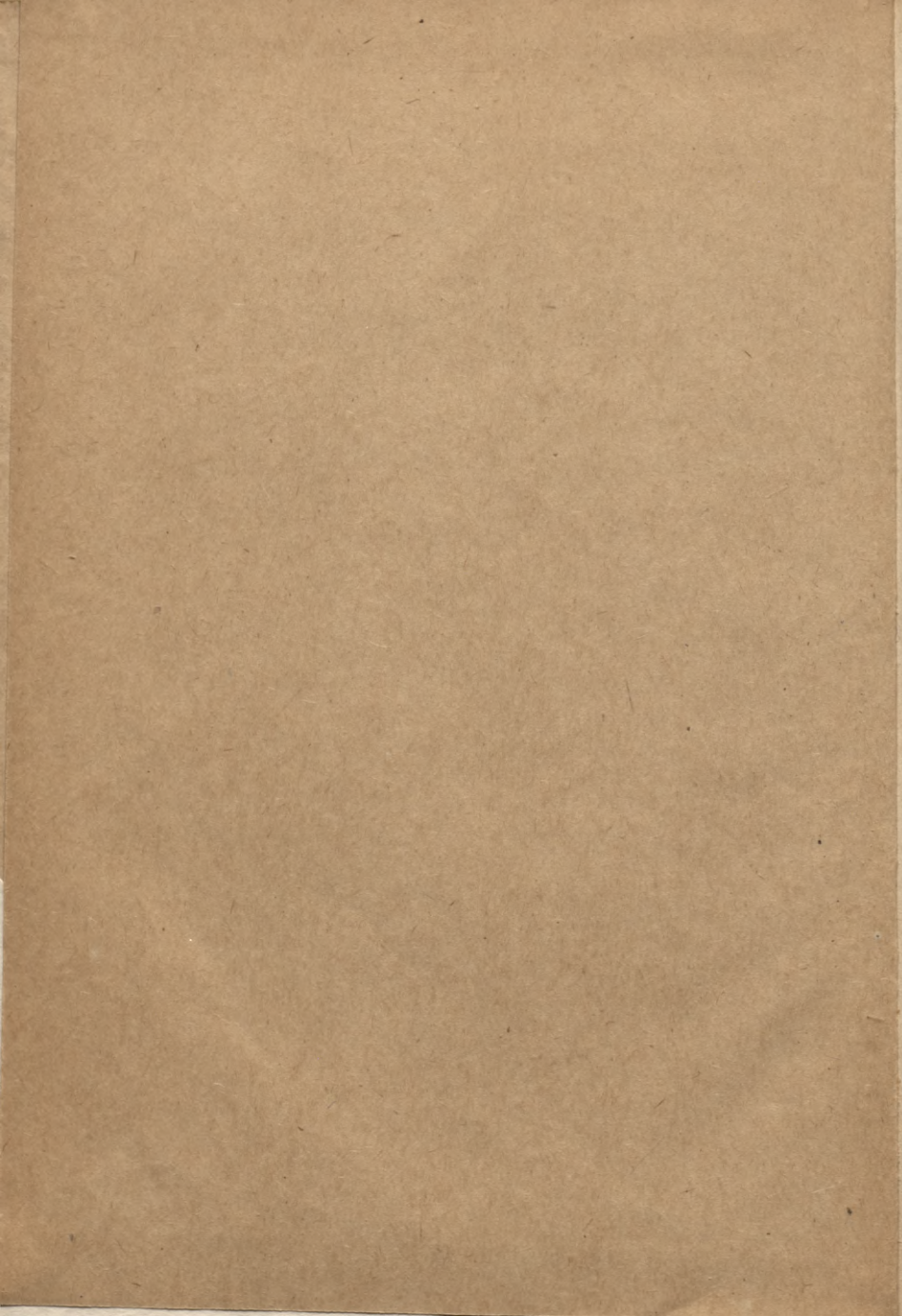


L $\frac{66-5}{68}$

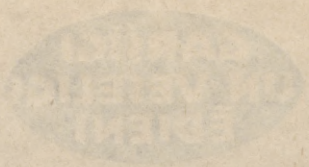
Pētersone M

**GARŠĪGI
UN VESELĪGI
ĒDIENI**

67-3.370



**GARŠIGI
UN VESELĪGI
ĒDIENI**



L $\frac{66-5}{68}$

64

M. PĒTERSONE, A. PASOPA

GARŠĪGI UN VESELĪGI ĒDIENI

Otrās pārstrādātais un
papildinātais izdevums



IZDEVNIECĪBA «LIESMA» RĪGĀ 1966

(T)

Vilc. Lēsa Latv. PSR
Valsts bibliotēka

~~67~~

~~3.370~~

03110160411

21(1)75.1.2.

6R8.9
Pe776

GARŠĀ
LIM VĒRĒNĀ
MEDĪNĀ



Latvian State Library

IEVADS

Pareizs uzturs ir galvenais nosacījums cilvēka veselības, darba spēju un labsajūtas saglabāšanai. Nepareiza produktu izvēle un apstrādāšana dod nepilnvērtīgu uzturu, kas savukārt izraisa organisma saslimšanu. Ne tikai profesionāliem pavāriem, bet arī ikvienam individuāla uztura gatavošanai jāzina pareiza uztura pamatnoteikumi, lai ar savu darbu nekaitētu sev un citiem.

Šajā grāmatā doti teorētiskie un praktiskie norādījumi, kā pareizi gatavot uzturu, jo uztura gatavošanai jāzina kā organisma vajadzības, tā arī produktu sastāvs un jābūt skaidrībā par to, kādas pārmaiņas notiek produktos to apstrādāšanas laikā. Tāpēc arī grāmatā aprakstīti pamatnoteikumi pareiza uztura sastādīšanai, dodot organismam nepieciešamo uzturvielu un produktu sastāva un īpašību īsu raksturojumu, kā arī to vajadzīgā daudzuma aprēķinus.

Jaunā, pārstrādātā izdevumā uzrādīta visu grāmatā minēto ēdienu receptu uzturvērtība, t. i., organismā izmantojamo olbaltumvielu, tauku, ogļhidrātu un kaloriju saturs. Ēdieniem uzturvērtība aprēķināta bez tā saucamajām piedevām, ko pie šā ēdiena pasniedz un kuras katrs izvēlas pēc savas garšas un ieraduma. Tā, piemēram, gaļas ēdienu uzturvērtībā nav ierēķināta mērces, vārītu kartupeļu, dārzeņu, mīklas izstrādājumu uzturvērtība, saldajiem ēdieniem — piena, ogu mērces vērtība, ja šo piedevu daudzumi nav receptūrā doti. So pamatēdiena piedevu uzturvērtību var uzzināt nodaļā, kurā norādīta to sagatavošana, piemēram, tomātu vai ogu mērcei nodaļā «Mērces», vārītiem dārzeņiem nodaļā «Dārzeņu ēdieni» utt. Atsevišķu produktu uzturvērtība, piemēram, piena, krējuma, maizes, cepumu, konservu u. c. vērtība, dota tabulā 304. lappusē. Šajā tabulā vienkopus parādīta uzturā visvairāk lietoto produktu uzturvērtība, ievērojot PSRS Veselības aizsardzības ministrijas oficiālās publikācijas.

Tādējādi ikvienam, kuru tas interesē, ir iespējams aprēķināt patērētā ēdiena uzturvērtību un līdz ar to kontrolēt uztura daudzumu, ievērojot organisma fizioloģiskās prasības.

Lai pagatavotu garšīgu, izskatīgu un viegli sagremojamu ēdienu, jāizvēlas produktiem atbilstošs apstrādāšanas veids. Tāpēc grāmatā sniegti arī norādījumi par pārmaiņām, kas notiek ar uzturvielām un produktiem, tos tīrot, vārot, cepot un citādi apstrādājot, kā arī norādīti apstākļi, kas rada uzturvielu zudumus, produktus uzglabājot.

Nodaļā «Ēdiena gatavošana» ēdieni grupēti galvenokārt pēc to kopējās gatavošanas gaitas, tā, piemēram, zupas — dzidrās, nedzidrās, piena u. c., vai arī pēc pamatproduktiem, piemēram, gaļas ēdieni, dārzeņu ēdieni, putrainu ēdieni utt. Sniegti katras ēdienu grupas kopējie gatavošanas noteikumi, galveno produktu uzturvērtība un to labuma pazīmes. Produktu daudzumi un gatavošanas secības apraksti doti katras grupas raksturīgākajiem un ikdienas dzīvē ātri un viegli pagatavojamiem ēdieniem, jo visus attiecīgās grupas ēdienu variantus, kuru ir ļoti daudz, šajā grāmatā nav iespējams aprakstīt. Ikvienu namamāte, apmainot dažus produktus, spēs pagatavot ļoti daudzus attiecīgās ēdienu grupas ēdienus. Tā, piemēram, ja doti produktu daudzumi un gatavošanas priekšraksts svaigu ābolu ķīselim, ābolu vietā ņemot citus augļus, pēc ābolu ķīseļa gatavošanas apraksta var pagatavot ļoti dažādus augļu ķīseļus.

Ēdienu produktu samēri doti vienai personai, pie tam produktu daudzumi doti bruto svarā, t. i., norādītajā svarā ieskaitīti arī produktu zudumi tīrot. Gaļas svars dots kopā ar kauliem.

Grāmatā doti norādījumi arī par parastākajiem augļu, ogu un dārzeņu konservēšanas paņēmieniem mājas apstākļos.

Katrā darbā mēs cenšamies racionāli izmantot laiku un spēkus. Šā mērķa sasniegšanai vajadzīgi darbam piemēroti darba rīki, to ērts novietojums un ērta darba vieta. Šādi paši noteikumi nepieciešami arī virtuves un citiem mājas darbiem. Tāpēc šajā grāmatā sniegts arī īss apraksts par virtuves darbam nepieciešamo inventāru, tā ērtu novietojumu un pareizu tīrīšanu.

Grāmatas nolūks ir popularizēt atziņas par pareiza uztura nozīmi un dot norādījumus, kā pareizi pagatavot ēdienu. Mēs būsīm pateicīgas visiem, kas sniegs norādījumus par trūkumiem grāmatas sastādīšanā, kā arī ierosinājumus par vēlamiem papildinājumiem.

Autores

PAREIZA UZTURA PAMATI

Uzturs ir tas, kas piegādā organisma uzbūvei nepieciešamās vielas; uzturs ir arī tas, kas dod dzīvības norisēm un darbam vajadzīgo enerģiju. Tāpēc uzturam kā daudzuma, tā arī satura ziņā jāapmierina visas organisma vajadzības. Pareizs uzturs nodrošina organisma normālu attīstību, saglabā cilvēka veselību un darba spējas un pagarina tā mūžu.

CILVĒKA ORGANISMAM NEPIECIEŠAMĀS UZTURVIELAS

Uztura sastāvā ietilpst olbaltumvielas, taukvielas, ogļhidrāti (cukuri), vitamīni, fermenti, dažādas skābes, minerālvielas un ūdens. Minētajām uzturvielām nav vienāda uztura vērtība, un tām katrai par sevi ir savi noteikti uzdevumi organismā.

Olbaltumvielas

Olbaltumvielas ir visas dzīvības pamatā, jo tās ietilpst katra dzīva organisma šūnās un audu sastāvā. Tādēļ augšanai un audu atjaunošanai ir nepieciešama nepārtraukta olbaltumvielu piegāde. Olbaltumvielas ir viskomplicētākās organiskās vielas, kas veidotas no dažādām aminoskābēm.

Olbaltumvielas ir ļoti daudzveidīgas, un katram dzīvam organismam un pat atsevišķiem orgāniem tās ir ipatnējas. Ja uzturā trūkst kāda aminoskābe vai arī tās nav pietiekamā daudzumā, organisma olbaltumi nespēj normāli veidoties. Cilvēka organisms dažas aminoskābes nespēj veidot, un tāpēc tās jāuzņem ar uzturu. Šīs aminoskābes sauc par uzturā neaizstājamām jeb vitāli nepieciešamajām aminoskābēm. Uzturlīdzekļus, kuru olbaltumvielās kāda no neaizstājamām aminoskābēm ir ļoti mazos daudzumos, uzskata par nepilnvērtīgiem jeb bioloģiski mazvērtīgiem olbaltumvielu produktiem.

Produktu olbaltumu bioloģisko vērtību nosaka neaizstājamo aminoskābju daudzums tajos. Ja uztura sastāvā ir dažādi nepilnvērtīgu olbaltumu produkti, bet to aminoskābju sastāvs ir dažāds un tās cita citu papildina, tad arī no vairākiem nepilnvērtīgu olbaltumu produktiem iegūstam uzturu ar organismam atbilstošu olbaltumu sastāvu.

Bioloģiski nepilnvērtīgi olbaltumi ir labības un nobriedušu pākšaugu

produktos. Bioloģiski pilnvērtīgi olbaltumi turpretī ir pienā, gaļā, zivīs, olās, augu zaļajās lapās un kartupeļos. Augu zaļajās lapās un kartupeļos olbaltumvielas ir gan nēcīgās daudzumos, tomēr to olbaltumu aminoskābes ir ļoti vērtīgs papildinājums labības un pākšaugu olbaltumvielām.

Arī dažādie dzīvnieku audu (muskulu, asins, smadzeņu u. c.) olbaltumi aminoskābju satura ziņā nav vienādi, un tāpēc nav vienalga, vai uzturā lietojam šķiņķi, fileju, pavēderes vai galvas un kāju gaļu. Labākā ir šķiņķa, fileja un plecu gaļa.

Produktu dažādība uzturā ir visdrošākais paņēmieni, kā apgādāt organismu ar pilnvērtīgām olbaltumvielām, un par uztura olbaltumu pilnvērtību jāspriež pēc visa uztura olbaltumu kompleksa.

Olbaltumvielu dienas patēriņš ir atkarīgs kā no cilvēku vecuma, tā arī no fizioloģiskā stāvokļa, darba smaguma un apstākļiem. Padomju zinātnieki par pareizāko uzņemamo olbaltumvielu daudzumu diennaktī uzskata 1 gramu uz kilogramu ķermeņa svara veselam pieaugušam cilvēkam, kas strādā vidēji smagu darbu. Smagā darbā palielinās olbaltumu diennakts patēriņš, tāpat tas palielināts arī grūtniecēm, ziditājam un bērniem.

Ar olbaltumvielām bagāti produkti ir liesa gaļa, zivis, olas, biezpiens, siers, raugs, rieksti un nobrieduši pākšaugi.

Tabulā grāmatas beigās uzrādīts uzturvielu daudzums dažādos produktos. Ar šo skaitļu palīdzību iespējams aprēķināt uzturam vajadzīgos produktu daudzumus, lai organismu apgādātu ar nepieciešamajām olbaltumvielām.

Taukvielas

Taukvielām uzturā ir daudzpusīga nozīme. Vispirms tās jāuzskata par enerģijas piegādātājam, jo dod lielu kaloriju daudzumu, — 1 grams taukvielu organismam dod 9,3 kalorijas, kas ir divas reizes vairāk, nekā dod olbaltumvielas vai oglehidrāti. Tāpēc visos gadījumos, kad organisms patērē daudz enerģijas un visu enerģijas prasību nevar apmierināt oglehidrāti, kā, piemēram, smagā fiziskā darbā, uzturam jābūt bagātam ar taukvielām, lai tas būtu koncentrētāks un mazā daudzumā saturētu daudz kaloriju. Taukiem ir arī liela bioloģiska nozīme, jo tie ietilpst protoplazmas uzbūvē un tāpēc nepieciešami šūnu jaunradē un vielu maiņas procesos. Tauki ir vienīgie taukos šķīstošo vitamīnu piegādātāji organismam, tāpat tie nepieciešami arī šo vitamīnu rezorbcijai gremošanas orgānos. Ja uzturā nav pietiekami daudz tauku, tad var rasties hipovitaminoze. Normāli organismā vienmēr ir zināmas tauku rezerves, kas atkarībā no uztura un organisma vielu maiņas norisēm ir lielākas vai mazākas.

Taukiem liela nozīme arī garšīga ēdiena pagatavošanā. Dažādus dzīvnieku un augu taukus lieto produktu apcepšanai, tādējādi uzlabojot to izskatu un garšu; krējumu un sviestu parasti pieliek jau gatavam ēdienam.

Pēc ķīmiskā sastāva tauki veidoti no glicerīna un taukskābju molekulām, pie tam pēdējās var būt piesātinātas un nepiesātinātas. Nepiesātinātās taukskābes ir oleīnskābe, linolskābe, linolēnskābe, arahidonskābe. Ir noskaidrots, ka organismā var sintezēties, t. i., veidoties, tikai oleīnskābe, pārējās nepiesātinātās taukskābes spēj sintezēties tikai ļoti nēcīgās daudzumos, un tāpēc šīs taukskābes jāuzņem ar tādiem uztura taukiem, kas

tās satur. Šā apstākļa dēļ, tāpat kā olbaltumvielas, arī uztura taukus iedala bioloģiski pilnvērtīgos un nepilnvērtīgos.

Uzturā lietojam kā dzīvnieku, tā augu taukus. Taukvielām bagāti produkti ir sviests, trekna gaļa, kausēti dzīvnieku tauki, margarīns un dažādas augu eļļas (saulespuķu, riekstu, sojas, kaņepju u. c.). Tomēr neviens no šiem produktiem nesatur visas organismam nepieciešamās nepiesātinātās taukskābes un vitamīnus. Tā, piemēram, sviestā ir gan daudz taukos šķīstošo vitamīnu un arahidonskābe, bet nav linolskābes un linolēnskābes, turpretī augu eļļas gandrīz nemaz nesatur arahidonskābi, bet ir bagātas ar oleīnskābi, linolskābi un dažas arī ar linolēnskābi, bet šajos taukos savukārt nav vitamīnu. Kausētie dzīvnieku tauki un speķis pavisam nabadzīgi ar nepiesātinātām taukskābēm un vitamīniem. Organismu apgādā ar pilnvērtīgām taukvielām, tāpat kā ar pilnvērtīgām olbaltumvielām, lietojot uzturā dažādus taukvielas saturošus produktus. Par pareizāko attiecību uzskata, ja 60—70% no vajadzīgā diennakts uztura tauku daudzuma sedz ar dzīvnieku taukiem un 30—40% ar augu eļļām.

Tauku bioloģisko vērtību nosaka ne tikai nepiesātināto taukskābju saturs un daudzums, vitamīnu saturs, bet arī to izmantošanas spējas gremošanas orgānos. Tauku izmantošana gremošanas orgānos atkarīga no to kušanas temperatūras. Taukus ar augstu kušanas temperatūru (cietie tauki: aitu, liellopu) organisms izmanto sliktāk nekā taukus ar zemu kušanas temperatūru (mīkstie tauki: sviests, cūku tauki, putnu tauki, eļļas).

Dažādu tauku kušanas temperatūra

aitu un liellopu tauku	+ 42° + 50°
cūku tauku	+ 36° + 46°
putnu tauku	+ 26° + 40°
sviesta	+ 26° + 32°
saulespuķu eļļas	- 17°

Diennakts uztura devā nepieciešamais tauku daudzums ir atkarīgs no organisma enerģijas patēriņa. Vidēji smaga darba strādniekam diennakti vajadzīgs 70 g tauku, bet atkarībā no darba smaguma šis daudzums var palielināties līdz 110 g. No diennakti vajadzīgā kaloriju daudzuma ar taukiem jāuzņem 15—30%. Tā kā tauki dod divas reizes vairāk enerģijas nekā olbaltumvielas un ogļhidrāti, tad ļoti smaga darba strādnieku uzturā tie nepieciešami, lai samazinātu uztura apjomu. Tomēr nesamērīgi liels tauku daudzums uzturā salīdzinājumā ar citām uzturvielām kavē tauku izmantošanu gremošanas orgānos. Bērnu uzturā vismaz 1/3 no vajadzīgā tauku daudzuma jābūt piena taukiem, jo bērna organisms pret bioloģiski vērtīgo tauku trūkumu ir jutīgāks nekā pieaugušā organisms.

Ogļhidrāti

Ogļhidrātu veidi ir cukuri, ciete (stērķele) un celuloze. Visiem šiem ogļhidrātu veidiem uzturā ir sava nozīme. Cukuri labi šķīst ūdenī, un līdz ar to tie ātri uzsūcas gremošanas orgānu sieniņās, ātri nokļūst asinīs un ātri var tikt izmantoti organismā enerģijas ražošanai. Tāpēc cukuriem uzturā ir liela nozīme tajos gadījumos, kad audiem ātri jāpapildina enerģijas krājumi, kā, piemēram, straujā un smagā fiziskā piepūlē sportistiem. Tie ne-

pieciešami arī cilvēkiem ar pavājinātu sirdsdarbību. Arī bērnu uzturā nepieciešams noteikts cukura daudzums, jo bērni daudz kustas un patērē daudz enerģijas.

Otrs ogļhidrātu veids ir ciete, kas ūdenī nešķīst, un tāpēc gremošanas orgānos tā vispirms jānoārda līdz cukuriem, jo citādi tā nav spējīga uzsūkties asinīs. Tā kā zarnās uzturs no kuņģa nonāk pakāpeniski, nelielos daudzumos un galvenā cietes sagremošana notiek zarnās, tad arī saprotams, ka ciete spēj apgādāt organismu ar enerģiju ilgstošāk nekā cukurs.

Celulozi cilvēka gremošanas orgāni nespēj izmantot, un tāpēc kā uzturvielai tai maza nozīme; tomēr uzturā tā ir nepieciešama kā balastviela, kas kairina zarnu sieniņas un līdz ar to veicina zarnu kustības un to normālu iztukšošanu.

Lai gan ogļhidrātus spēj aizstāt tauki un olbaltumvielas, tomēr tiem zināmā daudzumā jābūt uzturā, jo citādi organismā uzkrājas tauku vielu maiņas starpprodukti, kas var izraisīt smagus veselības traucējumus.

Parasti uzturā ogļhidrāti dod 55—70% no nepieciešamā kaloriju daudzuma.

Organisma diennakts ogļhidrātu patēriņš ir atkarīgs no darba smaguma — jo smagāks darbs, jo vairāk ar uzturu jāuzņem ogļhidrāti. Vidēji smagā darbā veselam pieaugušam cilvēkam diennaktī vajadzīgs 400 g līdz 500 g ogļhidrātu, bet smagā fiziskā darbā līdz 700 g un pat vairāk. Ar uzturu uzņemtais ogļhidrātu pārpalikums, ko neizlieto enerģijai, organismā pārvēršas rezerves taukos.

Uzturā galvenie ogļhidrātu avoti ir augu valsts produkti, piemēram, maize, putraimi, milti, pupas, zirņi, kartupeļi, dārzeņi, augļi, ogas. No dzīvnieku valsts produktiem tikai pienā ir kaut cik ievērojams ogļhidrātu daudzums. Ogļhidrāti cukuru veidā galvenokārt ir augļos un ogās; labības produktos, piemēram, maizē, putraimos, miltos, tāpat arī pākšaugos un kartupeļos, tie ir cietes veidā. Celuloze ir visos augu valsts produktos, jo tā ir galvenā augu šūnapvalka sastāvdaļa.

Minerālvielas

Minerālsāļi ir neaizstājamas uzturvielas — tās ietilpst visu organisma šūniņu sastāvā, daudz to cietajos audos (kaulos, zobos), tās arī aktīvi piedalās visos vielu maiņas procesos. Organisma sastāvā ietilpst lielākos vai mazākos daudzumos visi dabā sastopamie ķīmiskie elementi. Kālijs, magnijs, fosfors, nātrijs, kālijs, sērs un hlors sastāda lielāko daļu no visām organisma minerālvielām.

Minerālvielas, kas gan produktu, gan organisma sastāvā ietilpst ļoti niecīgos daudzumos, nosacīti sauc par mikroelementiem (dzelzs, varš, mangāns, kobalts, jods, cinks). Kaut arī šo vielu daudzumi organismā ir niecīgi, tās aktīvi piedalās vielu maiņas procesos, jo ietilpst vitamīnu, hormonu un fermentu sastāvā, un tāpēc ir organismam absolūti nepieciešamas. To trūkums uzturā rada nopietnus un smagus vielu maiņas traucējumus. No mikroelementiem dzelzij un varam liela nozīme sarkano asinsķermenīšu veidošanās procesos, bet jodam — pareizai vairogdziedzera darbībā. Kālijs, magnijs un fosfors ir galvenās kaulaudu sastāvdaļas; to trūkums uzturā var aizkavēt kaulu un zobu pareizu veidošanos. Fosfors nepieciešams arī nervaudu uzbūvei un to pareizai darbībai, kā arī

organisma vielu maiņai. Mikstajos audos un organisma sulās galvenās minerālvielas ir kālijs, nātrijs un hlors.

Organismam vajadzīgie minerālvielu daudzumi atkarīgi no audu augšanas intensitātes un no minerālvielu izdalīšanās intensitātes. Augošā organismā notiek intensīvi audu veidošanās procesi, tāpēc bērniem un grūtniecēm nepieciešami lielāki minerālvielu daudzumi nekā pieaugušajiem. Daudz minerālvielu izdalās ar sviedriem, tāpēc ilgstošas pastiprinātas svīšanas laikā organisms zaudē daudz minerālvielu un tāpēc jāpaliekina to pievade organismā.

Organisms minerālvielas vienmēr saņems pietiekamā daudzumā, ja uzturā būs produktu dažādība un tās bagātīgi saturēs dārzeņus un augļus. Lietojot vienpusīgus uzturlīdzekļus, bieži novēro kalcija vai dzelzs trūkumu.

Pieņemts, ka pieaugušam cilvēkam diennaktī vajadzīgs kalcija 0,7—0,8 g, kālija 2—3 g, nātrija 4—6 g, hlora 2—4 g, fosfora 1,5—2 g, dzelzs 0,015—0,02 g. Galvenais minerālvielu piegādes avots ir dažādi produkti. Arī ar dzeramo ūdeni organisms saņem diezgan daudz minerālvielu.

Dažādu produktu minerālvielas gremošanas orgāni spēj dažādi izmantot. Piemēram, rupja maluma maizē, tāpat arī spinātos, salātos, skābenēs, ir daudz kalcija, bet tas ir tādos ķīmiskos savienojumos, kas grūti šķīst gremošanas sulās un līdz ar to vāji uzsūcas asinīs. Tādēļ praktiski organisms no šiem produktiem iegūst maz kalcija. Turpretī piena un piena produktu kalciju organisms izmanto ļoti labi.

Kālijs ir ne tikai kaulu un zobu uzbūves galvenā sastāvdaļa, bet tas aktīvi piedalās arī organisma vielu maiņas procesos. Lai notiktu pareiza kaulaudu veidošanās, asinīs jābūt noteiktai kalcija un fosfora attiecībai. Šādai pašai attiecībai jābūt arī uzturā. Pieaugušo uzturā par pareizo kalcija un fosfora attiecību pieņem 1 : 2, bet bērnu uzturā — 1 : 1—1,5. Dažādos uzturlīdzekļos šī attiecība nav vienāda, piemēram, kāpostos tā ir 1 : 0,6, pienā — 1 : 0,8, dārzeņos — 1 : 1,4, kartupeļos — 1 : 4, rudzu maizē — 1 : 5, putraimos — 1 : 6 un prosā — pat 1 : 20, gaļā 1 : 18.

No minētajiem skaitļiem redzams, ka uzturam pareizi jāizvēlas produkti, lai iegūtu organismam atbilstošo kalcija un fosfora attiecību. Tāpēc ir nepareizi, ja gaļas ēdieniem kā piedevas pasniedz tikai putraimus, makaronus un kartupeļus, jo nepareizo kalcija attiecību gaļā var uzlabot ar dārzeņu piedevām. Arī savvaļas augi ir vērtīgi kalcija piegādātāji organismam; liela nozīme šiem augiem ir agrā pavasarī.

Fosfora savienojumi ir kā augu, tā dzīvnieku valsts produktos, pie tam vērtīgākie ir dzīvnieku valsts produktos, piemēram, aknās, smadzenēs, olās.

Pārējās minerālvielas organismam vajadzīgas mazākos daudzumos, un tāpēc, ja uzturs sastādīts no dažādiem produktiem, par minerālvielu trūkumu organismā nav jāraizējas.

Izcila nozīme mūsu uzturā ir vāramajai sāļij, un to nevar uzskatīt tikai par garšvielu. Vāramās sāls pilnīgs iztrūkums uzturā, tāpat kā tās pārāk lieli daudzumi, spēj radīt organismā nopietnus vielu maiņas traucējumus, jo vāramās sāls aktīvi piedalās gremošanas sulu veidošanā un ūdens vielu maiņā. Veselam cilvēkam ik dienas vajadzīgs 15 g vāramās sāls (ierēķinot arī to sāli, kas atrodas uzturlīdzekļos). Karstā laikā un karstās darba vietās, kur cilvēks stipri svīst, vāramās sāls patērīš dienā pieaug līdz 20 g. Vāramās sāls aizrū organismā ūdeni un līdz ar to samazina sviedru

atdalīšanos. Dažu slimību (aknu, nieru, sirds u. c.) gadījumos stipri jāie-robežo vārāmās sāls patēriņš un bieži vien zināmu laiku jāapmierinās tikai ar produktos esošajiem vārāmās sāls daudzumiem.

Ūdens

Ūdens dzīvajā organismā izpilda dažādas funkcijas, un bez ūdens nav iespējama dzīvība ne augu, ne dzīvnieku valstī. Cilvēka organismā ūdens daudzums ir 60—70% no ķermeņa svara. Ūdenim ir svarīga loma uzturvielu pārvietošanā no vieniem orgāniem uz otriem. Ūdeni organismam piegādā gan atsevišķi produkti, gan ēdieni un dzērieni, gan arī dzeramais ūdens. Normālos apstākļos pieaugušam cilvēkam uz 1 kg svara diennaktī jāuzņem 35—40 ml ūdens. Tas nozīmē, ka veselam cilvēkam, strādājot mēreni smagu fizisku darbu, diennaktī vajadzīgs 2,5—2,8 litri ūdens. Apmēram 1 litrs ūdens organismā nonāk ar t. s. cieto uzturu — maizi, dārzeņiem, augļiem, gaļu u. c. produktiem, bet 1,5 litri ar šķidro uzturu (zupas, piens, kafija, tēja, mērces u. c.), tāpēc, strādājot mēreni smagu fizisku darbu, lieks ūdens nebūtu jādzer.

Lietojot ūdeni ēdiena gatavošanā, jāievēro, ka ūdeni šķīst ļoti daudz uzturvielu, un tāpēc, lai šo vielu zudums būtu mazāks, uzturu gatavojot, produktu mazgāšana jāizdara veikli un mazgājамie produkti pirms mazgāšanas nav sīki jāsamalcina. Tāpat ir arī nepareizi, ja produktus ilgi mērcē ūdenī. Ja apstākļi spiež to darīt, tad ūdens, kurā produkti mērcēti, arī jāizlieto uzturam, atskaitot gadījumus, kad produktu mērcēšanas laikā tas ir kļuvis krāsains vai netīrs. Siltumā ūdens izplešas, tāpēc vārāmos traukus nedrīkst pieliet līdz malām, bet jāapreķina ūdens izplešanās tiesa.

Ūdens sasilstot izplešas, un tāpēc ziemā nav jāatstāj aukstumā ar ūdeni piepildīti trauki.

Vitamīni

Līdzās jau minētajām uzturvielām ļoti liela nozīme uzturā ir vitamīniem. Vitamīni organismam salīdzinājumā ar citām uzturvielām vajadzīgi visai niecīgos daudzumos. Tomēr tie ir absolūti nepieciešami, un to trūkums organismā rada smagus vielu maiņas traucējumus. Vitamīni piedalās vielu maiņas regulācijā, infekcijas slimību pretvielu (antitoksīnu) radīšanā un pareizā uzturvielu izmantošanā. To trūkums uzturā pazemina cilvēka darba spējas un organismā pretošanās spējas slimībām.

Cilvēka organisms zaudējis spēju patstāvīgi sintezēt daudzus vitamīnu veidus, pie tam šie savienojumi jāsaņem ar uzturu jau gatavā veidā. Ja kāds no vitamīniem pilnīgi trūkst uzturā, tiek traucēta normāla vielu maiņa un rodas smagas saslimšanas un cilvēks var pat aiziet bojā. Mūsu dienās pilnīgu vitamīnu trūkumu organismā (avitaminozi) novēro ļoti reti, bieži gan sastopamies ar nepietiekamu jeb daļēju vitamīnu daudzumu (hipovitaminoze).

Neskatoties uz pastāvīgiem aizrādījumiem par vitamīnu nozīmi uzturā, vēl vienmēr, uzturu gatavojot, izdara ļoti daudz kļūdu un izgatavotajā ēdienā bieži vien vai nu pilnīgi trūkst vitamīnu, vai arī to daudzumi nespēj apmierināt organisma vajadzības.

Ir ieviesies paradums vitamīnus klasificēt pēc to šķīdības ūdenī un taukos. Ūdenī šķīst visi B grupas vitamīni un C vitamīns, taukos šķīst A, D, E un K vitamīni.

Edienu pagatavojot, vienmēr prātā jāpatur, ka liela daļa no ūdenī šķīstošiem vitamīniem pāriet ūdenī produktu mērcēšanas un vārīšanas laikā. Var pat gadīties, ka šajā ūdenī vitamīnu ir vairāk nekā pašā produktā, tāpēc uzturā jāizlieto arī daži produktu novāriņumi.

Visvairāk organismam vajadzīgs C vitamīns jeb askorbīnskābe. Pieaudzis cilvēks diennaktī patērē normāli 50 mg C vitamīna. Atkarībā no darba smaguma un veselības stāvokļa šī vajadzība palielinās. C vitamīns pasargā organismu no saslīmšanas ar cingu jeb skorbutu un paaugstina organisma pretošanās spējas lipīgām slimībām, C vitamīna trūkums organismā izpaužas kā miegainība, ātrs nogurums, nomākts garastāvoklis, nenoteiktas sāpes dažādās ķermeņa daļās, ātra un bieža saaukstēšanās. C vitamīna avoti ir svaigi dārzeņi, visbagātāki ar to ir lapu dārzeņi, augļi un ogas. Kā galvenais C vitamīna avots ikdienas uzturā jāuzskata kartupeļi, tāpat daudz tā arī kāpostos, sīpolu lokos, dillēs, zaļajos zirņos, mežrozīšu paaugļšos, upenēs, citronos, apelsīnos, mandarīnos. Nedaudz šā vitamīna ir arī ābolos. No dzīvnieku valsts produktiem tā nedaudz ir pienā un aknās. Labības produktos un nogatavojušos pākšaugos C vitamīna nav.

C vitamīns visātrāk sašķeļas, tādēļ šā vitamīna saglabāšanai uzturā vienmēr jāpievērš vislielākā uzmanība. Karsēšanas laikā (vārot, cepot, sautējot) ar C vitamīnu notiek lielas pārmaiņas. Tā sašķeļšanās karsēšanas ietekmē atkarīga no karsēšanas trauka īpašībām, vides reakcijas, gaisa skābekļa klātbūtnes un karsēšanas ilguma. Produktus vārot skābā vidē, C vitamīna zudums ir 20%, bet skābi nesaturošā — 40—60%. Sārmainā vidē (sodas klātbūtnē) vārot, sašķeļas viss C vitamīns. Tiešo saules staru un gaisa skābekļa ietekmē C vitamīna daudzums produktos visai ātri samazinās. Tā, piemēram, ja piens bijis novietots saulē, 10—15 minūšu laikā zūd 90% C vitamīna. Sevišķi neizturīgs C vitamīns ir pret atkārtotu produktu karsēšanu.

No B grupas vitamīniem visvairāk izpētīti ir B₁, B₂ un PP vitamīni. B vitamīni nepieciešami organisma olbaltumu un ogļhidrātu vielu maiņā, nervu sistēmas darbībai, asins cirkulācijas regulēšanai, uzturvielu uzsūkšanai asinīs. Šo vitamīnu trūkums organismā rada nervu sistēmas darbības traucējumus, kā arī dažādus ādas iekaisumus un augšanas traucējumus. B grupas vitamīni sastopami daudzos uzturlīdzekļos, bet visvairāk to ir labības graudos, pākšaugos, raugā un dārzeņos.

Šo vitamīnu dienas patēriņš ļoti dažāds, piemēram, B₁, B₂ un B₆ vitamīni veselam pieaugušam cilvēkam dienā vajadzīgi 2—2,5 mg, PP vitamīns — 15—20 mg, bet B₁₂ vitamīns — tikai dažas tūkstošdaļas miligramā.

B₁ vitamīns skābā vidē izturīgs pret karsēšanu, bet neitrālā un sārmainā vidē ātri sašķeļas. Vārot gaļā zūd 5—25% no B₁ vitamīna, labības izstrādājumos — 15%, bet pākšaugos, piemēram, zirņos, pēc 2 stundu vārīšanas sadalās apmēram 19%, pie tam ūdenī, kurā vāra, pāriet 12% B₁ vitamīna. Skābā vidē izturīgs pret karsēšanu ir arī B₂ vitamīns, un, produktus karsējot, tā zudumi nepārsniedz 15%. Pret tiešiem saules stariem šis vitamīns ļoti neizturīgs, un, turot pienu 3 stundas saulē, tajā zūd 40% B₂ vitamīna. Visizturīgākais pret karsēšanu ir PP vitamīns, kas nesada-

lās, pat karsējot tā šķīdumu autoklāvā 5 stundas pie 110°. Tāpēc arī ceptos miklas izstrādājumos PP vitamīna zudums ir tikai 5%.

No taukos šķīstošiem vitamīniem liela nozīme A un D vitamīniem. A vitamīna trūkums organismā pazemina organisma pretošanās spējas lipīgām slimībām, kā arī acu piemērošanās spējas gaismas maiņai (nakts jeb vistas aklums). A vitamīns pieaugušam cilvēkam vajadzīgs nelielā daudzumā (1—2 mg dienā). Daudz A vitamīna ir zivju eļļā, piena taukos (sviestā, krējumā) un dzīvnieku aknās. Augu valsts produktos nav sastopams pats A vitamīns, bet gan tā provitamīns karotīns, kas dzīvnieku organismā pārvēršas A vitamīnā. Daudz karotīna ir tomātos, pilādžu ogās, sarkanajos piparos, burkānos, lapu salātos, spinātos un citās zaļajās lapās. A vitamīns un tā provitamīns — karotīns iztur karsēšanu līdz 120°. Tikai atsevišķos gadījumos produktu karsēšanas laikā novērota to samazināšanās par 10—20%. Pret gaisa skābekli un saules ultravioletiem stariem tie ļoti jutīgi un ātri saskeļas. Tāpēc, turot produktus vaļēji, gaisa un gaismas ietekmē šā vitamīna zudumi ir ievērojami.

D vitamīnam liela nozīme ir kaulaudu veidošanās procesos un organisma aizsargāšanai pret saslimšanu ar rahītu. Kaut arī šis vitamīns organismam vajadzīgs ļoti nelielos daudzumos, bieži vien tā trūkums novērojams bērniem, ko ēdina ar vārītu govs pienu un kas maz uzturas svaigā gaisā. Arī pieaugušajiem, ja tie ilgāku laiku neuzturas saulē, var iestāties D vitamīna trūkums, ja nepalielina tā daudzumu uzturā. Šādi darba apstākļi ir šahtās un tālos ziemeļos. D vitamīns atrodams tikai dzīvnieku valsts produktos, piemēram, pienā, aknās, ikros, olas dzeltenumā. Ļoti daudz tā zivju eļļā, tāpēc arī to ieteic lietot ziemas mēnešos. Augos plaši izplatīti D provitamīni (sterīni), kas ultravioleto saules staru ietekmē organismā pārvēršas D vitamīnā. Tādēļ, apstarojot organismu ar kalnu sauli vai saules stariem, D vitamīna netrūkst. D vitamīna dienas patēriņš pieaugušam cilvēkam vidēji ir 0,025 mg, bērniem atkarībā no vecuma — 0,013—0,025 mg. D vitamīns ir viens no nedaudzajiem vitamīniem, kura preparātus nedrīkst lietot bez ārsta norādījumiem. Organismā ievadīti lieki D vitamīna preparātu daudzumi rada smagus vielu maiņas traucējumus.

No šā visai īsā pārskata par vitamīniem varam secināt, ka vitamīnu saturs produktos ir ļoti dažāds. Vieni vitamīni sastopami galvenokārt dzīvnieku valsts produktos, otri labības produktos, bet citi dārzeņos un augļos. Tāpēc, lai nodrošinātu organisma prasības pēc vitamīniem, jālieto pēc iespējas daudzpusīgāks uzturs.

Vitamīnu dienas patēriņu organismā ietekmē vairāki apstākļi. Pirmkārt, dažādos vecuma periodos organismam ir dažādas prasības pēc vitamīniem. Bērniem un veciem cilvēkiem šīs prasības ir lielākas. Otrkārt, organisma dažādos fizioloģiskos stāvokļos vitamīnu patēriņš ir dažāds, tā, piemēram, grūtniecības un zīdīšanas laikā organismam vitamīni vajadzīgi daudz vairāk. Treškārt, darba intensitāte un klimatiskie apstākļi ietekmē organisma vajadzību pēc vitamīniem. Ceturtkārt, ļoti liela prasība pēc vitamīniem organismam ir slimību gadījumos, kad ļoti bieži ar parasto uzturu vairs nav iespējams piegādāt visus nepieciešamos vitamīnu daudzumus. Šādos gadījumos kopā ar uzturu jālieto sintētiskie vitamīni vai arī tie jāinjicē asinīs vai muskuļos.

Fizioloģiskās vitamīnu diennakts normas, ko izstrādājusi PSRS Veselības aizsardzības ministrijas nozīmētā komisija, uzrādītas tabulā, bet vitamīnu daudzumi dažādos uzturlīdzekļos — tabulā 304. lappusē. Tabu-

lās uzrādīti vitamīni, kas organismam vajadzīgi vislielākos daudzumos; ja šo vitamīnu uzturā būs vajadzīgā daudzumā, tad arī pārējo vitamīnu tajā būs pietiekami.

Vitamīnu daudzumi, kas nepieciešami veselam cilvēkam diennakti

	Vitamīnu daudzumi (miligramos)						
	A	Karotīns	B ₁	B ₂	C	PP	D
1. Pieaugušam cilvēkam							
a) vidēji smagā darbā	1	2	2	2	50	15	} 0,013 — 0,025
b) smagā darbā	1	2	2,5	2	75	20	
c) ļoti smagā darbā	1	2	3	2	100	25	
2. Grūtniecēm (5.—9. mēn.)	2	4	2,5	2	75	20	
3. Zīdītājām mātēm	2,5	5	3	2	100	25	
4. Bērniem							
a) līdz 7 gadiem	1	2	1	2	30—35	15	
b) no 7 līdz 14 gadiem	1	2	1,5	2	50	15	
c) vecākiem par 14 gadiem	1	2	2	2	50	15	

CILVĒKA ORGANISMAM NEPIECIESAMO UZTURVIELU DAUDZUMI

Organismam vajadzīgais enerģijas un uzturvielu daudzums atkarīgs no organisma enerģijas patēriņa, darba īpatnībām, vecuma un tā fizioloģiskā stāvokļa.

Lai iegūtu priekšstatu par to, kādu enerģijas daudzumu cilvēks dienā patērē un kādu atbrīvo produkti, organismā sadaloties, kā mērvienību lieto kaloriju. Viena lielā kalorija ir siltuma daudzums, kas vajadzīgs, lai sasildītu 1 litru ūdens par 1°. Uzturvielas, organismā sadaloties, dod šādu siltuma daudzumus: 1 g olbaltumvielu — 4,1 kaloriju, 1 g ogļhidrātu — 4,1 kaloriju, 1 g taukvielu — 9,3 kalorijas.

Zinātnieku ilggadējo pētījumu rezultātā ir noskaidrots vajadzīgais enerģijas un uzturvielu daudzums dažāda darba strādniekiem, kā arī dažāda vecuma bērniem. Strādājošo diennakts enerģijas patēriņš atkarīgs no darba intensitātes, un to dala četrās grupās. Pirmajā grupā ar kaloriju patēriņu 3000—3200 ierindo garīgā un tos fiziskā darba strādniekus, kuru darbs nav saistīts ar fizisku piepūli; otrajā — ar kaloriju patēriņu 3500 diennakti ierindo mehānizēta fiziskā darba strādniekus; trešajā grupā ar kaloriju patēriņu 4000 diennakti — daļēji mehānizēta fiziskā darba strādniekus vai vidēji smaga, nemehānizēta fiziskā darba strādniekus (laukstrādnieki, kalēji) un ceturtajā grupā ar kaloriju patēriņu 4500—5000 diennakti — ļoti smaga fiziskā darba strādniekus (mežstrādnieki, šahtu strādnieki, zemes raceji, kravas pārnēsēji u. c.). Sievietes grūtniecības un zīdīšanas laikā patērē 3200 kaloriju diennakti. Bērniem salīdzinājumā ar pieaugušajiem diennakts kaloriju patēriņš ir lielāks, jo tie ir ļoti kustīgi. Bērniem vecumā no 1—3 gadiem diennakti vajadzīgs 1300 kaloriju, no 3—5 gadiem — 1500 kaloriju, no 5—8 gadiem — 1800 kaloriju, no 8—12 gadiem — 2000 kaloriju un pusaudžiem (12—17 gadu veciem) — 2400—3500 kaloriju. Senāk galveno vērību veltīja tikai kaloriju daudzumam uzturā, bet tagad zināms,

ka nav vienlīga, ar kādām vielām kalorijas piegādā organismam, bet ļoti svarīga ir uzturvielu savstarpējo attiecību ievērošana. Uzturvielām jābūt noteiktās savstarpējās attiecībās, lai to uzsūkšanās no gremošanas orgāniem asinīs noritētu netraucēti un arī vielu maiņas norises organismā būtu līdzsvarotas.

Uzturvielu daudzumi diennakti dažāda darba strādniekiem un bērniem doti turpmāk sniegtajās tabulās.

Uzturvielu diennakts normas pieaugušam cilvēkam (gramos)

	Garīgā un viegla fiziskā darba strādniekiem	Mehānizēta fiziskā darba strādniekiem	Nemehānizēta fiziskā darba strādniekiem	Smaga fiziskā darba strādniekiem
Olbaltumvielas —	100—110	110—120	120—140	140—160
tai skaitā no dzīvnieku valsts produktiem	70	70	80	90
Taukvielas —	90—110	110—120	120—130	130—150
tai skaitā no dzīvnieku valsts produktiem	90	90	110	120
Ogļhidrāti	420—450	450—500	500—550	550—650
Kalorijas	3000—3200	3200—3500	3500—4000	4500—5000
tai skaitā no dzīvnieku valsts produktiem	1200	1300	1450	1650

Uzturvielu diennakts normas bērniem (gramos)

	Vecums (gados)					
	6 mēn.—1 gadam	1—3	3—7	7—11	11—15	15—18
Olbaltumvielas —	25	50	70	80	100	120
tai skaitā no dzīvnieku valsts produktiem	20	40	50	50	50	70
Taukvielas —	25	50	65	80	80	100
tai skaitā no dzīvnieku valsts produktiem	25	50	60	70	75	80
Ogļhidrāti	110	160	240	300	425	470
Kalorijas —	730	1300	1900	2300	2900	3350
tai skaitā no dzīvnieku valsts produktiem	400	730	850	970	1000	1200

Vēciem cilvēkiem vajadzīgs $\frac{5}{6}$ — $\frac{4}{5}$ no vidēji smagu darbu strādājoša pieauguša cilvēka uzturvielu normas.

Ievērojot tabulās uzrādīto uzturvielu un kaloriju daudzumus, iespējams aprēķināt uzturam vajadzīgo produktu daudzumu. Vispirms aprēķina vajadzīgo produktu daudzumu vienai dienai, lai iegūtu vajadzīgo olbaltumvielu, taukvielu, ogļhidrātu, vitamīnu, minerālvielu un kaloriju daudzumu. Pareizinot aprēķinātos daudzumus ar septiņi, kā arī ar personu skaitu, uz-

zinām vajadzīgo produktu daudzumu vienai nedēļai. Par paraugu ņemot šo aprēķinu, sastāda katrai dienai atbilstošu ēdienu karti. Šāda parauga ēdienu karte 2 nedēļām sniegta nodaļā par uztura režīmu.

Tā, piemēram, vidēji smaga darba strādniekam diennaktī nepieciešamo uzturvielu un kaloriju daudzumu var iegūt ar šādiem produktiem.

Produktu nosaukumi	Dau-	Olb-	Tauk-	Ogl-	Kalorijas
	dzumi	tum-	vielas	hidrāti	
grami					
rudzu maize	250	12,8	1,8	105,5	502,3
baltmaize	200	14,3	1,7	93,1	456,0
dažādi putraini	30	2,8	0,2	21,1	100,3
makaroni	10	0,9	0,1	7,1	33,8
kviešu milti	20	1,9	0,2	14,0	66,9
gaļa	150	22,7	19,8	—	277,2
zivis	100	9,4	0,2	—	40,2
piens	400	14,2	12,9	16,5	246,0
biezpiens vai siers	70	11,2	0,3	0,7	54,2
krējums	30	0,6	10,3	0,7	100,8
sviests	30	0,1	23,8	0,1	222,5
eļļa (saulespuķu)	10	—	9,5	—	88,3
olas	1/2 gab.	2,6	2,5	0,1	34,6
kartupeļi	400	4,2	—	57,0	250,8
dārzeņi	300	3,5	—	10,8	58,5
augļi, ogas (svaigi)	200	0,8	—	18,5	79,2
cukurs un citi saldumi	100	—	—	98,9	405,5
Kopā		102,0	83,3	444,1	3017,1

Lai uzturā būtu pēc iespējas lielāka dārzeņu dažādība, kas apgādātu organismu ar visām nepieciešamām minerālvielām un vitamīniem, tad PSRS Medicīnas zinātņu akadēmijas Uztura institūts ieteic šādas dārzeņu samēru attiecības:

1. Dažādi kāposti	28,9%	7. Sīpoli	6,2%
2. Tomāti	18,3%	8. Zāļie zirnīši un pupiņas	3,2%
3. Burkāni	16,7%	9. Salāti, spināti, skābenes	4,1%
4. Galda bietes	4,6%	10. Dilles, pētersīļi, selerijas	1,8%
5. Kāļi, redisi un rutki	3,6%	11. Pārējie dārzeņi	2,9%
6. Gurķi un ķirbji	9,7%		

Ievērojot uzturā šādas dārzeņu attiecības, tiks novērsta vienpusība organisma apgādē ar minerālvielām un daļēji arī ar vitamīniem.

Uztura daudzumu aprēķina saskaņā ar cilvēka normālsvaru. Aptuveni cilvēka normālsvaru nosaka kilogramu daudzums, kas atbilst auguma centimetru skaitam pāri simtam. Tā, piemēram, ja auguma garums ir 160 cm, tad cilvēka normālsvars ir 60 kg.

Var aprēķināt arī ēdienu kaloriju un uzturvielu vērtību, izmantojot tabulu, kurā uzrādīts produktu uzturvielu un kaloriju daudzums.

Mūsu grāmatā katram ēdienam ir izdarīts šāds aprēķins, bet, gatavojot

ēdienus ar citādiem produktu samēriem, var aprēķināt to uztura vērtību ar tabulu palīdzību pēc šāda parauga. Tā, piemēram, dārzenu zupas uzturvērtība iznāk šāda:

	Olbal-	Tauki	Ogl-	Kalo-
	tumi		hidrāti	
	grami			
100 g gaļas	13,2	2,6	—	78
50 g kāpostu	0,6	—	2,0	11
25 g burkānu	0,2	—	1,5	7
25 g zirnīšu	1,2	—	3,2	17
10 g sviesta	—	7,8	—	73
Kopā	15,2	10,4	6,7	186

Uztura režīms

Runājot par uztura lielo nozīmi cilvēka veselības un darba spēju saglabāšanā, jāatzīmē, ka ne tikai nepareiza produktu izvēle, nepareizas uzturvielu savstarpējās attiecības un dažu uzturvielu iztrūkums var kaitēt cilvēka veselībai, bet arī nepareizs uztura režīms var radīt veselības traucējumus. Uzturs pilnīgi apmierinās organisma prasības tikai tad, ja tas būs pareizi sastādīts, organisms to labi sagremos un izmantos un tas netraucēs gremošanas orgānu ritmisku darbību.

Runājot par uztura režīmu, jāapskata faktori, kas ietekmē uztura sagremošanu.

Ēdienu pasniegšanas veids. Mūsu ģeniālais fiziologs I. Pavlovs atklāja, ka ne tikai tieša gremošanas orgānu kairināšana ar uzturu, bet arī tas viss, kas saistīts ar uztura lietošanu — ēdienu smarža, izskats, trauku skandināšana, soļu troksnis utt., izraisa gremošanas sulu atdalīšanos; citiem vārdiem, viņš parādīja nervu sistēmas milzīgo lomu gremošanas aktā.

Glīts, patīkami sakārtots, smaržojošs un aromātisks ēdiens kairina mūsu gremošanas orgānus un izraisa gremošanas sulu atdalīšanos kuņģī un zarnās jau pirms ēdiena nokļūšanas tajā. To pierāda tāds fakts kā siekalu atdalīšanās, saozot patīkamu ēdiena smaržu.

Sādas pirms ēšanas atdalījušās gremošanas sulas veicina ēdiena labāku sagremošanu.

Neglīts ēdiena sakārtojums, netīri trauki, netīra telpa, nepatīkamas smakas izraisa pretīguma sajūtu, zūd ēstgriba, un gremošanas sulas kuņģī un citos orgānos neatdalās. Līdz ar to apēstais ēdiens tiek sliktāk izmantots.

Psihiskā momenta lomu gremošanas sulu atdalīšanā ļoti bieži dzīves steīgā piemirstam un līdz ar to aizmirstam radīt attiecīgu garastāvokli pirms ēšanas un ēšanas laikā, neizmantojam «psihiskās sulas» atdalīšanos. Par svarīgu ikdienas dzīves prasību jāizvirza, lai ēdiens tiktu apēsts ar patīku. Jau no seniem laikiem cilvēki centušies ēšanu iekārtot tā, lai tā nelīdzinātos parastam darbam. Ēšanas laiks nav piemērots nopietnām sarunām un lasīšanai. Ja cilvēki saprastu I. Pavlova mācības būtību un pie-

mērotu to dzīvē, tad kuņģa un zarnu saslimšanas gadījumi daudzkārt samazinātos.

Edienam garšu piešķir gan pašu produktu ekstraktvielas, gan arī vielas, ko iegūst, produktus speciāli apstrādājot, kā, piemēram, apcepot, gan arī pievienojot garšaugus — sīpolus, ķiplokus, puravus, selerijas, dilles, piparus, lauru lapas, citrona miziņu, kanēli, vaniļu u. c. Lai pastiprinātu gremošanas sulu izdalīšanos jau ēšanas sākumā, tad pirmajiem ēdieniem jābūt bagātiem ar garšvielām. Tie var būt aukstie uzkožamie vai arī aromātiski sakņu, sēņu vai gaļas buljoni. Arī augļu vai dārzeņu piedeva veicina uztura labāku izmantošanu gremošanas orgānos, jo šie produkti bagātīgi satur garšvielas. Bez tam šie produkti bagāti ar fermentiem, vitamīniem un minerālvielām, kas savukārt veicina uztura labāku sagremošanu un uzsūkšanos asinīs.

Ēšanas kārtība. Ir cilvēki, kas ēd ejot, ēd noguruši un tikai vienreiz dienā. Bez pārtraukuma pipējot, viņi darba laikā nomāc ēstgribu, kas rodas tikai vakarā, kad tie uzņem visu dienas uztura daudzumu uzreiz. Šādas ēšanas rezultātā kuņģim jāizpilda darbs, kas paredzēts visai dienai, vienā reizē, leturot sistemātiski un ilgstoši šādu ēšanas kārtību, kuņģa muskulatūra tiek novājināta, kā rezultātā attīstās gremošanas aparāta motorisko un sekretorisko funkciju traucējumi, ko līdēt pēc tam ir ļoti grūti.

Pareizam uzturam jārada labsajūta, ko panāk, ja ir laba ēstgriba, bet ne milzīga izsalkuma sajūta. Jāēd arī tā, lai pēc ēšanas nebūtu smaguma sajūta. Šādu stāvokli varam panākt ar pareizi iekārtotām maltītēm un pareizu produktu sadalījumu tajās.

Ir pierādīts, ka ēšanas reizes jāietur vienos un tajos pašos laikos, jo, ieturot noteiktu kārtību, cilvēkam izstrādājas t. s. nosacījuma reflekss ēdiena uzņemšanas laikam; tas nozīmē, ka šajā laikā gremošanas orgānos — kuņģī, zarnās — jau pirms uztura uzņemšanas sākas gremošanas sulu atdalīšanās, kas savukārt veicina apēstā uztura labāku sagremošanu un uzsūkšanos asinīs. Neievērojot noteiktas maltītes, tiek izjaukta gremošanas dziedzeru, piemēram, kuņģa, aizkuņģa, aknu un zarnu ritmiskais darbs.

Veselam pieaugušam cilvēkam jāēd 3 vai 4 reizes dienā. Par pareizāko sadalījumu uzskata 4 maltītes dienā. Raugoties no veselības viedokļa, nekādā gadījumā nav attaisnojama ēšana tikai divreiz dienā, t. i., agrī no rīta un vēl vakarā.

Ja maltiņu skaits ir trīsreizējs, brokastis ēd plkst. 8 rītā, pusdienas — starp 15—16 un vakariņas — starp 20—21. No dienā vajadzīgā uztura daudzuma brokastīm jāiedala 30%, pusdienām 50% un vakariņām 20%. Dienas uztura daudzums atkarīgs no darba režīma un īpatnībām, kā tas redzams tabulā.

Iekārtojot dienā 4 maltītes, tās parasti iedala šādos laikos: pirmās brokastis — 8 no rīta, otrās brokastis — starp 11—12, pusdienas — starp 15—16 un vakariņas — starp 20—21. Lauku cilvēki parasti neēd otrās brokastis, bet gan tā saucamo palaunadzi. Palaunadzī paredz tādu pašu uztura daudzumu kā otrajās brokastīs.

Ja ir četras maltītes, dienai vajadzīgo uztura daudzumu pa atsevišķām reizēm sadala šādi: pirmajās brokastīs 25%, otrajās brokastīs 10%, pusdienās 45% un vakariņās 20% no dienā vajadzīgā daudzuma.

**Kaloriju patēriņš dienā un to sadalījums pa maltītēm
dažāda darba strādniekiem**

Kalorijas dienā	Garīgā un viegla fiziskā darba strādniekiem		Mehanizēta fiziskā darba strādniekiem		Nemehanizēta fiziskā darba strādniekiem		Smaga fiziskā darba strādniekiem	
	3200		3600		4100		4500—5000	
Maltīšu skaits	3	4	3	4	3	4	3	4
I brokastīs	960	800	1080	900	1230	1020	1500	1250
II "	—	320	—	360	—	410	—	500
Pusdienās	1600	1440	1800	1620	2050	1850	2500	2250
Vakariņās	640	640	720	720	820	820	1000	1000

Produktu un ēdienu izvēle maltītēs. Izvēloties produktus maltītei, vienmēr jāievēro ēdēju darba īpatnības un raksturs, jāraugās, kurās darba stundās norit visintensīvākais darbs un kādas stundas tiek veiktas atpūtai. Pirms intensīva darba ēdienam bagātīgi jā satur olbaltumvielas. Šāds uzturs paaugstina organisma vielu maiņu, uzbudina nervu sistēmu, ilgāk paliek kuņģī, tāpēc šādu uzturu nevar lietot īsi pirms gulētiešanas. Olbaltumvielām bagātu uzturu miegā arī sliktāk izmanto, jo tad pavājinātas gremošanas norises. Dažādi produkti jāizvēlas arī fiziskā un garīgā darba strādniekiem. Fiziskā darba strādnieki, kas strādājot kustas svaigā gaisā, nevar žēloties par ēstgribas trūkumu, turpretī garīgā darba strādnieki, visu darba laiku pavadījuši telpā, bieži vien žēlojas par ēstgribas trūkumu.

Ēdienu izvēle atsevišķām maltītēm varētu būt šāda:

Viegla darba strādniekiem

Brokastīs

Piena zupas vai tumes, piens, kafija, kakao, biezpiens, siers, olas, konservi, svaigi dārzeņi (redīsi, rutki, gurķi, tomāti), pankūkas, maize, sviests vai marmelāde.

Smaga darba strādniekiem

Biezputras, piena zupas vai tumes, cepti kartupeļi, speķis, šķiņķis, siļķes, reņģes, desas, konservi, olas, siers, biezpiens.

Piens, kakao, kafija, maize, sviests vai tauki.

Pusdienās

Dzidrās vai nedzidrās zupas ar dārzeņu vai miltu produktu piedevām. Gaļa vai zivis ceptā vai sautētā veidā ar kartupeļiem un dārzeņu piedevām virītā un zaļā veidā. Sakņu-gaļas sacepumi vai sautējumi.

Nedzidrās zupas ar gaļas, miltu vai pākšaugu piedevām. Gaļa vai zivis ceptā vai sautētā veidā ar dārzeņu un kartupeļu sautējumiem un salātiem zaļbarības veidā. Gaļas, sakņu, miltu produktu sacepumi un sautējumi. Biezputras un pākšaugi.

Saldie ēdieni — augļu un ogu zupas, ķiseļi vai kompoti, želejas.

Saldie ēdieni — sacepumi, biezputras, augu un ogu zupas vai ķiseļi ar piedevām.

Vakariņās

Piena zupas, biezputras, makaronu ēdieni, dārzeņu sautējumi, kartupeļi, olas, piens, rūgušpiens, paniņas, tēja, maize, sviests, biezpiens.

Piena zupas, biezputras, sakņu, gaļas vai zivju sautējumi un sacepumi. Malta gaļa ar bagātīgām dārzeņu piedevām, kartupeļi visdažādākos veidos, dažādi biezpiena ēdieni. Piena dzērieni, tēja, maize, sviests, marmelāde.

Ar pareizu uzturu jāpanāk arī sāta sajūta, t. i., lai cilvēks no vienas ēdienu reizes līdz otrai justos paēdis un nesajustu izsalkumu. Sāta sajūtu noteic uztura daudzums, produktu sastāvs un sagatavošanas veids.

Vislielāko sāta sajūtu rada gaļas ēdieni, ja tos uzņem kopā ar kartupeļiem, dārzeņiem vai labības produktiem (nūdeļiem, putrainiem u. c.), un jo sevišķi tad, ja gaļa un piedevas sagatavoti cepot. Šādi ēdieni paliek kuņģī 4—6 stundas.

Ēdienu kartes sastādot, jāraugās, lai ēdienos būtu pēc iespējas lielāka produktu dažādība. Lai to panāktu, tad vienā ēdienu reizē (maltītē) dažādos ēdienos nedrīkst atkārtoties vieni un tie paši produkti, piemēram, ja pusdienās gatavo tomātu zupu, tad pie gaļas ēdiena nevajag pasniegt tomātu salātus vai, ja zupai ir labības produktu piedevas (nūdeļes, makaroni, rīsi), tad tajā pašā ēdiena reizē gaļas piedevas nav jāgatavo no šiem produktiem.

Lai uzlabotu apetīti un labāk izmantotu ēdienus, dažādos ēdienos jāmaina garšvielu sastāvs un jākombinē grūtāk sagremojamie produkti ar vieglāk sagremojamajiem.

Ēdienu piedevas jāpieskaņo pamatēdiena garšai, un tāpēc maigākas garšas gaļu, kā, piemēram, teļa un mājputnu gaļu, pasniedz ar maigākas garšas piedevām — burkāniem, zirnišiem, vāriem kartupeļiem, rīsiem, labības produktiem u. c., bet asākas garšas gaļu, kā, piemēram, liellopu, aitu, cūku, — ar asākas garšas piedevām — dažādu šķirņu kāpostiem, cep, tiem kartupeļiem. Lai panāktu pareizas uzturvielu attiecības ēdienā, gaļas ēdienus nedrīkst pasniegt tikai ar kartupeļiem vai labības izstrādājumiem (makaroniem, nūdeļem), bet tie katrā ziņā jāpasniedz kopā ar dažādi sagatavotiem dārzeņiem vai salātiem. Šo ēdienu garša jāpapildina ar dažādām mērcēm.

Vienā ēdienu reizē var pasniegt vairākus ēdienus. Lai tos organisms labāk izmantotu, jāievēro zināma pasniegšanas kārtība. Rīkojot viesības, tāpat ļoti bieži arī ikdienā, ievēro šādu ēdienu pasniegšanas kārtību: uzkožamie, zupa, gaļas ēdiens un saldaiss ēdiens. Uzkožamo uzdevums ir ēstgribas ierosināšana un līdz ar to spēcīgāka gremošanas sulu atdalīšana, tāpēc tiem jābūt garšvielām bagātiem, pikantiem un to daudzumam neliebam. Kā uzkožamos lieto melno un sarkano kaviāru, dažādi sagatavotas siļķes, pikantas sviestmaizītes vai salātus.

Zupas pēc to kaloriju vērtības var iedalīt liesās (buljoni, dzidrās dārzeņu zupas) un treknās zupās (biezeņa, pākšaugu, labības izstrādājumu zupas). Ja maltītē pasniedz tikai divus ēdienus vai arī ja tā sastāv tikai no zupas, tad tai jābūt ar lielu kaloriju saturu (skābētu kāpostu zupa, borščis, pākšaugu zupas u. c.). Zupas atkarībā no produktu izvēles var būt ar augstu olbaltumu saturu, piemēram, gaļas un pākšaugu biezeņa zupas, ar lielu ogļhidrātu saturu, piemēram, labības izstrādājumu zupas, sevišķi, ja tās vārotas pienā ar cukura piedevu, vai arī ar taukiem bagātas zupas, kam pievienots sviests, krējums, olas dzeltenums. Visvairāk taukvielu var pielikt lapu dārzeņu, piemēram, zaļo kāpostu lapiņu, spinātu, skābeņu, biešu lapu u. c. zupām. Gaļas ēdieni ir galvenie kaloriju un uzturvielu piegādātāji organismam, un gaļa vienmēr jāpasniedz ar bagātīgām dārzeņu piedevām.

Saldie ēdieni noslēdz maltīti, un tāpēc tie var vēl papildināt iztrūkstošo. Ja iepriekšējie ēdieni bijuši uzturvielām nabadzīgāki, tad saldo ēdienu gatavo ar uzturvielām — olbaltumiem, taukvielām, ogļhidrātiem bagātu.

Dažādi sacepumi, biežputras un krēmi ir ar uzturvielām ļoti bagāti, turpretī ķīseli, kompoti, želejas un augļu zupas satur tikai ogļhidrātus, minerālvielas un vitamīnus. Pēc bagātīgām un treknām pusdienām jāpasniedz saldaiss ēdiens ar mazāku taukvielu un olbaltumu saturu. Paraugam sniedzam ēdienu karti 1 nedēļai vidēji smaga darba strādniekam ziemas un vasaras mēnešos.

Ēdienu karte ziemas mēnešos

Pirmdienā

Brokastis: Kafija, sviests, maize, zivju konservi

Pusdienas: Skābētu kāpostu zupa ar cūkas gaļu
Mannas buberts ar mērci vai pankūkas ar ievārijumu

Vakariņas: Vārīti kartupeļi ar sviestu un biežpienu
Rūgušpiens vai kefīrs, maize

Otrdienā

Brokastis: Kafija, sviests, maize, ola

Pusdienas: Kotletes ar sautētiem burkāniem un zirnīšiem un vārītiem kartupeļiem
Žāvētu augļu zupa ar cepumiem

Vakariņas: Piens zupa ar svaigiem kāpostiem
Maize, sviests, siers

Trešdienā

Brokastis: Auzu pārslu biežputra ar sviestu vai speķi, kafija, maize

Pusdienas: Dārzeņu zupa ar aitas gaļu
Biezpiena sacepums ar ogu mērci

Vakariņas: Vārīti kartupeļi ar tomātu mērci un rūgušpienu, skābēts gurķis
Maize, sviests

Ceturtdienā

Brokastis: Kafija, maize, sviests, olu kul-
tenis, ķilavas

Pusdienas: Ceptas zivis ar vārītiem kartupeļiem un zaļiem ķirbju salātiem

Dzērveņu ķīselis ar pienu vai putu krējumu

Vakariņas: Piens zupa ar miežu putrainiem un biežpienu
Sviests, maize

Piektdienā

Brokastis: Kartupeļu pankūkas ar krējumu
Kafija, maize, siers

Pusdienas: Biešu zupa
Makaronu sacepums

Vakariņas: Sautēti burkāni, rūgušpiens, maize

Sestdienā

Brokastis: Cepti kartupeļi ar speķi, skābēts gurķis vai zaļi skābēti kāposti
Kafija, maize, sviests

Pusdienas: Gaļas un dārzeņu sautējums
Melleņu vai citu ogu ķīselis ar sausīņiem

Vakariņas: Rasols, tēja, ceptas maizītes

Svētdienā

Brokastis: Vārītas olas, maize, sviests, ķilavas

Pusdienas: Cūkas karbonāde ar vārītiem kartupeļiem un biešu salātiem
Dzērveņu želeja ar vaniļas mērci

Vakariņas: Maize, sviests, kartupeļu salāti, tēja vai rūgušpiens

Ēdienu karte vasaras un rudens mēnešos

Pirmdienā

Brokastis: Kafija, maize, sviests, redīsi

Pusdienas: Spinātu un skābeņu zupa ar apaceptām maizītēm
Biezpiena un rupjmaizes kārtojums ar ogu mērci

Vakariņas: Vārīti kartupeļi ar mērci un lapu salātiem
Rūgušpiens, maize

Otrdienā

Brokastis: Kafija, maize, sviests, biežpiens, tomāti

Pusdienas: Ceptas reņģes ar vāriem kartupeļiem un svaigu gurķu salātiem
Erkšķoģu ķīselis ar saputotu krējumu
Vakariņas: Piena zupa ar dārzeņiem
Maize, sviests, biezpiens

Trešdienā

Brokastis: Redīsi ar lociņiem un krējumu, desa, maize, sviests, kafija
Pusdienas: Frikadeļu zupa ar dārzeņiem
Makaronu sacepums ar žāvētām reņģēm
Svaigu gurķu salāti
Vakariņas: Ziedu kāposti ar sviestu, maize, rūgušpiens

Ceturtdienā

Brokastis: Kafija, maize, sviests, olas, tomāti
Pusdienas: Viltotais zaķis ar saldskābiem kāpostiem un vāriem kartupeļiem
Oģu uzpūtenis ar pienu
Vakariņas: Kartupeļu un spinātu biezenis
Rūgušpiens, maize, sviests

Piektdienā

Brokastis: Auzu pārslu biezputra ar sviestu
Kafija, maize, sviests, tomāti
Pusdienas: Zivju zupa ar zirnīšiem un ziedu kāpostiem
Gulašs ar lapu salātiem
Vakariņas: Vāriti kartupeļi, sviests, biezpiens, rūgušpiens

Sestdienā

Brokastis: Kafija, maize, sviests, cisiņi, redīsi
Pusdienas: Kartupeļi ar sēģu mērci un lapu salātiem
Oģas ar pienu
Vakariņas: Sautēti spināti un skābenes, maize, rūgušpiens

Svētdienā

Brokastis: Piens, maize, sviests, tomāti, svaigi gurķi, cepti kartupeļi
Pusdienas: Jēra cepetis ar sautētiem kāpostiem un kartupeļiem
Oģu kompots
Vakariņas: Rūgušpiens, maize, sviests, siers, tomāti

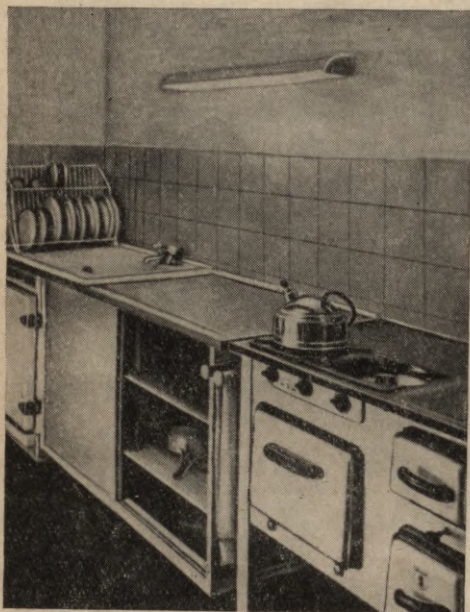
EDIENU GATAVOŠANA

VIRTUVES IEKĀRTA UN TRAUKI

Garšīga un pareiza uztura pagatavošana prasa daudz laika, un uztura gatavotājam virtuvē jāuzkavējas diezgan ilgi. Tāpēc arī virtuves telpai jābūt gaišai, tīrai un ar labu ventilāciju, lai tajā būtu patīkami un veselīgi darba apstākļi.

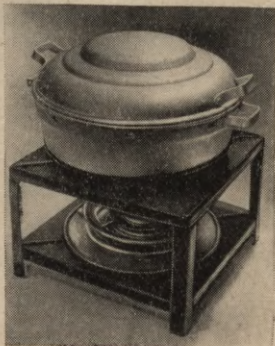
Virtuves darbus nepieciešams organizēt tā, lai tos veiktu pēc iespējas īsākā laikā un, tāpat kā visus citus darbus, tos varētu padarīt ar vismazāko enerģijas patēriņu.

Sā uzdevuma veikšanai mājas virtuvei jāiegādājas vajadzīgie darba rīki un trauki un tie jātur labā lietošanas kārtībā. Virtuves inventāram, garšvielām, produktiem u. c. piederumiem, kas nepieciešami ēdienu gata-



Virtuves darba vietas iekārtojums. Gāzes pavards, darba galds ar darba rīku skapīti, ūdensvads un izlietne, ledus skapis un trauku žāvēšanas režģis. Pareizs darba vietas apgaismojums.

Kerogāzes plītiņa ar alumīnija formu



vošanai un virtuves tīrīšanai, jāierāda noteikta, pastāvīga vieta, lai tādējādi nebūtu veltī jātērē laiks šo lietu meklēšanai vajadzības brīdī.

Lai virtuves inventāru pasargātu no putekļiem un mušām, to vislabāk novietot skapjos vai slēgtos plauktos.

Plīts un vārīšanas aparāti

Ēdienu vārīšanai izmanto malkas, gāzes, petrolejas un elektriskās plītis.

Malkas plīti izmanto ne tikai ēdiena vārīšanai un cepšanai, bet arī telpu apsildīšanai un ūdens sasildīšanai.

Mājas apstākļos parastais malkas plīts veids ir ar diviem riņķiem, cepeškrāsni un iebūvētu katliņu ūdens sildīšanai. Plīti mūrējot, tās kurtuve jāizveido tā, lai liesma slidētu cieši gar riņķu plāksni un vairāk aizrūtu sadegušā kurināmā siltumu.

Lai taupītu kurināmo, jālieto kurtuvei piemērota garuma malka un ar plīts durtiņu atvēršanu un pievēršanu jāregulē kurtuvē gaisa pieplūdums un līdz ar to liesmas stiprums.

Zem kurtuves atrodas pelnu telpa, kurā uzkrājas pelni un caur kuru kurtuvē ieplūst degšanai nepieciešamais gaiss. Lai atvieglotu pelnu telpas tīrīšanu, tajā ieteicams ievietot izvelkamu skārda kastīti ar paplašinātu priekšdaļu izbīrušo ogļu uztveršanai. Ja kurtuvē ir ūdensvads ar pietiekamu ūdens spiedienu vados, plītij var pievienot ūdens sildīšanas ierīci, kas sasilda ūdeni ēdiena gatavošanas laikā. Ja siltūdens rezervuārs pietiekami liels, ūdens pietiek arī vannai.

Gāzes plītis ir glītas, viegli tīrāmas, trauki uz tām nenokvēpst. Gāzi plītij pievada no centrālā gāzes vada vai arī no speciāliem gāzes baloniem. Gāzes plītis jātur ļoti tīras, lai gāze tiktu lietderīgi izmantota. Gāzes taupīšanai pastāvīgi jāregulē liesmas stiprums. Pēc ēdiena uzvārīšanās gāzei tūlīt jāneregulē maza liesmiņa, lai trauka saturs lēni vārītos. Neaizmirsīsim, ka strauja vārīšanās nepātrina produktu drīzāku izvārīšanos.

Pēc gāzes lietošanas vienmēr



Virtuves sienas skapis trauku glabāšanai

jānoslēdz gāzes vadi, lai telpā neieplūstu gāze, kas var izraisīt saindēšanos un eksplozijas. Pēc gāzes plīts lietošanas virtuves telpa labi jāizvēdina.

Gāzes plīts cepeškrāsnis karstumu var regulēt.

Elektriskās plītis ir sevišķi ērtas, jo tās nerada nekādu smaku, gāzi un kvēpus. Vārot uz šīm plītīm, vajadzīgi piemēroti, t. i., virsai labi pieguļoši trauki. Ļoti plaši lieto kā elektriskās plītiņas, tā arī elektriskās kanas, katliņus, pannas, cepeškrāsnis.

Petrolejas plītis ir ļoti dažāda veida: pirmusi, petrolejas plītiņa, kerogāzes plīts. Pirmusi telpā rada stipru smaku un troksni. Petrolejas plītiņas deg bez trokšņa, lai tās nekvēptu, jāuzmana plītiņas deglis. Kerogāzes plītiņas vislabāk izmanto petroleju, deg klusi, ar vienmērīgu un nekvēpstošu liesmu. Pēc petrolejas plītiņu lietošanas vienmēr labi jāizvēdina telpa.

Virtuves mēbeles

Virtuves mēbelēm jābūt gludām un slēgtām, nokrāsotām ar eļļas krāsu, lai tās būtu vieglāk tīrāmas. Mazā telpā izdevīgi izmantot pie sienām piestiprinātus skapīšus vai slēgtus plauktus. Darba galdi jābūvē tā, lai būtu iespējams paplašināt darba vietas platību.

Virtuves galdi. Katrā virtuvē nepieciešams vismaz viens darba galds, uz kura uzturlīdzekļus sagatavo cepšanai un vārīšanai. Šā galda virsai vismaz par 5 cm jāpārsniedz galda rāmis, lai tai varētu piestiprināt mašīnas. Galda atvilktnes izlieto dažādu priekšmetu, piemēram, nažu, karošu novietošanai. Lai šie priekšmeti būtu viegli atrodami, tād atvilktnes sadala ar finiera dēļiņiem vairākos nodalījumos atkarībā no novietojamo priekšmetu lieluma. Galds jāizgatavo tā, lai pie tā būtu ērti strādāt un tajā varētu uzglabāt virtuvē nepieciešamos darba rīkus. Galda virsma jāpalielina ar izvelkamām platēm. Vidēja auguma sievietei atbilstošs darba galda augstums būs 82—85 cm. Galda platumam jābūt 55—60 cm, citādi iebūvētie plaukti un atvilktnes būs ļoti dziļi. Virtuves darba galda virsai jābūt vai nu no cieta, nekrāsota, ēvelēta koka, marmora, vai arī apsistai ar nerūsošu skārdu vai linoleju, plastikātiem, kas izturīgi pret mitrumu un siltumu un ērti tīrāmi. Lai galda virsu nebojātu, pieskrūvējot gaļas un citas mašīnas, tad galda labajā pusē piesit dzelzs plāksnītes, uz kurām novieto mašīnas «pēdiņas». Ja galdam nav ierīkota šāda plāksnīte, tad zem mašīnas pēdiņām paliek vairākkārt salocītu drāniņu vai papīru. Virs darba galda, pie sienas, piestiprina skapīti-plauktiņu, kurā novieto garšvielas un nelielos daudzumos vienmēr vajadzīgos produktus: sāli, miltus, cukuru, makaronus u. c. Produktu novietošanai var iegādāt speciālas metāla tvirtnes vai arī lietot dažādas metāla vai stikla burkas ar vākiem. Skapīšos glabā arī virtuves inventāru.

Bez darba galda virtuvē var būt vēl **skapji** telpu tīrāmo rīku, darba drēbju un trauku novietošanai. So skapju izmēri atkarīgi no katras saimniecības vajadzībām, trauku daudzuma un lieluma. Skapju plaukti jāierīko pārceļami, atbalstāmi uz robotām listītēm. Pieliekamajā telpā var ierīkot plauktus-skapjus pudeļu un burciņu novietošanai. Lai būtu labāka ventilācija un produkti pasargāti no mušām un grauzējiem, šo plauktu-skapju durvis segtas ar metāla sietu.

Visām slēgtām virtuves mēbelēm nepieciešams ierīkot durvīs, grīdā vai sienās caurumus vai spraugas vēdināšanai. Nodalījumus, kur glabā sukas, dvieļus, lupatas, var gatavot ar režģu durvīm.

Malkas plīts tuvumā novietojama malkas glabājamā kaste, kuras virsu var izmantot arī kā papildu darba galdu plīts tuvumā.

Virtuvē nepieciešami arī dažī sēdekļi, jo daudzus darbus var darīt sēdot. Virtuves sēdekļiem parasti izmanto ķeblišus. Ķeblišu virsas var būt paceļamas, un tad telpu zem tām var izmantot dažādu sīku lietu glabāšanai.

Virtuves atkritumiem iegādājams speciāls atkritumu spainis ar noslēdzamu vāku. So vāku var atvērt, nospiežot ar kāju speciālu atsperi. Spainī novietots izceļams trauks. Atkritumu spainis jāiztukšo katru vakaru un laiku pa laikam jāizmazgā ar kādu dezinficējošu šķīdumu vai vismaz ar siltu ziepju un sodas ūdeni.

Virtuves inventārs. Lai pareizi un glīti sagatavotu ēdienu, kā arī lai būtu ērti strādāt, vajadzīgs virtuves inventārs. Dažādo trauku un rīku daudzums un lielums atkarīgs no saimniecības lieluma.

Ikdienas ēdienu gatavošanai nepieciešami katli, kastroļi un kannas, kuru tilpumi jāizraugās atkarībā no ģimenes lieluma. Katlus izgatavo no dažāda metāla: čuguna, emaljēta čuguna, alumīnija. Alumīnijs ļoti labi vada siltumu, tāpēc alumīnija trauki noderīgi ātrai uzvārīšanai un vārīšanai. Ieteicams lietot biezus alumīnija katlus, jo plānos katlos (sienās, dibenā, vākā) jau no maza siltuma rodas ieliekumi, vāki salokās un nepieguļ vairs katla virsai, tāpat katli ātri izdeg. Plāniem alumīnija katliem parasti atlocītas maliņas. Tā kā alumīnijs labi vada siltumu, tad katla rokturi ļoti sakarst, tāpēc rokturim jābūt nosegtam ar kādu izolējošu masu (ebonītu, azbestu, koku u. c.).

Emaljēti čuguna katli viegli tīrāmi un parocīgi lietošanai, jo nepiešķir ēdienam nekādu piegaršu vai krāsu. Emaljai jābūt gludai, bez saplaisājumiem. Izdrupušu emaljās katlu lietojot, ļoti jāuzmanās, lai ēdienā neiekļūtu emaljās nodrupumi, tāpat arī lai, tos tīrot, nesadurtu rokas. Ēdiena sautēšanai jāiegādājas iegareni čuguna vai alumīnija katli ar vāku, zupu vārīšanai — alumīnija, bet saldajiem ēdieniem — emaljēti katli. Nesadalītu, veselu un pildītu zivju vārīšanai lieto speciālus zivju vārāmos katlus.

Pie plīts strādājot, karstu katlu un citu trauku saņemšanai lietojamas biežākas kokvilnas lupatiņas vai speciāli pašūti, ātri rokā uzmanāmi cimdi. Tējas un kafijas ūdens uzvārīšanai lieto dažāda lieluma un veida alumīnija vai skārda kannas.

Pannas un plātes izgatavo no skārda, čuguna vai alumīnija. Alumīnija pannās ēdiena ātri piedeg, tāpēc tās lietojamas ātrai uzcepšanai un mazu ēdiena devu cepšanai (garšsākņu apacepšanai, oļu, speķa uzcepšanai u. c.). Pannu rokturiem jābūt no izolācijas materiāla vai vismaz nosegtiem ar to, un tie nedrīkst būt smagāki par pašu pannu, jo citādi panna uz plīts var apgāzties. Maizes cepamās plātes un cepešpannas parasti gatavotas no skārda. Maizes plātēm viens gals vaļējs, lai izcepto maizi no tās varētu ērtāk nobīdīt.

Cepamās veidnes gatavo no skārda, fajansa, ugunsizturīga stikla vai māla. Veidņu lielums un veids var būt ļoti dažāds, un tās lieto gaļas, sakņu, dažādo saldo ēdienu, sacepumu cepšanai, kā arī dažāda veida miklas izstrādājumu un kūku cepšanai.

gaļas, mīklas un maizes griešanai. Nepieciešams arī konservu kārbu atgriežamais nazis.

Gaļas apstrādāšanai lieto gaļas mašīnu, gaļas cērtamo cirvīti, gaļas izdauzāmo āmuriņu, putnu sagriežamās šķēres, gaļas spekojamo adatu. Ļoti derīga ir kombinēta gaļas mašīna, kurai var mainīt sasmalcināšanas ierīces un pieskrūvēt cepumu veidnes. Mīklas apstrādāšanai lieto pankūku cepamo nazi, mīklas griežamo ritenīti, dažādas cepumu veidnes, cietu, plānu nazi maizes griešanai. Bez tam mīklas apstrādāšanai vajadzīgs arī mīklas veltnis un mīklas apziežamā otiņa.

8. zīm. Mēru un svaru salīdzinājums



5 g	— Kviešu milti	— 10 g
5 g	— Kartupeļu ciete	— 10 g
5 g	— Cukurs	— 15 g
8 g	— Pūdercukurs	— 20 g
5 g	— Sāls	— 20 g
3 g	— Putraimi	— 12 g
4 g	— Manna	— 15 g
2 g	— Auzu pārslas	— 8 g
5 g	— Rīsi	— 18 g
5 g	— Želatīns	— 15 g
3 g	— Citronskābe	
3 g	— Eļļa	— 8 g
5 g	— Tauki	— 20 g
10 g	— Krējums	— 25 g
5 g	— Piens, ūdens	— 20 g
10 g	— Tomātu biezenis	— 25 g
18 gab.	— Krustnagliņas	— 1 g
25 gab.	— Pipari	— 1 g

1 tējkarote

1 ēdamkarote

Cukurs	200 g
Kviešu milti	160 g
Kartupeļu ciete	200 g
Manna	200 g
Miežu putraimi	180 g
Grūbas	230 g



Rīsi	230 g
Auzu pārslas	90 g
Nūdeles	100 g
Zirņi	200 g
Tauki	240 g
Tomātu biezenis	220 g
Ūdens	250 g

1 glāze — 12 ēdamkarotes ūdens

Ļoti noderīgi arī citi virtuves piederumi: dažādi putotāji, sasmalcināšanas ierīces — piesta, kafijas dzirnaviņas, piparu maļamās dzirnaviņas, riekstu un mandeļu dzirnaviņas, pudeļu pildīšanai — piltuvītes, attaisīšanai — korķu velkamie, tortu un cepumu greznošanai — speciālas veidnes, dažāda veida paliekamie zem karstiem priekšmetiem un dēļiši produktu sasmalcināšanai. Dēļiši produktu sasmalcināšanai var būt no cieta koka, stikla vai fajansa. Stipri aromātisku vielu (sīpolu, siļķu u. c.) griešanai lieto fajansa vai stikla dēļišus, jo tie neuzsūc smakas un viegli mazgājami.

Virtuvē nepieciešamas mērišanas vai svēršanas ierīces. Skidrumu mērišanai vajadzīgs vai nu litra mērs, vai stikla mērglāze. Aptuvenai produktu mērišanai lieto glāzes, satītes, ēdamkarotes un tējkarotes. Mēru un svaru salīdzinājums dots 8. zīmējumā.

Ātri bojājošos produktu uzglabāšanai karstā laikā ļoti noderīgs ledus skapis. Mūsu rūpniecība izgatavo mājturības vajadzībām noderīgus ērtus dažāda tipa saldējamus skapjus (ZIL, Saratovas).

Virtuvē jābūt arī darba traukiem: dažāda lieluma māla vai fajansa bļodām, virtuves šķīvjiem, ēdamkarotēm, tējkarotēm, dakšīņām, glāzēm. Virtuves vajadzībām var izmantot arī plastmasas traukus.

Trauku un ēdienu pārnēsāšanai lieto koka, metāla vai stikla paplātes.

Vienai ģimenei nepieciešamais virtuves inventāra saraksts

1. Katliņi — zupas, sakņu, saldo ēdienu vārīšanai — alumīnija, emaljēti vai nerūsējošā skārda	3—4 gabali
2. Cepamās pannas — čuguna, alumīnija — dažāda izmēra	2—3 „
3. Gaļas sautējamais katls, alumīnija vai emaljēts	1 „
4. Sacepumu un kūku veidnes — skārda, dažāda lieluma	3 „
5. Maizes cepamās plātes, skārda	2 „
6. Gaļas maļamā mašīna	1 „
7. Augļu un dārzeņu sulu spiede	1 „
8. Sietiņi, stieplu, dažāda izmēra	2 „
9. Caurduris, alumīnija vai emaljēts	1 „
10. Putojamais	1 „
11. Gaļas izdauzāmais āmurs, koka vai metāla	1 „
12. Koka stampiņa	1 „
13. Mīklas veltņi	1 „
14. Koka dēļiši	2 „
15. Fajansa dēļītis	1 „
16. Koka karotes, dažāda izmēra	3 „
17. Putojamā karote, alumīnija vai nerūsējošā skārda	1 „
18. Virtuves naži gaļas un maizes griešanai, sakņu tīrīšanai	4 „
19. Konservu burku attaisāmais	1 „
20. Galda svariņi vai mēra trauks (menzūra)	1 „
21. Produktu un garšvielu glabājamie traukiņi, skārda vai fajansa	2 kompl.

Virtuves tīrīšana. Virtuvei vienmēr jābūt tīrai un gaišai. Vārot un cepot, virtuvē rodas dažādas smaržas un tvaiki, kas bojā gaisu, tāpēc virtuvē jāierīko ventilācija vai jāiekārto logs pastāvīgai ventilācijai. Virtuvē bieži

kļūst netīras sienas, tāpēc tās cilvēka auguma augstumā jānokrāso ar eļļas krāsu vai jānoklāj ar flīzēm un jāmazgā ar ziepju-sodas ūdeni. Arī virtuves grīda ātri piegružojas, tāpēc tai jābūt viegli mazgājamai. Labi tīrāmas ir cementa flīžu grīdas, bet šādas grīdas ir aukstas, tāpēc vairāk iecienītas koka grīdas. Koka grīdai jābūt krāsotai ar eļļas krāsu vai arī noklātai ar linoleju. Virtuves grīda regulāri jāmazgā ar siltu ziepju vai sodas ūdeni.

Plīts tīrīšana. Malkas plītij ik dienas vai retāk izgrābj pelnus un notīra ārdus, izslauka vai, ja tas vajadzīgs, izmazgā cepeškrānsi. Plīts virsmu un sienu nomazgā ar siltu, tīru ziepju vai sodas ūdeni. Ieteicams plīti tīrīt, kamēr tā vēl drusku silta. Plīts malas noberž spodras ar smalku smilšpapīru vai kādu spodrināšanas pulveri. Nospodrina arī iemūrētos uzkarināmos āķus un izmazgā ūdens sildāmo katlu.

Gāzes plītim iztīra cepeškrānsi, aizsargplati, degļus un plīts virsu. Lai gāzi lietderīgāk izmantotu, plīts degļus tīra ar suku, aizķepušās degļa daļas — ar adatu. Rūpīgi notīra arī degļa galviņu.

Prīmusu lietojot, jāraugās, lai nebūtu aizsērējis primusa degļa cauruļņi, un tāpēc pirms lietošanas tas jāizbaksta ar speciālu primusa adatiņu. Pāris reizes nedēļā primusa galviņa labi jānoberž ar asāku suku vai papīru un pats primuss jānomazgā ar ziepju ūdeni, jānoslauka un jānospodrina.

Kerogāzes plītij un petrolejas plītiņai jāiztīra sakrājušies sodrēji un jāuzrauga degļi. Petrolejas rezervuārs jānomazgā ar sodas vai ziepju ūdeni.

Trauku tīrīšana. Nav higiēniski mazgāt traukus ēdiena bļodās un katlos mazā ūdens daudzumā. Trauki jāmazgā un jāskalo emaljētās vai skārda vanniņās ar trauku mazgājamām sukām vai lupatām; sukas un lupatas pēc pabeigtā darba jāizmazgā karstā ūdenī ar ziepēm un jāizžāvē. Lai trauki būtu tīri un spodri, tos vispirms mazgā siltā sodas ūdenī, pēc tam skalo tīrā, karstā ūdenī un žāvē vai noslauka. Ļoti tīrus un spodrus traukus iegūst, skalojot tos pavisam karstā ūdenī; lai šādā ūdenī neapdedzinātu rokas, tad trauku skalošanai var izgatavot speciālu stieplu grozu, tajā ieliek skalojamos traukus un tos iegremdē ūdenī vai arī apšļāc ar verdošu ūdeni. Noskalotos traukus var salikt speciālā trauku žāvējamā režģī, un to uz brīdi novieto siltumā vai nu uz plīts, vai siltuma krāsnī.

Pēc trauku nomazgāšanas trauku vanniņu izmazgā ar ziepēm, nomazgā galdu, notīra grīdu un izmazgā izlietni.

Katlus, pannas, veidnes un citus virtuves darba rīkus mazgā siltā sodas vai ziepju pulvera ūdenī, noskalo un nosusina. Nokvēpušus priekšmetus berž ar veļas pulveri, pelniem vai smalkām smiltīm vai to maisījumu.

Alumīnija trauki no biežas mazgāšanas sodas ūdenī kļūst tumši; šos traukus var uzspodrināt, beržot ar saziepētu drāniņu un pēc tam siltā ūdenī noskalojot. Iestāvējušos emaljētus katlus izvāra sodas vai pelnu ūdenī. Katla akmeni ūdens vārāmos traukos iztīra, mazgājot vai pavārot ar vāju sālskābes vai etiķskābes ūdeni; šādās atšķaidītās skābēs mazgā arī alumīnija traukus, ja tie kļuvuši tumši.

Sudraba karotes, nažus, dakšiņas un dažādus trauciņus mazgā atkarībā no netīrības pakāpes tīrā, vājā ziepju vai ožamā spirta ūdenī, noskalo, nosusina. Sudraba priekšmetus sausus spodrina ar sasmalcinātu krītu vai zobu pulveri. Oksidētos (matētos) priekšmetus nespodrina.

Stikla un kristāla traukus mazgā tīrā, siltā ūdenī vai vājā sodas vai

ziepju ūdenī, pēc mazgāšanas noskalo etiķa ūdenī, lai piedotu spožumu, un noslauka dvieļos.

Netīras stikla pudeles, karafes, vāzes tīra ar sukām vai arī traukos ieber rupju sāli, sagrieztus kartupeļus, olu čaumalas, rupju granti un skalina, kamēr netīrumi izzuduši. Vāzes, kurām uz sienām un trauka dibenā nogulsnes, skalina ar atšķaidītu skābi (sērskābi, sālsskābi, etiķskābi).

Virtuvē strādājot, sakarst, sasvīst, apgērbs piesūcas ar ēdienu smaržām, tāpēc darba laikā jāuzgērbj **speciāls darba tērps**. Virtuves darbā valkā apģērbu no drānas, kas viegli tīrāma un mazgājama. Sādi ir kokvilnas un līnu audumi. Tērpam jābūt ērtam un vienkārši pašūtam. Ļoti ērti virtuvē valkāt virsvalkus. Šie tērpi pasargā apģērbu no traipiem un netīrumiem.

Darba laikā jāvalkā viegls, gaisu caurlaidīgs matu apsegs. Parasti šim nolūkam lieto kokvilnas galvas lakatiņus.

PRODUKTU KARSĒŠANAS VEIDI

Uzturā lietojam ļoti daudz karsētu produktu, jo izkarsēti tie kļūst irdeni jeb, kā parasti pieņemts teikt, mīksti, ar patīkamu smaržu un garšu, un līdz ar to tos vieglāk sakošļāt un labāk sagremot. Karstuma un ūdens ietekmē sadalās un kļūst irdeni audu šūnu apvalki un starpšūnu viela, pārveidojas un kļūst vieglāk sagremojamas produktu olbaltumvielas, ogļhidrāti un taukvielas. Ja produktus nemākulīgi karsē, rodas lieli aromātisko un uzturvielu zudumi, un tie kļūst sīksti, sausi un grūti sagremojami. Katram produktam ir savs noteikts karsēšanas ilgums, kurā tas kļūst visirdenāks un vislabāk izmantojams; ja pārsniedz šo karsēšanas laiku, produkti zaudē daudz no savām garšas īpašībām un izskata un pilnīgi izjūk. Arī uzturvielu zudums, nevajadzīgi ilgi karsējot, ir lielāks, jo tās vairāk izskalojas un pāriet vārāmā vai sautējamā šķidrumā.

Produktus karsē vārot, cepot vai kombinējot šos veidus. Vāra lielā vai mazā šķidruma daudzumā (ūdenī, buljonā, pienā) vai arī tvaikā. Cep — taukos, mazā tauku daudzumā, vārot taukos, vai bez taukiem — uz ogļēm. Kombinējot abus karsēšanas veidus, produktus vispirms apacep un pēc tam sautē mazā šķidruma daudzumā vai arī otrādi.

Produktus vāra dažāda materiāla un formas katlos uz dažādām plītim (malkas, gāzes, petrolejas, elektriskām). **Vārot lielā šķidruma daudzumā**, produktus ar to pilnīgi apsedz. Šķidruma var būt pat daudz vairāk nekā vārāmais produkts. Vārāmā ūdenī izskalojas daudz uzturvielu, tāpēc to nevajag izliet, bet izmantot uzturam. Vārišanas temperatūra nenosegtā katlā, vai nu vāroties mutulīem, vai vāroties lēni, vienmērīgi, — ir 100°, labi noslēgtos katlos 101—102°, hermētiski noslēgtos katlos temperatūra var sasniegt 110°, un tāpēc tajos var panākt ātrāku produktu izvārišanu.

Produktus var vārīt arī temperatūrā, kas ir zemāka par 100°. Vārot ūdens peldē, t. i., trauku ar vārāmo produktu ieliekot katlā ar verdošu ūdeni, produktu karsēšanas temperatūra būs 70—95°; šādā temperatūrā olbaltumvielas sarec (olbaltumvielu sarecēšanas temperatūra 60—70°) un arī ciete ūdens klātbūtnē uzbriest un pārklīsterējas. Tādā veidā vāra olas, zivis, sabiezina dažus saldus ēdienus (krēmus).

Vārišanu mazā šķidruma daudzumā sauc par **sautēšanu**. Sautējamo

produktu pārlej vai nu ar ūdeni, vai buljonu tā, lai ar to būtu apsegti $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{3}$ no produktiem. Sautējamais trauks labi jānosedz, lai pārlietais šķidrums nenovāriņtos, bet gan papildinātos ar sautējamā produkta sulu. Šādu karsēšanas veidu sauc par «sautēšanu savā sulā». No sautējamā šķidruma gatavo mērci. Sādi gatavotā ēdienā uzturvielas no produktiem izskalojas daudz mazāk, nekā vārot lielā šķidruma daudzumā, to vienmēr papildinot, ja tas novāriņies. Sautējot gatavo daudzus gaļas, zivju un dārzeņu ēdienus.

Vārot tvaikā, katlā ieliek speciālu sietiņu, zem kura palej ūdeni, bet uz sietiņa uzliek vārāmo produktu. Tvaikā vāra kartupeļus un dārzeņus, kā arī daudzus diētiskus gaļas ēdienus. Vārot tvaikā, no produktiem uzturvielas un garšvielas izskalojas maz.

Uzturvielas no olbaltumvielām bagātiem produktiem, piemēram, gaļas, izskalosies mazāk, ja tos liks vārities karstā šķidrumā. Karstā šķidrumā gaļas gabala ārpusē olbaltumvielas ātri sarec un apkārt rodas sarecējušu olbaltumu garoziņa, caur kuru ūdeni šķīstošām vielām no iekšpuses grūtāk izsūkties.

Vārišanas laikā uzturvielas no produktiem mazāk izskalojas, ja tos liek vārities sālā ūdenī vai arī produktu novārijumā, piemēram, gaļas vai dārzeņu buljonā, kas iegūts no kauliem vai dārzeņu novārijuma. Uzturvielu zudums ir lielāks, ja sasmalcinātus produktus pirms vārišanas applauce vai apvāra, kā to bieži dara ar lapu dārzeņiem — spinātiem, zaļām kāpostu lapām, un pēc tam tos vāra citā ūdenī. Apvārot daļa šūnu apvalku jau izirdināta, daļa nešķīstošo uzturvielu jau pārvērtušās šķīstošās, un pārliciet šādus produktus citā ūdenī, izskaloto vielu zudums būs liels.

Produktus **cep** uz pannas mazā tauku daudzumā vai vāra taukos; cep arī uz oglēm vai sakarsētās krāsnīs. Taukus cepšanā lieto, lai pasargātu produktu no piedegšanas pie pannas, tie noder arī kā siltuma regulētājs starp sakarsēto trauku un produktu.

Cepšanas laikā olbaltumvielas sabrūninaš un oghidrāti karamelizējas, kas ceptam produktam piešķir īpatnējo aromātu un brūno krāsu. Ceptiem produktiem ir mazāks uzturvielu zudums un lielāks ekstraktīvo vielu daudzums nekā vāritiem, jo augstās temperatūras ietekmē tiem apkārt ātri izveidojas garoziņa, kas aiztur uzturvielu un sulas izplūšanu. Lai cepta gaļa būtu sulīgāka un garšīgāka, jācenšas pēc iespējas ātri toņcept no visām pusēm brūnu, ko panāk, liekot produktus cepties taukos, kas sakarsēti līdz 180—230°. Apcepto garoziņu jācenšas saglabāt, un tāpēc, cepot gaļu, to nedrīkst durstīt ar dakšīņu un citiem asiem priekšmetiem.

Cepšanai lieto dažādus dzīvnieku taukus un augu eļļas. Tauku node-rību cepšanai nosaka temperatūra, kurā tie pārkarst un sāc dūmot. Augu eļļām, piemēram, olīvu eļļai, tā ir 170°, bet kombinētiem virtuves taukiem 230°. Pārkarstēti tauki piešķir cepamajam produktam nepatīkamu smaku un garšu. Ilgstošai produktu cepšanai tāpēc jāizvēlas tauki ar augstāku dūmu rašanās temperatūru.

Cepot treknu gaļu, no tās iegūst taukus, bet liesu gaļu bieži piesūcina ar taukiem, to speķojot vai cepšanas laikā aplaistot ar taukiem. No put-niem cepot var iegūt ap 60% no to tauku satura. Pārmērīgs tauku dau-dzums bojā ēdiena garšu, tāpēc cepot jāņem vērā paša produkta tauku saturs. Cepšanai taukus parasti ņem 5—10% no produktu svara.

Cepšanai **lielā tauku daudzumā** jeb, kā pieņemts sacīt, — vārot taukos, taukus ņem 2—4 reizes vairāk nekā cepamais produkts. Sādi samēri

jāievēro tāpēc, lai pēc produktu iegremdēšanas taukos pēdējie stipri neatdzistu un līdz ar to neiesūktos cepamā produktā. Vārīšanai vislabākie ir cūku tauki, bet var lietot arī tauku maisījumu no 50% cūku tauku, 40% liellopu tauku un 10% augu eļļas. Vārot taukos, taukus vispirms sakarsē līdz 160—180°; zili dūmi norāda, ka tauki sakarsuši vairāk par 200°. Tauki pareizi sakarsuši, ja tajos iemesta zaļu kartupeļu šķēlīte izraisī spēcīgu mutuļošanu un pamazām kļūst brūna. Taukos vāra dārzeņus, kartupeļus, gaļu, zivis un miklas veidojumus. Ja cepšanas laikā tauki kļūst tumši, tad tie ir piedeguši. Tajos sadegušas izšķīdušās uzturvielas, kā arī sīkas, no produktiem atlobījušās daļiņas, un tāpēc šādi tauki jāattīra. Taukus tira, tos vispirms izkāšot caur smalku sietiņu un pēc tam mazgājot ūdens, piena un vārāmās sāls maisījumā (1 l ūdens + 1 glāze salda piena). Šajā maisījumā ielej izkausētus taukus, uzkarsē līdz vārīšanai, samaisa, atdzesē un pēc tam sastingušos taukus noņem no virsas un no jauna lieto cepšanai.

Gaļu un zivis cep arī **bez taukiem uz ogleņiem liesmā** vai uz režģiem. Režģus pirms gaļas uzlikšanas noziež ar taukiem vai speķi. Šādi ceptiem produktiem ir neliela dūmu piegarša.

Miklas veidojumus cep cepeškrāsnī vai maizes krāsnī uz pannām vai klona. Lai maize nesadegtu, krāsns temperatūrai jābūt 180—250°.

Ipatnējas garšas iegūšanai ļoti bieži kulinārijā produktus vispirms apcep taukos un pēc tam pārlej ar ūdeni vai buljonu un sautē, līdz gatavi. Sautēšanai šķīdrumu lej nedaudz, pieliek garšvielas un sautē labi slēgtā traukā.

Gatavojot diētiskus ēdienus, ļoti bieži gaļu vispirms izvāra, lai atdalītu ekstraktīvās vielas, kas daudzu slimību ārstēšanai ir kaitīgas, un pēc tam garšas uzlabošanai gaļu apcep. Cepšanai šīnā gadījumā lieto sviestu, jo ar to iegūst patīkamāku garšu.

Garšīgāka un sulīgāka gaļas ēdiena iegūšanai dažādaļai gaļai jāizvēlas piemērots cepšanas veids. Gaļas karsēšanas ilgumu noteic tās saistāudu daudzums un to īpašības. No liellopu gaļas cepšanai lieto īsto un neisto fileju un dažas daļas no pakalējā šķiņķa. Pārējās kautķermeņa daļas sautē vai samal, jo, tās cepot, nevar iegūt mīkstus un sulīgus ēdienus.

UZTURVIELU PĀRVEIDOŠANĀS UN ZUDUMI ĒDIENU GATAVOŠANĀS LAIKĀ

Uzturvielu pārmaiņas karsējot. Uzturvielas produktu karsēšanas laikā pārveidojas un iegūst citas īpašības.

Olbaltumvielu pārveidošanās sākas jau 30—35° temperatūrā, bet, karsējot temperatūrā, kas augstāka par 65—70°, olbaltumvielas pilnīgi zaudē savas dabiskās īpašības, tās denaturējas. Sarecējuši olbaltumi nešķīst vairs ūdenī un saļu šķīdumos, kā arī neuzsūc ūdeni un neuzbriest. Ūdenī izšķīdušās olbaltumvielas, ja tās ir mazā koncentrācijā, karsēšanas laikā sarec un izgulsnējas. Piemēram, liekot gaļu vārīties aukstā ūdenī, tajā, kamēr temperatūra nav vēl sasniegusi 70°, izšķīst daļa gaļas olbaltumvielu. Temperatūrai paaugstinoties, tās sarec, izveidojas tā saucamās putas, kas peld ūdens virspusē. Pienu vārot, daļa olbaltumu sarec un nogulsnējas uz vārāmā trauka sienām. Ja šķīdumā olbaltumvielu koncentrācija liela, kā, piemēram, olā, tad karsējot tās sarec un izveidojas blīva masa. Koncentrētā gaļas un kaulu novārījumā izšķīdušās daudz tādu olbaltum-

vielu (želatīns), kas, novārijumam atdzīstot, sarec un izveido galerta masu.

Produktu karsēšanas laikā denaturētās olbaltumvielas organisms izmanto labāk, bet ļoti ilgi karsētu produktu olbaltumi kļūst grūtāk sagremojami.

Arī ogļhidrāti karsēšanas laikā mainās. Cukuri, karsējot augstā temperatūrā, karamelizējas, t. i., kļūst brūni un pieņem īpatnēju garšu. Karameles īpašības — garša, krāsa, šķidība — atkarīgas no cukuru veida. Dažādo cukuru (augļu, biešu, iesala) karamelizēšanas temperatūra ir dažāda, un to ietekmē arī cukura koncentrācija šķīdumā. Biešu cukurs iztur karsēšanu līdz 100° un sāk karamelizēties pie 160°. Karamelizēts cukurs ir brūns pulveris ar īpatnēju rūgtu piegaršu, labi šķīst ūdenī; to ēdienu gatavošanā lieto kā krāsvielu zupām, mērcēm, saldajiem ēdieniem un konditorejas izstrādājumiem.

Ciete ūdens klātbūtnē karsēšanas laikā pārkļīsterējas, t. i., cietes graudiņi vispirms uzbriest, kļūst caurspīdīgi un pēc tam savā starpā salīp. Ciete sāk pārvērsties klīsterī jau pie 60—70°. Uzbriešanas laikā ciete uzšūc daudz ūdens, tāpēc, vārot putraimus, nūdeles, pākšaugus, tiem jau vārīšanās sākumā jāpielej vajadzīgais ūdens daudzums.

Pārkļīsterētu cieti gremošanas sulu fermenti ļoti labi sadala, un tāpēc cieti saturošus vāritus produktus organisms labi izmanto. Tā, piemēram, 2½ stundu laikā gremošanas sulu fermenti sadala tikai 6% nekarsētas kartupeļu cietes, turpretī tajā pašā laikā tie sadala 80% izkarsētas kartupeļu cietes.

Vielā, kas saista augu šūnas, — protopektīns ūdenī nešķīst, bet karsēšanas laikā pārveidojas par ūdenī šķīstošu pektīnu.

Produktu karsēšana nemazina ogļhidrātu uzturvērtību, bet tie kļūst vieglāk sagremojami un labāk izmantojami.

Karstums izraisa niecīgas produktu taukvielu pārmaiņas, tās mainās tikai ļoti spēcīgas un ilgstošas karsēšanas rezultātā. Ilgstoša tauku karsēšana ūdens klātbūtnē notiek, vārot kaulu un gaļas buljonus. Sajā laikā daļa tauku emulgējas, kas, ēdienu gatavojot, ir nevēlama parādība, jo zūd buljona dzidrais izskats. Daļa tauku sadalās, atbrīvojot brīvās taukskābes, kas piešķir zupām nepatīkamu smaku un garšu. Tāpēc, buljonu ilgstoši vārot, vīrsū sakrājušies tauki laiku pa laikam jānosmeļ.

Tauku pārmaiņas produktu cepšanas laikā atkarīgas no karsēšanas temperatūras. Cepšanas laikā tauku sastāvs maz pārmainās, ja cepšanas temperatūra nepārsniedz tauku dūmu rašanās temperatūru. Tauku izmantošanas un sagremošanas iespējas karsēšana nemazina, bet pat uzlabo. Cietos taukus (aitu, liellopu) pēc karsēšanas organisms labāk izmanto, jo pēc sakarsēšanas to sastingšanas temperatūra kļuvusi zemāka un tie ilgāk paliek šķidri un labāk emulgējas.

Dažas uzturvielas karsēšanas laikā pārmainās mums nevēlamā virzienā. Tā, piemēram, organismam absolūti nepieciešamie vitamīni uztura karsēšanas laikā bieži zaudē savu aktivitāti. Uzturs bez vitamīniem uzskatāms par nedzīvu, kā mēdz teikt, par «mirušu uzturu», kas ir vairs tikai organismam kurināmā piegādātājs, bet dzīvības norišu uzturēšanai tas vairs neder. Tāpēc uztura sagatavošanā ļoti liela vēriba jāveltī jautājumam par uzturvielu zudumiem.

Uzturvielu zudumi ēdienu gatavošanas laikā. Uzturvielu zudumi rodas, produktus tīrot un sagatavojot karsēšanai, tā saucamajā produktu

pirmapstrādē, kā arī karsēšanas laikā. Nemizotu un nesasmalcinātu produktu mazgāšana nerada izmaiņas to uzturvielu sastāvā, turpretī nomizotu un sasmalcinātu produktu mazgāšana un mērcēšana ūdenī jau rada ūdenī šķīstošo vielu zudumu.

Gaļa un zivis jāmazgā pirms sadalīšanas sīkos gabalos. Lai gaļu ātrāk nomazgātu tīru, tā jāmazgā 25—30° siltā ūdenī. Pēc mazgāšanas gaļu un zivis nosusina tīrā kokvilnās vai linu drāniņā. Sasalusi gaļa jāmazgā pirms atļaidināšanas. Ūdenī ilgi mērcēta gaļa zaudē daudz minerālvielu un ekstraktīvo vielu un kļūst negaršīga. Gaļas pirmapstrādē jācenšas, lai no tās iztecētu pēc iespējas mazāk gaļas sulas, jo tad gaļa kļūst sausa un negaršīga. Sasalušu gaļu nemākulīgi apstrādājot, tā zaudē daudz sulas. Sasalusi gaļa jāatļaidina lēni, zemā temperatūrā, tad lielākā daļa gaļas sasaldēšanas laikā n'šūnām izvilkusies un sasalusi sula uzsūcas atpakaļ muskuļu šķiedrās. Lēni atļaidinātā gaļa ir sulīga, garšīga un elastīga. Zivis var atļaidināt tekošā ūdenī.

Lieli gaļas sulas zudumi var rasties arī, ja gaļu pirms cepšanas ilgi tur izdauzītu, ar sāli apkaisītu uz koka dēlīša.

Kartupeļus un saknes mizojot, uzturvielu zudums atkarīgs no tā, cik biezu mizas kārtu noloba tīrot. Daudzām saknēm un kartupeļiem galvenās vitamīnu, minerālvielu un olbaltumu rezerves ir zemzīdās kārtiņā. Kartupeļi, piemēram, ar mizām zaudē 16—20% no sava C vitamīna daudzuma. Šajā sakarībā, saknes tīrot, jācenšas nolobīt pēc iespējas plānāku miziņu.

Sagrieztus, notīrītus dārzeņus nedrīkst mazgāt vai mērcēt ilgāku laiku ūdenī. Mērcējot produktus ilgstoši ūdenī, tajā pāriet ievērojami ūdenī šķīstošo vitamīnu (C un B) un minerālvielu daudzumi. Kā piemēru var minēt C vitamīna zudumu nomizotos kartupeļus. Mērcējot nomizotus, nepārgrieztus kartupeļus 24 stundas ūdenī, C vitamīna zudums ir 18%, bet, ja šādus pašus kartupeļus pārgriež uz pusēm, tad zudums ir 30%, bet, sagriežot tos sīki, jau pēc 1/2 stundas C vitamīna zudums ir 40%. Tādi paši zudumi notiek arī citos dārzeņos, tos mērcējot ūdenī. Sagrieztās saknēs, mērcējot ūdenī, minerālvielu zudumi ir 3 1/2 reizes lielāki nekā nesagrieztās. Vislielākais minerālvielu zudums ir pirmajās mērcēšanas stundās. No teiktā secinām, ka saknes jātīra un jāpagriež īsi pirms vārīšanas, sautēšanas vai cepšanas, bet tās nedrīkst jau no rīta notīrīt un tad mērcēt ūdenī ilgāku laiku. Lai gatavā ēdienā būtu pēc iespējas vairāk vitamīnu un minerālvielu, tad visa vērība jāveltī C vitamīna saglabāšanai, jo tas ir visneizturīgākais. Saglabājot C vitamīnu, tiks saglabāti arī pārējie vitamīni. Tāpēc visos aprakstos runā vairāk tikai par šā vitamīna saglabāšanu.

Vitamīnu zudumus izraisa fermenti, gaisa skābeklis un karsēšanas ilgums. Temperatūrā līdz 50° fermentu darbība ļoti aktīva, bet augstākā temperatūrā tie kļūst nedarbīgi. Pārtraucot fermentu darbību pēc iespējas ātrāk, vitamīnu zudumi samazinās, tāpēc jāpanāk, lai produkti karsēšanas sākumā pēc iespējas ātrāk izkarstu. Vitamīnu zudumi dārzeņos mazāki, ja tos liek vārīties verdošā ūdenī. Sasmalcināti dārzeņi verdošā ūdenī jāņemiet pa daļām ar tādu aprēķinu, lai ūdens vārīšanas nepārtrauktu. Uzvarītā ūdenī ir arī mazāk skābekļa, un tāpēc vitamīnu zudumi būs mazāki. C vitamīna zudumi ar mizu vārītos kartupeļos, ja tos liek vārīties aukstā ūdenī, ir 25%, bet, liekot vārīties verdošā ūdenī, šādos kartupeļos nenovēro nekādus vitamīnu zudumus. Tāpat arī mizotos, nesagrieztos vārītos kar-

tupeļos, ja tie ielikti vārieties aukstā ūdenī, C vitamīna zudums ir 35%, bet verdošā ūdenī ieliktajiem šis zudums ir tikai 7%.

Šķidruma izvaikošana vārīšanas laikā un mutuļojoša vārīšanās arī veicina C vitamīna zudumus. Tāpēc ēdiens jāvēra traukā ar cieši pieguļošu vāku uz lēnas uguns. Jāraugās, lai vārāmie produkti būtu pārklāti ar šķidrumu, tad gaisa skābekļa ietekme būs mazāk jūtama, un tāpēc vāritos dārzeņos C vitamīna zudumi ir mazāki (50%) nekā sautētos (70—80%). Ja ēdiena virspusi pārklāj tauku kārtiņa, tas mazāk saskaras ar gaisa skābekli.

Skābju klātbūtne aizkavē vitamīnu sadalīšanos karstumā, turpretī sārmu klātbūtne kaitīga gandrīz visiem vitamīniem. Tāpēc sodas lietošana ūdens mikstināšanai, vārot gaļu un pākšaugus, jāuzskata par kaitīgu un nevēlamu. Arī miklas izstrādājumiem soda jālieto tikai visnepieciešamākos gadījumos.

Vitamīnu zudumi ēdienos atkarīgi arī no produktu griešanai, sasmalcināšanai un vārīšanai lietoto darba rīku un trauku materiāla. Dzelzs un vara trauki veicina vitamīnu sadalīšanos, tāpēc jāraugās, lai mašīnas un katlus, kam nolietojies alvojums, ēdienu gatavošanai nelietotu. Labākie trauki ēdienu gatavošanai ir alumīnija, emaljētie, nerūsošā tērauda, stikla un fajansa trauki.

Karsēšanas ilgums ļoti stipri ietekmē uzturvielas un jo sevišķi ietekmē C vitamīna sadalīšanos, tāpēc produkti jākarsē tikai, līdz tie gatavi. Jauni kāposti un burkāni izvārās mīksti jau 20—30 minūšu laikā, skābenes un

Vitamīnu zudumi ēdienu gatavošanas un uzglabāšanas laikā

Edienu gatavošanas veids un uzglabāšanas laiks	Atlikušais vitamīnu daudzums %, salīdzinājumā ar izejproduktu
Vāritos kāpostos (uzglabājot 1 stundu pēc vārīšanas)	50
Dārzeņu zupā pēc 3 stundu uzglabāšanas 70—75° temperatūrā	20
Tajā pašā zupā, bet paskābinātā	50
Tajā pašā zupā pēc 6 stundu uzglabāšanas 70—75° temperatūrā	10
Skābētu kāpostu zupā (pēc 1 stundas uzglabāšanas)	50
Sautētos kāpostos	15
Sīki sagrieztos, ceptos kartupeļos	35
Ar mizu vāritos kartupeļos (20—30 minūtes pēc vārīšanas)	75
Mizotos vāritos kartupeļos	60
Mizotos kartupeļos pēc 24 stundu turēšanas ūdenī pie istabas temperatūras	80
Kartupeļu biezeni	20
Kartupeļu zupā	50
Kartupeļu zupā pēc 3 stundu uzglabāšanas 70—75° temperatūrā	30
Tajā pašā zupā pēc 6 stundu uzglabāšanas	pazīmes
Vāritos burkānos	40

spināti 10 minūtēs, kartupeļi 25—30 minūtēs, un tāpēc tie nav ilgāk jākarsē.

Produkti, kas neprasa speciālu karsēšanu, kā, piemēram, sviests, krējums, garšaugu zaļumi, jāpievieno gatavam ēdienam.

Sevišķi lieli C vitamīna zudumi notiek, ēdienu atkārtoti karsējot (uzsildot, uzceptot), uzglabājot ilgāku laiku siltumā (70°), kā arī izvāritos produktus sasmalcinot un atkārtoti karsējot — biezeņus un kotletes gatavojot. Tā, piemēram, vārot sīki sagrieztus kartupeļus, C vitamīna zudumi ir 50%, kartupeļu biezenī 72—88%, bet vārītu kartupeļu kotletēs un saņemumos 93—95%.

Arī gatavu ēdienu ilgstoša uzglabāšana siltumā ietekmē tā vitamīnu saturu, un, ja kartupeļu zupā pēc vārīšanas C vitamīna palicis 50%, tad pēc 3 stundu uzglabāšanas tā ir tikai 30%, bet pēc 6 stundu uzglabāšanas tajā vairs nav nemaz C vitamīna.

Dārzeņu un arī kartupeļu vārāmajā ūdenī izšķīst daudz minerālvielu un vitamīnu, tāpēc tas nav jāizlej, bet jāizlieto zupu un mērču gatavošanai. Novārījums jāizlieto drīz, jo tajā pēc dažām stundām būs sadalījusies jau lielākā daļa C vitamīna.

PRODUKTU UZGLABĀSANA

Produkti transportēšanas, uzglabāšanas un apstrādāšanas laikā gaisa mitruma, temperatūras, gaismas un biogeno faktoru (fermentu un mikrobu) ietekmē maina ne tik vien savu izskatu, bet arī uzturvielu sastāvu.

