepastāsies. Vārītājas ļoti daudz nevajadzīgi izdedzina degmateriālu, pēc ēdiena uzvārīšanas pamatot to pašu lielo uguni. Mazā uguns panāk to pašu, bet malkas, petrolejas vai gāzes izdeg daudz mazāk un ēdiens tiek tikpat ātri gatavs.

Ja katls būs labi cieši noslēgts, gaļa izvārīsies 40—50 minūtēs mīksta jo mīksta.

Kad gaļa mīksta, to izņem, apliek ar saknēm, ja to nav tik daudz, ka var pasniegt atsevišķā traukā, mērcei piegriez zaļumus.

Ja gaļu grib pasniegt ar saknēm un kartupeļiem, tad ātri vārāmā katlā tos visus var ļoti labi izvārīt vienā reizē, vienā katlā kopā ar gaļu.

Tādā gadījumā jārikojas sekojoši: gaļu uzliek vārīties, kā jau aizrādīju. Kad gaļa minūtes divdesmit vārījies, tai pieliek vēl drusku vāroša ūdens un pieliek pusdienai nolemtās saknes. Labi nosedz un vāra kādas 20 minūtes. Pēc tam pieliek tīri nomazgātus kartupeļus, nosedz atkal labi un pēc desmit piecpadsmit minūtēm visa pusdiena būs gatava. Un ja vēl katla vāka bļodā, vārīšanu sākot, ielies ūdeni, tad tur var izvārīt kādu vieglāku viru, piem., nūdeļu, pārsliņu, augļu, kartupeļu v. c.

Šādā veidā vārīti ēdieni būs daudz garšīgāki par ūdeni vārītiem. Pat vecākas govys un aitas gaļa, tāpat veca, cieta putna gaļa šādā veidā vārīta būs mīksta un garšīga. Tikai ar ūdens pieliešanu vajag ļoti uzmanīties, ja ūdens būs vairāk pieliets — gaļa ilgāk vārīsies. Vislabāk ūdeni pieliet pa pāris karotēm uz reizes, ja gaļas ir apmēram kāds kilo, ja divi kilo — jāpielej ap trīs četras karotes. Vārdu sakot, ūdens vajag tikai tik daudz, lai gaļa nepiedeg. Vecāka govys gaļa, tāpat medījumi, ir daudz garšīgāki, ja tos vāra kopā ar svaīgu cūkas gaļu. Tādā gadījumā vispirms apcepina cūkas gaļu un tad tanī kā taukvielās liek vērša, zaķa, brieža vai cita medījuma gaļu.

Teļa gaļa būs daudz pikantāka un stiprāka, ja to vārīs kopā ar žāvētu cūkas gaļu. Šai gadījumā cūkas speķis vispirms jāsapcep ar garšvielām un tad smaržīgos cūkas taukos ieliek jau garšvielām ieziesto teļa gaļu, apcep,

pieliek vēl garšvielas, pielej pāris karotes vāroša ūdens un vāra mikstu, vai nu gaļu vien, vai pievieno tai vēl saknes un vēlāk arī kartupeļus.

Sāls nevienai gaļai nav jāliek, vārīšanu sākot, bet gan vienmēr un pastāvīgi tikai, to beidzot. Un ja gaļa būs vārīta kopā ar saknēm un garšvielām, sāls vajadzēs ļoti maz.

Sāls ne gaļai, ne saknēm labāku garšu nedod, bet gan to atņem.

Ja gaļai sāli pieliek vārīšanas sākumā un vēl bagātīgi, gaļa nekad negaršos tik labi kā tad, ja tai pieliks nedaudz sāls vārīšanas beigās. Sāls ar garšvielām nekad un nekur nav draugos, bet mūžam tie viens otru apkaņo un viens no otra bēg.

Arī galerts un iekšgaļa, kā: zarnas, aknas, plaušas, kājas aknu desām vai receklim nav jāvāra vairs stundām ilgi kā senāk. Saliekot iekšgaļu ātri vārāmā katlā, tā izvārīsies miksta ļoti ātrā laikā un būs vēl daudz garšīgāka, vienalga, vai to gatavos aknu desām, vai gaļas receklim, smalkgaļai v. c. Arī galertam nodomātā gaļa nav jāvāra pēc vecajām paražām. Ātrā vārījumā tā izvārīsies ļoti īsā laikā un būs arī daudz gardāka. Galertam nolemtā gaļa ar bagātīgu garšvielu devu arī jāapsutina. Tā garšvielas vairāk iesūksies gaļā, padarot to garšīgāku un pikantāku, un tā vārītam galertam receklis garšos pat labāk nekā pati gaļa.

Ūdens galertam arī nav jālej tik daudz, cik, pa vecam vārot, tā lēja, bet gan vismaz uz pusi mazāk, jo ātri vārāmā katlā ūdens neizvārīsies un neiztvaikos gaisā. Jo mazāk garaiņu vāroties nāks gar katla malām laukā, jo vairāk ūdens paliks katlā un jo ātrāk gaļa arī izvārīsies. Galertam, tāpat arī aknu desām ļoti ieteicama garšviela būs bez paeļogām vēl arī māras sils, vībotņu sakne, piparmētras, ķiploki. Nākamā gāda vasarā katrai nama-mātei jāievāc māras sils un vībotņu sakne, jo tās ikvienam ēdienam dod labu garšu. Galertam un iekšgaļai tās sevišķi ieteicamas tāpat kā paeļogas, majorāns, baziliks un estragons. Vībotņu sakne ieteicama ne tikai labās garšas dēļ vien, bet gan arī sava labā un vērtīgā satura dēļ.

Kā sastādāmi gaļas ēdieni, lai tie būtu pilnvērtīgi

Par pilnvērtīgu ēdienu skaitās tāds, kurā reprezentētas visas mums nepieciešamās barības vielas. Tāpat pilnvērtīgā ēdienā jābūt pirmā kārtā minerālvielām, kas skaitās pie visnepieciešamākām barības vielām, tad vitamīniem, taukvielām, ogļūdeņiem un olbaltumiem. Bez tam, kā jau dzirdējam iepriekšējās nodaļās, no minerālvielām vajadzīgas tādas, kam lielāks sārņu daudzums, sārņu pārpalikums, jo cilvēks savu veselību un darba spējas var uzturēt tikai pie sārņu pārsvara ēdienos. Gaļa satur tās minerālvielas, kurām liels skābju pārsvars, citiem vārdiem runājot, liels sārņu trūkums. Tāpēc, ja nu kāds ēd gaļas ēdienus pusdienā, vakariņās un gaļas produktus, desas un šķiņķi brokastīs kā sviestmaīžu uzgriežamos un bez tam vēl olas, tad tāds ēdējs ātrā laikā sabojās veselību un ātri iedzīvosies grūtās, pat nedziedināmās slimībās. Statistiskie dati, kas savākti visās zemēs, liecina, ka vēzis, šis mūsdienu lielākais cilvēces kaprācis, stāv ciešā sakarā ar gaļas patēriņu. Pēc pēdējām ziņām vēzis pārspējis pat diloni, kas tik ilgi valdīja pasauli savām dzelzainajām aukstajām nāves ķetnām, raujot nebūtībā miljoniem jaunu zaļokšņu cilvēku no visām zemēm un tautām un visām ļaužu šķirām.

Tagad, turpretim, pierādīts, ka vēzim piekrīt pasaules valdnieka slava nāves pagalmos. Un ka taisni tur vēzim vislielākais loms, kur visvairāk un bagātīgāk patērē gaļu un gaļas produktus.

Latvijā pirms pasaules kara un dažus gadus pēc tā vēžu slimnieku skaits bija mazs. Bet sevišķi mazs tas bija senāk, astoņdesmitos gados, kad latviešu vairogs gaļu ēda divas trīs reizes nedēļā, bet katru dienu to dabūja tikai augstākais svētkos un godībās, kaut gan tai laikā higiēniskie apstākļi bija daudz sliktāki nekā tagad, tāpat ārstnieciskā dziedināšana daudz vājāka un ārstu palīdzība daudz mazāka.

Tagad bez gaļas daudzi nemaz vai dzīvot nevar, un ķaŗojoŗas zemŗs cilŗvŗki stŗv piecas seŗsas stundas rindŗ, lai tikai iegŗtu gabaliņu gaļas.

Bet gaļa nebŗt nav tŗds „spŗka mitriķis“, par kŗdu to vairums uzskata. Jŗatzimŗ, ka, barŗbas kaloriju mŗcŗbai nodibinoties un iesakņojoties, gaļu sŗka uzskatŗt par vislabŗko barŗbas produktu. Jo pŗc ŗis mŗcŗbas, tikai gaļu ēdot gŗst vajadzŗgŗs kalorijas, spŗku un izturību darbŗ. Bez gaļas nevarot strŗdŗt, seviŗķi fiziskam darbam esot gaļa visnepiecieŗamŗka.

Bet vai mŗsu senŗi bija glŗvŗki par mums? Man liekas gan, ka ne. Vai mŗsu paaudze spŗs vairs nolist tos kokus un krŗmus, ietaisot purvu vietŗ auglŗgos laukus, pļavas un dŗrzes, kŗ mŗsu sentŗvi un tŗvi. Tie gaļu pusdienŗ dabŗja diezgan reti, bet vakariņŗs un brokastŗs pavisam maz.

Lai katrs pats pilnŗgi varŗtu saprast gaļas vŗtību attiecŗbŗ uz kalorijŗm, pametŗsim drusku skatu kaloriju mŗcŗbŗ.

Pŗc kaloriju mŗcŗbas, ļoti smaga fiziska darba strŗdniekiem dienŗ nepiecieŗamas 3000—4500 k. Vidŗji smaga darba strŗdniekiem vajadzŗgs dienŗ ar barŗbu uzņemt 2500—3000 k. Viegla darba darŗtŗjiem un garŗga darba strŗdniekiem vajadzŗgo kaloriju skaits svŗrstŗs no 1800—2500 kalorijŗm dienŗ.

Gaļa nemaz nav tik izdevŗga kaloriju devŗja, kŗ mums parasti liekas. Ne pŗc sava satura, ne cenas gaļa nav tas produkts, pie kuŗa mums bŗtu, kŗ parasti domŗjam, jŗturas vai abŗm rokŗm un jŗdomŗ, kaut tikai nu atkal kaut ko no gaļas varŗtu izgatavot pusdienŗ vai vakariņŗs. Pŗc tagadŗjŗm atziņŗm barŗbas labumu vai mazvŗtību nosaka ne tik daudz kaloriju daudzums, cik gan vitamŗni, hormŗni un baŗu un skŗbes līdzsvarotība ēdienos. Bez tam, zŗmŗjoties uz kalorijŗm, izrŗdŗs, ka gaļa nemaz nav ideŗlŗkŗ kaloriju devŗja, bet gan augu eļļas, tauki un margarŗns jŗstŗda ēdienu kaloriju devŗju pirmrindniekos.

Lai barŗbas jautŗjumŗ katrs gŗtu pilnŗgŗku skaidrību par to, ko viņam izdevŗgŗk ēst, sniegŗu Ragnara Berga ikdienas barŗbas produktu tabulu. Tur redzams, cik kŗds

produkts kaloriju satur, kā arī, kādās attiecībās produktos atrodas bāzes un skābes saturs. Zinādams šo saturu, katrs pats varēs labi aprēķināt, kas viņam pie gaļas vai maizes, kuņģiem abiem ir skābju pārsvars, jāēd, lai dabūtu trūkstošās bāzes.

I tabulā ir produkti ar skābju pārsvaru un bažu trūkumu.

II tabulā ir produkti ar bažu pārsvaru.

I tabula.

Kaloriju daudzums un bažu — sārņu trūkums ikdienas parastākajos barības produktos pēc Ragnara Berga.

	Kalorijas	Bažu trūkums
Cūkas kausētos taukos	885	— 4,43
Cūkas žāvētā speķī	782	— 8,57
Cūkas liesā gaļā	361	— 12,47
Virās gaļā bez kauliem	488	— 24,50
Cāļu gaļā bez kauliem	111	— 24,32
Olās bez čaulas	166	— 22,23
Vērša gaļā, vidējā	171	— 37,29
Teļa gaļā, vidējā	86	— 22,96
Sālītās siļķēs	223	— 18,35
Margarinā, labā, īstā	782	— 7,31
Sviestā	741	— 3,99
Sierā	206	— 19,79
Biezpienā	112	— 17,30
Rudzu maizē	220	— 6,00
Saldskābā maizē	175	— 2,58
Baltmaizē	177	— 6,68
Auzu pārslās	337	— 9,98
Nūdelēs	336	— 5,11
Lēcās	325	— 17,80
Zirņos, dzeltenos	323	— 3,41
Pupās, baltās	311	— 4,29
Riekstos, mazos	676	— 0,21
Riekstos, lielos	645	— 7,72

II tabula.

	Kalorijas	Bažu pārsvars
Cūkas asinīs	90	+ 4,94
Liellopu asinīs	92	+ 7,78
Pienā	61	+ 4,21
Krējumā, saldā	237	+ 3,15
Kartupeļos	94	+ 7,30
Burkānos	45	+ 9,54
Zirņos, svaigos, zaļos	79	+ 5,13
Pupu pākstīs, zaļās	50	+ 10,15
Kāpostos, zaļos	66	+ 4,00
Skābos kāpostos	27	+ 7,13
Spinātos	24	+ 13,09
Puķu kāpostos	31	+ 3,04
Salātos	16	+ 14,12
Gurķos	15	+ 31,50
Rabarberos	14	+ 8,93
Tomātos	22	+ 13,67
Plūmēs, žāvētās	263	+ 15,00
Dateļēs, žāvētās	303	+ 4,09
Ābolos	53	+ 0,94
Ķiršos	54	+ 3,84
Zemenēs	43	+ 1,76
Jāņogās	42	+ 5,90
Ērkšķogās	42	+ 9,45
Avenēs	34	+ 5,29

No šiem skaitļiem skaidri redzams, ka gaļa nebūt nav tik ideāla barība, par kādu to tur, bet gan otrādi, gaļu daudz patērējot, katrs viens iedzīvosies stipri nevēlamās kaitēs. Cieta izeja, sirds un kuņģa traucējumi, nervozitāte, baudkāre, neuzņēmība, liela skaudība bieži novērojamas parādības pie lieliem gaļas ēdējiem.

Un zīmīgi ir tas, ka gandrīz tās pašas parādības ar ļoti maz izņēmumiem mēs sastopam arī barības trūkuma gadījumos. Tāpēc barības jautājumam ir ļoti dziļš un tālu ejošs sociāls pamats.

Tikai mūsu nelaime ir tā, ka cilvēki vēl par daudz maz izprot šā jautājuma svarīgumu un dziļo nozīmi tautu dzīvē. Ne tikai daudz vairāk saderības un laimes būtu pasaulē, ja barības jautājumu pilnīgi izprastu, bet cilvēki arī daudz mazāk mirtu nelaikā.

Lai gaļas ēdienus padarītu veselīgākus, tie jālieto kopā ar tādiem produktiem, kam bažu pārsvars. Un tādi, kā tabulā redzam, ir: zaļumi, ogas, augļi, saknes. Tāpēc lai nekad pie gaļas ēdieniem netrūkst vai nu lapu, sakņu, augļu vai ogu zaļbarības.

Tā pasniegt gaļas ēdienus kā līdz šim, nav arī racionāli. Gaļa vienmēr mums ir pārsvarā, dažreiz pat vienīgais produkts, izņemot sviestu, kurā tā gatavota. Gaļa, būdama dārgākais un pie tam vēl nepilnvērtīgais produkts, nedrīkst ieņemt pirmo vietu ēdienā. Ēdiens jāsastrāda tā, lai gaļa vienmēr ir mazākā daudzumā, bet saknes, kartupeļi, zaļumi lielākā pārsvarā.

Ieskatoties mūsu līdzšinējos ēdienu sarakstos un tagadējo diētiķu prasībās, nav nemaz jābrīnās, ka tik daudz jauniem cilvēkiem pie mums ir jau reumatisms, sirds klauves, migrēnas, neuralģijas un citas neveselīgas parādības. Skatoties uz lielajiem cepešu un karbonādes gabaliem, kas, sviestā pludojot, bez saknēm un zaļumiem, tikai ar pāris kartupeļu gabaliņiem katru dienu tika notiesāti, jābrīnās, kā ēdēji tik lielas ēdienu nepareizības varēja izturēt. Gaļa nekad vairs nedrīkst ieņemt lielāko un noteicēju vietu ēdienā, bet tai jāpaliek savā dabīgajā vietā, tai jātop atkal par ēdienu aizdaru, un tikai. Diezgan ilgi tā mūsu zemē citiem, kvalitatīvi daudz vērtīgākiem barības produktiem pa galvām dancojusi. Pie tiek!

Gaļu var ļoti labi kombinēt kopā ar saknēm. Sādi ēdieni būs nevien garšīgi, bet arī ļoti veselīgi un pilnvērtīgi. Un tādus ēdienus diendienā ēdot, ēdēji vairs neiedzīvosies dažādās kaitēs, bet gan ilgi paliks veseli un mundri. Par cūkas gaļu, piemēram, valda tāds uzskats, ka tā ir bez dzīvības, bez kustības un uzmudinātājas iedarbības. Tāpēc tā esot vissliktākā no gaļām. Cūkas gaļai, kas ir tau-

kākā, tomēr savs labumiņš ir, tai ir vairāk kaloriju. Un gatavojot to kopā ar daudz vērtīgām garšvielām un saknēm un pasniedzot to ar bagātu kartupeļu devu un lapu vai augļu zaļbarību, tā dos tomēr jo veselīgu ēdienu. Bez tam ar cūkas gaļu var taisīt visādus sakņu sacepumus, gan no atsevišķām, gan jauktām saknēm ar dažādām augu un sakņu garšvielām.

Tam nolūkam cūkas gaļu sagriež strēmelītēs vai četršķautnainos gabaliņos un sacep kopā ar bagātīgām garšvielām, burkāniem, sīpoliem, puraviem, paegļogām, estragonu vai majorānu u. c. Tad sagriež ripiņās vai šķēlītēs kartupeļus un liek katlā kārtu sagrieztu kartupeļu, ko pārkaisa ar sacepto gaļu un garšvielām. Tā turpina, kamēr visi kartupeļi un visa gaļa izbērti. Tad liek ātrā vārijumā.

Cetriem ēdējiem, tādā veidā gatavojot, pilnīgi pietiek ar 200 grammiem cūkas speķa, 4 burkāniem, 4 sīpoliem, 1 puravu, 2 kilo kartupeļu un tējkaroti paegļogu un tikpat daudz majorāna vai citu garšvielu.

Tādā veidā var gatavot arī kāpostus, kāļus, burkānus, selerijas, bietes, skābos kāpostus un citas saknes un augus, liekot pie tiem attiecīgas garšvielas. Tāpat garšīgi un veselīgi ēdieni būs no drusku cūkas gaļas un žāvētiem zirņiem vai zaļām pupu pākstīm, vai maikstes pupiņām, kam vēl var pievienot tomātus vai to biezeni.

Jēra gaļa būs garšīgāka, ja to pirms vārīšanas labi pamatīgi ieberzīs ar ķiplokiem un vārīs kopā ar sīpoliem. Jēra gaļa ar sīpoliem garšo tik brīnišķīgi, ka gaļu un sīpolus var ņemt vienādos daudzumos vai pat 2 daļas sīpolu un 1 daļu gaļas. Ja šādam gaļas un sīpolu jaukumam vēl pievienos daudz kartupeļu pēc jau agrāk norādītā veida, tad tāds ēdiens, ja to vēl papildinās ar zaļiem salātiem vai citu zaļbarību, būs nevien garšīgs, bet arī veselīgs. Un katrs to varēs ēst bez bailēm, jo ar tādu gaļas ēdienu viņš pret savu veselību neapgrēkosies.

Lielākais ļaunums ar gaļu jau ir tas, ka to parasti gatavo bez kādām saknēm un bez veselīgām garšvielām,

bet gan ar neveselīgajiem melnajiem un baltajiem pipariem, krustnagliņām un pēc tam ēd ar maizi un etiķi.

Ne sviests, ne krējums nav gaļas ēdienu papildinātāji, jo tie gaļas ēdienu padara vienpusīgu, olbaltumiem, taukvielām un skābēm pārbagātu. Un tāds ēdiens, ko diendienā baudot var sabojāt veselību, skaitās jau neveselīgs. Gaļas un citus ar skābju pārsvaru produktus gatavojot, jāskatās, lai tos papildinātu ar produktiem, kam sārmu pārsvars.

Teļa gaļa arī jāpapildina ar garšvielām un saknēm. Teļa gaļa iznāk pikantāka un ir tai pašā laikā arī daudz veselīgāka, ja to labi ieberž ar ķiplokiem un gatavo ar bagātām sīpolu devām. Teļa gaļas labi papildinātāji ir zaļās pupu pākstis, zaļie zirniši, sīpoli, tad fenķeļi — sīpolveidīgs un reti garšīgs augs, kas visādā ziņā mums jākultivē, — tad kartupeļi. Teļa gaļa jāpasniedz ar daudz zaļajiem lapu augiem. Pēdējos pie teļa gaļas ieteicamāk pasniegt zaļā veidā kā salātus. Arī grūbas un putrainums var likt pie teļa gaļas, ja tā ieberzta ķiplokiem un bagātīgi sagatavota ar paegļa ogām, sīpoliem un citām pikantām garšvielām.

Šādus gaļas ēdienus ar saknēm var taisīt bezgala daudzos kombinējumos. Un katra vārītāja te parādīs jo spilgti savu māku un spējas, izdomājot katru dienu jaunus, veselīgus ēdienus. Galvenais mājasmātes uzdevums ir un paliek gādāt ēdējiem veselīgākus, vitamīniem un bazēm bagātākus ēdienus. Un to katra panāks, ja neļaus savā virtuvē kā līdz šim olbaltumiem un taukiem vienmēr ēdienā ieņemt pirmo vietu.

Lai katrs pats varētu sakombinēt ēdienus pēc kalorijām, tad labi palīdzēs šāds rēķins:

1 g olbaltumu dod 4,1 kaloriju,

1 g taukvielu dod 9 kalorijas,

1 g ogļhidrātu dod 4 kalorijas.

Vidēji smaga darba darītājam nepieciešams 40 kaloriju uz katra kilograma ķermeņa svara. Smaga darba strādniekiem un slimiem, sevišķi tuberkulozes slimiem, daudz vairāk.

Biezputra ir lēts veselīgs ēdiens, ja to pareizi vāra

Parasti vārītā biezputra nav ierindojama pilnvērtīgos ēdienos. Lai tā kļūtu par tādu, tā jāvāra pavisam citādi, un proti: tā, kā to prasa tagadējā diētika.

Parastai, pēc vecā virtuves paņēmiena vārītai biezputrai nav lielas vērtības. Tāpēc arī tā paēdina gan, tāpat izsalkumu apmierina, bet uzturēt ēdēja veselību un spēku tā nevar.

No nepareizi vārītām biezputrām sevišķi cieš mazi bērni, jo tiem visbiežāk biezputras jāēd. Tas, ka mūsu bērniem, it īpaši ziemā, ir tik maz pretestības spēju slimībām, arī nāk pa daļai uz biezputru konta. Ziemas mēnešos bērni pie mums slimo visdažādākām infekciju slimībām, dažām no tām pat ir ļoti bieži vai, labāk sakot, gandrīz katru ziemu epidēmijas raksturs un vēl ar jo smagām komplikācijām.

Ziemas mēnešos, kad augļu maz un tie nepieejami dārgi, bērni barībā visvairāk dabū biezputras. Ziemas mēnešos, ja augļu maz, bērnu organisms sauktni sauc pēc vitamīniem bagātas barības. Un biezputrai, vai tā būtu manas, putrainu vai cita, ja tā vārīta pēc vecā paņēmiena, vitamīnu nav nemaz. Kāpēc?

Biezputras produktiem: putrainiem, grūbām, mannai, smalkiem griķiem nav vairs klāt graudu miziņu — kliju. Ja nu no tādiem produktiem vāra ēdienu, un vēl ļoti ilgi, tad skaidrs, ka vitamīnus tādā veidī meklēt. Vitamīni ir tikai klijās un rupji maltos miltos.

Mātes biezputras visvairāk vāra pienā, bet arī pienā velti meklēt pēc vitamīniem. Vitamīnu pienā ir visvairāk vasarā, kad govīs iet ganos. Ziemā tikai no tām govīm dabūjam vitamīniem bagātu pienu, kas tiek racionāli ēdinātas ar spēk- un zaļbarību.

Ar biezputrām vēl lieta tāda, ka mātes, miltproduktus pārkot, iegādājas nevis veselīgākos, rupjākos un melnākos, bet gan vairums meklē tikai baltākos, smalkākos.

Sak, lai nu maniem bērniem tiek baltāka, skaistāka putra. Bet ne katru reizi skaistākais ir labākais, un tā arī ar baltiem miltproduktiem. Jo tie skaistāki, baltāki un smalkāki, jo bezvērtīgāki un neveselīgāki.

Piemēram, par rikšiem Ķīnā nereti brīnās, ka tie, pārtiekot no rīsiem un vēl bez kāda pavalga, ir tik spēcīgi un izturīgi. Stipri jau gados rikši vēl var caurām dienām rikšot ar ratiņiem, kuņos nereti sēž jo smagi cilvēki. Rikši ēd rīsus, tas tiesa, bet tikai ne tos un ne tādus, kādi mūsu tirgos sastopami, bet gan nelobītos rīsus, ar visu mizu. Tie ir tumšā krāsā, un no tiem vārītā biezputra ir iesarkana. Un tie ir tik garšīgi, ka tiem nevajag ne sāls, ne pavarga. Bez tam rikši grauž šos rīsus arī zaļā, nevārītā veidā, iegūstot pilnīgi nebojātā un nesamazinātā veidā it visas rīsu bagātās, vērtīgās barības vielas, it sevišķi vitamīnus un minerālvielas.

Lai biezputra būtu vērtīgs ēdiens, tā vispirms jāvērtē no pilnvērtīgiem produktiem. Jādomā un jācer, ka arī pie mums reiz sāks ēdienu produktu apgādei un apstrādāšanai piegriezt tādu pašu vērību kā Vācijā, Sveicē un citur, ka tirgū arī pie mums drīz vien parādīsies pilnvērtīgāki, melnāki un rupjāki miltprodukti.

Kamēr tas vēl nav noticis, mēs labi darīsim, ja mūsu atminerātos, atvitaminētos produktus papildināsim ar pilnvērtīgiem. Un tādi būtu augļi, ogas, augi un saknes. Sevišķi labi saderas miltprodukti ar ogām vai augļiem. Bērniem tos var gatavot parastā veidā ar cukuru, bet liekiem ar ļoti mazu cukura devu. Piemēram, manna ar žāvētām plūmēm vai āboliem un bumbieņiem dos brīnišķīgu garšīgu, pikantu biezputru, kuņu var ēst vai nu ar sviestu, vai skābu krējumu, vai cukuru. Tāpat grūbas un putrainus var gatavot ar augļiem un ogām, žāvētiem un svaigiem. Garšvielām augļu biezputrai ļoti labi noder citronu un apelsīnu mizas, vijolišu sakne, ķiršu, aveņu u. c. ievārijums vai to sulas.

Ar augļiem un ogām sevišķi labi saderas šādi miltprodukti: grūbas, manna, prosa, rudzu milti, auzu pārslas. Augļu biezputras var ēst ar skābu un saldu krējumu, rūgušpienu, paniņām, jogurtu, kefīru, augļu mērci u. t. t.

Ne mazāk garšīgas un vērtīgas biežputras iznāks, ja tās gatavos pikantā gatavojumā ar dažādām augu garšvielām, vitamīnu un minerālvielu devējām.

Ļoti laba piedeva, ideāls miltproduktu papildinātājs ir kartupelis. Ja šai kombinācijai vēl pievienojam sīpolus, tad atminerālotiem baltiem putrainiem un grūbām būs jo liela barības vērtība. Kartupeļos ir sevišķi daudz bazisko minerālvielu, tādēļ kartupelis jāskaita par ļoti labu graudproduktu vērtību cēlēju. Putrainu un grūbu biežputra ar kartupeļiem ir ļoti garda. To stipri iecienījuši un bieži vāra talsinieki. Pie šādas biežputras ļoti labi noder sviests, skābais krējums, gaļas mērce, sīpolu mērce, rūgušpiens, paniņas, vājpiens u. c.

Griķu putraini vislabāk saderas ar sīpoliem vai puraviem.

Biežputru laba papildinātāja ir augu eļļa, kas ēdienu produktu rindā ieņem visizcilāko vietu. Oliveļļu, piem., var saukt pilnā vārda nozīmē par jaunības elektrību, jo tanī atrodams E vitamīns, kuņu apzīmē par auglības jeb jaunības vitamīnu. Tāpēc tas nepieciešams ne tikai jaunībai plaukstot un briestot, bet gan arī tai vīstot. Tāpat veselīgas un vērtīgas ir arī citas augu eļļas. Eļļas biežputrai nevajag daudz, pietiek ar divām trim karotēm 4 cilvēkiem.

Vispirms katlā ielej eļļu, piegriež garšvielas, selerijas, pētersīļus, sīpolus, ķiplokus, pieber drusku paprikas vai paegļogas vai citas garšvielas un, pastāvīgi maisot, ber eļļā putrainus, grūbas, griķus, mannu vai citus graudproduktus. Graudproduktus eļļā uz mazas uguns, pastāvīgi maisot, apsutina. Kad tie metas iedzelteni, lej pa druskai vārošu ūdeni un ātrā vārījumā vāra mīkstus. Atklātā katlā pēc vecās metodes biežputru ar eļļu vārot, vārošais ūdens pa druskai vien jāpievieno biežputrai, kamēr tā gatava, kamēr putraini mīksti.

Tādā pašā veidā kā ar eļļu biežputru var vārīt arī ar cūkas speķi. Smalki sagrieztu cūkas speķi ar garšvielām apcep, tad ber putrainus, grūbas, griķus vai mannu, apsautē, pievieno vārošu ūdeni un vāra mīkstus.

Sevišķi ieteicamas, ļoti veselīgas un arī tādas, kas ne-

kad neapnīk, ir sekojošas biežputru piedevas: kartupeļi, sīpoli, puravi, selerijas, pētersīļi, pastinaki, mārrutki, skābi kāposti, loki, dilles, estragons, majorāns, māras sils, piparmētra, baziliks, ingvers, paprika. Visi minētie augi un saknes dod ļoti garšīgas un pilnvērtīgas biežputras. Vienalga, vai biežputru gatavo no putrainiem, grūbām, griķiem, mannas vai arī no rupjiem kviešu, miežu un rudzu miltiem.

Pienā vārītā biežputra nekad nebūs tik garšīga kā ūdenī ar garšvielām gatavotā. Bez tam piens ar miltproduktiem nav ieteicama kombinācija. Pat bērni drīz vien tādu putriņu, ja tā tiem diendienā jāēd, labprāt negrib vairs ēst. Tāpat bērni no šādām putriņām ar buljona piedevām dabū cietu vēderiņu. Slimības laikā šāda putra ir lielākā slimnieku nelaime. Slimnieks tādu ne tikai labprāt negrib ēst, bet pat ir redzēt nē. Un vienmēr lieta ar slimajiem beidzas tā, ka tie ātri vien mājās sāk ēst parastos ēdienus, kas to slimības gaitai bieži nemaz labuma neatnes.

Ja veselam cilvēkam ilgāku laiku jāpārtiek no pienā vārītas biežputras, arī tam tā ātri vien apniks. Vēl vairāk, no tādas biežputras katrs ēdējs ātrā laikā zaudēs pat ēstgribu. Jo, kā jau iepriekšējās nodaļās aizrādīju, piens ar miltiem nedod labu savienojumu. Turpretim ūdenī ar augļu, ogu, augļu sulām, sakņu un augu piedevām vārītās biežputras garšos kā veseliem, tā arī slimiem pat ļoti labi. Ja stipri ar kuņģa slimībām saslimušam tādu pikantu rudzu, kviešu vai miežu miltu biežputru ar sīpoliem, piparmētrām, majorānu vai dillēm un pētersīļiem dos ēst, tam ne tikai tā garšos ļoti labi, bet tāds ēdiens ātri vien slimajam dos arī spēkus. Tādam slimam pie biežputrām sevišķi teicama piedeva būs: skābs krējums, paniņas, rūgušpiens vai kefīrs.

Auzu produktiem vajadzētu daudz lielāku cieņu parādīt nekā līdz šim. Auzu pārslas, milti un putraini ir sevišķi gardi biežputru produkti. Zēl tikai, ka pie mums vēl auzu putrainus negatavo. Esmu tomēr pārliecināta, ka mēs tos drīz vien iegūsim arī savām virtuvēm. Arī no auzu miltiem var pagatavot garšīgas biežputras. Senāk

tie latvju virtuvē ieņēma ļoti izcilu vietu. Auzu miltu biežputru var ēst aukstu ar saldu pienu, bet tā ļoti labi garšo arī ar sviestu. Senāk to dēvēja par auzu ķīseli. Ķīselim auzu miltus ieliec vārošā ūdenī jau no vakara, lai ieskābst, otrā rītā izdzen caur sietu un izdzīto masu vāra, kamēr tā kļūst bieza. Vēlāk tā sastingst un atdzisusi izskatās pilnīgi kā ķīselis.

Auzu miltu biežputru var vārīt arī bez skābēšanas, tikai ūdenī un ar garšvielām. Šādu biežputru var ēst ar pienu, augu mērci vai arī ar ievārijumu. Auzu pārslu biežputra lieliski garšo ar diļļu, seleriju, majorānu vai piparmētru lapiņām. Slikta tā nav arī ar žāvētiem augļiem un ogām vai arī ar augļu un ogu sulām.

Auzu graudu labais sastāvs prasīt prasa, lai mēs no tā pagatavotu grūbas, putraimus, mannu un citus produktus vērtīgā malumā. Bērnu milti un pārslas vien ir par maz no tik vērtīga grauda kā auzas. Bez tam pēdējā laikā no auzām pat bērnu miltus vairs neizgatavo. Šāds apstāklis tautas veselībai par labu nenāk.

Otrs vērtīgs grauds ir vēl vairāk padzīts no mūsu virtuvēm nekā auzas. Tas nav neviens cits kā mūsu pašu vērtīgais rudzis. Cik rudzī ir labu, vērtīgu barības vielu, redzam tabulā, bet cik nepieciešams tas mums, redzam un jūtam katrs pats ikdienas dzīvē.

Ja tikai dažas dienas neesam rudzu maizi ēduši, mēs jau jūtamies slikti, tāpat mūs neapmierina saldenskābā maize, kas cepta no smalkiem rudzu miltiem. Turpretim rupjā rudzu maizē ir visas mums nepieciešamās barības vielas, ja ar to tik labi spējām iztikt un paēst un ja tā vēl mums neapnīk.

Cik labi būtu, ja mums no rūdziem izgatavotu labā malumā arī citus produktus. Arī no rudzu miltiem mēs vairs nekādus ēdienus nevāram. Mūsu senči gan rudzus stipri lietoja barībā. Rudzus diedzēja pūtelim, no rudzu miltiem gatavoja klimpas, biežputru, cepa karašas, plānos raušus, taisīja kulteni u. t. t.

Rupju rudzu miltu biežputra tāpat kā klimpas tiešām ir gardi ēdieni, tikai no mūsu virtuvēm tie izstumti. Rudzu miltu biežputra, ja tā vārīta no labi rupjiem mil-

tiem, ir tik garšīga, ka tai pat nekādu piedevu nevajaga, pat sāls ne. Tas tāpēc, ka rudzos atrodamas vai visas mums un mūsu eksistencei nepieciešamās vielas. Smalki maltiem, ļoti baltiem rudzu miltiem labās vielas ir atņemtas maļot, graudus skrotējot, vairākiem valčiem cauri laižot.

Rudzu miltu biežputra, tāpat kā miežu un kviešu, jāgatavo ūdenī, bet ne pienā. Pienu vai vājpienu var vēlāk ēdot piedzert; tas sevišķi labi garšo pie rudzu biežputras. Un ja to gatavo no labi rupjiem un melniem miltiem, tad garšvielu un citu papildinātāju nevajaga, jo rupjie milti jau ir pilnvērtīgi paši par sevi. Ja rudzu biežputru ēdīs ar saldu vai rūgušu pienu, paniņām, kefiru, skābu krējumu vai sviestu, katrs būs labi paēdis. Ja pēc tam vēl apēdīs divus trīs svaigus gurķus vai salātus ar rūgušu pienu, vai svaigus augļus, tad tā būs pilnvērtīga un ideāla pusdiēna.