Gaisa mitrums ietekmē kā sausus produktus (miltus, sāli, žāvētus augļus, tējas u. c.), tā arī ūdeni bagāti saturošus produktus (kartupeļus, dārzeņus, augļus). Sausi, izžāvēti produkti, glabājot mitrā gaisā, uzsūc gaisa mitrumu un līdz ar to kļūst par labu vidi sīkbūtnu attīstībai. Svaigi dārzeni un augļi, kas satur daudz ūdens, uzglabāti sausā gaisā, savīst un zaudē savu labo izskatu. Sā iemesla dēļ visus produktus nevar glabāt kopējās telpās. Sausus produktus uzglabā sausā telpā, bet augļus un dārzeņus uzglabā telpās ar mitru gaisu.

Produktu uzglabāšanas telpā jāregulē temperatūra. Daudzos produktos (sevišķi tas sakāms par dārzeņiem un augļiem) norit vēl bioloģiski procesi, un produkti elpo. Sajos procesos tiek patērētas vērtīgas uzturvielas, galvenokārt ogļhidrāti un vitamīni. Elpošanas intensitāti noteic produktu uzglabāšanas telpas temperatūra; zemā temperatūrā elpošanas procesi norisinās gausi, tāpēc telpā jācenšas uzturēt produktiem atbilstošu zemāku temperatūru.

Daudzu produktu bojāšanos izraisa pūšanas, pelējuma un rūgšanas sīkbūtnes un dažādi kaitēkļi. Tādēļ, produktus uzglabājot, jārada tādi apstākļi, kas neļautu vairoties sīkbūtnēm.

Produktus uzglabā ledus skapjos un pieliekamā telpā vai pagrabā. Ledus skapī glabā gaļu un gaļas izstrādājumus, pienu, sviestu, krējumu, zaļos dārzeņus, ogas un augļus, pieliekamā telpā — sausos produktus un konservus, pagrabā — svaigus un skābētus dārzeņus.

Gaļas galvenie bojātāji ir pūšanas sīkbūtnes, kas sadala gaļas olbaltumus un rada organismam kaitīgas indes. Pūšanas sīkbūtnes nevar attīstīties sausumā, aukstumā un piesātinātā sāls šķīdumā, tāpēc gaļu uzglabā sālot, saldejojot, kaltejojot. Ja uzglabāšanas telpas temperatūra ir -1° , tā ir

tumša un gaļu tajā tur pakārtu, tad to nebojātu var saglabāt 3—4 nedēļas. Sasaldētu gaļu var uzglabāt ilgu laiku, tikai uzglabāšanas laikā tā nedrīkst atkust. Ja saimniecībā nav ledus skapja, tad dažas dienas gaļu var uzglabāt, ietinot etiķi vai sālsūdeni samērcētā drāniņā, drāniņu katru dienu izskalojot un no jauna samērcējot.

Putnus uzglabā notīrītus, pakārtus. Medījumus pakar vēsā telpā nedīrātus, tā, lai tie karātos brīvi, nepieskaroties sienai un cits citam. Medījumi aukstā telpā jānogatavina vismaz 5—6 dienas.

Zivis jāuzglabā tāpat kā gaļa. Dzīvas zivis uzglabā ūdenī, to bieži mainot, lai zivīm nepietrūktu gaisa.

Pienu un piena produktus uzglabā vēsā, tirā telpā. Piens ļoti ātri pieņem dažādas smaržas un garšas, tāpēc tā uzglabāšanai jāizvēlas piemēroti trauki un telpas. Labākie piena uzglabāšanas trauki ir alumīnija, alvota skārda, stikla, māla, fajansa un koka trauki. Telpām jābūt labi vēdinātām, bez asām smakām. Vienā telpā ar pienu nevar uzglabāt siļķes, petroleju un citas stipri smakojošas vielas. Silts piens ļoti ātri saskābst, tādēļ, lai pienu ilgāk saglabātu svaigu, tas jāatdzēsē līdz $+8^{\circ}$. Ilgākai uzglabāšanai pienu uzvāra vai pasterizē; šādu pienu nav ieteicams glabāt ilgāk par 2—3 dienām.

Arī sviests ātri pieņem visādas smaržas, tādēļ tas jāglabā labi vēdinātā telpā. Gaismas ietekmē sviests kļūst negaršīgs, tādēļ tas jāglabā tumšā, vēsā vietā.

Sieru, lai tas neapkalstu, glabā speciālos slēgtos siera traukos vai arī ietītu sālsūdeni saslapinātā drāniņā, vēsā, mitrā vietā.

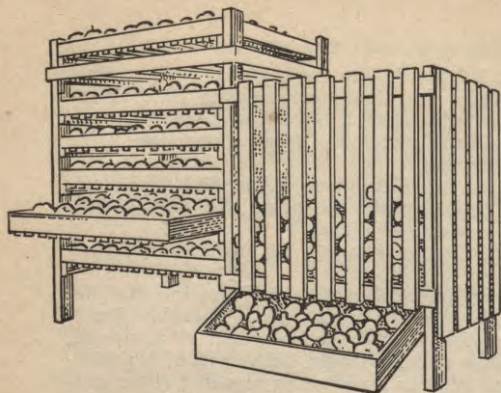
Olas var saglabāt svaigas 4—6 mēnešus, glabājot -1° temperatūrā. Ja tādu temperatūru nav iespējams uzturēt, tad olas var glabāt šķidrā stiklā (5—10%) vai kaļķu pienā. 2—3 mēnešus olas svaigas saglabāsies arī tad, ja tīras, svaigas olas uz 20 sekundēm iegremdēs verdošā ūdenī. Uzglabāšanas laikā olas jāapgroza, pretējā gadījumā dzeltenums nosēžas pie olas čaulas un var sākt bojāties.

Miltus, makaronus un putrimus uzglabā sausā telpā slēgtās skārda burkā vai koka kastēs. Uzglabājot maisos, zem maisiem jāpaliek koka režģīši un jāraugās, lai maisi neatbalstītos pret sienu. Jāraugās, lai telpas grīda nebūtu piebirusi miltiem vai putrainiem un tajos neattīstītos miltu kaitēkļi (kodes, ērces, vaboles). Maizi, lai tā neapkalstu, glabā vai nu speciālās skārda maizes kastēs, vai arī uz šķīvja, ietītu tirā drāniņā vai polietilēna maisiņā.

Augļus uzglabā vēsā, tumšā, pietiekami mitrā telpā. Ābolus un bumbierus novieto vienā kārtā uz koka režģu plauktiem tā, lai tie nesaskartos cits ar citu. Piemērotākā telpas temperatūra no 0° līdz $+3^{\circ}$.

Kartupeļi uzglabāšanai jāņem nobrieduši, veseli, sausi un pēc noņemšanas pārslasīti. Tos ērti uzglabāt speciālās koka režģu kastēs, no kurām apakšējos kartupeļus izlieto, bet no virsas vienmēr uzber jaunus. Berot kartupeļus kaudzēs, tās nedrīkst būt augstākas par 1 m; ja kaudzes garākas par 2 m, tad to vidū ik pa 1,5—1,8 m ierīko dubultrežģu starpsienu ar tādu aprēķinu, lai gaisa telpa šai starpsienā būtu 5—10 cm. Kartupeļu uzglabāšanai vislabākā temperatūra ir $+2,5^{\circ}$ līdz $+5^{\circ}$. Ja kartupeļus uzglabā vēsākā telpā, tie kļūst saldi; šo saldumu kartupeļi zaudē, ja tos pirms lietošanas dažas dienas patur siltā telpā.

Kāpostgalviņas uzglabāšanai izvēlas tikai lielas, cietas un nebojātas. Uzglabāšanai svaigā veidā kāpostgalviņas jānovāc pirms lielām salnām,



Kaste kartupeļu uzglabāšanai un plaukti augļu uzglabāšanai

jo sasaluši un pēc tam atkusuši kāposti slikti uzglabājas. Galviņas novāc ar visām saknēm, notīra vaļīgās zaļās lapas, atstājot klāt pieguļošās, zaļās seglapas. Pēc tam galviņas sasien pa vairākām kopām un pakar caurvējā, lai ārējās lapas apžūst. Tā sagatavotas kāpostgalviņas pakar pagrabā uz āķiem, kas iedzīti griestos. Kāpostgalviņas var uzglabāt arī uz plauktiem (tad saknes nogriež), kas pagatavoti no koka līstītēm. Uz plauktiem galviņas jānovieto tā, lai tās neskartos pie telpas sienām.

Kāļus un bietes ziemai izlasa nepāraugušus, nesaplīsušus un ar nebijātām saknēm. Kāļiem garo sakni var nedaudz saīsināt, bet bietēm to nedara. Lapas nogriež uzmanīgi, lai neiebojātu saknes augšgalu. Uzglabā pagrabā, sabertus kaudzēs, ne augstākās par 1 m, vai arī kastēs. Siltā pagrabā starp saknēm kārtām ieliek svaigas, mitras smiltis vai kūdras smelkni.

Burkāni ir jutīgi pret salu un apsaluši uzglabāšanai neder. Burkāniem lakstus apgriež, neievainojot burkānu; sakni nedrīkst saīsināt, tāpat nedrīkst notīrīt sīkās saknītes. Ilgākai uzglabāšanai burkānus ievieto mitrās, svaigās smiltīs, liekot starp katru burkānu kārtu pāris centimetru biezu smilšu kārtu. Grēdas krauj vai nu koniskas, vai apaļas formas, ne augstākas par 60 cm. Tā iezīmoti burkāni uzglabājas sulīgi un garšīgi līdz pat pavasarim. Grēdas jānovieto tā, lai tās neskartos pie pagraba sienas.

Selerijas, pētersīļi jānovāc vēlu, pirms zemes sasalšanas. Pēc novākšanas ārējās, lielās lapas aplauž, bet vidējās, sīkās lapiņas atstāj neskartas. Ziemai šīs saknes uzglabā smiltīs, sakraujot nelielās piramidās vai apaļās gubiņās; sakņu galvas ar lapiņām atstāj ārpusē, lai visu ziemu būtu pieejami garšaugu zaļumi. Pētersīļu un seleriju saknes var pierakt arī burkānu stirpu ārējās malās.

Skābētu dārzenu (kāpostu, gurķu) mucas ieteicams uzlikt uz koka režģiem, lai starp mucu dibieniem būtu ventilācija, mucas tik ātri nebojātos un zem tām nemitinātos dažādi kukaiņi.

GARŠVIELAS

Garšvielas lieto, lai uzlabotu ēdienu garšu un smaržu, tādējādi veicinot gremošanas sulu atdalīšanos un līdz ar to panākot labāku uztura sagremošanu un izmantošanu.

Garšvielām izlieto dažādas savvaļā augošu un dārzā kultivētu augu



Izops



Fenhelis



Gurķu mētra

daļas: saknes, lapas, stublājus, augļus un sēklas, kas bagātas ēteriskām eļļām. Zaļo garšaugu lapas bagātas ne tikai ēteriskām eļļām, bet tajās arī daudz vitamīnu, sevišķi C vitamīna un karotīna, kā arī fermentu un mikroelementu, tāpēc tās jālieto svaigas, nesavītušas, īsu laiku pēc noplūkušanas. Garšaugu lapas lieto sakapātas, pārkaisot gatavam ēdienam vai sviestmaizēm.

Garšaugu saknes — selerijas, pētersīļus, pastinakus lieto gaļas zupu un dažādu sautējumu garšas uzlabošanai.

No sīpolaugiem gaļas ēdienu un zupu garšas uzlabošanai lieto sīpolus, ķiplokus, puravus. Šie garšaugi satur gan ēteriskās eļļas, gan arī fitoncīdus, kas nobeidz sīkbūtnes. Sīpolu loki ļoti bagāti vitamīniem un tāpēc ziemas un agro pavasarī mēnešos noder kā C vitamīna un karotīna avots.

Baziliku lieto niecīgā daudzumā lauru lapu vietā pie gaļas un zivju ēdieniem.



Majorāns



Melisa



Anīss

Izopa lapas lieto pie zupām, gaļas, sautējumiem, mērcēm.

Fenhelis ir līdzīgs dillēm, to ļoti plaši lieto pie zivju ēdieniem.

Boreča jeb **gurķu mētru** lapām ir gurķu smarža. Lapas biezas, matotas, tāpēc lieto sīki sīki sagrieztas pie salātiem.

Dārza kreses lieto agrā pavasarī, sakapātas pētersīļu vietā un uz sviestmaizēm. Sej puķu podos, uz filtrpapīra pakāpeniski, un uzturā lieto sīkās zaļās lapiņas.

Majorāns, estragons, timiāns. Lieto augu lapas — svaigas un žāvētas pie gaļas ēdieniem, pie dažādiem gaļas izstrādājumiem (desām, konserviem), gurķu skābēšanā un konservēšanā.

Dilles maigās un patīkamās garšas dēļ lieto pie zupām, gaļas ēdieniem un arī dažādu salātu sagatavošanai. Arī gurķu skābēšanā un konservēšanā tā ir neaizstājama garšviela.

Bišu mētras (melisa) lapas (pirms ziedēšanas) bagātas ļoti gaistošām ēteriskām eļļām, kas atgādina citrona garšu. Pievieno tikai gataviem ēdieniem, jo ēteriskās eļļas karsēšanas laikā izgaist.

Piparmētru lieto ēdienu garšas uzlabošanai, ņemot kā dārza, tā sav-

vaļas auga lapas un stublājus — svaigus un kaltētus. Auga novārijumu lieto arī tējai un citu dzērienu izgatavošanai.

Kaperi. Istos kaperus iegūst no kaperu koka ziedu pumpuriem, kurus sagatavo etiķi un lieto par garšvielu olu un gaļas ēdieniem. Aso garšu tie iegūst no etiķa.

Neīsto kaperu iegūst no purva pieneses ziedu pumpuriem vai no negatavām krešu sēklām.

Koriandra sēklas lieto maizes un cepumu garšas uzlabošanai. Lieto arī pie gaļas ēdieniem un dzērienu sagatavošanā.

Anīsa sēklas satur daudz ēterisko eļļu, kas nomierinoši ietekmē elpošanas orgānus. Lieto saldo ēdienu gatavošanā un konditorejas izstrādājumiem.

Kīmenes lieto, kāpostus skābējot, pie gaļas ēdieniem, bieziņa ēdieniem un novārijumiem, lieto arī kā tēju.

Sinepes ir viengadīga auga ienākušās sēklas. Lai iegūtu «stiprākas» galda sinepes, tad pulveri pārlej ar siltu ūdeni. Sinepju gatavošanai lieto: melnās, baltās un krievu sinepes, tām pievieno dažādas garšvielas (etiķi, sāli, cukuru, kanēli, nagliņas, vīnu, piparus u. c.). Galda sinepes ļoti spēcīgi kairina gremošanas orgānus, tāpēc tās jālieto nelielā daudzumā. Sinepes lieto pie gaļas, zivju ēdieniem un mērcēm.

Melno un baltos piparus iegūst no tropos augoša piparu koka ogām. Ja novāc negatavas ogas un tās žāvē — iegūst melnos piparus. Baltos piparus iegūst no gatavām ogām. Melno piparu garša un smarža asāka nekā balto. Ipatnējo piparu garšu rada viela — piperīns un īpašas ēteriskās eļļas. Piparus lieto pie gaļas un zivju ēdieniem, kā arī marinādes sagatavošanā.

Piperīns ļoti stipri kairina visu orgānu gļotādiņas, tāpēc piparu lietošana nav ieteicama. Sī garšviela pilnīgi jāizslēdz no mazbērnu, pusaudžu un slimnieku uztura.

Muskatrieksti ir muskatkoka augļa sēkla, kas satur ēteriskās eļļas ar stipri īpatnēju smaržu. So augļi kā garšvielu lieto kulinārijā, pie gaļas un zivju ēdieniem, konditorejas izstrādājumiem un liķieru rūpniecībā.

Vaniļa — orhideju dzimtas auga pāktveidīgi augļi ar ļoti bagātīgu vanilīna saturu. Vanilīns ir ļoti gaistošs, tāpēc pāktīņas uzglabā labi noslēgtos traukos un cukurā, kas piesūcas ar šo garšvielu. Pēc ilgākas uzglabāšanas vaniļas pāktis pārklājas ar baltām, tievām adatiņām, tas ir izkristalizējies vanilīns.

Vanilīnu ļoti labi var aizstāt ar sintētisko vanilīnu.

Kardamons ir augļa sēkliņas ar patīkamas garšas ēteriskām eļļām. Sasmalcinātas sēkliņas lieto konditorejas izstrādājumiem.

Krustnagliņas ir nagliņkoka izžāvēti ziedpumpuri, kas bagātīgi satur nagliņu eļļas, kas līdzīgi pipariem ļoti stipri kairina visu orgānu gļotādiņas. Lieto kulinārijā, konditorejas un dzērienu rūpniecības izstrādājumu garšas uzlabošanai.

Kanēlis ir kanēļa koka nesasmalcinātas vai samaltas mizas, ko lieto kā garšvielu pie saldajiem ēdieniem un cepumiem.

Ēdiena garšas uzlabošanai lieto arī **citronu, apelsīnu un pomegranču** augļu miziņas. Šīs mizas lieto, norīvējot krāsaino kārtu, kurā daudz ēterisko eļļu.

Etiķis. Etiķi lieto kā garšvielu un arī kā konservēšanas vielu. Ir

destilētais etiķis, ko iegūst koka sausā destilācijā, un tas tiek pārdots esences veidā, ko pirms lietošanas atšķaida ar ūdeni (3, 6 vai 9% galdā etiķis), un ir raudzētais jeb vīna etiķis, ko iegūst no alkohola.

GARŠAUGU UZGLABĀŠANA

Garšaugu kaltēšana. Augiem pirms kaltēšanas labi nomazgā putekļus un smiltis, atlasa dzeltenās lapas un kaltē 50—65° temperatūrā 5—8 stundas. Vislabāk kaltēt uz sietiem tā, lai būtu laba gaisa cirkulācija. Jācenšas, lai augi ātrāk izkalstu, jo tad ēterisko eļļu zudums mazāks. Kad augi sausi, tos salauž vai sagriež sīkākus un uzglabā slēgtās burkāns vai polietilēna maisiņos.

Kaltēšanai paredzētās saknes nomazgā un sagriež vai sārīvē uz rīves un tad kaltē 60—70° temperatūrā sausas. Garšaugus var kaltēt arī ēnā caurvējā.

Garšaugu sālišana. Garšaugus var sālit atsevišķi vai arī garšaugu maisījumū. Svaigus garšaugus notīra, sagriež sīki un kārtu blīvi stikla traukā kārtām ar vārāmo sāli. Pārklāj ar drāniņu un uzliek slogu, līdz tie pārklājas ar sulu. Tad burciņas nosien vai aiztaisa ar plastmasas vāciņiem. Lietojot sālītas garšvielas ēdieniem, nedrīkst aizmirst, ka tie ir stipri sāļi, un tāpēc ēdieni mazāk jāsāla.

Garšaugu etiķis. Garšaugu zaļās lapiņas sasmalcina, sapilda platkakinānās pudelēs vai burciņās, pārlej galdā etiķi un trauku noslēdz. Sādi iegūst aromātisku etiķi, ko lieto pie zupām, mērcēm, salātiem. Garšvielu etiķa iegūšanai izlieto: diļļu, pētersīļu, estragona, piparmētru, gurķu mētru u. c. garšaugu lapas.

Etiķa vietā var lietot arī eļļu, kura ļoti garšīga dažādu salātu izgatavošanai.

Visas garšvielas, lai tās nezaudētu ēteriskās eļļas, jāglabā labi slēgtos traukos, sausā vietā (lai nesapēl).

ZUPAS

Zupas gatavo no gaļas, zivju vai sēņu buljona, piena, maizes kvasa, pievienojot šķidrumam dārzeņus, putraimus, makaronus, pākšaugus atsevišķi vai vairākus dažādos daudzumos.

Zupas, kur produkti vārīti ūdenī, apzīmē par veģetārām zupām. Buljoni, dārzeņi, it sevišķi skābēti dārzeņi piešķir zupām patīkamu garšu un smaržu, kas ierosina gremošanas sulu atdališanos. Tādēļ buljonu zupām ir liela nozīme ēstgribas ierosināšanā un gremošanas procesa veicināšanā un tās pasniedz pusdienās kā «pirmo ēdienu». Zupu uzturvērtība ir atkarīga no buljona un tam pievienotā produktu daudzuma, gaļas, skāba krējuma u. c. Ja zupām pievieno vairāk dažādu produktu, pasniedz ar maizi, pīrādziņiem, tad tās var būt arī kā vienīgais ēdiens pusdienās.

Atkarībā no ņemtā šķidruma un zupu gatavošanas tehnoloģijas zupas iedala šādās grupās:

1. nedzidrā buljona zupas
2. biezeņu zupas
3. dzidrais buljons
4. aukstās zupas
5. piena zupas

NEDZIDRĀ BULJONA ZUPAS

Nedzidrā buljona zupas gatavo no nedzidrā gaļas, zivju, sēņu buljona ar dārzeņiem, putraimiem, makaroniem, klimpām, pākšaugiem.

Gaļas buljonus vāra no visu uzturā lietojamo dzīvnieku gaļas — svaižas, saldētas, sālītas vai dūmotas, ņemot gaļu ar kauliem vai tikai kaulus. Garšīgu, aromātisku buljonu iegūst no vecāku dzīvnieku gaļas un kauliem.

Vienai zupas porcijai rēķina 350—400 g buljona. Vārīšanai vajadzīgo ūdens daudzumu aprēķina, ievērojot tā iztvaikošanu vārīšanas laikā. Buljonu vārot parastos virtuves katlos, katru stundu iztvaiko apmēram 5% no pielietā ūdens daudzuma.

Gaļas buljonus vāra uz mazas liesmas. Virspusē radušos tauku kārtiņu pa reizei nosmeļ, jo, buljonam vāroties, tauki emulgējas, sadalās un buljons iegūst taukainu piegaršu un smaržu. Vīrs buljona vēlams atstāt plānu tauku kārtiņu, jo tā neļauj vārīšanās laikā iztvaikot aromātiskajām vielām.

Liellopa gaļas buljonu vāra 4—6 stundas, bet cūkas, teļa, jēra gaļas buljonu — 2—3 stundas.

Buljonu var vārīt vienā reizē lielākā daudzumā un koncentrētāku, jo tas, uzglabājot dažas dienas aukstumā, savu uzturvērtību nezaudē. Gatavojot no koncentrēta buljona zupas un mērces, to atšķaida ar ūdeni līdz vajadzīgajam daudzumam.

Dārzenus sasmalcina lielākos vai mazākos kubiņos, kvadrātveida gabaliņos, ripiņās, daļiņās u. c., piemērojot to formu produktiem, kas ietilpst zupā un netiek sasmalcināti. Tā, piemēram, zirņu zupā kartupeļus griež kubiņos, svaigu kāpostu zupai kāpostus un kartupeļus griež kvadrātveida gabaliņos. Ja dārzenus sagriež vienāda lieluma un formas gabaliņos, tad tie zupā vienmērīgi izvārās, zupas ir izskatīgas.

Produktus liek verdošā buljonā pakāpeniski, ievērojot to vārīšanās ilgumu, lai tie visi reizē būtu mīksti, daži nebūtu izjukuši. Vārīšanas ilgums dažādiem produktiem ir dažāds, piemēram, sagriezti kartupeļi vārās 15—20 min., svaigi kāposti 25—30 min., makaroni 12—25 min., risi 30 min., grūbas 45—60 min.

Garšsaknes — sīpolus vai puravus, burkānus — sasmalcina salmiņos, liek sakarsētos taukos un apcep. Vispirms taukos liek sīpolus, apcep, tad pievieno burkānus un maisot cep 5—10 min. Pētersīļus un selerijas zupās liek neapceptus. Apcepšanai lieto margarīnu vai sviestu, ņemot tos 15—20% no garšsakņu svara. Ja zupai pievieno tomātu biezeni, tad to pieliek apceptām garšsaknēm un arī apcep. Apceptot garšsaknes, taukos izšķīst garšsakņu krāsvielas, un līdz ar to zupas iegūst īpatnēju krāsu, garšu un smaržu.

Garšvielas — lauru lapas, piparus zupā vāra 10—15 minūtes, jo lauru lapu smarža ātri izgaist un pipari, ilgi vārot, piešķir zupai rūgtu piparāru.

Dažām zupām pievieno **kviešu miltus**. Tos ber uz sausas pannas un maisot karsē, līdz iztvaiko ūdens, milti iegūst īpatnēju patīkamu aromātu, dzeltenīgu nokrāsu. Izkarsētos miltus pirms pievienošanas zupai atšķaida ar ūdeni vai buljonu, pievieno zupai un vāra vēl apmēram 5 min. Miltus var izkarsēt arī taukos. Tad uz pannas vai katliņā sakarsētos taukos ber miltus, maisot karsē gaiši brūnganus, pielej nedaudz buljona, uzvāra un pievieno zupai. Karsēšanas laikā miltu olbaltumvielas zaudē uzbrišanas spējas, un zupas nav lipīgas, glumas ar miltu garšu un smaržu.

Dārzenu zupām mēdz pievienot **olas vai tikai olu dzeltenumu**. Olas sakuļ ar pienu, saldu vai skābu krējumu un pievieno zupai. Pēc olu pievienošanas zupu nevāra, jo temperatūrā, kas augstāka par 70—75°, ola sarec.

Pēc gatavošanas zupām ļauj 10—15 minūtes uz plīts malas pastāvēt, lai tās iegūst īpatnēju garšu, smaržu, ārējo izskatu.

Sasmalcinātus **garšaugu zaļumus** — diļļu, pētersīļu lapiņas, lociņus, kā arī skābu krējumu zupās liek pirms pasniegšanas. Ja zupas pasniedz ar gaļu vai zivīm, tad tās liek zupā vai atsevišķā traukā.

Liellopa kaulu buljons (400 g)

500 g ūdens
150 g kaulu
5 g sīpolu
5 g burkānu

Kaulus noskalo un sacērt — stobra kaula locītavu galviņu vairākās daļās, mugurkaulu un plakanos kaulus šķērsām 5—6 cm lielos gabalos. Sasmalcinātos kaulus liek katlā, pārlej aukstu ūdeni,

4 g pētersiņu un
seleriju
sāls

uzliek vāku un karsē. Kad šķidrums sāk vārieties, virs tā parādās pelēcīgas putas — sarecējušas izšķīdušās olbaltumvielas. Tās ar putu smeļamo karoti noņem. Pēc noputošanas buljonu vāra uz

mazas liesmas 1—2 stundas, nenosedzot ar vāku. Tad pievieno sasmalcinātas garšsakarņus — burkānus, sīpolus, pētersiņus un selerijas. Vēlams buljona gatavošanai izlietot garšsakarņu atgriezumus, stublājus, bet garšsakarņus izlietot zupu gatavošanai. Sāli buljonam pievieno vārīšanās beigās.

Buljonu izkāš caur smalku sietiņu vai karstā ūdenī samitrinātu divkārsu marli.

Tāpat gatavo **cūkas, teļa, jēra kaulu buljonu.**

Uzturvērtība: ekstraktvielas 1,7 g, taukvielas 1,5 g, ogļhidrāti —, kalorijas 21.

Liellopa gaļas buljons (400 g)

500 g ūdens
100 g liellopa gaļas
5 g sīpolu
5 g burkānu
4 g pētersiņu un
seleriju
sāls

Gaļu ar kauliem noskalo, sadala mazākos gabalos, pārlej aukstu vai karstu ūdeni. Ja gaļai pārlej aukstu ūdeni, tad iegūst garšīgu, aromātisku buljonu, bet gaļa ir šķiedraina, sausa. Bet, ja gaļu liek karstā ūdenī, tad buljons mazāk aromātisks, gaļa sulīgāka, garšīgāka. Katlu nosedz ar vāku, uzvāra, noputo, pievieno sasmalcinātus burkānus, sīpolus, pētersiņus, selerijas un turpina vārīšanu

uz mazas liesmas, līdz gaļa mīksta un labi atdalās no kauliem. Var vāriet ūdenī tikai kaulus 2—3 stundas. Tad pievieno gaļas mīkstumam lielākā gabalā un vāra, līdz gaļa mīksta. Gaļu no buljona izņem, atdala no kauliem, buljonu izkāš un izlieto zupu gatavošanai. Gaļu pasniedz ar zupu vai izlieto citu ēdienu gatavošanai (pildījumiem, saņemumiem).

Tāpat gatavo **cūkas, teļa, jēra un mājputnu gaļas buljonus.**

Laī zupas iegūtu īpatnēju krāsu, garšu un smaržu, tad cūkas un teļa gaļu pirms vārīšanas apcep taukos brunu.

Uzturvērtība: ekstraktvielas 1,0 g, taukvielas 0,5 g, ogļhidrāti —, kalorijas 8.

Zivju buljons (400 g)

500 g ūdens
200 g zivju vai zivju
atgriezumū
5 g sīpolu
4 g pētersiņu

Mazas zivtiņas (asarus, ķiņsus u. c.) vai zivju atgriezumus — galvas, astes, spuras, asakas pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo, pievieno sasmalcinātus sīpolus, pētersiņus un vāra uz mazas liesmas 30—45 minūtes. Tad buljonu izkāš un izlieto zivju zupu gatavošanai. Zivju filejus (laša, zandarta,

lidakas u. c.) vāra zivju buljonā atsevišķi un pasniedz pie zupas, sakārtotus traukā.

Uzturvērtība: ekstraktvielas 1,2 g, taukvielas 0,4 g, ogļhidrāti —, kalorijas 10.

Sēņu buljons (400 g)

500 g ūdens
10 g kaltētu
baraviku

Kaltētas baravikas noskalo, applaucē, pārlej ūdeni un ļauj 3—4 stundas uzbriest. Pēc tam baravikas vāra uzlējuma ūdenī 40—50 minūtes. Buljonu izkāš un izlieto zupu gatavošanai. Baravikas sasmalcina un pievieno gatavām zupām.

Kartupeļu zupa

I

400 g liellopa gaļas
buljona
300 g kartupeļu
15 g sīpolu
25 g burkānu
5 g pētersīļu
10 g tauku
 $\frac{1}{2}$ olas
25 g sk. krējuma
sāls
zaļumi

Nedzidrā gaļas buljonā liek kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, pievieno salmiņos sagrieztus, aceptus burkānus, sīpolus un pētersīļus, sāli un vāra, līdz kartupeļi mīksti. Olu ar skābu krējumu samaisa, pielej nedaudz karstas zupas, samaisa, pievieno pārējai zupai un vairs nekaršē.

Zupai pārkaisa sasmalcinātas diļļu vai pētersīļu lapiņas. Pasniedz ar aseptām gaļas maizītēm vai pankūkām, pildītām ar gaļu. Kā maizīšu, tā pankūku gatavošanai izlieto gaļu, no kuras vārīts buljons.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 7,2 g, taukvielas 18,8 g, ogļhidrāti 49,2 g, kalorijas 406.

II

400 g ūdens
300 g kartupeļu
15 g sīpolu
25 g sviesta
garšvielas
zaļumi

Verdošā ūdenī liek kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sīki sasmalcinātus sīpolus, pievieno sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz kartupeļi mīksti. Tad apmēram $\frac{1}{4}$ kartupeļu no šķidruma izņem, saspaida un kopā ar sviestu saputo, liek atpakaļ šķidrumā un samaisa.

Pirms pasniegšanas pārkaisa sasmalcinātus zaļumus (dilles, lociņus vai pētersīļu lapiņas). Pasniedz ar sviestmaizēm (siera vai biezpiena).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 4,5 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 47,0 g, kalorijas 393.

Kartupeļu un grūbu zupa

400 g ūdens
50 g dūmotas cūkas
gaļas
150 g kartupeļu
15 g grūbu

Dūmotu cūkas gaļu sagriež gabaliņos un katlīnā kopā ar sīpoliem apacep, pielej verdošu ūdeni, pievieno grūbas un vāra apmēram 30 minūtes. Tad pievieno kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sāli, lauru lapas un vāra, līdz grūbas un kartupeļi

25 g *sīpolu
garšvielas
zaļumi*

mīksti. Pasniedzot pārkausa sasmalcinātas pētersīļu lapiņas.

Grūbu vietā var ņemt citus putraimus, tikai tie pirms kartupeļu pielikšanas jāizvāra pusmīksti.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,8 g, taukvielas 36,6 g, ogļhidrāti 34,0 g, kalorijas 512.*

Kartupeļu un makaronu zupa

400 g *liellopa kaulu
buljona*

150 g *kartupeļu*

15 g *makaronu*

10 g *sīpolu*

10 g *burkānu*

5 g *pētersīļu*

15 g *tauku
sāls*

Verdošā nedzidrā liellopa kaulu buljonā liek gabaliņos sagrieztus kartupeļus, makaronus, apceptas garšsaknes, sāli un vāra, līdz kartupeļi un makaroni mīksti. Pirms pasniegšanas pārkausa sasmalcinātus dilļu vai pētersīļu zaļumus.

Kartupeļus un makaronus var vārit arī zivju vai sēņu buljonā.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,9 g, taukvielas 14,2 g, ogļhidrāti 35,2 g, kalorijas 291.*

Kartupeļu un sēņu zupa

400 g *ūdens*

50 g *cūkas gaļas*

100 g *novārītu sēņu*

15 g *sīpolu vai*

puravu

10 g *tomātu biezeņa*

200 g *kartupeļu*

10 g *sk. krējuma*

Cauraugušu cūkas gaļu (svaigu, sāļtu vai dūmotu) sagriež gabaliņos un apcep, pievieno sīpolus vai puravus, sagrieztas sēnes, tomātu biezeni un kopā sacep. Pēc tam pielej verdošu ūdeni, pieļiek kubiņos sagrieztus kartupeļus, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz kartupeļi mīksti.

Pirms pasniegšanas pievieno skābu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,8 g, taukvielas 39,8 g, ogļhidrāti 34,2 g, kalorijas 556.*

Kartupeļu un gurķu zupa

400 g *ūdens*

100 g *liellopa gaļas*

10 g *tauku*

10 g *burkānu*

15 g *sīpolu*

200 g *kartupeļu*

5 g *kviešu miltu*

25 g *sk. gurķu*

10 g *sk. krējuma
sāls
zaļumi*

Gaļu sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām 1,5 cm biezās šķēlēs. Tās ar gaļas āmuru nedaudz izdauza, liek sakarsētos taukos un apcep brūnas. Pēc tam gaļu liek katlā, pārlej pannas atvārijumu, pievieno garšsaknes, sāli un sautē pusmīkstu. Tad šķidrumu papildina, pielejot verdošu ūdeni, pievieno kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus un vāra mīkstus, un zupai pieļiek izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus, uzvāra. Pirms pasniegšanas zupā liek gabaliņos sagrieztus skābētus gurķus, skābu krējumu, zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,0 g, taukvielas 20,0 g, ogļhidrāti 36,7 g, kalorijas 402.*

Kartupeļu un ābolu zupa

150 g zoss ķīdu
25 g kāļu
15 g burkānu
200 g kartupeļu
5 g grūbu
10 g sīpolu
10 g sviesta
50 g ābolu (Anto-
novkas)
garšvielas
zaļumi

No zoss galvas, kakla, kājām, spārniem vāra buljonu. Izkāstā buljonā liek noskalotas grūbas vai risus, daļiņās sagrieztus kāļus, burkānus un vāra 30—45 minūtes. Tad pievieno daļiņās sagrieztus kartupeļus, sīki sasmalcinātus, sviestā apceptus sīpolus, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz dārzeņi gandrīz mīksti. Ābolus nomizo vai atstāj ar mizu, sagriež daiviņās, izņem sēklotni, liek zupā un uz mazas liesmas vāra, līdz āboli mīksti, bet ne izjukuši.

Gaļu no ķīdām atdala, sagriež gabaliņos un liek zupā. Pirms pasniegšanas zupai pārkaisa sīki sasmalcinātus garšaugu zaļumus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 9,9 g, taukvielas 15,7 g, ogļhidrāti 41,9 g, kalorijas 359.

Kartupeļu un frikadeļu zupa

400 g liellopa kaulu
buljona
200 g kartupeļu
50 g burkānu
5 g pētersīļu
5 g sīpolu
garšvielas

Vārošā, nedzidrā liellopa kaulu buljonā liek kubiņos sagrieztus burkānus, salmiņos sasmalcinātus pētersīļus, sīpolus un vāra pusmīkstus. Tad pievieno kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, uzvāra, pievieno izveidotās liellopa gaļas frikadeles, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz kartupeļi un frikadeles gatavas. Pirms pasniegšanas pārkaisa sasmalcinātus pētersīļu zaļumus.

Frikadelēm:

75 g liellopa gaļas
3 g sīpolu
1/4 olas
15 g baltmaizes
10 g ūdens

Frikadeļu gatavošana: liellopa gaļu kopā ar ūdeni izmērcētu baltmaizi un sīpolu gaļas mašīnā divas reizes samaļ. Gaļai pievieno olu, sāli, labi samaisa un tad ar ūdeni samitrinātām rokām veido mazas, apaļas frikadeles.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 14,9 g, taukvielas 7,2 g, ogļhidrāti 42,6 g, kalorijas 302.

Svaigu kāpostu zupa

400 g jēra gaļas
buljona
150 g sv. kāpostu
100 g kartupeļu
10 g sīpolu
10 g burkānu
5 g pētersīļu
10 g tauku
25 g tomātu

Kāpostus un kartupeļus sagriež kvadrātveida gabaliņos, liek verdošā buljonā, pievieno apceptas garšsāksnes, sāli, piparus un vāra, līdz kāposti un kartupeļi gatavi.

Pirms pasniegšanas zupai pievieno sasmalcinātus zaļumus un šķēlītēs sagrieztus tomātus, ja vēlas, arī skābu krējumu.

Garšīga ir arī svaigu kāpostu zupa, gatavota liellopa vai cūkas gaļas buljonā.

10 g sk. krējuma
sāls, zaļumi

Svaigu kāpostu zupu var gatavot veģetāri, t. i., buljona vietā produktus vāra ūdenī, tad zupai pievieno sviestu (10 g) un krējumu (15 g).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 4,0 g, taukvielas 12,2 g, ogļhidrāti 24,2 g, kalorijas 228.*

Skābētu kāpostu zupa

I

500 g ūdens
150 g cūkas gaļas
175 g sk. kāpostu
15 g sīpolu
10 g burkānu
15 g tomātu biezeņa
10 g tauku
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls
zaļumi

Skābētus kāpostus liek katlā, pārlej paredzēto ūdens daudzumu un vāra pusmīkstus. Tad pievieno gabaliņos sadalītu cūkas gaļu, aseptas garšsaines un tomātu biezeni, sāli un vāra, līdz kāposti un gaļa mīksti. Beidzot pievieno izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus un uzvāra. Pirms pasniegšanas pieliek skābu krējumu un sasmalcinātus zaļumus.

Kviešu miltu vietā var ņemt miežu putraimus vai grūbas, ko liek vārties reizē ar gaļu. Skābētu kāpostu zupu var vārit arī liellopa gaļas buljonā. Tikai tad vēlams kāpostus sautēt atsevišķi un, kad kāposti gandrīz mīksti, pievienot buljonu un aseptas garšsaines.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,7 g, taukvielas 31,0 g, ogļhidrāti 15,9 g, kalorijas 414.*

II

400 g ūdens
125 g sk. kāpostu
50 g burkānu
10 g auzu pārslu
25 g sviesta
15 g sk. krējuma
sāls
zaļumi

Skābētiem kāpostiem pārlej paredzēto ūdens daudzumu un vāra, līdz kāposti pusmīksti. Tad pievieno skaidiņās sarīvētus, sviestā aseptus burkānus, auzu pārslas, sāli un vāra, līdz kāposti un auzu pārslas gatavas. Pirms pasniegšanas pieliek skābu krējumu, siki sasmalcinātus sīpolu lociņus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,7 g, taukvielas 24,3 g, ogļhidrāti 13,5 g, kalorijas 293.*

Kāpostu lapiņu zupa

400 g ūdens
100 g cūkas gaļas
(dūmota)
15 g sīpolu
200 g kāpostu lapiņu
10 g grūbu
10 g sk. krējuma
sāls
zaļumi

Paredzētā ūdens daudzumā liek dūmotu cūkas gaļu, miežu putraimus vai grūbas un vāra gandrīz mīkstus. Tad pievieno salmiņos sagrieztas kāpostu lapas, sīpolus, sāli un vāra, līdz visi produkti gatavi.

Pirms pasniegšanas zupai pievieno sasmalcinātus dilļu, pētersīļu zaļumus un skābu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 12,2 g, taukvielas 47,6 g, ogļhidrāti 18,3 g, kalorijas 563.*

Skābeņu zupa

400 g ūdens
100 g cūkas gaļas
200 g skābeņu
15 g burkānu
10 g sīpolu
5 g pētersīļu
10 g tauku
10 g grūbu
15 g sk. krējuma
garšvielas

Paredzētā ūdens daudzumā liek cūkas gaļu, putraimus vai grūbas un vāra pusmīkstus. Tad pievieno sagrieztus, taukos apceptus sīpolus, burkānus, pētersīļus, sagrieztas skābenes, sāli un vāra, līdz visi produkti gatavi.

Pirms pasniegšanas zupā liek skābu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 17,1 g, taukvielas 31,1 g, ogļhidrāti 17,1 g, kalorijas 428.*

Spinātu un skābeņu zupa

400 g liellopa kaulu
buljona
100 g skābeņu
100 g spinātu
10 g sīpolu
10 g burkānu
5 g pētersīļu
15 g tauku
3 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
1/2 olas
sāls
zaļumi

Liellopa kaulu buljonā liek noskalotas, salmiņos sagrieztas skābenes un spinātus, apceptas garšsakarņus, sāli un vāra 15—20 minūtes. Tad pievieno izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus un uzvāra.

Pirms pasniegšanas zupā liek skābu krējumu un cieti novārītu olu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,1 g, taukvielas 16,8 g, ogļhidrāti 9,7 g, kalorijas 224.*

Dārzeņu zupa

400 g liellopa kaulu
buljona
100 g ziedu kāpostu
50 g burkānu
50 g kāļu
50 g dārza zirņu
10 g sīpolu
5 g pētersīļu
10 g sviesta
sāls, zaļumi

Liellopa kaulu buljonā liek kubiņos sagrieztus burkānus, kāļus un vāra pusmīkstus. Tad pievieno sadalītus ziedu kāpostus, sviestā apceptus sīpolus un pētersīļus, zirņiņus, sāli. Vāra, līdz visi dārzeni mīksti.

Pirms pasniegšanas pārkausa sasmalcinātas dilles un pētersīļu lapiņas.

Dārzeņu zupu var gatavot veģetāru, kā šķīdrumu ņemot ūdeni un pievienojot 15 g sviesta, 1/2 olas dzeltenuma, sakulta ar pienu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 4,9 g, taukvielas 7,8 g, ogļhidrāti 17,1 g, kalorijas 162.*

Biešu zupa ar frikadelēm

400 g liellopa kaulu
buljona
15 g burkānu

Bietes vāra ūdenī vai cep cepeškrāsnī mīkstas, nomizo un uz sakņu rīves sarīvē skaidiņās. Nedzidrā liellopa kaulu buljonā liek salmiņos sasmal-

- 10 g sīpolu
- 5 g pētersīļu
- 200 g biešu
- 10 g tomātu biezeņa
- 10 g tauku
- 3 g kviešu miltu
- 15 g sk. krējuma garšvielas

Frikadelēm:

- 75 g liellopa gaļas
- 3 g sīpolu
- $\frac{1}{4}$ olas
- 5 g rīvmaizes
- 10 g ūdens

Ļeņingradas rasoļņiks

- 400 g liellopa gaļas buljona
- 200 g kartupeļu
- 10 g rīsu
- 10 g sīpolu
- 25 g burkānu
- 5 g pētersīļu
- 10 g tomātu biezeņa
- 10 g tauku
- 50 g sk. gurķu
- 10 g sk. krējuma zaļumi

cinātas, aceptas garšsaknes kopā ar tomātu biezeni, izveidotās frikadeles un vāra, līdz frikadeles gatavas. Tad pievieno izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus, bietes, uzvāra un pieliek skābu krējumu.

Frikadeļu gatavošana. Maltai liellopa gaļai pievieno siki sasmalcinātu sīpolu, olu, ūdeni, sāli, rīvmaizi un masu samaisa, līdz tā vijīga. Pēc tam ar samitrinātām rokām izveido mazas, apaļas frikadeles.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,4 g, taukvielas 20,8 g, ogļhidrāti 31,3 g, kalorijas 379.*

Nedzidrā liellopa gaļas buljonā liek rīsus, kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, aceptus sīpolus, burkānus, pētersīļus, tomātu biezeni, sāli un vāra, līdz rīsi un kartupeļi mīksti. Tad pievieno sasmalcinātus gurķus bez mizas un sēkliņām un uzvāra. Pirms pasniegšanas pievieno skābu krējumu, zaļumus.

Rasoļņiku var gatavot arī no dažādu dzīvnieku gaļas, mājputnu ķidām; 1 porcijai ņem 150 g gaļas.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 4,7 g, taukvielas 12,2 g, ogļhidrāti 43,4 g, kalorijas 307.*

Ukrainas borščs

- 400 g ūdens
- 75 g cūkas gaļas (treknas)
- 100 g biešu
- 50 g sv. kāpostu
- 50 g kartupeļu
- 10 g sīpolu
- 15 g burkānu
- 5 g pētersīļu
- 15 g tomātu biezeņa
- 10 g tauku
- 3 g kviešu miltu
- 10 g sk. krējuma garšvielas

Bietes sagriež salmiņos, liek katliņā sakarsētos taukos un maisot cep, tad pievieno tomātu biezeni un visu kopā vēl apacep. Pēc tam pielej buljonu vai ūdeni, pieliek etiķi un sautē, līdz bietes mīkstas.

Paredzētā ūdens daudzumā liek cūkas gaļu, uzvāra, noputo un vāra, līdz gaļa pusmīksta. Tad pievieno sagrieztus svaigos kāpostus, kartupeļus, salmiņos sasmalcinātus, taukos aceptus burkānus, pētersīļus, sāli, piparus, lauru lapas un vāra gandrīz mīkstus. Beidzot pievieno sautētas bietes, izkarsētos, atšķaidītus kviešu miltus un uzvāra. Pirms pasniegšanas borščam pieliek cukuru, skābu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,5 g, taukvielas 35,2 g, ogļhidrāti 25,6 g, kalorijas 482.*

Krievu borščs

400 g gaļas buljona
100 g biešu
80 g sv. kāpostu
10 g sīpolu
25 g burkānu
5 g pētersīļu
15 g tomātu biezeņa
10 g tauku
5 g kviešu miltu
10 g sk. krējuma
garšvielas
zaļumi

Salmiņos sasmalcinātas bietes katlīnā apcep sakarsētos taukos. Tad pievieno tomātu biezeni, nedaudz etiķa, nedzidro gaļas buljonu, lai bietes būtu tikko pārsegtas, un sautē, līdz bietes gandrīz mīkstas.

Buljonā liek salmiņos sagrieztus svaigus kāpostus, taukos apceptās garšsaknes, lauru lapas, piparus un vāra, līdz kāposti gandrīz mīksti. Tad pievieno izkarsētus, buljonā iejauktus kviešu miltus, sautētās bietes un 5 minūtes vāra. Pirms pasniegšanas borščam pievieno cukuru, skābu krējumu un sasmalcinātus zaļumus.

Bietes var vārit ūdenī vai cept cepeškrāsnī mīkstas, tad nomizot un sagriezt salmiņos vai uz sakņu rīves sarīvēt skaidiņās. Ja vēlas bietēm piešķirt īpatnēju skābumu, tad tās pēc sasmalcināšanas pārlaista ar etiķi un ļauj ievilkties.

Borščam svaigu kāpostu vietā var ņemt skābētus kāpostus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 3,6 g, taukvielas 12,2 g, ogļhidrāti 20,2 g, kalorijas 211.

Gaļas soļanka

150 g liellopa gaļas
25 g vārīta šķiņķa
20 g cisiņu
30 g nieru
50 g sīpolu
50 g sk. gurķu
20 g tomātu biezeņa
10 g sviesta
20 g kaperu
15 g olīvu
25 g sk. krējuma
¹/₁₀ citrona
garšvielas

No liellopa gaļas un kauliem vāra buljonu. Sīpolus sagriež salmiņos un sviestā apcep, pievieno tomātu biezeni un sautē mīkstus. Skābētus gurķus nomizo, atdala sēklas un sagriež šķērsām, plānās šķēlītēs.

Verdošā buljonā liek gurķus, uzvāra, pievieno iepriekš apceptos sīpolus, garenos gabaliņos sagrieztos, vāritos gaļas produktus (liellopa gaļu, šķiņķi, atsevišķi novārītas nieres, cisiņus), olīvas, kaperus, piparus, lauru lapas, sāli un vāra 5 minūtes. Pirms pasniegšanas soļankā liek skābu krējumu, pētersīļu zaļumus, citrona šķēlītes.

Citrona šķēlītes, ja vēlas, var sakārtot trauciņā un galdā pasniegt atsevišķi, neliekot soļankā.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 29,8 g, taukvielas 32,2 g, ogļhidrāti 11,2 g, kalorijas 465.

Klimpu zupa

400 g vistas gaļas
buljona
25 g burkānu
5 g pētersīļu
5 g sīpolu

Nedzidrā vistas gaļas buljonā liek sviestā apceptus sīpolus, burkānus, pētersīļus. Tad no sagatavotās klimpu mīklas ar ēdamkaroti veido klimpas, liek buljonā un vāra, līdz klimpas paceļas buljona virspusē. Pasniedzot pārkaisa zaļumus.

10 g sviesta
sāls

Klimpām:

40 g kviešu miltu
60 g buljona
5 g sviesta
 $\frac{1}{3}$ olas
sāls

Klimpu gatavošana. Verdošam buljonam pieliek sviestu, sāli, pieber miltus (visu daudzumu uzreiz) un ar koka karoti samaisa, līdz mīkla atdalās no karotes un katliņa malām. Tad atdzesē līdz apmēram 70°, pievieno sakultu olu, samaisa, lai mīkla būtu vienmērīga, gluda, spīdīga.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 6,6 g, taukvielas 14,6 g, ogļhidrāti 30,0 g, kalorijas 285.

Nūdeļu zupa

400 g liellopa kaulu
buljona
25 g burkānu
10 g sīpolu
5 g pētersīļu
10 g sviesta
sāls
zaļumi

Liellopa kaulu buljonā vāra salmiņos sagrieztus, sviestā vai margarīnā apaceptus sīpolus, burkānus, pētersīļus un nūdeļus, līdz tie mīksti.

Nūdeļu gatavošana. Izsijātiem kviešu miltiem pielej ar ūdeni sakultu olu, pievieno sāli, izkausētu sviestu un samīca. Mīklu liek uz mīklas dēļa un ar rokām sastrādā, līdz tā gluda, nelip pie rokām un pārgriežot mīklā redzamas «actiņas». Tad mīklu izveļtnē plānā plāksnē, mazliet apkaltē, sagriež 4 cm platās sloksnēs, kuras saliek vairākas citu virs citas un sagriež šķēršām šaurās skaidiņās — nūdeļēs.

Nūdelēm:

35 g kv. miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
6 g ūdens
2 g sviesta
sāls

Uzturvērtība: olbaltumvielas 6,6 g, taukvielas 12,2 g, ogļhidrāti 30,0 g, kalorijas 264.

Makaronu zupa

400 g liellopa gaļas
buljona
40 g makaronu
25 g burkānu
5 g pētersīļu
5 g sīpolu
10 g sviesta
sāls
zaļumi

Verdošā liellopa vai vistas gaļas buljonā liek sīki sasmalcinātus, sviestā vai margarīnā apaceptus sīpolus, burkānus, pētersīļus, makaronus un vāra, līdz makaroni mīksti.

Pirms pasniegšanas zupai pārkaisa pētersīļu zaļumus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 4,3 g, taukvielas 8,1 g, ogļhidrāti 30,4 g, kalorijas 217.

Grūbu zupa

400 g cūkas gaļas
buljona
15 g burkānu
10 g sīpolu
5 g pētersīļu

Nedzidram cūkas gaļas buljonam pievieno ūdeni izmērcētas grūbas. Kad grūbas gandrīz mīkstas, tad pievieno apaceptas garšsaknes, tomātu biezeni, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz grūbas mīkstas. Beidzot pievieno skābu krēju-

10 g tauku
30 g miežu grūbu
25 g tomātu biezeņa
10 g sk. krējuma
garšvielas

mu, pārkausa sasmalcinātus garšaugu zaļumus. Tāpat gatavo rīsu, auzu un citu putraimu zupas. Putraimu zupām, ja vēlas, var pielikt kartupeļus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,7 g, taukvielas 12,3 g, ogļhidrāti 26,4 g, kalorijas 237.*

Grūbu un baraviku zupa

I

400 g ūdens
100 g cūkas gaļas
5 g tauku
10 g sīpolu
10 g kaltētu
baraviku
20 g miežu grūbu
150 g kartupeļu
10 g sk. krējuma
garšvielas

Gaļu sagriež gabaliņos un sakarsētos taukos katlīnā apcep. Tad pielej paredzēto ūdens daudzumu, pievieno sasmalcinātu sīpolu, mērcētas grūbas un vāra, līdz grūbas gandrīz mīkstas. Tad pieliek sagrieztus kartupeļus, mērcētas, sasmalcinātas baravikas, sāli, piparus, lauru lapas un vāra. Pirms pasniegšanas pievieno skābu krējumu.

Garšīga grūbu zupa, ja vāra ar dūmotu cūkas gaļu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,9 g, taukvielas 26,0 g, ogļhidrāti 39,7 g, kalorijas 482.*

II

400 g ūdens
20 g miežu grūbu
150 g kartupeļu
10 g kaltētu
baraviku
10 g sīpolu
15 g sviesta
10 g sk. krējuma
garšvielas

Grūbas pārlej ar paredzēto ūdens daudzumu un ļauj 4—6 stundas uzbriest. Tad uzvāra, pievieno kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, mērcētas, samalcinātas baravikas, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz grūbas un kartupeļi mīksti. Beidzot pievieno sviestā apceptus sīpolus un skābu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 6,7 g, taukvielas 15,1 g, ogļhidrāti 39,7 g, kalorijas 330.*

Rīsu zupa

400 g ūdens
125 g teļa gaļas
25 g burkānu
10 g sīpolu
5 g pētersīļu
15 g margarīna
25 g rīsu
15 g salda krējuma
garšvielas
zaļumi

Gaļu sadala gabaliņos, liek katlīnā sakarsētā margarīnā un apcep. Tad pārlej ūdeni un sautē 10—15 minūtes. Pēc tam ūdeni papildina līdz vajadzīgajam daudzumam, pieliek rīsus, sāli, salmiņos sagrieztus, apceptus burkānus, sīpolus, pētersīļus un vāra, līdz gaļa un rīsi mīksti. Beidzot pielej saldu krējumu, pārkausa garšaugu zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,2 g, taukvielas 16,3 g, ogļhidrāti 21,2 g, kalorijas 305.*

Zirņu zupa

400 g ūdens
100 g cūkas gaļas
15 g burkānu
10 g sīpolu
10 g grūbu
40 g zirņu
sāls

Dūmotu cūkas gaļu liek ūdenī, uzvāra, noputo, pievieno salmiņos sagrieztus burkānus, sīpolus, mērcētus zirņus, miežu grūbas vai putraimus un vāra, līdz zirņi un grūbas mīksti.

Zirņu zupai kā garšvielu vēlams pielikt nedaudz svaigas vai kaltētas kalnumētras (saturejas). Lieto lapas un kātus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 15,3 g, taukvielas 45,7 g, ogļhidrāti 28,5 g, kalorijas 605.*

Pupiņu zupa

400 g liellopa gaļas
buljona
25 g burkānu
10 g puravu
5 g pētersiļu
8 g grūbu
50 g pupiņu
75 g kartupeļu
sāls
zaļumi

Liellopa gaļas buljonā liek mērcētas pupiņas, v
miežu grūbas, salmiņos sagrieztus burkānus, puravus vai sīpolus, pētersiļus un vāra gandrīz mīkstu. Tad pievieno kubīņos sasmalcinātus kartupeļus, sāli un vāra, līdz kartupeļi mīksti.

Pirms pasniegšanas pārkaisa pētersiļu vai kalnumētras (saturejas) zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,9 g, taukvielas 1,0 g, ogļhidrāti 46,6 g, kalorijas 250.*

Zivju zupa

400 g ūdens
100 g zivju fileja
200 g kartupeļu
25 g tomātu
10 g sīpolu vai
puravu
5 g pētersiļu
10 g sviesta
garšvielas
zaļumi

Ūdenī liek kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, salmiņos sagrieztus sīpolus vai puravus, pētersiļus un vāra 15—20 minūtes. Tad pieliek zivju fileja gabaliņus, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz zivis gatavas.

Pasniedzot pievieno sviestu, ripiņās sagrieztus tomātus, pārkaisa dilļu vai pētersiļu zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,7 g, taukvielas 13,3 g, ogļhidrāti 17,0 g, kalorijas 263.*

Reņģu zupa

400 g ūdens
150 g svaigū reņģu
10 g sīpolu
200 g kartupeļu
25 g sk. krējuma
garšvielas
zaļumi

Verdošā ūdenī liek kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sīpolus, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz kartupeļi pusmīksti. Tad zupā virs kartupeļiem liek iztīrītas, noskalotas svaigas reņģes un vāra apmēram 5 minūtes. Pēc tam pievieno skābu vai saldu krējumu un pārkaisa sasmalcinātus dilļu zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,8 g, taukvielas 9,5 g, ogļhidrāti 32,1 g, kalorijas 289.*

Zivju soļanka

400 g ūdens
200 g zandarta
50 g sipolu
10 g sviesta
15 g tomātu biezeņa
50 g sk. gurķu
20 g kaperu
15 g olīvu
 $\frac{1}{6}$ citrona
garšvielas
zaļumi

Svaigu zandartu notīra, atdala galvu, asakas, fileju sagriež gabaliņos. No zandarta galvas, asakām vāra buljonu, izkāš. Verdošā buljonā liek sasmalcinātus skābētus gurķus (bez mizas, sēkliņām), apceptos sīpolus un tomātu biezeni, zandarta fileja gabaliņus, sāli, piparus, lauru lapas, olīvas, kaperus un vāra 5—10 minūtes.

Pasniedzot zupā liek citrona šķēlītes, pārkaisa sasmalcinātus dilļu zaļumus.

Ja vāra zivju soļanku no storu dzimtas zivīm (stores, belugas, sevrjugas, sterleta u. c.), tad zivju fileja gabaliņus pirms vārīšanas applaucē.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 18,5 g, taukvielas 11,0 g, ogļhidrāti 11,6 g, kalorijas 225.

Zivju frikadeļu zupa

400 g ūdens
200 g jūras asaru
15 g burkānu
10 g sipolu
5 g pētersīļu
200 g kartupeļu
sāls
zaļumi

Frikadeles:

100 g asaru fileja
10 g baltmaizes
15 g piena vai
krējuma
 $\frac{1}{6}$ olas
sāls

Svaigus jūras asarus notīra. Zivju galvas, ādu, asakas pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo un uz mazas liesmas vāra 25—30 minūtes, tad izkāš. Asaru fileju kopā ar pienā vai saldā krējumā mērcētu baltmaizi gaļas mašīnā divas reizes samal, pievieno olu, sāli, samaisa un veido frikadeles.

Zivju buljonā liek salmiņos sagrieztus burkānus, sīpolus, pētersīļus, kubiņos sagrieztus kartupeļus, sāli un vāra, līdz kartupeļi gandrīz mīksti. Tad pieliek frikadeles un vāra 5—10 minūtes. Pirms pasniegšanas pārkaisa sasmalcinātus dilļu vai pētersīļu zaļumus.

Zivju frikadeļu zupu var gatavot no dažādām svaigām zivīm (mencas, lidakas, zandarta, merlūzas, lufara u. c.). Var izlietot saldētos zivju filejus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 19,8 g, taukvielas 7,0 g, ogļhidrāti 37,8 g, kalorijas 301.

Zivju un dārzeņu zupa

150 g laša
10 g sīpolu
5 g pētersīļu
25 g burkānu
50 g dārza zirņu

No zivju galvām, asakām vāra buljonu, izkāš. Buljonā liek kubiņos sagrieztus burkānus un, kad tie gandrīz mīksti, pievieno kartupeļus, dārza zirņus un vāra, līdz dārzeņi mīksti. Pirms pasniegšanas zupā liek sviestu, atsevišķi buljonā vārītus laša

150 g kartupeļu
10 g sviesta
 $\frac{1}{8}$ citrona
sāls, zaļumi

gabaliņus, citrona šķēlītes, sasmalcinātus diļļu vai pētersīļu zaļumus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 19,9 g, taukvielas 20,1 g, ogļhidrāti 30,9 g, kalorijas 396.

Zivju un klimpu zupa

150 g zuša
15 g sīpolu
5 g pētersīļu
garšvielas
zaļumi

Svaigus zušus notīra, sagriež gabaliņos, liek verdošā ūdenī, pievieno sāli, piparus, lauru lapas, salmiņos sagrieztus sīpolus, pētersīļus un vāra, līdz gatavi. Tad pievieno atsevišķi sālsūdenī vārītas klimpas, pārkaisa sasmalcinātus sīpolu lociņus.

Klimpām:

40 g kviešu miltu
50 g ūdens
10 g sviesta
 $\frac{1}{2}$ olas
sāls

Klimpu gatavošana: Verdošā ūdenī liek sviestu, sāli, uzreiz visu miltu daudzumu un samaisa. Tad miklu atdzesē, pievieno sakultu olu, samaisa, veido klimpas un vāra sālsūdenī gatavas.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 20,2 g, taukvielas 42,0 g, ogļhidrāti 29,5 g, kalorijas 596.

BIEZEŅA ZUPAS

Biezeņa zupas gatavo no tādiem pašiem produktiem kā nedzidrās buljona zupas. Nedzidrajām buljona zupām produktus sasmalcina gabaliņos un vāra buljonā, bet biezeņa zupām paredzētos produktus pārlej ar buljonu, lai produktus tikko segtu, un sautē, līdz mīksti. Pēc tam izberž caur sietiņu vai samaj gaļas mašīnā. Iegūto masu līdz paredzētajam daudzumam atšķaida ar buljonu un pievieno izkarsētus kviešu miltus. Garšas un uzturvērtības papildināšanai zupām pieliek sviestu, olas dzeltenumu, sakultu ar skābu vai saldu krējumu, garšaugu zaļumus. Dažreiz biezeņa zupās liek dārzeņu vai gaļas gabaliņus.

Biezeņa zupām jābūt vidēji biezas konsistences ar atbilstošu krāsu, garšu un smaržu.

Biezeņa zupas pasniedz ar apceptu baltmaizi (sk. «Apeptas maizītes»).



Biezeņu zupām vārītus produktus izberž caur sietiņu

Kartupeļu biezeņa zupa

400 g liellopa gaļas
buljona
250 g kartupeļu
15 g burkānu
10 g sīpolu
5 g pētersīļu
10 g kviešu miltu
10 g sviesta
1/4 olas
25 g krējuma
sāls
zaļumi

Nedzidrā gaļas buljonā liek sasmalcinātus kartupeļus, burkānus, sīpolus, pētersīļus. Kad kartupeļi mīksti, buljonu izkāš, kartupeļus un garšsaines izberž caur sietiņu. Iegūto masu atšķaida ar buljonu, pievieno sāli, izkarsētos, atšķaidītus kviešu miltus un vāra, pa reizei apmaisot, 5—10 minūtes. Karstai zupai pievieno sviestu un ar krējumu šakultu olas dzeltenumu, sasmalcinātus dilļu vai pētersīļu zaļumus. Pasniedz ar apceptām gaļas maizītēm.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 6,3 g, taukvielas 16,7 g, ogļhidrāti 45,7 g, kalorijas 370.*

Gaļas biezeņa zupa

500 g ūdens
200 g vistas gaļas
15 g burkānu
10 g pētersīļu
10 g sīpolu
10 g kviešu miltu
15 g sviesta
1/4 olas
25 g krējuma
sāls
zaļumi

Vistu sadala vairākās daļās, pārlej aukstu ūdeni, uzvāra, noputo. Pēc tam pievieno sasmalcinātus burkānus, sīpolus, pētersīļus. Kad gaļa mīksta, to no kauliem atdala un vairākas reizes samal gaļas mašīnā. Lai iegūtu viendabīgu gaļas biezeņa zupu, tad gaļu pēc samalšanas vēl izberž caur smalku sietu. Samalto gaļu liek izkāstā buljonā, pievieno izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus un vāra maisot 5 minūtes. Beidzot pievieno sviestu, olu, sakultu ar krējumu, sāli. Zupā pēc vēlēšanās var likt iegarenos gabaliņos sagrieztus vistas fileju.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 20,9 g, taukvielas 26,6 g, ogļhidrāti 9,8 g, kalorijas 372.*

Pupiņu biezeņa zupa

400 g liellopa gaļas
buljona
75 g pupiņu
25 g burkānu
15 g puravu
5 g pētersīļu
3 g kviešu miltu
10 g sviesta
25 g sk. krējuma
sāls
zaļumi

Mērcētas baltās pupiņas vāra buljonā kopā ar burkāniem, pētersīļiem, sīpoliem mīkstas. Tad, vairākas reizes samal gaļas mašīnā, atšķaida ar buljonu, pievieno izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus, sviestu, skābu krējumu, pētersīļu vai kalnu-mētras (saturejas) zaļumus.

Pupiņu zupu pasniedz ar apceptām siera maizītēm.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 15,9 g, taukvielas 16,2 g, ogļhidrāti 44,5 g, kalorijas 400.*

Dārzeņu biezeņa zupa

400 g liellopa gaļas
buljona
150 g ziedu kāpostu

Notīrītus, sagrieztus dārzeņus — burkānus, ziedu kāpostus, kartupeļus, dārza zirņus, sīpolus, pētersīļus un selerijas vāra buljonā. Kad dārzeņi

50 g dārza zirņu
 25 g burkānu
 10 g sīpolu
 5 g pētersīļu
 10 g sviesta
 1/4 olas
 25 g sk. krējuma
 sāls
 zaļumi

miksti, tos no buljona izņem un samal gaļas mašīnā.

Buljonam pievieno izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus, sāli, samaltos dārzeņus un vāra apmēram 5 minūtes. Beidzot pievieno sviestu, olu, sakultu ar skābu krējumu, zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 5,6 g, *taukvielas* 16,0 g, *ogļhidrāti* 13,0 g, *kalorijas* 227.

Zivju biezeņa zupa

400 g ūdens
 100 g zivju fileja
 5 g pētersīļu
 2 g seleriju
 10 g kviešu miltu
 15 g sviesta
 25 g krējuma
 1/8 citrona
 garšvielas

Gabaliņos sagrieztu zivju fileju pārlej ar nedaudz ūdens, pieliek pētersīļus, selerijas, sāli, piparus, lauru lapas un sautē, līdz gatavi. Tad zivis un garšsaknes samal vairākas reizes gaļas mašīnā, atšķaida ar verdošu ūdeni, pievieno izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus. Beidzot pieliek frikadeles, krējumu, sviestu un, ja vēlas, citrona sulu.

Frikadeļu gatavošana. Zivju fileju vairākas reizes gaļas mašīnā samal kopā ar pienā mērcētu baltmaizi. Tad pievieno olas, sāli un masu ar karoti labi saputo, līdz tā balta, vijīga. Pēc tam veido apaļas lodītes un vāra zivju buljonā.

Frikadelēm:

50 g zivju fileja
 10 g baltmaizes
 10 g piena
 1/2 olas

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 27,2 g, *taukvielas* 31,8 g, *ogļhidrāti* 12,3 g, *kalorijas* 457.

DZIDRIE BULJONI

Dzidros buljonus gatavo no svaigas liellopa, jēra, cūkas, vistas, tītara gaļas, zivīm. Sevišķi dzidru un aromātisku buljonu iegūst, ja buljonu dzidrina un piesātina ar gaļas vai zivju ekstraktvielām.

Liellopa kaulus sasmalcina, pārlej aukstu ūdeni, uzvāra, noputo un uz mazas liesmas vāra 2—3 stundas, pa reizei nosmeļot taukus.

No liesas liellopa gaļas (kakla gabala, stilbiem, pavēderes) gatavo «dzidrinātāju». Gaļu samal gaļas mašīnā, pārlej ar ūdeni (uz 100 g gaļas ņem 150 g ūdens), samaisa un atstāj aukstumā 1—2 stundas. Pirms pievienošanas buljonam gaļai pieliek sakultu olas baltumu, sāli.

Garšsaknes — sīpolus, burkānus, pētersīļus un selerijas notīra, sagriež pēc iespējas lielākās plānās šķēlēs un uz sausas pannas apbrūnina.

Izvērtu buljonu izkāš caur smalku astru sietīņu vai karstā ūdeni samitrinātu divkārtīgu marli. Lej atpakaļ katlā un, kad buljona temperatūra 75—80°, tad pievieno dzidrinātāju, apbrūninātas garšsaknes, piparus, lauru lapas, samaisa un uz mazas liesmas vāra 45—60 minūtes. Tad uz pavarda malas nostādina un izkāš.

Dzidram buljonam jābūt dzintardzeltenā krāsā, dzidram, ar mazām

tauku lodītēm virspusē, ar patīkamu liellopa gaļas un garšsākņu garšu un smaržu.

Buljonu, lai tas tik ātri neatdzistu, pasniedz tasītēs, klāt dod pīrādziņus vai aņceptas maizītes.

Dzidru buljonu var iegūt arī bez dzidrināšanas. Sasmalcinātus kaulus vai gaļu kopā ar kauliem pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo un turpina vārīšanu uz mazas liesmas 2—3 stundas. Tad pievieno apbrūninātas garšsāksnes, sāli, piparus, lauru lapas un vēl vāra 1—1,5 stundas. Pēc tam buljonu izkāš. Lai buljons būtu dzidrs, tad jāievēro: buljona gatavošanai ņemt tikai svaigus porainos kaulus vai gaļu ar kauliem no sānu, krūšu, ciskas gabaliem, garšsāksnes labi apbrūnināt, buljonu vārīt lēni un vārīšanas laikā nosmelt taukus.

Sādi gatavotā dzidrā buljonā liek iepriekš sālsūdenī vārītus dārzeņus — burkānus, ziedu vai baltgalviņu kāpostus, zirnīšus vai risus, makaronus, klimpas, gaļas vai dārzeņu frikadeles. Pirms pasniegšanas pārkaisa diļļu vai pētersīļu zaļumus.

Dzidrais liellopa buljons (300 g)

400 g ūdens

150 g liellopa kaulu

10 g burkānu

5 g sīpolu

3 g pētersīļu

2 g selerijas
garšvielas

Sasmalcinātus liellopa kaulus pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo un lēni vāra 2—3 stundas, nosmeļot pa reizei taukus.

Līdz ar buljona vārīšanu sagatavo dzidrinātāju. Gaļu samal gaļas mašīnā, pielej ūdeni, samaisa un atstāj vēsumā 1—2 stundas. Pirms pievienošanas buljonam gaļai pieliek sakultu olas baltumu, sāli.

Dzidrināšanai:

45 g liellopa gaļas

75 g ūdens

1/6 olas baltuma
sāls

Buljonu izkāš, lej katlā, uzkarsē, pievieno samalto gaļu, apbrūninātas garšsāksnes, piparus, lauru lapas, katlu nosedz ar vāku un vāra uz mazas liesmas 1—1,5 stundas. Kad buljons kļūst dzidrs, to uz pavarda malas nostādina un izkāš.

Dzidro liellopa gaļas buljonu pasniedz tasītēs ar pīrādziņiem, aņceptām maizītēm, sāļiem cepumiem (siera cepumiem, sālsstandziņām, riekstiņiem).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* —, *taukvielas* 1,5 g, *ogļhidrāti* —, *kalo-rijas* 14.

Dzidrais vistas buljons (300 g)

400 g ūdens

200 g vistas gaļas

10 g burkānu

5 g sīpolu

3 g pētersīļu

2 g selerijas
sāls

Vistu sadala uz pusēm vai četrās daļās, liek katlā, pārlej aukstu ūdeni, uzvāra, noputo un vāra uz mazas liesmas 1—1,5 stundas. Tad pievieno plānās šķēlēs sagrieztas un uz sausas pannas apbrūninātas garšsāksnes, sāli un vāra, līdz gaļa mīksta. Buljonu izkāš, lej tasītēs un pasniedz ar pīrādziņiem, aņceptām maizītēm.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* —, *taukvielas* 2,0 g, *ogļhidrāti* —, *kalo-rijas* 19.

Dzidrais zivju buljons (300 g)

400 g ūdens
150 g asaru
5 g sipolu
4 g pētersīļu
8 g ikru
garšvielas

Notīrītos asarus pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo. Tad pievieno sagrieztus sīpolus, pētersīļus un lēni vāra 45—60 minūtes. Ikrus saberž, pielej nedaudz ūdens, samaisa un ļauj vēsumā stāvēt apmēram 30 minūtes. Tad pievieno izkāstam buljonam un vāra 20—25 minūtes, nostādina un izkāš.

Buljonu var dzidrināt arī ar olas baltumu. Olas baltumu saputo stingrās putās, pievieno buljonam (70—75°), samaisa un uz mazas liesmas karsē, pa reizei apmaisot, līdz olbaltuma putas pelēcīgas un buljons dzidrs.

Dzidro buljonu lej tasītēs un pasniedz ar pīrādziņiem, plaucētas miklas riekstiņiem (skat. 260. lpp.).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* —, *taukvielas* 1,5 g, *ogļhidrāti* —, *kalorijas* 14.

Dzidrais buljons ar dārzeņiem

500 g ūdens
150 g liellopa gaļas
10 g burkānu
5 g sipolu
3 g pētersīļu
2 g selerijas
150 g ziedu kāpostu
50 g burkānu
25 g zaļo zirnīšu
garšvielas
zaļumi

Liellopa gaļu ar kauliem sadala gabaliņos, pārlej aukstu ūdeni, uzvāra, noputo un vāra uz mazas liesmas 2—3 stundas, pa reizei nosmeļot taukus. Garšsaknes — burkānus, sīpolus, pētersīļus, selerijas sagriež plānās šķēlītēs un uz sausas pannas aprūnina, pievieno buljonam un turpina vārīšanu 1—1,5 stundas. Piparus, lauru lapas un sāli buljonam pieliek 10—15 minūtes pirms vārīšanas beigām.

Notīrītus, daļiņās sagrieztus burkānus, sadalītus ziedu kāpostus, izlobītus dārza zirņus vāra atsevišķi ūdenī, kam pievienota sāls.

Buljonu izkāš, pievieno vārītus dārzeņus, uzkarsē un pārkaisa sasmalcinātus diļļu vai pētersīļu zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 4,0 g, *taukvielas* 0,5 g, *ogļhidrāti* 11,4 g, *kalorijas* 67.

Dzidrais buljons ar makaroniem

400 g liellopa buljona
35 g makaronu
zaļumi

Dzidrajam liellopa gaļas buljonam pievieno atsevišķi vārītus makaronus, pārkaisa sasmalcinātus diļļu vai pētersīļu zaļumus.

Tāpat gatavo dzidro buljonu ar nūdelēm, klimpām, sagrieztām plānajām pankūkām.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 3,2 g, *taukvielas* 1,8 g, *ogļhidrāti* 24,8 g, *kalorijas* 132.

Dzidrais buljons ar pelmeņiem

400 g liellopa buljona
150 g pelmeņu
zaļumi

Pirms pasniegšanas dzidrajam liellopa gaļas buljonam pievieno atsevišķi sālsūdenī vāritus pelmeņus (skat. 158. lpp.), pārkaisa sasmalcinātus dilļu vai pētersīļu zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,6 g, taukvielas 12,7 g, ogļhidrāti 20,7 g, kalorijas 213.*

Dzidrais buljons ar omleti

400 g vistas buljona
zaļumi

Dzidrajā vistas gaļas buljonā liek garenos vai kvadrātveida gabaliņos sagrieztu omleti, sasmalcinātus dilļu vai pētersīļu zaļumus.

Omletei:

$\frac{1}{2}$ olas
35 g piena
10 g sviesta
sāls

Omlētes gatavošana: Olas sakuļ ar sāli, pielej pienu, samaisa. Olu maisījumu lej uz pannas sakarsētā sviestā un cepeškrāsnī mazā siltumā cep, līdz ola sarecējusi. Bez tam olu maisījumu var liet ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē. Veidni ar olu maisījumu liek karstā ūdenī un karsē, līdz ola sarec.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,3 g, taukvielas 11,4 g, ogļhidrāti 2,0 g, kalorijas 127.*

Dzidrais buljons ar rīsiem, frikadelēm

100 g vistas kaulu
400 g ūdens
25 g burkānu
15 g rīsu
zaļumi

No vistas kauliem vāra buljonu, izkāš. Buljonā liek ar roboto sakņu nazīti kubiņos sagrieztus burkānus un vāra, līdz tie gandrīz mīksti.

Vistas gaļas mīkstumam samaj vairākas reizes gaļas mašīnā kopā ar saldā krējuma mērcētu baltmaizi, pieliek sāli, olu un saputo. Ar samitrinātām rokām veido mazas, apaļas frikadeles, liek buljonā un vāra, līdz burkāni un frikadeles gatavas. Pēc tam buljonā liek atsevišķi sālsūdenī vāritus rīsus, sasmalcinātus garšaugu zaļumus.

Frikadelēm:

50 g vistas gaļas
mīkstuma
5 g baltmaizes
20 g salda krējuma
 $\frac{1}{4}$ olas
sāls

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,0 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 17,3 g, kalorijas 340.*

ZUPU PIEDEVAS

Pie daudzām zupām, dzidriem buljoniem pasniedz dažādas apaceptas maizītes, grauzdiņus un pīrādziņus. Pīrādziņu gatavošana aprakstīta nodaļā «Rauga mīklas maizes».

Apaceptām maizītēm un grauzdiņiem izvēlas nobriedušu baltmaizi (1—2 dienas pēc cepšanas), izveidotu nelielos, tievos kukulišos.

Baltmaizes kukulišiem noberž garozu un sagriež kubveida gabaliņos vai

vidēja biezuma šķēlēs. Šķēles apziež ar sviestu un kādu masu, piemēram, gaļas vai smadzeņu, nieru, biezpiena, u. c. Sagatavotās maizītes liek uz maizes plātes un cep cepeškrāsnī straujā siltumā gaiši brūnas, lai vidus paliktu mīksts.

Pasniedz karstas pie biezeņa zupām vai arī pie dzidrā gaļas buljona.

Grauzdiņi

75 g baltmaizes — Baltmaizi sagriež kubveida gabaliņos, liek uz pannas sakarsētā sviestā vai margarīnā un apcep gaiši brūnu garoziņu, bet vidū lai paliek mīksti. Pēc apcepšanas baltmaizes grauzdiņus liek traukā un pasniedz pie biezeņa zupām. Pirms ēšanas grauzdiņus liek zupas šķīvī.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,7 g, taukvielas 12,6 g, ogļhidrāti 36,4 g, kalorijas 292.*

Aceptas siera maizītes

75 g baltmaizes — Baltmaizes kukulim ar rīvi norīvē garozu, sagriež šķēlītēs. Tās pārzeiž ar sviestu, pārkaisa sarīvētu sieru un cep cepeškrāsnī gaiši brūnas.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,3 g, taukvielas 12,2 g, ogļhidrāti 38,9 g, kalorijas 307.*

Aceptas biezpiena maizītes

50 g baltmaizes — Biezpienam pievieno skābu krējumu, olu, sāli, ķimenes, samaisa, līdz masa vijīga. Baltmaizei norīvē garoziņu, sagriež vidēja biezuma šķēlītēs, pārzeiž sviestu un sagatavoto biezpiena masu. Maizītes apcep cepeškrāsnī gaiši brūnas.

Biezpiena
masai:

25 g biezpiena
5 g sk. krējuma
 $\frac{1}{5}$ olas
sāls, ķimenes

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,0 g, taukvielas 9,2 g, ogļhidrāti 25,4 g, kalorijas 223.*

Aceptas gaļas maizītes

50 g baltmaizes — Vārītu liellopa gaļu maļ 2—3 reizes gaļas mašīnā, pievieno siki sasmalcinātus, sviestā apceptus sīpolus, skābu krējumu, olas, sāli, smalkos piparus vai sarīvētu muskatiekstu un samaisa. Baltmaizes šķēlītes apziež ar sagatavoto gaļas masu un cepeškrāsnī apcep gaiši brūnas.

50 g liellopa gaļas
10 g sīpolu
10 g sviesta
10 g sk. krējuma
 $\frac{1}{5}$ olas
garšvielas

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,3 g, taukvielas 16,3 g, ogļhidrāti 25,6 g, kalorijas 304.*

Apceptas šķiņķa maizītes

50 g baltmaizes
5 g sviesta
25 g šķiņķa
 $\frac{1}{4}$ olas

Sīki sagrieztam šķiņķim pievieno piparus, sakultu olu un samaisa. Baltmaizes šķēlītes apziež ar sviestu, uzliek šķiņķa masu un cep cepeškrāsnī gaiši brūnas.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 7,6 g, taukvielas 11,9 g, ogļhidrāti 24,5 g, kalorijas 243.

Apceptas smadzeņu maizītes

50 g baltmaizes
50 g smadzeņu
10 g sīpolu
10 g sviesta
sāls
pipari

Smadzenes (teļa, cūkas vai liellopa) apvāra sāls un etiķa ūdenī. Tad noņem plēvi, sīki sakapā, pieliek sāli, smalkos piparus, sviestā apceptus, sīki samalcinātus sīpolus un samaisa.

Baltmaizes šķēlītēm uzliež sagatavoto smadzeņu masu un cepeškrāsnī apcep gaiši brūnas.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 7,3 g, taukvielas 12,3 g, ogļhidrāti 25,3 g, kalorijas 249.

Apceptas burkānu maizītes

50 g baltmaizes
100 g burkānu
25 g sviesta
5 g siera
sāls
cukurs

Sasmalcinātus burkānus sviestā apcep, pielēj nedaudz ūdens, pieliek sāli, cukuru un sautē, līdz burkāni mīksti. Tad izberž caur sietiņu un iegūto masu uzliek baltmaizes šķēlītēm, pārkausa sarīvētu sieru un cepeškrāsnī apcep brūnas.

Pasniedz pie gaļas biezēņa zupām.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 5,5 g, taukvielas 21,2 g, ogļhidrāti 31,4 g, kalorijas 348.

Apceptas nieru maizītes

50 g baltmaizes
5 g sviesta
50 g nieru
10 g tauku
10 g sīpolu
10 g burkānu
5 g pētersīļu
garšvielas

Nieres (teļa, cūkas) pārgriež gareniski uz pusēm, liek etiķa ūdenī (1 l ūdens, 2 ēdamkarotes etiķa) un mērcē apmēram 25 minūtes. Tad noskalo, nosusina, sagriež gabaliņos, liek sakarsētos taukos un apcep. Pielej nedaudz buljona, pieliek sagrieztus sīpolus, burkānus, pētersīļus, sāli, piparus, lauru lapas un sautē, līdz nierēs gatavas.

Pēc tam samal vairākas reizes gaļas mašīnā, pievieno šķidrumu, kurā nieres sautējušās, un saputo, lai masa būtu vienmērīga, mīksta.

Sagatavoto nieru masu uzliek ar sviestu pārziestām baltmaizes šķēlītēm un cepeškrāsnī apcep gaiši brūnas.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,1 g, taukvielas 14,7 g, ogļhidrāti 26,2 g, kalorijas 281.*

AUKSTĀS ZUPAS

Karstās vasaras dienās garšīgas un atspirdzinošas ir t. s. aukstās zupas, kuras ēd aukstas (10—12°). Aukstās zupas pat vērtīgākas uzturvielu ziņā un aromātiskākas par karstajām zupām, jo daļu dārzeņu liek zupās nekarsetā veidā un bagātīgi pievieno garšaugu zaļumus.

Aukstajām zupām šķidrums ir maizes kvass, rūgušpiens, kefīrs, paniņas vai dārzeņu, sēņu, augļu novārījums. Šķidrumam pievieno dažādus gaļas produktus, dārzeņus, garšaugu zaļumus, olas, krējumu, garšvielas. Produktiem jābūt labiem, svaigiem, nebojātiem, sevišķi dārzeņiem, ko zupās liek nekarsetus. Sasmalcinātos produktus pamatšķidrumam pievieno īsi pirms ēšanas, jo produkti, ilgi stāvēt šķidrumā, samirkst, kļūst glumi, negaršīgi.

Maizes kvass ir nedzirds, nedaudz putojošs dzēriens, brūngani dzeltenā krāsā ar saldskābu garšu un patīkamu rudzu maizes aromātu. Spirtu satur ne vairāk par 1,2%. Auksto zupu pagatavošanai izvēlas «okroškas» vai «saldskābo» kvasu.

Tirdzniecībā pārdošanā ir arī sausais maizes kvass — pusfabrikāts, no kura pagatavo maizes kvasu (gatavošanas noteikumi atzīmēti uz iesaiņojuma).

Bez tam maizes kvasu var pagatavot no rudzu maizes (klona). Nobriedušu maizi sagriež šķēlēs, cepeškrāsnī mazā siltumā izkaltē un pēc tam apbrūnina. Apbrūninātām maizes šķēlēm (sausīņiem) pārlej verdošu ūdeni (uz 100 g rudzu maizes sausīņu 1,5—2 l ūdens), pārsedz un atstāj 4—6 stundas, līdz ūdens nokrāsojies brūns, ar īpatnēju, patīkamu rudzu maizes smaržu un garšu. Tad šķidrumu nokāš, siltam (20—25°) pieliek cukuru un raugu (uz 1 litru šķidruma 50 g cukura un 2—3 g rauga). Ļauj siltā vietā rūgt apmēram 6—8 stundas. Pēc tam atdzesē un lieto auksto zupu gatavošanai.

Aukstās zupas var pagatavot arī no neraudzēta maizes šķidruma (rupjmaizes uzlejuma).

Sēņu novārījums. Kaltētas baravikas (8—10 g) skalo, applaucē; pārlej ar aukstu ūdeni (0,5 l) un ļauj 2—4 stundas uzbriest. Tad baravikas vāra tajā pašā ūdenī, kur uzbriedinātas, bez sāls 35—40 minūtes. Pēc tam šķidrumu (baraviku novārījumu) izkāš, atdzesē, bet baravikas sīki sagriež vai samaļ un arī pievieno aukstajām zupām.

Augļu novārījumu gatavo no āboliem vai ābolu mizām (100 g), kaltētiem augļiem (25 g), mežrozīšu paaugļiņiem (20 g). Sasmalcinātiem augļiem pārlej verdošu ūdeni (0,5 l), uzvāra, apsedz un ļauj apmēram 4 stundas ievilkties. Tad izkāš, atdzesē un izlieto kā šķidrumu aukstajām zupām. Augļus var pievienot zupām vai izlietot citu ēdienu pagatavošanai.

Gaļas okroška

350 g maizes kvasa
75 g liellopa gaļas
80 g svaigu gurķu
1/2 olas
50 g sk. krējuma
15 g sipolu loku
3 g diļļu
sāls, cukurs
galda sinepes

Vārītu vai sautētu liellopa gaļu sagriež mazos kubveida gabaliņos. Gurķus nomizo (ja miziņa plāna, trarsla, tad nemizo) un sagriež kubiņos. Sīpolu lokus un dilles sīki sagriež. Ja vēlas, lokus var pārkaisīt ar sāli, saspīest ar karoti, līdz tie kļūst mīksti un atdala sulu. Olas cieti novāra, nološa čaumalu, atdala baltumu no dzeltenuma. Olas baltumu sakapā gabaliņos, bet dzeltenumu izberž caur sietu, pievieno sāli, cukuru, sinepes, krējumu un samaisa. Tad pamazām, nepārtraukti maisot,

pielej maizes kvasu. Beidzot pievieno sasmalcinātus produktus: gaļu, gurķus, olas baltumu, lokus, dilles, nogaršo un pasniedz.

Gaļas okroška garšīgāka, ja ņem liellopa gaļu, vārītu šķiņķi vai desas, nierēs, mēli.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 12,9 g, taukvielas 22,3 g, ogļhidrāti 4,3 g, kalorijas 280.

Dārzeņu okroška

350 g maizes kvasa
40 g kartupeļu
20 g burkānu
15 g zirnīšu
75 g svaigu gurķu
1/2 olas
50 g sk. krējuma
15 g sipolu loku
3 g diļļu
sāls, cukurs
galda sinepes

Kartupeļus, burkānus vāra mīkstus, atdzesē un sagriež kubveida gabaliņos. Zirnīšus novāra, atdzesē (konservētos pievieno bez vārīšanas). Maizes kvasam pievieno sāli, cukuru, galda sinepes, skābu krējumu, samaisa un nogaršo. Tad kvasā liek sagatavotos produktus — kartupeļus, burkānus, zirnīšus, sagrieztus gurķus, sīki sasmalcinātus sīpolu lociņus, dilles, cieti vārītu, ceturtdaļās sagrieztu olu.

Kartupeļus var arī karstus saspīest vai samalt vienmērīgā masā (biezenī). Tad olas dzeltenumu samaisa ar sāli, cukuru, sinepēm, skābu krējumu,

pievieno kartupeļu biezeni, samaisa; pielej maizes kvasu un pievieno pārējos sasmalcinātos produktus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 5,3 g, taukvielas 16,5 g, ogļhidrāti 15,0 g, kalorijas 238.

Skābeņu un spinātu zupa

350 g maizes kvasa
200 g zandarta
100 g spinātu
50 g skābeņu
75 g svaigu gurķu
20 g lapu salātu
15 g sipolu loku
5 g diļļu

Spinātus, skābenes noskalo, uz sieta notecina un sagriež. Spinātus un skābenes atsevišķi liek katliņā, pārlej nedaudz verdoša ūdens un sautē mīkstus. Tad izberž caur sietu vai samaļ, lai iegūtu vienmērīgu biezeni.

Spinātu un skābeņu biezenim pieliek sāli, cukuru, norīvētu citrona miziņu un pielej maizes kvasu; samaisa un lej zupas bļodā.

5 g mārrutku
 $\frac{1}{6}$ citrona
 sāls, cukurs

Zivis veselās, nesagrieztās vāra tvaikā vai lielā ūdens daudzumā ar garšvielām (sāli, pipariem, lauru lapām). Tad atdzesē, sadala porciju gabalos un sakārto lēzenā traukā kopā ar gurķu rīpiņām, citrona šķēlītēm, salātu lapiņām, sīki sagriežtiem lokiem, dillēm un sarīvētiem mārrutkiem. Zivis ar dārzeņiem, sakārtotas uz lēzena trauka, pasniedz pie zupas.

Zivju gabaliņus un sasmalcinātos dārzeņus var pievienot arī zupai.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,7 g, taukvielas 5,2 g, ogļhidrāti 8,9 g, kalorijas 163.*

Aukstā dārzeņu zupa

400 g ūdens
 50 g burkānu
 100 g ziedu kāpostu
 50 g dārza zirņu
 50 g svaigu gurķu
 $\frac{1}{2}$ olas
 50 g sk. krējuma
 garšvielas

Paredzētajā ūdens daudzumā vāra kubveida gabaliņos sagrieztus burkānus, sadalītus ziedu kāpostus un zirņiņus, līdz mīksti. Tad atdzesē, pievieno krējumu, nedaudz cukura, sāli, sagrieztus gurķus, cieti novārītu, sakapātu olu, sīki sagrieztus lokus, dilles un pētersīļu zaļumus, atšķaidītu citronskābi un samaisa.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,4 g, taukvielas 16,5 g, ogļhidrāti 8,8 g, kalorijas 212.*

Dārzeņu un augļu zupa

400 g ūdens
 150 g ābolu
 100 g kartupeļu
 75 g svaigu gurķu
 $\frac{1}{2}$ olas
 50 g sk. krējuma
 10 g lapu salātu
 3 g zaļumu
 garšvielas

Ābolus ar mizu sagriež gabaliņos, pārlej verdošu ūdeni, uzvāra un ļauj apmēram 2 stundas stāvēt. Tad šķidrumu nokāš un lieto zupas gatavošanai.

Kartupeļus ar mizu vāra mīkstus, nomizo un sagriež kubveida gabaliņos. Līdzīgi sagriež svaigos gurķus. Lokus, dilles un pētersīļu zaļumus sīki sagriež. Cieti novārītu olas baltumu sakapā, bet dzeltenumu izberž caur sietu, pievieno sāli, cukuru, krējumu, norīvētu citrona miziņu un samaisa.

Tad pielej atdzesētu ābolu novārījumu, pieliek kartupeļus, ābolus, gurķus, olas baltumu, salātus, lokus, dilles un pētersīļu zaļumus, samaisa un pasniedz.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 6,0 g, taukvielas 16,5 g, ogļhidrāti 36,0 g, kalorijas 327.*

Aukstais borščs

220 g biešu
 80 g sv. kāpostu

Bietes noskalo, nomizo; mazās veselās, lielās, pārgrieztas uz pusēm, vāra mīkstas. Bietes var arī

25 g burkānu
20 g tomātu
1/2 olas
50 g sk. krējuma
15 g sipolu loku
3 g zaļumu
garšvielas

ar mizu cept cepeškrāsnī. Atdzisušas bietes sagriež salmiņos vai uz sakņu rīves saberž skaidiņās. Udeni, kurā bietes vārītas, izkāš.

Kāpostus, burkānus sagriež salmiņos un nelielā ūdens daudzumā vāra mīkstus. Tad pievieno sasmalcinātas bietes, biešu novārījumu un uzvāra. Pēc tam atdzesē, pievieno sāli, cukuru, krējumu, citrona sulu vai etiķi, sagrieztu tomātu ripiņas,

cieti novārītu olu (olu sagriež gareniski četrās daļās), lokus, dilles un pētersīļu zaļumus. Visu samaisa un pasniedz.

Boršču var pagatavot, ņemot bez minētajiem produktiem kaltētas plūmes (30 g) un kaltētas baravikas (4 g).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,1 g, taukvielas 16,5 g, ogļhidrāti 14,1 g, kalorijas 231.*

Baraviku zupa

400 g ūdens
25 g baraviku
100 g teļa gaļas
75 g svaigu gurķu
1/2 olas
50 g sk. krējuma
5 g loku
3 g diļļu
1/6 citrona
sāls, cukurs

Kaltētas baravikas noskalo, applaucē, pārlej aukstu ūdeni un 2—4 stundas uzbriedina; tad vāra, līdz mīkstas. Šķidrumu (baraviku novārījumu) izkāš, bet baravikas sagriež. Vārītu vai sautētu teļa gaļu sagriež iegarenos gabaliņos, tāpat sagriež gurķus. Cieti novārītu olas dzeltenumu izberž caur sietiņu, pievieno krējumu, sāli, cukuru, citrona sulu, pielej atdzesētu baraviku novārījumu, samaisa. Beidzot pieliek sasmalcināto teļa gaļu, gurķus, sakapātu olas baltumu, lokus, dilles. Baraviku novārījumam, ja vēlas, var pieliet maizes kvasu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 23,1 g, taukvielas 17,7 g, ogļhidrāti 11,2 g, kalorijas 307.*

Skābputra

300 g ūdens
200 g rūgušpiena
25 g miežu putrainu
15 g sk. krējuma

Noskalotus putrainus liek verdošā ūdenī un vāra mīkstus. Tad putru noceļ no uguns un ar karoti karstā šķidrumā liek rūgušpienu, lai rastos «kunkuļi». Pēc tam ļauj putrai ieskābt. Sāli skābputrai neliek. Pirms lietošanas pieliek skābu krējumu.

Skābputru pasniedz ielietu krūzītēs ar sviestmaizēm launagā vai ar kartupeļiem un siļķi, vārītiem zirņiem vai dārzena sacepumu — pusdienās, vakariņās.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,8 g, taukvielas 11,5 g, ogļhidrāti 26,5 g, kalorijas 247.*

PIENA ZUPAS

Piena zupu sastāvā ietilpst piens un ūdens, dārzeni, putraimi, miltu izstrādājumi, pākšaugi. Sasmalcinātos dārzeņus, putraimus, makaronus, klīmpas vai pākšaugus vāra ūdenī. Kad produkti gatavi, tad pievieno pienu, sāli un uzvāra. Piena zupām garšas uzlabošanai vēlams pielikt sviestu, garšaugu zaļumus.

Piena zupas pasniedz vakariņās ar dažādām sviestmaizēm vai arī pusdienās kā saldo ēdienu.

Piena zupa ar dāržeņiem

250 g piena
150 g ūdens
100 g ziedu kāpostu
25 g burkānu
25 g kāļu vai kolrābju
50 g dārza zirņu
150 g kartupeļu
5 g sviesta
sāls, zaļumi

Verdošā ūdenī liek gabaliņos sagrieztus burkānus, kāļus vai kolrābjus un vāra pusmīkstus. Tad pievieno sadalītus ziedu kāpostus, kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sāli un vāra apmēram 15 minūtes. Pēc tam pievieno zirņus un vāra, līdz dārzeni mīksti. Beidzot pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu un pārkaisa diļļu vai pētersīļu zaļumus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 12,7 g, taukvielas 12,6 g, ogļhidrāti 46,5 g, kalorijas 360.

Piena zupa ar svaigiem kāpostiem

250 g piena
150 g ūdens
150 g sv. kāpostu
50 g burkānu
100 g kartupeļu
5 g sviesta
sāls
zaļumi

Verdošā ūdenī liek šķēlītēs sagrieztus burkānus un vāra pusmīkstus. Tad pievieno četrstūrīgos gabaliņos sagrieztus svaigus kāpostus un kartupeļus, sāli un vāra, līdz dārzeni mīksti. Pēc tam pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu un pārkaisa sasmalcinātus diļļu vai pētersīļu zaļumus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 10,9 g, taukvielas 12,6 g, ogļhidrāti 36,4 g, kalorijas 311.

Piena zupa ar kartupeļu klīmpām

200 g piena
200 g ūdens
5 g sviesta
sāls

Klīmpām:
300 g kartupeļu
50 g piena
sāls

Kartupeļus nomizo, noskalo un uz smalkas sakņu rīves sarīvē, liek drānā, nospiež, pārlej verdošu pienu un samaisa. Ja kartupeļu masu pārlej ar verdošu pienu, tad tā kļūst gaišāka un zūd zaļo kartupeļu garša. Pievieno sāli, kartupeļu cieti, kas radusies, nospiesto šķidrumu nostādinot. Visu samaisa un ar ūdeni samitrinātām rokām veido apaļas klīmpas, kuras liek verdošā ūdenī un vāra, līdz gatavas. Pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu, sāli. Ja kartupeļu klīmpas nevēlas sīkstas, tad apmēram 1/4 no kartupeļiem ņem vāritus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 10,0 g, taukvielas 14,4 g, ogļhidrāti 37,7 g, kalorijas 329.

Piena zupa ar auzu pārslām

250 g piena	Ūdeni uzvāra, pieber auzu pārslas un vāra
150 g ūdens	8—10 minūtes. Tad pielej pienu, uzvāra, pieliek
25 g auzu pārslu	sviestu, sāli, cukuru.
5 g sviesta	Auzu pārslu piena zupu var pasniegt kā saldo
2 g cukura	ēdienu ar augļu vai ogu ievārijumu.
sāls	

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,9 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 31,0 g, kalorijas 298.*

Piena zupa ar mannu

200 g piena	Ūdeni uzvāra, ieber mannu un vāra apmēram
200 g ūdens	10—15 minūtes. Tad pielej pienu, uzvāra, pieliek
25 g mannas	sviestu, sāli, cukuru. Ja piena zupu ar mannu pas-
5 g sviesta	niedz kā saldo ēdienu, tad pārkaisa ar cukuru un
5 g cukura	kanēli.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,5 g, taukvielas 10,9 g, ogļhidrāti 27,7 g, kalorijas 247.*

Piena zupa ar rīsiem un rozīnēm

300 g piena	Verdošā ūdenī liek noskalotus rīsus un vāra
200 g ūdens	pusmīkstus. Tad pievieno noskalotas rozīnes un
30 g rīsu	vāra, līdz rīsi un rozīnes mīkstas. Pielej pienu, uz-
25 g rozīņu	vāra, pieliek sviestu, sāli, cukuru. Pasniedz pus-
5 g sviesta	dienās kā saldo ēdienu.
2 g cukura	Rozīņu vietā var ņemt kaltētas plūmes vai
sāls	aprikozes.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,0 g, taukvielas 14,7 g, ogļhidrāti 57,7 g, kalorijas 417.*

Piena zupa ar ķirbjiem

300 g piena	Verdošā ūdenī liek skaidiņās sarīvētus ķirbjus
100 g ūdens	un 10—12 minūtes vāra. Tad pielej pienu, pieber
200 g ķirbju	mannu un vāra vēl 10 minūtes. Pēc tam pievieno
10 g mannas	sāli, sviestu, cukuru.
5 g sviesta	Ja piena zupu ar ķirbjiem pasniedz kā saldo
10 g cukura	ēdienu, tad atsevišķā trauciņā liek cukuru ar
sāls	smalko kanēli.
kanēlis	

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,0 g, taukvielas 14,4 g, ogļhidrāti 37,7 g, kalorijas 329.*

Piena zupa ar burkāniem un klimpām

200 g piena
200 g ūdens
100 g burkānu
5 g sviesta
2 g cukura
sāls

Verdošā ūdenī liek uz sakņu rīvītes skaidiņās saberztus burkānus, sāli un vāra.

Olu sakuļ ar sāli, pievieno pienu, lej miltos un samaisa šķidru mīklu. Kad burkāni gandrīz mīksti, tad ar karoti zupā lej sagatavoto mīklu, lai izveidojas mazas klimpas, un vāra 2—3 minūtes. Pēc tam pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu, cukuru.

Klimpām:

30 g piena
25 g kviešu miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
sāls

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 12,1 g, taukvielas 14,5 g, ogļhidrāti 35,8 g, kalorijas 330.*

Piena zupa ar miežu putraimiem

200 g piena
200 g ūdens
25 g putraimu
30 g biežpiena
5 g sviesta
sāls

Noskalotus miežu putraimus liek verdošā ūdenī un vāra, līdz gatavi. Tad pievieno pienu, sāli, uzvāra, pieliek gabaliņos sadrupinātu biežpienu, ļauj izkarst un pēc tam pievieno sviestu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 13,5 g, taukvielas 15,4 g, ogļhidrāti 27,6 g, kalorijas 312.*

Piena zupa ar makaroniem

300 g piena
150 g ūdens
30 g makaronu
5 g sviesta
2 g cukura
sāls

Verdošā ūdenī liek makaronus un vāra, līdz tie gatavi. Tad pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu, sāli, cukuru.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,2 g, taukvielas 14,6 g, ogļhidrāti 36,7 g, kalorijas 333.*

Piena zupa ar klimpām

200 g piena
200 g ūdens
5 g sviesta
2 g cukura
sāls

Olu sakuļ ar sāli, pielej pienu, pieber miltus un samaisa, līdz iegūst vienmērīgu mīklu. Tad ar karoti no mīklas veido klimpas, liek verdošā ūdenī un vāra, līdz klimpas paceļas ūdens virspusē. Pēc tam pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu, sāli, cukuru.

Klimpām:

50 g piena
50 g kviešu miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
sāls

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 13,9 g, taukvielas 15,5 g, ogļhidrāti 48,2 g, kalorijas 399.*

Piena zupa ar zirņiem

200 g piena
250 g ūdens
25 g zirņu
15 g putrainu
5 g sviesta
sāls

Verdošā ūdenī liek mērcētus zirņus (dzeltenos vai zaļos), miežu putrainus un vāra, līdz gatavi. Pielej pienu, uzvāra, pieliek sviestu, sāli.

Zirņu vietā var ņemt **pupiņas** (baltās).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,6 g, taukvielas 11,6 g, ogļhidrāti 31,5 g, kalorijas 284.*

Piena zupa ar reņģēm

200 g piena
200 g ūdens
200 g kartupeļu
10 g sīpolu
150 g sv. reņģu
15 g sk. krējuma
sāls
zaļumi

Notīrītas reņģes liek katlīnā, pārlej ūdeni, pievieno sāli un uz mazas liesmas vāra, līdz reņģes gatavas. Tad reņģes izņem, šķidrumu izkās, lej atpakaļ katlā, pieliek kubiņos sagrieztus kartupeļus, sīki sasmalcinātu sīpolu. Kad kartupeļi mīksti, tad pielej pienu un uzvāra. Pirms pasniegšanas zupā liek no asakām atdalītus reņģu filejus, skābu krējumu, sasmalcinātus garšaugu zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 20,7 g, taukvielas 18,2 g, ogļhidrāti 40,9 g, kalorijas 422.*

MĒRCES

Gaļas, zivju, dārzeņu, pākšaugu, putraimu un miltu izstrādājumu ēdienus pasniedz ar dažādām mērcēm. Pie karstajiem ēdieniem pasniedz karstās mērces, pie aukstajiem ēdieniem — aukstās mērces un pie saldajiem ēdieniem — saldās mērces.

Mērces papildina ēdienu garšu un kaloriju vērtību, padara ēdienu sulīgāku un izskatīgāku. Kā šķidrumu mērcēm lieto gaļas, zivju vai sēņu buljonu, dārzeņu novārījumu, pienu, krējumu, augu eļļu. Šķidrumu sabiezina ar kviešu miltiem, kas izkarsēti taukos (uz 100 g miltu 80 g tauku) vai bez taukiem uz pannas cepeškrāsnī, līdz tie kļūst iedzelteni vai brūngani. Kviešu miltus izkarsē, lai mērcēm nebūtu miltu piegārša, lai to konsistence būtu irdena, bet ne gluma, lipīga.

Bez tam mērcu gatavošanai nepieciešamas garšsaknes, piemēram, sīpoli, tomāti, mārrutki u. c. Dažreiz no šīm piedevām mērces iegūst nosaukumu — sīpolu mērce, tomātu mērce utt.

Gaļas mērces iedala brūnajās mērcēs, baltajās mērcēs. Tās gatavo no nedzidrā gaļas buljona, izkarsētiem kviešu miltiem, garšsakhnēm, garšvielām un piedevām. Garšīgas brūnās mērces iegūst, ja tās gatavo no brūnā buljona.

1 l buljona izgatavošanai ņem 500 g kaulu, 40 g sīpolu, 40 g burkānu, 25 g pētersīļu, 10 g sāls.

Kaulus sasmalcina, liek cepešpannā, pārlej nedaudz ūdens (uz 1 kg kaulu — 100 g ūdens), pieliek sasmalcinātas garšsaknes un cepeškrāsnī apcep brūnas. Tad liek katlā, pārlej ar aukstu ūdeni (uz 1 kg kaulu 2,5—3 l ūdens) un uz mazas liesmas vāra 4—6 stundas. Pēc tam izkāš un buljonu izlieto brūno mērcu pagatavošanai. Vēlams mērcu gatavošanai izmantot šķidrumu, kas iegūts, otrreiz vārot buljona vai cepeša kaulus.

Brūnajām mērcēm miltus uz pannas izkarsē bez taukvielām, līdz tie brūngani, turpretī baltajām mērcēm — ar taukvielām, līdz milti iedzelteni.

Brūnās gaļas mērces pasniedz pie ceptiem gaļas ēdieniem, baltās gaļas mērces pie vārītiem vai saceptiem gaļas ēdieniem.

Brūnās mērces ir tumšākas nokrāsas, asāku garšu, baltās mērces gaišākas, ar maigāku garšu. Dažreiz brūnajām mērcēm krāsas un garšas uzlabošanai pielej brūninātu cukuru (cukuru uz pannas sabrūnina, pielej verdošu ūdeni un savāra).

Brūnā mērce

80 g gaļas buljona
4 g kviešu miltu
5 g tauku
5 g sipolu
5 g burkānu
3 g pētersiņu
15 g tomātu biezeņa
5 g sviesta
garšvielas

Uz pannas vai katlīņā sakarsētos taukos apcep sasmalcinātās garšsaknes un tomātu biezeni, pielej brūno buljonu, pievieno bez taukiem izkarsētus, buljonā iejauktus kviešu miltus un vāra uz mazas liesmas, pa reizei apmaisot, 30—45 minūtes. Pēc tam izkāš, pievieno sviestu, cukuru, sāli un uzkarsē, bet nevāra.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,0 g, taukvielas 8,6 g, ogļhidrāti 6,5 g, kalorijas 109.*

Brūnā mērce ar sīpoliem

100 g brūnās mērces
25 g sipolu
10 g sviesta
garšvielas

Sīpolu ripiņas sviestā apcep, pārkaisa sāli, cukuru, pielej nedaudz etiķa un sautē, līdz gatavas. Pievieno brūnajai mērcei un samaisa.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,5 g, taukvielas 16,9 g, ogļhidrāti 9,2 g, kalorijas 202.*

Brūnā mērce ar vīnu

100 g brūnās mērces
15 g galda vīna
5 g sviesta

Brūnajai mērcei pielej sarkano galda vīnu (saušo), pieliek sviestu un uzkarsē līdz vārīšanai. Pasniedz pie fileja, langeta, vārīta šķiņķa vai mēles u. c.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,0 g, taukvielas 12,5 g, ogļhidrāti 6,5 g, kalorijas 145.*

Saldskābā mērce

100 g brūnās mērces
15 g kaltēto plūmju
5 g roziņu
5 g galda vīna
5 g sviesta

Kaltētas plūmes un rozīnes nomazgā, pārlej nedaudz ūdens un sautē, līdz gatavas. Pēc tam plūmēm atdala kauliņus.

Brūnajai mērcei pievieno plūmes, rozīnes, sarkano galda vīnu (saušo), sviestu un izkarsē. Pasniedz pie vārītiem mājputnu ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,2 g, taukvielas 12,5 g, ogļhidrāti 16,9 g, kalorijas 184.*

Baltā mērce

80 g gaļas buljona
4 g kviešu miltu
10 g sviesta

Sasmalcinātus sīpolus un pētersiļus apcep uz pannas vai katlīņā sakarsētā sviestā vai margarīnā, pieber kviešu miltus un maisot karsē, līdz

5 g *sīpolu*
5 g *pētersīļu*
garšvielas

iedzeltēni. Pēc tam pakāpeniski pielej nedzidro buljonu, pieliek piparus, lauru lapas un vāra 15—30 minūtes. Tad izkāš, pievieno sāli, citronskābi vai citrona sulu, sviestu un uzkarsē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,5 g, taukvielas 7,5 g, ogļhidrāti 4,3 g, kalorijas 90.*

Baltā mērce ar olām

100 g *baltās mērces* Baltajai mērcei pievieno olas dzeltenumu, sakultu ar skābu krējumu, samaisa un uzkarsē līdz 15 g *skāba krējuma* 70—80°.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,3 g, taukvielas 14,6 g, ogļhidrāti 4,8 g, kalorijas 165.*

Zivju mērce

80 g *zivju buljona* Kviešu miltus sviestā izkarsē, līdz tie dzeltenīgi, pielej zivju buljonu, samaisa un vāra 4 g *kviešu miltu* 15—20 minūtes. Tad pievieno sāli, sviestu, citronskābi pēc garšas.
10 g *sviesta* Zivju mērces pasniedz pie vārītiem, ceptiem vai saceptiem zivju ēdieniem.
sāls
citronskābe

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,4 g, taukvielas 11,7 g, ogļhidrāti 3,5 g, kalorijas 125.*

Zivju mērce ar vīnu

100 g *zivju mērces* Sasmalcinātus sīpolus, pētersīļus sviestā apcep, pievieno zivju mērci un vāra apmēram 15 minūtes. Izkāš, pievieno sakultu olas dzeltenumu, balto galda vīnu (saušo) un uzkarsē.
10 g *sviesta* Zivju mērci ar vīnu pasniedz pie vārītiem, ceptiem vai saceptiem zivju ēdieniem.
4 g *sīpolu*
3 g *pētersīļu*
 $\frac{1}{4}$ *olas dzeltenuma*
10 g *galda vīna*

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,1 g, taukvielas 21,0 g, ogļhidrāti 3,5 g, kalorijas 214.*

Zivju mērce ar olām

100 g *zivju mērces* Zivju mērcei pievieno sīki sasmalcinātu vārītu $\frac{1}{2}$ *olas* olu, pētersīļu zaļumus un samaisa.
zaļumi

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,9 g, taukvielas 14,6 g, ogļhidrāti 3,5 g, kalorijas 158.*

Tomātu mērce

50 g buljona
2,5 g kviešu miltu
5 g tauku
5 g sīpolu
5 g burkānu
3 g pētersiļu
50 g tomātu biezeņa
5 g sviesta
garšvielas

Kviešu miltus sviestā vai taukos izkarsē, līdz tie dzeltenī vai brūngani, pielej gaļas vai zivju buljonu, izmaisa, uzvāra. Pievieno sviestā vai taukos apceptas, sasmalcinātas garšsaknes ar tomātu biezeni un vāra 15—20 minūtes. Pēc tam izkāš, pievieno sāli, cukuru, sviestu.

Tomātu mērci pasniedz pie vārītiem vai cep tiem gaļas un zivju ēdieniem, dažādiem dārzeņu, miltu izstrādājumu ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 1,7 g, taukvielas 8,6 g, ogļhidrāti 9,0 g, kalorijas 121.

Krējuma mērce (dabiskā)

80 g skāba krējuma
4 g kviešu miltu
4 g sviesta
sāls

Kviešu miltus sviestā izkarsē, pievieno skābu krējumu, sāli un vāra 5—10 minūtes, līdz mērce iegūst īpatnēju garšu un smaržu.

Pasniedz pie dārzeņu, gaļas vai zivju ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,1 g, taukvielas 26,4 g, ogļhidrāti 6,0 g, kalorijas 278.

Krējuma mērce ar sīpoliem

80 g krējuma mērces (dabiskā)
25 g sīpolu
5 g sviesta
sāls

Sīpolu ripiņas sviestā apcep un pievieno krējuma mērcei. Ja mērcei vēlas asāku garšu, tad pievieno «Dienvidu mērci».

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,6 g, taukvielas 30,3 g, ogļhidrāti 8,5 g, kalorijas 328.

Krējuma mērce

75 g baltās mērces
25 g skāba krējuma
sāls

Gaļas vai zivju baltajai mērcei pievieno skābu krējumu un uzvāra.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,9 g, taukvielas 12,9 g, ogļhidrāti 4,0 g, kalorijas 140.

Krējuma mērce ar mārrotkiem

100 g krējuma mērces	Smalki sarīvētus mārrotkus sviestā nedaudz apcep, pievieno etiķi, sāli, cukuru un sautē apmēram 5 minūtes. Pēc tam pievieno krējuma mērcei un uzvāra.
15 g mārrotku	
5 g sviesta garšvielas	

Uzturvērtība: olbaltumvielas 1,0 g, taukvielas 16,5 g, ogļhidrāti 6,5 g, kalorijas 189.

Krējuma mērce ar tomātiem

80 g krējuma mērces	Sīki sasmalcinātus sīpolus kopā ar tomātu biezeni sviestā apcep. Tad pievieno krējuma mērci un vāra apmēram 5 minūtes. Pēc tam izkāš.
15 g sīpolu	Pasniedz pie ceptiem gaļas, zivju un dārzeņu ēdieniem.
5 g sviesta	
15 g tomātu biezeņa sāls	

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,5 g, taukvielas 30,3 g, ogļhidrāti 8,0 g, kalorijas 324.

Sēņu mērce

80 g sēņu buljona	Kviešu miltus sviestā izkarsē, pielej sēņu buljonu un vāra 15—25 minūtes. Tad pievieno sasmalcinātus, sviestā apceptus sīpolus un baravikas, no kurām vārīts buljons (gatav. sk. 48. lpp.), sāli un uzvāra.
4 g kviešu miltu	Sēņu mērci pasniedz pie dažādiem kartupeļu, makaronu, putraimu un dārzeņu ēdieniem.
15 g sviesta	
25 g sīpolu sāls	

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,9 g, taukvielas 11,7 g, ogļhidrāti 6,0 g, kalorijas 136.

Speķa mērce

15 g dūmota speķa	Sīkos gabaliņos sagrieztu speķi kopā ar sasmalcinātu sīpolu apcep. Tad pieliek kviešu miltus un cep, līdz tie dzeltenīgi. Pielej ūdeni vai buljonu un vāra 15—25 minūtes. Beidzot pievieno skābu krējumu, citronskābi, cukuru, sāli un uzvāra.
15 g sīpolu	Pasniedz pie dārzeņu, pākšaugu, makaronu ēdieniem.
4 g kviešu miltu	
80 g ūdens	
10 g skāba krējuma citronskābe	
cukurs, sāls	

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,2 g, taukvielas 13,7 g, ogļhidrāti 4,9 g, kalorijas 157.

Piena mērce

100 g piena
5 g kviešu miltu
5 g sviesta sāls

Katliņā vai uz pannas izkausē sviestu, pieliek kviešu miltus un maisot karsē, līdz tie dzeltenīgi. Tad pielej pienu, pievieno sāli, samaisa un vāra 5—10 minūtes.

Piena mērci pasniedz pie dārzenu, putrainu ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,2 g, taukvielas 7,4 g, ogļhidrāti 8,0 g, kalorijas 114.*

Piena mērce ar tomātiem

100 g piena mērces
10 g tomātu biezeņa
10 g galda vīna cukurs, sāls

Piena mērcei pievieno tomātu biezeni, balto galda vīnu (sauso), sāli, cukuru un uzvāra. Pasniedz pie zivju vai miltu izstrādājumu ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,5 g, taukvielas 7,4 g, ogļhidrāti 9,3 g, kalorijas 120.*

Piena mērce ar sīpoliem

100 g piena mērces
25 g sīpolu
10 g sviesta
15 g buljona garšvielas

Sīpolus sagriež ripiņās un sviestā apcep, pielej ūdeni vai buljonu, pieliek sāli un sautē. Kad sīpoli mīksti, tad tos pievieno piena mērcei un samaisa.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,7 g, taukvielas 15,2 g, ogļhidrāti 10,5 g, kalorijas 199.*

Rīvmaizes mērce

25 g sviesta
3 g rīvmaizes
citrona sula
sāls

Sviestu nedaudz sabrūnina, pievieno rīvmaizi, cieti novārītu olu, sāli, citronskābi pēc garšas. Pasniedz pie vāriem dārzenu ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,5 g, taukvielas 19,7 g, ogļhidrāti 10,3 g, kalorijas 227.*

Poļu mērce

35 g sviesta
1/4 olas
citronskābe
sāls

Izkausētā sviestam pievieno sīki sakapātu, cieti novārītu olu, sāli, citronskābi, pētersīļu vai diļļu zaļumus un samaisa.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,5 g, taukvielas 60,9 g, ogļhidrāti 0,9 g, kalorijas 582.*

Sviesta un olu mērce (Holandes)

75 g sviesta
1 olas dzeltenums
10 g ūdens

Katliņā (ar rokturi) sakuļ olu dzeltenumus kopā ar ūdeni. Tad katliņu ar sakultām olām liek karstā ūdenī (85—90°), pievieno pakāpeniski sviesta ga-

sāls, citrona
sula
vai
citronskābe

balīņus un, nepārtraukti maisot, karsē, līdz sabiezē skāba krējuma biežumā. Tad pēc garšas pievieno sāli, citrona sulu vai citronskābi.

Sviesta un olu mērci dažreiz pagatavo ar skāba krējuma vai baltās gaļas mērces, piena mērces piedevu (25—30% no sviesta un olu mērces).

Bez tam sviesta un olu mērcēm var pievienot galda sinepes (5 g) vai tomātu biezeni (15 g).

Sviesta un olu mērces pasniedz pie vārītiem dārzeņu vai zivju ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,0 g, taukvielas 64,3 g, ogļhidrāti 0,4 g, kalorijas 613.*

Majonēzes mērce (100 g)

65 g *augu eļļas*
1/2 *olas dzeltenuma*
35 g *skāba krējuma*
galda sinepes
sāls, cukurs
etiķis

Olu dzeltenumus ar sāli, cukuru, sinepēm dziļākā traukā ar putu slotiņu saku]. Tad, pilinot un nepārtraukti maisot, pievieno eļļu, līdz masa bieza un gaiša. Beidzot pievieno etiķi, skābu krējumu, samaisa.

Majonēzes mērcei skāba krējuma vietā var pievienot balto gaļas vai zivju mērci.

Garšīgu majonēzes mērci iegūst, ja tai pievieno uz sakņu rīvītes smalkās skaidiņās sarīvētus **marinētus gurķus**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,2 g, taukvielas 73,7 g, ogļhidrāti 1,1 g, kalorijas 696.*

Mārrutki ar etiķi

I
50 g *mārrutku*
50 g *etiķa (3%)*
2 g *cukura*
sāls
Notīrītus mārrutkus sarīvē, pievieno etiķi, sāli, cukuru un samaisa.

II
50 g *mārrutku*
20 g *etiķa (3%)*
30 g *ūdens*
2 g *cukura*
sāls
Sarīvētus mārrutkus pārlej ar verdošu ūdeni, samaisa. Trauku nosedz un atstāj, lai mārrutki atdziest. Tad pievieno etiķi, sāli, cukuru un samaisa. Šādā veidā sagatavotus mārrutkus cieši noslēgtā traukā var labi uzglabāt ilgākam laikam.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,6 g, taukvielas —, ogļhidrāti 9,7 g, kalorijas 41.*

Mārrutki ar krējumu

50 g *mārrutku*
50 g *skāba krējuma*
2 g *cukura*
sāls

Sarīvētiem mārrutkiem pievieno skābu krējumu, sāli, cukuru un samaisa.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,6 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 6,5 g, kalorijas 162.*

Galda sinepes

30 g sinepju
pulvera
50 g ūdens
20 g etiķa (3%)
2 g saulespuķu
eļļas
5 g cukura
sāls

Sinepju pulverim pielej karstu ūdeni (80°), samaisa vienmērīgi biezu masu. Pēc tam uzlej karstu ūdeni, lai pārsegtu sinepju masu apmēram par 5 cm, un atstāj aukstā vietā 8—10 stundas. Tad ūdeni nolej un masai pievieno sāli, cukuru, eļļu, etiķi un samaisa.