Biežputras no pilnvērtīgiem produktiem vai pilnvērtīgi sastādītas ir ļoti laba barība sportistiem un smaga darba strādniekiem. Tādas biežāk ēdot, tie ātri vien sajūtīs spēka pieaugumu, darba izturību, jo to muskuļi būs guvuši labu barību. Bez tam miltu biežputras, kā rudzu, tāpat arī kviešu un miežu, prasa ļoti īsu gatavošanas laiku. Kad ūdens uzvārījies, milti iejaukti un uzvārīti, biežputra skaitās jau gatava. Miltu biežputras nedrīkst ilgi vārīt, jo, ilgāk biežputru vārot, tā kļūst negaršīga, līmveidīga un lipīga. Tāpēc miltu biežputru vārot, milti jāiekuļ vārošā ūdenī tūliņ tik daudz, cik biezu biežputru kāds vēlas vārīt. Ilgi vārītām miltu biežputrām nav ne labas garšas, ne vērtības, kaut tās arī vārītu no rupjā maluma miltiem. Rudzu miltu biežputra, tāpat kā auzu, arī auksta garšo ļoti labi. Tā kā tā prasa ļoti maz laika vārīšanai, tad tā ir ļoti labs ēdiens tiem cilvēkiem, kam nav daudz laika. Arī tiem vientuļajiem, kas dzīvo bez savas ēdienu vārītājas. Tādi gan pašreiz, kur visas tautas tik ļoti gādā par pieaugumu, mūsu mazai tautai godu nedara, jo pašreiz katra latvieša pienākums ir gādāt ģimeni un vairākus pēcnācējus. Bet lai pēcnācējus nodrošinātu ar pārtiku, mums jāiet viens ceļš un vienā solī ar mo-

dero diētiku, moderno ēdienu vārīšanu. Vārdu sakot, jāsāk cita veselīgāka, mērķtiecīgāka un lētāka dzīve. Nav jādzīvo, lai ēstu, bet gan jāēd, lai dzīvotu. Un ja daudzi neēdīs par daudz, tad citiem arī trūkuma nemaz nebūs.

Tāpēc vārītājām ātrāk jāpievēršas tagadnes diētikai un jāiet ar to. Tā ejot, ikviens ne tikai vieglāk dzīvē tiks uz priekšu, bet arī daudz ātrāk un tālāk.

15. nodaļa

Ar vārītiem ēdieniem vien nevar ilgi veselību un darba spējas uzturēt

Katrs ir tas, ko viņš ēd, — ir vecumvecā patiesība.

Par vārīšanu mums tāda nojauta, ka no tās nekas labs nav sagaidāms.

„Tas jau tāds kā izvārīts.“ saka tautas paruna par vārgu, glēvu cilvēku vai nederīgu priekšmetu vai lietu. Tātad tauta par vārītu domā slikti, kas, salīdzinot ar nevārītu, ir mazvērtīgāks un nepieņemams. Un kā visiem tautas novērojumiem, tā arī šim ir savs dibināts pamats.

Vārītiem ēdieniem ir ne viens vien ļaunums, un proti, vārītā ēdienā:

- 1) Stipri pārveidojas minerālvielu saturs.
- 2) Izzūd daži vitamīni.
- 3) Daudzās augu dabas vielas denaturējas.
- 4) Dod daudz lielākas neizmantojamu vielu paliekas.
- 5) Pavedina ēdēju uzņemt barību daudz lielākā vairumā, nekā iztikai vajadzīgs.
- 6) Atņem zobiem darbu, bojājot tos.
- 7) Pārsloga izvadorganus ar lieku darbu.
- 8) Ir stipri dārgāki par nevārītiem ēdieniem.
- 9) Patērē daudz vairāk laika sagatavojot.
- 10) Nevajadzīgi iztērē degmateriālu.
- 11) Prasa lielākus produktu kvantumus.

Iepriekš minēto trūkumu dēļ vārītu barību skaita par nepilnvērtīgu. Ja kāds ēd vienīgi vārītus ēdienus, tas no-

teikti saslims un vēl diezgan agrā jaunībā. Bērni, ēdināti vienīgi ar vārītiem ēdieniem, ir slimīgi un neizturīgi, padoti katrai stiprākai vēja pūsmi.

Meža zvēriem, kas patērē vienīgi nevārītu barību, nav nemaz tādu slimību, ar kādām slimo cilvēki. Piemēram, asinsvadu pārkaļķošanās, zobu bojāšanās, nieņu, pūšļa, gremojamo organu traucējumu un citas tādas dabas slimības nav pie tiem novērotas. Pētījumi pierāda, ka visas minētās slimības ceļas no daudzu vielu pārprodukcijas, skābju un sārnu līdzsvarotības trūkuma un dažu organu bezdarbības vai atkal no to pārstrādāšanās.

Lopkopībā jau sen atnesta paraža ēdināt dzīvniekus ar siltiem, vārītiem ēdieniem, jo moderno lopkopju atziņa ir, ka vārītā barība neracionāla, tā padara mājlopus neražīgus un vārgus. Tāpēc gandrīz nekur vairs kartupeļus, bietes un pelavas nevāra, ūdeni dzeršanai nesilda u. t. t.

Arī modernā diētika sen jau pierādījusi, ka cilvēku daudzās slimības nāk vārītās barības kontā, ja cilvēki to vien lieto pārtikā, ēdot maz zaļumu un nevārīto sakņu un augļu.

Vēdera aizcietējumi, nervozās galvas sāpes, zarnu kūtums, haimorroidi, bojāti zobi un citas tamlīdzīgas slimības nāk uz vārītās barības rēķina.

Un tam par iemeslu min divus galvenos cēloņus:

- 1) Daudz nederīgu vielu pārpalikumu.
- 2) Dažu svarīgu barības vielu trūkumu.

Sevišķi nelabvēlīgs katram ķermenim ir vitamīnu un sārnu trūkums.

Jaunākie pētījumi pierāda, ka ja organismam trūkst sārnu vielu, arī vitamīni nevar tam pienācīgi lieti derēt. Tie nepārstrādājas un neuzsūcas, bet kā nākuši tā atkal atstāj ķermeni.

Ēdienus vārot, kā jau redzējām kādā iepriekšējā nodaļā, taisni baziskās vielas visvairāk iet zudumā. Tāpēc, ja ēdiens būs sastādīts arī no tādām vielām, kam bāzes pārsvarā, pēc vārīšanas tādas attiecības ēdienā vairs neatradīsim. Tanī būs jau skābju pārsvars. Jo olbaltums, kam piekrīt vēl noteicēja loma mūsu vārītos ēdienos, vārot zaudē mazāk no sava satura nekā citas vielas. Tāpēc

daudzi diētiķi tagad tik asi uzstājas pret lielām olbaltumu devām. Olbaltumi nevien traucē bažu un skābju līdzsvarotību, bet rada organismā lielus nogulumu krājumus, kas ir ļoti kaitīgi.

Ka mūsu mājkustoņi nedrīkst palikt bez zaļbarības, to jau tagad ļoti labi zina katrs lopkopis, pat visatpalikušākais zemkopis. Tāpēc tagad katrā lauku mājā cītīgi vien gādā par zaļu lopbarību. To sēj gan atsevišķi, gan papuvēs un dārzā, lai arī ziemā kūtis netrūktu šās barības. Tāpēc augbarību lopiem tagad skābē, presē un citādā veidā preparē, lai tikai tās netrūktu ziemas barībai. Zemkopji ļoti labi zina jau no paša pieredzējumiem, ka bez zaļbarības govīs nedod ne tik daudz piena, nedz arī tik lielu taukprocentu, kā ēdot zaļu ēdienu. Tāpat jauniem mājkustoņiem nepieciešama zaļbarība. Teļi un kumeļi neaug, vistas tik daudz nedēj u. t. t.

Tikai lielais, gudrais cilvēks, kas visu saprot un zina, pats savu barību vāra un tikai vāra, neprasot un neapdomājot, vai viņam tā arī lieti der.

Vasarā vēl kaut kā esam ar zaļbarību apgādāti, tad ēdam salātus, zaļus lokus, ogas, redīsus u. c. Ziemā, turpretim, mums ir galīgs zaļbarības trūkums, sevišķi mazturīgāko galdos. Augļi beidzamos gados tik dārgi, ka tie pieejami ļoti nelielām aprindām. Bet augļi pagaidām ir vai vienīgie barības produkti, kuņģus vairums patērē nevārītus.

Ziemas mēnešos no zaļbarības trūkuma sevišķi cieš publisku ēdnīcu apmeklētāji, jo tur ēdienu sarakstos nav pat ne kriptaiņas no zaļbarības, nerunājot nemaz par augļiem. Tur mēs neredzam pat tik labu zaļbarību kā skābētos kāpostus un berztus zaļus burkānus un rutkus.

Cik labprāt katrs ēdējs ēstu, piemēram, ar visu mizu vārītus vai ceptus kartupeļus ar sviestu un skābiem zaļiem kāpostiem. Tāds ēdiens būtu lēts un daudz pilnvērtīgāks par cūkas vai aitas cepeti ar vārītiem, mizotiem kartupeļiem. Un skābie kāposti ar augu eļļu un garšvielām būtu pavisam augstvērtīgs azāids, ja tos pasniegtu pie ceptiem vai mazā ūdens daudzumā ar visu mizu vārītiem kartupeļiem. Vai atkal, ja pasniegtu kādu labā vā-

rījumā biežputru ar tasīti burkānu vai citas sulas. Kāds veselīgs ēdienu sastāvs, un pie tam ne visai dārgs! Un tāds būtu par lielu svētību tiem, kam rocība tāda mazāka. Valsts interesēs jau ir, lai visi tās locekļi būtu veselīgāki un darbā ražīgāki.

Mēs ļoti apgrēkojamies pret tautu un tās veselību, ēdinot bērnus skolās vai vienīgi ar vārītiem ēdieniem.

Ja mājās no katras mātes vēl nevar prasīt, lai tā būtu informēta par moderno diētiku, tad skolai jau tāda prasība gluži nepieciešama. Skolai ne tikai bērni pareizi jā māca, bet gan arī pareizi jā ēdina un jā māca arī bērniem pareizi barību izvēlēties un saprast, kas tiem labs un kas nederīgs. Skolā, kur strādā algoti darbinieki, arī virtuvē sulas daudz vieglāk sagatavot nekā mājās. Ja māte strādā, jeb viņai bērnu galviņu vairāk, viņai laika trūkuma dēļ būs grūti bērniem sulu saspiest. Bet skolā to var izdarīt viegli ar lielāku sulspiedi, kādu mājas apstākļos tās pašas naudiņas trūkuma dēļ grūti iegādāt.

Cik labi bērniem garšo sulas, tas man te nav jāstāsta, jo to ļoti labi zina katra māte, kas kaut reizi bērniem sulu pasniegusi.

Skolas tomēr vēl diemžēl ļoti maz uzmanības veltī pareizas barības sastādīšanai un izgatavošanai. Kopgaldos skolēni dabū pa lielākai daļai gaļas viraš, gaļu, desas, pienā vārītas biežputras, bīdelētu miltu klimpas, bet augļu un sakņu maz. Ja arī augļus kur gatavo, tad atkal ar ļoti maz izņēmumiem vai vienīgi vārītā veidā. No augļiem gatavo ķiseļus, kompotus, viras. Cik daudz vērtīgāki būtu nevārīti augļi, salātveidīgi ar ogu sulām sagatavoti. Tāpat saknes reti kur vāra citādi kā tikai mizotas un lielā ūdenī, sagatavojot tās pēc tam ar miltiem un sviestu. Kartupeļus vāra tikai bez mizām, lielā ūdens daudzumā, ko vēlāk nolej izlietnē. Ja vitamīni katram nepieciešami, tad bērniem tie ir vissvarīgākie. Visi bērnu defekti, nervozitāte, likas kājas, kumpa mugura, nav nekas cits kā vitamīnu trūkums jau mātes miesās. Tāpat biežā slimošana ar saaukstēšanās un infekciju slimībām, izsitumi degunā, galviņās un citas tamlīdzīgas parādības ir atkal vienīgi tikai ārkārtīgi liels vita-

mīnu un kaļķu trūkums. Bet šo vielu maz ir vārītos ēdienos, gaļā, bīdelētos miltos, mizotās vārītās saknēs, desās, smalkos putraimos, baltā mannā, rīsā un citos tamlīdzīgos produktos. Tos var atrast tikai zaļos nevārītos augļos, ogās, nevārītās saknēs, augos, ar visu mizu vārītos kartupeļos un citur.

Kā bērni var augt, pienācīgi attīstīties, labi mācīties un palikt veseli, ja viņi cauru ziemu minerālus un vitamīnus tik maz ar ēdieniem saņem. Pat dzērveņu ogas, zaļus burkānus nedod bērniem zaļā veidā, bet tikai vārītā. Kamēr mūsu skolās nebūs nostādīta pareiza bērnu ēdināšana, kamēr tos visu ziemu baros tikai ar vārītiem ēdieniem, epidēmijas pie mums neizzudīs.

Un tas mums latviešiem godu nedara, ka tagad divdesmitajā gadu simtenī mums katru ziemu jāslēdz slimību dēļ ne tikai dažas klases, bet pat veselas skolas. Epidēmiju cēloņi meklējami vājās bērnu pretestības spējās, bet pretestības trūkums slimībām nāk pa lielākai daļai no vitamīnu un bazisku vielu trūkuma.

Ja kāda skola bērnus mācītu vēl pēc vecā parauga, ja skolotāja ar pirkstu pārvilktu lapai „no šejienes līdz teijenei“ un norādīto otrā rītā vajadzētu skolēniem no galvas kā pupas nobērt, uztrauktos visi. Un tā vēl mācīja bērnus tikai priekš kādiem 25 gadiem. Bet tādus ēdienus kā patreiz bērniem pasniedz, pasniedza jau priekš 50 gadiem. Bet par tik atpalikušu bērnu virtuvi neviens neprotē, tāpat kā neprotē par to, ka mūsu dūšīgās Mirdziņas, Aijiņas un Gunāriši paliek skolas gados vāgāki, bālāki, izklaidīgi, nervozi un bieži slimo.

Tāda pati atpalikusi virtuve ar saviem vārītiem viensusīgajiem ēdieniem redzama arī katras ēdnīcas un restorānu ēdienu sarakstos.

Atceros vēl no saviem mācības gadiem Rīgā, kad 1901. gadā gāju ēdnīcā pēc pusdienām un katru dienu ēdienu kartē pie sienas lasīju:

I. Buljons, jēra gaļas zupa, grūbu zupa ar zirņiem u. c. tamlīdzīgas zupas.

II. Cūkas, jēra, teļa cepetis, gulašs, karbonāde, pildītā krūts, šnicelis, siņolu klopsis u. c.

III. Buberts, ķīselis, augļu zupa, kompots, debess manna u. c.

Tas bija lasāms 1901. gadā! Un tagad katrs viens tos pašus ēdienus, tādā pašā kārtībā, ar tikpat mazu sakņu devu un tikpat atdzisušiem, sacietējušiem kartupeļiem saņems arī šodien, 1943. gadā!!!

Veseli 40 gadi pagājuši ar tik lieliem sprāgiem notikumiem, pārvērtībām, lieliem ieguvumiem vai visās nozarēs, bet ēdienos nekas nav mainījies. Atvainojos, tā nevar sacīt, ka nekas nav mainījies ēdienos. Kaut kas jau citādāks ir nekā senāk. Piemēram, citi uzraksti, citi nosaukumi. Piemēram, otrā ēdienā nav vairs sīpolu klopši, bet sīteņi, trešā trūkst debešķīgās debess mannas, bet tur tagad stāv uzpūtenis. Mainījies ir, bet nesacišu, ka uz labo pusi.

Debess manna bija nevien ļoti jauks vārdiņš, bet arī ļoti raksturīgs, ēdiena saturam pilnīgi atbilstošs un zīmīgs. Jo tiešām, ja kāds bieži tādu vārītu „debess mannu“ ēdis, tad katrs ātri vien aiz daļu barības vielu pilnīga trūkuma var nokļūt debesīs.

Nezinu, ko cilvēki sacītu, ja tiem atņemtu autobusus, radio, elektrību, drēbes būtu jāauž pašiem, sēdot pie skala uguns kā senlaikos. Un lauki jāapaŗ ar koka arklu kā priekš 40 gadiem.

Komentāri te lieki.

Katra mašīna un katrs mehānisms prasa lielu kopšanu, uzraudzību un labu degvielu, jo tikai tad tas var precīzi un labi strādāt un ilgi kalpot.

Cilvēku ķermenis ir tāda pati mašīna, tikai vēl daudz sarežģītāka, kas prasa vēl labāku kopšanu un lielāku uzmanību. Bet par visām lietām tam vajadzīga laba degviela — laba, pilnvērtīga barība!

Tāpēc arī zaļbarībai mūsu virtuvēs, ēdnīcās un restorānos jāierāda līdztiesīga vieta citiem ēdieniem. Un lai nevienas azaids nesastāvētu tikai no vārītiem produktiem, bet gan lai pie tā vienmēr pasniegtu arī nevārītu sakņu, augļu vai augu salātus.

Cilvēka paša interesēs ir, lai viņš būtu spēcīgāks, ilgāk darba spējīgs un ražīgāks, vienalga, vai tas ir garīga vai

fiziska darba darītājs. Bet valsts un katras tautas interesēs cilvēku kvalitātei ir ļoti liela nozīme. Jo kādi ir atsevišķie indivīdi, tāda ir arī pati tauta, kuŗu sastāda šie atsevišķie cilvēki.

16. nodaļa

Zaļbarības un vitamīnu nozīme

Kāda liela nozīme ir zaļbarībai, lai runā ne tikai dati, bet arī fakti no ikdienas dzīves.

Tas notika 1914. gadā, kad kāds liels un lepni būvēts vācu kuģis izbrauca jūrā ar 500 staltiem, drošsirdīgiem jūrniekiem. Tie nepiestājās nevienā ostā, bet gan ņēma pārtikas vielas no tiem angļu un franču kuģiem, kuŗus tie nolaida jūras dibenā. Tie bija jau nogremdējuši 5 mēnešos 14 ienaidnieku kuģu un ieguvuši tik lielus pārtikas krājumus, ka paturēja sev vienīgi visizmeklētākos ēdienu produktus. Un starp tiem bija svaiga gaļa, kafija, tēja, rīsi, kakao, šokolāde, sviests, speķis, olas, konservi, bez sava gala. Franču labākais šķiņķis, labākās desu šķirnes un citas labas vērtīgas lietas. Noliktavas bija piebāztas labām mantām. Un uz kuģa tagad sākās īstas kāzu dienas, jo tie cepa, vārīja un ēda tikai labāko, garšīgāko. Ēdiens bija tāds, kādu uz sauszemes varēja dabūt labākās viesnīcās. No jūrnieku senajām grūtajām konservu slimībām tiem arī vairs nebija jābaidās, jo svaigās gaļas, olu, sviesta tiem bija papildnam.

Tiem nebija tikai zaļumu un sakņu, bet kas par tiem domāja, ja noliktavās bija daudz garšīgākas mantas.

Tā pārpilnībā un gardumos dzīvojot, viss būtu gājis labi, ja pēc pieciem mēnešiem uz kuģa nesāktos kāda pavisam savāda slimība. Slimie bija neparasti bāli, ātri elpoja, elpas vilcieni bija sekli, īsi, acu zilītes paplašinājās. Locekļi, sevišķi kāju potītes, bija stipri uztūkuši. Saslimušie stipri sūdzējās par nervu sāpēm un lielu ādas niezi, kā arī sāpēm locekļos.

Launākais pie visa bija vēl tas, ka starp šiem savādi

saslimušajiem lielā ātrumā izplatījās citas grūtas slimības. Daudzi saslima ar pleurītu, plaušu karsoni, reumatismu, organiskām sirds kaitēm un pat tuberkulozi. Kaulu lūzumus nācās konstatēt tik bieži kā vēl nekad, bet mazākais ievainojums stipri asiņoja un nedzija.

Kuģa ārstiem bija tik daudz darba, ka tie nezināja pat vairs ko darīt, kā ar slimajiem galā tikt. Pēc vairākām nedēļām gultās slimo skaits jau sniedzās pāri par 100, bet citi tikko jaudāja iet. Veselie arī bija tik vārgi, ka ar lielām pūlēm tie vairs spēja parastos dienas darbus veikt.

Tā kā grūti slimo skaits ar katru dienu vairojās, ārstiem bija jāatzīst, ka jūrnieki galīgi zaudējuši pretestības spējas slimībām. Tādēļ tie pavēlēja kuģim meklēt kādu neitrālu ostu, lai gūtu medicīnisku palīdzību.

Pēc apmēram 10 dienām kuģis iebrauca Ņuportas Ņu ostā pie Ņujorkas.

Vēsts par vācu jūrnieku savādo slimību ātri izplatījās Ņujorkā. Daudzas avīzes jau ziņoja, ka te darīšana ar pazīstamo beri-beri slimību, kuŗu rada lielāks lobītu risu un balto miltu patēriņš.

Šo vēsti ārsti apgāza, jo šai gadījumā par barības trūkumu nevarēja būt pat runa. Ēdiens, kā kuģa ārsti apgalvoja, bija vislabākais.

Tomēr slimības pazīmes rādīja lielu organisma pretestības trūkumu, kas liecina par novājinātu organismu.

Vācu ārstiem palīgā nāca amerikāņu ārsti un sāka slimos ļoti cītīgi barot ar visādām stiprinātājām zālēm pulveru un piļu veidā. Slimība tomēr nebija uzvarama, un atveseļošanās kavējās. Vēl ļaunāk, vēl nāca jauni saslimšanas gadījumi klāt, un slimnieku skaits turpināja augt.

Par šo savādo kuģinieku slimību uzzināja kāds jauns tai laikā vēl gluži nepazīstams barības vielu ķīmiķis Mc. Kens (Cann). Tas nebija neviens cits kā tagad plaši pazīstamais zaļbarības sludinātājs slavenais amerikāņu diētiķis Mc. Kens.

Lai gan nevienu mirstīgo, izņemot ārstus, uz kuģa neuzlaida, enerģiskajam Mc. Kenam tomēr bija izdevies iemantot kuģa kapteiņa labvēlību un nokļūt uz kuģa. Un Mc. Kens, par lielu izbrīnu kapteinim un tā draugiem,

pastāstīja, ka te darišana tomēr tikai ar nepiemērotas barības sekām. Šo slimību var saukt par skorbutu, pelagru, beri-beri vai citādi, bet to rada vienpusīga, olbaltumiem bagāta vārīta barība, kam trūkst vitamīnu, sārmu un kas stipri pārskābē asinis, saindē un novājina visus audus un pašu ķermeni. Un šo slimību var dziedināt tikai ar minerāliem, bazēm un vitamīniem bagātu barību, kāda ir sakņu, augu un augļu barība nevārītā veidā. Tagad šo slimību apzīmē par avitamīnozi, tas ir, vitamīnu trūkumu. Bet kur trūkst vitamīnu, tur trūkst arī bazisko vielu. Gandrīz visiem ar skābēm bagātiem produktiem nav nemaz vai ir ļoti mazā mērā uzietami vitamīni.

Bet minēto jūrnieku ēdieni sastāvēja vai vienīgi no skābēm pārbagātām barības vielām. No gaļas, desām, konserviem, kondensēta piena, smalkiem miltiem, šķiņķiem, rīsa, tējas, kakao, šokolādes, kafijas, biskvītiem, sausīņiem, kam nav nemaz vitamīnu, bet gan ir liels skābju pārsvars, kā to redzējam tabulā. Bet vārītos, konservētos un žāvētos augļos bažu saturs samazinājies, kā to jau zinām no iepriekšējām nodaļām.

Un Mc. Kens pateica, ka šiem nelaimīgajiem jūrniekiem var līdzēt tikai bazēm bagāta barība.

Kapteinim iepatikās jaunais enerģiskais zinātnieks, bet viņš arī zināja ārstu lielo neiecietību pret visu jauno un neparasto. Tādēļ kapteinis labprāt, bet slepus atļāva Mc. Kenam apmeklēt kuģi un bez ārstu ziņas noteikt slimajiem diētu, jo viņš skaidri redzēja, ka ārsti ar savām zālēm te palīdzēt vairs nemācēja un nespēja.

Tā toreiz pilnīgi nezināmais, bet pašreiz plaši ievērojamais diētiķis sāka ārstēt slimo komandu ne ar zālēm, bet vienīgi ar minerāliem un vitamīniem bagātu barību, klijām, augļiem, saknēm, salātiem. Un ka jaunajam diētiķim bija taisnība, pierādījās ļoti ātri. Ne tikai kapteinim, bet visiem kuģa ļaudīm un ārstiem par lielu brīnumu slimie jau pēc četrām dienām, sārmiem un vitamīniem bagātu barību baudot, jūtami atspirga. Pēc desmit dienām pat grūti slimie sāka atlaboties un bija tik tālu atspirguši, ka varēja jau atstāt gultas. Un šai laikā neviens pats no kuģa ļaudīm arī vairs nesaslīma.

Tā ar pareizām, nebojātām barības vielām slimība bija ne tikai uzvarēta, bet galīgi likvidēta. Kas būtu noticis ar šām zaļoksņējām, jaunajām dzīvībām, kas saslima no vārītās barības un skābju pārsvara, ja nebūtu uz kuģa uzlaists „zaķis“ vai, labāk sakot, „pūšlotājs“ ar augstskolas izglītību, kā mūsmājas ārsti tādu neaicinātu izpalīgu nokristītu.

Tādu piemēru, kad zaļbarība dziedē citādi pilnīgi nedziedināmas slimības, ikdienas dzīvē ir ļoti daudz. Jo nepareiza barība ieved cilvēkus daudz lielākā postā un nelaimē, nekā mums tas liekas. Lielais dāņu diētiķis Hinheds saka: „Ar nepareizu barību var daudz vairāk cilvēkus nomaitāt nekā kaķā nošaut.“

Uz sauszemes tik spilgtā avitamīnozē reti var iedzīvoties, jo uz sauszemes, lai cik arī patērētu barībā vārītus ēdienus, tomēr katrs apēd arī pa ābolam, pa ogai. Arī salātus, tomātus, gurķus, rutkus un citus dārzājus zaļā, nevārītā veidā katrs vasarā labprāt notiesā, ja tikai tiek tiem klāt. Tāpēc uz sauszemes līdz tik pilnīgam bažu un vitamīnu trūkumam reti kad noiet, kaut gan pavasaros daudzi jūtas stipri saguruši, kam cēlonis arī ir vitamīnu trūkums ziemā.

Lai saprastu zaļbarības lielo nozīmi cilvēku darbā, dzīvē un veselības saglabāšanā, tad jāpaklausās, ko par zaļbarību saka modernās diētikas veterāni. Tiem ne tikai ir daudz pētījumu, bet gan arī ļoti liels novērojumu materiāls no piedzīvojumiem un pieredzēm ikdienas dzīvē, gan ar slimiem, gan veseliem. Birchers-Benners, Brauchle, Mc. Kens, Maltens, Oberdörfers, Schulze un vēl daudzi citi par zaļbarību saka tā: Zaļbarība mums ir katru dienu pavisam nepieciešama barība, tāpēc ka:

1. Zaļbarībā atrodamas visvērtīgākās un augstākās pakāpes barības vielas.
2. Zaļbarība ir ekonomiskākā barība kā vielu maiņā, tā arī vispār ķermeņa ķīmiskās attiecībās, tāpat arī organisma darbā un dzīvē.
3. Zaļbarības olbaltums ir kvalitatīvi vislabākais olbaltums, salīdzinot to ar citiem olbaltumiem.

4. Zaļbarības relatīvajam olbaltuma niecīgumam ir ļoti lielas priekšrocības, tas ļoti labi izmantojams, nedod nekādu kaitīgu atlikumu, bez tam viegli pārstrādājams.
5. Zaļbarībai ir visnepieciešamākais un vispieņemamākais mīnerālvielu savienojums, kas jāuzlūko par visattiecīgāko un arī visiedarbīgāko.
6. Zaļbarība ir visbagātākā barība ar bažu pārsvaru.
7. Zaļbarībā atrodami it visi vitamīni.
8. Zaļbarības barības vērtība ir pilnīga, jo to nav bojājis ne karstums, ne ilga stāvēšana, nedz arī ilga vārīšana. Tā nav ne denaturēta, nedz arī izšķīdināta ūdenī vai citādi sabojāta.
9. Zaļbarība vairo izturību kā pret katru saslimšanu, tā arī pret lipīgām slimībām.
10. Zaļbarība vairo auglību un dzimstību.
11. Zaļbarībai piemīt ļoti lielas, bet vēl maz izpētītas dziednieciskas spējas pret ļoti daudz slimībām.
12. Zaļbarība ir aizsargs pret it visām slimībām, bet it sevišķi pret vecumu.

Ņemot vērā visu par zaļbarību sacīto, jānāk pie atziņas, ka tiešām mums šī barība jāsaik daudz vairāk cienīt un biežāk lietot. Lai zaļbarība un vitamīni būtu visiem pieejami, mums jā rūpējas, lai dārzu platību stipri palielinātu. Lai ne tikai Rīgā, bet arī citās pilsētās un uz laukiem paceltos siltumnīcas un ap katru māju lai būtu plašs sakņu dārzs ar dažādām saknēm un augiem un lai augļu koki un augu krūmi vairotos.

Tāpat mums neatliekami vajadzīgas vitamīnu fabrikas, jo mūsu klimatā ar zaļbarību vien būs grūti piegādāt vajadzīgo vitamīnu daudzumu. Visās zemēs tādu ir jau stipri daudz.

Nav jābūt nemaz pravietim, bet dzīves īstenība jau pati pierādījusi, ka: kur daudz dārzu, siltumnīcu un vitamīnu fabriku, tur pavisam maz vajag zāļu, slimnīcu, jo tur ir pavisam maz slimnieku.

17. nodaļa

Kādus pārtikas produktus var ēst bez vārīšanas

Daudzi zaļā, nevārītā veidā ēd vienīgi zaļos lapu salātus, gurķus, redīsus. Pat augļus ēdieniem izlieto tikai vārītā veidā. Ja tādiem aizrāda par zaļbarību kā vitamīnu devēju lielo nozīmi, tie lepmi atbild: „Ne senāk kāds zināja vitamīnus, ne arī ēda zaļbarību un cilvēki tomēr nebija tik vārgi un tik daudz neslimoja un arī tik agri nemira kā tagad.“ Iedziļinoties lietas būtībā, izrādās, ka tādām iebildumam nav ne mazākā pamata. Taisni otrādi: senie laiki taisni pierāda vitamīnu un zaļbarības lielo nozīmi.

Ja ieskatāmies senču ēdienos, tad redzam, ka tanīs daudz lielāku vietu ieņēma zaļbarība nekā tagad. Vitamīnus tie nepazīna un par zaļbarību tie nekā vēl nezināja, bet katru dienu tie zaļbarību un tai līdzīgi arī vitamīnus ēda vairāk nekā mēs tagad. Galvenais, tie ēda daudz veselīgāk nekā tagad.

Piemēram, pienu tie nepasterizēja, tātad sviesta un piena produkti tiem bija jau zaļbarība. Arī rūgušpienu biezpienam tie nevārīja, bet uz drēbes notecināja jeb, kā talsinieki saka, nokupināja.

Gaļa tiem nebija ikdienas ēdiens, bet viņi to dabūja labi ja 2—3 reizes nedēļā un tad arī tikai pavalgam.

Ziemā tie daudz ēda neceptu, tikai žāvētu gaļu un žāvētas desas. Pat taukus tie nekausēja, bet gan muldiņā sagrauda un, skurstenī iesienot, tauku plēvē nožāvēja. Un vēlāk, piegriežot tiem lokus vai sīpolus, tos zieda uz rupjās rudzu maizes.

Maize arī tiem bija daudz veselīgāka nekā tagad. Tad nebija vēl tik izsmalcināta maļšanas tehnika, tā ka milti iznāca daudz rupjāki ar visām klijām, tātad arī vēl ar visiem vitamīniem un visiem hormoņiem. Tādi paši veselīgi bija arī citi miltprodukti.

Bez tam vēl tie no miltiem un graudiem prāta pagatavot ļoti daudz diedzētu un raudzētu ēdienu, kuņģos hormoņi un vitamīni vēl bija pavairotā daudzumā. Pūteļi,

kultepi, auzenes, graudu ķīseļi un citi nevārīti ēdieni bija senčiem parastie ēdieni ziemā un vasarā.

Tāpat pākšaugus tie apēda vairāk zaļbarībā. Vecā veselīgā pupu un zirņu taukšķēšana deva veselīgus pākšaugu ēdienus. Jo lielais cietes daudzums tur jau bija pa daļai dekstrinēts, kādā veidā pākšaugi vieglāk sagremojami. Bet tie prata no pākšaugiem un graudiem sagatavot vēl veselīgākus ēdienus, tos dziedējot. Tādi dziedēti ēdieni jau nu ir īsts vitamīnu koncentrāts, hormoņu neizsīkstošs avots.

Un vai šādos ēdienos nav meklējami arī pavedieni senai, daudz lielākai audzēlībai. Jo 10—12 bērnu bagātas ģimenes senos laikos nebija reta parādība.

Tāpat senāk nelietoja ēdieniem tik daudz neveselīgu baudvielu un tik neveselīgi skābēm pārbagātus tos arī negatavoja. Tāpat senāk prata pagatavot no augiem, augļiem, dziedētiem graudiem un piena dažādus veselīgus dzērienus.

Bet konservēšanu ar ķīmiskām vielām senāk nemaz nepazina. Tā ka senatnes izturība, zobu un acu stiprums, darbā spēku izturība līdz sirmam vecumam taisni jāmeklē veselīgākos, vitamīniem bagātākos ēdienos. Jo higiēniskie apstākļi un ārstu palīdzība tais laikos bija pavisam vēl vājā stāvoklī. Žēl tikai, ka mēs šos veselīgos ēdienus un dzērienus esam aizmirsuši, tāpēc tie vai galīgi no mūsu virtuvēm un galdiem nozuduši. Mūsu veselībai tas par labu nenāk, jo šie vienkāršie ēdieni bija pilnvērtīgi, diētiskā ziņā pat augstvērtīgi, jo nebija bojāti ne vārot, ne maļot, ne citādi apstrādājot.

Tagadējie ēdieni domāti vairāk baudai, garšai, kas nesekmē ne veselību, ne izturību, bet gan liekēdību. Un liekēdība tomēr ir un paliek netikumīga paraža, kas nav attaisnojama ne no kāda viedokļa.

Nevārīti ēdieni jau ir liels solis pret lieku ēšanu. Nevārīti ēdieni arī ir lētāki un praktiskāki, jo prasa maz laika. Tāpēc mums jācenšas atkal ievest virtuvēs to ēdienu lielāks patēriņš, kuŗi nav ar vārīšanu tik ļoti bojāti un kuŗi neprasa arī tik lielus izdevumus, tos sagatavojot ēšanai. Vispirms jāatgriežas pie vecajiem, labajiem

kultepniem, auzenēm, pūteļiem un citiem veselīgajiem ēdieniem, kas vasarā ir neaizstājami, bet ziemā nepieciešami. Tad par ļoti veselīgu ēdienu jāskaita arī skāba putra, jo to nevāra stundām ilgi. Tikai diemžēl arī to vairs nevāra pēc vecā labā parauga. Senāk putrai putraimus nemaz nevārīja, bet gan tikai uzvārīja. Un tūlīņ pēc tam pievienoja saldu pienu. To tikai uzkarsēja un tūlīņ noņēma katlu no uguns. Pielika rūgušu pienu un, putru nemaz nejaucot, ļāva rūgušam pienam saiet kunkuļos, sacietēt. Tikai tad to ēda vai nu siltu, vai atkal lika koka toverītī vai spainī rūgt, ieskābt.

Aukstai, jau ieskābušai putrai, ja to nelieto dzērienam, bet ēdienam, pievienoja vēl skābu krējumu vai paniņas.

Sādi vārīta putra ir pilnvērtīgs zaļbarības ēdiens, kas iztur modernās diētikas prasības. Skābo putru var ēst pie kartupeļiem. Un tā ļoti labs papildinātājs arī pākšaugu ēdieniem: sausiem zirņiem, pupām, zirņu pītim, cūku pupu pākstīm, zaļām pupu pākstīm un citiem tā tipa ēdieniem.

Skābo putru var ēst arī pašu par sevi ar sviestmaizi, kas aplikta ar zaļbarību vai arī tikai ar sīpolu, gurķu, tomātu šķēlītēm vai citām sviestmaizišu piedevām. Viegla darbu darītājiem šis ēdiens ir ideāla barība. Smaga darba strādniekiem pie skābas putras var pasniegt rupju maizi ar sviestu vai ar žāvētu šķiņķi vai zaļu siļķi, kaņepju sviestu un citiem kalorijām bagātiem produktiem.