SALDĀS MĒRCES

Citrona mērce

150 g ūdens
 $\frac{1}{2}$ citrona
35 g cukura
3 g kartupeļu
cietes

Pusi no cukura daudzuma uz sausas pannas nedaudz sabrūnina, pielej karstu ūdeni un savāra, pievieno pārējo ūdens daudzumu, cukuru, citrona miziņu, ūdenī atšķaidītu kartupeļu cieti un uzvāra, pielej citrona sulu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* —, *taukvielas* —, *ogļhidrāti* 36,9 g, *kalorijas* 151.

Vaniļas mērce

150 g piena
 $\frac{1}{2}$ olas dzeltenuma
25 g cukura
vanilīns

Olu dzeltenumu ar cukuru saputo. Tad pa daļām, nepārtraukti maisot, pievieno uzvārītu pienu. Pēc tam pieliek pēc garšas vaniļīna cukuru un karsē, nepārtraukti maisot, līdz mērce nedaudz sabiezē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 4,9 g, *taukvielas* 6,7 g, *ogļhidrāti* 30,7 g, *kalorijas* 206.

Kakao mērce

150 g piena
20 g cukura
5 g kakao
pulvera
 $\frac{1}{4}$ olas dzel-
tenuma
2 g kviešu miltu

Olas dzeltenumu ar cukuru un kakao pulveri saputo. Tad pievieno kviešu miltus un, nepārtraukti maisot, uzvārītu pienu.

Pēc tam karsē, līdz mērce nedaudz sabiezē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 5,9 g, *taukvielas* 7,6 g, *ogļhidrāti* 30,0 g, *kalorijas* 218.

Dzērveņu mērce

150 g ūdens
25 g dzērveņu
25 g cukura
3 g kartupeļu
cietes

I. Dzērvenes izlasa, noskalo, saspaida, pārlej aukstu ūdeni un uzvāra. Tad šķidrumu izkāš, pievieno cukuru, uzvāra. Pēc tam pieliek aukstā ūdenī atšķaidītu kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra.

II. Dzērvenes izlasa, noskalo, saspaida un izspiež sulu. Miziņām un sēkliņām pārlej ūdeni, uzvāra un izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, uzvāra, pievieno ūdenī atšķaidītu kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra, atdzesē, pielej dzērveņu sulu.

Tāpat gatavo jāņogu, aveņu u. c. ogu mērces.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas —, taukvielas —, ogļhidrāti 28,2 g, kalorijas 115.*

GAĻA

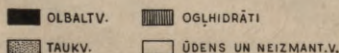
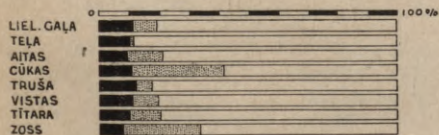
Gaļa ir vērtīgs uzturlīdzeklis, tā satur pilnvērtīgas olbaltumvielas, taukus, vitamīnus, minerālvielas un ekstraktvielas. Gaļas ķīmisko saturu stipri ietekmē tauku daudzums. Liesā gaļā, kā tas redzams grāmatas beigās ievietotā tabulā, visvairāk ir olbaltumvielu, bet arī šo vielu daudzums ir atkarīgs no dzīvnieku sugas, vecuma, dzīvnieku barojuma un kautķermeņa daļas.

Liesa gaļa sastāv no muskuļu šķiedrām un muskuļu kūlīšiem, kurus kopā saista smalkāki un rupjāki saistaudi, kas muskuļu virspusē izveido plēvi un cīpslas. Gaļas saistaudi veidoti no kolagena un elastīna šķiedrām. Pirmais gremošanas orgānos sagremojas, bet elastīnu gremošanas sulas spēj ļoti maz sadalīt. Muskuļu cīpslas sastāv galvenokārt no elastīna.

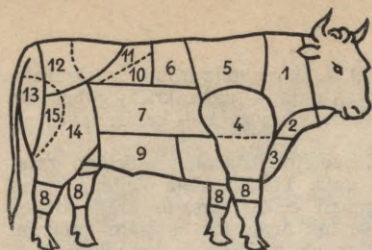
Karsēšanas ietekmē gaļas muskuļu saistaudi stipri izmainās, tie uzbriest un pārvēršas līmvielā jeb želatinā, kas vairs nesaista muskuļu šķiedras. Karsēta gaļa tāpēc kļūst viegli griežama, labi sakošļājama, tā iegūst kulināro gatavību. Arī gremošanas sulas to vieglāk sagremo. Pārlietu ilga gaļas karsēšana tā pārveido muskuļu saistaudus, ka tie pilnīgi izjūk un muskuļu šķiedras vairs nemaz neturas kopā, šādu gaļu vairs nevar sagriezt šķēlēs. Gaļas kulinārā gatavība ir atkarīga no saistaudu daudzuma un īpatnībām, tāpēc dažādas dzīvnieku ķermeņa daļas — muguras gabali, šķiņķi, pleci, kakls, krūtsgabals, pavēdere, kājas u. c. — garšīgu un sulīgu ēdienu iegūšanai dažādi jāapstrādā un jākarsē ar dažādu ilgumu.

Saistaudu sadalīšanos veicina skābes, tāpēc daudzos gaļas sagatavošanas paņēmienos, lai gaļa ātrāk izvārītos, sautējot pieliek tomātu biezeni, skābos vīnus, etiķi vai arī gaļu pirms cepšanas mērcē etiķa marinādē. Tā kā vecāku dzīvnieku gaļā vairāk saistaudu un tie arī izturīgāki, tad gaļu pirms gatavošanas mērcē skābos šķidrumos (etiķi, rūgušpienā, piena suliņās).

Saistaudu kolagens ir muskuļos, kaulos, skrimšļos, cīpslās,



Izmantojamās uzturvielas 100 g gaļas (ar kauliem)



Liellopa sadalījums un kulinārā izvērtēšana

Zupām:

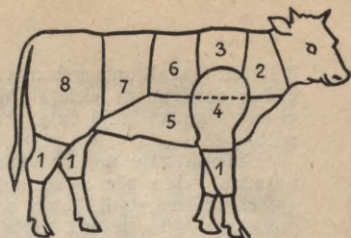
1, 2 — kakls, 3 — krūšu gabals, 4 — plecs, 7 — sānu gabals (ribu gabals), 9 — vēdera gabals, 8 — stilbi, galva, kājas — galertam

Sautēšanai, cepešiem, vārīšanai lielā gabalā, maļšanai:

5 — skausts, 12, 13, 14, 15 — ciska (iekšējā, ārējā, augšējā un sānu daļa)

Cepšanai šķēlēs (rostbifs, bifšteks):

6 — muguras gabals (priekšējais), 10 — muguras gabals (pakaļējais), 11 — istais filejs, kā arī ciskas augšējā (12) un iekšējā (15) daļa



Teļa sadalījums un kulinārā izvērtēšana

Zupām un galertam:

1 — stilbiņi, 2 — kakls

Sautēšanai:

3 — skausts, 4 — plecs (lāpstiņa), 5 — krūtiņa un pavēdere

Cepšanai šķēlēs un lielā gabalā:

6, 7 — muguras gabals, 8 — ciska



Aitas sadalījums un kulinārā izvērtēšana

Zupām:

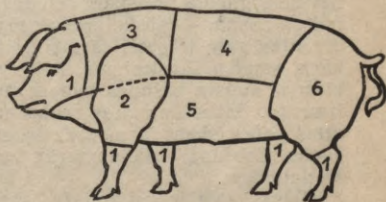
1 — kakls, 6 — stilbiņi, galva, kājas

Sautēšanai:

2 — plecs (lāpstiņa), 4 — pavēdere un krūtiņa

Cepšanai šķēlēs un lielā gabalā:

3 — muguras gabals, 5 — ciska



Cūkas sadalījums un kulinārā izvērtēšana

Zupām un galertam:

1 — galva, kājas

Sautēšanai:

3 — skausts, 2 — priekšējais šķiņķis

Cepšanai:

4 — karbonādes gabals, 6 — pakaļējais šķiņķis

Speķim:

3, 4 — tauku kārtā no skausta un nieru gabala

zivju asakās un zviņās. Kā jau aizrādīts, kolagens karstumā, ūdens klātbūtnē, pārvēršas līmvielā — želatīnā un pēc tam izšķīst produktu novārījumā. Ja produktu novārījumā želatīna daudzums pārsniedz 1,5%, tad tas atdziestot sarec. Tāpēc no gaļas produktiem ar bagātīgu kolagena saturu iegūst galertus.

Liellopa gaļa ir tumši sārtā krāsā, iedzelteniem taukiem, rupju šķiedrojumu un bagāta ekstraktvielām. Kulinārijā gaļu pēc labuma iedala

3 šķirās (sadalījums redzams zīmējumā). 1. šķiras gaļa ir muguras gabals, ciskas augšējā un iekšējā daļa; 2. šķiras gaļa — pleci, krūšu gabals un ciskas sānu un ārējā daļa, sānu gabali, 3. šķiras gaļa — kakls, pavēdere, stilbi.

Liellopa gaļu gatavo vārot, cepot, sautējot, izvēloties attiecīgo gatavošanas veidu pēc saistaudu satura gaļā. Lielākā daļa liellopa gaļas (pleci, krūšu gabali, kakla un sānu gabali, ciskas sānu un ārējās daļas, pavēdere) satur daudz rupju saistaudu, un tāpēc tās kulināro gatavību iegūst, tikai ilgstoši vārot vai sautējot (pie normāla gaisa spiediena, t. i., vārot parastos katlos 2—3 st.). Šīs liellopa kautķermeņa daļas parasti sagatavo sautējot, vārot zupās vai samaļot.

Liellopa muguras muskuļos (istais un neīstais filejs), ciskas iekšējās un augšējās daļās saistaudu ir vismazāk, un pie tam tie ir plānu plēvīšu veidā. So muskuļu saistaudu sairšanai karstumā pietiek ar to ūdens daudzumu, ko satur muskuļu šķiedras, un tāpēc no šim ķermeņa daļām arī cepot iegūst ierdenu, viegli sakošļājamu gaļu.

Teļa gaļa ir pelēcīgi sārta krāsā, baltiem taukiem, karstumā viegli irstošiem saistaudiem. Atsevišķo kautķermeņa daļu sastāvs mazāk atšķirīgs, un tāpēc teļa gaļu iedala 3 šķirās (sk. zīm.). 1. šķiras gaļa ir ciska un muguras gabals; 2. šķiras — plecs un krūšu gabals; 3. šķiras — kakls, stilbi. Garšīgākus teļa gaļas ēdienus iegūst, gaļu cepot vai sautējot. Cepšanai lielā gabalā vai sīkos gabalos izlieto cisku, muguras gabalu, sautēšanai un zupām — plecu, krūšu gabalu, kakla gabalu, stilbus.

Aitas gaļa ir gaiši sārta līdz tumši sārta krāsā, baltiem, cietiem taukiem, smalku šķiedrojumu. Aitas sadalījums tāds pats kā teļa. Aitu taukiem ir augsta kušanas temperatūra, tāpēc cilvēka organisms tos sliktāk izmanto. Sakarā ar aitas tauku augsto kušanas temperatūru pagatavotie aitas gaļas ēdieni jāpasniedz karsti. Aitas gaļu gatavo cepot, sautējot un zupās. Cepšanai izlieto mazāk kaulainos gabalus, sautēšanai un zupām kaulainākos.

Cūkas gaļa ir gaiši sārta krāsā, cauraugusi taukiem, tauki balti, nabadzīga ekstraktvielām. No barotām cūkām iegūst speķi un taukus. Bagātīgā tauku satura dēļ cūkas gaļu vairāk lieto ceptā veidā un treknām zupām, mazāk sautējumos.

Cūkas gaļu iedala divās šķirās: 1. — muguras jeb karbonādes gabals, šķiņķis; 2. — pleca, krūts un vēdera gabals, kakla gabals.

Cūkas gaļu lieto arī sālītā un dūmotā veidā cepšanai un nedzidro zupu vārīšanai.

Putnu gaļa pēc ķīmiskā satura līdzīga mājdzīvnieku gaļai. Mājputnu gaļa ir balta, meža putnu — sarkana. Vistas gaļa bagāta ekstraktvielām, pie tam vecāku vistu gaļā to ir vairāk, un tādēļ no tās var izvārit garšīgāku buljonu. Vecu putnu gaļa bagāta saistaudiem, to grūtāk izvārit mīkstu. Labākā gaļa ir vistām, kas sver no 1—1,5 kg.

Zosu un piļu gaļa bagāta taukiem un nabadzīgāka ekstraktvielām, tādēļ to galvenokārt cep. Labi barotas zoss gaļā ir līdz 50% tauku, bet pīles gaļā — līdz 35% tauku; no šo dzīvnieku gaļas var iegūt labus, viegli sagremojamus taukus. Siem taukiem zema kušanas temperatūra. Pīlēm labākā gaļa ir 8—10 nedēļu vecumā, kad tās sver ap 2 kilogrami.

Trušu gaļa ir gaiši sārta krāsā, smalku šķiedrojumu, nabadzīga ekstraktvielām, drusku saldēna, tāpēc to gatavo ar asām garšvielām. Uzturvielų satura ziņā līdzīga citu dzīvnieku gaļai.

Medījumu gaļa ir tumši sārtā krāsā, ar mazu taukvielu saturu, bagāta ekstraktvielām, smalku šķiedrojumu. Sulīgāka ēdiena iegūšanai gatavošanā jālieto daudz taukvielu.

Meža putnu gaļā mazāk taukvielu nekā mājputnu gaļā, bet vairāk ekstraktvielu.

Gaļas labums. Tikko nokauta dzīvnieka gaļa ir sausa, sīksta un negaršīga, tāpēc gaļai jāļauj «nogatavoties». Gaļas nogatavošanās ilgums atkarīgs no temperatūras (aukstumā tā notiek gausāk nekā siltumā) un no kautķermeņa lieluma.

Liellopa gaļai jāļauj nogatavoties 12—24, pat līdz 48 stundas pēc kaušanas, aitas un cūkas gaļai — 8—12 stundas, teļa gaļai — 4—8 stundas un putnu gaļai — 1—4 stundas.

Svaīga gaļa ir gaiši vai tumši sārtā krāsā, elastīgiem audiem; tajā ar pirkstu iespiesta bedrīte tūlīt izlīdzinās, patikama smarža, sausa. Bojājusies gaļa ir pelēcīga, lipīga, pārgriežot ziežas, ar pirkstu iespiesta bedrīte vairs neizlīdzinās, ar nepatīkamu smaku, mitra un gluma.

Jaunu un vecu dzīvnieku gaļu var atšķirt pēc muskuļaudu un tauku krāsas; jaunu dzīvnieku muskuļu krāsa gaišāka nekā veco — un tauki baltāki.

Vecākus putnus no jauniem atšķir pēc šādām pazīmēm: jauniem putniem vēl mīksts krūšu kauls, to var viegli locīt, mīksta, viegli ieplēšama āda un asi, nenodiluši nagi; jaunām pīlēm un zosīm knābji mīksti, viegli lokāmi, kā arī knābis un kājas gaiši dzeltenā krāsā, turpretī vecām pīlēm un zosīm tās sarkani dzeltenas.

DZĪVNIĒKU IEKŠĒJIE ORGĀNI

Bez dzīvnieku muskuļiem uzturam lieto arī dzīvnieku aknas, sirdi, plaušas, nieras, smadzenes, kuņģi, mēli, asinis. Šie produkti satur olbaltumus, taukvielas, ogļhidrātus tādos pašos daudzumos kā muskuļu gaļai, un tajos daudz vairāk vitamīnu un minerālvielu nekā muskuļos. Salīdzinājumā ar pārējo gaļu šie produkti ātrāk bojājas, un ļoti bieži tajos var būt dažādu slimību dīgļi un parazīti.

Aknas bagātas ar ogļhidrātiem, un tajās daudz A, D un C vitamīnu. Pareizi sagatavotas aknas viegli sagremojamas. Labākās ir teļa un putnu aknas, tad cūku, aitu un jaunlopu aknas. Vecu dzīvnieku aknas nav vairs garšīgas, tām rūgta piegarša. Labas, svaigas aknas ir vienmērīgi sārtā krāsā, bez plankumiem, šķērsgriezumā gludas, bez ūdens pūšļiem, sacietējumiem un bedrēm. Gatavo ceptas vai sautētas.

Smadzenes bagātas ar taukvielām, sevišķi lecīnīem un vitamīniem. Svaigas smadzenes ir sārtā krāsā, stingras, bez nepatīkamas smakas, tās nedrīkst būt glumas, stāipīgas un plankumainas. Pareizi sagatavotas, tās viegli sagremojamas un labi izmantojamas. Gatavo atsevišķi ceptas vai saņemtas.

Nieras uzturvielu saturs ziņā līdzīgas muskuļu gaļai, savas kompaktās uzbūves dēļ tās grūtāk sagremojamas. Labākas ir jaunu dzīvnieku nieras; šķērsgriezumā tās gaiši sārtā krāsā, bez nepatīkamas smakas. Gatavo ceptas un sautētas, kā arī zupas.

Plaušas ļoti bagātas ar saistaudiem un satur maz organismam izman-

tojamu uzturvielu. Plaušās ļoti bieži var būt slimību digļi un parazīti, tāpēc tās pirms lietošanas uzturā rūpīgi jāpārbauda. Sagatavo sautējumos.

Sirds ir organisma nodarbinātākais muskulis, tāpēc tās šķiedras rupjas un sikstas. Uzturvielu satura ziņā neatšķiras no muskuļu gaļas. Sagatavo sautētā veidā.

Mēles muskuļu šķiedras smalkas un cauraugušas taukiem, tāpēc to var sagatavot sulīgu un garšīgu novāritā veidā. Svaiga mēle gaiši sārta krāsā.

Tauki

Tauki ir ļoti vērtīgs uzturlīdzeklis, un bez tam tie ir arī nepieciešami, ēdienu gatavojot. Taukus iegūst no dažādiem dzīvniekiem, un uzturā lietojam šādus: sviestu, cūku taukus, liellopu, aitu, putnu taukus, dzīvnieku kaulu taukus, zivju eļļu, kā arī augu taukus jeb eļļu. Ēdienu gatavošanā ļoti plaši lieto saulespuķu, sojas, olīvu, riekstu u. c. eļļas. Tauki satur gan drīz tikai taukvielas.

Atkarībā no taukskābju satura tauki istabas temperatūrā ir vai nu cieti, vai mīksti. Cietos taukus (liellopu, aitu tauki) organisms izmanto vāji, bet mīkstos taukus (cūku, putnu, zivju) — labi. Vislabāk tiek izmantoti piena tauki — sviests. Šie tauki ēdienam jāpievieno vārīšanas beigās, lai ar ilgstošu karsēšanu nemazinātu to uzturvērtību.

Augu eļļas satur daudz nepiesātinātu taukskābju, un tās ir vērtīgs papildinājums dzīvnieku taukiem. Eļļām ir zema kušanas temperatūra, un tāpēc tās istabas temperatūrā šķīdās. Organisms augu eļļas izmanto ļoti labi. Daudzi cilvēki eļļas nelieto ēdienu gatavošanā to īpatnējās garšas dēļ. Eļļas nepieciešamas auksto ēdienu sagatavošanai, jo tās istabas temperatūrā nesastingst un nepadara ēdienu neizskatīgu un negaršīgu.

Margarīnu gatavo no augu un dzīvnieku tauku maisījuma. Tā izskats, garša un konsistence ir līdzīga sviestam, un tāpēc to lieto kā sviesta aizstājēju. Vitaminizētā margarīnā ir arī vitamīni. Margarīns noderīgs mīklas izstrādājumiem, kurus tas padara ļoti ierdenus.

VĀRĪTI GAĻAS ĒDIENI

Vārīšanai izvēlas liellopa, teļa, jēra vai cūkas gaļu — svaigu, sālītu vai dūmotu; no mājputniem — cāļus, vistas, tītarus; no iekšējiem orgāniem — mēli u. c. Vārīšanai ņem mīkstākās kautķermeņa daļas, piemēram, cisku, muguras, krūts gabalu, kur muskuļaudos mazāk saistaudu. Gaļu sadala gabalos (svarā 2—2,5 kg), liek verdošā ūdenī (sālītu vai dūmotu liek aukstā ūdenī). Uz 1 kg gaļas ņem 1—1,5 l ūdens. Sālītu gaļu pirms vārīšanas nomercē, lai tajā samazinātu sāls saturu. Noputo, pēc tam pievieno garšsakarņus — burkānus, pētersīļus, selerijas, sīpolus (uz 1 kg gaļas 150 g garšsakarņu), piparus, lauru lapas, sāli un vāra uz lēnas uguns, līdz gaļa mīksta. Gaļas vārīšanas ilgums atkarīgs no dzīvnieka vecuma, gabala lieluma, nobarojuma. Vidēji liellopa gaļa vārās 2—2,5 stundas, teļa 1—1,5 stundas, jēra 1,5—2 stundas, cūkas gaļa 1,5 stundas. Gaļas gatavību nosaka, iedurot ar dakšiņu. Ja dakšiņa viegli ieduras gaļā, sula nav sārta, kauli no gaļas viegli atdalās, tad gaļa gatava.

Šķidrumu, kurā gaļa vārījies, izlieto mērču vai zupu pagatavošanai. Ja gaļu pasniedz ar dārzeņiem, tad tos vāra nesadalītus, kopā ar gaļu.

Pirms pasniegšanas gaļu sagriež šķēlēs, šķērsām muskuļu šķiedrām, sakārto lēzenā traukā kopā ar dārzeņiem, pārkaisa zaļumus. Pasniedz ar vāriem kartupeļiem, mārutku vai tomātu mērci.

Vārīta liellopa gaļa ar dārzeņiem

150 g liellopa gaļas

10 g sīpolu

5 g pētersīļu

5 g seleriju

50 g burkānu

50 g sv. kāpostu

25 g kāļu

100 g kartupeļu

garšvielas

zaļumi

Gaļu (krūts gabalu, pleca vai ciskas mīkstumu) sadala gabalos, liek verdošā ūdenī, uzvāra, noputo, pievieno sīpolus, pētersīļus, selerijas, sāli, piparus, lauru lapas. Kad gaļa pusmīksta, pievieno notīrītus, nesadalītus burkānus, kāļus, uz pusēm vai četrās daļās sagrieztu kāpostu galviņu un vāra, līdz gaļa un dārzeņi mīksti. Gaļas šķēles sakārto lēzenā traukā kopā ar sasmalcinātiem dārzeņiem, grezno ar zaļumiem.

Pasniedz ar vāriem kartupeļiem, mārutku vai tomātu mērci.

Tāpat pagatavo teļa, jēra vai cūkas gaļu ar dārzeņiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 20,6 g, taukvielas 11,7 g, ogļhidrāti 21,7 g, kalorijas 282.*

Vārīta sivēna gaļa

150 g sivēna gaļas

10 g sīpolu

10 g burkānu

5 g pētersīļu

garšvielas

Sivēna gaļu (karbonādes vai pleca gabalu) sadala gabalos, liek verdošā ūdenī, uzvāra, noputo, pievieno sīpolus, burkānus, pētersīļus, sāli, piparus, lauru lapas un uz lēnas liesmas vāra. Kad gaļa mīksta, to no vārāmā ūdens izņem, sakārto traukā un pasniedz ar balto mērci, vāriem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,0 g, taukvielas 26,8 g, ogļhidrāti —*

kalorijas 452.

Vārīts dūmots šķiņķis

150 g cūkas šķiņķa

10 g sīpolu

10 g burkānu

5 g pētersīļu

Dūmotu cūkas šķiņķi (mazāku — nesadalītu, lielāku sadala uz pusēm vai četrās daļās) liek aukstā ūdenī, uzvāra, pievieno sagrieztus sīpolus, burkānus, pētersīļus un vāra katlā, apsedzot ar vāku, uz lēnas uguns 3—4 stundas. Tad izņem no ūdens, sagriež šķēlēs, sakārto traukā un pasniedz ar tomātu mērci, vāriem kartupeļiem, sautētiem skābētiem kāpostiem.

Vārītu dūmotu cūkas šķiņķi pasniedz arī atdzesētu ar sviestmaizi, dārzeņu salātiem vai mārutkiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,4 g, taukvielas 37,5 g, ogļhidrāti —, kalorijas 415.*

Cīsiņi vai sardeles ar skābētiem kāpostiem

100 g cīsiņu vai sardeļu Cīsiņus vai sardeles liek karstā ūdenī un vāra, cīsiņus 3—5 minūtes, sardeles 5—10 minūtes. Ilgi nevārit, jo desiņas saplaisā. Pēc tam desiņas liek dziļākā traukā, pārlej ar ūdeni, kurā desiņas vāritas, un pasniedz ar sautētiem skābiem kāpostiem vai kartupeļu biezeni un tomātu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,3 g, taukvielas 17,9 g, ogļhidrāti 0,4 g, kalorijas 200.*

Vārīta vista ar dārzeņiem

200 g vistas gaļas Nesadalītu vai uz pusēm pārdalītu vistu liek verdošā ūdenī, pieliek garšsaknes (burkānus, pētersīļus, sīpolus), sāli un vāra, līdz gatava. Tad no šķidruma izņem, sadala gabalos, sakārto traukā un pasniedz ar balto mērci un olām, vārtiem dārzeņiem — ziedu kāpostiem, burkāniem, dārza zirnišiem un kartupeļiem, marinētiem augļiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 31,0 g, taukvielas 16,8 g, ogļhidrāti 34,1 g, kalorijas 425.*

Vārīta mēle

150 g mēles Liellopa, cūkas vai teļa mēli iesāla (sāls, cukurs, salpetris) 10—12 stundas. Tad liek verdošā ūdenī, pievieno garšsaknes (sīpolus, pētersīļus, selerijas), lauru lapas, piparus, sāli un uz lēnas uguns vāra mikstu. Izvārtās mēles 5—10 minūtes iemērc aukstā ūdenī, neļaujot tām atdzist pilnīgi, un novelk ādiņu. Pēc tam sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā bļodā un pārlej ar sviestu. Pasniedz ar vārtiem kartupeļiem, kartupeļu biezeni, mārutku mērci, sautētiem zirnišiem.

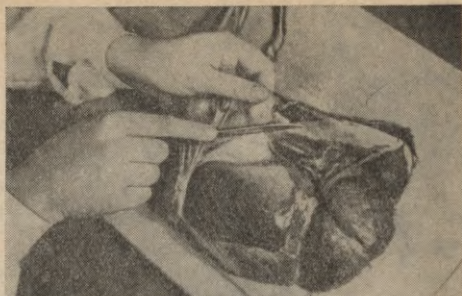
Uzturvērtība: *olbaltumvielas 15,9 g, taukvielas 15,6 g, ogļhidrāti —, kalorijas 210.*

CEPTI GAĻAS ĒDIENI (cepeši)

Cepešiem izvēlas liellopa, cūkas, teļa vai jēra ciskas vai muguras gabalus, 3—5 kg svarā. Lielākus vai mazākus gaļas gabalus cepešiem nav ieteicams ņemt, jo lielie gabali cepot paliek vidū sārti, bet mazie ātri apdeg. Cepešiem var ņemt tikai gaļas mikstumu vai arī gaļu kopā ar kaulu.

Vecāku dzīvnieku gaļu, medijumus, lai tie ātrāk izceptos, būtu irdeņāki, sulīgāki, **marinē**, t. i., 12—24 stundas patur marinādē — etiķa un garšvielu novārijumā.

Gaļas gabalam atdala plēves



1 kg gaļas marinēšanai
ņem: ūdeni 0,5 l, sīpolus 50 g,
piparus 1 g, lauru lapas 1 g,
sāli 10 g, etiķi (3%) — 0,5 l.

Ūdeni vāra sagrieztus sīpolus, piparus, lauru lapas apmēram 10 līdz 15 minūtes, pievieno etiķi, sāli, atdzesē un pārlej gaļai, lai tā būtu pārklāta. Ja marinē medijumu gaļu, marinādei sīpolus nepievieno.

Liesāku gaļu, piemēram, liellopa, teļa gaļu un medījumus, **speķo** ar svaiga vai dūmota speķa gabaliņiem. Speķi sagriež 3—4 cm garos stieņos un ar speķojamo adatu ieviel gaļā līdztekus muskuļu šķiedrām. Ja nav speķojamās adatas, tad ar koka irbulīti iedur muskuļaudos un caurumiņā iebāž speķa stienīti.

Cepeša gatavošana: gaļas gabalam atdala plēves, ieberzē ar sāli, liek cepešpannā sakarsētos taukus un stiprā karstumā apcep brūnu. Tad uz pannas uzlej verdošu ūdeni vai buljonu, pieliek sagrieztus sīpolus, burkānus, pētersīļus. Cepot ik pēc 10—15 minūtēm cepeti aplaista ar šķidrumu, kas uz pannas, lai cepeša garoziņa būtu sulīga.

Cepečanas ilgums atkarīgs no dzīvnieka nobarojuma, vecuma, krāsns temperatūras un gabala lieluma. Gatavību noteic, iedurot ar dakšiņu gaļas gabalam vidū, — ja iztek gaiša, skaidra sula un gaļa mīksta, tad cepetis gatavs, ja sula sāra, duļķaina, tad cepeša vidus vēl jēls.

Cepeša mērci gatavo no šķidruma, kurā gaļa cepta. Šķidrumu izkāš, nostādina, taukus no virspuses nolej, pārējam pielej buljonu un savāra. Tad šķidrumu kopā ar garšvielām izberz caur sietiņu. Liesāku cepešu mērci, ja vēlas, var pievienot skābu krējumu.

Izceptu cepeti mazliet atdzesē. Tad ar asu nazi sagriež šķērsām muskuļiem 1 cm biezās šķēlēs. Šķēles sakārto uz sakarsētas cepešplodes un pārlej ar cepeša taukiem vai cepeša mērci.

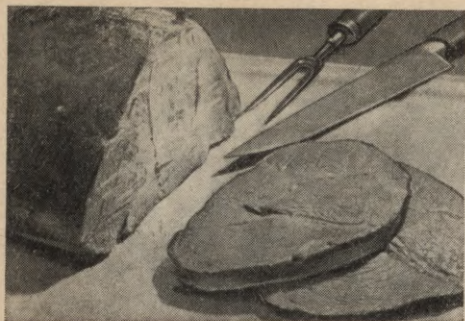
Cepešus pasniedz pusdienās ar ceptiem kartupeļiem, vārītiem, tvaikotiem vai sautētiem dārzeņiem (sk. «Dārzeņu ēdieni»), skābētiem vai marinētiem dārzeņiem, augļu un ogu salātiem.

Cepeti pasniedz arī aukstu brokastīs, vakariņās, aukstajā galdā ar svaigu dārzeņu salātiem, mārutkiem vai sinepēm.

Cūkas cepetis

200 g cūkas gaļas
5 g sīpolu
5 g burkānu
5 g pētersīļu
sāls

Gaļu (šķiņķi, muguras vai pleca gabalu) ar mitru drānu noslauka, ieberzē ar sāli un ar ādas pusi uz leju liek cepešpannā, pārlej nedaudz ūdens un cep cepeškrāsnī, kamēr ādiņa mīksta. Tad gaļas gabalu apgriež un ādiņu ar asu nazi sagriež



Cepeša sagriešana

kvadrātos (lai vieglāk cepeti sagrieztu šķēlēs). Šķidrumu papildina ar ūdeni, pieliek sipolus, burkānus, pētersīļus, un cepeti, laiku pa laikam aplaistot, cep vidējā siltumā gatavu.

Izceptu cepeti nedaudz atdzesē un sagriež šķēlēs. Šķēles sakārto uz lēzenas cepešbļodas un pārlej ar cepeša taukiem.

Cūkas cepeti pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, sautētiem skābētiem kāpostiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 24,4 g, taukvielas 35,8 g, ogļhidrāti —, kalorijas 432.*

Ceptas cūku ribiņas

200 g cūkas ribiņu
5 g sipolu
5 g burkānu
5 g pētersīļu
sāls

Izvēlas vidēja treknuma sivēna ribu gabalu. Pirms cepšanas ribiņas šķērsām iecērt 6—7 cm platumā, ieberzē ar sāli un cep kā cūkas cepeti.

Izceptās ribiņas sadala tā, lai katrā gabaliņā būtu pa divām ribiņām. Gabaliņus sakārto cepešbļodā un pasniedz ar cepeša taukiem vai cepeša mērci, vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,6 g, taukvielas 62,0 g, ogļhidrāti —, kalorijas 666.*

Liellopa cepetis

150 g liellopa gaļas
15 g dūmota speķa
10 g tauku
5 g sipolu
5 g burkānu
5 g pētersīļu
sāls

Gaļas mīkstumam atdala plēves, iespeko (skat. 91. lpp.), ieberzē ar sāli, liek uz cepešpannas sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apcep brūnu. Tad uz pannas uzlej verdošu ūdeni vai buljonu, pievieno garšsaknes un cep vidējā siltumā, pa reizei aplaistot un apgrozot, gatavu.

Izceptu cepeti sagriež šķēlēs, sakārto cepešbļodā un pārlej nedaudz ar cepeša mērci. Pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, vārītiem vai sautētiem dārzeņiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 19,4 g, taukvielas 32,1 g, ogļhidrāti —, kalorijas 382.*

Teļa cepetis

200 g teļa gaļas
10 g tauku
5 g sipolu
5 g burkānu
5 g pētersiļu
15 g skāba krējuma
sāls

I. Teļa cisku ieberzē ar sāli, liek cepešpannā sakarsētos taukos ar ārējo ciskas pusi uz augšu un apcep brūnu. Tad uz pannas uzlej buljonu, pieliek sagrieztas garšsakarņes un cepšanu turpina vidējā siltumā, pa reizei cepeti aplaistot un apgrozot. Lai cepetis būtu sulīgāks, garšīgāks, tad to cepšanas laikā isi pirms gatavības pārziež vairākas reizes ar skābu krējumu.

II. Teļa ciskas gabalam izgriez kaulu, gaļu viegli izdauza, pārkausa sāli, piparus, satin veltnī, nosien ar aukliņu, liek cepešpannā sakarsētos taukos un cep.

Izceptam cepetim noņem aukliņu, sagriez šķēlēs un sakārto cepešbļodā. Pasniedz ar vārieti kartupeļiem, cepeša mērci, vārieti vai sautētiem dārzeņiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 22,6 g, taukvielas 14,2 g, ogļhidrāti 1,5 g, kalorijas 230.

Pildīta teļa krūts

200 g teļa krūts
10 g tauku
10 g sipolu
5 g burkānu
3 g pētersiļu

Teļa krūts gabalam atdala ribas un no biežākām vietām atgriez apmēram 50 g gaļas, ko vairākas reizes gaļas mašīnā samaļ kopā ar ūdeni izmērcētu baltmaizi un sviestā apceptu sipolu. Samaltai gaļai pievieno sāli, ūdeni vai buljonu un masu sastrādā, lai tā būtu vijīga.

Pildījumam:

50 g gaļas
mikstuma
10 g baltmaizes
25 g sipolu
5 g sviesta
sāls

Teļa krūts gabalu ieberzē ar sāli, uzliek gaļas masu, satin un malas aizšuj ar baltu diegu. Cep kā teļa cepeti. Izceptai teļa krūtij izvelk diegus, sagriez šķēlēs un pasniedz ar brūno mērci, vārieti vai ceptiem kartupeļiem, ķirbju salātiem.

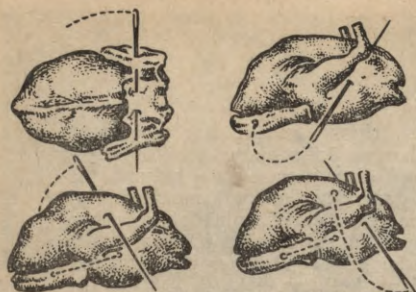
Uzturvērtība: olbaltumvielas 24,1 g, taukvielas 14,3 g, ogļhidrāti 8,0 g, kalorijas 265.

Jēra cepetis

200 g jēra gaļas
10 g tauku
5 g sipolu
5 g pētersiļu
sāls, pipari,
lauru lapas

Jēra ciskas vai nieru gabalu ieberzē ar sāli, liek cepešpannā sakarsētos taukos ar ārējo ciskas pusi uz augšu un apcep brūnu. Tad uz pannas uzlej verdošu ūdeni vai buljonu, pievieno sagrieztus sipolus, pētersiļus, garšvielas un cep vidējā siltumā aplaistot.

Jēra cepetim, ja vēlas, cepšanas laikā pievieno



Vistas izveidošana

arī ķiplokus. Izceptu cepeti sagriež šķēlēs, sakārto sakarsētā cepešblodā.

Pasniedz ar cepeša mērci, cep-tiem kartupeļiem, sautētām bietēm vai sautētiem svaigiem kāpostiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 25,7 g, *taukvielas* 21,8 g, *ogļhid-rāti* — , *kalorijas* 312.

Vistas cepetis (6 porc.)

1 vista (1—1,2 kg)

40 g tauku

10 g sīpolu

10 g burkānu

5 g pētersiļu

sāls

Vispirms vistu izveido — nogriež galvu, kājas, kaklu; stilbus un spārnus piesien pie ķermeņa, lai tie cepot neapdeg. Vistas kautķermenim ar pavāra adatas palīdzību izver pavedienu caur vienu stilbiņu, tad caur krūšu daļu un otru stilbiņu. Tālāk pavedienu laiž krusteniski pār muguru, izdur caur vienu spārnu, kaklu, otru spārnu un pavediena galus sasien.



1



2



3



4

Izveidoto putnu iebēzē ar sāli, liek uz cepešpannas sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apcep gaiši brūnu. Tad uz pannas uzlej buljonu vai verdošu ūdeni, pieliek pētersiļus, sīpolus, burkānus, sāli un cepšanu turpina mazā siltumā, bieži aplaisot. Gatavu cepeti nedaudz atdzesē un tad ar asu nazi un putnu



5



6

Mājputnu sadališana:

1 — titara sadališana, 2 — vistas sadališana, 3 — sadališana ar nazi, 4 — sadališana ar grieznēm, 5 — sakārtojums blodā, 6 — putnu sadalāmās grieznes

Zosi pilda ar āboliem



griezāmām grieznēm sadala — ar nazi pārgriež ādu, muskuļaudus, bet ar grieznēm kaulus. Vispirms atgriež stilbus, gar ķermeni pārgriežot visapkārt ādiņu un saistaudus līdz locītavai. Stilbiņus, ja vēlas, vēlreiz locītavā pārdala uz pusēm. Pēc tam atgriež spārnus. Tad cepeti pārgriež gareniski uz pusēm, atdalot muguras daļu no krūšu daļas. Muguras daļu savukārt sagriež šķērsām gabaliņos; krūšu daļu pārgriež gareniski uz pusēm, izdala kaulu un tad katru pusi sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām gabaliņos. Pēc sadalīšanas cepeti sakārto uz sakarsētas cepešbļodas ar krūts daļu uz augšu, apkārt liek ceptus kartupeļus un pārlej nedaudz cepeša mērci. Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, cepeša mērci, augļu salātiem (ābolu, bumbieru, plūmju vai brūkleņu).

Tāpat gatavo **tītara cepeti**.

Zoss cepetis (10 porc.)

1 zoss (2—2,5 kg)
10 g sipolu
10 g burkānu
5 g pētersīļu
garšvielas

Zosi izveido: pakalējā daļā iegriež un iegriezumā iebāž kāju stilbiņus kā kabatā. Tad ieberzē ar sāli, liek cepešpannā, pielej nedaudz verdoša ūdens un apcep brūnu. Pēc tam pievieno garšsaknes (sipolus, burkānus, pētersīļus), piparus, lauru lapas un cep, bieži aplaistot, līdz cepetis gatavs. Jaunas zoss cepeti cep 1—1,5 stundas, vecākas 2—3 stundas. Cepeti mazliet atdzesē un sadala tāpat kā vistas cepeti. Sakārto cepešbļodā un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, cepeša taukiem, sautētiem skābiem kāpostiem vai brūkleņu ievārijumu.

Tāpat gatavo **piles cepeti**.

Zaķa cepetis (10 porc.)

1 zaķis (2—2,5 kg)
100 g dūmota speķa
100 g tauku
25 g sipolu
100 g sk. krējuma
sāls, pipari,
lauru lapas

Zaķi marinē 12—24 stundas etiķa un garšvielu novārijumā (marinādes gatavošanu skat. 91. lpp.), noskalo un ar asu nazi atdala plēves. Tad atcērt ribu gabalus līdz muguras mīkstumam, kā arī priekšējos stilbiņus un kaklu (priekšējos stilbiņus, kaklu, ribu gabalu sautē atsevišķi). Pakalējos stilbiņus atstāj pie muguras gabala. Zaķi pirms cepšanas iespeķo (sk. 21. lpp.), pārkaisa sāli, liek uz cepešpannas sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apcep brūnu. Tad pielej verdošu ūdeni, pieliek sagrieztus sipolus, lauru lapas, piparus un vidējā

siltumā cep 1—1,5 stundas, bieži aplaistot. Cepšanas laikā vairākas reizes pārziež ar skābu krējumu.

Cepeti sadala šādi: vispirms atdala pakalējos stilbiņus un muguras gabalu sadala gabaliņos. Gabaliņus sakārto cepešblodā, izveidojot zaķi, un pārlej cepeša mērci. Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, cepeša mērci, augļu salātiem (ābolu, bumbieru vai brūkleņu).

Stirnas cepetis (10 porc.)

2,5 kg stirnas ciskas

100 g dūmota speķa

25 g sīpolu

75 g tauku

100 g sk. krējuma

sāls, pipari,

lauru lapas

Stirnas cisku marinē 12—24 stundas etiķa un garšvielu novārījumā (marinādes gatavošanu skat. 91. lpp.), noskalo, novelk plēves, iespeko, liek uz cepešpannas sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apacep brūnu. Tad uz pannas uzlej karstu ūdeni (ja vēlas, nedaudz sarkanā galda vīna), pievieno sagrieztus sīpolus, piparus, lauru lapas, sāli un, bieži aplaistot, cep 1—1,5 stundas. Cepšanas laikā pārziež vairākas reizes ar skābu krējumu. Izcepušu cepeti sagriež šķēlēs, sakārto cepešblodā un pārlej nedaudz cepeša mērces.

Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, cepeša mērci un svaigiem vai vārītiem dārzeņiem (svaigi gurķi, tomāti, vārīti burkāni, ziedu kāposti) vai augļu salātiem (marinēti āboli, bumbieri, brūkleņu salāti).

CEPTI GAĻAS ĒDIENI (šķēlēs)

Cepšanai šķēlēs ņem jaunāku dzīvnieku muguras daļas vai ciskas mikstumu, jo šī gaļa ir sulīgāka, garšīgāka. Vislabākā gaļa ir t. s. īstais filejs, kas atrodas abpus mugurkaulam garena, apaļa muskuļa veidā. No šā muskuļa resnākās daļas gatavo bifšteku, vidējās daļas — fileju un tievākās — langetu.

No dzīvnieka muguras daļas mikstuma, t. s. neīstā fileja, pagatavo karbonādi, šniceli, no ciskas — dažādus citus šķēlēs ceptus gaļas ēdienus.

Gaļas mikstumam atdala plēves, dzīslas un sagriež apmēram 2 cm biezās šķēlēs šķērsām muskuļu šķiedrām (100—150 g svarā). Pēc tam gaļas šķēles no abām pusēm ar gaļas āmuru izdauza, ar naža palīdzību izveido ovālas vai apaļas.

Izveidotās gaļas šķēles liek uz pannas sakarsētos taukos vai sviestā, uz straujas uguns cep no abām pusēm. Šķēles iemērc arī sakultā olā (1 ola un 1 ēdamkarote ūdens vai piena), pēc tam apviļā rīvmaizē, liek uz pannas sakarsētos taukos un cep uz mazas liesmas no abām pusēm, līdz dakšiņa, iedurot gaļā, viegli slid un no gaļas plūst bezkrāsaina sula. Izceptās gaļas šķēles ir sulīgas, garšīgas, ja gaļu ar gaļas āmuru stipri nesašķaida, pārkaisa sāli, piparus un apviļā rīvmaizē isi pirms cepšanas, liek cept sakarsētos taukos, cepšanas laikā bieži nedursta (lai pārbaudītu gatavību).

Izceptās gaļas šķēles sakārto sakarsētā cepešblodā, pārlej ar sabrūnīnātu sviestu vai pannas atvārījumu (uz pannas, kur gaļa cepta, uzlej nedaudz buljona, uzvāra un izkāš). Grezno ar marinētiem gurķiem, citrona šķēlītēm, zaļumiem un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, sabrūnīnātu sviestu vai mērcēm, dārzeņu salātiem.

Bifšteks

150 g liellopa gaļas
25 g sviesta
15 g mārrutku
sāls, pipari
zaļumi

Liellopa fileja resno galu sagriež 1,5—2 cm biezās šķēlēs, pārkaisa sāli, piparus, liek uz pannas sakarsētā sviestā un cep no abām pusēm brūnu, lai bifšteks vidū paliktu sārts (ja vēlas, var cept arī, līdz tas gatavs). Pēc cepšanas sakārto sakarsētā cepešbļodā, pārlej sviestu, pieliek plānās skaidiņās sakasītus mārrutkus, grezno ar zaļumiem. Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, dārzeņu salātiem.

Bifštekam var uzlikt ceptu olu (vēršaci) vai arī ceptas sīpolu ripiņas.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 23,0 g, taukvielas 34,4 g, ogļhidrāti 1,6 g, kalorijas 420.*

Filejs

150 g liellopa gaļas
20 g tauku
25 g vārīta šķiņķa
vai mēles
35 g baltmaizes
5 g sviesta
sāls, pipari
zaļumi

Liellopa fileja vidus daļu sagriež 2—4 cm biezās šķēlēs šķērsām muskuļu šķiedrām, pārkaisa sāli, piparus, liek uz pannas sakarsētos taukus un cep gatavu.

Uz sviestā apaceptas baltmaizes šķēlītes liek apaceptu šķiņķa vai mēles šķēlīti un pār to izcepto fileju, sakārto cepešbļodā, grezno ar zaļumiem.

Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, vīna mērci un svaigiem vai vārītiem dārzeņiem (tomātiem, gurķiem, ziedu kāpostiem, zirnīšiem vai burkāniem).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 28,0 g, taukvielas 34,6 g, ogļhidrāti 17,2 g, kalorijas 509.*

Langets

150 g liellopa gaļas
15 g tauku
sāls, pipari
zaļumi

Liellopa fileja tievo daļu sagriež 1—1,5 cm biezās šķēlēs, pārkaisa sāli, piparus, liek uz pannas sakarsētos taukus un cep gatavu. Pēc tam sakārto cepešbļodā, grezno zaļumiem.

Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, krējuma mērci, vārītiem vai sautētiem dārzeņiem. Langetu var pasniegt ar tomātu vai vīna mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 22,8 g, taukvielas 29,0 g, ogļhidrāti —, kalorijas 362.*

Antrekots ar sīpoliem

150 g liellopa gaļas
10 g tauku
100 g sīpolu
15 g sviesta
sāls, pipari
zaļumi

Liellopa muguras mikstumu sagriež 1,5—2 cm biezās šķēlēs, tās izdauza, pārkaisa sāli, piparus, izveido ovālas un sakarsētos taukus cep no abām pusēm brūnas un gatavas.

Sīpolus sagriež ripiņās un sviestā cep, līdz miksti. Uz pannas, kur cepta gaļa un sīpoli, uzlej nedaudz buljona, uzvāra un izkāš.

Cepešblodā sakārto antrekotu, pārļiek to ar ceptiem sīpoliem, pārļej mērci un grezno ar zaļumiem.

Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, skābētiem vai marinētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 25,1 g, taukvielas 36,0 g, ogļhidrāti 7,7 g, kalorijas 468.*

Teļa gaļa ar baravikām

150 g teļa gaļas

10 g tauku

100 g baravīku

15 g sviesta

1/8 citrona
sāls

Teļa ciskas mikstumu sagriež šķēlēs, atdala plēves, izdauza, pārkaisa sāli un sakarsētos taukos cep no abām pusēm brūnas un gatavas. Baravīkas nomazgā, sagriež un sasmalcinātas apcep sviestā.

Cepešblodā sakārto teļa gaļu kopā ar baravīkām, zaļumiem, citrona šķēlītēm.

Pasniedz ar vārietiņiem vai ceptiem kartupeļiem, skāba krējuma mērci, marinētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 28,9 g, taukvielas 22,2 g, ogļhidrāti 2,7 g, kalorijas 336.*

Cēpts šķiņķis ar tomātiem

100 g dūmota cūkas

šķiņķa

5 g galda sinepju

15 g tauku

100 g tomātu

Dūmota šķiņķa šķēles nedaudz pārziež ar galda sinepēm, liek sakarsētos taukos un cep. Pēc tam sakārto cepešblodā, pārļiek apaceptas tomātu pusītes vai ripiņas, pārļej taukus.

Pasniedz ar ceptiem vai vārietiņiem kartupeļiem. Tomātu vietā var ņemt sīpolus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,3 g, taukvielas 39,1 g, ogļhidrāti 3,4 g, kalorijas 423.*

Cūkas karbonāde

150 g cūkas gaļas

1/5 olas

15 g rīvmaizes

15 g tauku

sāls

Cūkas muguras gabalu (karbonādi) sagriež 1,5—2 cm biezās šķēlēs, lai pie katras šķēles paliktu ribas kauliņš. Pēc tam gaļu izdauza, pārkaisa sāli, iemērc sakultā olā un apviļā rīvmaizē. Liek uz pannas sakarsētos taukos un cep no abām pusēm brūnu, gatavu. Izcepto karbonādi sakārto cepešblodā, pārļej taukus.

Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, sautētiem skābētiem kāpostiem.

Tāpat gatavo **teļa vai jēra karbonādi**, tikai teļa karbonādei klāt dod kartupeļus un sautētus zirnīšus, burkānus vai ķirbju salātus; jēra karbonādei — sautētus svaigus kāpostus vai novāritas pupiņu pākstis.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,9 g, taukvielas 41,2 g, ogļhidrāti —, kalorijas 461.*

Romšteks

150 g liellopa gaļas, Liellopa gaļas muguras vai ciskas mīkstumu
 $\frac{1}{5}$ olas sagriež 1,5—2 cm biezās šķēlēs, izdauza, pārkaisa
15 g rīvmaizes sāli, iemērc sakultā olā, tad apviļā rīvmaizē, iz-
15 g tauku veido ovālu un cep sakarsētos taukos gatavu. Pēc
sāls tam sakārto cepešbļodā, pārlej taukus un pasniedz
zaļumi ar ceptiem kartupeļiem, vāritiem vai sautētiem
dārzeņiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 23,7 g, taukvielas 30,0 g, ogļhidrāti —, kalorijas 375.

Sašliks

150 g jēra gaļas Gaļu (muguras vai ciskas mīkstumu) atdala
50 g sīpolu no plēvēm, taukiem un sagriež kvadrātiņos vai ku-
50 g tomātu biņos (svars 25—50 g). Pēc tam gaļu liek kārtām
 $\frac{1}{6}$ citrona fajansa vai porcelāna traukā, pārkaisa sāli, pipar-
20 g lociņu us, sīki sagrieztus sīpolus un pārlaista etiķi vai
citronskābi, citrona sulu. Kad gaļas gabaliņi
traukā sakārtoti, uzliek nelielu slogu un atstāj
4—6 stundas vēsumā marinēties.

Marinēšanai:

uz 1 kg gaļas —

100 g sīpolu

0,1 g smalko piparu

40 g 3% etiķa

15 g sāls

Pēc tam gaļas gabaliņus uzdur uz metāla
iesma cieši citu pie cita, liek virs kvēlojošam
ogļēm vai uz pannas sakarsētos taukos un grozot
cep apmēram 15—20 minūtes, lai apkārt būtu
brūna garoziņa, bet vidū vēl sārta gaļa.

Sašliku sakārto cepešbļodā kopā ar sīpolu ripiņām, lokiem, tomātu un
citronu daļiņām. Atsevišķi pasniedz aukstu tomātu mērci.

Bez tam šašliku var pasniegt ar vāritiem risiem. Cepešbļodā vidū liek
šašliku, gar malām risus. Dažreiz šašliku cep sakārtotu kopā ar sīpolu
ripiņām («Šašliks ar sīpoliem») vai nierēm («Šašliks ar nierēm»).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 27,3 g, taukvielas 18,4 g, ogļhidrāti 6,9 g,
kalorijas 311.

Ceptas smadzenes

I

150 g smadzeņu

5 g kviešu miltu

25 g sīpolu

15 g sk. krējuma

25 g sviesta

garšvielas

Smadzenes vāra ūdenī 20—25 minūtes uz ma-
zas liesmas, kam pievienots etiķis un sāls. Tad
atdala plēvi, asinsvadus, sagriež šķēlēs vai gabali-
ņos, pārkaisa sāli, piparus un apviļā miltos.
Sviestā aļcep sasmalcinātu sīpolu, pieliek smadze-
nes un cep apmēram 5 minūtes, līdz tās gatavas.
Beidzot pievieno skābu krējumu.

Pasniedz ar vāritiem kartupeļiem vai kartupeļu biezeni, svaigu dār-
zeņu salātiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 11,2 g, taukvielas 35,4 g, ogļhidrāti 6,0 g,
kalorijas 401.

- 150 g smadzeņu
 $\frac{1}{5}$ olas
 10 g rivmaizes un kviešu miltu
 50 g tauku
 $\frac{1}{8}$ citrona garšvielas zaļumi
- Smadzenes vāra sāls un etiķa ūdenī 20—25 minūtes, atdala plēvi, pārkaisa sāli, piparus, apviļā miltos, sakultā olā, tad rivmaizē un cep taukos gatavas. Pēc tam sakārto cepešbļodā, pārlej taukus, grezno ar citrona šķēlītēm, zaļumiem.
- Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 11,3 g, taukvielas 59,7 g, ogļhidrāti 4,0 g, kalorijas 615.

Ceptas aknas

- 150 g teļa aknu
 10 g kviešu miltu
 15 g tauku
 sāls, pipari
- Aknas noskalo, novelk plēvi, sagriež šķēlēs, viegli izdauza, pārkaisa sāli, piparus, apviļā miltos un cep sakarsētos taukos no abām pusēm brūnas, līdz pārgriežot nav vairs sārtas. Pēc tam liek cepešbļodā un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem vai kartupeļu biezeni, krējuma mērci, dārzeņu salātiem.

Tāpat cep **cūku aknas** un pasniedz ar ceptiem sīpoliem.

Ja cep **liellopu aknas**, tad tās apvāra un pēc tam, sagrieztas šķēlēs, cep.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 21,4 g, taukvielas 18,2 g, ogļhidrāti 11,4 g, kalorijas 303.

Cepts tesmenis

- 150 g tesmeņa
 $\frac{1}{5}$ olas
 15 g rivmaizes
 15 g tauku
 sāls, pipari
- Vispirms tesmeni vāra ūdenī 2—3 stundas. Pēc tam sagriež šķēlēs, pārkaisa sāli, piparus, iemērc sakultā olā, tad apviļā rivmaizē un apacep sakarsētos taukos.
- Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, tomātu mērci, dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 16,6 g, taukvielas 34,6 g, ogļhidrāti —, kalorijas 389.

SAUTĒTI GAĻAS ĒDIENI

Sautē dažādu dzīvnieku gaļu, mājputnus, medījumus, dzīvnieku iekšējos orgānus, gan lielā gabalā, gan sadalot mazākos gabalos.

Gaļu pirms sautēšanas apacep vai atstāj bez apacešanas. Ja gaļu uz pannas sakarsētos taukos apacep, tad ēdiens iegūst īpatnēju garšu un smaržu. Acepto gaļu liek sautējamā katlīnā, pārlej pannas atvārījumu (uz pannas, kur gaļa apacepta, uzlej verdošu ūdeni, uzvāra un izkāš), lai tas tikko apsedz gaļu, pievieno sāli, sasmalcinātus sīpolus, burkānus, pētersīļus. Katliņam uzliek vāku un gaļu sautē uz mazas liesmas virs pavarda vai cepeškrāsnī. Kad gaļa mīksta, to no šķidruma izņem, šķidrumam pievieno izkarsētus, ar ūdeni atšķaidītus kviešu miltus un uzvāra. Gatavošanas beigās, ja vēlas, pievieno skābu krējumu, garšaugu zaļumus.

Ja gaļu sautē lielā gabalā (1,5—2,5 kg), tad to sautējamā katlā sakarsētos taukos apcep. Pēc tam pārlej līdz $\frac{1}{3}$ ar ūdeni vai buljonu, pievieno sagrieztas garšsaknes, sāli, uzliek katlam vāku un uz pavarda virsas vai cepeškrāsnī sautē, līdz gaļa gatava (dakšiņu viegli iedurt un neizplūst sāra gaļas sula).

Ja gaļa sautēta lielā gabalā, tad to sagriež šķēlēs, sakārto cepešbļodā, pārlej nedaudz mērci, pieliek sautētus dārzeņus, bet, ja gaļa sautēta mazos gabalos, tad gaļu ar mērci pasniedz kopā dziļākā bļodā.

Sautētu gaļu pasniedz ar vāriem vai ceptiem kartupeļiem, vāriem vai sautētiem dārzeņiem.

Garšīgus, sautētus gaļas ēdienus iegūst, ja gaļu sautē kopā ar dārzeņiem, sēnēm, kaltētām plūmēm, rīsiem. Sos produktus gaļai pievieno, kad tā pusmirksta, pakāpeniski atkarībā no to vārīšanas ilguma.

Sautēta liellopa gaļa

150 g liellopa gaļas

10 g speķa

10 g tauku

10 g sīpolu

5 g burkānu

3 g pētersīļu

5 g kviešu miltu

10 g sk. krējuma

sāls

Gaļas mikstumam no muguras vai ciskas gabala (2—2,5 kg) atdala plēves, iespeķo, ieberž ar sāli, liek sautējamā katlā sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apcep brūnu. Tad pārlej līdz $\frac{1}{3}$ ar buljonu vai ūdeni, pievieno sagrieztus burkānus, pētersīļus, sīpolus, sāli un noslēgtā katlā sautē. Kad gaļa gatava, to no šķidrums izņem, šķidrumam pievieno izkarsētus kviešu miltus, uzvāra, izkāš un pievieno skābu krējumu.

Gaļu sagriež šķēlēs, sakārto cepešbļodā, pārlej nedaudz mērci, grezno ar sautētiem dārzeņiem, zaļumiem. Pasniedz ar vāriem vai ceptiem kartupeļiem, mērci, svaigo dārzeņu salātiem vai vāriem, sautētiem dārzeņiem.

Tāpat gatavo sautētu teļa gaļu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 21,6 g, taukvielas 23,4 g, ogļhidrāti 5,2 g, kalorijas 326.

Sautēta jēra gaļa

150 g jēra gaļas

10 g tauku

10 g sīpolu

3 g pētersīļu

5 g kviešu miltu

garšvielas

Jēra gaļu (muguras vai ciskas gabalu 1,5—2,0 kg) tur garšvielu un etiķa marinādē 10—12 stundas (skat. 91. lpp.). Pēc tam no marinādes izņem, nosusina, ieberž ar sāli, liek sautējamā katlā sakarsētos taukos un apcep brūnu. Tad pārlej līdz $\frac{1}{3}$ ar buljonu vai ūdeni, pievieno garšsaknes (sīpolus, pētersīļus, ķiplokus), sāli, piparus un sautē noslēgtā katlā, līdz gatava. Gatavo gaļu sagriež šķēlēs, sakārto sakarsētā cepešbļodā, pārlej nedaudz mērces, ko gatavo no šķidrums, kurā gaļa sautēta. Pasniedz ar vāriem kartupeļiem, mērci, vāriem vai sautētiem dārzeņiem (svaigiem kāpostiem, pupiņu pākstīm, biešu salātiem).

Jēra gaļu var sautēt arī bez marinēšanas.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 20,0 g, taukvielas 18,7 g, ogļhidrāti 4,5 g, kalorijas 275.



Liellopa gaļas veltnīši ar rīsiem

Liellopa gaļas veltnīši

150 g liellopa gaļas
10 g tauku
10 g burkānu
3 g pētersiļu
5 g kviešu miltu
10 g sk. krējuma
sāls

Liellopa gaļas mīkstumu sagriež šķēlēs, izdauza, pārkaisa ar sāli. Gaļas šķēles vienā malā liek 1—2 tējkarotes pildījuma, cieši satin un nosien ar baltu diegu. Sagatavotos veltnīšus liek uz pannas sakarsētos taukos, apcep brūnus. Tad saliek katliņā, pārlej pannas atvērījumu vai buljonu, lai tikko apsedz veltnīšus, pievieno sagrieztus sīpolus, pētersīļus un sautē, kamēr gaļa mīksta.

Pildījumam:

20 g dūmota speķa
20 g sīpolu
10 g rupjmaizes

Pildījuma gatavošana: sīki sagrieztu dūmotu speķi kopā ar sīki sasmalcinātu sīpolu apcep, pievieno sarīvētu rupjmaizi un samaisa.

Gatavos veltnīšus atbrīvo no diega, sakārto dziļākā traukā un pārlej mērci, kas gatavota no šķidruma, kurā veltnīši sautēti.

Pasniedz ar vāriem vai ceptiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 23,3 g, taukvielas 30,8 g, ogļhidrāti 10,1 g, kalorijas 421.

Viltotās irbītes

150 g teļa gaļas
25 g dūmota speķa
10 g tauku
10 g burkānu
5 g sīpolu
3 g pētersiļu
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls

Teļa gaļas mīkstumu sagriež šķēlēs, izdauza, pārkaisa sāli, saliec vai satin un iespeķo ar speķa strēmeliem. Izveidotos gaļas gabaliņus liek uz pannas sakarsētos taukos un apcep brūnus. Tad pārliet katliņā, pārlej pannas atvērījumu vai buljonu, pievieno garšsaknes (burkānus, pētersīļus, sīpolus) un sautē, līdz gatavi. Tad gaļu no šķidruma izņem, saliek dziļākā traukā un pārlej ar mērci, kas gatavota no šķidruma, kurā gaļa sautējusies.

Pasniedz ar vārietiem kartupeļiem, sautētiem burkāniem vai lapu, gurķu, tomātu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 19,8 g, taukvielas 32,0 g, ogļhidrāti 5,3 g, kalorijas 402.*

Gulašs

150 g liellopa gaļas
10 g tauku
25 g sīpolu
15 g tomātu biezeņa
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls, pipari
lauru lapas

Gaļas mīkstumam sagriež gabaliņos (20—30 g), liek sakarsētos taukos un apcep brūnus. Tad pārļiek katlīnā, pārlej pannas atvārijumu vai buljonu, pievieno sagrieztus sīpolus, tomātu biezeni, sāli un sautē. Kad gaļa gandrīz mīksta, pievieno piparus, lauru lapas, izkarsētos kviešu miltus un sautē, līdz gaļa gatava. Beidzot pievieno skābu krējumu. Gulašu lej dziļākā traukā un pasniedz ar vārietiem kartupeļiem, svaigu dārzeņu salātiem vai sautētiem dārzeņiem.

Tāpat gatavo **teļa, cūkas, jēra gaļas gulašu.**

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,4 g, taukvielas 17,5 g, ogļhidrāti 7,9 g, kalorijas 281.*

Teļa gaļas ragū

150 g teļa gaļas
10 g tauku
10 g sīpolu
10 g burkānu
3 g pētersīļu
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls

Teļa gaļu (krūts, muguras vai pleca gabals) sadala porciju gabalos ar kaulu un sakarsētos taukos apcep. Liek katlīnā, pārlej pannas atvārijumu, pievieno garšsaknes (sīpolus, pētersīļus, burkānus), sāli un sautē. Kad gaļa mīksta, pievieno izkarsētos kviešu miltus, skābu krējumu un uzvāra. Lej dziļākā traukā un pasniedz ar vārietiem kartupeļiem, vārietiem vai sautētiem dārzeņiem vai vārietiem rīsiem, makaroniem.

Tāpat gatavo **jēra un cūkas gaļas ragū.** Jēra un cūkas-gaļas ragū skābu krējumu nepievieno.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 17,6 g, taukvielas 14,0 g, ogļhidrāti 5,3 g, kalorijas 224.*

Vārīto rīsu sakārtošana, vidū pilda ar ragū



Befstrogonovs

150 g liellopa gaļas
15 g tauku
25 g sīpolu
15 g tomātu biezeņa
5 g kviešu miltu
25 g sk. krējuma
garšvielas

Liellopa gaļas mīkstumu sagriež 1—2 cm biežās šķēlēs. Šķēles ar gaļas āmuru izdauza, sagriež apmēram 0,5 cm platās sloksnēs, tās savukārt iegarenos gabaliņos 3—4 cm garumā. Gaļas gabaliņus liek uz pannas sakarsētos taukos un apcep brūnus. Tad pārliiek katliņā, pārlej pannas atvārījumu vai buljonu, pievieno sīpolus, tomātus biezeni, sāli, piparus, lauru lapas un sautē. Tad pievieno izkarsētus kviešu miltus, skābu krējumu un sautē, līdz gaļa gatava.

Pasniedz ar ceptiem vai vāritiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,6 g, taukvielas 25,0 g, ogļhidrāti 8,3 g, kalorijas 354.*

Liellopa gaļas un sīpolu sautējums

150 g liellopa gaļas
20 g tauku
100 g sīpolu
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls

Gaļas mīkstumu sagriež šķēlēs, izdauza, pārkausa sāli un sakarsētos taukos apcep brūnas. Tad liek katliņā kārtām ar ripiņās sagrieztiem sīpoliem, pārlej pannas atvārījumu un sautē. Kad gaļa mīksta, pievieno izkarsētus, atšķaidītus kviešu miltus, skābu krējumu un uzvāra.

Pasniedz ar vāritiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 22,8 g, taukvielas 26,9 g, ogļhidrāti 11,7 g, kalorijas 391.*

Liellopa gaļas un kartupeļu sautējums

150 g liellopa gaļas
250 g kartupeļu
20 g sīpolu
25 g burkānu
25 g tauku
15 g tomātu biezeņa
2 g ķiploku
garšvielas

Gaļas mīkstumu sagriež kubos (35—40 g katrā), liek sautējamā katliņā sakarsētos taukos un apcep brūnus, pieliek tomātu biezeni un vēl dažas minūtes cep. Tad pārlej ūdeni, lai gaļa tikko segta, un aizvākotā katliņā sautē pusmīkstu.

Pēc tam gaļai pārliiek sasmalcinātus sīpolus, sāli, piparus, lauru lapas, kubiņos sagrieztus un apceptus burkānus, kartupeļus. Papildina šķidrumu un turpina sautēšanu, līdz gaļa un kartupeļi mīksti.

Pirms pasniegšanas sautējumu sajauc ar smalki sarīvētiem ķiplokiem. Pasniedz ar svaigiem, skābētiem vai marinētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 25,5 g, taukvielas 27,4 g, ogļhidrāti 42,7 g, kalorijas 537.*

Liellopa gaļas un dārzeņu sautējums

100 g liellopa gaļas
15 g tauku
10 g sipolu
5 g pētersiņu
50 g burkānu
50 g kāļu
10 g sv. kāpostu
5 g kviešu miltu
10 g tomātu biezeņa
10 g sk. krējuma
sāls

Liellopa gaļas mīkstumam sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām šķelēs, izdauza, un tās savukārt sagriež iegarenos gabaliņos. Sagrieztos gaļas gabaliņus liek uz pannas sakarsētos taukos un apcep brūnus. Tad pārlic katliņā, pārlej pannas atvērījumu vai buljonu, pievieno garšsaknes (sīpolus, pētersiļus), tomātu biezeni, sāli un sautē, kamēr gaļa pūsmiksta. Tad pievieno kubiņos sagrieztos kāļus, burkānus, svaigos kāpostus un sautēšanu turpina, līdz gaļa un dārzeni gatavi. Šķidrumu sabiezina ar izkarsētiem kviešu miltiem, pieliek skābu krējumu.

Sautējumu lej dziļākā traukā un pasniedz ar vāriem kartupeļiem.

Tāpat sagatavo **cūkas gaļas un dārzeņu sautējumu**. Cūkas gaļu sadala porciju gabalos ar kauliem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 20,8 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 15,0 g, kalorijas 328.

Kāpostu veltnīši

200 g sv. kāpostu
10 g tauku
15 g tomātu biezeņa
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma

Izvēlas vidēja lieluma kāpostu galviņu, apgriež ap kacenu (vieglāk atdalīt lapas), liek verdošā sālsūdenī un apvāra, līdz lapas elastīgas. Tad pārlic aukstā ūdenī un atdala no galviņas atsevišķās lapas.

Pildījums:

100 g maltas gaļas
15 g sipolu
5 g sviesta
15 g risu
sāls

Lapas pamatnē liek gaļas — risu pildījumu, pārloka pāri lapas sānu maliņas un satin. Liek uz pannas sakarsētos taukos ar tinuma pusi uz leju un apcep gaiši brūnus. Pēc tam pārlic lēzenā katlā, pielej nelielu buljonu vai pannas atvērījumu, pieliek tomātu biezeni un sautē gatavus.

Mērci gatavo no šķidruma, kurā veltnīši sautējušies, pieliekot izkarsētus kviešu miltus, skābu krējumu.

Veltnīšus sakārto dziļākā traukā, pārlej ar mērci un pasniedz ar vāriem kartupeļiem.

Pildījuma sagatavošana: Maltai gaļai pievieno sīki sasmalcinātus, sviestā apceptus sīpolus, pūsmikstus vāritus risus, sāli un samaisa.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 22,7 g, taukvielas 21,0 g, ogļhidrāti 25,4 g, kalorijas 395.

Teļa gaļas un burkānu sautējums

100 g teļa gaļas
10 g tauku
10 g sipolu

Gaļu sagriež gabaliņos, liek uz pannas sakarsētos taukos un apcep. Tad saliek katliņā, pārlej pannas atvērījumu, pievieno garšsaknes (sīpolus,

5 g pētersīļu
200 g burkānu
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls
zaļumi

pētersīļus), sāli un sautē. Kad gaļa brīdi sautējusies, tad pievieno garenos gabaliņos sagrieztus burkānus un sautē, līdz gaļa un burkāni mīksti. Sabiezina ar izkarsētiem kviešu miltiem, pievieno skābu krējumu. Lej dziļākā traukā un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Teļa gaļas un burkānu sautējumam, ja vēlas, var pielikt zaļos zirnīšus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,0 g, taukvielas 18,6 g, ogļhidrāti 17,4 g, kalorijas 302.*

Jēra gaļas un kāļu sautējums

150 g jēra gaļas
10 g tauku
10 g sīpolu
15 g tomātu biezeņa
200 g kāļu
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls, ķīmenes
zaļumi

Gaļu (ar kaulu) sadala porciju gabalos, cep uz pannas sakarsētos taukos, liek katliņā, pārlej ar pannas atvārījumu, pievieno sagrieztus sīpolus, tomātu biezeni un sautē. Tad pievieno gabaliņos sagrieztus kāļus, ķīmenes un sautē, līdz gaļa un kāļi mīksti. Šķidrumu sabiezina ar izkarsētiem kviešu miltiem, pieliek skābu krējumu.

Lej dziļākā traukā, pārkaisa sasmalcinātus pētersīļus un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 22,0 g, taukvielas 22,9 g, ogļhidrāti 18,1 g, kalorijas 377.*

Jēra gaļas un kāpostu sautējums

150 g jēra gaļas
10 g tauku
15 g sīpolu
200 g sv. kāpostu
50 g svaīgu tomātu
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls, zaļumi

Gatavo kā jēra gaļas un kāļu sautējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 22,0 g, taukvielas 22,9 g, ogļhidrāti 15,1 g, kalorijas 369.*

Jēra gaļas un rīsu sautējums

150 g jēra gaļas
10 g tauku
25 g sīpolu
10 g burkānu
15 g tomātu biezeņa
50 g rīsa
sāls, sarkanie
pipari

Gaļas mīkstumam no ciskas vai muguras gabala sagriež kubveida gabaliņos (30—35 g) un sakarsētos taukos apcep, tad liek sautējamā katliņā, pievieno sāli, sarkanos piparus, salmiņos sagrieztus, apceptus sīpolus, burkānus, tomātu biezeni. Pēc tam pārļiek noskalotus rīsus, pārlej verdošu ūdeni, uzvāra. Katliņam uzliek vāciņu un cepeškrāsnī sautē, līdz gaļa un rīsi mīksti.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 23,3 g, taukvielas 19,1 g, ogļhidrāti 40,0 g, kalorijas 437.*

Cūkas gaļas un plūmju sautējums

150 g cūkas gaļas Cūkas gaļas mikstumu sagriež gabaliņos
10 g tauku (50 g), liek uz pannas sakarsētos taukos un
25 g sīpolu strauji apcep brūnus. Tad gaļai pievieno sagriez-
15 g tomātu biezeņa tus sīpolus, tos apcep, pieliek tomātu biezeni un
50 g kaltētu plūmju vēl dažas minūtes cep. Pēc tam gaļu pārlej ar
sāls, sarkanie pannas atvārijumu vai ūdeni, lai gaļa tikko segta,
pipari un sautē. Kad gaļa pusemīksta, tad pievieno noska-
lotas kaltētas plūmes, sāli, sarkanos piparus un

turpina sautēt, līdz gaļa un plūmes mīkstas.

Pasniedz ar vārieti vai ceptiem kartupeļiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 19,6 g, taukvielas 35,5 g, ogļhidrāti 27,0 g, kalorijas 525.

Cūkas gaļas, kartupeļu un sēņu sautējums

100 g cūkas gaļas Gabaliņos sagrieztu cūkas gaļu (dūmotu vai
50 g vāritu sēņu sālitu) kopā ar sasmalcinātiem puraviem, sēnēm
15 g puravu apcep, pieliek sāli, pārlej ūdeni vai buljonu un
200 g kartupeļu sautē. Kad gaļa pusemīksta, pievieno gabaliņos sa-
5 g kviešu miltu griezta kartupeļus un sautē, līdz gaļa un kartu-
15 g sk. krējuma peļi gatavi. Beidzot sabiezina ar izkarsētiem
zaļumi kviešu miltiem, pievieno skābu krējumu. Sautē-
jumu lej dziļākā traukā, pārkaisa zaļumus un pa-
sniedz ar skābētiem gurķiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 16,3 g, taukvielas 21,7 g, ogļhidrāti 35,6 g, kalorijas 414.

Desu un kāļu sautējums

100 g desu (Krakova) Desu sagriež ripiņās un taukos vai sviestā ap-
15 g tauku cep. Tad pievieno gabaliņos sagrieztus kāļus, bul-
250 g kāļu jonu vai ūdeni, sāli, ķimenes un sautē. Šķidrumu
5 g kviešu miltu sabiezina ar izkarsētiem kviešu miltiem, pievieno
15 g sk. krējuma skābu krējumu.

Pasniedz ar vārieti kartupeļiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 13,0 g, taukvielas 36,2 g, ogļhidrāti 20,4 g, kalorijas 474.

Sautēta vistas gaļa

200 g vistas gaļas Vistu sadala porciju gabalos, apcep sakarsē-
15 g tauku tos taukos, liek sautējamā katlīnā, pārlej pannas
5 g sīpolu atvārijumu, pievieno garšsaknes (sīpolus, pēter-
3 g pētersīļu sīļus, burkānus), sāli un sautē. Kad gaļa gatava,

15 g burkānu
5 g kviešu miltu
sāls

tad to no šķidruma izņem, šķidrumam pievieno izkarsētus kviešu miltus un vāra. Ja vēlas, mērcei pievieno sarkanvīnu (saušo) vai skābu krējumu.

Sautētos vistas gabaliņus liek dziļākā traukā, pārlej mērci un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, svaigu dārzeņu salātiem vai sautētiem dārzeņiem.

Tāpat gatavo sautētus tītarus, pīles, zosis.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 24,9 g, taukvielas 23,1 g, ogļhidrāti 5,1 g, kalorijas 339.

Sautēts zaķis

200 g zaķa gaļas
20 g tauku
15 g sīpolu
5 g kviešu miltu
25 g sk. krējuma
garšvielas

Zaķi marinē etiķa un garšvielu novārijumā 10—12 stundas (skat. 91. lpp.). Tad novelk plēves, sadala gabaliņos, kurus sakarsētos taukos apcep brūnus. Liek katliņā, pārlej pannas atvārijumu, pievieno sagrieztus sīpolus, piparus, lauru lapas, sāli. Sautē, līdz gaļa mīksta. Tad to izņem no šķidruma, sakārto dziļākā traukā un pārlej ar mērci. Sautējuma šķidrumam pievieno izkarsētus kviešu miltus, skābu krējumu.

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, marinētiem augļiem vai brūkleņu ievārijumu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 29,0 g, taukvielas 27,0 g, ogļhidrāti 5,6 g, kalorijas 393.

Zaķa ķidas

200 g zaķa ķidu
20 g dūmota speķa
25 g sīpolu
15 g tomātu biezeņa
5 g kviešu miltu
25 g skāba krējuma
sāls, pipari
paegļu ogas

Speķi sagriež sīkos gabaliņos un kopā ar samalcinātiem sīpoliem apcep. Tad pievieno sagrieztas zaķa ķidas (kakls, plecs, ribas, aknas, sirds) un apcep, pārlej nelielu karstu ūdeni, pieliek tomātu biezeni, sāli, piparus, lauru lapas, paegļu ogas un sautē. Kad gaļa mīksta, pievieno izkarsētus kviešu miltus, skābu krējumu. Lej dziļākā traukā un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, marinētiem gurķiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 31,4 g, taukvielas 22,7 g, ogļhidrāti 9,0 g, kalorijas 374.

Sautētas irbes

250 g irbes gaļas
20 g dūmota speķa
20 g tauku
10 g burkānu
5 g sīpolu

Irbes ieberž ar sāli, uz krūtīm piesien speķa šķēlītes un sautējamā katlā sakarsētos taukos vai sviestā apcep cepeškrāsnī brūnas. Pārlej nelielu karsta ūdens, pieliek sagrieztus burkānus, sīpolus, pētersīļus un sautē. Izceptām irbēm noņem diegus,

3 g pētersiņu
sāls

pārdala gareniski uz pusēm, sakārto cepešbļodā, pārlej nedaudz šķidrums, kurā irbes sautētas.

Pasniedz ar vāriem kartupeļiem, marinētiem augļiem vai svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 29,8 g, taukvielas 38,9 g, ogļhidrāti 1,4 g, kalorijas 493.*

Sautēta meža pīle

250 g piļu gaļas
20 g tauku
5 g sipolu
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
garšvielas

Notīrītu pīli ieberzē ar sāli, liek sautējamā katlā sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apacep brūnu. Tad pielej karstu ūdeni, pieliek sagrieztus sipolus, lauru lapas un sautē, līdz gatava. Pēc tam pīli sadala, sakārto cepešbļodā, pārlej ar mērci, kas gatavota no šķidrums, kurā putns sautējies. Šķidrumam pievieno izkarsētus kviešu miltus un skābu krējumu.

Pasniedz ar vāriem kartupeļiem un svaigu dārzeņu vai augļu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 31,4 g, taukvielas 30,9 g, ogļhidrāti 7,2 g, kalorijas 445.*

Sautēta sirds

150 g liellopa sirds
20 g dūmota speķa
15 g tauku
15 g sipolu
5 g burkānu
3 g pētersiņu
15 g tomātu biezeņa
5 g kviešu miltu
25 g sk. krējuma
garšvielas

Sirdi sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām 1,5—2 cm biezās šķēlēs, iespeko un uz pannas sakarsētos taukos apacep. Tad liek katliņā, pārlej pannas atvārijumu, pievieno sagrieztus sipolus, pētersiņus, burkānus, sāli, sarkanos piparus, tomātu biezeni un sautē. Kad gaļa gandrīz gatava, pievieno izkarsētus kviešu miltus, skābu krējumu. Lej dziļākā traukā un pasniedz ar vāriem kartupeļiem, sautētiem burkāniem vai marinētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,7 g, taukvielas 39,4 g, ogļhidrāti 8,3 g, kalorijas 489.*

Sautētas nieres

150 g teļa nieru
15 g tauku
25 g sipolu
5 g kviešu miltu
25 g sk. krējuma
garšvielas

Teļa nieres pārgriež gareniski uz pusēm un etiķa ūdenī (uz 1 litra ūdens ņem 1 ēdamkaroti etiķa) mērcē 20—30 minūtes. Tad nieres noskalo, nosusina, atdala urīnvadus, sagriež šķēlītēs un sakarsētos taukos apacep. Pēc tam pievieno karstu ūdeni vai buljonu, sipolus, sāli, sarkanos piparus un sautē gatavas. Beidzot pievieno izkarsētus kviešu miltus, skābu krējumu un uzvāra. Sautētas nieres lej dziļā traukā

un pasniedz ar vāriem kartupeļiem, skābētiem vai marinētiem gurķiem.

Ja gatavo sautētas cūkas, liellopa vai jēra nieres, tad tās iepriekš ūdenī apvāra.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,8 g, taukvielas 23,5 g, ogļhidrāti 6,8 g, kalorijas 323.*

Sautētas aknas

150 g cūkas aknu
15 g tauku
15 g sipolu
5 g burkānu
5 g kviešu miltu
25 g sk. krējuma
sāls

Aknas sagriež iegarenos gabaliņos, pārkaisa sāli, apviļā miltos, liek sautējamā katlīnā sakarsētos taukos un apacep. Tad pielej karstu ūdeni vai buljonu, pievieno sagrieztus sipolus, burkānus un sautē apmēram 15—20 minūtes. Beidzot pievieno izkarsētus kviešu miltus, skābu krējumu un uzvāra.

Sautētas aknas lej dziļākā traukā un pasniedz ar kartupeļu biezeni un svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 24,3 g, taukvielas 26,0 g, ogļhidrāti 8,4 g, kalorijas 378.*

GAĻAS SACEPUMI

Gaļas sacepumu sastāvā ietilpst liellopa, cūkas, teļa vai jēra gaļa, dažādi dārzeņi, makaroni, skābēti vai marinēti gurķi, siļķes, ķilavas, sēnes, garšsaknes un garšvielas, kas dod sacepumiem īpatnēju garšu un smaržu.

Gaļu pirms sacepšanas vāra, sautē vai cep, tad sagriež mazos gabaliņos vai samal gaļas mašīnā. Dārzeņus notīra, sagriež kvadrātveida gabaliņos, kubiņos, stieniņos vai ripiņās un tvaiko. Dārzeņus var arī nesadalīt ar mizu vārīt sālsūdenī gandrīz mikstus, tad nomizot un sagriezt.

Sacepumos var izlietot ēdienu pārpalikumus, kā zupas vai cepešu gaļu, vārītus kartupeļus, dārzeņus, buljonu. Ja sacepumiem ņem vārītu zupu gaļu, tad tai pievieno dūmotu speķi, sviestu vai margarīnu, skābu krējumu.

Kad sacepumiem paredzētie produkti sagatavoti, tad tos liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē (skārda, ugunsdroša stikla vai māla) vai dziļākā pannā. Produktus liek veidnē kārtām vai sajauktus un pārlej ar šķidrumu — mērci vai sakultu olu, lai produkti būtu tikko segti. Virsū uzkaisa rīvmaizi, pārliet sviesta piciņas un cepeškrāsnī cep 30—45 minūtes.

Gaļas sacepumus pasniedz sagrieztus gabaliņos ar dažādām mērcēm, vārītiem kartupeļiem, dārzeņu salātiem. Bet, ja sacepumu sastāvā ir kartupeļi, dārzeņi, tad tos pasniedz dziļākos traukos vai arī veidnē, kur cepti. Atsevišķi mērces trauciņā lej izkausētu sviestu vai mērci.

Liellopa gaļas un siļķu sacepums

100 g liellopa gaļas
15 g tauku
25 g sipolu

Svaigu vai vārītu gaļu gaļas mašīnā samal. Tautos cep sīki sasmalcinātus sipolus, pievieno samalto gaļu un apacep. Pēc tam pievieno samaltu

- 50 g siļķu
- 1/2 olas
- 25 g sk. krējuma
- 2 g rīvmaizes

siļķi (nedaudz nomērcētu), skābu krējumu, olu un samaisa. Masu liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cepeškrāsnī cep apmēram 25 minūtes. Pēc cepšanas mazliet atdzesē, tad no veidnes izgāž un sagriež

šķēlēs. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, krējumu vai tomātu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 20,5 g, taukvielas 28,0 g, ogļhidrāti 3,4 g, kalorijas 358.*

Gaļas un kartupeļu sacepums

I

- 100 g liellopa gaļas
- 25 g cūkas gaļas
- 25 g sīpolu
- 15 g sk. krējuma
- 200 g kartupeļu
- 120 g tomātu mērces
- 2 g rīvmaizes

Gabaliņos sagrieztu dūmotu cūkas gaļu kopā ar sasmalcinātu sīpolu apacep. Tad pievieno maltu svaigu gaļu, skābu krējumu un samaisa.

Kartupeļus ar visu mizu novāra, nomizo, sagriež ripiņās. Liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē kartupeļus, gaļu, kartupeļus. Tad pārlej tomātu mērci, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 30—45 minūtes.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,0 g, taukvielas 23,4 g, ogļhidrāti 42,7 g, kalorijas 477.*

II

- 100 g liellopa gaļas
- 15 g tauku
- 25 g sīpolu
- 50 g siļķes
- 200 g kartupeļu
- 100 g piena mērces
- 2 g rīvmaizes

Novārītus kartupeļus sagriež ripiņās. Sasmalcinātu sīpolu taukos apacep. Svaigu vai vārītu gaļu kopā ar mērcētām, notīrītām siļķēm samal, pievieno aceptus sīpolus un samaisa. Saliek veidnē kārtām, pārlej ar skāba krējuma mērci, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 30—45 minūtes.

Pasniedz ar skābētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 23,5 g, taukvielas 26,0 g, ogļhidrāti 40,7 g, kalorijas 505.*

Liellopa gaļas un dārzeņu sacepums

I

- 100 g liellopa gaļas
- 10 g tauku
- 15 g sīpolu
- 10 g sk. krējuma
- 100 g kartupeļu
- 50 g burkānu
- 100 g sv. kāpostu
- 120 g tomātu mērces
- 2 g rīvmaizes

Sasmalcinātu sīpolu sviestā apacep, pievieno samaltu svaigu vai vārītu gaļu, skābu krējumu un samaisa.

Sagatavoto gaļu liek veidnē kārtām ar sajauktiem, sālsūdenī novārītiem, sasmalcinātiem dārzeņiem. Pārlej tomātu mērci, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 30—45 minūtes.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,4 g, taukvielas 23,4 g, ogļhidrāti 32,6 g, kalorijas 426.*

II

100 g liellopa gaļas
 15 g tauku
 100 g kartupeļu
 50 g burkānu
 100 g sv. kāpostu
 15 g garšsakņu
 15 g sk. krējuma
 sāls

Gaļu sagriež nelielās šķēlītēs, izdauza, liek sarkšētos taukos un apcep brūnas. Dārzenus notīra un sasmalcina. Veidnē liek kārtām dārzenus, gaļu, pa starpām liekot sasmalcinātas garšsaknes (sīpolus, selerijas, pētersīļus), sāli, skābu krējumu. Pārlej buljonu, lai produkti būtu tikko pārsegti. Veidnei uzliek vāciņu un cep, kamēr gaļa un dārzeni mīksti.

Pasniedz ar kausētu sviestu vai krējuma mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 17,0 g, taukvielas 23,7 g, ogļhidrāti 24,1 g, kalorijas 388.*

Speķa un svaigu kāpostu sacepums

25 g dūmotā speķa
 15 g sīpola
 300 g sv. kāpostu
 $\frac{1}{2}$ olas
 $\frac{1}{2}$ glāzes ūdens
 vai piena
 5 g kviešu milti
 2 g rīvmaizes

Dūmotu speķi sagriež un kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem apcep.

Kāpostu galviņu atbrīvo no ārējām lapām, pārgriež uz pusēm, sālsūdenī apvāra un sagriež.

Sasmalcinātos kāpostus sajauc ar apceptu speķi, liek veidnē, pārlej olu maisījumu (olu saukļ ar pienu vai ūdeni un kviešu miltiem), pārkaisa rīvmaizi un cep.

Pasniedz ar vāriem kartupeļiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,8 g, taukvielas 20,6 g, ogļhidrāti 17,0 g, kalorijas 298.*

Speķa un makaronu sacepums

50 g speķa
 15 g sīpolu
 75 g makaronu
 $\frac{1}{2}$ olas
 100 g piena
 2 g rīvmaizes
 sāls

Dūmotu speķi sagriež gabaliņos un apcep kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem. Makaronus vāra sālsūdenī gandrīz mīkstus, ūdeni nokāš un makaronus sajauc ar apcepto speķi, sīpoliem. Liek veidnē, kas izziesta ar taukiem un izkaisīta ar rīvmaizi, pārlej piena un olu maisījumu, pārkaisa rīvmaizi. Cep cepeškrāsnī, līdz olas sarec.

Sacepumu pasniedz ar svaigiem dārzenu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,9 g, taukvielas 42,9 g, ogļhidrāti 58,9 g, kalorijas 709.*

Desu un skābētu kāpostu sacepums

100 g desu
 (Krakovas)
 200 g sk. kāpostu

Sasmalcinātus sīpolus taukos apcep, pievieno skābētus kāpostus, buljonu un sautē pusmīkstus.

Desas sagriež ripiņās un taukos apcep. Tad

20 g *sīpolu*
15 g *tauku*
2 g *rīvmaizes*

liek veidnē kārtām kāpostus un desas. Virsējā kārtā liek kāpostus, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī, līdz kāposti mīksti.

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, skāba krējuma vai tomātu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 15,6 g, taukvielas 46,4 g, ogļhidrāti 9,8 g, kalorijas 536.*

Cūkas gaļas un kartupeļu sacepums

100 g *cūkas gaļas*
75 g *vārītu sēņu*
15 g *sīpolu*
200 g *kartupeļu*
 $\frac{1}{2}$ *olas*
100 g *piena*
2 g *rīvmaizes*

Cūkas gaļu (svaigu, sālītu vai dūmotu) sagriež mazos, garenos gabaliņos, liek uz pannas un apacep. Sīpolus, sēnes (sālītas sēnes iepriekš mērcē) sasmalcina salmiņos un kopā ar gaļu maisot cep 5—10 minūtes. Ar mizu vārītus kartupeļus nomizo, sagriež stienišos un sajauc ar gaļu, sēnēm. Liek veidnē, pārlej pienu, kam pievienota saukulta ola, un pārkaisa ar rīvmaizi. Cep cepeš-

krāsnī, līdz piena un olas maisījums sarecējis.

Sacepumu pasniedz ar skābētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 20,2 g, taukvielas 37,2 g, ogļhidrāti 37,1 g, kalorijas 578.*

Jēra gaļas un pupiņu sacepums

100 g *jēra gaļas*
150 g *pupiņu pākšū*
25 g *sviesta*
1 *ola*
100 g *piena*
zaļumi
sāls, pipari
2 g *rīvmaizes*

Vārītu vai sautētu jēra gaļu samal gaļas mašīnā, pieliek sarkanos piparus, garšaugu zaļumus (dilles, pētersīļu lapiņas) un samaisa. Pupiņu pākstis sagriež gabaliņos, pārlej nedaudz ūdens un tvaiko. Ar sviestu izziestā veidnē liek kārtām pupiņas, gaļu, pupiņas, pārlej piena un olu maisījumu, pārkaisa rīvmaizi un cep, līdz olas sarec.

Sacepumu pasniedz ar kausētu sviestu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 24,6 g, taukvielas 33,5 g, ogļhidrāti 10,2 g, kalorijas 458.*

Vistas gaļas sacepums

150 g *vistas gaļas*
25 g *sviesta*
15 g *sīpolu*
15 g *baltmaizes*
35 g *saldā krējuma*
 $\frac{1}{2}$ *olas vai*
5 g *kartupeļu*
cietes

Vārītu vistās gaļu samal gaļas mašīnā, pievieno sviestā apaceptus sīpolus, saldā krējumā izmērcētu baltmaizi un vēlreiz samal. Gaļai pievieno sāli, krējumu, olas vai kartupeļu cieti, sīki sagrieztus garšaugu zaļumus (dilles, pētersīļu lapiņas) un samaisa. Liek veidnē vai dziļākā pannā, kas izziesta ar sviestu un izkaisīta ar rīvmaizi; nolīdzina, pārkaisa rīvmaizi, pārliet sviesta picīņas

2 g rīvmaizes
sāls
zaļumi

un cep cepeškrāsnī 20—30 minūtes, līdz izveidojas brūngana garoziņa. Tad no veidnes izņem, sagriež gabaliņos un sakārto traukā kopā ar vārieti ziedu kāpostiem, burkāniem, zirnīšiem.

Pasniedz ar vārieti kartupeļiem, krējuma mērci.

Sacepumu vēlams izgatavot no vecāku vistu gaļas, no kuras gatavots buljons.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 22,6 g, taukvielas 29,8 g, ogļhidrāti 9,7 g, kalorijas 503.*

Aknu sacepums

150 g liellopa aknu
25 g sīpolu
15 g margarīna
1 ola
10 g rīvmaizes
sāls, pipari

Aknām novelk plēvīti, sagriež gabaliņos un samal gaļas mašīnā, pievieno sīki sagrieztus, margarīnā aseptus sīpolus, sakultu olas dzeltenumu, rīvmaizi, sāli, piparus un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olu baltumu. Tad liek ar margarīnu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē un cepeškrāsnī cep 25—30 minūtes.

Aknu sacepumu pasniedz sagrieztu šķēlēs ar vārieti kartupeļiem, krējuma mērci, dārzeņu salātiem.

Aknu masai var pievienot arī sīki sagrieztu **dūmotu speķi**, ko apacep kopā ar sīpoliem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 29,6 g, taukvielas 21,4 g, ogļhidrāti 16,2 g, kalorijas 382.*

Smadzeņu un kartupeļu sacepums

75 g smadzeņu
30 g vārīta šķiņķa
150 g kartupeļu
25 g sk. krējuma
1 ola
10 g siera
5 g sviesta
sāls
zaļumi

Smadzenes sālsūdenī apvāra, atdala plēvi, sadala kubveida gabaliņos un pārkaisa sāli, pētersīļu zaļumus.

Vārītu šķiņķi un vārītus kartupeļus sagriež kubveida gabaliņos. Olas dzeltenumu sakuļ ar skābu krējumu, bet olas baltumu saputo.

Olas dzeltenumam pievieno smadzenes, šķiņķi, kartupeļus un iecilā olas baltumu. Liek ar sviestu izziestā veidnē, pārkaisa sarīvētu sieru, uzliek sviesta gabaliņus un cepeškrāsnī cep 15—20 minūtes.

Pasniedz ar sabrūninātu sviestu, svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,8 g, taukvielas 29,7 g, ogļhidrāti 23,5 g, kalorijas 435.*

MALTAS GAĻAS ĒDIENI

Maltas gaļas ēdienus gatavo no liellopa, teļa, jēra, cūkas vai mājputnu gaļas.

Maltas gaļas masu gatavo divējādi.

I. Liellopu gaļu (pakaļkājas vai pleca) atdala no kauliem, plēvēm, sa-

griež gabaliņos un gaļas mašīnā samaļ vienu reizi. Reizē ar gaļu samaļ jēltaukus. Taukus var aizstāt ar sālitu vai dūmotu speķi. Speķi sagriež mazos gabaliņos un pievieno maltai gaļai. Bez tam samaltai gaļai pievieno ūdeni, sasmalcinātus un apceptus sīpolus, sāli, piparus un samaisa, līdz masa saistoša, vijīga.

Uz 1 kg gaļas mikstuma ņem 100—150 g tauku vai speķa, 120 g ūdens, 50—100 g sīpolu, 20 g sāls.

No šādi pagatavotas gaļas masas gatavo malto bifšteku, malto šniceli u. c.

II. Gaļu (no dažādām kautķermeņa daļām, atgriezumus) atdala no kauliem, plēvēm, sagriež gabaliņos, samaļ gaļas mašīnā. Maltai gaļai pievieno ūdeni izmērcētu baltmaizi, sīpolus un vēlreiz samaļ. Pēc tam pieliek sāli, atlikušo ūdeni un samaisa, līdz masa vienmērīga, vijīga.

Uz 1 kg gaļas mikstuma ņem 250 g baltmaizes, 300—350 g ūdens, 50 g sīpolu, 20 g sāls.

Liesai liellopa, teļa vai jēra gaļai pievieno jēltaukus (5—10% no gaļas svara) vai daļu no paredzētā gaļas daudzuma ņem cūkas gaļu. Lai maltas gaļas ēdiens būtu irdenāks, sulīgāks, mīkstāks, tad samaltai gaļai pievieno nobriedušu augstākās vai I. šķiras baltmaizi. Baltmaizi var aizstāt ar karstā ūdenī uzbriedinātām auzu pārslām (uz 1 kg gaļas 100 g auzu pārslu). No sagatavotās gaļas masas pagatavo kotletes, plācenīšus, gaļas lodītes u. c.

Maltais bifšteks

100 g liellopa gaļas
15 g speķa
10 g ūdens
10 g sīpolu
10 g tauku
sāls

Liellopa gaļas mikstumu gaļas mašīnā samaļ, pievieno siki sagrieztu dūmotu speķi, sasmalcinātu, apceptu sīpolu, sāli, ūdeni un sastrādā. No sagatavotās gaļas masas veido apaļi plakanu bifšteku un cep sakarsētos taukos gatavu. Pēc tam sakārto lēzenā traukā, pārlej taukus un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, dārzeņu salātiem.

Bifšteku pēc cepšanas var pārlikt ar ceptu olu (vēršāci) vai ar ceptiem sīpoliem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,7 g, taukvielas 30,2 g, ogļhidrāti 0,8 g, kalorijas 352.*

Maltas gaļas šnicelle

100 g liellopa gaļas
15 g jēltauku
10 g ūdens
 $\frac{1}{5}$ olas
15 g rīvmaizes
10 g tauku
sāls

No maltas gaļas masas izveido ovālu šniceli 0,6—0,8 cm biezumā, apviļā sakultā olā, rīvmaizē un cep. Izceptās šnicelles sakārto traukā, pārlej taukus un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, dārzeņu salātiem.

Tāpat gatavo malto teļa vai cūkas gaļas šniceli, tikai cūkas gaļas masu gatavo bez jēltaukiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,6 g, taukvielas 25,4 g, ogļhidrāti 7,3 g, kalorijas 342.*

Cūkas gaļas plācenīši

120 g cūkas gaļas
12 g ūdens
10 g sīpolu
10 g tauku
5 g kv. miltu
sāls

Liesu vai vidēji treknu cūkas gaļu samal gaļas mašīnā, pievieno apaceptus sīpolus, sāli, ūdeni un samaisa. No sagatavotās masas veido apaļus plācenīšus apmēram 1 cm biezumā, apviļā kviešu miltos vai rīvmaizē, liek sakarsētos taukos un cep, līdz gatavi.

Plācenīšus pasniedz ar vārietiņiem vai ceptiem kartupeļiem, kartupeļu biezeni, vārietiņiem makaroniem, risiem, svaigu dārzeņu salātiem.

Tāpat gatavo **teļa vai jēra gaļas plācenīšus**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,6 g, taukvielas 30,4 g, ogļhidrāti 4,3 g, kalorijas 360.*

Malta gaļa mērcē

100 g liellopa gaļas
15 g sīpolu
15 g speķa
5 g kviešu miltu
50 g ūdens
10 g sk. krējuma
sāls

Gaļu samal vienu reizi gaļas mašīnā. Sikos gabaliņos sagrieztu dūmotu speķi ar sīpolu uz pannas apacep, pievieno samalto gaļu un uz straujas uguns apacep. Tad pārkaisa kviešu miltus, samaisa, pievieno ūdeni vai buljonu, sāli un vāra. Beidzot pievieno skābu krējumu. Lej dziļākā traukā un pasniedz ar kartupeļu biezeni vai vārietiņiem kartupeļiem un skābētiem gurķiem.

Malto gaļu mērcē gatavo arī no **cūkas, teļa vai jēra gaļas**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 19,9 g, taukvielas 17,3 g, ogļhidrāti 4,9 g, kalorijas 263.*

Malta gaļa burkānu mērcē

75 g liellopa gaļas
15 g sīpolu
15 g tauku
50 g burkānu
50 g ūdens
5 g kviešu miltu
10 g tomātu biezeņa
15 g sk. krējuma
sāls

Sasmalcinātu sīpolu un skaidiņās sarīvētus burkānus taukos apacep. Tad pievieno samalto gaļu un cep apmēram 10 minūtes. Pēc tam pārkaisa kviešu miltus, samaisa, pielej ūdeni, pieliek tomātu biezeni, sāli un sautē gatavu. Beidzot pievieno krējumu. Lej dziļākā traukā un pasniedz ar kartupeļu biezeni vai vārietiņiem kartupeļiem, dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 15,1 g, taukvielas 20,8 g, ogļhidrāti 9,4 g, kalorijas 296.*

Liellopa gaļas kotletes

100 g liellopa gaļas
25 g baltmaizes
10 g sīpolu
30 g ūdens

Liellopa gaļas mikstumu (II vai III šķiras) sagriež gabaliņos un samal gaļas mašīnā. Pēc tam pievieno ūdeni izmērcētu baltmaizi, sasmalcinātus sīpolus un vēlreiz samal. Samaltai gaļai pieliek

10 g rīvmaizes
10 g tauku
sāls

sāli, atlikušo ūdeni un samaisa, līdz gaļa uzbriedusi, saistoša. Tad gaļas masu sadala, liek uz gaļas dēlīša rīvmaizē un ar naža palīdzību izveido kotletes (viens gals kotletēm ovāls, otrs — smailes).

Cep uz pannas sakarsētos taukos, līdz abas puses brūnas un kotletes gatavas. Kotletes var sakarsētos taukos tikai apacept, tad ievietot traukā, uzlikt vāciņu un cepeškrāsnī karsēt, līdz gatavas.

Kotletes sakārto lēzenā cepešplodā, liekot ieslīpi vienu aiz otras, un pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, brūno vai skāba krējuma mērci, sautētiem dārzeņiem, skābētiem gurķiem, svaigiem dārzeņu salātiem.

Tāpat gatavo **cūkas, teļa vai jēra gaļas kotletes.**

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 20,1 g, taukvielas 12,3 g, ogļhidrāti 14,8 g, kalorijas 257.*

Liellopa un cūkas gaļas kotletes

75 g liellopa gaļas
50 g cūkas gaļas
25 g baltmaizes
10 g sīpolu
30 g ūdens
10 g rīvmaizes
10 g tauku
sāls

Gatavo tāpat kā liellopa gaļas kotletes.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,3 g, taukvielas 30,2 g, ogļhidrāti 12,3 g, kalorijas 416.*

Vistas kotletes

150 g vistas gaļas
20 g baltmaizes
25 g piena
5 g sviesta
 $\frac{1}{5}$ olas
10 g rīvmaizes
10 g tauku
sāls

Vistas gaļu atdala no kauliem un gaļas mašīnā 2 reizes samaļ kopā ar pienā izmērcētu baltmaizi (bez garoziņas), pievieno izkausētu sviestu, olu, sāli un samaisa. Tad veido kotletes, apviļā rīvmaizē un cep.

Pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, krējuma mērci, sautētiem burkāniem, ziedu kāpostiem, zirnišiem vai svaigiem dārzeņu salātiem.

Tāpat gatavo **titara kotletes.**

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,3 g, taukvielas 22,4 g, ogļhidrāti 10,9 g, kalorijas 339.*

Viltotais zaķis

100 g liellopa gaļas
25 g dūmota speķa
15 g baltmaizes
5 g kartupeļu
cietes
30 g ūdens

Liellopa gaļu kopā ar izmērcētu baltmaizi divas reizes gaļas mašīnā samaļ. Samaltai gaļai pievieno mazos gabaliņos sagrieztu speķi, sasmalcinātus sīpolus, kartupeļu cieti, sāli, ūdeni vai buljonu un visu samīca, līdz masa vijīga. No sagatavotās gaļas masas ar aukstā ūdeni saslapinātām

10 g sipolu
5 g rīvmaizes
15 g tauku
garšvielas

rokām izveido garenu kukulīti un apviļā rīvmaizē. Liek cepešpannā sakarsētos taukos un cepeškrāsnī apcep brūnu. Tad uz pannas uzlej buljonu un cep, pa reizei aplaistot, gatavu.

Izcepto zaķi nedaudz atdzēsē, tad sagriež šķēlēs un sakārto uz cepešbļodas. Pasniedz ar vārietiem kartupeļiem, brūno mērci, vārietiem vai sautētiem dārzeņiem, svaigiem dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,1 g, taukvielas 36,1 g, ogļhidrāti 12,2 g, kalorijas 471.*

Maltas gaļas lodītes

100 g liellopa gaļas
20 g baltmaizes
5 g kartupeļu
cietes
10 g sipolu
30 g ūdens
sāls, pipari
10 g kviešu miltu
10 g tauku
100 g tomātu mērces

No maltas gaļas masas ar aukstā ūdenī saslapinātām rokām izveido apaļas lodītes (apmēram 50 g svarā), apviļā miltos un apcep sakarsētos taukos. Pēc tam liek sautējamā katlīnā 2—3 kārtas, pārlej tomātu mērci un sautē gatavas.

Gaļas lodītes ar mērci liek dziļākā traukā un pasniedz ar vārietiem kartupeļiem vai kartupeļu biezeni, rīsu biežputru, vārietiem makaroniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,9 g, taukvielas 21,9 g, ogļhidrāti 28,5 g, kalorijas 408.*

Plūči mērcē

100 g plūču
15 g dūmota speķa
15 g sipolu
5 g kviešu miltu
50 g ūdens
10 g tomātu biezeņa
10 g skāba krējuma
garšvielas

Odenī apvārītus dzīvnieku plūčus (sirdi, plaušas, nieres, tesmeni) gaļas mašīnā samal. Sīki sagrieztu speķi sacep ar sipoliem, pievieno samaltos plūčus un apcep. Tad pārkaisa kviešu miltus, pievieno šķidrumu, tomātu biezeni, sāli un sautē. Beidzot pievieno skābu krējumu.

Lej dziļākā traukā un pasniedz ar vārietiem kartupeļiem, skābētiem gurķiem vai kāpostiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,1 g, taukvielas 16,2 g, ogļhidrāti 7,2 g, kalorijas 238.*

ZIVIS

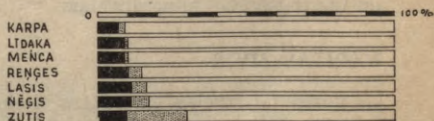
Zivis uzturvielu saturā ziņā neatšķiras no siltasiņu dzīvnieku gaļas. Zivs gaļa satur olbaltumus ap 20%, taukus 14—28%, minerālvielas un vitamīnus. Sevišķi bagātas A un D vitamīniem zivju aknas, no kurām iegūst šiem vitamīniem bagātu zivju eļļu. No minerālvielām zivs gaļā daudz kalķa, fosfora, dzelzs, un jūras zivis bagātas arī ar jodu. Zivs gaļā maz saistaudu, tāpēc tā ātri izvārās un viegli sagremoama; ekstraktvielu zivs gaļā maz.

Pēc tauku daudzuma zivis iedala liesās un treknās. Liesās zivis ir līdakas, mencas, reņģes, karpas, asari, merlūzas, u. c., treknās — laši, stores, belugas, sevrjugas, ketas, sīgas, zuši, nēģi, silķes u. c. Liesajām zivīm taukvielu daudzums svārstās ap 10%, bet treknajām tas sasniedz pat 28%. Zivis sagatavo visdažādākos veidos: vārītas, ceptas, sautētas, saceptas, dūmotas. Liesās zivis gatavo vārītas un ceptas, treknās visbiežāk sāļītas un dūmotas.

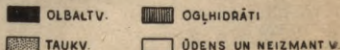
Pārdošanā ir dzīvas, atdesētas, saldētas un sāļītas zivis. Dzīvām zivīm ūdenī jāpeld, tās nedrīkst gulēt uz sāniem vai muguras. Zivis ļoti ātri bojājas, un tādēļ pirms sagatavošanas jāpārbauda to svaigums.

Svaigām zivīm ir elastīgi audi, un tāpēc ar pirkstu iespiesta bedrīte ātri izlīdzinās, spožas acis, sarkanās žaunas un patīkama smarža, zviņas cieši turas ādā un asakas neizlobās no audiem. Bojātas zivis satur indes. Šādas zivis nedrīkst lietot uzturā, jo ne vienmēr karsējot šīs indes sadalās. Jo sevišķi jāuzmanās ar dūmotām zivīm, jo tās pirms ēšanas vairs nekarsē.

Uzturā lieto gan zivs gaļu, gan arī zivju pieņus un ikrus, kuru uzturvērtība ir ļoti liela. Zivju ikri satur pilnvērtīgas olbaltumvielas, taukus, vitamīnus un minerālvielas. 100 g presēta kaviāra dod organismam 280 kalorijas. Pārdošanā ir melnais un sarkanais kaviārs; melno kaviāru izgatavo no storu dzimtas zivju ikriem, sarkano — no lašu ikriem. Labākais melnais kaviārs ir ar rupjākiem graudiem gaišākā krāsā, turpretī labākais

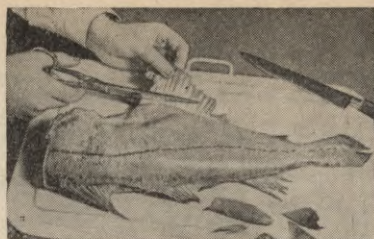


Izmantojamās uzturvielas 100 gramos zivs gaļas (ar asakām)





Zviņu notīrīšana



Spuru nogriešana

sarkanais kaviārs — sīkgraudains, gaiši oranžā krāsā. Kaviārs ir produkts, kas ierosina ēstgribu, tāpēc tas ļoti iecienīts uzkožamais.

Dzīvās zivis nonāvē ar spēcīgu sitienu pa galvu, kā arī pārgriežot asaku astes tuvumā, mazākām zivīm to pārgriež pie galvas. Tad zivis liek uz dēlīša ar galvu pie kreisās rokas un asti pie labās. Zviņņš nokasa ar asu nazi vai īpašu zivju tīrāmo, sākot no astes, galvas virzienā. Tīrot zivis nedrīkst spiest, jo tad pārspiež žultspūsli, bet žults zivs gaļai piešķir rūgtu garšu. Sevišķi rūpīgi nokasa zivs vēdera daļu, jo tā aplāta sīkām, cieši pieguļošām zviņņām. Ar gļotām pārklātās zivis (zušus, nēģus, liņus) nobērzē ar rupju sāli vai noplaucē ar verdošu ūdeni. Pēc tam gļotas viegli atdalīt.

Pēc zviņņu nokasīšanas zivis pārlej ar ūdeni un ātri nomazgā, tad uzšķērz un izņem iekšējos orgānus. Arī žaunas zivīm izņem, jo tajās mītīnās dažādi ūdens parazīti. Pēc tam zivis vēlreiz rūpīgi nomazgā no ārpuses un iekšpuses. Zivju asinis gaļai piešķir nepatīkamu garšu, un gaļa ātri bojājas.

Lašus un citas lielās, treknās zivis pēc uzšķēršanas nemazgā ūdenī, bet tikai noslauka ar mitru drāniņu.

Reņģes neuzšķērz, bet ķidā, t. i., nogriež galvu un kopā ar to izvelk iekšas, reņģes vēdera dobumu atstājot veselū.

Pareizi atļaidinātas sasaldētas zivis garšas ziņā gandrīz neatšķiras no nesaldētām zivīm. Sasalušas zivis atļaidina aukstā ūdenī, jo bez ūdens tās zaudē daudz sulas un gaisā izzūst.

Sīkās notīrītās zivis (reņģes, asari, raudas) vāra un cep veselās, Vidēja lieluma zivīm nogriež galvu, asti, spuras un sagriež gabaliņos, neizņemot mugurkaula asaku. Lielākām zivīm nogriež galvu, asti, spuras, un zivi gar mugurkaula asaku pārgriež uz pusēm. Ja zivs nav visai liela, tad asaku atstāj pie vienas puses un abas puses sagriež gabaliņos. Lielākām zivīm mugurkaula asaku izgriež, atdalītos zivju filejus sagriež porciju gabalos vai samal.

Arī vēži, garneles un krabji ir ne tikai garšīgi, bet arī vērtīgi uztura līdzekļi. So dzīvnieku astītes satur 14—16% olbaltumvielu, taukus 1—2%, un tās ir bagātas minerālvielām.

VĀRĪTAS ZIVIS

Vārīšanai izvēlas garšīgākās, treknākās zivis, kā zandartus, brekšus, lašus u. c. Zivis vāra tvaikā vai ūdenī veselās — nesadalītas vai sadalītas gabaliņos (150—200 g svarā). Veselas zivis vāra zivju vārāmā katlā, bet

zivju gabaliņus lēzenā katlīnā, sakārtotus vienā kārtā. Katlā sakārtotās veselās zivis pārlej ar aukstu ūdeni, bet zivju gabaliņus ar karstu ūdeni, lai tās būtu pārklātas. Tad pievieno sāli, nedaudz piparu, lauru lapas, pētersīļus, sīpolus. Lai saglabātu zivju krāsu (lasim, forelei u. c.), tad ūdenim pielej etiķi (uz 1 l ūdens 2 ēdamkarotes etiķa). Zivis vāra uz lēnas uguns, līdz gatavas, — ādiņa iesprēgājusi, gaļa balta, stingra, atdalās no asakām.

Zivju novārījumu izlieto zivju mērču pagatavošanai. Vārītas zivis sakārto lēzenā traukā, grezno ar citrona šķēlītēm, pētersīļu zaļumiem. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, dažādām zivju mērcēm, svaigiem dārzeņu salātiem.

Vārīts zandarts

250 g zandarta
10 g garšsакņu
 $\frac{1}{8}$ citrona
sāls
garšvielas
zaļumi

Notīrītu zandartu veselu vai sadalītu liek katlā, pārlej ūdeni, pievieno garšsакnes (pētersīļus, burkānus, sīpolus), garšvielas, sāli un vāra, līdz tas gatavs. Tad no ūdens izņem, sakārto traukā, pārliet citrona šķēlītes, pārkaisa sasmalcinātus pētersīļu zaļumus.

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, sviesta un olu mērci un svaigu dārzeņu salātiem.

Tādā pašā veidā vāra lašus, brekšus, līdakas un citas zivis.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 21,1 g, taukvielas 1,0 g, ogļhidrāti 2,0 g, kalorijas 104.

Vārītas zivis

150 g zivju fileja
10 g sīpolu
 $\frac{1}{4}$ citrona
10 g augu eļļas
3 g zaļumu
sāls

Zivju (asara vai brekša, zandarta, paltusa u. c.) filejus sadala porciju gabalos.

Pergamenta papīru sagriež tā, lai zivju gabaliņus tajā varētu labi ietīt, pārziež ar augu eļļu, uzliek pa vienam zivju gabaliņam, to pārlaista ar citrona sulas un augu eļļas maisījumu, pārkaisa ar sāli, sīki sasmalcinātiem sīpoliem, pētersīļu zaļumiem.

Pēc tam zivju gabaliņu ietin pergamenta papīrā, ar diegu nosien, liek verdošā ūdenī un vāra uz mazas liesmas 15—20 minūtes. Tad no vārāmā ūdens izņem, attin papīru un zivju gabaliņus sakārto traukā. Grezno ar citrona šķēlītēm, pētersīļu zaļumiem un pasniedz ar zivju mērci, vārītiem kartupeļiem, dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 22,5 g, taukvielas 17 g, ogļhidrāti 1,92 g, kalorijas 269.

Zivju frikadeles mērrutku mērcē

250 g zivju
25 g baltmaizes
50 g piena

Zivju gaļu kopā ar pienā vai ūdenī izmērcētu baltmaizi 2 reizes gaļas mašīnā samaļ. Samaltai masai pievieno olas, sāli, atlikušo pienu vai ūdeni

$\frac{1}{4}$ olas
sāls

Mārrutku
mērcei:

100 g zivju buljona
5 g sviesta
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
25 g mārrutku

un sastrādā. Ar saslapinātām rokām veido frikadeles un vāra zivju buljonā, kas izvārīts no zivju asakām; gatavas izņem, liek dziļākā traukā, pārlej ar mārrutku mērci un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Mārrutku mērce. Uz pannas sviestā izkarsē kviešu miltus gaiši brūnganus, pievieno zivju buljonu, kurā vārītas frikadeles, skābu krējumu un 5—10 minūtes vāra. Pēc tam pieliek smalki sarīvētus mārrutkus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 24,9 g, taukvielas 4,2 g, ogļhidrāti 14,5 g, kalorijas 199.*

Pildīta līdaka

250 g līdakas
15 g baltmaizes
 $\frac{1}{4}$ olas
5 g sviesta
10 g sk. krējuma
50 g piena
10 g garšsakarņu
sāls
muskatrieksts

Pildīšanai izvēlas 1—2 kg smagu līdaku, notīra, atgriež galvu, izņem iekšas, nomazgā un rūpīgi atdala ādu. Ja āda no gaļas labi neatdalās, tad ar nazīti uzmanīgi atgriež, lai to nesagrieztu. Gaļu atdala no asakām un 2—3 reizes gaļas mašīnā samal kopā ar ūdeni vai pienā izmērcētu baltmaizi. Samaltai gaļai pievieno olas, skābu krējumu, izkausētu sviestu, sāli, sarīvētu muskatriekstu, atlikušo ūdeni vai pienu un masu sastrādā, līdz tā uzbriedusi, vijīga. Masu pilda zivs ādā (ne visai

stingri, jo vārot zivs gaļa uzbriest), aizšuj, izveido zivs formā, liek zivju vārāmā katlā, pārlej siltu ūdeni, pievieno sagrieztus sīpolus, pētersīļus, piparus, lauru lapas, sāli. Vāra mazā siltumā uz lēnas uguns apmēram 45—60 minūtes atkarībā no zivs lieluma. Gatavu zivi no vārāmā ūdens izņem, liek cepešbļodā, sagriež šķēlēs, atstājot veselas zivs veidu, pārliet citrona šķēlītes, pārkaisa sasmalcinātus pētersīļus.

Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, zivju mērci, vārītiem dārzeņiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 24,3 g, taukvielas 10,8 g, ogļhidrāti 10,9 g, kalorijas 240.*

SAUTĒTAS ZIVIS

Notīrītas, gabaliņos sadalītas zivis sautē ar nedaudz zivju buljona (15—20% no zivju svara) vai ar zivju buljonu un dārzeņiem. Sautējamam šķīdramam pievieno izkarsētus, aukstā ūdenī iejauktus kviešu miltus. Sautētas zivis sakārto dziļākā traukā, pārlej mērci un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, svaigiem vai sautētiem dārzeņiem.

Sautētas zivis

250 g zivju
100 g zivju buljona
15 g sviesta

Zivis (līdaku, sīgu, lasi, zandartu u. c.) notīra, sadala gabaliņos, liek katliņā, pārlej zivju buljonu, kas iegūts, novārot asakas, galvas, pieliek sviestu,

3 g kviešu miltu garšvielas (sāli, piparus, lauru lapas); katliņā cieši nosedz ar vāku un virs pavarda vai cepeškrāsnī sautē gatavas. Tad zivis liek dziļākā traukā, pārlej mērci, kas gatavota no šķidrums, kurā sautējušās zivis, pievienojot izkarsētus kviešu miltus, un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un svaigiem dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,4 g, taukvielas 12,8 g, ogļhidrāti 7,0 g, kalorijas 235.*

Reņģes pienā

200 g reņģu Reņģes notīra, kārtu veidnē vai emaljētā bļodīnā, pārkaisa sasmalcinātu sīpolu, sāli, piparus, $\frac{1}{2}$ glāzes piena lauru lapas, pārliet sviesta piņiņas un pārlej pienu, 25 g sīpolu lai reņģes būtu tikko pārklātas. Trauku nosedz ar 15 g sviesta lai vāku un sautē cepeškrāsnī, līdz reņģes gatavas. Pirms pasniegšanas pārkaisa pētersīļu vai diļļu zaļumus un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Sādā veidā labi gatavot sālītas reņģes, tikai tās pirms gatavošanas nomērcē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 19,1 g, taukvielas 19,8 g, ogļhidrāti 7,0 g, kalorijas 297.*

Sautētas reņģes ar burkāniem

200 g sālītu reņģu Sālītas reņģes mērcē apmēram 3 stundas, atdala galvas un asakas. Burkānus sasmalcina skaidīnās, katliņā taukos apcep, pievieno šķidrumu, lai 150 g burkānu burkāni būtu tikko pārsegti, pārkaisa sasmalcinātus sīpolus, selerijas, pētersīļus un sautē. Pusemikstiem burkāniem pieliek iztīrītas reņģes, tomātu biezeni un sautē, līdz burkāni mīksti. Beidzot sabiezina ar izkarsētiem, aukstā ūdenī iejauktiem kviešu miltiem. Lej dziļākos traukos un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,3 g, taukvielas 14,0 g, ogļhidrāti 16,1 g, kalorijas 271.*

Sautētas zivis ar dārzeņiem

200 g zivju Burkānus notīra, sagriež ripiņās, liek katliņā, 15 g sviesta pārlej zivju buljonu (gatavo no zivju galvām, asakām), pieliek sviestu un sautē pusmīkstus. Tad pievieno svaigos zirņus, virsū uzliek notīrītus, no 150 g burkānu 150 g dārza zirņu 125 g zivju buljona asakām atdalītus zivju gabaliņus, sāli un visu

3 g kviešu miltu
sāls
zaļumi

sautē gatavu. Sabiezina ar izkarsētiem, ūdeni atšķaidītiem kviešu miltiem. Lej dziļākā traukā, pārkaisa pētersīļu zaļumus un pasniedz galdā ar vāriem kartupeļiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 24,7 g, taukvielas 12,5 g, ogļhidrāti 31,9 g, kalorijas 348.*

CEPTAS ZIVIS

Zivis cep mazā vai lielā tauku daudzumā. Mazas zivis (reņģes, butes u. c.) cep veselas, lielas zivis sadala gabaliņos. Zivis pirms cepšanas iebērz ar sāli un apviļā miltos vai iemērc sakultā olā un apviļā rīvmaizē. Ja zivis cep lielā tauku daudzumā, tad zivju gabaliņus iemērc šķidrā mīklā.