No paniņām, rūgušpiena, kefīra un jogurta var sagatavot vasarai ļoti veselīgus ēdienus, ja tos sataisa ar zaļām augu garšvielām. Tiem var piegriezt lokus, dilles, majorānu, piparmētras, krūzmētras, pielikt ķimenes, baziliku u. c. Šķīvis raudzēta piena ar zaļumiem un 5—6 ar visu mizu vārīti kartupeļi, sviests vai kāda mērce būs daudz veselīgāks un pilnvērtīgāks ēdiens nekā labs cepeša gabals ar pāris šķēlītēm mizotu kartupeļu un vārīta krējuma mērci. Salīdzinot šos ēdienus ar desām un konserviem, vienalga, gaļas vai zivju, šādi piena un zaļumu ēdieni ir diētiskā un pilnvērtības ziņā tikpat kā nakts

pret dienu. Konservi, gatavoti pēc vecā parauga, nav veselībai, bet baudai, tie nav spēkam, bet slimībām.

Pēdējos gados Vācijā gan sagatavo jau veselīgākus konservus. Tur konserviem pievieno attiecīgu daudzumu vitamīnu. Tādā sagatavojumā tie nav vairs ne kaitīgi, ne mazvērtīgi, un, tos ēdot, ēdēji neiedzīvojas slimībās, bet iegūst labu, pilnvērtīgu barību.

Sevišķi veselīgs un ieteicams barības produkts ir augu sviests. Attiecīgās augu sēklas tam nolūkam nedrīkst ilgi grauzdēt, bet gan ātri apcept un tad sagrūst. Šādu teicamu zaļbarības sviestu var iegūt no kaņepēm, saulpuķēm, sezamā, prosas, riekstiem, magonēm, sojas pupām, rapša u. c.

Sojas pupas mums visādā ziņā jākultivē, jo ja tās aug Vācijā, tad arī pie mums tās labi izdosies.

Daudz saknes ir gardākas zaļā veidā nekā vārītā. Piemēram, rāceņi, kuņus arī tagad mazāk audzē nekā agrāk. Bet rāceņi, kā dzeltenie, tā arī baltie, ir ļoti bagāti vitamīniem. Sevišķi daudz vitamīnu ir dzeltenajos rāceņos. Rāceņi ātri aug un tos vajag sēt pat vairāk reižu vasarā, jo viņi ātri pāraug. Kāļi ir ļoti ieteicami zaļbarībai. Un kuņš gan, kas bērnībā ganos gājis, neatceras saldus, garšīgos kāļus, no kuņiem sula tecēja laukā, kad tanīs sparīgi iecirtās ganiņa baltie zobi. Žēl, ka tik daudzi galīgi aizmirsuši šo mīksto, saldo zemes dāvanu. Lielos kāļus var pilnīgi apzīmēt par Kurzemes ananasiem, cik tie labi garšo. Mums vajadzētu sēt vairāk taisni lielos, nevis mazos kāļus. Mazie ir cietāki un nav tik sulīgi, kaut gan tie ir skaistāki, pilnīgi apaļi. Kā kāļiem, tāpat arī rāceņiem nevajag nekāda sagatavošana, bet tos var ēst pilnīgi bez kādām piedevām.

Burkāni arī garšo ļoti labi bez kāda sagatavošana un sasmalcināšanas. Zaļās, neberztās saknes ēdot, ēdējs nevien piegādās ķermenim vairāk vitamīnu, bet spēcīnās arī savus zobus. Zobi cieš nevien no kaļķa trūkuma un fluora nabadzības, bet arī no darba trūkuma.

Pastāvīgi mīksta un vārīta barība atņem zobiem darbu. Bet katrs loceklis, kuņu nenodarbina, kļūst glēvs un neizturīgs.

Turpretim katrs darbs, kas nav par grūtu, kas neiet pāri iespējamības robežām, spēcina un dara veselāku un stiprāku. Saprotams, tiem, kam zobu nav, saknes jāsa-grebdzina.

Tomāti, redīsi, sīpoli, ķiploki, loki, rutki, zaļā paprika, baltie rutkiņi, skābie kāposti neprasa nekāda sagatavo-juma, tos var ēst ar baudu bez kādām piedevām ar sviest-maizi vai ar visu mizu vāriem kartupeļiem v. c.

Zaļās salātu lapas, salātu galviņas garšo ļoti labi kopā ar tomātiem vai saberztiem rabarberiem, vai rūgušpienu.

Skābenēm labi noder augu eļļa vai olu mērce, vai ma-jonēze, vai arī rūgušpiens. Spināti garšo lieliski, ja tos sagatavo ar biezpienu, rūgušpienu vai atkal tikai ar jāņ-ogu vai dzērveņu, vai rabarbera sulu, vai olu majonēzi. Bet ja zaļus spinātus grib pasniegt nevis kā salātus pie citiem ēdieniem, bet gan kā atsevišķu zaļbarības ēdienu, tad tos ļoti labi var sagatavot ar biezpienu un sīpoliem. Spināti ar biezpienu un sausiem kartupeļiem ir ļoti laba un pilnvērtīga ēdienu kombinācija, kas ēdēju pilnīgi un labi paēdinās, dodot vitamīnu un minerālvielu bagātīgu devu.

Par sevišķi augstvērtīgu zaļbarību skaitās augu, sakņu, augļu un ogu sulas, kuņas var gatavot dažādos vei-dos un kombinācijās. Vairākas saknes un augus var jaukt kopā vai lietot atsevišķi. Tikai, sākot sulas lietot, nav ar tām jāpārspilē, bet gan jāiesāk ar mazākm devām un tad jāiet uz augšu. Sulas vienmēr jābauda pirms un nevis pēc ēšanas vai pa ēdienu starplaiku.

Sulām nav jāļauj arī ilgi stāvēt, bet tai pašā dienā, kad gatavotas, tās jāizdzeļ. Sulas, vairāk stundas stāvēt, sāk bojāties, skābt, rūgt vai sadalīties; šie procesi sulas sabojā tā, ka tās lietošanai vairs neder, tādas sulas vese-lībai pat kaitīgas.

Augļus nu gan nekad nevajadzētu vārīt, cept un citādi bojāt. Jo zaļi, nevārīti augļi ir un paliek vislabākie pār-tikas produkti, kas satur vai it visas mums nepieciešamās barības vielas. Ja zaļus augļus ēdis kopā ar rupju rudzu sviestmaizi, rūgušpienu, paniņām un medu, tad katrs būs pilnīgi paēdis, skatoties no diētiskā viedokļa.

Ja no augļiem tomēr vēlas pagatavot siltus ēdienus,

taud augļi tam nolūkam nav jāvēra, bet gan jāpieliek ēdienam nevārītā veidā.

Jāsavāra ūdens ar cukuru un kartupeļu miltiem vai saberztu kartupeli par viru un karstā virā jāieliek iepriekš sagrieztu un sacukurotu āboli, bumbieri, plūmes, rabarberi v. c. Augļi jāgriež ar visām mizām un visām serdēm. Jo kā mizā, tā arī serdē atrodas visvērtīgākās barības vielas, kamēr pašā auglī to ir daudz mazāk.

Sagrieztus augļus pārkausa ar cukuru un citrona vai apelsīna miziņām. Citas garšvielas augļiem nav ieteicamas, jo tās augļu labo garšu nemaz nevairo, bet pat sabojā. Augļiem pašiem ir tik daudz labu garšas un arōma vielu, ka nagliņas, vaniļa un citas garšvielas, ko parasti augļu ēdieniem pievieno, nevis pavairo, bet gan augļu labo garšu stipri samazina, pat atņem.

Arī ķiseļiem un mērcēm nevajag augļus vārīt, bet gan tie jāpieliek nevārīti. Tāpat ogas nav jāvēra ne ķiseļiem, ne mērcēm, ne arī virām, bet jāliek tāpat zaļas, nevārītas.

Ogas var divējādi zaļā veidā ķiseļiem un mērcēm sagatavot. Var ogas sašķaidīt, sacukurot un tad sajaukt ar vārītu ķiseli vai mērci. Vai atkal ogas veselas var sakaisīt ar cukuru, lai kādās 2—3 stundas pirms ķiseļa vārīšanas jau labi iecukurojas, ievilkas un tad veselas salikt ķiselī, mērcē vai virā.

Žāvēti augļi arī ir garšīgāki un vēl neskaitāmas reizes veselīgāki, ja tos nevārītus gatavo zaļbarībai, tikai izmērcējot cukura vai medus ūdenī. Ēdienam nodomātos žāvētos augļus nomazgā un saliek kādā traukā, pārkausa ar cukuru vai pieliek medu. Pēc tam uzlej drusku remdena ūdens, pārse dz trauku labi ar vāciņu vai šķīvi, lai vitamīni neizzūd un arōms neizplūst un neizgaro. Augļiem jāmirkst tik ilgi, kamēr tie kļūst mīksti. Tādā veidā var gatavot kompotu, ķiseli, viru, mērci un citus augļu ēdienus. Parastie žāvētie augļi izmirkst jau pēc 6—7 stundām.

Ļoti veselīgi un praktiski zaļbarības ēdieni iznāk no augļiem, graudu pārslām un maizes, rupjās rudzu vai arī baltās. Sajaucot sagrieztu vai sarīvētu maizi ar augļiem, žāvētiem vai svaigiem, ogām vai augļu sulām, var ātri

dabūt bez vārīšanas un lielā, ilgā darba garšīgus saldus ēdienus. Tāpat tam nolūkam var ļoti labi izlietot sausušus, sausušus atbirumus un salauztus un saberztus biskvītus vai arī to atbirumus. Sādus ēdienus var pasniegt ar pienu vai olu mērci, vai arī pārliet ar augļu sulām vai medus mērci.

18. nodaļa

Kas jāievēro augus, saknes un augļus tīrot un sagatavojot

„Ēdiet vien zaļbarību, gan dabūsit cērmes,“ tādu prātīgu pamācību bieži nākas dzirdēt, runājot par zaļbarību vai ieteicot kādam zaļbarību vairāk lietot.

Sai gudrai pamācībai blakus var nostādīt otru tikpat gudru padomu: „Mazgājiet vien savu bērnu ūdenī, gan viņš nosliks.“

Kāpēc, taisni zaļbarību ēdot, dabūs cērmes, to grūti aptvert.

Rīgas dārznieku starpā, sevišķi apkārtnes, atrodas jau pa neapzinīgam cilvēkam, kas, mēslojot dārzājus atēju mēsliem, aplīpina augus ar parazītu oļiņām un lipīgu slimību dīgliem. Bet tos var ieēst kā ar vārītiem, tā ar nevērtīgiem ēdieniem. Vārot saknes pēc vecā paņēmiena, parazītu oļiņas un cistas paliek vēl dzīvot spējīgas pat pēc 2—3 stundu ilgās vārīšanas.

Jau tas apstākļi vien pierāda, ka tikpat labi cērmēs var iedzīvoties, pavirši mazgājot saknes, kā ar zaļbarību, tā arī ar vārītiem sakņu ēdieniem.

Bet ar saknēm nu lieta vēl tāda, ka saknes zaļbarībai daudz pamatīgāk nomazgā un iztīra nekā vārīšanai lemtās, jo citādi zaļbarībai ir slikta garša. Un rūpīgāk augus mazgājot, parazītu oļiņu tiem vairs nebūs.

Nevien rūpīgāka sakņu tīrīšana, zaļbarību ēdot, novērš parazītu iegūšanu. Lieta arī vēl tāda, ka zaļbarība pati parazītus un cērmes izdzen.

Zaļie burkāni, anīsi, ķiploki, fencheļi, ķirbji un vēl citi ir cērmju, spalīšu un citu parazītu lielākie ienaidnieki. Ja šie augi kur parādās, tad parazīti drīzā laikā tur izbeidzas.

Kā pētījumi pierāda, tad parazītu visvairāk taisni tiem cilvēkiem, kam cieta izeja. Bet ar cietu izeju visvairāk slimo tie, kas barībā maz izlieto vitamīnus, resp. zaļbarību.

Tātad, nevis ēdot zaļbarību dabūs cērmes, bet gan to nemaz neēdot.

Vai saknes un augus vāra, vai ēd zaļus, tie vienmēr pamatīgi jātira un jāmazgā.

Pie saknēm, mēslojot tās ar atejas saturu, var būt lipīgu slimību radītāji un to oliņas. Parasti vārot paši parazīti izbeidzas, bet to oliņas un iekapsulējušies dīgļi paliek dzīvi. Tādēļ lielās pilsētās, kur nezina, kādiem mēsliem sakņu dārzi mēsloti, ieteicams dārzājus ielikt ūdenī uz pāris minūtēm. Ūdenim jāpieliek vai nu sāls, vai etiķis. Kā sāls, tā etiķis arī parazītus nenobeigs, bet gan tos atskalos no augiem un lapām.

Kamēr parazītus pašus var labi atskalot vienkārši ar ūdeni, dārzājus mazgājot, oliņas un dīgļus tā atskalot izdodas reti.

Tās piestiprinātas vai, labāk sakot, pielipinātas lapām ar lipīgu vielu, kas ūdenī nešķīst. Šī viela satur arī olbaltumus, kas stiprākā sāls ūdenī vai etiķī savelkas, tā ka oliņas un dīgļi, vēlāk skalojot dārzājus, viegli paši atkrīt.

L a p a u g i

No augu lapām vispirms jāizlasa vecās, savītušās un citādi sabojātās lapas. Sevišķi rūpīgi jāapskatās raibās lapas. Daudzreiz kaitēkļu oliņas un paši dīgļi atrodas nevien uz lapām vai lapu krokām, bet gan uzietami arī lapu iekšienē. Tādu lapu var jau pazīt pa gabalu, jo tā ir laukumaina. Parazītu dīgļi, iemetoties lapās, izēd lapu saturu, zaļo chlōrofillu, pat tālā apkārtnē. Un lapa tai vietā ir sakaltusi un bāla. Lai izvairītos no šiem mūdzīem, katra laukumaina, bālākiem plankumiem izraibināta lapa

jāpaceļ pret gaismu, jo tad var labi saredzēt ne tikai izēstās vietas, bet pat pašu ēdēju. Tāda vieta no lapas jāizplūc. Bet ja šādu laukumu kādai lapai ir vairāk, tad pati lapa neder vairs ne zaļbarībai, ne arī vārīšanai, jo mēs nezinām, kādam parazitāram minētais dīgļis, tārpīnveidīgais dzīvnieks pieder.

Stingri jāskatās arī, lai citas, svešu augu lapas vai augi neatrodas un nepaliek pie lapām zaļbarībā. Starp augiem daudzi ir stipri indīgi, neēdami.

Veselās, ēšanai nolemtās lapas labi pamatīgi jānoskalozem ūdensvada vai dušas, lai atskalotu parazitāru oļiņas, vai atkal jāiemērc uz neilgu laiku etiķa ūdenī vai sāls šķīdinājumā. Tāpat vairākos ūdeņos vien skalot lapas nav ieteicami, jo tā nekad nenoskalos parazitāru oļiņas. Tekošā ūdenī un sālī vai etiķī lapas mazgājot, oļiņas ātri atkritīs no lapām.

Ilgi sāls un etiķa ūdenī lapas nedrīkst mērcēt. Lapas ir ļoti bagātas ar C vitamīniem, bet šie vitamīni gaisā un ūdenī šķīst. Šā iemesla dēļ zaļās lapas un citus zaļumus nekad nedrīkst ilgi ūdenī un neapsegta turēt. Tāpat norautas lapas ilgi neapsegta nevar turēt gaisā, bet gan tās jāpārklāj ar papīru vai segu, vai jāietin baltā nedrukātā papīrā. Kad lapas ūdenī labi noskalotas, tās ieliek salvetē vai tīrā dvielī, lai nosusinās, un tad gatavo zaļbarību.

Var arī lieko ūdeni ar rokām nospiegt, tikai tas jāizdara ļoti viegli un uzmanīgi, lai lapas nespiež un nesabojā. Vecais paņēmieni spiegt salātu lapas, kamēr iztek zaļā sula, galīgi jāatmet. Par laimi to arī vairs ļoti reti kāda saimniece dara, tikai vēl tā, kuŗa galīgi atpalikusi laikam un tā prasībām. Tas jau ir tikpat, it kā kāds kaltētus zirņus no pākstīm aizsviestu un pašas sakaltušās pākstis ēstu.

Ārzemēs, kur zaļbarību lieto ļoti daudz, lapaugu susināšanai ir kāds jauks, cieti pīts groziņš. Tanī saliek lapas, un, groziņu drusku pavēdinot, viss ūdens ātri notek. Tādi groziņi ļoti iecienīti Francijā, Šveicē. Lapas kā zaļbarībai, tā arī vārīšanai ar pirkstiem saplucina vai ar nerūsējošu nazīti drusku sasmalcina. Parastais nazis tam nolūkam

neder, jo lapās tik daudz minerālu un citu vielu, kas, parastā naža metallam pieskaroties, dod tūlī ķīmisku savienojumu.

Saknes

Sakņu tīrīšana, ja saknes grib gatavot ar visu mizu, jāizdara ļoti rūpīgi. Sakņu mazgāšanai visieteicamākie rīki ir suka vai linu drēbe. Kad pielipušu zemi tā atmazgā, tad ļoti labi var saredzēt, vai miza vesela vai ievainota. Katra ietrūdējusi, ieēsta un ieplaisājusi vieta mizā jāizgriež, jo, kur mizā būs mazākā plaisa, tur arī pelējuma sēnītes būs jau iesēdušās un iesākušās saknes bojāšanu.

Ja sakņu miza stipri bojāta vai sākusi jau pelēt pa lielāku sakņu virsu, tad tādu mizu labāk barībā nelietot, bet gan aizmest.

Tirgū pirkst mazgātas saknes nekad nedrīkst. Beidzamos gados pie mums bija ieviesusies ļoti ļauna paraža — mazgāti burkāni. Burkāni ir ar vitamīniem bagātākās saknes un tāpēc tos tik ļoti silti beidzamā laikā ieteica lietot nevērtīgā veidā kā zaļbarību vai arī sulas veidā.

Mazgāti burkāni nebūtu liels ļaunums, ja tie stāvētu nedaudz minūtes tirgū. Bet tie tur gul vairāk stundas atklātā gaisā un varbūt pat vairākas dienas bez pārtraukuma saulē un vējā. Ka tādā burkānā velti meklēt vairs pēc vitamīniem un maz tur vairs arī minerālvielu, katrs pats sapratis bez kāda paskaidrojuma.

Tirgū saknes iepērkot, arvien jāraugās, lai tās būtu zemainas vai smiltainas. Tikai zemē un smiltīs turētās saknes ir vēl saglabātas to barības vērtības.

Arī melnie rutki un melnās saknes rūpīgi jānotīra. Zaļbarībā šīs sakņu mizas būs veselam grūti patērēt viņu neglītā melnā skata dēļ. Nav jāaizmirst, ka latvietis vispār necieš melnu krāsu. Bet ja kas neglīts acīm un prātam, tas ar visām savām labajām īpašībām neies arī pie sirds. Un ja ko neēdīs ar patiku, tas labuma arī neatnesīs, jo psihiskajam noskaņojumam, barību uzņemot, ir daudz lielāka nozīme, nekā parasti domā. Rutku un melno sakņu

mizās tomēr ir tik daudz vērtīgu vielu, ka tās aizsviest nav ieteicams, bet gan notīrīt un sažāvēt un vēlāk izdzert tējā vai pielikt pie vārītiem ēdieniem.

Nomizotās melnās saknes un selerijas ātri kļūst neglītas, tumšas. Tādas saberzējot, arī pati zaļbarība būs neglītā, tumši iebūrūnā krāsā. Lai tas nenotiktu, tad saknes tūlīn, līdz ko tās nomizo, sausā drēbē noslauka vai arī ieliek uz brītiņu sāls, etiķa vai citronskābes ūdenī. Tā rīkojoties, tās pilnīgi paturēs savu balto krāsu.

Gurķi zaļbarībai nekad nav jāmizo, vienīgi tikai tekošā ūdenī labi jānomazgā. Pirmkārt jau, gurķi pie mums vasarās vienmēr dārgi, tāpēc tāda mizošana nav ne ekonomiska, ne tautsaimnieciska. Ar mizošanu mēs ceturto daļu no gurķa aizsviežam mēslainē. Ja tā būtu gurķa sliktākā daļa, tad vēl ļaunums nebūtu tik liels. Bet gurķu miza ir visvērtīgākā gurķu daļa, jo visas minerālvielas atrodas gurķu mizā. C vitamīnus un mums tik visai nepieciešamo krāsvielu chlōrofillu gurķa baltajā gaļā velti meklēt. Daudzi aizbildinās, ka miza sūra, tāpēc ar mizu gurķi nemaz negaršo. Te man liekas darīšana tomēr nebūs ar sūrumu, bet vienīgi ar paražu. Jo gurķis bez mizas tiešām ir negaršīgs, un taisni miza ir tā, kas piešķir gurķim patīkamo pikanto garšu.

Kartupeļu lielā mizošana galīgi jāatmet. Kartupeli mēs uzietam it visas mums nepieciešamās barības vielas. Bet nomizotā kartupeli to vairs nav gandrīz nemaz, izņemot cietes. Un cik daudz mēs barības vērtību ar kartupeļu mizām aizsviežam projām, grūti pat iedomāties. Dažas mizotājas kartupeli mizo tā, ka puse no tā nepaliek pāri. Bet arī prātīgi mizojot, trešā daļa kartupeļa mūžam aiziet mizās. Cik neekonomiski! Cik nevalstiski. Tagad, kaŗa laikā, šī nekādi neattaisnojamā mizošana ir pilnīgi jāatmet, citādi mēs grēkojam pret savu tautu. Pat vēl vairāk, kartupeļu mizošana tagad līdzinās noziedzībai.

Kartupeli kā vārīšanai, tā arī cepšanai labi ar suku jānoberž, vairākos ūdeņos vai, kur ir ūdens vads, zem krāna jānomazgā. Visas ievainotās vietīņas no kartupeļa jāizgriež. Pūt sācis kartupelis, kaut arī tikai puse būtu sabojāta, ēšanai vairs neder. Pavasaros atkal rūpīgi jā-

izņem dīglu actiņas, jo dīgli ir kāda indīga viela solanīns. Tāpēc arī uz laukiem mājkustoņu ēdināšanai kartupeļu dīgļus nelieto. Ieteicamāk tos aizmest nekā dot govīm vai cūkām. Sevišķi grūsnējiem dzīvniekiem tie kaitīgi, jo var radīt izmešanos. Tāpēc pavasaros kartupeļu asni ieteicamāki pakaišiem vai kompostam.

Sakņaugļi

Sakņaugļi — tomāti, ķirbji, oļaugi, cucheti, baklažāni, rabarberi, finoki un citi jāgatavo ar visām mizām.

Sevišķi daudz grēkojam, ja tomātiem, marinējot vai virai vārot, mizu novelk un aizmet. Tomāti vārīšanai jāliek vienmēr ar visu mizu un, lai miza netraucētu ēdot, tie vārīšanai jāsagriež smalkākos gabalos.

Ķirbju mizošana arī neder, jo ķirbju miza piešķir tiklab zaļbarībai, kā arī vārītai un ceptai ķirbju maltītei ļoti patīkamu pikantu garšu. Cietākā ķirbju miza nav zaļbarībai jāpiegriež, bet gan jāpieberzē. Turpretim vārītam ēdienam ķirbjus var ar visu mizu sagriezt mazos gabaliņos, jo miza ļoti ātri izput. Katrs ķirbja ēdiens, vai tā būtu vira, ķīselis, ievārījums, cepetis vai sacepums, iegūst no mizām pavisam citu, daudz patīkamāku garšu. Ievārījums ar mizām garšo tik lieliski, ka grūti pat pateikt, kas tas par augli ar tik visai labu aromātisku garšu.

Miza mums vajadzīga ne tikai kā garšas un vērtību devēja, bet gan vēl arī kā dziedinātāja. Neviens auglis, neviens sakne nav ar tik veselu nebojātu mizu kā ķirbis. Bet ķirbis, salīdzinot to ar citām saknēm, audzis taču daudz sliktākos apstākļos. Ķirbjus taču dēsta vienmēr trūdu zemē, kas sevišķi bagāta visādiem mūdzīem. Ķirbju mizā ir viela, kas parazītiem sevišķi kaitīga. Tā kā ķirbji pieskaitāmi pie labākiem parazītu nīdējiem augiem, tad tiem parazīti arī daudz mazāk uzbrūk nekā citām saknēm.

Saknes un sakņaugļus zaļbarībai sasmalcina. Tos sagriež vai nu ar nazi strēmelēs kā nūdeles, vai arī tos uz berzes saberzē.

Vecākiem cilvēkiem, kam zobu nav, saknes labi smalki jāsaberzē vai jāsamal mašīnā.

Kam zobu mutē vēl pietiekoši, tam no rupjāk sagatavotām saknēm nav ko baidīties.

Zaļbarība ir viena no tām barībām, kas zobus vislabāk spēcina. Ja kāds zaļbarību labi nevar sagremot, tas pats vainīgs. Viņš nav pienācīgi zaļbarību sakodis un labi siekalām saslapinājis. Smalki sakosta, pamatīgi sasiekalota zaļbarība labi sagremojama pat visvājākā kuņģa īpašniekam, ja tikai viņš to jau mutē būs labi samalcinājis. Labi zobiem nesakosta zaļbarība nav ieteicama pat stiprākajam kuņģim.

Rabarberi tāpat nav jāmizo, bet tikai pamatīgi jānomazgā. Rabarberu mizās tāpat kā citās atrodamas daudz lielākas barības vērtības nekā pašā kātā. Sevišķi bagāti rabarberi ir vasarā, kad viņu miza mirdz un zaigo sarkanās un zaļās krāsas pārpilnībā. Šī krāsu bagātība nav domāta acīm vien, bet tai ir daudz lielāka nozīme, jo mizā atrodama kāda viela, kam ļoti tuvas attiecības ar vecuma jautājumu. Tāpēc rabarberi jāēd tikai ar visu mizu. Lai mizu šķiedras nebūtu gaņas, rabarbera kātus ieteicams sagriezt isākos gabaliņos.

Augļi

Lai nu mizo ko, bet augļus mizot jau nu pavisam neieteicami, tiklab no ekonomiskā, kā diētiskā viedokļa.

Pilsētā tirgos pirktie augļi tikai pamatīgi jānomazgā, jo nevar zināt, no kāda iesaiņojuma tie nākuši.

Pēc nomazgāšanas augļi tūliņ sausā drēbē jānoslauka, lai ūdens nešķīdina augļu vērtības. Ievainotās vietas jāizgriež, melnie laukumi jāizņem, jo šais laukumos bieži ievietojušās nelādzīgās pelējuma sēnītes, kuŗu klātbūte zaļbarībā pavisam neciešama. Pelējumu sēnītes nevienkaitīgas, bet to garša ir tik stipra un asa, ka to var izgaršot zaļbarībā arī tad, kad sēnīšu bijis pavisam maz.

Augļus tīrot, vēl liela vēriba jāvēlti augļu kātiņam un ziedu spurdziņām. Miza ap kātiņu pastāvīgi labi jāizgriež, jo kātiņš auglī gul vienmēr stipri dziļā iedobumā, tāpēc šai vietā ap kātiņu ļoti laba paslēptuve visādiem parazītiem, to oliņām un arī dīgļiem, tur mitinās arī ne

viena vien sīkbūtne. Visiem šiem cilvēku bojātājiem nepavisam nav vietas zaļbarībā, tāpat kā augļu sulās.

Tāpat jo rūpīgi jāizgriež ābolu vai bumbieņu otrā galā ziedu sakaltušais čemurītis kopā ar apkaimes mizu.

Ābolu serdi ar sēklām nedrīkst aizmest. Ābolus ēdot, serde jānoēd kopā ar ābolu, bet zaļbarībai un vārīšanai jāsgriež kopā ar ābolu.

19. nodaļa

Jārūpējas par pilnvērtīgākiem maizes miltiem un citiem graudproduktiem

Pēdējā laikā sauciens pēc veselīgākas maizes un citiem graudproduktiem atskan no daudzām zemēm. Un jau daudzās, piemēram, Vācijā, Šveicē, Itālijā, graudu izstrādājumos izdarītas lielas, tautas veselībai stipri jūtamas reformas. Sevišķi daudz minētās zemēs gādāts par labiem veselīgiem maizes miltiem. Tāpat tur ir daudz un dažādi pilnvērtīgi graudprodukti, putraimi, pārslas, manna, grūbas un citi ar visu graudu čaulu.

Bet vēl daudzās zemēs un līdz šim arī Latvijā šis jautājums tika kārtots ne pēc jaunākām diētikas prasībām, bet gan pēc ļaužu paražām, jo visus graudus ēšanai sagatavoja uz baltāko un smalkāko.

Un ļoti daudzi latvieši patlaban stipri grēko, kurnēdami, ka arī mums kara laikā jāēd melnāki, bet daudz veselīgāki baltmaizes milti. Mēs kurnam tāpēc, ka nesaprotam pareizu virtuves māku.

Dzirnavu straujā malšanas attīstība veselībai par labu nav nākusi, jo malšanas ierīces tā konstruētas, ka tās no graudiem atņem tagad visas pat visplānākās miziņas. Milti un citi graudprodukti no tā top daudz baltāki, bet par pilnvērtīgiem un veselīgiem graudproduktiem skaitās tikai tādi, kas sagatavoti no veselīgiem ar visu čaulu graudiem. Atmalto, iekšējo čaulu sauc par klijām. Klijas paliek ļoti daudz grauda vērtību, piem., vitamīni, minerāl-

vielas. Bez tam vēl klijās atrodas arī graudu dīgļis, kas satur ļoti vērtīgus hormonus. Pēdējo trūkumu miltproduktos ēdēji ļoti stipri sajūt, jo bez tā maizes miltiem, putrainiem, grūbām, pārslām u. c. nav lielas barības vērtības, un cilvēki, tādus pastāvīgi ēdot, ne tikai ātrāk noveco, bet arī ātrāk un stiprāk saslimst, no kā daudz agrāk mirst.

Pieaudzis cilvēks, tāpat arī bērns var būt ļoti labi barots, izskatīgs un korpulents un tomēr slimīgs, bez pretestības spējām pat vieglākas dabas slimībām. Tas vienīgi tāpēc, ka tam barībā trūkst pilnvērtīgu produktu.

No diētikas vēsturiskiem datiem zinām raksturīgo apstākli, ka senākos laikos, kamēr bioloģijā vēl maz bija pētījumu par barības vielu saturu, bioloģisko būtību un fizioloģisko iedarbību, medicīnā bija ļoti daudz nedziedināmu slimību. Pašreiz, sakarā ar diētikas straujo attīstību, šo slimību skaits stipri sarucis. Agrāk tik nedziedināmās slimības, kā: skorbuts, beri-beri, podagra, rachīts, skrofuloze, prasīja tik milzīgi daudz upuru visās zemēs, tagad, barības izpratnei attīstoties, pilnvērtīgāku barību lietojot, tās jau kļuvušas dziedināmas un pat stipri samazinājis saslimšanu skaits. Visi tie, kam pazīstama modernā diētika, tās vairs par nedziedināmām neuzskata.

Pat tuberkulozi var jau pievarēt ar pilnvērtīgu, vitamīniem un hormoniem bagātu barību.

Sevišķi liela vērtība jāveltī pilnvērtīgai maizei, jo maize ir tas barības produkts, kuŗu ēdam vairāk reižu dienā, gan rītos, gan vakaros un daudreiz vēl arī pusdienās. Tāpēc katram, kas grib veselību saglabāt un palikt ilgi darba spējīgs, jāskatās, lai, labības graudus miltproduktiem un maizei sagatavojot, tos veselīgāk un pilnvērtīgāk samaltu.

Jau no ikdienas dzīves zinām, ka, piemēram, ēdot katru dienu baltmaizi, tā mums ātri vien apnik un lāgā vairs pat negaršo.

Turpretim rupjo kviešu maizi un rupjo rudzu maizi var ēst katru dienu mēnešiem un gadiem no vietas, un tā tomēr neapnik nemaz.

Tāpat no ikdienas zinām arī to, ka baltmaize ir gar-

šīga tikai tad, kad tā vēl svaiga. Saziedējusi tā vairs nemaz negaršo un bez pavalga to neviens neēdīs. Turpretim rupjā rudzu maize, kaut arī sakaltusi un kaut tikai ar ķimenēm, sīpoliem vai mārrutkiem aplikta, tomēr ies katram ļoti pie sirds.

Tas vienīgi tāpēc, ka rupjā kviešu maize un rudzu maize, kaut gan par ideālām tās pašreiz vēl nevar apzīmēt, tomēr ir daudz pilnvērtīgākas nekā smalkā baltmaize.

Stipri attīstītā maltuves tehnika ar daudzajiem „zābakiem“ un skrotējamām ierīcēm visvairāk kalpo acīm. Tā samaļ maizes miltus un citus produktus smalkākus un baltākus. Bet tai pašā laikā tā tos padara mazvērtīgākus un neveselīgākus. Tādiem pirmklasīgiem baltiem miltiem, smalkiem baltiem putrainiem, grūbām, mannai, pārslām trūkst hormoņu un vitamīnu, šo nepieciešamāko barības pārstāvju.

Amerikāņu zinātnieki ļoti piemēroti un atjautīgi apzīmējuši vitamīnu trūkumu barībā un šo trūkumu izpausmi ķermenī. Šērmans un Šmits izsakās par vitamīnu nozīmi organisma pastāvēšanā un darba izpausmē tā: „Ja mēs ķermeni uzskatām par kādu ļoti komplikētu motoru, tad olbaltumu vielas, kādas bagātīgi atrodamas gaļā, zivīs, pupās, zirņos, sierā, olās un graudu baltumā, graudā bez čaulas ir tas materiāls, no kā pats motors uzbūvēts. Motora uzbūvei vajadzīgas arī minerālvielas, kas atrodamas saknēs, augos, ogās, augļos un graudu ārējā daļā. Daļa organisko minerālvielu un ogļhidrātu ir dedzināmais materiāls, citas vielas ziedēļas u. t. t. Bet vitamīni ir un paliek uguns jeb dzirkstele, kas vienīgā liek motoram strādāt un kustēties. Kā motors nestrādā bez uguns, tāpat ķermenis bez vitamīniem. Vitamīniem trūkstot, ķermenī nav pienācīgās darbības un nav arī veselības. Vitamīni graudos ir tikai miziņā un diļī, kas, graudus balti un smalki maļot, paliek klijās. Tāpēc bez sēnalām un klijām smalki un balti malti milti nav veselīgi. Un no tādiem miltiem cepta maize nav ne veselīga, nedz arī pilnvērtīga barība.“

Bet mums, latviešiem, nepavisam nepatīk ne melnāki milti, ne tumšāki, rupjāki putraimi, pārslas, grūbas u. c.

Kaŗa laikos un kuģinieki senāk ļoti bieži slimoja ar dažādām, neārstējamām slimībām, jo viņu ēdiens pa lielākai daļai pastāvēja vai vienīgi no konserviem, sausīņiem, tējas, kafijas, sālītās gaļas, zivīm un baltmaizes. Sevišķi no tādas barības senāk cieta kuģinieki. Tā viņiem ne tikvien vairs negaršoja, bet tā bija par iemeslu daudzām ļoti grūtām un pilnīgi nedziedināmām slimībām.

Senāk, kad diētika vēl bija maz izpētīta, šādas slimības prasīja milzum daudz upuru.

Tā, piemēram, diētiķi tagad domā, ka Napoleons savu kaŗa gājienu Krievijā zaudējis nepareizās barības dēļ. Napoleons ne tikai pie Maskavas vien, bet vispār Krievijā savus kaŗavīrus nezaudēja tik daudz kaujās, cik no slimībām.

Dienvidnieki, kas sastādīja Napoleona kaŗaspēku, nebija pieraduši pie tik vienpusīgas, koncentrētas gaļas jeb olbaltumu barības. Visa pārtika tiem pastāvēja Maskavā vai vienīgi no baltmaizes un sālītās gaļas. Ziemeļos, un vēl Krievijā, ziemas mēnešos no augļiem, saknēm un salātiem, pie kā franči tā pieraduši, nebija ne vēsts kaŗavīru ēdienos. Krievijai jau pašai miera laikos bieži vien trūka svaigas gaļas, maizes, kartupeļu, par citiem dārzājiem nemaz nerunājot. Tāpēc arī skorbutis jeb cinga, kā krievi saka, nekur tik plaši neplosījās kā taisnī Krievijā.

Un tā napoleonieši Krievijā mira kā pupas, vai kā tā laika zinātnieki izsacījās, tie sāka trūdēt, vēl virszemē esot. Lielais vitamīnu trūkums rada smaga veida iekaisumus, kas sākas ar smaganu, aukšlēju stipru iekaisumu un tūkumu, tās vispirms čulgo, struto, tad zobi sāk kustēties, atšķirties, stipri bojāties un sāpēt, nagi strutot. Cilvēku pārņem liels nespēks un apatija. Drīz āda arī citur sāk plaisāt, iekaiest un strutot. Smagos gadījumos plaisas atveŗas pat līdz kaulam. Visa miesa uztūkst, zem ādas rodas ūdens. Un slimie, ja tiem ātri nepiegādā pilnvērtīgu vitamīniem bagātu barību, slimo un mokās tik ilgi, kamēr mirst.

Napoleona laikos šo slimību, kurai nevarēja atrast ne cēloņu, ne arī zāļu, nosauca par „cietuma sērgu“, jo pie cietumniekiem šī slimība plosījās jau pirms Napoleona laikiem.

Pasaules karā, kad tik daudz labības angļi nogremdēja jūrā, vācu iedzīvotājiem, tāpat kaņaspēkam, trūka labas pilnvērtīgas maizes. Arī tam bija savas sekas. Lai gan Vāciju nepiemeklēja īsta avitamīnoze — galīgs vitamīnu trūkums kā Napoleona karā, tomēr daļējo vitamīnu trūkumu, tā saucamo hipovitamīnozi, tā izjuta diezgan stipri ar ļaunām sekām.

Lielais vācu diētiķis Ragnars Bergs apgalvo, ka pasaules kara laikā, angļu blokādes dēļ, vislielākā mirstība starp vācu slimniekiem bijusi pilnvērtīgās maizes trūkuma dēļ. Trīsceturtdaļas no visiem Vācijā mirušajiem gājuši bojā no pilnvērtīgās maizes resp. maizes graudu dīgļu un čaulas trūkuma.

Svarīgs arī tas apstāklis, ka pilnvērtīgas maizes vajadzīgi daudz mazāki kvantumi nekā bezvērtīgās. Dabūjot pilnvērtīgu maizi, ēdēji nesajūt arī tik lielu vajadzību pēc citiem vitamīnu un hormonu nesējiem produktiem.

Ja Napoleonam Krievijā būtu bijusi pilnvērtīga maize un kartupeļi, viņa kaņavīri būtu labāk panesuši augļu un sakņu trūkumu, klimata asumu. Bet tā kā rudzu maizi franči neēd, viņi pārtika vienīgi no smalkās baltās maizes, kas savas bezvērtības dēļ radīja tik smagā veidā avitamīnozi.

Vācieši jau pasaules karā atklāja kliju lielo labdarīgo nozīmi veselam un slimam organismam. Klijām piekrita liela loma, jo ar tām darija tiešām medicīniskus brīnumus.

Bet kā cilvēki visu ko ātri aizmirst, tā arī klijas. Un graudu čaulas ne tikai pie mums, bet gan arī vēl citur maizei atmaļ atkal visai rūpīgi. Dzirnāvās, kur nav tik modernu ierīču, kur nevar miltus tik baltus samalt, ir pat daudz mazāk malēju.

Kaut gan zinātnieki vai no visām pasaules malām sauktin sauc pēc klijām bagātas pilnvērtīgas rupjas melnās maizes, tomēr ļoti maz vēl ir ausu, kas šos saucienus

sadzird. Dažās valstīs, piemēram arī pie mums, piedzīvojam vēl to, ka saucējiem, modernās diētikas sludinātājiem, aiztaisīja muti ciet un neļāva pat vairs rakstīt. Jo tas, lūk, neesot valstiski. Šāda rīcība nepalika bez sekām. Lai gan katru gadu cēla vienu slimnīcu pēc otras, telpu mūsu slimniekiem kā bija, tā palika par maz. Slimnieku skaits auga daudz ātrāk nekā slimnīcu skaits. Nabaga mātēm, jaunus pilsoņus pasaulē laižot, daudzkreiz bija jākrīt nāvei par upuriem tikai attiecīgu slimnīcu trūkuma dēļ. Slimnīcas, kaut gan tās drudzaini cēla no jauna, pārpildījās, un kapu vietas kļuva par šaurām un visiem kapiem nācās atkal un atkal jaunas zemes platības piegriest.

Visām šīm nelaimēm cēlonis: cilvēku izturības izsīkšana un plašāko tautas masu galīgā neziņa par ēdienu nozīmi un to veselīgāku sagatavošanu.

Plaši pazīstamais biķīmiķis prof. Drumonds raksta par maizi sekojošo: „No daudzajām pārmaiņām, kādas visos laikos piedzīvojusi barība, laikam gan nevienai citai nav tik tāli ejošas sekas, tik postīgs iespaids uz tautas veselību kā maizes satura pārmaiņai. Vissliktāk uz tautas veselību iedarbojās malšanas procesa pārveidības, lielā smalksne un baltmalšana — dīgļa atmalšana. Jācer, ka jaunā ārstu paaudze sāks saprast, cik ļoti dārgi cilvēce daudzo ciešanu un veselības bojājumu veidā samaksā par šo nelaimīgo rūpniecības pārveidošanos, kas sniedz tautai lielo dzirnavu balt- un smalkmaltos graudu produktus. Aprīnojami maz tiek darīts, lai cilvēkiem dotu pilnvērtīgu maizi, un tikpat maz tiek darīts, lai tauta tādu lietotu un pieprasītu. Esmu pārliecināts, ka tas ir jādara, un par cik ātrāk šo uzdevumu iesāks izpildīt, par tik ātrāk tiks sasniegts viens no tautas veselības vislielākiem sasniegumiem, kādu jebkad pasaule pieredzējusi.“

Visu par maizi un tās malšanu kopā ņemot, jāvēlas, kaut Latvijā vairāke vēribas veltītu maizes miltu malšanai. Nebaidoties no melnākiem kviešu miltiem un rupjākiem rudzu, mums nebūs jābaidās arī no tik daudzām sli-

mībām, nespēka un pāragrais nāves. Jāvēlas ļoti, lai arī rudzu miltus maizei samaltu rupjākus un lai citi graudprodukti: putraini, grūbas, manna, pārslas arī būtu melnāki, rupjāki, ar visām klijām samālti. Tāds stāvoklis, kad dzīvnieki kliju dabū daudz, bet cilvēki tās var saņemt tikai ar ārstu atļaujām, vairs nedrīkstētu atgriezties.

Klijas resp. rupjāku, melnāku miltu un putrainu izlietošana barībā ļoti labvēlīgi ietekmēs tautas veselības stāvokli. Sevišķi to sajūtīs sievietes, jo sievietes, kā jaunās, tā arī vecās, nemaz bez klijām nedrīkst palikt. Menstruācijām sākoties, tāpat tām beidzoties, sieviešu barībā nedrīkst trūkt kliju — graudu hormoņu. Menstruācijas trūkumu un lielās asiņošanas, tām beidzoties, tagadējā diētika pierāda kā lielu vitamīnu un hormoņu trūkumu. Tāpat pirmslaika dzemdības, neauglība, sieviešu lielais histeriķu, migrēniķu skaits ir atkal tā paša hormoņa un vitamīnu trūkuma sekas.

Kviešu kliju vitamīnu dēvē arī par auglības vitamīnu. Tāpēc klijām pašreiz ir vēl lielāka nozīme, kad mūsu tautas dzīvais spēks ir tik ļoti izsīcis un samazinājies, bet nervozitāte pēc lielajiem pārdzīvojumiem stipri pieņēmusies.

Daži vēžu pētnieki klijām veltī jo izcilu uzmanību. Tie apgalvo, ka lielais vēžu slimnieku daudzums arī stāvot sakarā ar dzirnavu ierīču straujo attīstību. Kur miltus prīmitīvāk maļot, tur vēžu slimnieku skaits esot mazāks.

Cik graudi zaudē no savas vērtības, miltus maļot, pierāda Ragnars Bergs savā tabulā.

Pavisam rupjie milti, tikai saspīestie graudi zaudē:

Olbaltuma	0,66%
tauku	0,15%
ogļūdeņu	4,89%
cietes	0,15%
minerālvielu	1,15%

Rupjie rudzu milti zaudē maļot:

olbaltuma	9,95%
tauku	20,70%
ogļūdeņu	1,84%
cietes	16,50%
minerālvielu	12,10%

Bīdelētie rudzi:

olbaltuma	55,00%
tauku	66,60%
ogļūdeņu	30,50%
cietes	73,80%
minerālvielu	78,90%

Pirmā labuma bīdelētie:

olbaltuma	83,10%
tauku	89,20%
ogļūdeņu	63,60%
cietes	90,20%
minerālvielu	93,20%

20. nodaļa

Kā visvairāk grēko, baltmaizi cepot

Kā visas kulinārās nozares pie mums stipri attīstās, tā arī cepumu cepšana.

Kādas garšīgas maizes, cik brīnišķos un daudzējādos veidojumos nav sastopamas! Un tādas mēs redzam ne tikai ceptuvju veikalu logos, bet gan arī mājas viesībās. Un tagad ne tikai ceptuvēs, bet arī mājās no maizes mīklas cep krāšņus un fantastiskus puķu ziedus, koku zarus, lapas, augļus, bites, vaboles, mājas ar visām sētām u. c.

Un kādas garšas tik tagad nepieliek cepumiem! Daudzreiz liekas, neēd vis cepumu, bet gan kādu smaržīgu dienvidu augli, cik jauki un brīnišķi tas smaržo un garšo.

No vienas puses raugoties, viss tas ir labi un teicami. Dzīvei taču jātop labākai, skaistākai un saturīgākai. Bet

tā tāda taps tikai tad, ja katrā nozarē šie principi būs ievēroti un realizēti. Ar saviem cepumiem mēs divus principus jau esam sasnieguši — daiļumu un garšīgumu.

Pētījumi pierāda, ka ēdējam nepavisam nav vienaldzīgi, kādi ēdieni un kādā izskatā tiek pasniegti.

Patika un nepatika atstāj ļoti lielu ietekmi uz sagremošanas un uzsūkšanas procesiem. Jo tas, kas labi patīk un labi garšo, labāk arī pārstrādājas, labāk un vairāk arī izmantojas. Patika un labsajūta pastiprina arī vielu maiņu. Tātad, raugoties no šā viedokļa uz skaistiem un daudzējādiem cepumiem, mēs tos varam tikai atzīt un apsveikt. Bet kā katrai lietai ir sava labā un ļaunā puse, tā arī te.

Skaists ir atzīstams un pieņemams, ja tas ir arī labs un vērtīgs.

Bet cepumos pēdējos gados bija ievēroti tikai divi principi: skaistums un garša. Abi šie tomēr nekādi nedrīkst palikt par vienīgajiem un noteicējiem principiem. Saturam un vērtībai, tāpat kā katrā vietā un lietā, arī cepumos jābūt un jāpaliek par noteicējiem. Lai cik labi gremojamie dziedzeri strādātu, bet ja tiem jāpārstrādā daudz nevērtīgu vielu, pats ēdējs ātri vien sajūtīs barības trūkumu. Un šis trūkums vēl daudz ļaunāk atsauksies uz veselību nekā īstais barības trūkums. Jo te labā, derīgā trūkst, bet nederīgā ir par daudz. Tāpēc organismam barības trūkuma laikā jāveic vēl liels un lieks darbs, t. i., jāatsvabina šūnas un audi no nederīgajām, kaitīgajām atkritumu un pārpalikumu vielām.

Tāpēc arī daudzi cilvēki ir tukli, korpulenti, bet bāli, slimīgi, ļoti nervozi, bez vismazākām pretestības spējām slimību gadījumos. Un tādi arī drīzā laikā, pat jaunībā iemanto jau grūtas slimības ar jo bēdīgām sekām.

Nelaime, lūk, tā, ka visi jaukie un garšīgie cepumi ir pavisam nabadzīgi savā ķīmiski diētiskajā saturā. Visi mūsu jaukie cepumi ar ļoti maziem izņēmumiem pastāv vienīgi no sviesta, krējuma, baltiem, smalkiem bīdētiem miltiem, olām, piena un cukura. Tātad, citiem vārdiem runājot, tagadējos jaukajos cepumos reprezentētas tikai trīs barības vielu grupas: olbaltumi, ogļhidrāti un taukvielas.

Tik iespaidīgām barības vielu grupām kā vitamīniem, hormoniem un minerāliem maz vietas cepumos.

Augļus un to garšu mums tagad dod stipri attīstītā baudvielu rūpniecība. Tā ananasus, citronus, pat riekstus, vaniļu un kanēli pagatavo mākslīgi sintētiskā ceļā, pulveru un šķidrumu veidā. Ēdējam no cepumiem tiek daudz materiāla, bet nedzīva, nekustīga, pat maz izlietojama. Motors pilns degvielām, bet tam trūkst pašas uguns — vitamīnu. Jo tikai tiem klātesot, visu uzņemto materiālu var labi pārstrādāt ne tikai miesā un asinīs, bet gan arī labā intensīvā domā un darbā.

Bez vitamīniem jau arī ķermenis strādā, bet viņa darbs nav tik ražīgs. Jo bez vitamīniem barībā paliek daudz pārpalikumu, kas traucē ne tikai darbu, bet arī pašu ķermeni. Vitamīniem bieži trūkstot ēdienos, visā ķermenī un viņa darbībā rodas tā parādība, ko apzīmē par regresu.

Viss sāk iet atpakaļ: ir pati dzīvošana, ir doma, ir darbs. Parādās tas, ko dzejnieki apzīmē: „Jauns vēl gados, sirms jau sirdī.“

Un pie lieliem labu cepumu cienītājiem un cienītājām mēs bieži redzam visāda veida traucējumus, visādus akmeņus gan žultī, nierēs, gan pūslī. Arī gikts parādības vai nedziedināmā veidā reumatisms, migrēnas un neuralģiskās galvas sāpes. Kuņģa traucējumus, vēdera aizcietējumus un citas tā veida slimības visvairāk redz pie gardēžiem, jo visam tam cēloņi meklējami nepilnvērtīgā, bet ļoti treknā, saldā, olbaltumiem pārbagātā barībā. Un tādu jo bagātīgi dod saldās maizītes un citi saldie cepumi.

Visi mūsdienu cepumi līdz šim, ja cepšanas tehniku izteiktu vārdiem, skanētu: garšīgāk, treknāk, saldāk un dārgāk!

Bet mūslaiku diētikas prasības attiecībā uz cepumiem skan: liesāk, melnāk, mazāk un lētāk. Salīdzinot abus šos lozungus, mēs tanīs atrodam diametrāli pretējas prasības.

Ne tikai pilsētniekiem, bet pat lauku iedzīvotājiem diētikas prasības maizes jautājumā liekas pilnīgi nepildāmas. Visvairāk ļaudis krīt uz baltmaizi, un jo baltāka tā, jo labāka. Tagad melnā, rupjā baltmaize mūs gluži atbaida,

tā liekas pat nebaudāma. Un ja kāda saimniece uz laukiem pa svētkiem izceps melnāku kafijas maizi, tad tādu jau tūlīp izsmies un teiks, ka pie tādas jau nav dzīves, jo pat pa svētkiem ceļ galdā melnā maluma cepumus, cik sīkstā un nenovīdīga tā. Un viņa ātri vien var pazaudēt pat strādniekus. Tie teiks: „Tagad jau nav vergu laiki, tādu maizi jau deva tikai dzimtbūšanas laikos, kad gājām kungu rijas kult.“ Tādu pašu negatīvu atsauksmi par melnāku maizi dzirdēsim vai no katra, kam to proponēsim.

Un kāpēc tā un ne citādi, nav arī nemaz tik grūti saprast. Modernās diētikas propaganda vēl pie mums ļoti jauna, pat maz vēl dzirdēta. Mūsmāju diētiķiem daudz grūtumu vēl jāpārvar, jo tos vēl pat latviešu vadošās aprindās uzskata par pārspīlētiem, tādēļ modernās diētikas prasības un atziņas maz nonāk līdz plašākām masām.

Bez tam vēl melnā krāsa nav latviešu krāsa. Melnam latvietis vienmēr piedēvē sliktu nozīmi ne tikai dainās, bet arī ikdienas dzīvē. Tāpēc arī ar melnākas maizes propagandu pie mums nemaz tik viegli neies. Būs zināmas grūtības jāpārvar kā ēdējiem, tā arī cepējiem. Un pat likuma devējiem būs jāstāpjas ar zināmām grūtībām veselīgākās melnākās maizes miltu jautājumā. Cik grūti ņaot ar tautas tiekšanās un paradumiem, ne reizi vien jau dzīvē izbaidīts. Bet sevišķi grūti jaunus ceļus lauzt barības jautājumā.

Piemēram, priekš daudz gadiem tirgos bija sastopami tā saucamie amerikāņu milti. Tie atšķīrās no mūsu pašu miltiem ar lielāku baltumu un smalkumu. Bet Amerikas miltu baltums nebija nemaz dabīgā ceļā iegūts, bet gan ķīmiski miltus kodīgām vielām apstrādājot. Saprotams, ka tāds apstākļis labu iespaidu uz ēdēja veselību neatstāja.

Tautu varēja atrunāt no šiem miltiem cik patika, bet vairums palika pie tiem un pirka tikai tos, lai gan tie bija ne tikai neveselīgāki, bet pat kaitīgi un arī dārgāki nekā mūsu pašu milti. Bet tie patika, tos pirka, cepa un ēda, ja tikai varēja dabūt. Pirka pat tādi, kam tie nebija pa kabatāi. Tā visi derīgie padomi un raksti par šo miltu šķirņu kaitīgumu, pat indīgumu palika bez ievēribas un atbalss.

Laime bija tā, ka lielāki tautas daļai tais laikos baltmaize vēl nebija katras dienas pārtika, bet gan svētku vai svētdienu ēdiens.

Otrs kaitīgs paradums, kuņam gan jau mazāks sekotāju skaits, tomēr tik liels, ka par to nevar un nedrīkst klusēt. Bez tam šis skaits, materiāliem apstākļiem uzlabojoties un kuņam beidzoties, vēl var stipri atkal pieņemties un bez šaubām pieņemsies. Šis kaitīgais paradums nav mūsu tautas īpatnība, bet tas nācis no Austrumiem un tagad pāriet tomēr no mātēm uz meitām. Tas ir: pārspīlēti treknas baltmaizes cepšana. Vai tas būtu godībām, mājas svētkiem vai arī parastiem gada svētkiem, cepējas visas kā spārnos. Lai kur naudas pietrūktu, bet labiem cepumiem tās nedrīkst trūkt. Vienalga, vai bagātnieku, vai nabadzīgāku ļaužu mājās, bet cepumiem jābūt trekniem. Un tāpēc tādās reizēs pie mums sviests, olas un krējums iet kā pa gaisu.

Es vēl nekad, ne no vienas cepējas neesmu dzirdējusi: „Kad tikai nu maizei nepieliktu vien par daudz sviesta.“ — Nē, tādās bažas, maizi uz svētkiem cepot, latvietēm nenāk prātā. Katru reizi un no it visām tautu šķirām gan dzirdam: „Vai, cik man šodien maz tā sviesta, diezīn kas te nu no tās maizītes iznāks?“ Vai atkal: „Man jau šoreiz garšīgas maizes nebūs, tik maz olu varēju pielikt.“

Mūsu latviešu uzskats par cepumiem tāds, ka tiem jābūt trekniem, irdeniem, ka lai dreb un mutē kūst. Un tādās vēlēšanās ir pat tādām cepējām, kas svētkus rīko uz parāda, ņemot visu veikalā uz rēķina, vai atkal tādām saimniecēm, kuņu vīri darbā jau vairāk nekā mēneša algu uz priekšu izņēmuši. Ja nu tāda maize nestu vēl labumu, bet tā cieši grābj kā kabatā, tā arī veselībā.

Žults akmeņi un citi aknu traucējumi, galvas sāpes, sirds un pakrūts spiedēji, kuņģa traucējumi un visādi iekšējie audzēji un citas tā tipa slimības nāk pa lielāki daļai treknās maizes rēķinā.

Cik daudz sieviešu mokās ar trakām neuralģiskām galvas sāpēm, dzerdamas pa 2—3 galvas pulverus dienā. Cik daudzām jaunām nav jau nopietni sirds traucējumi. Un nav mums mazums arī to personu, kas uzmeklē diētiķi,

kad ārstam un aptiekai nav vairs līdzekļu kūtru zarnu iedarbināšanai. Daudzi, ļoti daudzi cilvēki mokās pat 3—4 dienas ar izejas trūkumu. Cilvēki daudz un smagi noziecīgiem, nepareiziem ēdieniem, bet ar nepareizu, nevērtīgu maizes un cepumu cepšanu cilvēku grēku nasta ir vissmagākā. Dienišķā maize ir tas produkts, ko ēdam katru dienu. Bet cepumi ir atkal mūsu svētdienu un svētku galvenā un lielākā sastāvdaļa. Tāpēc nebūt nav vienalga, kāda mūsu maize un kādi mūsu svētku cepumi.

Svētku un godu svētīšana ir ļoti laba un teicama paraža, kam ne tikai ārkārtīgi liela sabiedriska, bet gan arī fizioloģiska nozīme. Daudz lielāka, nekā mēs domājam savā ikdienas domā. Tikai svētki nav jāriko, lai kādu pārspētu ar cepumiem vai atkal lai viesus pārēdinātu, bet gan prieka un pacilātības dēļ. Patīkamais un jaukais liek darboties visām ķermeņa un gara norisēm spraigā tempā un pacilātībā, kas atstāj uz visu ķermeni ļoti labvēlīgu, vieglu un ierosinātāju ietekmi. Bet ja mūsu cepumi un visa svētku sarīkošana iznāk dārga, tad bieži tos nevar rīkot. Un trekna maize vienmēr iznāk daudz dārgāka, jo sviests, cukurs, krējums vienmēr un visur ir dārgākie produkti. Un ja ēdieniem kāds iztērē par daudz naudas, tad tam kultūrai un garīgai dzīvei pietrūkst. Tāpēc arī mūsu viesības, vienalga vai ļoti pārtikušā, vai nabadzīgākā mājā, nav apgārotas un pacilātāja prieka pilnas. Tanīs pirmā vietā vai visur ir ēšana. Mūziku, dziesmas vēl maz dzird godībās. Arī dekorētas telpas, izņemot galdus un ēdienu dekorēšanu, vēl reti kur redz. Bet ja neceps pārspilēti treknos viesību cepumus, treknās kūkas un tortes, naudas atliks arī citām, viesību garīgajām vajadzībām, kuŗu nav mazums un kas tomēr mums jākultivē. Tāpēc, cepumus cepot, nav par mērauklu jāņem izšķērdīgā virtuves māka, bet jāpievēršas modernākai diētikai un tās prasībām.

Trešais kaitīgums, ko nodarām ar cepumiem, ir lielā siltās maizes un siltu cepumu cienišana. Šis paradums pārņēmis ļoti lielu ēdēju kontingentu, sevišķi pilsētās. Katru dienu Rīgā un citur maizniecās redzama viena un

tā pati aina. Vislielākais pircēju vairums tur sarodas taisni tad, kad maiznicā nupat kā atvesta siltā maize un citi silti cepumi. Jo daudziem maize garšo tikai tad, kad tā vēl karsta. Un ja pircēji atnāk dažas stundas pēc maizes atvešanas, tad tie tīri nobažījušies katru dienu atkārtoti vienu un to pašu jautājumu: „Vai tikai, jaunkundz, šī ir šīsdienas maize?“ ...

Tāds apstākļi par labu veselībai nevar nākt, jo silta maize ir neveselīgāka par visām maizēm. Tādu ēdot, katrs viens ļoti stipri bojā ne tikai kuņģi, bet gan visu gremo-tāju organu traktu.

Mums steidzīgi jāmeklē jauni, labāki ceļi veselīgākai maizes cepšanai. Lai to panāktu, jāprot patīkamais savie-not ar derīgo. Jāgādā, lai maize bez lielām tauku devām tomēr būtu garšīga. Un galvenais, lai tā būtu veselīga. Jāgādā, lai tā no rupjākiem, melnākiem miltiem būtu iz-skatīga un patīkama ēšanai.

Te nu cepējām un virtuves darbiniekiem jāparāda sava virtuves mākas prasme un jāizgudro pavisam jauni cepumi. Bet tiem jābūt tādiem, kas atbilstu jaunākām di-ētikas prasībām, tas ir: tiem jābūt veselīgiem, piln-vērtīgiem, garšīgiem, skaistiem un pie tam arī lētiem.

Uzdevums nav no vieglajiem, bet cilvēku veselība to-mēr ir tāds faktors, kuŗa labā ne tikai ir vērts ar prieku strādāt, bet par to arī ir vērts domāt, gudrot un meklēt tik ilgi, kamēr atrod.

21. nodaļa

Kādi produkti dod pilnvērtīgus, veselīgus un lētus cepumus

„Ja cepumiem nav pa pilnam sviesta, krējuma, olu un cukura, tad jau nav vērts malku un laiku tērēt,“ tā man atbildēja kāda namamāte, runājot par lētiem un veselīgiem cepumiem.

„Bet ja nu kafijas maizes mīklai pieliek sviestu, krē-jumu, olas, cukuru un vēlāk kā uzliekamie atkal nāk

krējums, cukurs, olas, sviests, biezpiens, tad sakait ko gribat, bet tā treknuma un labuma ir un ir par daudz,“ jāpiebilst man.

Ja cepumus biežāk cep, tad nav jāaizmirst, ka pēc kaloriju mācības vidējā darba strādniekam uz katra kilo ķermeņa svara dienā vajaga 1 g olbaltumu, 1 g taukvielu, 6—7 g ogļhidrātu. Bet vitamīnisti ieteic vēl mazāku daudzumu.

Un ne viens vien novērotājs aptiekars stāsta, ka pēc populārākām vārda dienām, lielākiem gada svētkiem visvairāk aptiekās pieprasot: sālsskābi, izocēnu, dažādus galvas pulverus un citus tiem līdzīgus preparātus. Tātad skaidrs, ka taisnība vairāk manā pusē, runājot par taukuma pārpilnību cepumos. Ka Latvijā cilvēki izdzer vagoniem galvas pulveru, par to visi brīnās. Par to, ka Latvijā katrs cilvēks uz laukiem apēda gadā 12,8 kg sviesta, 26,2 kg cukura, 344,3 litri vāj- un 292,3 litri pilnpiena un cik vēl krējuma, neviens nesaka ne vārda.*) Bet šie varenie galvas pulveri, sviests, cukurs, krējums viens bez otra nekad nevar iztikt. Kur vairāk treknu, saldu cepumu un gardumu, tur bez galvas pulveriem neiztikt. Tas ir tikpat noteikts un nenovēršams kā tas, ka dienai seko nakts.

Bet vai tik nepareizā un neveselīgā cepumu cepšanā varam vainot cepējas? Nepavisam arī ne!

Viņas dara to un tā, kā to ieteic tagadējā virtuves māka, kā tā māca, kā tā rāda. Un gards jau nu reiz visiem labi patīk, tur arī nekā nevar darīt! Tāpēc mums tagad atliek nevis gardumus noliegt, bet gan tos atveseļot. Citiem vārdiem runājot, sviesta, krējuma un cukura vietā atrast citus produktus, ar kuriem cepot cepumi būtu tikpat gardi, izskatīgi, bet tai pašā reizē arī pilnvērtīgi, lēti un veselīgi. Un tad, tādus cepumus ēdot, nevienam nevajadzēs ķerties ne pie galvas pulvera, ne izocēna.

Lai cepumus gatavojam no kā un kādā veidā, galvenais noteikums ir un paliek: tiem jābūt nevien garšīgiem,

*) Statistiskie dati no «Latvijas lauksaimniecība» 1939. g. 87. lpp.

izskatīgiem, bet galvenais arī pilnvērtīgiem un veselīgiem. Tāpēc tie nedrīkst pastāvēt tikai no ogļhidrātiem, taukiem un olbaltumiem, bet tajos jābūt pietiekošā daudzumā arī minerālvielām, vitamīniem un hormoniem.

Bīdelēti milti vien nedos veselīgus cepumus, kā redzam no 19. nodaļas tabulas, tāpēc jācep cepumi no rupjiem miltiem vai smalkiem jāpiejauc rupji milti.

Miltus cepumiem var sajaukt divējādi, var pielikt bīdelētiem miltiem drusku klijas pie mīcīšanas un var jaukt pusi uz pusēm bīdelētos ar rupjiem kviešu miltiem. Abos gadījumos maizei būs jau klāt veselīgā, minerāliem un vitamīniem bagātā graudu čaula ar dīgli. Saldā piena vietā mīklai daudz ieteicamāk ņemt paniņas vai rūgušpienu. Abi šie piena produkti nedara mīklu skābu, bet gan čauganu un ir deni mīkstu. Un ja vēl pievienos uz 1 litra paniņu 2—3 ar visu mizu vārītus nolobītus, sabetztus un saputotus kartupeļus, cepums iznāks pavisam cēls un gards.

Bez tam ar visu mizu vārīti kartupeļi būs arī labi bīdelētu miltu papildinātāji un atveseļotāji. Arī miera laikos sviests nav ieteicama maizes sastāvdaļa, jo tas ir par dārgu un veselību nesekmē, bet gan vairo daudzēdību. Bet tā ātri ievada slīmībās un agrā nāvē.

Sviesta vietā jāņem augu eļļas, kas, kā redzam tabulā, ir pilnvērtīgs barības produkts, jo 100 gr augu eļļas dod 925 kalorijas.

Tējas cepumi, tāpat kūkas ar augu eļļu un garšvielām, būs nevien garšīgi, bet arī veselīgi un pilnvērtīgi. Bet naudu, kas atliks katru reizi no cepumiem, varēs izlietot veselīgākiem un mērķtiecīgākiem izdevumiem, kādu mums ir ļoti daudz.

Daudzi augu eļļu cepumiem noliedz, jo maizē to varot sagaršot, un latviešiem eļļas garša stipri nepatīk. Šai iebildumā ir atkal darišana tikai ar aizspriedumiem un parāzām. Neviena pat izsmalcinātākā garša augu eļļu cepumos nesagaršos, ja vien iepriekš nezinās, ka eļļa maizei pievienota.

Vācijā, Šveicē, Francijā cepumus cep vairāk ar eļļu, bet franču virtuves ražojumi skaitās par vispasaules garšīgākiem ēdieniem, izciliem gardumiem.

Eļļu, saprotams, nevar cepumiem pievienot lielos kvantumos, bet gan tikai 1—2 ēdamkarotes uz litra šķidruma, un ne vairāk.

Sviestu var ļoti labi aizstāt arī ar liellopu taukiem, kas ir daudz lētāki, kuņos ir arī vitamīni un kuņu 100 gr dod 915 kaloriju. Veselīgu cepumu garšvielām noder: anīsi, fencheļi, vijolišu sakne, ķimenes, magoņsēklas, koriandrs, citronēļa un mizas, rožu lapas, rosmarīns u. c. Miera laikos šās vielas vēl var papildināt ar kardamōnu, apelsīnu mizām, riekstiem un mandelēm. Sevišķi rieksti un mandeles ir ieteicamas garšvielas veselīgiem kafijas un tējas cepumiem.

Vecā neattaisnojamā rīcība pārkaisīt cepumus ar mandelēm gluži jāatmet arī nākamajos miera laikos. Mandeles ir daudz par vērtīgām, lai ar tām tā apietos. Kā klijģerus rotājot, tāpat maizītes ar mandelēm apbārstot, ēdējam no tām netiek nekāda labuma. Tās tur pārcep un sagruzd, un visa lielā mandeļu vērtība aiziet ēdējam gaŗām. Mandeles atnesīs ēdējiem lielu svētību un pacels cepumu diētisko vērtību, ja tās smalki sakapās un mīcot piejauks mīklai tāpat kā citas garšvielas. Mandeļu pārkaisīšana cepumiem ļoti apsūdz cepēju diētiskā neziņā. Tas ir līdzvērtīgi tam, ja kāds ārsta parakstītu pulveri nierēm vai sirdij neiedzertu, bet ar to minētās vietas apkaistītu no ārpuses. Daudzi senāk, nezinādami zāļu nozīmi, to ne reizi vien arī izdarīja ar zālēm, aplami tās izlietojot. Mandeles ir tik vērtīgs barības produkts, kam tik ārkārtīgi liela nozīme diētikā, ka mēs pat ne vienu pašu mandeles graudiņu nedrīkstam nelietīgi izlietot vai bojāt. 100 gr mandeļu dod 637 kalorijas un potences.

Rieksti arī ir ļoti vērtīgi cepumiem, un pēdējā laikā tie kā cepumu piedevas tiek augsti vērtēti un izmantoti. Rieksti piešķir cepumiem labu garšu un veselīgu treknumu jeb taukvielas, bez tam stipri paceļ maizīšu saturu. Rieksti diētikā skaitās pie pilnvērtīgākiem barības produktiem. Tikai rieksti tāpat kā mandeles nav jāizlieto

maizīšu vai kukuļu apbārstīšanai, bet gan saberzti vai smalki sakapāti jāpieber mīklai. 100 gr riekstu dod 682 kalorijas un citas vērtīgas vielas.

Smalkmaizīšu uzliekamie var būt ļoti dažādi, daudzkārt dažādāki vēl, nekā tagad parasts. Pašreiz pa lielākai daļai cepumu uzliekamie ir: biežpiens, sviests, krējums, putkrējums, olas izstrādājumi un citi tā tipa produkti. Bet uzliekamiem var izmantot veselīgākus un vērtīgākus produktus, piemēram: visādus augļus un ogas, svaigā, žāvētā, ievāritā, konservētā veidā. Arī kāļi, burkāni, rabarberi, ķirbji, rožu augļi un tomāti dod ļoti garšīgus cepumus, ja tos ar visām mizām sagatavo ar cukuru vai citu saldinātāju. Sevišķi labi cepumi iznāk no dažādām augu garšvielām, kuņas var lietot vai nu ietītas mīklā vai arī kā virsū kaisāmo pulveri: garšvielas var sajaukt vai nu ar sāli, vai arī cukuru. Var ņemt vienu vai jaukt vairākas garšvielas kopā.

Cepumiem cukurs iznāk daudz par dārgu un to var ļoti labi aizstāt ar parasto kartupeļu sīrupu, sagatavojot ar to augļus, saldās saknes un citas vēlamās cepumu piedevas. Augļu sīrupus sevišķi ieteicams gatavot pašiem. Tāpat cukurbiešu sīrups ir ļoti labs un ieteicams saldinātājs produkts ne tikai cepumiem, bet gan arī ievārijumiem. 100 gr sīrupa dod 303 kalorijas. Miltiem, kas ir olbaltumiem bagāti produkti ar skābju pārsvaru, vienmēr jāpievieno bažu nesēji produkti, un tādi ir: augļi, ogas, ievārijumi, augļu sulas, marmelāde, biezeņi, saldās saknes, garšaugi.

Dzērvenes vēl pavisam maz izlieto cepumiem, bet šī lāga oga, kuņa bez tam vēl vienmēr pie mums ir lēta, ir neatsverama cepumu piedeva. Dzērvenes nav jāliek tikai pašas par sevi, bet gan jākombinē kopā ar citām. Dzērvenes ļoti labi saldina burkāni, cukurbietes, tās ar burkāniem pat var likt pusi uz pusi. Tad ķirbji dod veselīgu un garšīgu ievārijumu kopā ar dzērvenēm. Tāpat kāļi, saldie baltie ķerbeliši un melnās saknes ir labas piedevas dzērvenēm pie cepumiem. Burkāni, kāļi, ķirbji, cukurbietes jāliek tikai ar visām mizām. Tāds biezenis vai ievārijums būs daudz garšīgāks un neskaitāmas reizes veselī-

gāks. Ja augļus un saknes saldina ar sīrupu, tad nav jāaizmirst, ka tā gatavoti tie ilgi neturas, bet gan pēc dažām dienām sāk jau rūgt. Tāpēc tie jāgatavo tikai īsi, ne vairāk kā kādu dienu pirms cepumu cepšanas.

Burkāni vieni paši arī ir ieteicami maizīšu uzliekamie. Tos var sajaukt ar anīsiem, fenheļiem, ķimeņiem, ingveru vai ar augļu sulām, ja tādas ir pie rokas. Ļoti garšīgi kafijas cepumi iznāk arī no ērkšķrozīšu augļiem. Tāpat sēr-mūkšļu ogas dod garšīgus cepumus. Visas minētās piedevas var likt uz cepumiem daudzējādi, gan gabaliņos, biezenī, gan vāritā, gan arī svaigā veidā. Tos var virsū likt un arī mīklu sagatavot tinuma biskvīta veidā, šādi cepumi būs vienmēr ļoti gardi un arī lēti.

Sīrups pats nedod nekādu barības vērtību, bet tas ir teicama cepumu piedeva un tāpēc prasīt prasās ieņemt vietu arī citos cepumos, ne tikai Ziemsvētku piparkūkās kā līdz šim.

Klingeriši, riekstiņi, ritenīši un mazie tīteni ir ļoti garšīgi un lēti kafijas cepumi, ja tos gatavo no sīrupa, rupjiem kviešu miltiem un garšvielām. Sīrupam var piebērt kuŗu katru veselīgu garšvielu: magoņsēklas, anīsus, koriandru, fenheļus, ķimenes, vijolišu sakni, citronmizas, rosmarinu, liču stobru, piparmētras, lupstāju u. c., skatoties pēc patikas un garšas.