Ceptas zivis pasniedz ar vāriem vai ceptiem kartupeļiem, sabrūnīnātu sviestu vai zivju mērcēm, svaigiem vai sautētiem dārzeņiem.

Ceptas zivis

250 g zivju
 $\frac{1}{4}$ olas
10 g rīvmaizes
15 g tauku
sāls

Notīrītas zivis (lasi, līdaku, karpu u. c.) sadala gabaliņos, iebērz ar sāli, iemērc sakultā olā un apviļā rīvmaizē. Liek sakarsētos taukos un cep no abām pusēm brūnas; sakārto traukā un pasniedz ar vāriem vai ceptiem kartupeļiem, zivju mērci un vāriem dārzeņiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 22,7 g, taukvielas 11,8 g, ogļhidrāti 7,4 g, kalorijas 228.*

Ceptas reņģes

200 g svaigu reņģu
15 g kviešu miltu
15 g tauku
sāls

Notīrītas reņģes apkaisa ar sāli, apviļā miltos un cep sakarsētos taukos gatavas. Tad sakārto traukā un pasniedz ar vāriem kartupeļiem, tomātu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,6 g, taukvielas 18,9 g, ogļhidrāti 10,6 g, kalorijas 296.*

Cepta sālīta siļķe

150 g sālītas siļķes
5 g kviešu miltu
 $\frac{1}{4}$ olas
10 g rīvmaizes
10 g tauku

Sālītas siļķes mērcē 4—6 stundas aukstā ūdenī. Tad notīra, atdala asakas un filejus sagriež gabaliņos. Pēc tam tos apviļā kviešu miltos, iemērc sakultā olā, vēlreiz apviļā rīvmaizē, liek sakarsētos taukos un cep no abām pusēm brūnas. Pasniedz ar skāba krējuma mērci, vāriem kartupeļiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 12,9 g, taukvielas 16 g, ogļhidrāti 6,1 g, kalorijas 227.*

Taukos ceptas zivis

250 g zivju
tauki
(cepšanai)

Marinādei:

5 g augu eļļas
 $\frac{1}{4}$ citrona
sāls
zaļumi

Mīklai:

50 g ūdens
75 g kviešu miltu
5 g augu eļļas
1 olas baltums
sāls

Zivju (laša, zandarta, līdakas u. c.) filejus sagriež gabaliņos, liek traukā, pārlaista ar augu eļļu, kurai pievienota citrona sula, sāls un pētersiļu zaļumi, un ļauj 1—2 stundas marinēties. Tad zivju gabaliņus iemērc šķidrā mīklā un cep sakarsētos taukos gaiši brūnus, ņemot uz 1 svara daļu zivju 4 svara daļas tauku. Izceptos zivju gabaliņus sakārto traukā un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, zivju mērci ar vīnu, svaigu dārzenu salātiem (tomātu, gurķu, lapu) vai vārītiem dāržiem.

Mīklas sagatavošana. Ūdenim vai pienam pieliek sāli, augu eļļu, kviešu miltus un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 29,8 g, taukvielas 11,0 g, ogļhidrāti 54,6 g, kalorijas 450.*

Zivju veltnīši

250 g jūras asaru
20 g sipolu
10 g margarīna
 $\frac{1}{2}$ olas
3 g zaļumu
sāls
5 g kviešu miltu
5 g rīvmaizes
10 g tauku vai
augu eļļas

Zivju fileju bez ādas un asakām izdauza 0,5—0,6 cm biezā plāksnē.

Sīki sasmalcinātus sīpolus apcep margarīnā, pievieno sagrieztas, cieti novāritas olas, pētersiļu zaļumus un samaisa.

Sagatavoto pildījumu liek uz zivju fileja, satin veltnī, apviļā kviešu miltos, tad iemērc sakultā olā, pēc tam apviļā rīvmaizē. Zivju veltnīšus sakarsētos taukos apcep brūnus, tad liek cepeškrāsnī un cep, līdz gatavi.

Pasniedz ar zivju mērci, vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, marinētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 19,2 g, taukvielas 23,6 g, ogļhidrāti 6,7 g, kalorijas 323.*

Zivju kotletes

200 g zivju
25 g baltmaizes
50 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
15 g rīvmaizes
15 g tauku
sāls

Notīrītām zivīm izņem asakas un kopā ar ūdeni vai pienā izmērcētu baltmaizi divas reizes samal gaļas mašīnā. Samaltai masai pievieno olas, sāli, atlikušo ūdeni vai pienu un labi sastrādā, līdz masa vijīga.

Ja zivju kotletes gatavo no liesām zivīm (menca u. c.), tad masai pievieno arī izkausētu sviestu (10 g).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,9 g, taukvielas 13,6 g, ogļhidrāti 21,9 g, kalorijas 307.*

SACEPTAS ZIVIS

Sacepšanai ņem jēlas, sautētas vai aceptas zivis, dažādas mērces un dārzeņus. Ja zivis sacep tikai ar mērci, tad tās pasniedz ar vārītiem kartupeļiem; ja sacep ar mērci un dārzeņiem, tad klāt dod maizi.

Karpas krējumā

250 g karpas
5 g kv. miltu
10 g margarīna
50 g sk. krējuma
5 g siera
3 g rīvaizes
sāls

Notīrītas karpas pārdala uz pusēm, izņem asakas un sagriež porciju gabaliņos. Tos pārkaisa ar sāli, apviļā miltos un cep margarīnā no abām pusēm brūnus. Aceptās karpas liek veidnē, pārlej skābu krējumu, pārkaisa sarīvētu sieru, rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 10—15 minūtes. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem, svaigiem dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,6 g, taukvielas 27,8 g, ogļhidrāti 7,7 g, kalorijas 366.*

Zivis, saceptas mērcē

200 g zivju
10 g kviešu miltu
15 g tauku
150 g vārītu
kartupeļu
75 g krējuma
mērces
sāls

Zivis notīra, atdala asakas, sagriež gabaliņos, ieberzē ar sāli, apviļā miltos un taukos apacep brūnas. Tad liek lēzenā katlīnā, pieliek vārītus vai aceptus kartupeļus, pārlej krējuma vai tomātu mērci un cepeškrāsnī sacep. Pasniedz ar svaigu dārzeņu salātiem vai marinētiem gurķiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 19,4 g, taukvielas 38,0 g, ogļhidrāti 10,1 g, kalorijas 475.*

Mencu sacepums

130 g mencu fileja
10 g baltmaizes
50 g salda krējuma
2 olas baltumi
5 g margarīna
3 g rīvaizes
muskatrieksts
sāls

Mencu fileju kopā ar saldā krējumā izmērcētu baltmaizi samaļ divas līdz trīs reizes gaļas mašīnā. Masai pievieno sāli, sarīvētu muskatriekstu, olas baltumu un pufo, pa daļām pielejot saldu krējumu, līdz masa čaugana (lodīte, ielikta aukstā ūdenī, peld virspusē). Sagatavoto masu liek ar margarīnu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārļiek margarīna piciņas un cepeškrāsnī cep 30—45 minūtes. Lai sacepumam būtu plānāka garoziņa, tad veidni liek traukā ar ūdeni, uzliek veidnei vāciņu un cep. Gatavū sacepumu no veidnes izņem, sagriež šķēlēs un sakārto cepešbļodā. Pasniedz ar zivju mērci, vārītiem kartupeļiem, dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 20,2 g, taukvielas 18,8 g, ogļhidrāti 11,8 g, kalorijas 308.*

Mencu un baltmaizes sacepums

100 g mencu fileja
5 g kviešu miltu
15 g tauku
50 g baltmaizes
125 g piena
 $\frac{1}{2}$ olas
sāls

Mencu fileju ieberzē ar sāli, apviļā miltos un karsētos taukos strauji apcep. Baltmaizi sagriež plānās šķēlītēs, pārlej pienu vai buljonu un mērcē. Aceptos mencu gabaliņus un izmērcēto baltmaizi kārto veidnē, pārlej sakultu olu un cep apmēram 30 minūtes. Galdā pasniedz ar kausētu sviestu, svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 17,8 g, taukvielas 18,8 g, ogļhidrāti 30,8 g, kalorijas 375.*

DĀRZEŅI UN SĒNES

Dārzeni ir nepieciešami uzturā, jo satur daudz organismam vajadzīgu uzturvielu. Dārzeni nav bagāti ar olbaltumvielām, bet to olbaltumvielas bioloģiski vērtīgas un labi papildina dzīvnieku valsts, labības produktu un pākšaugu olbaltumus. Arī tauku un kaloriju saturs tajos niecīgs, bet tie bagāti vērtīgām minerālvielām un visu grupu vitamīniem. Bez tam dārzeni bagāti krāsvielām un aromātiskām ēteriskām eļļām, ar kuru palīdzību var uzlabot ēdiena garšu un izskatu. Dārzeņu uzturvielu izmantošana organismā stipri atkarīga no sagatavošanas veida. Vislabāk organisms izmanto vārītu un sautētu dārzeņu uzturvielas, jo karsēšanas laikā iziruši šūnarpvalki, kas satur celulozi, un šūniņu saturs kļūst pieejams gremošanas sulām.

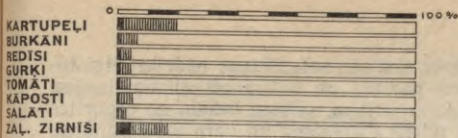
Augu šūnu apvalki un starpšūnas viela sastāv galvenokārt no celulozes, hemicelulozes un pektīnvielām, kas nešķīst ūdenī. Karstumā daudzas no šīm vielām pārveidojas par ūdenī šķīstošām, izskalojas novāriņumā un produktu blīvā struktūra kļūst ierdena. Arī šūnu apvalki kļūst ierdeni, jo ūdenī šķīstošās vielas no tiem izskalojas. Karstuma izirdinātiem šūnu apvalkiem vieglāk spiežas cauri gremošanas sulas un ātrāk sagremojas šūnu saturs.

Ogļhidrātu pārveidošanās šūnu apvalkos pie temperatūras līdz 100° notiek gausi, bet lielākā karstumā tā stipri paātrināta, tāpēc dārzeņu vārīšanās ilgums gandrīz trīskārt ilgāks, ja tos vāra karstā ūdenī (80—100°), nevis verdošā. Augu šūnu apvalku uzirdināšanās gausāk norit skābā vidē un vārāmās sāls klātbūtnē, tāpēc skābā ūdenī vārīti dārzeni ir cietāki, bet sāļš ūdens paldzina pākšaugu izvārīšanos.

Taukos ceptiem dāržeņiem izveidojas brūna garoziņa, ko grūti sagremot. Ja dārzeņu karsēšanas laikā neievēro pareizus ēdienu gatavošanas noteikumus, par ko runāts iepriekšējā nodaļā, var iet zudumā to vērtīgākās uzturvielas — vitamīni un minerālvielas, tāpat dažas no tām karsēšanas laikā var stipri pārveidoties.

Uztura papildināšanai ar nepārveidotām dārzeņu uzturvielām nepieciešams zināmu to daudzumu ik dienas lietot nekarsētā — zaļbarības veidā.

Daži dārzeni (kāļi, kolrābji, rutki, kāposti) satur saistītu sēru, kas karšējot atbrīvojas kā sērūdeņradis un piešķir ēdienam, ja to karsē slēgtā traukā, nepatīkamu smaku. Šie augi satur arī daudz ēterisko eļļu, kas piešķir tiem īpatnēju garšu.



Izmantojamās uzturvielas 100 gramos dārzeņu (nemizotu)

OLBALT.V.
 OGĻHIDRĀTI
 TĀUKV.
 ŪDENS UN NEIZMANT.V.

Sīpoli, sīpolu loki un ķiploki satur gaistošas vielas — fitoncīdus, kas nonāvē mikroorganismus. Pietiek pakošāt dažas minūtes zaļu sīpola loku, sīpolu vai ķiploku, lai mutes gļotāda kļūtu sterila no sīkbtūnēm.

Dārzeņu ķīmiskais sastāvs atkarīgs no to šķirnes un augšanas apstākļiem. No dārzeņiem izlieto bumbuļus (kartupeļi, topinambūri), saknes (burkāni, bietes, kāļi, rutki, redīsi, pētersīļi, selerijas, pastinaki), stublājus un ziedus (rabarberi, sparģeļi, ziedu kāposti, lapu selerijas, kolrābji), lapas (kāposti, spināti, salāti, sīpolu loki, puravi), augļus (gurķi, ķirbji, melones, tomāti, baklažāni).

Kā garšaugus lieto dilles, majorānu, baziliku, estragonu, pētersīļus, selerijas, sīpolus, ķiplokus, mārrutkus, jo tie satur daudz ēterisko eļļu, kas ēdienam piešķir patīkamu garšu un ierosina gremošanas sulu atdalīšanos.

Dārzeņos daudz vitamīnu. Karotīna jeb provitamīna daudz burkānos, tomātos, zaļajās kāpostu lapās, spinātos, salātos, lokos, pētersīļu lapās, dillēs (5—10 mg%). C vitamīna daudz zaļajās kāpostu lapās, galviņu kāpostos, ziedu kāpostos, spinātos, salātos, sīpolu lokos, pētersīļu un diļļu lapās, tomātos, sarkanajos piparos, kolrābjos, mārrutkos (30—200 mg%). Samērā maz C vitamīna kartupeļos (10—20 mg%), bet, tā kā kartupeļus ikdienas uzturā patērē daudz, tad kartupeļi jāuzskata par galveno C vitamīna avotu uzturā. Kartupeļi arī citu uzturlīdzekļu ziņā ieņem izņēmuma stāvokli starp dārzeņiem; tajos ogļhidrātu ap 20% un olbaltumu daudzums līdz 2%. B grupas vitamīnu visvairāk zaļajās augu lapās, kā arī augļos. Dārzeņu labumu noteic to svaigums. Tā kā dārzeņi, izņemot kartupeļus, ir galvenie vitamīnu un minerālvielu piegādātāji organismā, tad tie nedrīkst būt savītuši, stāvot nodzeltējuši, iepuvuši, uzglabāti siltā telpā, jo tādos dārzeņos būs vairs atlicis ļoti maz vitamīnu. Uz dārzeņiem var atrasties arī zarnu parazītu (cērmju) oļiņas, tāpēc pirms lietošanas nekarsētā veidā tie rūpīgi jānomazgā tekošā ūdenī vai jānoplaucē ar karstu ūdeni.

Sēņu uzturvērtība nav liela, un tās lieto vairāk kā garšvielu. Sēnēs ir 2—3% olbaltuma, 4—5% ogļhidrātu, neliels daudzums tauku, 1% minerālvielu un B₁ un PP vitamīnu. Sēnēs daudz ekstraktvielu un garšvielu, kas piešķir sēnēm īpatnējo smaržu un garšu. Sēņu sugu ir ļoti daudz, bet uzturā no tām lieto tikai nedaudzas. Dažas sēnes satur sēņu indes. Lietojot šādas sēnes, var smagi saindēties. Tāpēc nepazīstamas sēnes uzturā labāk nelietot. Sēņu indes satur arī agrā pavasara sēne (murķeļi). Šīs indes labi šķīst ūdenī, un tāpēc pirms sagatavošanas uzturam sēnes jānovāra lielā ūdens daudzumā.

Sēņu ķīmiskais sastāvs stipri atkarīgs no sugas, bet to ietekmē arī sēņu augšanas ilgums. Jaunas sēnes vērtīgākas par vecām, tāpat vērtīgākas arī sēņu cepurītes nekā kāti.

Svaigas sēnes ātri bojājas, tāpēc tās pēc salasīšanas nedrīkst ilgi turēt nepārstrādātas. Sēnes vispirms pārslasa un notīra no sūnām, lapām, skujām, smiltīm, kātus nogriež līdz cepurītēm, sviesta bekām no cepurītes novelk glumo plēvi, tad liek lielā ūdens daudzumā un vāra 2—3 minūtes. Pēc vārīšanas sēnes aukstā ūdenī atdzesē un vēl reizi pārslasa. No novārītām sēnēm pagatavo dažādus sēņu ēdienus. Tās var arī iesāļt vai marinēt. Sēnes jāgatavo ar lielu tauku piedevu, tikai tad iegūst garšīgus ēdienus.

Aromātiskās sēnes — baravikas, bekas, šampinjonus, gailenes — lieto nevārītas vai kaltētas, jo tā tiek saglabāts to aromāts.

Ilgi uzglabātām nepārstrādātām sēnēm ir nepatīkama smaka, rūgta garša, zaļgani zila krāsa.

VĀRĪTI DĀRZEŅI

Nebojātus vidēja lieluma dārzeņus nomazgā, nomizo, sasmalcina un vāra sālsūdenī (uz 1 l ūdens 10 g sāls) vai tvaikā. Ūdenim jābūt apmēram 1—2 cm virs dārzeņiem. Kad dārzeņi mīksti, ūdeni nokāš, dārzeņus liek traukā un pasniedz. Ūdeni, kurā vārīti dārzeņi, izmanto citu ēdienu pagatavošanai — zupām, mērcēm u. c.

Vārīti kartupeļi

250 g kartupeļu
sāls, zaļumi

Vidēja lieluma un pēc iespējas arī vienāda veida kartupeļus nomazgā, ar kartupeļu mizojamo nazīti nomizo, nesagrieztus noskalo aukstā ūdenī. Ja ņem dažāda lieluma kartupeļus, tad lielākos pēc skalošanas pārgriež. Pēc tam liek verdošā sālsūdenī un vāra 25—30 minūtes. Kad kartupeļi mīksti, ūdeni nolej (izlieto citu ēdienu pagatavošanai) un kartupeļus vajējā katlā patur uz uguns, līdz tie apžūst sausi un kļūst miltaini. Liek dziļākā traukā un pārkaisa samalcinātus zaļumus (dilles, pētersīļus, lociņus).

Pasniedz kā patstāvīgu ēdienu ar sviestu un biezpienu vai skābu krējumu. Klāt pasniedz saldu pienu, rūgušpienu vai kefīru. Bez tam vārītus kartupeļus pasniedz kā piedevu gaļas vai zivju, sēņu, olu, dārzeņu ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,3 g, taukvielas —, ogļhidrāti 37,8 g, kalorijas 169.*

Ar mizu vārīti kartupeļi

250 g kartupeļu
sāls

Kartupeļus ar suku nomazgā vairākos ūdeņos, liek verdošā sālsūdenī un vāra mīkstus. Kartupeļiem ieteicams nogriezt galiņus, lai tie pēc vārīšanas būtu miltaināki, garšīgāki. Kad kartupeļi gatavi, ūdeni nolej un vajējā katliņā patur uz uguns, lai apžūst. Pirms pasniegšanas nomizo, liek dziļākā traukā un pasniedz kā piedevu gaļas vai zivju ēdieniem. Ar mizu

vārītus un pēc tam nomizotus kartupeļus sagatavo dažādās mērcēs, saņemumos un salātos.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,3 g, taukvielas —, ogļhidrāti 37,8 g, kalorijas 169.*

Kartupeļi ar šķiņķi

250 g kartupeļu
75 g vārīta šķiņķa
15 g sviesta
1/2 olas
sāls
zaļumi

Ar mizu vārītus kartupeļus nomizo, sagriež kubīšos, liek katlīnā izkausētā sviestā un samaisa. Tad kartupeļiem pārlej sakultu olu un karsējot apmāsa, līdz ola sarecējusi. Kartupeļus liek cepešbļodā, pārliet šķiņķa šķēlītes, pārkaisa sasmalcinātus dilļu vai pētersīļu zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,0 g, taukvielas 34,7 g, ogļhidrāti 38,0 g, kalorijas 544.*

Kartupeļi tomātu mērcē

250 g kartupeļu
100 g tomātu
mērces
sāls, zaļumi

Kartupeļus novāra, nomizo un sagriež šķēlītēs. Sagrieztās kartupeļu šķēlītes liek tomātu mērcē, izcilā un nedaudz uzkarsē. Sakārto dziļākā traukā un pasniedz brokastīs, vakariņās ar sviestmaizi vai kā piedevu gaļas ēdieniem.

Tāpat gatavo kartupeļus krējuma mērcē, speķa mērcē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,3 g, taukvielas 7,8 g, ogļhidrāti 46,5 g, kalorijas 286.*

Dārza zirņi piena mērcē

150 g zirņu (lobīto)
100 g piena mērces
1/2 olas
sāls

Ūdeni uzvāra, pievieno sāli, zirņus un vāra, līdz zirņi mīksti. Tad ūdeni nokāš (izlieto zupu gatavošanai), zirņus liek piena mērcē, samaisa, pārkaisa cieti novārītu, sasmalcinātu olu un pasniedz.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,8 g, taukvielas 13,7 g, ogļhidrāti 27,1 g, kalorijas 287.*

Pupiņu pākstis ar sviestu

200 g pupiņu pākšu
25 g sviesta
5 g rīvaizes
1/6 citrona vai
citronskābes
sāls

Dzeltenajām pupiņu pākstīm, kas vēl trauslas, pārlokot lūst, atgriež galiņu un līdz ar to novelk sānu dzīslīņu no vienas malas, tad atgriež otru galiņu un novelk sānu dzīslīņu no otras malas. Tad veselās, nesagrieztās liek verdošā sālsūdenī un vāra mīkstas. Pēc tam ar putu smeļamo karoti

izņem no novārījuma, sakārto lēzenā vai dziļākā traukā un pārlej ar sabrūninātu sviestu, kam pievienota rīvmaize, citrona sula vai citronskābe pēc garšas. Pasniedz brokastīs vai vakariņās.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 6,7 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 12,4 g, kalorijas 261.*

Ziedu kāposti ar sviestu

350 g ziedu kāpostu
25 g sviesta
5 g rīvmaizes
1/6 citrona vai
citronskābes
sāls

Izvēlas cietas, baltas vidēja lieluma ziedu kāpostu galviņas. Atdala ārējās lapas, lielākās galviņas pārdala uz pusēm, mazākās atstāj veselas, liek aukstā etiķūdenī (uz 1 l ūdens 1 ēdamkarote etiķa) un patur apmēram 15 minūtes (ja kāpostu galviņās ir tārpi, tad tie izlien). Pēc tam ziedu kāpostus liek verdošā sālsūdenī un vāra mīkstus. Ar putu smeļamo karoti no novārījuma izņem, sakārto lēzenā vai dziļākā traukā un pārlej ar sabrūninātu sviestu, kam pievienota rīvmaize, citrona sula vai citronskābe pēc garšas. Pasniedz kā patstāvīgu ēdienu vai ar vāriem kartupeļiem brokastīs, pusdienās vai vakariņās.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,3 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 13,8 g, kalorijas 261.*

Ziedu kāposti olu mērcē

350 g ziedu kāpostu
sāls

Olu mērcei:

10 g sviesta
10 g kviešu miltu
1 olas dzeltenums
10 g sk. krējuma
sāls, etiķis
sinepes, zaļumi

Ziedu kāpostu galviņas atbrīvo no ārējām lapām, sadala mazākās daļās un patur apmēram 15 minūtes aukstā etiķūdenī. Pēc tam liek verdošā sālsūdenī un vāra mīkstas. Ar putu smeļamo karoti izņem no ūdens, sakārto dziļākā traukā un pārlej ar olu mērci.

Olu mērcei sviestu ar miltiem nedaudz sabrūnina, pievieno ūdeni, kurā vārieti ziedu kāposti, un savāra. Oļas dzeltenumu ar skābu krējumu sakul, pievieno mērcei, uzkarsē, bet nevāra. Pasniedz ar vāriem kartupeļiem.

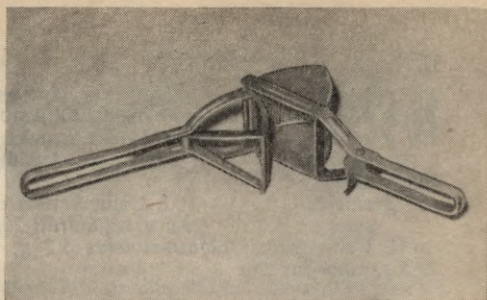
Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,7 g, taukvielas 14,5 g, ogļhidrāti 17,3 g, kalorijas 229.*

Kartupeļu biezenis

400 g kartupeļu
100 g piena
10 g sviesta
sāls, zaļumi

Kartupeļus nomizo, noskalo, ja nevienādi, sadala gabalos, liek verdošā sālsūdenī un vāra mīkstus. Tad ūdeni nolej, tūlīt karstus saspaida ar metāla vai koka stampiņu, jo tad biezenis ir irdeņāks, garšīgāks. Iegūtajai kartupeļu masai pakāpeniski pievieno uzvārītu pienu, sviestu un, nepārtraukti maisot, uzkarsē. Pēc tam katliņu noliek uz pavarda malas un kartupeļu masu, ar koka

Spiede vāritu dārzeņu
sasmalcināšanai



karoti maisot, saputo, līdz tā čaugana. Liek dziļākā traukā, pārkaisa sasmalcinātus zaļumus un pasniedz ar kausētu sviestu vai apceptu speķi, dažādām mērcēm (sēņu, tomātu, speķa u. c.). Klāt pasniedz pienu vai kefīru. Bez tam kartupeļu biezeni pasniedz kā piedevu maltas vai sautētas gaļas ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,0 g, taukvielas 11,3 g, ogļhidrāti 64,9 g, kalorijas 404.*

Kartupeļu un spinātu biezenis

300 g kartupeļu
100 g spinātu
50 g piena
10 g sviesta
sāls

Kartupeļus nomizo, noskalo un sālsūdenī vāra mīkstus. Tad ūdeni nolej un ar metāla vai koka stampiņu saspaida. Spinātu lapiņas nomazgā, uzliek uz sieta, notecina ūdeni un gaļas mašīnā samal. Kartupeļu masai pievieno uzvārītu pienu, sviestu, samaltos spinātus un, nepārtraukti maisot,

uzkarsē. Pēc tam noliek katliņu uz pavarda malas un masu, ar koka karoti maisot, saputo, līdz tā čaugana. Liek dziļākā traukā un pasniedz ar kausētu sviestu, klāt dod pienu.

Tāpat pagatavo **kartupeļu un burkānu, kartupeļu un kāļu, kartupeļu un svaigu kāpostu biezeni**. Dārzeņus sālsūdenī novāra vai nelielā ūdens daudzumā izsautē un tad kopā ar vāritiem kartupeļiem samal gaļas mašīnā.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,1 g, taukvielas 9,5 g, ogļhidrāti 49,1 g, kalorijas 319.*

Dārzeņu piedevas

I.

150 g sv. kāpostu
100 g burkānu
50 g dārza zirņu
50 g pupiņu
pākšu
25 g sviesta
sāls

Dārzeņu piedevas gaļas un zivju ēdieniem pagatavo no 3—4 dažādiem dārzeņiem, ņemot tos dažādās attiecībās.

Kāpostu galviņām noņem ārējās lapas, sagriež uz pusēm vai četrās daļās; burkānus notīra, noskalo un atstāj veselus, nesasmalcinātus; pupiņu pākstīm nogriež galiņus un novelk sānu dzīslīņas; kāļus nomizo, noskalo, pārdala uz pusēm vai četr-

rās daļās; ziedu kāpostu galviņas patur apmēram 15 minūtes aukstā etiķūdenī.

II.

100 g burkānu

100 g kāļu

100 g ziedu
kāpostu

50 g zirņu

25 g sviesta

sāls

II. Uzturvērtība: olbaltumvielas 5,2 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 21,2 g, kalorijas 290.

Notīrītus dārzeņus vāra katru atsevišķi tvaikā vai sālsūdenī mīkstus. Tad sasmalcina, sakārto lēzenā traukā grupās un pārlej ar kausētu sviestu. Pasniedz pie dažādiem gaļas vai zivju ēdieniem.

I. Uzturvērtība: olbaltumvielas 6,4 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 20,3 g, kalorijas 292.

SAUTĒTI DĀRŽEŅI

Dārzeņus nomazgā, nomizo, noskalo un sasmalcina, tad tos sautē divējādi.

I. Sasmalcinātus dārzeņus liek katliņā, pārlej nedaudz ūdeni vai buljonu (15—20% no dārzeņu svara), pieliek sāli, sviestu. Katliņam uzliek vāku un dārzeņus sautē, pa reizei apmaisot, mīkstus. Pasniedz pie gaļas vai zivju ēdieniem.

II. Notīrītas, sasmalcinātas garšsakarņiņš apcep katliņā sakarsētā sviestā vai taukos. Tad pievieno sasmalcinātus dārzeņus (dažkārt nedaudz apceptus), pieliek ūdeni vai buljonu, lai dārzeņi būtu tikko pārsegti, pieliek sāli, garšvielas un slēgtā katliņā sautē, pa reizei apmaisot, mīkstus. Kad dārzeņi mīksti, tad pievieno aukstā ūdenī iejauktus, izkarsētus kviešu miltus un uzvāra. Ja vēlas, pievieno skābu krējumu. Dārzeņu sautējumus pasniedz kā patstāvīgus ēdienus vai arī kā piedevu dažādiem gaļas vai zivju ēdieniem.

Saldskābie kāposti

250 g sv. kāpostu

25 g tauku

etiķis

ķīmenes

sāls

Kāpostu galviņām noņem ārējās lapas, sagriež četrstūrīgos gabaliņos. Katliņā izkausē taukus vai sviestu, pievieno sagrieztos kāpostus, pārlej nedaudz ūdens, pieliek sāli, etiķi, ķīmenes un slēgtā katlā mazā siltumā sautē, pa reizei apmaisot, līdz kāposti mīksti.

Etiķa vietā kāpostiem var pievienot šķēlītēs sagrieztus vai uz sakņu rīves saēvelētus skābus ābolus.

Saldskābos kāpostus pasniedz kā piedevu pie cūkas vai jēra gaļas ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 3,0 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 10,2 g, kalorijas 185.

Sautēti svaigie kāposti

250 g sv. kāpostu

15 g sviesta

10 g sīpolu

5 g kviešu miltu

Kāpostu galviņām atdala ārējās lapas un sagriež četrstūrīgos gabaliņos. Sīki sagrieztus sīpolus sviestā apcep, pievieno sasmalcinātus kāpostus, ūdeni vai buljonu, lai kāposti būtu tikko

25 g tomātu
biezeņa
15 g sk. krējuma
sāls

pārsegti, un sautē, līdz gandrīz mīksti. Tad sabiezina ar izkarsētiem, aukstā ūdenī iejauktiem kviešu miltiem, pieliek tomātu biezeni, sāli un skābu krējumu. Pasniedz kā patstāvīgu ēdienu ar vārieti kartupeļiem vai sviestmaizi.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 4,7 g, taukvielas 15,9 g, ogļhidrāti 18,4 g, kalorijas 243.

Sautēti skābētie kāposti

200 g sk. kāpostu
20 g cūku tauku
15 g sipolu
garšvielas

Sasmalcinātus sīpolus katlīnā sakarsētos taukos apcep gaiši brūnus. Tad pievieno skābētus kāpostus, pielej nedaudz ūdens vai buljona, pieliek sāli un sautē, pa reizei apmaisot, līdz kāposti mīksti. Ja vēlas, pievieno cukuru un pasniedz pie cūkas gaļas ēdieniem.

Visgaršīgāki sautētie kāposti, ja tos gatavo no tikko ieskābētiem kāpostiem. Ja kāposti par skābiem, tad tos neskalo, bet nospiež sulu vai arī daļu skābēto kāpostu aizstāj ar svaigiem galviņu kāpostiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 1,7 g, taukvielas 23,5 g, ogļhidrāti 7,5 g, kalorijas 256.

Sautēti skābētie kāposti ar putrainiem

150 g sk. kāpostu
25 g tauku
15 g sipolu
10 g miežu
putrainu
sāls

Katlīnā izkausētos taukos liek siki sasmalcinātus sīpolus un apcep. Tad pievieno skābētus kāpostus, pielej ūdeni vai buljonu, lai kāposti būtu tikko pārsegti, pieber noskālotus putrainus un sautē, līdz kāposti un putraini mīksti. Beidzot pieliek sāli un, ja vēlas, cukuru pēc garšas.

Pasniedz ar vārieti vai krāsni ceptiem kartupeļiem.

Ja tauku vietā ņem speķi, tad to siki sagriež, katlīnā apcep caurspīdīgu. Tad pievieno sīpolus un cep tālāk, kamēr sīpoli gaiši brūni.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,1 g, taukvielas 23,6 g, ogļhidrāti 12,8 g, kalorijas 281.

Sautēti burkāni

I
200 g burkānu
25 g sviesta
3 g cukura
sāls

Burkānus nomazgā, notīra, noskalo un sagriež iegarenos gabaliņos. Katlīnā izkausē sviestu, pieliek sagrieztus burkānus un apcep. Tad pielej nedaudz ūdens, pieliek sāli, cukuru, katliņu apsedz ar vāciņu un sautē, pa reizei apmaisot, līdz burkāni mīksti.

Pasniedz kā piedevu pie teļa vai mājputnu gaļas, maltas gaļas ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,0 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 15,0 g, kalorijas 252.

II

200 g *burkānu*
15 g *sviesta*
5 g *kviešu miltu*
15 g *sk. krējuma*
3 g *cukura sāls*

Burkānus nomazgā, notīra, noskalo un sagriež iegarenos vai četrstūrīgos gabaliņos. Liek katliņā, pārlej ūdeni vai buljonu, lai burkāni būtu tikko pārsegti, pieliek sviestu, sāli un cukuru, katliņu apsedz ar vāciņu un, pa reizei apmaisot, sautē mikstus. Tad sabiezina ar izkarsētiem, aukstā ūdenī iejauktiem kviešu miltiem un pieliek skābu krējumu.

Sautētos burkānus pasniedz kopā ar siļķi vai ķilavām, maltas gaļas ēdieniem, teļa vai mājputnu gaļas ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 2,7 g, *taukvielas* 15,9 g, *ogļhidrāti* 19,0 g, *kalorijas* 237.

Sautēti burkāni ar zirnišiem

150 g *burkānu*
10 g *sviesta vai margarīna*
50 g *konservētu zirnišu*
3 g *cukura sāls*
25 g *sk. krējuma zaļumi*

Notīrītus burkānus sagriež daļiņās, pārlej nedaudz ūdens un sautē gandrīz mikstus. Tad pieliek sviestu vai margarīnu, sāli, cukuru un sautē, līdz burkāni miksti, ūdens iztvaikojis. Beidzot pievieno konservētos dārza zirnišus, skābu krējumu un uzvāra. Sautētus burkānus ar zirnišiem pasniedz ar sviestmaizi, siļķi vai ķilavām.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 3,4 g, *taukvielas* 15,0 g, *ogļhidrāti* 16,2 g, *kalorijas* 219.

Sautēti kāji

200 g *kāļu*
5 g *kviešu miltu*
15 g *sviesta*
15 g *sk. krējuma*
3 g *cukura sāls*
ķimenes zaļumi (dilles)

Kāļus nomizo, nomazgā un sagriež kubveida gabaliņos. Liek katliņā, pārlej ūdeni vai buljonu, lai kāji būtu tikko pārsegti, pieliek sāli, ķimenes un sautē mazā siltumā gandrīz mikstus. Tad pievieno izkarsētus, aukstā ūdenī iejauktus kviešu miltus, sviestu, skābu krējumu un uzvāra. Liek dziļākā traukā, pārkaisa sasmalcinātus zaļumus un pasniedz kā patstāvīgu ēdienu, klāt dodot siļķi vai ķilavas, ceptas desas. Sautētus kāļus var pasniegt

kā piedevu jēra gaļas vai maltas gaļas ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 2,3 g, *taukvielas* 15,9 g, *ogļhidrāti* 18,8 g, *kalorijas* 235.

Sautētas bietes

250 g *biešu*
15 g *sviesta*
5 g *kviešu miltu*

Bietes nomazgā un vāra mikstas vai arī cepeškrāsnī izcep. Tad nomizo, uz sakņu rīves saēvel skaidiņās.

15 g sk. krējuma
3 g cukura
10 g etiķa (3%)
ķīmenes, sāls

Sasmalcinātās bietes liek katlīnā izkausētā sviestā vai taukos, pielej nedaudz ūdens vai buljona, pieliek ķīmenes un izkarsē. Pēc tam sabiezina ar izkarsētiem kviešu miltiem, pieliek skābu krējumu, sāli, cukuru un etiķi.

Pasniedz pie jēra un medījumu cepešiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,7 g, taukvielas 15,9 g, ogļhidrāti 27,5 g, kalorijas 272.

Sautēti spināti un skābenes

100 g spinātu
100 g skābeņu
25 g sviesta
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
sāls, zaļumi

Spinātus, skābenes izlasa, nogriež kātiņus, noskalo, notecina un ar nazi smalki sagriež. Sasmalcinātus spinātus un skābenes liek katlīnā izkausētā sviestā, pielej nedaudz ūdens vai buljona, pieliek sasmalcinātus zaļumus (dilles, lociņus, pētersīļu lapiņas), apsedz katliņu ar vāku un, pa reizei apmaisot, sautē mikstus. Tad sabiezina ar izkarsētiem, aukstā ūdenī iejauktiem kviešu miltiem, pieliek skābu krējumu un sāli.

Pasniedz ar dažādi sagatavotām olām vai arī kā piedevu gaļas ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 4,3 g, taukvielas 13,7 g, ogļhidrāti 9,7 g, kalorijas 277.

Sautēti dārza zirņi

150 g dārza zirņu
15 g sviesta
5 g kviešu miltu
15 g sk. krējuma
1/2 olas dzeltenuma
3 g cukura, sāls

Izlobītus zirņus liek katlīnā, pārlej ūdeni vai buljonu, lai būtu tikko apsegti, pieliek sviestu un sautē, pa reizei apmaisot, gandrīz mikstus. Tad pievieno izkarsētus, aukstā ūdenī iejauktus kviešu miltus un uzvāra. Beidzot pievieno olas dzeltenumu, sakultu ar skābu krējumu, sāli, uzkarsē, bet nevāra.

Pasniedz kā patstāvīgu ēdienu brokastīs, vakariņās ar sviestmaizi vai kartupeļiem. Bez tam sautētus zirņus pasniedz kā piedevu pie teļa, vistas vai tītara gaļas ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 9,3 g, taukvielas 18,4 g, ogļhidrāti 25,9 g, kalorijas 315.

Sautētas pupiņu pākstis

250 g pupiņu pākšu
15 g sviesta
1/2 olas
5 g kv. miltu

Svaigām, jaunām pupiņu pākstīm, kurās nav attīstījušās pupiņas, novelk sānu dzisliņas, sagriež gabaliņos, liek katlīnā, pārlej verdošu ūdeni un sautē, līdz pupiņas mikstas un ūdens gandrīz iz-

10 g piena vai
ūdens
sāls
zaļumi

tvaikojis. Tad pievieno sviestu, ar pienu vai ūdeni sakultu olu, kurai pievienoti kviešu milti, un maisot karsē, līdz ola sarecējusi. Sautētām pupiņām pārkausa sasmalcinātus pētersīļu zaļumus un pasniedz ar vāriem kartupeļiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 10,5 g, taukvielas 14,4 g, ogļhidrāti 13,2 g, kalorijas 231.

Sautēti dārzeņi

50 g burkānu
150 g sv. kāpostu
50 g dārza zirņu
5 g kviešu miltu
15 g tomātu
biezeņa
25 g sviesta
sāls
zaļumi

Burkānus nomazgā, notīra, noskalo, sagriež daļiņās, liek katlīnā, pārlej ar ūdeni, lai būtu pārsegti, un sautē pusmīkstus. Tad pievieno kvadrātveida gabaliņos sagrieztus svaigus kāpostus, zirņus, sāli un sautē. Beidzot sabiezina ar izkarsētiem, aukstā ūdenī iejauktiem kviešu miltiem, pievieno tomātu biezeni, sviestu. Liek dziļākā traukā, pārkausa sasmalcinātus pētersīļu un dilļu zaļumus un pasniedz ar vāriem kartupeļiem vai sviestmaizi.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 5,2 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 20,9 g, kalorijas 289.

CEPTI DĀRZEŅI

Dārzeņus cep mazā tauku daudzumā (tauki 10% no dārzeņu svara), apcepot uz pannas, vai arī lielā tauku daudzumā, ņemot uz 1 svara daļu dārzeņu 4 svara daļas tauku.

Dārzeņus nomazgā, nomizo, noskalo un sasmalcina vai atstāj veselus — nesagrieztus. Pēc tam dārzeņus liek sakarsētos taukos un cep brūnos un mīkstus.

Dārzeņus nemizotus, nesagrieztus var likt verdošā ūdenī un vārit gandrīz mīkstus. Tad nomizo, sasmalcina vai atstāj nesagrieztus un apcep taukos, līdz tie gaiši brūni.

Ceptus dārzeņus pasniedz kā patstāvīgus ēdienus vai kā piedevu gaļas, zivju ēdieniem.

Cepti kartupeļi

I

300 g kartupeļu
25 g tauku
sāls

Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, drānā nosusina un sagriež plānās šķēlītēs. Sagrieztos kartupeļus liek uz pannas sakarsētos taukos, pārkausa sāli un cep, pa reizei apmaisot, līdz šķēlītēs brūnas un mīkstas. Ja kartupeļus sagriež biežākās šķēlītēs vai gabaliņos, tad tos sakarsētos taukos apcep, pārkausa sāli, pielej saldu krejumu

vai pienu, uzliek pannai vāku un uz pavarda vai cepeškrāsnī cep, līdz mīksti.

Pasniedz brokastīs vai vakariņās ar dažādiem dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,9 g, taukvielas 18,8 g, ogļhidrāti 43,5 g, kalorijas 369.*

II

*300 g kartupeļu
25 g tauku vai
sviesta
sāls*

Nemizotus kartupeļus novāra sālsūdenī gandrīz mīkstus. Tad nomizo, sagriež gabaliņos vai atstāj veselus — nesagrieztus, liek sakarsētos taukos vai sviestā un apcep brūnus. Ja apcep nesagrieztus kartupeļus, tad vēlams taukus sakarsēt kopā ar

nedaudz cukura (cukuru uz sausas pannas sabrūnina, pieliek taukus, izmaisa).

Ceptus kartupeļus pasniedz brokastīs vai vakariņās ar svaigiem vai skābētiem, marinētiem dārzeņu salātiem. Bez tam ceptus kartupeļus pasniedz kā piedevu pie gaļas un zivju ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,9 g, taukvielas 18,8 g, ogļhidrāti 43,5 g, kalorijas 369.*

Krāsnī cepti kartupeļi

*300 g kartupeļu
25 g tauku
sāls*

Izvēlas vidēja lieluma kartupeļus, nomazgā, nomizo, noskalo un nosusina. Veselus, nesagrieztus kartupeļus liek cepešpannā sakarsētos taukos un cepeškrāsnī cep, pa reizei apmaisot un aplaistot

ar taukiem. Kad kartupeļi apcepuši brūni, tad pārkaisa sāli un turpina cepšanu, līdz kartupeļi mīksti.

Pasniedz pie cūkas, teļa, jēra, liellopa gaļas, mājputnu un medījumu cepešiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,9 g, taukvielas 18,8 g, ogļhidrāti 43,5 g, kalorijas 369.*

Taukos cepti kartupeļi

*200 g kartupeļu
tauki, sāls
zaļumi*

Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež stienišos, nosusina sausā, tirā drānā, liek sakarsētos liellopu un cūku taukos un cep gaiši brūnus. Tad ar putu smeļamo karoti no taukiem izņem, liek

sietiņā, pārkaisa sāli un sakrata. Pasniedz pie dažādiem ceptiem gaļas ēdieniem.

Taukus, kuros kartupeļi cepti, izlieto atkārtoti kartupeļu cepšanai vai citu ēdienu pagatavošanai.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,6 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 30,2 g, kalorijas 265.*

Kāpostu karbonāde

250 g sv. kāpostu
 $\frac{1}{2}$ olas
15 g rīvmaizes
15 g tauku
15 g sviesta
sāls

Izvēlas cietu, vidēja lieluma kāpostu galviņu, atdala ārējās lapas un pārgriež uz pusēm. Tad liek verdošā sālsūdenī un vāra gandrīz gatavu. Pēc tam no ūdens izņem, atdzesē un sagriež apm. 1 cm biezās šķēlēs tā, lai katrai šķēlei būtu klāt daļa no kacena, kas lapiņas satur kopā.

Sagrieztās kāpostu šķēles apmērcē sakultā olā un pēc tam apviļā rīvmaizē. Liek uz pannas sakarsētos taukos un apacep no abām pusēm brūnas. Izceptās šķēles sakārto lēzenā bļodā, pārlej sabrūninātu sviestu un pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,2 g, taukvielas 28,5 g, ogļhidrāti 22,6 g, kalorijas 387.*

Cepti ķirbji

250 g ķirbja
5 g kv. miltu
 $\frac{1}{4}$ olas
10 g rīvmaizes
15 g sviesta
sāls
20 g cukura
0,5 g kanēļa

Notīrītu ķirbi sagriež 0,5—1,0 cm biezās šķēlēs. Tās pārkaisa ar sāli, apviļā miltos, iemērc sakultā olā, tad apviļā rīvmaizē, liek sakarsētā sviestā vai margarīnā un cep no abām pusēm brūnas. Pēc tam liek cepeškrāsnī un karsē vēl apmēram 5 minūtes. Izceptos ķirbjus pasniedz ar cukuru un kanēli vai ar skābu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 4,3 g, taukvielas 13,2 g, ogļhidrāti 50,6 g, kalorijas 347.*

Kartupeļu kotletes

250 g kartupeļu
15 g sipolu
10 g sviesta
15 g rīvmaizes vai
kviešu miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
10 g rīvmaizes
15 g tauku
sāls

Nomizotus kartupeļus sālsūdenī vai tvaikā vāra mīkstus. Tad samaļ gaļas mašīnā vai ar kartupeļu stampiņu saspaida. Kartupeļu masai pievieno sīki sasmalcinātus, sviestā apaceptus sipolus, sāli, olu, rīvmaizi vai kviešu miltus un samaisa. Pēc tam izveido ovālas kotletes, apviļā rīvmaizē, liek uz pannas sakarsētos taukos un apacep brūnas. Sakārto lēzenā traukā, pasniedz ar sēņu vai skāba krējuma mērci, svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,7 g, taukvielas 24,7 g, ogļhidrāti 58,3 g, kalorijas 504.*

Kartupeļu plācenīši

I

250 g kartupeļu
50 g vārīta šķiņķa
10 g sipolu

Kartupeļu biezenim pievieno sīki sagrieztu vārītu šķiņķi vai cepeti, sakultas olas, sasmalcinātu, sviestā apaceptu sipolu, sāli un samaisa. Tad izveido

5 g sviesta
1/2 olas
5 g rīvmaizes
15 g tauku
sāls

apaļus plācenīšus, apviļā rīvmaizē, liek sakarsētos taukos un cep no abām pusēm brūnus.

Pasniedz ar krējuma mērci, dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 13,7 g, taukvielas 35,1 g, ogļhidrāti 40,1 g, kalorijas 547.*

II

250 g kartupeļu
1 ola
15 g siera
5 g rīvmaizes
15 g tauku
zaļumi
sāls

Kartupeļu biezenim pievieno sarīvētu sieru (Holandes vai Padomju u. c.), sakultu olu, siki sasmalcinātus pētersiļu zaļumus, sāli un samaisa. No sagatavotās masas veido plācenīšus un cep sakarsētos taukos no abām pusēm brūnus. Pasniedz ar sabrūninātu sviestu, svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 15,4 g, taukvielas 14,9 g, ogļhidrāti 39,7 g, kalorijas 360.*

Kartupeļu veltnis

250 g kartupeļu
75 g sv. kāpostu
10 g sīpolu
10 g margarīna
1/2 olas
5 g skāba krējuma
3 g rīvmaizes
10 g tauku
sāls

Vārītus kartupeļus (karstus) samaļ gaļas mašīnā, pievieno sakultu olu, sāli un labi samaisa.

Sasmalcinātu sīpolu aļceļ margarīnā, pievieno siki salmiņos sagrieztus svaigus kāpostus, nedaudz ūdens, sāli un sautē, līdz kāposti mīksti un ūdens iztvaikojis.

Uz samitrinātas (ūdenī) drānas liek kartupeļu biezeni apmēram 1 cm biezā plāksnē, pārļiek sautētus kāpostus un malas saspiež vai, sākot no vienas malas, satin veltni. Veltņi liek uz cepešpannas, pārziež ar skāba krējuma un olas maisījumu, pārkaisa ar rīvmaizi un cepeškrāsni cep, līdz izveidojas brūna garoziņa. Izcepto veltņi liek uz cepešbļodas, sagriež šķēlēs un pasniedz ar skābu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,2 g, taukvielas 23,2 g, ogļhidrāti 43,4 g, kalorijas 431.*

Dārzeņu plācenīši

150 g sv. kāpostu
50 g burkānu
25 g kāļu
10 g sīpolu
10 g sviesta
25 g rīvmaizes vai
kviešu miltu

Notīrītus dārzeņus siki sasmalcina, liek katlā pakāpeniski atkarībā no vārīšanās ilguma, pārļ nedaudz ūdens un sautē, pa reizei apmaisot, līdz mīksti. Kad ūdens izgarojis un dārzeni mīksti, tos samaļ gaļas mašīnā. Iegūtajai masai pievieno siki sasmalcinātus, sviestā aļceptus sīpolus, sāli, rīvmaizi vai kviešu miltus, olu un samaisa. Tad iz-

$\frac{1}{2}$ olas
10 g rīvmaizes
15 g sviesta

veido apaļus plācenīšus, apviļā rīvmaizē, liek uz pannas sakarsētā sviestā un apcep brūnus.

Pasniedz karstus ar sabrūninātu sviestu vai tomātu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,5 g, taukvielas 22,3 g, ogļhidrāti 38,1 g, kalorijas 399.*

DĀRZEŅU SACEPUMI

Dārzeņu sacepumus gatavo no viena veida dārzeņiem vai dārzeņiem, jauktiem dažādās attiecībās. Dārzeņus vispirms apvāra tvaikā vai sālsūdenī gandrīz mikstus, sasmalcina un kopā ar piedevām liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā sacepumu veidnē. Veidnē sakārtotos dārzeņus pārlej ar dažādām mērcēm (tomātu vai krējuma, piena u. c.) vai ar olām, kas sakultas ar pienu, ūdeni vai krējumu, lai dārzeņi būtu tikko pārklāti, un pārkaisa ar rīvmaizi. Sacepumus var arī gatavot, ja dārzeņiem pievieno sakultus olas dzeltenumus un iecilā saputotus olas baltumus, vai arī atsevišķi dzeltenumu un baltumu. Ja olas pievieno vairāk un dalīti, tad sacepums poraināks, garšīgāks. Sacepumus cep cepeškrāsnī 30—45 minūtes. Pasniedz kā patstāvīgus ēdienus, karstus ar kausētu sviestu.

Kartupeļi krējumā

250 g kartupeļu
100 g krējuma
(20%)
15 g sīpolu vai
puravu
10 g margarīna
sāls, zaļumi

Kartupeļus nomizo, sagriež šķēlītēs, liek ar margarīnu izziestā veidnē, pa starpām liekot margarīna picīņas, sasmalcinātus sīpolus vai puravus, sāli. Veidnē saliktos kartupeļus pārlej ar saldu krējumu un cepeškrāsnī cep, līdz kartupeļi miksti. Pasniedz ar dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 6,0 g, taukvielas 26,5 g, ogļhidrāti 42,6 g, kalorijas 447,7.*

Kartupeļu un siera sacepums

250 g kartupeļu
25 g siera
 $\frac{1}{2}$ olas
100 g piena
5 g sviesta
10 g skāba
krējuma
sāls

Kartupeļus novāra sālsūdenī, sagriež ripiņās. Kārto veidnē, pa starpām iekaisot sarīvētu sieru. Pārlej olu maisījumu (olu sakuļ ar ūdeni vai pienu, krējumu), pārkaisa rīvmaizi, pārlik sviesta picīņas un cep cepeškrāsnī apmēram 30 minūtes. Pasniedz ar kausētu sviestu un svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,6 g, taukvielas 16,6 g, ogļhidrāti 40,8 g, kalorijas 369.*

Svaigu kāpostu sacepums

300 g kāpostu
10 g sīpolu
15 g sviesta
1 ola
100 g piena
5 g rīvmaizes
sāls

Kāpostus sālsūdenī novāra, sasmalcina. Olas dzeltenumu sakul ar pienu, pievieno kāpostus, sviestā aceptus sīpolus, rīvmaizi, sāli un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu, liek veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cep 30 minūtes cepeškrāsnī. Pasniedz ar tomātu mērci un vārītiem kartupeļiem. Svaigu kāpostu vietā var ņemt ziedu kāpostus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,4 g, taukvielas 18,2 g, ogļhidrāti 20,5 g, kalorijas 296.*

Burkānu sacepums

200 g burkānu
15 g baltmaizes
100 g piena
1 ola
15 g sviesta
5 g rīvmaizes
sāls

Burkānus sālsūdenī novāra, uz sakņu rīves saēvelē skaidiņās. Baltmaizei nogriež garoziņu, sagriež šķēlēs, pārlej ar pienu un izmērcē. Tad ar karoti samaisa, pieliek izkausētu sviestu vai skābu krējumu, olas dzeltenumu un samaisa. Beidzot pievieno skaidiņās saēvelētus burkānus un iecilā saputotu olas baltumu. Liek veidnē, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī apmēram 30 minūtes.

Pasniedz ar kausētu sviestu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,7 g, taukvielas 18,4 g, ogļhidrāti 27,0 g, kalorijas 321.*

Dārzeņu sacepums

100 g burkānu
100 g sv. kāpostu
50 g dārza zirņu
1/2 olas
100 g piena
10 g sviesta
5 g rīvmaizes
sāls

Notīrītus burkānus, svaigus kāpostus, zirņus vāra sālsūdenī gandrīz mīkstus. Tad burkānus sagriež ripiņās, kāpostus četrstūrainos gabaliņos. Sasmalcinātus burkānus, kāpostus un zirņus samaisa, liek veidnē un pārlej ar olu un piena maisījumu, pārkaisa ar rīvmaizi, pārliet sviesta piciņas un cep cepeškrāsnī.

Pasniedz ar kausētu sviestu, vārītiem kartupeļiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,7 g, taukvielas 11,9 g, ogļhidrāti 23,8 g, kalorijas 244.*

PUTRAIMI, MILTI, MAKARONI UN PĀKŠAUGI

Labības produkti uzturā ieņem ievērojamu vietu. Tajos daudz ogļhidrātu — 40—60% (galvenokārt cietes veidā) un B grupas vitamīnu; C un A vitamīnu labības graudos nav.

Līdzās ogļhidrātiem labībā ir arī ievērojams olbaltumvielu daudzums (5—16%), tikai tās nav bioloģiski pilnvērtīgas, jo nesatur cilvēka organismā neaizstājamās aminoskābes, tāpēc labības produktu ēdieni jākombinē ar dzīvnieku valsts un zaļo dārzeņu produktiem. Taukvielu labībā maz.

Cilvēka uzturā lieto rudzu, kviešu, miežu, rīsu, prosas, griķu un kukurūzas graudu izstrādājumus (miltus, putraimus). No šiem produktiem var pagatavot garšīgas biežputras, saņemumus, kotletes un citus ēdienus, kas viegli sagremojami un barojoši.

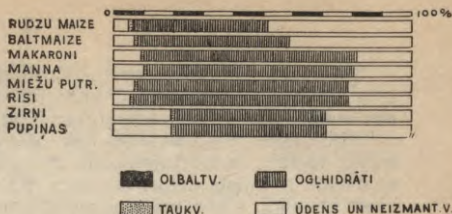
Uzturvielu daudzums dažādos labības produktos, kā tabulā redzams, ir dažāds, un to izvietojums graudos nav vienmērīgs. Tā grauda apvalks sastāv galvenokārt no celulozes, zem apvalka atrodas lielākā daļa grauda olbaltuma un minerālsāļu, bet grauda kodols sastāv galvenokārt no cietes. Grauda dīgļi atrodas lielākā daļā vitamīnu, taukvielu un minerālsāļu, tāpēc tā ir ļoti vērtīga grauda daļa, ko, graudus maļot, ļoti bieži nodala klijās. Labības graudi satur daudz celulozes, ko cilvēka organisms nespēj izmantot, tāpēc, lai labības graudu uzturvielas labāk izmantotu, tos pirms lietošanas uzturā dažādi apstrādā — sasmalcina, samaļ miltos vai putraimos.

Uzturvielu satura ziņā vērtīgāki ir tie labības graudu izstrādājumi, kas iegūti no veselīgiem graudiem. Ja graudam nolobīta lielāka ārējā kārtā un sasmalcināts tikai pats grauda vidiņš, kā tas notiek, miltus bīdēļojot, tad iegūtajā produktā būs mazāk uzturvielu un tas saturēs galvenokārt tikai ogļhidrātus. Vērtīgākās graudu uzturvielas — olbaltumi, vitamīni, taukvielas, minerālsāļi — būs palikušas klijās. Tāpēc klijas ļoti plaši tagad lieto kā ārstnieciskajā, tā arī parastajā uzturā. Novārot klijas, iegūst tumi, kas bagātīgi satur visus B grupas vitamīnus. Samaļot veselus graudus, jāraugās, lai malums būtu pēc iespējas smalkāks, tad grauda miziņa būs vairāk sasmalcināta un grauda saturs labāk pieejams gremošanas sulām.

Patstāvīgu ēdienu pagatavošanā un arī kā piedevas gaļas ēdieniem plaši lieto miltus, putraimus un mīklas izstrādājumus — dažādus makaronus.

Milti. Izšķir pilnmaluma un bīdēlētos miltus. Pilnmaluma miltus

Izmantojamās uzturvielas 100 gramos
labības produktu



iegūst, samalot visu graudu. Bīdelētos miltus šķiro pēc izmaluma procenta, — jo tas mazāks, jo milti skaitās augstāka labuma. Tā, piemēram, 70% izmaluma milti nozīmē, ka no 100 kg graudu iegūti 70 kg miltu, bet 30% palicis klijās. Miltu labumu nosaka arī līpekļa daudzums tajos. Līpekļis ir labības graudu olbaltums, kas ūdenī uzbrīst un piešķir mīklai elastīgumu. Līpekļa nav risu, griķu, kukurūzas un prosas graudos, tāpēc arī no šo graudu miltiem grūti izcept maizi. Labiem miltiem jābūt irdeņiem, bez kunkuljiem, ar patīkamu aromātu, bez rūgtas vai skābas garšas, bez smiltīm un miltu parazītiem (ērcēm, kodēm).

Putraimi ir ļoti dažādi pēc rupjuma un graudu apstrādāšanas veida. Tos iegūst, nolobot vairāk vai mazāk graudu ārējās kārtas un pēc tam tos pulējot vai sasmalcinot. Mannas putraimus iegūst no kviešu un kukurūzas graudiem. No griķiem iegūst veselu graudu un šķeltos putraimus. No miežiem gatavo šķeltos miežu putraimus un grūbas dažādā rupjumā. No auzām gatavo veselus auzu graudu putraimus, šķeltus putraimus un auzu pārslas. Auzu pārslas gatavo no veseliem, izlobītiem auzu graudiem, tos izmērcējot, izsautējot un saspiežot speciālos valčos, un izkaltējot. No risiem gatavo lobītus graudus — pulētos un nepulētos rīsus. No prosas gatavo veselus un šķeltus putraimus. No kukurūzas — putraimus un pārslas.

No visiem putraimiem vislabāk sagremojami un izmantojami rīsu un mannas putraimi, tāpēc tos plaši lieto slimnieku un bērnu uzturā. Taukvielām bagātākie ir auzu putraimi un auzu pārslas, tāpēc tos daudz lieto uzbarošanās diētā. Labiem putraimiem jābūt bez miltu piemaisījuma, graudiņiem — tīriem, bez smiltīm un labības kaitēkļiem.

Makaronus gatavo no dažādu šķirņu kviešu miltiem, sajaucot tos ar ūdeni mīklā. Miklu speciālās mašīnās izveido ļoti dažādās formās un pēc tam izkaltē. Makaronus pagatavo no labiem miltiem, kas bagātīgi satur līpekli, pretējā gadījumā tie vārot izjūk. Makaronu uzturvērtība līdzinās miltu uzturvērtībai, tātad satur galvenokārt ogļhidrātus (71%) un nelielu daudzumu (10%) labības olbaltumvielu. Šos produktus organisms izmanto labi, un augstā ogļhidrātu satura dēļ tie ir ļoti barojoši, tāpēc noder uzbarošanās diētā.

Labiem makaroniem jābūt sausiem, nesalauztiem.

Tā kā miklas produktiem nav spēcīga aromāta, tad tie jāgatavo kopā ar garšvielām vai jāpārlej ar garšvielām bagātām mērcēm.

Pākšaugi — zirņi, pupas, lēcas ir dažādu šķirņu, bet uzturvērtības ziņā tie līdzīgi. Cilvēka uzturā lieto kā nobriedušus, tā zaļus pākšaugu graudus un arī sulīgās, zaļās pākstis. Nobriedušu pākšaugu graudi un pākstis uzturvielu satura ziņā līdzinās dārzeņiem un satur galvenokārt ogļhidrātus un vitamīnus. Nobrieduši pākšaugi ir koncentrēts uztur-
līdzeklis ar augstu kaloriju vērtību un lielu olbaltumvielu, ogļhidrātu (cietes) un B grupas vitamīnu saturu. Sojas pupas bagātas arī ar taukvielām.

Nobrieduši pākšaugi nesatur C vitamīnu, bet nedaudz izdiedzēti pākšaugi satur jau ievērojamu C vitamīna daudzumu. Pēc 8 stundu mērcešanas aukstā ūdenī sākas jau digšanas process.

Pākšaugu olbaltumvielas nav bioloģiski pilnvērtīgas, jo to sastāvā trūkst vairāku neaizstājamo aminoskābju, tāpēc tās uzturā jāpapildina ar dzīvnieku valsts uzturlīdzekļiem. Pākšaugu sēklas ietvertas biežā celulozes apvalkā, tāpēc grūti sagremošanas. Labākas sagremošanas un izmantošanas dēļ pākšaugi jāgatavo biezeņa veidā un jāvāra stipri mīksti. Lai pākšaugi labāk izvērtos, tie pirms vārīšanas jāmērcē aukstā ūdenī vismaz 3—4 stundas un jāvāra mīkstā ūdenī, t. i., tādā, kas nesatur daudz kalcija sāļu; cietā ūdenī tie nevēlās mīksti.

No pākšaugiem gatavo kā patstāvīgus ēdienus, tā arī piedevas gaļas ēdieniem. Garšīgu ēdienu iegūšanai pākšaugi jāgatavo kopā ar taukvielām vai treknu cūkas gaļu. Labiem pākšaugiem jābūt novāktiem pareizā laikā, nav vēlams, ka tie novākti pārgatavojušies, tie nedrīkst būt sapelējuši un tārpaini, ar smilts piemaisījumu, iemestiem ūdenī, tiem jāgrimst. Iepērkot jāņem vērā šķirnes tīrība un graudu vienāda lielums. Dažādu šķirņu un lieluma graudi vienlaikus neizvēlās mīksti.

Sago iegūst vai nu no svaigu kartupeļu, vai kukurūzas cietes, vai arī tropiskās zemēs no sago palmu sulas. Sago satur tikai ogļhidrātus cietes veidā. Pēc izskata tās ir baltas, apaļas lodītes, kas vārot uzbriest.

BIEZPUTRAS

Biezputras gatavo no dažādiem putrainiem, retāk no kviešu vai miežu miltiem. Kā šķidrumu ņem ūdeni vai gaļas buljonu, dārzeņu novārījumu, pienu vai pienu kopā ar ūdeni.

Putrainu biežputrām vēlams pievienot dārzeņus, kā burkānus, ķirbjus, kartupeļus, vai augļus — svaigus vai kaltētus ābolus, plūmes, kaltētas aprikozes, rozīnes, riekstus u. c. Bez tam biežputrām pievieno sviestu vai margarīnu, olas, garšvielas (vanilīnu vai citrona miziņu), sāli.

Biezputras atkarībā no konsistences ir irdenas, biezas vai pusšķidrās.

Irdenās biežputras gatavo no griķu, prosas, rupjākiem miežu putrainiem, grūbām, rīsiem; šķidrums — ūdens vai buljons. Uz 1 kg putrainu ņem 1,5—2,0 l šķidruma.

Sevišķi irdenas biežputras gatavo, vārot putrainus lielā ūdens daudzumā (uz 1 kg putrainu 5—6 l ūdens un 50 g sāls). Kad putraini mīksti, tad ūdeni nolej.

Paredzēto šķidruma daudzumu lej katlā, pieliek sāli, sviestu vai taukus un uzvāra. Verdošajā šķidrumā ieber putrainus un vāra apmēram 5 minūtes. Pēc tam katlām uzliek vāku, samazina siltumu līdz 75—90° un turpina vārīšanu uz plīts, cepeškrāsnī vai maizes krāsnī 1,5—2,5 stundas. Irdeno biežputru vārīšanai izvēlas katlu ar biežām sienām, cieši noslēdzamu vāku, jo biežputras vārīšanas laikā nemaiza. Gatavas irdenās biežputras putrainiem jābūt mīksti, bet tie nedrīkst būt salīpuši, biežputrai jābūt bez lieka šķidruma.

Biezās biežputras gatavo no miežu, prosas, rīsu, auzu putrainiem, grūbām, auzu pārslām, miltiem. Šķidrums — ūdens, dārzeņu vai augļu novārījums, piens vai ūdens un piens uz pusēm. Uz 1 kg putrainu ņem 2,5—3,5 l šķidruma.

Paredzēto ūdens daudzumu uzvāra, pievieno putraimus un vāra, pa reizei apmaisot, katlā, kas apsegts ar vāku, pūsmikstus. Tad pievieno pienu, sāli, sviestu vai taukus, samazina siltumu un vāra, līdz putraimi miksti. Ja biezputrai pievieno dārzeņus, tad tos, sagrieztus gabaliņos vai sarīvētus skaidiņās, pievieno pusvāritai biezputrai vai arī, kad biezputra gatava, atsevišķi izsautētus un pēc tam samaltus.

Pūšķidrās biezputras vāra no mannas, auzu pārslām, miežu, kviešu, auzu putraimiem, rīsiem; šķidrums — ūdens un piens. Uz 1 kg putraimu ņem 4,5—5 l šķidruma.

Biezputras pasniedz brokastīs, pusdienās vai vakariņās ar sviestu, apceptu speķi vai dažādām mērcēm. Klāt dod pienu vai rūgušpienu, kefīru, paniņas.

Ja biezputras gatavo ar cukuru, garšvielām, augļiem, olām, tad tās atdzesētas pasniedz kā saldo ēdienu ar pienu, augļu mērcēm vai ievārījumu.

Irdenās biezputras pasniedz arī kā piedevu pie gaļas vai zivīm. Bez tam irdenās un biežās biezputras izlieto kā sastāvdaļu sacepumiem, gatavo plācenišus vai pasniedz apceptas.

Griķu biezputra (irdenā)

100 g griķu
putraimu
10 g cūkas tauku
150 g ūdens
sāls

Griķu putraimus pārlej ar verdošu ūdeni, samaisa, uz sietiņa notecina, ber uz sausas pannas un apgrauzdē gaiši brūnus. Ūdeni uzvāra, pieliek sāli, taukus, apgrauzdētus griķus un vāra apmēram 5 minūtes. Pēc tam katlam uzliek vāku un vārīšanu turpina uz plīts, maizes krāsni vai cepeškrāsni, līdz griķi miksti. Šādā veidā pagatavota biezputra ir irdena, sausa.

Pasniedz ar kausētu sviestu vai skābu krējumu un saldu pienu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,5 g, taukvielas 11,7 g, ogļhidrāti 63,6 g, kalorijas 412.*

Griķu biezputra ar sīpoliem

100 g griķu
putraimu
150 g ūdens
25 g tauku
25 g sīpolu
sāls

Vāra irdeno griķu biezputru, gatavai pievieno sasmalcinātus sīpolus, kas apcepti taukos vai kopā ar gabaliņos sagrieztu speķi, un apmāsa. Pasniedz ar rūgušpienu vai kefīru.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,0 g, taukvielas 25,8 g, ogļhidrāti 66,1 g, kalorijas 555.*

Griķu biezputra

75 g griķu putraimu
140 g ūdens
100 g piena
sāls

Verdošā ūdenī ber noskalotus griķu putraimus un vāra, laiku pa laikam apmaisot, līdz putraimi pūsmiksti. Tad pielej uzvārītu pienu, pieliek pēc garšas sāli un cukuru un vāra, līdz putraimi miksti.

Griķu biezputru pasniedz karstu ar sviestu vai atdzesētu ar augļu vai ogu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,7 g, taukvielas 5,2 g, ogļhidrāti 52,2 g, kalorijas 307.*

Griķu plācenīši

150 g griķu
 biezputras
 1/4 olas
10 g rīvmaizes
20 g tauku
25 g sk. krējuma

No atdzesētas biežputras izveido apaļus vai ovālus plācenīšus, apmērcē sakultā olā, tad apviļā rīvmaizē, liek sakarsētos taukos un apacep brūnus. Pasniedz karstus ar sabrūninātu sviestu, skābu krējumu vai brūkleņu ievārijumu.

Plācenīšus var gatavot no miežu, mannas un citām biežputrām.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,4 g, taukvielas 20,4 g, ogļhidrāti 36,9 g, kalorijas 375.*

Miežu putrainu biežputra

75 g miežu
 putrainu
200 g ūdens
100 g piena
10 g sviesta
 sāls

Verdošā ūdenī ber noskalotus putrainus un vāra, pa reizei apmaisot, gandrīz gatavus ēšanai. Tad pielej pienu, pieliek sāli un vāra uz lēnas uguns, līdz putraini mīksti.

Pasniedz ar sviestu, apaceptu speķi, speķa vai tomātu mērci. Klāt dod pienu, rūgušpienu, kefīru, paniņas.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,4 g, taukvielas 12,1 g, ogļhidrāti 56,4 g, kalorijas 379.*

Miežu putrainu un kartupeļu biežputra

35 g miežu
 putrainu
200 g ūdens
100 g piena
150 g kartupeļu
 sāls

Verdošā ūdenī liek noskalotus putrainus un vāra pusmīkstus, pievieno plānās šķēlītēs sagrieztus kartupeļus un vāra gandrīz mīkstus. Tad pielej pienu, pieliek sāli un, nepārtraukti maisot, vāra, līdz putraini mīksti.

Pasniedz ar apaceptu speķi vai tomātu mērci. Klāt dod pienu vai rūgušpienu, paniņas, kefīru.

Biežputrai kartupeļu vietā var pievienot **smalki sagrieztus burkānus** vai svaigus kāpostus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,0 g, taukvielas 3,5 g, ogļhidrāti 54,8 g, kalorijas 277.*

Grūbu un ābolu biežputra

40 g grūbu
150 g ūdens
35 g dzērveņu
25 g kaltētu ābolu
25 g cukura
 sāls

Grūbas mērcē apmēram 6 stundas. Tad liek padzētā ūdens daudzumā, pieliek sāli un vāra, pa reizei apmaisot, līdz grūbas gandrīz mīkstas. Kaltētus ābolus noskalo, sagriež sīkāk un pievieno biežputrai. Tad biežputrai pielej dzērveņu sulu, pieber cukuru un vāra, līdz grūbas mīkstas.

Pasniedz atdzesētu ar saldu pienu.

Kaltētu ābolu un dzērveņu sulas vietā biežputrai var pievienot **rabarberus vai ērkšķogas, svaigus ābolus (100 g)**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,7 g, taukvielas — , ogļhidrāti 66,6 g, kalorijas 276.*

Rīsu biežputra

40 g rīsu
150 g ūdens
100 g piena
5 g sviesta
3 g cukura
sāls

Noskalotus rīsus ber verdošā ūdenī un, pa reizi apmaisot, vāra pusmīkstus. Tad pielej pienu, pieliek sāli, cukuru, sviestu un maisot vāra, līdz rīsi mīksti.

Pasniedz karstu ar kausētu sviestu, pienu vai atdzesētu ar augļu mērcēm, ievārijumu.

Tāpat gatavo **prosas biežputru**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,3 g, taukvielas 7,8 g, ogļhidrāti 35,7 g, kalorijas 240.*

Rīsu un rozīņu biežputra

50 g rīsu
150 g ūdens
30 g rozīņu
10 g sviesta
15 g cukura
sāls

Noskalotus rīsus ber verdošā ūdenī, pieliek sāli, cukuru, sviestu, noskalotas rozīnes un uzvāra. Tad katlam uzliek vāku un vai nu uz pavarda, vai cepeškrāsnī sautē, līdz rīsi mīksti. Pasniedz karstu ar kausētu sviestu vai atdzesētu ar dzērveņu vai jāņogu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,7 g, taukvielas 8,2 g, ogļhidrāti 70,6 g, kalorijas 381.*

Prosas un ķirbju biežputra

60 g prosas
100 g ķirbju
50 g ūdens
100 g piena
15 g cukura
10 g sviesta
sāls

Prosu verdošā ūdenī applaucē un uz sietiņa notecina. Tad liek verdošā ūdenī un vāra pusmīkstu, pievieno skaidiņās sarīvētus ķirbjus, pienu, sāli, cukuru, sviestu vai margarīnu un vāra, līdz putraini mīksti.

Pasniedz karstu ar kausētu sviestu vai atdzesētu ar dzērveņu vai jāņogu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,9 g, taukvielas 12,0 g, ogļhidrāti 61,3 g, kalorijas 396.*

Auzu pārslu biežputra

40 g auzu pārslu
100 g ūdens
100 g piena

Ūdeni ar pienu uzvāra, pievieno auzu pārslas un maisot vāra 15—20 minūtes. Tad pieliek sāli, cukuru, sviestu vai margarīnu un izmaisa.

10 g sviesta vai
margarīna
3 g cukura
sāls

Pasniedz ar kausētu sviestu brokastīs, vakariņās. Ja auzu pārslu biežputru pasniedz kā saldo ēdienu pusdienā, tad klāt dod augļu mērci vai ievārijumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,1 g, taukvielas 13,7 g, ogļhidrāti 31,7 g, kalorijas 287.*

Mannas biežputra

40 g mannas
200 g piena
50 g ūdens
10 g sviesta
3 g cukura
sāls

Pienu ar ūdeni uzvāra, pieber mannu un, nepārtraukti maisot, vāra apmēram 10—15 minūtes. Tad pieliek sāli, cukuru, sviestu, uzvāra un samaisa. Pasniedz karstu brokastīs, vakariņās, ar kausētu sviestu, pienu vai atdzesētu — ar ievārijumu, ar saldām mērcēm kā saldo ēdienu pusdienās.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,4 g, taukvielas 15,1 g, ogļhidrāti 39,8 g, kalorijas 342.*

Mannas un olu biežputra (buberts)

30 g mannas
150 g piena
15 g cukura
1 ola
sāls
garšvielas

Pienu uzvāra, maisot pieber mannu un vāra 10—15 minūtes. Tad pieliek sāli, samaisa.

Olu dzeltenumu ar garšvielām (vanilīnu vai citrona miziņu) un cukuru saputo, līdz cukurs izkusis. Pakāpeniski pievieno karstai (70—80°) biežputrai un pēc tam nedaudz uzkarsē. Mazliet atdzisušā biežputrā iecilā stingrās putās saputotu olas

baltumu. Liek saldēdiena traukā un pasniedz ar dzērveņu vai jāņogu mērci.

Mannas biežputrai ar olu jābūt čaiganai, porainai, ar īpatnēju olu garšu.

Mannu var aizstāt ar rīsiem (rīsu un olu biežputra) vai kviešu miltiem (miltu un olu biežputra), kā arī biežputrai pievienot sasmalcinātas mandeles vai riekstu kodolus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,8 g, taukvielas 7,8 g, ogļhidrāti 38,6 g, kalorijas 267.*

Miežu miltu biežputra

50 g rupjo miežu
miltu
200 g piena
50 g ūdens
10 g speķa
3 g cukura
sāls

Paredzēto šķidruma daudzumu uzvāra, maisot iekuļ rupjos miežu miltus un vāra apmēram 5 minūtes, pieliek sāli, cukuru un samaisa.

Pasniedz ar apceptu dūmotu speķi, pienu vai rūgušpienu, kefīru.

Biežputru var gatavot arī no rupjiem kviešu vai rudzu miltiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,6 g, taukvielas 17,1 g, ogļhidrāti 45,0 g, kalorijas 386.*

Miežu putrainu sacepums

75 g miežu
putrainu
120 g ūdens
100 g piena
15 g sviesta vai
margarīna
20 g cukura
1 ola
15 g kaltētu ābolu
5 g rīvmaizes
sāls

Vāra biezu miežu putrainu biežputru vai arī izlieto iepriekšējās ēdienu reizēs atlikušo (biežputra apmēram 200 g).

Sviestu vai margarīnu ar cukuru puto, pievienojot olas dzeltenumu, līdz cukurs izkusis. Tad pieliek atdzesētu biežputru, cukurūdeni apvāritus, gabaliņos sagrieztus ābolus vai citus augļus un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu. Pilda veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cep vidējā silumā apmēram 30—45 minūtes.

Atdzisušu no veidnes izgāž uz lēzena trauka un pasniedz ar augļu vai ogu mērci.

Miežu putrainu vietā var ņemt **mannu, rīsus, prosu**, kaltētu ābolu vietā — rabarberus, ērkšķogas, skaidiņās sasmalcinātus ķirbjus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 13,8 g, taukvielas 20,9 g, ogļhidrāti 88,1 g, kalorijas 611.*

Griķu un biežpiena sacepums

75 g griķu putrainu
100 g ūdens un
100 g piena
100 g biežpiena
10 g sviesta vai
margarīna
1/2 olas
25 g cukura
5 g rīvmaizes
garšvielas

Noskalotus griķu putrainus liek verdošā ūdenī un vāra gandrīz mīkstus, pievieno pienu, sāli un vāra maisot, līdz putraini mīksti.

Sviestu vai margarīnu saputo ar cukuru, pievieno olu, sarīvētu citrona miziņu vai vaniļīnu un puto, līdz cukurs izkusis. Tad pievieno gaļas mašīnā samaltu biežpienu, samaisa un beidzot pievieno atdzesētu biežputru. Visu labi samaisa, liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē; cep cepeškrāsnī 30—45 minūtes.

Pasniedz karstu ar kausētu sviestu vai skābu krējumu vai arī atdzesētu ar augļu un ogu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 24,5 g, taukvielas 12,4 g, ogļhidrāti 80,2 g, kalorijas 547.*

PĀKŠAUGU ĒDIENI

Pākšaugus (zirņus pupas) uzturā lieto nenobriedušus un nobriedušus (ar apvalku — veselus graudus, vai bez apvalka — veselus vai saskaldītus graudus).

Nobriedušus pākšaugus (veselus graudus ar apvalku) pirms ēdiena gatavošanas noskalo un 6—8 stundas mērcē aukstā ūdenī, lai tie ātrāk izvāritos mīksti. Zirņus bez apvalkiem — veselus graudus mērcē aukstā ūdenī un vāra tai pašā ūdenī; skaldītie zirņi ātri izvārās mīksti bez mērcēšanas. Pākšaugus vāra bez sāls apmēram 1—1,5 stundas atkarībā no

šķirnes. Sāli pieliek, kad pākšaugi gandrīz gatavi vai arī izvāritiem pākšaugiem, pēc nokāšanas pārkaisot un sakratot. No pākšaugiem var gatavot sacepumus — vāritus pākšaugus samal gaļas mašīnā, iegūtajai masai pievieno papildu produktus un sacep.

Pākšaugu ēdienus pasniedz ar apceptu speķi vai sabrūninātu sviestu, dažādām mērcēm (piena, tomātu u. c.) kā patstāvīgus ēdienus pusdienās, klāt pasniedz pienu vai rūgušpienu, paniņas, kefiru.

Zirņi ar speķi

100 g zirņu
25 g dūmota speķa
15 g sīpolu vai
puravu
sāls

Mērcētus zirņus pārlej ar ūdeni un vāra, līdz tie miksti, ūdeni nokāš, pārkaisa sāli un sakrata. Speķi sagriež mazos gabaliņos, liek uz pannas un kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem vai puraviem apcep gaiši brūnu. Vāritus zirņus ber dziļākā traukā un pasniedz ar apceptu speķi.

Tāpat gatavo **pupiņas ar dūmotu speķi.**

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,3 g, taukvielas 13,4 g, ogļhidrāti 50,9 g, kalorijas 421.*

Zirņi ar speķa mērci

100 g zirņu
Speķa mērcei:
20 g dūmota speķa
15 g sīpolu
5 g kviešu miltu
1/2 glāzes ūdens
15 g sk. krējuma
sāls

Mērcētus zirņus pārlej ar ūdeni, vāra, līdz tie miksti. Mazos gabaliņos sagrieztu speķi kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem vai puraviem apcep, pievieno kviešu miltus, samaisa un sabrūnina. Tad pielej ūdeni un vāra 10 minūtes. Beidzot pieliek skābu krējumu, sāli. Vāritus zirņus ber dziļākā traukā un pasniedz ar speķa mērci.

Tāpat gatavo **pupiņas ar speķa mērci.**

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,6 g, taukvielas 15,4 g, ogļhidrāti 54,9 g, kalorijas 457.*

Pupiņas ar sviestu

100 g pupiņu
25 g sviesta
sāls, zaļumi

Vāritas pupiņas ber dziļā traukā, pārkaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem (dillu vai pētersīļu lapinām) un pasniedz ar sabrūninātu sviestu.

Vāritas pupiņas var pasniegt ar tomātu vai krējuma mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 19,2 g, taukvielas 21,4 g, ogļhidrāti 50,3 g, kalorijas 485.*

Zirņu biezenis

100 g zirņu
15 g tauku
10 g sīpolu
1/2 glāzes piena
15 g sk. krējuma
sāls.

Mērcētus zirņus vāra mīkstus, nokāš un samaļ gaļas mašīnā. Katlīnā taukos apcep sasmalcinātus sīpolus, pievieno samaltus zirņus, uzvāriņu pienu, sāli un maisot uzkarsē līdz vārišanās temperatūrai. Beidzot, ja vēlas, var pielikt skābu krējumu.

Biezeni pasniedz ar apceptu speķi vai kausētu sviestu, dažādām mērcēm.

Biezenim daļu zirņu var aizstāt ar vārieti, samaltiem kartupeļiem (zirņi 100 g, kartupeļi 50 g).

Tāpat gatavo pupiņu biezeni.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 22,6 g, taukvielas 24,0 g, ogļhidrāti 55,6 g, kalorijas 543.

Zirņu (pupiņu) kotletes

100 g zirņu vai
pupiņu
10 g sviesta
15 g sīpolu
1/2 olas
15 g kviešu miltu
vai rīvmaizes
15 g sk. krējuma
10 g rīvmaizes
15 g tauku
sāls
20 g sviesta

Mērcētus zirņus vai pupiņas vāra mīkstus, nokāš un divas reizes samaļ gaļas mašīnā. Masu nedaudz atdzesē, tad pievieno sīki sasmalcinātus, sviestā apceptus sīpolus, sakultu olu, kviešu miltus vai rīvmaizi, ja vēlas, skābu krējumu, sāli un samaisa. No sagatavotās masas veido apaļas kotletes, apvijā rīvmaizē, liek sakarsētos taukos un apcep no abām pusēm brūnas. Tad sakārto lēzenā traukā un pasniedz ar sabrūninātu sviestu, svaigu dārzeņu salātiem (tomātu vai svaigu gurķu, lapu salātiem).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 23,6 g, taukvielas 45,1 g, ogļhidrāti 71,9 g, kalorijas 812.

Zirņu pikas

100 g pelēko zirņu
50 g kartupeļu
25 g dūmotā speķa
15 g sīpolu
25 g kaņepju
sviests
sāls

Mērcētus pelēkos zirņus un nomizotus kartupeļus atsevišķi vāra mīkstus, nokāš un pēc tam kartus divas reizes samaļ gaļas mašīnā. Iegūtajai zirņu un kartupeļu masaī pievieno sagrieztu dūmotu speķi, kas apcepts kopā ar sīki sasmalcinātiem sīpoliem, sagatavotās kaņepes (kaņepju sviestu), sāli un samīca. No masas, kamēr tā vēl karsta, ar rokām veido apaļas bumbiņas (vidēja

kartupeļa lielumā) — zirņu pikas. Tās sakārto dziļākā vai lēzenā traukā un pasniedz ar rūgušpienu vai paniņām. Zirņu pikas gatavo arī no zirņiem bez kartupeļiem, tāpat arī bez kaņepju sviesta.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 22,0 g, taukvielas 35,7 g, ogļhidrāti 58,5 g, kalorijas 662.

Zirņu (pupiņu) sacepums

100 g zirņu
50 g kartupeļu
1 ola
 $\frac{1}{2}$ glāzes piena
15 g sviesta
15 g sk. krējuma
sāls
muskatrieksts
5 g rīvmaizes

Mērcētus zirņus vai pupiņas un nomizotus kartupeļus atsevišķi vāra mīkstus, nokāš un karstus divas reizes samaļ gaļas mašīnā.

Iegūto masu atdzesē, tad pievieno izkausētu sviestu, pienu, skābu krējumu, sakultu olas dzeltenumu, sāli un sarīvētu muskatriekstu pēc garšas. Visu samaisa un beidzot iecilā saputotu olas baltumu. Sagatavoto masu liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cepeškrāsnī cep apmēram 20—30 minūtes.

Zirņu vai pupiņu sacepumu pasniedz ar sabrūninātu sviestu vai tomātu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 28,2 g, taukvielas 26,5 g, ogļhidrāti 67,3 g, kalorijas 638.*

Pupiņu sacepums

I

100 g pupiņu
10 g baltmaizes
 $\frac{1}{4}$ glāzes piena
15 g sviesta
10 g sīpolu
1 ola
sāls
5 g rīvmaizes

Mērcētas baltās pupiņas vāra mīkstas, nokāš un divas reizes samaļ gaļas mašīnā. Līdz ar pupiņām gaļas mašīnā samaļ pienā vai ūdenī mērcētu baltmaizi. Iegūto masu nedaudz atdzesē, tad pievieno sviestā apaceptus, siki sasmalcinātus sīpolus, olas dzeltenumu, sāli un samaisa. Beidzot pievieno saputotu olas baltumu un izcilā. Sagatavoto masu liek ar sviestu izziestā un rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa rīvmaizi, pārlik sviesta piciņas

un cep cepeškrāsnī apmēram 30 minūtes.

Pasniedz ar sabrūninātu sviestu, svaigu dārzeņu salātiem (tomātu, svaigu gurķu, lapu u. c.).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 26,7 g, taukvielas 20,3 g, ogļhidrāti 63,5 g, kalorijas 558.*

II

65 g pupiņu
10 g mannas
1 ola
35 g cukura
10 g sviesta
garšvielas
5 g rīvmaizes

Mērcētas pupiņas vāra mīkstas, nokāš un divas reizes samaļ gaļas mašīnā. Olas dzeltenumu ar cukuru (nedaudz cukura atstāt, ko putošanas beigās pievienot olas baltumam) un citrona miziņu vai vaniļu saputo, līdz cukurs izkusis. Saputotajam olas dzeltenumam pievieno atdzesētās, samaltās pupiņas, mannu un iecilā saputotu olas baltumu. Masu liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi

izkaisītā veidnē un cep cepeškrāsnī 30—45 minūtes.

Pasniedz atdzesētu, sadalītu gabaliņos, ar augļu sulām vai augļu un ogu mērcēm.

Pupiņu sacepumam, ja vēlas, var pievienot rozīnes vai sasmalcinātus riekstus, mandeles.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,6 g, taukvielas 6,1 g, ogļhidrāti 78,6 g, kalorijas 456.*

MAKARONU ĒDIENI

Makaronu ēdienus gatavo no dažāda veida makaronu izstrādājumiem.

Makaronus var pagatavot arī mājās pēc šādiem produktu samēriem: 100 g kviešu miltu, $\frac{1}{2}$ olas, 40—50 g ūdens, 5 g sviesta, sāls.

Miltus izsijā uz mīklas dēļa, vidū iespiež bedrīti, kurā ielej ar ūdeni un sāli sakultu olu. Visu ar karoti samaisa, tad ar rokām sastrādā, pielejot izkausētu sviestu, līdz mīkla vienāda, gluda, nelīp pie rokām un pārgriežot mīklā redzamas «actiņas». Tad mīklu sadala mazākos gabalos, izveltnē plānā plāksnē (2—3 mm), mazliet apkaltē, sagriež apmēram 4 cm platās sloksnēs, kuras saliek vairākas vienu uz otras un sagriež skaidiņās. Ja skaidiņas gatavo lielākā daudzumā, tad miltus izsijā bļodā, pieliek ar ūdeni, sāli sakultu olu, izkausētu sviestu un ar karoti vai rokām samīca. Tad mīklu liek uz mīklas dēļa un ar rokām sastrādā gludu, spīdīgu. Mīklu veltnējot un sagriežot, miltus lietot pēc iespējas mazāk.

Pagatavotās skaidiņas lieto ēdienos tūlīņ vai izkaltētas uzglabā. Kaltē lēnā siltumā uz plīts pēc ēdiena pagatavošanas vai cepeškrāsnī.

Makaronu izstrādājumus, kā arī mājās pagatavotās skaidiņas, vāra lielā ūdens daudzumā, ņemot uz 1 kg makaronu 6 l ūdens un 50 g sāls.

Makaronus liek verdošā sālsūdenī un vāra, pa reizei apmaisot, mīkstus (15—25 min.). Tad uzlej uz sieta un šķidrumu notecina. Pēc tam liek katliņā, pievieno izkausētu sviestu un samaisa, lai makaroni nesalīptu. Šķidrumu, kurā makaroni vārīti, lieto nedzidro zupu vai mērci, biežputru gatavošanai.

Vārot mazā ūdens daudzumā (ūdeni nenolejot), uz 1 kg makaronu ņem 1,5—2 l ūdens, 25—30 g sāls.

Makaronus liek verdošā sālsūdenī un uzvāra, tad vārīšanu turpina ar vāku pārsegtā katlā uz lēnas uguns 15—20 minūtes, līdz makaroni mīksti. Mazā ūdens daudzumā vāra makaronus, ja tos gatavo kopā ar dārzeņiem, sēnēm, augļiem vai cep sacepumus.

Vārītus makaronus pasniedz ar sabrūninātu sviestu, sarīvētu sieru vai apaceptu speķi, dažādām mērcēm kā patstāvīgus ēdienus vakariņās vai brokastīs; vārītus makaronus pasniedz arī kā piedevu gaļas ēdieniem. Makaronu sacepumus karstus pasniedz ar skābu krējumu, bet atdzesētus ar augļu, ogu mērcēm.

Makaroni ar sviestu

100 g makaronu
15 g sviesta
10 g siera
sāls

ar sabrūninātu sviestu un sarīvētu sieru.

Makaronus vāra lielā ūdens daudzumā, pievienojot sāli, līdz tie mīksti, lej uz sieta un šķidrumu notecina. Katliņā izkausē daļu no paredzētā sviesta daudzuma, pieliek makaronus un maisot nedaudz uzkarsē. Liek dziļākā traukā un pasniedz

Uzturvērtība: olbaltumvielas 11,1 g, taukvielas 14,8 g, ogļhidrāti 71,1 g, kalorijas 474.

Makaroni ar speķi

100 g makaronu Makaronus vāra lielā ūdens daudzumā, pievienojot sāli, līdz tie mīksti. Tad uzlej uz sieta un ūdeni notecina.

20 g dūmota speķa sāls Dūmotu speķi sagriež sīkos gabaliņos un katlīnā apcep, pievieno novārītos makaronus un maisot nedaudz uzkarsē. Liek dziļākā traukā un pasniedz ar svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,6 g, taukvielas 9,7 g, ogļhidrāti 70,9 g, kalorijas 70,9.*

Makaroni ar dārzeņiem

80 g makaronu Sīki sasmalcinātus sīpolus, selerijas, skaidiņās sarīvētus burkānus apcep sviestā vai taukos. Makaronus vāra paredzētā ūdens daudzumā, pa reizi apmaisot, apmēram 20 minūtes. Tad pievieno apceptās saknes un samaisa. Tālāk vārīšanu turpina ar vāciņu nosegtā katlā mazā siltumā, līdz saknes un makaroni mīksti. Pasniedz ar sabrūnīnātu sviestu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,8 g, taukvielas 21,7 g, ogļhidrāti 64,4 g, kalorijas 502.*

Makaroni ar ziedu kāpostiem

80 g makaronu Makaronus un ziedu kāpostus atsevišķi sāls-
150 g ziedu kāpostu ūdenī novāra mīkstus. Tad sakārto traukā un pār-
25 g sviesta lej ar sabrūnīnātu sviestu.
sāls

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,3 g, taukvielas 20,1 g, ogļhidrāti 60,9 g, kalorijas 476.*

Makaroni ar baravikām

80 g makaronu Makaronus paredzētā ūdens daudzumā vāra,
150 g ūdens pa reizei apmaisot, apmēram 20 minūtes. Tad pie-
100 g baraviku vienno sagrieztas, sviestā apceptas baravikas, to-
15 g sviesta mātu biezeni, sagrieztu šķiņķi, skābu krējumu un
50 g šķiņķa samaisa. Tālāk vārīšanu turpina katlā, kas blīvi
15 g tomātu biezeņa apsegts ar vāciņu, mazā siltumā virs plīts vai
10 g sk. krējuma cepeškrāsnī, līdz makaroni mīksti. Pasniedz ar
sāls tomātu mērci vai kausētu sviestu, svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,9 g, taukvielas 28,0 g, ogļhidrāti 61,2 g, kalorijas 580.*

Makaroni sēņu mērcē

100 g makaronu
sāls

Sēņu mērcei:

25 g tauku
10 g sīpolu
75 g sālītu sēņu
 $\frac{1}{4}$ glāzes makaronu novārījuma
15 g sk. krējuma

Sīki sasmalcinātus sīpolus taukos apcep, pievieno nomērcētas, sasmalcinātas sēnes un maisot vēl 5 minūtes cep. Beidzot pievieno makaronu novārījumu, skābu krējumu un uzkaršē.

Pagatavotai sēņu mērcēi pievieno sālsūdenī novārītus makaronus un samaisa.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,2 g, taukvielas 28,8 g, ogļhidrāti 73,4 g, kalorijas 614.*

Makaronu sacepums

80 g makaronu
160 g ūdens
15 g sviesta vai margarina
1 ola
25 g cukura
5 g rīvmaizes sāls

Makaronus vāra mazā ūdens daudzumā gandrīz mīkstus. Sviestu vai margarīnu ar cukuru, olas dzeltenumu un sarīvētu citrona miziņu vai vaniļīnu saputo, līdz cukurs izkusis. Tad pievieno novārītus, atdzesētus makaronus, samaisa un iecilā saputotu olas baltumu, liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē un cep cepeškrāsnī apmēram 30 minūtes.

Pasniedz karstu vai atdzesētu ar augļu un ogu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 11,9 g, taukvielas 17,1 g, ogļhidrāti 80,8 g, kalorijas 539.*

Makaronu un speķa sacepums

80 g makaronu
15 g dūmota speķa
10 g sīpolu
 $\frac{1}{2}$ olas
 $\frac{1}{4}$ glāze piena
15 g tomātu biezeņa
3 g rīvmaizes sāls

Makaronus sālsūdenī novāra, nokāš un atdzesē. Atdzesētiem makaroniem pievieno ar pienu sakultu olu, sagrieztu speķi, apceptu kopā ar sīpoliem, tomātu biezeni. Visu samaisa, liek veidnē, pārkausa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī apmēram 20 minūtes.

Pasniedz ar tomātu mērci un svaigu dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 12,7 g, taukvielas 11,4 g, ogļhidrāti 61,8 g, kalorijas 411.*

Makaronu un reņģu sacepums

80 g makaronu
150 g kūpinātu reņģu
10 g tauku

Makaronus vāra sālsūdenī mīkstus, ūdeni nokāš. Kūpinātas reņģes iztīra, sadala gabaliņos un sajauc ar sasmalcinātiem, sviestā apceptiem

10 g sīpolu
1/2 olas
100 g piena
5 g rīvmaizes
sāls

sīpoliem, novārītiem makaroniem. Liek ar taukiem izziestā veidnē, pārlej ar olu maisījumu (olu sakul ar pienu vai makaronu novārijumu), pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī apmēram 20—30 minūtes. Pasniedz ar kausētu sviestu, dārzeņu salātiem.

Kūpinātas reņģes var aizstāt ar citām kūpinātām zivīm — jūras asariem, mencām, siļķēm.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 30,4 g, taukvielas 23,8 g, ogļhidrāti 62,1 g, kalorijas 601.

Makaronu un biezpiena sacepums

40 g makaronu
100 g biezpiena
10 g sviesta vai
margarīna
20 g cukura
1/2 olas
sāls
5 g rīvmaizes

Sviestu vai margarīnu, cukuru, olas dzeltenumu saputo, pievieno gaļas mašīnā samaltu biezpienu, sālsūdenī novārītus, atdzesētus makaronus, samaisa un iecilā saputotu olas baltumu. Liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē un cep cepeškrāsnī 20—30 minūtes. Atdzesētu no veidnes izgāž uz lēzena trauka un pasniedz ar augļu vai ogu mērci.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 19,6 g, taukvielas 11,0 g, ogļhidrāti 51,0 g, kalorijas 392.

Makaronu un augļu sacepums

80 g makaronu
10 g sviesta
20 g cukura
1/2 olas
50 g svaigu augļu
vai
20 g kaltētu augļu
5 g rīvmaizes
sāls

Sviestu ar margarīnu, cukuru, olas dzeltenumu saputo, pieliek augļus (svaigus augļus un ogas iepriekš iecukuro, kaltētus augļus siltā ūdenī izmērcē) un sālsūdenī novārītus, atdzesētus makaronus un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu, liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 20—30 minūtes. Atdzesētu izgāž no veidnes uz lēzena trauka un pasniedz ar augļu vai ogu mērci.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 9,8 g, taukvielas 10,8 g, ogļhidrāti 80,9 g, kalorijas 473.

Pelmeņi

75 g kviešu miltu
1/4 olas
25 g ūdens
sāls

Ūdeni sasilda līdz 30—35° temperatūrai, pievieno sakultas olas, izsijātus miltus un samaisa vienveidīgu mīklu. Mīklai ļauj stāvēt 25—30 minūtes, tad izveltnē 1,5—2 mm biežā plāksnē. Mīklas plāksnes vienā malā, apmēram 4 cm no maliņas, ar tējkaroti liek pildījumu kaudzītēs citu aiz citas, ik pa 2 centimetriem. Malas un starpas pārziež ar sakultu olu (maliņas salīp kopā un vārot neat-

Pildījuma m:

100 g maltas gaļas
10 g sīpolu

- 20 g ūdens
sāls, pipari
2 g cukura
5 g sviesta

veras). Tad mīklas maliņu pārlic pildījumam un ar speciālu veidnīti vai ar glāzi izspiež.

Pildījumu gatavo no liellopa un jēra vai liellopa un cūkas gaļas. Gaļas mašīnā gaļu divas reizes samaļ, pievieno sīki sasmalcinātus sīpolus,

sāli, smalkos piparus, mazliet cukura, aukstu ūdeni un samaisa.

Izveidotos pelmeņus saliek uz koka dēlīša, kas nedaudz pārkaisīts ar miltiem. Īsi pirms pasniegšanas liek verdošā sālsūdenī un vāra, līdz pelmeņi paceļas ūdens virspusē. Tad ar putu smeļamo karoti izņem un sakārto dziļākā vai lēzenā traukā un pārlej ar kausētu sviestu, lai nesalīp. Pelmeņus pasniedz karstus, ar skābu krējumu vai brūkleņu ievārijumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,5 g, taukvielas 8,4 g, ogļhidrāti 55,5 g, kalorijas 380.*

Vareņiki, pildīti ar biežpienu

- 75 g kviešu miltu
 $\frac{1}{4}$ olas
25 g ūdens vai
piena
5 g sviesta
sāls

Biežpienu izberž caur sietiņu vai gaļas mašīnā samaļ, pievieno cukuru, citrona miziņu vai vaniļīnu, olu, skābu krējumu un samaisa.

Olu ar sāli sakuļ, pielej ūdeni vai pienu, pievieno izsijātus miltus, izkausētu sviestu un samaisa vienveidīgu mīklu. Tad to izveļtnē 1,5—2 mm biezā plāksnē un ar ovālu veidnīti vai vīna glāzi izspiež mīklas ripiņas. Katras ripiņas vidū liek sagatavoto biežpiena pildījumu. Mīklu ap pildījumu pārziež ar sakultu olu (maliņas salīp kopā un vārot neatveras), pārlic uz pusēm un maliņas saspiež, veidojot vītņiti.

Pildījums:

- 100 g biežpiena
15 g cukura
 $\frac{1}{4}$ olas
10 g sk. krējuma
garšvielas

Izveidotos vareņikus liek uz koka dēlīša, kas pārkaisīts ar miltiem. Īsi pirms pasniegšanas liek verdošā sālsūdenī un vāra 5—7 minūtes, līdz tie paceļas ūdens virspusē. Tad ar putu smeļamo karoti izņem, sakārto lēzenā traukā, pārlej ar kausētu sviestu, lai nesalīp. Vareņikus pasniedz karstus, ar skābu krējumu, cukuru vai augļu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 23,0 g, taukvielas 10,3 g, ogļhidrāti 75,7 g, kalorijas 499.*

Vareņiki, pildīti ar augļiem

- 75 g kviešu miltu
 $\frac{1}{4}$ olas
25 g ūdens
5 g sviesta
sāls, cukurs

Vareņikus ar augļu pildījumu pagatavo tāpat kā ar biežpiena pildījumu.

Pildījumam svaigus ābolus nomizo, sagriež mazās, plānās šķēlītēs, pārkaisa cukuru un atstāj dažas stundas, lai iecukurojas.

Ja pilda ar ķiršiem, tad tiem izņem kauliņus un iecukuro. Svaigu augļu, ogu vietā var ņemt dzemu, marmelādi vai ievārijumu (100 g).

Pildījums:

- 100 g svaigu ābolu
vai
150 g ķiršu
20 g cukura

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,3 g, taukvielas 5,8 g, ogļhidrāti 82,0 g, kalorijas 422.*

PANKŪKAS

Pankūkas gatavo no smalkiem vai rupjiem kviešu, miežu, griķu miltiem. Kā šķidrumu ņem pienu vai pienu ar ūdeni, rūgušpienu. Bez tam pankūku mīklai pievieno olas, izkausētu sviestu (margarīnu) vai skābu krējumu, cukuru, sāli; dažreiz augļus — sasmalcinātus ābolus, rozīnes, kā arī dārzeņus — skaidiņās sarīvētus ķirbjus, sautētus, caur sietiņu izberztus burkānus.

Atkarībā no mīklas sagatavošanas un pankūku cepšanas paņēmiena pankūkas iedala: plānās, biežās un rauga pankūkās.

Pankūku cepšanai lieto cūku vai kombinētos taukus, augu eļļu. Tās pasniedz karstas, tikko ceptas brokastīs vai pusdienās ar skābu krējumu vai skābu krējumu un ķilavām, izkausētu sviestu, sarīvētu sieru; ar cukuru, ar kanēli un kanēli, ievārijumu, medu.

Plānās pankūkas

120 g piena
60 g kviešu miltu
5 g sviesta
3 g cukura
1/2 olas
10 g tauku
sāls

Olu sakuļ, pievieno nedaudz piena, sāli, cukuru, samaisa un šajā šķidrumā iesijā miltus, pielej pa daļām atlikušo pienu, izkausētu sviestu, samaisa vienvēdīgu pašķidru mīklu un ļauj 25—30 minūtes stāvēt. Mīklu lej ar karoti pannas vienā malā sakarsētos taukos un, pagrozot pannu, ļauj mīklai notecēt pār visu pannu. Cep no abām pusēm gaiši brūnas pankūkas. Pēc tam saloka uz pusēm vai četrām daļām, sakārto lēzenā traukā un pasniedz ar ievārijumu, tēju vai kafiju.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 10,7 g, taukvielas 19,8 g, ogļhidrāti 49,2 g, kalorijas 429.

Plānās pankūkas, pildītas ar biežpienu

120 g piena
60 g kviešu miltu
15 g tauku
1/2 olas
3 g cukura
sāls

Pildījumam:

50 g biežpiena
15 g cukura
1/4 olas
10 g sk. krējuma
vanilīns

Pienam pievieno sāli, cukuru, sakultas olas, pieber izsijātus miltus un samaisa vienvēdīgu mīklu.

Plānās pankūkas apacep tikai no vienas puses, uzgāž uz dēlīša vai lēzenā traukā ar acepto pusi uz augšu. Uz aceptās puses vienā malā liek biežpiena pildījumu, pildījumam pārloka pankūkas malu, tad abas sānu malas un satin. Pēc tam satītās pankūkas taukos apacep. Aceptās pankūkas sakārto lēzenā traukā un pasniedz ar cukuru vai kanēli vai kausētu sviestu, skābu krējumu.

Biežpienu samaļ gaļas mašīnā, pievieno cukuru, vanilīnu, olas, skābu krējumu un samica.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 18,8 g, taukvielas 24,0 g, ogļhidrāti 65,5 g, kalorijas 563.

Plānās pankūkas, pildītas ar gaļu

120 g piena, ūdens
60 g kviešu miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
10 g tauku
3 g cukura
sāls

Pildījumam:

50 g liellopa gaļas
10 g dūmota speķa
15 g sīpolu
sāls, buljons

Uzturvērtība: olbaltumvielas 18,3 g, taukvielas 26,1 g, ogļhidrāti 50,3 g, kalorijas 518.

Vārītu liellopa gaļu samal, pievieno sīki sagrieztu speķi, kas apcepts kopā ar sīpoliem, sāli, nedaudz buljona un samaisa.

Pienam pievieno sāli, cukuru, sakultas olas, pieber izsijātus miltus un samaisa. No sagatavotās mīklas cep plānās pankūkas, apcepot tikai no vienas puses. Uz pankūkas apcepto pusi liek gaļas pildījumu, satin un apcep. Tad sakārto traukā un pasniedz ar brūkleņu ievārījumu.

Pankūkas, pildītas ar gaļu, pasniedz arī pie dzidrā buljona, dārzeņu zupām.

Plānās pankūkas, pildītas ar dārzeņiem

120 g piena, ūdens
60 g kviešu miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
10 g tauku
3 g cukura
sāls

Pildījumam:

75 g sv. kāpostu
25 g burkānu
10 g tauku
15 g sīpolu
15 g tomātu
biezeņa
 $\frac{1}{4}$ olas

No sagatavotās mīklas cep plānās pankūkas, apcepot tikai no vienas puses.

Skaidīgās sarīvētus burkānus un sīki sagrieztus sīpolus kopā ar tomātu biezeni taukos apcep, pievieno salmiņos sasmalcinātus svaigus kāpostus, nedaudz buljona, sāli un sautē, līdz dārzeni mīksti. Tad pievieno cieti novārītu, sakāpātu olu un samaisa. Uz pankūkas apceptās puses liek pildījumu, satin un apcep. Pankūkas pasniedz ar skābu krējumu vai kausētu sviestu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 13,7 g, taukvielas 30,4 g, ogļhidrāti 56,4 g, kalorijas 569.

Biezās pankūkas

100 g piena
100 g kviešu miltu
1 ola
5 g cukura
sāls
15 g tauku

Olas dzeltenumu atdala no baltuma, dzeltenumu samaisa ar pienu, sāli un cukuru. Šķidrūmam pievieno izsijātus miltus un samaisa vienādā mīklā, iecilā stingrās putās saputotu olas baltumu. Mīklu ar karoti liek uz pankūku pannas (ar nodalījumiem) sakarsētos taukos un cep no abām pusēm gaiši brūnas pankūkas. Pēc tam sakārto traukā un pasniedz ar ievārījumu pie tējas vai kafijas.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 14,4 g, taukvielas 16,3 g, ogļhidrāti 79,0 g, kalorijas 534.

Ķirbju pankūkas

100 g piena vai
ūdens
100 g kviešu miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
50 g ķirbju
5 g cukura
sāls
15 g tauku

Sagatavotai biezo pankūku mīklai pievieno uz sakņu rīvētes skaidiņās sarīvētus ķirbjus. Mīklu ar karoti liek uz pannas sakarsētos taukos un cep pankūkas no abām pusēm brūnas. Pasniedz ar cukuru un kanēli.

Tāpat gatavo **burkānu un ābolu pankūkas**,

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 13,3 g, taukvielas 15,1 g, ogļhidrāti 81,0 g, kalorijas 527.*

Kartupeļu pankūkas

I

250 g kartupeļu
50 g piena
15 g kviešu miltu
sāls
15 g tauku

Kartupeļus nomizo, noskalo un uz smalkās sakņu rīvētes sarīvē. Sarīvētiem kartupeļiem nospiež sulu, pārlej verdošu pienu (masa kļūst gaišāka, un zūd īpatnējā zaļo kartupeļu garša) un samaisa. Pēc tam pieliek sāli, kartupeļu cieti, kas rodas, nospiesto sulu nostādinot, kviešu miltus un samaisa. Masu ar karoti liek uz pannas sakarsētos taukos, izlīdzina un cep no abām pusēm brūnu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 4,7 g, taukvielas 11,2 g, ogļhidrāti 35,4 g, kalorijas 268.*

II

250 g kartupeļu
25 g piena
15 g kviešu miltu
 $\frac{1}{2}$ olas
sāls
15 g tauku

Kartupeļus (200 g) sarīvē, nospiež sulu, pārlej verdošu pienu un samaisa. Tad pievieno vāritus, gaļas mašīnā samaltus kartupeļus (50 g), nostādināto cieti, olu, kviešu miltus, sāli un samaisa.

Masu ar karoti liek uz pannas sakarsētos taukos un cep. Kartupeļu pankūkas pasniedz karstas, tikko ceptas, ar brūkleņu ievārijumu vai skābu krējumu, izkausētu sviestu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,6 g, taukvielas 12,8 g, ogļhidrāti 49,5 g, kalorijas 352.*

Rauga pankūkas

100 g kviešu miltu
100 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
5 g cukura
sāls
5 g rauga
15 g tauku

Olu sakuļ, pievieno uzsildītu (līdz 30°) pienu, sāli, cukuru un izmais. Šķidrūmam pievieno atšķaidītu raugu, izsijātus miltus, samaisa un siltā vietā uzraudzē. Kad mīkla uzrūgusi, tajā iecilā saputotu olas baltumu un cep kā biežās pankūkas.

Pasniedz ar ievārijumu, tēju un kafiju.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 13,2 g, taukvielas 15,1 g, ogļhidrāti 78,9 g, kalorijas 518.*

Griķu miltu pankūkas

50 g griķu miltu
20 g rupjo kviešu
miltu
100 g piena
5 g rauga
 $\frac{1}{4}$ olas
3 g cukura
sāls
15 g tauku

Griķu miltiem pievieno pusi no paredzētā piena daudzuma, kas uzsildīts līdz 30°, un samaisa pašķidru mīklu. Tad pievieno atšķaidītu raugu (pusi no paredzētā daudzuma) un mīklu siltā vietā uzraudzē. Atlikušo pienu uzvāra, pievieno kviešu miltus vai mannu, uzbriedina un karstu pievieno uzrūgušai mīklai, samaisa. Mazliet atdzisušai mīklai pievieno sakultas olas un atšķaidītu raugu un vēlreiz uzraudzē. Pankūkas cep mazās, apaļās pannīnās vai parastās cepamās pannās no abām pusēm gaiši brūnas.

Pasniedz karstas, tikko ceptas, ar kausētu sviestu, kaviāru, skābu krējumu, kas sajaukts ar iztīrītām, sasmalcinātām ķilavām vai smalki saka-pātiem sīpoliem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 9,5 g, taukvielas 15,2 g, ogļhidrāti 55,7 g, kalorijas 409.

PIENS UN PIENA IZSTRĀDĀJUMI

Piens ir viens no vērtīgākajiem uzturlīdzekļiem. Sevišķi nepieciešams tas ir bērnu barībā, jo satur visas organismam vajadzīgās uzturvielas. Piens satur bioloģiski pilnvērtīgas olbaltumvielas, taukvielas, lipoidus (lecetīns un holesterīns), ogļhidrātus (piena cukurs), A, B, C un D vitamīnus un daudz minerālvielu. No minerālvielām pienā daudz kaļķa un fosfora savienojumu, pie tam kaļķa sāļis ir ļoti labi izmantojamā veidā. Piens taukus organisms labi izmanto, jo tie peld pienā sīku lodiņu veidā (ir emulgēti). Piens sastāvs atsevišķām zīdītāju dzīvnieku sugām nav vienāds (sk. tabulu), tas satur arī speciālas imūnvielas, un tāpēc katram jaunpiedzimušam nepieciešams mātes piens. Ja jaunpiedzimušo nav iespējams ēdināt ar mātes pienu, tad izēdināmo pienu jācenšas mākslīgi padarīt līdzīgu mātes pienam. Tā, piemēram, zīdaiņus ēdinot ar govju pienu, pēdējais jāatšķaida ar $\frac{2}{3}$ ūdens un jāpieliek cukurs, jo govju pienā ir daudz vairāk olbaltumvielu nekā sievietes pienā.

Pienu uzturā lieto ļoti dažādos veidos, gan svaigā veidā kā dzērienu un piena ēdienos, gan dažādus piena pārstrādes produktus.

Labam pienam jābūt ar patīkamu aromātu, bez jebkādas specifiskas piegaršas, bez slimību dīgļiem, iegūtam no veselīem dzīvniekiem. Piena slaukšanas un pārvadāšanas laikā iekļūst pienskābes baktērijas, tāpēc to grūti uzglabāt ilgāku laiku neieskābušu. Pienskābes baktērijas iznīcina, pienu uzkarsējot — pasterizējot un iepildot slēgtos traukos. Bez pienskābes baktērijām pienā iekļūst arī pūšanas baktērijas, kas sadala piena olbaltumu. Pūšanas baktērijas iedarbojas arī zemā temperatūrā, un tādēļ, uzglabājot pasterizētu pienu ilgāku laiku vēsumā, tas nesarūgst, bet kļūst rūgts. Šāds piens ir veselībai kaitīgs, un ar to var saindēties.

Pilnpienu uzturā lieto svaigu un pasterizētu. Piena olbaltumam piemīt īpašība skābā vidē sarecēt, tāpēc uzturā lieto ļoti dažādus skāba piena produktus: rūgušpienu, kefīru, jogurtu, kumisu, acidofilo pienu. Piena saskābšanu izraisa pienskābes baktērijas, kas piena cukuru pārvērš pienskābē. Rūgušpiena uzturvērtība nav zemāka par svaiga piena uzturvērtību, tajā samazinājies neliels daudzums pienskābes, toties no pienskābes tas iegūvis atspirdzinošu garšu. Rūgušpienu organisms izmanto ļoti labi, jo tas kuņģī vairs nesarec gabalā, bet ir sīkparslains.

Krējums kā ēdienu garšas uzlabotājs kulinārijā ir ļoti iecienīts piena produkts. Atkarībā no taukvielu daudzuma krējumu iedala saldā krējumā ar 10—35% tauku saturu un skābā krējumā, kurā var būt ļoti dažāds tauku

Izmantojamās uzturvielas 100 gramos
piena produktu



OLBALT V. OGLHIDRĀTI
TAUKV. ŪDENS UN NEIZMANT. V.

saturs. Kopā ar piena taukiem krējumā paliek taukos šķīstošie A un D vitamīni, B grupas vitamīni, bet C vitamīns paliek nokrejošajā pienā, panīnās un piena suliņās. Krējumā ir arī olbaltumvielas, liesākā krējumā to būs vairāk nekā treknā.

Siers ir sarecinātās piena olbaltumvielas; sieru šķirnes ir ļoti dažādas. Gatavojot sieru no vājpiena, iegūst liesos sierus, kas satur galvenokārt piena olbaltumus un kalcija sāļi, bet, gatavojot tos no pilnpiena, iegūst trekņos sierus, kas līdzās piena olbaltumiem satur arī piena taukus un taukos šķīstošos vitamīnus. Sieru organisms labi sagremo un izmanto, jo siera nogatavināšanas laikā to olbaltumvielas kļuvušas vieglāk šķīstošas, šajā laikā tie ieguvuši dažādu aromātu, kas savukārt noder kā ēstgribas ierosinātājs un ēdienu garšas uzlabotājs. Patīkamās garšas dēļ sierus pasniedz kā uzkožamos arī desertā pie vīna un kafijas.

Biezpiens ir sarecējušas piena olbaltumvielas ar lielāku vai mazāku tauku saturu atkarībā no tā, kāds piens ņemts tā izgatavošanai. Biezpiens satur pilnvērtīgas, labi izmantojamas olbaltumvielas un tādēļ ir vērtīgs uzturlīdzeklis un lielisks gaļas aizstājējs. Vitamīnu saturs vājpiena biezpienā niecīgs, bet pilnpiena biezpiens satur taukos šķīstošo A vitamīnu.

Labam biezpienam jābūt ar vienmērīgu, vijīgu konsistenci, baltā vai iedzeltenā krāsā, ar patīkamu smaržu. Biezpiens nedrīkst būt drupans vai slapjš, ar nepatīkamu skābuma, rūgtuma vai pelējuma smaku.

Pēc govs atnešanās pirmajās dienās piena ķīmiskā sastāva attiecības ir pilnīgi citādas nekā parastajā pienā. **Jaunpiens** satur 19% olbaltumvielu, 3,5% taukvielu, 3% ogļhidrātu un 1,2% minerālvielu. Arī vitamīnu saturs tajā stipri lielāks. Kā redzams, jaunpienā olbaltumvielu pat vairāk nekā olās, tāpēc, ēdienu gatavojot ar pirmo dienu jaunpienu, tas var aizstāt olas (kur tās nav jālieto saputotas, kā izcēlājas). Vienu olu aizstāj 2 ēdamkarotes jaunpiena. Pieliekot ēdienam daudz jaunpiena, tas kļūst ciets, sauss un negaršīgs.

BIEZPIENA ĒDIENI

No biezpiena gatavo kā sāļos, tā saldus ēdienus nekarsētā un karsētā veidā. Pilnpiena biezpienu (9% un 18%) ieteicams izlietot nekarsētu, turpretī vājpiena biezpienu — vārītu, ceptu, saceptu ēdienu gatavošanai. Tikai no laba biezpiena gatavoti ēdieni būs garšīgi. Ja biezpiens ir ar lielu mitruma saturu, skābs, rūgtu piegaršu, tad tam pielej pienu ar ūdeni (uz 1 kg biezpiena ņem 1/2 l piena un 1/2 l ūdens), samaisa un uz mazas liesmas karsē, līdz rodas suliņas. Tad lej uz divkārt salocītas marles un ļauj, lai suliņas notek.

Kā no pilnpiena, tā no vājpiena biezpiena gatavo t. s. mājas sierus.

Lai biezpiena ēdieniem būtu vienveidīga konsistence, biezpienu pirms ēdienu gatavošanas izberž caur sietiņu vai samal gaļas mašīnā.

Sāļos biezpiena ēdienus pasniedz karstus ar skābu krējumu, sabrūnīnātu sviestu, tomātu vai krējuma mērcēm, dārzeņu salātiem. Saldos biezpiena ēdienus pasniedz karstus vai atdzesētus ar cukuru, kanēli, ievārijumu vai augļu, ogu mērcēm.

Biezpiens ar pienu

150 g biezpiena
(9%)

250 g piena
20 g cukura
0,1 g kanēļa

Biezpienu liek dziļā saldēdiena traukā, pārkaisa cukuru, kanēli, pasniedz ar pienu brokastīs, launagā, vakariņās vai pusdienās kā saldo ēdienu.

Vājpiena biezpienu var pasniegt ar saldu krējumu (10%).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 25,0 g, taukvielas 21,4 g, ogļhidrāti 35,2 g, kalorijas 446.

Biezpiens ar krējumu

100 g biezpiena
(9%)

25 g sk. krējuma
sāls

Biezpienu samaisa bļodiņā ar koka karoti vai samal gaļas mašīnā; tad pievieno skābu krējumu, sāli un samaisa.

Sagatavoto masu liek lēzenā vai dziļākā trauciņā, pievieno, ja vēlas, sviestu. Pasniedz ar vāriņiem vai ceptiem kartupeļiem vai ziež uz maizes.

Biezpiena masai var pievienot ķimenes vai sasmalcinātus lociņus, dilles, pētersīļu lapiņas (atsevišķi vai jaukti), skaidiņās sasmalcinātus redīsus vai rutkus, svaigus gurķus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 12,5 g, taukvielas 15,5 g, ogļhidrāti 4,1 g, kalorijas 212.

Biezpiens ar tomātiem

100 g biezpiena
(9%)

15 g sviesta
75 g sv. tomātu
10 g sīpolu
sāls

Biezpienu samal gaļas mašīnā. Tomātus izberž caur sietiņu, lai atdalītu miziņas un sēkliņas. Sviestu saputo, pievieno sīki sasmalcinātus sīpolus, biezpienu, tomātus, sāli un samaisa. Tad liek trauciņā, grezno ar sviestu vai tomātu šķēlītēm. Pasniedz ar vāriņiem vai ceptiem kartupeļiem vai ziež uz maizes.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 12,5 g, taukvielas 20,2 g, ogļhidrāti 6,6 g, kalorijas 267.