Medum kā cepumu piedevai būtu vērtējama daudz lielāka vēriba nekā līdz šim. Mēs šo produktu, kas ir veselīgākais no veselīgākiem, esam tīri vai no mūsu virtuvēm padzinuši, cepot cepumus. Un medus ar visu savu pilnvērtību, veselīgumu un garšīgumu taču nav nekad dārgāks par sviestu.

Bet saldmaizēm un kafijas cepumiem labāku piedevu par medu ir atrast nevar. Medum nevajag cukura, jo tas pats ir salds un vēl labāks par visiem citiem saldumiem. Tāpat medum nevajag itin nekādu garšvielu. Medus pats ir visgaršīgākā garšviela, kuŗā sakopoti daudz un dažādi aromātiski puķu un augļu nektāri. Medu var pilnā vārda nozīmē saukt par garšas simfōniju, ko radījušas pasaules slavenākās saldumu un zaļbarības meistares — bites.

Vēl neviens pasaules slavenākais pārtikas rūpniecības vadītājs nav atradis tik ideāli sastādītu, tik ilgi uzglabājamu produktu kā medus. Neviena ievērojamākā zaļbarības ražotāja nav vēl izgudrojusi tik garšīgu zaļbarību. Neviena pasaules slavenā saldumu fabrika nav sakombinējusi saldumu, kas būtu tik garšīgs kā medus. Neviens slavenākais ārsts nav atradis ārstniecības līdzekļi, kas dziedinātu tik vispusīgi kā medus. Bet mēs šo veselīgo produktu esam patērējuši tikai 2 kg uz personas gadā, kas ir daudz par maz, salīdzinot ar sviesta patēriņu.

Piparkūkām, piemēram, ja tās cep ar medu, nevajag vairāk itin nekādas garšvielas piejaukt. Citas garšvielas medus garšu, šo garšas kvintesenci, nebūt nepacels, bet gan tikai mazinās.

Nemot vērā visu par medu sacīto, mums atliek tikai novēlēt, lai katrs vismazākā zemes stūrīša īpašnieks atvēl zemes gabaliņu bišu mājiņām.

Ābolus vajadzētu lietot ne tikai ābolu kūkām, bet gan daudz un dažādākiem cepumiem. Šis mūsu pašu izplatītākais auglis jāņem vērā sevišķi tais gados, kad tā raža labi padevusies. Ābols kā cepumu piedeva ir ļoti veselīgs, bez tam ābolu izstrādājumiem ļoti maz vajag cukura. Cepumos ābols garšo ļoti labi. Bez tam ābolus kafijas maizēm var lietot svaigā, kaltētā, vāritā un ceptā veidā.

Sevišķi garšīgi, veselīgi un pilnvērtīgi cepumi iznāk no žāvētiem āboliem un rupjiem kviešu miltiem. Žāvētus ābolus pieliek mīklai tāpat kā līdz šim lika rozīnes. Āboli dod ne tikai daudz lētāku, bet gan arī garšīgāku un aromātiskāku maizi nekā rozīnes. Ābolus tam nolūkam sasmalcina gabaliņos un pie atmīcīšanas pieber mīklai.

Rozīņu vietā var likt arī žāvētās plūmes, žāvētus bumbieņus un cieto augļu vai ogu marmelādi, kas jāzagriež mazos gabaliņos un jāpieber, mīklu atmīcot.

Safrānu var ļoti labi aizstāt ar ķirbju vai burkānu sulu.

Nezinu, kā vārdā mēs, cepumus cepot, pavisam no virtuvēm esam aizdzinuši rudzu miltus. Mūsu veselības stāvoklim ar to nekādi neesam pakalpojuši. Un labiem gar-

šīgiem cepumiem arī ar to ir maz līdzēts, ja to vidū nemaz nav reprezentēti garšīgie un veselīgie, ļoti pilnvērtīgie, zobiem neatmaksājāmie rudzu miltu cepumi.

Piemēram, parastās piparkūkas, ceptas pēc vecā parauga, tikai ar daudz mazākām taukvielu devām un rudzu miltiem, iznāks daudz garšīgākas, veselīgākas, drupanākas nekā smalko kviešmiltu piparkūkas.

No rudzu miltiem var gatavot vēl dažādus plānus, bezrauga cepumus gan saldā, gan pikantā izgatavojumā. Rudzu milti dod lieliskus cepumus ar riekstiem, mandelēm vai kokosa miltiem. Ne mazāk garšīgi cepumi iznāk no rudzu miltiem, sirupa un magoņsēklām. Ļoti garšīgi cepumi ir, ja rudzu mīklai pieliek drusku augu eļļas un ķīmenes. Rudzu miltu mīklu sagatavo tāpat kā piparkūku mīklu, tad izveļ ar veltni plāni, izspiež, sagriež vai ar veidni izveido dažādas maizītes vai ornamentus. Rudzu miltu maizītes ar augu eļļu, riekstiem un garšvielām sagrieztas vai veidņiem izveidotas vasarā var pat saulē izžāvēt, izkaltēt, un tās būs ļoti garšīgas un vērtīgas un ļoti piemērotas ekskursijām un pastaigām, jo ir viegli līdzpaņemamas un dod lielas barības vērtības.

Ar augu eļļu, garšvielām, medu, augļu vai biešu sirupu ceptās rudzu miltu plānās maizītes būs ļoti parocīgs ēdiens arī mūsu sportistiem sporta sacīkstēs. Tiem vajadzīga ātri un viegli sagremoājama barība ar daudz potencēm un kalorijām. Bez tam tādi cepumi ērti iesaiņojami, jo tie viegli un neaizņem daudz telpas, nedod liela smaguma, tā ka viegli ne tikai ielikt mugursomā, bet tos var jo labi novietot arī kabatā.

Ja cepējas sāks veselīgiem cepumiem vēltīt lielāku vērību, tad cepumu daudzveidība un krāšņums nesamazināsies, bet gan pārspēs pat tagadējo stāvokli. Bez tam vēl, ja cepējas raudzīsies nevis no paražu un baudas viedokļa, bet gan no veselības un lietderības viedokļa, jūtami uzlabosies arī tautas veselības stāvoklis.

Nav vairs tālu laiks, kad godā nāks ne vairs tās nama-mātes, kuņām viesībās un godos ir pārkrauti galdi, treknī cepeši un cepumi, bet gan tās, kas būs ievērojušas veselību

un lētumu. Pārmērībai ēšanā un dzeršanā nav tikumības pazīmju, tāpat kā tieksmei dzīvot un tērēt pāri ienākumiem. Visam tam ir dziļas, netikumībā tāli ejošas saknes, kuņas nevajag kultivēt, bet gan izravēt.

22. nodaļa

Pareizi cepti pīrāgi ir veselīgs, lēts un pilnvērtīgs ēdiens

Runājot par cepumiem, nevar paiet garām tik labiem un pilnvērtīgiem cepumiem kā pīrāgiem.

Diemžēl arī šos cepumus mūsdienu izsmalcinātā virtuves māka ir tā pārveidojusi, sadārdzinājusi, ka daudziem tie vairs pat lāgā nav pieejami, bieži cept jau nu nekādi ne. Daudz gadu pirms pasaules kara pīrāgus kā uz laukiem, tā arī pilsētās cepa pastāvīgi pat uz nedēļas svētdienām, jo tie bija lēti un garšoja ļoti labi.

Turpretim pēdējos gados pīrāgu cepšana bija tā pārsmalcināta, tā sadārdzināta, ka daudz ģimenēm tie vairs bija tikai lielāku svētku cepumi. Un vairums tos cepa tikai lielākām dzīrēm un augstākiem godiem. Tas pilnīgi saprotams, jo pīrāgiem pēc tagadējā laika uzskata nepieciešams ne tikai speķis, bet gan arī ļoti daudz sviesta, olas, cukurs. Un dažas cepējas pie pīrāgiem liek pat rozīnes.

Lūdzu, cik šāds cepums nu neizmaksā? Patiesības labā jāsaka, ka pīrāgi, ja tikai tos pareizi cep, ir lēts cepums, kas ļoti labi noder ne tikai uzkodām, bet gan arī kā atsevišķs ēdiens maltiņu reizēs un arī kā ļoti parocīgs līdzņemams ēdiens ierēdņiem, strādniekiem un citiem darbiniekiem, kam darba vietā nav ierīkotas kopēdnīcas. Tāpēc pīrāgi kā prasīt prasās pašķirt lielāku, plašāku ceļu uz mūsu virtuvēm un galdiem.

Sevišķi liela nozīme pīrāgiem ir pilsētās. Taisni tanīs aprindās, kam nav daudz naudas un kas nevar arī daudz laika tērēt iepirkumiem un ēdienu gatavošanai.

Kā jau katrai namamātei zināms, brokastu un vakariņu ēdieni prasa no uztura budžeta vienmēr ļoti jūtamu

daļu, jo visvairāk naudas izdod par sviestu, desām, olām, maizi, pienu, cukuru un citiem šā tipa ēdieniem. Taisni vakariņās un brokastīs šos produktus visvairāk patērē. Pa lielākai daļai vēl kā brokastīs, tā arī vakariņās ar maz izņēmumiem dzer visvairāk tēju un kafiju und ēd dažādas sviestmaizes ar desām, gaļu, šķiņķi, olām un citiem uzgriezumiem.

Visi minētie produkti, skatoties no diētiskā viedokļa, ir nabadzīgi vērtīgām barības vielām. Bez tam ar tādiem produktiem kā brokastīs, tā arī vakariņās ir vienmuļas un vienpusīgas. Bet vissliktākā minēto produktu īpašība ir tā, ka tie vienmēr un visur pieskaitāmi dārgākiem produktiem. No tiem sastādītie ēdieni, turpretim, saturs ziņā pielīdzināmi mazvērtīgākiem ēdieniem. Labāku, piemērotāku ēdienu meklēšanā un radīšanā mums jāiet divos virzienos: jāmeklē pilnvērtīgi un arī lētāki ēdieni. Kultūras prasība attiecībā uz ēdieniem ir tāda, lai neviens neizdod lielāko daļu no sava budžeta par ēdieniem, jo ēšana nav dzīves mērķis, bet tikai līdzeklis.

Beidzamo gadu statistika turpretim pierādīja, ka mēs izdodam par ēdieniem vairāk no sava budžeta nekā citas tautas rietumu Eiropā. Un tai pašā laikā pēc tiem pašiem datiem mirstības procents mums atkal bija augstāks nekā Vācijā, Francijā un Šveicē. Tāds pirmrindnieku stāvoklis kā vienā, tā otrā vietā mums tiešām goda nedara. Tāpēc, visu sacīto vērā ņemot, mums bez vilcināšanās jāpievēršas modernai diētikai un jāmeklē lētāki, bet barības ziņā vērtīgāki ēdieni.

Pīrāgi arī jāpieskaita lētiem un veselīgiem ēdieniem, ja tos necep tikai vienīgi garšai un baudkārei, bet gan apzinīgi balstoties uz diētikas prasībām. Pirmā prasība, ceptot veselīgākus pīrāgus, ir, lai miltiem būtu piejaukti vitamīni un hormoni. Citiem vārdiem runājot, lai miltiem netrūktu graudu čaulas ār dīglīti. Tātad bīdelētiem smalkiem miltiem jāpievieno vai nu klijas, vai atkal kāda trešā vai ceturtnā daļa rupjo kviešu miltu. Bez tiem milti nav pilnvērtīgi, un no tādiem izcepti pīrāgi ir vienpusīgi, bagāti olbaltumiem, ogļhidrātiem un skābēm, bet pilnīgi bez vitamīniem, hormoniem un bažu pārsvara.

Otra prasība — pīrāgu mīklai nedrīkst pievienot nekādas taukvielas.

Cūkas speķis jau pats par sevi ir labs, pat vislabākā taukviela, skatoties no kaloriju viedokļa, kā vārdā gan vēl mīklai tad nu jāpievieno sviests vai tauki, kā pēdējos gados vai visas cepējas darīja.

Sviests, krējums, cukurs, olas ir visnepiemērotākie pīrāgu produkti, kuņģiem tur nepavisam nav vietas. Jo ar tik lielām tauku devām pīrāgi ir neveselīgi un tātad arī nevērtīgi. Tāda pīrāgu cepšana apsūdz cepēju vai nu pilnīgā diētiskā neziņā, vai apzinātā baudkāres kultivēšanā, kas nu nav ne no kāda viedokļa attaisnojami. Ja kāds jau tik tālu savu garšu un veselību sabojājis, ka tam garšo tikai trekni un pārspīlēti cepumi, tam steidzīgi vien jāiet pie ārsta, jo tā ir gaišākā zīme, ka organismā jau uzkrātas neveselīgās, liekās atkritumu vielas. Tās ātri vien ir jāizvāc un jālikvidē. Pretējā gadījumā drīz vien parādīsies sirds darbības traucējumi, galvas sāpes, reumatisms un ģikts pazīmes un citas tamlīdzīgas slimības.

Veselīgai pīrāgu mīklai vairāk nekā nevajag kā tikai rūgušpiena vai paniņu, dažu ar visu mizu vāritu, pēc tam saberztu kartupeļu, rauga, sāls un veselīgu, vitamīniem un hormoniem bagātīgu miltu.

Trešā prasība veselīgiem pīrāgiem skar pašu speķa pagatavošanu. Tīrs speķis, gatavots vienīgi ar lielām piparu devām, nekādi neder pīrāgu pildījumam. Melnie pipari ir neveselīgi, tāpēc ka apdedzina gļotādu. Ja tas notiek tikai mutē, tam nav tik ļaunu seku, nekā ja tas bieži apdedzina iekšējo organu gļotādu. Sevišķi neveselīgi tas atsaucas uz kuņģa gremošanas dziedzeņu darbību un stāvokli. Speķim nepieciešamas ir veselīgas papilddevas ar bagātu minerālvielu saturu. Speķa labi papildinātāji ir sīpoli, puravi vai sīpola loki. Sīpolus var likt pat trešo daļu no speķa daudzuma vai ņemt tos uz pusēm ar speķi. Un pīrāgs būs ļoti vērtīgs un veselīgs arī vēl tad, ja speķi liks tikai vienu daļu, bet sīpolu divas daļas. Ja sīpolu nav pie rokās, tos var labi aizstāt ar puraviem. Puravi nav nemaz negaršīgāki par sīpoliem, tiem tikai nav tik liela kaļķu satura kā sīpoliem. Turpre-

tim vitamīnu tiem vairāk un vairāk arī zaļās krāsvielas, kas ir un paliek ļoti vērtīga barības viela. Puravus pie speķa liek lielākā daudzumā nekā sīpolus.

Virču vai balto piparu vietā speķim ieteicams pievienot paegļa ogas, un tās liek tādā pašā vairumā kā baltos piparus.

Ļoti labu garšu pīrāgiem dod arī ķiploks. Tikai ar to nelaime tā, ka tas stipri ož. Lai no šās klizmas izbēgtu, tad ieteicams ķiploka zariņus labi smalki sastrādāt. Vai nu tos saberzē uz smalkas berzes, vai atkal porcelāna piestiņā sagrūž, vai vienkārši ar karoti vai nazi uz šķīvja smalki saberž.

Ķiploku pa gabalu saostīt var tikai tādā gadījumā, ja no tā kāds gabaliņš ieiet zobu starpās. Ja ķiploks būs labi smalki sastrādāts, tas nemaz neatbaidīs ar savu klātbūti pīrāgos ne citus cilvēkus no pīrāgu ēdējiem, ne pašus ēdējus no pīrāgiem. Speķa pīrāgiem var pievienot vēl dažādas garšvielas, skatoties pēc ēdēju patikas un garšas.

Ļoti pikantu pīrāgu cienītājiem nav slikti arī kajennas pipari, kas, lai gan ir ļoti stipri, tomēr skaitās vai veselīgām garšvielām. Kajennas pipari pēc savas garšas stipri atgādina melno piparu, tomēr tie nav kaitīgi, jo to sīvums neapdedzina gļotādu. Tāpēc arī tagadējā diētika kajennas piparus ieteic, bet melnos galīgi noliedz pievienot ēdieniem. Tad vēl pie pīrāgu speķa ļoti labi noder estragons, piparmētras, majorans, māras sils, lupstājs vai baziliks. Arī tie visi skaitās pie veselīgākām garšvielām un ir dabūjami aptiekās vai drogu veikalos.

Visas minētās garšvielas liek tādos pašos daudzumos, kā agrāk lika baltos piparus.

Garšvielas var likt pa vairākām kopā vai atkal pa vienai, katru reizi savu garšvielu.

Speķis ar sīpoliem un garšvielām vispirms nosegtā pannā drusku jāapsutina. Tikai speķis nav jāliek aukstā, bet gan siltā pannā un nav stipri jāapcep, bet tikai drusku, kamēr tas sāk smaržot.

Pīrāgus var cept nevien ar speķa, bet gan arī ar citādu pildījumu. Tos var, piemēram, pildīt ar zivīm,

sēnēm, kāpostiem, skābenēm, lokiem, sīpoliem, puraviem, burkāniem, ķirbjiem un vēl daudz citiem produktiem. Ar un bez olām.

Var likt pīrāgos arī tādu kombinējumu: 1 daļu speķa, 2 daļas kāpostu vai arī ķirbju, burkānu vai citu. Vēlamo produktu, kāpostus, sēnes vai burkānus, iepriekš vai nu ar garšvielām, vai arī bez tām un taukvielām apcepina un tad tikai liek pīrāgos.

Vārīt pīrāgu pildījumus nav ieteicams. Vārot tie daudz zaudē no savas vērtības un nav vairs arī tik garšīgi kā apcepina. Tiem produktiem, kam lielāks vitamīnu daudzums, labs karstums no sākuma ir vairāk kā nepieciešams. Lielākā un neilgā karstumā vitamīni neizzūd. Tie saglabājas arī vēlāk, produktus ilgāku laiku vārot vai cepot. Novārīt pīrāgu pildījumu vispirms ūdenī un tad to noliet, ir pavisam nosodāma rīcība. Šādā veidā gatavots pīrāgu pildījums, vai nu burkānu, vai kāpostu, vai citu dārzeņu, negaršos nemaz labi, kaut arī tiem pēc tam pievienotu daudz sviesta vai eļļas. Bez tam tādi pīrāgi būs mazvērtīgi.

Burkāni un ķirbji iznāk daudz pikantāki un pīrāgs garšo daudz labāk, ja tos sutina ar visām mizām un bez ūdens.

Garšvielas burkāniem un ķirbjiem var likt tādas pašas kā speķim. Bet burkānus var gatavot arī bez kādām garšvielām, jo tiem pašiem jau piemīt ļoti īpata garša.

Ķirbis turpretim prasa pēc stiprākām garšvielām. Ieteicamākās tam ir sīpoli, ķiploki, selerijas, paegļogas vai arī lupstāja sakne, paprika u. c.

Kāpostiem noder it visas jau agrāk minētās garšvielas un, skatoties, vai ēdējiem garšo pikantākas vai vieglākas dabas ēdieni, cepēja var tos stiprumā sagatavot ar dažādām garšvielām.

Pīrāgu ieziešana ar olām arī jāatmet. Tāda rīcība nav ne ar ko attaisnojama, lai no kāda viedokļa uz to skatās. Pat skaistu spīdošu krāsu, ja tādu kāda cepēja vēlas, var iegūt no daudz lētākiem produktiem nekā olas. Olas ir par daudz dārgas tik neracionālai, bezmērķīgai rīcībai.

Daudz cepējas, ja viņām aizrāda, ka tāda pīrāgu ieziešana ar olām ir pilnīgi nevajadzīgs un ļoti dārgs prieks, atbild: „Ko tas nu var daudz maksāt, vai tad daudz iziet, es jau tikai vienu oliņu sasiņu.“ Tikai vienu oliņu jau daudz cepējas pīrāgu ieziešanai iztērē, bet nav jāaizmirst, ka šo katēgoriju cepēju ir vairāki desmit tūkstoši. Cik oliņu nu sanāks kopā uz svētkiem un citiem godiem?

Bet nav mums arī mazums tādu cepēju, kuŗas sasiņ nevis vienu, bet vairākas olas pīrāgu ieziešanai. Cik to olu sanāk nu valsts mērogā pīrāgiem uz visām cepējām? Un cik naudas valsts apjomā iztērē pilnīgi nevajadzīgi un nevietā. Pīrāgus var ieziest ar daudz citām labām vielām, kas dod tikpat spīdošu, bet gan desmit reizes lētāku ieziešanas materiālu. Un tāds var būt saldināta kafija vai tēja, alus, burkānu vai ķirbju sula, cukura ūdens, paniņas un citi. Ja nu grib, lai pīrāgu brūnums ir labi spožs, tad pēc izvilkšanas no krāsns pīrāgus vēl siltus noslauka ar speķa gabaliņu vai ieziež ar lupatiņā ieliktu sviesta piciņu.

Sviesta šim nolūkam izies apm. tējkaroti 80—100 pīrāgiem. Pīrāgus var izcept pat bez miltiem. Tam nolūkam var ļoti labi izlietot kartupeļus, pat sasalušus.

Kartupeļus ar visām mizām novāra, tad nomizotus sastampā un sagrūž tik pamatīgi, lai kartupeļu masa kļūst sīksta kā gumija. Tāda kartupeļu mīkla ir tik ļāvīga, ka no tās tagad var ļoti labi izveidot pīrāgus. Kartupeļu pīrāgiem kā pildījumu var likt saldus vai arī skābos kāpostus, kas sasutināti ar taukvielām un sīpoliem, puraviem un kādu no jau iepriekš minētām garšvielām. Tad sasutinātas sēnes un pat putraimu biezputru var likt kā pildījumu šādiem kartupeļu pīrāgiem, ja to sagatavo pikantu. Putraimu biezputru bieži ēdot, tā ātri apnīk. Sevišķi vēl, ja to gatavo pēc vecām metodēm pavisam bez pikantām garšvielām, tikai ūdenī vai pienā. Putraimu putra, izvērīta pēc 17. nodaļas aizrādījumiem ar garšvielām vai sacepta ar drusku treknas gaļas, būs ļoti garšīgs pildījums kartupeļu pīrāgiem. Putraimu pīrāgi dos lētu, garšīgu ēdienu. Ja malkas nav ko krāsni kurināt, tos var ļoti labi izcept pannā uz plīts vai pat uz spirta pīrusiņa.

Pannu cepšanai ieziež ar lupatiņā ieliktiem taukiem vai speķa gabaliņu.

Kartupeļu pīrāgiem var likt arī burkānu pildījumu bez kādām garšvielām vai ar garšvielām. Tad vēl ķirbju pildījums ļoti labi noder kartupeļu pīrāgiem. Tikai tādā gadījumā tas jāsasutina ar labi pikantām garšvielām, kā sīpoliem, ķiplokiem, puraviem, paegļu ogām, selerijām, lupstāja saknēm vai citām pikantām garšvielām.

Kartupeļu pīrāgi ar dažādiem veselīgiem pildījumiem, kas sagatavoti ar pikantām un veselīgām garšvielām, dos garšīgu un veselīgu ēdienu, kas papildinās mūsu ēdienu sarakstu. Tiem, kam nav lielas algas, tāpat arī daudzbērnu ģimenēm šāds veselīgs un lēts ēdiens būs liels atvieglo-tājs arī budžetam.

Kartupeļu pīrāgi garšo tikpat labi siltā, kā aukstā veidā. Tos var ēst pusdienās pie virām un tos tikpat labi var ēst arī vakariņās pie tējas vai brokastīs pie kafijas. Bez tam vēl kartupeļu pīrāgus var ļoti labi un ērti pa-nemt līdzī sviestmaīžu vietā darbā.

Vispār pīrāgi, vai nu no miltiem, vai kartupeļiem, ir tie cepumi, kas mūsu ēdienus var ļoti papildināt un da-žādēt. Bez tam arī miltu pīrāgi nemaz neprasa katru reizi krāsns kurināšanu, bet tos var arī ļoti labi izcept pannā. Tam nolūkam mīkla nav jāgatavo tik bieza kā krāsnī ce-pamiem pīrāgiem, bet daudz šķidrāka. Apmēram tādā biezumā, kādā gatavo rauga pankūkas. Pildījumam var izlietot katru produktu, kas gadās pie rokas vai veikalā iegūstams.

Ja pīrāgus ceps ar drusku gaļas un pikantāku pildī-jumu, piem., sēnēm, ķirbjiem, sīpoliem, skābiem kāpos-tiem, skābētām bietēm v. c., tie būs ļoti labi gaļas ēdienu aizstājēji.

Gaļa mums tagad uz visātrāko jāmacās aizstāt ar ci-tiem ēdieniem, kas ir tikpat stipri, pikanti, bet veselīgāki un pilnvērtīgāki. To no mums prasa tagadējais laiks un arī tautas nākotne.

Cepot jātaupa malka

Meži ietekmē zemes auglību. Tā ir tikpat veca patiesība kā tā, ka augšanai vajadzīgs siltums un gaisma. Tomēr, kaut gan šī patiesība tik vienkārša un parasta, vēl pavisam maz atrodami cilvēki, kas tai pievērš vērību, kas mežus resp. malku taupa.

Cilvēki ar malku apietas pavisam nesaudzīgi un daudziem nav arī nepavisam žēl, ka zaļie, biezie meži pie mums ar katru gadu sašaurinās. Mežs nav vienīgi lauku un pļavu svētības nesējiņš, bet no meža nāk cilvēkiem vēl daudz citu labumu. Kur augs garšīgās sēnes un ogas, ja nebūs mežu? Kur ņemsim lapsu, stirnu, caņu vērtīgās ādas? Kur dzirdēsim priecīgās putnu čalas, pavasara ie-zvanītāja tetera rubināšanu, ja mežu būs maz. Un kas sagādās medniekiem prieku, bet ēdējiem baudu, ja nebūs lielo mežu, kur zaļiem, briežiem, mežcūkām un citiem meža zvēriem dzīvot un vairoties.

Vissvarīgākais, ko meži mums sniedz, ir zaļo lapu elpa. Uzņemot elpojot saules starus, gaismu, meži izdveš cilvēkam visnepieciešamāko un visveselīgāko vielu ozoņu, kas ir un paliek cilvēku dzīvības eleksīrs.

Jo vairāk kādā zemē pacelsies kuplie, zaļie, aci jau ar savu izskatu iepriecinātāji, šalcošie meži, jo vairāk auglības, pārticības un veselības būs tai zemē.

Veca ēģiptiešu gudrība saka, ka katra zeme un tās lauku audzēšana atspoguļo ne tikai tautas darba prieku un spējas, bet gan arī viņas tikumus un dabu. Tāpēc meži mums jāsaudzē tāpat kā dārzi. Katra cepēja, kurinot krāsni, lai ikreizes labi padomā, vai šoreiz tā nevarētu tomēr iztikt ar pāris pagalēm malkas mazāk. Un ja daudzas cepējas maizi cepot katru reizi tā domās, tad šīs nedaudzās pagales gadā ietaupīs tūkstošiem steru malkas. Cik daudz koku, kāds liels gabals meža ar to būtu pasargāts. Cik daudz puķu, labības un zaļu pavasarī izaugs vairāk un rudenī katrā apcirknī iebirs daudz vairāk zeltaino graudu. Katrai puķītei, katrai zālītei un labības

graudam dīgstot, augot un briestot, visnepieciešamākā ir zemes māmuļas veldze, ko tā glabā mežu zaļajā paēnā. Ar vakara vēso dvesmu un rīta rasu tā to izdala jo plašā apkārtņē.

Diemžēl, cepējas maizes cepšanas dienās nedomā nemaz par puķēm, nedz arī par labības graudiem, kas jau pašreiz maizes abrā kā mīkla pūš un ceļas. Savā ikdienas steigā tā met un met pilnīgi nevajadzīgi vienu pagali pēc otras krāsnī, nevaicājot un nedomājot par taupīšanu.

Mēs esam vispār pavisam aizmirsuši taupīt. Malkas taupīšana daudziem liekas pat lieks un nevajadzīgs jautājums. Bet mūsu meži nav bezgalīgi, un malkas apgādes iespējas nav neaprobežotas. Tāpēc jau laikus jādomā, lai šīs iespējas galīgi neizsīkst. Taupību ātri sajūt kā katrs taupītājs pats, tā arī visa valsts.

Latvijā pēc 1939. gada izziņas mājsaimniecībai vien malkas izgājis ap 2 miljoni steru gadā. Ja sāksim to taupīt, tad mums tās neizies vairs pat puse no minētā daudzuma. Tāpēc, maizi cepot, vienmēr jāatceras, ka: jo vairāk kādai zemei mežu, jo tā kļūs skaistāka un jo pārtikušāka un veselīgāka dzīve tur būs.

Sevišķi daudz malkas var ietaupīt uz laukiem, cepumus un maizi cepot, jo tur vienai reizei baltmaizi cepot iziet ap 2 pilni klēpi gaŗās malkas. Pie labas gribas tikpat daudz maizes var izcept ar vienu pašu klēpi malkas. Tādā gadījumā krāsnij nav jāļauj tik stipri vilkt, ka uguns deg rūkdama un sprakšķēdama. Krāsns kurināšanai nav jānorit straujā, bet gan rāmā tempā. Pa lielākai daļai krāsni kurina tik pārāk strauji, ka daudreiz skatoties metas bailes, kad tik nu kāda pagale neizskrien pa dūmvadu laukā. Tik briesmīgi velk līdz galam vaļā attaisītais dūmvads. Bet jo malka rāmāk degs, jo vairāk tā sasildīs krāsni. Tāpat viss klēpis malkas nav jāmet uzreiz krāsnī, bet gan tikai klēpjā lielākā puse. Kad pagales jau stipri apdegušas, apogļojušās, visas kļuvušas sarkanas, tad tikai jāpiemet otra, mazākā puse. Un dūmvada aizvērtis jāpiešauj vēl ciešāk, lai vilkšana kļūst rāmāka un pati degšana gausāka. Rāmi, pamazām un ilgāk degot, malka

krāsni sasildīs daudz karstāku, nekā ja degšanas process noritēs strauji un īsā laikā.

Bez tam, spēji degot, malca ātri un pamatīgāk arī sa-deg un pamet vairāk pelnu. Turpretim lēnā tempā degot, tā nesakrīt tik ātri pelnos, bet pamet lielākas ogles. Bet jo ilgāk ogles paliks krāsni, jo karstāku tās to sasildīs. Tāpat krāsns vairāk sasils, ja ogles būs lielākas. Tāpēc krāsns malku nevajag sīki saskaldīt, bet gan pamest lie-lākās šķilās. Krāsni cepšanai var ļoti labi izkurināt arī ar rupjākiem žagariem, resnākiem alkšņu vai bērzu zariem. Abi minēto koku apaļie zari pamet, rāmi uguni kurinot, ļoti lielas ogles, no kurām krāsns ļoti pamatīgi sakarst.

Divus labus klēpjus malkas pie agrākās uguns kurinā-šanas rēķināja uz 3—4 krāsniem cepumu. Tas ir tādā ga-dījumā, ja krāsni liek uzreiz 4 pannas cepumu. Ja ce-pumu ir vairāk, ja jārēķinās ar 4—5 krāsniem, tad parasti atnesa vēl kādu drusku malkas vairāk. Un nu labi pama-tīgi krāsni sakurināja, lai cepumiem tiek labāks un lielāks karstums, lai cepumus var izcept. Bet nu pa lielākai daļai iznāca tā, ka, lai pirmie cepumi krāsni nesadegtu, krāsni vajadzēja, kā talsinieki šo rīcību apzīmē, „atgarināt“. Tas ir, labi ilgi ļaut tai izdzist.

Tāda rīcība nav pareiza. Un ar tādu kurināšanu izde-dzina trīs reizes vairāk malkas un gluži nevajadzīgi. Ja cepumi paredzēti vairākām, teiksim četrām piecām krās-nim, tad ieteicamāk krāsni izkurināt 2 reizes.

Pirmo reizi kurināt, kā jau aizrādīju, ar vienu labu klēpi malkas, 2 reizes malku krāsni iemetot. Un kad divas vai trīs krāsni cepumu izceptas, tad krāsni iekurt vēl-reiz.

Otro reizi kurinot, nav vairs vajadzīga nemaz lielā, gaļā malca. Krāsni pa otram lāgam kurinot, var to ļoti labi sasildīt ar parasto plīts malku, tāpat ar lielākām, bie-zākām skaidām vai sīkiem žagariņiem.

Pilsētās, plīts cepeškrāsniņā cepot, jārikojas tāpat. Arī plīti cepumiem tāpat kā vārīšanai nedrīkst spēji kurināt ar spalgu vilkšanu. Tādā gadījumā viss siltums aiziet pa dūmvadiem gaisā. Pirms cepšanas pati plīts un cepeš-krāsniņas griesti labi jāiztīra no pelniem un sodrējiem.

Tad jāsaliek plīts gandrīz vai pilna ar malku, un kad tā labi sāk degt, plīts durvīņas labi jāpietaisa, atstājot vaļā tikai mazu mazu spraudziņu. Plīti, tāpat kā krāsnī, ugunij jādeg rāmi, bez lielas vilkšanas, lai uguns liesmas nešaujas pa dūmvadiem laukā, lai siltums paliek plīti un lai cepeškrāsnīņa labi sakarst. Tikai tad, kad tā labi nokaitusi, jāliek cepumi krāsnī. Nevis tā, kā daudzi dara, ieliek maizi cepeškrāsnīņā un tad tikai sāk plīti pamatīgi kurināt. Tā rīkojoties, malkas izdegs daudz vairāk, nekā ja labi sakurs iepriekš un tad tikai sāks cept.

Ja plīts labi sakurināta, ogļu daudz, tad vairs malkas arī daudz nevajag pielikt. Cepumi cepas jo labi ar plīti esošajām oglēm un drusku malkas. Vispār cepumiem pie labas uzraudzības un pareizas kuršanas malkas neiziet nemaz tik daudz.

Bez tam pareizi sastādītiem cepumiem, kas sagatavoti bez liela un lieka taukvielu daudzuma, arī malkas iziet daudz mazāk nekā trekniem cepumiem, kas senāk vai pilēja no taukiem un sviesta pārpilnības. Cepumiem visnoderīgāka un izdevīgāka ir bērzu vai arī melnā alkšņu malka. Jo tām kā vienai, tā arī otrai ir vairāk siltuma kaloriju nekā egļu vai priežu malkai. Tāpēc tā iznāks vienmēr lētāka ar visu to, ka bērzu vai melnalkšņu malkas rīņķis maksā dārgāk nekā priežu vai egļu.

Taupība ir visur vietā un lietā, bet degvielu taupība katrai zemei atnes sevišķi lielu un jūtamu svētību.

24. nodaļa

Cukura būtība un nozīme

Ne par vienu pārtikas produktu nu gan nav tik pret-runīgi uzskāti kā par cukuru. Daļa zinātnieku vērtē cukuru jo augsti un uzskata to par ļoti nepieciešamu barības līdzekli pārtikā.

Citi turpretim atzīst cukuru par mazvērtīgu barības līdzekli. Daudzi pazīstami diētiķi saka cukuru ne tikai

mazvērtīgu, bet pat kaitīgu, kuņu vairāk lietojot, var iedzīvoties jo nopietnās slimībās.

Tā daudzi ēdēji, kas negrib dzīvot, lai ēstu, bet gan ēst, lai labāk un ilgāk dzīvotu, nostādīti cukura jautājumā galīgā strupceļā.

Lai cukura jautājumā katrs pats atrastu pareizu nostāju, ieteicams tuvāk iepazīties ar cukura labajām un sliktajām īpašībām. Pazīstot to vispusīgi, katrs pats atradīs pareizo ceļu.

Kā katrai lietai ir sava labā un ēnu puse, tā arī cukuram. Bet zinādami, no kuņas puses ēna krīt, no tās varam ļoti viegli izbēgt.

Ja kāds cukuru ļoti slavē vai atkal to pavisam noliedz, tad mazāk svarīgs ir pats cukurs nekā tā noliedzēji vai slavētāji. Cukura jautājumā, tāpat kā daudzos citos pārtikas jautājumos, sadurās divi novirzieni barības jautājumos: vecais, bijušais, ar jauno, topošo.

Te saskaņas kaloriju teoriju piekritēji ar vitamīnistiem. Vitamīnistu pusē vēl cīnās arī citi novirzieni, piem., barības vielu svārstību, polarizāciju un barības dināmiķas jeb saules enerģijas aizstāvji.

Kaloriju teorija atzīst tikai to pārtikas līdzekli par labu un derīgu, kam liels kaloriju daudzums. Skatoties uz cukuru no šā viedokļa, tas ir ļoti labs, jo tam ir tiešām tāds kaloriju daudzums, ar kuņu var pat lepoties. 100 gramos baltā biešu cukura ir veselas 410 kalorijas. Bet vairāk arī nekas cukurā nav uzietams. Tā kā kalorijas vien jau sen vairs neatzīst par pārtikas spēka avotu, tad arī cukuram nav vairs tik lielas nozīmes.