Salda biezpiena masa

150 g biezpiena
(9%)

25 g cukura
25 g sviesta

Sviestu ar cukuru, olas dzeltenumu, nedaudz sāls un citrona miziņu vai vaniņu puto, līdz cukurs izkusis, tad pieliek biezpienu un samaisa. Biezpiena masai sviesta vietā var pielikt saputotu krē-

$\frac{1}{2}$ olas dzeltenuma garšvielas jumu (50 g), tad to atsevišķi puto un iecilā saldajā biezpiena masā.
Pagatavoto biezpiena masu liek saldēdiena traukā, grezno ar augļiem. Pasniedz kā saldo ēdienu ar augļu, ogu sīrupu vai augļu, ogu mērcēm.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,0 g, taukvielas 32,2 g, ogļhidrāti 28,8 g, kalorijas 488.*

Biezpiena maisījums (nekaršēts)

100 g biezpiena (9%)
30 g sviesta
25 g cukura
 $\frac{1}{3}$ olas dzeltenuma
10 g riekstu kodolu vai mandeļes
20 g roziņu
25 g salda krējuma (35%)
garšvielas

Maisījumu gatavo no biezpiena, kam mazs mitruma saturs. Ja biezpiens mitrs, to nospiež divkārt saliktā marlē. Biezpienu samal vairākas reizes gaļas mašīnā vai izberž caur sietu.
Sviestu ar cukuru, citrona miziņu vai vaniļu puto, pieliekot pa vienam olu dzeltenumam, līdz cukurs izkūsis. Tad pievieno samalto biezpienu, notīrītus, sasmalcinātus riekstus vai mandeļes, nomazgātas un nosusinātas rozīnes un visu labi samaisa. Beidzot pievieno saputotu saldu krējumu un cilājot samaisa. Biezpiena maisījumu liek saldēdiena bļodā vai drānā, nosien kā sieru un novieto vēsā vietā zem sloga.

Pasniedzot biezpiena maisījumu grezno ar augļiem, saputotu krējumu vai sviestu, riekstiem vai mandeļēm.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,2 g, taukvielas 45,1 g, ogļhidrāti 43 g, kalorijas 662.*

Biezpiena maisījums (karšēts)

100 g biezpiena
40 g sviesta
25 g cukura
 $\frac{1}{2}$ olas
40 g skāba krējuma (40%)
10 g riekstu kodolu vai mandeļes
20 g roziņu
garšvielas

Izvēlas biezpienu, kam mazs mitruma saturs, samal gaļas mašīnā vai izberž caur sietiņu. Tad biezpienu liek katlīnā, pievieno sakultas olas, skābu krējumu, notīrītus sakapātus riekstus vai mandeļes, citrona miziņu vai vaniļu un maisot karšē, līdz masa kļūst šķidrāka, vienveidīga (nevārīt). Kad virs sakarsētā maisījuma sāk pacelties garaiņi, tad pievieno cukuru, noskalotas, nosusinātas rozīnes un samaisa. Pēc tam maisījumu atdzesē, liek biežākā drānā, nosien kā sieru un atstāj zem sloga vēsumā 4—6 stundas.

Biezpiena maisījumu pirms pasniegšanas izņem no drānas, liek saldēdiena bļodā, grezno ar augļiem, riekstiem vai mandeļēm.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,7 g, taukvielas 61,8 g, ogļhidrāti 43,4 g, kalorijas 799.*

Biezpiena bumbiņas

150 g biezpiena
 $\frac{1}{2}$ olas
15 g kviešu miltu
5 g kartupeļu
cietes
3 g cukura
sāls
5 g kartupeļu
10 g sk. krējuma
kura un arī garšvielu
(citrona miziņu vai vaniņu) un pasniedz ar ievārījumu.

Biezpienam pievieno olu, sāli, cukuru (ja vēlas, arī ķīmenes), kviešu miltus, kartupeļu cieti un samaisa. No sagatavotās masas veido apaļas bumbiņas, liek verdošā ūdenī, kam pievienota sāls, un vāra, līdz bumbiņas uzpeld virspusē. Tad ar putu karoti izņem, liek traukā un pārlej ar izkausētu sviestu. Pasniedz ar skābu krējumu.

Biezpiena bumbiņas var pagatavot arī kā saldo ēdienu, tad biezpiena masai pievieno vairāk cukura un arī garšvielu (citrona miziņu vai vaniņu) un pasniedz ar ievārījumu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 21,7 g, taukvielas 17,9 g, ogļhidrāti 22,6 g, kalorijas 349.

Biezpiena plācenīši

150 g biezpiena
 $\frac{1}{2}$ olas
3 g cukura
sāls
25 g kviešu miltu
10 g rīvmaizes
15 g tauku
15 g sk. krējuma

Biezpienam pievieno olu, sāli, cukuru, kviešu miltus un samaisa. Tad izveido apaļus plācenīšus, apvilā rīvmaizē, liek uz pannas sakarsētos taukos un cep no abām pusēm brūnus. Sakārto lēzenā traukā un pasniedz karstus ar skābu krējumu.

Daļu biezpiena var aizstāt ar vārītu kartupeļu vai burkānu masu (biezpiens 100 g, kartupeļu vai burkānu masa 50 g).

Biezpiena plācenīšus var gatavot ar lielāku cukura devu un pasniegt kā saldo ēdienu ar cukuru un kanēli vai ievārījumu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 26,3 g, taukvielas 20,9 g, ogļhidrāti 32,8 g, kalorijas 438.

Biezpiena sacepums

100 g biezpiena
15 g sviesta vai
margarīna
25 g cukura
 $\frac{1}{2}$ olas
15 g roziņu
15 g kviešu miltu
5 g rīvmaizes
garšvielas
sāls

Sviestu vai margarīnu ar cukuru, sāli, citrona miziņu vai vaniņu puto, pieliek olas dzeltenumu un puto, līdz cukurs izkusis. Tad pievieno biezpienu, noskalotas, nosusinātas rozīnes, kviešu miltus vai mannu un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu. Masu liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī 30—45 minūtes. Pasniedz karstu vai atdzesētu ar dzērveņu, jāņogu mērci.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 27,0 g, taukvielas 17,5 g, ogļhidrāti 44,9 g, kalorijas 457.

Biezpiena un rupjmaizes kārtojums

100 g biezpiena
50 g salda krējuma (35%)
50 g rupjmaizes
25 g cukura
100 g ābolu vai
50 g ābolu masas
0,1 g kanēļa

Biezpienu samal gaļas mašīnā, pievieno daļu cukura, saputotu krējumu un samaisa. Nobriedušu rupjmaizi saberž uz smalkās rīves un sajauc ar atlikušo cukuru un kanēli. Ābolu šķēlītes apvāra cukura sīrupā. Tad sagatavoto biezpienu, rupjmaizi, ābolus sakārto saldēdiena traukā kārtām: biezpiens, rupjmaize, āboli, biezpiens utt., virsējo kārtu pabeidz ar saberzto rupjmaizi.

Grezno ar saputotu krējumu un ābolu šķēlītēm. Pasniedz bez piedevām vai ar saldu pienu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 25,8 g, taukvielas 25,5 g, ogļhidrāti 60,9 g, kalorijas 550.

Vāritais siers

1,0 kg biezpiena
75 g sviesta
200 g salda krējuma
1 ola
35 g sāls
3 g ķimeņu

Biezpienu patur apsegtu 3—4 dienas siltā vietā, lai appelē, jo pelējums vāritam sieram piešķir īpatnēju garšu. Tad samal gaļas mašīnā, pievieno krējumu, sāli, ķimenes un samīca. Liek katliņā izkausētā sviestā un maisot karsē, līdz masa vienmērīga, spidīga. Beidzot pievieno sakultu olu, samaisa un vēlreiz uzkarsē. Gatavu masu lej ar aukstu ūdeni izskalo tā vai ar sviestu izziestā traukā un novieto vēsā telpā, lai atdziest.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 144,5 g, taukvielas 134,1 g, ogļhidrāti 41,5 g, kalorijas 2010.

Ķimeņu sieriņi (11 gab.)

1,0 kg biezpiena
100 g sk. krējuma
35 g sāls
5 g ķimeņu

Biezpienu samal gaļas mašīnā, pievieno labu skābu krējumu, sāli, ķimenes un samīca. Tad izveido ap 100 g smagus konusveida sieriņus, sakārto uz koka dēliša, apsedz ar pergamenta papīru. Kad sieriņi pārklājušies ar caurspīdīgu kārtiņu, papīru noņem un caurvējā, siltā vietā ļauj apkalst.

Pasniedz kā uzgriežamo sviestmaizēm. Lai sieriņus uzglabātu ilgāku laiku, tos kaltē un pirms pasniegšanas sarīvē.

Uzturvērtība 1 gab.: olbaltumvielas 11,1 g, taukvielas 10,3 g, ogļhidrāti 3,3 g, kalorijas 155.

Jāņu siers

1,0 kg biezpiena
5 l piena
2 olas
50 g sviesta

Pienu uzkarsē līdz 95°, pastāvīgi maisot, pieļiek gaļas mašīnā samaltu biezpienu. No biezpiena skābuma piens pamazām sarec. Ja biezpiens ir salds, tad, lai piens ātrāk sarecētu un labāk

50 g sk. krējuma
15 g sāls
ķīmenes

atdalītos suliņas, biežpienam pēc samalšanas pievieno rūgušpienu ($1/2$ l) un samaisa. Kad piens sarecējis un suliņas atdalījušās, maisīšanu un sil-dīšanu pārtrauc, ļauj piena receklim nogulsnēties trauka dibenā. Tad suliņas nolej, biežpiena masu ielej mitrā drānā, maisot un veltnējot pēc iespējas ātrāk notecina suliņas, neļaujot masai atdzist. Pēc tam masu liek katliņā izkausētā sviestā un maisot, pa daļām pievieno ar krējumu, sāli un ķīmenēm sakultu olu. Karsē, līdz masa vienmērīga (isāku laiku karsējot, siers būs irdenāks, ilgāku — sīkstāks).

Ģatavo siera masu liek ar sviestu izziestā apaļā traukā un novieto vēsā telpā, lai atdzīst. Dažreiz siera masu liek mitrā drānā, sasien, novieto vēsā telpā zem neliela sloga un nospiež rituļa veidā. Atdzisušu sieru sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un pasniedz ar sviestu, medu, ievāri-jumu vai liek uz sviestmaizes.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 270,0 g, taukvielas 322,7 g, ogļhidrāti 80,0 g, kalorijas 4437.*

Latgales siers

5 l pilnpiena
10 g ķīmeņu
10 g sāls

Pilnpienu (3 l) sarauzdē. Rūgušpienu lej katliņā un uz mazas liesmas karsē līdz vārīšanai. Tiklīdz sāk atdalīties suliņas un veidojas biežpiena receklis, pievieno atlikušos 2 l piena un, lēni maisot, turpina karsēt, līdz sarec pielietais piens un atdalās suliņas. Tad karsēšanu pārtrauc un ļauj biežpienam nogulsnēties. Suliņas nolej, biežpienam pievieno ķīmenes, lej līnu audekla trīsstūra maisiņā, ļauj suliņām notecēt un, kamēr vēl masa silta, novieto zem sloga vēsā vietā un patur 24—48 stundas. Tad to no maisiņa izņem un ieberž ar sāli. Lai sieru uzglabātu ilgāk, to labi nosloga, lai būtu mazāks mitruma saturs, un vēl apkaltē.

Sieru sagriež šķēlēs, sakārto uz šķīvīša un pasniedz ar sviestmaizi.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 140 g, taukvielas 175 g, ogļhidrāti 56 g, kalorijas 2430.*

OLAS

Uzturā var izlietot visu mājputnu olas, kas pēc ķīmiskā sastāva līdzīgas, bet atšķiras tikai lieluma un garšas ziņā. Olas satur pilnvērtīgas olbaltumvielas, taukvielas, nedaudz ogļhidrātu, minerālvielas, A, B un D vitamīnus. Uzturam lieto olas baltumu un dzeltenumu, kas pēc ķīmiskā sastāva stipri atšķirīgi. Olas uzturvielas organisms ļoti labi izmanto.

Olas dzeltenums ir vērtīgāks, jo tajā ir visas olas taukvielas un vitamīni. Olā daudz lecitīna, kas ļoti vajadzīgs cilvēka organismam.

Vitamīnu un tauku daudzums olā svārstās atkarībā no putnu barības. Tumšā telpā iesprostoti putni, kas baroti ar vienuspusīgu barību, dēj olas ar bālu dzeltenumu; šādas olas nabadzīgas vitamīniem un taukvielām. Olas čaumalas krāsa neietekmē olas dzeltenuma krāsu, jo tā ir sugas īpatnība. Arī olām ar brūnu čaumalu var būt pavisam bālas krāsas dzeltenums, bet baltas čaumalas olām — tumši dzeltens olas dzeltenums. Olas ēdienu gatavošanā lieto ļoti plaši, gan izgatavojot patstāvīgus olu ēdienus, gan kā saistītāju, sabiezinātāju un izcēlāju, dzidrīnātāju buljoniem un dzērieniem, gan arī maizes un cepumu pārziešanai, lai iegūtu gludāku un spožāku virsmu.

Svaigas olas pakratot neskalinās, skatoties pret spilgtu gaismu (ovoskopā), ola nedrīkst būt tumša vai ar tumšiem plankumiem. Svaīga ola, iegremdēta 11% vārāmās sāls šķīdumā (110 g vārāmās sāls uz 1 l ūdens), nogrimst. Caurskatot olu ovoskopā, var aptuveni noteikt tās vecumu; svaigai olai dzeltenums gandrīz nav redzams, un gaisa telpa olas resnajā galā pavisam maza, 2—3 mm dziļa. Ilgi stāvējušām olām gaisa telpa liela un olas dzeltenums labi saskatāms.

Olas šķiro pēc uzglabāšanas ilguma. Izšķir diētiskās olas — uzglabātas līdz 5 dienām pēc dēšanas, svaigas olas — uzglabātas līdz 30 dienām pēc dēšanas, saldētavas olas — uzglabātas ilgāk par 30 dienām saldētavā, un kaļķotās olas — uzglabātas kaļķu pienā.

Olu melanža ir sasaldēta olu masa (olu dzeltenums un baltums) bez čaumalas. Olu melanžu atļaidina un pēc tam izlieto līdzīgi olām. 43 g melanžas atbilst 1 olai.

Olu pulveri iegūst no olu masas (baltuma un dzeltenuma), iztvaicējot ūdeni. Pirms lietošanas olu pulveri uzbriedina ar aukstu ūdeni (uz 1 daļas pulvera 3,5 daļas ūdens vai ūdens un piena). 12 g olu pulvera atbilst 1 olai.

Olu ēdienus gatavo no vistu olām (diētiskām, svaigām, saldētām un kaļķotām), olu melnāzās un olu pulvera. Diētiskās un svaigās olas izlieto vārīšanai un cepšanai, bet saldētās un kaļķotās olas saņemšanai (olu maisījumiem un omeļēm).

VĀRĪTAS OLAS

Pirms vārīšanas olas pārbauda, vai nav iepļūsusī čaumala. Pārbaudi izdara, viegli piesitot divas olas vienu otrai un paklausoties skaņu, iepļūsusī ola neskan. Vārot vairākas olas vienā katlīnā, jāraugās, lai katliņš būtu pietiekami liels un olas tajā nebūtu cieši sablīvētas cita pie citas. Olu vārīšanas ilgums dažāds, un atkarībā no tā, cik minūtes ola vārīta, tās baltums un dzeltenums būs vairāk vai mazāk sarecējis. Vieglāk sagremojamas ir mīksti vārītas olas. Ja olas vāra pēc ielikšanas verdošā ūdenī 3 minūtes, iegūst **loti mīksti vārītu olu**, kam olas baltums sarecējis tikai gar čaumalas malām, bet dzeltenums nemaz nav mainījies; ja vāra 4—5 minūtes, iegūst **mīksti vārītu olu**, kam olas baltums sarecējis, bet dzeltenums vēl šķidrš vai nedaudz sarecējis, bet, vārot 8—10 minūtes, iegūst **cieti vārītu olu**.

Olas vāra arī **bez čaumalas**. Lēzenā katlīnā uzvāra ūdeni, kam pieliek sāli un etiķi (1 l ūdens, 10 g sāls, 50 g etiķa). Olas čaumalu pārsit un olas saturu uzmanīgi ielaiž lēzenā tasītē, lielākā karotē vai uz maza šķīvīša, tad to ātri ielaiž verdošā ūdenī, cenšoties panākt apaļu vai iegarenu formu (nav labi, ja ūdens vārās mutuliem), un vāra 3—4 minūtes, tad ar putu karoti izņem un ieliek dziļākā traukā. Olas dzeltenums šādi vārītām olām nav sarecējis.

Mīksti vārītas olas pasniedz karstas vai atdzisušas brokastīs vai vakariņās ar sviestmaizi, ķilavām vai dažādiem dārzeņu salātiem. Lai olas saglabātu karstas līdz ēšanai, tad tās ieliek dziļākā traukā un apsedz. Cieti novārītas olas izlieto dažādu salātu un auksto ēdienu gatavošanai. Tās pasniedz arī brokastīs un vakariņās ar sviestmaizi, ķilavām un dažādiem dārzeņu salātiem. Cieti novārītas olas liek galdā gan ar čaumalu, gan nolobītas.

Bez čaumalas vārītas olas pasniedz ar sautētiem vai vārītiem dārzeņiem, kā, piemēram, spinātiem, zaļiem zirnīšiem, spargeļiem, tomātiem, ziedu kāpostiem un dažādām mērcēm (tomātu, krējuma, mārnutku).

Olas krējumā

1 ola
40 g sk. krējuma
sinepes vai
mārnutki
cukurs
sāls

Cieti novārītām olām noloba čaumalu, pārgriež gareniski uz pusēm, sakārto uz šķīvja un pārlej skābu krējumu, kam pievienotas sinepes vai mārnutki, cukurs, sāls.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 5,3 g, taukvielas 16,1 g, ogļhidrāti 1,4 g, kalorijas 177.

Olas siļķu mērcē

2 olas
75 g sālītas siļķes
8 g augu eļļas

Cieti novārītām olām atdala čaumalu, pārgriež gareniski uz pusēm un pārlej siļķu mērci. Grezno ar lociņiem vai pētersiļu zaļumiem.

5 g etiķa (3%)
2 g sinepju
15 g sk. krējuma
10 g sīpolu
zaļumi

Silķu mērces gatavošana. Sālītas silķes pārlej ar aukstu ūdeni un 4—6 stundas mērcē. Tad atdala ādiņu, asakas, fileju sagriež sīkos gabaliņos. Augu eļļu, etiķi, sinepes, sīki sasmalcinātu sīpolu un silķi samaisa, pieliek skābu krējumu, atkal samaisa.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,5 g, taukvielas 24,0 g, ogļhidrāti 2,0 g, kalorijas 299.*

Olas tomātu mērcē

1 ola
75 g tomātu
mērces

Olas cieti novāra, atdala čaumalu, pārgriež uz pusēm, sakārto lēzenā vai dziļākā traukā un pārlej ar tomātu mērci. Olas var vārīt arī bez čaumalas, tad tās mērcē liek nesadalītas.

Tāpat gatavo **olas krējuma, mārrutku u. c. mērcēs.**

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 6,2 g, taukvielas 13,4 g, ogļhidrāti 9,2 g, kalorijas 187.*

Olas ar šķiņķi

2 olas
30 g vārīta šķiņķa
30 g baltmaizes
10 g margarīna
75 g tomātu
mērces

Olas vāra bez čaumalas (skat. 172. lpp.) pusmikstas. Baltmaizes kukulim atgriež garoziņu un sagriež 0,5 cm biezās šķēlītēs, kuras liek sakarsētā margarīnā un apcep. Uz apceptās baltmaizes liek apceptu šķiņķa šķēlīti, bet uz tās vārītu olu un pārlej tomātu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,6 g, taukvielas 25,2 g, ogļhidrāti 15,4 g, kalorijas 357.*

Ceptas olas (vēršācis)

2 olas
15 g sviesta

Sviestu uz pannas izkausē. Olu pārsit, lēni uzlej uz pannas un cep mazā siltumā, līdz baltums sarecējis, bet dzeltenums vēl miksts. Pārkausa sāli, ja vēlas, — lociņus. Sakārto lēzenā traukā un pasniedz ar dārzeņu salātiem vai sālsūdenī novārītiem dārzeņiem. Olas var cept uz speciālām mazām pannīnām un pasniegt ar visu pannīņu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,0 g, taukvielas 21,3 g, ogļhidrāti 0,3 g, kalorijas 238.*

Olu kultenis

1 ola
15 g ūdens
10 g sviesta
sāls
zaļumi

Olas ar sāli sakuļ, pievieno ūdeni vai pienu un samaisa. Uz pannas izkausē sviestu vai margarīnu (nesabrūnināt) un pārlej sakultās olas, karsē uz lēnas uguns. Ar karoti lēni velkot pār pannu, sarecējušo maisījumu savēl nelielās pikās. Kad olas sarecējušas, tās liek dziļākā traukā, pārkausa

sasmalcinātus lociņus vai dilles. Pasniedz ar sviestmaizi vai svaigu dārzeņu salātiem un vārieti kartupeļiem — brokastīs, pusdienās vai vakariņās.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 4,7 g, taukvielas 12,6 g, ogļhidrāti 0,5 g, kalorijas 138.*

Omlete ar kūpinātām reņģēm

2 olas
30 g piena
50 g reņģu
10 g sviesta
sāls
lociņi

Olas sakuļ, pievieno sāli, pienu, notīrītas kūpinātas reņģes, sasmalcinātus lociņus un samaisa. Tad lej uz pannas vai ugunsdrošā stikla veidnē sakarsētā sviestā, liek cepeškrāsnī un mazā siltumā karsē, līdz olas sarecējušas.

Tāpat gatavo omleti ar citām kūpinātām zivīm — jūras asariem, mencām, siļķēm.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 15,8 g, taukvielas 20,1 g, ogļhidrāti 7,3 g, kalorijas 281.*

Omlete ar ziedu kāpostiem

2 olas
20 g piena
350 g ziedu kāpostu
15 g sviesta
30 g siera
sāls

Ziedu kāpostus sadala daļiņās, noskalo, liek verdošā sālsūdenī un vāra, līdz mīksti. Tad tos liek uz pannas vai ugunsdrošā stikla veidnē sakarsētā sviestā, pārlej sakultas olas, kurām pievienots piens un sāls, un cep cepeškrāsnī mazā siltumā, līdz olas sarecējušas. Omletei pirms pasniegšanas pārkaisa sarīvētu sieru (Holandes vai Padomju u. c.).

Tāpat gatavo omleti ar dārzeņu zirņiem, pupiņu pākstīm, kartupeļiem un citiem dārzeņiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 19,4 g, taukvielas 29,0 g, ogļhidrāti 11,5 g, kalorijas 396.*

Omlete ar ievārījumu

2 olas
15 g piena vai salda krējuma
15 g sviesta
3 g cukura, sāls

Olas dzeltenumu no baltuma atdala. Dzeltenumu ar sāli, cukuru saputo, pievieno pienu vai saldu krējumu un iecilā saputotu olas baltumu. Masu lej uz pannas izkausētā sviestā un cep mazā siltumā, līdz omletes apakšpuse gaiši brūna un virspuse tikko sarecėjusi. Tad apgriez un apacep otru pusi.

Salocītu uz pusēm vai satītu pasniedz ar augļu, ogu ievārījumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,8 g, taukvielas 22,3 g, ogļhidrāti 4,5 g, kalorijas 267.*

Omlete ar sieru

2 olas	Olas dzeltenumu saputo, pievieno sāli, pienu,
30 g piena	sarīvētu sieru (Holandes vai Padomju, brinzu
25 g siera	u. c.), samaisa un iecilā saputotu olas baltumu.
10 g sviesta	Liek ar sviestu izziestā veidnē un cep mazā sil-
sāls	tumā, līdz olas sarecējušas. Omleti pasniedz tūlīn
	pēc cepšanas, pārlietu ar izkausētu sviestu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,2 g, taukvielas 24,2 g, ogļhidrāti 2,1 g, kalorijas 289.*

Omlete, pildīta ar dārzeņiem

2 olas	Olas dzeltenumu ar cukuru saputo, pievieno sāli,
15 g piena vai salda krējuma	pienu un iecilā saputotu olas baltumu. Masu lej
15 g sviesta	uz pannas izkausētā sviestā un cep cepeškrāsnī
3 g cukura, sāls	mazā siltumā, līdz olas sarecējušas, omlete gaiši
50 g sautētu dārzeņu	brūna. Pēc izcepšanas omletes vidū liek sautētus
	dārzeņus (burkānus vai dārza zirņus u. c.), sa-
	loka uz pusēm vai satin.
	Pasniedz ar izkausētu sviestu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,3 g, taukvielas 22,3 g, ogļhidrāti 7,5 g, kalorijas 281.*

Olas, saceptas ar ķilavām

2 olas	Cieti vārītas olas sagriež ripiņās, liek ar
50 g ķilavu	sviestu izziestā veidnē kārtām ar iztīrītām ķila-
25 g sk. krējuma	vām, sasmalcinātiem lociņiem. Olu ($\frac{1}{2}$ gab.)
10 g sviesta	sakuļ ar skābu krējumu un pārlej veidnē sakārtō-
lociņi	tām olām, ķilavām, pārliiek sviesta picīņas un cep
	cepeškrāsnī 5—10 minūtes.

Pasniedz ar vāriem kartupeļiem.

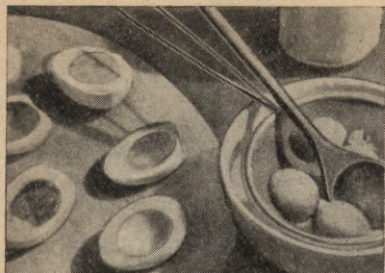
Uzturvērtība: *olbaltumvielas 17,5 g, taukvielas 26,7 g, ogļhidrāti 1,4 g, kalorijas 325.*

Olas, saceptas ar risiem

1 ola	Rīsus noskalo, liek verdošā ūdenī un uzvāra;
40 g risu	katliņam uzliek vāciņu un cepeškrāsnī karsē, pa
150 g ūdens	reizei apmaisot, līdz risi mīksti. Tad risiem pie-
50 g vārīta šķiņķa	vieno stienīšos sagrieztu šķiņķi, sāli, samaisa un
5 g siera	liek ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā
10 g sviesta	veidnē. Rīsos iespiež iedobumus, tajos liek mīksti
3 g rīvmaizes	vārītas olas (bez čaumalas), pārkaisa sarīvētu
sāls	sieru, liek cepeškrāsnī un cep 15—20 minūtes.

Pasniedz brokastīs vai vakariņās ar kausētu sviestu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 13,7 g, taukvielas 26,9 g, ogļhidrāti 31,2 g, kalorijas 434.*



Pildītu olu gatavošana

Pildītas olas

- 1 ola
10 g sviesta vai sk.
krējuma
2 ķilavas
garšvielas
zaļumi

Olas cieti novāra, noloba čaumalu, pārgriež gareniski uz pusēm un izņem dzeltenumu. Olas dzeltenumus izberž caur sietu, samaisa, putojot ar sviestu vai skābu krējumu, pieliek sāli, etiķi, sinepes pēc garšas. Tad olu baltumos ar karoti vai konditorejas caurulīti pilda nelielu kaudzīti saputoto dzeltenumu. Pēc tam sakārto lēzenā traukā un grezno ar iztīrītām ķilavām vai laša gabaliņiem, tomāta gabaliņiem, zaļumiem.

Olas baltumus var pildīt arī ar sarkano vai melno kaviāru — tad olas dzeltenumus izmanto citu ēdienu gatavošanā.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,5 g, taukvielas 12,8 g, ogļhidrāti 0,5 g, kalorijas 144.*

Pildītas olas tomātos

- 1 ola
10 g sviesta
15 g sāļita laša
100 g tomātu
20 g majonēzes
mērces
sāls
zaļumi

Cieti vārītas olas pārgriež šķērsām uz pusēm, izņem dzeltenumu. Olu dzeltenumu izberž caur sietiņu, pievieno sviestu, gaļas mašīnā samaltu lasi un saputo. Iegūto masu ar konditorejas uzgali pilda olas baltumos. Tomātiem atgriež vāciņu, izņem sēklotni, iedobumā lej majonēzi un ievieto tur pildīto olas pusīti. Grezno ar pētersīļu zaļumiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,4 g, taukvielas 21,6 g, ogļhidrāti 4,7 g, kalorijas 250.*

Peldošās salas

- 1 ola
150 g piena
25 g cukura
vaniļa

Olas baltumu un dzeltenumu atdala un saputo, pievienojot daļu cukura. Tad no saputotā baltuma ar karoti atdala gabaliņus, liek verdošā pienā vienā kārtā un apgrozot izkarsē 3—5 minūtes. Pēc

tam ar putu smeļamo karoti no piena izņem. Pienu atdzesē līdz 50—60°, tad pievieno ar cukuru saputotu olas dzeltenumu, vaniļu un karsē, nepārtraukti maisot, līdz nedaudz sabiezē.

Pirms pasniegšanas traukā lej atdzesēto mērci un tajā ieliek olas baltumu — salas.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,7 g, taukvielas 10,0 g, ogļhidrāti 30,8 g, kalorijas 255.*

Olu un citrona krēms

1 ola
 $\frac{1}{3}$ citrona
25 g cukura
3 g želatīna

Olas dzeltenumu ar cukuru, norīvētu citrona miziņu saputo, līdz cukurs izkūsis. Tad pievieno citrona sulu, aukstā ūdenī uzbriedinātu un izšķīdinātu želatīnu un iecilā saputotu olas baltumu. Lej saldēdiena bļodā un liek vēsā vietā, lai sarec.

Citrona sulas vietā var likt rumu vai konjaku (25 g).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,3 g, taukvielas 4,8 g, ogļhidrāti 25,6 g, kalorijas 179.*

AUKSTIE ĒDIENI

SALĀTI

Salātu gatavošanai lieto dārzeņus, sēnes, augļus, zivis, gaļu — atsevišķi vai jaukti.

No dārzeņiem, kā, piemēram, gurķiem, tomātiem, lapu salātiem, redīsiem u. c., gatavo t. s. zaļbarības salātus.

Kartupeļus, bietes, burkānus vāra ar mizu, līdz gatavi, tad nomizo, atdzesē un sasmalcina. Gaļu, zivis vāra vai sautē, cep, atdzesē un sasmalcina. Sasmalcinātās sastāvdaļas samaisa ar salātu mērcēm.

Salātu mērces ir šādas:

skābs krējums ar zaļumiem. Skābam krējumam pieliek sāli, cukuru, ja vēlas, etiķi vai citrona sulu, sasmalcinātas dilles vai pētersīļu lapiņas, lociņus un samaisa. Biezu skābu krējumu var atšķaidīt ar rūgušpienu vai kefiru, saldu pienu. Skābu krējumu var aizstāt ar pilnpiena rūgušpienu vai t. s. viltoto krējumu.

Viltoto krējumu gatavo no rūgušpiena un svaiga piena vai paniņām (uz 1 l rūgušpiena ņem 1 glāzi piena vai paniņas). Trauku ar rūgušpienu, kam pieliets svaigs piens vai paniņas, liek karstā ūdenī un karsē, pa reizei apmaisot, līdz atdalās suliņas. Tad lej smalkā sietiņā vai samitrinātā marles vai lina drāniņā un suliņas notecina. Pēc tam masu liek bļodiņā un ar koka karoti vai putu slotiņu saputo vienmērīgā masā. Pareizi sagatavota masa līdzīga skābam krējumam ar patikamu, saldskābu garšu;

skābs krējums ar mārrutkiem vai sinepēm. Skābam krējumam pievieno sāli, cukuru, etiķi, sarīvētus mārrutkus vai galda sinepes pēc garšas;

majonēze ar skābu krējumu. Majonēzei pievieno skābu krējumu, cukuru, sāli un samaisa;

etiķa un eļļas maisījums. Augu eļļas 250 g, 3% etiķa 250 g, cukura 15 g, smalko piparu 1 g, sāls 15 g.

Rafinēto augu eļļu (saulespuķu vai kukurūzas u. c.) sajauc ar etiķi, sāli, cukuru, pipariem. Iegūto maisījumu lej pudelē un izlieto pēc vajadzības salātu gatavošanai. Ja vēlas, etiķi var ņemt vairāk un eļļu mazāk (uz 2 daļām etiķa — 1 daļu eļļas).

Sagatavotā salātu mērcē liek sasmalcinātas salātu sastāvdaļas un izcilā ar divām dakšiņām (ar karoti nemaiza, jo tad salātu sastāvdaļas saspiežas un izjūk). Salātus samaisa īsi pirms pasniegšanas galdā.

Salātus liek dziļos vai lēzenos traukos, pārkaisa sasmalcinātus zaļumus. Pasniedz pie aukstiem gaļas vai zivju ēdieniem, vai kā patstāvīgu ēdienu ar sviestmaizi.

Lapu salāti

100 g lapu salātu
50 g sk. krējuma
10 g zaļumu
sāls, cukurs

Salātu galviņām ($\frac{1}{2}$ —1 galviņa) atdala bojātās lapiņas. Pārējās salātu lapiņas tekošā ūdenī rūpīgi noskalo un uz sieta notecina. Pēc tam ar rokām saplucina (ar nazi griežot, lapiņas saspiežas, salāti neizskatīgi), pārlej skābu krējumu, kam pievienota sāls, cukurs, sasmalcinātas diļļu vai pētersīļu lapiņas, lociņi, un izcilā. Sagatavotos salātus kārto salātu traukā brīvi, nesaspiesti. Pasniedz pie gaļas, zivju ēdieniem, kā arī ar sviestmaizi. Lapu salātus var gatavot ar etiķa un eļļas maisījumu (25 g), kā arī tiem pievienot svaigus gurķus vai redīsus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,2 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 3,6 g, kalorijas 155.

Gurķi ar krējumu

100 g svaigu gurķu
50 g sk. krējuma
10 g zaļumu
sāls

Gurķus nomazgā, nomizo (agros lecekšu gurķus nemizo), sagriež ripiņās un sajauc ar skābu krējumu, kam pievienota sāls, cukurs, sasmalcināti diļļu zaļumi, vai eļļas un etiķa maisījumu (25 g).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 1,7 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 4,2 g, kalorijas 157.

Gurķi ar etiķi

100 g svaigu gurķu
20 g etiķa (3%)
2 g diļļu
sāls

Gurķus sagriež plānās ripiņās, sakārto salātu traukā un pārlej ar etiķi, kurā izkausēta sāls. Pārkausa ar sasmalcinātām diļļu lapiņām.

Pasniedz pie gaļas un zivju ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,7 g, taukvielas — , ogļhidrāti 2,7 g, kalorijas 14.

Tomātu salāti

150 g tomātu
25 g sīpolu (saldo)
20 g etiķa un eļļas
maisījuma
zaļumi

Vidēja lieluma tomātus nomazgā, nosusina un ar asu, nerūsoša tērauda nazi sagriež ripiņās. Sīpolus sagriež līdzīgās ripiņās. Lēzenā traukā liek tomātu un sīpolu ripiņas citu aiz citas, pārkausa ar zaļumiem un pārlej etiķa un eļļas maisījumu vai skābu krējumu (50 g). Ja vēlas, tomātus var

sagriezt gabaliņos, pievienot sasmalcinātu sīpolu, etiķa un eļļas maisījumu vai skābu krējumu un samaisīt.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,7 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 11,1 g, kalorijas 188.

Redīsi

Redīsiem (100 g) nogriež lapiņas, lai pie redīsa paliek glīts lapu kātiņš un dažas sīkākas lapiņas saņemšanai. Pēc tam rūpīgi nomazgā, nogriež saknītes un sakārto stikla trauciņos ar lapiņām uz augšu. Traukā ielej ūdeni, lai redīsi stāvētu skaisti sāti. Pasniedz brokastīs, vakariņās ar sviestmaizi.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,8 g, taukvielas — , ogļhidrāti 3,0 g, kalorijas 15.*

Redīsi ar skābu krējumu

150 g redīsu

$\frac{1}{2}$ olas

50 g sk. krējuma
garšvielas
lociņi

Redīsus nomazgā, sagriež ripiņās, pārkaisa sāli un sakrata. Tad pievieno skābu krējumu, ja vēlas, cukuru, etiķi, sasmalcinātus lociņus, gabaliņos sagrieztu, cieti novārītu olu un sakārto traukos. Pasniedz ar sviestmaizi.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 4,8 g, taukvielas 16,5 g, ogļhidrāti 7,0 g, kalorijas 201.*

Lociņi ar krējumu

50 g lociņu

15 g sk. krējuma
sāls

Sīpolu lokus sagriež $\frac{1}{2}$ —1 cm garos gabaliņos, pārkaisa ar sāli un pārlej ar skābu krējumu. Pasniedz ar sviestmaizi, pie vārītiem kartupeļiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,7 g, taukvielas 4,2 g, ogļhidrāti 2,1 g, kalorijas 51.*

Spinātu un skābeņu salāti

50 g spinātu

50 g skābeņu

20 g etiķa un eļļas
maisījuma
zaļumi

Spinātu un skābeņu lapiņas nomazgā, uz sieta notecina. Tad saplucina ar rokām vai sagriež ar nazi, pārlej etiķa un eļļas maisījumu (50 g) vai skābu krējumu, kam pievienota sāls, cukurs, sasmalcinātas dilļu un pētersīļu lapiņas, un samaisa. Kārto salātu traukā un pasniedz pie gaļas,

zivju ēdieniem vai ar sviestmaizi.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,3 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 6,2 g, kalorijas 170.*

Svaigu kāpostu salāti

150 g svaigu kāpostu

25 g burkānu

20 g etiķa un eļļas
maisījuma
zaļumi

Cietām balto vai sarkano kāpostu galviņām noņem ārējās lapas un sagriež skaidiņās vai saēvelē. Sasmalcinātos kāpostus pārkaisa ar sāli, cukuru un saspiež ar koka stampiņu, līdz sāk atdalīties sula. Tad pārlej etiķa un eļļas maisījumu, pievieno uz sakņu rīvītes skaidiņās sarīvētus bur-

kānus, pārkaisa sasmalcinātas dilles, ja vēlas, ķimenes, un samaisa. Kārto traukā un pasniedz pie karstiem vai aukstiem zivju ēdieniem.

Svaigos kāpostus var arī apvārīt sālsūdenī, tad sasmalcināt un pārliet ar etiķa un eļļas maisījumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,1 g, taukvielas 9,4 g, ogļhidrāti 11,6 g, kalorijas 143.*

Skābētie kāposti ar krējumu

100 g sk. kāpostu Skābētiem kāpostiem pārkaisa cukuru, pievieno
50 g sk. krējuma skābu krējumu, samaisa un sakārto traukā.
10 g cukura

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,7 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 14,2 g, kalorijas 197.*

Skābētu kāpostu un burkānu salāti

100 g sk. kāpostu Skābētiem kāpostiem pievieno skaidiņās saēvē-
50 g burkānu lētus burkānus un pārlej ar skābu krējumu, kam
15 g sīpolu pievienota sāls, cukurs, sasmalcināti sīpoli vai sī-
50 g sk. krējuma polu lociņi, dilles. Visu izcilā un sakārto traukā.
zaļumi

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,1 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 10,8 g, kalorijas 189.*

Skābētu kāpostu un sīpolu salāti

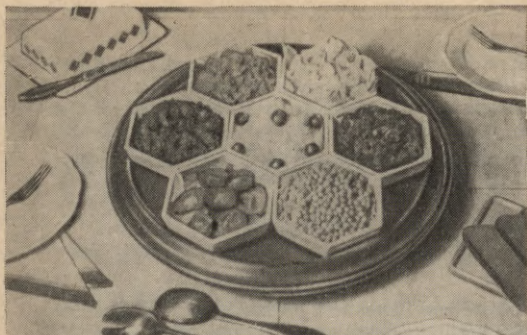
100 g sk. kāpostu Skābētiem kāpostiem pievieno sīki sasmalcinā-
25 g sīpolu tus sīpolus vai sīpolu lociņus, etiķa un eļļas mai-
20 g etiķa un eļļas sījumu vai 50 g skāba krējuma, samaisa un sa-
maisījuma kārto traukā.
zaļumi

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,5 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 8,2 g, kalorijas 175.*

Skābētu kāpostu un rutku salāti

100 g sk. kāpostu Rutkus nomizo, sarīvē skaidiņās, pārkaisa sāli
50 g rutku un sakrata. Skābētiem kāpostiem pievieno sasmal-
sāls, cukurs cinātos rutkus un, ja vēlas, sarīvētus sīpolus. Visu
sīpoli samaisa un sakārto traukā.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,4 g, taukvielas — , ogļhidrāti 10,8 g, kalorijas 50.*



Dārzeņu salātu sakārtojums

Burkānu salāti

100 g burkānu
25 g cidoniju vai
 $\frac{1}{4}$ gab. citrona vai
1 g citronskābes
15 g cukura vai
medus

Notīrītus burkānus sarīvē uz smalkās sakņu rīves, tāpat sarīvē arī cidonijas, pārkaisa ar cukuru vai medu, samaisa un pasniedz pie zivju ēdieniem.

Cidoniju vietā var lietot citrona sulu vai ūdeni izkausētu citronskābi.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 1,1 g, taukvielas — , ogļhidrāti 23,4 g, kalorijas 99.

Burkānu un seleriju salāti

50 g burkānu
50 g seleriju
15 g sīpolu
50 g sk. krējuma
sāls, citronskābe (0,5 g)

Notīrītās saknes sarīvē skaidiņās uz sakņu rīves, pārkaisa ar sāli un citronskābi, uzliek vāciņu un sakrata, kamēr no saknēm atdalās sula, tad pieliek skābu krējumu, izjauc, sakārto traukā, pārkaisa zaļumus un pasniedz pie gaļas ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,2 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 7,7 g, kalorijas 174.

Rutki ar skābu krējumu

100 g rutku
50 g sk. krējuma
10 g sīpolu loku
sāls

Notīrītus rutkus sarīvē uz sakņu rīves skaidiņās, pārkaisa ar sāli, uzliek vāciņu un sakrata, līdz atdalās sula, tad sakārto traukā, pārlej skābu krējumu un pārkaisa sīpolu lociņus. Pasniedz brokastīs un palaunadzī ar sviestmaizi.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,2 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 6,5 g, kalorijas 168.

Gurķu sagriešana ēdienu
greznošanai



Rutku un skābētu gurķu salāti

100 g rutku
50 g sk. gurķu
50 g sk. krējuma
sāls, cukurs

Rutkus nomizo, sarīvē skaidiņās, pārkaisa sāli, cukuru un sakrata. Skābētus gurķus sagriež skaidiņās. Sasmalcinātiem rutkiem pievieno skābētus gurķus, skābu krējumu, samaisa un sakārto traukā.

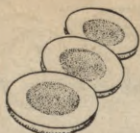
Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 2,7 g, *taukvielas* 14,1 g, *ogļhidrāti* 12,2 g, *kalorijas* 192.

Kartupeļu salāti

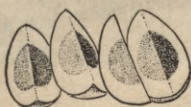
200 g kartupeļu
50 g majonēzes
50 g sk. krējuma
zaļumi

Ar mizu novārītus kartupeļus vēl karstus nomizo, atdzesē un sagriež kubveida gabaliņos. Sasmalcinātiem kartupeļiem pievieno majonēzi ar skābu krējumu, samaisa, sakārto salātu traukos, pārkaisa sasmalcinātus dilļu vai pētersīļu zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas* 4,7 g, *taukvielas* 28,2 g, *ogļhidrāti* 33,3 g, *kalorijas* 418.



Olu sagriešana ēdienu greznošanai



Kartupeļu un sīpolu salāti

200 g kartupeļu
25 g sīpolu
40 g etiķa un eļļas
maisījuma
zaļumi



Kartupeļus nomazgā un ar mizu vāra mīkstus. Tad nomizo, atdzesē un sagriež šķēlītēs. Sagrieztiem kartupeļiem pievieno ripiņās sagrieztus sīpolus, etiķa un eļļas maisījumu, sasmalcinātus zaļumus (lociņus, dilles, pētersīļus) un samaisa. Tad atstāj apmēram 3 minūtes ievilkties,

nogaršo, kārtu salātu traukā un pasniedz pie aukstiem gaļas ēdieniem vai ar sviestmaizi.

Kartupeļus, ja vēlas, var sagriezt četrstūrains vai kubveida gabaliņos. Etiķa un eļļas maisījumu var aizstāt ar skābu krējumu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 3,4 g, taukvielas 18,8 g, ogļhidrāti 33,7 g, kalorijas 327.

Kartupeļu un skābētu gurķu salāti

150 g kartupeļu
50 g sk. gurķu
 $\frac{1}{2}$ olas
100 g sk. krējuma
mārrutki vai
sinepes
garšvielas

Kartupeļus nomazgā un ar mizu sālsūdenī novāra mīkstus, karstus nomizo, atdzesē un sagriež kubveida gabaliņos.

Skābam krējumam pievieno sāli, cukuru, smalki sarīvētus mārrutkus vai sinepes, pievieno sagrieztus skābētus gurķus, kartupeļus, cieti novārītu, sasmalcinātu olu, samaisa. Kārto salātu traukos un

pārkaisa sasmalcinātus zaļumus. Pasniedz pie aukstiem gaļas, zivju ēdieniem vai ar sviestmaizi.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 6,9 g, taukvielas 30,6 g, ogļhidrāti 27,3 g, kalorijas 424.*

Kartupeļu un seleriju salāti

50 g kartupeļu
50 g seleriju
25 g ābolu
25 g etiķa un eļļas
maisījuma vai
50 g sk. krējuma
garšvielas
zaļumi

Ar mizu vārītus kartupeļus nomizo, sagriež gabaliņos. Tāpat sagriež novāritas selerijas un svaigus ābolus. Sasmalcinātos kartupeļus, selerijas, ābolus sajauc ar etiķa un eļļas maisījumu vai skābu krējumu, kam pievienota sāls, cukurs. Kārto traukos, pārkaisa zaļumus un, ja vēlas, izgrezno ar salātu lapiņām un tomātu ripiņām.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,6 g, taukvielas 14,1 g, ogļhidrāti 14,2 g, kalorijas 196.*

Kartupeļu un sēņu salāti

100 g kartupeļu
100 g marinētu sēņu
50 g sk. gurķu
15 g sīpolu
25 g sk. krējuma
2 g cukura, sāls
zaļumi

Marinētas sēnes sagriež gabaliņos. Tāpat sagriež ar mizu vārītus, nomizotus kartupeļus, skābētus gurķus. Sīpolus sīki sasmalcina. Pēc tam visas salātu sastāvdaļas sajauc, pievieno skābu krējumu, sāli, cukuru, samaīsa. Liek dziļākā traukā un pārkaisa sīki sasmalcinātus zaļumus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 4,5 g, taukvielas 7,3 g, ogļhidrāti 22,1 g, kalorijas 177.*

Dārzeņu un pupiņu salāti

100 g kartupeļu
50 g biešu
50 g sk. gurķu
25 g pupiņu
50 g sk. krējuma
2 g cukura, sāls
etiķis

Bietes, kartupeļus ar visu mizu vāra mīkstus, atdzesē, nomizo un sagriež mazos kubveida gabaliņos. Mērcētas pupiņas sālsūdenī vāra mīkstas un atdzesē.

Sasmalcinātām bietēm un kartupeļiem pievieno pupiņas, sagrieztu skābētu gurķi, skābu krējumu, sāli, cukuru, etiķi, samaīsa.

Skābu krējumu var aizstāt ar etiķa un eļļas maisījumu (25 g).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,1 g, taukvielas 14,6 g, ogļhidrāti 37,6 g, kalorijas 324.*

Biešu salāti

150 g biešu
 $\frac{1}{3}$ glāzes ūdens
1 g ķīmeņu
10 g cukura
25 g etiķa vai
citrona sula

Galda bietes ar mizu vāra ūdenī vai cep cepeškrāsnī mikstas. Tad atdzesē, nomizo un ar robotu sakņu nazīti sagriež iegarenos gabaliņos vai ripiņās. Ūdeni ar ķīmenēm uzvāra, pievieno cukuru, etiķi vai citrona sulu, atdzesē un pārlej sagrieztām bietēm. Atstāj līdz nākamajai dienai ievilkties. Pasniedz pie aukstiem un karstiem gaļas ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 1,2 g, taukvielas — , ogļhidrāti 22,4 g, kalorijas 96.

Biešu salāti ar upeņu sulu

100 g biešu
10 g cukura
ķīmenes
100 g upeņu sulas

Mazas, tumši sarkanas galda bietes nomizo un sarīvē smalkās skaidiņās. Sarīvētām bietēm pārkaisa cukuru, ķīmenes un pārlej upeņu sulu. Visu samaisa, ļauj apmēram 1 stundu ievilkties. Tad liek traukā un pasniedz pie medijumu vai mājputnu ēdieniem.

Upeņu sulas vietā var lietot arī sarkano jāņogu vai dzērveņu sulu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 1,2 g, taukvielas — , ogļhidrāti 27,9 g, kalorijas 119.

Ķirbju salāti

100 g ķirbju
Cukura un etiķa
sīrupam:
40 g cukura
50 g etiķa (3%)
50 g ūdens
0,5 g kanēļa
1 krustnagliņa

Ķirbjus sagriež šķēlēs, nomizo, atdala sēklotni. Ar robotu sakņu nazīti sagriež četrstūrainos vai kubveida gabaliņos vai izveido lodītes ar dārzena dobjamo karotīti. Cukuru, ūdeni, etiķi savāra sīrupā, kam pieliek kanēļa miziņu un krustnagliņas. Sīrupā liek ķirbjus, vāra lēni, līdz ķirbji caurspīdīgi. Tad atdzesē, liek salātu traukos un pasniedz pie teļa gaļas, zivju, mājputnu, medijumu ēdieniem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,2 g, taukvielas — , ogļhidrāti 23,7 g, kalorijas 98.

Sēņu salāti

100 g sēņu
20 g sipolu
15 g etiķa un eļļas
maisījuma
zaļumi

Sēņu salātus gatavo no tikko novārtītām vai marinētām, sālitām sēnēm. Sālitās sēnes mērcē aukstā ūdenī, lai samazinātu sāls saturu. Sēnes sagriež gabaliņos, pievieno ripiņās sagrieztus sīpolus, pārlej etiķa un eļļas maisījumu, samaisa.

Liek dziļākā traukā, pārkaisa sīki sasmalcinātus zaļumus un pasniedz ar sviestmaizi.

Etiķa un eļļas maisījumu var aizstāt ar skābu krējumu (25 g), kam pēc garšas pievienots etiķis, sāls, cukurs.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,9 g, taukvielas 5,1 g, ogļhidrāti 4,4 g, kalorijas 77.*

Augļi ar krējumu

50 g ābolu
50 g bumbieru
25 g plūmju
20 g cukura
50 g sk. krējuma
15 g riekstu

Ābolus (vasaras vai rudens šķirnes) un bumbierus ar mizu (vai nomizotus) sagriež plānās, mazās šķēlītēs vai saēvelē skaidiņās, pārkaisa cukuru un samaisa. Tad pievieno skābu krējumu, sasmalcinātas svaigas plūmes, riekstus, samaisa, noģaršo. Kārto traukā un pasniedz pie mājputnu vai medijumu ēdieniem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,5 g, taukvielas 17,8 g, ogļhidrāti 38,8 g, kalorijas 375.*

Āboli cukura un etiķa sīrupā

100 g ābolu
Cukura un etiķa sīrupam:
40 g cukura
50 g etiķa (3%)
50 g ūdens
0,5 g kanēļa
1 krustnagliņa

Izvēlas Paradīzes ābolišus vai sīpoliņus. Ābolus nomazgā, kātiņu nokasa un nogriež īsāku, izgriež ziedu kausiņus un ar tievu kociņu sadursta (lai pa vārīšanas laiku miziņa nesaplaisātu). Ūdeni, etiķi, cukuru un garšvielas savāra sīrupā. Tajā liek vārīties ābolus un lēni vāra, līdz, iedurot ar kociņu, nejūt pretestību. Izņem, atdzesē, kārto stikla traukā un pārlej ar izkāstu, atdzesētu sīrupu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,2 g, taukvielas —, ogļhidrāti 30,6 g, kalorijas 122.*

Bumbieri cukura un etiķa sīrupā

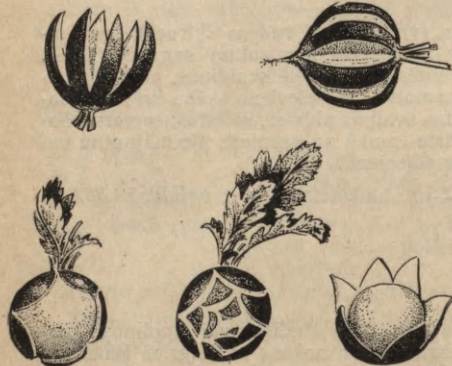
100 g bumbieru
Cukura un etiķa sīrupam:
40 g cukura
50 g etiķa (3%)
50 g ūdens
0,5 g kanēļa
1 krustnagliņa

Bumbierus nomazgā, nomizo, kātiņu nokasa, nogriež īsāku. Mazos bumbierus atstāj veselus, lielākos sagriež gareniski uz pusēm. Uz pusēm pārgriež arī kātiņu un ar seržu dobjam karotīti izņem serdes. Tā sagatavotus bumbierus lēni vāra cukura un etiķa sīrupā, līdz, iedurot ar kociņu, nejūt pretestību. Izvārītos bumbierus sakārto stikla traukā un pārlej ar izkāstu, atdzesētu sīrupu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,3 g, taukvielas —, ogļhidrāti 29,0 g, kalorijas 118.*



Redīsu izveidošana ēdienu greznošanai



Rasols

100 g kartupeļu
 50 g biešu
 25 g cepeša
 25 g sk. gurķu
 1/4 olas
 15 g ābolu
 15 g siļķes
 25 g nēģu
 50 g sk. krējuma
 garšvielas
 zaļumi

vai liellopa), skābētus gurķus, cieti novārītas olas, nomērcētas, notīrītas siļķes, nēģus un ābolus.

Isi pirms rasola pasniegšanas tā sastāvdaļas sajauc. Skābam krējumam pievieno sāli, cukuru, etiķi, sinepes vai mārrutkus un samaisa. Tad pievieno sasmalcinātas, atdesētas rasola sastāvdaļas, samaisa un nogaršo. Liek dziļākā traukā, pārkaisa zaļumus un izgrezno ar olu, skābu gurķu ripiņām.

Rasolu, ja vēlas, var pagatavot bez bietēm.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 10,8 g, taukvielas 23,5 g, ogļhidrāti 22,3 g, kalorijas 355.

Pupiņu un seleriju salāti

40 g pupiņu
 50 g seleriju
 sāls
 etiķis

Tomātu mērcei:

15 g augu eļļas
 10 g sipolu

Mērcētas pupiņas vāra mīkstas, nokāš un atdesē. Selerijas ar mizu novāra, nomizo un sagriež mazos gabaliņos. Pupiņas un sagrieztās selerijas samaisa, pārlej nedaudz etiķa, pārkaisa sāli, samaisa un atstāj dažas stundas. Pēc tam pievieno atdesētu tomātu mērci, samaisa. Liek dziļā traukā, pārkaisa sasmalcinātas dilles, pētersīļu lapiņas un pasniedz brokastīs vai vakariņās ar sviestmaizi.

50 g tomātu
biezeņa
garšvielas

Tomātu mērces gatavošana: sagriez-
tas sīpolu ripiņas eļļā apcep caurspīdīgas, pie-
vieno tomātu biezeni, pieliek sāli, cukuru, piparus,
lauru lapas un savāra.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,9 g, taukvielas 17,0 g, ogļhidrāti 29,8 g, kalorijas 321.*

Zivju salāti

200 g zivju
50 g kartupeļu
50 g svaigo gurķu
50 g tomātu
25 g lapu salātu
50 g etiķa un eļļas
maisījuma
zaļumi

Notīrītas zivis (līdaku vai zandartu, breksi,
lasi u. c.) vāra ūdenī ar garšsāknēm un garš-
vielām gatavas. Tad izņem asakas, sadala gaba-
liņos. Ar mizu vāritus kartupeļus atdzesē, nomizo
un sagriež plānās šķēlītēs. Svaigus gurķus nomizo
un sagriež ripiņās, tāpat sagriež tomātus. Sasmal-
cinātās salātu sastāvdaļas katru atsevišķi aplaista
ar etiķa un eļļas maisījumu un ļauj 10—15 minū-
tes ievilkties. Pēc tam lēzenā traukā izklāj noska-

lotas, nosusinātās salātu lapīņas un uz tām kārtām piramidveidā liek kar-
tupeļus, gurķus, zivis, tomātus. Sakārtotos salātus pārlej ar atlikušo etiķa
un eļļas maisījumu un pārkaisa ar sīki sasmalcinātiem zaļumiem. Pasniedz
brokastīs un vakariņās ar sviestmaizi.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 17,7 g, taukvielas 24,3 g, ogļhidrāti 10,8 g, kalorijas 343.*

Zivju un dārzeņu salāti

100 g zivju
50 g kartupeļu
50 g svaigo gurķu
100 g dārzeņu
50 g sk. krējuma
2 g cukura, sāls
etiķis
zaļumi

Notīrītas zivis vāra ūdenī ar garšsāknēm un
garšvielām. Gatavām atdala ādu, asakas un sa-
griež mazos gabaliņos. Ar mizu vāritus kartupe-
ļus nomizo, sagriež mazos kubveida gabaliņos.
Burkānus, ziedu kāpostus un zirnīšus sālsūdenī
novāra. Burkānus sagriež gabaliņos, ziedu kāpos-
tus sadala daļiņās.

Atdzesētās, sasmalcinātās salātu sastāvdaļas
sajauc, pievieno skābu krējumu, sāli, cukuru, etiķi
un sasmalcinātus zaļumus. Visu samaisa, liek dziļākā traukā un izgrezno
ar glietās ripiņās sagrieztiem burkāniem, zirnīšiem.

Skābu krējumu var aizstāt ar etiķa un eļļas maisījumu. Vāritu zivju
vietā var ņemt ceptas zivis vai zivju konservus (zivis savā sulā, krabjus).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 13,6 g, taukvielas 16,7 g, ogļhidrāti 26,0 g, kalorijas 318.*

Zivju un zirņu salāti

100 g zivju
50 g dārzeņu zirņu
50 g sviesta un olu
mērces
15 g tomātu
zaļumi

Notīrītas zivis (līdaku, zandartu, lasi, breksi
vai citas zivis) vāra ūdenī, kam pievienotas garš-
saknes un garšvielas. Gatavām atdala ādu, asa-
kas, sadala mazos gabaliņos. Zirņus sālsūdenī
vāra mīkstu. Atdzesētās zivis un zirņus sajauc,
pievieno sviesta un olu mērci un samaisa.

Salātus liek dziļākā traukā, pārkaisa sīki sasmalcinātus dilļu zaļumus un izgriezno ar tomātu ripiņām.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,7 g, taukvielas 16,7 g, ogļhidrāti 9,0 g, kalorijas 236.*

Gaļas salāti

100 g liellopa cepeša
100 g kartupeļu
50 g sk. gurķu
25 g majonēzes
25 g sk. krējuma
garšvielas
zaļumi

Liellopa cepeti atdzesē, sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām šķelēs un tās savukārt mazos kubveida gabaliņos. Ar mizu vāritus kartupeļus nomizo un sagriež gabaliņos. Skābētus gurķus nomizo, pārgriež, atdala sēklas un sagriež tādos pašos gabaliņos kā cepeti un kartupeļus. Sasmalcinātas, atdzesētas salātu sastāvdaļas sajauc ar majonēzi, kurai pievienots skābs krējums un garšvielas (sāls, cukurs, etiķis vai citrona sula, paprika). Liek dziļākā traukā, pārkaisa sasmalcinātus dilļu vai pētersīļu zaļumus un izgriezno ar skābētu gurķu ripiņām.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 15,2 g, taukvielas 21,9 g, ogļhidrāti 19,1 g, kalorijas 344.*

Gaļas un dārzeņu salāti

100 g cūkas cepeša
100 g kartupeļu
50 g svaigo gurķu
50 g tomātu
15 g lapu salātu
50 g etiķa un eļļas
maisījuma
zaļumi

Cūkas cepeti vai šķiņķi sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām plānās šķelēs, kuras savukārt — iegarenos gabaliņos. Kartupeļus ar mizu novāra, nomizo, atdzesē un sagriež plānās šķelītēs. Lidzīgi sagriež nomizotus svaigus gurķus, tomātus. Sasmalcinātas salātu sastāvdaļas katru atsevišķi aplaista ar etiķa un eļļas maisījumu un ļauj 10—15 minūtes ievilkties. Traukā izklāj noskalotas, nosusinātas salātu lapiņas; uz tām, lai maļiņas paliktu redzamas, liek kārtiņu kartupeļu, tad gurķus, cepeti, tomātus utt. Sakārtotos salātus pārlej ar atlikušo etiķa un eļļas maisījumu un pārkaisa sasmalcinātus zaļumus (dilles, lociņus, pētersīļu lapiņas).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 13,3 g, taukvielas 48,5 g, ogļhidrāti 20,1 g, kalorijas 587.*

Teļa gaļas un makaronu salāti

100 g teļa cepeša
50 g makaronu
1/2 olas
50 g sk. krējuma
15 g mārrutku
2 g cukura
sāls, etiķis
zaļumi

Teļa cepeti atdzesē un sagriež šķērsām muskuļu šķiedrām šķelēs un tās savukārt iegarenos gabaliņos. Makaronus sālsūdenī novāra mīkstus, uz sietiņa notecina un atdzesē. Skābam krējumam pievieno sarīvētus mārrutkus, sāli, cukuru, etiķi un samaisa. Tad pievieno makaronus, sagriezto gaļu, sasmalcinātu, cieti novāritu olu, samaisa. Liek dziļākā traukā, pārkaisa sasmalcinātus zaļumus (dilles, pētersīļu lapiņas).

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 19,1 g, taukvielas 21,6 g, ogļhidrāti 40,0 g, kalorijas 444.*

Vistas gaļas salāti

100 g vārītas vistas
gaļas
100 g kartupeļu
 $\frac{1}{2}$ olas
50 g dārza zirņu
25 g svaigo gurķu
25 g majonēzes
25 g sk. krējuma
2 g cukura
sāls
zaļumi

Vārītu vistas gaļu atdala no kauliem un sagriež mazos gabaliņos. Ar mizu novārītus kartupeļus nomizo un sagriež kubveida gabaliņos. Zirņus sālsūdenī vāra mīkstus. Majonēzei pievieno skābu krējumu, sāli, cukuru un samaisa. Tad pievieno sasmalcināto gaļu, kartupeļus, novārītos zirņus, cieti novārītu, sasmalcinātu olu, gabaliņos sagrieztu svaigu gurķi, samaisa un nogaršo. Liek dziļā traukā, pārkaisa zaļumus un grezno ar zirņiem, gurķu un olu ripiņām.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 19,2 g, taukvielas 24,9 g, ogļhidrāti 26,7 g, kalorijas 420.

Medijumu salāti

100 g medijumu
cepeša
100 g burkānu
25 g sīpolu
15 g eļļas
50 g tomātu
biezeņa
5 g cukura
sāls
paprika
zaļumi

Medijumu cepeti (zaķa vai stirnas) sagriež šķēršām muskuļu šķiedrām šķēlēs un tās savukārt iegarenos gabaliņos. Burkānus notīra, noskalo, sagriež plānās ripiņās, liek katliņā sakarsētā eļļā un apcep. Tad pievieno nedaudz buljona, sāli, cukuru, lauru lapas un apsedz ar vāciņu, sautē katliņā mīkstus. Sīpolu ripiņas apcep eļļā caurspīdīgas.

Atdzesētas salātu sastāvdaļas kārtu traukā kārtām — burkānus, sīpolus, gaļu utt., pārlej tomātu biezeni, kam pēc garšas pievienota sāls, cukurs, paprika.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 17,7 g, taukvielas 19,0 g, ogļhidrāti 22,9 g, kalorijas 343.

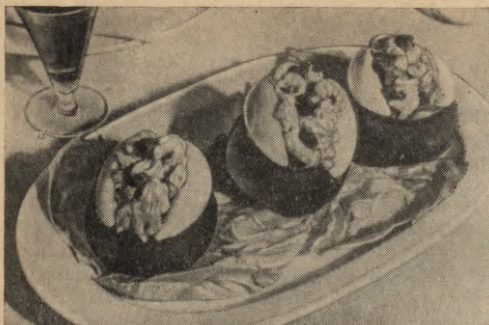
Pildīti tomāti

100 g tomātu
Sēņu pildījums:
25 g vārītu sēņu
5 g sīpolu
25 g sk. krējuma
garšvielas

Izvēlas gatavus, cietus vidēja lieluma tomātus. Tos noskalo, ar asu nazīti nogriež virsējo daļu un ar tējkaroti izņem sēklotni. Pēc tam tomātu vidiņos liek sēņu, šķiņķa vai dārza zirņu pildījumu ar uzkalniņu, izgrezno ar skābu krējumu, pārkaisa zaļumus un sakārto lēzenā traukā.

Vārītas sēnes sīki sagriež (sālītās vispirms jānomērcē), pievieno sīpolus, skābu krējumu, etiķi, sāli, cukuru un samaisa.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,9 g, taukvielas 7,2 g, ogļhidrāti 6,3 g, kalorijas 104.



Pildīti tomāti

Šķiņķa pildījums:

25 g šķiņķa
5 g sipolu
25 g sk. krējuma
garšvielas

Vārītu šķiņķi sagriež gabaliņos, pievieno skābu krējumu, sipolus, sāli, piparus, etiķi pēc garšas un samaisa.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,9 g, taukvielas 13,2 g, ogļhidrāti 5,2 g, kalorijas 160.*

Dārza zirņu pildījums:

20 g dārza zirņu
15 g nēģu
25 g majonēzes

Dārza zirņus (novārītus sālsūdenī vai konservētos) sajauc ar majonēzi un sagrieztiem nēģiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,2 g, taukvielas 7,9 g, ogļhidrāti 6,7 g, kalorijas 114.*

Pildīti skābētie gurķi

1 sk. gurķis

Pildījumam:

25 g cepeša
10 g nēģu
1/2 olas
25 g sk. krējuma
10 g augu eļļas
garšvielas

Skābētus gurķus pārgriež gareniski uz pusēm, izņem sēklas un nolīdzina apakšējo maliņu. Vārītu olas dzeltenumu sajauc ar skābu krējumu, piepilina eļļu, pieliek sāli, cukuru, etiķi, sinepes pēc garšas un samaisa, lai būtu vienāda masa. Pusei no šīs masas pievieno gabaliņos sagrieztu cepeti (liellopa, cūkas vai teļa gaļas), nēģi, vārītu olas baltumu, samaisa un ar uzkalniņu pilda gurķos. Otru pusi masas liek konditorejas caurulītē un izgrezno pildītos gurķus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,4 g, taukvielas 25,6 g, ogļhidrāti 3,0 g, kalorijas 280.*

AUKSTIE ZIVJU ĒDIENI

Aukstos zivju ēdienus gatavo no svaigām, sālitām, žāvētām un kūpinātām zivīm (laša, zandarta, zuša, līdakas, mencas, siļķes u. c.) un zivju konserviem (ķilavām, šprotēm, zivīm tomātos u. c.).

No svaigām zivīm aukstos ēdienus gatavo līdzīgi kā karstos zivju ēdie-

nus — vāra ūdenī, tvaiko, cep. Bez tam gatavo īpatnējus aukstos ēdienus, kā, piemēram, zivju galertu, zivis marinādē u. c.

Iecienītas ir sāļītas siļķes, jo to īpatnējā, asā garša ierosina ēstgribu, un tāpēc tās lieto kā uzkožamos. Siļķe kopā ar dārzenu piedevām labi garšo ikdienas brokastīs vai vakariņās. Siļķes pirms to sagatavošanas 4—6 stundas mērcē aukstā ūdenī, tad notīra, nogriež galvu, asti, pārgriež vēderu un izņem iekšas. Ādu pārgriež virs muguras un novelk, sākot no galvas, astes virzienā. Pēc tam filejus atgriež no galvenās asakas, izlasa sīkās asakas un tālāk gatavo piemēroti izvēlētajam ēdienam.

Zāvētas vai kūpinātas zivis, kā, piemēram, lasi, sagriež plānās šķēlītēs, sakārto lēzenā traukā un, ja vēlas, grezno ar citrona šķēlītēm, diļļu vai pētersiļu zaļumiem. Zuti sagriež gabaliņos, sakārto lēzenā traukā, grezno ar citrona šķēlītēm, zaļumiem. Mazākos nēgus liek garenā traukā veselus, lielākos sagriež 2—3 daļās, liek vairākās kārtās citu uz cita un grezno ar nēgu aspiku, t. i., brūno, sarecējušo šķidrumu. Mencām, reņģēm, asariem novelk ādu, izņem asakas, sadala sīkākos gabaliņos un gatavo dažādos ēdienos.

Zivju konservus, kā ķilavas, šprotes u. c., var pasniegt konservu kārbīnās. Kārbiņai atgriež vāciņu un uzliek uz piemērota lieluma šķīvīša. Konservus var arī sakārtot uz šķīvjiem, izgreznot ar zaļumiem un citrona šķēlītēm.

Kaviāru pasniedz nelielās kristāla vai stikla bļodiņās vai speciālā kaviāra trauciņā. Iekšējā trauciņā liek kaviāru, ārējā — sasmalcinātu tīru ledu, jo vēsā temperatūra uzlabo kaviāra garšu un konsistenci.

Vārīta zivs majonēzes mērcē

200 g zivju
5 g burkānu
5 g sīpolu
3 g pētersiļu
garšvielas
25 g majonēzes
mērces
sāls

Notīrītas zivis (lasi, breksi, karpu vai zandartu u. c.) veselas vai sadalītas gabaliņos pārlej ar aukstu ūdeni, pievieno sagrieztas garšsaknes (sīpolus, burkānus, pētersiļus), sāli, piparus, lauru lapas un vāra uz mazas liesmas, līdz gatavas. Tad no vārāmā ūdens izņem, atdzesē, sakārto zivju traukos un pārlej ar majonēzes mērci. Grezno ar sālsūdenī vāritiem dāržiem (zirņšiem, burkāniem, ziedu kāpostiem).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 13,6 g, taukvielas 17,3 g, ogļhidrāti 1,5 g, kalorijas 224.

Zivju galerts

200 g zivju
5 g burkānu
5 g sīpolu
3 g pētersiļu
garšvielas
sāls
1/8 citrona
zaļumi

Zivis (zušus vai karpas, lidakas u. c.) notīra, izņem iekšas un nogriež galvas, astes un sadala gabaliņos. Zivju galvas, astes pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo, pievieno notīrītas, sasmalcinātas garšsaknes (sīpolus, pētersiļus, dilles), piparus, lauru lapas, sāli un vāra apmēram 15—20 minūtes. Tad šķidrumu izkāš, tajā liek notīrītos zivju gabaliņus un vāra uz lēnas uguns gatavus.



Citronu izveidošana ēdienu
greznošanai



Ar putu smeļamo karoti no buljona izņem un sakārto ar aukstu ūdeni izskalošanās veidnītēs vai lēzenās zivju bļodās.

Zivju buljonam pievieno aukstā ūdeni izmērcētu želatīnu, saputotu olas baltumu (uz 1 gl. buljona 4 g želatīna un 5 g olas baltuma), samaisa, uzkarsē līdz vārišanās temperatūrai un atstāj uz pavārda malas 20—30 minūtes, tad izkāš caur divkārt salocītu marli. Karstumā olas baltums sarec un saista buljona duļķes, tā padarot buljonu dzidru. Sakārtotām zivīm pārlej dzidrināto buljonu un novieto vēsā telpā, lai sarec.

Pirms pasniegšanas zivju galertu no veidnītēm izgāž uz piemērota lieluma lēzena trauka un izgrezno ar citrona šķēlītēm, zaļumiem.

Ja zivju galertu sarecina lēzenās zivju bļodās, tad to pasniedz izgreznotu tajās pašās bļodās. Zivju galertu pasniedz ar majonēzes vai mārrutku mērci, etiķi.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 12,6 g, taukvielas 3,2 g, ogļhidrāti — , kalorijas 82.

Pildīta līdaka

150 g līdakas
15 g baltmaizes
 $\frac{1}{4}$ olas
5 g sīpolu
15 g sviesta

Sagatavo pildītu līdaku (sk. 122. lpp.), liek zivju vārāmā katlā vai dziļā pannā ar vāku, pārlej buljonu, kas vārīts no zivju galvām, asakām, lai zivs būtu pārsegta, pievieno garšsaknes, piparus, lauru lapas, sāli. Vāra uz mazas liesmas ap-

20 g salda krējuma mēram 45 minūtes atkarībā no lieluma. Gatavo zivi no buljona izņem un atdzesē. Tad izvelk diegus, sagriež šķēlēs, sakārto lēzenos zivju traukos veselas zivs veidā.

Buljonu, kurā zivis vārītas, izkāš, pievieno aukstā ūdenī izmērcētu želatīnu, saputotu olas baltumu (uz 1 glāzi buljona — 4 g želatīna un 5 g olas baltuma), samaisa, uzkaršē un uz pavarda malas nostādina 25—30 minūtes. Tad izkāš un pārlej sakārtotām zivs šķēlītēm. Pēc tam novieto vēsā vietā, lai sarec. Pirms pasniegšanas grezno ar citrona šķēlītēm, pētersīļu vai dilļu zaļumiem. Pasniedz ar majonēzes vai mārrutku mērci, sāls-ūdenī vārītiem dārzeņiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 14,4 g, taukvielas 12,5 g, ogļhidrāti 8,3 g, kalorijas 209.

Marinētas zivis

150 g zivju
garšvielas

Marinādei:

50 g ūdens
25 g sīpolu
15 g burkānu
50 g etiķa (3%)
3 g cukura
sāls

Notīrītas zivis (lasi, zuti, līdaku u. c.) sagriež gabaliņos, liek karstā ūdenī, pievieno sāli, piparus, lauru lapas un vāra gatavas. Tad no novārijuma izņem, sakārto dziļākā vai lēzenā traukā un pārlej ar marinādi.

Marinādes sagatavošana. Burkānus un sīpolus notīra, sagriež ripiņās, liek karstā ūdenī, pievieno sāli un vāra, līdz burkāni un sīpoli mīksti. Tad pielej etiķi, pēc garšas pieliek cukuru.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 16,4 g, taukvielas 7,7 g, ogļhidrāti 4,4 g, kalorijas 159.

Zivis tomātu mērcē

150 g zivju
sāls
15 g kviešu miltu
10 g eļļas

Tomātu mērcei:

50 g burkānu
5 g pētersīļu un
seleriju
25 g sīpolu
10 g eļļas
50 g tomātu
biezeņa
garšvielas

Notīrītas zivis (reņģes, mencas vai līdakas u. c.) sagriež gabaliņos (reņģes atstāj veselas — nesagrieztas), pārkaisa sāli. Tad zivju gabaliņus apviļā kviešu miltos, liek sakarsētā eļļā un cep gatavus. Pēc tam tos sakārto dziļākā traukā kārtām ar tomātu mērci un atstāj vēsā telpā ievilkties 6—12 stundas.

Tomātu mērces gatavošana. Notīrītus burkānus, pētersīļus, selerijas saēvelē uz sakņu rīves skaidiņās, liek sakarsētā eļļā un apcep. Tad pievieno ripiņās sagrieztus sīpolus un cepšanu turpina. Pusmīkstām saknēm pieliek tomātu biezeni, piparus, lauru lapas, nedaudz zivju buljona vai ūdens un vāra, līdz saknes mīkstas. Beidzot pēc garšas pievieno sāli, cukuru, etiķi.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 15,5 g, taukvielas 25,8 g, ogļhidrāti 13,8 g, kalorijas 360.

Silķe ar sīpoliem

100 g silķes
25 g sīpolu
25 g etiķa un eļļas
maisījuma
zaļumi

Nomērcētu silķi notīra, atdala asakas. Silķes filejus sakārto silķu traukā vienu uz otra, sagriež šķērsām gabaliņos. Silķei pārliet ripiņās sagrieztus sīpolus un pārlej ar etiķa un eļļas maisījumu. Grezno ar pētersīļu zaļumiem.

Sīpolus var aizstāt ar skābētiem vai cukura un etiķa sirupā vārītiem āboliem, skābētiem gurķiem, ripiņās sagriežtiem tomātiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 8,4 g, taukvielas 21,6 g, ogļhidrāti 2,5 g, kalorijas 245.

Silķe ar skābu krējumu

100 g silķes
50 g sk. krējuma
lociņi

I. Nomērcētu, no asakām atdalītu silķes fileju sagriež gabaliņos, sakārto silķu traukā, pārlej ar skābu krējumu un pārkaisa sasmalcinātus lociņus.

II. Nomērcētu silķi nosusina un stingri ietin pergamenta papīrā. Tad liek uz karstām oglēm un cep no abām pusēm apmēram 5 minūtes.

Izceptai silķei noņem pergamentu, liek silķu traukā, pārlej skābu krējumu un grezno ar zaļumiem, sīpolu, tomātu ripiņām.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 9,5 g, taukvielas 16,9 g, ogļhidrāti 1,8 g, kalorijas 202.

Malta silķe

65 g silķes
50 g cepeša
25 g ābolu
10 g sīpolu
5 g sviesta
50 g sk. krējuma
1/2 olas
garšvielas
zaļumi

Silķi nomērcē, notīra, atdala asakas un kopā ar liellopa cepeti, vārītiem āboliem, sviestā apceptu sīpolu gaļas mašīnā samaļ 2—3 reizes. Iegūtai masai pieliek daļu skāba krējuma, samaisa un sakārto traukā, izveidojot silķi.

Cieti novārītu olas dzeltenumu izberž caur sietiņu, pieliek skābu krējumu, sīki sasmalcinātu olas baltumu, cukuru, etiķi, samaisa un pārlej izveidotai silķei. Grezno ar pētersīļu zaļumiem.

Līdzīgi var sagatavot kūpinātas silķes. Tikai tad cepeša vietā izvēlas dūmotu speķi (25 g).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 12,8 g, taukvielas 33,5 g, ogļhidrāti 4,8 g, kalorijas 384.

Kapāta silķe

65 g silķes
50 g sk. krējuma
15 g sk. gurķu
15 g ābolu

Nomērcētu silķi notīra, atdala asakas un sagriež sīkos gabaliņos. Tāpat sīki sagriež skābētus gurķus, ābolus, redīsus, sīpolus un cieti novārītu olu. Visas sasmalcinātās sastāvdaļas sajauc ar

10 g redisu
5 g sipolu
1/2 olas
garšvielas
zaļumi

pusi no paredzētā skābā krējuma un sakārto siļķu trauciņā, piešķirot siļķes veidu.

Otru daļu skābā krējuma samaisa ar sāli, cukuru, etiķi, sinepēm un pārlej sakārtotai siļķei. Grezno ar olu, redisu vai gurķu ripiņām, zaļumiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,6 g, taukvielas 17,1 g, ogļhidrāti 3,0 g, kalorijas 200.*

Marinētas siļķes

100 g siļķes
5 g sipolu
sinepju graudiņi
krustnagliņas

Nomērcētu siļķi notīra, atdala fileju. Uz katra fileja iekšpuses uzkaisa sinepju graudiņus un pārliet sagrieztus sīpolus. Tad fileju satin, sākot no astes, galvas virzienā un sasprauž ar krustnagliņu. Siļķu veltniņus liek dziļākā traukā kārtām ar marinādē vāritām sīpolu ripiņām un pārlej atdzesēto marinādi. Tad novieto vēsā telpā un ļauj apmēram 12 stundas marinēties.

Marinādei:

50 g ūdens
25 g sipolu
50 g etiķa (3%)
garšvielas

Marinādes pagatavošana. Sīpolus notīra, sagriež ripiņās, liek karstā ūdenī, pievieno piparus, lauru lapas, cukuru un vāra, līdz sīpoli caurspīdīgi. Tad pievieno etiķi un atdzesē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 8,0 g, taukvielas 2,8 g, ogļhidrāti 0,4 g, kalorijas 60.*

Cepti nēgi

Nēģus, ja tie vēl dzīvi, ieber maisiņā un nosloga, lai tie nobeigtos. No sloga izņemtas nēģus sakaisa ar sāli un noslauka ar drāniņu liekās gļotās. Uz sausas, sakarsētas pannas (bez taukiem) nēģus novieto cieši blakus un cep 5—8 minūtes, tad apgriež un cep vēl 4—5 minūtes. Izceptam nēģim liecot jāļūst, tas nedrīkst būt sīksts un nedrīkst būt arī apdedzis, jo tad tas būs rūgts. Gatavos nēģus saliek trauciņā blīvi kārtās. Verdošam ūdenim krāsas dēļ pielej dabiskās tējas vai dedzināta cukura izvilkumu un pārlej ceptiem nēģiem, uzliek slogripu, slogu un novieto aukstumā. Ja nēģus vēlas plakanākus, tos pēc cepšanas ar koka veltni saspaida un tad sakārto traukā. Blīvējot nēģus traukā, starp rindām iekaisa sāli.

Trauku izvēlas koka vai metāla, jo nēģi jānosloga ar smagu slogu.

Nēģus var cept arī speciāli izgatavotos režģos vai stieplu pinumā, krāsnī uz ogļēm. Šādā gadījumā nēģus saliek uz režģiem blīvi ar astēm uz vidu, lai tās neapdeg un nēģi nekļūst rūgti. Tāpat kā uz pannas pēc 5—8 minūtēm nēģi jāapgriež. Ja režģi dubulti un tiem piestiprināts rokturis, tad režģus pēc noteikta laika apgriež un turpina cepšanu, līdz tie gatavi, t. i., pārlokot lūst.

Sālīts lasis

Lasi nemazgā, bet noslauka ar mitru drānu, tad ar asu nazi griež gar muguras asaku līdz vēdera dobumam, izplūstošās asinis tūlīt noslauka, izņem iekšējos orgānus, izslauka asinis, nogriež galvu, asti, izdala muguras asaku. Filejus sagriež mazākos gabalos atbilstoši sālāmā trauka lielumam, katru gabalu no abām pusēm apmērcē vārāmās sāls un cukura maisījumā (uz 3 svara daļām sāls ņem 1 svara daļu cukura) un liek traukā ar ādas pusi uz leju, virsū liek otru gabalu ar ādu uz virspusi. Tāpat atkārtō, līdz trauks pilns, pārkaisa vēl sāli, pārsedz ar tīru drāniņu, uzliek koka dēlīšus un slogu. Jāraugās, lai slogs būtu tik smags, ka gaiss starp fileja gabaliem būtu izspiests un tai vietā radies sālijums. Ilgāki uzglabāšanai drāniņu samērcē eļļā.

Zivju kaviārs

Laša vai līdakas iekšiem pārkaisa sāli (uz 100 g ikrus 10 g sāls) un atstāj vienu stundu. Tad pārlej verdošu ūdeni, lai ikri brīvi peldētu ūdenī, un kuļ ar putu slotiņu, līdz atdalās ikrus apvalks. Pēc tam ikrus saliek sietā, ļauj ūdenim notecēt un no jauna apkaisa ar sāli. Ja kaviāru grib saglabāt ilgāku laiku, sāli pieliek vairāk (3 g sāls uz 100 g ikrus), ļauj liekajam sālijumam notecēties un ikrus sapilda burciņās.

Ikrus sakārto nelielos stikla trauciņos, izgrezno ar zaļumiem, citrona šķēlītēm. Atsevišķā trauciņā pasniedz sīki sakapātus sīpolus vai sīpolu lociņus.

AUKSTIE GAĻAS ĒDIENI

Aukstos gaļas ēdienus gatavo no dažādas uzturā lietojamās dzīvnieku gaļas. Gaļu vāra, sautē lielā gabalā kā karstajiem ēdieniem. Bez tam aukstā veidā bieži pasniedz liellopa, teļa, cūkas gaļas vai mājputnu cepešus.

No šķidruma, kas paliek uz pannas pēc cepeša cepšanas, pagatavo t. s. **aspiku**. Šķidrumu izkāš, nostādina, nosmeļ taukus. Ja vēlas, šķidrumu atšķaida ar buljonu, pēc garšas pielej etiķi, pieliek aukstā ūdenī izmērcētu želatīnu (uz 1 glāzi šķidruma 4 g želatīna) un izšķīdina. Pēc tam šķidrumu lej traukā un novieto vēsā vietā, ļauj sarecēt.

Atdesēto gaļu pirms pasniegšanas sagriež plānās šķēlēs šķērsām muskuļu šķiedrām (mājputnu un medījumu cepešus sadala gabaliņos), sakārto traukos, pārliet ar glietos gabaliņos sagrieztu aspiku, grezno ar skābētu gurķu ripiņām vai gabaliņiem, zaļumiem. Pasniedz ar dažādiem dārzeņu vai augļu salātiem, mārrotkiem.

Pagatavo arī gaļas ēdienus, kurus pasniedz tikai aukstus, kā, piemēram, veltņus, galertus, pastētes.

Sivēna veltnis

150 g *sivēna gaļas*
25 g *garšsakņu*
5 g *burkānu*

Cauraugušu sivēna gaļas sānu gabalu ar gaļas āmuru izdauza, ieberzē ar sāls, cukura un salpetra maisījumu. Pēc tam sānu gabalu satin,

5 g sipolu
3 g pētersīļu
garšvielas

sākot no garās malas, stingrā veltnī, ietin servjetē un nosien ar aukliņu.

Sagatavoto veltni liek verdošā ūdenī, pievieno notīrītas, sasmalcinātas garšsaknes, piparus, lauru lapas un vāra uz mazas liesmas 2—3 stundas. Tad no ūdens izņem, nedaudz atdzesē un novieto vēsā telpā zem sloga. Atdzisušai gaļai noņem slogu, izņem no servjetes, sagriež šķērsām plānās šķēlēs, kārtu lēzenā traukā un grezno ar tomātu vai skābētu gurķu ripiņām, zaļumiem. Pasniedz ar dārzeņu salātiem, mārutkiem, sviestmaizi.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,8 g, taukvielas 46,5 g, ogļhidrāti 2,0 g, kalorijas 509.*

Pildīts sivēna veltnis

100 g sivēna gaļas
5 g sipolu
5 g burkānu
3 g pētersīļu
garšvielas

Sivēna gaļas sānu gabalu ar gaļas āmuriņu izdauza un pārkaisa ar sāli.

Teļa gaļu samaļ gaļas mašīnā divas reizes, pieļiek saldu krējumu, olu, sāli un masu samaisa, līdz tā vienāda un vijīga.

Pildījums:

50 g teļa gaļas
5 g sipolu
25 g salda krējuma
1/4 olas
sāls
15 g mēles
10 g nieru

Mēli un gareniski uz pusēm pārgrieztas, etiķa ūdenī izmērcētas nieres sālsūdenī vāra mīkstas. Pēc tam mēlei novelk ādiņu un sagriež gabaliņos. Nieres atstāj nesagrieztas. Olas cieti novāra, nolobā čaumalu un pārgriež uz pusēm vai atstāj veselas.

Uz mitras servjetes liek sivēna sānu gabalu ar ādu uz apakšu, tad malto gaļas masu apmēram 0,5—1,0 cm biezumā. Virs tās pārkaisa sagriežto mēli un sakārto rindās nieres, vāritās olas. Pēc

tam sānu gabalu, sākot no garās malas, cieši satin veltnī, ietin servjetē un ar aukliņu stingri nosien.

Sagatavoto veltni liek piemērota lieluma katlā verdošā ūdenī, lai ir pārsegts, pievieno notīrītas, sasmalcinātas garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un vāra 2—3 stundas. Tad no šķidruma izņem, nedaudz atdzesē un novieto vēsā telpā zem sloga.

Atdzisušām veltnim noņem servjeti, sagriež šķērsām šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un grezno ar zaļumiem. Pasniedz ar dārzeņu salātiem, mārutkiem.

Tāpat gatavo **teļa veltni**. Tikai pildījumam vēlams pielikt svaigu cūkas gaļu vai dūmotu speķi. Svaigu cūkas gaļu samaļ kopā ar teļa gaļu; dūmotu speķi sagriež sīkos gabaliņos un pievieno maltas gaļas masai. Veltni var arī cept cepeškrāsnī; ja cep, tad neietin servjetē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 21,5 g, taukvielas 43,1 g, ogļhidrāti 3,5 g, kalorijas 503.*

Cūkas galvas siers

250 g cūkas galvas
15 g mēles
5 g sipolu

Vidēja lieluma cūkas galvai apakšējā pusē pārgriež ādu un iecērt tā, lai priekšpusē abas galvas puses turētos kopā, izņem smadzenes un

5 g burkānu
3 g pētersiņu
sāls
garšvielas

nomazgā. Pēc tam gaļu, kā arī mēli liek verdošā ūdenī, uzvāra, noputo, pievieno notīrītas, sagrieztas garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un vāra, līdz gaļa pusmīksta. Tad no šķidruma izņem, nogriež ausis, atgriež ādu ar apmēram 0,5 cm biezu speķa kārtiņu un pārējo gaļu atdala no kauliem (ja gaļa no kauliem neatdalās, tad galvas puses liek atpakaļ šķidrumā un vēl pavāra).

Ausis, no kauliem atdalīto gaļu, kā arī mēli sagriež garenos vai četrstūrīgos gabaliņos.

Uz mitras servjētes uzklāj ādu ar virspusi uz apakšu. Uz tās kaudzītē saliek gabaliņos sagrieztu gaļu, ausis, mēli un pārlic ādas maliņas. Pēc tam servjētes stūrus un malas saņem cieši kopā un ar aukliņu nosien.

Sagatavoto cūkas gaļu liek šķidrumā, kurā tā vārījies, un vāra vēl apmēram 30—35 minūtes. Tad no šķidruma izņem, nedaudz atdzesē un novieto vēsā telpā zem sloga. Atdzisušam cūkas galvas «sieram» noņem slogu, servjēti. Pirms pasniegšanas sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un grezno ar skābēta gurķa ripiņām, zaļumiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 12,8 g, taukvielas 9,5 g, ogļhidrāti 2,2 g, kalorijas 147.

Cūkas galvas veltnis

250 g cūkas galvas
5 g sīpolu
5 g burkānu
3 g pētersiņu
15 g mēles
¼ olas
10 g burkānu
10 g sk. gurķa
garšvielas

Vidēja lieluma cūkas galvu pārcērt uz pusēm, izņem smadzenes un nomazgā. Tad galvas puses liek verdošā ūdenī, uzvāra, noputo, pievieno notīrītas, sasmalcinātas garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un vāra. Līdz ar galvas pusēm vāra mēli un notīrītus, nesagrieztus burkānus. Kad gaļa pusmīksta, tad galvas puses no šķidruma izņem, nogriež ausis, atgriež ādu ar apmēram 0,5 cm biezu speķa kārtiņu un atdala gaļu no kauliem. Ausis un no kauliem atdalīto gaļu, kā arī mēli sagriež iegarenos vai četrstūrīgos gabaliņos. Ādas puses saliek blakus tā, lai izveidotos iegarens četrstūris (vienas puses platais gals blakus otras puses šaurajam), un sauj ar baltu diegu.

Uz mitras servjētes uzklāj nogrieztu ādu un sakārto pildījumu. Vispirms pārlic gabaliņos sagrieztu gaļu, ausis, mēli un pārkausa sāli, piparus. Tad sakārto rindās cieti novāritu, uz pusēm pārgrieztu olu, burkānus, uz četrām daļām gareniski pārgrieztu skābētu gurķi. Pēc tam, sākot no garākās malas, cieši satin veltni, ietin servjētē un nosien ar aukliņu.

Sagatavoto cūkas galvas veltni liek šķidrumā, kurā vārītas galvas puses, un vāra vēl 30—45 minūtes. Tad no šķidruma izņem, novieto vēsā telpā zem sloga.

Atdzisušam cūkas galvas veltnim noņem slogu, servjēti un izvelk diegus.

Pirms pasniegšanas sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un grezno ar zaļumiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 15,6 g, taukvielas 12,2 g, ogļhidrāti 2,6 g, kalorijas 187.

Cūkas filejs

100 g cūkas fileja
garšvielas

Cūkas fileju (gaļas mīkstumam, kas atrodas abās pusēs mugurkaulam) atdala, lai apkārt būtu plāna speķa kārtiņa. Tad ieberzē ar sāls, cukura, salpetra un piparu maisījumu, ietin no nieru taukiem atdalītā plēvē un nosien ar aukliņu.

Sagatavoto fileju liek traukā, pārkaisa sāli un atstāj dažas dienas, lai iesālās. Pēc tam dūmo.

Pirms pasniegšanas sagriež šķērsām plānās šķēlēs, sakārto lēzenā traukā, grezno ar zaļumiem, skābētu gurķu ripiņām.

Pasniedz ar dārzeņu salātiem, sviestaizi.

Dūmotu cūkas fileju var uzglabāt vēsās tīrās telpās ilgāku laiku.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,0 g, taukvielas 20,2 g, ogļhidrāti — , kalorijas 245.*

Cūkas gaļas galerts

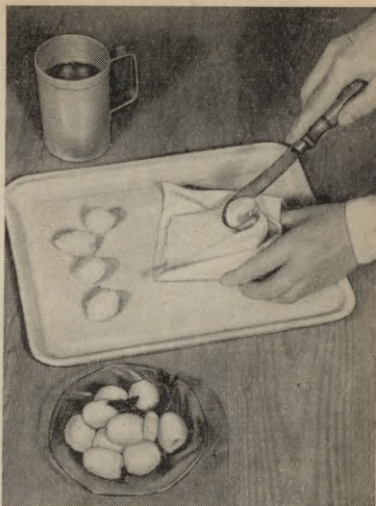
150 g cūkas gaļas
5 g sipolu
5 g burkānu
4 g pētersīju un
seleriju
garšvielas

Izvēlas jaunu, vidēji treknu sivēna gaļu (galvu, kājas, sānu vai pleca gabalu). Galvu pārcērt uz pusēm, izņem smadzenes un nomazgā. Kājas pārcērt un arī sānu un plecu gabalu sadala sīkāk un nomazgā. Tad gaļu liek katlā, pārlej aukstu ūdeni, lai gaļa tikko apsegta, uzvāra, noputo. Pēc tam pievieno notīrītas, sasmalcinātas garšsaknes (sīpolus, selerijas, pētersījus, burkānus), sāli un vāra uz lēnas uguns ar vāku apsegtā katlā. Piparus un lauru lapas pieliek vārīšanās beigās. Vārīšanas laikā virspusē radušos taukus vairākas reizes nosmeļ. Kad gaļa miksta, tad to no šķidruma izņem, atdala no kauliem un sadala lielākos vai mazākos gabalos.

Traukus (veidnītes vai bļodiņas, tasītes) izskalo ar aukstu ūdeni un tajos sakārto burkānu, olu vai citrona šķēlītes, tad gaļas gabaliņus pārlej ar izkāstu šķidrumu, kurā gaļa vārīta, un novieto vēsā telpā, lai sarec.

Pirms pasniegšanas sarecējušo galertu izgāž uz attiecīga lieluma lēzena trauka. Pasniedz ar etiķi vai sinepēm, mārrutkiem, dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 18,6 g, taukvielas 26,1 g, ogļhidrāti 2,0 g, kalorijas 326.*





Teļa gaļas galerts

Teļa gaļas galerts

150 g teļa gaļas
5 g sipolu
5 g burkānu
3 g pētersiļu
garšvielas
sāls

Notīrītu galvu pārcērt uz pusēm, izņem smadzenes; notīrītas kājas sacērt un arī sānu vai pleca gabalu sadala sīkāk. Gaļu nomazgā, liek

katlā, pārlej aukstu ūdeni, lai gaļa tikko apsegta, uzvāra, noputo. Pēc tam pievieno notīrītas, sasmalcinātas garšsaknes, sāli, vārīšanas beigās piparus, lauru lapas un ar vā-

ciņu pārsegtā katlā uz lēnas uguns vāra, līdz gaļa mīksta. Tad gaļu no šķidruma izņem, atdala no kauliem un gaļas mašīnā samal.

Samalto gaļu liek katlīnā, pievieno izkāstu šķidrumu, kurā gaļa vārīta, vēlreiz uzkarsē. Pilda ar aukstu ūdeni izskalo tā veidnē vai bļodiņā un novieto vēsā telpā, lai sarec.

Pirms pasniegšanas sarecējušo galertu no trauka izgāž, ja vēlas, sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā traukā.

Pasniedz ar etiķi vai sinepēm, mērrutkiem, dārzeņu salātiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,6 g, taukvielas 0,4 g, ogļhidrāti — , kalorijas 72.*

Vistas galerts

150 g vistas gaļas
5 g burkānu
3 g sipolu
3 g pētersiļu
garšvielas
sāls

Vistu sadala lielākos gabalos, nomazgā, liek katlā, pārlej ar aukstu ūdeni, lai gaļa tikko apsegta, uzvāra un noputo. Tad pievieno notīrītas, sasmalcinātas garšsaknes (sīpolus, pētersiļus, burkānus), sāli un ar vāciņu pārsegtā katlā uz lēnas uguns vāra. Piparus, lauru lapas pieliek vēlāk. Vārīšanas laikā vairākas reizes nosmeļ taukus. Kad gaļa mīk-

sta, to no šķidruma izņem, atdala no kauliem. Pēc tam gaļu sakārto ar aukstu ūdeni izskalo tās veidnītēs vai bļodiņās, tasītēs, pa starpām liekot izvārītās, sagrieztās garšsaknes. Šķidrumu, kurā gaļa vārīta, izkāš, pievieno aukstā ūdeni izmērcētu želatīnu (uz 1 glāzes šķidruma ņem 4 g želatīna), izšķīdina, pārlej veidnītē ieliktai sasmalcinātai gaļai un novieto vēsā telpā, lai sarec.

Pirms pasniegšanas vistas galertu no veidnītēm izgāž attiecīga lieluma lēzenā traukā, grezno ar citrona šķēlītēm, zaļumiem.

Pasniedz ar majonēzes mērci, dārzeņu vai augļu salātiem, mērrutkiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 16,6 g, taukvielas 9,3 g, ogļhidrāti 0,6 g, kalorijas 157.*

Aknu pastēte

100 g aknu
10 g dūmota speķa
10 g sīpolu
5 g pētersīļu un
seleriju
garšvielas
sāls
10 g sviesta
 $\frac{1}{5}$ citrona

Aknām (liellopa, teļa vai cūkas) noņem plēvi un sagriež nelielos gabaliņos. Dūmotu speķi sagriež gabaliņos, liek katliņā un apcep. Tad pieliek aknas un apcep brūnas. Pēc tam pievieno nedaudz ūdens vai buljona, notīrītas garšsaknes (sīpolus, selerijas, pētersīļus), piparus, lauru lapas, sāli un sautē, līdz pārgrieztas nav vairs sārtas. Tad tās kopā ar speķi 2—3 reizes gaļas mašīnā samaļ, lai iegūtu pēc iespējas vienveidīgu masu. Masu pēc sasmalcināšanas vēl var izberzt caur smalku sietu.

Aknu masai pievieno šķidrumu, kurā aknas sautējušās, samaisa un pēc tam saputo ar sviestu, citrona sulu vai sarīvētu muskatriekstu.

Saputoto masu liek lēzenos trauciņos, izveido konusveidā, nolīdzina un izgrezno ar saputotu sviestu vai citrona šķēlītēm, zaļumiem. Aknu pastēti var likt arī aukstā ūdenī izskalošanās mazās veidnītēs vai tasītēs. Pirms pasniegšanas pastēti no veidnītēm izgāž piemērota lieluma lēzenā trauciņā un izgrezno.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 15,0 g, taukvielas 15,0 g, ogļhidrāti 5,3 g, kalorijas 224.

Medijumu pastēte

150 g medijumu
10 g sviesta
10 g sīpolu
5 g pētersīļu un
seleriju
garšvielas
sāls
10 g galda vīna

Medijumu (zaķi vai stirnu, irbi, rubeni) sadala gabaliņos, liek katliņā sakarsētā sviestā un apcep brūnu. Tad pievieno nedaudz ūdens vai buljona, garšsaknes (sīpolus, selerijas, pētersīļus), sāli, lauru lapas, piparus, katliņu apsedz ar vāku un sautē. Kad gaļa mīksta, to atdala no kauliem un 2—3 reizes samaļ gaļas mašīnā. Ļoti vienveidīgas masas iegūšanai gaļu pēc samalšanas var vēl izberzt caur sietiņu. Iegūtai gaļas masai pievieno

šķidrumu, kurā gaļa sautējusies, saputotu sviestu, galda vīnu, sarīvētu muskatriekstu pēc garšas un maisa.

Sagatavoto masu liek ar aukstu ūdeni izskalošanās veidnītēs, novieto vēsā vietā, lai sacietē. Pirms pasniegšanas no veidnītēm izgāž piemērota lieluma trauciņos un izgrezno ar citrona šķēlītēm, zaļumiem.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 21,5 g, taukvielas 8,7 g, ogļhidrāti 2,0 g, kalorijas 177.

SVIESTMAIZES

Sviestmaizes gatavo ļoti dažādas, kombinējot maizi ar dažādiem gastronomijas produktiem vai kulinārijas izstrādājumiem.

Sviestmaizes izveido šādas.

Atklātās — virs maizes šķēlītes, kas pārziesta ar sviestu, sakārto vienu vai vairākus uzgriežamos. Ikdienas brokastīm vai vakariņām gatavo



Tomātu izveidošana ēdienu greznošanai

sviestmaizes 6—8 cm diametrā (maize 40 g, sviests 5 g, uzgriežamie 25 g), bet viesībām — mazākas, 4—6 cm diametrā (maize 20—30 g, sviests 2 g, uzgriežamie 15 g). Viesībām var gatavot arī dažādas formas sviestmaizes — trīsstūra, taisnstūra, kvadrāta vai romba veida, kā arī apaļas.

Slēgtās — starp divām plānām maizes šķēlītēm novieto uzgriežamos, sagrieztus šķēlēs vai sasmalcinātus un sajauktus ar sviestu, skābu krējumu vai majonēzes mērci. Slēgtās sviestmaizes līdzņemšanai uz darbu vai izbraukumā gatavo tādā pašā veidā kā atklātās, tikai saliek divas sviestmaizes kopā, vidū novietojot pergamenta papīra gabaliņu maizīšu atdalīšanai. Turpretī viesībām gatavo dažādas formas mazas slēgtās maizītes. Maizes kukulim nogriež garozu un sagriež 0,5 cm biežās šķēlītēs-figūrās (trīsstūros, kvadrātos u. c.). Izveidotās šķēlītes pārziež ar sviestu un, vidū novietojot sagatavotos produktus, saliek vienu pret otru.

Uzkožamie ir mazas dažādas formas sviestmaizītes ēstgribas ierosināšanai. Maizes kukulim nogriež garozu un gareniskā virzienā sagriež 0,5 cm biežās šķēlēs. Tās uz straujas uguns no abām pusēm apcep sviestā, lai apkārt izveidotos brūna garoziņa, bet vidū paliktu mīksta. Atdziusušai maizei pārziež sviestu, ja virsū liek gaļas izstrādājumus, tad sviestu sajauc ar sinepēm vai majonēzes mērci un pārliciek dažādus sasmalcinātus uzgriežamos grupās vai rindās, kombinējot tos pēc krāsas un garšas. Pēc tam sagatavoto sviestmaizi sagriež dažādas formas maizītes.

Produkti sviestmaizju pagatavošanai ir šādi: maize — rudzu vai kviešu (rupjmaize, saldskābmaize, baltmaize), sviests un dažādi gastronomijas vai kulinārijas izstrādājumi.

Sviestam jābūt svaigam, ar patīkamu garšu un smaržu, bez sāls vai ar mazu sāls devu. Vēlams sasildīts sviests, jo tādu vieglāk vienmērīgi pārziest maizei. Ja gatavo sviestmaizes ar gaļas izstrādājumiem, tad sviestam var pievienot sinepes (uz 100 g sviesta — 20 g sinepju).

Sviestmaizju gatavošanai lieto šādus gastronomijas vai kulinārijas izstrādājumus un salātus:

šķiņķi, desas, pastētes, cepešus, sivēna veltņi; nēģus, kūpinātus zušus, šprotes, ķilavas, kaviāru, ceptas zivis, pildītas līdakas;

Holandes, Padomju, Kostromas u. c. sierus; pilnpiena biezpienu;

vārītas vai ceptas olas;
tomātus, gurķus; apelsīnus, ābolus;
dārzeņu, gaļas vai zivju salātus.

Visiem produktiem jābūt svaigiem, ar patīkamu garšu un smaržu.

Greznošanai lieto zaļumus (lociņus, diļļu, salātu, pētersīļu lapiņas), dārzeņu ripiņas vai vēdeklišus; skābu krējumu vai saputotu sviestu, majonēzes mērci.

Greznajam jāpapildina sviestmaizi garša un izskats. Vienāda veida sviestmaizēm (cepeša, pastētes u. tml.) liek vienādu greznojamo produktu. Sviestmaizes, kam dekoratīvi uzgriežamie, kā, piemēram, pildījuma desas, mēles, kārtainā šķiņķa desas u. c., vispār negrezn.

Sviestmaizes gatavo īsi pirms pasniegšanas, jo stāvēt tās apkalst, zaudē izskatu un garšu. Sakārto uz lēzeniem traukiem — apaļām cepeša vai saldēdiena bļodām, stikla šķīvjiem, mazām metāla paplātēm, vienā kārtā vai piramīdveidā. Var likt vienā traukā vai nu viena veida sviestmaizes, vai arī dažādas kopā. Sviestmaizu paņemšanai pieliek sviestmaizu dakšiņu vai galda nazi.

Cepeša maizītes

Rupjmaizes vai saldskābmaizes šķēlīti pārziež ar sviestu, pārliet plānās šķēlēs sagrieztu cepeti (cūkas, teļa, liellopa), lai maizīte būtu pārklāta. Grezno ar aukstu cepeša mērci, t. i., aspiku, marinēta gurķa ripiņām vai vēdeklišiem, tomāta ripiņām.

Šķiņķa maizītes

I. Vārītu šķiņķi sagriež plānās šķēlītēs un pārliet ar sviestu pārziestai baltmaizes šķēlītei. Grezno ar marinēta gurķa ripiņām vai vēdeklišiem. Šķiņķa šķēlītes uz maizes var novietot arī satītas, vidū liek cieti novārītas olas vai gurķa un tomāta gabaliņus.

II. Baltmaizei nogriež garozu, sagriež lielās 0,5 cm biezās šķēlēs. Tās no abām pusēm apcep brūnas, tad atdzesē. Pēc tam pārziež ar sviestu, pārliet grupās sieru, šķiņķi, olu un sagriež dažādas formas maizītēs.

Desu maizītes

Izvēlas vārītas, pusdūmotas vai dūmotas desas. Garšīgas un dekoratīvas ir «Ekstra», mēles, kārtainā šķiņķa desas.

Desu ripiņas sakārto uz sviestmaizes. Desu šķirnes, kurās mazāk cūkas gaļas, liek uz baltmaizes, bet treknākās uz saldskābmaizes vai rupjmaizes.

Mēles maizītes

Liellopa, cūkas vai teļa mēli iesāla, vāra mīkstu, atdzesē un sagriež šķēlēs.

Baltmaizes šķēlīti pārziež ar sviestu un pārliet mēli. Grezno ar biezu majonēzes mērci un marinētu gurķu ripiņām.

Pastētes maizītes

Cūkas, teļa vai medījuma aknu pastēti uzziež uz rupjmaizes, saldskābmaizes vai baltmaizes šķēlītes, lai vidū būtu ar uzkalniņu, malās mazāk. Tad virsmu nolīdzina, ar nazi iespiež rievīņas un grezno ar sviesta rozītēm vai citrona šķēlītēm.

Zuša maizītes

Dūmotam zutim novelk ādu, izņem asaku un sagriež maizes šķēlīti piemērota lieluma gabaliņos.

I. Zuša gabaliņus pārliet ar sviestu pārziestai baltmaizes vai saldskābmaizes šķēlītei un grezno ar citrona šķēlītēm.

II. Pusi no maizes šķēlītes pārklāj ar zuša gabaliņiem, otru pusi ar cieti vārītu olu vai svaiga gurķa ripiņām. Grezno ar zaļumiem.

Nēģu maizītes

Presētos nēģus sagriež mazās šķēlītēs vai piemērota lieluma gabaliņos un pārliet ar sviestu pārziestai baltmaizes šķēlītei. Grezno ar citrona vai tomāta šķēlītēm, tāpat ar sarecējušo brūno mērci — aspiku.

Kaviāra maizītes

Graudaino vai presēto kaviāru (storu dzimtas zivju vai laša) uzliet ar sviestu pārziestai baltmaizes šķēlītei. Kaviāra maizītes parasti negrezno; ja vēlas, var uzlikt sviesta rozītes.

Sīļķu maizītes

I. Sālītas sīļķes nomērcē, atdala ādu, iekšas un asakas, sagriež gabaliņos un uzliet ar sviestu pārziestai rupjmaizes šķēlītei, noklājot apmēram pusi no tās. Otru pusi nosedz ar cieti vārītas olas ripiņām vai gabaliņiem. Grezno ar biezu skābu krējumu, marinētu gurķu ripiņām vai lociņiem.

Līdzīgi uz sviestmaizes sakārto kūpinātas sīļķes.

II. Sālītas, notīrītas sīļķes 2—3 reizes samaļ gaļas mašīnā. Skābu krējumu vai sviestu saputo, pieliek samalto sīļķi, sinepes un samaisa. Iegūto masu pārziež rupjmaizes šķēlītei, grezno ar saputotu skābu krējumu vai sviestu un pārkaisa sasmalcinātus sīpolus vai lociņus.

Siera maizītes

I. Maizes (baltmaizes, rupjmaizes vai saldskābmaizes) šķēlīti pārziež ar sviestu un pārliet ar tāda paša lieluma siera šķēlīti.

II. Maizei nogriež garozu un sagriež trīsstūrveida šķēlītēs (ņem veidnēs ceptu maizi, jo tad šķēlītes var pārgriezt pa diagonāli). Vienai maizes

šķēlītei pārliiek sarīvētu sieru, kas sajaukts ar saputotu sviestu, un virsū uzliiek otru maizes šķēlīti.

III. Ipatnējas siera maizītes iegūst, ja bez garozas plānās šķēlītēs sagrieztu rupjmaizi, sviestu un sieru liiek kārtām 6—8 cm augstumā. Kārtojums: maize — sviests — siers — sviests, maize — sviests utt. Vidējo maizes šķēlīšu abas puses apziež ar sviestu. Sakārtoto maizi viegli nosloga un pēc tam sagriež šķērsām, iegūstot kārtainas siera maizītes.

Biezpiena maizītes

Biezpienu samaļ 1—2 reizes gaļas mašīnā, pieliek sāli, skābu krējumu un samaisa vijīgu, labi ziežamu masu. Baltmaizes vai rupjmaizes šķēlītes pārziež ar sviestu, pārliiek biezpiena masu, lai vidū būtu ar uzkalniņu, malās mazāk, un nolidzina. Var greznot ar sviesta rozītēm, locīņiem, redīsiem, svaigu gurķu ripiņām, tos dekoratīvi iespraužot biezpienā.

Olu maizītes

Cieti novārītas olas noloba un sagriež ar nazi vai olu griežamo apaļās vai ovālās ripiņās.

I. Olu ripiņas citu aiz citas pārliiek ar sviestu pārziestai baltmaizes vai rupjmaizes šķēlītei. Pār olu šķēlītēm vai starp tām liiek no asakām atbrīvotu ķīlavu.

II. Uz maizes šķēlītes kārtu pamīšus olas un tomāta ripiņas. Pārkaista ar diļļu vai pētersīļu zaļumiem.

III. Olu dzeltenumu un baltumu atsevišķi sasmalcina un grupās vai rindās dekoratīvi pārliiek maizes šķēlītei.

Tomātu un svaigu gurķu maizītes

Gatavus, stingrus tomātus sagriež apmēram 0,5 cm biežās šķēlītēs un pārliiek ar sviestu pārziestai baltmaizei vai rupjmaizes šķēlītei, pārkaista smalkos piparus un pārliiek sīpolu ripiņas atsevišķos gredzentiņus.

Svaigus gurķus sagriež ripiņās un pārliiek ar sviestu pārziestai rupjmaizei. Grezno ar biezu skābu krējumu, sasmalcinātām dillēm vai locīņiem.

Sāli tomātu un gurķu ripiņām virsū nekaisa, jo tad ātri atsulojas. Sāli kaisa uz maizes vai pārziež maizi ar sālitu sviestu.

Salātu maizītes

(Rasola, gaļas salātu utt.)

Sviestmaizēm (baltmaizes, saldskābmaizes vai rupjmaizes) izvēlas dažādus dārzeņus, gaļas vai zivju salātus, kam produktu saistišanai izliietots biezs, skābs krējums vai majonēzes mērce. Sviestmaizei uzliiek noskalotu, nosusinātu salātu lapiņu (lai maize neizmirktu) un uz tās karoti sagatavotu salātu. Grezno ar produktiem, kas ietilpst salātos (skābētu gurķi, olas dzeltenumu u. c.).

Augļu maizītes

Izvēlas banānus, apelsīnus vai ābolus. Augļiem atdala miziņu (āboliem arī serdi) un sagriež ripiņās. Tās pārliet ar sviestu pārziestām baltmaizes šķēlītēm.

Šķiņķa torte (20—25 gab.)

500 g kviešu miltu
250 g piena
100 g sviesta
1 ola
25 g rauga
25 g cukura
sāls

Pildījumam:

100 g sviesta
100 g vārīta šķiņķa
garšvielas

Greznošanai:

100 g sviesta
50 g siera
300 g vārīta šķiņķa
150 g marinētu
gurķu
zaļumi

Pagatavo rauga mīklu, uzraudzē, liek ar sviestu izziestā tortes veidnē apmēram 2—4 cm biezā kārtā, vēlreiz uzraudzē un cep vidēja siltumā. Atdzisušu pārgriež horizontāli uz pusēm. Maizes apakšējo plāksni pārziež ar saputotu sviestu un siki sasmalcinātu šķiņķi, kam pēc garšas pielikti pipari, sinepes vai mārrutki, uzliek virsējo plāksni un pārziež ar saputotu sviestu. Sānu malu nolīdzina. Torti novieto uz sviestmaižu vāzes, lēzena šķīvja vai tortu paliktņa, kas pārklāts ar tortu papīru, sadala gabaliņos. Katru gabaliņu grezno ar satītu šķiņķa šķēlīti, marinētiem gurķiem, siera gabaliņiem, garšaugu zaļumiem. Šķiņķa vietā var ņemt teļa cepeti, sviestu var aizstāt ar majonēzi vai skābu krējumu.

Līdzīgi var pagatavot tortes, ņemot pildīšanai un greznošanai dažādus gastronomijas un kulināros izstrādājumus (kūpinātu lasi, svaigus gurķus, tomātus, redīsus, olas, garšaugu zaļumus u. c.).

Sādi sagatavotas tortes pasniedz sviestmaižu vietā tējas galdā vai viesību pusdienās kā priekšēdienu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 112,5 g, taukvielas 364,1 g, ogļhidrāti 387,6 g, kalorijas 5437.

AUGĻI UN OGAS

Augļiem un ogām ļoti liela nozīme cilvēku uzturā, jo tie līdzās ogļhidrātiem un olbaltumiem satur daudz vitamīnu, minerālvielu, garšvielu un organisko skābju. No pēdējām augļos un ogās ir ābolskābe, citronskābe un vīnskābe, kas piešķir tiem atspirdzinošu garšu. Dažos augļos un ogās ir arī nedaudz skābeņskābes, salicilskābes, benzoeskābes, dzintarskābes.

Vīnogās un zemenēs ir daudz dzelzs savienojumu, tāpēc šīs ogas ļoti labas asins sastāva uzlabošanai. Daudzus augļus un ogas sakarā ar augsto C vitamīna un organisko skābju saturu lieto arī kā ārstniecības līdzekļus (citronus, avenes, zemenes, upenes, vīnogas u. c.). Augļus un ogas uzturā lieto galvenokārt svaigā veidā vai konservētus kompotiem, ievārijumiem, sulām.

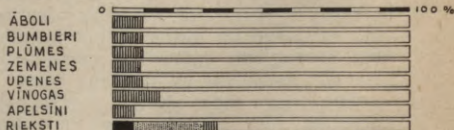
Līdzās sulīgajiem augļiem uzturā lieto arī uzturvielām bagātus riekstus un mandeles, kas satur daudz olbaltumvielu un taukvielu.

Ķīmiskais sastāvs augļiem un ogām ļoti dažāds.

Uzturā vērtīgāki ir gatavi augļi, jo tie bagātāki uzturvielām un aromātiskām vielām. Negatavos augļos un ogās daudz celulozes, protopektīna, cietes, skābes, kas padara tos cietus, skābus un grūti sagremojamus, tāpēc no zaļu, negatavu augļu un ogu lietošanas var rasties traucējumi gremošanas orgānos. Karsēti negatavi augļi un ogas nerada nekādus gremošanas traucējumus, jo karsēšanas laikā protopektīns pārveidojas pektīnā. Arī augļiem nogatavojoties, protopektīns pārvēršas pektīnā, pēdējais šķīst ūdenī un cukura un skābju klātbūtnē sarec. Ābolos, plūmēs, jānogās daudz pektīnvielu, tāpēc no šiem augļiem var izgatavot augļu recekli jeb žeļejas.

Labiem augļiem jābūt gataviem, nebojātiem un nesavītušiem. Lietojot nekarsētus augļus, tie pirms ēšanas labi jānomazgā, jo uz augļu mizas atrodas ļoti daudz dažādu sīkbūtņu.

Augļi un ogas, tāpat kā dārzeņi, stipri ierosina gremošanas orgānu



Izmantojamās uzturvielas 100 gramos
augļu un ogu

■ OLBAITV. ▨ OGĻHIDRĀTI
▩ TAUKV. □ ŪDENS UN NEIZMANT.V.

darbību un veicina uztura sagremošanu. Lietojot gaļas, putrainu, makaronu un pākšaugu ēdienus kopā ar dārzeņiem, augļiem un ogām, gremošanas sulas kuņģī izdalās 2—2½ reizes vairāk nekā bez dārzeņu un augļu piedevām. Ar augļu un ogu ēdieniem pabeidz maltīti, jo tie izraisa pastiprinātu gremošanas sulu izdalīšanos, kas maltītes beigās jau drusku atslābst. Augļus un ogas sagatavo ļoti dažādos veidos. Šie produkti sakarā ar lielo ūdens saturu karsējot ļoti ātri izjūk un nav vairs izskatīgi, tāpēc to sagatavošana prasa lielu uzmanību. Čukurs karsēšanas laikā kavē izjukšanu, tāpēc augļus un ogas karsē koncentrētos cukura šķīdumos vai arī pirms karsēšanas tos apkaisa ar cukuru, kas izvelk no augļiem un ogām ūdeni, un tāpēc karsējot ūdens vairs nav jāpielej, bet augļus un ogas var izkarsēt savā sulā.

Rieksti ir augļi ar lielu uzturvērtību, jo satur ap 16% olbaltumvielu, 50—60% tauku un 13% ogļhidrātu. Riekstu šķirnes ļoti dažādas, un to uzturvērtība un kvalitāte stipri atkarīga no augļu ienākšanas. Neienākušies augļi mazvērtīgi, jo kodoliņi sīki, sažuvuši. Valriekstos (grieķu rieksti) tā saucamā «piena gatavībā» ļoti daudz C vitamīna, un tos lieto rūpniecībā C vitamīna preparātu iegūšanai. No šādiem valriekstiem izgatavo ievārījumu, kurš arī bagātīgi satur C vitamīnu. Lai organisms riekstus labāk sagremotu un izmantotu, ieteicams lietot samaltus vai piestā sagrūstus riekstus.

Kaltēti augļi. Kaltētos augļus var viegli uzglabāt un sagatavot arī bez speciālas iekārtas. Šajos augļos uzturvērtību vairāk nekā svaigos, jo tajos ūdens tikai 15—20%. Ja augļu kaltēšanai lietots svaigs izejas materiāls un pareizi ievērota kaltēšanas tehnoloģija, tad kaltētos augļos saglabājas arī liela daļa vitamīnu. Ziemas mēnešos kaltēti augļi — āboli, bumbieri, plūmes, aprikozes, vīģes, rozīnes, dateles u. c. var aizstāt svaigus augļus, bet augļu un ogu sezonā jālieto svaigi produkti.

AUGĻU VAI OGU ZUPAS

Augļu vai ogu zupas gatavo no dažādiem svaigiem un konservētiem augļiem, ogām atsevišķi vai jauktus dažādos samēros. Saldināšanai lieto cukuru vai medu, cietes sīrupu; sabiezīnāšanai — kartupeļu cieti. Garšvielas (vaniļu, citrona vai apelsīna miziņas, kanēli, krustnagliņas) augļu, ogu zupām liek ļoti nedaudz, jo katrai augļu vai ogu šķirnei ir īpatnēja, patīkama garša un smarža.

Ūdeni uzvāra, pieliek cukuru, augļus, ogas un vāra, lai augļi, ogas pēc izkarsēšanas būtu veseli vai pa daļai sašķīduši. Tad pievieno aukstā ūdeni atšķaidītu kartupeļu cieti (uz 1 l ūdens 15 g kartupeļu cietes), samaisa un uzvāra. Pēc tam zupu lej traukos un atdzesē.

Augļu, ogu zupām, ja vēlas, pievieno piedevas, kā, piemēram, klimpas, makaronus, risu, sago. Piedevas vāra kopā ar augļiem, ogām vai atsevišķi vājā sālsūdenī un pirms pasniegšanas pievieno zupām. Ja piedevas vāra kopā ar augļiem, ogām, tad zupas duļķainas, tumīgas, turpretim, ja vāra atsevišķi sālsūdenī un pievieno pirms pasniegšanas, tad zupas dzidras.

Augļu, ogu zupas var pasniegt ar kukurūzas vai kviešu pārslām, sviestā apceptām auzu pārslām, uzpūstiem graudiem (kukurūzas, rīsa, kviešu), sausīņiem.

Lai iegūtu aromātiskākas, vērtīgākas augļu un ogu zupas ar dabisku

augļu un ogu garšu, smaržu un izskatu, tad augļus un ogas pēc iespējas mazāk karsē. Vispirms augļus un ogas (zemenes, avenes, ķiršus u. c.) iecukuro un atstāj apmēram 8—12 stundas. Tad paredzēto ūdens daudzumu ar atlikušo cukuru uzvāra, pievieno kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra. Pievieno iecukurotās ogas ar radušos sulu, samaisa, lej traukā un atdzesē. Sādi pagatavotas augļu un ogu zupas pasniedz bez piedevām vai ar saputotu krējumu, cepumiem.

Svaigu ābolu zupa

100 g *svaigu ābolu*
300 g *ūdens*
25 g *cukura*
4 g *kartupeļu cietes*
garšvielas

Ābolus nomazgā, nomizo vai ar mizu sagriež gabaliņos, atdala sēklotni. Ūdeni uzvāra, pievieno cukuru, ābolus, citrona vai apelsīna miziņu un uz lēnas uguns vāra, līdz āboli mīksti. Tad pievieno kartupeļu cieti, ja vēlas, krāsai pievieno dzērveņu vai jāņogu sulu un uzvāra. Pēc tam lej traukā un pasniedz atdzesētu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,2 g, taukvielas — , ogļhidrāti 37,2 g, kalorijas 153.*

Kaltētu ābolu zupa

25 g *kaltētu ābolu*
300 g *ūdens*
25 g *cukura*
garšvielas
4 g *kartupeļu cietes*

Kaltētus ābolus nomazgā, pārlej paredzēto ūdens daudzumu un ļauj dažas stundas uzbriest. Tad pievieno cukuru, garšvielas (kanēli, krustnagliņas) un vāra, līdz āboli mīksti, pievieno kartupeļu cieti un uzvāra.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,3 g, taukvielas — , ogļhidrāti 39,6 g, kalorijas 163.*

Kaltētu augļu zupa

25 g *kaltētu augļu*
300 g *ūdens*
25 g *cukura*
4 g *kartupeļu cietes*

Kaltētus augļus (ābolus, bumbierus, plūmes) nomazgā, pārlej ar paredzēto ūdens daudzumu, ļauj uzbriest. Pēc tam pievieno cukuru un vāra, līdz augļi mīksti, pievieno kartupeļu cieti un uzvāra.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,3 g, taukvielas — , ogļhidrāti 39,6 g, kalorijas 163.*

Dzērveņu un makaronu zupa

35 g *dzērveņu*
300 g *ūdens*
25 g *cukura*

Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida un izspiež sulu. Čagām pārlej ūdeni, uzvāra un izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, uzvāra, pievieno kartupeļu

4 g kartupeļu
cietes
25 g makaronu

cieti un vēlreiz uzvāra, atdzesē. Pēc tam pievieno svaigo dzērveņu sulu.

Makaronus sālsūdenī vāra, līdz tie gatavi. Tad lej uz sieta, nokāš, notecina un pievieno atdzesētai dzērveņu zupai.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,5 g, taukvielas 0,2 g, ogļhidrāti 47,3 g, kalorijas 206.

Dzērveņu un ķirbju zupa

35 g dzērveņu
80 g ķirbju
300 g ūdens
25 g cukura
4 g kartupeļu
cietes
garšvielas

Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida, pārlej ar ūdeni un uzvāra. Pēc tam izkāš, šķidrumam pievieno cukuru, skaidiņās sarīvētus vai gabaliņos sagrieztus ķirbjus, garšvielas (kanēli, krustnagliņas vai vaniļu) un vāra, līdz ķirbji mīksti. Tad pievieno kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,3 g, taukvielas — , ogļhidrāti 33,0 g, kalorijas 136.

Melleņu zupa ar klimpām

100 g melleņu
4 g kartupeļu
cietes
25 g cukura
300 g ūdens

Ūdeni uzvāra, pievieno mellenes, cukuru un vāra, līdz mellenes pa daļai sašķīdušas. Tad pievieno kartupeļu cieti, uzvāra un atdzesē.

Klimpām paredzētām miltu daudzumam pievieno ar pienu vai krējumu sakultu olu, sāli, cukuru un samaisa. No mīklas ar karoti atdala klimpas, liek verdošā sālsūdenī un vāra, līdz tās gatavas. Tad no ūdens izņem, notecina un liek lēzenā traukā. Pirms pasniegšanas pievieno melleņu zupai.

Klimpām:

50 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
2 g cukura, sāls
65 g kviešu miltu

Uzturvērtība: olbaltumvielas 9,4 g, taukvielas 3,5 g, ogļhidrāti 84,3 g, kalorijas 416.

Zemeņu zupa

100 g zemeņu
300 g ūdens
25 g cukura
4 g kartupeļu
cietes
50 g salda krējuma
(35%)

Zemenes notīra, noskalo (ar sietiņu iegremdē ūdenī un tad ļauj ūdenim notecēt), liek traukā kārtām ar cukuru un ļauj 6—8 stundas iecukuroties.

Paredzēto ūdens daudzumu uzvāra, pievieno kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra, pievieno iecukurotās zemenes ar sulu, samaisa un atdzesē. Pasniedz ar saputotu krējumu vai cepumiem.

Tāpat gatavo **aveņu, ķiršu zupu.**

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,0 g, taukvielas 16,5 g, ogļhidrāti 36,3 g, kalorijas 309.

Ērkšķogu zupa

100 g ērkšķogu
300 g ūdens
25 g cukura
4 g kartupeļu
cietes
garšvielas

Noskalotas, notīrītas ērkšķogas liek ūdenī, pievieno cukuru, garšvielas (vaniļu, citrona vai apelsīna miziņu) un vāra, līdz ogas pa daļai izšķīdušas, pievieno kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra.

Ērkšķogu zupai, ja vēlas, pievieno klīmpas vai makaronus, sviestā apceptas auzu pārslas.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,6 g, taukvielas — , ogļhidrāti 37,8 g, kalorijas 157.

Rabarberu zupa ar mannas klīmpām

100 g rabarberu
300 g ūdens
25 g cukura
4 g kartupeļu
cietes

Mannas klīmpām:

50 g piena
30 g mannas
 $\frac{1}{2}$ olas
2 g cukura, sāls

Rabarberu kātus nomizo, sagriež gabaliņos, liek verdošā ūdenī, pievieno cukuru un vāra, līdz rabarberi mīksti, pievieno kartupeļu cieti, uzvāra un atdzesē.

Mannas klīmpas. Pienu uzvāra, pieber mannu un uzbriedina pabiezu biezputru. Tad pievieno sakultu olu, sāli, cukuru un samaisa, ar karoti atdala klīmpas, liek verdošā ūdenī un vāra, līdz paceļas ūdens virspusē, tad izņem un liek lēnā traukā.

Pirms pasniegšanas pievieno rabarberu zupai. Mannas klīmpas, ja vēlas, var vārīt arī rabarberu zupā.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 6,9 g, taukvielas 4,3 g, ogļhidrāti 57,3 g, kalorijas 302.

Maizes zupa

100 g rupjmaizes
300 g ūdens
25 g cukura
15 g kaltētu augļu
15 g dzērveņu
2 g kartupeļu
cietes
25 g salda krējuma
(35%)
kanēlis

Rupjmaizes (klona) šķēles cepeškrāsnī izkaltē un apgrauzdē brūnas. Apgrauzdēto maizi pārlej ar verdošu ūdeni un slēgtā traukā atstāj apmēram 30 minūtes. Pēc tam maizi ar visu šķidrumu izberž caur sietu, lej katlā, pievieno cukuru, noskalotus kaltētos ābolus, plūmes un rozīnes, kanēli, dzērveņu sulu un vāra, līdz augļi mīksti. Ja vēlas, zupai pievieno atšķaidītu kartupeļu cieti un uzvāra. Pasniedz atdzesētu, ar saputotu krējumu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 5,8 g, taukvielas 9,4 g, ogļhidrāti 79,1 g, kalorijas 436.

ĶĪSELĪ

Ķīselus gatavo no svaigiem augļiem un ogām vai to konserviem, dārzeņiem, piena, rupjmaizes. Saldināšanai lieto cukuru vai medu, cietes sīrupu, sabiezinašanai — kartupeļu cieti.

Ķīseli pēc sastāva un gatavošanas veida līdzīgi augļu un ogu zupām, tikai vairāk sabiezināti ar kartupeļu cieti. Ķīselus gatavo tā, lai augļi vai dārzeņi pēc vārīšanas būtu veseli, neizjukuši, daļēji sašķīduši; biezeņiem augļus, ogas, dārzeņus savāra, izberž caur sietu un iegūto masu sabiezina.

Pēc konsistences ķīselus šķiro biezos, ja uz 1 l šķidruma liek 60—75 g kartupeļu cietes, un šķīdros, ja uz 1 l šķidruma liek 45—50 g kartupeļu cietes. Kartupeļu cieti atšķaida aukstā ūdenī (1:4). Pievieno uzreiz visu daudzumu verdošam šķidrumam, samaisa un uzvāra. Ilgi maisīt un vārit nedrīkst, jo tad ķīselis kļūst šķidrāks un stāipīgs. Pieliekot cieti otrū reizi, rodas kunkulji.

Biezos ķīselus pasniedz ar pienu vai saldu krējumu, vaniļas mērci, bet šķīdros ķīselus — ar cepumiem vai ar saputotu krējumu.

Svaigu ābolu ķīselis

150 g *svaigu ābolu*

200 g *ūdens*

10 g *dzērveņu*

25 g *cukura*

10 g *kartupeļu cietes*
garšvielas

Dzērvenes izlasa, noskalo, saspaida, pārlej ūdeni, uzvāra, izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, garšvielas (citrona vai apelsīna miziņas), sagrieztus ābolus (ar mizu vai mizotus) un vāra, līdz āboli gandrīz mīksti. Tad pievieno atšķaidītu kartupeļu cieti, samaisa un uzvāra. Lej traukā, pārkaisa cukuru un atdesē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,4 g, taukvielas — , ogļhidrāti 47,8 g, kalorijas 197.*

Kaltētu ābolu ķīselis

25 g *kaltētu ābolu*

200 g *ūdens*

25 g *cukura*
garšvielas

10 g *kartupeļu cietes*

Kaltētus ābolus noskalo, pārlej paredzēto ūdens daudzumu un atstāj dažas stundas uzbriest. Tad pievieno cukuru, garšvielas un vāra, līdz āboli mīksti, pievieno atšķaidītu kartupeļu cieti, samaisa, uzvāra, salej traukā, pārkaisa cukuru, atdesē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,3 g, taukvielas — , ogļhidrāti 44,5 g, kalorijas 183.*

Kaltētu augļu ķīselis

25 g *kaltētu augļu*

200 g *ūdens*

25 g *cukura*

Augļus (ābolus, bumbierus, plūmes, rozīnes) noskalo, pārlej paredzēto ūdens daudzumu un atstāj dažas stundas uzbriest. Tad pievieno cu-

10 g kartupeļu
cietes

kuru, vāra, līdz augļi mīksti, pievieno atšķaidītu kartupeļu cieti, samaisa un uzvāra, salej traukā, pārkaisa ar cukuru, atdzesē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,3 g, taukvielas — , ogļhidrāti 44,5 g, kalorijas 183.*

Dzērveņu ķīselis

50 g dzērveņu
200 g ūdens
25 g cukura
15 g kartupeļu
cietes

Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida, pārlej ūdeni un uzvāra. Tad izkāš, šķidrumam pievieno cukuru, atšķaidītu kartupeļu cieti un uzvāra, lej traukā, pārkaisa cukuru un atdzesē.

Pasniedz ar pienu vai saldu krējumu.
Tāpat gatavo **jāņogu ķīseli**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,3 g, taukvielas — , ogļhidrāti 39,7 g, kalorijas 163.*

Ērkšķogu ķīselis

100 g ērkšķogu
200 g ūdens
25 g cukura
15 g kartupeļu
cietes

Notīrītas, noskalotas ērkšķogas liek ūdenī, pievieno cukuru un vāra, līdz ogas pa daļai sašķīdusi, pievieno atšķaidītu kartupeļu cieti, samaisa, uzvāra, lej traukā, pārkaisa cukuru un atdzesē.

Pasniedz atdzisušu ar pienu vai vaniļas mērci.
Tāpat gatavo **upeņu, melleņu, aveņu u. c. ogu ķīselus**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,6 g, taukvielas — , ogļhidrāti 37,8 g, kalorijas 157.*

Rabarberu ķīselis

100 g rabarberu
200 g ūdens
25 g cukura
15 g kartupeļu
cietes

Ūdeni uzvāra, pievieno nomizotus, sagrieztus rabarberus, cukuru un vāra mīkstus, pieliek atšķaidītu kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra, lej traukā, pārkaisa cukuru un atdzisušu pasniedz ar pienu vai vaniļas mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,4 g, taukvielas — , ogļhidrāti 38,2 g, kalorijas 158.*

Burkānu ķīselis

100 g burkānu
200 g ūdens
25 g cukura

Ūdeni uzvāra, pievieno uz sakņu rīvītes skaidiņās sarīvētus burkānus un vāra, līdz tie mīksti, pievieno cukuru, citronskābi vai sīki sasmalcinātas

- 15 g kartupeļu cietes
 1 g citronskābes vai
 25 g cidoniju
- cidonijas, atšķaidītu kartupeļu cieti, uzvāra, lej traukā un pārkaisa ar cukuru. Pasniedz atdzisušu ar pienu.
 Tāpat var gatavot arī **ķirbju ķīseli**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,0 g, taukvielas — , ogļhidrāti 39,2 g, kalorijas 148.*

Ķirbju ķīselis

- 100 g ķirbju
 100 g ūdens
 100 g piena
 20 g cukura
 15 g kartupeļu cietes
 10 g riekstu kodolu
- Sagrieztus ķirbjus paredzētajā ūdens daudzumā vāra mīkstu, izberž caur sietiņu. Masu pievieno verdošam pienam, pieliek cukuru, atšķaidītu kartupeļu cieti, uzvāra, pieber sakapātus riekstu kodolus, lej traukā un pārkaisa ar cukuru.
 Pasniedz atdzesētu, ar jāņogu vai dzērveņu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 4,7 g, taukvielas 8,9 g, ogļhidrāti 41,3 g, kalorijas 272.*

Rupjmaizes ķīselis

- 100 g rupjmaizes
 200 g ūdens
 25 g kaltētu augļu
 25 g cukura
 15 g kartupeļu cietes
- Kaltētu, apbrūninātu rupjmaizi pārlej ar ūdeni un vāra, līdz maize izšķīdusi; izberž caur sietiņu. Masai pievieno cukuru, kaltētus, uzbriedinātus augļus un vāra, līdz augļi mīksti, pievieno kartupeļu cieti, uzvāra, lej traukā un pārkaisa ar cukuru.
 Pasniedz atdzesētu ar pienu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,5 g, taukvielas 1,2 g, ogļhidrāti 83,9 g, kalorijas 377.*

Piena ķīselis

- 200 g piena
 20 g cukura
 10 g riekstu
 15 g kartupeļu cietes
 vaniļa
- Pienu uzvāra, pievieno cukuru, uz sausas pannas apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus, vaniļu, kartupeļu cieti un vēlreiz uzvāra. Lej traukā, pārkaisa sakapātus riekstus un cukuru, pasniedz atdzesētu, ar jāņogu vai dzērveņu mērci.
 Lai piena ķīselis nebūtu tik staipīgs, tad pusi kartupeļu miltu var aizstāt ar kviešu miltiem.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,3 g, taukvielas 12,4 g, ogļhidrāti 41,6 g, kalorijas 315.*

KOMPOTI

Kompotus gatavo no svaigiem augļiem, ogām vai to konserviem; tos gatavo arī no dārzeņiem — rabarberiem, ķirbjiem, melonēm.

Augļus, ogas, dārzeņus cukura sīrupā vāra, lai tie būtu izkarsuši veseli,

nesašķīduši. Ja augļu daudz, tad tos vāra pa daļām, t. i., vienu daļu vāra, ar putu smeļamo karoti no sīrupa izņem un vāra nākošos. Jauktiem kompotiem vēlams katru augļu vai ogu šķirni vārit atsevišķi, jo dažādu augļu vārīšanās ilgums dažāds.

Gatavojot kompotus no zemenēm, avenēm, ķiršiem, melonēm, ogas vai sagrieztās melones iepriekš pārlej ar karstu cukura sīrupu vai iecukuro. Cukura sīrupam, ja vēlas, var pievienot vīnu, riekstus vai medu. Kā garšvielas lieto arī citrona miziņu, vaniļu. Dārzeņu kompotiem, lai uzlabotu garšu, pievieno skābes — citrona sulu, citronskābi, vīnskābi vai skābos vīnus.

Augļus, ogas un dārzenus kārtu kompota traukā (stikla vai kristāla, porcelāna) un pārlej ar cukura sīrupu, lai augļi un dārzeni būtu tikko pārsegti.

Kompotus pasniedz atdzisušus bez piedevām vai ar saputotu krējumu, cepumiem.

Ābolu kompots

150 g ābolu
100 g ūdens
25 g cukura
garšvielas

Ābolus nomizo, sagriež uz pusēm vai četrās daļās, izņem sēklotni. Miziņas un sēklotnes pārlej ar ūdeni un vāra apmēram 10 minūtes, izkāš. Novārijumam pieliek cukuru, garšvielas (citrona vai apelsīna miziņu), uzvāra, pievieno ābolus un uz lēnas uguns vāra, līdz āboli izkarsuši. Tad ar putu smeļamo karoti no sīrupa izņem, kārtu kompota traukā, pārlej ar izkāstu sīrupu, atdzesē.

Ja vēlas, cukura sīrupam var pievienot jāņogu vai dzērveņu sulu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,8 g, taukvielas 8,2 g, ogļhidrāti 39,7 g, kalorijas 242.*

Āboli ar medu un riekstiem

150 g ābolu
10 g cukura
15 g medus
25 g riekstu

Ābolus nomizo, sagriež, izņem sēklotni. Miziņas pārlej ar ūdeni, vāra un izkāš. Novārijumam pievieno cukuru, uzvāra, pieliek medu un karstu pārlej traukā sakārtotiem āboliem, ļauj dažas stundas ievilkties.

Pirms pasniegšanas pārkaisa sasmalcinātus riekstus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,8 g, taukvielas 8,2 g, ogļhidrāti 36,9 g, kalorijas 321.*

Bumbieru kompots

150 g bumbieru
100 g ūdens
20 g cukura
25 g vīna
25 g riekstu
25 g salda krējuma
(35%)

Bumbierus nomizo, liek etiķa vai citronskābes ūdenī, lai nekļūst tumši, un pārgriež uz pusēm, izdobj sēklotni (ar tējkaroti vai seržu dobjamu karoti). Miziņām un sēklotnēm pārlej ūdeni, vāra 5—10 minūtes un izkāš. Novārijumam pievieno cukuru, uzvāra, ieliek bumbierus un vāra, līdz tie mīksti. Bumbierus no sīrupa izņem, sakārto

komposta traukā, pārlej ar izkāstu sīrupu, kuram pieliets vīns, un pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem. Pasniedz atdzisušu, ar saputotu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,7 g, taukvielas 14,3 g, ogļhidrāti 35,3 g, kalorijas 289.*

Plūmju komposts

100 g plūmju
100 g ūdens
25 g cukura

Plūmes liek verdošā ūdenī un karsē, līdz miziņa iesprēgā. Tad pārliet aukstā ūdenī, atdzesē, novelk miziņu, ja vēlas, izņem kauliņu, liek karstā cukura sīrupā un karsē, līdz vārās, lej traukā, atdzesē un pasniedz.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,6 g, taukvielas — , ogļhidrāti 33,6 g, kalorijas 140.*

Ķiršu komposts

100 g ķiršu
100 g ūdens
25 g cukura
25 g salda krējuma
(35%)

Ķiršus noskalo, izņem kauliņus. Kauliņus pārlej ar ūdeni, uzvāra un izkāš. Novārījumam pieliek cukuru un savāra sīrupu. Tad pievieno ķiršus un karsē līdz vārīšanai, atdzesē, lej komposta traukā un pasniedz ar saputotu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,1 g, taukvielas 8,2 g, ogļhidrāti 34,9 g, kalorijas 223.*

Zemeņu komposts

100 g zemeņu
100 g ūdens
25 g cukura
citronskābe

Zemenes noskalo, atdala kauslapiņas, liek traukā un pārlej ar karstu cukura sīrupu, kam nedaudz pievieno citronskābi, un ļauj iecukuroties. Pasniedz bez piedevām vai ar saputotu krējumu.

Tāpat gatavo **avenū kompotu**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,0 g, taukvielas — , ogļhidrāti 31,6 g, kalorijas 133.*

Kaltētu augļu komposts

50 g kaltētu augļu
25 g cukura
150 g ūdens
25 g salda krējuma
(35%)

Kaltētus augļus (ābolus, bumbierus, plūmes, rozīnes) nomazgā, liek paredzētā ūdens daudzumā un ļauj uzbriest. Tad pieliek cukuru un vāra, līdz augļi mīksti. Rozīnes vēlams pievienot vārīšanas beigās. Pēc tam lej komposta traukā, atdzesē. Pasniedz ar saputotu krējumu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 1,1 g, taukvielas 8,2 g, ogļhidrāti 49,5 g, kalorijas 283.*

Meloņu komposts

250 g meloņu
100 g ūdens
25 g cukura
citronskābe vai
citrona sula

Melones nomizo, sagriež šķēlēs un atdala mikstumu. Pēc tam ar robotu nazīti sagriež rombveida gabaliņos, liek traukā un pārlej ar cukura sirupu, kam pievienota citronskābe vai citrona sula, un ļauj iecukuroties.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,7 g, taukvielas — , ogļhidrāti 37,4 g, kalorijas 156.

Ķirbji dzērveņu sulā

150 g ķirbju
25 g dzērveņu
150 g ūdens
20 g cukura
10 g medus
25 g salda krējuma
(35%)

Dzērvenes izlasa, sašķaida, pārlej ūdeni, uzvāra, izkāš, pievieno cukuru un medu. Karstu šķidrumu pārlej skaidiņās sarīvētiem ķirbjiem un ļauj iecukuroties. Pasniedz ar saputotu krējumu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,9 g, taukvielas 8,2 g, ogļhidrāti 36,1 g, kalorijas 226.

ŽELEJAS

Želejas gatavo no augļiem, ogām, tos vārot cukura sirupā vai iegūstot sulu, kā arī no piena, vīna. Šķidruma sarecināšanai lieto želatīnu vai agar-agaru. Želatīnu pārlej ar aukstu ūdeni un mērcē apmēram 30 minūtes. Tad ūdeni nospiež vai uz sietiņa notecina, želatīnu pārlej ar daļu no želejai paredzētā ūdens daudzuma un izšķīdina. Želatīnu nedrīkst karsēt augstā temperatūrā, jo tad želeja iegūst nepatīkamu garšu un smaržu.

Agar-agaru vispirms aukstā ūdenī uzbriedina 1—1,5 stundas un pēc tam vāra apmēram 15 minūtes daļā no želejai paredzētā ūdens daudzuma. Uzbriestot želatīns un agar-agaris palielinās svarā 6—8 reizes.

Sarecināšanai uz 100 g šķidruma ņem 2,5—3 g želatīna vai 1,5 g agar-agara.

Želejas ir dzidras, ja augļi, ogas nav sašķīduši un ogu sula dzidra, to konsistence — galertveidīga, bet ne cieta; raksturīgo garšu un smaržu iegūst no augļiem, ogām vai citiem izejmateriāliem. Ļoti dzidru želeju iegūšanai sulas pēc želatīna pievienošanas dzidrīna ar olas baltumu. Uz 100 g želejas ņem 2,5 g olas baltuma un 2,5—3 g ūdens.

Olas baltumam pievieno ūdeni un nedaudz saputo. Želejas šķidrumam (65—70°) pielej olas baltumu, samaisa un uz mazas liesmas karsē, līdz uzvārās. Olbaltuma putas uztver duļķes, kļūst pelēcīgas, bet šķidrums dzidrs. Putas ar karoti noņem un želejas šķidrumu izkāš caur divkārt salocītu marli.

Želeju lej mazos stikla, kristāla vai porcelāna saldēdiena trauciņos. Dzidrās želejas pilda stikla vai kristāla trauciņos; nedzidrās — porcelāna trauciņos. Bez tam želejas sarecina veidnēs. Veidnes ar aukstu ūdeni izskalo, lai pēc sarecināšanas želeju varētu vieglāk izgāzt. Pirms želejas izgāšanas no veidnes to ievieto brīdī karstā ūdenī, lai želejas ārējā

kārtna atkūst. Ja žeļu sarecina veidnēs, tad liek vairāk želatīna, lai tā būtu stingrāka.

Pie 0—8° žeļa sarec 1—2 stundās, bet pie 16° — apmēram 6—8 stundās.

Pirms pasniegšanas žeļas grezno ar augļiem, ogām, riekstiem un saputotu krējumu.

Augļu žeļas pasniedz ar saputotu krējumu, piena žeļu ar augļu vai ogu sīrupu.

Augļu žeļa

100 g *svaigu augļu* Ābolus, bumbierus nomizo, sagriež daiviņās,
100 g *ūdens* izgriež sēklotni; plūmes liek verdošā ūdenī, patur,
25 g *cukura* līdz miziņa iesprēgā, tad no verdošā ūdens izņem,
3 g *želatīna* liek aukstā ūdenī, lai atdziest. Pēc tam miziņu no-
15 g *salda krējuma* velk, plūmes pārdala uz pusēm un izņem kauliņus.
(35%) Sagatavotos augļus katru atsevišķi vāra cu-
kura sīrupā, lai augļi būtu mīksti, bet ne izjukuši.

Sīrupam pievieno uzbriedinātu želatīnu, izšķīdina un izkāš caur divkārt salocītu marli. Ja sīrups nedzirds, tad to dzidrina ar olas baltumu (skat. 219. lpp.).

Augļus kārtu trauciņos, pārlej sīrupu, novieto vēsā vietā, lai sarec. Pirms pasniegšanas grezno ar saputotu krējumu.

Žeļas gatavošanai var izlietot **augļu, ogu kompotus**, pievienojot tiem uzbriedinātu un izkausētu želatīnu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,2 g, taukvielas 4,8 g, ogļhidrāti 34,4 g, kalorijas 201.*

Ķiršu žeļa

50 g *ķiršu* Ķiršus noskalo, atdala kauliņus. Ūdeni ar cu-
100 g *ūdens* kuru uzvāra, pievieno ķiršus un vāra uz lēnas
25 g *cukura* uguns apmēram 15 minūtes. Tad pievieno uzbrie-
3 g *želatīna* dinātu želatīnu un maisot izšķīdina. Pēc tam at-
15 g *salda krējuma* dzesē, pilda traukos un sarecina. Grezno ar sapu-
(35%) totu krējumu un pasniedz.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,3 g, taukvielas 4,8 g, ogļhidrāti 29,4 g, kalorijas 181.*

Dzērveņu žeļa

35 g *dzērveņu* I. Dzērvenes izlasa, noskalo, saspaida un
100 g *ūdens* izspiež sulu. Cagām pārlej ūdeni, uzvāra un izkāš.
25 g *cukura* Šķidrumam pievieno cukuru, uzvāra. Pēc tam pie-
3 g *želatīna* vieno uzbriedinātu želatīnu, maisot izšķīdina un
15 g *salda krējuma* pielej svaigo dzērveņu sulu.
(35%) II. Sašķaidītās dzērvenes pārlej ar ūdeni,

Augļu želeja

uzvāra un izkāš. Šķidrūmam pievieno cukuru un uzvāra. Tad pieliek uzbriedinātu želatīnu, maisot izšķīdina.

Iegūto šķidrumu lej traukos un novieto vēsā vietā, lai sarec. Grezno ar saputotu krējumu.

Gatavojot dzērveņu žeļu pēc pirmā paņēmiena, tā aromātiska, bet nedzidra, pēc otrā paņēmiena — dzidrāka.

Tāpat gatavo jāņogu, upeņu un citu ogu želejas.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 3,1 g, taukvielas 4,8 g, ogļhidrāti 26,8 g, kalorijas 170.

Citrona želeja

$\frac{1}{2}$ citrona
100 g ūdens
25 g cukura
3 g želatīna
15 g salda krējuma
(35%)

Ūdeni ar cukuru un norīvētu citrona miziņu uzvāra, izkāš. Tad pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina, pielej izkāstu citrona sulu, lej traukos un sarecina.

Pirms pasniegšanas grezno ar saputotu krējumu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 3,1 g, taukvielas 4,8 g, ogļhidrāti 26,6 g, kalorijas 169.

Vīna želeja

50 g sarkanā galda
vīna
50 g ūdens
20 g cukura
3 g želatīna
garšvielas

Ūdeni ar cukuru un garšvielām (kanēli, krustnagliņām, citrona miziņu) uzvāra, izkāš. Tad pievieno vīnu, uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina. Pēc tam lej traukos un sarecina. Grezno ar saputotu krējumu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 2,7 g, taukvielas — , ogļhidrāti 19,1 g, kalorijas 132.

Piena želeja

100 g piena
 $\frac{1}{2}$ olas dzeltenuma
15 g cukura
vaniļa

Olas dzeltenumu ar cukuru, vaniļu saputo, pievieno, nepārtraukti maisot, uzvārītu pienu. Pēc tam trauku liek karstā ūdenī un karsē, līdz masa nedaudz sabiezē. Riekstu kodolus uz pannas mai-



3 g želatīna
10 g riekstu
kodolu

Sīrupam:

15 g dzērveņu
25 g ūdens
25 g cukura

Sīrupu var gatavot arī no jāņogām, zemenēm, avenēm un citām ogām, kā arī izlietot ogu sulās.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 9,4 g, taukvielas 11,4 g, ogļhidrāti 44,7 g, kalorijas 328.*

Kārtainā žeļeja

Kārtainu žeļeju iegūst, sarecinot vienā traukā vairākas krāsainas žeļejas, kā, piemēram, piena, dzērveņu, citrona žeļejas. Kārtaino žeļeju gatavojot, traukā ielej vispirms vienu žeļeju. Kad tā sarecējusi, ielej citas krāsas līdz sarecēšanai atdzesētu žeļeju, kad tā sarecējusi, lej nākamo kārtu.

UZPŪTENĪ

Uzpūteņus gatavo no augļiem, ogām, rabarberiem, to sulām, biezeņiem, ievārijuma u. c. konserviem. Saldināšanai lieto cukuru, medu vai cietes sīrupu. Lai šķīdrumu sabiezinātu un saputotu, lieto mannu vai miltus, želatīnu, olas baltumu.

Sasmalcinātus augļus, ogas pārlej ar ūdeni, vāra, līdz sašķīduši un izberž caur sietu. Iegūto biezeni lej katlā, pievieno cukuru, mannu vai miltus un uzbriedina. Pēc tam lej bļodā, atdzesē līdz 35° un ar putu slotiņu puto stingrās putās — uzpūtenī. Ābolus vēlams cept cepeškrāsnī, ogas (zemenes, avenes u. c.) svaigas izberzt caur sietu vai iecukurot. Gatavojot uzpūteņus ar olas baltumu, augļu, ogu biezeņiem pieliek cukuru, samaisa, atdzesē, tad pievieno olas baltumu un puto, līdz masa gaiša un čaugana. Lai uzpūtenī būtu stingrākas konsistences, tad putojamai masai pievieno nomērcētu, izšķīdinātu želatīnu. Šāda veida uzpūteņus ātri var pagatavot no ievārijuma, džemiem (ērķšķogu, zemeņu, brūkleņu u. c.).

Gatavojot uzpūteņus tikai ar želatīnu, augļu vai ogu masai pievieno cukuru, nomērcētu, izšķīdinātu želatīnu. Pēc tam atdzesē līdz 30—35° un puto ar putu slotiņu, līdz iegūst vienmērīgas, biezas putas. Saputoto masu lej saldēdiena traukos, atstāj vēsumā, lai sarec, un pasniedz ar pienu vai vaniļas mērci.

Labam uzpūtenim jābūt gaišā krāsā, porainam, pietiekami stingram, ar atspirdzinošu, saldskābu garšu.

Abolu uzpūtenis

I

100 g ābolu
100 g ūdens
15 g mannas
25 g cukura

Ābolus nomazgā, sagriež ar mizu un sēklotni, pārlej ūdeni un vāra. Tad izberž caur sietiņu, iegūtajam biezenim pievieno cukuru, mannu un uzbriedina, lej bļodā, atdzesē un saputo stingrās putās. Pasniedz ar pienu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 1,6 g, taukvielas 0,1 g, ogļhidrāti 44,5 g, kalorijas 190.

II

100 g ābolu
25 g cukura
1/2 olas baltuma
1,5 g želatīna

Ābolus cepeškrāsnī izcep, izberž caur sietiņu, pievieno cukuru un samaisa. Tad atdzesē, pieliek olas baltumu un puto stingrās putās. Lai uzpūtenis būtu stingrāks, tad putojamai masai pievieno izšķīdinātu želatīnu.

Saputoto masu liek traukā un pasniedz bez piedevām, ar pienu vai vaniļas mērci.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 3,4 g, taukvielas — , ogļhidrāti 34,1 g, kalorijas 153.

Zemeņu uzpūtenis

100 g zemeņu
20 g cukura
1/2 olas baltuma
1,5 g želatīna

Zemenes noskalo, noteciņa, atdala kauslapiņas un izberž caur sietiņu. Masai pieber cukuru, pievieno olas baltumu, izšķīdinātu želatīnu un puto, līdz masa čaugana. Liek traukā un atstāj vēsā vietā, lai sacietē. Pasniedz ar vaniļas mērci.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 3,6 g, taukvielas — , ogļhidrāti 31,3 g, kalorijas 142.

Dzērveņu uzpūtenis

I

35 g dzērveņu
100 g ūdens
25 g cukura
15 g mannas

Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida, pārlej ar ūdeni, uzvāra un izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, mannu un uzbriedina. Masu lej bļodā, atdzesē un ar putu slotiņu puto, līdz masa gaiša, čaugana, pavairojusies apjomā 2—3 reizes. Tad liek saldēdiena traukā, atdzesē un pasniedz ar pienu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 1,5 g, taukvielas 0,1 g, ogļhidrāti 36,9 g, kalorijas 159.

II

35 g dzērveņu
100 g ūdens
25 g cukura
3 g želatīna

Dzērvenes izlasa, noskalo, sašķaida un izspiež sulu. Mizīnām un sēkliņām pārlej ūdeni, uzvāra, izkāš. Šķidrumam pieber cukuru, uzvāra, tad pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina.

Šķidrumu lej traukā, pievieno svaigo dzērveņu sulu, atdzesē līdz 30—35° un ar putu slotiņu puto stingrās putās. Pasniedz ar pienu vai vaniļas mērci.

Tāpat gatavo **jāņogu uzpūteni**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,8 g, taukvielas — , ogļhidrāti 25,2 g, kalorijas 115.*

Rabarberu uzpūtenis

50 g rabarberu
100 g ūdens
25 g cukura
20 g rudzu miltu
vaniļa

Sagrieztus rabarberus pārlej ar ūdeni, vāra, līdz sašķīduši, izberž caur sietiņu. Iegūtam biezeņim pieliek cukuru, vaniļu, rupjos rudzu miltus un uzbriedina, masu lej bļodā, atdzesē un puto stingrās putās. Liek traukā un pasniedz ar pienu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,0 g, taukvielas 0,3 g, ogļhidrāti 39,4 g, kalorijas 173.*

KRĒMI

Krēmus gatavo no saputota salda krējuma (tauku saturs, ne mazāks par 35%) vai krējuma kopā ar olu un piena maisījumu, cukuru, garšvielām, kā piedevas liek augļus, ogas, riekstus, kafiju u. c. No piedevām krēms iegūst nosaukumu, piemēram, zemeņu, riekstu, vaniļas, kafijas u. c.

Krējumu ar nelielu cukura daudzumu saputo. Saputotam pievieno cukura sīrupā apvārtus augļus, ogas vai iecukurotas ogas, apgrauzdētus riekstus vai citas piedevas. Beidzot pievieno izšķīdinātu želatīnu un samaisa.

Saputotu krējumu nevajag ilgi maisīt, un piedevas jāpievieno atdzesētas, citādi krējums var sakulties sviestā.

Daļu krējuma var aizstāt ar olu un piena maisījumu: olas dzeltenumu ar cukuru saputo, pievieno, nepārtraukti maisot, uzvārtu pienu. Pēc tam ar trauku liek karstā ūdenī un, nepārtraukti maisot, karsē (70—80°), līdz sabiezē skāba krējuma biežumā. Tad pievieno uzbriedinātu želatīnu, maisot izšķīdina un atdzesē līdz 25—30°. Krējumu ar cukuru saputo, pievieno olu un piena maisījumam ar piedevām un izcilā.

Pagatavoto krēmu pilda saldēdiena traukos — stikla, kristāla vai porcelāna — atsevišķi katrai personai vai lielākā traukā, kā arī veidnēs (līdzīgi želejām). Pēc tam novieto vēsā telpā, lai atdziest. Pirms pasniegšanas grezno ar augļiem, ogām vai saputotu krējumu, riekstiem.

Pasniedz bez piedevām vai ar augļu, ogu sīrupu.

Kaltētu augļu krēms

25 g kaltētu augļu
200 g ūdens
20 g cukura

Kaltētus augļus (ābolus, plūmes, aprikozes u. c.) nomazgā, pārlej ar ūdeni, pievieno cukuru un lēni vāra, līdz augļi mīksti. Tad izberž caur sietiņu un

50 g salda krējuma masu atdzesē. Krējumu saputo, pievieno izšķīdinātu želatīnu, augļu masu un samaisa. Pēc tam liek traukā, atdzesē un grezno ar augļiem. Pasniedz bez piedevām.

Kaltētus augļus var saputotam krējumam pievienot cukura sīrupā apvāritus, gabaliņos sagrieztus vai veselus.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,2 g, taukvielas 16,4 g, ogļhidrāti 33,1 g, kalorijas 297.*

Zemeņu krēms

I
80 g zemeņu Krējumu ar cukuru saputo, pievieno izšķīdinātu želatīnu un iecilā caur sietiņu izberztās zemenes.
50 g salda krējuma Pilda traukā, atdzesē. Grezno ar zemenēm un pasniedz bez piedevām.

Zemenes saputotam krējumam var pievienot iecukurotas, kopā ar sulu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,7 g, taukvielas 16,4 g, ogļhidrāti 26,6 g, kalorijas 273.*

II
50 g zemeņu Olas dzeltenumu ar cukuru saputo, pievieno uzvāritu pienu, uzkarsē, līdz sabiezē, pievieno uzbriedinātu želatīnu, maisot izšķīdina un atdzesē. Krējumu ar cukuru saputo, pievieno olu un piena maisījumu, svaigo zemeņu masu un izcilā. Pilda traukos, atdzesē un pasniedz bez piedevām.

Tāpat gatavo **avenū, ķiršu krēmu.**

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 6,0 g, taukvielas 16,3 g, ogļhidrāti 25,1 g, kalorijas 279.*

Vaniļas krēms

50 g salda krējuma Olu ar cukuru un vaniļu saputo, pievieno, nepārtraukti maisot, uzvāritu pienu. Ar trauku liek karstā ūdenī un karsē (70–80°), līdz sabiezē. Tad pievieno uzbriedinātu želatīnu, maisot izšķīdina un atdzesē līdz 25–30°. Krējumu saputo, pievieno olu un piena maisījumu, liek traukā un atdzesē. Pasniedz ar cukura sīrupu.

Sīrupam: Lai pagatavotu sīrupu, tad ūdeni ar cukuru uzvāra, pielej vīnu un atdzesē.

25 g ūdens
25 g cukura
10 g vīna
Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,7 g, taukvielas 19,5 g, ogļhidrāti 40,7 g, kalorijas 371.*



Riekstu krēms

Kafijas krēms

50 g salda krējuma
 20 g piena
 1/4 olas
 20 g cukura
 5 g kafijas
 2 g želatīna
 vaniļa

Sīrupam:

25 g ūdens
 25 g cukura
 5 g kafijas

Olas dzeltenumu ar cukuru un vaniļu saputo, pievieno, nepārtraukti maisot, uzvārītu pienu un sabiezina, turot karstā ūdenī. Maltu dabisko kafiju liek verdošā ūdenī (1:3), uzvāra, ļauj 5 minūtes ievilkties, tad izkāš un izvilkumā izšķīdina uzbriedinātu želatīnu. Olu un piena maisījumam pievieno kafijas ekstraktu ar želatīnu un atstāj apmēram 30—45 minūtes, lai atdziest un nedaudz sabiezē. Krējumu saputo, pievieno olu, piena un kafijas maisījumu, lej traukā, atdzesē. Pasniedz ar kafijas sīrupu.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 4,5 g, taukvielas 18,3 g, ogļhidrāti 44,0 g, kalorijas 385.

Riekstu krēms

50 g salda krējuma
 15 g cukura
 20 g piena
 1/4 olas
 5 g riekstu
 kodolu
 2 g želatīna

Saputotam krējumam pievieno olu un piena maisījumu, izšķīdinātu želatīnu, apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus un samaisa. Sapilda traukos, ļauj sarecēt. Grezno ar riekstiem. Riekstu kodolus uz pannas cepeškrāsnī nedaudz apgrauzdē. Pēc tam noberž miziņu un sasmalcina.

Ja vēlas, sasmalcinātos riekstus ar cukuru karamelizē. Uz pannas ber riekstus un cukuru (uz 20 g riekstu 5 g cukura), maisot karsē, līdz cukurs izkusis, brūngans. Pēc tam atdzesē un sabērž.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 4,4 g, taukvielas 21,0 g, ogļhidrāti 16,0 g, kalorijas 278.

Šokolādes krēms

50 g salda krējuma
 15 g cukura
 20 g piena

Olas dzeltenumu ar cukuru saputo, pielej, nepārtraukti maisot, uzvārītu pienu ar kakao un karšējot sabiezina. Pēc tam pievieno uzbriedinātu že-

$\frac{1}{5}$ olas
3 g kakao
2 g želatīna

latīnu un maisot izšķīdina, tad atdzesē. Saputotam krējumam pievieno olu un piena maisījumu ar kakao, samaisa, lej traukā un sarecina. Pasniedz bez piedevām.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,0 g, taukvielas 18,9 g, ogļhidrāti 17,0 g, kalorijas 266.*

Biezpiena krēms

80 g biezpiena
 $\frac{1}{2}$ olas dzeltenuma
20 g cukura
25 g salda krējuma
5 g riekstu
1 g želatīna
garšvielas

Biezpienu izberž caur sietiņu vai samaj gaļas mašīnā. Olas dzeltenumu ar cukuru un garšvielām (vaniļu vai citrona miziņu) saputo, tad pievieno izšķīdinātu želatīnu, sasmalcinātus riekstus, biezpienu, samaisa un beidzot iecilā saputotu krējumu. Pilda traukā, atdzesē un grezno ar riekstiem. Pasniedz ar augļu vai ogu sirupu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,1 g, taukvielas 20,1 g, ogļhidrāti 23,0 g, kalorijas 339.*

Rīsu krēms

25 g rīsu
ūdens, sāls
50 g salda krējuma
15 g cukura
1 g želatīna
garšvielas

Rīsus noskalo, liek verdošā sālsūdenī un vāra, līdz mīksti. Tad ūdeni nolej, rīsus uz sietiņa notecina un atdzesē. Krējumu ar cukuru un garšvielām (vaniļu vai citrona miziņu) saputo, pievieno izšķīdinātu želatīnu un iecilā rīsus. Pilda traukā un atdzesē. Pasniedz ar dzērveņu sirupu.

Tāpat gatavo miežu putrainu krēmu.

Sirupam:

15 g dzērveņu
25 g ūdens
25 g cukura

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,5 g, taukvielas 16,6 g, ogļhidrāti 57,5 g, kalorijas 404.*

SALDEJUMI

Saldējumu sastāvā ietilpst krējums, piens un olas vai augļu, ogu sulas, biezeņi, cukurs, dažādas garšvielas un piedevas. Bez tam saldējumam pievieno želatīnu, lai iegūtu vienmērīgu konsistenci.

Saldējumi ir krējuma un augļu, ogu.

Krējuma saldējumu pagatavo no salda krējuma, piena, olām, cukura, garšvielām un piedevām, kā riekstiem, rozīnēm, kafijai, kakao u. c., kas saldējumam piešķir attiecīgu garšu un smaržu.

Olas (vai tikai olas dzeltenumu) ar cukuru un garšvielām saputo, pielej pamazām, nepārtraukti maisot, uzvāritu pienu un krējumu. Ar trauku liek karstā ūdenī un karsē (75—80°), līdz nedaudz sabiezē. Sagatavotam maisījumam pievieno izšķīdinātu želatīnu un piedevas: nomazgātas rozīnes, apgraudzētus, sasmalcinātus riekstus, kafijas ekstraktu u. c.

Augļu, ogu saldējumus pagatavo no augļu, ogu sulām vai biezeņiem, tos atšķaidot ar cukura sirupu.

Sagatavoto saldējuma šķidrumu atdzesē un tad lej saldējamās mašīnas veidnē apmēram $\frac{3}{4}$ no tilpuma, noslēdz, ievieto koka traukā un nostiprina ar rokturi. Telpu starp veidni un trauku piepilda ar ledus un sāls maisījumu. Ledu sīki sasmalcina un sajauc ar rupju sāli (uz 5 kg ledus 1 kg rupjās sāls), jo sāls pazemina temperatūru. Lai saldējums sasaltu vienmērīgi, tad to 30—40 minūtes maisa ar maisītāju, kas ievietots veidnē un savienots ar rokturi. Sākumā rokturi griež lēnāk, vēlāk ātrāk, lai saldējumam būtu vienmērīga, sikgraudaina konsistence. Pēc tam maisītāju no saldējuma izņem, virsu nolīdzina un atstāj apmēram 30 minūtes, lai vienmērīgi sasalt un nogatavinās. Ūdeni, kas rodas, ledum kūstot, nolej pa krānu, kas atrodas saldējamās mašīnas apakšējā daļā, un ledu papildina, lai veidne ar saldējamo šķidrumu vienmēr atrastos ledū. Saldējamā mašīnā saldējums sasalst $1\frac{1}{2}$ —2 stundās. Krējuma saldējumi sasalt lēni un lēni kūst, konsistence sikgraudaina, vienmērīga, ziežama; augļu, ogu saldējumi ātri sasalst un ātri izkūst, konsistence graudaina. Ja saldējumā vairāk taukvielu, ledus kristāli izveidojas mazāki, konsistence vienmērīgāka. Arī cukura daudzums ietekmē saldējuma sasaldēšanas ātrumu un konsistenci; ja cukura par daudz, tad saldējums lēnāk sasalst, un, ja par maz, — konsistence graudaina. Pirms pasniegšanas ar ēdamkaroti vai saldējuma karotīti veido apaļas saldējuma bumbiņas, liek saldējuma vai saldēdiena trauciņos. Krējuma saldējumu var greznot ar augļiem, ogām, augļu saldējumus pārliet ar deserta vīnu.

Saldējumus, kuru sastāvā saputots krējums, sasaldē īpašās saldējuma veidnēs, kuras novieto ledus un sāls maisījumā bez maisīšanas. Pēc tam saldējumu no veidnes izgāž uz lēzena trauka, grezno ar augļiem vai ogām, vafelēm.

Citronu saldējums

$\frac{1}{4}$ citrona
50 g ūdens
30 g cukura
0,5 g želatīna

Ūdeni ar cukuru un citrona miziņu uzvāra, izkāš. Tad šķidrumam pievieno uzbriedinātu želatīnu, ko maisot izšķīdina, un citrona sulu. Pēc tam atdzesē, lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,4 g, taukvielas —, ogļhidrāti 29,7 g, kalorijas 124.

Dzērveņu saldējums

50 g dzērveņu
50 g ūdens
0,7 g želatīna
30 g cukura

Dzērvenes saspaida, pārlej ūdeni, uzvāra un izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, uzvāra, pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina, atdzesē, lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

Tāpat gatavo aveņu, jāņogu, upeņu un citu ogu saldējumus.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,6 g, taukvielas —, ogļhidrāti 32,2 g, kalorijas 134.

Zemeņu saldējums

I

50 g zemeņu
30 g cukura
50 g ūdens
0,5 g želatīna
citronskābe

Notīrītas zemeses noskalo ūdenī un pēc tam izberž caur sietiņu. Ūdeni ar cukuru uzvāra, pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina. Beidzot pievieno zemeņu masu, izšķīdinātu citronskābi pēc garšas. Lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,9 g, taukvielas — , ogļhidrāti 32,4 g, kalorijas 136.*

II

65 g salda krējuma
(35%)
15 g piena
15 g cukura
1/4 olas
50 g zemeņu

Sagatavotam olu un piena maisījumam pievieno zemeņu masu, saputotu krējumu. Lej īpašās saldējuma veidnēs un sasaldē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,3 g, taukvielas 23,2 g, ogļhidrāti 20,7 g, kalorijas 314.*

Vaniļas saldējums

I

40 g salda krējuma
30 g piena
1/4 olas
20 g cukura
0,5 g želatīna
vaniļa

Olas ar cukuru un vaniļu saputo, pievieno uzvārītu pienu un krējumu. Tad karstā ūdenī nedaudz sabiezina, pievieno uzbriedinātu, izšķīdinātu želatīnu, atdzesē, lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 3,1 g, taukvielas 15,5 g, ogļhidrāti 21,6 g, kalorijas 245.*

II

65 g salda krējuma
(35%)
15 g piena
1/4 olas
15 g cukura
vaniļa

Olas dzeltenumu ar cukuru un vaniļu saputo, pievieno uzvārītu pienu, karstā ūdenī karsē, līdz nedaudz sabiezē, un atdzesē.

Krējumu saputo, pievieno olu un piena maisījumu, lej īpašās saldējuma veidnēs un sasaldē.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 2,8 g, taukvielas 23,2 g, ogļhidrāti 16,9 g, kalorijas 297.*

Šokolādes saldējums

I

40 g salda krējuma
30 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
20 g cukura
0,5 g želatīna
2 g kakao

Olas ar cukuru saputo, pievieno uzvārītu pienu, kam pielikts kakao vai šokolādes pulveris, krējumu un karstā ūdenī nedaudz sabiezina. Tad pievieno uzbriedinātu želatīnu un maisot izšķīdina, atdzesē, lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 3,5 g, taukvielas 15,9 g, ogļhidrāti 22,4 g, kalorijas 253.

II

65 g salda krējuma
(35%)
15 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
15 g cukura
3 g kakao

Olas dzeltenumu ar cukuru, kakao vai šokolādes pulveri saputo, pievieno uzvārītu pienu, karstā ūdenī karsē, līdz nedaudz sabiezē, un atdzesē. Krējumu saputo, pievieno olu un piena maisījumu, lej īpašās saldējuma veidnēs un sasaldē.

Tāpat gatavo **kafijas saldējumu**, kakao pulvera vietā pievienojot kafijas ekstraktu (uz 1 svara daļu maltas dabiskās kafijas ņem 3 svara daļas ūdens).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 3,4 g, taukvielas 23,8 g, ogļhidrāti 18,1 g, kalorijas 309.

Riekstu saldējums

I

40 g salda krējuma
30 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
20 g cukura
10 g riekstu kodolu
0,5 g želatīna
garšvielas

Olas ar cukuru, vaniļu vai citrona esenci saputo, pievieno uzvārītu pienu, krējumu, karstā ūdenī sabiezina. Tad pievieno želatīnu un maisot izšķīdina, pieliek apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus, samaisa un atdzesē. Pēc tam lej saldējamās mašīnas veidnē un sasaldē.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 4,7 g, taukvielas 20,9 g, ogļhidrāti 22,4 g, kalorijas 305.

II

65 g salda krējuma
(35%)
15 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas
15 g cukura
10 g riekstu kodolu
garšvielas

Olas dzeltenumu ar cukuru un garšvielu (vaniļu vai citrona esenci) saputo, pievieno uzvārītu pienu, karstā ūdenī sabiezina un atdzesē. Saputo tam krējumam pievieno apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus, olu un piena maisījumu, lej īpašās saldējuma veidnēs un sasaldē.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 4,4 g, taukvielas 28,6 g, ogļhidrāti 17,7 g, kalorijas 357.

Putu krējums ar ogām



DAŽĀDI SĀLDIE EDIENI

Putu krējums ar riekstiem

100 g salda krējuma
(35%)
15 g cukura
20 g riekstu
kodolu
garšvielas

Krējumu ar cukuru un garšvielām (vaniļu vai citrona miziņu) saputo, pievieno apgrauzdētus, sasmalcinātus riekstus un samaisa. Liek lēzenā traukā, grezno ar riekstiem un pasniedz.

Putu krējumam riekstu vietā var pievienot kakao (5 g) vai iecukurotus augļus, ogas (25—50 g), augļu vai ogu ievārijumu (25—50 g).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 5,2 g, taukvielas 43,8 g, ogļhidrāti 19,1 g, kalorijas 508.

Cepti āboli

100 g ābolu
20 g cukura

I. Ābolus nomazgā, liek uz pannas un cepeškrāsnī cep, līdz āboli mīksti.

II. Ābolus nomizo, izdobj sēklotni (ar ābolu seržu duramo). Sēklotnes vietā ieber cukuru ar kanēli vai pilda ar ievārijumu, liek uz pannas un cepeškrāsnī cep.

III. Ābolus nomizo, izdobj sēklotni. Sēklotnes vietā ieber cukuru ar kanēli. Ābolus iemērc sakultā olā un apviļā rīvmaizē. Pēc tam liek uz pannas un cepeškrāsnī cep.

Izceptos ābolus sakārto uz lēzena trauka un pasniedz karstus vai atdzesētus, ar cukuru (I veids), pienu vai vaniļas mērci (II un III veids).

Uzturvērtība: olbaltumvielas 0,2 g, taukvielas —, ogļhidrāti 29,2 g, kalorijas 120.

Ābolu gredzeni

100 g ābolu

Mīklai:

25 g kviešu miltu
1/2 olas

Vispirms pagatavo mīklu: olu dzeltenumu sajauc ar cukuru, sāli, krējumu un daļu piena. Tad pievieno kviešu miltus un samaisa vienmērīgu mīklu. Beidzot pielej atlikušo pienu, samaisa un atstāj 25—30 minūtes, lai uzbriest.

25 g piena
5 g cukura
sāls
10 g skāba krējuma
tauki (cepšai)
3 g pūdercukura

Ābolus nomizo, izdobj sēklotni, sagriež apmēram 0,5 cm biežās ripiņās un pārkausa ar cukuru.

Mīklai pievieno saputotu olas baltumu un izcilā. Sagatavotā mīklā iemērc uz dakšiņas uzdurtu ābolu ripiņu, liek sakarsētos taukos (uz 1 svara daļu ābolu ņem 4 svara daļas tauku) un cep dzeltenī brūnu. Pēc tam ābolu gredzenus sakārto traukā un pasniedz karstus, pārkaisītus ar pūdercukuru.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,6 g, taukvielas 5,1 g, ogļhidrāti 33,2 g, kalorijas 204.*

Āboli mīklas apvalkā

100 g ābolu
25 g cukura
0,5 g kanēļa

Mīklai:

35 g kviešu miltu
20 g sviesta
15 g cukura
15 g ūdens
0,25 g citronskābes
sāls
 $\frac{1}{10}$ olas

Pagatavo kārtaino sviesta mīklu (sk. 258. lpp.), izveltne apmēram 0,5 cm biezumā un sagriež tik lielos kvadrātos, lai katrā mīklas kvadrātā varētu ietīt ābolu. Ābolus nomizo, izdobj sēklotni, dobumā ieliek cukuru ar kanēli. Ābolu liek mīklas kvadrāta vidū un mīklas malas virspusē saspiež. Pēc tam pārziež ar sakultu olu un cep cepeškrāsnī, līdz gatavi.

Ābolus mīklā pasniedz karstus vai atdzesētus, pārkaisītus ar pūdercukuru.

Tāpat ābolus var ietīt kārtainā rauga mīklā un cept.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 0,5 g, taukvielas 15,6 g, ogļhidrāti 50,7 g, kalorijas 355.*

Baltmaizes sacepums

100 g baltmaizes
100 g piena
1 ola
20 g cukura
10 g sviesta
15 g rozīņu
3 g rīvmaizes

Baltmaizes (nobriedušas) kukulim nogriež garoziņu, sagriež šķēlītēs, liek traukā, pārlej pienu un atstāj apmēram 30—45 minūtes. Izmērcētās baltmaizes šķēlītes ar karoti samaisa, masai pievieno sviestu, saputotu ar cukuru, un olas dzeltenumu, rozīnes un samaisa. Beidzot iecilā saputotu olas baltumu, pilda ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pārkausa rīvmaizi un cep

cepeškrāsnī 30—45 minūtes. Pasniedz karstu vai atdzesētu, ar dzērveņu vai jāņogu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 14,7 g, taukvielas 16,8 g, ogļhidrāti 83,9 g, kalorijas 559.*

Acepta baltmaize

100 g baltmaizes
25 g marmelādes
 $\frac{1}{4}$ olas

Baltmaizes (nobriedušas) kukulim nogriež garoziņu un sagriež 0,5—1,0 cm biežās šķēlēs. Šķēlītes pārziež ar marmelādi un saliek pa divām kopā.

15 g piena
10 g rīvmaizes,
15 g sviesta

Iemērc sakultā, ar pienu vai ūdeni atšķaidītā olā, apviļā rīvmaizē un cep sviestā no abām pusēm brūnas. Pēc tam sakārto traukā un karstas pasniedz ar dzērveņu vai jāņogu mērci.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 10,0 g, taukvielas 14,2 g, ogļhidrāti 77,0 g, kalorijas 490.*

Rupjmaizes kārtojums

100 g rupjmaizes
50 g ābolu
marmelādes
20 g cukura
50 g salda krējuma
(35%)
0,5 g kanēļa

Nobriedušu rupjmaizi (klona) sarīvē un sajauc ar kanēli un daļu cukura. Krējumu saputo, puspūtutam pievieno atlikušo cukuru. Tad liek traukā kārtu rupjmaizes, marmelādes, rupjmaizes, putu krējuma, rupjmaizes utt. Virsējā kārtā liek rupjmaizi, grezno ar putu krējumu, marmelādi. Pasniedz ar pienu.

Daļu saputotā krējuma var aizstāt ar **biezpienu**. Biezpienu izberž caur sietiņu, pievieno cukuru un samaisa. Ābolu marmelādes vietā var lietot **brūkleņu ievārījumu**.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 6,1 g, taukvielas 17,4 g, ogļhidrāti 95,9 g, kalorijas 580.*

Rupjmaize ar dzērveņu sulu

100 g rupjmaizes
50 g dzērveņu
50 g ūdens
15 g cukura
15 g medus

Dzērvenes noskalo, saspaida, pielej ūdeni, uzvāra un izkāš caur divkārt salocītu marli. Tad novārījumam pieliek cukuru, medu un atdzesē. Rupjmaizei nogriež garoziņu, sadrupina, pārlej ar sagatavoto šķidrumu, lai tā tikko pārklāta. Ļauj dažas stundas stāvēt un pasniedz ar pienu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 5,2 g, taukvielas 1,0 g, ogļhidrāti 71,0 g, kalorijas 322.*

Rupjmaizes sacepums

100 g rupjmaizes
100 g svaigu ābolu
25 g cukura
kanēlis
25 g sviesta
50 g piena
 $\frac{1}{4}$ olas

Nobriedušu rupjmaizi sarīvē un sajauc ar kanēli un daļu cukura. Ābolus (ar mizu vai nomizotus) sagriež šķēlītēs, izgriež sēklotni. Pēc tam kārtu ar sviestu izziestā veidnē: rupjmaizi, pārliedz sviesta piciņas, ābolu šķēlītes, pārkaisa cukuru, rupjmaizi, sviestu, ābolu šķēlītes utt. Virsējā kārtā liek rupjmaizi, pārlej ar pienu, sakultu olu vai tikai pienu un cep cepeškrāsnī 30—45 minūtes. Pasniedz karstu vai atdzesētu, ar pienu.

Uzturvērtība: *olbaltumvielas 7,7 g, taukvielas 23,4 g, ogļhidrāti 78,7 g, kalorijas 571.*

Jaunpiena sacepums

100 g jaunpiena

100 g piena

15 g cukura

sāls

Jaunpienam pielej svaigo pienu, pieliek cukuru, sāli un samaisa. Tad lej ar sviestu izziestā veidnē un cep cepeškrāsnī, kamēr piens sarecējis. Pasniedz karstu vai atdzesētu ar cukuru, kanēli un pienu vai ar augļu, ogu mērcēm.

Uzturvērtība: olbaltumvielas 22,0 g, taukvielas 7,0 g, ogļhidrāti 21,8 g, kalorijas 244.

DZĒRIENI

Tēju iegūst no tējas krūmu lapām, pumpuriem un jauniem dzinumiem, tos īpaši apstrādājot. Tējā ir daudz miecvielu (14%), ēteriskās eļļas, kuras piešķir tējai aromātu, alkaloīds kofeīns (jeb teīns), kas uzbudina nervu sistēmu (2—3%), pastiprina sirds darbību, minerālsāļi un katehīni, kuriem piemīt P vitamīna aktivitāte.

Dabiskās tējas vietā lieto dažādas augu tējas, kā liepu ziedu, ābolu mizu, mežrozīšu paaugļīšu, zemeņu tēju u. c. Tējas aizstājēji nesatur teīnu.

Kafiju iegūst no kafijas koka augļu sēklām, ko sauc par kafijas pupiņām. Pirms lietošanas kafijas pupiņas grauzdē karsējot 200—240°C temperatūrā, lai iegūtu īpatnējo kafijas aromātu. Grauzdēta kafija satur 1—2% kofeīna.

Kofeīns uzbudina nervu sistēmu, izraisa asins kapilāru paplašināšanos un paātrina sirds darbību, tāpēc, dzerot dabisko pupiņu kafiju, īslaicīgi zūd nogurums un miegainība un organisms atsvaidzinās ražīgam fiziskam un garīgam darbam. Protams, kofeīna darbībai izbeidzoties, nogurums atjaunojas vēl spēcīgāk. Arī kafijas dzeršanā jāievēro mēra sajūta, nav veselīgi vairākas reizes dienā dzert stipru pupiņu kafiju.

Ikdienā parasti lieto dažādus kafijas aizstājējus (kafijas surogātus): grauzdētus augu produktus — cigoriņus, iesalu, labības graudus, ozolu zīles u. c. Kafijas aizstājēji nesatur kofeīnu, bet tiem arī nav īpatnējā kafijas aromāta.

Kakao pulveri iegūst no kakao pupiņām — vispirms no tām atdalot taukus (kakao sviestu) un pēc tam samaļot pulverī. Kakao pulveris satur vēl 18—25% tauku, 20% olbaltumvielu, 20% ogļhidrātu, 5% minerālsāļu, bezslāpekļa ekstraktvielas un 1,5% alkaloīda — teobromīna. Teobromīns līdzīgi kofeīnam uzbudina nervu sistēmu. Ja kakao dzērienu sagatavo, kā to bieži dara, ar pienu, krējumu, olām, tad tas ir uzturvielām ļoti bagāts; turpreti, ja to sagatavo tikai ar ūdeni un cukuru, tad tā barojošā vērtība nav liela.

Tēja

0,75 g tējas

200 g ūdens

15 g cukura

Tējas gatavošanai vēlams miksts ūdens, jo ciets ūdens piešķir tējai nepatīkamu garšu un tēja ir duļķaina. Tējas vārīšanai lieto t. s. tējas traukus, katliņus un ūdens vārīšanai un māla, fajansa vai porcelāna tējkanniņu — izvilkuma iegūšanai, bet nelieto traukus, kuros vārīti ēdieni.

Tējkanniņu izskalo ar verdošu ūdeni, karstā ieber tēju un ļauj tējas lapiņām mitrumā dažas minūtes uzbriest. Pēc tam pārlej verdošu ūdeni un atstāj 5—10 minūtes ievilkties. Tējas izvilkumu pagatavo tik daudz, cik tas vajadzīgs vienai reizei (uzglabājot zūd aromāts un izvilkums iegūst rūgtu, nepatīkamu piegaršu). Tējas izvilkumu lej glāzē, papildina ar tikko uzvārītu ūdeni. Atsevišķi pie tējas pasniedz cukuru, citrona šķēlītes, augļu, ogu ievārījumu vai sulas, pienu vai saldu krējumu. Ja vēlas, pie tējas var pieliet alkoholiskos dzērienus (spirtu vai degvīnu, konjaku, vīnu u. c.).

Labi pagatavotai tējai jābūt karstai, dzidrai, aromātiskai, ar patīkamu garšu un tikko jūtamam miecvielu piegaršu.

Bez tam vasaras karstā laikā tēju var pasniegt aukstu. Tējai pievieno cukuru (uz 1 glāzi tējas 20 g cukura) un atdesē. Pasniedzot tējas glāzē liek uzturā lietojamo ledus gabaliņu, citrona šķēlīti vai arī pievieno augļu, ogu sulu (uz 1 glāzi tējas 50 g sulas). Aukstu tēju ieteicams sūkt caur salmiņu.

Kafija (melna)

10 g kafijas
150 g ūdens
25 g cukura

Kafija — apgraudētas, samaltas kafijas pupiņas. Aromātisku kafiju iegūst, ja to gatavo no tikko graudzētas un samaltas kafijas.

Kafiju vāra elektriskā kafijas kannā vai katliņā. Vislabāk gatavot to elektriskā kafijas kannā, kurā atrodas sietiņš kafijas iebēršanai. Kad ūdens kannā uzvārījies, tas pastāvīgi apskalo kafiju sietiņā, izskalojot aromātiskās un krāsvielas. Kafiju vāra 5—8 minūtes, tad lej tasēs.

Ja kafiju vāra katliņā, tad ūdeni uzvāra, ieber vajadzīgo daudzumu kafijas, uzvāra un tur vārīšanās temperatūrā 5 minūtes. Kad kafijas biežums nosēdušies, kafiju ieļauj sakarsētā kafijas kannā.

Melno kafiju pasniedz viesībās pēc pusdienām vai vakariņām tasēs un atsevišķā trauciņā cukuru. Bez tam pie melnas kafijas var pasniegt liķieri vai konjaku un citronu.

Aromātisku melno kafiju (austrumu kafiju) iegūst, ja uz 100 g ūdens ņem 10 g dabiskās kafijas, 15 g cukura. Paredzēto ūdens daudzumu ar cukuru uzvāra, pieber smalki samaltu kafiju. Vāra 3—5 minūtes un pasniedz ar visiem biežumiem bez nostādīšanas.

Kafija ar krējumu

8 g kafijas
2 g cigoriņu
150 g ūdens
25 g cukura
25 g salda krējuma
(20%)

Verdošā ūdenī ber samaltu kafiju un cigoriņus, uzvāra un tur vārīšanās temperatūrā 5 minūtes. Kafiju lej kafijas kannā un pasniedz tasē vai glāzē. Atsevišķā trauciņā pasniedz cukuru un uzvārītu saldu krējumu.

Kafija pienā

8 g kafijas
2 g cigoriņu
200 g piena
20 g cukura

Pienu uzvāra, pieber samaltu kafiju un cigoriņus un tur vārīšanas temperatūrā 5—8 minūtes. Tad nostādina, lej kafijas kannā, pasniedz glāzē, atsevišķā trauciņā cukuru.

Dabiskās kafijas vietā var ņemt **augu kafiju** («Kurzemes», «Veselības», «Miežu» u. c.).

Kafija ar putu krējumu

8 g kafijas
2 g cigoriņu
150 g ūdens
25 g cukura
25 g salda krējuma
(35%)

Vāra kafiju, nostādina, lej kafijas kannā, pasniedz glāzē, atsevišķā trauciņā liek saputotu krējumu, cukuru.

Krējumu saputo ar cukuru (5 g) un, ja vēlas, pievieno vaniļu. Kafiju ar putu krējumu var pasniegt arī **aukstu**. Aukstai kafijai putu krējuma vietā var pielikt krējuma saldējumu un dzert caur salmiņu.

Kakao

8 g kakao
150 g piena
30 g ūdens
25 g cukura

Kakao pulveri sajauc ar cukuru, pielej nedaudz verdoša ūdens un samaisa. Pēc tam pievieno verdošam pienam un uzkarsē. Karstu kakao pasniedz tasēs vai glāzēs.

Bez tam kakao var pasniegt **aukstu, ar saldējumu**.

Kakao ar olu

8 g kakao
150 g piena
1/2 olas dzeltenuma
25 g cukura

Gatavam kakao pievieno, nepārtraukti maisot, saputotu olas dzeltenumu un nedaudz uzkarsē (70—80°).

Pasniedz karstu, ielietu tasēs vai glāzēs.

Šokolāde

12 g šokolādes
150 g piena
25 g cukura

Šokolādes pulveri (ja šokolāde tāfelītē, tad to sarīvē) sajauc ar cukuru, pielej nedaudz verdoša piena, samaisa, pievieno pārējam uzvāritajam pienam un vēlreiz uzvāra.

Šokolādei var pievienot olas dzeltenumu («Šokolāde ar olu») vai pasniegt ar putu krējumu («Šokolāde ar putu krējumu»).

Šokolāde ar putu krējumu

12 g šokolādes
150 g piena
25 g cukura
25 g salda krējuma
(35%)
ledus

Aukstai šokolādei var pievienot putu krējumu gabaliņus un pārliet putu krējumu.

Aukstai šokolādei var pievienot putu krējumu un arī liķieri (50 g).

AUGĻU UN OGU LIMONĀDES

Augļu un ogu limonādes pagatavo, augļu vai ogu sulu atšķaidot ar dzeramo ūdeni un saldino ar cukuru. Sulu var iegūt, augļus, ogas karsējot vai nekarsējot.

I. Ogas nomazgā, izlasa, saspiež un izspiež sulu. Miziņām un sēkliņām pārlej paredzēto ūdens daudzumu, vāra un izkāš. Iegūto šķidrumu kopā ar cukuru uzvāra, atdsesē un pievieno svaigu ogu sulu.

II. Nebojātas, tīras ogas saspiež vai augļus sagriež, pārlej daļu no limonādei paredzētā ūdens daudzuma, uzvāra, ļauj ievilkties un izkāš. Pārējo ūdeni kopā ar cukuru uzvāra, pievieno iegūto sulu un atdsesē.

Nekarsētā veidā iegūtās limonādes ir duļķainas, bet aromātiskas, un tās satur visas tās uzturvielas, kas ir ogās. Karsētā veidā iegūtās limonādes ir dzidras, bet mazāk aromātiskas.

Citronu limonāde (5 l)

8—10 citronu
5 l ūdens
0,5 kg cukura

Citronus nomazgā, nomizo dzelteno miziņu (bez baltā mikstuma). Miziņām pārlej apmēram litru ūdens un karsē, līdz vārās, tad izkāš. No citroniem izspiež sulu, atstājot dažus sagriešanai šķēlītēs.

Ūdeni ar cukuru uzvāra, pievieno citrona miziņu novārījumu un sulu, sagrieztās citrona šķēlītes un atdsesē.

Citronu limonādei vēlams sagatavot **citronu ekstraktu**, ko pievieno ūdenim pēc garšas. Citronu ekstraktu gatavo, ņemot 200 g ūdens, 500 g cukura un 10 citronus.

Ūdeni ar cukuru savāra sīrupā, pievieno izspiesto citronu sulu un atdsesē. Citronu miziņas pārlej ar spirtu vai degvīnu (56°) un nostādina. Iegūto aromātisko izvilkumu pievieno sīrupam, pilda pudelēs un uzglabā.

Dzērveņu limonāde (5 l)

0,8—1 kg dzērveņu
5 l ūdens
0,5 kg cukura
garšvielas

Dzērvenes izlasa, noskalo, ar koka stampiņu saspaida, pārlej daļu no paredzētā ūdens, uzvāra un izkāš. Pārējo ūdeni kopā ar cukuru un citrona vai apelsīna miziņu uzvāra. Tad pievieno iegūto sulu un atdsesē. Dzērveņu limonādē, ja vēlas, var likt citrona šķēlītes.

Līdzīgi gatavo **jāņogu un upeņu limonādi**.

Zemeņu limonāde (5 l)

1—1,5 kg zemeņu
4 l ūdens
0,8 kg cukura
2 citroni

Notīrītas zemesnes saspaida un izspiež sulu. Čagām pārlej ūdeni, uzvāra, izkāš. Šķidrumam pievieno cukuru, vēlreiz uzvāra un atdsesē. Beidzot pievieno svaigo zemeņu sulu, citrona sulu un dažas citrona šķēlītes. Citrona sulu var aizstāt ar

ūdeni izšķīdinātu citronsābi.

Līdzīgi gatavo **avenū limonādi**.

Cidonijas augļu limonāde (5 l)

5 l ūdens
0,5 kg cidonijas
augļu
0,5 kg cukura

Augļus nomazgā, pārgriež uz pusēm, izņem sēklas un serdes cietās daļas, sagriež 0,5 cm biežās šķēlītēs, pārlej karstu ūdeni un atstāj vienu dienu vēsā vietā ekstrahēties. Pēc tam novilkumu nokāš caur divkārt salocītu marli, pievieno cukuru un pasniedz atdzesētu.

Cidoniju limonādi var gatavot arī no cidoniju ekstrakta (skat. 238. lpp.), pievienojot 1 litram ūdens 100—150 ml ekstrakta.

KVASS

Kvass ir putojošs, dzirkstošs dzēriens ar patīkamu saldskābu garšu un niecīgu alkohola daudzumu (0,5%). Maizes kvasu pagatavo no rupjmaizes, sausā maizes kvasa vai iesala ekstrakta; augļu kvasu — no augļu vai ogu sulām.

Šķidruma raudzēšanai lieto maizes raugu; garšai — apiņu vai piparmētru novārijumu, apelsīna vai citrona miziņas; dažreiz kādu ogu sulu. Cukuru pievieno dažādā daudzumā. Ja liek mazāk cukura, kvass ātrāk norūgst, ja vairāk, — rūgšana turpinās ilgāk un kvass iznāk stiprāks. Kvasu nedrīkst pilnīgi noraudzēt. Kamēr rūgšana turpinās, kvass ir putojošs, un tāds arī jālieto vai jāiepilda pudelēs uzglabāšanai. Uzglabā vēsā telpā, lai pārtrauktu rūgšanu. Kvasu var uzglabāt ne ilgāk par 2 nedēļām.

Maizes kvass (5 l)

I

1 kg rupjmaizes
6—7 l ūdens
0,5 kg cukura
50 g rauga
citrona vai
apelsīna
miziņas

Nobriedušu rupjmaizi sagriež plānās šķēlēs, cepeškrāsnī izkaltē un pēc tam apbrūnina. Apbrūninātām maizes šķēlēm pārlej verdošu ūdeni — divas trešdaļas no paredzētā daudzuma. Trauku pāršedz un atstāj, līdz ūdens nokrāsojies brūns un ieguvīs īpatnēju, patīkamu rudzu maizes garšu un smaržu. Tad šķidrumu nokāš. Atlikušajiem biežumiem vēlreiz uzlej verdošu ūdeni (atlikušo daļu) un ļauj pāris stundas ievilkties, tad nokāš. Abus šķidrumus salej kopā, pieliek cukuru, raugu, citrona vai apelsīna miziņas un siltā telpā (18°C) raudzē 6—8 stundas, līdz virspusē paceļas putas. Pēc tam kvasu atdzesē un pilda pudelēs uzglabāšanai.

II

1 kg rupjmaizes
6 l ūdens
0,8 kg cukura
0,5 l dzērveņu
sulas
50 g rauga

So maizes kvasu pagatavo tāpat kā iepriekšējo, tikai garšai pievieno dzērveņu sulu, piparmētru novārijumu un dažus upeņu zariņus.

Augļu un ogu kvass (5 l)

2 l augļu vai
ogu sulas
3 l ūdens
0,8 kg cukura
50 g rauga

Ūdeni ar cukuru uzvāra, pievieno augļu vai ogu sulu (dabisko), atdzesē līdz 20°, tad pievieno raugu un raudzē. Norūgušu kvasu atdzesē un iepilda pudelēs.

Medus kvass (5 l)

0,8 kg medus
5 l ūdens
25 g rauga
2 citroni

Uzvāritam ūdenim pievieno medu un samaisa. Kad šķidrums atdzisis līdz 20°, pieliek raugu, citrona sulu vai citronskābi un raudzē 10—12 stundas. Tad atdzesē un pilda pudelēs.

Ābolu kvass (5 l)

1 kg ābolu mizu
5 l ūdens
0,8 kg cukura
50 g rauga
citronskābe

Svaigas vai kaltētas ābolu mizas pārlej ar ūdeni, uzvāra un patur dažas stundas, lai ievilks, tad nokāš. Ja maz skābuma, pievieno citronskābi, sabrūninātu cukuru (krāsai), atšķaidītu raugu un raudzē. Norūgušu pilda pudelēs un uzglabā vēsā pagrabā. Vēlams daļu cukura aizstāt ar medu.

Rabarberu kvass (5 l)

0,8 kg rabarberu
5 l ūdens
0,5 kg cukura
25 g rauga

Rabarberus nomazgā, sīki sagriež, liek ūdenī un uzvāra. Tad ļauj ievilkties, nokāš. Šķidrumam pievieno cukuru, raugu un raudzē. Krāsai var pievienot ogu sulu vai sabrūninātu cukuru.

Piena kvass (5 l)

5 l piena
0,2 kg cukura
50 g rauga

Pienu ar cukuru uzvāra, atdzesē līdz 20°, pievieno atšķaidītu raugu un raudzē, pēc tam atdzesē un pilda pudelēs.

Piena kvasa pagatavošanai var izlietot pienu ar zemāku tauku saturu vai vājpienu, jo tad kvass atspirdzinošāks.

DAŽĀDI ATSPIRDZINOŠI DZĒRIENI

Piena un augļu dzēriens (1 l)

700 g piena
50 g cukura
100 g augļu sulas
200 g saldējuma

Pasterizētam pienam pievieno cukuru, ogu vai augļu sulu, pienu vai krējuma saldējumu, samaisa un pasniedz.

Piena un kafijas dzēriens (1 l)

600 g piena
100 g cukura
200 g saldējuma
20 g kafijas
350 g ūdens

Pienam pievieno kafijas ekstraktu un pienu vai krējuma saldējumu, samaisa un pasniedz. Kafijas ekstrakta pagatavošanai uzvāra ūdeni, pieber kafiju un vārīšanas temperatūrā ļauj ievilkties. Tad izkāš, pieliek cukuru un atdzesē.

Piena un medus dzēriens (1 l)

200 g piena
1 ola
100 g medus
0,8 l ūdens
piparmētras

Olas dzeltenumu ar cukuru saputo. Pamazām lejot un nepārtraukti maisot, pievieno verdošu pienu, tad medu un piparmētru novārījumu. At-
dzesē un pasniedz.

Rūgušpiens ar medu

200 g rūgušpiena
35 g medus

Labi atdzesētam rūgušpienam pievieno medu un ar putu slotiņu saputo. Lej glāzēs un pasniedz.

Bērzu sulas

2 l bērzu sulas
100 g cukura
50 g rozīņu
rupjmaizes
garoziņas
upeņu zari

Svaigas bērzu sulas salej koka mucīnās vai māla, emaljētā, stikla traukā, pievieno dažas rupjmaizes garoziņas, upeņu zariņus, cukuru un ļauj ieskābt. Tad pilda pudelēs, kurās ieliek dažas rozīnes, cukuru (3 g), aizkorķē, aizlako un vēsā vietā uzglabā guļus. Pēc pāris mēnešiem — atspirdzinošs putojošs dzēriens.

Kultenis

Kultenis ir iecienīts dzēriens Ziemeļvidzemē vasarā, siena laikā.

No rupjiem rudzu miltiem (1 kg) un gandrīz verdoša ūdens (12—15 l) iejauj pašķidru mīklu un kuļ, līdz tā vienmērīga, gaiša, putaina. Pēc tam atšķaida ar siltu ūdeni, līdz šķidrums viegli tumīgs un ap 20° silts. Tad pievieno rupjmaizes mīklas ieraugu vai sakultu rūgušpienu (atkārtoti gatavojot — agrāk gatavoto kulteni).

Rūgšanas veicināšanai vēlams pielikt maizes raugu, cukuru vai medu. Novieto siltā vietā un atstāj, līdz ierūgst. Pēc norūgšanas novieto vēsā pagrabā. Iegūst dzidru dzērienu ar patīkamu pienskābes skābumu.

PIENA KOKTEIĻI

Piena kokteiļi ir putojoši piena dzērieni, kas ir veselīgi, garšīgi un atspirdzinoši, it sevišķi vasaras karstajās dienās. Piena kokteiļus gatavo no piena (pilnpiena vai vājpiena), saputojot tos ar dažādām piedevām, kas

piešķir dzērienam īpatnēju, patīkamu garšu un smaržu. Piedevas var būt svaigi augļi un ogas, augļu vai ogu konservi (kompoti, sīrupi, biezenis u. c.), kafijas ekstrakts, šokolāde, medus, liķieris, rums, vīns u. c. Saldināšanai ieteicams ņemt pūdercukuru, jo smalkais cukurs aukstā pienā grūti šķīst. Pienam, kā arī piedevām jābūt labām, aukstām. Lai piena kokteilī būtu atspirdzinoši, tad tiem pievieno uzturā lietojamu ledu (uz 150 g dzēriena ņem 25 g sasmalcināta ledus). Pienu, sagatavotās piedevas un sasmalcināto ledu liek elektriskā dzērienu putotāja traukā — ne mazāk kā pusi no tilpuma. Trauku novieto putotājā zem vārpstas, ieslēdz strāvu un puto 2—3 minūtes. Dzērienu nedrīkst ilgi putot, jo var izveidoties sviesta piņķans, bet, ja par maz puto, tad dzēriens nav putains.

Piena kokteilēm jābūt vienmērīgi putainiem, ar īpatnējo piena un piedevu garšu un smaržu. Putas nostājas dzēriena virspusē, tāpēc piena kokteļus pasniedz tūlīt pēc putošanas. Kokteļus lej vīna vai šampanieša glāzēs un dzer maziem malkiem vai caur salmiņu.

Piena un zemeņu kokteilis

150 g piens
100 g zemeņu
20 g cukura
citronskābe

Zemesnes notīra, noskalo, iecukuro, izberž caur sietiņu vai atstāj neizberztas — veselas, pielej pienu, atšķaidītu citronskābi, pievieno ledu un saputo. Dzērienu gatavošanai var ņemt arī zemeņu kompotu vai sīrupu.

Tāpat gatavo piena kokteili ar **avenēm, plūmēm, aprikozēm** u. c.

Piena un kafijas kokteilis

100 g piens
50 g salda krējuma
(35%)
20 g cukura
8 g kafijas (dabiskās)
100 g ūdens

Pienam pievieno saldu krējumu, kafijas izvilkumu, sasmalcinātu ledu un saputo.

Piena un šokolādes kokteilis

100 g piens
50 g salda krējuma
(35%)
1/3 olas
5 g šokolādes
20 g cukura
100 g ūdens

Pienam pievieno saldu krējumu, olas dzeltenumu, šokolādes sīrupu, sasmalcinātu ledu un saputo. Šokolādes tāfelītes saberž, sajauc ar cukuru, uzlej verdošu ūdeni, samaisa, uzkarsē un atdzesē. Tāpat gatavo **piena un kakao** kokteili.

Piena un iesala kokteilis

150 g piens
50 g iesala ekstrakta
1/4 citrona

Pienam pievieno iesala ekstraktu, citrona sulu, sasmalcinātu ledu un saputo. Tāpat gatavo **piena un medus** kokteili.

Piena un ruma kokteilis

150 g piena
50 g salda krējuma (35%)
15 g cukura
 $\frac{1}{4}$ olas dzeltenuma
15 g ruma

Pienam pievieno saldu krējumu, cukuru, olas dzeltenumu, rumu, sasmalcinātu ledu un saputo.

Piena un vīna kokteilis

150 g piena
25 g salda krējuma (35%)
20 g cukura
25 g vīna

Pienam pievieno saldu krējumu, cukuru, vīnu («Madeiru», «Muskatu» u. c.), ja vēlas, sarīvētu citrona miziņu, sasmalcinātu ledu un saputo.

Karstvīns

Sarkanvīnu (750 g) ielej katliņā, pieber cukuru (30—50 g) un pieliek garšvielas: krustnagliņas (4 gab.), kanēļa miziņu (1,0 g), muskatriekstu (ļoti maz), norīvētu citrona miziņu ($\frac{1}{2}$ citrona) un uzkarsē līdz vārīšanai, izkāš caur sietiņu vai drāniņu, ja vēlas, pielej nedaudz konjaka, salej vīna glāzēs un katrā glāzē ieliek pa notīrītam citrona gabaliņam. Pasniedz karstu.

Groks

Groku gatavo no konjaka, ruma vai spirta.
Tējas glāzē ieber 50 g cukura, uzlej konjaku (75 ml) un pielej verdošu ūdeni. Cukura vietā var ņemt medu.

Bole

Bole ir augļu un vīna maisījums. Parasti jauc divas vīnu šķirnes, piemēram, balto galda vīnu un šampanieti. Augļus izmanto atkarībā no sezonas — svaigus vai konservētus. Svaigus augļus vispirms apkaisa ar cukuru un ļauj 5—6 st. iecukuroties. Konservētus augļus sagriež sīkos gabaliņos. No augļiem un ogām izvēlas aromātiskākos, kā, piemēram, ananasus, apelsinus, zemenes, ķiršus. Traukā, kurā sagatavoti augļi, ielej labi atdzesētu vīnu, cukura sīrupu, liķieri vai konjaku (pieliek ledu), visu samaisa un beidzot pielej šampanieti, var pieliet arī limonādi vai minerālūdeni. Boli sagatavo speciālos boles traukos, kas parasti ir kristāla ar vāku un speciālu kausu dzēriena ieliešanai glāzēs. Dzērienu kopā ar augļiem lej 250 ml kristāla glāzēs vai speciālās boles krūzītēs. Arī katrā glāzē var ielikt pa ledus gabaliņam.

Cukura sīrupu sagatavo šādi: 1 gl. ūdens, 2 gl. cukura savāra, izkāš un atdzesē.

Dažas boles receptes: (1 glāzei)

1. Baltais galda vīns — 60 g, šampanietis — 60 g, konjaks — 10 g, cukura sīrups — 10 g, augļi — 40 g.
2. Šampanietis — 60 g, liķieris (pēc vēlēšanās) — 20 g, cukura sīrups — 20 g, narzans vai limonāde — 50 g, augļi — 30 g.
3. Sarkanais vīnogu vīns (saldais) — 60 g, konjaks — 20 g, liķieris — 40 g, citronskābe — 1 g, cukura sīrups — 15 g, augļi — 30 g.

Punšs

Punšus gatavo no liķiera vai konjaka, un tas nosaukumu iegūst no izlietotās liķieru vai konjaka markas. Liķieri vai konjaku atšķaida ar citrona sulu vai citronskābes šķīdumu un cukura sīrupu, klāt liekot iecukrotus svaigus augļus vai augļu konservus, ledus gabaliņus. Augļus lieto tādas pašus kā bolei, arī sagatavo tāpat kā boli.

Punšu pasniedz 250 ml tilpuma glāzēs, kas novietotas uz stikla apakštasītes, ar salmiņu.

Dažas punša receptes (1 glāzei).

1. Liķieris — 60 g, citrona sula vai 7% citronskābes šķīdums — 30 g, cukura sīrups — 40 g, limonāde vai narzans — 20 g, augļi vai ogas — 30 g, ledus — 50 g.
2. Konjaks — 60 g, citrona sula vai 7% citronskābes šķīdums — 30 g, cukura sīrups — 40 g, limonāde vai narzans — 20 g, augļi vai ogas — 30 g, ledus — 50 g.

Kokteilis

Kokteilis ir alkoholisku dzērienu maisījums, kurš pēc garšas un stipruma var būt ļoti dažāds. Kokteiļus sagatavo speciālos traukos, kas noslēgti ar vāciņu. Kokteili saskalina, bet to var samaisīt arī jebkurā stikla vai fajansa traukā. Augļus liek bez sīrupa. Pasniedz speciālās kokteiļu glāzēs, vai arī, ja tādas nav, tad var izlietot 75 ml tilpuma vīna glāzes, šampanieša glāzes (125 ml) vai arī limonādes glāzes (250 ml). Kokteili dzer caur salmiņu, ko pasniedz vai nu katrā glāzē, vai arī ievieto uz galda kopējā glāzē.

Pie stipriem kokteiļiem pasniedz mazās sviestmaizītes, pie vājākiem t. s. deserta kokteiļiem — cepumus, augļus, konfektes, šokolādi.

Dažas kokteiļu receptes:

1. Liķieris — 25 g (var maisīt pēc vēlēšanās dažādas šķirnes), konjaks — 20 g, citrona sula vai 7% citronskābes šķīdums — 10 g, augļi — 10 g, ledus — 20 g.
2. Konjaks — 30 g, liķieris — 30 g, citrona sula vai 7% citronskābes šķīdums — 15 g, augļi — 25 g, ledus — 25 g.
3. Liķieris — 30 g, konjaks — 35 g, degvīns — 10 g, citroni — 1 ripiņa, ledus — 20 g.

Liķieri

Liķieri ir stipri (25 līdz 45% spirta) un saldi (30—55% cukura) spirta dzērieni, kuru pamatā spirta izvilkums no ziediem, ogām, sulām vai no augu lapām, kas bagātas ar ēteriskām eļļām u. c. augu sastāvdaļām. Spirta izvilkumu iegūst, sapildot pudelē smaržīgas augu daļas, kā, piemēram: upeņu pumpurus, lapas, rožu ziedlapiņas, ievu ziedus, piparmētru lapas, upenes, zemenes, ķiršu, ananasu, cidonijas, aivas, apelsīnu un citronu miziņas (bez baltā mikstuma), pīlādžus, lācenes u. c., un pārlejot ar spirtu, lai būtu pārklātas. Pudeli aizkorķē un ļauj stāvēt 24—48 stundas, tad izvilkumu nolej un augu daļas pārlej ar savārīta cukura sīrupu (2 gl. cukura, 1 gl. ūdens), ļauj stāvēt 24—48 stundas, nolej un pielej spirta izvilkumu. Augiem var vēl reizi pārliet cukura sīrupu, ko pēc tam pielej iepriekšējiem izvilkumiem. Atkarībā no ēterisko eļļu satura augu daļās iegūst stiprāku vai vājāku izvilkumu, kuru tad katrs pēc savas garšas atšķaida ar cukura sīrupu un attiecīgi pielej spirtu vai degvīnu. Radušās duļķes nofiltrē vai nu caur divkārt salocītu marli, vai filtra papīru.

RAUGA MĪKLAS MAIZE

Rauga mīklas pamatprodukti ir dažāda maluma kviešu milti, piens vai ūdens, maizes raugs, sāls. Lai rauga maize būtu garšīgāka, barojošāka, tad mīklai pievieno taukus, olas, cukuru, garšvielas, augļus, dārzeņus.

No rupjiem kviešu miltiem cep rupjo kviešu maizi, bet no smalkiem kviešu miltiem — baltmaizi.

Miltus izsijā, lai atdalītu piemaisījumus un miltos būtu vairāk gaisa, kas nepieciešams rauga sēnīšu attīstībai. Šķidrums — piens vai ūdens, kā arī piens un ūdens dažādās attiecībās. Vēlams lietot pienu, jo tad maize aromātiskāka, garšīgāka. Uz 1 l šķidruma ņem 1,8—2,0 kg miltu atkarībā no miltu uzbrišanas spējām un izgatavojamās mīklas veida. Raudzēšanai nepieciešams maizes raugs, kas sadala mīklas ogļhidrātus, — rodas ogļskābā gāze, kas irdina mīklu. Uz 1 l šķidruma ņem 50—100 g rauga.

Ja gatavo mazu daudzumu mīklas vai arī mīklai pievieno vairāk tauku, tad jāņem vairāk rauga. Raugam jābūt svaigam, ar īpatnēju rauga garšu un smaržu. Raugu pirms pievienošanas mīklai atšķaida ar siltu šķidrumu, pieliek nedaudz cukura, miltus un siltā vietā 15—25 minūtes uzraudzē.

No taukiem lieto sviestu vai margarīnu, dzīvnieku taukus, augu eļļas vai šo tauku maisījumus (uz 1 l šķidruma 100—500 g). Ja mīklai pievieno mazāk tauku, tad tos saputo līdz skāba krējuma konsistencei, ja vairāk, tad saputo kopā ar cukuru, olām un garšvielām.

Rauga mīklai var pievienot olas vai tikai olu dzeltenumus. Rauga mīklām garšas uzlabošanai pievieno sāli (uz 1 l šķidruma 15—20 g), cukuru dažādā daudzumā un garšvielas (kardamonu, citrona miziņu, safranu u. c.). Bez tam rauga mīklām var pievienot rozīnes, cietu marmelādi, ķirbju vai burkānus, vāritus kartupeļus.

Rauga mīklu pagatavo ar un bez ierauga. Bez ierauga gatavo mīklu, ja mīklas konsistence šķidrāka, maz tauku, cukura, olu un citu piedevu. Turpretī, ja mīklai pievieno vairāk tauku, mīkla biezāka, lielākā vairumā, tad mīklu gatavo ar ieraugu.

Mīklas pagatavošana bez ierauga. Šķidrumu uzsilda līdz 30—35°, pieliek sāli, cukuru un izšķīdina. Tad pievieno daļu izsijāto miltu, atšķaidītu raugu un samīca. Pēc tam pievieno atlikušos miltus, sakultas olas, saputotu sviestu vai citus taukus un mīca, līdz mīkla vienāda, atdalās no trauka malām un rokām. Tad nolīdzina, pārkaisa miltus, pārklāj tīru drānu un siltā vietā (30—35°) raudzē 2,5—3 stundas. Kad mīkla uzrūgusi (dubul-

tojusies tilpumā), tad to atspiež, lai atdalītu ogļskābo gāzi, un vēlreiz uzraudzē.

Miklas pagatavošana ar ieraugu. Traukā ieber pusi no paredzētā miltu daudzuma, pielej uzsildītu pienu (30—35°), atšķaidītu raugu un iemaisa pašķidru mīklu — ieraugu. Pārkaisa miltus, pārklāj drānu un siltā vietā raudzē apmēram 1—1,5 stundas. Kad ieraugs tilpumā dubultojies, tam pievieno atlikušos miltus, izšķīdinātu sāli, sviestu, saputotu ar cukuru, olām, garšvielām, un samīca. Mīklu mīca tik ilgi, līdz tā vienāda, elastīga, atdalās no trauka malām un rokām. Tad mīklu pārkaisa ar miltiem, pārklāj drānu un siltā vietā raudzē otrreiz 1,5—2 stundas. Raudzēšanas laikā mīklu 2—3 reizes atspaida, lai atdalītu ogļskābo gāzi, kas traucē rauga sēnīšu attīstību. Mīklu nevajag pārāk ilgi raudzēt, jo pārraudzēta mīkla cepot izplūst.

Uzrūgušu mīklu, kas gatavota bez ierauga vai ar ieraugu, liek uz mīklas dēļa vai nekrāsota galda, kas nedaudz pārkaisīts ar miltiem, un veido dažādus izstrādājumus (kukulīšus, maizītes u. c.). Pēc tam izveidotos izstrādājumus liek uz maizes plātes, kas pārziesta ar taukiem, un uzraudzē 30—45 minūtes.

Mazāki izstrādājumi ar bagātīgu tauku saturu lēnāk uzrūgst nekā lielāki ar mazu tauku saturu. Ja izstrādājumi labi neuzrūgst, tad tie cepot plaisā, labi neuzceļas.

Kārtainā rauga mīkla. Gatavo rauga mīklu ar vai bez ierauga, pievienojot mīklai vienu trešdaļu no paredzētā sviesta daudzuma. Uzrūgušu mīklu nedaudz atdzesē (mīklas temperatūra 18—20°), tad uz mīklas dēļa izveltnē iegarenā, 1,5 cm biezā plāksnē. Mīklas plāksnes divas trešdaļas pārzeiž ar mīkstu sviestu ($\frac{2}{3}$ no paredzētā daudzuma). Ar sviestu neapklāto mīklas trešdaļu pārsedz apziesto mīklu un virs tās pārsedz pārējo apziesto mīklas plāksnes daļu, un galus saspiež, lai sviests neizplūstu. Iegūst trīs mīklas kārtas un starp tām divas sviesta kārtiņas. Pēc tam mīklu veltnē vēlreiz, saloka četrām kārtām (bez pārzešanas ar sviestu).

Pēc pēdējās salocišanas mīklu izveltnē un veido maizītes.

Pirms cepšanas izstrādājumus pārzeiž ar sakultu olu vai melnu, saldu kafiju un cep atkarībā no izveidotā izstrādājuma lieluma 15—30 minūtes.

Mazus, pilnīgi uzrūgušus izstrādājumus cep stiprā siltumā (260—280°), bet nepilnīgi uzrūgušus, kā arī lielākus izstrādājumus, vidējā siltumā (230—250°).

Izcepta maize labi atdalās no plātes, garoziņa brūna, iedurtais skaliņš ir sauss.

Maizi no plātes noņem, liek uz maizes dēļa, pārsedz ar drānu un ļauj lēnām atdzist. Ja maizes garoziņa stipri apcepusi, tad saslapina ar ūdeni vai pārzeiž ar sviestu.

Labi izraudzēta un izcepta maize ir čaugana, vienādi poraina.

Rupjā kviešu vai miežu maize (karaša)

$\frac{1}{2}$ l piena
1 kg rupjo miltu
50 g rauga
100 g tauku
10 g sāls

Pienu uzsilda, pievieno pusi no paredzētā rupjo kviešu vai miežu miltu daudzuma, atšķaidītu raugu un samaisa. Pēc tam pārkaisa miltus, apsedz un uzraudzē. Kad ieraugs uzrūdzis, pievieno atlikušos miltus, izkausētus taukus (margarīnu, dzīvnieku

taukus, augu eļļu), sāli, samīca un uzraudzē. No uzrūgušas mīklas veido kukulišus, liek uz ieziestas plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu un cep. Vēlams mīklai pievienot vārītus kartupeļus (250 g), jo tad kviešu karaša nav tik irdena un tik ātri nesacietē.

No mīklas var veidot nelielus plācenīšus ar biezpiena vai burkānu masas virsiņu.

Biezpiena masa. Biezpienam pievieno olas, skābu krējumu, sāli un ķīmenes vai cukuru un samīca vienmērīgu ziežamo masu. Biezpiena masu pārziež plāceņiem pirms likšanas krāsnī.

Burkānu masa. Notīrītus, sasmalcinātus burkānus liek katliņā, pārlej nedaudz ūdens, pieliek sāli un sautē mīkstus. Tad izberž caur sietiņu vai gaļas mašīnā samaj, pieliek cukuru, olas, skābu krējumu, nedaudz kviešu miltu, samaisa un pārziež plāceņiem pirms likšanas krāsnī.

Baltmaize

$\frac{1}{2}$ l piena
1,2 kg kviešu miltu
50 g rauga
150 g sviesta
50 g cukura
2 olas
10 g sāls

Rauga mīklu gatavo ar ieraugu. No uzrūgušās mīklas izveido kukulišus, liek uz ieziestas plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu un cep.

Baltmaize ar magonēm

$\frac{1}{2}$ l piena
1,2 kg kviešu miltu
50 g rauga
200 g sviesta
150 g cukura
4 olas
10 g sāls
kardamons
pūdercukurs

Pagatavo rauga mīklu ar ieraugu. UZRŪGUŠU mīklu izveltnē 1,0—1,5 cm biezā plāksnē, pārziež ar magoņu masu un satin veltnī. Liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu un cep.

Magoņu masa. Magoņu sēklas karstā ūdenī nomazgā, tad pārlej verdošu ūdeni un applaucē. Pēc tam liek traukā, pārlej ūdeni un uzvāra. Tad ūdeni nokāš (caur sietu vai marli), magonēm pievieno cukuru, medu un samaj gaļas mašīnā vai siberž miezerī vienveidīgā ziežamā masā.

Magoņu masa:

200 g magoņu sēklu
50 g cukura
50 g medus

Atdzisušo baltmaizi sagriež šķēlēs, sakārto lēzenā traukā un pārkaisa ar pūdercukuru.

Magoņu masu var aizstāt gan ar cukuru un kaņēli, gan ar augļu, ogu biezeni.

Baltmaize ar rozīnēm

$\frac{1}{2}$ l piena
1,2 kg kviešu miltu
50 g rauga
150 g sviesta

No piena, daļas kviešu miltu, atšķaidīta rauga pagatavo ieraugu. Otrreiz mīklu mīcot, pievieno sviestu, saputoju ar cukuru, olām, kardamonu vai citrona miziņu, noskalotas, nosusinātas, miltos ap-

3 olas
 150 g cukura
 200 g rozīņu
 10 g sāls
 kardamons
 25 g riekstu kodolu
 pūdercukurs

viļātas rozīnes, sāli, samīca un siltā vietā ļauj uzrūgt. Rūgšanas laikā 1—2 reizes miklu atspaida. Uzrūgušo miklu izveido garenos kukulišos, liek uz plātes un vēlreiz uzraudzē. Pirms cepšanas kukulišus pārziež ar sakultu olu, pārkaisa sasmalcinātus riekstus un cep vidējā siltumā. Atdzesētu maizi pārkaisa ar pūdercukuru.

Dzeltenmaize

250 g piena
 750 g kviešu miltu
 50 g rauga
 250 g sviesta
 200 g cukura
 4 olas
 150 g rozīņu
 0,2 g safrāna
 5 g sāls
 25 g mandeļu
 25 g pūdercukura
 kardamons

Gatavo rauga miklu ar ieraugu. Uzrūgušam ieraugam pievieno sviestu, saputotu ar cukuru, kardamonu vai citrona miziņu, noskalotas, nosusinātas, miltos apviļātas rozīnes, safrānu, samīca un uzraudzē. No uzrūgušās miklas veido iegarenus kukulišus, liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa ar sasmalcinātām mandelēm vai riekstiem un cep.

Atdzisušu dzeltenmaizi pārkaisa ar pūdercukuru.

Safrāna sagatavošana. Safrānu izkaltē, saberž miezeri, pārlej nedaudz karsta piena vai ūdens un ļauj ievilkties. Tad izkāš un dzelteno šķidrumu pievieno miklai.

Dzeltenais kliņģeris

400 g piena
 1 kg kviešu miltu
 75 g rauga
 350 g sviesta
 250 g cukura
 8 olu dzeltenumi
 200 g rozīņu
 0,5 g safrāna
 10 g sāls
 50 g mandeļu
 25 g pūdercukura

Gatavo rauga miklu ar ieraugu. Uzrūgušam ieraugam pievieno sviestu, saputotu ar cukuru, olu dzeltenumu, kardamonu vai citrona miziņu, rozīnes, safrānu, samīca un uzraudzē. No uzrūgušās miklas veido kliņģeri, liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa ar sasmalcinātām mandelēm vai riekstiem un cep.

Atdzesētu kliņģeri pārkaisa ar pūdercukuru. Ja vēlas, var veidot **apaļu kliņģeri**. Tad miklu sadala 3 daļās, katru daļu izstiepj un saveļ. Pēc tam sabin un pinumu saliec apaļā kliņģerī.

Burkānu maize

250 g piena
 1,0 kg burkānu
 100 g sviesta
 150 g cukura
 1,0 kg kviešu miltu

Gatavo rauga miklu ar ieraugu. Uzrūgušam ieraugam pievieno kopā ar sviestu vai margarīnu sautētus, caur sietiņu izberztus burkānus, cukuru, sāli, saberztas krustnagliņas un pārējos miltus, samīca un uzraudzē. No uzrūgušās miklas veido

50 g rauga
5 g sāls
krustnagliņas
1 ola

kukulišus vai liek veidnē, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu un cep.

Tāpat gatavo **ķirbju maizi**.

Udens kliņģeri

$\frac{1}{2}$ l ūdens
1,2 kg kviešu miltu
25 g rauga
100 g sviesta
sāls, ķimenes

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrūgušu mīklu uz maizes dēļa sastrādā un tad sadala apmēram 50 g smagos gabaliņos, izveido kliņģerus un uzraudzē. Pēc tam kliņģerus liek verdošā sālsūdenī un vāra, līdz tie paceļas ūdens virspusē. Tad ar putu smeļamo karotī no ūdens izņem, liek uz plātes, pārkaisa ķimenes un cep gaiši dzeltenus.

Ķimeņu maizītes

250 g piena
750 g kviešu miltu
50 g rauga
250 g sviesta
150 g cukura
3 olas
5 g sāls
25 g sviesta
ķimenes

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrūgušu mīklu sadala apmēram 50—60 g smagos gabaliņos un saveļ apaļas bumbiņas, liek uz plātes un uzraudzē. Pēc tam pārziež ar sakultu olu, vidū iespiež sviesta gabaliņu, pārkaisa ķimenes un cep.

Maizītes ar saputotu krējumu

250 g piena
750 g kviešu miltu
50 g rauga
150 g sviesta
100 g cukura
2 olas
5 g sāls
25 g mandeļu
pūdercukurs
200 g salda krējuma
(35%)
25 g cukura
vaniļa

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrūgušu mīklu sadala 50—60 g gabaliņos, izveido apaļas maizītes, liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa ar sasmalcinātām mandelēm vai riekstiem un cep.

Atdzisušām maizītēm ar nazi nogriež virsējo galiņu ar nelielu iedobumu. Krējumu ar cukuru un vaniļu saputo un pilda maizītēs; virsū uzliek nogriezto vāciņu un pārkaisa ar pūdercukuru.

Biezpiena maize

Mīklai:
250 g piena
500 g kviešu miltu
25 g rauga

Gatavo rauga mīklu bez ierauga. Uzrūgušu mīklu liek uz ietaukotas plātes, izlīdzina 1 cm biezā plāksnē un uzraudzē.

Biezpienu samaļ gaļas mašīnā, pievieno olas,

100 g sviesta
100 g cukura
2 olas
5 g sāls

Biezpiena
masai:

750 g biezpiena
1 ola
100 g cukura
25 g sviesta
75 g roziņu
25 g kviešu miltu
garšvielas

Ābolu maize

Mīklai:

250 g piena
500 g kviešu miltu
25 g rauga
100 g sviesta
100 g cukura
2 olas
5 g sāls
kardamons

Virsiņai:

800 g ābolu
50 g cukura
2 g kanēļa
25 g sviesta

Drupatu maize

Mīklai:

250 g piena
650 g kviešu miltu
50 g rauga
150 g sviesta
100 g cukura
2 olas
5 g sāls
kardamons

Drupatām:

100 g kviešu miltu
100 g cukura
100 g sviesta
vaniļa

skābu krējumu, cukuru, vaniļu vai citrona miziņu, kviešu miltus un samaisa vienmērīgā ziežamā masā, pievieno noskalotas, mīlto apviļātas rozīnes un samaisa.

Sagatavoto biezpiena masu uzliek uz plātes uzraudzētai mīklas plāksnei, pārziež ar sakultu olu un cep. Atdzisušu biezpiena maizi sagriež iegarenos vai četrstūrains gabaliņos.

Gatavo rauga mīklu bez ierauga. Uzrūgušu mīklu liek uz plātes, izlīdzina 1—1,5 cm biezā plāksnē, uzraudzē un pārklāj ar ābolu daiviņām, liekot tās nedaudz citu virs citas rindiņā. Pēc tam pārziež ar izkausētu sviestu vai skābu krējumu, pārkaisa ar cukuru un kanēli un cep.

Atdzisušu ābolu maizi sagriež iegarenos gabaliņos, sakārto traukā un pasniedz.

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrūgušu mīklu liek uz maizes plātes 1,5 cm biezā plāksnē un uzraudzē. Pēc tam pārziež ar sakultu olu vai ābolu biezeni (100 g), pārkaisa drupatas un cep. Atdzisušu maizi sagriež iegarenos gabaliņos.

Drupatu pagatavošana. Miltus ar cukuru, vaniļu sajauc, pievieno plucinot sīkās picīnās sviestu un saberž ar rokām nelielas drupatās.

Rabarberu maize

Mīklai:

250 g piena
500 g kviešu miltu
25 g rauga
150 g sviesta
100 g cukura
2 olas
5 g sāls

Gatavo rauga mīklu bez ierauga. Uzrūgušu mīklu liek uz plātes, izlīdzina 1—1,5 cm biezā plāksnē un uzraudzē. Pēc tam pārļiek mazos gabaliņos sagrieztus rabarberus, pārlej olu, kas sakulta ar skābu krējumu, cukuru un vaniļu, un cep.

Atdzisušu rabarberu maizi sagriež iegarenos gabaliņos.

Virsiņai:

500 g rabarberu
1 ola
100 g sk. krējuma
50 g cukura
vaniļa

Medus maize

Mīklai:

$\frac{1}{2}$ l piena
1,0 kg kviešu miltu
50 g rauga
150 g sviesta
100 g cukura
2 olas
10 g sāls

Gatavo rauga mīklu ar ieraugu.

Uzrūgušu mīklu liek uz plātes 1,5 cm biezā plāksnē, uzraudzē, pārziež medus masu un cep. Atdzisušu sagriež iegarenos gabaliņos.

Medus masa. Medu ar sviestu izkausē, pieber sakapātus riekstus vai sviestā apbrūninātas auzu pārslas, pievieno olu un samaisa.

Medus masai:

150 g medus
150 g sviesta
1 ola
100 g riekstu kodolu

Rožmaizītes

$\frac{1}{2}$ l ūdens
1,2 kg kviešu miltu
50 g rauga
350 g sviesta
150 g cukura
3 olas
15 g sāls

Gatavo kārtaino rauga mīklu. Mīklu izveltnē 1—2 cm biezu, sagriež kvadrātveida gabaliņos (8×8 cm). Pēc tam kvadrāta stūrus saņem centrā un saspiež. Izveidotās maizītes liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu un cep.

Rīgas kliņģeri

$\frac{1}{2}$ l ūdens
1,2 kg kviešu miltu
50 g rauga
300 g sviesta

Pagatavo kārtaino rauga mīklu un drupatas. Ja kliņģerus vēlas saldākus, tad drupatas gatavo ar cukuru, ja sāļākus, — tad ar sāli (kviešu milti 100 g, sviests 75 g, sāls 5 g).

100 g cukura
3 olas
10 g sāls

Drupatām:

75 g kviešu miltu
50 g sviesta
50 g cukura

Sagatavoto mīklu izveltnē 1 cm biezā plāksnē, atgriez no tās 1,5 cm platu un 25 cm garu miklas sloksnīti. Uz galda uzber drupatas, miklas sloksnīti saņem aiz galiem, griežot ar abām rokām izveļ vidū resnāku, galus tievākus un izveido 14—15 cm garus un 4—5 cm platus klinģerus. Tos liek uz ietaukotas plātes cieši citu pie cita, uzraudzē 25—30 minūtes, pārziež ar olu, pārkausa drupatas un cep.

Smalkmaizītes

$\frac{1}{2}$ l piena
1,2 kg kviešu miltu
50 g rauga
350 g sviesta
150 g cukura
3 olas
10 g sāls
garšvielas

Gatavo kārtaino rauga mīklu, izveltnē 1,0—1,5 cm biezu un veido maizītes.

Pītās maizītes. Izveltnēto mīklu sagriez 1—1,5 cm platās un 25—30 cm garās strēmelēs. Vienu strēmeles galu pietur un tin riņķī cieši maliņu pie maliņas. Sagrieztās mīklas strēmeles var arī dažādi savīt un sapīt, izveidojot dažāda veida maizītes.

Lāčķepiņas. Izveltnēto mīklu sagriez iegarenī četrstūrains gabaliņos. Vidū gareniski liek pildījumu — marmelādi vai krēmu (50 g), pārlic uz pusēm un maliņu iegriez bārkstveidā.

Riekstu maizītes. Izveltnēto mīklu sagriez kvadrātveida gabaliņos, kurus vēl savukārt pārgriez pa diagonāli. Uz garākās malas liek riekstu pildījumu, satin un izveido ieapaļu pusloku.

Riekstu pildījums: riekstu kodoli 100 g, cukurs 25 g, 1 ola. Apgraudzētus riekstus sasmalcina, pievieno cukuru, olu un samaisa.

Magoņu maizītes. Izveltnēto mīklu pārziež ar kausētu sviestu, pārkausa magones un satin veltnī. Veltņi, sākot no viena gala, sagriez apmēram 2 cm biezās šķēlēs.

Izveidotās smalkmaizītes liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, pārkausa sasmalcinātos riekstus vai drupatas un cep. Atdzisušām maizītēm pārkausa pūdercukuru.

PIRĀGI UN PIRĀDZIŅI

Pirāgus un pirādziņus gatavo no rauga vai kārtainās sviesta miklas ar dažādiem pildījumiem.

Speķa pildījums. Dūmotam speķim nogriez ādiņu, sagriez mazos gabaliņos un kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem uz pannas apcep. Tad pievieno smalkos piparus un samaisa. Speķi cep tikai tik ilgi, līdz gabaliņi kļūst dzidri (caurspīdīgi), lai neiztek daudz tauku.

Svaigu kāpostu pildījums. Kāpostus sagriez mazos gabaliņos. Sīpolus sasmalcina, liek katliņā un sviestā apcep gaiši dzeltenus, tad pievieno sasmalcinātos kāpostus un ar vāciņu pārsegtā katliņā sautē mīkstus.

Izsautētus kāpostus atdzesē un tiem piejauc cieti novārītas, sakapātas olas.

Rīsu pildījums. Verdošā ūdenī liek noskalotus rīsus, pieliek sāli un vāra mīkstus. Tad uzlej uz sieta un notecina. Izvārieti rīsiem pārlej izkausētu sviestu, pieliek cieti novārītas, sakapātas olas un samaisa.

Olu vietā var lietot arī sasmalcinātas, apectas baravikas.

Gaļas pildījums. Pīrāgu pildīšanai lieto kā nevāritu, tā sautētu vai vārītu gaļu. Nevāritu gaļu samaļ gaļas mašīnā un uz pannas apacep. Sautēšanai gaļu sagriež gabaliņos, vispirms apacep, tad pārlej nedaudz ūdens, pievieno garšsaknes un sautē. Pēc tam samaļ gaļas mašīnā. Šķidrums, kurā sautēta gaļa, pievieno izkarsētus, aukstā ūdenī atšķaidītus kviešu miltus un iegūto mērci pievieno samaltai gaļai.

Vārītu gaļu samaļ gaļas mašīnā, samaltai gaļai pievieno sāli, smalkos piparus, sviestā apectus sīpolus vai sasmalcinātas dilles un visu labi samaisa. Lai vārītā gaļa būtu sulīgāka, tai pievieno skābu krējumu.

Samaltai gaļai var pielikt arī novārītus rīsus.

Pīrāgu pildījumiem var izlietot arī dzīvnieku plūšus. Tos vispirms apvāra sālsūdenī kopā ar pipariem, lauru lapām un sīpoliem. Tad samaļ gaļas mašīnā, pievieno apectus sīpolus, smalkos piparus, skābu krējumu un samaisa.

Zivju pildījums. Zivju fileju liek katliņā, pārliet sviestu, sāli, pārlej nedaudz ūdens un sautē, līdz gatavs. Tad ar nazi sakapā mazos gabaliņos, pievieno sviestā apectus sīpolus un samaisa.

Bez minētajiem pildījumiem vēl var sagatavot biezpiena, magoņu, augļu un citus pildījumus.

Pīrāgus un pīrādziņus pēc izveidošanas liek uz ietaukotas plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu un cep.

Bet pīrādziņus var cept arī lielā tauku daudzumā (uz 1 svara daļu pīrādziņu ņem 4 svara daļas tauku). Uzrūgušus pīrādziņus liek sakarsētos taukos, cep dzeltenī brūnus un gatavus.

Pīrāgus un pīrādziņus pasniedz ar tēju, kafiju vai pie dzidrā gaļas vai zivju buljona.

Pīrāgs ar kāpostu pildījumu

250 g ūdens
600 g kviešu miltu
25 g rauga
100 g margarīna
50 g cukura
1 ola
5 g sāls

Pildījumam:

750 g sv. kāpostu
50 g sviesta
 $\frac{1}{2}$ olas
sāls

Pagatavo rauga mīklu ar ieraugu. Uzrūgušu mīklu izveltnē 1 cm biezā plāksnē, sagriež 18—20 cm platās un 30—35 cm garās sloksnēs. Sloksnes vidū garenvirzienā liek kāpostu pildījumu, saņem mīklas malas un saspiež. Pīrāgu ar malu savienojuma vietu liek uz plātes, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, iedur ar dakšiņu 2—3 vietās un cep.

Atdzisušu pīrāgu sagriež šķērsām šķelēs un sakārto uz trauka.

Tāpat gatavo pīrāgus ar rīsu, gaļas, zivju un citiem pildījumiem.

Rauga mīklas pīrādziņi

$\frac{1}{2}$ l piena vai
ūdens
1,0 kg kviešu miltu
50 g rauga
100 g sviesta
25 g cukura
1 ola
sāls

Gatavo rauga mīklu bez ierauga. Uzrūgušo mīklu izgāz uz miltiem apkaisīta mīklas dēļa un sadala porciju gabaliņos (apmēram 40—50 g svarā), saveļ un ļauj uzrūgt. Uzrūgušās bumbiņas izspiež plakanas $\frac{1}{2}$ —1 cm biežumā, ripas vidū liek pīrāgu pildījumu (25 g), maliņas pārloka vienu pār otru un cieši ar pirkstiem saspiež. Izgatavotus pīrādziņus saliek uz ieziestas maizes plātes 3—4 cm citu no cita, uzraudzē, pārzeiž ar sa-

kultu olu un cep krāsni gaiši dzeltenus.

Rauga mīklas pīrādziņus pēc uzraudzēšanas, ja vēlas, cep taukos.

Sviesta mīklas pīrādziņi

250 g kviešu miltu
150 g sviesta
100 g ūdens
5 g sāls
1 ola

Miltus izsijā uz galda kaudzītē un tajos saplucina mazos gabaliņos sviestu. Izveido bedrīti, tajā ieļej ūdeni, sakultu olu, sāli un visu ar rokām veikli samīca. Mīklu uzliek uz šķīvja, apsedz ar tīru drāniņu un noliek vēsā vietā 30—40 minūtes. Pēc tam veltnē $\frac{1}{2}$ cm biežumā un veido pīrādziņus. Ar glāzi izspiež apaļas mīklas ripiņas, kurām vidū uzliek pildījumu, maliņas noziež ar olu, saloka vienu pār otru un cieši ar pirkstiem saspiež. Izveidotus pīrādziņus liek uz plātes citu no cita $1\frac{1}{2}$ —2 cm atstatumā, pārzeiž ar sakultu olu un cep stiprā siltumā 10—15 minūtes.

Mīklu var gatavot ar skābu krējumu, ņemot skābu krējumu 250 g, kviešu miltus 500 g, 2 olas, sāli 5 g.

Kārtainās sviesta mīklas pīrādziņi

200 g sviesta
300 g kviešu miltu
150 g ūdens
 $\frac{1}{2}$ olas
3 g sāls
0,4 g citronskābes

plātes, pārzeiž ar olu un cep.

Pagatavo kārtaino sviesta mīklu un izveltnē 0,5 cm biežā plāksnē. Uz plāksnes apmēram 4 cm no malas liek pildījumu, pārlicē atstāto malu. Tad ar glāzi izspiež mazus pīrādziņus. Bez tam pīrādziņus var veidot šādi: mīklas plāksni sadala kvadrātveida gabaliņos, vidū liek pildījumu un pārloka pa diagonāli. Izveidotus pīrādziņus liek uz

Pīrādziņi ar augļu pildījumu

250 g piena
400 g kviešu miltu
25 g rauga
50 g sviesta
50 g cukura

Rauga mīklu gatavo ar vai bez ierauga. Uzrūgušo mīklu izveltnē 1 cm biežā plāksnē, ar glāzi izspiež ripiņas. Vienai ripiņai vidū liek biežākas konsistences ievārijumu vai augļu, ogu masu, kas savārita ar cukuru, maliņu noziež ar sakultu olu;

2 olas
5 g sāls
garšvielas
100 g ievārijuma
tauki (cepšanai)
pūdercukurs

otru ripiņu uzliek virsū, maliņu piespiež ar olu noziestai apakšējai ripiņas malai. Izveidotos pīrdziņus uzraudzē un cep taukos brūnus. Karstus pārkausa ar pūdercukuru un pasniedz.

CEPUMI, KŪKAS UN TORTES

Cepumu, kūku un tortu pamatprodukti ir sviests, olas, cukurs, kviešu milti. Garšas uzlabošanai lieto dažādas garšvielas, kā, piemēram, vaniļu, citrona vai apelsīna miziņu, dažādas garšvielu esences. Lai cepumi, kūkas un tortes būtu porainas, irdenas, mīklām pievieno briežraga sāli, sodu vai potašu.

Kaut gan cepumu, kūku un tortu mīklas ir daudzas un dažādas, tomēr visas tās var iedalīt šādās pamatmīklās: biskvīta mīkla, smilšu mīkla, kārtainā sviesta mīkla, sviesta un olu mīkla.

Biskvīta mīklu gatavo no olām, cukura un kviešu miltiem ar garšvielām pēc aukstā vai karstā gatavošanas paņēmiena.

Aukstais gatavošanas paņēmieni. Olu dzeltenumus atdala no baltuma uzmanīgi, lai nesajaucas. Dzeltenumiem pieliek cukuru ($\frac{3}{4}$ no paredzētā daudzuma), garšvielas un ar koka karoti puto, līdz cukurs izkusis, masa kļuvusi gaiša un pavairojusies apjomā apmēram trīs reizes. Olu baltumus ar atlikušo cukuru saputo stingrās putās. Saputotos olu dzeltenumus un baltumus kopā ar kviešu miltiem un kartupeļu cieti samaisa. Vispirms olas dzeltenumam pievieno saputotu olas baltumu (apmēram $\frac{1}{3}$) un, viegli cilājot, izsijātus kviešu miltus kopā ar kartupeļu cieti. Pēc tam pievieno atlikušo olas baltumu un izcilā vienmērīgā masā. Masu nedrīkst ilgi un strauji maisīt, jo saputotais olas baltums zaudē poraino struktūru un olu mīkla cepot neuzceļas.