Barības produktu klasifikācijā cukurs pieskaitīts pie baudvielām, un tāpēc mums arī tas tikai kā tāds jālieto. Nevis tā, kā pēdējos gados to lietoja, pa vairākiem 100 gramiem dienā patērējot. Tāda lietošana, jau skatoties no kaloriju viedokļa vien, nav vairs pieņemama. Tāds daudzums cukura paēdina ēdēju tā, ka viņš citu barības vielu vairs pat nevar uzņemt. Un uzņemdams vēl citu barību, tas pārsātina ķermeni ar pārliecīgu barības daudzumu, kas rada šūnās un audos nogulumu vielas. Cukuram tomēr pārtikā ir liels un diezgan atbildīgs uzdevums. Ar

cukura palīdzību mēs varam saglabāt citus, daudz vērtīgākus pārtikas līdzekļus.

Piemēram, ko mēs darītu bez cukura ziemā ar mūsu ogām un augļiem? Mums, mērenā klimata iedzīvotājiem, saldo, ar saules enerģiju bagāto dienvidu augļu tikpat kā nemaz nav.

Un ziemā plašākām, mazturīgākām aprindām pat pašu zemes svaigie augļi galdā redzami tik reti. Ar cukura starpniecību mērenā klimata iedzīvotāji tomēr ziemā tiek pie augļiem. Tāpat ar cukuru mērenā klimata iedzīvotāji var arī savus skābos, tīri nebaudāmos augļus padarīt ne tikai baudāmus, bet pat ļoti garšīgus. Cukuram nu reiz piemīt tāda garša, kas tīri vai bez izņēmuma patīk it visiem cilvēkiem. Cukurs ir salds. Un kam gan salds negaršo. Cukurs vēl palīdz arī daudz labus, vērtīgus ēdamos produktus padarīt ēšanai garšīgākus. Kas dzers kafiju bez cukura? Un cik bez cukura patērēs tik visai veselīgos dzērienus kā augu tējas? Un kā garšotu šokolāde, konfektes, kakao, ja tie nebūtu saldināti ar cukuru. Pat tik augstvērtīgi, vitamīniem bagāti produkti kā rabarberi, dzērvenes, brūklenes nebūtu ēdieniem izlietojami, ja nebūtu cukura. Arī citi skābāko augļu un ogu ēdieni nepārādītos galdos tik bieži, ja no apgrozības izņemtu vai virtuves mācai pietrūktu cukura. Dienvidu zemēs gan pie augļiem maz vairs vajag cukura, jo tie visi vai bez izņēmuma ir ļoti saldi, ar lielām dabīgām cukura devām.

Vasarā arī mērenā klimatā augļus svaigā veidā ieteicams ēst bez cukura, jo, tādus ēdot, ķermenis atveseļojas. Turpretim, piebeļot ogām cukuru, ēdējs iegūst produktu ar skābes pārsvaru, kādu mums nepavisam netrūkst, bet gan ir pārsvarā. Augļu un to ēdienu vajag daudz, daudz vairāk tautai piegādāt, nekā līdz šim tas ir darīts un gādāts.

Augļi ne tikai kā dod ēdējiem savu veselīgo augļu skābi, kam bāzes reakcija, bet gan arī vitamīnus, saules enerģiju un elektriskās svārstības.

Sevišķi svarīgs ziemā ir augļu C vitamīns, jo citu C vitamīna nesēju zaļumu mūsu tirgos tad galīgi trūkst.

Bet C vitamīni katram darba darītājam visnepieciešamāki. Ja ziemā barībā trūkst šā vitamīna, tad pavasarī nāk ar lieliem nogurumiem, nespēku un biežu slimošanu. Ziemā mūsu klimats prasa no mums daudz lielāku enerģijas patēriņu nekā vasarā. Bez tam arī katrs darbs ziemā ir grūtāk veicams nekā vasarā.

Ziemas sals, drēgnums, bezsaules dienas prasa jau paši par sevi lielāku enerģijas daudzumu. Bez tam tie prasa arī lielāku izturību. Tāpēc ziemā dzīvošana ir daudz grūtāka. Bet katrs darbs, lai kāds tas būtu, prasa arī lielāku C vitamīna patēriņu nekā bezdarbība. Un jo grūtāks kāds darbs, vienalga, vai tas norit garīgā, vai fiziskā sfērā, jo lielāku daudzumu tas prasa C vitamīna.

Tātad ziemas pārtikā sevišķi svarīgi ir augļi, ogas, zaļumi, šie lielākie C vitamīna piegādātāji.

Bet mums kā zaļumi, tā svaigi augļi ziemā gandrīz nav iegūstami. Sevišķi tie nav plašāku patērētāju pārtikas līdzeklis. Jo, lai tos par tādiem padarītu, par to vēl neviena valdība līdz šim nav rūpējusies valsts mērogā.

Tāpēc cukurs ir ļoti svarīgs, jo ar tā palīdzību ziemas patēriņam augļus un ogas var iegūt plašākas masas, jau rudenī tos sagatavojot. Rudenī tie vislētāki un tāpēc katram pieejamāki. Bez cukura augļu un ogu konservēšana grūtāka, mājas apstākļos dārdzības dēļ pat grūti iespējama.

Tātad, no šāda viedokļa uz cukuru raugoties, pret to lielu iebildumu nevar celt. Taisni otrādi, cukurs kā citu pārtikas līdzekļu saldinātājs un konservētājs līdzeklis ir ļoti nepieciešams. Tāpat tas arī kā barības līdzeklis savā reizē un savā vietā jo noderīgs. Tādēļ to noliegt un apkaņot, sevišķi mūsu klimatā, nav ieteicami.

Patiesībā cukuram jau piemīt arī savi sliktumi un vēl diezgan lieli. Bet kam nu gan nav savu trūkumu. Uguni nevar atzīt par kaitīgu tāpēc vien, ka tā reizēm nodedzina arī noderīgu un dārgu ēku.

Tāpat tas ir arī ar cukuru. Arī tas nav vainīgs un to nevar kaitīgu teikt, ja paši cilvēki to izlieto vairāk nekā atļauts un vajadzīgs.

Tā kā cukuram ir liels kaloriju daudzums, tas ļoti ieteicams visur tur, kur vajadzīga ātra enerģijas un spēka piegāde. Cukurs sevišķi ieteicams ekskursijās, tad mazākiem bērniem, sporta sacīkstēs sportistiem. Smaga darba strādniekiem ļoti ieteicams darba vidū, ēdienu starplaikos uzkost pa cukura graudam vai cukura izstrādājumam. Sportisti, tāpat kā ļoti smaga darba strādnieki daudz vairāk pietauptu savus spēkus un savas sirdis, ja tie cukuram veltītu lielāku vērību.

Saldumu lielā ēšana, kādai nodevušies mazāki bērni un daudzas skaistā dzimuma pārstāves, kas fiziski nestrādā, nav veselīga. Cukurs ir labs savā vietā un savā laikā, kad organismam un muskuļiem jāveic stipri liels darbs, kad vajadzīgs liels enerģijas un spēka patēriņš.

Bet tāda nav cilvēkiem miera stāvoklī un bezdarbībā, un ja tad nu tie cukuru vairāk lieto, tad tas nevis dos spēku un veselību, bet gan to atņems.

Cukuram barības vērtību nav nekādu, lai gan to gatavo no bietēm, kas pašas par sevi ir ar lielām bagātām barības vērtībām. Bietēm, piemēram, daudz baziskas dabas minerālvielu, vitamīnu, augu cukura un citu labu barības vielu. Bet kas bietēs ir, tā cukurā vairs nav. Biešu apstrādāšanas paņēmieni, tās cukurā pārstrādājot, tās iznīcina. Vēl vairāk. Cukuru balinot un konservējot, lai tas nepel un nerūgst, jālieto vēl vielas, kuņas veselībai ir pat kaitīgas.

Ja cukuru lieto mazos daudzumos, organisms šo niecīgo kaitīgo vielu daudzumu nemaz nesajūtīs, jo siekalas un kuņģa sula var daudz indīgas vielas padarīt nekaitīgas, atindējot tās. Tāpēc ar barību organisms var daudz lielāku daudzumu indīgu vielu izturēt, nekā ja tās tieši ievada ķermenī vai atkal ja tās caur asinīm nonāk ķermenī. Bet ja nu cukuru kāds bauda bieži un ļoti lielos vairumos, bieži dzer saldu kafiju, ēd saldus cepumus, tad mazais indīgu vielu daudzums nebūs vairs mazs, bet gan ļoti liels. Un, būdams tāds, tas uz veselību bez sliktā iespaida vairs nepaliks. Bez tam tik liels kaloriju daudzums, kādu cukurs satur, arī nav ķermenim bieži vajadzīgs. Pie saldumiem — konfektēm, kūkām, dažādiem cepumiem —

vēl nāk klāt arī krējuma, sviesta, olu un citu pārtikas produktu kalorijas. Ļaunākais pie tam vēl ir tas, ka tiem it visiem ir arī skābes reakcija.

Ja tāda ķermeņa pārbaošana un pārskābināšana notiek reti, tā sakot pa augstiem svētkiem, arī ļaunuma nebūs tik daudz. Bet ja tāda grēkošana, saldās kafijas dzeršana, saldumu un saldu cepumu ēšana notiek bieži, tad smagas dabas slimības gan nekādi nav novēršamas.

Tāpēc ar cukuru katras dienas devām uzmanīgi. Bet konfektes, šokolādi, kūkas un citus cukura izstrādājumus nepadarīt par pastāvīgu ikdienas pārtiku.

Ja ikdienas patēriņā kāds pie kafijas liks cukuru pa karotītei uz glāzes, lielu ļaunumu tas sev nenodarīs. Turpretim, ja katru dienu pie tējas vai kafijas tases liek 2—3 karotītes cukura, ļaunums jau būs stipri jūtams. Sevišķi tad, ja vēl to dara diendienā gadiem no vietas. Rezultāts saldumu lielum patēriņam būs pirmā kārtā melni, izēsti un satrudējuši zobi, pasliktināta aknu darbība, kas beidzot var pāriet pat grūtā slimībā. Ievērojamais Šveices fiziologs Bunge sarakstījis par cukura kaitīgumu pat veselu grāmatu. Bunge nosauc cukuru par kaļķa zagli, jo cukuram pārstrādājoties vajag ļoti lielas un bagātas kaļķu devas. Ja nu tās nav jau iepriekš ķermenī, ja līdzī cukuram lielā vairumā kaļķus ķermenim nepiegādā, cukurs tos vienkārši paņem no ķermeņa. Un pirmā kārtā viņš tos ņem no zobiem. Tāpēc arī bērniem un daudziem pieaugušiem, kas daudz ēd saldumus, ir melni un slikti zobi.

Ja ķermenim kaļķu vielu netrūkst, ja kāds ļoti daudz ēd zaļbarību, augļus, saknes un zaļos lapu augus, tas tad var bez bailēm ēst arī cukuru. Tādam kaļķa cukura pārstrādāšanai netrūks.

Pat īstiem zaļbarībniekiem daudzreiz uznāk taisni liela saldumu un cukura kāre. Tas ir tad, kad tiem ķermenī jau uzkrāts liels kaļķa daudzums.

Kam saldumi ļoti garšo, tam noteikti daudz arī jāēd kaļķvielām bagāti produkti. Tādi ir: plūmes, viģes, zemesnes, virziņkāposti, skābenes, spināti, nātres, redīsi, burkāni, sīpoli, loki u. t. t.

Pats cukurs ir labāks par saldumiem, jo tas tā neiezī-
žas zobu starpās un tik daudz nebojā zobus, tāpat arī
asinis nepievazā tik daudz ar skābes pārsvaru kā dažādi
trekni saldumi.

Istais niedru cukurs ir pat ļoti veselīgs, tāpat palmu,
vīnogu cukurs. Tie nav balināti kaitīgām balināmām
vielām. Bez tam tiem vēl klāt ir arī minerālvielu saturs.
Brūnais cukurs arī ir veselīgāks par balto balināto cukuru.
Tikai žēl, ka brūno cukuru nemaz vairs nevar dabūt.

Svaigu augļu ēdieniem, dažādām augļu zaļbarībām,
cukurs kā saldinātājs nav tik nepieciešams. Svaigu augļu
ēdienus var ļoti labi sagatavot, skābas ogas saldinot
ar saldām ogām vai to sulām. Jāņogas, ķirši paši par
sevi būs skābi, bet ja svaigu jāņogu vai ķiršu ēdieniem
pieliks zemenes vai avenes, tad tās vairs nebūs nemaz par
skābām un tādiem cukura nemaz vairs nevajadzēs pie-
jaukt.

Ērkšķogas var saldināt ar zemenēm, mellenēm, ave-
nēm, plūmēm u. c. Brūkleņu un dzērveņu ēdienus var
padarīt saldākus ar plūmēm, mellenēm, avenēm, bum-
bieņiem.

Vārot ievārījumus, arī var kombinēt saldās ogas kopā
ar skābajām. Tā cukura ievārījumam vajadzēs daudz ma-
zāk, nekā skābas ogas vien par sevi vārot. Dažādās ogas
jaucot, saldinot skābās ar saldajām, cukura vajadzēs
daudz mazāk un ievārījumu un konservu ziemai varēs
rudēnī daudz vairāk sagatavot. Augļi un ogas rudenī nav
dārgi, un tāpēc to konservi un ievārījumi iznāk ļoti lēti,
ja tikai neliks tik daudz cukura kā parasti.

Cukura pie ievārījuma vairāk nevajag kā tikai trešo
vai ceturto daļu. Bet mellenēm, upenēm, plūmēm un ze-
menēm var likt pat piekto vai sesto daļu cukura.

Cukurs ir un paliek baudviela, ar kuņģi jārikojas uz-
manīgi, nepārspilējot tā daudzumu un nekultivējot arī ar
to baudkāri. Baudkāre vairāk par visu citu piesātina ķer-
meni ar nederīgām pārpalikuma vielām. Bet piesērētās
šūnas vairs nevar ne pareizi izpildīt savu uzdevumu, ne
arī uzņemt derīgas un nepieciešamas vielas.

Mazāk vārāmās sāls

Vārāmā sāls arī ir zinātnieku strīdus ābols. Vieni saka: „Tikai tāpēc, ka cilvēki patērē tik daudz vārāmās sāls, tie ir tik slimi un pārkaļķoti.“

Otri turpretim apgalvo: „Cilvēki bez sāls nemaz nevar dzīvot.“

Un viņi savu apgalvojumu motivē ar to, ka sāls ņem dzīvu dalību vairāk svarīgās ķermeņa norisēs. Bez tam viņi saka: „Bez sāls cilvēki nevar iztikt arī tā iemesla dēļ, ka ēdieni bez sāls nevien ir negaršīgi, bet pat gluži nebaudāmi. Bet ja kāds ilgāku laiku pietiekoši nepaēdis, tas ātri saslims. Un tāpat domā arī lielākā daļa ēdēju. Tiem liekas, ka ja ēdiens nav sāļš, tad tie no tāda nevar arī paēst, bet labi nepaēduši, tie ar katru dienu kļūst nespēcīgāki ar plānu vai, kā bieži saka, ar pavisam „švaku dūšu“. Un lai nu tā dūša nebūtu „švaka“, tad ēdēji bieži vien beļ sāli vai pie katra kumosa. Bet nu nelaime ar sāli tāda, ka tai piemīt gaužām slikta īpašība. Jo vairāk sāli kāds ēd, jo vairāk tam tās gribas. Un kas sāļtus ēdienus pieradis ēst, tam no tiem grūti vairs atteikties, bet gan sāls devas ēdieniem vēl jāpastiprina. Bieži ēdnīcās un citās publiskās ēstuvēs vairums ēdēju beļ sāli ne tikai gaļas ēdieniem, bet gan arī pie sakņu un miltēdieniem bez žēlastības un apdoma, it kā sāls būtu labākais un nepieciešamākais pārtikas produkts. Sak, lai tik nu kāds kumos nepaliek bez sāls piedevām.

Šādu ainu katru dienu redzot, sāls noliedzēji ir tīri nobažījušies par tiem cilvēkiem un sekām, kas šos lielos sāls baudītājus sagaida.

Ka dzīvnieki neslimo nedz ar sirds, nedz pārkaļķošanās slimībām un ka tie itin nekad nenobeidzas arī no triekas, sāls noliedzēji izskaidro ar to, ka dzīvnieku barībā nav nemaz sāls.

Apsveicot visu par un pret sāls lietošanu, šis jautājums kā prasīt prasa, lai sāls lomu un nozīmi ķermenī vispusīgāk aplūko. Dzirdot par sāli ir labo, ir ļauno, katrs

pats vislabāk redzēs, kuŗa novirziena pusē tam labāk nostāties.

Sāli tagadējie diētiķi pieskaita baudvielām tāpat kā cukuru, vīnu, alkoholu un citas baudvielas. Un ja sāls ir baudviela, tad arī, pats par sevi saprotams, mums tā kā tāda ļoti mazā mērā jālieto. No diētiķu eksperimentiem skaidri un neapgāžami redzams, ka ķermenim lielāku svētību atnes sāls trūkums nekā sāls pārpilnība. Bez tam praktiskā dzīvē daudzi būs piedzīvojuši vai dzirdējuši, ka slimības gadījumos ārsti saviem pacientiem bieži galīgi noliedz sāls lietošanu. Izrādās, ka slimnieki pa to laiku, kamēr tie sāli nelieto, nekļūst vis slimāki, bet gan stipri vien uzlabo savu veselību un daudzi pat galīgi atsvabinās no uzbrukušās slimības.

Tiem daudzajiem, kas ārzemju modernajās sanatorijās un tepat Latvijas modernākās ēdnīcās ēduši ēdienus bez sāls, arī būs jāatzīst, ka šie ēdieni nemaz nav negaršīgi, nav arī nespēcīgāki par sālītiem ēdieniem. Bet par „švaku dūšu“ un spēka trūkumu tie absolūti nevar zēloties, kaut arī ilgāku laiku tie pārtika no tādiem ēdieniem. Ka bez sāls cilvēki var ļoti labi iztikt, būt veseli un labi strādāt, pierāda arī vēl tas apstāklis, ka uz mūsu zemes lodes dzīvo ļoti daudz cilvēku, pat veselas tautas, kuŗas pilnīgi iztiek bez sāls. Un šīs tautas nav ne maz nespēcīgākas, nedz arī neveselīgākas par citām tautām. Varbūt pat vēl izturīgākas, ņemot vērā viņu dzīves ne visai augsto kultūrālo līmeni. Piemēram, daudzas indiāņu tautas, tunhuzi, beduīni, kirgizi, kamčadali un vēl neskaitāmas citas. Daudzām no šīm bez sāls dzīvojošām tautām higiēniskie apstākļi ir ļoti zemā stāvoklī, tāpat medicīniskā palīdzība tām nestāv diezin kādos augstumos. Ar visu to šīs tautas nebeidz pieaugt un neizmirst ne no atsevišķām slimībām, nedz arī no epidēmijām. Tās nav arī nespēcīgākas par citām tautām, bet izturībā sāls ēdējus pat pārspēj.

Sāls lielie dievinātāji sāls noliedzēju iebildumus gan atspēko ar to, ka minētās tautas savā pārtikā lieto ļoti daudz zivju. Un šīm zivīm esot liels dabīgs sāls saturs.

Tāpēc tad arī zivju ēdējiem pēc atsevišķām sāls piedevām neesot vairs ne prasību, ne arī vajadzību.

Tomēr nav jāaizmirst, ka daudz tautas, kuņas ēdienos nelieto sāli, zivju arī nemaz neēd. Ļoti liels vairums sāls nelietotāju cilvēku ir noteikti veģetārieši, kuņi pārtikā nelieto ne zivju, ne citu dzīvnieku barību. Piemēram, uguns zemju tautas, tad dažas indiešu ciltis, Tibetas gudrie un citi. Daudzas no minētām tautām pārtiek vienīgi no augļiem un augiem, pat labību neēdot, un tomēr tie savā veselībā un darbā nestāv citiem pakaļ. Un ja tādi augļi ēdēji saņem kādreiz no tūristiem vai kuģiniekiem sāli kopā ar citām baudvielām, tie, to saēdoties, pat grūti un nopietni saslimst. Tātad var redzēt, ka tiem šī „labā“ un „stiprā“ pārtikas viela neiet ne labumā, ne svētībā. Ir daudz tautu pasaulē, kuņām pat valodā nav vārda sāls apzīmēšanai. Tātad saprotams, ka tās arī pašu sāli nemaz nepazīst un tomēr var ļoti labi iztikt un dzīvot.

Sāls lielle cienītāji neapmierinās ar šiem iebildumiem un saka, ka sāls neēdējas tautas tomēr neesot radītājas tautas, jo tām neesot ne lielās civilizācijas, nedz arī tās esot kultūru cēlējas un nesējas.

Sis apgalvojums arī neiztur kritikas. Piemēram, dažas indusu ciltis ir ar ļoti augstu kultūru, tāpat garīgi ļoti attīstīti ir tibetiešu gudrie un citi. Tikai mēs, eiropieši, vēl ļoti maz par citām tautām ko zinām. Piemēram, pēdējos gados diētiķu ievērību pievērsusi sev kāda ne visai liela tautiņa, kuņu sauc par hunziem. Hunzi dzīvo Vidusāzijā augstākās kalnu grēdas Hindukuša ielejā un jau agrāk bija pievērsuši ar savu īpatnējo dzīvi pētnieku uzmanību. Kā pati šī tauta, tā arī viņas zeme stāv kultūras ziņā uz jo augstas pakāpes. Hunzu saimnieciskā dzīve ir sasniegusi tik augstu kultūras līmeni, par kādu pat vecās kultūras valstis Eiropā nevar sapņot. Hunzu zemi nemaz nevarot saukt par zemi, cik tā ir kultūrāla un izkopta. Tai piemērotākais vārds esot augstākā līmeņa augļu dārzs.

Sevišķi uzmanības cienīgs ir hunzu veselības stāvoklis. Hunzus patlaban atzīst par visveselīgāko tautu pasaulē, ar kuņu nevar mēroties vēl neviena pati līdz šim

izpētītā tauta. Hunzu zemē nevien nav itin nekādu slimību, bet tie pat nezina, kas ir slimot un kas ir nogurt vai sirgt. Bez tam tos vēl arī uzskata par vispriecīgāko un vislabāk noaugušo tautu, jo hunzu sievietes tāpat kā vīrieši ir ļoti skaisti. Hunzu augums, izskats un uzstāšanās ļoti atgādinot vecos, klasiskos grieķus. Hunzi pārtikā visvairāk lieto augļus, augus, saknes, labību un pienu, un visu to pa lielākai daļai vēl nevārietā veidā, jo tiem maz dedzināmā materiāla. Gaļu tie ēd ne vairāk kā reizi mēnesī, olas nemaz. Un putnus tie nemaz netur, jo tie pašu kaušanas procesu neatzīst, bet govīs, aitas tur tikai vilnai un pienam. Gaļā tie lieto tikai tos mājlopus, kas nelaiemes gadījuma dēļ turēšanai vairs neder. Tikumiskais un morāliskais stāvoklis hunzu zemē ir ļoti augsts. Daži diētiķi atzīst, ka tas pa lielākai daļai nāk no tā, ka hunzi nelieto pārtikā ne sāli, ne arī daudz eļļas, ne cukura, tāpat nekas tos nepavedina ne uz alkohola, ne citu neveselīgu baudvielu lietošanu.

Daudzi diētiķi sāli uzskata pat par ļoti lielu grēcinieku, no kuŗa ceļas neviens vien nopietns dabas ļaunums gan fiziskas, gan psihiskas dabas.

Vārāmā sāls, kā jau minēju, ir baudviela un tai nav nekādu barības vērtību. Tā tāpat kā daudzas citas baudvielas var kļūt ēdējam liktenīga. Jo pie baudvielām visredzamāk un jūtāmāk piepildās tautas izteiciens: „Atdod velnam pirkstu, un viņš paņem drīz visu roku.“

Ikdienas dzīvē to redzam arī ar sāli.

Katrā zemē vai nu restorānā, vai ēdnīcā sastapsim cilvēkus, kuŗi ir īsti sāls „rijēji“, kā vācu zinātnieki mēdz šos ļaudis apzīmēt. Tie katru dienu nedēļas, mēnešus un gadus no vietas atkārtoti vienu un to pašu paradumu. Līdz ko tiem pasniedz pasūtīto ēdienu, tie, nepieliekot to nemaz pie lūpām un nenogaršojot, ātrā steigā ķeras jau pēc sāls trauka un ēdienu vispirms pamatīgi sasāla. Neprasot un nedomājot, vai sāls šoreiz ēdienam maz ir vajadzīga vai ne.

Sāls vispār ir tāds produkts, kas ēdējam nekā laba nedara. Pasaulē vēl nav zināms neviens pats gadījums, kur kāds bez sāls lietošanas būtu saslimis.

Turpretim tādi gadījumi, kad cilvēki saslimst, sāli par daudz lietodami, ir sastopami ne tikai pie mums, bet arī citur katru dienu vai ik uz soļa.

Lietodami sāli lielākā vairumā, nekā tas vajadzīgs, cilvēki sabojā nieres, sirdi, asinis, asinsvadus, kuņģi un nervus. Minētiem orgāniem un audiem pārmērīgs sāls daudzums ir tirā inde.

Kur meklējams sāls ļaunums?

Kā jau zināms, visas dzīvības norises ķermenī norit šķīdinājumos. Un cilvēks ir tik ilgi jauns, kamēr viņa audos un visā ķermenī ir pietiekami daudz ūdens. Bērns atšķīrās no veca cilvēka taisni ar savu lielo ūdens daudzumu. Viņa seja ir pilna dzīvības svaiguma, sulīguma. Turpretim veca cilvēka seja ir krunkaina, sausa kā sakaltusi lapa. Ne par velti saka par sievieti, kas jau vecākos gados, ka tai jau pienācis vīšanas laiks. Vecāks cilvēks vīst, bet veecs izkalst un sažūst, jo viņa ķermenī ir gandrīz vairs tikai puse tā ūdens daudzuma, kāds bija bērnam.

Izrādās, ka taisni sālij piekrīt ļoti liela loma pie ūdens samazināšanās ķermenī. Tāpat kā visi dzīvības procesi ķermenī norit šķīdinātā stāvoklī, tā arī barības sagremošana un uzsūkšana. Barība lieti derēt var tikai tad, kad tā sagremota, izšķīdināta. Barību šķīdina siekalas un kuņģa sula, kuņģai normālā stāvoklī ir noteikts stiprums un noteikts svars. Kuņģa sulā jābūt ap 20% sāls. Arī sālij, nonākot kuņģī, jāizšķīst. Bet sāls šķīšanai vajaga daudz ūdens. Aprēķināts, ka 1 grama sāls šķīdināšanai vajadzīgi veseli 70 grami ūdens.

Ja nu kāds ēd dzīvu, sausu sāli un vēl vairākus gramus pie katra ēdiena, cik nu tāds atņems citai uzņemtai barībai vajadzīgās šķīdinātājas sulas. Un ja sāls paliks kuņģī ilgāku laiku nešķīdinātā veidā, tā kairinās un ievainos glezno kuņģa gļotādiņu.

Sāls daudzums ir ļoti svarīgs faktors arī pašiem ķermeņa šķidrumiem, piemēram, asinīm, jo tās rēgulē pareizu spiediena augstumu. Paaugstināts asins spiediens var būt liktenīgs ne tikai vienam vai otram asinsvadam, bet jau arī pašam asinvalu valdniekam — sirdij un arī sirds īpašniekam cilvēkam.

Arī olbaltumu ķermeņu šķīdināšanai sāls daudzumam asinīs ir liela nozīme, jo olbaltumu ķermeņi šķīst tikai pie zināma noteikta vāja sāls šķīduma, kas nedrīkst būt stiprāks par 0,05 līdz 0,1 procenta. Tāpēc arī daudzi ievērojami diētiķi kā Ragnars Bergs, Birchers-Benners, Lāmans, Brauchle un citi, normālam cilvēka uzturam ieteic ne vairāk sāls kā tikai 2 gramus dienā. Par visaugstāko devu, ko cilvēks, nekaitējot veselībai un nebojājot audus, drīkst baudīt, ir 2—3 grammi dienā.

Parastais cilvēka sāls patēriņš jāskaita ap 20—30 gramiem dienā. Tas ir stiprāk sāļtus ēdienus ēdot, turpretim lielie sāls patērētāji, kas sāli beļ uz katra gaļas kumosa un katras kartupeļa šķēlītes, tās patērē vēl daudz daudz vairāk.

Tāpēc nav arī brīnums, ka modernās sanātorijās, kur slimības ārstē vienīgi ar bezsāls diētu un ūdens lietošanu, daudziem slimiem sāli nemaz nevar tik viegli no ķermeņa izdzīt, tikdaudz tās tur uzkrāts. Tā Ragnars Bergs stāsta par kādu slimnieku, kuņam vēl piektā mēnesī pie pilnīgas bezsāls barības no organisma katru dienu izdzīts pa 12 gramiem sāls dienā. Cik gan šis nelaimīgais bija sāls saēdies un kāda tam bija veselība un kādā stāvoklī atradās tā miesas audi un organi?

Ja par cukuru saka, ka tas ir vislielākais kaļķu zaglis, tad par vārāmo sāli jāsaka, ka tā ir visnekrietnākais ūdens laupītājs.

Pēdējos gados gan visur jau stipri attīstījusies pretsāls kampaņa, un daudzām līdz šim nedziedināmām slimībām bezsāls augu diēta devusi jūtamu triecienu.

Lai minam tikai tādus šā novirziena piekritējus kā: Ragnarū Bergu, Bircher-Benneru, Lāmanu, Keller Heršelmani, Gersonu, Hermandorferu, Sauerbruchu, kas paši jau sastādījuši savu bezsāls diētu. Ar bezsāls augu diētu nevien sekmīgi apkaņo nieru, nervu, sirds muskuļu, grūtas nervu slimības kā epilepsiju, bet gan arī jau jūtamu triecienu ar bezsāls ēdieniem dabūjusi pat par neuzvaramu turētā tuberkuloze.

Un tomēr, neskatoties uz bezsāls augu diētas tik visai spīdošiem panākumiem, atrodas vēl zinātnieki, kas šo diētu apkaņo un pierāda par maldīgu.

Tie raksta, ka bezsāls augu barība vien lieti neder, to pierāda pati tiešā dzīve. Jo sastopamas daudz dabas tautas, kas, lai gan vārāmo sāli pie ēdieniem neliekot, kam pat sāls apzīmējuma vārda neesot valodā, bet kas tomēr bez sāls nevarot pārtīkt. Viņi sāls vietā lietojot pie ēdieniem pelnus, kuņus iegūstot, sadedzinot ar vārāmo sāli bagātus kokus un augus. Tādas tautas esot akkas herosi Afrikā un vairākas indiāņu ciltis Dienvidamerikā.

Bet taisni šo tautu paražas runā bezsāls diētai ļoti par labu. Minētās tautas sāli nelieto tāpat kā daudzas citas, kas pārtiek vairāk no augu barības. Vēl vairāk, ja viņiem sāli pieliek ēdieniem kaut nelielā daudzumā, tie grūti saslimst. Bet nav jāaizmirst, ka minētās tautas — akkas, herosi un indiāņi, tomēr ir arī mednieku tautas. Un tāpēc tie pārtiek, droši vien, vairāk no gaļas. Bet gaļai, kā jau zināms, ir stipri liels sārnu trūkums. Tāpēc tām pelni nepieciešami kā sārnu aizstājēji, sārnu un skābju līdzsvarotāji ķermenī. Un kas zina, varbūt viņi pieliek pelnus gaļai arī labākas garšas dēļ. Vēl iespējams arī, ka pelni tiem noder gaļas konservēšanai. Pelni noņem gaļai slikto smaku un garšu, ja gaļa sastāvējusi, sasmakuši. Šo paņēmieni zina vai katra namamāte. Mēs, protams, nelietojam vairs tikai pelnus, bet gan sodas pulveri. Bet pelni tāpat kā soda ir tīrais sārms.

Tātad, visu par sāli sacīto kopā ņemot, jānāk pie atziņas, ka sāls lietošana mums tomēr stipri jāierobežo, jo tās lietošana labuma neatnes.

Sevišķi ar sāls lietošanu stipri jāuzmanās tām personām, kam veselība jau sadragāta, kam netīras asinis, slikta sirds darbība. Tie, kam pārkaļķoti asinsvadi un augsts asins spiediens, labi darīs, ja uz laiku pavisam atsacīsies no sāls baudīšanas. Arī nervozi un nieņu slimie, ģiktis savilkšie nodzīvos kādus gadījumus ilgāk, ja tie no lielām sāls devām atsacīsies. Sevišķi sāls patēriņš jāierobežo tiem, kuņi domā ilgi uzturēt savu jaunību. Vēl vairāk tādēļ, ka labi zināms jau ir tas, ka ūdens trūkums

ķermenī ir viena no vecuma pirmajām parādībām, vecuma pirmajiem iezvanītājiem. Tāpat ar sāli jāuzmanās tiem, kuņģi grib ilgu mūžu piedzīvot. Visvairāk cilvēkus agri kapā ievada sirds, nieņu, kuņģa, asins un to vadu slimības. Bet šie organi visvairāk un visātrāk cieš no pārmērīgām sāls devām.

Stipri pikantus ēdienus, kam ne tikai kā ir laba garša, bet kas tiešām ir spēcīgi un veselīgi vārda vispilnīgākā nozīmē, var ļoti labi pagatavot pilnīgi bez sāls. To var panākt ar jo teicamiem sāls aizstājējiem.

Un tādi ir mūsu pašu zemē augošie veselīgie, garšīgie, pikantie garšaugi.

Ja tos vairāk lietosim pie saviem ēdieniem, tad ēdieni būs nevien pietiekoši spēcīgi un garšīgi, bet arī daudz veselīgāki nekā stipri sāļti ēdieni.

26. nodaļa

Kas katram jāzina par garšvielām

Ēdienam var trūkt gaļas vai sviesta vai arī citu parasto tauk- un olbaltumvielu, kā krējuma, olas u. t. t., bet garšvielu tam nekad un itin nekad nedrīkst trūkt.

Garšvielas bija senāk un ir vēl arī tagad vislabākā un visneatsveramākā ēdienu piedeva. Kā vecā virtuve nevarēja un negribēja iztikt bez garšvielām, tā arī tagadējā vitamīnu laikmeta virtuve nevar bez tām iztikt. Tikai šai jautājumā ir mainījies viens: pašas garšvielas izvēle.

Senākās vārītājas nevarēja izvārīt ēdienu ne bez pipariem, ne krustnagliņām, ne etiķa, ne citām šā tipa garšvielām. Tagadējā modernā vitamīnu mācības sekotāja vārītāja turpretim par šīm garšvielām negrib vairs pat ir dzirdēt.

Modernās virtuves iemīļotākās garšvielas tagad ir: paeļļogas, māras sils, šautra, piparmētra, dārza, lauku un ūdens krūzmētra, vībotnes sakne, ķimenes, dilles, selerijas, puravi, sīpoli, ķiploki, skujas un vēl daudz citas mūsu pašu noru un āru gardās un veselīgās garšvielas.

Pat tādā gadījumā, ja vārītājam tiešām vairāk nekā nav pie rokas kā tikai kartupeļi vai putraini, ja tiem pieliks puravus, paeļogās, māras silu un piparmētras, no tiem iznāks vēl lieliska vira, garda biežputra vai cits ēdiens.

Minētās garšvielas piešķir ēdienam nevien labu garšu, bet gan katrs ēdiens no tām top arī stiprāks un sātigāks. Bezgaļas ēdieniem tāpēc garšvielas ir visieteicamākās un pat neatsveramākās piedevas, kādas patreiz pazīstamas, jo katrs ēdiens līdzī garšīgumam no garšvielām iegūst arī teicamās barības vērtības.

Visas tagad ieteiktās garšvielas ir tādas ķīmiskās vielas, kas ļoti stipri iedarbojas nevien uz ožu un garšu, bet gan arī uz citiem orgāniem. Arī smadzeņu un dziedzeņu darbību tās ļoti labvēlīgi ietekmē. Pēc bezgaļas ēdiena, kas bagāts ar garšvielām, gremošanas dziedzeņi strādā, tā sakot, ar pilnu jaudu.

Garšvielu fizioloģiskais iespaids ir pilnīgi līdzīgs gaļas ekstraktīvām vielām. Tās kairina un ierosina kā nervu, tā arī dziedzeņu sistēmas darbību. Tāpat, līdzīgi gaļai, tās stipri apmierina ēdēja izsalkumu, pilnīgi paēdina to. Tomēr starpība starp abām ir ļoti liela. Pēc stiprā gaļas ēdiena ēdējs jūtas tūlīt noguris un miegains un tam lāgā negribas ne kustēties, ne strādāt. Pēc bezgaļas ēdiena, lai tas būtu diezgan cik stiprs un pikants no garšvielu daudzuma, katrs ēdējs tomēr jūtas viegls, pacilāts un darbīgs. Pēc garšvielām bagātākiem bezgaļas ēdieniem ēdēji vienmēr jūtas jautrāki, mošāki un kustīgāki.