Karstais gatavošanas paņēmieni. Olu dzeltenumu kopā ar baltumu liek traukā, pievieno cukuru, garšvielas. Trauku ar olām liek karstā ūdenī un ar putu slotiņu nepārtraukti puto un karsē, lai masas temperatūra būtu 40—50°. Putošanu turpina, līdz masa gaiša, čaugana un pavairojusies tilpumā 3—4 reizes. Tad trauku no karstā ūdens izņem un putojot atdzesē. Pēc tam pievieno izsijātus kviešu miltus kopā ar kartupeļu cieti un samaisa.

Sagatavoto biskvīta mīklu liek uz plātes, ar karotīti veidojot cepumus, vai lej kūku vai tortu veidnē un cep mazā siltumā (200—220°), līdz nedaudz atdalās no veidnes malām, krāsa kļūst dzeltenī brūngana un iedurtais kociņš sauss.

Smilšu mīklu pagatavo no sviesta, cukura, kviešu miltiem, nedaudz pievienojot olas.

Kviešu miltus izsijā uz mīklas dēļa, pievieno sviestu, to ar rokām sīki saplucinot. Miltu vidū iespīēž bedrīti, kurā ieber cukuru, ielej ar ūdeni un

nedaudz sāls sakultu olu, ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli un mīklu ar rokām ātri samīca.

Mīklu ilgi nemīca, jo tad smilšu mīklas izstrādājumi ir cieti, bet ne ierdeni, trausli. Kā garšvielas var lietot vaniļīnu, citrona miziņu, citrona vai mandeļu esenci.

Sagatavoto mīklu $\frac{1}{2}$ —1 stundu atdzesē vēsā vietā. No tās gatavo cepumus, kūkas vai tortes un cep vidējā siltumā (220—240°).

Kārtainā sviesta mīkla. Olu sakul, pievieno ūdenī izšķīdinātu citronskābi, vīnskābi vai etiķskābi un sāli, izsijātus kviešu miltus (daļu no paredzētā miltu daudzuma atstāj, ko sajaukt ar sviestu un pārkaisīt mīklu veltnējot) un sastrādā vienmērīgu mīklu.

Sviestu samaisa ar miltiem, izveido iegarenī plakanu sviesta gabalu un atdzesē.

Mīklu izveltnē iegarenā plāksnē, lai plāksnes vidus būtu biežāks nekā malas. Uz plāksnes liek sviesta gabalu, mīklas malas saloka un saspiež, lai mīklas plāksne sviestu pārsegtu. Mīklu uzmanīgi izveltnē apmēram 1—1,5 cm biežā plāksnē un saloka četrām kārtām, pārklāj ar mitru drānu (lai neapkalst) un vēsā vietā 20—30 minūtes atdzesē. Tad atkal izveltnē, saloka četrām kārtām un atdzesē. Beidzot vēlreiz izveltnē, saloka trim kārtām un atdzesē.

Sagatavoto kārtaino sviesta mīklu vēlreiz izveltnē, veido kūkas vai pīrādziņus un cep stiprā siltumā (240—260°).

Sviesta un olu mīklu gatavojot, sviestu ar cukuru, garšvielām putu, pievieno pa vienai veselas olas un līdz cukurs izkusis un masa gaiša. Tad pievieno izsijātus kviešu miltus un samaisa. No sagatavotās mīklas veido cepumus, kūkas, tortes un cep vidējā siltumā (220—240°). Sviesta vietā var lietot margarīnu vai sviestu ar margarīnu vienādās daļās.

CEPUMI

Cepumus izveido no biskvīta, sviesta un olu un smilšu mīklas. Biskvīta mīklu liek ar karotīti uz ieziestas plātes, turpretī sviesta un olu un smilšu mīklu izveltnē, ar cepumu veidnītēm vai mīklas ritenīti izspiež dažāda veida cepumus. Bez tam cepumus izveido, liekot mīklu gaļas mašīnā, kurai pievienota cepumu veidnīte, vai no mīklas ar konditorejas caurulīti izspiež uz plātes cepumus.

Pēc izveidošanas cepumus pārziež ar sakultu olu, dažreiz pārkaisa samalcinātus riekstus, magones, rupju cukuru. Cep vidējā vai stiprā siltumā atkarībā no mīklas veida. Cepumi gatavi, ja pārlaužot tie vidū sausi. Cepumus sakārto lēzenos vai dziļākos stikla traukos vai porcelāna cepumu šķīvjos. Pasniedz pie tējas, kafijas, vīna, augļu, ogu zupām vai kompotiem.

Biskvīta cepumi

3 olas
120 g cukura
100 g kviešu miltu
45 g kartupeļu
cietes
vaniļa

Pagatavo biskvīta mīklu; ar tējkaroti liek mīklas piciņas uz ieziestas plātes vai mīklu pilda konditorejas caurulītē un uz plātes izveido nelielus cepumus.

Cep mazā siltumā.

Smilšu cepumi

250 g kviešu miltu
150 g sviesta
100 g cukura
1 ola
garšvielas
rieksti
cukurs

Uz mīklas dēļa izsijātiem miltiem pievieno cukuru, saplucinātu sviestu, sakultu olu ar vaniļu, sāli, samaisa vienveidīgu mīklu un atdzesē. Sagatavoto mīklu izveltnē $\frac{1}{2}$ cm biezā plāksnē un ar veidnītēm izspiež cepumus, liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa sasmalcinātus riekstus, cukuru un cep.

Auzu pārslu cepumi

200 g sviesta
100 g cukura
3 olas
300 g auzu pārslu
50 g kviešu miltu
garšvielas

Sviestu (100 g) ar cukuru, olu dzeltenumiem, garšvielām puto, kamēr cukurs izkusis. Pēc tam pievieno atdzesētas, sviestā (100 g) nedaudz apgrauzdētas auzu pārslas, kviešu miltus, saputotus olu baltumus un samaisa.

Ar tējkaroti mīklas piciņas liek uz plātes un vidējā siltumā cep gaiši brūnas.

Trauslie cepumi

150 g sviesta
75 g cukura
2 olu dzeltenumi
250 g kviešu miltu
0,5 g briežraga
sāls
vaniļa
rieksti

Olas dzeltenumus ar cukuru un vaniļu puto, sa-putotiem pievieno sīkās piciņas saplucinātu sviestu, ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli, izsijātus miltus un sastrādā vienveidīgā mīklā. Pēc tam mīklu atdzesē, izveltnē, sagriež ar mīklas ritenīti kvadrātos, trīsstūros vai rombveida gabaliņos. Liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa sasmalcinātus riekstus un cep.

Pumpērņieji

100 g sviesta
200 g cukura
400 g kviešu miltu
4 olas
50 g riekstu
kodolu
1 g briežraga
sāls
garšvielas

Sviestu ar cukuru un citrona miziņu vai vaniļu puto, pieliek, pa vienai iemaisot, veselas olas un puto, līdz cukurs izkusis, pievieno ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli, sasmalcinātus riekstus, kviešu miltus un maisa vienveidīgu mīklu. Ar rokām izveido apaļus mīklas veltnišus apmēram 2 cm diametrā plātes platumā vai garumā; liek uz plātes, ar mīklas veltni nospiež plakanus, pārziež ar sakultu olu un cep vidējā siltumā gaiši dzeltenus. Pēc izcepšanas veltnišus, kamēr tie vēl silti, sagriež iesļiņos, garenos gabaliņos.

Tējas cepumi

200 g sviesta
200 g cukura
3 olas
600 g kviešu miltu

Sviestu ar cukuru saputo, pievieno pa vienai veselas olas, pierivē citrona miziņu, izspiesto citrona sulu un saputo. Tad pievieno skābu krējumu, kviešu miltus, ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli,

- 50 g sk. krējuma
- 1 g briežraga sāls
- 1 citronis

samīca un vēsā vietā atdzesē. Pēc tam veido cepumus, mīklu izlaižot caur gaļas mašīnu, pie kuras piestiprinātas cepumu veidnītes. Izveidoto mīklas sloksni liek uz plātes, sagriež 4—5 cm garos gabaliņos un cep gaiši dzeltenus.

Zagariņi

- 2 olas
- 150 g cukura
- 150 g sk. krējuma
- 500 g kviešu miltu
- 1 g sodas
- vaniļa
- sāls
- tauki (cepšanai)
- pūdercukurs

Olas ar cukuru, vaniļu saputo, pievieno skābu krējumu, kas samaisīts ar sodu, sāli, kviešu miltus un samīca. Pēc tam mīklu izveltnē un sagriež 4—5 cm platās un apmēram 10 cm garās strēmelēs. Katras strēmeles vienu malu bārkstveidīgi iegriež un, turot pie neiegrietzās malas, strēmeli satin.

Sagatavotos cepumus liek sakarsētos taukos un cep gaiši brūnus. Atdzisušus sakārto traukā un pārkaisa pūdercukuru.

Sāls standziņas

I

- 100 g sviesta
- 100 g krējuma
- 2 olas
- 350 g kviešu miltu
- 0,5 g briežraga sāls
- rupjā sāls un ķīmenes

Izsiļātiem miltiem pievieno sviestu, ar rokām plucinot sīkās picinās, pēc tam ar skābu krējumu sakultu olu (vai tikai olas dzeltenumu), aukstā ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli un samīca vienveidīgu mīklu. Tad mīklu atdzesē, izveltnē 2—3 mm biežā plāksnē, sagriež 5—6 cm platos un 10—12 cm garos gabaliņos. Gabaliņus satin, sākot no vienas garākās malas, veltnītī, liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu (vai olas baltumu), pārkaisa rupjo sāli un ķīmenes. Cep stiprā siltumā gaiši dzeltenas.

II

- 200 g kviešu miltu
- 100 g ūdens
- 150 g sviesta
- 1 tējkarote etiķa
- 1 ola
- rupjā sāls
- ķīmenes

Sagatavo kārtaino sviesta mīklu, izveltnē apmēram 0,5—1,0 cm biežā plāksnē un sagriež 1—1,5 cm biezos un 10—12 cm garos gabaliņos, liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu, pārkaisa rupjo sāli un ķīmenes. Cep stiprā siltumā, līdz standziņas sausas un dzeltenīgi brūnganas.

Sāls standziņas pasniedz pie tējas, alus.

Riekstiņi

- 165 g kviešu miltu
- 150 g ūdens
- 75 g sviesta
- 5 olas
- 2 g cukura
- 3 g sāls

Ūdeni ar sviestu, sāli, cukuru uzvāra. Miltus izsiļā, visus uzreiz ber verdošā šķidrumā un ar koka karoti maisa, līdz mīkla vienveidīga. Tad to atdzesē 65—70°.

Olas sakuļ, pievieno pa daļām atdzesētai mīklai un labi samaisa. Ar tējkaroti vai ar konditorejas uzgali (gludo vai rievoto) liek mīklas lodītes,

apmēram 1 cm diametrā, uz nedaudz ietaukotas plātes. Cep vidējā siltumā 25—30 minūtes, līdz cepumi gaiši dzeltenī, pārlaužot sausi, poraini.

Atdzisušus riekstiņus pasniedz pie dzidrā buljona. Bez tam riekstiņus var pārkaisīt ar pūdercukuru vai pildīt ar putu krējumu, krēmu un pasniegt pie tējas, kafijas.

Piparkūkas

400 g *sīrupa*
150 g *sviesta*
200 g *cukura*
2 *olas*
1 g *sodas*
1 g *potašas*
600 g *kviešu miltu*
garšvielas

Cukurbiešu sīrupu ar cukuru un sviestu uzvāra. Verdošā masā iekul pusī izsijāto kviešu miltu, pieber sasmalcinātas garšvielas (kanēli, krustnagliņas, muskatriekstu, ingveru, kardamonu, piparus u. c.) un kuļ, līdz mīkla vienāda, atdalās no katla malām. Nedaudz atdzisušai mīklai pievieno sakultas olas, ūdenī izšķīdinātu sodu un potašu, pārējos miltus un samaisa. Pēc tam mīklu sastrādā uz mīklas dēļa, līdz tā gluda un spīdīga.

Tad mīklu izveltnē plānā plāksnē un ar dažādām veidniņēm izspiež cepumus. Liek uz plātes, pārziež ar sakultu olu un cep.

Ja vēlas, piparkūku mīklu var pagatavot no sīrupa un medus, ņemot tos dažādās attiecībās. Ja lielākā daudzumā ņem medu, tad mīklai daļu cukura pievieno sabrūninātu — garšas un krāsas dēļ.

Garšvielu maisījums: 1/2 tējkarote kanēļa, 10 krustnagliņas, 5 graudiņi kardamona, sarīvēts muskatrieksts un 1 tējkarote ingvera, 1 tējkarote koriandra, 5 graudiņi piparu.

Dažādās garšvielas mīklai jāpievieno smalki saberztas un tik daudz, lai cepumiem būtu stipri izjūtama garšvielu garša un smarža.

Mīkstās piparkūkas

400 g *sīrupa un*
medus
100 g *cukura*
100 g *sviesta*
2 *olas*
400 g *kviešu miltu*
25 g *rauga*
garšvielas
rieksti

Sīrupu, medu, cukuru un sviestu uzvāra. Verdošā masā ieber sasmalcinātas garšvielas un izsijātus kviešu miltus (lielāko daļu) un sakuļ. Nedaudz atdzisušai mīklai pievieno sakultu olu, izšķīdinātu raugu, pārējos kviešu miltus un samaisa. Mīklu lej uz sagatavotas plātes apmēram 1—1,5 cm biezā plāksnē, uzraudzē, pārziež ar sakultu olu, ja vēlas, pārkaisa sakapātus riekstus un cep vidējā siltumā. Atdzisušu sagriež iegarenos vai četrstūrainos gabaliņos.

KŪKAS UN TORTES

Kūkām un tortēm sagatavo biskvīta, smilšu, sviesta vai sviesta un olu mīklu. Tortu atsevišķās kārtas var būt no viena veida mīklas, bet garšīgāka būs torte, kas sastāvēs no dažādu mīklu kārtām.

Kūkām sagatavotu mīklu liek apaļās vai iegarenās skārda veidnēs, kas izziestas ar sviestu un izkaisītas ar rīvmaizi, un cep, līdz virskārta

kļūst gaiši brūna, nedaudz atdalās no veidnes malām un mīkla nelip pie iedurtā kociņa. Atdzisušu veidnes kūku liek uz lēzena trauka, pārkausa pūdercukuru. Ja kūkas ir ar pildījumu, tad tām mīklu cep uz maizes cepamās plātes.

Tortēm mīklu vislabāk cept apaļās skārda veidnēs, ar noņemamu maļiņu. Bez tam mīklu var cept arī apaļās skārda veidnēs vai uz maizes cepamās plātes. Sagatavoto mīklu var cept visu uzreiz vai arī pa daļām — sadala 2—3 daļās un cep katru tortes kārtu atsevišķi. Parasti biskvīta mīklu cep uzreiz, bet smilšu vai sviesta un olu mīklu pa daļām. Izcepušu tortes ripu liek uz mīklas dēļa, atdesē un sagriež 2—3 kārtās ar asu, plānu, garu nazi vai ar stipru diegu zāgējot (mīklas ripai iegriež ar nazi garoziņu un tad ar diegu, velkot no vienas malas uz otru, pārgriež).

Lai torte būtu sulīgāka, tad atsevišķās kārtas samitrina ar cukura sīrupu, kam var pievienot vīnu vai konjaku, kafijas ekstraktu u. c. Starp kārtām liek pildījumu: dažādus krēmus, augļu, ogu ievārijumus. Tortes malas nolīdzina, atgrieztos gabaliņus izkaltē, saberž un iegūst drupatas, pārzeiž ar krēmu, apbārsta ar drupatām vai sasmalcinātiem riekstiem. Tortēm virspusi grezno ar krēmu, cukura sīrupā vārieti augļiem, ogām, riekstiem. Izgreznoto torti pārliet uz tortu paliktņa vai lēzena šķīvja, apakšā paklājot tortu papīru. Pirms pasniegšanas torti sagriež gabaliņos ar nazi, kas sakarsēts karstā ūdenī.

Dažreiz torti sagriež arī pirms greznošanas. Tādā gadījumā pildītās tortes kārtas liek uz tortes paliktņa, sagriež un katru gabaliņu grezno atsevišķi.

Uz tortu paliktņa paklāj tortu papīru un uz tā uzliet balta papīra strēmelītes, kuras pēc tortes greznošanas izvelk.

Kūkas un tortes pasniedz ar tēju vai kafiju.

Citrona kūka

100 g sviesta
150 g cukura
2 olas
100 g piena
350 g kviešu miltu
1 g briežraga sāls
1 citrona

Sviestu ar cukuru un citrona miziņu puto, pievieno pa vienai veselai olas un puto, līdz cukurs izkusis. Pienā izšķīdina briežraga sāli, pielej saputojam sviestam ar olām un samaisa, pievieno izsijātus kviešu miltus, citrona sulu, samaisa, lej ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē (ar tukšu vidu) un cep.

Atdzisušu liek uz lēzena trauka, sagriež šķēlēs, atstājot iepriekšējo veidu, un pārkausa ar pūdercukuru.

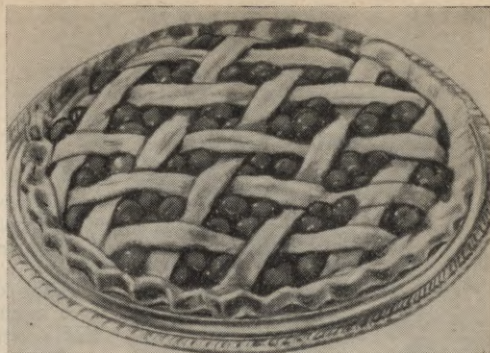
Raudzētā veidnes kūka

100 g sviesta
120 g cukura
2 olu dzeltenumi
100 g piena
25 g rauga
50 g roziņu
400 g kviešu miltu
kardamons
sāls

Sviestu ar cukuru, saberztu kardamonu, olu dzeltenumiem saputo, pievieno pienu ar raugu, sāli, nomazgātas, nosusinātas, miltos apviļātas rozīnes, kviešu miltus un samaisa.

Mīklu liek veidnē, uzraudzē un cep.

Augļu kūka



Sokolādes kūka

- 150 g sviesta
- 100 g cukura
- 2 olas
- 150 g kviešu miltu
- 50 g piena
- $\frac{1}{2}$ tēj.k. sodas
- $\frac{1}{4}$ tēj.k. citronskābes
- vaniļa
- 25 g šokolādes vai kakao

Sviestu ar cukuru, olas dzeltenumiem, vaniļu puto, līdz cukurs izkusis. Tad pievieno ūdenī izšķīdinātu citronskābi, sodu, pieber pusi no miltiem, pielej pienu un samaisa, pieber atlikušos miltus un visu labi samaisa. Mīklu sadala divās daļās, lai vienā daļā būtu $\frac{2}{3}$, otrā $\frac{1}{3}$ mīklas. Mazākajai mīklas daļai pievieno šokolādes vai kakao pulveri, samaisa, lai mīkla būtu vienādi brūngana. Pēc tam abās mīklas daļās iecilā saputotu olas baltumu (proporcionāli mīklas daudzumam). Ar sviestu izziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē liek kārtu gaišās, tad brūnganās un atkal gaišās mīklas. Cep vidējā siltumā 25—30 minūtes. Atdzisušu kūku izgāž no veidnes, pārkaisa ar pūdercukuru un sagriež gabaliņos.

Augļu kūka

- 100 g sviesta
- 100 g cukura
- 3 olas
- 75 g sk. krējuma
- 200 g kviešu miltu
- 1 tēj.k. sodas
- vaniļa
- 200 g ābolu
- 50 g cukura

Sviestu ar cukuru, vaniļu puto, pieliek pa vienam olu dzeltenumam un puto, līdz cukurs izkusis. Saputotai masai pievieno skābu krējumu, ar sodu sajauktus un izsijātus kviešu miltus, iecilā saputotus olas baltumus. Mīklu liek ar sviestu izziestā un ar miltiem izkaisītā veidnē, nolīdzina un virsu pārklāj ar nomizotiem, iecukurotiem āboliem vai ogām. Cep vidējā siltumā 25—30 minūtes. Tad no veidnes izņem un atdzisušu pārkaisa ar pūdercukuru.

Kēkss

- 150 g sviesta
- 150 g cukura
- 4 olas
- garšvielas

Sviestu ar cukuru, vaniļu vai citronu un olām saputo, līdz cukurs izkusis un masa gaišā krāsā. Tad pievieno ūdenī izšķīdinātu briezragā sāli, nomazgātas, nosusinātas, miltos apviļātas rozīnes,



Kēkss

1 g briežraga sāls
100 g roziņu
350 g kviešu miltu

izsijātus kviešu miltus un samaisa. Gatavo mīklu liek garenā veidnē un cep vidējā siltumā apmēram 45 minūtes.

Atdzisušu kēksu sagriež šķēlēs un sakārto traukā.

Ābolkūkas

250 g kviešu miltu
150 g sviesta
 $\frac{1}{2}$ olas

100 g ūdens
sāls
0,5 g citronskābes

Pildījumam:

1 kg ābolu
200 g cukura
kanēlis

Ābolu biezenis. Ābolus sasmalcina, liek katlā, pārlej nedaudz ūdens un savāra. Tad izberž caur sietu, lai atdalītu miziņas un sēkliņas. Masai pievieno cukuru, kanēli un savāra.

Pagatavo kārtaino sviesta mīklu, izveltnē apmēram 0,5 cm biezā plāksnē cepamās plātes liejumā. Liek uz plātes, kas pārziesta ar ūdeni, ar naža galu izdur caurumiņus, pārziež ar sakultu olu un cep vidējā siltumā, līdz mīkla gaiši brūna, kārtaina. Gatavo plāksni atdzesē, pārgriež uz pusēm. Vienu pusi pārziež ar ābolu biezeni, uzliek otru un piespiež. Pēc tam ar asu nazi sagriež četrstūrīgos gabaliņos un pārkaisa pūdercukuru.

Tītais biskvīts

8 olas
120 g cukura
120 g kviešu miltu
garšvielas

Pildījumam:

500 g ievārijuma

Pagatavo biskvīta mīklu pēc aukstā paņēmiena, bez kartupeļu cietes. Mīklu apmēram 1 cm biezā kārtā uzziež uz plātes, kas apklāta ar pergamentu, un cep mazā siltumā gaiši brūnu. Izcepto biskvītu izgāž ar virspusi uz mīklas dēļa, kas apkaisīts ar cukuru, atdala pergamentu, pārziež ar biežāku ievārijumu un satin veltnī. Pēc tam atdzesē, pārkaisa pūdercukuru, sagriež šķēlēs un sakārto traukā.

Tīto biskvītu var pildīt ar sviesta krēmu (skat. 265. lpp.).



Tortes greznošana



Izceptā biskvīta sagriešana kārtās

Biskvīta torte

10 olas
250 g cukura
200 g kviešu miltu
25 g kartupeļu
cietes
1 citrons

Sīrupam:

100 g ūdens
50 g cukura
10 g konjaka

Sviesta krēmam:

150 g cukura
1 ola
150 g piena
300 g sviesta
vaniļa
25 g kakao

Pildījumam

150 g augļu biezeņa

Greznošanai:

krēms, augļi vai ogas

Torti liek uz paliktņa un pirms pasniegšanas sagriež gabaliņos.

Riekstu torte

10 olas
200 g cukura
75 g kviešu miltu

Pagatavo biskvīta miklu, liek tortes veidnē un cep. Izceptu biskvītu no veidnes izņem un atstāj 8—10 stundas.

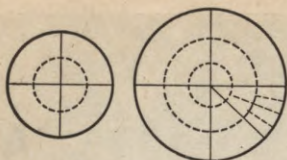
Sīrupa gatavošana. Ūdeni ar cukuru uzvāra, atdzesē, pievieno garšai konjaku vai rumu.

Sviesta krēma gatavošana. Katliņā samaisa cukuru ar sakultām olām, vienu trešdaļu no paredzētā piena daudzuma un karsē, pamazām pielejot pārējo pienu, uzvāra un, pa reizei apmaisot, vāra apmēram 5 minūtes, līdz sāk sabiezēt. Tad iegūto maisījumu atdzesē līdz 20°. Sviestu samaisa, pielej pakāpeniski atdzesētu maisījumu, pievieno vaniļu un putu, līdz izveidojas vienveidīga masa.

Biskvītu sagriež trijās daļās (plāksnēs). Vienu plāksnes griezumu samitrina ar sīrupu, pārklāj ar krēma kārtiņu. Tad pārlik otru plāksni, pārziež ar augļu biezeni vai ievārijumu, pārlik trešo plāksni, samitrina un pārziež ar krēmu. Malas nolīdzina, pārziež ar krēmu, apkaisa ar biskvīta drupatām, kas iegūtas, biskvīta atgriezumus izkaltejojot un saberzot. Torti grezno ar krēmu, cukura sīrupā vārtiem augļiem vai ogām. Krēmam, ko lieto greznošanai, pievieno kakao pulveri vai saberztu šokolādi, sabrūninātu cukuru vai jāņogu sulu.

Torti liek uz paliktņa un pirms pasniegšanas sagriež gabaliņos.

Olu dzeltenumus atdala no baltuma. Dzeltenumiem pievieno $\frac{3}{4}$ no paredzētā cukura daudzuma un putu, līdz cukurs izkusis, masa kļuvusi gaiša un



Tortu sagriešana

25 g kartupeļu
cietes
50 g riekstu kodolu

Pildījumam un
greznošanai:

$\frac{3}{4}$ l saldo krējuma
(35%)
35 g cukura
100 g riekstu kodolu
5 g želatina
vaniļa

pavairojusies apjomā trīs reizes. Olas baltumu ar atlikušo cukuru saputo stingrās putās. Saputotiem olu dzeltenumiem pievieno daļu izsijāto kviešu miltu, kartupeļu cieti un sīki sasmalcinātus riekstus, tad iecilā olas baltumu ar pārējiem miltiem, liek tortu veidnē un cep vidējā siltumā.

Atdzisušu biskvītu sagriež trīs vienādās plāksnēs. Starp plāksnēm liek saputotu krējumu, kam pielikts cukurs, vaniļa, sasmalcināti rieksti, aukstā ūdenī uzbriedināts, izkausēts želatīns. Ar putu krējumu pārklāj tortes virsu un malas, grezno ar putu krējumu un riekstiem.

Riekstu kodolu sagatavošana: riekstu kodolus liek uz pannas un cepešķrāsnī, pa reizei apmaisot, apgraudzē. Tad ber uz drānas un noberž brūno miziņu. Pēc tam kodolus samal riekstu dzirnaviņās vai ar nazi sakapā rupjākos gabaliņos.

Augļu torte

400 g sviesta
400 g cukura
6 olas
400 g kviešu miltu
2 g briežraga sāls
garšvielas

Augļu bieze-
nim:

1 kg ābolu
200 g cukura

Vaniļas
krēmam:

200 g piena
3 olu dzeltenumi
75 g cukura
400 g sviesta
vaniļa

Greznošanai:

krēms, augļi,
ogas

Sviestu ar cukuru, citrona miziņu puto, pievienojot pa vienai veselai olai, līdz masa gaiša, čaugana, vienveidīga. Tad pievieno aukstā ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli, izsijātus kviešu miltus un samaisa. Mīklu sadala trijās daļās. Katru mīklas daļu atsevišķi liek tortes veidnē un cep vidējā siltumā.

Augļu biezeņa gatavošana: ābolus nomizo, sagriež šķēlītēs, liek katlā, pārlej nedaudz ūdens un vāra, līdz ābolu šķēlītes mīkstas. Tad pieber cukuru un maisot vāra, līdz masa sabiezē. Tortes pildījumam augļu biezeni var gatavot arī no plūmēm, aprikozēm.

Vaniļas krēma gatavošana: olu dzeltenumus ar cukuru, vaniļu puto, pievienojot pa daļām verdošu pienu. Trauku ar olu un piena maisījumu liek karstā ūdenī un, nepārtraukti maisot, karsē līdz 75—80°, līdz sabiezē skāba krējuma konsistencē. Sviestu saputo, pievieno atdzesētu olu un piena maisījumu un samaisa.

Atdzesētās tortes plāksnes liek kārtām, ar krēmu, augļu biezeni. Virsējo plāksni pārziež ar krēmu un grezno ar cukura sīrupā vārītiem augļiem.

Augļu torti var gatavot, ja starp tortes plāksnēm ziež krēmu, bet virsū sakārto augļus un pārlej želeju.

Zeļejai ņem 200 g dzidru augļu vai ogu sulu, 75 g cukura, 6 g želatīna, 10 g ruma vai konjaka. Augļu vai ogu sulu ar cukuru uzvāra, atdzesē līdz 75°, pievieno aukstā ūdenī uzbriedinātu želatīnu un izkausē. Tad pievieno rumu vai konjaku, atdzesē, līdz sāk sabiezēt (45—30°) un pārlej tortes virsai, kas pārklāta ar augļiem.

Zemeņu torte

125 g sviesta

150 g cukura

4 olu dzeltenumi

250 g kviešu miltu

0,2 g briežraga sāls

Pildījumam:

500 g zemeņu

150 g cukura

4 olu baltumi

5 g želatīna

Greznošanai:

zemenes

Sviestu ar cukuru saputo, līdz cukurs izkūsis. Tad pievieno ūdenī izšķīdinātu briežraga sāli, izsijātus kviešu miltus un samaisa. Mīklu sadala trīs daļās, katru daļu atsevišķi liek tortes veidnē un cep.

Zemenes nomazgā, uz sietiņa notecina, izberž caur sietiņu, pievieno cukuru un samaisa. Pēc tam pieliek aukstā ūdenī uzbriedinātu un izkausētu želatīnu. Kad zemeņu masa sāk sabiezēt, tad iecilā saputotu olas baltumu.

Izceptās mīklas plāksnes atdzesē un liek kārtām ar pildījumu. Ar zemeņu pildījumu pārziež arī virsējo plāksni, malas un grezno ar svaigām zemenēm.

AUGĻU UN DĀRZEŅU KONSERVĒŠANA

Vasarā un rudenī, kad augļi un dārzeņi piemājas un ģimenes dārziņos ir tādā daudzumā, ka tos visus nav iespējams svaigā veidā patērēt, mēs varam šos cilvēkam tik nepieciešamos produktus, pieliekot mazliet pūles, sagatavot un uzglabāt konservētus arī ziemai.

Labu un vērtīgu konservu iegūšanai noder tikai svaigi produkti, un tāpēc galvenais priekšnosacījums — augļus un dārzeņus konservēt tūlīt pēc novākšanas.

Konservēšanas mērķis — pasargāt produktus no sīkbūtnu iedarbības un tādējādi ilgāku laiku saglabāt tos uzturam noderīgus. Pastāv vairāki konservēšanas paņēmieni: karsēšana (sterilizēšana), skābēšana, kaltešana.

AUGĻU UN OGU STERILIZĒŠANA

Sterilizēšana ir produktu karsēšana slēgtos traukos. Augļus un ogas sterilizējot, sīkbūtnes tiek nonāvētas. Sterilizētus produktus var saglabāt ilgu laiku bez bojāšanās.

Sterilizēšanas trauki un to tīrīšana. Sterilizēšanai noder trauki, kas iztur karsēšanu, kurus iespējams hermētiski noslēgt un kuri no skābēm nebojājas un nebojā produktus. Šim nolūkam derīgas dažāda standarta stikla burkas, kā arī dažāda veida pudeles, kuras var noslēgt ar vairākiem papēmieniem. Ļoti ērti ir aizgriežamie metāla vāciņi, var izmantot arī plastmasas vāciņus, celofānu un stikla vāciņus ar gumijas blīvi. Metāla vāciņu «aizgriešanai» vajadzīgs speciāls aparāts, ko mūsu rūpniecība ražo dažādā veidā. Viens veids parādīts zīmējumā 270. lpp.

Standarta burkas labi var noslēgt ar stikla vāciņiem un gumijas blīvi. Vāciņa piespiešanai karsēšanas un burkas atdzešanas laikā noder metāla atspere. Šie vāciņi izdevīgi tāpēc, ka tos var izmantot vairākkārt un nav vajadzīgi speciāli vāciņu noslēdzēji.

Stikla traukiem jābūt tīriem, bet ne obligāti steriliem, tāpēc burkas pirms piepildīšanas ar sterilizējamo produktu izmazgā ar siltu ziepju pulvera vai veļas sodas ūdeni, vairākkārt izskalo ar tīru ūdeni un apgāž uz «mutes», lai iztek liekais ūdens. Piepildītās burkas karsē speciālos katlos, veļas vārāmos katlos, kurā katrā lielākā saimniecības katlā.

Burkas katlā jāliek uz palikteņa, ko var izgatavot no koka, var izmantot

Dažādi burku noslēdzamie
vāciņi

arī stieplu pinumus un me-
tāla ripas. Paliktniem jā-
būt ar caurumiņiem, lai
ūdens sasilstot varētu
brīvi cirkulēt. Burkas var
likt uz vairākkārt salocī-
tas tīras drānas.

Vēl ļoti noderīgs ste-
rilizācijā ir termometrs
(līdz 100°) un burku izce-
ļamais.



PRODUKTU SAGATAVOŠANA KONSERVĒŠANAI

Sterilizēšanai izvēlas svaigus, vienādas gatavības produktus. Vispirms tos nomazgā, tad nomizo vai notīra, ja vajadzīgs, sasmalcina un pilda traukos. Mazgāt vislabāk speciālos stieplu pinuma groziņos tekošā ūdenī 1—2 min. vai caurdurī, to vairākkārt iegremdējot un izceļot no ūdens, bet ūdens jāmaina. Pēc mazgāšanas ūdenim ļauj no produktiem notecēties 10—15 minūtes.

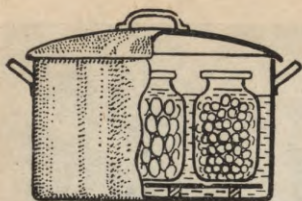
Trauka ekonomiskākai izmantošanai, tāpat arī lai sterilizētie produkti nepaceltos pārlietā šķidruma virspusē, dārzeņus pirms pildīšanas traukos apvāra sālsūdenī, augļus — cukura sirupā; ogas iecukuro.

Lai produktus traukos sapildītu blīvāk, tad traukus pildīšanas laikā sakrata, piesitot galda virsai (apakšā paliek vairākkārt salocītu drāniņu, jo bez drāniņas trauks saplīsis). Karstumā produkti un šķidrums izplešas, tāpēc trauku nepilda pilnu, bet burkām atstāj 2—3 cm gaisa telpu, pudelēm 4—5 cm gaisa telpu.

Piepildītus traukus noslēdz. Ja trauka noslēgšanai lieto stikla vāciņus, tad vispirms uzliek labi notīrītu, sausu gumijas blīvi, pēc tam sausu vāciņu, un to piespiež ar metāla atsperi. Lietojot metāla vāciņus, tos vispirms tirā ūdenī 2 min. novāra, uzliek burkām un tikai nedaudz piegriež tā, lai vāciņš vēl brīvi griežas, bet nenokrīt, burkas izceļot no katla. Pilnīgi vāciņus aizgriež pēc karsēšanas. Ja nav speciālu noslēdzamo vāciņu, tad burkas var nosiet ar divkārt salocītu celofānu; karsēšanas laikā jāraugās, lai celofāna mala nemirktu ūdenī. Celofānu burku noslēgšanai var labi izlietot tad, ja karsē neilgu laiku un zem 100° C.

Pudeles var nosiet ar divkārtu celofānu, plānu gumiju, aizbāžņiem, vates tamponiem. Pēdējie jāgatavo blīvi un no virsas jānodedzina, jo ogles kārtiņa blīvāk noslēdz. Ja lieto korķus, tad pudeles kakls karsēšanas laikā jānosien ar aukliņu un pēc pudeles atdzišanas gals jāaizkausē ar zīmoglaku vai parafīnu.

Sterilizēšanas ilgums. Augļus un ogas konservējot, pietiek, ja sterilizē



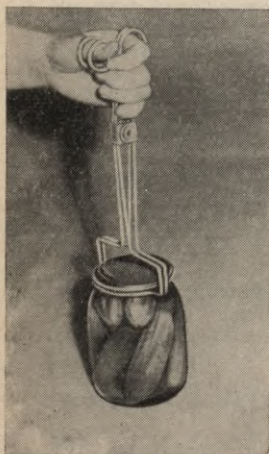
Sterilizējamo burku ievietošums katlā

līdz 70—85°, dārzeņi jau jākarsē līdz 90—100°, bet gaļa un zivis — virs 100° C. Produkti jāsterilizē zināmu laiku, jo produktiem arī trauka vidū jāsakarst līdz noteiktai temperatūrai. Tāpēc sterilizēšanas ilgums ir atkarīgs kā no trauka lieluma, tā no ūdens temperatūras katlā. Mazāka tilpuma traukus karsē īsāku laiku nekā lielāka tilpuma traukus — un zemākā temperatūrā ilgāku laiku nekā augstākā. Sterilizēšanas ilgums norādīts katrai augļu šķirnei. Ja katlā ūdens sakarsēts tikai līdz 85°, tad karšēšanas ilgums ir 20 min., bet, ja ūdeni uzvāra, tad karsē tikai 10—12 minūtes.

Ja nav termometra ūdens temperatūras mērīšanai, tad ūdeni katlā uzvāra (100° C) un no šī brīža skaita sterilizēšanas laiku, ļaujot ūdenim visu šo laiku lēni vārieties. 85° C temperatūra ūdenim ir tad, kad tā virspusē «lēkā» sīki ūdens pilieniņi.

Precīzāk temperatūru nosaka ar termometru.

Sterilizējot stikla traukus, tie jāsakarsē pakāpeniski (straujā temperatūras maiņā tie var saplīst). Laiku, kāds vajadzīgs ūdens un tajā iegremdēto trauku sasildīšanai līdz vajadzīgajai sterilizēšanas temperatūrai, sauc par **sasildīšanas laiku**, un to sterilizācijas ilgumā neieskaita. Sterilizācijas laiku skaita no tā brīža, kad ūdens katlā sasilis līdz vajadzīgajai temperatūrai. Lai sterilizācijas temperatūru uzturētu nemainīgu vajadzīgā ilgumā, visu laiku jāregulē lielāka vai mazāka liesma. Regulēt visvieglāk gāzes liesmu, bet arī uz malkas pavarda iespējams regulēt temperatūru katlā.



Burku izcelšana no katla

Vāciņu noslēgšana



Traukus katlā nedrīkst novietot blīvi, jāatstāj izplešanās telpa, un tāpēc starp traukiem jābūt 0,5—1,0 cm starpām, pretējā gadījumā tie var saplīst; sevišķi jāuzmanās, ja ūdeni uzvāra.

Ja traukos produkti iepildīti karsti, tad katlā ūdens jāsasilda par 5—10° siltāks un tikai tad jāievieto siltie piepildītie trauki. Katlā ūdenim jāsniedzas līdz sterilizējamo trauku produktu līmenim, t. i., 2,5—3 cm zem vāciņa. Ja ūdens līmenis katlā būs augstāks, tad tas sterilizēšanas laikā var iesūkties traukos.

Katlā vienā paņēmiņā nav vēlams ievietot daudz burku vai pudeļu, jo tad paiet ilgs laiks līdz vajadzīgās temperatūras sasniegšanai un glezinās ogas un augļi kļūst mīksti. Katlā jāievieto tikai vienāda tilpuma trauki (tikai 0,5 l vai tikai 3 l). Nav ieteicams vienā reizē karsēt vairāk par 10 burkām 0,5 litra tilpumā, 6—8 viena litra burkā un divām 3 l burkā.

Sterilizēšanas laikum beidzoties, traukus uzmanīgi, lai vāciņi nenokristu, izņem no katla, novieto uz galda, vāciņus aizgriež un atdzesē. Karstas konservu burkas un pudeles nedrīkst likt uz auksta galda (stikla plāksnes, flīzes, akmens plātnes u. c.). Zem burkām un pudelēm jāpaklāj drāniņa vai papīrs. Karstus traukus nedrīkst novietot caurvējā, jo tad tie saplīst.

AUGĻU UN OGU KOMPOTI

Augļi un ogas vislabāk vitamīnus, savu aromātu un izskatu saglabā kompotā. Kompotiem izvēlas ābolus, bumbierus, plūmes, ķiršus, zemenes, avenes u. c. Tos var gatavot vai nu tikai no vienas šķirnes augļiem un ogām, vai arī sajaucot vairākas šķirnes. Jauktā kompotā neieteic izvēlēties krāsojošus augļus (ķiršus, plūmes, avenes), jo tad nokrāsojas arī gaišie, bezkrāsainie produkti un kompotam nav vairs glīts izskats.

Kompotiem izvēlas ienākušos augļus un ogas, ņemvis pārgatavojušos. Pēdējie karsēšanas laikā kļūst mīksti un izjūk.

Kompotiem nomazgātus, sagrieztus augļus un ogas sapilda stikla traukos, pārlej ar cukura sīrupu vai sakaisa ar cukuru un karsē. Skābiem produktiem cukuru ņem vairāk, saldiem — mazāk. Vidēji saldiem kompotiem cukuru ņem 200—400 g uz 1 l ūdens, saldiem 600—800 g.

Cukura sīrupu gatavo šādi: katliņā ielej ūdeni, pieber cukuru un vāra 1—2 min., pēc tam izkāš caur sietiņu vai marli. Sīrupa sagatavošana vārot nav obligāta, var cukuru izkausēt arī aukstā ūdenī un lietot augļu un ogu pārļiešanai. Cukura vietā kompotu gatavošanai var lietot medu vai arī pusi cukura, pusi medus.

Ābolu kompots. Ābolu kompotam izvēlas skābāku šķirņu ābolus (Antonovkas, renetes, safrāna pepiņus u. c.), cietus, bez bojājumiem. Konservē uz pusēm pārgrieztus vai daiviņās sagrieztus, ar mizu vai bez mizas.

Konservēšanai atlasītos ābolus nomazgā, nomizo, sagriež daiviņās, izgriež serdes un saliek bļodā. Ābolu mizošanas laikā tos pārsedz ar tīru sausu vai etiķi samērcētu drānu, lai būtu mazāka saskare ar gaisu. Kad visi āboli nomizoti, pārlej ar verdošu cukura sīrupu, uzliek šķīvi, lai nepeld virsū, un ļauj stāvēt 1 stundu. Pēc tam sapilda tīrās burkās, pārlej ar to pašu cukura sīrupu, lai visi augļi būtu aplāti ar sīrupu, uzliek vāciņu un sterilizē. Ābolus var arī iepriekš neapliet ar karstu cukura sīrupu, bet nomizotus pildīt burkās. Šādā gadījumā burkā var mazāk ielikt, pēc

sterilizēšanas burka nav pilna un āboli peld virs sīrupa. Cukura sīrupam uz 1 l ūdens ņem 200—350 g cukura.

Burkās var ielikt apmēram šādus ābolu daudzumus: 0,5 l — 250—300 g; 1,0 l — 500—600 g; 3,0 l — 1500—1800 gramu. 1 litra burkas ābolu pārļiešanai (neplaucētu) vajadzīga 1 glāze cukura sīrupa.

Ābolu kompotu karsē 85° C temperatūrā šādi: 0,5 l burkas 15 min., 1 l burkas 25 min. un 3 l burkas — 35 min.; 100° C karsē atbilstoši 10, 15 un 25 minūtes. Pēc noteiktā laika burkas no katla izņem, metāla vāciņus aizgriez un burkas apgāž uz vāciņa, tad stāvoklī atstāj līdz atdzišanai. Ar stikla vāciņiem un celofānu noslēgtas burkas nedrīkst apgāzt.

Bumbieru kompots. Bumbierus izvēlas ar patikamu aromātu, cietus, gaišas krāsas ar iespējami mazākām granulācijām. Nomizoti bumbieri gaisa ietekmē kļūst tumši, tāpat kā āboli, tāpēc arī tos pēc mizošanas ievieto ar citronskābi paskābinātā ūdenī (0,1 g uz 1 l ūdens).

Bumbierus kompotam atkarībā no augļu lieluma liek veselus, uz pusēm vai daiviņās sagrieztus. Pie augļa var atstāt arī daļu kātiņa, tikai no tā nokasa miziņu.

Bumbierus pirms likšanas burkās karsē cukura sīrupā. Katlā vārieties liek tikai 1 kārtu un uz mazas uguns karsē 5 min., pēc tam ar putojamo karoti izceļ no sīrupa un saliek vienā kārtā lēzenā traukā, lai augļi pēc iespējas ātrāk atdziest. No pārvāritiem augļiem kompots iznāk neizskatīgs.

Apvāritus augļus sapilda burkās, pārlej ar paskābinātu cukura sīrupu (uz 1 l ūdens 500—750 g cukura; 1 g citronskābes vai vīnskābes), jo bumbieriem maz skābes. Bumbieriem var pielikt cidonijas, tad tie iegūst ļoti labu aromātu. Uz 1 litra burku pievieno 3—4 no sēklām iztīrītus, sagrieztus cidoniju augļus.

0,5 l burkas sterilizē 15 minūtes, 1,0 l — 25 min. un 3,0 l — 35 min. pie 85° C. Pēc sterilizēšanas metāla vāciņus nekavējoties aizgriez un burkas apgāž, līdz tās atdziest.

Attiecīgi burkās var iepildīt 350, 400 un 2100 g bumbieru. 1,0 l burkā iepildītiem bumbieriem pārlej 1 glāzi sīrupa.

Plūmju kompots. Plūmju kompotu var gatavot no dažādām plūmju šķirnēm. Jāraugās tikai, lai tās nebūtu pārgatavojušās, tad kompots iznāk neizskatīgs, jo augļi pēc karsēšanas kļūst ļoti mīksti. Plūmes var konservēt veselās, ar visiem kauliņiem, vai arī pārgrieztas uz pusēm bez kauliņiem. Lai plūmju miziņa sterilizēšanas laikā nesaplīstu, tad plūmes pirms iepildīšanas traukos applaucē, t. i., augļus saliek sietā vai caurdurī un 4—6 sek. iegremdē verdošā ūdenī, pēc tam ar visu sietu aukstā ūdenī, kurā patur 1—2 minūtes.

Lai augļus vairāk varētu sapildīt traukā un tie pēc sterilizēšanas neceltos virs sīrupa, tos, tāpat kā ābolus un bumbierus, saliek traukā, pārlej karstu (80°) cukura sīrupu, ļauj 1 st. pastāvēt, pilda traukos, pārlej cukura sīrupu, burkas nosedz ar vāciņiem vai celofānu un pie 85° C karsē — 0,5 l burkas 15 min., 1,0 l — 20 min. un 3,0 l — 35 minūtes.

Cukura sīrupu gatavo atkarībā no plūmju šķirnes. Saldām plūmēm ņem vājākas koncentrācijas sīrupu. Vidēji salds kompots iznāk, ja ņem 500 g cukura uz 1 l ūdens. Pārļiešanai 1 litra burkās ņem 1 glāzi sīrupa. Pēc sterilizēšanas burkas noslēdz un atdesē.

Traukos var iepildīt veselās plūmes: 0,5 l burkā — 350 g, 1,0 l burkā — 700 g, 3,0 l burkā — 2,0 kg.

Lai plūmju kompots būtu aromātiskāks un saglabātos augļu krāsa, tad

sīrupa vietā augļus sakaisa ar cukuru. Rīkojas šādi: uz pusēm pārgrieztas un no kauliņiem iztīrītas plūmes liek burkā, pa starpām kaisot smalko cukuru (2—4 ēd. kar. uz 0,5 l burciņu). Burciņas piepilda ar kaudzi, pārsež ar drāniņu un ļauj 3—4 st. stāvēt, tad cukurs izkūst, augļi saplok un vāciņu var brīvi uzlikt. Sterilizē, kā iepriekš aprakstīts.

Līdzīgi plūmju kompotam gatavo kompotu no aprikozēm un firziķiem.

Kīrsu komposts. Kompotam var sagatavot saldus un skābos ķiršus, ar kauliņiem vai bez kauliņiem, ar cukuru vai bez cukura. Ogas nomazgā, notecina ūdeni un tad izņem kauliņus. No saldaļiem ķiršiem kauliņus parasti neizdala. Lai ogas saglabātu krāsu, tad tās nepārlej ar cukura sīrupu, bet sakaisa kārtām smalko cukuru. Cukuru lieto 3—8 ēd. karotes uz 0,5 l burciņu. Burciņas piepilda ar kaudzīti un ļauj 3—4 st. stāvēt, cukurs būs daļēji izkusis un ķirši pārklāti ar sulu; tad burciņu sakrata, nosedz ar vāciņu un sterilizē — 0,5 l burciņas — 15 min., 1,0 l — 20 min. un 3,0 l — 35 min. 85° C temperatūrā. Pēc karsēšanas metāla vāciņus noslēdz. Jāraugās, lai ogas būtu 2,5—3 cm zem vāciņa.

1,0 l burciņā var iepildīt 750 g (ar kauliņiem) un 900 g iztīrītus ķiršus, 0,5 l burciņās — ar kauliņiem 400 g, bet bez kauliņiem — 450 g ķiršu.

Zemeņu komposts. Zemes karsēšanas laikā ļoti saplok un zaudē krāsu, tāpēc konservēšanai jāizvēlas vidēja lieluma, labi nogatavojušas un pēc iespējas sarkanākas ogas. Lai ogas būtu izskatīgākas, zemes konservē savā sulā, sakaisot tās ar cukuru līdzīgi kā plūmju un ķiršu kompotu gatavošanā. Ogas var sakaisīt ar cukuru atsevišķās burciņās vai arī vienā traukā, pēc tam sadalot tās pa burkā. Ar cukuru sakaisītas ogas stāv 3—4 stundas, cukuru ņem 4 ēd. karotes 1 l burciņai. Lai karsēšanas laiks būtu pēc iespējas īsāks, tad zemeņu kompotu labāk gatavot 0,5 l burciņās. Sterilizē pie 85° 0,5 l burciņas — 12—15 min., 1,0 l — 20 min. Pēc sterilizēšanas burciņas noslēdz un ātri atdzesē.

Aveņu komposts. Kompotam lieto tikai svaigas, nesaspaidītas ogas. Ogas izlasa, saliek caurdurī vai kādā citā sietā un 2 min. iegremdē 1% vārāmās sāls ūdenī (10 g uz 1 l ūdens), lai atbrīvotos no aveņu vaboles kāpuriem (tārpiņiem), kas uzpeld sāls ūdens virsū. Pēc tam ogas noskalo tīrā ūdenī (iegremdējot un izvelkot no ūdens ar visu caurdurī), ļauj notecēties un iecukuro burciņās, lai pārcilānot nesaspaidītu. Burciņās starp ogām iekaisa smalko cukuru (3—5 ēd. kar. 0,5 l burciņā), trauku sapilda ar kaudzīti, pārklāj ar drāniņu, ļauj stāvēt 3—4 st., līdz ogas peld savā sulā. Tad burciņas sakrata, lai ogas būtu 2,5—3,0 cm zem vāciņa, nosedz ar vāciņiem un sterilizē pie 85° C 0,5 l burciņas 15 min., 1,0 l — 20 minūtes. Pēc sterilizēšanas burciņas izceļ no katla, vāciņus noslēdz, burkas atdzesē.

Var ogām pārliet arī cukura sīrupu, tikai tad tās zaudē krāsu un kļūst ļoti mīkstas, Cukura sīrupa gatavošanai uz 1,0 l ūdens ņem 300—500 g cukura.

Erkšķogu komposts. Erkšķogu kompotam ogas izvēlas pusgatavas; gatavas ogas karsēšanas laikā kļūst mīkstas un pārplīst, tām lielas, cietas sēklas.

Erkšķogām nogriež kātiņus un ziedkaisu, tās nomazgā, saber traukā, aplej ar karstu (85° C) cukura sīrupu, uzliek šķīvi, lai nepeld sīrupam pa virsu, trauku nosedz un ļauj stāvēt 3—4 st. Pēc tam ogas sapilda tīrās burkā, pildīšanas laikā burkas pakratot, lai ogas blīvāk sapildās, pārlej to pašu sīrupu, ar kuru applaucēja ogas, uzliek vāciņu un karsē 0,5 l

burkas 10 min., 1,0 l — 15 min., 3,0 l — 25 min. pie 85° C. Pēc karsēšanas burkas izceļ no katla un metāla vāciņus nekavējoties aizgriez. Atdzesē un glabā vēsā vietā.

Sīrupam uz 1 l ūdens ņem 500—700 g cukura. 0,5 l burciņā var iepildīt: nerplaucētas ogas 350 g, plaucētas — 450 g.

Brūklenes cukurūdeni. Brūklenes izlasa, nomazgā, sapilda tīrās pudelēs, uzlej novārītu cukurūdeni, lai būtu pārsegts (400 g cukura uz 1 l ūdens). Pudēles aizkorķē, aizlako un uzglabā vēsā vietā. Ogas lieto kā salātus pie gaļas vai zivju ēdieniem vai arī saldajiem ēdieniem.

Brūklenes var pildīt burkās vai emaljētos spaiņos kopā ar nomizotām, sagrieztām ābolu šķēlītēm vai veselām Antonovkas āboliem.

Cidoniju un augļu kompots

Piemērotākie augļi jauktiem cidoniju un augļu kompotiem ir āboli un bumbieri. Lai cidonijas garša pilnīgi nenomāktu ābolu un bumbieru īpatnējo garšu, bet piešķirtu tiem patīkamu skābumu, tad 1 kg augļu pievieno 100 g cidoniju. Ābolus vai bumbierus nomazgā, nomizo, izgriež sēklotnes un pārlej ar karstu cukura sīrupu, trauku nosedz un atstāj 1—2 stundas, pēc tam sapilda burkās kārtām ar notīrītām un 0,5 cm biezos gabaliņos sagrieztām cidonijām. Pārlej cukura sīrupu, ar kuru bija pārlieti āboli vai bumbieri. Cukura sīrupa gatavošanai uz 1 l ūdens ņem 400—500 g cukura. Burkas karsē pie 75° C. 0,5 l burkas karsē 10—12 minūtes, 1 l burkas — 12—15 minūtes un 3 l burkas — 18—20 minūtes.

Pēc sterilizēšanas konservu uzglabāšanas laikā notiek skābju un cukura izlīdzināšanās starp augļu gabaliņiem un cukura sīrupu, tāpēc komposts sasniedz labākas garšas īpašības mēnesi pēc sterilizēšanas.

Cidoniju un ķirbju kompots

No cukura un ūdens izvāra sīrupu, un verdošā sīrupā ieliek pusi no notīrītām un 0,5 cm gabaliņos sagrieztām cidonijām, ļauj uzvārties, tad cidonijas ar putu smeļamo karoti izņem no sīrupa, kurā pēc tam apvāra atlikušās cidonijas. Kad cidonijas izņemtas, sīrupā ieliek ķirbjus un vāra 3 min., tad ar karoti izņem un sapilda burkās kārtām ar cidonijām, pārlej cukura sīrupu un sterilizē pie 75° C, karsējot 0,5 l burkas 10 minūtes, 1 l — 15 minūtes. Uz 1 kg ķirbju ņem 200 g cidonijas augļu, 1 l ūdens un 800 g cukura. Ar cidonijām sagatavotie ķirbji ir ļoti garšīgi arī kā salāti pie gaļas un zivju ēdieniem.

Cidoniju augļu vietā cukura sīrupam var pieliet cidoniju sulu vai cidoniju ekstraktu.

Cidonijas ar bietēm

Sarkanās galda bietes vāra mīkstas, nomizo, sagriež gabaliņos, sapilda burkās, liekot pa starpām notīrītus sagrieztus cidoniju augļus, un pārlej cukura ūdeni (1 l ūdens, 200 g cukura).

Burkas sterilizē pie 85° C, 0,5 l burkas — 15 minūtes, 1 l burkas — 20 minūtes.

Sādi sagatavotas bietes pasniedz kā salātus pie dažādiem gaļas ēdieniem.

Rabarberu kompots. Rabarberu kāti jākonservē vasaras sākumā, tad tajos nav tik daudz oksalskābes kā rudenos. Konservēšanai izvēlas resnus, sulīgus kātus. Vispirms kātus nomazgā, tad novelk miziņu, sagriež 1—1,5 cm lielos gabaliņos, sapilda burkāš blīvi, pārlej cukura sīrupu, ņemot 600—800 g cukura uz 1 litru ūdens. Sīrupu burciņās uzlej tik daudz, lai rabarberi būtu pilnīgi pārklāti, bet lai līmenis būtu 2—3 cm zem burkaš vāciņa. Piepildītās burkas noslēdz ar celofānu vai vāciņiem un liek katlā aukstā ūdenī sterilizēties. Sterilizē 0,5 l burkas 15 minūtes, 1 l burkas — 20 minūtes, 3 l burkas — 25 minūtes pie 65° C. Pēc karsēšanas burkas izceļ no katla, metāla vāciņus nekavējoties aizgriež, ļauj burkām atdzist un uzglabā sausā vēsā vietā.

IEVĀRIJUMI

Ievārijumus vāra no ogām un augļiem ar lielu cukura piedevu. Traukus vārīšanai izvēlas ar platu virsmu, lai ūdens pēc iespējas ātrāk iztvaikotu. Ievārijumus vāra uz lēnas uguns nemaisot, lai ogas un augļi nesašķīstu. Lai ievārijums nepiedegtu, tad vārīšanas laikā katlu laiku pa laikam riņķveidīgi saskalina.

3—5 minūtes pēc vārīšanās sākuma parādās putas, kuras nav nepieciešams nosmelt vārīšanās laikā. Kad ievārijums gatavs, katlu riņķveidīgā kustībā saskalina, putas saplūst vienā vietā un tās viegli nosmeļamas.

Jāseko, lai ievārijums nepārvāritos, jo tad tas zaudē aromātu, krāsu (kļūst brūns), augļi kļūst sīksti un uzglabājot sacukurojas. Ja ievārijums nav pietiekami ilgi savārits, tas ir šķidrns un uzglabājot bojājas — sarūgst.

Ievārijuma gatavības pazīmes: 1) putas pārstāj veidoties un ievārijuma masa vārās lēni, var teikt smagi (tas norāda, ka ievārijums tuvojas gatavībai), 2) paceļot karoti virs katla, sīrups vairs nelīst kā ūdens, bet notek no karotes lieliem pilieniem un paliek pie tās karājoties, 3) uzlejot dažus sīrupa pilienus uz šķīvja, tie neizplūst, bet saglabā formu un sāk recēt, 4) ogas vai augļi kļūvuši caurspīdīgi.

Parasti no 2 kg augļu ievārijums izvārās 20—30 min., šis laiks tomēr ļoti atkarīgs no trauka virsmas lieluma (ūdens ātrāk iztvaiko) un vārīšanās stipruma.

Gatavo ievārijumu vai nu karstu, vai atdzesētu lej sausos, tīros traukos. Lai augļi un ogas būtu vairāk piesūkušies ar sīrupu, tad ievārijumu atdzesē traukā 8—10 stundas un pēc tam iepilda burciņās.

Karstu ievārijumu lejot stikla burkāš, burka pakāpeniski jāsasilda, un to panāk tādējādi, ka vīspirms burkā ieļej vienu karoti karsta ievārijuma un to izplūdina gar visa trauka sienīnām, stikls sasilst, un tikai tad lej pārējo ievārijumu. Karstas burkas nedrīkst likt uz auksta galda vai cita auksta priekšmeta. Bieži piesardzības dēļ stikla burku uzliek uz šķīvja un tad burkā lej karsto ievārijumu, tādus gadījumos burkas saplīst. Liekot zem burkas šķīvi, tam arī jābūt karstam.

Sapildītās burkas, ja tās ir standarta, noslēdz ar plastmasas vāciņiem. Nestandarta burkas nosien ar celofānu vai pergamenta papīru. Lai aizsienamais papīrs stingrāk noslēgtu burkas virsmu un labāk piegulētu, tad to iepriekš slapina aukstā ūdenī, pēc uzlikšanas burkai pievelk, piesien

ar valdziņu, novelk gludi, izlīdzina krokas un tikai tad cieši pievelk valdziņu. Papīra malas apgriez apaļas (lai glītāks izskats).

Ievārijumus uzglabā sausā, vēsā vietā.

Zemeņu ievārijums

1 kg zemeņu

1 kg cukura

Zemeņu ievārijumam ņem svaigas, nepārgatavojušās ogas. Tās nomazgā, attīra no kauslapiņām, apber ar pusi cukura un atstāj 12 stundas.

Sajā laikā cukurs no zemenēm izvilcis sulu, to ielej katlā, pieliek atlikušo cukuru un vāra sīrupu. Verdošā sīrupā ieber ogas un vāra uz lēnas uguns nemaisot, bet katlu sakratot. Putas nosmeļ vārišanas beigās. Ievārijums gatavs, ja ogas kļuvušas dzidras un uz šķīvīša uzpilināts sīrupa piliens vairs neizplūst. Traukos pilda atdzisušu.

Tāpat vāra meža zemeņu vai aveņu ievārijumu.

Upeņu ievārijums

1 kg cukura

1 kg upeņu

1 glāze ūdens

Upenes notīra no kātiņiem, noskalo un uz sieta notecina. No ūdens un cukura savāra cukura sīrupu un verdošā sīrupā iemet nomazgātās ogas, vāra uz lēnas uguns nemaisot, bet katlu reizi pa reizei sakratot. Gatavību noteic kā visiem ievārijumiem — pilinot uz šķīvīša vai skatoties, ka piliens nopil no karotes, ja to paceļ virs katla.

Ievārijumu traukos pilda karstu un atdzisušu nosien.

Ķiršu ievārijums

1 kg ķiršu bez
kauliņiem

1 kg cukura

Ievārijumam ņem labi ienākušos skābos ķiršus. Ogas attīra no kātiņiem, nomazgā, izņem kauliņus. Dažiem kauliņiem izņem kodoliņus un garšas dēļ pieliek pie ievārijuma. Iztīrītām ogām pieber pusi cukura un atstāj iecukuroties 12 stundas. Sajā laikā cukurs no ogām izvilcis sulu, to ielej katlā, pieliek atlikušo cukuru, uzvāra. Verdošā cukura sīrupā ieber ogas un vāra uz lēnas uguns, līdz gatavs. Ievārijums gatavs, ja ogas kļuvušas dzidras. Ķiršus ievārijumam var ņemt arī ar visiem kauliņiem.

Ērkšķogu ievārijums I

1 kg ērkšķogu

1 kg cukura

Ogas ņem īsi pirms nogatavošanās. Ērkšķogas attīra no kātiņiem un ziedlapiņām, sadursta ar šķīvīti, sajauc ar 0,5 kg cukura un novieto siltā vietā

12 stundas, pēc tam liek vārieties uz lēnas uguns apmēram 10 minūtes, tad vāra uz lielas uguns, pakāpeniski pieliek atlikušo cukuru. Katlu sakratot, vāra, līdz ogas kļuvušas caurspīdīgas.

Ērkšķogu ievārījums II

1,0 kg ērkšķogu
1,5 kg cukura
2 gl. ūdens

Pusgatavām, lielām ogām nogriež kātiņus un ziedlapiņas, nomazgā, katru ogu vairākās vietās sadursta ar skaliņu vai dakšiņu, un ogas iemērc aukstā ūdenī 20—30 min. Tad ogas saber sietā, notecina ūdeni, ieber traukā un pārlej ar karstu cukura sīrupu (85°), trauku apsedz un ļauj atdzist. Pēc tam sīrupu nolej, vāra 5 min., iemet ogas un vāra 3 min., tad ļauj stāvēt 4—5 st. vēsā vietā. Pēc tam katlu liek uz uguns un vāra ievārījumu līdz gatavībai (15—20 min.), t. i., kad sīrupa piliens, uzpilināts uz šķīvja, vairs neizplūst kā ūdens un ogas kļuvušas caurspīdīgas. Burkās papildā karstu vai atdzisušu.

Ābolu ievārījums

1,0 kg ābolu
1,3 kg cukura
1,5 gl. ūdens

Ievārījumam izvēlas skābas šķirnes ābolus, ar cietu konsistenci (Antonovkas, renetes, safrāna pepiņus u. c.). Ābolus nomizo, izgriež sēklotnes un sagriež daiviņās vai gabaliņos (ne biežākos par 2 cm). Šādi sagatavotus ābolus iemet vārošā ūdenī (pa daļām), līdz tie kļūst elastīgi (apm. 5 min.); jāraugās, lai gabaliņi neizjūktu (izjukušos gabaliņus atlasa un izlieto ķīselim), lai tie ātrāk piesātinātos ar cukura sīrupu.

Lai ābolu gabaliņus saglabātu neizjukušus un tie vārīšanas laikā kļūtu caurspīdīgi, ābolu ievārījums jāvāra ar pārtraukumiem, pieliekot cukuru sīrupam pa daļām.

Vispirms 800 g cukura pielej 1,5 glāzei ūdens, vāra 2 min., noputo, iemet apvāritos ābolus, trauku apsedz un ļauj āboliem mirkt sīrupā 3—4 st. Tad sīrupu nolej, pieliek atlikušo (500 g) cukuru, iemet ābolus un vāra 5 min., ņemot no uguns un ļauj atkal āboliem mirkt cukura sīrupā 3—4 st. Pēc tam ievārījumu vāra līdz gatavībai, t. i., kad sīrups uz šķīvīša vairs neizplūst un ābolu gabaliņi kļuvuši caurspīdīgi.

Ja ābolu ievārījumu vēlas skābāku, tad vārīšanas laikā pieliek 2—3 g citronskābes.

Gatavo ievārījumu pilda traukos karstu vai atdzesētu.

Augļu un ogu džemi

Garšas ziņā augļu un ogu džemi neatšķiras no ievārījumiem, starpība tikai tā, ka, džemu vārot, necenšas saglabāt neizjukušas ogas un augļus. Tāpēc džemu vārīšanai var ņemt arī ļoti gatavus, kritušus un saspaidītus augļus un ogas. Labam džemam jābūt vienmērīgam, galertveida, tāpēc džemu vārīšanai noderīgākie augļi un ogas, kas satur pektīnvielas (āboli, plūmes, ērkšķogas, sarkanās un melnās jāņogas, brūklenes u. c.). Ogām, kas nesatur pektīnvielas, kā, piemēram, zemenes, avenes, pieliek jāņogas.

Vispirms augļus un ogas sasautē ar ūdeni, tad pieliek cukuru un vāra uz straujās uguns 20—30 min. Džemus nedrīkst pārvārit, tad tie zaudē aromātu un vairs nesarec. Gatavību nosaka kā ievārījumiem, t. i., kad vārāmā masa nelīst kā ūdens, bet nokrīt pikām, ja masu uzlej uz šķīvīša, tā atdzisusi sarec. Džemus traukos pilda karstus.

Parasti uz 1,0 kg augļu ņem 1,0 kg cukura un 1 gl. ūdens. Džēmiem var pievienot arī mazāku cukura daudzumu, tikai tad tos pēc izvārīšanas sapilda stikla burkā un pie 85° C sterilizē kā augļu kompotus — 0,5 l burkas — 10 min., 1,0 l burkas — 15 minūtes.

Ābolu džems

1 kg ābolu
1 kg cukura
1 gl. ūdens

Ābolus nomazgā, nomizo, izgriež sēklotnes, saber katlā, pielej ūdeni un, pastāvīgi maisot, vāra, līdz ābolu gabaliņu lielākais vairums izjucis, tad pievieno cukuru un, pastāvīgi maisot, vāra, līdz uz auksta šķīvīša uzpilināts piliens vairs neizplūst. Karstu masu sapilda karstās burkā un karstām uzliek plastmasas vāciņus.

Ja masu sterilizē, cukuru liek pēc garšas.

Plūmju džems

1 kg plūmju
0,8 kg cukura
1/2 gl. ūdens

Plūmes nomazgā, izgriež bojātās vietas un izņem kauliņus, pēc vēlēšanās var noņemt miziņu, saber katlā, pielej ūdeni un vāra, līdz lielākā daļa augļu sašķīdusi, pieber cukuru un vāra, pastāvīgi maisot, uz straujas uguns, līdz uz vēsa šķīvīša uzpilināts piliens vairs neizplūst (sarec). Gatavo masu karstu pilda traukos.

Rožu paauglīšu džems

1 kg rožu paauglīšu
(iztīrītu)
1 kg cukura
2 gl. ūdens

Ogas nomazgā, noplūc kauslapiņas, pārgriež uz pusēm, izņem sēklas un vāra ūdenī mīkstas. Pēc tam izberž caur sietu. Iegūtajai masai pieliek cukuru un vāra uz lielas uguns, līdz gatava, t. i., kad uz šķīvīša uzpilināts piliens vairs neizplūst.

Pilādžu ogu džems

1 kg pilādžu ogu
1 kg cukura
2 glāzes ūdens

Labi ienākušās pilādžu ogas nolasa no kātiņiem, nomazgā, applaucē verdošā ūdenī un pēc tam, citā ūdenī, vāra mīkstas. Pēc tam izberž caur sietu, masai pieliek cukuru, vāra līdz gatava, t. i., kad uz šķīvīša uzpilināts piliens vairs neizplūst.

Brūkleņu džems

1 kg brūkleņu
1 kg ābolu
1 kg cukura
garšvielas

Ogas izlasa, nomazgā, saber katlā, uzlej nedaudz ūdens un, nepārtraukti maisot, vāra, kamēr ogas izšķīdušas, tad pieliek garšvielas (kanēli, krustnagliņas, apelsīna miziņas, vaniļu), pieber cukuru, nedaudz pavāra un pieliek nomizotus, sagrieztus ābolus. Nepārtraukti maisot, vāra, līdz masa sāk sabiezēt. Karstu salej traukos, atdzesē un aizsien.

Brūkleņu vietā var ņemt **dzērvenes**. Dzērvenes pirms vārīšanas samal gaļas mašīnā.

Ābolus un cukuru var ņemt pēc patikas vairāk vai mazāk, jo brūklenes satur benzoeskābi, kas konservē, un tāpēc brūkleņu džemu var vārīt ar mazu cukura devu. Piedevas brūkleņu un dzērveņu džemiem var izvēlēties ļoti dažādas. Var ņemt bumbierus, plūmes, ķirbjus, burkānus. Burkānus un ķirbjus pirms pievienošanas ogām uz sakņu rīves sarīvē skaidiņās. Burkānus var sagriezt arī gabaliņos, tos iepriekš ūdenī apvārot pusmīkstus. Piedevas var ņemt tādā pašā daudzumā kā ogas vai arī mazāk. Ja piedevu būs mazāk, džemam būs stiprāka brūkleņu vai dzērveņu garša.

Cidoniju džems

1 kg cidoniju
1 kg cukura
1 gl. ūdens

Ienākušos cidoniju augļus nomazgā, sagriež sīkākās daļiņās, izņem sēklas un izkasa cieto serdes kārtu. Katliņā ielej ūdeni, iemet notīrītās cidonijas, savāra masā, pieliek cukuru un vāra līdz gatavībai, t. i., kad uz auksta šķīvīša uzliets piliens vairs neizplūst. Karstu papildā burciņās un aizvāko vai nosien.

AUGĻU UN OGU MASAS

Augļu un ogu masām var izvēlēties visdažādākos kritušos un bojātos augļus (izgriežot no tiem bojātās vietas), saspaidītas un neizskatīgas ogas. Var izmantot arī zaļus, vēl neienākušos augļus. Augļu masu var gatavot ar cukuru vai bez cukura, un to var izmantot kā izejvielu augļu-ogu marmelāžu, sieru un pastilu gatavošanai. Visvairāk augļu masas iegūšanai izmanto ābolus.

Ābolu masa. Ābolus nomazgā, izgriež bojājumus un cep uz plātēm cepeškrāsnī, vai arī sagriež sīki un saber katlā, pielej 1 gl. ūdens un, nepārtraukti maisot, sautē mīkstus. Izceptos un izsautētos ābolus no mizām un sēklotnēm atbrīvo, izdzenot caur sietu vai izspiežot caur speciālām spiedēm. Lai āboli nebūtu jādzen caur sietu, tos var iepriekš nomizot, izgriezt sēklotnes, sautēt, līdz pilnīgi visi gabaliņi izjukuši.

Iegūto masu papildā iztīrītās burkā, nosedz ar vāciņiem vai celofānu un sterilizē — 0,5 l burkas 10 min., 1 l — 15 min. Lielākos traukos nav izdevīgi pildīt, jo masa bez cukura ātri jāizlieto. Pēc sterilizēšanas burkas izņem no katla, metāla vāciņus aizgriež.

Var pēc garšas pielikt cukuru. Izlieto dažādiem saldiem ēdieniem, tortu un cepumu pildīšanai, sviestmaižu apziešanai.

Ceptu ābolu masa garšīgāka un izskatīgāka, jo mazāks ūdens saturs.

Līdzīgi ābolu masai gatavo masu no visdažādākiem augļiem un ogām.

Ābolu marmelāde

1 kg ābolu masas
0,5 kg cukura
kanēlis
krustnagliņas

No āboliem iegūst masu, kā iepriekš aprakstīts, tā labāka no ceptiem āboliem, jo mazāk satur ūdens un marmelāde drīzāk izvārās. Ābolu masu ieliek katliņā, pēc iespējas lēzenākā, pieber cukuru un, nepārtraukti maisot, vāra uz nelielas uguns,

līdz masa kļūst bieza. Karstu masu salej ar pergamentu vai celofānu izklātās koka kastītēs. Atdzisušo marmelādi uzglabā sausā, vēsā vietā. Lai marmelādi pasargātu no pelēšanas, pirms pārsegšanas kastītes var nelielā siltumā (35—40°) pažāvēt.

Pirms lietošanas marmelādi sagriež gabaliņos un apviļā cukurā.

Augļu un ogu masas (nekarsētas)

No dažādiem augļiem un ogām ar cukuru var gatavot nevārītas masas. Ogas un augļus tādā gadījumā saspaida, pieliek cukuru un lēni maisa, līdz cukurs izkusis. Gleznās ogas — zemenes, avenes — var iepriekš nesaspaidīt, tās izjūk maisīšanas laikā, arī ķiršus un plūmes var iepriekš nesasmalcināt, jo satur pietiekami daudz mitruma, lai izkausētu cukuru. Jānogas, upenes saspaida ar koka stampiņu. Lai jānogām un upenēm atdalītu kauliņus un mizas, ogas var samalt ogu spiedē un iegūto masu sarivēt ar cukuru.

Pēc cukura izkausēšanas saldo masu sapilda nelielos trauciņos, atstājot 2 cm no burkas virsas nepiepildītus. Traukus aizsien un glabā sausā, vēsā, tumšā vietā.

Nevārītām augļu masām uz 1 kg augļu vai ogu masas ņem 1,2—1,5 kg cukura.

Cidoniju biezenis

Sakarā ar lielo skābju saturu cidonijas augļos no tiem pagatavotie džemi un biezeņi ir stipri koncentrēti. Izmantojot cidonijas augļus cukura ekstrakta iegūšanai, tie zaudē daļu skābju, un tāpēc tos pēc ekstrakta iegūšanas var vēl izmantot biezeņu un džemu gatavošanai. Lai šādus augļu gabaliņus izvāritu mīkstus, tos pārlej ar karstu ūdeni un ļauj 24 stundas pastāvēt, tad maisot vāra, līdz tie kļūst mīksti, pievieno cukuru līdz vēlami salduma pakāpei un vāra, līdz iegūst biezu masu, karstu sapilda burkās, aizsien.

Cidonijas biezeni var gatavot kopā ar āboliem. Ābolus un cidonijas ņem dažādās attiecībās (līdzīgās daļās vai vairāk). Ābolus pievieno cidonijām pirms cukura pielikšanas, lai arī āboli vāroties izjuktu.

AUGĻU SUKĀDES

Augļu un ogu sukādes izgatavo no veselīgiem vai sagrieztiem augļiem un ogām, kas piesātināti ar cukura sīrupu, izkaltēti un apviļāti cukurā. Tās gatavo no āboliem, melonēm, arbūziem, ķirbjiem, apelsīnu miziņām un dažādām ogām.

Sukādes vārot, augļus ar cukura sīrupu piesātina pakāpeniski, tāpat kā aprakstīts ābolu un ērkšķogu ievārījumu gatavošanā. Cukura sīrupu ievāra biežāku nekā ievārījumiem, tā, lai tas no augļiem, ja tos paceļ virs katla, nostieptos diega veidā. Šādi ievāritus augļus ar putojamo karoti iz-

ņem no sīrupa un ieliek caurdurī, lai sīrups notekas (2—3 stundas), tad izliek lēzenā traukā vienā kārtā un apžāvē istabas temperatūrā vai krāsni pie 30—40° C. Apžāvētos augļus apkaisa ar pūdercukuru, lai katrs gabaliņš būtu ar cukuru aplīpis. Augļus ieliek sietā un nosijā lieko cukuru, pēc tam tos vēl var apžāvēt 30—40° siltumā. Uzglabā burciņās vai polietilēna maisiņos.

Izvērtītos augļus var glabāt arī sīrupā, pirms lietošanas uz sietiņa ļauj sīrupam notecēties, tad augļus apžāvē.

Sukādes pasniedz pie tējas, izlieto tortu un saldo ēdienu greznošanai, sagrieztas pievieno dzeltenmaizei un saldajiem ēdieniem.

Apelsīnu miziņu sukāde

1 kg apelsīnu
miziņu
1,2 kg cukura
1 gl. ūdens

Jau apelsīnus mizojot, miziņu nogriež glītās daiviņās. Apelsīnu miziņu baltā kārtā rūgta, tādēļ miziņas ūdenī jānomērcē. Tās aplej ar aukstu ūdeni tā, lai visas miziņas būtu pārklātas. Ūdeni maina 3—4 reizes pēc katrām 8—10 stundām.

Savāra cukura sīrupu no 600 g cukura un 1 gl. ūdens, vārošā iemet izmērcētās miziņas, uzvāra un atstāj 4—5 st., pēc tam pieliek 300 g cukura, izkausē, visu uzvāra un atstāj vēlreiz 4—5 st. Tad pieliek atlikušos 300 g cukura, izkausē, vāra 10 min. un ļauj stāvēt 12 st., tad vāra, līdz sīrups kļūst biezs un miziņas caurspīdīgas. Jāraugās, lai cukurs nesāk karamelizēties (nekļūtu brūns).

Augļus ēdienu greznošanai var uzglabāt arī atšķaidītā spirtā, šādi saglabāti augļi patur krāsu un aromātu. 1 kg svaigu, labi nogatavojušos ogu sapilda burkā, pārkaisa ar 0,5 kg cukura un pārlej ar 400 ml 40° degvīna, burciņu noslēdz ar plastmasas vāciņu un noliek vēsā vietā, laiku pa laikam samaisa (apgāžot), lai cukurs izkūst. Ogas stipri saraujas, kļūst cietākas, bet ir aromātiskas.

AUGĻU UN OGU SULAS

Augļu, ogu sulas var iegūt no visiem augļiem un ogām. Garšīgas, atspirdzinošas sulas iegūst no āboliem (Lietuvas pepiņa, Antonovkas u. c. šķirnēm), kas ir sulīgi, aromātiski, ar saldskābu garšu, skābo šķirņu ķiršiem, jānogām, upenēm, zemenēm, avenēm u. c.

Augļiem, ogām jābūt gataviem, svaigiem, nebojātiem. Nelietot ilgi stāvējušus, pa daļai appelējušus vai iepuvušus augļus, ogas, jo tad sula ir nedzirdra, ar nepatīkamu smaržu un garšu. Labu sulu var iegūt no negatīviem āboliem vai mežāboliem.

Sulu iegūšanā ir šādi darba posmi: augļu un ogu sagatavošana, sulas iegūšana un sulas konservēšana.

Vispirms augļus un ogas šķiro, t. i., atdala piemaisījumus un bojātos. Tad mazgā, vislabāk tekošā ūdenī, un uz sieta notecina. Pēc tam augļus un ogas sasmalcina atkarībā no augļu veida un sulu iegūšanas paņēmiena. Augļus (ābolus, bumbierus) sarīvē uz rīves vai samal augļu dzirnavās. Sasmalcināšanai lieto alvotas skārda rīves, citādi sula kļūst tumša, ar

nepatikamu metāla piegaršu. Ogas atstāj veselas vai traukā saspiež ar koka stampiņu.

Sulu no augļiem un ogām atdala, mehāniski spiežot, notecinot, vai augļus un ogas karsējot tvaikā.

Visvienkāršākais sulu iegūšanas paņēmieni ir šāds. Sasmalcinātās ogas liek nelielā, bet izturīgā reta auduma maisiņā, novieto virs sulu uztverēja trauka un ar rokām spaida. No sasmalcinātiem āboliem sulu iegūst, spiežot tos sulu spiedē. Mehāniski spiežot, no augļiem un ogām iegūst duļķainu sulu. Ja vēlas iegūt dzidrāku sulu, tad sasmalcinātos augļus un ogas ar mazu ūdens devu ātri uzkaršē līdz vārīšanai un 5—10 minūtes pavāra; tad lej auduma maisiņā un nospiež vai ļauj brīvi notecēt. Ja vēlas iegūt ogu sulu bez ūdens piedevas, tad ogas sapilda emaljētā traukā, apsedz ar vāciņu un karsē cepeškrāsnī vai maizes krāsnī (pēc maizes cepšanas), līdz atdalās sula.

Sulu var iegūt, augļus un ogas karsējot tvaikā. Katla dibenā novieto stieplu pinumu vai koka paliktņi, virs tā uzliek emaljētu trauku sulas uztveršanai. Tad katlā 10—15 cm augstumā ielej ūdeni un ieliek piemērota lieluma statīvu (stieplu vai koka), kura augšējā daļā piestiprināts audums ogu uzlikšanai. Ja statīva nav, tad katlu pārsien ar audumu vai divkārt salocītu marli, nosien ap katla ārējo rievaino malu. Uz auduma novieto veselas ogas vai sagrieztus ābolus (apmēram 1,5—3,0 kg), pārklāj ar pergamenta papīru, uzliek vāku un karsē 1—1,5 stundas (ogas — 1 stundu, augļus — 1,5 stundas). Udenim vāroties, rodas tvaiks, kura ietekmē no augļiem un ogām atdalās sula, kas sakrājas sulu uztverošā traukā. Šādā veidā iegūst dzidru, aromātisku sulu.

Sulas daudzums ir atkarīgs no augļu un ogu šķirnes, gatavības pakāpes, sasmalcināšanas un sulu iegūšanas paņēmienu. Caurmērā no āboliem (sasmalcināti ar rīvi un spiesti ar vienkāršas konstrukcijas spiedi) iegūst 50% sulas; no ķiršiem, jāņogām, upenēm, zemenēm u. c. iegūst 60—75% sulas. Karsējot tvaikā, no augļiem un ogām iegūst apmēram 50% sulas.

Cagas pārlej ar ūdeni, uzvāra, izspiež un iegūto šķidrumu izlieto tūlītējai saldo ēdienu pagatavošanai. Ja sulu iegūst, augļus un ogas karsējot tvaikā, tad pēc sulas iegūšanas atlikušās augļu un ogu čagas savāra masā. Cagas var arī izžāvēt, apgrauzdēt un izmantot tējai.

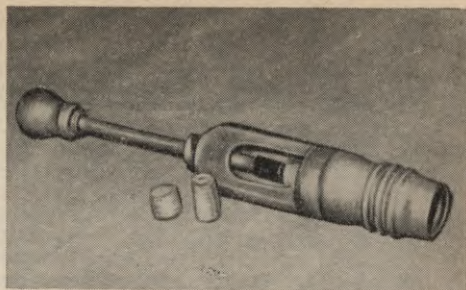
Ļoti ērti mājas vajadzībām lietot elektrisko sulas spiedi (электросоковыжиматель типа СВ-1, ko ražo Ukrainas PSR Harkovas mašīnbūves rūpnīca).

Līdz ar sulas iegūšanu sagatavo traukus sulu iepildīšanai un materiālu trauku noslēgšanai. Sulu pildīšanai ņem stikla pudeles $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ vai 1 l tilpumā. Pudeles ar suku mazgā karstā sodas ūdenī un pēc tam izskalo karstā ūdenī. Līdz sulu pildīšanai pudeles novieto ar audumu izklātā grozā, lai iztek ūdens, vai arī izkaršē cepeškrāsnī.

Pudeļu noslēgšanai lieto korķus, ko 10—15 minūtes pavāra ūdenī, jo tad tie kļūst elastīgi, celofānu vai sterilu vati, no kuras pagatavo blīvus aizbāžņus.

Iegūtās sulas nekavējoties jāsterilizē, lai tās nepelētu un nesarūgtu.

Sulu pilda līdz pudeles sašaurinājumam un vai nu aizkorķē ar novārtīgiem korķiem, ko nosien ar aukliņu, lai tie karsējot neizsprāgtu, vai arī pārsien ar divkārt salocītu celofānu, vai aizbāž ar blīvu vates aizbāzni.



Aiztaisītās pudeles ievieto katlā ar divkārsu dibenu (veļas katlā), ielej aukstu ūdeni, ja sula atdzisusi, vai karstu ūdeni, ja sula karsta, tā, lai ūdens būtu līdz sulas līmenim pudelēs, un karsē, līdz ūdens temperatūra sasniedz 75—80° (pārbauda ar termometru). Karšēšanu turpina pie šīs temperatūras 20 minūtes. Pēc tam sulas pudeles no katla izņem, novieto uz galda un pārsedz ar drānu, lai vienmērīgi atdziest. Pēc atdzišanas ar korķiem noslēgtām pudelēm noņem aukliņu, korķi nogriež līdz pudeles kakliņam un pudeli aizlako. Ar celofānu noslēgtām pudelēm, ja tās labi noslēgušās, celofāns nedaudz ieliecas pudeles kakliņā. Pudeļu aizlakošanai noder zīmoglaka, parafīns, bišu vaski.

Jāņogu sulu vai citu ogu sulas, kas satur daudz skābes, var arī nesterilizēt. Tās lej katlā, strauji uzkarsē līdz vārīšanas temperatūrai, brīdī pavāra, noputo un verdošas lej iztīrītās, izkarsētās pudelēs. Pudeles tūlīn pēc sulas iepildīšanas aizkorķē un aizlako vai noslēdz ar vates aizbāžņiem, kuru virsu apdedzina un vēl pārsien ar auduma gabaliņu.

No upenēm sulu var iegūt šādā veidā: upenes nomazgā, ber katlā un pārlej ar aukstu ūdeni, lai būtu pārsegta, liek uz plīts un lēni karsē. Kad uzvārās, noviek katlu uz verdošas lej un ļauj stāvēt 20 minūtes. Tad sulu no ogām nokāš un ogas no jauna pārlej ar aukstu ūdeni un atkal uz plīts malas patur 20 minūtes. Šis upeņu novārījums ir vēl ļoti krāsains un aromātisks, to pielej iepriekšējam. Ogas trešo reizi pārlej ar aukstu ūdeni un rīkojas, kā iepriekš aprakstīts. Šis novārījums jau nav vairs tik aromātisks kā iepriekšējie, un tāpēc to var izlietot atsevišķi vai arī pieliet iepriekšējiem pēc vēlēšanās. Ogas vēl var pārliet ceturto reizi ar ūdeni; šo novārījumu neuzglabā, bet izlieto tūlīn saldajiem ēdieniem vai dzērieniem. Iegūto upeņu novārījumu sapilda tīrās pudelēs, aizkorķē un sterilizē 75° temperatūrā 15 minūtes. Upeņu novārījumu var uzglabāt arī bez sterilizēšanas, tad visus novārījumus kopā vēlreiz uzvāra un iegūto sulu verdošu salej tīrās, karstās pudelēs. Pudeles aizkorķē un aizlako. Upeņu novārījumu var lietot arī žeļu vārīšanai.

Cidoniju sulu iegūst no cidoniju augļiem. Tos nomazgā, iztīra no sēklām, un elektriskā sulu spiedē iegūst sulu, to sapilda pudelēs un karsē pie 85° C 0,5 l pudeles 15 min. So sulu var izlietot līmonādes un saldo mērču gatavošanā, tāpat dažādu dārzeņu salātu sagatavošanā (ķirbju, biešu, burkānu).

Augļu un ogu sulu pudeles uzglabā tīrās, sausās, labi vēdināmās, vēsās telpās, vēlams guļošā stāvoklī (ja aiztaisītas ar korķi).

Augļu un ogu sulas lieto uzturā neatšķaidītas vai atšķaidītas ar dzeramo ūdeni un cukuru kā garšīgu, atspirdzinošu dzērienu. Bez tam augļu un ogu sulas izlieto dažādu saldo ēdienu gatavošanai.

ZELEJAS

Želejas pagatavo no tādām augļu un ogu sulām, kuras satur pietiekami daudz organiskās vielas — pektīna, kas augļu sulās sarec, veidojot želeju. Sulas nedrīkst būt ierūgušas. Zelejas var gatavot arī no ābolu mizu un sēklotņu novārijuma. Zelejas vāra, ņemot uz 1 kg sulas 1 kg cukura, uz straujas uguns lēzenos platas virsmas traukos, lai panāktu pēc iespējas ātrāku ūdens iztvaikošanu. Zelejas gatavību nosaka, uzlejot to uz šķīvīša un ātri atdzesējot. Gatava želeja vairs neizplūst un sāk sarecēt. Tāpat gatava želeja no karotes nelīst kā ūdens, bet nopil pikās. Zeleju nedrīkst pārvārit, tad tā kļūst sirupveidīga un vairs nesarec. Labai želejai jābūt dzidrai, cietai.

Gatavu želeju karstu sapilda nelielos, sakarsētos traukos, atdzesē un nosien ar celofānu vai pergamentu.

Ābolu želeja

*1 kg ābolu mizu
novārijuma
1 kg cukura
citronskābe
vai citrona
sula*

Labu ābolu želeju var pagatavot no ābolu mizām un sirdēm, kas paliek pēc ābolu mizošanas, tos gatavojot kompotam vai žāvējot.

Mizas un serdes ieliek alumīnija traukā, pārlej ūdeni, lai mizas būtu ar ūdeni apsegta, uzvāra un lēni vāra 15—20 minūtes, pēc tam novārijumam ļauj brīvi notecēt caur marli. Dzidro novārijumu nosver, pieliek cukuru un vāra uz ļoti straujas uguns, nosmeļot putas, līdz gatavs. Ja vēlas, var pielikt citronskābi vai citrona sulu. Gatavu, karstu želeju pilda tiros, sausos, karstos traukos, atdzesē un aizsien. Gatavā želeja ir medusdzeltenā krāsā, dzidra.

Jāņogu želeja

*1 kg jāņogu sulas
1 kg cukura*

Jāņogu želeja būs ļoti dzidra, ja tās gatavošanai ņem ar tvaikošanu iegūtu jāņogu sulu, bet, ņemot mehāniski izspiesto sulu, želeja būs nedzidrāka. Sulā ieber cukuru un uz straujas uguns vāra gatavu, kā aprakstīts par ābolu želejas vārīšanu. Karstu sapilda traukos, atdzesē un aizsien.

Plūmju želeja

*1 kg plūmju sulas
1 kg cukura*

Plūmju želeju var gatavot no dažādām plūmju šķirnēm. Ja sulu iegūst ar tvaikošanu, tad tā ir dzidra un ļoti labi rec. Sulā ieber cukuru un vāra uz straujas uguns tāpat, kā aprakstīts par ābolu želejas vārīšanu. Karstu sapilda traukos, atdzesē un aizsien.

Jāņogu želeja (nekarseta)

*1 glāze nevāritas
jāņogu sulas
1 glāze cukura*

Sarkanās jāņogas nomazgā, ar koka stampiņu sašķaidā, ieliek tīrā, mitrā drāniņā un nospiež sulu. Sulu ielej māla vai fajansa bļodā, pieber cukuru un lēni ar koka karoti maisa, līdz cukurs izkusis.

Sapilda nelielos trauciņos, ļauj sarecēt un trauciņus aizsien.

Ogas jāņem nepārgatavojušās, tad želeja iznāk cietāka. Jāmaisā ļoti lēni, jo citādi želeja būs putaina.

AUGĻU UN OGU SIRUPI (NEKARSETI)

Ja augļus un ogas sakaisa ar cukuru un ļauj tiem 12—24 stundas stāvēt, cukurs no tiem izvelk sulu, kurai ir tik liela cukura koncentrācija, ka sulu var saglabāt sapildītu pudelēs vai burkāš bez karsēšanas.

Augļu-ogu cukura attiecības ņem 1 : 1, proti, uz 1 kg ogu 1 kg cukura.

Sādā kārtā ļoti garšīgu un aromātisku sulu var iegūt arī no cidonijām. Augļus nomazgā, ar nerūsējošu nazi pārgriež, iztira sēklas, sagriež 2—4 mm sīkās strēmelītēs, pārkaisa ar cukuru (1 : 1), saber burkāš, apsien un noliek vēsā vietā. Pēc nedēļas nolej dzidro sulu, sapilda pudelēs, aizkorkē un glabā vēsā vietā. Cidoniju augļus pēc tam var vēl izmantot, vārot džemu vai biezeni, ķīseliem un citiem saldēdieniem.

Arī pārējos augļus un ogas pēc sulu noliešanas izmanto biežiem vai izvāra ķīselos.

DĀRZEŅU KONSERVESANA

Dārzenos ir daudz ūdens un viegli sagremojamo uzturvielu, tāpēc tie ātri savīst un bojājas. Telpās ar zemu temperatūru un mitru gaisu daudzus dārzenus var saglabāt svaigus visu ziemu. Daudzus dārzenus, kā, piemēram: tomātus, ziedu kāpostus, zaļos zirnīšus, pupiņu pākstis, spinātus, gurķus u. c., svaigus nevar ilgi saglabāt, tāpēc tie jākonservē. Dārzeņu konservēšanas veidi ir dažādi, tos skābē, marinē, sāla, kaltē, sterilizē.

DĀRZEŅU SKĀBĒSANA

Skābēšana ir viens no izplatītākajiem dārzeņu konservēšanas paņēmieniem. Pareizi ieskābētu dārzeņu uzturvērtība tāda pati kā svaigo dārzeņu uzturvērtība.

Skābē baltos galviņkāpostus, gurķus, retāk burkāšus, kāļus, bietes, nobriedušas pupiņu pākstis, tomātus. Lai iegūtu labas kvalitātes skābētu dārzenus un tos varētu labi uzglabāt, jāievēro šādi noteikumi. Jāskābē tikai svaigi, nebojāti dāržeņi, rudens vai ziemas šķirnes. Jāizvēlas piemēroti, tīri trauki un pareizās attiecībās jāņem piedevas (vārāmā sāls, garšvielas).

Skābējot jārada arī labvēlīgi apstākļi pienskābes baktēriju attīstībai un darbībai, jāaizkavē nevēlamo sīkbūtņu (pūšanas baktēriju, pelējuma sēnīšu u. c.) vairošanās un iekļūšana produktā. Pienskābes baktērijas, kas atrodas uz dāržeņiem, no dāržeņos esošā cukura ražo pienskābi, kas ir konservētāja viela. Lai pienskābes baktērijas attīstītos un darbotos, jāievēro tīrība; dāržeņi traukos jāievieto, cieši sablīvējot, lai rastos sula, vai jāpārlej ar sālsūdeni, trauki ar ievietotiem dāržeņiem jānovieto pienskābes baktēriju attīstībai labvēlīgā siltumā, t. i., 15—20° temperatūrā.

Pēc dārzeņu ieskābēšanas trauki jāpārvieta labi vēdināmās, vēsās telpās, vislabāk 5—10° temperatūrā. Ja skābētos dārzeņus uzglabā nenoslēgtos traukos, kas pārlikti tikai ar slogu, tad virs šķidruma un slogripas atstātās balta plēve (segu raugi, peļējuma sēnītes u. c. sīkbūtnes). Šī baltā plēve jānoņem, slogi rūpīgi jānomazgā, jāapplaucē, jo šīs sīkbūtnes skalda pienskābi.

Kāpostu skābēšana

Skābēšanai izvēlas vēlās rudens vai ziemas šķirnes kāpostus («Maskavas vēlinie», «Amaga» u. c.). Var skābēt arī agro šķirņu kāpostus, tikai tie tūlīt pēc ieskābēšanas jāizlieto, jo ātri bojājas. Kāpostu galviņām jābūt cietām, baltām, ar smalku lapu dzīslojumu un sulīgu, mazu kacenu. No galviņām atdala ārējās bojātās lapas, cieši gar galviņu nogriež kacenu. Galviņā palikušo kacena daļu neizgriež, bet ar nazi tikai iešķel (kacens satur tādas pašas uzturvielas, C vitamīna pat vairāk nekā lapas). Tad kāpostu galviņu ar nazi vai kāpostu ēveli sasmalcina un sablīvē mucā.

Uz 100 kg kāpostu ņem 0,5—3 kg vārāmās sāls. Par garšvielām lieto ķīmenes vai koriandru. Kāpostiem pievieno burkānus, dzērvenes vai brūklenes, jo šīs piedevas papildina kāpostu garšu. Burkānus nomazgā, notīra un sasmalcina skaidiņās vai ripiņās, ogas nomazgā un pievieno kāpostiem veselās, nesašķaidītas. Garšvielas, burkānus, dzērvenes vai brūklenes kāpostiem pievieno dažādās attiecībās, rezultātā iegūstot dažādus skābētu kāpostu veidus ar īpatnēju garšu. Kāpostiem var pievienot 0,05% ķīmeņu; 1,5—3% burkānu; 1,5% dzērveņu ogu, 0,02% koriandra. Garšvielas un piedevas aprēķinātas procentos no kāpostu svara.

Kāpostus skābē koka (ozola vai egles) mucās, tilpumā 100—200 kg. Kā jaunas, tā lietotas mucas pirms kāpostu ievietošanas mērcē tīrā, aukstā ūdenī apmēram 2 nedēļas, ūdeni ik pēc 3—5 dienām mainot, lai no jaunām mucām izvilkto koka miecvielas un lietotās sabriedinātu. Pēc tam mucas izmazgā ar sodas ūdeni, rūpīgi izberž ar suku un izskalo. Pirms kāpostu ievietošanas mucas jāizplaucē ar tvaiku vai verdošu ūdeni. Lietotās mucas, kas ieplaisājušas vai uzglabājot pat apēļējušas, pēc mazgāšanas dezinficējamas ar sēra dioksīdu. Sēra ziedus (uz 100 l trauka tilpuma ņem 5—6 g sēra ziedu) novieto uz nedegoša paliktņa, aizdedzina un tam virsū uzgāž mucu. Sēra dioksīds, kas rodas, sēra ziediem sadegot, iznīcina sīkbūtnes. Lai ieplaisājusi muca nelaistu cauri kāpostu sulu, tās iekšējo sienu pārklāj ar izkausēta parafīna kārtiņu.

Sagatavotās mucas dibenu noklāj ar kāpostu lapām, uz tām liek kārtām saēvelētus kāpostus, pārkaisot sāli un garšvielas. Katru kārtu izliedzina un ar koka stampu spaida, kamēr no kāpostiem izdalās sula. Kad muca piepildīta, virsu pārklāj ar kāpostu lapām, uzliek slogripu un slogu (parasti nomazgātus laukakmeņus 10—12% no kāpostu svara, kaļķakmeņus un metāla priekšmetus nedrīkst izmantot). Slogam jābūt tik smagam, lai kāpostu sula pārsegtu slogripu, pretējā gadījumā kāposti neierūgs un bojāsies.

Saēvelētiem kāpostiem pa starpām var ievietot arī cietas, nelielas veselās kāpostu galviņas, kuras ziemā izlieto kāpostu vīstokļu u. c. ēdienu gatavošanai.

Kāposti labāk ieskābst un iegūst patīkamāku skābumu, ja telpas tem-

peratūra, kurā notiek kāpostu skābēšana, ir 20—25° C; šādā temperatūrā kāposti ieskābst 10—12 dienās.

Pēc ieskābēšanas mucai virsu notīra, t. i., noņem pašu virsējo kārtu, nomazgā slogripu un slogus, pārsedz ar tīru, sālsūdeni samitrinātu drāniņu, uzliek slogripu un slogu. Tagad slogu vairs neliek tik smagu kā rūgšanas laikā, bet tikai tā, lai starp slogripu un ieskābētajiem kāpostiem nebūtu gaisa, bet kāpostu sula. Ieskābētus kāpostus uzglabā tīrā, labi vēdinātā, vēsā telpā; vēlams, lai telpas temperatūra nebūtu siltāka par +8° C. Lai kāpostus nebojātu pelējums, tad slogi, slogripa un drāniņa laiku pa laikam jānomazgā, arī mucas malas (iekšpusē) jānomazgā ar sālsūdeni un nav jāpieļauj nopelēt un noglumēt. Ļoti labi mucu pārsegt ar polietilēna plēvi un to apsiet.

Ātrai kāpostu ieskābēšanai (3—5 dienas) un tūlītējai izlietošanai tos ieraudzē nelielos traukos (emaljētā katlīnā, bļodā, stikla burkā), ieraugam trauka dibenā paliek rupjas rudzu maizes šķēlīti, ko pārsedz ar kāpostu lapu, un cukuru. Uz 1 kg kāpostu ņem 25 g sāls, 15 g cukura, 1/4 tējkaroti ķimeņu. Traukam uzliek koka dēlīti vai ripu un slogu. Kāpostus pirms likšanas traukā saspaida vai nu ar rokām, vai koka stampiņu un traukā labi nospaida. Ja sulas neatdalās tik daudz, lai pārklātu slogdēlīti, tad pārlej ar sālsūdeni. Raudzē siltā vietā.

Sādi ātri ieskābēti kāposti ir saldskābi, un tos var arī salikt burkā un sterilizēt. Burkā skābētos kāpostus iepilda bļivī, 2—3 cm zem kakliņa, nosedz ar vāciņiem un karsē: 1 l burkas — 40 min., 3,0 l burkas 90 min. pie 90° C temperatūras. Sterilizētus kāpostus izlieto gan salātu veidā, gan arī zuņās u. c. ēdienos.

Skābētos kāpostos gandrīz pilnībā saglabājas C vitamīns, kas baltajos galviņu kāpostos ir 30 mg%, un tāpēc skābētie kāposti un to sula ir ļoti vērtīgi C vitamīna avots ziemas un agrā pavasara mēnešos. Pareizi saglabātos skābētos kāpostos ziemas otrā pusē ir 20 mg% C vitamīna, bet, ja tos pārcilā no lieliem traukiem mazākos, nesablīvē, sasaldē, atlaidina, glabā traukos, nepārsegtus ar sulu, tad tie C vitamīnu vairs nesatur. Iegādājoties skābus kāpostus, jāskatās, lai tie būtu iedzeltenā krāsā (ne pelēki), traukā labi noblīvēti un pārsegti ar sulu.

Līdzīgi kāpostiem skābē burkānus, kāļus.

Gurķu skābēšana

Svaigā veidā gurķi ilgi neuzglabājas, arī to ievākšanas laiks ir īss, tāpēc lielāko daļu gurķu ražas konservē skābējot. Ja skābētus gurķus uzglabā ziemai, tad skābēšanai izvēlas vēlās šķirnes (Nežinas, Vjazņikovas u. c.). Agro šķirņu gurķi pēc skābēšanas drīz jāizlieto, jo tie ātri bojājas.

Vispirms gurķus šķīro pēc lieluma un kvalitātes, jo tikai no vienāda lieluma (vislabāk vidēja lieluma, t. i., 9—12 cm garumā) un nebojātiem gurķiem var iegūt labus skābētos gurķus. Gurķiem jābūt svaigiem, tikko no dārza ņemtiem, nesavītušiem, nepāraugušiem, ar blīvu mikstumu, neatstītām sēklināms, plānu, porainu miziņu zaļā krāsā, bez mehāniskiem, slimību un kaitēkļu bojājumiem. Savītuši vai pārauguši, lieli, dzelteni gurķi skābēšanai neder, jo tiem ir bieza miza, lielas, cietas sēklas un sīkstas audu iekšējās daļas, un tiem skābēšanas laikā izveidojas tukši vidi. Pēc šķirošanas gurķus mazgā aukstā ūdenī un noberž ar suku. Lai labāk

noritētu ieskābšanas process, ieteicams gurķus iepriekš 12—18 stundas turēt aukstā ūdenī.

Gurķus skābē kopā ar dažādiem garšaugiem, kas papildina gurķu garšu un smaržu un nedaudz iedarbojas konservējoši. Parasti gurķus skābē kopā ar dillēm, upeņu, jāņogu, ķiršu lapām, nedaudz pieliekot mārrutkus vai mārrutku lapas un ķiplokus. Bez tam var lietot estragonu, timiānu, majorānu, sarkanos piparus, pētersīļu un seleriju lapas u. c. Kopējais garšaugu daudzums apmēram 5—7% no gurķu svara. Garšaugus nomazgā, dilles sagriež 8—10 cm garos gabaliņos, mārrutkus nomazgā un sagriež ripiņās, ķiplokus sadala atsevišķās daiviņās.

Vislabāk gurķus skābēt koka (ozola, egles) mucīņās. Mucu sagatavo tāpat kā kāpostu skābēšanai: mērcē, mazgā, dezinficē. Nelielā daudzumā ātrai izlietošanai gurķu skābēšanai var lietot emaljētus spaiņus, māla podus, stikla burkas.

Nomazgātus gurķus kārtu traukā kopā ar garšaugiem. Vispirms trauka dibenā liek kārtu upeņu un jāņogu lapu, tad liek gurķus horizontāli citu pie cita, pārliiek dilles, mārrutku gabaliņus, ķiploka daiviņu, lapas, tad atkal gurķu kārtu un tā atkārti, kamēr trauks pilns. Virs pēdējās gurķu kārtas pārliiek dilles un lapas. Traukā var ievietot vairāk gurķu, ja tos kārti vertikāli citu pie cita; tad skābēšanas un uzglabāšanas laikā tie arī tā nesaspiežas.

Traukā saliktos gurķus un garšaugus pārlej ar aukstu vai karstu sālsūdeni (30—45% no gurķu svara). Karstu sālsūdeni (45°) lej tad, ja vēlas gurķus ātrāk ieskābēt. Ūdeni uzvāra, pievieno sāli (uz 10 l ūdens 400—600 g sāls), izšķīdina un vēlreiz uzvāra. Pēc sālsūdens pārliiešanas uzliek slogripu un slogu. Labākā ieskābēšanas temperatūra ir 15—20°, kurā gurķus patur apmēram nedēļu, pēc tam novieto vēsās telpās, kur pamazām ieskābšana turpinās 2—3 nedēļas.

Jāraugās, lai sāļjums pārklātu slogripu, lai virs tā un ap mucas malām nebūtu pelējuma, segu raugu un citu sīkbtūņu kārtiņas. Skābēti gurķi uzglabājas vislabāk un visilgāk, ja tos skābē ar vāku cieši noslēdzamās mucīņās un novieto telpā ar 0—5° temperatūru.

Līdzīgi gurķiem skābē **zaļos tomātus**.

Mazsālīti gurķi

Mazsālītus gurķus gatavo ātrai izlietošanai. Gurķus skābē nelielos traukos, parasti izvēlas māla podus vai stikla burkas. Nomazgātus gurķus ar koka īrbulīti sabaksta, nogriež galiņus un sapilda burkās kopā ar sagrieztām dillēm, pārlej ar karstu (75—80° C) sālsūdeni (50 g sāls uz 1 l ūdens). Burkai uzliek nelielu slodziņu (pudeli piepildītu ar ūdeni) tā, lai visi gurķi atrastos zem ūdens, un noliek siltā vietā. Pēc 2—3 dienām gurķi lietojami ēšanai.

Mazsālītus gurķus var arī sterilizēt. Ieskābušos gurķus izņem no trauka, nomazgā un saliek stikla burkās, liekot pa starpām svaigas dilles. Gurķu raudzējamo sulu salej emaljētā katlīnā un vāra 5—10 min., izkāš caur divkārtu marli, karstu (70—80°) pārlej burkās, lai gurķi būtu pārklāti, nosedz ar vāciņiem un sterilizē — 0,5 l burkas 10 min., 1 l — 15 min., 3 l — 20 minūtes pie 85° C. Pēc karsēšanas burkas izceļ no katla, aizgriež vāciņus un ātri atdzesē, uzglabā vēsā vietā.

Pupiņu pākšu skābēšana

Skābē svaigas, trauslas pupiņu pākstis, kurās vēl nav attīstījušies graudiņi. Pākstis nomazgā, atgriež galiņus un kopā ar tiem atdala sānu šķiedras. Tad pākstis ar nazi sagriež nelielos gabaliņos.

Sasmalcinātās pupiņu pākstis applaucē vai skābē bez plaucēšanas. Skābējot ar iepriekšēju applaucēšanu, pupiņas 2—5 minūtes patur verdošā ūdenī, pēc tam atdzesē aukstā ūdenī, notecina un liek traukā, pārlej ar sālsūdeni un nosloga. Uz 10 kg pupiņu pākšu ņem 0,5 kg sāls.

Ja pupiņas skābē bez applaucēšanas, tad tās pēc sasmalcināšanas sajauc ar sāli, liek traukā, sablīvē un nosloga. Ja radusies sula pupiņas neapsedz, tad pārlej vēl sālsūdeni, lai slogripa būtu segta.

Ieskābētās pupiņas izlieto zupu un sautējumu gatavošanai; applaucētās skābētās pupiņas lieto arī kā salātus pie gaļas ēdieniem.

DĀRZEŅU MARINĒSANA

Marinēti dārzeņi ir garšīga piedeva gaļas un zivju ēdieniem, un tos izlieto arī dažādu salātu gatavošanai.

Marinē gurķus, kabačus, tomātus, galviņu kāpostus, puķu kāpostus, pupiņu pākstis, sipolus u. c. dārzeņus vai nu katru atsevišķi, vai jauktus.

Marinēšanai kā konservējošu līdzekli lieto etiķi, garšas uzlabošanai dažādas garšvielas un garšaugus.

Vājās marinādes sagatavošanai ņem 1 l ūdens, 1 ēd. karoti cukura, 1 ēd. karoti vārāmās sāls, visu uzvāra emaljētā katlīnā, nedaudz atdzesē (80°) un pielej 1 ēd. karoti etiķa esences.

Stiprai marinādei — 1 l ūdens, tajā izšķīdina 80 g cukura, 50 g vārāmās sāls, uzvāra, nedaudz atdzesē (līdz 80°) un pielej 3 ēdamkarotes etiķa esences.

Marinādi gatavo visiem dārzeņiem vienādi.

Dārzeņu marinēšanai lieto dažādas garšvielas (lauru lapas, piparus, kanēli, krustnagliņas) un dažādus garšaugus (dilles, estragonu, pētersīļu un seleriju lapas, mārrutku sakni un lapas, ķiplokus u. c.).

Marinēti gurķi

Marinēšanai izvēlas vienāda lieluma, tievus, vidēji lielus vai mazus gurķus, ar mazām sēkliņām, bez bojājumiem. Gurķus nomazgā ar suku, iemērc aukstā ūdenī un patur tajā 6—10 stundas, pēc tam sakārto stāvus vai guļus kārtām ar sasmalcinātiem garšaugiem, tīrās stikla burkāš ne augstāk par 4—5 cm zem burkas kakliņa, pārlej ar karstu (70—80°) marinādi tā, lai gurķi būtu pārklāti, traukus noslēdz un uzglabā ar vai bez sterilizēšanas.

Marinējot gurķus bez sterilizēšanas, lieto stiprās etiķa koncentrācijas marinādi. Gurķus var papildīt arī lielākos koka traukos, mucās, mucīņās, spaiņos, pārlej marinādi, uzliek slogripu, slogu (laukakmeņus), trauku nosedz ar vāku vai nosien ar polietilēna plēvi un uzglabā vēsā vietā. Šādi marinētus gurķus var uzglabāt visu ziemu. Uzglabāšanas laikā jāpārbauda, vai virsa nav nopelējusi, pelējums jānotīra.

Gurķus marinējot un sterilizējot, lieto vājas etiķa koncentrācijas marinādi, un gurķus pilda dažāda lieluma stikla burkāš.

Marinēšanai garšaugus pieliek 3—5% no gurķu svara, t. i., uz 1 kg gurķu 30—50 g garšaugu, traukā gurķi ieņem 60—65% no tilpuma, marināde 35—40%. 1 l burkā var iepildīt 600—650 g gurķu, jāpieliek sasmalcinātas dilles — 10 g, estragons — 5 g, selerijas un pētersīļu lapas — 2 g, mārrutku sakne — 2 g, ķiploki — 3 g (1/2 daiviņas), lauru lapas — 2 gab., pipari — 4 graudiņi, krustnagliņas — 5 gab. Gurķus pārlej ar karstu (70—80°) marinādi. 1 l burkā vajadzīgs 350 ml, 3 l burkā — 1 litrs marinādes. Pārlejama marināde karsta, tāpēc ūdens katlā pirms burķu ielikšanas jāsasilda līdz 60°. 1 l burkas sterilizē 6 min., 3 l — 12 min. pie 65° C. Gurķus var sterilizēt vaļējās burkāš, bet tūlī pēc sterilizēšanas katlā noslēdz ar plastmasas vāciņiem. Pēc sterilizēšanas burkas cenšas pēc iespējas ātrāk atdzesēt, lai gurķi nekļūtu miksti. Gurķiem jābūt gaišā, iedzeltenā krāsā. Sterilizēšanas ilgumu var noteikt arī pēc gurķu krāsas, līdzko gurķi sāk kļūt dzelteni, burkas no katla izceļ.

Tāpat kā gurķus sterilizē kabačus un patisonus. Sterilizēšanai izvēlas jaunus kabačus, ar sikām sēklām, nomazgā, sagriež 3—4 cm biežās ripās, sapilda burkāš kopā ar garšaugiem un garšvielām, pārlej ar marinādi un sterilizē.

Patisonus (gluži maziņus) var pildīt burkāš veselus vai sagrieztus.

Marinēti tomāti

Veselus, maza izmēra, cietus, sarkanus tomātus nomazgā un sapilda burkāš, liekot pa starpām sasmalcinātus garšaugus. 1 l burkā var iepildīt 500 g tomātu, klāt liek 25 g dilļu, 10 g seleriju lapu, 4 graud. piparu, 1 gab. lauru lapu. Pārlej ar karstu vājo marinādi (400 ml), lai augļi pārklāti, un sterilizē 15 min. pie 85° C. Pēc karsēšanas burkas izceļ no katla, nekavējoties aizgriež vāciņus, atdzesē un glabā vēsā vietā.

Marinēti ziedu kāposti

Marinēšanai izvēlas baltas, cietas galviņas. Kāpostiem notīra lapas, nogriež lielo kacenu, nomazgā un iemērc vājā sālsūdenī (1 ēd. kar. uz 1 l) 15 minūtes, pēc tam tos tirā sālsūdenī 5 min. apvāra, sadala lielākās vai mazākās rozetiņēs, sapilda burkāš, kurās ielikti pipari, krustnagliņas, kanēļa miziņa, pārlej ar vājo marinādi, uzliek vāciņus un sterilizē 0,5 l burkas 15 min., 1 l — 25 min. pie 90° C. Pēc sterilizēšanas burkas izceļ no katla un metāla vāciņus tūlīt aizgriež.

Sālsūdenī sterilizēti dārzeņi. Šādā veidā uzglabā dārzeņus, kuri ātri bojājas, — zaļos zirnīšus, pupiņu pākstis, ziedu kāpostus, sparģeļus.

Zaļos zirnīšus izloba no pākstīm un atlasa bojātos. Pupiņu pākstīm nogriež kātiņu un novelk pāksti kopā saturošo cipsu. Ziedu kāpostiem atdala lapas un nogriež lieko kacenu, pamērcē 10 min. sālsūdenī, lai izlien «tārpi». Tā sagatavotus dārzeņus vāra 3 min. sālsūdenī (20 g sāls, 1 l ūdens) un pēc tam atdzesē aukstā ūdenī. Lai dārzeņus varētu izcelt no ūdens, tos vāra stieplu pinuma sietos. Apvārītos jeb, kā pieņemts saukt,

blanšētos dārzeņus pēc vēlēšanās sagriež sīkāk un pilda burkā, pārlej ar sālsūdeni un sterilizē.

Pupiņu pākstis pilda veselas vai sagrieztas gabaliņos; ziedu kāpostus veselas galviņas vai sadalītas; sparģeļus veselus nesagrieztus.

Pārļiešanai sālsūdeni gatavo, ņemot uz 1 l ūdens 30 g vārāmās sāls. Ziedu kāpostu un sparģeļu pārļiešanai, lai tie nekļūtu pelēki, sālsūdeni paskābina ar nelielu daudzumu citronskābes vai etiķa.

Piepildītās burkas pārseid ar stikla vai metāla vāciņiem un sterilizē pie 100° C — 0,5 l burkas — 45 minūtes, 1 l burkas — 60 minūtes.

Pēc karsēšanas metāla vāciņus nekavējoties noslēdz. Burkas notīra un uzglabā vēsā vietā.

Sterilizētos dārzeņus izlieto kā piedevu pie zupām, gaļas ēdieniem vai arī kā patstāvīgus dārzeņu ēdienus.

Spinātu un skābeņu sterilizēšana. Spinātus un skābenes var konservēt katru atsevišķi vai arī samaisītus dažādās attiecībās; skābenes uzlabo spinātu garšu. Lapas ļoti saplok karsējot, tāpēc spinātus un skābenes pirms sapildīšanas konservējamās traukos applaucē (blanšē) ar vārošu ūdeni vai arī sasautē. Applaucē veselas nesagrieztas vai sagrieztas lapas, pilda traukā kopā ar sautējamo ūdeni.

Svaigas, nesavītušas, zaļas lapas nomazgā, saliek stieplu pinuma sietā un iegremdē vārošā sālsūdenī (20 g vārāmās sāls uz 1 l ūdens), patur 2 minūtes, izceļ no katla, saliek lēzenā traukā, lai drusku atdziest, tad samal gaļas mašīnā vai sakapā ar nazi un sapilda nelielās burciņās vai pudeles (var izmantot arī pudeles ar šauriem kakliem). Ja samaltās lapas nav ar sulu pārsegta, pārlej sālsūdeni, ko lietoja lapu applaucēšanai. Traukus noslēdz un sterilizē pie 100° C. Var rīkoties arī šādi: nomazgātas lapas ar nazi sagriež, saliek katlīnā, kurā ieliets nedaudz ūdens, piemē sālī (20 g uz 1 litru), uzliek vāciņu un sautē, līdz lapas saplakušas (3—5 min.), tad sapilda traukos, pārlej sulu, kas radusies sautējot, traukus noslēdz un sterilizē pie 100° C, spinātus — 60 min., skābenes — 30 minūtes.

Konservus izlieto zupām un biezeņiem.

SĒŅU KONSERVĒŠANA

Sēnes ir vērtīgs uztura līdzeklis, tikai tās pareizi jāogatavo. Ilgstošas vārīšanas un mērcēšanas rezultātā sēnes zaudē vitamīnus, minerālsāļus un garšvielas.

Sēnes konservē: sālot, sacepot, marinējot, kaltējot, sterilizējot.

Sēņu sālīšana. Sāla vārītas un svaigas, nevārītas sēnes.

Vārītu sēņu sālīšana. Salasītās sēnes izšķiro, iztīra, apgriež kātiņus līdz 2—3 cm, nomazgā no smiltīm, lapām, skujām, nesagrieztas saliek emaljētā katlā, pārlej ar paskābinātu sālsūdeni un vāra 8—10 min. Ūdeni paskābina, lai sēnes nekļūst tumšas. Uz 1 litru ūdens pieliek 20 g vārāmās sāls un 2 g citronskābes vai 1 ēd. karoti galda etiķa. Pēc vārīšanas noskalo vairākos aukstos ūdeņos, lai nodalītu gļotas, salej marles vai rupja auduma maisiņā, caurdurī, vai sietiņā un ļauj liekajam ūdenim notecēt (3—4 st.), sakaisa ar sāli — 40—50 g uz 1 kg novārītu sēņu un sapilda traukos kārtām ar garšaugiem. Trauku izklāj ar tīrām upeņu lapām un sagrieztām dillēm, uzliek kārtu sēņu, liek atkal upeņu lapas un dilles un tā atkārti, līdz trauks piepildīts. Virsējo kārtu noklāj ar upeņu

lapām, pārsedz ar sālsūdeni samērcētu drāniņu, uzliek dēlišus vai koka ripu atbilstoši trauka virsas lielumam un uzliek smagu slogu tā, lai pēc 1 dienas sēnes segtu sāļjums. Ja sāļjums virsū nerodas, jāuzlej sālsūdens (50 g sāls uz 1 l). Pēc vēlēšanās garšaugiem ar sēnēm var pievienot arī sagrieztus ķiplokus.

Sādi sāļtas sēnes nav stipri sāļas un ēšanai var lietot bez iepriekšējās nomērcēšanas gan ceptas, gan zupām, gan sagatavotas dažādos sāļatos.

Sēnes sāla arī bez garšaugiem, tad sāli ņem 100 g uz 1 kg novārītu sēņu. Sēnes sāla koka, stikla, fajansa traukos un akmens podos.

Nevārītu sēņu sāļšana. Nevārītas sāla krīmīldes, rudmīses. Sēnēm nogriež kātiņus, atstājot tos 1—1½ cm garus, un tās 2 dienas vēsā vietā nomērcē aukstā ūdenī, to ik dienas apmainot. Nomērcētās sēnes sapilda ar upeņu lapām un sagrieztām dillēm izklātā traukā ar cepurīšu virspusi uz augšu 5—6 cm biežā slānī kārtām ar garšaugiem — upeņu lapām un sagrieztām dillēm un, ja vēlas, arī ar ķiplokiem. Sēnes sakaisa ar vārāmo sāli, ņemot to 40—50 g uz 1 kg sēņu. Virsējo kārtu nosedz ar upeņu lapām, uzliek segripu, slogu (laukakmeņus) un novieto vēsā vietā. Pēc 2—3 dienām sēnes saplakušas un virsū var sāļīt atkal citas nomērcētās sēnes. Kad trauks piepildīts un sēnes labi noslodzītas, trauka virsū parādās sāļjums. Ja sāļjums nerodas pēc 3 dienām, tad uzlej sālsūdeni (50 g sāls uz 1 l ūdens), lai sēnes būtu pārklātas. Virs sēnēm zem sloga uzklāj sālsūdeni samērcētu drāniņu, un trauku novieto vēsā telpā. Sēnes ēdamas pēc 4—6 nedēļām. Vienmēr jāskatās, vai sēnes pārklātas ar sāļjumu, un, ja radies pelējums, tas jānotīra. Uzglabāšanas laikā slogu nenņem un trauku der apsiēt ar polietilēna plēvi.

Taukos saceptas sēnes. Cepšanai izlieto baravikas, dažādas bekas, rudmīses, gailenes, krīmīldes u. c. tā saucamās saldās sēnes. Notīrītas sēnes nomazgā, ļauj liekajam ūdenim notecēt un sagriež gabaliņos (1,5—2,5 cm), saliek uz pannas vai katliņā, apkaisa ar sāli (20 g uz 1 kg sēņu) un sautē savā sulā, līdz gandrīz visa sula iztvaikojuši. Pēc tam sēnēm pieliek sviestu vai cūku taukus (200 g uz 1 kg) un apcep taukos, līdz viss ūdens no sēnēm izgarojis (tās spīd no taukiem). Saceptās sēnes karstas blīvi sapilda nelielās burciņās, pārlej ar izkausētiem taukiem vai sviestu, burciņu noslēdz ar plastmasas vāciņu vai nosien ar celofānu, pergamentu un uzglabā vēsā vietā.

Ja saceptām sēnēm neliek klāt tik daudz tauku, tās jāsterilizē 0,5 litra burciņās. Burciņas, kas piepildītas ar karstām sēnēm, liek 85°C karstā ūdenī un karsē pie 100°C 45 minūtes. Ja burciņu noslēgšanai lietoti metāla vāciņi, tos pēc karsēšanas aizgriež, lai trauks būtu hermētiski noslēgts. Sādi sagatavotas sēnes labi uzglabājas ilgāk par sāļītām sēnēm.

Sēņu marinēšana. Marinēšanai izmanto dažādas ēdamās sēnes, izvēloties pēc izmēra mazākās, ar cietām cepurītēm, un baravikas ar cietām cepurīšu apakšām. Lai sēnes nekļūtu tumšas, tās vāra paskābinātā sālsūdenī (30 g sāls, 1 l ūdens, 2 g citronskābes vai 1 ēd. kar. galda etiķa), pēc tam ar aukstu ūdeni noskalo, lai tās nekļūst ļoti mīkstas.

Baraviku novārijums satur daudz garšvielu, tāpēc to izkāš caur drāniņu un izmanto marinādes gatavošanai. Sēnes marinē ar stipro un vājo marinādi, kuras gatavošana aprakstīta 289. lpp. Lietojot stipro marinādi, sēnes nesterilizē, bet ar vājo marinādi tās sterilizē.

Apvārītas sēnes sapilda nelielās stikla burciņās kopā ar garšvielām

un pārlej ar karstu (80°) marinādi. 0,5 l burciņā var iepildīt 350 g apvā-
rītu sēņu. Sēnēm pieliek 5 graud. piparu, 1 lauru lapu, 2 g kanēļa miziņu,
5 krustnagliņas un uzlej 150 ml marinādes. Baravikām nevajag likt klāt
ķiplokus un sīpolus, jo tad tiek nomākta specifiskā, patīkamā baraviku
garša. Ar vākiem nosegtas burciņas sterilizē pie 85 °C 15 minūtes.

Marinētām sēnēm bez sterilizēšanas burciņās ātri rodas pelējums, tādā
gadījumā bojātā marināde jāapmaina ar jaunu.

Sēņu kaltēšana. Visvairāk kaltē baravikas, jo tām no visām sēnēm
visvairāk garšvielu. Var kaltēt arī citas sēnes. Kaltētas sēnes izlieto zupu
garšas uzlabošanai, mērcēm, gaļas sautējumiem. Kaltēšanai izraudzītās
sēnes notīra, baravikas sagriež kopā ar kātiņu 1½—2 cm biezās sloksnēs,
var arī nesagriezt, saliek uz plātēm un žāvē cepeškrāsnī sausas. Var žā-
vēt arī uz plīts virsas un centrālās apkures radiatoriem. Izžāvētas sēnes
uzglabā slēgtās, skārda vai stikla burkās, kā arī marles vai polietilēna
maisīņos sausā, siltā vietā.

GALDA KLĀŠANA

Tira ēdamtelpa, glīti sakārtots ēdamgalds ierosina ēstgribu, liek cilvēkam uz brīdi aizmirst ikdienas steigu un tādējādi veicina uztura labāku sagremošanu un izmantošanu. Tādēļ arī ikdienā ēdiens jāsakārto glītos traukos un jāliek uz glīti klāta galda.

Ikdienā var lietot vaskadrānas galdautus, jo tie viegli tirāmi; svētku gadījumos lieto labi izgludinātus krāsainus vai balta audekla galdautus.

Ēdamgalds rotā ar svaigiem ziediem. Galda rotāšanai piemēroti ir griezti, spilgti krāsaini ziedi, jo tie labi izceļas starp ēdieniem. Pirmās vizībules, saulainās kliņģerītes, krāsainais rudens lapu vai zaļais skuju zariņš puķu vāzē rada patīkamu iespaidu. Galda greznošanai ziedus vāzēs kārtoti tā, lai tie neaizsegtu pretimsēdētāju.

Galda trauki jāiegādājas praktiski un glīti. Glīti izstrādātie porcelāna un fajansa trauki pusdienu, vakariņu un tāpat tējas un kafijas galda klājumā ieņem pirmo vietu. Glīti izskatās stikla traukos (dažādās glāzēs, šķīvjos, vāzēs) ievietotie ēdieni. Galda klājumu ļoti grezno kristāla trauki.

Ieteicams iegādāties veselu trauku komplektu, tā saucamo servīzi, 6, 12 vai 24 personām. Servīzes trauki ir vienāda materiāla, formas, krāsas un raksta, izgatavoti no porcelāna, fajansa vai māla. Galds, kas klāts ar dažādās formas un materiāla traukiem, nerada patīkamu kopainu.

Pusdienu, vakariņu un brokastu galdam vispiemērotākie ir balti trauki ar mazu zeltītu vai citādas krāsas maliņu. Tējas un kafijas trauki krāsas, raksta un formas ziņā ir ļoti dažādi.

Katrai personai pie galda jāparedz 60—70 cm plata vieta. Trauki jāsakārto parocīgi, redzami nodalīti katrai personai, lai neradītu pārpratumus, tos lietojot. Klājot galdū, visus traukus neliek galdā, bet tos maina pēc vajadzības.

Pusdienu galds. Ikdienas pusdienas sastāv no 2, 3 vai 4 ēdieniem. Galdū klājot, vispirms uzliek šķīvjus 24 cm diametrā, lēzeno apakšā, bet virs tā dziļo zupas šķīvi. Šķīvjus novieto 1—2 cm atstatu no galda malas vienādos atstatumos citu no cita. Ja pie galda nesēž daudz personu, tad zupas šķīvjus var novietot arī kaudzītē sakrautus namamātes vietas priekšā, kas tad izdala zupu un pasniedz to pie galda sēdošajiem. Namamātei blakus var būt neliels galdiņš šķīvju un zupas trauka novietošanai. Lielam šķīvim kreisajā pusē novieto dakšiņu un maizes šķīvīti (17,5 cm diametrā), kura augšējā mala vienā līnijā ar lielā šķīvja augšējo malu, labajā pusē nazi ar asmeni pret šķīvi. Nazi un dakšiņu var likt arī labajā pusē, liekot



Brokastu vai vakariņu galds

dakšīņu gar šķīvi, ārmalā nazi. Ēdamkaroti liek labajā pusē vai aiz šķīvja, ar kātu uz labo pusi.

Maizi sagriež plānās šķēlītēs un gliži sakārto uz maizes šķīvja vai maizes groziņā, kas pārsegts ar tīru servjēti.

Brokastu un vakariņu galds. Brokastīs vai vakariņās ēd kādu siltu vai aukstu ēdienu un dzer siltu dzērienu — kafiju, kakao, tēju vai arī pienu vai rūgušpienu. Galdu klāj ar deserta šķīvjiem (vidēja lieluma šķīvis — starp pusdienas šķīvjiem un maizes šķīviņiem, 20 cm diametrā). Dzērieniem lieto tasītes vai glāzes.

Galdu klājot, pretī krēslam 2 cm atstatu no galda malas liek deserta šķīvi, tam labajā pusē nazi, kreisajā — dakšīņu. Šķīvja labajā pusē ieslīpi uz priekšu liek apakštasīti un uz tās tasīti vai glāzi, glāzi var likt arī bez apakštasītes. Uz apakštasītes blakus tasītei, ar kātu uz labo pusi, ošiņas virzienā uzliek tējkaroti. Olas trauciņu novieto starp šķīvi un apakštasīti. Lai karstais dzēriena trauks nebojātu galda virsmu, tad tējas un kafijas kannas novieto uz metāla paplātes vai uz kāda metāla paliktņa. Lai dzēriens neatdzistu, kannu var apsegt ar gliži izstrādātu speciālu vatētu sildītāju. Galdā bez siltā vai aukstā ēdiena liek maizes šķīvi, sviesta un sāls traucīņus, cukura trauku, ievārījuma trauku un citrona trauku.

Svētku galds. Dažādu svētku, svinību un viesību gadījumos klāj ēdieniem bagātāku un ziediem vairāk izrotātu galdu. Klājot svētku galdu, jāizdomā ēdienu pasniegšanas kārtība.

Svētku galdā var pasniegt siltos ēdienus, saldo ēdienu jeb desertu. Var pasniegt tikai aukstos ēdienus, saldo ēdienu un desertu, vai arī kombinējot abus šos variantus, pasniedzot vispirms aukstos ēdienus, tad siltos un noslēdzot maltīti ar saldo ēdienu. Sastādot ēdienu karti, jāraugās, lai būtu ēdienu dažādība, bet lai galds nebūtu pārkrauts ar ēdieniem un dzērieniem. Nav pareizi sagatavot bagātīgu auksto galdu un pēc tam vēl pasniegt 3—4 siltos ēdienus.



Svētku pusdienu galds

Izvēloties siltos ēdienus, kā galvenos pirms tiem var pasniegt dažus ēstgribu ierosinošus ēdienus, t. s. aukstos vai siltos uzkožamos vai dažus aukstos ēdienus, vai arī zupu, tam seko gaļas ēdieni ar dažādām piedevām (viens vai vairāki atkarībā no tā, kāds ir bijis auksto ēdienu sortiments) un saldaiss ēdiens jeb deserts:

1) aukstajiem uzkožamajiem var izvēlēties pēc patikas: kaviāru, mazzālītas zivis (lasi, stori, sevrjugu u. c.), žāvētas zivis (lasi, zuti), nēģus, mazzālītu siļķi, krabjus, marinētas zivis, gaļas gastronomijas izstrādājumus (šķiņķi, dūmotu desu), dažāda veida sviestmaizes.

2) siltajiem uzkožamajiem: dažādi sagatavotas olas, desiņas ar sinepēm, nieres, šķiņķi, krabjus vai vēžu astītes, baravikas vai šampinjonus krējuma mērcē, pankūkas, t. s. bliņas.

3) aukstajiem ēdieniem: dažādus gaļas galertus, zivju galertus, marinētas zivis, vārītu zivi majonēzes mērcē, gaļas un aknu pastētes, putnu un medījumu gaļu, dažādus salātus — sagatavotus krējuma vai majonēzes mērcē, marinētus dārzeņus un augļus.

4) no zupām: dzidrās, buljonu ar olu, pīrādziņiem vai ar lielo pīrāgu (kuļebjaku), apaceptām maizītēm vai arī biezeņu zupas ar grauzdiņiem, apaceptām maizītēm.

5) gaļas ēdieniem: zivis vārītā vai ceptā veidā, gaļu — vārītu, ceptu lielā gabalā vai sīkos gabaliņos, sautētu, ceptus putnus, aknas, smadzenes. Visus šos ēdienus pasniedz ar dažādām mērcēm un dažādām piedevām no dārzeņiem, miltu izstrādājumiem vai sēnēm.

Ja no gaļas ēdieniem izvēlas divus, tad vienu dod ceptu, otru vārītu; pasniegšanas kārtība: zivis, putni, teļa, liellopa, cūkas gaļa.

6) saldajiem ēdieniem: kompotus, želejas, krēmus, saldējumus un plombīrus.



7) desertam augļus, tortes, cepumus, riekstus, labas konfektes, marmelādi, kafiju. Desertam var klāt atsevišķu galdu.

Aukstajā galdā pasniedz iepriekš sagatavotus, glīti sakārtotus un attiecīgi rotātus ēdienus. Aukstajam vakariņu galdam salīdzinājumā ar silto ir tās priekšrocības, ka ēdienus var sagatavot pakāpeniski, dažus pat vairākas dienas pirms viesībām.

Aukstajā galdā liek vienu vai divus ēdienus no šādām ēdienu grupām: aukstus cepešus un zivis, pastētes, olas, galertus, siļķu ēdienus, rolādes, dažādas pildītas saknes un salātus. Salātus izvēlas bagātīgi, jo tie ne tikai labi garšo, bet arī grezno galdu.

Glīti sagriezta maize (rupjā, baltā, saldskābā) un sviests ir nepieciešama aukstā galda sastāvdaļa. Sviestu var dažādi veidot, bet glīti izskatās arī uz stikla vai fajansa šķīvīša novietots iegareni četrstūrains gabaliņš uz salātu lapas vai ar nelielu zaļumu lapiņu blakus.

Aukstajā galdā liek arī dažādas sieru šķirnes. Tos var nedaudz sagriezt vai pasniegt nesagrieztus, klāt liekot speciālu siera nazi.

No dzērieniem aukstajā galdā pasniedz degvīnus, skābos un saldus vīnus, alu, kvasu, limonādi, zelteri.

Pēc aukstā galda var pasniegt kafiju vai tēju ar cepumiem vai torti.

Aukstā galda rotājumam nevajag daudz ziedu, jo paši ēdieni jau ļoti raibi, krāsaini un izskatīgi.

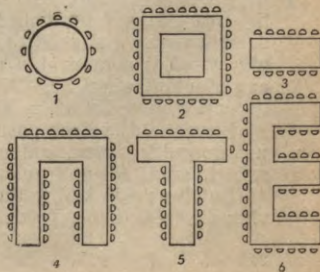
Galda klāšanas veids var būt ļoti dažāds atkarībā no tā, cik daudz viesu un cik plašas telpas. Ja plašas telpas un viesu nav daudz, tos var sēdināt pie galdiem, ja viesu daudz, telpas šauras, tad galdu var klāt bufetes veidā.

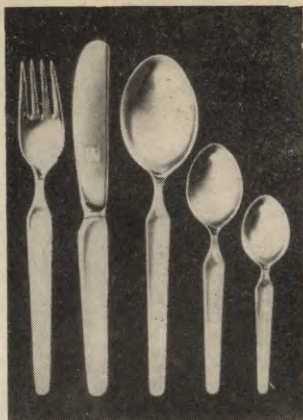
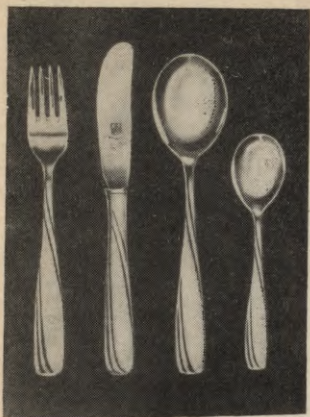
Galdus telpā var izvietot dažādi: pa telpas vidu, apkārt telpai, pakavveidā, burta T veidā, ap apaļu galdu, pie atsevišķiem galdiņiem. Galdu izvietojumam jābūt tādām, lai viesi nesēdētu ar muguru pret personu vai personām, kurām par godu viesības rīkotas. Galdiem jābūt tā izvietotiem, lai pie tiem būtu ērti piesēsties un katrs ērti justos.

Galda segu vislabāk izvēlēties sniegbaltu

Galdu izvietojums telpā

1 — pie apaļa galda, 2 — četrstūrveida izvietojums, 3 — pie iegarena galda, 4 — pakavveida izvietojums, 5 — T veida izvietojums, 6 — E veida izvietojums





Moderni galda piederumi

ar tādas pašas krāsas servjetēm. Traukus izvēlas vienvēdīgus, baltus, ar mazu, gludu vai ziedīpiem rotātu maliņu. Nažus, dakšiņas, karotes, ja tie nav nerūsējoša metāla, pirms galdā likšanas labi nospodrina.

Servjetes liek uz šķīvja glīti salocītas.

Galda rotājumam lieto vidēja augstuma porcelāna vai stikla vāzēs sakārtotus grieztus ziedus. Nedaudz zaļumu un ziedu dažādos grupējumos var novietot uz galda starp traukiem.

Lai panāktu glītu galda klājumu, galdu nedrīkst pieblīvēt traukiem, galdā uzliek pamata jeb lēzeno šķīvi, virs tā zupas šķīvi un blakus tiem kreisajā pusē — maizes šķīvīti. Ja pirms zupas pasniedz aukstos uzkožamos, tad zupas šķīvja vietā liek deserta šķīvi, ko pirms zupas pasniegšanas nomaina. Kreisajā pusē šķīvim novieto dakšiņas — tuvāk šķīvim pusdienu, vidū zivju un tālākā malā uzkožamā dakšiņu. Labajā pusē novieto nažus — tuvāk šķīvim pusdienu, vidū zivju, tad uzkožamā nazi; ja pasniedz zupu, tad starp uzkožamo un zivju nazi novieto zupas karoti. Aiz šķīvja novieto saldajam ēdienam un desertam nepieciešamos nažus un karotes ar spaljiem uz labo pusi. Sāls traukus novieto 2 personām vienu.

Glāzes novieto aiz šķīvja, liekot labā pusē to glāzi, kura pirmā jālieto. Degvīnam un citiem stipriem alkoholiskiem dzērieniem lieto 35—50 ml tilpuma glāzes; baltvīnam krāsainās 100 ml tilpuma glāzes; stiprajam vai deserta vīnam (madeira, portvīns, muskats, heress, kagors) 75 ml tilpuma glāzes; sarkanvīnam 125 ml tilpuma glāzes; limonādei, minerālūdenim, augļu sulām, alum 200—250 ml tilpuma glāzes; šampanietim 100—125 ml tilpuma glāzes; kokteilim 50—75 ml tilpuma glāzes.

Pirms saldā ēdiena pasniegšanas sakārto galdu. Visus traukus un ēdienus no galda noņem, galdu ar speciālām galda sukām noslauka, un galdā sakārto saldā ēdiena traukus.

Bufetes veidā klāj galdu, ja telpas šauras un viesu daudz. Sinī gadījumā viesus nesēdina pie galda, bet uz atsevišķa galda saliek traukus viesu

Glāzes

1 — degvīnam, 2 — deserta vīniem, 3 — sarkanvīniem, 4 — sulām, limonādei, alom, 5 — šampanietim



skaitam atbilstošā daudzumā un ēdienus. Viesi saliek uz šķīvja vēlamo ēdienu un ēd, kājās stāvot. Galdus izvēlas platus, uz tiem sakārto pakāpienveidīgus paaugstinājumus, galda segai jāsniedzas gandrīz līdz zemei (5—10 cm no grīdas). Uz galda liek grupiņās brokastu šķīvjus (20 cm diametrā), dakšiņas, karotes, glāzes; nažus neliek, jo, kājās stāvot, ar tiem grūti darboties, tāpēc arī ēdienu pasniegšanas veids atbilstošs, piemēram, salāti sakārtoti ceptos mīklas groziņos, gaļa sagriezta sīkajos gabaliņos, plānās šķēlītēs tā, lai ar dakšiņu būtu ērti paņemt un arī sasmalcināt.

Glāzēs ievieto salocītas papīra servjetes.

Lai ap bufetes veidā klātu galdu nebūtu liela drūzmēšanās, tad, galdu klājot, jārēķina, lai uz 5—6 cilvēkiem būtu 1 m plata galda mala.

Kafijas galds





Kafijas galds. Kafijas galdu klāj pēcpusdienā, laikā starp pusdienām un vakariņām (no 17—19).

Kafijas galdam galdautu, traukus un greznojumu izvēlas košāku. Baltos galdautus lieto grezni izšūtus ar attiecīgi izrakstītām mazām servjetītēm; pie krāsaina galdauta lieto vai nu tādas pašas krāsas, vai baltas izšūtas servjetītes.

Ļoti labi izskatās ar vienādiem traukiem (servīzi), kā arī ar dažādas krāsas kafijas tasītēm un šķīvīšiem klāts kafijas galds, tikai nevar uz viena galda likt smalki izstrādātas porcelāna tasītes ar glietiem māla traukiem.

Ja galda virsma skaisti pulēta, kafijas galdu var pārklāt ar celiņu vai servjetītes uzklāt galda vidū un zem katras tasītes.

Galdu klājot, vispirms novieto maizes šķīvīti, bet kafijas tasīti uz apakštasītes — ieslīpi augšpus šķīvīša, labajā pusē. Tasītei blakus uz apakš-

tasītes liek tējkaroti ar kātiņu uz labo pusi. Kūkām un tortēm liek kūku karotīti vai tortes dakšiņu labajā pusē maizes šķīvītim.

Kafijas galdu grezno ar košiem ziediem vāzēs, un atsevišķus mazus ziedīņus vai lapiņas noliek uz servjētes vai atsevišķās grupiņās starp traukiem.

Ēdienus liek galdā, to klājot, kafiju lej tasītēs pēc piesēšanās pie galda.

Pie kafijas pasniedz dažādas maza formāta smalkmaizītes, dzeltenmaizi, plātismaizi (ābolu, biežpiena, drumstalu u. c.), dažādas veidnes kūkas (kēksu, citrona kūku, biskvītu u. c.), tortes, šokolādi, konfektes, marmelādes, augļus, liķierus, vīnus vai konjaku. Pie kafijas iecienīti arī mazi pirādzīni, sviestmaizītes un sāļi cepumi.

Kafijas vietā var pasniegt tēju.

Bērnu galds. Bērniem sagādā lielu prieku, ja svētkos, svinību gadījumos vai dzimšanas dienās viņiem klāj atsevišķu galdu, un arī pieaugušie tad jūtas netraucētāki.

Bērnu galdu var klāt tai pašā istabā, kur lielajiem, bet vēl labāk blakus istabā.

Galdautu, ziedus, galda traukus un rotājumus izvēlas raibus, košās krāsās, bērnu pasaulei piemērotus.

Ēdienus izvēlas garšīgus, viegli sagremojamus un ērti ēdamus. No dzērieniem pasniedz pienu, kakao, šokolādi vai pienā vārītu graudu kafiju.

Ēdienu servēšana. Aukstos ēdienus skaisti sakārto uz ļoti dažādiem stikla un porcelāna traukiem. Aukstos ēdienus pasniedz, ne siltākus par +14°C, vasarā sviestu, ikrus, redīsus, gurķus pasniedz pat ar ledu.

Dažādus gaļas un zivju izstrādājumus sakārto uz apaļām vai iegarenām bļodām, greznojojot tos ar zaļumiem (pētersīļu, dilļu, salātu lapiņām, lociņiem) un dārzeņiem. Salātus kārto salātu bļodās vai augstās vāzēs, pieliekot deserta vai speciālu karoti. Mērces pasniedz mērces traukos vai mazās bļodiņās. Sieru, kam nogriezta miziņa, sagriež glītās šķēlītēs vai kubiņos, uzdurts uz kociņa, sakārto uz stikla šķīvīšiem. Sviestmaizes sakārto uz apaļā šķīvja 1 kārtā, skaistās krāsu kombinācijās. Galertus sakārto uz šķīvīšiem. Zivis grezno ar citrona šķēlītēm. Konservus: šprotes, sardīnes, mencu aknas u. c. grezno ar citrona šķēlītēm un zaļumiem. Zupas pasniedz šķīvjos, buljonu tasītēs.

Ēdienu daudzumu aprēķina šādi: siltos gaļas ēdienus ņem 1 porciju personai, aukstos — 1/2 vai 1/4 porcijas personai, ievērojot grāmatā doto receptūru.

Pie ēdieniem lieto ļoti dažādus alkoholiskos un bezalkoholiskos dzērienus. Pareiza dzērienu izvēle izceļ ēdiena garšas īpatnības, un, nelielos daudzumos lietoti, tie veicina ēstgribu.

Vīni — aromātiski alkoholiski dzērieni, izgatavoti no vīnogām vai ogām un augļiem. Nelieli vīna daudzumi ierosina ēstgribu un veicina gremošanas orgānu darbību. Atkarībā no cukura satura tos iedala sausajos jeb skābajos, pussaldajos un saldaļos vīnos. **Skābie jeb sausie vīni** (galda vīni) — to cukura saturs nav augstāks par 0,2%, stiprums parasti 10—12°. Skābie vīni ir dažādas krāsas — iedzelteni (baltie) un sarkani. Sarkanajiem vīniem stiprāka garša un smarža. **Pussaldie vīni** vidēji saldi, to cukura saturs var būt no 3—10% un stiprums nepārsniedz 15°. Pēc krāsas tie ir baltie (iedzeltenie) un sarkanie. **Saldie jeb deserta vīni** stipri saldi, un

cukura saturs tajos 16—32%, to stiprums no 16—20°, krāsa balta un sarkana.

Sampanietis — dzidrš, putojošš, viegls alkoholisks dzēriens — gan baltā, gan sarkanā krāsā. Sampanieti pēc cukura daudzuma tajā iedala skābā jeb sausā, pussaldā un saldā; tā stiprums nepārsniedz 10—13,5°.

Vīnus pie ēdieniem pasniedz zināmā kārtībā: iesāk ar vājākiem skābiem baltvīniem, pakāpeniski pāriet uz stiprākiem un nobeidz ar stiprākiem. Saldos liķiera vīnus un šampanieti pasniedz pie deserta un augļiem. Pie uzkožamajiem un zivīm pasniedz skābos baltvīnus, pie putniem, medijumiem, teļa gaļas un aitas gaļas — skābos un pussaldos sarkanvīnus, pie bifšteka, cūkas gaļas — stipros sarkanvīnus.

Vīna garša mainās atkarībā no temperatūras, tāpēc sarkanvīnus pasniedz viegli sasilditus līdz šim vīnam maksimāli labvēlīgai temperatūrai (16—18°), bet baltvīnus viegli atdzesētus (līdz 10—12°). Šampanieša temperatūra 6—7°. Vīnus pasniedz grezni izstrādātās stikla un kristāla glāzēs, kuru forma var būt ļoti dažāda. Sampanieti parasti pasniedz smailās kristāla glāzēs.

Konjaki — stipri, aromātiski no vīnogu spirta pagatavoti dzērieni, to stiprums 40—70°. Konjakus lieto ēstgribas ierosināšanai pirms ēšanas ar pikantu sviestmaizi (kaviārs, žavēta zivs) vai ar cukuru apkaisītu citrona šķēlīti, vai arī pēc pusdienām vai vakariņām ar melnu kafiju, tēju vai augļiem; dzeršanai izvēlas mazas nekrāsotas stikla glāzītes.

Liķieri — stipri, saldi spirta dzērieni; cukurs tajos līdz 55% un stiprums līdz 45°. Pasniedz pie kafijas un augļiem vidēji lielās dažādas formas stikla glāzītēs.

Degvīns — gatavots no etilspirta, atšķaidot ar ūdeni. Degvīns ir stiprs alkoholisks dzēriens. Degvīni var būt ar dažādām garšām, tos dzer pie uzkožamajiem.

Alus — viegls, putojošš alkoholisks dzēriens (1,5—6°). Pasniedz pie siltiem gaļas un zivju ēdieniem, desiņām, kā arī pie dažādiem aukstiem uzkožamajiem. Pasniedz dažādas formas alus vai limonādes glāzēs.

Uzvešanās pie galda. Ešanas laikā pie galda jāsedz taisni, neglīti ir ar elkoņiem atspiesties uz galda, mētāties rokām, jo tā var apgāzt ēdiena traukus, apliet galdu un blakussēdētāju tērpus. Smēķēšana pie galda atļauta ar namamātes un blakussēdētāju atļauju. Papirosu un cigarešu gali, kā arī pelni, jāmet tikai pelnu traukos, bet nevis uz šķīvjiem.

Edot nedrīkst bāzt mutē nazi, jo tā var sagriezt lūpas un mēli. Nazis jātur labajā rokā, dakšiņa kreisajā. Sagriežot ēdienu uz šķīvja, dakšiņa jātur slīpi, bet nevis vertikāli, turot to ar visu sauju. Nazi lieto tikai to ēdienu sasmalcināšanai, kurus nav iespējams sasmalcināt ar dakšiņu, tā, piemēram, kotletes, zivis, dārzenus, negriež ar nazi. Cepeti, šniceles, karbonādes, putnus u. c. nogriež no gabala tikai pa kumosam, nevis sagriež visu uz reizi, tad noliek nazi un sāk ēst. Sādi sasmalcināta gaļa uz šķīvja ātri atdziest un zaudē patīkamo garšu.

Pēc ēšanas nazi un dakšiņu novieto uz šķīvja vienu otram blakus, nevis sabāztus krusteniski, kas aprūtina to noņemšanu.

Ediena paņemšanai katrā traukā novieto karoti, speciālu karoti-dakšiņu vai nazi un dakšiņu, tāpēc ar savām karotēm, nazīem un dakšiņām nevar ņemt ēdienu no kopējā trauka.

Dzērienus glāzēs nelej līdz malai, bet apmēram $\frac{2}{3}$ glāzes, jālej ar labo

roku un jāraugās, lai pilieni no pudeles kakla nenopilētu uz galda. Neglīti un nepieklājīgi izdzert visu glāzes saturu uz reizi, nedrīkst aizmirst, ka alkoholiskais dzēriens domāts tikai ēdienu garšas uzlabošanai un ēstgribas ierosināšanai.

Kafiju dzerot, pēc cukura izmaiņšāšanas tējkarotīti neatstāj tasītē vai glāzē, jo dzerot tā var izkrist un līdz ar to apšļākt galdautu un apģērbu. Cukurs tasītēs un glāzēs jāmaisā bez trokšņa, un vispār pie galda trauki jālieto tā, lai nebūtu liels trokšnis, lai karotes, naži un dakšiņas nešķindētu.

PIELIKUMS

ORGANISMĀ IZMANTOJAMO UZTURVIELU, KALORIJU UN VITAMĪNU DAUDZUMS UZTURLIDZEKĻOS

Organismā izmantojamās uzturvielas un kalorijas uzrādītas netīrītu produktu 100 g, t. i., no neēdamās daļas neatbrīvotu produktu — gaļas ar kauliem, nemizotu sakņu u. c. 100 gramos. Atsevišķā ailē dots produktu ēdamās daļas daudzums procentos (pēc PSRS Tirdzniecības ministrijas noteiktām normām), un tādējādi dota iespēja aprēķināt arī uzturvielu daudzumu tīrproduktā. 100 g netīrītu kartupeļu, piemēram, satur 17 g organismā izmantojamo ogļhidrātu, bet, tā kā kartupeļiem pēc notīrīšanas ēdamā daļa ir 85 g, tad nomizotu kartupeļu 100 g būs 20 g ogļhidrātu.

Gaļai ķīmiskais sastāvs dots vidējais.

Vitamīnu daudzums ir dots mg/100 g.

Ar zīmi «—» norādīts, ka attiecīgā uzturviela dotajā produktā ir ļoti nelielā daudzumā, bet atbilstošās vielas iztrūkums apzīmēts ar «0». Ja produktam attiecīgā ailē trūkst jebkāda apzīmējuma, tas nozīmē, ka datus nav bijis iespējams atrast.

Tabulu sastādīšanai izmantoti PSRS Veselības aizsardzības ministrijas publicētie dati: «Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов» под. ред. проф. Ф. Будагына, Медгиз, 1961, Москва. Par vitamīnu saturu produktos izmantoti dažādi literatūras dati, starp tiem arī grāmata «Vitamintabellen» von W. Drosse u. H. Bramoel, Leipzig, 1948; K. Gūtmanis, Latvijas PSR augu bioķīmiskais sastāvs, Rīgā, 1961; Овчаров К. Е. «Витамины в растениях», М. 1962.

Organismā izmantojamo uzturvielu, kaloriju un vitamīnu daudzums uzturīdzekļu 100 gramos

Uzturīdzekļi	Uzturvielas (g/100 g)			Vitamīni (mg/100 g)						
	Edamā daļa %	olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	Kalorijas	A	B ₁	B ₂	PP	C
						—	—	—	—	—
Gaļa										
Lielopu gaļa, svaiga, 1. kateg.	79	12,0	7,8	—	122	0,01	0,08	0,13	3,3	0
" " saldēta, "	74	11,9	7,8	—	121					
" " svaiga, 2. kateg.	74	13,2	2,6	—	78					
" " saldēta, "	68	12,9	2,0	—	77					
" " malta, "	100	17,7	3,6	—	106					
Tela " gaļa, trekna, svaiga "	66	10,6	4,7	—	87	0,01	0,15	0,16	4,1	0
" " liesa, "	66	11,1	0,3	—	48					
Aitas gaļa, svaiga, 1. kateg.	77	10,6	12,3	—	158	0	0,13	0,11	4,5	0
" " saldēta, "	72	10,7	12,3	—	158					
" " svaiga, 2. kateg.	73	12,8	6,2	—	110					
" " saldēta, "	70	13,3	6,4	—	114					
Cūkas gaļa, svaiga, trekna "	88	31,0	33,3	—	333					
" " saldēta, "	88	11,2	31,8	—	342					
" " svaiga, liesa "	86	12,0	17,4	—	211	0	0,80	0,14	2,3	0
" " saldēta "	85	12,2	17,9	—	216					
" " malta "	100	12,2	35,6	—	381					
Truša "	70	12,7	5,3	—	101	—	0,06	0,04	5,3	0
Zaķa "	70	13,9	0,6	0,1	63					
Brieža, vid. trekna "	88	14,1	4,9	0,8	104					
Meža cūkas gaļa "	85	16,1	1,8	0,3	84					
Gaļas subprodukti										
<i>a) cūkās</i>										
Aknas	97	15,4	3,3	2,5	102	5,82	0,39	2,36	18,7	—
Nieres	98	10,7	2,9	—	71	0,1	0,69	2,00	11,0	—
Plaūšas	92	11,5	3,1	—	76		0,09			
Sirds	91	11,6	2,7	0,5	75			1,12	6,0	
Smadzenes (visu dzīvnieku)	87	6,6	7,8	—	100			0,18	0,25	
<i>b) liellopa</i>										
Aknas	93	13,7	2,7	3,3	93	13,95	0,37	1,65	20,0	—
Galva, bez mēles un smadzenēm	32	4,9	3,8	—	55					

Uzturvielzeķļi	Edamā daļa %	Uzturvielas (g/100 g)			Kalorijas			Vitamīni (mg/100 g)				
		olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	Kalorijas	A	B ₁	B ₂	PP	C		
Kolagena un elastīna saturs produktu olbaltumvielās (% no olbaltuma)												
liellopu galva			2,8		cūku plaušas				5,2			
" plaušas			5,2		" aknas				1,2			
" aknas			1,6		" nierēs				2,0			
" nierēs			1,8		" sirds				2,2			
" sirds			0,8									
" mēle			2,4									
Zivis												
<i>a) svaigas</i>												
Alants	55	8,9	2,2	—	57	—	—	—	—	—	—	—
Asaris, jūras	48	7,2	2,6	—	54	—	—	—	—	—	—	—
" upes	48	7,5	0,4	—	34	—	—	—	—	—	—	—
Būte	55	7,8	1,4	—	45	—	—	—	—	—	—	—
Karpa	47	6,3	1,6	—	41	0,03	—	—	—	—	—	—
Keta	59	10,3	6,1	—	99	0,09	—	—	—	—	—	—
Lasis	58	10,7	5,3	—	93	0,05	—	—	—	—	—	—
Līdaka	49	7,8	0,4	—	36	—	—	—	—	—	—	—
Menca	80	8,2	0,2	—	35	0,06	—	—	—	—	—	—
Nēģi	93	10,6	6,3	—	102	—	—	—	—	—	—	—
Store	77	10,6	7,9	—	117	—	—	—	—	—	—	—
Plaundis	42	6,4	1,7	—	42	—	—	—	—	—	—	—
Reņģes	60	8,6	4,7	—	79	0,01	—	—	—	—	—	—
Sams	60	9,5	3,1	—	68	—	—	—	—	—	—	—
Sīļķe (Atlantijas)	58	9,4	3,6	—	72	0,02	—	—	—	—	—	—
Stavrīda	55	8,2	2,1	—	53	—	—	—	—	—	—	—
Taimiņš	57	9,1	2,5	—	60	—	—	—	—	—	—	—
Zandarts	51	8,2	0,4	—	37	—	—	—	—	—	—	—
Zutis	75	9,2	21,5	—	238	0,80	—	—	—	—	—	—
Treknās zivis, vidēji	100	9,2		—		0,03	—	—	—	—	—	—
Liesās, "	100			—		0	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,21	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08	—	—	—	—	—	—
				—		0,06	—	—	—	—	—	—
				—		0,08						

b) sāļtās

Menca	74	14,4	0,4	—	63
Kļāvas	64	7,9	2,3	—	53
Lasis (Kaspijas)	53	12,4	13,5	—	176
Silķe (Atlantijas)	60	7,9	2,8	—	58
Vobla (Kaspijas)	56	10,9	1,4	—	58

Zivju izstrādājumi

a) auksti, kūpināti

Belugas balīks	86	12,9	12,8	—	173
Stores balīks	77	13,3	9,0	—	138
Pļaudis	43	11,8	1,0	—	58
Silķe (Atlantijas)	57	10,1	10,1	0,02	135
Jūras asara balīks	80	17,8	7,8	—	145

b) kūpināti karstos dūmos

Asaris, jūras	65	12,9	5,4	—	103
Bute	44	8,2	4,8	—	78
Menca	62	13,6	0,6	—	61
Pļaudis	59	12,2	1,7	—	66
Reņģes	66	11,8	5,3	—	98
Zutis	65	8,6	21,9	—	239

c) ikri

Stores, grandainie	100	22,6	14,8	—	230
" presētie	100	30,4	17,1	—	284

Vēži

Krevetes (garneles)	35	5,9	0,4	0,6	30
---------------------	----	-----	-----	-----	----

Tauki un sviests

Cūku tauki, kausēti	100	0	93,7	0	871
Kaulu tauki,	100	0	93,7	0	871
Liellopu tauki,	100	0	93,7	0	869
Kombinētie tauki	100	0	93,5	0	869
Margarīns, piena	100	0,4	77,1	0,4	720
Margarīns, krējuma	100	0,4	77,1	0,4	720
Elļa, saulespuķu un c.	100	0	93,9	0	873

Tabulas turpinājums

Uzturīdzekļi	Edamā daļa %	Uzturvietas (g/100 g)			Kalorijas	Vitamini (mg/100 g)				
		olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti		A	B ₁	B ₂	pp	C
<i>Sviests, nesālīts</i>	100	0,4	78,5	0,5	734	0,90	0	0	0	
" sāļts	100	0,4	78,0	0,5	729					
" kausēts	100	0	93,5	0	869					
Sokolādes sviests	100	1,2	59,0	18,9	631					
Piens										
Govs pilnpiens	100	2,8	3,5	4,5	62	0,05	0,05	0,19	0,1	
" vājpiens	100	2,9	—	4,6	31	0,01	0,04	0,18	0,1	
Jaunpiens	100	19,2	3,5	3,0	123					
Kazas piens	100	2,9	3,8	4,3	55	0,05	0,04	0,18	0,3	
Piena pulveris	100	32,5	0,9	4,8	338	0,32	0,24	1,31	0,7	
Piena izstrādājumi										
Rūgušpiens, pilnpiena	100	2,8	3,5	4,0	60					
Kefirs, pilnpiena	100	2,8	3,5	4,0	60					
" vājpiena	100	2,9	—	4,0	30					
Acidofilais piens, pilnp.	100	2,8	3,5	4,5	62					
" ar 5% cukura	100	2,6	3,3	9,3	79					
Paniņas	100	3,0	0,5	3,7	35					
Krējums, saldais, 10% tauku	100	2,6	9,4	4,2	115					
" 20%	100	2,4	18,8	3,6	199	0,24	0,03	0,14	0,1	
" 35%	100	2,0	32,9	3,0	326					
Krējums, skābs, 1 skāris	100	2,1	28,2	3,1	284	0,30	0,05	—	0	
Biezpiens, 9% tauku	100	12,0	8,5	3,3	141					
" vājpiena	100	13,6	0,5	3,5	75					
Saldie biezpiena sieriņi — un masa, 7% tauku	100	11,0	6,6	15,5	131					
Glazette sieriņi	100	8,1	24,4	26,4	358					
<i>Sieri:</i> Latvijas	88	17,6	23,2	1,7	294					
Holandes (apalais)	92	19,3	27,4	2,5	344	0,19	0,09	0,47	—	
Kostromas	96	21,7	24,6	2,0	326	0,22	0,06	0,38	—	
Maskavas	93	19,9	28,2	2,3	343					
Padoņņu	94	20,1	28,5	2,3	356					
Stepļu	96	20,4	24,8	1,8	321	0,22	0,06	0,43	—	

Tabulas turpinājums

Uztur līdzekļi	Ēdamā daļa %	Uzturvielas (g/100 g)			Vitamīni (mg/100 g)					Kalorijas
		olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Saldskābmaize	100	5,1	0,7	46,8	0	0,05	0,12	3,1	—	219
Kviešu karāša	100	6,2	1,5	44,1	0	0,26	0,07	0,67	—	220
Baltmaize no I šķ. miltiem	100	7,0	0,7	49,9	0	0,10	0,08	1,6	—	240
" II "	100	7,6	1,2	49,1	0	0,20				244
Sausiņi ar cukuru	100	7,5	4,4	69,7						357
" krējuma	100	8,0	5,2	69,1						364
Barankas no I šķ. miltiem	100	8,9	1,1	66,0						317
Sausās barankas	100	9,6	1,2	69,7						336
Pākšaugi										
Lēcas	100	20,0	1,6	49,8			0,22			301
Pupiņas	100	19,2	1,9	50,3						303
Pupas (cūku)	100	25,7	1,7	47,3		0,45	0,22	2,0		315
Sojas pupas	100	28,1	17,0	23,0		0,44	1,00	4,90		368
Zirņi	100	19,3	2,2	49,8		0,20	0,25	2,35		304
Dārzeņi										
<i>a) svaigi</i>										
Arbūzi	52	0,2	—	4,6	0	0,02	0,02	0,10	3,6	20
Baklažāni	95	0,8	—	4,1	0,02	0,04	0,05	0,57	14,2	20
Bietes (līdz janvārim)	80	0,8	—	8,3	0,01	0,02	0,04	0,32	8,0	37
" (no janvāra)	75	0,8	—	7,7						35
Burkāni (līdz janvārim)	85	1,0	—	6,1						29
" (no janvāra)	75	0,9	—	5,7	7,20	0,05	0,05	0,32	4,0	27
Dilles	74	1,5	—	5,3	8,0	0,14	—	0,15	111,0	28
Gurķi	95	0,7	—	2,7	0	0,03	0,04	0,19	4,7	14
Kabači	67	0,3	—	2,4						11
Kāļi	78	0,8	—	6,0						28
Kāposti, baltie galviņu	80	1,2	—	4,1	0,10	0,05	0,05	0,39	23,4	22
" zaļās lapas	85	1,0	—	1,6	5,30	0,10	0,12	0,57	85,0	
" Briseles	25	1,0	—	2,8	0,12	0,02	0,04	0,17	23,5	
" puķu	60	1,3	—	5,0	0,03	0,07	0,06	0,42	42,0	
" sarkanie galviņu	85	1,3	—	5,0	0,01	0,07	0,08			26
" Savoļas	78	2,2	—	5,2	0,03	0,10				30

Kartupeļi (līdz septembrim)	85	1,4	—	17,0	75	—	0,07	0,04	0,67	25,0
" (no IX līdz I)	75	1,3	—	15,1	67	—	—	—	—	—
" (no I līdz III)	70	1,2	—	14,0	62	—	—	—	—	—
" (no marta)	60	1,0	—	12,0	53	—	—	—	—	—
Kirbji	70	0,2	—	4,2	18	0,14	0,04	0,08	0,28	7,5
Kiploki	78	4,3	—	16,0	83	0	—	—	—	5,6
Kolrabi	65	1,5	—	5,2	27	0,04	0,04	0,03	0,13	13,5
Mārrutki	64	1,3	—	10,0	46	0	—	—	—	26,0
Melones	64	0,3	—	5,4	23	0,31	0,02	0,01	0,26	128,0
Pastinaki	75	0,8	—	7,9	36	0	0,06	0,09	0,15	8,6
Pētersīļi, lapas	84	2,6	—	6,5	37	8,4	—	—	—	13,5
" saknes	75	0,9	—	7,8	36	—	—	—	—	126,0
Pipari, zaļe	75	0,8	—	3,3	17	0,13	0,03	0,04	0,67	5,0
" sarkanie	75	0,9	—	4,3	22	7,5	—	—	—	77,2
Pupuņu pākstis	75	0,9	—	3,7	27	0,33	0,14	0,14	2,30	188
Puravi	90	3,0	—	5,3	31	0,02	0,04	0,03	0,38	15,0
Rabarberi	75	2,2	—	5,3	31	0,01	0,01	—	0,07	15,2
Redīsi	75	0,4	—	2,1	10	—	0,01	0,01	0,22	6,7
Rutki	75	0,8	—	3,0	15	—	—	—	—	15,0
Salāti	70	1,1	—	4,7	24	—	—	—	—	17,5
Selerijas, saknes	72	0,9	—	1,4	9	0,65	0,04	0,07	0,21	7,2
Sipoli, loki	80	0,8	—	4,3	21	3,0	0,03	0,03	0,11	10,0
Sipoli	84	2,3	—	3,3	17	4,8	0,13	0,05	0,19	48,0
Skābenes	84	2,3	—	7,7	41	0,02	0,02	0,03	0,17	8,4
Sparģeļi	76	1,7	—	3,8	22	6,08	—	—	—	45,6
Spināti	73	1,2	—	2,5	15	0,44	0,12	0,14	1,0	24,1
Tomāti	74	1,8	—	1,6	14	3,70	0,08	0,15	0,44	37,0
Zaļe zirnīši	85	0,4	—	3,4	15	1,70	0,05	0,03	0,42	34,0
"	100	4,2	—	12,7	69	1,00	0,34	0,19	2,6	25,0
Kāposti	100	0,7	—	3,2	16	0	0,02	—	—	14,0
Gurķi	90	0,6	—	1,1	7	0	—	—	—	0
Tomāti	90	0,8	—	1,8	11	0	—	—	—	0
Sēnes	70	2,1	0,5	1,4	20	—	0,19	—	10,2	2,0
Apšu bekas, svaigas	76	3,5	0,4	2,2	27	—	—	—	7,5	—
Baravikas, svaigas	100	30,4	3,8	22,5	252	—	—	—	—	—
" kaltētas	70	2,9	0,4	1,7	23	—	0,07	—	6,3	—
Bērzu bekas, svaigas	70	1,2	0,2	1,1	15	—	—	—	—	—
Sviesta bekas, "	70	1,4	0,3	1,2	13	—	0,04	—	10,3	—
Bērzlapas, "	70	1,4	0,3	1,2	13	—	0,04	—	8,1	—
Gailenes, "	70	1,5	0,3	2,6	20	—	0,28	—	—	5,0

b) skābēti dārzeņi

Sēnes

Apšu bekas, svaigas	70	2,1	0,5	1,4	20	—	0,19	—	10,2	2,0
Baravikas, svaigas	76	3,5	0,4	2,2	27	—	—	—	7,5	—
" kaltētas	100	30,4	3,8	22,5	252	—	—	—	—	—
Bērzu bekas, svaigas	70	2,9	0,4	1,7	23	—	0,07	—	6,3	—
Sviesta bekas, "	70	1,2	0,2	1,1	15	—	—	—	—	—
Bērzlapas, "	70	1,4	0,3	1,2	13	—	0,04	—	10,3	—
Gailenes, "	70	1,5	0,3	2,6	20	—	0,28	—	8,1	5,0

Tabulas turpinājums

Uzturīdzekļi	Edamā daļa %	Uzturvielas (g/100 g)				Kalorijas	Vitamīni (mg/100 g)				
		olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			A	B ₁	B ₂	PP	C
				ogļhidrāti	ogļhidrāti						
Krimīdies, svaigas	70	1,5	0,3	2,9	21	0,03	2,07	4,5	3,3		
Lāčpurni,	84	2,6	0,4	3,2	27	0,45	3,4	28,2	0		
Rudmīteses,	70	1,8	0,5	1,6	18	2,00	4,00	42,0	0		
Sampinjoni,	70	2,3	0,2	1,8	17	5,00	—	40,0	0		
Raugs, presēts maizeis	100	11,3	0,8	3,3	67	—	—	—	—		
" sausais	100	—	—	—	—	—	—	—	—		
" alus	100	—	—	—	—	—	—	—	—		
Augļi un ogas											
<i>a) svaigi</i>											
Aboli	88	0,2	—	10,1	42	0,04	0,05	0,08	8,0		
Ananasi	75	0,2	—	8,3	35	0,04	0,02	0,15	30,0		
Apelsīni	75	0,6	—	6,0	27	0,20	0,06	0,15	30,0		
Aprikozes	86	0,7	—	9,7	42	1,72	0,03	0,60	6,0		
Avenes	98	0,6	—	6,5	29	0,25	0,02	0,25	25,5		
Banāni	60	0,8	—	13,1	54	0,07	0,02	0,06	6,6		
Brūklenes	90	0,5	—	9,0	38	0,09	0,03	0,42	13,5		
Bumbieri	90	0,3	—	9,5	40	0,01	0,02	0,09	3,6		
Cidonijas	72	0,3	—	6,8	29	—	—	—	140,0		
Citroni	50	0,3	—	4,6	20	0,20	0,02	0,05	20,0		
Dzērvenes	98	0,4	—	7,3	31	0,50	0,03	0,10	9,8		
Ertškogas	95	0,6	—	10,7	46	0,09	0,04	0,02	47,5		
Firziķi	90	0,2	—	9,6	42	0,40	0,02	0,04	9,0		
Jāogas, baltās	90	0,2	—	9,1	38	0	—	—	4,5		
" sarkanās	90	0,4	—	9,6	41	0,12	0,07	—	27,0		
" melnās (upenes)	90	0,7	—	9,6	43	0,69	0,05	—	294,0		
Kaženes	98	1,7	—	6,9	36	0,30	0,03	0,40	4,9		
Kirši, skābie	85	0,6	—	10,3	44	0,25	0,04	0,34	12,7		
" saldīte, sarkanīte	85	0,8	—	11,3	50	0,55	—	—	7,2		
Mandarīni	74	0,9	—	5,8	26	0,40	0,06	0,15	22,2		
Mellenes	98	0,5	—	9,2	41	—	0,02	0,29	4,9		
Plūmes	90	0,6	—	9,7	42	0,10	0,04	0,45	4,5		
Rožu paaugļi	75	—	—	—	—	0,05	0,03	—	500,0		

Zemenes, dārza	85	1,3	—	7,7	36	0,15	0,02	0,05	0,25	51,0
Vīnogas	90	0,3	—	15,0	62	—	0,05	0,04	0,18	2,7
b) kaltēti										
Āboli	75	1,3	—	49,8	209	0,20	0,08	0,55	0,10	0,2
Aprikozes ar kauliņiem (urjuki)	50	2,1	—	34,3	149	—	0,20	0,18	0,25	0,4
Aprikozes bez kauliņiem (kuraga)	100	4,4	—	63,5	279	5,3	0,15	0,40	2,8	0,8
Bumbieri	65	1,3	—	39,6	167	—	0,63	0,09	0,54	1,0
Ļiķi (kuraga)	100	2,5	—	67,9	289	—	0,22	0,06	0,06	1,1
Plūšes (melnās)	75	1,4	—	49,1	207	0,01	0,22	0,06	0,06	0,3
Rozīnes	100	1,9	—	69,3	292	0,01	0,22	0,06	0,06	—
Rieksti										
Ciedru	43	5,8	21,8	5,9	251	—	0,20	0,18	0,18	3,0
Lazdu	45	7,3	24,5	3,8	279	—	0,20	0,18	0,18	3,0
Mandeles	60	10,6	31,0	5,7	355	0	0,15	0,40	2,8	—
Pistācijas	50	7,9	25,8	5,7	296	—	0,63	0,09	0,09	0
Zemes rieksti (arāhiss)*	75	17,4	31,4	11,1	408	0,01	0,63	0,09	12,0	0
Valrieksti	45	6,8	24,9	3,7	275	0,01	0,22	0,06	0,54	1,3
Cukurs un konditorejas izstrādājumi										
Cukurs	100	0	0	95,5	390	—	0	0,05	0,2	2,0
Medus	100	0,3	0	77,7	320	—	0	0,05	0,2	—
Sīrups, ciets	100	0	0	74,3	301	—	0	0,05	0,2	—
Iesala ekstrakts	100	9,5	—	64,5	303	—	0	0,05	0,2	3,3
Karameles, ledēnes	100	0	0	91,8	376	—	0	0,05	0,2	—
" ar ievāriņiem	100	—	0	88,1	361	—	0	0,05	0,2	—
Dražejas ar pomādi	100	0,9	2,2	88,1	385	—	0	0,05	0,2	—
" riekstiem (šokolādē)	100	4,6	16,4	68,6	453	—	0	0,05	0,2	—
Iriss «Zelta atslēdzinās»	100	3,3	8,5	76,8	407	—	0	0,05	0,2	—
Asorti ar šokolādes glazūru	100	3,6	35,6	53,1	563	—	0	0,05	0,2	—
Šokolāde, vaniļas	100	4,3	31,3	56,3	538	—	0	0,05	0,2	—
" piens	100	5,8	37,5	63,1	568	—	0	0,05	0,2	—
Pastila, ābolu	100	—	—	81,4	338	—	0	0,05	0,2	—
Marmelāde, ābolu (formās)	100	—	—	74,4	303	—	0	0,05	0,2	—
Halva, zemes riekstu	100	14,1	28,6	45,1	509	—	0	0,05	0,2	—
" saulespuķu	100	15,9	29,6	41,1	509	—	0	0,05	0,2	—
Cepumi, biskvītiņi ar cukuru	100	9,8	9,9	68,1	400	—	0	0,05	0,2	—
" galetes	100	12,6	—	69,8	335	—	0	0,05	0,2	—

* Pieder pie pakšaugiem

Uzturīdzekļi	Edamā daļa %	Uzturvielas (g/100 g)				Kalorijas	Vitamini (mg/100 g)				
		olbaltum- vielas	tauki	ogļhidrāti			A	B ₁	B ₂	PP	C
				—	—						
Cepumi, piparkūkas	100	8,9	—	73,0	336						
Kūkas, biskvīta (ar krēmu)	100	5,7	10,9	51,4	335						
" " smilšu mīklas (ar krēmu)	100	5,9	16,1	60,1	420						
" " kārtainās (ar krēmu)	100	4,7	36,7	38,7	538						
Kakao pulveris	100	19,9	19,0	38,4	416						
Povidlas	100	0,3	—	60,2	248						
Zemeņu ievārījums	100	0,5	—	71,2	294						
Aveņu " "	100	0,5	—	68,1	281						
Plūmju " "	100	0,3	—	71,4	294						
Abolu " "	100	0,3	—	65,6	270						
Konservi, burkāns											
<i>a) piena</i>											
Sabiezināts piens, bez cukura	100	5,5	7,7	9,6	133	A vit.	0,05	0,35	0,2	1,0	
" " ar cukuru	100	6,8	8,3	53,5	324		0,06	0,40	0,5	2,5	
" " kakao	100	6,1	7,8	53,6	317						
" " kafiju	100	5,3	7,3	54,2	312						
" " krējums ar cukuru	100	6,2	18,2	45,9	383						
<i>b) gaļas</i>											
Aitas gaļa, sautēta	100	14,4	20,2	—	247						
Cūkās " "	100	12,3	29,0	—	320						
Lielopa gaļa, sautēta 1. šķiras	100	15,2	13,0	0,2	184		0,02	0,2	2,0		
" " gulašs	100	17,7	22,5	1,3	287						
Vistas ragu, zeļejā	100	18,0	6,9	—	138						
Mēle, liellopa, zeļejā	100	15,2	15,7	1,6	215						
Nieres tomātu mērcē	100	14,5	17,1	3,0	142						
Pastēte, aknu	100	14,5	26,3	0,7	307	4,7					
" " gaļas	100	9,3	13,2	1,6	167						
Smadzenes, ceptas	100	11,0	21,5	0,9	249						
<i>c) gaļas — augu valsts</i>											
Cūkās gaļas un rīsu	100	8,4	8,4	10,9	157						
Gaļas un griķu putras	100	9,3	4,9	10,8	128						

Galas un makaronu	100	6,8	5,3	13,7	133					
" " pupiņu	100	10,1	6,6	10,3	145					
" " zirņu	100	9,3	4,9	10,8	128					
Pupiņas ar cūku taukiem	100	5,5	2,8	16,0	114					
<i>d) zivju</i>										
Krabji savā sulā	100	15,8	1,0	0,1	74					
Mencu aknas savos taukos	100	3,5	61,7	1,1	593			0,35	2,7	
Store savā sulā	100	13,8	10,0	0,6	182			0,03	2,1	
Karpa	100	16,9	5,7	—	122			0,02	1,6	
Menca eļļa	100	17,5	21,5	—	272					
Sardines	100	14,5	21,2	—	257		0,21	0,05	4,3	
Sprofes	100	14,7	30,4	0,4	345			—	1,0	
Bites tomātu mērcē	100	11,6	5,9	5,2	123			0,03	1,9	
Litāka	100	12,0	3,8	3,4	98					
Mencu aknas tomātu mērcē	100	3,3	53,6	2,4	523					
Store tomātu mērcē	100	12,4	11,3	3,2	169					
Pļaudis tomātu mērcē	100	12,9	6,9	2,5	127			0,02	0,09	
Vādzele	100	12,0	3,1	5,1	99					
Ķilavas	100	6,3	4,2	—	65					
<i>e) dārzeņi</i>										
Kukurūza sālsūdenī	100	1,8	0,5	14,5	71					30,0
Ziedu kāposti sālsūdenī	100	0,8	—	1,4	9			0,01	1,00	
Pupiņu pākstis sālsūdenī	100	0,9	—	3,3	17			0,01	1,3	
Sparģeļi sālsūdenī	100	1,8	0,2	2,2	18					2,0
Spinātu biezenis	100	1,7	—	2,2	16			2,5	—	20,0
Tomāti sālsūdenī	100	0,8	—	3,0	16			0,02	0,5	
Zaļe zirņi sālsūdenī	100	2,6	0,2	6,8	40			0,1	0,25	10,0
Baklažānu ikri	100	1,4	12,2	6,9	147			1,3	5,0	
Kabaču ikri	100	1,7	8,8	7,7	120			2,8	8,0	
Kabači tomātu mērcē	100	0,8	3,2	4,3	51					
" " pildīti	100	1,7	6,0	6,3	89					
Tomāti	100	1,2	6,1	8,6	97					
Zaļe pipari, pildīti	100	1,3	6,2	10,8	107					
Tomātu pasta	100	4,0	—	19,9	96					60,0
Tomātu biezenis	100	3,0	—	13,0	63			0,05	0,6	
Biešu zupa	100	2,4	4,9	9,8	96			0,02	1,1	
Boršs	100	2,2	4,8	10,0	95			0,03	1,1	
Skabētu kāpostu zupa	100	2,1	5,1	8,0	89					4,3
" " " "	100	2,2	5,0	9,1	93			0,9	0,99	5,7

PRIEKŠMETU RĀDITĀJS

- Āboli, cepti 231
- ar medu un riekstiem 217
- cukura un etiķa sirupā 187
- mīklā 232
- Ābolkūkas 264
- Ābolu kompots 217, 271
- gredzeni 231
- kvass 240
- ķiselis 214
- maize 251
- marmelāde 279
- masa 279, 280
- uzpūtenis 223
- želeja 284
- Aitas gaļa 86
- Aknas 87
- ceptas 100
- sautētas 110
- Aknu pastēte 203
- sacepums 114
- Aminoskābes 7
- neaizstājamās 7
- aizstājamās 7
- Aniss 43
- Antrekots ar sipoliem 97
- Apcepta baltmaize 232
- Apceptas biezpiena maizītes 65
- burkānu maizītes 66
- gaļas maizītes 65
- nieru maizītes 66
- siera maizītes 65
- smadzeņu maizītes 66
- šķiņķa maizītes 66
- Apelsīnu miziņu sukāde 281
- Ar mizu vāriti kartupeļi 130
- Atspirdzinoši dzērieni 241
- Augļi 209
- ar krējumu 187
- Augļu konservēšana 268
- sterilizēšana 268
- sukādes 280
- kūka 263
- maizītes 208
- novārijums 67
- sulas 281
- torte 266
- želeja 220, 284
- un dārzeņu konservēšana 268
- „ ogu kvass 240
- „ „ limonādes 238
- „ „ sulas 281
- „ „ sterilizēšana 268
- vai ogu zupas 210—213
- Aukstā dārzeņu zupa 69
- Aukstās zupas 67—70
- Aukstais borščs 69
- galds 297
- Aukstie ēdieni 178—203
- gaļas ēdieni 198—203
- zivju „ 192—198
- Auzu pārslu biezputra 149
- pārslu cepumi 259
- Aveņu kompots 273
- Avitaminozs uzturs 12
- Baltā mērce 76
- mērce ar olām 77
- Baltmaize 248
- apcepta 232
- ar magonēm 248
- „ rozīnēm 248
- Baltmaizes sacepums 232
- Baraviku zupa 70
- Baziliks 41
- Befstrogonovs 104
- Bērnu galds 301
- uzturvielu normas 16
- Bērzu sulas 241
- Biešu salāti 186
- salāti ar cidonijām 274
- „ „ upeņu sulu 186
- zupa ar frikadeļēm 52
- Bietes, sautētas 137
- Biezās pankūkas 161
- Biezenis, kartupeļu 132
- kartupeļu un spinātu 133
- zirņu 153
- Biezeņa zupas 59—61
- zupa, dārzeņu 60
- zupa, gaļas 60
- „ kartupeļu 60
- „ pupiņu 60

- Biezeņa zupa, zivju 61
 Biezpiena bumbiņas 168
 — ēdieni 165—170
 — krēms 227
 — maisījums (nekarsēts) 167
 — „ „ (karsēts) 167
 — maize 250
 — maizītes 207
 — „ „ apceptas 65
 — masa, saldā 166
 — plāceniši 168
 — saņemums 168
 — un rupjmaizes kārtojums 169
 Biezpiens 165
 Biezpiens ar pienu 166
 — ar tomātiem 166
 Biezputras 146—150
 Biezputra, griķu, irdenā 147
 — auzu pārslu 149
 — griķu 147
 — „ „ ar sīpoliem 147
 — griķu, plāceniši 148
 — grūbu ar kaltētiem āboliem 148
 — mannas 150
 — „ „ un olu 150
 — miežu putraimu 148
 — „ „ un kartupeļu 148
 — prosas un ķirbju 149
 — risu 149
 — „ „ un rozīņu 149
 Bifšteks 97
 — maltas gaļas 115
 Biskvīta torte 265
 — cepumi 258
 Biskvīts, tītais 264
 Bišu mētra 42
 Bole 243
 Borščs 42
 Borščs, Ukrainas 53
 — aukstais 69
 — krievu 54
 Brokastu galds 295
 Brūklenes cukurūdenī 274
 Brūkleņu dzēms 277
 Brūnā mērce (pamatmērce) 76
 — mērce ar sīpoliem 76
 — „ „ vīnu 76
 Buberts 150
 Buljona zupas, nedzidras 45—59
 Buljons, gaļas 45
 — kaulu 46
 — sēņu 48
 — gaļas un kaulu 47
 — zivju, nedzidrais 47
 — dzidrais 61—64
 — „ „ gaļas 62
 — vistas gaļas 62
 — zivju, dzidrais 63
 Buljons, dzidrais ar dārzeņiem 63
 — dzidrais ar makaroniem 63
 — „ „ omleti 64
 — „ „ vistas ar risiem 64
 — „ „ ar pelmeņiem 64
 Bumbieru kompots 217, 272
 Bumbieri cukura un etiķa sirupā 187
 Burkāni, sautēti 135
 Burkānu maize 249
 Burkānu salāti 182
 Burkānu un seleriju salāti 182
 — saņemums 143
 — ķiselis 215
 Celuloze 9
 Cepeša mērce 91
 — maizītes 205
 Cepetis, kūkas 91
 — jēra 93
 — liellopa 92
 — pīles 95
 — stīrnas 96
 — teļa 93
 — titara 95
 — vistas 94
 — zaķa 95
 — zoss 95
 Cepšana 33
 Cepta sāļta siļķe 124
 Ceptas aknas 100
 — cūku ribiņas 92
 — reņģes 124
 — smadzenes 99
 — olas (vēršācis) 173
 — zivis 124
 Cepti āboli 231
 — dārzeņi 138
 — ķirbji 140
 Cepti gaļas ēdieni (cepeši) 90
 — „ „ (šķēlēs) 96
 — kartupeļi 138
 Cepti nēgi 197
 Cepts šķiņķis ar tomātiem 98
 — tesmenis 100
 Cepumi 258
 — auzu pārslu 259
 — biskvīta 258
 — kūkas un tortes 261
 — smilšu 259
 — tējas 259
 — trauslie 259
 Cidonijas ar bietēm 274
 Cidoniju biezenis 280
 — kompots 274
 — un ķirbju kompots 274
 — sula 283
 Ciete 9
 Cisiņi vai sardeles ar skābētiem kāpostiem 90
 Citronu ekstrakts 238
 — kūka 262
 — limonāde 238
 — mērce 82
 — saldējums 228
 — želeļa 221
 Cūkas gaļa 86
 — cepetis 91
 — ribiņas, ceptas 92
 — filejs 201
 — veltņis 200

- Cūkas galvas siers 199
 — gaļas galerts 201
 — gaļas plāceniši 116
 — gaļas, kartupeļu un sēņu sautējums 107
 — gaļas un kartupeļu sacepums 113
 — gaļas un plūmju sautējums 107
 — karbonāde 98
 Cukuri 9

 Dārza kreses 42
 — zirņi piena mērcē 131
 — zirņi, sautēti 137
 Dārzeni, cepti 138
 — sautēti 138
 — un sēnes 128
 — vāriti 130
 Dārzenų biezēna zupa 60
 — daudzumi uzturā 17
 — marinēšana 289
 — okroška 68
 — plāceniši 141
 — piedevas 133
 — sacepums 143
 — skābēšana 285
 — un augļu zupa 69
 — „ pupiņu salāti 185
 — uzglabāšana 285
 — uzturvērtība 128
 — zupa 52
 — „ aukstā 69
 Dažādi atspirdzinoši dzērieni 240
 Degvīns 302
 Desiņu un kāļu sautējums 107
 Desu un skābētu kāpostu sacepums 112
 — maizītes 205
 Dilles 42
 Drupatu maize 251
 Dzeltēnais kļiņģeris 249
 Dzeltēnmaize 249
 Dzērieni 235—245
 — atspirdzinoši 240
 Dzērienu pasniegšana 298, 307
 Džērveņu ķīselis 215
 — limonāde 238
 — mērcē 83
 Džērveņu saldējums 228
 — un ķirbju zupa 212
 — „ makaronu zupa 211
 — uzpūtenis 223
 — žeļeja 220
 Dzidrais buljons ar dārzeniem 63
 — buljons ar makaroniem 63
 — „ „ omleti 64
 — „ „ risiem, frikadelēm 64
 — „ „ pelmeņiem 64
 — liellopa buljons 62
 Dzidrie buljoni 61—64
 Dzidrais vistas buljons 62
 — zivju buljons 63
 Dzīvnieku iekšējie orgāni 87
 Dūmots šķiņķis, vārīts 89
 Džēmi 277
 Džēms, ābolu 278
 — brūkleņu 278
 — cidoniju 279
 — džērveņu 279
 — pilādžu ogu 278
 — plūmju 278
 — rožu paauglišu 278

 Edienų izvēle 20
 — pasniegšana 18, 25
 Ērkšķogu ķīselis 215
 — kompots 273
 — ievārijums 276, 277
 — zupa 213
 Ešanas kārtība 19
 Etiķa un eļļas maisījums 178

 Fenhelis 42
 Filejs 97
 — cūkas 201
 Fosfors 11
 Frikadeļu zupa 50

 Galda klāšana 294
 — klāšana bērniem 301
 — „ brokastim 295
 — „ kafijai 300
 — „ pusdienām 294
 — „ svētkiem 295
 Galda sinepes 82
 Galerts, cūkas 201
 — teļa 202
 — vistas 202
 — zivju 193
 Gaļa 84
 — aitas 86
 — cūkas 86
 — liellopa 85
 — medijūms 87
 — putnu 86
 — teļa 86
 — trušu 86
 Gaļas biezēna zupa 60
 — ēdieni, cepeši 90
 — „ cepti šķēlēs 96
 — „ malti 114—118
 — „ sautēti 100—110
 — „ vāriti 88—90
 — okroška 68
 — pildījums 254
 — sacepumi 110—114
 — salāti 190
 — soļanka 54
 — un dārzenų sacepums 111
 — „ dārzenų salāti 190
 — „ kartupeļu sacepums 111
 — „ kaulu buljons 47
 — salātu maizītes 207
 — un siļķu sacepums 110
 Garšaugu uzglabāšana 44
 Garšvielas 40
 Grauzdiņi 65
 Griķu plāceniši 147
 — biežputra ar sipoliem 147
 — „ (indnā) 147
 — „ 147

- Griķu miltu pankūkas 163
 — un biežpiena saņemums 151
 Groks 243
 Grūbu un ābolu biežputra 148
 — zupa 55
 — „ ar baravikām 56
 Gulašs 103
 Gurķi, pildīti, skābēti 192
 Gurķu marinēšana 289
 — mētra 42
 — skābēšana 287
 Gurķi ar krējumu 179
 — ar etiķi 179

 Hipovitamīnozs uzturs 11

 Ievārijumi 275
 — ābolu 277
 — aveņu 276
 — ērkšķogu 276, 277
 — ķiršu 276
 — upeņu 276
 — zemeņu 276
 Irbes, sautētas 108
 Izops 42

 Jāpogu ķīselis 215
 — sula 283
 — žeļeja 221, 284
 Jāņu siers 169
 Jaunpiens 165
 Jaunpiena saņemums 234
 Jēra cepetis 93
 Jēra gaļa, sautēta 101
 — gaļas un kāju sautējums 106
 — „ „ kāpostu sautējums 106
 — „ „ risu sautējums 106
 — „ „ pupiņu sautējums 113

 Kafija 236
 Kafija ar krējumu 236
 — ar putu krējumu 237
 — pienā 237
 Kafijas galds 300
 — krēms 226
 Kakao 237
 — ar olu 237
 — mērce 82
 Kāļi, sautēti 136
 Kalcijs 11
 Kalorija 15
 Kaloriju normas 15
 Kanēlis 43
 Kaltēti augļi 210
 Kaltētu ābolu ķīselis 214
 — ābolu zupa 211
 — augļu ķīselis 214
 — „ kompots 218
 — „ krēms 224
 — „ zupa 211
 Kapāta siļķe 196
 Kaperi 43
 Kāpostu (svaigu) zupa 50
 — (skābētu) zupa 51

 Kāposti, saldskābie 138
 — skābētie ar putrainiem 135
 — svaigi, sautēti 134
 Kāpostu karbonāde 140
 — lapiņu zupa 51
 — veltniši 105
 — skābēšana 286
 Karaša 247
 Karbonāde, cūkas 98
 — kāpostu 140
 Kardamons 43
 Karpas krējumā 126
 Karstvīns 243
 Karotīns 14
 Kaviārs, zivju 198
 Kartupeļi, cepti 138
 — cepti krāsni 139
 — krējumā 142
 — tomātu mērcē 131
 — vārīti 130
 — vārīti ar mizu 130
 — ar šķiņķi 131
 — cepti taukos 139
 Kartupeļu biezenis 132
 — biezeņa zupa 60
 — kotletes 140
 — plāceniši 140
 — pankūkas 162
 — salāti 183
 — un seleriju salāti 185
 — „ sēņu salāti 185
 — „ siera saņemums 142
 — „ sīpolu salāti 184
 — „ skābētu gurķu salāti 184
 — „ spinātu biezenis 133
 — veltnis 141
 — zupa 48
 — un frikadeļu zupa 50
 — „ makaronu zupa 49
 — „ grūbu zupa 48
 — „ sēņu zupa 49
 — „ gurķu zupa 49
 Kārtainā rauga mikla 247
 Kārtainā sviesta mikla 258
 Kārtainās sviesta miklas pirādžiņi 255
 Kārtainā žeļeja 222
 Kaulu buljons 46
 Kaviāra maizītes 206
 Kaviārs 198
 Kēss 263
 Klīmpu zupa 54, 59
 Kliņģeri, Rīgas 252
 — ūdens 250
 Kliņģeris, dzeltenais 249
 Kompots, ābolu 217, 271
 — aveņu 273
 — bumbieru 217, 272
 — ērkšķogu 273
 — ķiršu 218, 273
 — meloņu 219
 — plūmju 218, 272
 — zemeņu 218
 — zemeņu un aveņu 273
 — kaltētu augļu 218

Konjaki 302
Kokteiļi, alkoholiskie 244
Kokteiļis, piena un iesala 242
— piena un kafijas 242
— " " ruma 243
— " " šokolādes 242
— " " vīna 243
— " " piena un zemeņu 242

Koriandrš 43

Kotletes, kartupeļu 140
— liellopa gaļas 116
— liellopa un cūkas gaļas 117
— titara 117
— vistas 117
— zirņu (pupiņu) 153
— zivju 125

Krāsni cepti kartupeļi 139

Krējuma mērce ar mārrutkiem 78

— mērce ar sipoliem 78

Krējuma mērce ar tomātiem 79

— mērce (dabiskā) 78

— mērce 78

Krējums 164

Krēms, aveņu 225

— biežpiena 227

— kafijas 226

— olu un citrona 177

— riekstu 226

— rīsu 227

— šokolādes 226

— kaltētu augļu 224

— zemeņu 225

— vaniļas 225

Krievu borščs 54

Krustnagliņas 43

Kūka, augļu 263

— citrona 262

— raudzētā, veidnes 262

— šokolādes 263

Kūkas un tortes 261—267

Kultenis 241

Kvass, augļu un ogu 240

— ābolu 240

— piena 240

— rabarberu 240

— maizes 67, 239

— medus 240

Ķimenes 43

Ķimeņu maizītes 250

— sierīņi 169

Ķirbji dzērveņu sulā 219

— cepti 140

Ķirbju ķīselis 215, 216

— pankūkas 162

— salāti 186

Ķiršu ievārījums 276

— kompots 218, 273

Ķiršu zupa 212

— žeļeja 220

Ķīselis, burkānu 215

— dzērveņu 215

— ērkšķogu 215

— ķirbju 216

— piena 216

21 — 1754

— rabarberu 215

— rupjmaizes 216

— svaigu ābolu 214

— kaltētu ābolu 214

— " augļu 214

Langets 97

Lapu salāti 179

Laigales siers 170

Līdaka, pildīta 122, 194

— sautēta 122

Liellopa gaļa 85

— gaļas buljons 46, 47

— cepetis 92

— gaļa ar dārzeņiem, vārīta 89

— gaļas un siļķu sacepums 110

— gaļas un dārzeņu sacepums 111

— gaļa, sautēta 101

— gaļas kotletes 116

— un cūkas gaļas kotletes 117

— gaļas un dārzeņu sautējums 105

— un kartupeļu sautējums 104

— gaļas un sipolu sautējums 104

— gaļas veltmīši 102

Līķieri 245

Limonāde, cidoniju 239

Limonāde, citrona 238

— dzērveņu 238

— zemeņu 238

— augļu un ogu 238—239

Leņģingradas rasoņņiks 53

Locīņi ar krējumu 180

Magoņu maizītes 253

Maize, ābolu 251

— biežpiena 250

— burkānu 249

— drupatu 251

— medus 252

— rabarberu 252

— rauga mīklas 246—253

— rupja kviešu vai miežu 247

Maizes kvass 67, 239

— zupa 213

Maizītes, apaceptas, biežpiena 65

— apaceptas, burkānu 66

— " gaļas 65

— riekstu 253

— magoņu 253

— apaceptas, siera 65

— " smadzeņu 66

— " šķiņķa 66

— " nieru 66

— ar saputotu krējumu 250

— augļu 208

— biežpiena 207

— cepeša 205

— desu 205

— kaviāra 206

— ķimeņu 250

— mēles 205

— nēģu 206

— olu 207

— pastētes 206

- Maizītes, salātu 207
- siera 206
- siļķu 206
- šķiņķa 205
- tomātu un svaigu gurķu 207
- zuša 206
- Majonēzes mērce 81
- Majorāns 42
- Makaroni 145
- Makaronu zupa 55
- Makaroni ar baravikām 156
- ar dārzeņiem 156
- „ ziedu kāpostiem 156
- „ sviestu 155
- „ speķi 155
- sēņu mērcē 157
- Makaronu saņemums 157
- un augļu saņemums 158
- „ biezpiena saņemums 158
- „ reņģu saņemums 157
- Malta gaļa burkānu mērcē 116
- gaļa mērcē 116
- siļķe 196
- Maltas gaļas ēdieni 114
- Maltais bifšteks 115
- Maltas gaļas lodītes tomātu mērcē 118
- gaļas šnicele 115
- Mannas biežputra 150
- un olu biežputra 150
- Marinēti gurķi 289
- Marinētas siļķes 197
- zivis 195
- Mārrutki ar etiķi 81
- ar krējumu 81
- Medijumu gaļa 87
- pastēte 203
- salāti 191
- Medus kvass 240
- maize 252
- Mēle 88
- vārīta 90
- Mēles maizītes 205
- Melloņu zupa ar klimpām 212
- Meloņu kompots 219
- Mencu saņemums 126
- un baltmaizes saņemums 127
- Mērce, baltā 76
- baltā ar olām 77
- brūnā (patatmērce) 76
- brūnā ar sipoliem 76
- brūnā ar vīnu 76
- citrona 82
- dzērveņu 83
- Holandes 80
- kakao 83
- krējuma ar mārrutkiem 79
- „ „ sipoliem 78
- „ „ tomātiem 79
- „ „ (dabiskā) 78
- krējuma 78
- majonēzes 81
- piena 80
- piena ar sipoliem 80
- piena ar tomātiem 80
- poļu 80
- rīvmaizes 80
- saldskābā 76
- sēņu 79
- speķa 79
- sviesta un olu (Holandes) 80
- tomātu 78
- vaniļas 82
- zivju 77
- zivju ar olām 77
- zivju ar vīnu 77
- Mērces 75
- Mēru un svaru samēri 29
- Meža pīle, sautēta 109
- Miežu putrainu biežputra 148
- putrainu saņemums 151
- putrainu un kartupeļu biežputra 148
- Mikroelementi 10
- Mikstās piparkūkas 261
- Milti 144
- Miltu biežputra 150
- Minerālvielas 10
- Minerālvielu patēriņš 11
- Muskatrieksti 43
- Nedzidrā buljona zupas 45—59
- Nēģi, cepti 197
- Nēģu maizītes 206
- Nekarsētā jāņogu želeja 284
- Nieres 87
- Nieres, sautētas 109
- Nūdeļu zupa 55
- Ogļhidrāti 10
- Ogļhidrātu patēriņš 10, 16
- Ogļhidrātu produkti 10
- Ogu kompoti 271
- Ogu sulas 282
- Okroška, dārzeņu 68
- Okroška, gaļas 68
- Olas 171
- ceptas (vērsācis) 173
- krējumā 172
- pildītās 176
- saņemtas ar ķilavām 175
- saņemtas ar risiem 175
- siļķu mērcē 172
- ar šķiņķi 173
- vārītas 172
- vārītas tomātu mērcē 173
- un citrona krēms 177
- Olu kultenis 173
- maizītes 207
- melanža 171
- pulveris 171
- Olbatumvielas 7, 16
- nepilnvērtīgas 7
- pilnvērtīgas 7
- Olbatumvielu patēriņš 8, 16
- produkti 8
- Omlēte ar ievārijumu 174
- ar reņģēm 174
- ar sieru 175
- ar ziedu kāpostiem 174

Omlete, pildita ar dārzeniņiem 175

Pankūkas, biežās 161
— griķu miltu 163
— kartupeļu 162
— ķirbju 162
— plānās 160
— pildītas ar biežpienu 160
— pildītas ar dārzeniņiem 161
— pildītas ar gaļu 161
— rauga 162
Pastēte, aknu 202
— medijumu 202
Pastētes maizītes 206
Pakšaugi 145
Pakšaugu ēdieni 151—154
Peldošās salas 176
Pelmeņi 158
Piena izstrādājumi 164
— kokteiļi 242—243
— un iesala kokteilis 242
— „ kafijas kokteilis 242
— „ ruma kokteilis 243
— „ šokolādes kokteilis 242
— „ vīna kokteilis 243
— „ zemeņu kokteilis 242
Piena kvass 240
— ķīselis 216
Piena mērce 79
— mērce ar sipoliem 80
— „ „ tomātiem 80
— un medus dzēriens 241
— „ augļu dzēriens 240
— „ kafijas dzēriens 241
— zupa ar auzu pārslām 72
— zupa ar burkāniem un klīpām 73
— zupa ar dārzeniņiem 71
— „ „ kartupeļu klīpām 71
— „ „ klīpām 73
— „ „ ķirbjiem 72
— „ „ makaroniem 73
— „ „ mannu 72
— „ „ miežu putrainiem 73
— „ „ pupiņām 74
— „ „ risiem un rozinēm 72
— „ „ svaigiem kāpostiem 71
— „ „ zirņiem 74
— zupas 71
— žeļeja 221
Pildīta līdaka 122, 194
— teļa krūts 93
Pildītas olas 176
— olas tomātos 176
Pildīti skābēti gurķi 192
— tomāti 191
Pīle, meža, sautēta 109
Pīparkūkas 261
Pīparkūkas, mīkstās 261
Pīpari 43
Pīpārmētras 42
Pīrādžiņi ar augļu pildījumu 255
— rauga mīklas 255
— sviesta mīklas 255
— kārtainās sviesta mīklas 255

Pīrāgs ar kāpostu pildījumu 254
Pīrāgu pildījumi 253—254
Plāceniši, cūkas gaļas 116
— biežpiena 168
— dārzeni 141
— kartupeļu 140
Plānās pankūkas 160
— pankūkas, pildītas ar biežpienu 160
— pankūkas, pildītas ar dārzeniņiem 161
— pankūkas, pildītas ar gaļu 161
Plaušas 87
Plītis 25
— elektriskās 26
— malkas 25
— gāzes 25
— petrolejas 26
— tīrīšana 31
Plučī mērcē 118
Plūmju kompots 218
— žeļeja 284
Poļu mērce 80
Produktu daudzums dienai 17
— karsēšana 32
— uzglabāšana 38
Prosas un ķirbju biežputra 149
Pumpērņiķeji 259
Punšs 244
Pupiņas ar sviestu 152
Pupiņu biežena zupa 60
Pupiņu pākstis, sautētas 137
— pākstis ar sviestu 131
— sacepums 154
— skābēšana 289
— un seleriju salāti 188
— zupa 57
Pusdienu galds 294
Putnu gaļa 86
Putraini 145
Putu krējums ar riekstiem 229
Rabarberu kompots 275
— kvass 240
— ķīselis 215
— maize 252
— uzpūtenis 224
— zupa ar mannas klīpām 213
Ragū, teļa gaļas 103
Raudzēta veidnes kūka 262
Rauga mīklas maize 246—253
— mīklas pīrādžiņi 255
— pankūkas 162
Rasola maizītes 207
Rasols 188
Rasoļņiks, Ļeņingradas 53
Redīsi 180
— ar skābu krējumu 180
Reņģes pienā 123
— sautētas ar burkāniem 123
— ceptas 124
Reņģu zupa 57
Riekstiņi 260
Rieksti 210
Riekstu krēms 226
— maizītes 253

- Riekstu saldējums 230
 — torte 265
 Rīgas klingerī 252
 Rīsu biežputra 149
 — un rozīņu biežputra 149
 — krēms 227
 — pildījums 254
 — zupa 56
 Rīvmaizes mērce 80
 Romštekis 99
 Rožmaizītes 252
 Rožu paauglīšu dzems 278
 Rūgušpiens ar medu 241
 Rupjā kviešu vai miežu maize 247
 Rupjmaize ar dzērveņu sulu 233
 Rupjmaizes kārtojums 233
 Rupjmaizes ķīselis 216
 — sacepums 233
 — un biežpiena kārtojums 233
 Rutki ar krējumu 182
 Rutku un skābētu gurķu salāti 183

 Saceptas zivis 126—127
 — zivis mērcē 126
 Sacepums, aknu 114
 — baltmaizes 232
 — biežpiena 168
 — burkānu 143
 — dārzeņu 143
 — desu un skābētu kāpostu 112
 — gaļas un dārzeņu 111
 — gaļas un kartupeļu 111, 113
 — jēra gaļas un pupiņu 113
 — gaļas un siļķu 110
 — griķu un biežpiena 151
 — jaunpiena 234
 — kartupeļu un siera 142
 — makaronu 157
 — makaronu un augļu 158
 — makaronu un biežpiena 158
 — makaronu un reņģu 157
 — makaronu un speķa 157
 — mencu 126
 — mencu un baltmaizes 127
 — miežu putrainu 151
 — pupiņu 154
 — rupjmaizes 233
 — smadzeņu un kartupeļu 114
 — svaigu kāpostu 141
 — vistas gaļas 113
 — zirņu (pupiņu) 154
 — speķa un svaigu kāpostu 112
 — speķa un makaronu 112
 Sago 146
 Salāti, biešu 186
 — biešu ar upeņu sulu 186
 — burkānu 182
 — burkānu un seleriju 182
 — dārzeņu un pupiņu 185
 — gaļas 190
 — gaļas un dārzeņu 190
 — kartupeļu 183
 — kartupeļu un seleriju 185
 — kartupeļu un sipolu 184
 — kartupeļu un skābētu gurķu 184
 — ķirbju 186
 — lapu 179
 — medijumu 191
 — pupiņu un seleriju 188
 — rutku un skābētu gurķu 183
 — kartupeļu un sēņu 185
 — sēņu 186
 — skābētu kāpostu un burkānu 181
 — skābētu kāpostu un rutku 181
 — skābētu kāpostu un sipolu 181
 — spinātu un skābeņu 180
 — svaigu kāpostu 180
 — teļa gaļas un makaronu 190
 — tomātu 179
 — vistas gaļas 191
 — zivju 189
 — zivju un dārzeņu 189
 — zivju un zirņu 189
 Salātu maizītes 207
 Sājā biežpiena masa 166
 Saldā biežpiena masa 166
 Saldējumi 227—230
 Saldējums, citrona 228
 — dzērveņu 228
 — riekstu 230
 — šokolādes 228
 — vaniļas 229
 Saldējums, zemeņu 229
 Saldskābā mērce 76
 Saldskābie kāposti 134
 Sāls standziņas 260
 Sāļits lasis 198
 Sardeles ar skābētiem kāpostiem 90
 Sautējums, cūkas gaļas, kartupeļu un sēņu 107
 — cūkas gaļas un plūmju 107
 — desu un kāļu 107
 — jēra gaļas un rīsu 106
 — jēra gaļas un kāļu 106
 — jēra gaļas un kāpostu 106
 — liellopa gaļas un dārzeņu 105
 — " " " kartupeļu 104
 — " " " sipolu 104
 — teļa gaļas un burkānu 105
 Sautēšana 32
 Sautēta jēra gaļa 101
 — līdaka 122
 — liellopa gaļa 101
 — meža pīle 109
 — sirds 109
 — vistas gaļa 107
 Sautētas aknas 110
 — bietes 137
 — irbes 108
 — nieres 109
 — reņģes ar burkāniem 123
 — zivis 122
 — zivis ar dārzeņiem 123
 Sautēti burkāni 135
 — burkāni ar zirnišiem 136
 — dārzeņi 134, 138
 — gaļas ēdieni 100—110
 — kāji 136

- Torte, zemeņu 267
 - riekstu 265
 - augļu 266
 - šķiņķa 208
- Trauku tirišana 31
- Trauslie cepumi 259
- Trušu gaļa 86

- Odens 12
 - klinģeri 250
- Ukrainas borščs 53
- Upeņu ievārījums 276
 - sula 283
- Uzpūtenis, ābolu 223
 - dzērveņu 223
 - jāņogu 224
 - rabarberu 224
 - zemeņu 223
- Uzpūteņi 222—224
- Uztura režīms 18
- Uzturvielu daudzumi 15
 - normas 16
 - zudumi 34
- Uzvešanās pie galda 302

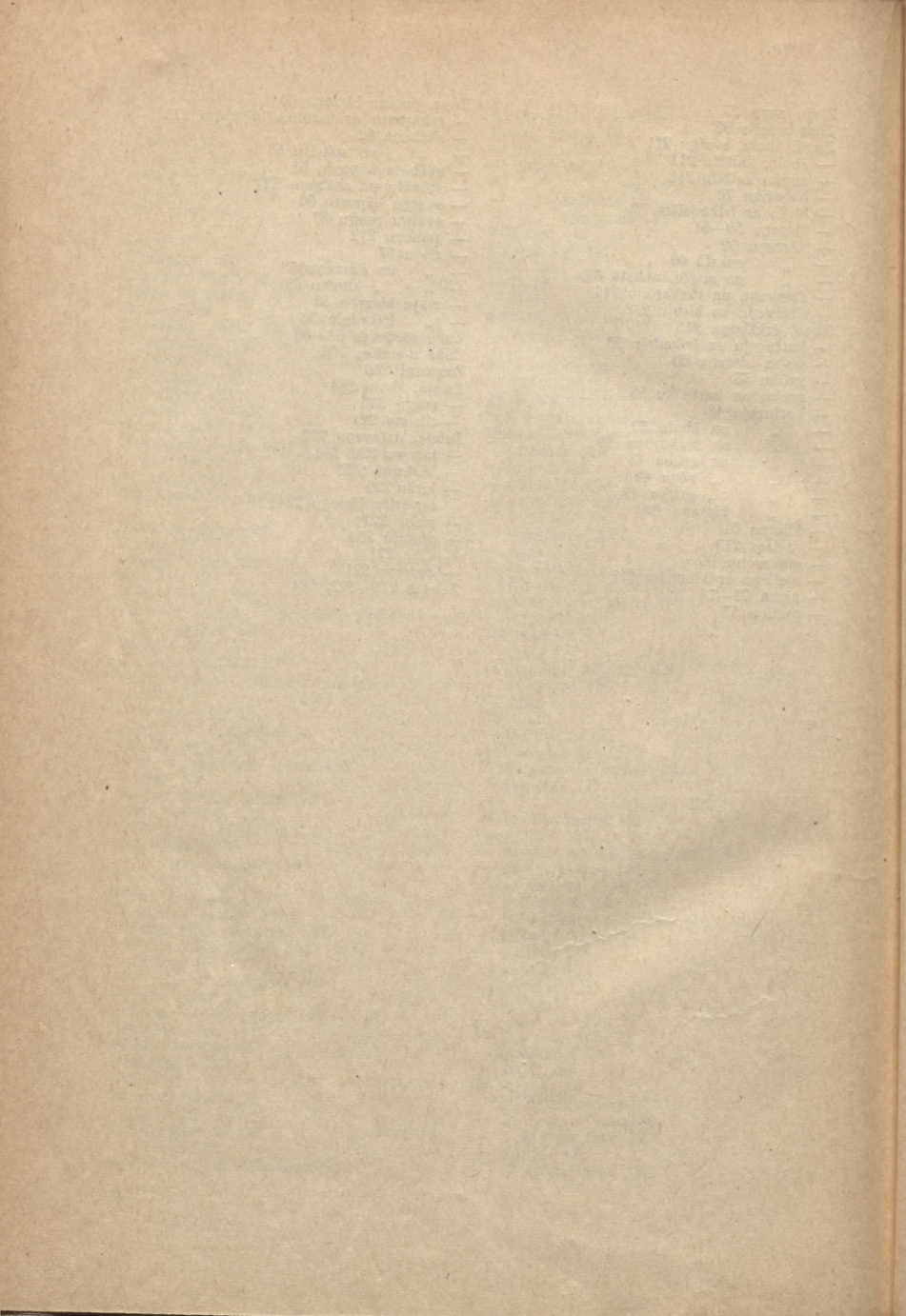
- Vakariņu galds 295
- Vaniļa 43
- Vaniļas krēms 225
 - mērce 82
 - saldējums 229
- Vareņiki, pildīti ar biežpienu 159
 - ar augļiem 159
- Vārāmā sāls 11
- Vārišana tvaikā 33
- Vārīta liellopa gaļa ar dārzeņiem 89
 - mēle 90
 - sivēna gaļa 89
 - vista ar dārzeņiem 90
- Vārītas zivis 121
 - zivis majonēzes mērcē 193
 - olas 172
 - olas tomātu mērcē 173
- Vārīti dārzeņi 130
- Vārīti gaļas ēdieni 88—90
 - kartupeļi 130
 - kartupeļi ar mizu 130
- Vārītais siers 169
- Vārīts zandarts 121
 - dūmots šķiņķis 89
- Veidnes kūka, raudzēta 262
- Veltņis, cūkas galvas 200
 - sivēna 198
 - „ „ ar pildījumu 199
 - teļa gaļas 199
- Veltņiši, liellopa gaļas 102
- Viltotais zakis 117
- Viltotās irbītes 102
- Vīna žeļeja 221
- Vīni 301
- Virtuves iekārta 24
 - galdi 26
 - inventārs 27, 30
 - tirišana 30
- Vista, vārīta ar dārzeņiem 90

- Vistas gaļas salāti 191
- Vistas cepetis 94
 - galerts 202
 - gaļas buljons 45
 - „ „ dzidrais 62
 - „ „ kotletes 117
 - „ „ sacepums 113
- Vitamīni 12
- Vitamīns A 14
 - B 13
 - C 13
 - D 14
- Vitamīnu patēriņš 15
 - zudumi 36

- Zaķa cepetis 95
 - ķidas 108
- Zaķis, sautēts 108
- Zaļo tomātu skābēšana 288
- Zemeņu ievārījums 276
 - komposts 218, 273
 - krēms 225
 - limonāde 238
 - saldējums 229
 - torte 267
 - uzpūtenis 223
 - zupa 212
- Ziedu kāposti ar sviestu 132
 - kāposti olu mērcē 132
- Zirņi ar speķa mērci 152
 - ar speķi 152
- Zirņu biezenis 153
 - pikas 153
 - (pupiņu) kotletes 153
 - sacepums 154
 - zupa 57
- Zivis 119
 - marinētas 195
 - saceptas 126
- Zivis, saceptas mērcē 126
 - sautētas 122
 - „ „ ar dārzeņiem 123
 - tomātu mērcē 195
 - vārītas 121
 - vārītas majonēzes mērcē 193
 - ceptas taukos 124
- Zivju biezeņa zupa 61
 - buljons 48, 63
 - frikadeles ar mārtruku mērci 121
 - frikadeļu zupa 58
 - galerts 193
 - kaviārs 198
 - kotletes 125
 - mērce 77
 - „ „ ar olām 77
 - „ „ „ vinu 77
 - pildījums 254
 - salāti 189
 - soļanka 58
 - un dārzeņu salāti 189
 - „ „ „ zupa 58
 - „ „ klīmpu zupa 59
 - veltņiši 125
 - un zirņu salāti 189

Zivju zupa 57
Zoss cepetis 95
Zupa, ābolu, svaigu 211
— ābolu, kaltētu 211
— augļu, kaltētu 211
— baraviku 70
— biešu ar frikadelēm 52
— biezeņa 59—61
— dārzeņu 52
— „ aukstā 69
— „ un augļu, aukstā 69
— dzērveņu un makaronu 211
— dzērveņu un ķirbju 212
Zupa, ērkšķogu 213
— kartupeļu un frikadeļu 50
— gaļas biezeņa 60
— grūbu 55
— grūbu un baraviku 55
— kartupeļu 48
— „ un ābolu 50
— „ un makaronu 59
— „ un grūbu 48
— „ „ sēņu 49
— „ „ gurķu 49
— „ biezeņa 60
— klimpu 54
— maizes 213
— makaronu 55
— melleņu ar klimpām 212
— piena 71—74
— pupiņu 57

Zupa, pupiņu biezeņa 60
— rabarberu ar mannas klimpām 213
— skābeņu 52
— „ un spinātu 68
— skābētu kāpostu 51
— spinātu un skābeņu 62
— svaigu kāpostu 50
— svaigu reņģu 57
— zemeņu 212
— zivju 57
— „ un dārzeņu 58
— „ „ klimpu 59
— zivju biezeņa 61
— „ frikadeļu 58
Zupu piedevas 64—66
Zuša maizītes 206
Zagariņi 260
Zeļeja, ābolu 284
— augļu 220
— citrona 221
Zeļeja, dzērveņu 220
— jāņogu 220, 284
— kārtainā 222
— ķiršu 220
— nevāritu jāņogu 284
— piena 221
— plūmju 284
— vīna 221
— zemeņu 221
Zeļejas 219—222, 284



SATURS

Ievads	5	Rīsu zupa	56
Pareiza uztura pamati	7	Zirņu zupa	57
Cilvēka organismam nepieciešamās uzturvielas	7	Pupiņu zupa	57
Cilvēka organismam nepieciešamo uzturvielu daudzumi	15	Zivju zupa	57
Uztura režīms	18	Reņņu zupa	57
Edienu gatavošana	24	Zivju soļanka	58
Virtuves iekārta un trauki	24	Zivju frikadeļu zupa	58
Produktu karsēšanas veidi	32	Zivju un dārzeņu zupa	58
Uzturvielu pārveidošanās un zudumi ēdienu gatavošanas laikā	34	Zivju un klīmpu zupa	59
Produktu uzglabāšana	38	Biezeņa zupas	59
Garšvielas	40	Kartupeļu biezeņa zupa	60
Zupas	45	Gaļas biezeņa zupa	60
Nedzidrā buljona zupas	45	Pupiņu biezeņa zupa	60
Liellopa kaulu buljons	46	Dārzeņu biezeņa zupa	60
Liellopa gaļas buljons	47	Zivju biezeņa zupa	61
Zivju buljons	47	Dzidrie buljoni	61
Sēņu buljons	48	Dzidrais liellopa buljons	62
Kartupeļu zupa	48	Dzidrais vistas buljons	62
Kartupeļu un grūbu zupa	48	Dzidrais zivju buljons	63
Kartupeļu un makaronu zupa	49	Dzidrais buljons ar dārzeņiem	63
Kartupeļu un sēņu zupa	49	Dzidrais buljons ar makaroniem	63
Kartupeļu un gurķu zupa	49	Dzidrais buljons ar pelmeņiem	64
Kartupeļu un ābolu zupa	50	Dzidrais buljons ar omleti	64
Kartupeļu un frikadeļu zupa	50	Dzidrais buljons ar risiem, frikadelēm	64
Svaigu kāpostu zupa	50	Zupu piedevas	64
Skābētu kāpostu zupa	51	Grauzdiņi	65
Kāpostu lapiņu zupa	51	Aceptas siera maizītes	65
Skābeņu zupa	52	Aceptas biezpiena maizītes	65
Spinātu un skābeņu zupa	52	Aceptas gaļas maizītes	65
Dārzeņu zupa	52	Aceptas šķiņķa maizītes	66
Biešu zupa ar frikadelēm	52	Aceptas smadzeņu maizītes	66
Leņģingradas rasoļņiks	53	Aceptas burkānu maizītes	66
Ukrainas borščs	53	Aceptas nieru maizītes	66
Krievu borščs	54	Aukstās zupas	67
Gaļas soļanka	54	Gaļas okroška	68
Klīmpu zupa	54	Dārzeņu okroška	68
Nūdeļu zupa	55	Skābeņu un spinātu zupa	68
Makaronu zupa	55	Aukstā dārzeņu zupa	69
Grūbu zupa	55	Dārzeņu un augļu zupa	69
Grūbu un baravīku zupa	56	Aukstais borščs	69
		Baravīku zupa	70
		Skābputra	70
		Piena zupas	71
		Piena zupa ar dārzeņiem	71
		Piena zupa ar svaigiem kāpostiem	71

Piena zupa ar kartupeļu klimpām	71	Zaķa cepetis	95
Piena zupa ar auzu pārslām	72	Stirnas cepetis	96
Piena zupa ar mannū	72	Cepti gaļas ēdieni (šķēļēs)	96
Piena zupa ar risiem un rozīnēm	72	Bifšteks	97
Piena zupa ar ķirbjiem	72	Filejs	97
Piena zupa ar burkāniem un klimpām	73	Langets	97
Piena zupa ar miežu putraimēm	73	Antrekots ar sipoliem	97
Piena zupa ar makaroniem	73	Teļa gaļa ar baravikām	98
Piena zupa ar klimpām	73	Cepts šķiņķis ar tomātiem	98
Piena zupa ar zirņiem	74	Cūkas karbonāde	98
Piena zupa ar reņģēm	74	Romšteks	99
Mērces	75	Sašļiks	99
Brūnā mērce	76	Ceptas smadzenes	99
Brūnā mērce ar sipoliem	76	Ceptas aknas	100
Brūnā mērce ar vinu	76	Cepts tesmenis	100
Saldskābā mērce	76	Sautēti gaļas ēdieni	100
Baltā mērce	76	Sautēta liellopa gaļa	101
Baltā mērce ar olām	77	Sautēta jēra gaļa	101
Zivju mērce	77	Liellopa gaļas veltnīši	102
Zivju mērce ar vinu	77	Viltotās irbites	102
Zivju mērce ar olām	77	Gulašs	103
Tomātu mērce	78	Teļa gaļas ragū	103
Krējuma mērce (dabiskā)	78	Befstrogonovs	104
Krējuma mērce ar sipoliem	78	Liellopa gaļas un sipolu sautējums	104
Krējuma mērce	78	Liellopa gaļas un kartupeļu sautējums	104
Krējuma mērce ar mārutkiem	79	Liellopa gaļas un dārzeņu sautējums	105
Krējuma mērce ar tomātiem	79	Kāpostu veltnīši	105
Sēņu mērce	79	Teļa gaļas un burkānu sautējums	105
Speķa mērce	79	Jēra gaļas un kāļu sautējums	106
Piena mērce	80	Jēra gaļas un kāpostu sautējums	106
Piena mērce ar tomātiem	80	Jēra gaļas un risu sautējums	106
Piena mērce ar sipoliem	80	Cūkas gaļas un plūmju sautējums	107
Rīvmaizes mērce	80	Cūkas gaļas, kartupeļu un sēņu sautējums	107
Poļu mērce	80	Desu un kāļu sautējums	107
Sviesta un olu mērce	80	Sautēta vistas gaļa	107
Majonēzes mērce	81	Sautēts zaķis	108
Mārutki ar etiķi	81	Zaķa ķidas	108
Mārutki ar krējumu	81	Sautētas irbes	108
Galda sinepes	82	Sautēta meža pile	109
Saldās mērces	82	Sautēta sirds	109
Citrona mērce	82	Sautētas nieres	109
Vaniļas mērce	82	Sautētas aknas	110
Kakao mērce	82	Gaļas sacepumi	110
Dzērveņu mērce	83	Liellopa gaļas un siļķu sacepums	110
Gaļa	84	Gaļas un kartupeļu sacepums	111
Vārīti gaļas ēdieni	88	Liellopa gaļas un dārzeņu sacepums	111
Vārīta liellopa gaļa ar dārzeņiem	89	Speķa un svaigu kāpostu sacepums	112
Vārīta sivēna gaļa	89	Speķa un makaronu sacepums	112
Vārīts dūmots šķiņķis	89	Desu un skābētu kāpostu sacepums	112
Cišiņi vai sardeles ar skābētiem	89	Cūkas gaļas un kartupeļu sacepums	113
kāpostiem	90	Jēra gaļas un pupiņu sacepums	113
Vārīta vista ar dārzeņiem	90	Vistas gaļas sacepums	113
Vārīta mēle	90	Aknu sacepums	114
Cepti gaļas ēdieni (cepeši)	90	Smadzeņu un kartupeļu sacepums	114
Cūkas cepetis	91	Maltas gaļas ēdieni	114
Ceptas cūku ribiņas	92	Maltais bifšteks	115
Liellopa cepetis	92	Maltas gaļas šnicele	115
Teļa cepetis	93	Cūkas gaļas plācenīši	116
Pildīta teļa krūts	93	Malta gaļa mērcē	116
Jēra cepetis	93	Malta gaļa burkānu mērcē	116
Vistas cepetis	94	Liellopa gaļas kotletes	116
Zoss cepetis	95	Liellopa un cūkas gaļas kotletes	117
		Vistas kotletes	117

Viltotais zaķis	117	Dārzeņu sacepumi	142
Maltas gaļas lodītes	118	Kartupeļi krējumā	142
Pluči mērcē	118	Kartupeļu un siera sacepums	142
Zivis	119	Svaigū kāpostu sacepums	143
Vāritas zivis	120	Burkānu sacepums	143
Vārīts zandarts	121	Dārzeņu sacepums	143
Vārītas zivis	121	Putraimi, milti, makaroni un pākš-	
Zivju frikadeles mārutku mērcē	121	augi	144
Pildīta līdaka	122	Biezputras	146
Sautētas zivis	122	Griķu biežputra (irdenā)	147
Sautētas zivis	122	Griķu biežputra ar sīpoliem	147
Reņģes pienā	123	Griķu biežputra	147
Sautētas reņģes ar burkāniem	123	Griķu plāceniši	148
Sautētas zivis ar dārzeniņiem	123	Miežu putraimu biežputra	148
Ceptas zivis	124	Miežu putraimu un kartupeļu biežputra	148
Ceptas zivis	124	Grūbu un ābolu biežputra	148
Ceptas reņģes	124	Risu biežputra	149
Cepta sāļita siļķe	124	Risu un roziņu biežputra	149
Taukos ceptas zivis	125	Prosas un ķirbju biežputra	149
Zivju veltniši	125	Auzu pārslu biežputra	149
Zivju kotletes	125	Mannas biežputra	150
Saceptas zivis	126	Mannas un olu biežputra	150
Karpas krējumā	126	Miežu miltu biežputra	150
Zivis, saceptas mērcē	126	Miežu putraimu sacepums	151
Mencu sacepums	126	Griķu un biežpiena sacepums	151
Mencu un baltmaizes sacepums	127	Pākšaugu ēdieni	151
Dārzeni un sēnes	128	Zirņi ar speķi	152
Vārīti dārzeni	130	Zirņi ar speķa mērci	152
Vārīti kartupeļi	130	Pupiņas ar sviestu	152
Ar mizu vārīti kartupeļi	130	Zirņu biezenis	153
Kartupeļi ar šķiņķi	131	Zirņu (pupiņu) kotletes	153
Kartupeļi tomātu mērcē	131	Zirņu pikas	153
Dārza zirņi piena mērcē	131	Zirņu (pupiņu) sacepums	154
Pupiņu pākstis ar sviestu	131	Pupiņu sacepums	154
Ziedu kāposti ar sviestu	132	Makaronu ēdieni	155
Ziedu kāposti olu mērcē	132	Makaroni ar sviestu	155
Kartupeļu biezenis	132	Makaroni ar speķi	156
Kartupeļu un spinātu biezenis	133	Makaroni ar dārzeniņiem	156
Dārzeņu piedevas	133	Makaroni ar baravikām	156
Sautēti dārzeni	134	Makaroni sēņu mērcē	157
Saldskābie kāposti	134	Makaronu sacepums	157
Sautēti svaigie kāposti	134	Makaronu un speķa sacepums	157
Sautēti skābētie kāposti	135	Makaronu un reņģu sacepums	157
Sautēti skābētie kāposti ar putraimiem	135	Makaronu un biežpiena sacepums	158
Sautēti burkāni	135	Makaronu un augļu sacepums	158
Sautēti burkāni ar zirņiem	136	Pelmeņi	158
Sautēti kāļi	136	Vareņiki, pildīti ar biežpienu	159
Sautētas bietes	137	Vareņiki, pildīti ar augļiem	159
Sautēti spināti un skābenes	137	Pankūkas	160
Sautēti dārza zirņi	137	Plānās pankūkas	160
Sautētas pupiņu pākstis	137	Plānās pankūkas, pildītas ar biežpienu	160
Sautēti dārzeni	138	Plānās pankūkas, pildītas ar gaļu	161
Cepti dārzeni	138	Plānās pankūkas, pildītas ar dārzeniņiem	161
Cepti kartupeļi	138	Biezās pankūkas	161
Krāsni cepti kartupeļi	139	Ķirbju pankūkas	162
Taukos cepti kartupeļi	139	Kartupeļu pankūkas	162
Kāpostu karbonāde	140	Rauga pankūkas	162
Cepti ķirbji	140	Griķu miltu pankūkas	163
Kartupeļu kotletes	140	Piens un piena izstrādājumi	164
Kartupeļu plāceniši	140	Biezpiena ēdieni	165
Kartupeļu veltnis	141	Biezpiens ar pienu	166
Dārzeņu plāceniši	141		

Biezpiens ar krējumu	166	Aboli cukura un etiķa sirupā	187
Biezpiens ar tomātiem	166	Bumbieri cukura un etiķa sirupā	187
Biezpiena masa (saldā)	166	Rasols	188
Biezpiena maisījums (nekaršēts)	167	Pupiņu un seleriju salāti	188
Biezpiena maisījums (karšēts)	167	Zivju salāti	189
Biezpiena bumbaņas	168	Zivju un dārzeņu salāti	189
Biezpiena plāceņi	168	Zivju un zirņu salāti	189
Biezpiena sacepums	168	Gaļas salāti	190
Biezpiena un rupjmaizes kārtojums	169	Gaļas un dārzeņu salāti	190
Vāritais siers	169	Teļa gaļas un makaronu salāti	190
Kīmeņu sierīņi	169	Vistas gaļas salāti	191
Jāņu siers	169	Medījumu salāti	191
Latgales siers	170	Pildīti tomāti	191
		Pildīti skābētie gurķi	192
Olas	171	Aukstie zivju ēdieni	192
Vāritas olas	172	Vārīta zivs majonēzes mērcē	193
Olas krējumā	172	Zivju galerts	193
Olas siļķu mērcē	172	Pildīta lidaka	194
Olas tomātu mērcē	173	Marinētas zivis	195
Olas ar šķiņķi	173	Zivis tomātu mērcē	195
Ceptas olas (vēršācis)	173	Siļķe ar sipoliem	196
Olu kultenis	173	Siļķe ar skābu krējumu	196
Omlete ar kūpinātām reņģēm	174	Malta siļķe	196
Omlete ar ziedu kāpostiem	174	Kapāta siļķe	196
Omlete ar ievārijumu	174	Marinētas siļķes	197
Omlete ar sieru	175	Cepti nēgi	197
Omlete, pildīta ar dārzeņiem	175	Sālīts lasis	198
Olas, saceptas ar ķilavām	175	Zivju kaviārs	198
Olas, saceptas ar risiem	175	Aukstie gaļas ēdieni	198
Pildītas olas	176	Sivēna veltnis	198
Pildītas olas tomātos	176	Pildīts sivēna veltnis	199
Peldošās salas	176	Cūkas galvas siers	199
Olu un citrona krēms	177	Cūkas galvas veltnis	200
		Cūkas filejs	201
Aukstie ēdieni	178	Cūkas gaļas galerts	201
Salāti	178	Teļa gaļas galerts	202
Lapu salāti	179	Vistas galerts	202
Gurķi ar krējumu	179	Aknu pastēte	203
Gurķi ar etiķi	179	Medījumu pastēte	203
Tomātu salāti	179	Sviestmaizes	203
Redisi	180	Cepeša maizītes	205
Redisi ar skābu krējumu	180	Šķiņķa maizītes	205
Lociņi ar krējumu	180	Desu maizītes	205
Spinātu un skābeņu salāti	180	Mēles maizītes	205
Svaigu kāpostu salāti	180	Pastētes maizītes	206
Skābēti kāposti ar krējumu	181	Zuša maizītes	206
Skābētu kāpostu un burkānu salāti	181	Nēgu maizītes	206
Skābētu kāpostu un sipolu salāti	181	Kaviāra maizītes	206
Skābētu kāpostu un rutku salāti	181	Siļķu maizītes	206
Burkānu salāti	182	Siera maizītes	206
Burkānu un seleriju salāti	182	Biezpiena maizītes	207
Rutki ar skābu krējumu	182	Olu maizītes	207
Rutku un skābētu gurķu salāti	183	Tomātu un svaigu gurķu maizītes	207
Kartupeļu salāti	183	Salātu maizītes	207
Kartupeļu un sipolu salāti	184	Augļu maizītes	208
Kartupeļu un skābētu gurķu salāti	184	Šķiņķa torte	208
Kartupeļu un seleriju salāti	185		
Kartupeļu un sēņu salāti	185	Augļi un ogas	209
Dārzeņu un pupiņu salāti	185	Augļu vai ogu zupas	210
Biešu salāti	186	Svaigu ābolu zupa	211
Biešu salāti ar upeņu sulu	186	Kaltētu ābolu zupa	211
Ķirbju salāti	186	Kaltētu augļu zupa	211
Sēņu salāti	186	Dzērveņu un makaronu zupa	211
Augļi ar krējumu	187	Dzērveņu un ķirbju zupa	212

Melleņu zupa ar klimpām	212	Rupjmaizes sacepums	233
Zemeņu zupa	212	Jaunpiena sacepums	234
Erkšķoģu zupa	213	Dzērieni	235
Rabarberu zupa ar mannas klimpām	213	Tēja	235
Maizes zupa	213	Kafija (melna)	236
Ķiseli	214	Kafija ar krējumu	236
Svaigū ābolu ķiselis	214	Kafija pienā	237
Kaltētu ābolu ķiselis	214	Kafija ar putu krējumu	237
Kaltētu augļu ķiselis	214	Kakao	237
Dzērveņu ķiselis	215	Kakao ar olu	237
Erkšķoģu ķiselis	215	Sokolāde	237
Rabarberu ķiselis	215	Sokolāde ar putu krējumu	237
Burkānu ķiselis	215	Augļu un ogu limonādes	238
Kirbju ķiselis	216	Citrona limonāde	238
Rupjmaizes ķiselis	216	Dzērveņu limonāde	238
Piena ķiselis	216	Zemeņu limonāde	238
Kompoti	216	Cidoniju augļu limonāde	239
Ābolu kompots	217	Kvass	239
Āboli ar medu un riekstiem	217	Maizes kvass	239
Bumbieru kompots	217	Augļu un ogu kvass	240
Plūmju kompots	218	Medus kvass	240
Ķiršu kompots	218	Ābolu kvass	240
Zemeņu kompots	218	Rabarberu kvass	240
Kaltētu augļu kompots	218	Piena kvass	240
Meloņu kompots	219	Dažādi atspirdzinoši dzērieni	240
Ķirbji dzērveņu sulā	219	Piena un augļu dzēriens	240
Zeļejas	219	Piena un kafijas dzēriens	241
Augļu zeļeja	220	Piena un medus dzēriens	241
Ķiršu zeļeja	220	Rūgšpiens ar medu	241
Dzērveņu zeļeja	220	Bērzu sulas	241
Citronu zeļeja	221	Kultenis	241
Vīna zeļeja	221	Piena kokteiļi	241
Piena zeļeja	221	Piena un zemeņu kokteilis	242
Kārtainā zeļeja	222	Piena un kafijas kokteilis	242
Uzpūteni	222	Piena un šokolādes kokteilis	242
Ābolu uzpūtenis	223	Piena un iesala kokteilis	242
Zemeņu uzpūtenis	223	Piena un ruma kokteilis	243
Dzērveņu uzpūtenis	223	Piena un vīna kokteilis	243
Rabarberu uzpūtenis	224	Karstvīns	243
Krēmi	224	Groks	243
Kaltētu augļu krēms	224	Bole	243
Zemeņu krēms	225	Punšs	244
Vanijas krēms	225	Kokteilis	244
Kafijas krēms	226	Līķieri	245
Riekstu krēms	226	Rauga mīklas maize	246
Sokolādes krēms	226	Rupjā kviešu vai miežu maize (karaša)	247
Biezpiena krēms	227	Baltmaize	248
Risu krēms	227	Baltmaize ar magonēm	248
Saldējumi	227	Baltmaize ar rozinēm	248
Citrona saldējums	228	Dzeltenmaize	249
Dzērveņu saldējums	228	Dzeltenais kliņģeris	249
Zemeņu saldējums	229	Burkānu maize	249
Vanijas saldējums	229	Odens kliņģeri	250
Sokolādes saldējums	230	Ķimeņu maizītes	250
Riekstu saldējums	230	Maizītes ar putu krējumu	250
Dažādi saldie ēdieni	231	Biezpiena maize	250
Putu krējums ar riekstiem	231	Ābolu maize	251
Cepti āboli	231	Drupatu maize	251
Ābolu gredzeni	231	Rabarberu maize	252
Āboli mīklas apvalkā	232	Medus maize	252
Baltmaizes sacepums	232	Rožmaizītes	252
Acepta baltmaize	232	Rīgas kliņģeri	252
Rupjmaizes kārtojums	233		
Rupjmaize ar dzērveņu sulu	233		

Smalkmaizites	253	Erkšķogu ievārijums II	277
Pirāgi un pirādziņi	253	Ābolu ievārijums	277
Pirāgs ar kāpostu pildījumu	254	Augļu un ogu dzēmi	277
Rauga miklas pirādziņi	255	Ābolu dzēms	278
Sviesta miklas pirādziņi	255	Plūmju dzēms	278
Kārtainās sviesta miklas pirādziņi	255	Rožu paauglišu dzēms	278
Pirādziņi ar augļu pildījumu	255	Pilādžu ogu dzēms	278
		Brūkleņu dzēms	278
		Cidoniju dzēms	279
Cepumi, kūkas un tortes	257	Augļu un ogu masas	279
Cepumi	257	Ābolu masa	279
Biskvīta cepumi	257	Ābolu marmelāde	279
Smilšu cepumi	258	Augļu un ogu masas (nekaršētas)	280
Auzu pārslu cepumi	258	Cidoniju biezenis	280
Trauslie cepumi	258	Augļu sukādes	280
Pumpērniķeļi	258	Apelsīnu miziņu sukāde	281
Tējas cepumi	258	Augļu un ogu sulas	281
Zaģarīņi	260	Zeļejas	284
Sāls standziņas	260	Ābolu žeļeja	284
Riekstiņi	260	Jāņogu žeļeja	284
Piparkūkas	261	Plūmju žeļeja	284
Mikstās piparkūkas	261	Jāņogu žeļeja (nekaršēta)	284
Kūkas un tortes	261	Augļu un ogu sīrupi (nekaršēti)	285
Citrona kūka	262	Dārzeņu konservēšana	285
Raudzētā veidnes kūka	262	Dārzeņu skābēšana	285
Sokolādes kūka	263	Kāpostu skābēšana	286
Augļu kūka	263	Gurķu skābēšana	287
Kekss	263	Mazsālīti gurķi	288
Ābolkūkas	264	Pupuņu pākšu skābēšana	289
Titais biskvīts	264	Dārzeņu marinēšana	289
Biskvīta torte	265	Marinēti gurķi	289
Riekstu torte	265	Marinēti tomāti	290
Augļu torte	266	Marinēti ziedu kāposti	290
Zemeņu torte	267	Sālsūdeni sterilizēti dāržeņi	290
		Spinātu un skābeņu sterilizēšana	291
Augļu un dārzeņu konservēšana	268	Sēņu konservēšana	291
Augļu un ogu sterilizēšana	268	Sēņu sālišana	291
Produktu sagatavošana konservēšanai	269	Vāriņu sēņu sālišana	291
Augļu un ogu kompoti	271	Nevāriņu sēņu sālišana	292
Ābolu kompots	271	Tautosceptas sēnes	292
Bumbieru kompots	272	Sēņu marinēšana	292
Plūmju kompots	272	Sēņu kaltēšana	292
Kīršu kompots	273		
Zemeņu kompots	273	Galda klāšana	294
Aveņu kompots	273	Pusdienu galds	294
Erkšķogu kompots	273	Brokastu un vakariņu galds	295
Brūklenes cukurūdeni	274	Svētku galds	295
Cidoniju un augļu kompots	274	Aukstais galds	297
Cidoniju un ķirbju kompots	274	Bufetes veida galds	298
Cidonijas ar bietēm	274	Kafijas galds	300
Rabarberu kompots	275	Bērnu galds	301
Ievārijumi	275	Edienu servēšana	301
Zemeņu ievārijums	276	Pielikums	303
Upeņu ievārijums	276	Organismā izmantojamo uzturvielu, kaloriju un vitamīnu daudzums	303
Kīršu ievārijums	276	uztur līdzekļos	303
Erkšķogu ievārijums I	276	Priekšmetu rādītājs	317

GARSIGI UN VESELIGI EDIENI

Vāku un titulu zīmējis I. Zvaģūzis

Redaktore E. Vulfsonē. Māksl. redaktors A. Līpīns.
Tehn. redaktore D. Pastare. Korektore A. Ābele.
Nodota salikšanai 1966. g. 28. maijā. Parakstīta
iespiešanai 1966. g. 27. oktobrī. Papīra formāts
70×100/16. 20,88 fiz. iespiedl.; 28,60 uzsk. iespiedl.;
25,69 izdevn. l. JT 03084. Metiens 70 000 eks. Maksā
1 rbl. 8 kap. Izdevniecība «Liesma» Rīgā, Padomju
bulv. 24. Izdevn. Nr. 20400/R 1505. Iespiesta Latvi-
jas PSR Ministru Padomes Preses komitejas Po-
ligrāfiskās rūpniecības pārvaldes 2. tipogrāfijā
Rīgā, Dzīrnavu ielā 57. Pasūt. Nr. 1754.

6R8.9

LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0311016041

1 rbl. 8 kap.