Bez tam vēl tagadējām garšvielām piemīt tā labā īpašība, ka tās nepavisam neprasa skāba krējuma pievienošanu ēdieniem, bet gan gluži otrādi. Lieliem skāba krējuma cienītājiem par lielu patiku jāsaka, ka skābais krējums garšvielām bagātam ēdienam nepavisam neder, jo tas ēdiena labo garšu pat sabojā.

Turpretim gaļas ēdieni bez krējuma vai olu piedevām nemaz labi negaršo.

Bezgaļas ēdieni ar bagātām garšvielu devām iznāk arī dažādāki. No viena un tā paša produkta, mainot vienīgi garšvielas, var pagatavot ļoti dažādus ēdienus.

Bez tam vēl ar garšvielu bagātu lietošanu no negaršīgākā barības produkta var izvārit pat ļoti garšīgu ēdienu. Tāpat nevērtīgākus produktus ar garšvielām var padarīt vērtīgākus.

Ņemsim, piemēram, tādus pārtikas produktus kā miltus. No miltiem gatavoti ēdieni neskaitās par diezīn cik pilnvērtīgiem. Arī daudziem ēdējiem tie nepatīk un tie nicīgi nosaka, runājot par miltu ēdieniem: „Ak, ko nu tādu plānu miltu putriņu vien ēdu, vai nu tur kāds spēks vai labums.“ Un no miltiem vecā virtuves māka arī ļoti maz ēdienu prata pagatavot. Putras, klimpas, nūdeles, makaroni, buberts, pankūkas bija un palika ļoti ilgus gadus mūsu vienīgie miltēdieni.

Tagad turpretim, kombinējot miltus kopā ar garšvielām, kā zaļām, tā arī kaltētām, no miltiem var pagatavot ļoti daudzējādus ēdienus. Bez tam vēl šādā kombinējumā ēdieni pieskaitāmi ļoti pilnvērtīgiem un veselīgiem ēdieniem. No miltiem, augu eļļas vai arī sviesta un garšvielām taisa pastētes, kroketes, vīstokļus, pinumus, tinumus, saņemumus, omeletes, dažādus vārītus un ceptus pīrādziņus un vēl daudz, daudz citus ēdienus.

Pievienojot parastajiem miltēdieniem, makaroniem, klimpām un citiem smaržīgās garšvielas, arī tie garšos daudz labāk un stiprāk. Un tādā gatavojumā tie aizstās jo bieži gaļas ēdienus.

Vārot, piemēram, gaļas viru ar nūdelēm un nūdeļu viru bez gaļas tikai ar bagātām garšvielu devām, ēdēji, ja nezina, kā tās vārītas, nemaz abas neatšķirs, cik vienādi tās garšos. Bez tam vēl nūdeļu vira bez gaļas, bet ar bagātām garšvielu devām būs daudz vērtīgāka un veselīgāka.

Pavecot garšvielām plašāku ceļu uz mūsu virtuvēm, arī citi līdz šim ikdienā maz lietotie pārtikas produkti iegūs plašāku lietošanu nekā līdz šim. Piemēram, bietes skaitās pie ļoti labiem barības produktiem. Tomēr bietes līdz šim ne visai daudz ēdieniem izlietoja. No bietēm lielākais vairums gatavo tikai viras un salātus. Kombinējot bietes ar garšvielām, no bietēm var pagatavot brīnumgaršīgus un ļoti dažādus ēdienus. Tāpat no kartupeļiem var

izgatavot ļoti izskatīgus un garšīgus ēdienus, ja tiem vairāk lieto garšvielas. Kartupeļus kombinējot kopā ar garšvielām, katra vāritāja iegūs jo garšīgus un veselīgus ikdienas ēdienus. Kartupeļi ar garšvielām ir tik labs un patieciņš savienojums, ka no tiem var izgatavot pat jo greznus viesību ēdienus. /

Piena vira pieskaitāma ļoti labam un pilnvērtīgam ēdienam, kas satur vai visas mums nepieciešamās barības vielas. Tomēr ļoti daudziem piena viras nemaz nepatīk. Daudzi piena viras atzīst par plānām un pliekanām. Patiesībā piena viras tādas nepavisam nav, tās prasa tikai labi daudz papildinātāju garšvielu. No piena, pat no vājpiena un paniņām, var pagatavot ļoti pikantas un spēcīgas viras. Bez tam piens ar garšvielām ir tik veselīgs un vērtīgs kombinējums, ka tādi ēdieni der ne tikai veselīem veselības spēcīnāšanai, bet gan arī slimīem veselības atgūšanai.

Sevišķi pašreizējā laikā mums vairāk noder garšvielas nekā citkārt, jo garšvielas ir un paliek labākās krējuma, sviesta, olu un gaļas aizstājējas. Tieši šie produkti tagad prasīt prasās pēc aizstājējiem.

Jāsaka, ka šie četri produkti jau ļoti ilgi pa virtuvēm kā ķeizari valdījuši, savas pirmtiesības un izcilo stāvokli bezgalīgi baudījuši. Tie tiešām par daudz ilgu gadsimtu bija un palika tik daudzu zemju saimnieču pielūgtie garšas valdnieki. Ja kādai namamātei vajadzēja garšīgāku mērci pagatavot, krējums un sviests pilēja, karšu karotēm tos abus steidzīgi pievienoja mērcei. Vārija biešu vai kāpostu viru, atkal krējums. Gatavoja biezpienu — krējums; taisīja salātus — krējums; un tā visur, lai ko vārīja, krējums gala piedeva, garšas kronis. Otra iemīļotākā garšas viela — sviests, bez tā jau arī nevienu ēdienu negatavoja. Ne mazāka loma piekrit olām. Arī tās mūsu virtuvē kā garšas produkti bija ļoti iecienīti.

Sekas — ēdiens dārgs, bet stipri vienpusīgs, un ģimenes galvas kabata tukšojas divkārsī. Nevajadzīgi daudz izdod par ēdieniem, un nevajadzīgi daudz izdod arī par ārstu un zālēm. Tas vērojams ne tikai pie mums Latvijā, bet visā mīļā Dieva pasaulē, ka gardēdes namamātes ģime-

nē bieži slimo un neizrāda pretestības spēju ne pret baciļiem, nedz arī pret dzīves likstām. Gārdēdes vīram mūžam jātrīc un jādreb par vietu un izpeļņu, jo viņi mūžam dzīvo, kā saka, no rokas mutē, visu peļņu noēd gārdos, dārgos ēdienos.

Garšvielas pašlaik mums tik nepieciešamas vēl arī tadē, ka kaŗa apstākļos krējuma, olu vai sviesta devas var sašaurināties līdz minimumam vai krist pat zem normas, kā pirmajā pasaules kaŗā, kad mēs Krievijā šos produktus neredzējām nemaz vairs, sākot jau ar 17-to gadu. Un tādā gadījumā garšvielas mums būs ļoti izpalīdzīgas. Ne par velti mūsu tautā par vāritājām pastāv izteiciens: „Ko nu par to runāt, tā jau prot no naglas viru izvārit.“ Namamātei, kas būs vispusīgi iepazinusies ar garšaugiem, būs vienmēr ko katlā likt. Garšaugu, tāpat kā citu ēdamu augu, mums nekad netrūks. Ja tos nevar dabūt pirkt, tad var jo ļabi paši ievākt, jo dabā to skaits ir bezgalīgs.

Garšvielu lielā nozīme jo spilgti izpaužas arī sāls jau-tājumā. Ar garšvielu palīdzību sāls problēma ir ļoti viegli atrisināma ne tikai slimību gadījumos, bet gan arī sāls trūkumā. Garšvielas ļoti ļabi aizstāj sāli. Ja mēs gribētu tagadējās diētikas atziņas par sāli un garšvielām ikdienas valodā izteikt, tad tās skanētu: „Kur garšvielas nāk pa durvīm iekšā, tur sālij jābēg pa logu laukā.“ Sāls ar garšvielām ēdienos nepavisam nesaderas un nesatiek, jo tiem gluži pretēji raksturi. Tāpēc ēdienā, kas bagāts garšvielām, sāls nemaz vairs nav vajadzīga.

Par Japānas tautas garīgajām un fiziskajām spējām un izturību katrs ir pārliecināts, bet to, ka par šīm spējām Japānai jāpateicas pa lielākai daļai savai virtuves mākai, to zina nedaudzi.

Japānas virtuve ir ļoti vienkārša, bet ļoti bagāta dārzājiem un garšvielām. Japānā ēdnīcās uz galdiem neatrodas vis etiķa pudele un sāls trauciņš kā pie mums Eiropā, bet gan garšvielu trauciņi. Garšvielas tur sagatavotas visādos veidos, gan pulveru, gan esenču, gan arī eļļas veidā. Katrs ēdējs pēc patikas var izmeklēties un saviem ēdieniem pievienot to garšvielu, ko vēlas, lai gan ēdieni

tur jau tā kā tā sagatavoti ar lielām, bagātām garšvielu devām.

Arī Itālijas, Francijas un Šveices ēdieni ļoti bagāti garšvielām. Itālijā un Šveicē, piemēram, tirgos garšaugus pārdod no vezumiem un groziem un vēl tādos vairumos, ka tīri jābrīnās. Pie šiem apstākļiem nepieradis ne reizi vien nodomā, kur gan namamāte var likt šos lielos garšaugu saišķus, kas nereti sver vairāk par kilogramu.

Bet gaļu, sviestu, desas, šķiņķi šais zemēs pērk arī miera gadus tikai pa dažiem simt gramiem. Skābo krējumu tur nemaz neredz ne tirgū, ne arī veikalos, bet ēdieni tiem tomēr ir ļoti garšīgi. Kas gan Itālijā nejūsmo par makaroniem un gardo rizoto. Bet tiem abiem galvenā sastāvdaļa tāpat kā citiem ēdieniem ir un paliek garšvielas.

Arī mūsu sences senāk lietoja ēdieniem daudz vairāk garšvielu nekā tagad, un vēl pašu audzētās. Vecās lauku mājās un ap sagruvušu māju pamatiem redzamas vēl šo baltu dienu salvijas, krūzmētras, lupstājs, kumelītes, piparmētras, lielie ziemas loki, tauksakne un citas no virtuvēm padzītās garšvielas. Skābais krējums, sviests, olas, sāls aiztaisīja virtuvju durvis šiem veselīgajiem augiem.

Pavecot no jauna virtuvju durvis plašāk garšaugiem, mēs daudz iegūsim. Ne tikai ēdienus atveseļosim, bet arī palētināsim. Bez tam tauta iegūs arī jaunu ienākuma avotu, no kā varēs pārtikt daudz cilvēku. Ja pieprasījumi pēc garšaugiem būs lieli, daudz to būs jākultivē un daudz arī jāvāc, jo savvaļas garšaugu mums ļoti daudz; tie gaidīt gaida uz patērētājiem.

27. nodaļa

Vairāk ieteicamās un mazāk pazīstamās garšvielas.

Paegļa ogas

Paegļa ogas jāskaita pie pirmajām un labākajām garšvielām. Tās ne tikai piešķir katram ēdienam labāku garšu, bet tās katru ēdienu arī spēcina. Vienalga, kādu

ēdienu gatavo: gaļas, zivju, sakņu, dārzāju, pākšaugu vai citu, bet ja ēdienam pieliks paeģļa ogas, tas garšos tūlīņ stiprāk un pikantāk. Pat tik salkans ēdiens, kāds iznāk no miltiem bez gaļas piedevām, garšos ļoti spēcīgi un maz atšķirsies garšas ziņā no gaļas viras, ja tam pievienos paeģļa ogas.

Paeģļa ogas jau labi pazina mūsu sences. Sences tās lietoja gaļai un medijumiem. Pēdējos gados tās ļoti ciena arī mūsmāju veģetārieši, liekot tās pie saknēm, dārzājiem un citiem ēdieniem.

Tiešām, paeģļa ogas ar pilnu tiesību var saukt par mūsu pašu zemes pipariem, tik labi tās garšo un tik labi tās katru ēdienu papildina. Ar paeģļa ogām pat bez sviesta, tikai ar kartupeļiem un drusku sīpola un mazliet ķiploka, var izvārit ļoti garšīgu un spēcīgu viru. Arī no ūdens un auzu pārslām iznāk stipra vira, ja pievieno paeģļa ogas. Bet ja tādai virai bez taukvielām pievienos vēl pāris karotes zaļumu, seleriju, spinātu vai burkānlakstu, vira garšos sevišķi jauki un būs pilnvērtīgs un sātīgs ēdiens.

Skatoties no modernās diētikas viedokļa, kas vitamīnus un hormonus ceļ augstākā cieņā nekā kalorijas, šāds ēdiens būs vēl vērtīgāks nekā parastā gaļas vira, nevien istabsēdim, bet gan arī smaga darba darītājam.

Medijumiem, tāpat arī zivīm, paeģļa ogas ir taisni neaizstājama garšviela, kas sevišķi labi izceļ medijumu savdabīgo garšu.

Svaigai jēra gaļai paeģļa ogas ir vairāk kā ieteicamas. Jēra gaļa garšo ļoti labi, vienalga, vai to vāra virā, cep vai sutina. Bet ja jēra gaļa ir vēl ļoti svaiga, tai daudzreiz piemīt arī nepatīkamā aitu smaka. Tādēļ daudzas nama-mātes jēra gaļu nemaz tūlīņ nevāra, bet patur to dažas dienas sāls ūdenī. Tāds papēmiens arī noņem gaļai aitas smaku. Bet sālītai gaļai nekad vairs nav tās vērtības, kas svaigai. Tāpēc gaļas sāļšana nav ieteicama. No nevēlamās smakas var atbrīvoties, jēra gaļu ieberzējot ar paeģļa ogu pulveri vai pieliekot paeģļa ogas vārot un cepot.

Vasarā namamātēm dara jo lielas rūpes žāvētā cūkas gaļa, sevišķi biezākie gabali, piem., šķiņķi un citi. Tie

ļoti bieži ar visu to, ka tie ir vēl pilnīgi nebojāti, tomēr sasmok un iegūst nepatīkamu sasmakuma, sasutuma garšu. Paegļa ogas tādā gadījumā būs liels palīgs, jo noņems nepatīkamo garšu.

Buljonam, ja to vāra no saknēm, paegļa ogas piešķirs jūtamu stiprumu, paceļot arī sakņu un augu garšu.

Paegļogām it kā piemīt divas dabas attiecībā pret pārtikas produktiem. Labo ēdamvielas garšu tās pastiprina un pavairo, bet slikto nomāc vai pat galīgi atņem.

Paegļogas liek pie it visiem ēdieniem, virām, cepešiem, sautējumiem, kotletēm, biezputrām, klimpām u. t. t. Pie visiem šiem ēdieniem, neskatoties, vai tos gatavo no dārzājiem, gaļas vai zivīm, tās ir ļoti ieteicamas.

Paegļogas jāliek pa 4—5 uz litra. Pie gaļas un zivīm to var likt arī vairāk. Ja cepina zaķi, tad var pielikt pat veselu tējkaroti ogu. Bet ja pie zaķa liek vēl cūkas speķi, tad var pievienot pat veselu ēdamkaroti paegļa ogu. Abas gaļas no tāda vairuma iegūs reti jauku garšu.

Paegļogas lieto divējādi: vai nu pulverī, ko iegūst, ogas sagrūžot vai samalot, vai arī veselas ogas.

Ogas jānovāc tikai tad, kad tās jau gatavas, kad tās melnas. Novākt zaļas un ļaut tām nogatavoties nav ieteicams, jo tad tām vairs nebūs tik jaukas garšas.

Ķiploki

„Vai, ķiploki! Tos nu gan es nevēlos!“ dzirdu jau saucam ne vienu vien sašutušu namamāti. Un jāatzīstas, ka ar ķiplokiem ir tirais negāls. Kaut gan ķiplokiem ir izcilas barības īpašības un vēl izcilākas veselības un dziedniecības vērtības, ķiploki kā garšviela pavisam maz vēl iecienīti mūsu virtuvēs un virtuves mākā.

Šī negatīvā nostāja pret ķiplokiem mums galīgi jāatmet un jāsāk skatīties uz ķiplokiem nevis kā uz nepatīkamiem smakatājiem, bet gan kā uz nepieciešamu garšvielu. Ķiplokiem sevišķa vērība jāveltī patreiz kara laikā, jo ķiploki ir arī jo lieli dezinficētāji, sliktu vielu un sliktu sīkbūtņu maitātāji. Piemēram, tie ļoti labi pret iesnām.

Ja skolēni un bērni nēsā katru dienu ķiploka zariņu augšējā kabatā vai uz krūtīm zem vestes, tie ne tikai ne-

saslimst ar iesnām, bet ir pasargāti pat no citām lipīgām bērnu slimībām.

Ja iesnas jau iesākušās, no tām var vēl ātri atsvabināties, ja saslimušais ietīs mazu ķiploka drupatiņu vatē un ieliks degunā. Ja iesnas pārgājušas tālāk uz elpojamjiem orgāniem un ķērušas jau kakla dziedzerus vai bronchus, ļoti labi palīdzēs ķiploki vārītā pienā.

Un kas gan nezina ķiploku labo iespaidu pārkaļķošanās gadījumā.

Ķiploku iedarbība ir sekojoša: tie paceļ ēstgribu, spēcina dziedzeņu un nervu sistēmas darbību, stiprina kuņģa darbību, šķīdina urīnskābi, dzen gāzes, iznīcina parazītus, bojā bacīlus un likvidē to indīgo vielu iedarbību u. t. t. Sevišķi nikni tie uzbrūk pūšanas baktēriju radītām indēm.

Ķiplokus kā garšvielu cienīja ne tikai vecie ēģiptieši, bet gan arī vecie latvieši. Kā ēģiptieši skaitīja tos pie svētajiem augiem, tāpat arī latvieši — Latvijā vēl tagad daudz apvidos ķiplokus pazīst tikai ar svētiņa vārdu. Slavenais Pitagors savā laikā, vēl ilgi pirms Kristus, dēvēja ķiplokus jau par visu garšvielu ķēniņu.

Tik vainīgi nepatīkamu smaku radīšanā ķiploki arī nemaz nav. Ja ēdējā pašā nebūs daudz kaitīgu pūšanas vielu, ķiploki nemaz tik lielu smakošanu nesacels un ķiploku smarža pa gabalu no tā nebūs jūtama.

Bez tam arī ķiploki, tāpat kā katra stipra garšviela, nav jāliek pie ēdiena tādā vairumā, ka ēdiens jau pa gabalu ož pēc ķiplokiem, bet gan tikai tik daudz, lai ēdiens labi garšotu, bet ēdējam paliktu nezināms un nesagaršojams, kāda garšviela ēdienam pielikta.

Franču daudzie gardumi, dažādie gaļas cepumi pašaules slavu ieguvuši taisni ar ķiplokiem. Franči pirms cepšanas gaļu ieziež ar ķiploka šķēlīti.

Ķiplokus var likt pie it visiem gaļas un dārzāju ēdieniem. Tāpat pie gaļas, dārzāju un citiem pīrāgiem. Dažādiem gaļas izstrādājumiem — desām, pastētēm un citiem — nav pateicīgākas garšvielas par ķiplokiem.

Piena ēdieniem ķiploki ir gluži neatsverami. Katrs piena ēdiens, vienalga, vai tas vārīts ar dārzājiem vai mil-

tiem, būs pikantāks un sātīgāks, ja tam būs pievienots ķiploka zariņš. Piens no ķiploka iegūst ļoti jauku un stipru garšu, un tāds kombinējums ir visai veselīgs.

Ķiplokus, kā jau teicu, var likt visur, bet pie tam jāievēro viens svarīgs nosacījums: to nedrīkst pielikt par daudz.

L o k i.

Lai gan sīpolu loki pie mums stipri lietota garšviela, tomēr tādā vairumā, kā tas būtu vēlams, mēs tos vēl neizlietojam.

Loki to labā sastāva un labās iedarības dēļ jālieto ne tikai vasarā, bet vēl daudz vairāk ziemā.

Vecuma apkaņošanas jautājumā lokiem piekrīt liela loma. Kad Mečņikovs pētīja Metuzaļa mūžu piedzīvojušo pārtiku, viņš blakus rūgušam pienam sastapās arī ar lokiem. Un pēc viņa pētījumiem visi, kas dzīvojuši ilgo mūžu, daudz ēduši arī zaļus lokus.

Zaļie loki ļoti labi iedarbojas uz asins sistēmu, tie laba barība arī kauliem un zarnām. Loki ne tikai palīdz zarnu gļotādai labāk strādāt, vairāk atdalīt sekrētu, bet gan tai pašā laikā arī stipri tīra zarnas no maziem un lielākiem parazītiem. Tā kā loki bez tam arī garšīgi, tad tos nevar vien diezgan ieteikt.

Katra namamāte labi darīs, ja viņa lokus ņems nevien no sīpoliem, bet vēl savā dārzā tos arī iesēs. Tā saucamie lielie ziemas loki ir tāds dārzājs, bez kuņa nevar palikt neviens pats ēdējs. Ja kam nav zemes, tad lokus tomēr katrs pats var izaudzēt vai nu podā, vai kastīnā uz loga. Ziemā loki uz maizes, pie sviesta, biezpiena, rūgušpiena un paniņām, taukiem, eļļas un citiem produktiem, dos nevien vērtīgu un veselīgu, bet gan arī ļoti gardu un augstvērtīgu pārtikas produktu. Šādā veidā loki būs vērtīga un garda garšviela, kas labi papildinās minētos produktus. Un šāds kombinējums dos arī jo augstvērtīgu aizdaru, kas būs veselīgāks par gaļu, šķiņķi, desām un citiem tik iemīļotiem aizdariumiem kā maizei, tā arī kartupeļiem. Ziemā arī ietaisīti loki ir neatsverama garšviela virām un citiem vārītiem ēdieniem. Tagad katrai

gādīgai namamātei jā rūpējas jo sevišķi par ziemas konserviem, bet par konservētiem lokiem tomēr jā rūpējas tagad visvairāk. Jo svaigus lokus izaudzināt tik daudz, cik ziemā vajadzīgs vārītiem ēdieniem, bez siltumnīcas nav nemaz iespējams. Tāpēc te nu jā izlīdzas ar konservētiem lokiem, saprotams, konservējot tā, lai vitamīni un citas labas vielas konservos neiet zudumā.

Loku konserviem vasarā bez tam var ļoti labi izlietot arī citur nelietojamus lokus, loku ziedu kātus, tā sauca- mos izziedējušos lokus. Tie gan jāņem tikai tādā laikā, kamēr tie vēl jauni, svaigi un sulīgi, kamēr ziedinš nav vēl izplaucis. Vēlāk uzplaucis loks jau ir ciets un nelieto- jams.

Konservētie loki ir ieteicami vārītiem un ceptiem ēdieniem, bet svaigie jāliek pie nevārītiem produktiem un ēdieniem, piem., sviesta, biezpiena un citām maizes ziedēm, salātiem un zaļbarībām.

Paprika jeb turku pipari.

Paprika pēdējos gados guvusi sevišķi lielu ievēribu pasaules vitamīnistu aprindās. Par paprikas lielo vērtību, bagātām vitamīnu un minerālvielu devām nāk jauni un atkal jauni atklājumi.

Tā kā mums pieraduma dēļ grūti atteikties no melnā pipara sīvuma, ļoti labi darīsim, ja vairāk uzmanības pie- vērsīsim paprikai. Paprika būs un paliks nevien laba pi- paru aizstājēja, bet gan arī viena no labākām garšvielām ar izcilām barības vērtībām.

Paprikas otrs nosaukums — turku pipars — jau no- rāda, ka paprika ļoti tuva melnajiem pipariem. Un tiešām, paprika kā sīvuma, tā arī stipruma ziņā ir pipariem ne- vien līdzvērtīga, bet pat tos pārspēj. Melnais pipars stipri svilina muti, ja to lielākā vairumā pievieno ēdienam, bet paprika muti vairāk savelk un spiež asaras no acīm laukā, ja to vairāk pieliek ēdienam.

Tomēr ar visu tās lielo stiprumu un sīvumu paprika ir daudz veselīgāka par melno piparu. Neskatoties uz paprikas kodīgumu un sīvumu, tā tomēr nebojā, neap-

dedzina ne muti, nedz arī kuņģa gļotādu kā melnais pipars.

Zaļā paprika nav tik stipra kā sarkanā. Bet garšvielai tomēr ieteicamāka ir sarkanā paprika, jo tā vairāk paceļ ēdiena garšu, padarot to gardāku un stiprāku. Bez tam, kā vitamīnalogi atzīst, sarkanajā paprikā ir daudz vairāk vitamīnu nekā zaļajā.

Papriku liek pie it visiem ēdieniem, kā ceptiem, tā vārītiem. Paprika labi garšo arī pie salātiem un zaļbarības. Tikai viens jāievēro papriku lietojot, proti, tā jāņem homeopātiskā vairumā. Visieteicamāk papriku izzāvēt un sagrūst pulverī.

Papriku var katrs pats izaudzīnāt dārzā, jo dēstus vienmēr var dabūt no dārzniekiem. Papriku nevar stādīt dobēs, kas nāk uz ziemeļiem, tāpat tanīs ne, kur vēji tiek klāt. Paprika ir siltuma un sauli mīļotājs augs. Jo bezvējainākā un saulainākā vietā papriku iedēstīs, jo vairāk pākšu tā dos.

Vībotne.

Lai gan vībotne pieskaitāma labākām garšvielām, tomēr pie mums to lieto maz; visvairāk to lieto veģetārieši un zaļbarībnieki.

No vībotnes lieto visu augu: lapas, ziedošo augu un saknes. Vislabākā tomēr ir sakne, kas dod sevišķi jauku un patīkamu garšu.

Ja paegļa ogas var ar pilnu tiesību apzīmēt par mūsu pašu zemes pipariem, tad vībotnes var uzskatīt par pašu zemes muskata riekstu. Vēl vairāk. Vībotņu sakņu garša ir daudz labāka par muskata riekstu garšu. Tā ir it kā daudzskanīgāka, ja tā var izteikties par garšu, nekā muskatrieksts. Vībotņu sakni var lietot visur tur, kur līdz šim lietoja muskata riekstu, bet it sevišķi labi tā paceļ konservu garšu. Vai nu konservējam dārzājus, sīpolus, kāpostus, gurķus, bietes, vai arī gaļu un zivis, visur tur ir vairāk kā vietā vībotņu sakne. Sevišķi labi vībotņu sakne paceļ vārītu, ceptu un konservētu zivju garšu. Pat vienkāršākā reņģīte garšos tik teicami un lieliski kā lie-

lās slavenās zivis, ja to iekonservēs ar vībotņu sakni un māras silu.

Ar vībotņu sakni, māras silu, papriku, ķiplokiem, puraviem un piparmētrām var izvārīt brīnišķu sakņu galertu. Pašreiz, kad mums gaļas galertam nemaz nepietiek, sakņu galerti būtu sevišķi vietā.

Vībotnes augs ar ziediem arī nav peļama garšviela, arī tam piemīt īpata, patīkama garša. Vībotne bez tam pieskaitāma veselīgākiem augiem.

Vībotnei sevišķi laba slava nervu dziedēšanai, bet mūsu nervi tagad sauktin sauc pēc spēcīgāka, dziedinātāja līdzekļa.

Vībotņu mums netrūkst ne tikai uz laukiem, kur ar tām pilnas visas sētmales, bet gan arī Rīgā to ir vēl vairāk nekā vajadzīgs.

Gar preču staciju, Hanzas ielas galā, ap ģimeņu dārziņiem, Torņakalnā un gar Bauskas ielas malām un laukumiem tās var klēpjiem ievākt un paši savām vajadzībām iekaltēt. Arī jūrmalā to ir daudz.

Baziliks.

Arī baziliks ir viena no tām garšvielām, kas nedrīkst trūkt nevienā dārzā. Vai tas būtu mazs ģimenes dārziņš, vai kāda maza jo maza dobīte pie tikpat mazas mājiņas, baziliks dobītē visādā ziņā jāstāda. Cik labs un derīgs ir baziliks, to jau gaiši pierāda tautas nosaukums: smadzenmētra. Šis daudz izteicējs vārdiņš ir labs raksturojums bazilikam. Baziliks der ļoti labi smadzenēm un nerviem.

Bazilika iedarbība izpaužas daudzējādi. Tas ierosina, atdzīvina, uzmodina, atvēsina, atspirdzina. Tātad tiešām grūti atrast garšvielu, kas tik patīkami garšo un smaržo, pie tam vēl tik labvēlīgi iedarbojas uz mūsu svarīgākiem orgāniem: nerviem un smadzenēm.

No bazilika lieto visu augu. Var lietot: lapas, sēklas, pašu augu, labāk gan pirms ziedēšanas. Bez tam baziliks tik labi aug, ka to var audzināt ne tikai dārzā un dobēs, bet gan arī balkonos un puķpodos uz loga.

Baziliku var pielikt katram ēdienam un katrai mērcei. Sevišķi labi baziliks garšo pie piena, miltu un olu ēdieniem un cepumiem. Cepumi, kas sagatavoti no miltiem, kartupeļu pireja vai sagrūstiem sausiņiem, olām un jauktām garšvielām, ir teicami un veselīgi ēdieni. Bazilika garša un smarža ir tik stipra, ka ar to vien var gatavot olu cepumus vai olu vārijumus.

Baziliks ļoti labi noder arī zaļbarībām un salātiem, tāpat marinādēm un konserviem. Tā kā baziliks ierosina un spirdzina, tad tas sevišķi derīgs tagad, kad augļi pat nogaršošanai vairs nav pieejami. Baziliks būs arī ļoti labs augļu aizstājējs vasarā spirdzinātājiem dzērieniem.

Baziliku audzējot, jāievēro viens: tam jādod daudz saules. Baziliku žāvējot, jāargās no caurvēja, jo tas bojā labo smaržu. Tāpat vēlāk uzglabājot, baziliks jāargā no iztvaikošanas un izgarošanas. Tādēļ ieteicamāk baziliku iebērt labi aiztaisāmā piena pudelē vai cieši noslēgtā burkā. No papīra un drēbes maisiņiem tā smarža izgaro un aizplūst, tā ka ēdieniem un dzērieniem paliek pāri vairs tikai maz no debešķīgās smaržas.

Majorāns.

Majorānam, šai vecumveicai garšvielai, pie mums vēl maz cienītāju, lai gan to pazīst un cienī vai visās zemēs. Ar majorānu lieta tāda, ka tas visai maz dīdzelīgs, un tādēļ to dobēs pat grūti ieaudzināt. Citādi gan majorānam maz prasību no zemes un laika apstākļiem. Ja majorāns reiz uzdīdzis, tad nīkšanu tas vairs neatzīst, bet smaržo un zaļo jo kupli.

Majorānu liek pie visiem ēdieniem, bet mazā vairumā, jo majorānam stipra garša, kas visur ātri sagaršojama. Pietiek ar vairākām lapiņām vai pavisam mazu īsu zariņa gabalu.

Visām gaļām, bet it sevišķi jēra un cūkas gaļai majorāns ir neaizstājama garšviela.

Ne sliktāk tas garšo pie zosu treknās gaļas un zosu taukiem. Ja sakausē cūkas vai arī liellopu taukus labi ar sīpoliem un āboliem un ja tad tiem vēl pievieno zosu

taukus un majorānu, tad iegūst tik vērtīgu maizes ziedi, ka labāku, gardāku un kalorijām bagātāku pat vēlēties vairs nevar.

Arī aknām un aknu desām labi noder majorāns. Cepot asins desas, ja tām pēc cepšanas pieber sagrieztu majorānu vai smalki sagrieztu zaļu svaigu majorāna zariņu, tās garšos lieliski.

Tāpat majorāns ieteicama garšviela virām. Katra vira, gaļas vai bezgaļas, iegūst teicamu arōmu un labu garšu, ja tai pievieno majorānu.

Estragons.

Estragons pieskaitāms audzelīgākiem un dīdzīgākiem augiem. Tas visur un visādos apstākļos viegli un labi ieaudzināms. Kur tas reiz ieaudzis, tur tas, var sacīt, turas cieti ar kājām zemē, pats savas sēklas no jauna izbārstīdams un izsēdams.

Tāpēc ka estragons tik izturīgs un liels, to dēvē arī par dragūnu. Tiešām, nereti, ja zeme laba, estragons sasniedz cilvēka augumu.

Estragonu lieto pie visiem ēdieniem, gaļas, bezgaļas, mērcēm, marinādēm, pie gurķu, tomātu un biešu skābēšanas. Speķa pīrāgiem, ceptām aknām, aknu pastētēm un desām estragons neaizstājama garšviela. Kāpostu virai, kāpostu karbonādei, cepetim, kotletēm un sautētiem kāpostiem estragons ļoti ieteicams.

Estragons ir tik laba garšviela, ka no tā gatavo pat ekstraktus un marinādes, ko lieto pie smalkākām delikatesēm.

Ja nu vēl ņem vērā to apstākli, ka bez labas garšas un smaržas estragons ir arī dziedinātājs līdzeklis, tad mums atliek šo labo līdzekli ātrāk nopirkt aptiekā vai pašiem iesēt dārzā.

Estragons stiprina, tāpēc tas ieteicams visiem vārgiem un vājiem. Tiem cilvēkiem, kam ļoti vārgi un vaļēji zobi ar lielām starpām, tāpat tiem, kam ātri asiņo un ātri iekais smaganas, jālieto estragons. Tādi, lietojami visur

estragonu, būs ne tikai kā ieguvuši garšīgu ēdienu, bet vēl līdzī tam labas zāles savām kaitēm.

Kopā ar ķimenēm estragons ļoti noder biežpienam, no kuŗa tad var izţaisīt visvisādus ēdienus; patreiz, kad gaļas un zivju tik maz, šāds biežpiens būs sevišķi teicams aizdars sausiem kartupeļiem. Tādu baudot, arī lielie gaļas cienītāji aizmirsīs ātrāk tos laikus, kad tie pie pāris kartupeļu šķēlēm varēja notiesāt 200—300 gramu treknas cūkas gaļas, kas ar visu lielo kaloriju daudzumu nemaz nebija tik veselīgs, nedz arī pilnvērtīgs ēdiens.

Šautra jeb līču stobrs.

Šautra aug pa upes krastiem un līciem lieliem ceriem kā isti krūmi, sasniedzot pat cilvēka augumu. Šautra ir ļoti smarţīga. Jau pa gabalu var saost šautras smaržu.

Ganiņi šautru lieto konfekšu vietā un ganos kā konfekti sūkā šo stipro un gardo augu. Resno, caurumaino stublāju tie jo parocīgi izlieto stabulei vai izgatavo no tā rasinātāju. No ganiem pārnākot, tie ar šautru jo jauki uzspēlē, baudot tai pašā laikā šautras brīnišķo atspirdzinātāju garšu.

Šautra ir ļoti iecienīts augs dabas dziedinātājiem. Viņi no šautras pagatavo dažādus medikamentus. Šautra sevišķi labi palīdz vājiem nerviem un nespēkam. Ne mazāk tā noder gremotāju un citu dziedzeŗu ierosināšanai. Šautra atbrīvo arī no nepatīkamām gāzēm kuņģī un zarnās.

Ja to lieto kopā ar piparmētru, tad iegūst nevien jauku un pikantu garšvielu, bet gan arī labu dziedinātāju. Garšai lietojams viss šautras augs: lapas, zari, stublājs un sakne. Grūti pateikt pat, ko labāk lietot — paŗu augu vai sakni, jo abi tie vienlīdz smarţīgi. Te katram pilnīgi pašam jāizvēlas, kas viņam labāk patīk un garšo.

Šautru var lietot ēdieniem un tikpat labi arī dzērieniem, kā aukstiem, tā arī siltiem. Šautru var likt pie virām, gaļas un veģetārām. Ar šautras sakni var izvārīt viru, ja kuŗa laika apstākļos pietrūktu vai nav sasniedza-

mas citas ēdienu saknes. Tā kā sakne ir ļoti stipra, tad tās virai nevajag pielikt daudz. Pietiek ar vienu karoti sakņu.

Pildītas olas, gurķi, tomāti garšo ļoti labi ar svaigām smalki sagrieztām šautru lapām. Tāpat zaļās šautru lapas labi garšo pie zaļbarībām. Sevišķi labi šautra garšo pie visādiem miltproduktu ēdieniem, tāpat arī pie piena. Kas šautru labi nepazīst, tam labāk to pašam neievākt, bet gan nopirkt aptiekā. Šautrai līdzīgs ir kāds cits augs, kas ir ļoti indīgs.

Māras sils.

Māras sils, saukts arī vecvīra bārdiņa, kuŗš griezdamies aug tik bagātīgi mūsu zemītē, klusē un šķelmīgi mirkšķina savām mīļajām ziedu ačtelēm. To šis smaržīgais lādzigais augs dara tādēļ, ka mēs lielie, gudrie cilvēki nezinām viņa vērtību. Mēs minam to kājām, ceļam degunus gaisā un domājam diezin par kādām angļu garšas esencēm, kas maksā dārgu naudu. Tādēļ šis mazais neievērojamais augs labsirdīgi smaida un dūšīgi vien uzpūš mums savu ziedu arōmu, kad ejam tam pāri un minam to kājām. Un ne reizi vien gājējs apstājas izbrīnā, skatās uz visām pusēm un nevar apjaust, no kurienes uzplūda šī jaukā, brīnišķā smarža. Bet māras sils tik klusē un smaržo.

Māras sils, kas pie mums tik izplatīts augs, prasīt prasās pēc izlietošanas ēdienam, jo tas ir nevien garšīgs, nevien stipri smaržīgs, bet gan arī ļoti atspirdzinošs un veselīgs. Māras sils uzlabo un papildina katra ēdiena garšu, kam to pievieno. Sevišķi labi tas garšo pie saknēm un kā gaļas, tā sakņu virām, pie zivīm, biezputrām, pākšaugiem u. t. t.

Ļoti jauks kombinējums un neatsverama garšviela iznāk, ja saliek kopā māras silu ar citām garšvielām. Labi sader māras sils, piparmētras, ķimenes un paegļa ogas. Sajauc un saberž pulveri. Pulveri ieber kādā stikla trauciņā, cieti aizbāž un noglabā sausā, siltā vietā. Liek pie visiem ēdieniem. Sevišķi garšīgi ēdieni iznāk no paniņām un biežpiena, ja tos pagatavo ar minēto pulveri. Šo pulveri jau var apzīmēt par garšas esenci, tik jauki tas

garšo. Pašu lētāko ēdiena produktu var sagatavot jo gardu, ja tam pievieno šo pulveri.

Piemēram, mūsu melnie makaroni un nūdeles garšo ja nu ne tā kā slavenie Neapoles makaroni, tad tomēr labi, ja sataisa tiem mērci ar sīpoliem, ķiplokiem, mazliet sviesta vai eļļas, rupjiem kviešu miltiem, kartupeļu ūdeni un kādu karotīti māras sila pulvera.

Arī zivju un reņģu marinēšanai māras sils ar paegļa ogām ir neatsveramas garšvielas.

Borečs jeb bišu mētra.

Boreču arī skaita pie labākām un iecienītākām garšvielām.

Kā jau pats auga nosaukums rāda, tam ir sakars arī ar bitēm, jo biškopji šo augu sēj un audzē bišu vajadzībām. Boreča zilie ziedi ir tas magnēts, kas pievelk bites. Tāpēc to arī dēvē par bišu mētru. No boreča ziedu nektara bites gūst labu sastāvdaļu savam medum.

Bet ja jau nu rēiz bites ko izvēlas savām vajadzībām, tad par to gan var būt drošs, ka tas ir arī labs un derīgs mūsu barībai. Par bitēm labākas virtuves un garšas mākslinieces nav vēl pasaulē pazīstamas.

Boreču visvairāk lieto salātiem un citām zaļbarībām. Tomātiem, rutkiem, redīsiem, gurķiem, bietēm, kāpostiem borečs jo ieteicama garšviela. No boreča var pagatavot arī ļoti labas un garšīgas mērces gaļai un zivīm, kartupeļiem un citām vārītām saknēm.

Biezpiena un olu mērcēm borečs ir tāisni neaizstājama garšviela. Tāpat rūgušpiens un paniņas dod garšīgas un veselīgas mērces pie sausiem kartupeļiem, ja tos sagatavo ar ķimenēm un boreču. Pākšaugu ēdieniem, piemēram, zirņu pikām un citiem, boreča mērce būs vērtīga sastāvdaļa. Tā netikai piešķirs pākšaugu ēdieniem labāku garšu, bet gan arī stipri vien pacels šo ēdienu vērtību, jo piegādās augstvērtīgākās barības vielas — vitamīnus, sārmus u. c.

No boreča var pagatavot, sajaucot to ar lokiem, labu pildījumu pankūkām, pīrādziņiem un citiem miltu ēdieniem. Ar boreču un vāriem sarīvētiem kartupeļiem, pieliekot drusku sviesta, var sagatavot jo labu un vērtīgu maizes ziedi. Tāpat sviests būs pilnvērtīgāks un veselīgāks, ja tam piegriezīs zaļās boreča lapiņas un lokus. Ja sviestam bez boreča vēl pievienos drusku smalki sarīvētu mārrutku, tad iznāks sviesta daudz vairāk sviestmaizēm un tas būs vēl veselīgāks un vērtīgāks maizes uzziēšanai vai pie kartupeļiem.

Šādas sviestmaizes no diētiskā viedokļa būs daudz vērtīgākas un veselīgākas par gaļas un desas sviestmaizēm.

Garšvielai lieto pūkainās, biezās boreča lapiņas, smalki sakapājot vai sagriežot. Veselā boreča lapa ir asa un liekas tīri nebaudāma, sagriezta turpretim mīksta un sulīga. Kaltēts borečs vairs tik labi nesmaržo un negaršo. Tāpēc boreču vairāk ieteicams lietot svaigā veidā.

Borečs ir ļoti audzelīgs augs. Ja to reiz kur iesēj, tad tas aug tur gadiem ilgi. Borečam daudz ziedu, tātad arī daudz sēklu, kuŗas tas pats izbārsta. Tā kā borečs ir ļoti dīdzelīgs un diezin kādus labus apstākļus nemeklē, tad tas aug visur, kur tikai sēkla iekrīt zemē.

Ar boreču nelaieme tā, ka tas ātri uzzied un pār-
aug, tādā gadījumā lapas kļūst aizvien mazākas un sausa-
sākas, bet augs zied un pāriet sausos cietos zaros. Tie
ēšanai tad nav vairs lietojami. Lai no tā izvairītos, ietei-
cams dažiem augiem ziedu pumpurus apgriezt, līdz ko tie
parādās. Tādiem augiem tad lapas saglabāsies daudz ilgāk
un būs arī sulīgākas un arōmatiskākas nekā izziedējušam,
zaraināim borečam.

Lupstājs.

Runājot par garšaugiem, nevar paiet secen arī tik la-
bam, bet tik maz pazīstamam garšaugam kā lupstājam.

Lupstājam ir ļoti stipra arōmatiska garša, tas atgā-
dina selerijas garšu. Tāpēc kuŗa laikā, kad sakņu nav pie
rokas vai saknes nevar dabūt, ar lupstāja palīdzību vien-

mēr var vēl tikt pie labas un garšīgas viras. Aptiekās šīs saknes gandrīz nekad nepietrūkst.

Lupstāju garša ir tik stipra, ka to svaigā veidā pie salātiem un zaļbarības gandrīz nemaz nevar likt, jo tas šo ēdienu garšu nepacels, bet gan pārkliegs. Turpretim pie vārītiem ēdieniem, virām un saknēm lupstājs ļoti ieteicams. Gaļas ēdienus, vienalga, no kādas gaļas tos gatavo, lupstājs vienmēr labi papildinās, vienmēr pacels to garšu un sastāvu. Tāpat tas ir teicams papildinātājs mērcēm.

Ja nekā nav mājās ko ēst pie sausiem kartupeļiem, tad ar lupstāju un sīpoliem un miltiem vai ar lupstāju vien vēl var pagatavot tīri teicamas un garšīgas mērces.

Lai gan lupstājs ir kultūras augs, tas tomēr ļoti bieži pie mums dārzos sastopams. Jādomā, ka senatnē latvieši to ļoti cienījuši un visur audzējuši.

No lupstāja var lietot lapas, tievākos zariņus un arī sakni. Lupstāja garša ir iesīva kā piparam. Tomēr lupstājam nav nekā kopēja ar melno piparu. Lupstāja sīvums neapdedzina gļotādu ne mutē, ne kuņģī, bet gan tikai ierosina un sasilda.

Lupstāju pavairo no saknēm, rudenī to sadalot mazākās daļās. Tā kā mums par sakņu pārprodukciju nemaz nav ko sūdzēties, tad labi darīsim, ja lupstāju rudenī ievāksim vairāk nekā citus gadus. Bez tam tas šoruden arī vairāk nekā jebkad jāsadala mazākos krūmos, lai nākamā gadā tiktu vēl vairāk lupstāja saknes un paša augs.

Arī svaigu sakni var lietot virām, mērcēm un citiem ēdieniem kā labu papildinātāju, garšas uzlabotāju.

Bez še minētām garšvielām mums ir vēl ļoti daudz labu un derīgu garšvielu, kuŗas jau stipri audzē un ar labiem panākumiem arī lieto, piemēram: sīpoli, puravi, selerijas, dilles, pētersīļi, kresu salāti, melisa, mārutki, koriandrs, magones, piparmētras, sinepes u. c.

Kā labs mākslinieks var dot savai gleznai labu un skaistu krāsas noskaņojumu, tāpat laba vārītāja savam ēdienam var piešķirt labu garšu, kombinējot kopā dažādas garšvielas.

Ko diētika saka par olām un to vārīšanu

Olu vārīšanas jautājums tāpat kā daudzi citi pārtikas jautājumi atrodas vēl zinātnieku stiprās krustugunis. Tāpēc arī vārītājām tāpat kā ēdējiem tiešām reizēm ļoti grūti izlemēt, kam īsti pieslieties un kuņā pusē vairāk taisnības.

Daži apgalvo, ka visveselīgākās esot jēlās, nevārītās olas, jo, tikai tādas olas lietojot, ēdējs iegūstot visas olu vērtības. Daudzi, to starpā arī pazīstamas slavenības, apgalvo taisni pretējo: jēlās olas esot vismazāk ieteicamas. Nevārīto olu olbaltums esot visgrūtāk sagremoājams, tātad arī mazāk uzņemams. Bez tam vēl tās atstājot ēdēja ķermenī daudz kaitīgu atkritumu produktu. Un tie par veselīgāku olu sagatavošanas veidu uzskata olu kulteni ātrā cepumā.

Vēl citi atzīst vērša acs olu cepumu par labāko. Tani tikai olbaltums ir sacepts, bet galvenā olu daļa — olu dzeltenums ir ļoti maz cietis no karstuma kaitīgās iedarbības. Tātad šādi sagatavotas olas ir labi sagremoājamas un uzsūcamas.

Daudzi atkal iestājas pret ceptām olām. Tie atrod, ka tās ir vārgākiem kuņģiem un tādiem, kam kuņģa gļotāda iekaisusi, stipri nepieņemamas. Olbaltums apakšā ātri sacep, dodot cietu, nepārstrādājamu produktu. Tie no savas puses ļoti ieteic mīksti vārītās olas. Tās viegli sagremoājamas, labi uzsūcamas un nedod arī nekādu sliktu atkritumu. Pie tam vēl mīksti vārītām olām arī viss olu saturs paliek nebojāts un nesamazināts.

Pie šādiem ieskatiem turas vai lielākā daļa pētnieku. Un pie tāda ieskata turas arī daļa ēdēju.

Vienā punktā gan diētiķi vai visi bija vienis prātis, ka cietās olas ir un paliek neveselīgākas un tāpēc tās nevienam nav ieteicams ne vārīt, nedz arī ēst.

Tā nu ar to olu cietumu un mīkstumu ir tīrais negals. Jo kur te ir robeža?

Kas vienam liekas ciets, to otrs atzīst jau par ļoti mīkstu. Vai atkal otrādi. Un taisni olu nenoteiktais cietums un mīkstums ir tas paslēptais akmens, pār kuŗu tik visai bieži nākas kļūpt kā vāritājām, tā arī olu ēdējiem.

Ko vāritāja domā mīkstu, tas ēdējam liekas jau par cietu. Un apēdis cietāku olu, nekā tai vajadzētu būt pēc viņa pārliecības, tam tā nu iekšā spiež un grauž kā akmens. Un garastāvoklis kā vāritājai, tā arī ēdējam sabojāts tīri vai uz visu dienu. Jo kā lai gan tādā gadījumā jūtas vāritāja, ja no viņas vārijuma otrs saslimst. Un kāds noskaņojums lai nu ir ēdējam, ja tam ir aizdomas, ka vāritāja gribējusi tam ar nodomu kaitēt.

Domstarpības un ķildas pie olu vārišanas olu pareizā cietuma un mīkstuma dēļ starp ēdējiem un vāritājām notiek ne tikai pie mums, bet pat visā plašajā pasaulē.

Un šī kļūmīgā situācija ar bēdīgajām beigām nepastāv vienīgi ikdienišķu cilvēku vidū, bet tai par upuriem krīt pat ļoti lieli vīri un pasaules ģeniji.

Vēsturnieki atzīmē tādu gadījumu arī lielā ģeniālā pētnieka Ņūtona virtuvē ar olām un to vārišanu. Dzīvē bieži novērojama parādība, ka lai cilvēki cik arī viens no otra atšķirtos intelektuālajā un garīgajā dzīvē, tomēr bioloģiskās tieksmēs un ikdienas paražās tie bieži vien ir pat ļoti līdzīgi.

Tā arī lielais Ņūtons, kas savās rokās turēja visu zemes lodes apslēpto pievilkšanas spēku, atklādams un parādīdams to visai pasaulei, netika bez sarežģījuma pāri mazās olas pareizam mīkstumam un cietumam.

Ņūtons tāpat kā daudzi citi ēdēji nebija ar olu vārišanas cietumu apmierināts. Lai cik viņa gādīgā saimniece centās, bet olas Ņūtonam vienmēr iznāca vai par mīkstām, vai arī par cietām, tikai ne tādas, kādas viņam patika. Ņūtons, nonervozējies kādu laiku, atmeta vāritājai ar roku un enerģiski ķērās pats pie olu vārišanas. Un ne tā, kā to dara parastie mirstīgie, bet ar pulksteni rokā. Kā jau lielam matemātiķim pienākas, tas tad olu vārišanu noteica ne uz minūtēm, bet sekundēm. Bet kādu rītu tam ar vārišanu notika maza klizma. Turot pulksteni rokā tā-

pat kā citu rītu, viņa pulkstenis kā nerādīja, tā nerādīja parasto olu gatavības laiku, kuņam pēc viņa pārliecības vajadzēja jau sen būt pienākušam. Meklējot pēc cēloņa, izrādījās, ka rokā viņš turēja nevis pulksteni, bet vārīšanai nolemto olu, kamēr viņa pulkstenis pa to laiku katlā vārījās mutuļus mezdams.

Tagad diētiķi pierāda, ka visa šā olu vārīšanas akcija ar visām traģiskajām un komiskajām beigām bijusi pilnīgi veltīga.

Izrādās, ka cietās olas nemaz nav tik kaitīgas, par kādām tās visi turēja.

Cietām olām piedēvēja divas sliktas, nepieņemamas īpašības, pirmkārt, tās esot grūti sagremošanas un, otrkārt, ilgāk vārot olā izzūd barības vērtības. Izrādās tomēr, ka karstums stipri maz iedarbojas uz olas saturu.

Cietai, vārītai olai karstums olas iekšpusē sniedzas visaugstākais līdz 40—48 grādiem. Bet tādā gadījumā olās barības vielas vēl nebojājas un to vērtība nesamazinās. Pat kaļķvielas, kas pieskaitāmas jutīgākajām vielām attiecībā pret karstumu, tādu karstuma gradu olās vēl iztur bez pārmaiņām.

Olu čaumalu lielā izturība pret karstumu ir ļoti vērtīga, nemama pie dažādu tārpu un citu parazītu oļiņām. Arī parazītu oļiņu čaula stipri aizsarga to dīgļi pret bojā eju, ja oļiņām aplīpušus produktus, zivis vai gaļu vāra tikai parasti noslēgtā katlā.

Pie putnu olām šī čaumalas izturība ir vairāk nekā slavējama, jo tā vārītā olā saglabā arī olu dzeltenumā paslēptos vitamīnus; to olā ir jūtami daudz. Olas dzeltenumā uzietami A, B, D, un arī E vitamīni.

Ēdējam sevišķi svarīgi ir A un E vitamīni. Tas ir pieaugušiem. Bērniem un augošiem organismiem svarīgi arī B, D un A vitamīni. Un A vitamīni, kas nepieciešami kā lieliem, tā maziem, olu dzeltenumā ir ļoti lielā daudzumā. Aprēķināts, ka A vitamīnu patēriņš dienā lielam, pieaugušam cilvēkam, strādājot vidēju darbu, ir ap 1500—2000 bioloģisku vienību, bet simt gramos olu dzeltenuma ir pat pāri par 5000 šādu vienību, ja vistas pareizi koptas un guvušas attiecīgās zaļbarības devas.

Maziem bērniem A vitamīna dienā vajadzīgs tikai 700 bioloģisku vienību. Mazbērnam pat vēl mazāk. Ja nu tādā mazulim dod pa vienam vai vairākiem olu dzeltenu-miem dienā, tad to tādā gadījumā ātri vien pārbaro.

Olas nevien bagātas ar A un citiem minētiem vitamīniem, bet tām, kā to jau redzējām tabulā, ir arī skābju pārsvars. Ja nu olu mazbērnam sadod par daudz, tad tas ne tikai kļūst idzīgs un ķildīgs, bet tam rodas arī izsitumi. Tas ir labākā gadījumā, sliktākā tas no olām var iegūt arī krampjus un pat lēkmes.

Mātes bērna nēsāšanas laikā arī nemaz nedrīkst daudz olu ēst, un ja viņas to dara, tās ļoti slikti ietekmē, pat sabojā jau dīgli nākamā cilvēka nervu sistēmu.

Tāpat pārējiem nav ieteicams olas daudz ēst un pa vairākām dienā, bet kopā ar gaļu jau nu nekādi ne. Jo kā olām, tā arī gaļai ir liels skābju pārsvars, un tie kopā neder.

Olas ļoti labi sader kopā ar salātiem un citiem zaļumiem, tāpat ar zaļiem lokiem, sīpoliem, tomātiem, radīsiem, skābenēm u. c.

Pēc Ragnara Berga arī olu olbaltums nav ieteicams, jo tas grūti izmantojams un pamet ķermenī daudz sliktu atkritumu vielu. Olbaltumu ziņā, raksta Ragnars Bergs, ola ir nevērtīgāka par kartupeli. Kartupeļa olbaltums no paliela kartupeļa izmantojas tikpat daudz, cik olbaltums no vidējas olas. Bez tam kartupelis ir lielākais sārņu devējs, bet ola kaitīgo skābju pienesēja.

Kaloriju ziņā olas arī nestāv barības produktu pirmvietniekos. Arī šai ziņā kartupeļi sit olām pāri.

Tā aprēķināts, ka simt gramu kartupeļu dod 170 kaloriju, bet olās tikpat lielā svara daudzumā ir tikai 75 kalorijas.

Bet kur tad nu vēl paliek lielā cenu starpība olām un kartupeļiem.

Olas ir ieslavētas un iemīļotas nevis tāpēc, ka tās saturētu lielas barības vērtības, bet gan tāpēc, ka tās ir ļoti garšīgas.

Olu lielākā vērtība pastāv viņu A vitamīnu daudzumā, un visos tais gadījumos, kad ķermenim vajag ātra A vitamīnu piegādātāja, ola ir vietā.

Daudziem olas garšo tik ļoti, ka tie tās ēd ne tikai pa vairākām dienām, bet gan liek arī vēl pie ļoti daudz citiem ēdieniem. Un atrunāt tādus cilvēkus no pārāk lielās olu lietošanas ir vairāk kā grūti.

Ragnars Bergs daudzu cilvēku lielo pieķeršanos olām izskaidro šādi: olas satur divas stipri iedarbīgas vielas, lecitīnu un cholīnu. Un ja šīs vielas bieži lieto, tās stipri vien uzbudina vispārējo nervu sistēmu. Ja olas lieto bieži un vēl lielos daudzumos, tās var pat pārķairināt un sabojāt nervus, jo minēto vielu iedarbība līdzinās morfija iedarbībai. Tāpēc pie olām pierod tāpat kā pie narkotiskām vielām. Un kas ar olām būs savu nervu sistēmu sabojājis, tam no tām atteikties ir vairāk kā grūti, jo tas asi uztver nervus ķairinātāju vielu trūkumu.

Izprotot lietas apstākļus, daudzkreiz vai jāpasmejas par lielo aizrautību, ar kādu gardēdes bauda cepumus, kam klāt daudz olu. Bet cilvēkiem ar veselīgiem nerviem no tādām cepumiem nav ne lielas baudas, ne arī prieka.

Populārais Šveices dabas ārsts, lielais zāļu tēju speciālists Kincle raksta, ka bērnu triekai un citām bērnu mugurkaula un nervu slimībām cēloņa lielākā daļa meklējama mātes nepareizā barībā. Edot bērna nēsāšanas laikā daudz gaļas un olu un maz zaļumu, tās sabojā bērna nervu sistēmu ar ļoti daudziem un stipri kaitīgiem vielu maiņas atkritumu produktiem, ko tik visai bagāti dod minētie produkti.

Tātad, visu sacīto par olām vērā ņemot, jānāk pie atziņas, ka tīri vienalga, kādā veidā olas gatavo, jo mīkstumam tāpat kā cietumam nav noteicējas nozīmes. Kas zīmējas uz olu saturu, tad, ievērojot Ragnara Berga domas un pētījumus, jāatzīst, ka olas nav ikdienas pārtikas līdzeklis, bet gan tās vairāk jāuzlūko par baudvielu. Tātad, ja kāds ilgāku laiku katru dienu ēdis pa vairākām olām, tas sajūtīs olu kaitīgo iedarbību.

Turpretim. šad un tad noēdot pa olai, nevienam liels ļaunums no tā necelsies.

Pavasaros, kad vistas iet zaļās ganībās un ēd daudz zaļumu, kad olām ir liels vitamīnu saturs, tad olas ir vietā un pat stipri nepieciešamas. Jo pavasaros cilvēkiem, ziemā nepareizi ēdienus sastādot un ēdot, ir ļoti liels vitamīnu un bažu trūkums.

Olas gatavojot, jālūko tikai, lai tās būtu labi svaigas. Bojātas olas ir ļoti kaitīgas. Vai olas ir svaigas, noteic ar šādiem paņēmieniem:

1. Turot olas pret sauli vai sveci, svaigas olas ir caurspīdīgas, bojātās tumšas.

2. Svaigām olām čaumala ir nelīdzenāka un blāva, bojātām spīdīga un pavisam gluda.

3. Ja svaigu olu ieliek dziļākā ūdens traukā, tā grimst dziļi ūdenī, turpretim bojātā ceļas stateniski augšup.

4. Svaiga ola, to kratot, neskalojas, turpretim bojāta skalojas.

5. Bojātai olai nelaba smaka sajūtama jau cauri čaulai.

Kā jāvērtē olas, lai tās neplaisā?

I. Olas vērot nevajag likt lielā ūdens daudzumā, bet gan tikai tik dziļā, lai olas trešā daļa stāvētu virs ūdens.

II. Olas vērot, katlu nekad nevajag cieši noslēgt ar vāku, bet gan tā, lai vēl paplata sprauga paliek vaļā.

III. Pirms vārīšanas olai jāiedur abos galos ar kniep-adatu. Dūrienam jābūt ātram un noteiktam, mērķētam vienā noteiktā vietā. Nenoteikti vairākās vietās ar adatu badot, olas čaumala iesprāgs un olas saturs vāroties plūdis pa spraugu laukā.

Pat konservētas olas var izvārīt, bez kā tās plaisātu, rīkojoties pēc šās metodes.

Olu vārīšana arī nemaz nav tik sarežģīta procedūra, kas jāveic ar pulksteni rokā vai pulksteni skatoties.

Olas mikstuma vai cietuma stāvokli var ļoti labi noteikt ar sekojošiem vienkāršiem paņēmieniem. Ja grib cietas olas izvārīt, tad jāvērtē tik ilgi, kamēr, piesitot ar

karotīti pa olas šaurāko galu, tā ātri un viegli griežas riņķī.

Mikstākas būs olas, ja ola slinki griezīsies ūdenī apkārt, piesitot tai ar karoti pa šaurāko galu. Stipri mikstas, bet ļoti garšīgas un pieņemamas visiem tiem, kas nevēlas cietas olas, būs tādas, kas, ieliktas aukstā ūdenī, stāvēs tur tikai tik ilgi, līdz ūdens sāks vārīties.

Tādā gadījumā olām uzlej aukstu ūdeni un ļauj uz uguns stāvēt, līdz ko ūdens sāk vārīties, tūlīt ņem olas laukā.

Arī vecpuiši un citi vientuļi cilvēki var iegūt vārītas olas bez uguns un vārīšanas.

Tādā gadījumā, kad tiem pasniedz vārošu ūdeni tējai, tie daļu vārošā ūdens uzlej olai kādā tasītē. Tasīti ar olu ietin biežākos papīros un apsedz ar kādu spilventiņu vai siltu segu. Kamēr tēja ievilksies, ola arī būs jau ēšanai gatava. Cieti vārītas olas tā nevar iegūt, bet gan tikai mikstās.

Ceptās olās saglabāsies vitamīni, ja olas ielies stipri sakarsētā eļļā, sviestā vai arī taukos un pannu tūlīt cieti ar vāku noslēgs pret gaisu, kamēr olas izcepsies.

Tā var cept vēršaci, olu kulteni un olu biezeni. Un arī olu pārslīņas, tādā veidā ceptas, saglabās vērtīgos vitamīnus un hormonus. Pēdējie pavasaros, kad organisms līdzī visai dabai atmostas jaunai dzīvei un darbam, mums ir visnepieciešamākie. Olas tad pieskaitāmas pie ideālākiem barības produktiem, kuņas tanī laikā nevienam ēdējam nedrīkst iztrūkt.

Pavasaros bez bailēm var ēst pat vairākas olas dienā kopā ar sīpola lokiem, zaļumiem, salātiem vai ķiplokiem.

Ideāls dzēriens pēc pavasara kūrēm, pēc ķermeņa pamatīgas iztīrīšanas ar zāļu tējām vai pieneņu salātiem un sulām, skaitās olu dzēriens ar ķiplokiem.

To gatavo: 1 veselai olai pielej vārošu ūdeni vai vārošu melisas tēju, vai arī vājpienu un pieberzē uz smalkas berzes vienu nelielu zariņu ķiploka, visu labi sajauc un dzeļ. Šo pavasara veselības dzērienu vēl labi papildina tējkarotīte laba medus.

Kas jāievēro virtuves mācai

Pārliekot visu sacīto, jānāk pie atziņas, ka tā sastādīt un gatavot ēdienus kā līdz šim, mēs nekādi vairs nedrīkstam. Pirmkārt: ievērot gandrīz tikai trīs barības vielu grupas ēdienos nav nekādi pielaižams aiz diētiskiem principiem vien.

Otrkārt: olbaltumu un dzīvnieku taukvielu mums patreiz ir tik maz, ka no tiem ēdieni neiznāk katrai dienai. Tāpēc, ja mēs savos ēdienos vēl dibināsimies tikai uz šiem produktiem, mūsu veselība cietīs ne mazākā mērā kā vācu tautas veselība pirmajā pasaules karā.

Skatoties no tautas veselības un mūsu nākotnes viedokļa, virtuves mācai visātrākā laikā jāpārorientējas no kaloriju un dzīvnieku taukvielu barības uz barību, kas saturīgāka ar vitamīniem un minerālvielām. Jo tikai tāda var aizstāt trūkstošās kalorijas un olbaltumus. Un ar ēdieniem, kas satur vairāk minerālvielu un vitamīnu, mēs ne tikai saglabāsim paši savu un savu bērnu veselību, bet gan arī uzturēsim tās pašas darba spējas. Bet darbs aizmugurē tagad nav mazsvarīgāks par darbu frontē. Tāpēc katrai namamātei un katrai virtuves mākas kursantei dzīvē jāizpilda sekojošas tezes:

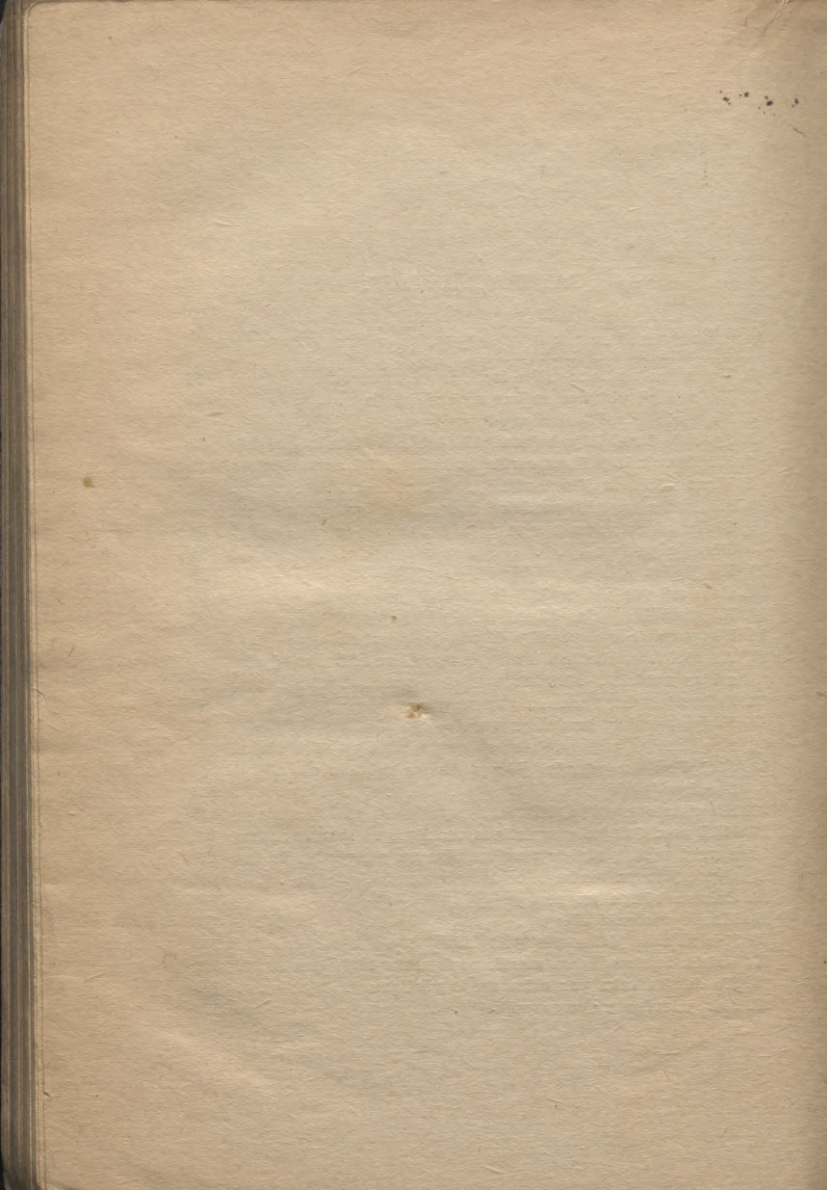
1. Ēdieni nedrīkst kalpot baudkārei, bet veselībai un darba spēju celšanai.
2. Pirmo vietu virtuves mākā nedrīkst ierādīt svētku un godu ēdienu pagatavošanai, bet gan pirmā vieta jādod ikdienas ēdieniem.
3. Katrai virtuves mākas pārstāvei un katrai namamātei jo dziļi jāiesakņo izpratne, ka barība ne tikai spēj cilvēku atveseļot, tā dzīvi pagarināt, bet gan arī to saīsināt, nevien spēku darbam piedot, bet gan arī to atņemt.
4. Katrai kursantei jāiegaumē, ka vissvarīgākais, virtuves māku piesavinot, ir nevis prast ēdienus pēc receptēm vārīt un cept, bet gan katrai pašai patstāvīgi jaunus ēdienus sastādīt.

5. Jāsastāda ēdieni tā, lai tie atbilstu katram vecumam un katram arodam.
6. Ēdienos jāvalda principam: cilvēks nedzīvo, lai ēstu, bet tam jāēd tā, lai tas fiziski un garīgi labāk dzīvotu.
7. Jāizkopj plašāka izpratne par pašu zemes garšaugiem, ko lieto pie ēdieniem, dzērieniem un cepumiem.
8. Katrai vārītājai jāklūst par aksiomu pārliecībai, ka olbaltumvielas, tāpat arī dzīvnieku taukvielas nav vienīgās un galvenās sastāvdaļas, kas noteic ēdienu pilnvērtību.
9. Katrai jāsaprot, ka katram ēdienam jābūt tā sastādītam, lai tajā atrastos visas ēdējam nepieciešamās barības vielas.
10. Jācep un jāvāra tā, lai ēdienos neiznīcinātu barības vērtības.
11. Konservējot un citādi sagatavojot produktus uzglabāšanai, jāmāca nevien saglabāt pašus produktus, bet gan arī visas tajos atrodamās vielas.
12. Vārot, cepot un citādi ēdienus sagatavojot, jāmācās taupīt: produktus, laiku un degvielas.
13. Katrai vārītājai jāmāca nevien ēdienus vārīt, bet gan arī to produktus pašai audzēt.
14. Sevišķi virtuves darbiniekiem plaši jāpropagandē — kā uz laukiem, tā arī pilsētās — augļu, ogu un dārzeņu plašāka audzēšana, jo tikai tad vairs nebūs jācieš katru ziemu tik liels to trūkums.
15. Jaunu barības produktu meklēšanai jāklūst par tikpat svarīgu katras vārītājas nodarbību, kā ir pati ēšana.
16. Ne tikai pilsētu ēdnīcās un restorānos jāgādā jauni, laika garam piemēroti ēdieni, bet arī katrā lauku sētā un būdīņā.
17. Cepumus cepot nav jāaizmirst, ka tiem jābūt nevien garšīgiem un skaistiem, bet pirmā vietā veselīgiem.
18. Dzērienu dažādība un pilnvērtība stipri jāpaceļ. Izejvielas tiem dos mūsu lauku un mežu augu bagātība.

19. Viesībām un godiem jāatrod citi, jauni, veselīgāki un lētāki ēdieni un dzērieni. Liksmība un prieks ierosina un pacilā un pozitīvi iedarbojas, tāpēc tie biežāk jāriko.
20. Jāmāca namamātēm svētkus rīkot tā, lai tie nemaksātu dārgi.
21. Svētkos un godos jāvalda domai, ka tie nepavisam nav ēšanai un galīgai apskurbšanai, bet gan prieka kultam.
22. Tautas lozungam attiecībā uz virtuves māku jāskan: ēdieniem piekrautie galdi nav latviešu tikums.
23. Virtuves mācai jāprot ar ēdieniem un veselīgiem dzērieniem aizstāt un mazināt alkohola lietošanas lielo nekultūru — piedzerties.
24. Godā jāceļ atkal nevis tā vārītāja un tā namamāte, kas prot garšīgi paēdināt, bet gan tā, kas gatavo lētus un veselīgus ēdienus.

SATURA RĀDĪTĀJS:

	Lpp.
Ievads	5
1. Virtuves mākas uzdevumi	7
2. Vai mūsu virtuves māka izpilda visus uzdevumus	14
3. Ko nozīmē virtuves mākas racionālizācija	22
4. Nepareizi vārot, valsts zaudē miljonus	28
5. Speciālo ātrvārītāju brīnumkatlu labās un jaunās īpašības	32
6. Kāpēc vajadzīgs ātras vārīšanas katls un kā ar to rīkoties	35
7. Viras vārīšana jāracionālizē	41
8. Kā jāvāra un kādi produkti dod pilnvērtīgas viras	45
9. Skābu kāpostu vira nav vairs jāvāra trīs un četras stundas	50
10. Dārzāju nozīme	54
11. Kā jāvāra saknes un dārzāji	59
12. Gaļu arī var ātri izvārīt, ja pareizi vāra	66
13. Kā sastādāmi gaļas ēdieni, lai tie būtu pilnvērtīgi	71
14. Biezputra ir lēts, veselīgs ēdiens, ja to pareizi vāra	78
15. Ar vārītiem ēdieniem vien nevar ilgi veselību un darba spējas uzturēt	84
16. Zaļbarības un vitamīnu nozīme	90
17. Kādus pārtikas produktus var ēst bez vārīšanas	95
18. Kas jāievēro augus, saknes un augļus tīrot un sagatavojot	101
19. Jārūpējas par pilnvērtīgākiem maizes miltiem un citiem graudproduktiem	108
20. Kā visvairāk grēko, baltmaizi cepot	115
21. Kādi produkti dod pilnvērtīgus, veselīgus un lētus cepumus	121
22. Pareizi cepti pīrāgi ir veselīgi, lēts un pilnvērtīgs ēdiens	129
23. Cepot jātaupa malka	136
24. Cukura būtība un nozīme	139
25. Mazāk vārāmās sāls	146
26. Kas katram jāzina par garšvielām	153
27. Vairāk ieteicamās un mazāk pazīstamās garšvielas	158
28. Ko diētika saka par olām un to vārīšanu	173
29. Kas jāievēro virtuves mācai	180



4111740
341111
12 x 47

LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0311015452

(20)